



Issn :1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ATATURK UNIVERSITY DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCES

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

SAHİBİ / OWNER
Dr. Mustafa ATASEVER

EDİTÖR / EDITOR
Dr. Nurcan DEMİREL

EDİTÖR YARDIMCISI /
ASSOCIATE EDITOR
Dr. Emre BELLİ

- ◆ **YÜKSEK İRTİFANIN OKSİDATİF STRES VE ANTİOKSİDAN PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ**
EFFECT OF HIGH ALTITUDE ON OXIDATIVE STRESS AND ANTIOXIDANT PARAMETERS
Ayşe DOĞAN - Mine ERİŞİR
- ◆ **ÖZEL OKULLAR İLE DEVLET OKULLARINDA ÖĞRENİM GÖREN BİREYLERİN SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**
THE STUDY OF THE AGRESSION LEVEL OF THE STUDENTS STUDYING AT PRIVATE SCHOOL AND PUBLIC SCHOOL
Ünal TÜRKÇAPAR - Emel ŞENOL - Fatih BÜYÜKÇAPAR
- ◆ **KADIN SPORCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE YAŞLANMA**
FOOD HABITS OF FEMALE ATHLETES AND AGING
Nurcan DEMİREL
- ◆ **TÜRKİYE SÜPER LİGİNDE GÖREV YAPAN TEKNİK DİREKTÖRLERİN STRESLE BAŞETME SEVİYELERİNİN TAKIMLARININ LİGDEKİ SIRALAMALARINA ETKİSİ**
THE EFFECTS OF THE AVERAGE OF THE FOOTBALL TEAM'S COACHES STRESS MANAGEMENT IN TURKEY
Abdurrahman KEPOĞLU - Eyüp UĞUR - Kenan ŞEBİN - Özay ATMACA - Sevim P. FİDAN - Ahmet N. BULGURCUOĞLU
- ◆ **ERZURUM İLİNDE YAŞAYAN SPORU BIRAKMIŞ ELİT ERKEK GÜREŞÇİ VE UZUN MESAFE KOŞUCULARININ SİGARA ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ**
EXAMINING SMOKING HABITS OF FORMER ELITE MAN WRESTLERS AND LONG DISTANCE RUNNERS IN ERZURUM
C.Tuğrulhan ŞAM
- ◆ **ULUSLARARASI DÜZEYDE BAŞARILI OLMUŞ GÜREŞÇİLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ; YAŞAR DOĞU ÖRNEĞİ**
THE INVESTIGATION OF INTERNATIONAL LEVEL SUCCESFUL WRESTLERS PERSONAL CHARACTERISTICS; EXAMPLE OF YAŞAR DOĞU
Aydoğan SOYGÜDEN - Mehmet GÜL

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 16

SAYI / NUMBER: 1

YIL / YEAR: 2014

ISSN: 1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ADINA

SAHİBİ / OWNER

Dr. Mustafa ATASEVER, Erzurum

EDİTÖR / EDITOR

Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI / ASSOCIATE EDITOR

Dr. Emre BELLİ, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANLARI / ENGLISH CONSULTANTS

Dr. Ömer UÇAR, Erzurum

Eren ÖZBEK, Erzurum

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI / STATISTICAL CONSULTANTS

Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU, İstanbul

Dr. Fatih KAYA, Erzincan

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU/ EDITORIAL BOARD

Dr. Mustafa ATASEVER, Erzurum

Dr. Caner AÇIKADA, Ankara

Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu

Dr. Gül TIRYAKI SÖNMEZ, New York

Dr. Kemal TAMER, Ankara

Dr. Salih PINAR, İstanbul

Dr. Turgay BİÇER, İstanbul

Dr. Güner EKENCİ, Ankara

Dr. Özbay GÜVEN, Ankara

Dr. Aslan KALKAVAN, Trabzon

Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara

Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun

Dr. Azmi YETİM, Ankara

Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara

Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara

Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Samsun

Dr. Erdal ZORBA, Ankara

Dr. Hülya AŞÇI, İstanbul

Dr. Ömer ŞENEL, Ankara

Dr. Ayşe KİN İŞLER, Ankara

Dr. Recep GÜRSOY, Erzurum

Dr. Kadir YILDIRIM, Erzurum

Dr. Akın ERDAL, Erzurum

Dr. Ali KIZILET, İstanbul

Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum

Dr. İlhan ŞEN, Erzurum

Dr. Necip Fazıl KİSHALI, Erzurum

Dr. Fatih KIYICI, Erzurum

Dr. Bekir YÜKTAŞIR, Bolu

Dr. Sümmani EKİCİ, Muğla

Dr. Şerife VATANSEVER, Bolu

Dr. Ümit KARLI, Bolu

Dr. Latif AYDOS, Ankara

Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu

Dr. Gökhan BAYRAKTAR, Ağrı

Dr. Fatih YENEL, Ankara

Dr. Özcan SAYGIN, Muğla

Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum

Dr. Orcan MIZRAK, Erzurum

Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR

Dr. Zinnur GEREK, Erzurum

Dr. Erim ERHAN, Erzurum

Dr. Dursun KATKAT, Erzurum

Dr. Velittin BALCI, Ankara

Dr. Hüseyin EROĞLU, Kahramanmaraş

Dr. Abdurrahman Kepoğlu, Muğla

Dr. Recep CENGİZ, Şanlıurfa

Dr. Şebnem CENGİZ, Şanlıurfa

Dr. Mehmet TUNÇKOL, Erzurum

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Amaç ve Kapsam

Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisinin temel hedefi uluslar arası düzeyde nitelikli, sürekli ve beden eğitimi ve spor alanında periyodik olarak bilimsel açıdan en üst düzeyde orijinal araştırmaları yayınlamaktır. Bununla beraber spor bilimleri ile ilgili temel yenilikleri kapsayan derleme yazıları, olgu sunumları, beden eğitimi ve spor camiasının konular hakkındaki deneyimlerini ve eleştirilerini içeren mektuplar ile güncel mesleki konular da yayınlanır.

Yayın Periyodu

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkesine dayanan bilimsel içerikli, yayın dili Türkçe olan, ulusal, periyodik bir dergidir. Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 4 kez yayınlanır.

Abone işlemleri

Dergiye abone olmak isteyen kişiler Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi iletişim adresine başvurmalıdır.

Reklam işlemleri

Dergiye reklam vermek isteyen tüm kişi ve kurumların dergi iletişim adresine başvurmaları gerekmektedir.

Yazarlara bilgi

Yazarlara bilgi, dergi sayfalarında ve www.atabesbd@atauni.edu.tr web sayfasında yayınlanmaktadır.

Yayın hakkı

Atatürk beden eğitimi ve spor bilimler dergisinde yayınlanan yazı, resim, şekil ve tablolar yayıncının izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir nedenle basılamaz, çoğaltılamaz. Referans göstermek kaydıyla özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)
Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
25240 ERZURUM / TÜRKİYE
Tel : 0442 231 13 80
Fax : 0442 231 13 33
e-posta : atabesbd@atauni.edu.tr

Dizgi & Baskı

BEKA MEDYA Mabaacılık Dijital Baskı Reklam Promosyon
Tel: 0442 237 37 27 e-mail: bekamedyabynuri@gmail.com

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

YAZARLARA BİLGİ

Yayın Kuralları

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisine gönderilen yazılar, yayın ve bilim kurulu üyeleri tarafından kapsam ve düzen açısından uygun görülmelidir. Yayın kurulu yayın koşullarına uymayan yazıları yayınlamamak, düzeltmek üzere yazarına geri göndermek ve biçimce düzenlemek yetkisine sahiptir. Yazının özüne dokunmadan her türlü düzeltme ve kısaltmalar yapılabilir. Yayımlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra yazarlardan hiçbiri, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez ve hiçbir isim yazar olarak eklenemez veya yazar sırası değiştirilemez. Tüm yazılar editör ve ilgili editör yardımcısı ile en az iki danışman hakem tarafından incelenir. Editör ofisi gerek gördüğünde makaleyi üçüncü bir hakeme gönderebilir.

Dergide basılacak yazılar başka herhangi bir yerde yayınlanmamış olmalıdır. Bilimsel toplantılarda tebliğ edilen çalışmalarda bilimsel toplantının yeri ve tarihi belirtilmelidir. Yazıların bilimsel sorumluluğu yazara ait olup yazıların içeriğinden ve kaynakların doğruluğundan yazarlar sorumludur. Eğer makalede daha önce yayınlamış; alıntı yazı, tablo, resim vb. varsa makale sahibi yayın hakkı sahibi ve yazarlardan yazılı izin almak ve bunu belirtmek durumundadır. Yayına kabul edilmeyen makale, resim ve fotoğraflar eğer özel olarak yazarlar tarafından geri istendiği belirtilmemiş ise yazarlara geri gönderilmez.

Yazım Kuralları

1. Yazım PC uyumlu bilgisayarda Microsoft Word Windows programı ile Arial veya Times New Roman karakteriyle yazılmalı, A4 sayfa büyüklüğünde beyaz kağıda ve kağıdın tek yüzüne kağıdın sol kenarında 2,5, sağ kenarında 2,5, üst ve alt kenarlarında 2,5'er cm. boşluk bırakılacak şekilde yazılmalıdır. Tümünde harf büyüklüğü 12 punto olmalıdır. Ancak, çalışmanın adı 14 punto ve boldlanmış olmalı, metinde yer alan tablolarda tek sayfaya sığdırılması istendiğinde 8 veya 9 punto harfler kullanılabilir.
2. Ana yazımda 1.5 tam satır aralığı kullanılmalıdır. Şekillerin ve çizelgelerin açıklamaları ile alıntılar ve dip notların yazımında ise 1 satır aralık kullanılmalıdır. Özet, Abstract, Şekiller, Tablolar, Kısaltmalar Dizini ve Kaynaklar gibi, ana başlıklar, bölüm başlıkları ve alt bölüm başlıkları ile bunları izleyen ilk paragraf arasında kullanılan aralığa göre bir aralık; bir alt bölümün son satırı ile bir sonraki alt bölüm başlığı arasında da kullanılan aralığa göre bir aralık boşluk bırakılmalıdır. Metin içerisinde yer alan paragraflar arasında ilave aralık bırakılmamalıdır.
3. Makale kolay anlaşılır bir Türkçe ve yazım kurallarına uygun bir dille yazılmalıdır. Yazım kurallarında imla bakımından Türk Dil Kurumu'nun çıkardığı imla Kılavuzuna uyulması gerekmektedir. Anlatım üçüncü şahıs ağzından yapılmalı, kısa ve öz cümleler kullanılmalıdır. Yazımda virgül ve noktadan sonra, bir karakter boşluk bırakılmalıdır.
4. Araştırma yazıları sıra ile şu bölümlerden oluşmalıdır: Kapak başlığı, Türkçe başlık, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce özet (konunun başlığı ile birlikte), key words, giriş, materyal ve metod, bulgular, tartışma, sonuç ve kaynaklar. Derleme ve olgu sunumları ise; kapak başlığı, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce özet (İngilizce konu başlığı ile) ve key words sırası ile başlamalıdır. Kapak başlığı dışında isim ve kurum belirtilmemelidir. Türkçe özet bölümü azami 200 kelimeden oluşmalıdır. İngilizce özet ise Türkçe özete denk olmalıdır.
5. **Kapak Başlığı:** Makalenin başlığı (Türkçe ve İngilizce), tüm yazarların ad ve soyadları, akademik ünvanları, bağlı bulundukları kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri, belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ edilmişse tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

6. Araştırma yazıları ve derlemeler 10 sayfayı, olgu sunumları ise 5 sayfayı geçmemelidir.
7. Tüm tablolar grafikler veya şekiller yazının içinde yerleştirilmiş halde gönderilmemeli, her biri ayrı sayfaya basılmış şekilde gönderilmelidir. Her birine metinde geçiş sırasına göre numara verilmeli ve kısa birer başlık yazılmalıdır. Tablo, şekil ve grafiklerin yazıda nerede geçtiği belirtilmelidir. Kullanılan kısaltmalar alt kısımda mutlaka açıklanmalıdır. Özellikle tablolar metni açıklayıcı ve kolay anlaşılır hale getirme amacı ile hazırlanmalı ve metnin tekrarı olmamalıdır. Başka bir yayından alıntı yapılıyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
8. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalı, alfabetik sıraya göre düzenlenmelidir. Kaynaklar metinde, soy isim ve tarih belirterek parantez içerisinde olmalıdır. (Örnek, (Atasever, 2014), (Baldwin ve Caldwell, 2003), (Martin ve ark.,1995). Henüz yayınlanmamış veriler ve çalışmalar kaynaklar bölümünde yer almamalıdır. Bunlara metin içerisinde (isim(ler), yayınlanmamış veri, tarih) şeklinde yer verilmelidir. Kaynaklarda yazar sayısının 6 veya daha az olması durumunda tüm yazarların isimleri yazılmalıdır. Yazar sayısının altıdan fazla olması durumunda ise ilk altı yazarın ismi yazılmalı, sonrasında Türkçe makalelerde “ve ark.”, İngilizce makalelerde ise “et al.” ilave edilmelidir. Yazar isimlerinden sonra kaynak gösterilen yazının tam başlığı, dergi adı, yıl, cilt ve sayfa numaraları yazılmalıdır. Kaynaklar şu şekilde düzenlenmelidir:
 - a. Dergiler için;
Brocq O, Breuil V, Agopian V, Grisot C, Flory P, Bernard-Pomier G et al. Reactive arthritis induced by strongyloides stercoralis. Rev Rhum Engl Ed,1996;63:217-19.
 - b. Kitaplar için;
Ergen E. Egzersiz Fiziyojisi. Ankara: Nobel yayınevi, 2002:35-46.
 - c. Kitap bölümü için;
Zvaifler NJ, Antimalarials. In: Mc Carty DJ, ed(s). Arthritis and Allied Conditions. Philadelphia: Lea and Febiger, 1985: 497-501.
 - d. Tez için;
Kaplan SI. Post-hospital home health care: the elderly access and utilization (thesis). St. Louis (MO): Washington Univ; 1995.
9. Çalışma; 3 bilgisayar çıktısı (biri isimli, diğer ikisi isimsiz olacak şekilde) ve 8 gönderimlik posta ederi kadar pul ile birlikte gönderilmelidir.
10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan ve CD ye kopyalandıktan sonra dergimize gönderilmelidir.

FORM FOR COPYRIGHT

...../...../20

MakaleBaşlığı:

.....

.....

.....

Sayın Editör,

Yayınlanması dileğiyle *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak;

Bu çalışmanın:

1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu,
2. Daha önce yurtiçinde ve yurtdışında Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını,
3. Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini,
4. Yayının kabulü halinde tüm yayın haklarının *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*’ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz.

Yazar(lar)

İmza

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT / VOLUME: 16

SAYI / NUMBER: 1

YIL / YEAR:2014

İÇİNDEKİLER / CONTENTS Orjinal Makaleler / Orginal Articles

- 9 - 18 YÜKSEK İRTİFANIN OKSİDATİF STRES VE ANTİOKSİDAN PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ
EFFECT OF HIGH ALTITUDE ON OXIDATIVE STRESS AND ANTIOXIDANT PARAMETERS
Ayşe DOĞAN - Mine ERIŞİR
- 19 - 29 ÖZEL OKULLAR İLE DEVLET OKULLARINDA ÖĞRENİM GÖREN BİREYLERİN SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
THE STUDY OF THE AGRESSION LEVEL OF THE STUDENTS STUDYING AT PRIVATE SCHOOL AND PUBLIC SCHOOL
Ünal TÜRKÇAPAR - Emel ŞENOL - Fatih BÜYÜKÇAPAR
- 31 - 48 KADIN SPORCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE YAŞLANMA
FOOD HABITS OF FEMALE ATHLETES AND AGING
Nurcan DEMİREL
- 49 - 58 TÜRKİYE SÜPER LİGİNDE GÖREV YAPAN TEKNİK DİREKTÖRLERİN STRESLE BAŞETME SEVİYELERİNİN TAKIMLARININ LİGDEKİ SIRALAMALARINA ETKİSİ
THE EFFECTS OF THE AVERAGE OF THE FOOTBALL TEAM'S COACHES STRESS MANAGEMENT IN TURKEY
Abdurrahman KEPOĞLU - Eyüp UĞUR - Kenan ŞEBİN - Özay ATMACA - Sevim P. FİDAN - Ahmet N. BULGURCUOĞLU
- 59 - 64 ERZURUM İLİNDE YAŞAYAN SPORU BIRAKMIŞ ELİT ERKEK GÜREŞÇİ VE UZUN MESAFE KOŞUCULARININ SİGARA ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ
EXAMINING SMOKING HABITS OF FORMER ELITE MAN WRESTLERS AND LONG DISTANCE RUNNERS IN ERZURUM
C.Tuğrulhan ŞAM
- 65 - 77 ULUSLARARASI DÜZEYDE BAŞARILI OLMUŞ GÜREŞÇİLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ; YAŞAR DOĞU ÖRNEĞİ
THE INVESTIGATION OF INTERNATIONAL LEVEL SUCCESFUL WRESTLERS PERSONAL CHARACTERISTICS; EXAMPLE OF YAŞAR DOĞU
Aydoğan SOYGÜDEN - Mehmet GÜL

YÜKSEK İRTİFANIN OKSİDATİF STRES VE ANTİOKSİDAN PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ

Ayşe DOĞAN¹ Mine ERIŞİR²

¹Bitlis Eren Üniversitesi, Sağlık Meslek Yüksekokulu Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Bitlis.

²Fırat Üniversitesi, Veteriner Fakültesi, Biyokimya Anabilim Dalı, Elazığ.

ÖZET

Hipobarik hipoksi kana geçen oksijen miktarında azalma durumudur. Akciğerlerdeki oksijen basıncının düşük olması, gaz değişim alanının daralması, akciğer hastalığı ve yükseltiye maruz kalma hipobarik hipoksinin nedenleridir. Hipokside gerek mitokondride gerekse ekstramitokondriyal yollardan sentezlenen serbest radikal düzeyinde artış olduğu belirtilmektedir. Bizde çalışmamızda; belirtilen risk gruplarından dağcılık sporu yapan kişilerin yüksek irtifada farkında olmadan maruz kaldıkları hipoksi şartlarında oksidatif stres ve antioksidan parametrelerindeki değişiklikleri tespit ederek, sonrasında bu maruziyeğin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldıracak veya en aza indirecek bir araştırma yapmayı amaçladık. Bu çalışma Fırat Üniversitesi dağcılık kulübünden dokuz erkek sporcu üzerinde yapıldı. Sporcular 2800 m yükseklikte (Niğde Demirkazık Dağı) tırmanış, iniş ve kamp süresince toplam olarak yedi gün kalmıştır. Kan örnekleri yüksek irtifaya çıkmadan önce (Elazığ seviyesinde 1093 m) ve irtifa sonrası inilen 7. günde alınmıştır. Hem tırmanış öncesi hem de iniş sonrasında alınan kan örneklerinde MDA, GSH seviyeleri ile CAT, SOD, GR ve GSH-Px enzim aktiviteleri spektrofotometrik yöntemle ölçüldü. Çalışmamızda; MDA ($p<0.05$) GSH ($p<0.01$) seviyeleri ve CAT ($p<0.01$) aktivitesinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalış; GR ($p\leq 0.05$), GSH-Px ($p<0.01$) aktivitelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış belirlendi. Sonuç olarak, yedi günlük süre ve 2800 metrelik yüksek irtifa tırmanışının oksidatif hasar oluşumuna neden olmamaktadır.

Anahtar Kelimeler : Oksidatif Stres, Antioksidant, MDA, Yüksek İrtifa.

EFFECT OF HIGH ALTITUDE ON OXIDATIVE STRESS AND ANTIOXIDANT PARAMETERS

ABSTRACT

Hypobaric hypoxia is the decrease of oxygen quantity that mixes with the blood. Low oxygen pressure in the lungs, contraction of gas exchange area, lung diseases and altitude exposure are the reasons of hypobaric hypoxia. It is reported that hypoxia has the increase at free radical level synthesized via both extramitochondrial routes and in the mitochondria. The purpose of this study was to submit researches that can eliminate or minimize the negative results of exposures in the future by determining the changes in oxidative stress and antioxidant parameters under hypoxia conditions to which the people performing mountain sports among the specified risk groups are exposed unintentionally at high altitude. This study was conducted on nine male sportsmen from Fırat University mountaineering club. Sportsmen stayed seven days totally during climbing, abseiling and camping at 2800 m height (Niğde Demirkazık Mountain). Blood samples were collected before climbing to high altitude (1093 m at Elazığ level) and on 7th day after abseiling from the altitude. MDA, GSH levels and CAT, SOD, GR and GSH-Px enzyme activities were measured by spectrophotometric methods in the blood samples taken before climbing and after abseiling. In our study; while a statistically significant decrease is determined in MDA ($p<0.05$) GSH ($p<0.01$) levels and CAT ($p<0.01$) activity, a statistically significant increase is determined in the GR ($p\leq 0.05$), GSH-Px ($p<0.01$) activities. Consequently, seven days and the altitude in 2800m do not lead to the formation of oxidative stress.

Key Words : Oxidative Stress, Antioxidant, MDA, High Altitude.

GİRİŞ

Organizmada fizyolojik olmayan koşullar dışında yaşlanma, gebelik gibi çeşitli fizyolojik koşullarda da serbest radikal oluşumu artabilir. Genellikle artmış oksijen tüketiminde karşımıza çıkması beklenen serbest radikal üretimindeki artış, paradoks gibi gözükmeyle beraber, metabolizmanın normal koşullardan daha küçük oksijen derişimine maruz kalması durumlarında da artmaktadır¹⁹. Hipobarik hipoksi bu durumlara bir örnektir¹⁹. Hipoksi, ortamdaki oksijen konsantrasyonunun az olması veya ortam normal oksijen konsantrasyonunda iken dokuya herhangi bir nedenle yeteri kadar oksijen taşınamaması ya da organların mevcut oksijeni kullanamamasından ileri gelmektedir^{29,30}. Hipobarik hipoksi ise kana geçen oksijen miktarında azalma durumudur. Akciğerlerdeki oksijen basıncının düşük olması, gaz değişim alanının daralması, akciğer hastalığı ve yükseltiye maruz kalma hipobarik hipoksinin nedenleridir⁶.

Hipokside gerek mitokondride gerekse ektramitokondriyal yollardan sentezlenen serbest radikal düzeyinde artış olduğu belirtilmektedir^{4,19,31}. Bilindiği gibi aerobik respirasyonun son basamağında indirgenen elektronlar ortamdaki oksijen ile uzaklaştırılmaktadır. Fakat ortamda oksijen yeteri kadar bulunmadığında elektronlar birikir ve oksijen radikallerini oluşturur.

Bu nedenle hipokside mitokondri, oksijen radikalleri üretme merkezi haline gelmektedir^{16,17,36}. Sıçan karaciğerinde yapılan bir çalışmada şiddetli hipoksi koşullarında teneffüs edilen oksijenin % 50'sinin süperoksit anyonunu oluşturduğu belirtilmektedir³⁷. Zıt olarak hipokside mitokondri kompleksi I, II veya III'ün bloke edilmesinin ROS (reaktif oksijen türleri) üretimini azalttığı belirtilmiştir³⁴.

Hipokside diğer ROS oluşum kaynağı ise oksijenin substrat olarak kullanıldığı ektramitokondriyal yollardır⁴. Hipokside ATP azalmasına bağlı olarak ATP-Ca⁺⁺ kanalları yetersiz çalışır. Ortamda Ca⁺⁺ bağımlı proteazlar aktive olarak ksantin dehidrogenazı ksantin oksidaz'a dönüştürür. Ksantin oksidaz ürik asidin parçalanmasını katalizler ve süperoksit oluşur²⁷. Hipokside artan katekolaminlerin otooksidasyonu da süperoksit radikalini oluşturur⁹.

Ayrıca hipoksiye ilk adaptasyonda hızlı bir şekilde nitrik oksit (NO) sentezlenmektedir^{17,18,33}. NO bir taraftan hipoksi uyarılabilir faktör 1-alfa (HIF1 α) transkripsiyon faktörünü aktive ederken, diğer taraftan da oksijen radikallerinin sentezini artırmaktadır. Oksijen radikalleri hipoksiye uyum esnasında HIF1 α 'nın ortamda daha uzun süreli olarak kalmasını sağlar^{14, 23}. Oksijenin bilinen bütün bu metabolik yollarına rağmen hipokside hangi yolun daha etkin bir şekilde radikal

oluşumunda rol aldığı tam olarak bilinmemektedir. Fakat çalışmalar hipokside mitokondrinin daha etkin olduğunu göstermektedir^{34,36}.

Hipobarik hipokside artan serbest radikal sentezi bir taraftan organizmanın hipoksik koşullara uyumunu temin ederken, diğer taraftan çeşitli radikal hasarlarına neden olmaktadır⁶. Oluşan serbest radikaller hücrede lipid, protein ve DNA hasarlarına neden olmaktadır⁴.

Normal yaşamda insanların önemli bir kısmı çeşitli nedenlerle hipoksi koşullarına maruz kalabilmektedir. Bunların içinde en ciddi risk grubunu savaş pilotları oluşturmaktadır. F-16 pilotları yüksek irtifalarda hipobarik hipoksinin etkilerinden korunmak için gaz maskesi kullanmaktadırlar⁶. Özellikle helikopter pilotlarının ihtiyaca bağlı olarak yüksek irtifalarda uçtukları göz önüne alındığında, doğrudan akut hipobarik hipoksiye maruz kaldıkları görülmektedir. Bu durumda serbest radikal üretimine bağlı olarak kısa ve uzun vadede savaş pilotlarında bazı ciddi metabolik problemler olması kaçınılmazdır⁶.

Akut hipobarik hipoksinin risk oluşturduğu bir diğer grup da yüksek rakımda bulunan yerleşim yerlerine iş seyahati amacıyla giden, rekreasyon amaçlı yürüyüş, kamp ve dağ sporları yapan kişilerden oluşmaktadır. Nitekim sözü edilen koşullar, farkında olmadan birçok

kişiyi akut dağ hastalığı (ADH) riskine sokmaktadır. ADH baş dönmesi, mide bulantısı ve yorgunluk gibi belirtiler göstermekte ve bu belirtilerin bir çoğunun organizmada ani ve yüksek miktarda serbest radikal oluşumundan kaynaklandığı ileri sürülmektedir^{8,32}.

Bu çalışmada amacımız; dağcılık sporu yapan kişilerde yüksek irtifadan kaynaklanan hipoksi şartlarında oksidatif stres ve antioksidan parametrelerindeki olası değişiklikleri tespit etmektir, ayrıca sonrasında bu maruziyetin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldıracak veya en aza indirecek araştırma yapmayı amaçladık.

MATERYAL METOT

Bu çalışma; Fırat Üniversitesi dağcılık kulübünden ortalama beş yıldır dağcılık sporu yapan, yıl içinde dört defa yüksek irtifaya çıkan ve çalışmadan altı ay önce 3916m (erciyes) zirve yapmış olan dokuz erkek sporcu üzerinde yapıldı. Sporculara ait özellikler tablo 1 de verildi. Çalışmaya başlamadan önce sporculara çalışma hakkında bilgi verilerek izinleri alındı.

Sporcular 2800 m yükseklikte (Niğde Demirkazık Dağı) tırmanış, iniş ve kamp süresince toplam olarak yedi gün kalınmıştır. Sporcular bu yedi günlük sürecin ilk üç günü 2500m'de sportif amaçlı kaya tırmanışı yapıp, sonraki bir gününü 2500m üstü irtifada yürüyüş yaparak ve son üç gününü ise 2800m'de

kamp, 3756m'ye zirve yaparak (zirvede 2 saat kalınmış) ve inişe geçerek

Tablo 1: Sporculara Ait Özellikler

tamamlamışlardır.

YAŞ	BOY	KİLO
21±1.27	1.72±5.32	70.32±4.07

Kan örnekleri yüksek irtifaya çıkmadan önce (Elazığ seviyesinde 1093 m) ve yüksek irtifadan inildikten sonra 8 saat içinde Elazığ'a dönünce sporcuların kanları hemen alınarak santrifüj edildi. Hem tırmanış öncesi hem de iniş sonrasında alınan kan örneklerinde molandialdehit (MDA), glutatyon (GSH) seviyeleri ile katalaz (CAT), süperoksit dismutaz (SOD), glutatyon redüktaz (GR) ve glutatyon peroksidaz (GSH-Px) enzim aktiviteleri spektrofotometrik yöntemlerle ölçüldü.

Sporcular sağlık problemi olmayan ve sürekli olarak ilaç kullanmayan; sigara, alkol gibi çalışmayı olumsuz etkileyecek alışkanlıkları olmayan kişilerden oluşmaktadır.

İstatistiksel değerlendirmede SPSS paket programından (10.0 for Windows) yararlanıldı. Tüm sonuçlar ortalama $\pm$ SS (AO $\pm$ SS) olarak gösterildi ve istatistiksel olarak anlamlılık $p \leq 0.05$ olarak kabul edildi. Ön test ve son testleri arasındaki fark Wilcoxon testi ile tespit edildi.

1.Kimyasallar

Araştırmamızda kullanılan bütün kimyasal maddeler analitik saflıkta olup;

Merck, Sigma, Supelco, Carlo Erba firmalarından alındı. Belirtilen firmalardan alınan kimyasalların hepsi tüm ölçülecek parametrelerin solüsyonlarının hazırlanmasında ve deneysel çalışmasında kullanılmıştır.

2.Kan örneklerinin alınması

Kan örnekleri iki adet heparinli deney tüpüne alınmıştır. Heparinli kanlardan biri GSH-Px, GSH, GR tayini için tam kan olarak kullanılmıştır. Diğeri 3000 rpm'de 5 dakika santrifüj edildikten sonra plazmaları MDA tayini için ayrılmış ve geride kalan kanlar daha sonra SOD, CAT tayini için serum fizyolojik ile 3 defa yıkanmış çalışılmak üzere derin dondurucuda (-80 °C) muhafaza edilmişlerdir.

3.Kan örneklerinin hazırlanması

3.1. Lipid peroksidasyon (LPO) tayini

Plazma MDA tayini Placer ve ark. tarafından modifiye edilen metoda göre yapılmıştır. Oluşan MDA, tiobarbitürük asitle (TBA) pembe renkli bir kompleks oluşturmakta ve bu çözeltinin absorbansı 532 nm'de spektrofotometrik olarak ölçülerek LPO'nun derecesi

saptanmaktadır³⁸. Kanda MDA düzeyi nmol/ml plazma şeklinde hesaplanmıştır.

3.2.Kanın glutatyon peroksidaz tayini

GSH-Px aktivite tayini için Beutler metodu kullanılmıştır. GSH-Px aktivitesi NADPH oksidasyonunu takiben spektrofotometrik olarak 340 nm'deki sistemin optik dansitesindeki düşüşten hesaplanır¹. Kanda GSH-Px enzim aktivitesi U/gHb şeklinde hesaplanmıştır.

3.3.Katalaz tayini

CAT aktivitesinin ölçümü için Aebi metodu kullanılmıştır¹². H₂O₂'in CAT tarafından yıkım hızı, H₂O₂'in 240 nm dalga boyundaki ışığı absorbe etmesinden yararlanılarak spektrofotometrik olarak ölçülür. Kanda CAT enzim aktivitesi k/gHb şeklinde hesaplanmıştır.

3.4. Glutatyon redüktaz tayini

GR aktivite ölçümü reaksiyon sonucu oluşan 2-nitrobenzoik asit (TNB)'in 412 nm'de 2 dakikadaki artışının ölçülmesi esasına dayanır¹⁵. Kanda GR enzim aktivitesi U/gHb şeklinde hesaplanmıştır.

3.5. Süperoksit dismutaz tayini

SOD enzim aktivitesinin ölçümü ksantin-ksantin oksidaz sistemi ile üretilen süperoksit radikalının nitroblue tetrazolium'u (NBT) indirgeyerek renk

oluşturması esasına dayanır. Üretilen süperoksit radikalının NBT'ü indirgemesi 560 nm'de maksimum absorbands veren mavi renkli formazon oluşumu ile sonlanır³⁵. Kanda SOD enzim aktivitesi U/gHb şeklinde hesaplanmıştır.

3.6.Glutatyon tayini

GSH düzeyi Chavan ve ark.'nın yöntemine göre tayin edildi³. Kanda GSH düzeyi µmol/g Hb şeklinde hesaplanmıştır.

3.7. Hemoglobin tayini

Hemoglobin tayini Siyanomethemoglobin yöntemi ile yapılmıştır²⁶.

BULGULAR

Yüksek irtifanın oksidatif strese ve antioksidan parametreler üzerine etkisini araştırdığımız çalışmamızda yüksek irtifaya çıkmadan önce ve yüksek irtifa sonrası alınan kanlarda yapılan incelemelerde MDA (p<0.05) GSH (p<0.01) seviyeleri ve CAT (p<0.01) aktivitesinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma tespit edildi. GR (p≤0.05), GSH-Px (p<0.01) aktivitelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış belirlendi. Ancak SOD (p>0.05) aktivitesinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı (Tablo 2).

Tablo 2: Yüksek İrtifa Öncesinde ve Sonrasında Alınan Kan Örneklerindeki Oksidan ve Antioksidan Parametreler

Parametreler	İrtifa öncesi AO±SS	İrtifa sonrası AO±SS	P	Önemlilik
MDA (nmol/ml plazma)	5.46 ± 0.63	4.56 ± 0.80	0.038	p<0.05
SOD (U/gHb)	116.86 ± 22.54	86.25 ± 50.53	0.066	p>0.05
CAT (k/gHb)	2.96 ± 1.13	0.93 ± 0.67	0.008	p<0.01
GSH-Px (U/gHb)	107.93 ± 44.06	267.47 ± 64.69	0.008	p<0.01
GR (U/gHb)	23.58 ± 22.42	64.00 ± 31.51	0.050	p≤0.05
GSH (μmol/gHb)	38.66 ± 19.01	5.41 ± 2.17	0.008	p<0.01

TARTIŞMA

Yükseklikle ilişkili çevresel şartlara maruz kalan insanlarda reaktif oksijen partiküllerinin (ROP) üretiminde artış olduğu konusunda genel bir kanı vardır^{5, 24}. Yüksekçe çıkıldıkça atmosferdeki oksijen yüzdelik oranı nispeten değişmesine rağmen barometrik basınçtaki bir düşüş atmosferin parsiyel oksijen basıncında (PO₂) zorunlu bir azalmaya neden olur. PO₂'deki bir azalma dokuda hipoksiyle sonuçlanan arterial kan içeriğinde bir düşüşe yol açar. Yani yüksek rakımda oksidatif stresten sorumlu olan potansiyel stres kaynaklarını ortaya çıkarmak için pek çok araştırma yapılmıştır¹¹. Yüksek irtifada oksidatif strese katkısı bulunan birçok faktör söz konusudur. Bu faktörlerin bir kısmı yüksek rakımlı bir çevrede olduğu kadar deniz seviyesinde de oksidatif stresin artışına katkıda bulunurken bazıları da her durumda hipoksiyle açık ilişkilidir. Oksidatif strese neden olan bu faktörlerin her birinin katkı düzeyleri değişebilir.

Fiziksel işin miktarı, yoğunluğu, kişinin antioksidan seviyesi, güneş ışığına maruz kalma durumu, ısı ve yükseklikteki PO₂ basıncı gibi değişken faktörler oksidatif strese ortama göre değişebilen oranlarda katkı sağlayabilir^{10,11}.

Yoğun kassal aktivite ROP ve serbest radikal üretimiyle sonuçlanır. Egzersiz süresince artan serbest radikallerin potansiyel negatif etkileri, çalışan kasların serbest radikallerden kurtulmasına yardım eden, fiziksel antrenmanlarla artan iskelet kasının enzimatik adaptasyonları ile karşılanır. Düzenli dayanıklılık antremanı kas kasılmasına aktif olarak katılan kas hücrelerinde SOD aktivitesinde bir artışa neden olur⁷.

CAT, H₂O₂'in, H₂O ve O₂'ne yıkımını gerçekleştirir. Fakat memelilerde GSH-Px, H₂O₂'nin yıkımında CAT'dan çok daha aktiftir⁷. Yüksek oranda O₂ tüketen kaslarda serbest radikal üretimi yüksektir. Antioksidan seviyesinin çok

yüksek olması ve kas hücresinin oksidatif yaralanmaların azaltılmasına yardım eden hücrel savunma mekanizmaları içermesine rağmen, uzun süreli yoğun egzersiz süresince serbest radikal formasyonunun üst seviyeye gelmesi bu savunma mekanizmalarını bastırabilir. Muhtemelen olumsuz sonuçların antrenmansız kişilerde, aynı miktarda egzersiz yapan antrenmanlı kişilerle karşılaştırıldığında daha çok ve uzun süreli gerçekleştiği söylenebilir¹¹.

Bizim çalışmamızdaki dağcılık sporu yapan kişilerin kanında yapılan çalışmada MDA seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma tespit edildi. Bazı literatürlerde hipoksi durumunda serbest radikal seviyesinde artış tespit edilmiştir^{9,17,18,27,33} fakat çalışmamızda hem sporcuların sürekli egzersiz yapan kişilerden oluşması hem de bu sporcuların kanında artmış olan GR, GSH-Px enzim aktivitelerinin MDA seviyesinde anlamlı bir azalışa neden olabildiğini düşündürmektedir.

Egzersize bağlı oksidatif stres birkaç faktörden kaynaklanır. Egzersiz sırasında O₂ kullanımında 10 misli bir artış elektron taşıma zinciri kapasitesinde aşırı bir yüklemeye sonuçlanabilir. Normal şartlar altında bile metabolizma için kullanılan her 25 oksijen molekülünün biri sızabilir ve bir serbest radikale sonuçlanabilir. Bu nedenle serbest

radikallerin miktarı elektron taşıma zincirinde taşınan oksijen miktarıyla ve O₂ sızmasıyla birlikte oluşur^{20,21}. Serbest radikal üretimine katkıda bulunan egzersizden kaynaklanan diğer mekanizmalar daha çok hipoksik şartlar altında yapılan egzersizde çok önemlidir².

Hipoksik koşullardaki lipit peroksidasyon verileri farklı çalışmalarda çelişkili gözükmemektedir⁶. Ayrıca yapılan başka bir çalışma da hipoksik koşullarda yaşlı hayvan lipit peroksidasyon değerleri aynı koşullardaki genç hayvanların lipit peroksidasyon değerlerinden daha yüksek olarak tespit edilmiştir⁶. Buda yükselti şartlarında yaşlıların lipit peroksidasyon hasarına gençlere göre daha yatkın olduğunu göstermektedir⁶. Yine yaşlanma sürecinde metabolizmada daha fazla radikal üretiliyor olması kuvvetle olası bir neden olarak karşımıza çıkmaktadır⁶. Kan örneklerini aldığımız dağcılık kulübü öğrencileri 21±1.27 yaş aralığında olduğundan çalışmamızda MDA seviyesinde beklenen yönde bir artış tespit edilememiştir.

Değişik çalışmaların sonuçlarının derlendiği yazılar incelendiğinde ise akut egzersizden sonra SOD enzim aktivitesinin arttığı, azaldığı veya değişiklik olmadığını belirten çelişkili sonuçlara rastlanmaktadır²⁸. Bizde belirtilen bu çelişkili sonuçlara paralel olarak SOD'da

istatistik olarak anlamlı bir fark tespit edemedik.

SOD enzim aktivitesi ve MDA seviyesi ölçümlerinde konu ile ilgili olarak neden böyle çelişkili sonuçlar elde edildiğine dair ileri çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

GR direkt olarak serbest radikallerin ortadan kaldırılmasında etkili olmayıp, GSH ve GSH-Px'in katalitik aktiviteleri ve redükte intrasellüler bir ortam için yardımcı bir enzimdir^{22, 25}. Sıçanlarda yapılan çalışmalarda koşu egzersizini takiben GSH-Px ile beraber kaslarda arttığı saptanmıştır¹³ bu tespit, çalışmamızdaki GR ve GSH-Px enzim aktivitelerindeki anlamlı artışla paralellik göstermektedir.

Allessio ve Goldfarb antrenmanlı ve antremansız sıçanlarda akut ağır bir egzersiz sonrası kalp, karaciğer ve iskelet kasında CAT aktivitesini ölçmüşlerdir. Antremansız sıçanlarda yapılan egzersiz neticesinde CAT aktivitesinde artış gözlenirken, antrenmanlı sıçanlarda böyle bir artış gözlemleyememişlerdir.

Çalışmamızda kullandığımız dağcılık sporu yapan kişilerin antrenmanlı kişilerden oluşması nedeniyle CAT aktivitesinde bir artış tespit edilememiştir¹³.

Sonuç olarak, çalışmamızda yer alan dağcılık kulübü üyelerinin genç olması nedeniyle ve anlamlı olarak artmış olan GR ve GSH-Px enzim aktivitelerinin sonucu olarak MDA seviyesinde anlamlı bir azalma meydana gelmiştir. CAT enzim aktivitesi ve GSH seviyesi ise yine çalışmamızda kullanılan kişilerin antrenmanlı olması neticesinde anlamlı olarak azalmıştır.

Yedi günlük süre ve bulunulan irtifa hipoksi şartları için yeterli olup, oksidatif stresi tetiklemek için uygun iken; çalışmamızda kullandığımız dağcılık kulübü üyelerinin genç ve antrenmanlı olması nedeniyle özellikle beklenen oksidatif hasar oluşumu tespit edilememiştir. Akut hipobarik hipoksida oluşan oksidatif hasar ile ilgili soruların daha iyi cevaplanabilmesi için bu parametrelerin gelecekte çalışılması önem taşımaktadır

KAYNAKLAR

1. **A. Beutler.** A manual of biochemical methods, 2nd ed. Grunef strottan, New York, 1975.
2. **A. Wozniak, G. Drewa, G. Chesy and A. Rakowski.** Effect of altitude training on the peroxidation and antioxidant enzymes in sportsmen, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 33(7): 1109-1113, 2001.
3. **C. Sarita, L. Sava, V. Saxena, S. Pillai, A. Sontakke and D. Ingole.** Reduced Glutathione: Importance of specimen collection, *I J of Clin Biochem.*, 20(1):150-152, 2005.
4. **C.K. Aditi, P. Kuppusamy and N. Parinandi,** Oxygen, the Lead Actor in the Pathophysiologic Drama: Enactment of the Trinity of Normoxia, Hypoxia, and Hyperoxia in Disease and Therapy, *Antioxidant and Redox Signalling*, 9 (10): 1-14, 2007.
5. **D.M. Bailey and B. Davies.** Physiological implications of altitude training for endurance performance at sea level, *Br. J. Sports Med.*, 31: 183-190, 1997.
6. **E. Ağaçcıoğlu.** Akut Hipobarik Hipokside Yaşlı ve Genç Sıçan Kalp Kasında Oksidatif Hasar, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Spor Bilimler ve Teknolojisi Programı Doktora Tezi, Ankara, 2007.
7. **E. Ağgön.** Orta Dereceli Yüksek Rakımda Yapılan Yedi Günlük Kamp Sürecinin Amatör Dağcılarda Oksidatif Stres ve Dinamik Akciğer Fonksiyonları Üzerine Etkisi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2006.
8. **E. Roche and D. Romero-Alvira.** Role of oxygen free radicals in altitude-related disorders, *Med Hypotheses*, 42(2): 105-9, 1994.
9. **E.W. Askew.** Work at High Altitude and Oxidative Stress: Antioxidant Nutrients, *Toxicology*, 180(2): 107-119, 2002.
10. **E.W. Askew.** Environmental and physical stress and nutrient requirements, *Am. J. Clin. Nutr.*, 61: 631-637, 1995.
11. **E.W. Askew.** Work at high altitude and oxidative stress: antioxidant nutrients, *Toxicology*, 180: 107-119, 2002.
12. **H. Aebi.** Catalase, In vitro, *Methods Enzymol.*, 105: 121-126, 1984.
13. **H.M. Alessio and A.H. Goldfarb.** Lipid Peroxidation and Scavenger Enzymes During Exercise, *Adaptive Response to Training*, *J. Appl. Physiol.*, 64(4): 1333-1336, 1988.
14. **H.S. Sekhon and W.M. Thurlbeck.** Lung growth in hypobaric normoxia, normobaric hypoxia, and hypobaric hypoxia in growing rats, *J Appl Physiol*, Jan; 78(1): 124-31, 1995.
15. **I.K. Smith, T.L. Vierheller, C.A. Thorne,** Assay o glutathione reductase in crude tissue homogenates using 5,5'-dithiobis (2-nitrobenzoic acid), *Anal Biochem.*, 175: 408-413, 1988.
16. **J. Duranteau, N.S. Chandel, A. Kulisz, Z. Shao and P.T. Schumacker.** Intracellular signaling by reactive oxygen species during hypoxia in cardiomyocytes, *J Biol Chem*, 273(19): 11619-11624, 1998.
17. **J. Magalhaes, A. Asensao, J.M.C. Soares, M. Neuparth, R. Ferreira, J. Oliveira, et al.,** Acute and severe hypoxia increases oxidative stress and impairs mitochondrial function in mouse skeletal muscle, *J Appl Physiol*, 99: 1247-1253, 2004.
18. **J.C. Lopez_Ramos, R. Martinez-Romero, F. Molina, A. Canuelo, E. Martinez-Lara, E. Siles and M.A. Peinado.** Evidence of decrease in nitric oxide-storage molecules following acute hypoxia and/or hypobaria, by means of chemiluminescence analysis, *Nitric Oxide*, 13(1): 62-7, 2005.
19. **J.G. Wood, J.S. Johnson, L.F. Mattioli and N.C. Gonzalez.** Systemic hypoxia increases leukocyte emigration and vascular permeability in conscious rats, *JAppl Physiol*, Oct; 89(4): 1561-8, 2000.
20. **J.M. Satchek and J.B. Blumberg.** Role of vitamin E and oxidative stress in exercise, *Nutrition*, 17(10): 809-814, 2001.

21. **L. Packer.** Oxidants, antioxidant nutrients and the athlete, *J. Sports Sci.*, 15(3): 353-363, 1997.
22. **L.L. Ji.** Exercise and oxidative stress: Role of the cellular antioxidant systems, *Exerc Sports Sci. Rev.*, 3: 135-166, 1995.
23. **M. Callapina, J. Zhou, T. Schmid, R. Kohl and B. Brune.** NO restores HIF-1 α hydroxylation during hypoxia: role of reactive oxygen species, *Free Radic Biol Med*, 39(7): 925-36, 2005.
24. **M.C. Schmidt, E.W. Askew, D.E. Roberts and R.L. Prior.** Oxidative stress in humans training in a cold, moderate altitude environment and their response to phytochemical antioxidant supplement, *Wilderness Environ. Med.*, 13(2): 94-105, 2002.
25. **N.M. Giles, G.I. Giles, J.E. Holey, N.J. Gutowski and C. Jacob.** Targeting oxidative stress-related diseases: organochalcogen catalysts as redox sensitizers, *Biochemical Pharmacology*, 66: 2021-2028, 2003.
26. **N.W. Tietz.** Textbook of clinical chemistry, WB. Saunders company, Philadelphia, 1532-1534, 1986.
27. **P. Mohanraj, A.J. Merola, V.P. Wright and T.L. Clanton,** Antioxidants protect rat diaphragmatic muscle function under hypoxic conditions, *Am. J. Physiol.*, 84: 1960-1966, 1998.
28. **P.M. Tiidus and M.E. Houston.** Vitamin E status and response to exercise training, *Sports Med.*, 20: 12-23, 1995.
29. **P.W. Hochachka, H.C. Gunga and K. Kirsch.** Our ancestral physiological phenotype: An Adaptation for hypoxia tolerance and for endurance performance, *Proc. Natl. Acad Sci*, 95: 1915-1920, 1998.
30. **P.W. Hochachka.** Mechanism and evaluation of hypoxia-tolerance in humans, *Journal of Experimental Biology*, 1243-1254, 1998.
31. **R. Paddeng, B. Ishaq, A. Goldenberg, P. Faulhammer, F. Rose, N. Weissmann, et al.,** Essential Role of Complex II of the Respiratory Chain in Hypoxia-induced Ros Generation in the Pulmonary Vasculature, *Am J Physiol Lung Cell Mol Physiol*, 284: L710-L719, 2003.
32. **R.C. Roach, J.A. Loeppky and M.V. Icenogle,** Acute mountain sickness: increased severity during simulated altitude compared with normobaric hypoxia, *J Appl Physiol*, 81(5): 1908-1910, 1996.
33. **T. Zaobornyj, L.B. Valdez, P. La Padula, L.E. Costa and A. Boveris.** Effect of sustained hypobaric hypoxia during maturation and aging on rat myocardium, II. MtNOS activity, *J Appl Physiol.*, 98(6): 2370-5, 2005.
34. **T.L. Clantonç** Hypoxia-induced reactive oxygen species formation in skeletal muscle, *J Appl Physiol*, 102(6): 2379-2388, 2007.
35. **Y. Sun, W.L. Oberley and Y. Li.** A simple method for clinical assay of superoxide dismutase, *Clin Chem.*, 34(3): 497-500, 1988.
36. **Y.K. Chun, M.K. Kim and J.W. Park.** Oxygen-dependent and independent regulation of HIF1 α ., *J Korean Med. Sci*, 17: 581-588, 2002.
37. **Z. Foldes-Papp, W. Domej, U. Demel and G.P. Tilz.** Oxidative stress caused by acute and chronic exposition to altitude, *Wien Med Wochenschr*, 155(7-8): 136-42, 2005.
38. **Z.A. Placer, L. Cushman and B.C. Johnson.** Estimation of products of lipid peroxidation (malonyl dialdehyde) in biological fluids, *Anal Biochem.*, 16: 359-364, 1966.

ÖZEL OKULLAR İLE DEVLET OKULLARINDA ÖĞRENİM GÖREN BİREYLERİN SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ünal TÜRKÇAPAR¹ Emel ŞENOL² Fatih BÜYÜKÇAPAR²

¹Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş.

²Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

ÖZET

Bu araştırma Kahramanmaraş ilinde milli eğitim bakanlığına bağlı devlet ve özel okullarda öğrenim gören öğrencilerin saldırganlık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla okullarda öğrenim gören 129 bayan ve 129 erkek toplam 258 öğrenci araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu ile öğrencilerin saldırganlık düzeylerini belirlemek için Kocatürk (1982)'ün "Saldırganlık Envanteri"nden yararlanarak Tuzgöl (1998) tarafından geliştirilen, "Saldırganlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın veri analizleri SPSS 15.0 programıyla yapılmıştır. Çalışmada kullanılan testlere ilişkin tablolarda ortalama, standart sapma, gibi tanımlayıcı istatistikler yanında öğrencilerin saldırganlık puanlarının farklı demografik özelliklere göre değişip değişmediğini anlamak amacı ile ikili karşılaştırmalar için t-testi, çoklu karşılaştırmalar için parametrik ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), non parametrik veriler için kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuç olarak araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu diğer okul türü, aile gelir düzeyi, anne-baba eğitim durumu, anne-baba mesleği değişkenlerine göre saldırganlık düzeylerinde fark olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Saldırganlık, Eğitim-Öğretim, Şiddet.

THE STUDY OF THE AGRESSION LEVEL OF THE STUDENTS STUDYING AT PRIVATE SCHOOL AND PUBLIC SCHOOL

ABSTRACT

This research is done the aim of pointing of the students' aggressive levels, they are taught both State and Private Schools depending on the Ministry of Education. By this aim 129 girls and 129 boys, as totally 258 students, form the research study group. In this research, Aggressive scale, which is developed by Tuzgöl (1998) for using Kocatürk's Aggressive Inventory (1982), has been used for pointing of the students' aggressive levels with personal information form in the aim of pointing the students' demographic characteristics. The data analysis of the research has been done by SPSS 15.0 programme. Describing Statics like average, Standard deviation in the table related to used tests in this study, on the other hand, by the aim of understanding the students' aggressive points change or not to different demographic characteristics; t-test for double comparisons; parametric and one-way variation analysis for multi comparisons (ANNOVA), Kruskal Wallis H test has been wed for non-parametric datas As a result, there is a meaningful difference between aggressive levels statistically to the study group's gender variable; the other school type, family's income level, parents education condition, mother's and father's jobs are proved to variables that there is no difference in their aggressive levels.

Key Words: Aggressive, Education, Violence.

GİRİŞ

Toplumumuzda, şiddet ve saldırganlık içeren davranışların son zamanlarda giderek arttığı görülmektedir. Toplumların hızlı değişim zamanlarında ortaya çıkan ve giderek kurlsızlığa dönüşen bireysel ve toplumsal kargaşa durumu, saldırgan davranışların kaynağıdır(Köknel, 2000). Günlük yaşantımız içerisinde şiddet her an, her yerde karşımıza çıkabilecek bir yaşantı haline gelmeye başlamıştır. (Gökbüzoğlu, 2008). Saldırganlık, bütün canlılarda ortak olan içgüdü, dürtüdür. Saldırganlık beslenme, korunma, cinsellik içgüdülerinin altında yer alan, onları birleştirip bütünleştiren bir alt içgüdü olarak ele alınmıştır (Balcıoğlu, 2001). Saldırganlık ise “Kötülük ya da yıpratma amacıyla bir kimseye karşı doğrudan doğruya silahlı ya da silahsız bir eylemde bulunma, bireyin kendi düşünce ve davranışlarını dıştaki direnmelere karşın, zorla karşısındakine benimsetme çabası” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 1983). Saldırganlığı harekete geçiren bazı nedenler bulunmaktadır. Bu nedenlerden biri öfke diğeri ise engellemedir. Kişinin, kaygı ve korku gibi, hoş olmayan bir durumda verdiği ilk tepkilerden biri öfkelenmektir. Saldırganlık ise, genel olarak öfkenin doğrudan ifadesi olarak ortaya çıkmaktadır (Köknel, 1995; Cüceloğlu, 1992).

Günümüzde okullar, çocuk ve gençleri sadece gelecekteki meslek yaşamlarında ortaya çıkabilecek sorunların üstesinden gelebilecek bilgi, beceri ve yetilerle donatmakta kalmayan, bunların ötesinde, sayılan amaçlar doğrultusunda öğrencilerin eğitime en duyarlı oldukları çağlarda, onlara uygun davranışlar ve alışkanlıklar kazandıran kurumlar olma özelliği taşımaktadır. Çocuklar ve gençler hoşgörülü, demokratik, paylaşımcı ve yardım sever olmanın kural ve bilincini okullarda öğrenirler (Orhun, 1992). Öğrencilere böylesine güzel bilgi, beceri ve davranışlar kazandıran okullarımızda bazen istenmeyen davranışlara da rastlanılmaktadır. Okullarda, özellikle de liselerde meydana gelen şiddet ve saldırganlık olaylarının diğerk ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de son yıllarda arttığı belirtilmektedir (Durmuş ve Gürkan, 2005). Öğrencilerin istenilen yönde davranış değişikliği kazanabilmeleri ve etkili bir eğitim-öğretim yapabilmeleri için kendilerini güvende hissetmeleri gerekmektedir. Güvenli bir eğitim öğretim ortamı oluşması içinde saldırganlık içeren davranışların ortadan kaldırılması gerekmektedir. Saldırganlık ve suç davranışlarında gözlenen artışlar bireylerin güvenliğini tehdit ederek, kendilerini baskı altında hissetmelerine neden olabilmekte ve yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Saldırganlık davranışları

aynı zamanda saldırgan durumundaki bireylerin de uyum problemleri yaşamasına neden olmakta, gelecekteki suç davranışlarına olan eğilimlerini de arttırmaktadır (Kurtyılmaz, 2005). Okullarda gerçekleştirilen saldırganlığı önleme çalışmaları bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki saldırganlık davranışlarını da önlemekte, azaltmaktadır (Hawkins ve Herrenkohl, 2004). Okulla ilgili olumlu yaşantılar, okulda öğretmenlerle ve yaşlılarla kurulan sağlıklı iletişim, akademik başarı, okula bağlılık, bilişsel ve sosyal yeterlilik koruyucu faktörlerden bazılarıdır (Kurtyılmaz, 2005).

Bütün bu bilgiler ışığında çalışmamızın amacı; özel okullar ile devlet okullarında öğrenim gören bireylerin saldırganlık düzeylerini araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırma betimsel bir nitelikte olup, öğrenim gören bireylerin saldırganlık düzeylerine bakılmıştır.

Araştırma tarama modelindedir. Tarama modelleri, geniş grupları içeren evrenden seçilmiş bir örneklem grup üzerinde yapılan, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle incelemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 1994).

Çalışma Grubu

Araştırmada Kahramanmaraş ilinde milli eğitim bakanlığına bağlı devlet ve özel okullarda öğrenim gören 129 bayan ve 129 erkek öğrenci toplam 258 Öğrenci araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin okuduğu okul, cinsiyet, ailenizin gelir düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi ve anne-baba mesleği değişkenlerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu ile öğrencilerin saldırganlık düzeylerini belirlemek amacıyla Kocatürk (1982)'ün "Saldırganlık Envanteri"nden yararlanarak Tuzgöl (1998) tarafından geliştirilen, "Saldırganlık Ölçeği" kullanılmıştır. Saldırganlık ölçeği gençlerde açık, gizli, fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlıkla ilgili davranışları ölçmeye yönelik 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 30 madde düz, 15 madde ise ters ifadeler şeklinde düzenlenmiştir. Ters ifade olarak düzenlenen maddelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekteki saldırganlık içermeyen maddeler şunlardır: 2, 4, 8, 10, 13, 16, 24, 28, 33, 35, 37, 38, 39, 40 ve 44. Diğer maddeler saldırgan içerikli davranışları ifade eden maddelerdir. Ölçek beşli derecelendirme ve kendini ifade türündendir. Birey okuduğu ifadenin kendine ne derece uygun olduğunu belirtmek için (1) hiçbir zaman,

(2) nadiren, (3) ara sıra, (4) sıklıkla, (5) her zaman seçeneklerinden birini işaretlemektedir. Ölçekteki ters ifadeler 6 sabit sayısından o soruya ilişkin işaretlediği seçeneğin puanı çıkarılarak değerlendirilmektedir. Bu işlemde geçirilen ters ifadelerin ve düz ifadelerin toplamı saldırganlık puanını vermektedir. Ölçekte puanın yükselmesi saldırganlık düzeyinin artmasına işaret etmektedir. Salırganlık ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 45, en yüksek puan ise 225'tir.

Tuzgöl (1998) tarafından ölçek 55 lise öğrencisine iki hafta ara ile uygulanmış, elde edilen puanlar arasında hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ,75 olarak bulunmuştur. Bulunan korelasyon katsayısının daha da yükseltilmesi amacıyla, madde analizi yapılmış ve ölçekte bulunan en az üç madde ile, 25 oranında ilişkili olmayan maddelerin elenmesi ile, ölçekten beş madde çıkarılmıştır. Böylece başlangıçta 50 maddeden oluşan ölçek, 45 maddeye inmiştir. Daha sonra yine lise

öğrencilerinin aldıkları puanlar üzerinde, hesaplanan Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı,71, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ise,85 bulunmuştur. Elde edilen değerlere göre ölçeğin bu araştırmada kullanılabilir olduğu belirlenmiştir. Mevcut çalışmada cronbach alpha güvenilirlik katsayısı değeri, 81 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmanın veri analizleri SPSS 15.0 programıyla yapılmıştır. Çalışmaya katılan bireyler hakkında tanımlayıcı bilgiler sağlamak amacıyla çalışmada kullanılan testlere ilişkin tablolarda ortalama, standart sapma, gibi tanımlayıcı istatistikler yanında öğrencilerin saldırganlık puanlarının farklı demografik özelliklere göre değişip değişmediğini anlamak amacı ile ikili karşılaştırmalar için t-testi, çoklu karşılaştırmalar için parametrik ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), non parametrik veriler için kruskal Wallis H testi (X2) gibi çıkarımsal analizler de gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler doğrultusunda bulgular analiz edilerek tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Okul Türü Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Okul türü	n	$\bar{x}$	Ss	t	P
Özel okul	126	121,61	19,13	,136	,892
Devlet okulu	132	121,28	20,74		

Araştırma grubunun okul türü saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel değişkenine göre yapılan analizde olarak fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	P
Bayan	129	117,92	16,09	-2,879	,004*
Erkek	129	124,96	22,66		

*p<0.05

Araştırma grubunun cinsiyet saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel değişkenine göre yapılan analizde olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Aile gelir durumu	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
501-1000 TL	55	121,07	24,20	,109	,897
1001-1500 TL	53	122,58	17,35		
1501-üzeri TL	150	121,18	19,16		
Total	258	121,44	19,93		

Araştırma grubunun aile gelir saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel durumu değişkenine göre yapılan analizde olarak fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Araştırma Grubunun Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Anne Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Okuryazar değil	24	119,16	24,85	,763	,550
İlkokul	84	121,39	18,72		
Ortaokul	33	125,78	23,69		
Lise	61	118,93	19,54		
Üniversite ve üstü	56	122,67	17,42		
Total	258	121,44	19,93		

Araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkenine göre yapılan analizde saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Araştırma Grubunun Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Baba Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Okuryazar değil	-	-	-	,185	,907
İlkokul	73	122,35	20,76		
Ortaokul	27	119,00	20,49		
Lise	48	121,35	23,62		
Üniversite ve üstü	110	121,48	17,57		
Total	258	121,44	19,93		

Araştırma grubunun baba eğitim durumu değişkenine göre yapılan analizde saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Araştırma Grubunun Anne Meslek Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Anne Meslek Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	X^2	P
Ev Hanımı	199	120,29	20,32	4,810	,186
İşçi	8	129,50	16,62		
Memur	45	125,00	19,33		
Esnaf	6	122,33	10,38		
Total	258	121,44	19,93		

Araştırma grubunun anne meslek durumu değişkenine göre yapılan analizde saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Araştırma Grubunun Baba Meslek Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Baba Meslek Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	F	P
İşçi	47	122,29	21,93	,265	,851
Memur	85	121,01	16,37		
Esnaf	49	119,59	24,68		
Serbest	77	122,58	19,16		
Total	258	121,44	19,93		

Araştırma grubunun baba meslek durumu değişkenine göre yapılan analizde saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma grubunun okul türü değişkenine göre yapılan analizde saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir. Ağlamaz (2006) araştırmasında, Endüstri meslek ve ticaret meslek lisesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin diğer liselerde okuyan öğrencilerden yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre yapılan analizde saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Saldırganlık üzerine yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunda cinsiyet ile saldırganlık düzeyi arasında anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları genel olarak erkeklerin kızlara göre daha saldırgan olduğu yönündedir (Scharf, 2000, Efilti, 2006; Gümüş, 2000; Güner, 2006; Kurtyılmaz, 2005; Moses, 1998; Tok, 2001). Belirtilen araştırmaların sonuçları bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Buna karşın bazı araştırmalarda cinsiyet ile saldırganlık düzeyi arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır (Ağlamaz, 2006; Yalçın, 2004). Belirtilen araştırmaların sonuçları bu araştırmanın sonuçları ile örtüşmemektedir.

Araştırma grubunun aile gelir durumu değişkenine göre yapılan analizde saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel

olarak fark olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde yapılan araştırmalarda birbirinden farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Dizman ve Gürsoy (2005); Aral, Bütün, Türkmenler ve Akbıyık (2004) sosyoekonomik durum ile bireylerin saldırganlık düzeyleri arasında bir ilişkinin bulunup bulunmadığını araştırdığı hipotezinden elde edilen bulgular iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Gelir düzeyi düşük ailelerin çocuklarının saldırganlık düzeylerinin orta ve yüksek gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarından daha yüksek olduğu bulgularını elde ederken; Shaw (1994); Demirhan (2002); Köksal (1991) ve Tuzgöl (1998) ailenin aylık gelir düzeyinin bireylerin saldırganlık davranışlarını etkilemede tek etken olmadığı ve saldırganlık davranışı ile aile gelir düzeyi arasında ilişki bulunmadığı şeklinde bulgular elde etmişlerdir (Akt: Ağlamaz, 2006). Aral ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan araştırmada saldırganlık boyutlarına ait ortalamaların sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe azaldığı belirlenmiştir.

Araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkenine göre yapılan analizde saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde annenin eğitim düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasında ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur. Anne

eğitim durumu ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi inceleyen Demirhan (2002); Gürsoy (2002) ve Tuzgöl (1998) annenin öğrenim düzeyinin öğrencilerin saldırganlık davranışlarını etkilemediği yönünde bulgular elde etmişlerdir. Bu çalışmalar bizim çalışmamızla benzerlik gösterirken diğer yandan Aral, Bütün, Türkmenler ve Akbıyık (2004) ve Güner (1995), anne öğrenim düzeyi ile öğrencilerin saldırganlık davranışları arasında, annenin öğrenim düzeyi arttıkça öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır(Akt: Ağlamaz, 2006). Ersoy (2001)'un yaptığı araştırmada eğitim düzeyi yükseldikçe toplam saldırganlık puanlarının düştüğü ifade edilmiştir.

Araştırma grubunun baba eğitim durumu değişkenine göre yapılan analizde saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir. Tuzgöl (1998), Duncan (1999), Gümüş (2000), Gürsoy (2002) ve Çelik (2006), bu araştırma bulgularını destekler nitelikte saldırganlık düzeyinin baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucu bizim çalışmamızla paralellik gösterirken, Ağlamaz (2006) ve Ersoy (2001) tarafından yapılan araştırmalarda ise, babanın eğitim düzeyi arttıkça saldırganlık

düzeyinin azaldığı yönünde sonuçlara ulaşmışlardır. Ayrıca Güner (1995) yapmış olduğu çalışmada baba eğitim durumu arttıkça öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin azaldığı sonucunu elde etmiştir(Akt: Omay, 2008). Dizman (2003) yaptığı araştırmada en yüksek saldırganlık puan ortalamasına babası okuma yazma bilmeyen çocukların sahip olduklarını belirlemiştir. Aral ve arkadaşları (2004) araştırmalarında babası okuryazar olmayan çocukların en yüksek saldırganlık bunalımı puanına sahip olduğunu saptamışlardır. Ayrıca eğitim düzeyi yükseldikçe toplam saldırganlık puan ortalamalarının da düştüğünü belirlemişlerdir.

Araştırma grubunun anne meslek durumu değişkenine göre yapılan analizde saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma grubunun baba meslek durumu değişkenine göre yapılan analizde saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir. Nitekim Kula (2008) tarafından Endüstri Meslek Lisesi öğrencileri ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre saldırganlık ile anne babanın iş durumları ve sağ olmaları değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

KAYNAKLAR

1. **Ağlamaz, T.** Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini açma Davranışı, Okul türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Öğrenim Düzeyi ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi açısından İncelenmesi. Ondokuzmayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Samsun, 2006.
2. **Aral, N., Ayhan, A., Türkmenler, B. ve Akbıyık, A.** İlköğretim okullarının sekizinci sınıfına devam eden çocukların saldırganlık eğilimlerinin incelenmesi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*. 17 (25), 18-24, 2004.
3. **Balcıoğlu, İ.** Şiddet ve Toplum. (1. Basım). İstanbul: Bilge Yayıncılık, 2001.
4. **Cüceloğlu, D.** İçimizdeki Çocuk. (1. Basım). Ankara: Remzi Kitabevi, 1992.
5. **Çelik, Ş.** Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya, 2008.
6. **Demirhan, M.** Kendini Açma Düzeyleri Farklı Genel Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir, 2002.
7. **Dizman, H.** Anne Babası İle Yaşayan ve Anne Yoksunu Olan Çocukların Saldırganlık Eğilimlerinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ev Ekonomisi (Çocuk Gelişimi) Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 2003.
8. **Dizman, H., Gürsoy F.** İlköğretim dördüncü ve beşinci sınıfa devam eden anne yoksunu olan ve olmayan çocukların saldırganlık eğilimleri, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13 (2), 437-446, 2005.
9. **Duncan, R.D.** Peer and Sibling Aggression: An investigation of into and Extra Familial Bullying. *Journal of Interpersonal Violence*, 14, 871-886, 1999.
10. **Durmuş, E. ve Gürgan, U.** Lise öğrencilerinin şiddet ve saldırganlık eğilimleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 253-269, 2005.
11. **Efiliti, E.** Orta Öğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin Saldırganlık, Denetim Odağı ve Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, Konya, 2006.
12. **Ersoy, Ş.** Çocuk Yuvasında Kalanlarla Ailesiyle Yaşayan Dokuz-On bir Yaş Grubundaki Çocukların Saldırganlık Eğilimlerinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara. 2001.
13. **Gökbüzoğlu, B.** Ergenlerin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2008.
14. **Gümüş, T.** Kendini Kabul Düzeyleri Farklı Genel Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Saldırganlık Düzeyleri. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.
15. **Güner, B. Ç.** Takım sporları ve bireysel sporlar yapan oyuncuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
16. **Güner, N.** Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türünün Depresyon ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, 1995.
17. **Gürsoy, F.** Annesi Çalışan ve Çalışmayan Çocukların Saldırganlık Eğilimlerinin İncelenmesi. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi*. Haziran-Aralık. Sayı: 6(7):7-15, 2002.
18. **Hawkins, J. D. and Herrenkohl, T. I.** Prevention in the School Years. Early Prevention of Adult Antisocial Behavior. Ed.: David P. Farrington and Jeremy W. Coid. UK: Cambridge University Press, 265-291, 2004.
19. **Karasar, N.** "Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler". Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd. 1994.

20. **Köknel, Ö.** Kişilik: Kaygıdan Mutluluğa. (13. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1995.
21. **Köknel, Ö.** Bireysel ve toplumsal şiddet (2. Basım), İstanbul: Altın Kitaplar, 2000.
22. **Köksal, F.** Denetim odağı ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1991.
23. **Kula, E.** Endüstri meslek lisesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ve saldırganlık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.
24. **Kurtyılmaz, Y.** Öğretmen adaylarının saldırganlık düzeyleri ile akademik başarıları, iletişim ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2005.
25. **Moses, R.** “*Şiddet Nerede Başlıyor?*”, çev. Ayşe Kul, Cogito (şiddet Özel Sayısı), Sayı 6.-7., Yapı Kredi Yay., İstanbul, 1996.
26. **Omay, H.** İlköğretim Okulları Öğrencilerinin Okul İklimi Algıları İle Saldırganlık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
27. **Orhun, A.** Fair Play Okul Sporunda Bir Eğitim İlkesidir. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresinde 20-22 Kasım sunuldu, Ankara, 1992.
28. **Scharf, S.C.** Gender differences in adolescent aggression: an analysis of instrumentality vs. expressiveness. Unpublished doctoral thesis, Michigan University Dep. Of Clinical Psyc. 2000.
29. **Shaw, D.** “The Development of Aggression in Childers: A Study of Low-Income Families.” Journal of Abnormal Child Psychology. Vol:22. s. 53-77, 1994.
30. **Tok, Y.** Cinsiyet Rollerine İle İlgili Farklı Kalıp Yargılara Sahip Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2001.
31. **Tuzgöl, M.** Ana-Baba Tutumları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi-Sosyal Bilimler Fakültesi, Ankara, 1998.
32. **Türk Dil Kurumu.** Türkçe Sözlük. (7. Basım). Ankara: TDK, 1983.
33. **Yalçın, İ.** Ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2004.

KADIN SPORCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE YAŞLANMA

Nurcan DEMİREL¹

¹Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erzurum.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; kadın sporcuların beslenmesi, bunları etkileyen faktörler, bu faktörleri etkileyen farklılıkları belirlemek ayrıca spor yaşamları sonrası yaşlanma süreci ile ilişkilendirmektir.

Yaşlanma ile birlikte, sağlıklı görünen bireylerde bile enerji alımındaki bozukluk enerji dengesizliği riskini artırmaktadır. Dolayısıyla; spor yapan kadınlarda dahi yaşa bağlı olarak, çevresel koşullar ve bireysel sağlığa göre, enerji alımındaki bozuklukla beraber vücut ağırlığı ve yağ artar veya azalır. Vücut ağırlığındaki bu değişim, vitamin ve mineral eksikliği gibi istenmeyen sonuçlar ile ilişkili olduğundan, zayıflık, hastaneye yatış, düşme ile yaralanma, kalıcı sakatlık, geç iyileşme ve erken ölümle ilişkilidir.

Yapılan bu çalışmanın sonucunda; kadın sporculara yaşlanma süreci hakkında bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kadın Sporcular, Beslenme, Yaşlanma.

FOOD HABITS OF FEMALE ATHLETES AND AGING

ABSTRACT

The aim of this study is to examine food habits of female athletes, and to determine the factors that effect them and the differences effecting these factors; also it is aimed to relate these factors and differences with the aging process after a sportive career.

With the aging process, any failure in energy intake increases the risk of energy imbalance in even the individuals who seem to be healthy. Thus, even in the female athletes, body weight and fat increase or decrease with a failure in energy intake regarding to the age, enviromental factors and individual health. Because this change in body weight is related with such unwanted results as vitamin and mineral deficiency, it is also an important factor in weakness, attending to a hospital, physical injury by falling off, permanent injury, late recovery and premature death.

As a consequence of this study conducted, some ideas have been suggested on the aging process of female athletes.

Key Words: Female Athletes, Nutrition, Aging.

GİRİŞ

Spor yapan kadın sayısı her geçen gün artmakta, beraberinde de kadın sporcuların beslenmesinin önemi gündeme gelmektedir. Gerçekten de beslenmenin performans üzerine çok önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. İyi beslenen sporcuların yoğun ve dayanıklılık antrenmanlarındaki performansları üst düzeydedir. Aynı zamanda karşılaştıkları sakatlık, hastalık ve yaralanmalardan daha az etkilenmekte, müsabaka döneminde daha avantajlı olmaktadır.

Erkek ve kadın sporcuların beslenme özellikleri incelendiğinde temelde benzer özellikler gösterdiği görülmektedir. Ancak kadın sporcular düşük enerji tükettiklerinde Amenorea (menstrüasyonun sonlanması), yeme davranışı bozuklukları, Premenstrual Sendrom gibi sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır (16).

1. Kadın Sporcuların Enerji Gereksinimi

Sporcuların enerji gereksinimi; yaş, cinsiyet, vücut kompozisyonu, spor dalı, antrenmanın süre ve yoğunluğu gibi birçok faktöre bağlıdır. Dünya Sağlık Örgütüne göre; alınan ve tüketilen enerjinin dengeli olması gerekmektedir. Alınan enerji fazla ise kilo artışı, az ise kilo kaybı görülmekte, sağlık ve performans da olumsuz yönde

etkilenmektedir. Sporcunun enerji gereksinimi yapılan spor ve antrenman düzeyine göre belirlenmelidir. Enerji harcamasını etkileyen 3 faktör bulunmaktadır. Bu faktörler; bazal metabolik hız (BMR), yiyeceklerin termik Etkisi (TEF) ve fiziksel aktivite düzeyidir (16).

1.1. Bazal Metabolik Hız (BMR)

Bazal metabolik hız; solunum, dolaşım kalp atımları gibi yaşamsal olayların sürdürülebilmesi için gereklidir ve günlük toplam enerji tüketiminin %60-70'ini kapsamaktadır. BMR; yaş, cinsiyet, kas-yag oranı, vücut ısısı ya da menstruasyon, hamilelik gibi faktörlerden etkilenmektedir. BMR kadınlarda erkeklerden yaklaşık %3 oranında daha düşüktür ve yaşa bağlı olarak da farklılıklar göstermektedir. Kadınların günlük BMR'ları 1067-2853 kcal civarındadır (15,16).

1.2. Yiyeceklerin Termik Etkisi (TEF)

Yiyeceklerin organizma tarafından kullanılması (sindirim, emilim, depolanma) için enerji gereklidir. Bu hücrel aktivite artışına TEF denilmekte ve kadınlarda günlük toplam enerji gereksiniminin %7-10'unu ya da 120-170 kcal enerji harcaması oluşturmaktadır (16).

1.3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite de enerji harcamasını etkilemektedir. Harcanan

enerji sporcunun vücut kompozisyonuna, spor branşına, antrenmanın yapılma sıklığına, yoğunluğuna, süresine bağlıdır. Elit kadın sporcuların fiziksel aktivite için gerekli enerji harcamaları, günlük enerji harcamalarının %36-38'ini oluşturmaktadır. Vücut kompozisyonu enerji tüketimini diğer faktörlerden daha fazla etkilemektedir. Uzun boylu ve geniş yapılı sporcular, kısa boylu ve küçük sporculara göre daha çok enerji harcayarak fiziksel aktivite yapmaktadırlar.

Enerji harcaması ise, direkt ya da indirekt ölçüm metodları kullanılmasıyla değerlendirilebilmektedir (12,16).

1.4. Kadın Sporcularda Enerji Alımı

Yapılan çalışma sonuçlarına göre; 19-24 yaş kadın sporcularda günlük ortalama enerji alımı 2200 kkal ya da 38 kkal/kg civarındadır. Kadın sporcuların müsabaka döneminde enerji alımı daha fazla olabilmektedir. Örneğin; elit kadın koşucular günde çift antrenman

yaptıklarında 700-1000 kkal ek enerji almaya gerek duymaktadırlar.

Araştırmacılar tarafından saptanan değişik spor dallarına mensup sporcuların günlük enerji alımları ile ilgili bilgiler özetlenmiştir (Tablo-1).

Kadın triatloncular, yüzücüler ağır sıklet kürekçiler en yüksek (11.016-17.319 kj = 2633-4149 kkal), vücut geliştirme sporcuları (5226 kj=1249 kkal), cimnastikçiler (5778 kj=1381 kkal) ve dansçılar (7427 kj=1775 kkal) en düşük enerji alan gruplardır. Kadın koşucuların enerji alımı; 6707-10.410 kj=1603- 2488 kkal) arasındadır. Bu sonuçlar belirlenirken sporcunun yaş, vücut kompozisyonu gibi enerji alımını etkileyen faktörler dikkate alınmıştır. Zayıf olma isteğinin birçok kadın sporcunun enerji alımını da etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre menstruasyonun luteal evresinde folliküler evresine göre daha fazla enerji alınmaktadır.

Tablo 1: Kadın Sporcuların Enerji Alımları

	Sayı:	Yaş	Kj*	Kj/kg
Koşucular				
Beidleman	10	22	8163	152
Bergen-Cico ve Short	44	13	10,410	-
Van Erp-Baart	18	31	-	167
Nieman	56	38	7816	142
Kaiserauer	9	26	10,418	-
Manore	10	34	9506	-
Singh	14	32	9753	-
Haymes ve Spiilman	11	20	7627	-
Pate	103	30	6707	117
Tanaka	10	19	8318	155
Yüzücüler				
Vallieres	6	22	10,343	167
Barr	10	16	8636	146
Tilgner ve Schiller	19	19	10,431	-
Barr	14	19	9606	-
Lukaski	16	-	9176	-
Berning	21	15	14,945	255
Bisikletçiler				
Grandjean	12	26	12,673	213
van Erp-Baart	21	23	-	163
Keith	8	22	7452	-
Triatloncular				
Green	34	-	17,359	-
Khoo	10	39	10,351	-
Cimnastikçiler				
Grandjean	10	16	8096	184
Reggiani	26	12	6494	180
van Erp-Baart	11	15	-	159
Benardot	22	11-14	7138	-
Kirchner	26	19	5778	-
Dansçılar				
Dahlstrom	14	24	8322	142
Benson	92	14	7908	-
Evers	21	21	7427	-
Ağır Sıklet Kürekçiler				
Steen	16	16	11,016	-
Vücut Geliştirme Sporcuları				
Heyward	25	25	6079	-
Kleiner	8	8	9456	-
Lamar-Hildebrant	10	10	5226	-

*1 kj -0,239 kkal'dir.

Kadın sporcuların enerjilerini idareli kullandıkları ya da bazal metabolik hızlarının (BMH) düşük olduğu bildirilmektedir.

Horton yaptığı bir araştırmada; kadın bisikletçiler ve kontrol grubunun enerji alımlarını ve etkilerini karşılaştırmıştır. Yiyecek seçimi sporcuların her zamanki seçimlerine bırakılmıştır. Sporcuların bisiklet kullandıkları ve kullanmadıkları günler karşılaştırıldığında enerji alımını dengede tuttukları görülmüştür.

Varies'e göre enerji gereksiniminin bilinmesi aslında sporcuların olduğu kadar herkesin problemidir.

Birçok araştırma sonucuna göre kadın sporcuların çoğu negatif enerji dengesine sahiptirler. Enerji alımları gereksinimlerinin altındadır. Elit kadın sporcuların beslenme sorunlarına, enerji ve besin değeri düşük yiyecek seçimleri neden olabilmektedir (16).

2. Kadın Sporcularda Görülen Beslenme İle İlgili Sorunlar

Günümüzde genç kızlar zarif ve hoş görünmek için kendilerini zayıf olmak zorunda hissetmektedirler. Sporcular içinde aynı durum geçerlidir. Özellikle atletler vücutlarında düşük yağ oranına sahip olmak için kaygı duymakta, zayıf vücut yapısı gerektiren sporlarda (cimnastik, çim pateni, mesafe koşma, bale) sporcular, normal vücut yapısı

gerektiren sporların (buz hokeyi, basketbol, sprint, voleybol) sporcularına göre daha çok diyet uygulamaktadırlar.

Vücut ağırlığını kontrol edememe anoreksiya ve bulimia nervoza gibi hastalıklara neden olmaktadır. Yetersiz beslenme, amenorea, demir yetersizliği ve kemik mineral yoğunluğunda azalmaya neden olmaktadır.

Antrenörler, takım doktorları ve beslenme uzmanları sporcuların sağlık ve performansları için, uygun vücut ağırlıklarını yakalama ve sürdürme de onlara yardımcı olmalıdırlar (16).

Kadın sporcuların tehdidi altında oldukları 3'lü sorun; beslenme düzensizlikleri, amenorea, osteoporozis'dir. Bu sorun daha çok zayıflığın vurgulandığı cimnastik, çim pateni ve bale gibi spor dallarında görülmekte ve psikolojik bozukluklara, hatta ölümlere neden olmaktadır. Bu hastalıklar farklı tedavileri birlikte uygulamayı gerektirirken öncelikli yaklaşım psikolojik yardım olmalıdır (14).

Adölesan ve genç yetişkin kadınların %1'i anoreksiya nervoza, %2-4'ü bulimiya nervoza'dır. Anoreksiya nervoza hastalığının ortalama başlama yaşı 17 olup, 12-15 ile 17-21 yaşları arasında iki grupta yoğunlaşmaktadır. Ergenlik öncesi ve 40 yaş sonrası başlama seyrek. Bulimiya nervoza ise ortalama 18-20 yaşlarında başlmaktadır. Fakat pek

çoğunun farkına bile varılmamaktadır. Antrenörler, takım doktorları, beslenme uzmanları (diyetisyenler) sporculardaki beslenme düzensizliklerinin belirtilerini erken farkederek önleyici tedbirler almalıdırlar. Beslenme bozukluklarının temelinde benzer karakteristik özellikler bulunmaktadır. Amerikalı cimnastikçi Heinrich'in 1994'te ölümü ile anoreksiya nervoza'nın farkına varılmıştır ve sporcu ölümleri hakkında bilgi edinilmiştir. Pek çok sporcunun beslenme düzensizliği bu noktaya ulaşmamaktadır (16).

2.1.Sporcularda Yaygın Olan Beslenme Sorunları

Sporcularda beslenme düzensizliklerinin yaygınlaşması sonucu teşhis için ölçüm araçları geliştirilmiştir. Çoğunlukla beslenme düzensizlikleri araştırmalarında; beslenme alışkanlıkları testi ya da beslenme düzensizlikleri envanteri kullanılmaktadır. Her ikisi de geçerli ve güvenilirdir. Bu ölçümler insanların laboratuvar dışında, doğal ortamlarında, kişisel beslenme alışkanlıklarını, tutum ve davranışlarını ölçmek için geliştirilmiştir.

Sundgot-Borgen geliştirdikleri anketle beslenme düzensizliklerinde kişisel risk faktörlerini belirlemeye çalışmışlardır. Araştırmalarının sonuçlarına göre; sporcuların laksatif, diüretik, kusma gibi arındırıcı yöntemler kullandığı bu davranışlarını da antrenörlerinden ya da takım kaptanlarından, takımdaki yerlerini

kaybetme korkusu ile gizledikleri bulunmuştur.

Beslenme düzensizliklerinin sürekli artışının nedenleri, spor alanında sık sık zayıflığın empoze edilmesinden kaynaklanmaktadır. Sundgot Borgen yaygın beslenme düzensizliklerini, Norveç'li 35 farklı spor dalından, 522 bayan sporcu üzerinde araştırmıştır. Sonuçta beslenme düzensizliklerinin sporcular arasında görülme nedenlerinin; %34'ünün estetik, %27'sinin kilolarını korumak için olduğu görülmüştür. Spor dalları karşılaştırıldığında %20 dayanıklılık, %13 teknik, %11 takım sporlarında beslenme düzensizlikleri görülmektedir. Bununla birlikte spor grupları arasında da çeşitlilikler göstermektedir. Bu araştırmada; dayanıklılık sporlarından, koşuculardaki risk faktörleri; bisikletçi, yüzücü ve kürekçi bayan sporculardan daha yüksek bulunmuştur (16).

2.2. Beslenme Sorunlarına Neden Olan Risk Faktörleri

Beslenme düzensizliklerinde sosyol, kültürel, biyolojik ve psikolojik pek çok faktör etkili olmaktadır. Bazen beslenme düzensizliklerinin belirtileri kolayca farkedilirken çoğunlukla farkedilememektedir.

Kadınlar için en büyük risk faktörü zayıf olma isteğidir. Çünkü; sosyal ortamlarda zayıf kadınlar daha çok rağbet

görmekte araştırmalara göre; genç kızların fazla kilo almaktan korktukları için sürekli diyet yaptıkları görülmektedir. Hatta 9 yaşında bile pek çok genç kız diyet başlamaktadır.

Beslenme düzensizliklerinin gelişiminde diğer bir faktörde ailenin etkisidir. Ailede varolan alkolizm, cinsel suistimal, duygusal stres' de beslenme düzensizliklerinin kaynağıdır. Kendini kontrol edememe ve düzensiz beslenme anoreksiya ve bulimiya gibi hastalıklarının gelişimini desteklemektedir. Mallick'in araştırmasına göre; yeni yetişenlerde fiziksel özellikler kadar kilo kontrolüde; stres, duygusal kararsızlıktan kurtulma, kendini toplumsal ilişkilerden uzaklaştırma gibi problemlerle başa çıkmada önemlidir.

Vücut şekli ve sportif performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Sportif verim kilo artışı ve kaybindan etkilenmektedir. Buna karşın birçok spor dalında zayıf olmak empoze edilmektedir. Bu durum da sporcular için risk faktörü oluşmakta ve bütün spor dalları için geçerli olmaktadır.

Sporcuların kişisel özellikleri, antrenörlerin baskısı, müsabakalar için kilo kaybetme zorunda kalmak gibi nedenler sporcuları beslenme düzensizliklerine teşvik etmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, sporcular sedanterlere oranla daha fazla, vücutlarından memnuniyetsizlik duyma, kendini kanıtlama, laksatif gibi

arındırıcı maddeler kullanma davranışları göstermektedirler. Willamson'un yaptığı bir araştırma sonucuna göre; sporcuların antrenörlerinden gördükleri zayıf olma baskısı, sporsal başarıları için duydukları kaygı, vücut ölçüleri için duydukları endişeler gibi pek çok faktör de beslenme düzensizliklerine neden olmaktadır.

Erken yaşta diyet başlama, sık sık kilo artış ve kilo kaybında dalgalanmalar antrenman yoğunluğunda artış, duygusal koşullar, sakatlık, antrenör kaybı da beslenme etkileyen faktörler olarak sayılabilmektedir (16).

Yapılan bir araştırmada cinsel suistimal'in anoreksiya nervoza'nın gelişiminde risk faktörü olup olmadığı araştırılmış, adölesan çağında anoreksiya nervoza teşhisi konulmuş kişilerde cinsel tacizin beslenme düzensizliklerinin gelişiminde etkili olduğu saptanmıştır (7).

2.3. Anoreksiya ve Bulimiya Nervoza'nın Belirtileri

Grandjean'a göre, her iki hastalığın da en belirgin özelliği zayıflama ve sürekli kusma isteğinin görülmesidir. Bunların yanı sıra kilo artışı, depresif ruh hali, olağanüstü dalgınlık, endişe de görülebilmektedir. Sporcular bu alışkanlığa genellikle sezon sonu aldıkları fazla kilolardan kurtulmak için başvurumaktadırlar.

Araştırma sonuçları sakatlıkların bu belirtilerin teşhisi için önemli bir ipucu

olduğunu belirtmektedir. Birçok kadın sporcu vücut ağırlığını korumak için çok fazla antrenman yapmaktadır. Sporculara düzenli ve sistemli antrenman yapmaları ve sakatlıklardan korunmaları için yardımcı olunmalıdır (16).

2.4. Beslenme Düzensizliklerinin Sağlık ve Performans Üzerine Etkileri

Sporcuların diyetleri genellikle enerji değeri düşük, besin değeri yüksek besinlerden oluşmaktadır. Sundgot Borgen'in bazı çalışmalarına göre, kadın sporcular diyetlerinde, karbonhidrat, kalsiyum, vitamin ve demir değerleri düşük besinler tüketmektedirler. Sporcular günlük toplam enerji gereksinimlerinin %10'undan daha az bir kısmını yağlı yiyeceklerden karşılamaya çalışmakta, süt ve ürünlerini, kırmızı eti sık sık diyetlerinden çıkarmaktadırlar. Enerji alımını sınırlamak sağlık ve performansı önemli ölçüde etkilemektedir. Düşük karbonhidrat alımı kas glikojen depolarının boşalmasına dolayısıyla performansın olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır. Kusma, laksatif, diüretik kullanma sıvı ve elektrolit kaybına dolayısıyla dehidrasyona neden olmaktadır (16).

2.5. Değerlendirme ve Tedavi

Antrenörler, beslenme uzmanları, aileler anoreksiya nervoza ya da bulimiya nervoza'nın belirtilerini tanıyarak sporcuların tedavi olması için onlara

yardımcı olabilirler. Teşhis ve tedaviyi ise ancak beslenme konusunda uzmanlaşmış bir doktor yapabilmektedir. Anoreksiya ve bulimiya nervoza için en iyi tedavi yaklaşımı ilgili bilim dallarının birlikte çalışmasıdır. Doktorlar sporcuların tıbbi tedavi gerektiren sorunlarıyla ilgilenmelidirler. Psikologlar, beslenme düzensizlikleri, aile ve vücut şekli ilişkisini incelemeli, beslenme uzmanları sporculara uygun bir beslenme rehberi hazırlamalıdır. Antrenörler de duygusal destek vermelidir.

Tedavi gerektiren ilk gösterge sporcuların antrenmana devam edememesidir. Uzmanlara göre bu durum sakatlıklara ve önemli sağlık problemlerine yol açmaktadır. Bazı sporcular laksatif ilaçları birkaç günde bir kullanırken, bazıları günde birkaç kez kullanmaktadırlar. Uzun süre aç kalmak, laksatif kullanmak, zorlayarak kusmak sporcuların sağlık ve performanslarını kötü yönde etkilemektedir. Eğer sporcular tedaviyi takip etmiyorlarsa takımdan uzaklaştırılmalıdır.

Sporcuların beslenme düzensizliklerinin tedavisinde izlenen yöntem kişisel faktörler gözönünde bulundurularak hazırlanmalıdır. Beslenme düzensizliğinde kilo artışı öncelikli, kilo kaybı ise ikincil belirtidir. Beslenme düzensizlikleri tedavi ile kolayca önlenebilmektedir. Sporcuların sağlık ve

spor kariyerleri için erken teşhis oldukça önemlidir. Sporcu kendinde bu belirtilere rastladığında bir doktor yada beslenme uzmanına danışmalıdır (16).

3. ATLETİK AMENOREA

1991 yılında Amerikan Spor Hekimliği Kolejinde yoğun antrenman yapan kadınlar üzerinde yapılan bir araştırma da adölesan ve genç kadın sporcularda 3 düzensizlik geliştiği saptanmıştır. Bu 3 düzensizlik çok önemli sağlık sorunları olan amenorea (mentrüasyonun sonlanması), beslenme düzensizlikleri, osteoporozis (kemik erimesi) dir. Koşu, cimnastik, dans gibi spor dallarının kadın sporcuları egzersiz ve diyeti birlikte yürütmektedirler. Bu durum da beslenme sorunlarının gelişmesine zemin hazırlanarak amenorea gibi bazı menstrüal düzensizlikler oluşmaktadır.

Amenorea menstrüal periyodunun 6 ay kadar olmamasıdır ve 2 şekli vardır.

Birinci Amenorea; Sporcunun düzenli bir menstrüal periyodunun hiç olmaması.

İkinci Amenorea; Sporcunun daha önce düzenli bir menstrüal periyodu olduğu halde sonlanmasıdır.

Araştırma sonuçlarına göre; sedanter kadınların %5'i amenorealidir. Kadın sporcularda ise amenorea'nın her iki şekli de oldukça yaygındır. Elit 226 sporcu üzerinde yapılan bir araştırmada; amenorea sırasıyla; cimnastikçilerde %71, kürekçilerde %45, profesyonel balet ve

dansçılarda %9.8-52 arasında görülmektedir. Sporcular arasında amenorea'nın yaygın olmasının pek çok nedeni vardır. Bu nedenler; düşük vücut ağırlığı ya da düşük yağ yüzdesi, düşük enerji alımı, vejeteryan beslenme alışkanlıkları, ağır antrenmanlar olarak sıralanabilmektedir.

Perry, beslenme ve psikolojik faktörlerin amenorea gelişimi üzerindeki etkilerini, amenorea'lı ve amenorea'sız kadın sporcular üzerinde araştırmıştır. Her iki grupta günde 2100 k.kaloriden daha az kalori tüketmişlerdir. Anoreksiya nervoza ile benzer 30 beslenme alışkanlığı bulunmuştur. Myerson'a göre; amenorea'lı sporcular düzenli menstrüal periyodu olan sporculardan daha fazladır (16).

Yoğun antrenmanlar amenorea'ye ve erken osteoporozis'e neden olmaktadır. Amenorea ise sporcularda kısırlığa neden olabilmektedir. Düzenli menstrüel periyoda sahip sporcularla amenorea'lı sporcular karşılaştırıldıklarında, amenorea'lı sporcuların düşük kemik yoğunluğuna sahip oldukları görülmektedir. Bazı araştırmalara göre amenorhea'lı sporcularda belkemiği rahatsızlıkları ve stres kırıklarına rastlanmaktadır. Stres kırıkları beraberinde büyük sakatlıklara da neden olmaktadır. Stres kırıkları kadın sporcularda erkek sporculardan fazla görülmektedir. Teşhis için; röntgen, kemik tarama ve MR

kullanılmaktadır. Tedavide genellikle başarı sağlanmakla birlikte stres kırığı meydana getirebilecek durumlardan kaçınılmalıdır. Stres kırıklarını ve meydana gelebilecek sakatlıkları önlemek için risk faktörlerini tanımak gereklidir (2).

Yapılan bir araştırmada ağır antrenman yapan 23 senkronize yüzücünün menstrüel düzensizlikleri incelenmiştir. Sonuçta 23 sporcudan hiçbirinde amenorea görülmezken 3'ünün oligomenoreik olduğu saptanmıştır. Bu düzensizliklerle karşılaşmalarının nedeni menstrüel düzensizliklerden korunmalarına bağlanmıştır (13).

Helge ve Kanstrup'un Danimarka'lı elit kadın sporcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda maksimal kas gücü, seks hormonları yoğunluğu ve menstrüel durum ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma 15-20 yaşlarında 6 artistik cimnastik, 5 ritmik cimnastik ve 6 kontrol grubundan oluşan sporcular üzerinde yapılmış, artistik cimnastikçilerin 3'ünde amenorea 2'sinde oligomenorea ve ritmik cimnastikçilerinde 1'inde oligomenorea görülmüştür. Kemik minarel yoğunluğu, maksimal kas gücü ve progesteron yoğunluğu karşılaştırıldığında; bazı cimnastik sporcularında kemik yapımında progesteronun önemli rol oynadığı ve kas gücünde pozitif etkisi olduğu bulunmuştur (8).

Yapılan araştırma sonuçlarına göre beslenme düzensizlikleri ve amenorea bütün sporlarda risk faktörüdür. Amerikan koleji spor hekimliğine göre (ACSM); bu durum diğer hastalıklara ve ölümlere neden olabilmektedir. Vücutlarının güzel görünmesi için kadın sporcular hatalı beslenme alışkanlıkları edinmektedirler. Menstrüel düzensizlikler erken osteoporozis ve yetersiz beslenme ile birleşince sporcunun performansı fazlasıyla etkilenmektedir. Yapılan bir araştırmanın sonucuna göre sporcular beslenme düzensizliklerini zayıflama uğruna edinmektedirler (1).

3.1. Amenorea'nin Tedavisi

Beslenme uzmanlarının görüşlerini de alarak antrenmanın yoğunluğunu düşürmek menstrüel periyodu tekrar normale döndürmektedir. Amenrea'li sporcuların diğer sporculara oranla daha az enerji ve düşük yağlı besinler tükettikleri bu yüzden beslenmelerinin de negatif etkilendiği görülmektedir. Amenorea'li sporcuların kilosu düşükse tedavilerinde, özel seçilen besinlerle kilo artışları sağlanmalıdır (16).

4.PREMENSTRÜEL SENDROM (PMS)

PMS sportif preformansı olumsuz etkilediğinden sporcu ve antrenörler için çok önemlidir. Reid'e göre PMS'nin ard

arda tekrarlanması fiziksel ve psikolojik strese, davranış değişikliklerine, kişiler arası ilişkilerin bozulmasına, normal aktivitelerin engellenmesine neden olmaktadır.

Amerikan Psikiyatri Derneği (APA), 1987'de PMS'nin psikiyatrik bir düzensizlik olduğuna karar vermiştir. APA'ya göre; PMS'nin en belirgin özellikleri, değişken ruh hali, depresif durum, kaygı, yapılan aktiviteye karşı ilginin azalmasıdır. Araştırmalara göre; sporcuların % 20-50'si bu belirtilerle karşılaşmıştır. PMS'nin 150'den fazla belirtisi bulunmaktadır. Bu belirtilerle genellikle menstrüel periyoddan 7-10 gün önce psikolojik, fizyolojik, davranışsal olmak üzere 3 kategoride karşılaşılmaktadır. En çok karşılaşılan - belirtiler; karın şişliği ya da ağrısı, bel ağrısı, kabızlık, bazı yiyeceklere özlem (karbonhidratlı besinler, şeker, çikolata, tuz), yorgunluk, asabiyet, depresyondur. Sağlık uzmanları PMS'nin belirtilerini ve bunların temelde bir hastalıktan kaynaklandığını bilmektedirler. PMS'nin psikolojik ve fizyolojik belirtileri; tiroid, diyabet, hipoglisemi belirtileriyle benzerlik göstermektedir. PMS'nin teşhisi ve yaygınlığını saptamada pek çok anket kullanılmakta bu anketlerin soruları genellikle geçmiş olayları içine alan ve gelecekte ortaya çıkabilecek olaylardan oluşmaktadır. Moos'un geliştirdiği

Menstrual Distress Questionnaire, (MDQ) anketinin PMS'nin teşhisinde kullanımı oldukça yaygındır. Anket kadınların karşılaştığı 47 belirti ve 1'den 6'ya kadar ölçekten oluşmaktadır. Woods araştırmasında bu anketi kullanmış kadın sporcuların %30'undan fazlasında PMS belirtilerinden; kilo artışı, kas kasılması, kaygı, yorgunluk, sıkıntı, duygusal değişimler, gerginlik saptanmıştır. Sporcuların % 2.8'inde bu belirtilerin şiddetli olduğu görülmüştür. PMS'nin nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte hormonal düzensizliklerin neden olduğu tahmin edilmektedir. Menstrüel periyod öncesindeki haftada estrogen ve progesteron düzeyinde çarpıcı bir değişiklik pek çok psikolojik etki oluşturmaktadır. Araştırmalara göre; PMS tedavisinde progesteronun büyük ölçüde yararlı etkisi olduğu görülmüştür.

Son yıllarlardaki teorilere göre; seratonin nörotransmitter olarak aminoasit sentezinde PMS için önemli bir rol oynar. Rapkin'in araştırmasının sonuçlarına göre; kontrol grubunda seratonin seviyesi PMS'de ($p<0.05$) anlamlı iken, PMS'nin orta luteal ve geç evrelerinde anlamlılık düşüktür. Bu farklılık PMS 'nin depresyon, kaygı, uyku hali, baş ağrısı, zihinsel karışıklık gibi bazı psikolojik faktörlerinden olabilir. Seratonin seviyesinin düşmesi yumurtlamayı öne alır, estrogen ve progesteron seviyeleri değişir.

Karın şişliği, vücudun su tutması, akne ve bazı yiyeceklere özlem gibi fizyolojik etkilerde ortaya çıkar. PMS’da sporcular sık sık açlık hissi, yemek seçimi gibi belirtilerle karşılaşmaktadırlar. Bu durum beyindeki serotonin düzeyinde düşüş olduğunu düşündürmektedir. Bununla birlikte araştırmacılar PMS sendromlarını azaltmada karbonhidrat tüketiminin yararlı olabileceği üzerinde durmaktadır. Sayegy’e göre karbonhidrattan zengin içecek tüketiminin PMS belirtilerini azaltmada, depresyondan çıkma, duygusal karışıklık ve yemek seçiminden kurtulmada önemli rolü olmaktadır.

Kadın sporcuların %5-10’unda (PMS) görülmekte en önemli belirtiler yumurtlama ve menstrüasyon arasında görülmekte ve ortadan kaybolmaktadır (16).

Birkaç gün sonrada kanama, depresif ruh hali, gerginlik, değişkenlik, asabiyet görülmektedir. En belirgin görülen sinirliliktir (5).

15 anoreksiya’lı, 18 bulimiya’lı, 10 beslenme bozukluğu ve 15 sağlıklı sporcu üzerinde yapılan bir çalışmada; serotonin, anoreksiya ve bulimiya’da olumlu etki yaratırken beslenme düzensizliğini değiştirmede bulunmuştur (10).

4.1. PMS’nin Performansa Etkileri

Kadın sporcularda PMS ve performans arasında önemli bir ilişki

bulunmaktadır. PMS’li sporcularda acı ve ağrı daha az görülmektedir. Sedanter kişiler üzerinde 3 aylık antrenman programı uygulanarak yapılan bir araştırmada; sıvı tutulması ve göğüslerde hassasiyet duygusunda anlamlı bir azalma gözlenmiştir. Steege ve Blumenthal’in PMS depresyonu belirtileri gösteren sporcular üzerinde yaptıkları araştırmaları sonucunda; haftada 3 gün, günde 60 dakika uygulanan antrenmaların sonucunda bu belirtileri anlamlı bir şekilde azalttığı görülmüştür. Beta-endorfin egzersizle birlikte bu etkilerin azalmasına yardımcı olmaktadır. Chuong’un araştırma sonuçlarına göre; menstrüel periodun luteal safhasında plazma beta-endorfin’i düşük düzeylerde dir. Çünkü; egzersiz endorfin yapımını teşvik ederek PMS belirtilerinin bazılarının ortadan kalkmasını sağlamaktadır. Bu araştırma sonuçlarının daha fazla araştırmayla desteklenmesi gerekmektedir (16).

4.2. Tedavi

PMS belirtileri psikolojik, fizyolojik ve davranış olmak üzere 3 şekilde karşımıza çıktığından tedavi de 3 alana yönelik olmalıdır. Kadın sporcularda orta düzey PMS belirtileri; uygun diyet ve bazı yaşamsal değişikliklerle ortadan kaldırılabılır. Eğer belirtiler şiddetli ise uygun ilaç tedavisi veya psikiyatrik danışma gerekebilir. Tedavi şekli ve dozu ortaya çıkan belirtilerin şiddetine ya da

bireysel farklılıklara göre düzenlenmelidir (16).

4.3. Beslenme Önerileri

PMS tedavisi için bazı yöntemler olsa da henüz hiçbiri tam olarak kabul edilmemiştir. Bazı besin öğelerinin (B6 vitamini, magnezyum, E vitamini, kafein, tryptofan) tedavide etkili rol oynadığı bilinmektedir. Birçok beslenme önerisinde kafein, tuz, şeker gibi bazı besin öğelerinin tüketim miktarları değiştirilir ya da sınırlandırılır. Bu öneriler herkes için geçerli olmayabilir. Diyetle kompleks karbonhidratlı besinler, örneğin; kepekli tahıllar, sebzeler, ekmek, makarna bulunmalıdır. Çünkü; bu besinler B6 vitamini ve magnezyum gibi vitamin ve mineralleri içermektedir. Ayrıca posa içerdiklerinden sporcular için önemli bir sorun olan kabızlığı önlemektedirler. Sonuç olarak; karbonhidratlı besinler beyindeki serotonin miktarını da artırarak PMS'nin belirtilerini azaltabilmektedir. Aynı zamanda karbonhidratlar egzersiz içinde önemli enerji kaynağıdır ve yeterli tüketildiklerinde performansı artırmaktadırlar (16). 20 kişilik İtalyan genç kadın cimnastik takımı ve kontrol grubu üzerinde yapılan bir çalışmada enerji alımları benzerlik göstermekle birlikte cimnastikçilerin karbonhidrat alımları daha yüksek, kolesterol ve doymuş yağ alımları daha düşük, posalı besin alımları daha

yüksek bulunmuştur. Her iki grubunda kalsiyum, demir ve çinko'yu günlük önerilen miktardan daha az aldıkları görülmüştür. Bu yüzden beslenme uzmanları ve antrenörler sporcuları doğru yiyecek seçimleri için yönlendirmeli ve yanlış seçimlerden uzaklaştırmalıdır (3).

5. KADIN SPORCULARIN BESLENME ÖZELLİKLERİ

Yapılan birçok araştırmanın sonucuna göre; kadın sporcular diyet yaparken kalsiyum, çinko, demiri yetersiz tüketmektedirler. Bu 3 mineral organizmada önemli fonksiyonları yerine getirmektedir. Böylece sağlık ve performans için büyük önem taşımaktadırlar. Yetersiz kalsiyum alımı kemik yoğunluğunun azalmasına ve osteoporozis'e neden olmaktadır. Sporcular yeterli miktarda demir tüketmediklerinde ise performansları bozulmaktadır. Genellikle diyetle düşük demir tüketimi beraberinde çinkonun da yetersiz tüketimine neden olmaktadır. Çünkü; bu 2 mineralde hemen hemen aynı besinlerde bulunmaktadır.

Tablo 2'de kadın sporcuların genellikle diyetlerinde yetersiz tükettikleri besin öğeleri ve bu öğelerin fonksiyonları ve kaynakları özetlenmiştir (16).

Tablo 2: Kadın Sporcuların Yeterli Tüketmesi Gereken Bazı Minerallerin Fonksiyonları ve Kaynakları

Mineraller	Günlük Alınması Gereken Miktar(Mg)	Fonksiyonları	Emilimi Olumlu(+), Olumsuz(-) Etkileyen Etmenler	Besinsel Kaynakları
Kalsiyum	1200	-Diş ve kemik yapımında, -Kas kasılmasında, -Normal kalp atımında, -Sinir fonksiyonlarında	+Vitamin D +Fosfor -Sodyum -Oksolatlar -Protein -Fitatlar	-Süt, -Yoğurt, -Peynir, -Brokoli, -Kemikleriyle yenen küçük balıklar, -Kalsiyum destekli ürünler
Demir	15	-Hemoglobin ve Miyoglobin yapımında, -Kanda O ₂ taşınmasında, -Enerji oluşumuna yardımcı	+Et +Balık +Kümes hayvanları +C vitamini -Çay -Kahve -Kepek -Kalsiyum ekleri	-Yağsız et, -Balık, -Tavuk eti, -Yumurta, -Baklagiller, -Kuru meyveler -Pekmez
Çinko	12	-Bazı enzimlerin yapımında, -İnsülin hormonu yapımında, -Bağışıklık sistemi fonksiyonlarında, -Yaraların iyileşmesinde	+Et +Karaciğer +Deniz ürünleri +Yumurta -Fitatlar -Posa	-Et, -Deniz ürünleri, -Kümes hayvanları, -Yumurta -Tahıllar.

Diyetle kalsiyum, demir, çinkonun yeterli tüketilmesi ve vücutta yeterli kullanımı besinleri de etkilemektedir (16).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kadın sporcuların çoğu antrenman ve müsabakaları için gerekli enerjiden daha az enerji tüketmektedir. Sağlık ve performans için yeterli enerji almak gereklidir (6, 9).

Araştırmacılar sporcuların günlük enerji alımlarına dikkat ettikleri takdirde kilo problemleriyle karşılaşmayacakları görüşünü savunmaktadırlar.

Antrenörler düşük enerji alımının sağlık problemlerine yol açtığını bilmeli ve sporcuları yönlendirmelidirler.

Enerji alımını sınırlamak için rastgele yapılan yiyecek seçimleri, diyetten bazı besin gruplarının çıkarılması sağlık ve performansı olumsuz etkilemektedir.

Kadın sporcuların ağır antrenman dönemlerinde düşük enerji almaları amenorea riskini artırmakta; amenorea ile kemik mineral yoğunluğunda azalma birleştiğinde osteoporozis ortaya çıkmaktadır. Bu kriter aynı zamanda anoreksiya teşhisi içinde önemli olmaktadır. Her ne kadar birçok faktör sporcuları beslenme düzensizliklerine teşvik etse de aile ve antrenörlerin sporculara kilo kaybettirme baskısı ve kişisel faktörler etkili olmaktadır. Bu durumda erken teşhis ve tedavi sporcuların sağlık ve spor yaşamlarındaki kariyerleri açısından oldukça önemlidir. Sporcuların bu belirtileri tanınması, vücut ağırlıkları ve

performansları hakkında gerçekçi düşünceleri de beslenme düzensizliklerinin önlenmesinde yararlı olmaktadır.

Kadın sporcuların spor hayatları boyunca beslenmeleri ortaya konulan bu bilgiler dahilinde en üst düzeyde verim elde edilmek amacıyla kişisel özelliklerine göre planlamalıdır. İlerleyen yaşla birlikte kadın sporcuların kilo kaybı veya kilo artışını önlemek için, yaşa bağlı farklılıklar da göz önünde bulundurularak spor yaşamları sonrasında enerji gereksinimleri tekrar gözden geçirilerek beslenmelerinde yeni düzenlemeler yapılması gerekmektedir.

Normal yaşlanma sürecinde, kolay uygulanabilir bir yol olarak, düzenli BMI kontrolleri vücut yağının aşırı birikmesini, vücut kompozisyonlarının bozulmasını ve vücut fonksiyonlarının kısıtlanma olasılığı azaltılabilir. Yaşlanmanın olumsuz etkilerini geciktirebilir (4).

Diğer yandan, yaşlanma sürecinde kadınlar için önemli bir etken de kemik mineral yoğunluğunun azalması ve osteoporozis riskidir. Kemik mineral yoğunluğu ölçümleri (Dual energy X-ray absorptiometry-DXA) ile düzenli kontrol edilebilir. Beslenmeleri de kalsiyum ve d vitamini ile desteklenebilir, hekim tarafından gerekli görülüyorsa hormon replasman tedavisi önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. **Bass M., Turner L., Hunt S.**, "Counseling Female Athletes: Application of the Stages of Change Model to Avoid Disordered Eating, Amenorrhea, and Osteoporosis", *Psychol Rep*, 88: 1153,2201.
2. **Callahan LR.**, "Stress Fractures in Women", *Clin Sports Med.*, 19 (2): 303, 2000.
3. **Cupisti A., D'Alessandro C., Castrogiovanni S., Barale A., Morelli E.**, "Nutrition Survey in Elite Rhythmic Gymnasts", *J Sports Med Phys Fitness*; 40 (4) : 350, 2000.
4. **Davison K. K., Ford E. S., Cogswell M. E., Dietz W. H.**, "Percentage of Body Fat and Body Mass Index are Associated with Mobility Limitations in People Aged 70 and Older from NHANES", *Journal compilation 2010 The American Geriatrics Society/Wiley Periodicals, Inc.*, Published Online: 5 Nov 2002. *Journal of the American Geriatrics Society.*, Volume 50, Issue 11, Page 1802-1809.
5. **Eriksson E., Andersch B., Ho H.P., Landen M., Sundblad C.**, "Diagnosis and Treatment of Premenstrual Dysphoria", *J Clin Psychiatry*; 63 Suppl 7:16,2002.
6. **Ersoy G.**, "Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme İle İlgili Temel İlkeler: Soru ve Cevaplar", *Doğuş Matbaası, Ankara-(1998)*.
7. **Gati A., Tenyi T., Tury F., Wildmann M.**, "Anorexia Nervosa Following Sexual Harassment on the İnternet.", *Int J Eat Disord*; 31 (4): 474,2002.
8. **Helge E.W., Kanstrup I.L.**, "Bone Density in Female Elite Gymnasts: Impact of Muscle Strength and Sex Hormones.", *Med Sci Sports Exerc* 2002;34(1): 174-80,2002.
9. **Loucks A.B.**, "Physical Health of the Female Athlete: Observations, Effects, and Causes of Reproductive Disorders.", *Can J Appl Physiol*; 26 Suppl: S176-85,2001.
10. **Monteleone P., Brambilla F., Bortolotti F., Maj M.**, "Serotonergic Dysfunction Across the Eating Disorders: Relationship to Eating Behaviour, Purging Behaviour, Nutritional Status and General Psychopathology.", *Psychol Med*, Sep; 30(5):1099-110,2000.
11. **Pirimoğlu Z.M., Özyapı Alper A.G., Büyükbayrak E.E., Kars B., Afşin Y., Ünal O., Turan M.C.**, "Beden Kitle İndeksi; Sağlıklı Postmenopozal Kadınlarda, Menopoz Sonrası Süre, Yaş ya da Gebelik Hikâyesi Faktörlerine Kıyasla Kemik Mineral Yoğunluğu Üzerine Etkin Faktör Olarak Gözükmektedir.", *Türkiye Klinikleri J Gynecol Obst* 2011;21(1):1-5.
12. **Prince S.A., Adamo K. B., Hamel M. E., Hardt J., Gorber S. C., Tremblay M.**, "A Comparison of Direct Versus Self-Report Measures for Assessing Physical Activity in Adults: A Systematic Review.", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2008;5:56doi:10.1186/1479-5868-5-56.
13. **Ramsay R., Wolman R.**, "Are synchronised swimmers at risk of amenorrhoea?", *Br J Sports Med*, Aug; 35 (4): 242-4,2001.
14. **Sabatini S.**, "The female athlete triad.", *Am J Med Sci*, Oct;322(4):193-5,2001.
15. **Susan B., Rosenberg R., Rosenberg I.**, "Nutrition and Aging: Changes in the Regulation of Energy Metabolism With Aging", *Physiol. Rev.* 86: 651-667, 2006.
16. **Wolinsky I.** *Nutrition in Exercise and Sport* (Third Ed), CRC Press, Boca Raton, New york, 1998.

TÜRKİYE SÜPER LİGİNDE GÖREV YAPAN TEKNİK DİREKTÖRLERİN STRESLE BAŞETME SEVİYELERİNİN TAKIMLARININ LİGDEKİ SIRALAMALARINA ETKİSİ

Abdurrahman KEPOĞLU¹ Eyüp UĞUR¹ Kenan ŞEBİN² Özey ATMACA¹ Sevim P. FİDAN¹ Ahmet N. BULGURCUOĞLU³

¹Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, İstanbul.

²Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Erzurum.

³İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, İstanbul.

ÖZET

Her ne kadar hayatı güzelleştirmek ve sağlığı korumak için bireysel çabaların hiçbir zaman elden bırakılmaması gerekirse de, teknik direktörlere sezon boyunca yansıyan stresler o kadar geniş bir çerçeveyi kapsamaktadır ki, bu stresleri sağlığı tehdit etmeyecek düzeye indirmek esas olarak bireysel çabaları aşmaktadır.

Stres olarak bilinen problemleri doğuran müsabaka şartları, teknik direktörler üzerinde baskı ve zorlanma yaratır. Bu zorlanmanın uzun sürmesi de sağlıkla ilgili ciddi sonuçların doğmasına sebep olur. İyi analiz edildiğinde hemen herkesin içinde bulunduğu koşullara göre farklı anlamlarda kullandığı bir kavram olan stresin müsabaka ortamına etkilerini tespit etmek mümkündür. Her teknik direktörün yaptığı işin bir önemi vardır. Meslek hayatı boyunca bir teknik direktörün çalışması, gücü, heyecanı, girişimciliği, kulübüne bağlılığı, kulübe gönül verşi gibi davranışlar satın alınamaz, ancak çeşitli yöntemlerle kazanılır. O halde bir kulüp de, teknik direktörünün ruh sağlığının korunmasının ve daha iyi bir konuma getirilmesinin yöntemleri aranıp bulunmalı ve uygulanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Strese Eğilim, Strese Dayanıklılık, Stresle Baş Etme.

THE EFFECTS OF THE AVERAGE OF THE FOOTBALL TEAM'S COACHES STRESS MANAGEMENT IN TURKEY

SUMMARY

Although individual preparations shall not be let go to improve the quality of life and protect the health, the range of stress that is reflected up on the coach encompasses widely during the season. Decreasing the stress below hazardous health levels exceeds more than individual efforts.

Competition conditions that create stress related problems inflict pressure and coercion on coaches. The coexistence of pressure and coercion in long term will cause serious health problems. If analyzed properly the terminology of stress is used in different areas based up on the impacts and conditions. It's possible to identify these conditions and impacts. The job of each coach is very important. The qualities such as work, strength, passion, entrepreneurship, loyalty and passion to the club cannot be bought but can be earned with variety of techniques during the career span. Therefore in a club, to protect the mental health of a coach methods should be applied researched and applied.

Key Words: Stress Trends, Resistance To Stress, Durability Of Stress, Managing With Stress.

GİRİŞ

Stres isteklerimize karşı gösterdiğimiz tepkilerimizdir. Birçok insan stresin, başkaları tarafından kendilerine karşı yapılan davranışlardan dolayı olduğunu düşünür. Gerçekte ise stres bizim aşırı duygularımız ve isteklerimiz sonucunda ortaya çıkan durumlara karşı bizim göstermiş olduğumuz tepkilerdir. Stres, kişi üzerinde aşırı fizyolojik ve psikolojik talepler yaratan bir uyarıcıya karşı, kişinin uyum sağlayabilme tepkisidir. Başarının yolu herkese açıktır. Bu durumda başarının ölçüsü ‘elde edilenler yani kazanılanlar’ olduğu için, bireyler kendilerini, durumu lehlerine çevirme olanağına sahip oldukları sonsuz bir yarışta hissetmektedirler. Tökezlemek ve kaybetmek kişisel yetersizliğin ifadesi kabul edilmekte, başarı ise, prestij ve yüksek statü gibi değerler getirmektedir. (21).

Stres kavramı, Latince ‘estrica’, Fransızca ‘estrece’ sözcüklerinden gelmektedir. 17.yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem anlamında kullanılmıştır. 18. ve 19.yüzyıllarda ise, kavramın anlamı değişmiş, güç, baskı, zor anlamında, objelere, kişiye, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Bu durumda stres, nesne ve kişinin bütün güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır (18). Çince’de

stres kelimesi, tehlike ve fırsat kelimelerinin sembollerinin karışımıdır. Stres bu iki kavramı paylaşmaktadır (8). Selye ise stresi, organizmanın her türlü değişmeye yaygın tepkisi olarak tanımlamıştır. Tanıma göre, stres tepkisinin uyanması, hem memnuniyet verici, hem de sıkıntılı oluşumlarda aynıdır (18). Bireyin, fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çabaya ‘stres’ adı verilir (4).

Stres çoğu zaman zarar verici olarak tanımlanmasına rağmen canlıyı savaş veya kaç cevabıyla akut dönemde tehlikelerden korumaya yönelik bir tepki yaratmaktadır (1). Baltaş ve Baltaş; Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olduğunu, tehdit ve zorlanmalar karşısında canlı kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Stres teriminin farklı anlamlarını göstermek için iki ayrı kavram kullanılmaktadır. Bunlar, yapıcı stresi ifade eden ‘olumlu stres’ ve yıkıcı stresi tanımlayan ‘olumsuz stres’ terimleridir. Olumlu stres, sağlıklı, geliştirici ve bireylerce arzu edilen strestir. Bu tür bir gerilim, bireyleri daha iyi bir başarıya gücüne (performans) götürebilir. Olumsuz stres ise, bireylerin fiziksel ve psikolojik

kapasitesini çevredeki stres kaynakları ile başa çıkmada zayıflatır bir gerilim ifade eder. Örneğin, özel yaşamda boşanma öncesi ve sonrası gerginliği, iş yaşamında amirle olumsuz ilişkiler, olumsuz koşulları vb. sayılabilir (21). Olumlu stres ise, yeterli derecede gerilim hissedip, güdülenmediğimizde ortaya çıkar ve verimli çalışmamızı sağlar. Olumlu ve olumsuz stres arasındaki sınır, kişisel gelişmenin görülmeye başladığı noktadır. Bu en yüksek deneyim ve verimlilik noktasıdır. Olumlu stres, gereğinden az ve gereğinden fazla stres bulunan alanların arasında kalan alandır (18). Kenan, iyi ve kötü stres ile ilgili şöyle demiştir: İyi stresin kötü stres haline dönüşmesi, stresin özel koşullarıyla ve strese maruz kalan insanın kişisel direnciyle doğrudan bağlantılıdır. (11).

Stresin iyisi, kötüsünü yok eder. İyi stres güdüleyicidir. Yaratıcılığa, üretime, umuda, mutluluk çağrışımlarına, sevgiye, yardıma, merhamete, işbirliğine, uzlaşmaya yönelten streslerin, yaşamı uzatıcı bağışıklık tepkisini güçlendirici olduğu kabul edilmektedir (18).

Yaşamın varlığını tehdit eden her olay strese yol açmaktadır (12). Güçlüklere karşı organizmanın tepkisi genellikle ani, hızlı ve verimlidir. Bir güçlüğü ilk algıladığımızda otomatik vücut süreçlerinin oluşturduğu zincirleme reaksiyon anında bir enerji dalgalanması ve

dayanıklılık yaratır ve kişiyi etkili bir şekilde dövüşmeye ya da kaçmaya hazırlar (11).

İş stresi; " bireyi normal fonksiyonlarından (örn; zihin-vücut) saptıran psikolojik ve/veya fiziksel davranışlarını değiştiren (dağıtan veya arttıran) işle ilgili etmenlerin sonucunda oluşan psikolojik bir durum " olarak tanımlanabilir (6). Yetişkinliğin amaçlarına ve değerlerine doğru gerçekten harekete geçmeden önce, çocukluğun amaçlarını ve değerlerini bırakmaya zorlanırlar ve bundan doğan konumsuzluk strese neden olabilmektedir (13).

İş yaşamında, " Çok çalıştım, çok mücadele ettim ve bu başarıyı elde ettim ", diyenler kadar, " Çok çalışıyorum, tükendim, bittim artık ", diyenler de vardır. Birinci grup, kendilerini işlerine ve bu yolla elde edecekleri yaşam kalitesine odaklayabilen, yani stresle başa çıkabilen kişilerden oluşur. İkinci gruptakiler ise iş hayatında kalmaya devam ederken, hem kendini hem çevresini verimsiz ve mutsuz kılarak yaşam kalitesini düşüren, yani strese boyun eğen kişilerdir (2).

Psikolog Selye stresin üç dönemli bir süreç olduğunu ileri sürmektedir. İlk dönem alarm tepkisi, ikinci basamağa direnç dönemi, üçüncü basamağı oluşturan ise tükenme dönemidir (7). Stres dört ana grupta toplanabilir: Değişim, gizli gerilim,

karakter özellikleri ve çevresel stres nedenleri (19).

Bireyi etkileyen stres faktörleri çoğaldıkça hangi faktörün daha önemli olduğunun bilinmesi gerekmiştir. Bu yüzden de stresin ölçümü önem kazanmıştır. Eğer stresin ölçümü olmazsa sonuçları da tartışılmaz. Stresin birey üzerindeki etkisini anlayabilmek için stresi ölçmek gerekir. Stresli durumlarda genellikle kişinin performansı azalır. Stres performansı etkilediği için en iyi yöntem performansı ölçmektir. Performans testleri bireyin stresi yaşadıkdan sonraki etkilerini ölçer. Stres ölçümü, stresin bireyde yarattığı fizyolojik ve psikolojik değişikliklerin ölçümüyle sağlanır. Fizyolojik ölçüm için kullanılan etkiler kan basıncı, kalp atışları, refleksler, nefes alma hızı gibi değişimlerdir. (10).

“Stresle başa çıkmak”, stresi ortadan kaldırmak değil, stresi olumlu bir düzeyde tutabilmeyi öğrenmek anlamına gelmektedir. Stresi iyi yönetmek, daha verimli çalışma için olumlu etki yaratabilir (3). Stresle başa çıkma programlarında amaç; kişiye stres oluşturan öğeleri ve bunlara verdiği tepkileri tanıtmak, problemlerin doğru teşhisine yardımcı olmak, stres vericileri yönlendirmek, kendini psikolojik ve fizyolojik zararlardan korumak için yöntemler öğretmek ve geliştirmektir (20). Stresi yaşamak çekingen tavırda duygu ve düşüncelerin

uygun biçimde ortaya konamayışından ötürü kaçınılmazdır. Saldırgan tavırda ise saldırganca davranışın yöneldiği kişinin vereceği olumsuz tepkiden ötürü kaçınılmazdır (16).

Araştırma Probleminin Arka Planı

Stres modern insanın günlük yaşamının bir parçasını oluşturur. Yaşamın her alanında yani aile, çalışma sosyal gruplar içinde yer alan insan karşılıklı etkileşim içinde bulunmak zorundadır. Karşılıklı ilişkilerde takınılan tavırlar stres kaynağı olarak sürekli insanı etkiler.

Kişinin sahip olduğu iş, onun toplumsal statüsünü, hayattan aldığı doyumunu, ailesine sağladığı imkanları ve hayattan aldığı zevki belirler. İş hayatından yansıyan stresler ve bunların sonuçları-doğrudan veya dolaylı gerçekte dünya üzerindeki herkesi ilgilendirmektedir (4). Yaşanan stresli olayların sıklığı ve yoğunluğu hem iş yerinin koşulları, hem de bireyin kişiliğinin etkileşimi ile ilgilidir (5). İş hayatı, insanın çalışırken geçirdiği saatleri fazlasıyla aşan ve hayatın her cephesine yayılan bir öneme sahiptir (4).

Yüzyılın başında Freud, “İnsanın sağlığını koruyan iki faktör vardır. İşini sevmesi ve hayatı sevmesi,” demiştir. Selye ise streslerle başa çıkabilmenin reçetesini şöyle yazmıştır: “Stresten kurtulmak için görevinizi en iyi şekilde yapın”. Dünya düşünce tarihini etkileyen bu iki bilim

adamının işaret ettiği gibi iş hayatı ve sağladığı doyum, bireyin beden ve akıl sağlığıyla doğrudan ilişkilidir (4).

Bu bölümde profesyonel futbol kulüplerinde görev yapan teknik direktörlerin stres seviyelerinin ve stresle başa çıkma seviyelerinin kulübün istikrarına ve takımın sportif başarısına etkilerinin incelenmesi ile ilgili yürütülen çalışmanın problemi ortaya konulduktan sonra amaçları belirtilmiş, çalışmanın önemi vurgulandıktan sonra bu çalışmanın yapısını oluşturan temel kavramlar tanımlanıp sınırlılıkları ortaya konmuştur.

Problemın İfadesi

Her ne kadar hayatı güzelleştirmek ve sağlığı korumak için bireysel çabaların hiçbir zaman elden bırakılmaması gerekirse de, teknik direktörlere sezon boyunca yansıyan stresler o kadar geniş bir çerçeveyi kapsamaktadır ki, bu stresleri sağlığı tehdit etmeyecek düzeye indirmek esas olarak bireysel çabaları aşmaktadır. Stres olarak bilinen problemleri doğuran müsabaka şartları, teknik direktörler üzerinde baskı ve zorlanma yaratır. Bu zorlanmanın uzun sürmesi de sağlıkla ilgili ciddi sonuçların doğmasına sebep olur (4). İyi analiz edildiğinde hemen herkesin içinde bulunduğu koşullara göre farklı anlamlarda kullandığı bir kavram olan stresin müsabaka ortamına etkilerini tespit etmek mümkündür (14). Her teknik

direktörün yaptığı işin bir önemi vardır. Meslek hayatı boyunca bir teknik direktörün çalışması, gücü, heyecanı, girişimciliği, kulübüne bağlılığı, kulübe gönül verışı gibi davranışlar satın alınamaz, ancak çeşitli yöntemlerle kazanılır. O halde bir kulüp de, teknik direktörünün ruh sağlığının korunmasının ve daha iyi bir konuma getirilmesinin yöntemleri aranıp bulmalı ve uygulamalıdır. Problem cümlemizi oluşturabilmek için stres kuramlarına göz atmalıyız.

Stres alanına önemli katkılardan biri Hans Selye tarafından gelmiştir. Seyle, 1956 'da Genel Adaptasyon Sendromu kuramını geliştirmiştir. Genel uyum sendromu kuramına göre organizma; alıştığı çevre koşulları değiştikçe bu duruma yeniden uyum sağlamaya çalışır. Bu çaba belli miktarda güç harcamasını gerektirir. Selve'nin varsayımına göre, uyum mekanizmasının çalışması ve bu amaçla güç harcanması bedeni zorlar ve zamanla aşınmaya neden olur.

Cannon ve Selye'nin kuramlarında psikolojik ve sosyal etkenlerin eksikliği göze çarpmaktadır. Bu eksikliğin nedeni çalışmaların stres sonucu ortaya çıkan endokronolojik sonuçları tanımlamak amacıyla hayvanlar üzerinde yapılmış olmasıdır. İnsanlar üzerinde yapılan çalışmalar ilerledikçe psikolojik faktörlerin önemi ortaya çıkmıştır.

Lazarus ve Folkman tarafından 1966'da oluşturulan Etkileşimsel Kuram; insanları çevrelerine pasif bir biçimde tepki veren değil, kendisine gelen uyarıcıları aktif bir biçimde yorumlayan ve kendisine özgü tepkiler verebilen varlıklar olarak ele alan bu kuram stresin açıklanması çabalarında önemli bir yere sahiptir.

Holmes ve Rahe tarafından 1967'de oluşturulan Stresörler: Büyük Yaşam Olayları ve Gündelik Sıkıntılar kuramı: İnsanların yaşamlarında gerçekleşen kimi olayların onları sıkıntıya sokabileceğini ve stres tepkilerine yol açabileceği gerçeği stres kaynağı bir başka değişle stresör olarak yaşam olaylarının incelenmesi yaklaşımının temelini oluşturur. Yaşam olayları varsayımı büyük ve etkileyici değişiklikler fıkri üzerine temellendirilmiştir.

Kanner, Coyne, Schaefer, Delognis, Dakof ve Lazarus 1981'de evdeki yada işteki günlük sıkıntılar gibi kronikleşmiş ve tekrarlanan küçük çaplı olayların da bireyin stres yaşamasına neden olacağını düşünerek stres araştırmalarında önemli bir dönüm noktası olan Gündelik Sıkıntılar Yaklaşımı Kuramını getirmişlerdir. Gündelik sıkıntılar, çevreyle etkileşimlerimiz sırasında her gün karşılaştığımız, insanı sinirlendiren, tedirgin eden, engelleyici ya da rahatsız edici olaylardır. Gündelik sıkıntıların; insanların fiziksel ve psikolojik sağlığı

üzerindeki etkisi çoğunlukla bu sıkıntıların sıklığı, süresi ve yoğunluğuna bağlıdır. Bu ölçme aracı kullanılarak yapılan çalışmalar da gündelik sıkıntıların büyük yaşam olaylarına kıyasla psikolojik ve fiziksel sağlığı daha iyi tanımlayan bir değişken olduğu görülmüştür. Bu nedenle problem cümlemizin kuramını "Gündelik Sıkıntılar Yaklaşımı" oluşturmuştur.

Bu çalışmada; Türkiye futbol liglerinde görev yapan teknik direktörlerin yaş grupları, medeni durumları, eğitim seviyeleri ile stres seviyeleri ile stresle başa çıkma seviyeleri arasında ilgi olup olmadığına da detaylı olarak yer verilmiştir. Teknik direktörlerde meydana gelen stresin daha çok hangi alt boyuttan kaynaklandığı araştırılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmamızın evreni Türkiye Süper Liginde teknik direktörlük yapan 18 kişi üzerinde yapılmıştır. Çalışmamızda örnek bireylerin tamamına yakınına stres kaynağı ölçeği anketi ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği uygulanmıştır. Stres Kaynağı Ölçeği Batlaş ve Baltaş tarafından geliştirilen, yaşamda kişiyi zorlayan, bunaltan ve sağlığını tehdit eden stresin kaynağı konusunda bilgi veren, 43 sorudan oluşan 5'li likert tipi ölçektir. Bu ölçekte stres vericiler dört ana kümede toplanmıştır; İnsan ilişkilerinden kaynaklanan "sosyal" stres vericiler, iş hayatından kaynaklanan "işle ilgili" stres vericiler, fizik çevreden kaynaklanan "fizik çevre" stres vericileri ve kişinin dünyadan

yansıyan bilgileri yorumlayış biçiminden kaynaklanan “kendini yorumlama” (iç konuşma) ile ilgili stres vericiler (2).Her soruya asla (1), seyrek olarak (2), bazen (3), sık sık (4) ve her zaman (5) olarak yanıt verilebilir. Sosyal stres vericilerden toplanması mümkün en yüksek puan 85, işle ilgili stres vericilerden 80, kendini yorumlama biçiminden 50, fizik çevreden yansıyanlar açısından 25’tir (4).

Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus’un 1980 yılında geliştirdikleri kısa, değişik stresli durumlarda geçerliliği olan, özellikle depresyon, yalnızlık, psikosomatik sorunlar gibi belirtilerle ilişkili başa çıkma mekanizmaları ölçeğidir. Şahin ve Durak tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 30 maddeden ve 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek, iki ana stresle başa çıkma tarzını ölçmektedir. Bunlar “Probleme yönelik/aktif” ve “Duygulara yönelik/pasif” tarzlardır. Aktif

tarzları “sosyal desteğe başvurma”, “iyimser yaklaşım” ve “kendine güvenli yaklaşım” alt ölçekleri, pasif tarzları “çaresiz yaklaşım” ve “Boyun eğici yaklaşım” alt ölçekleri göstermektedir. Stresle etkili olarak başa çıkabilenlerin “ kendine güvenli” ve “ İyimser yaklaşım”ı, başa çıkamayanların ise “Boyun eğici” ve “Çaresiz yaklaşım”ı daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Puanların yüksekliği, kişinin o tarzı daha çok kullandığını göstermektedir (16).

Verilerin Analizi

İstatistiksel karşılaştırmalarda, ölçümle belirtilen değişkenler için Student t testi ve Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA), sayımla belirtilen değişkenler için Pearson Ki-Kare analizi kullanılmıştır. Sporcuların her iki ölçekten aldıkları puanlar arasındaki ilişki ise Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Teknik Direktörlerin; Strese Eğilim Düzeyi,Strese Dayanıklılık Düzeyi, Ligde Görev Süreleri ve Takımlarının Ligdeki Sıralamalarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik

	A.Ortalama	Std. Sapma	N
Strese eğilim düzeyi	1,6667	,90749	18
Strese dayanıklılık düzeyi	4,7222	,46089	18
Lig sürecinde teknik direktörlerin görev süresi	1,6667	,48507	18
Takımların ligdeki sıralaması	1,9444	,80237	18

Teknik direktörlerin strese eğilim düzeyi ortalamaları; 1,6667, Strese dayanıklılık

değerleri ortalaması ise; 4,7222, Lig sürecinde teknik direktörlerin görevde

kalma süreleri ortalaması ise; 1,6667, ise; 1,9444 olarak ölçülmüştür.

takımların ligdeki sıralamaları ortalaması

Tablo 2: Teknik Direktörlerin Stres Seviyeleri, Stresle Başa Çıkma Seviyeleri, Lig Süresince Göreve Devam Etme Durumları ve Takımlarının Ligdeki Sıralamasına İlişkin Korelasyon Analizi

Kontrol değişkeni			Strese Eğilim Düzeyi
Takımların Ligdeki Sıralaması	1.Strese eğilim düzeyi	Korelasyon	1,000
		p	.
		sd	0
	2. Strese dayanıklılık düzeyi	Korelasyon	,039
		p	,881
		sd	15
	3. Lig sürecinde teknik direktörlerin görev süresi	Korelasyon	,399
		p	,113
		sd	15

1. Teknik direktörlerin strese eğilim düzeyleri ile takımlarının ligdeki sıralaması arasında ilişki yoktur ($p>0,05$).

2. Teknik direktörlerin strese dayanıklılık düzeyleri ile takımlarının ligdeki sıralaması arasında ilişki yoktur ($p>0,05$).

3. Teknik direktörlerin strese eğilim düzeyleri ile teknik direktörlerin ligdeki görev süreleri arasında ilişki yoktur ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın problem cümlesi çerçevesinde çözümlenmesi gereken alt problemler aşağıdaki gibi açıklanmıştır.

Türkiye profesyonel futbol liginde görev yapan teknik direktörlerin stresle başa çıkma düzeyi nedir. Teknik direktörlerin strese eğilim düzeyi ortalamaları düşükken, strese dayanıklılık ortalamaları ise yüksektir. Türkiye profesyonel futbol liginde görev yapan teknik direktörlerin stresle başa çıkma düzeyi ile kulüplerinin spor başarıları arasında ilgi var mıdır alt probleminde; Teknik direktörlerin stresle başa çıkma düzeyleri ile kulüplerin spor başarıları arasında ilgi olmadığı görülmüştür. Teknik direktörlerin strese eğilim düzeyi ortalamaları düşükken, strese dayanıklılık ortalamaları ise yüksek çıkmıştır. Teknik direktörlerin bir kısmı lig

sürerken takımlarından istifa etmişlerdir. Takımlar ligi genelde orta sıralarda bitirmişlerdir. Teknik direktörlerin strese dayanıklılık düzeyleri ortalamaları oldukça yüksek çıkması, onların lig süresince oluşan stres kaynakları ile baş edebilme

yeteneğini arttırmıştır. Teknik direktörler streslerini olumlu şekilde yönetebilmektedir. Takımların ligdeki başarı sıralamasında strese eğilim düzeyleri ile ilgi çıkmaması bu şekilde açıklanabilir.

KAYNAKLAR

1. **Altıntaş E.** Stres yönetimi. 1. Basım. İstanbul; ALFA, 2003:1-29.
2. **Aydın K. B.** Stresle başa çıkma. 1. Basım. Ankara: Nobel Yayınları, 2006:4-7.
3. **Balcı A.** Öğretim elemanlarının iş stresi - kuram ve uygulama. 1. Basım. Ankara: NobelYay, 2000: 34-35.
4. **Baltaş A, Baltaş Z.** Stres ve başa çıkma yolları. 23. Basım. İstanbul; Remzi Kitabevi, 2006: 23-307.
5. **Batıgün A. D, Şahin H. N.** İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A Tipi Kişilik ve İş Doyumu. Türk Psikiyatri Dergisi 2006; 17/1: 32-45.
6. **Braham B. J** (Çeviri: Diker V. G). Ateş Altında Sakin Kalabilmek Stres Yönetimi. 1. Basım. İstanbul: Hayat, 2004:17-61.
7. **Cüceloğlu D.** İnsan ve davranış. 16 Basım. İstanbul; Remzi Kitabevi, 2007:321-325.
8. **Çukur M.** Örgütsel stres yönetimi (I). İSG İş Sağlığı Güvenliği Dergisi 2001;3:7 10.
9. **Eren M. E.** İstanbul Emniyet Müdürlüğü Tem. Şb. Md. Personelinin Stres Kaynakları, Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri (tez). İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2001.
10. **Eren M. E.** İstanbul Emniyet Müdürlüğü Tem. Şb. Md. Personelinin Stres Kaynakları, Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri (tez). İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2001.
11. **Keenan K.** (Çeviri: Aydın S). Yöneticinin kılavuzu stresle başa çıkma. 1. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999:6-7.
12. **Kılıçoğlu A.** Stres ve Beyindeki Etkileri: Bir Gözden Geçirme. New/Yeni Symposium Journal 2007; 45/3:134- 140.
13. **Kirsta A.** (Çeviri: Özsoy D, Özsoy U). Strese son-Gevşemek ve pozitif yaşamak. 1. Basım. İstanbul: META, 2004:19-29.
14. **Okutan M, Tengillimoğlu D.** İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: Bir alan uygulaması. <http://www.koniks.com/data/pdf/4302.pdf> Erişim Tarihi: 21.07.2008.
15. **Rowshan A.** (Çeviri: Cüceloğlu Ş). Stres yönetimi. 4. Basım. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2003: 12-29.
16. **Şimşek M. A.** Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi (tez). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2005.
17. **Taşan V.** Örgütsel stres faktörleri ve iş doyumuna etkileri (tez). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
18. **Yılmaz A, Ekici S.** Örgütsel Yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma. Yönetim ve Ekonomi 2003; 10/2: 1-19.
19. http://www.cteepem.adalet.gov.tr/ders_notlari/uygulamali_egitim_yoneticiligi_ve_gozetmenligi.doc Erişim Tarihi: 26.12.2008.
20. **MUTLU D. N.** Ceza infaz kurumları ve tutukevleri personeli hüseyin turgut eğitim merkezi uygulamalı eğitim yöneticiliği ve gözetmenliği semineri uygulamalı eğitim yöneticileri ders notları.
21. <http://www.bydigi.net/kamu-yonetimi/222615-stres-ve-stres-yonetimi.html> Stres vestres yönetimi. Erişim Tarihi: 25.12.2008.
22. http://www.who.int/occupational_health/en Occupational health. Erişim Tarihi: 28.12.2008.

ERZURUM İLİNDE YAŞAYAN SPORU BIRAKMIŞ ELİT ERKEK GÜREŞÇİ VE UZUN MESAFE KOŞUCULARININ SİGARA ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

C.Tuğrulhan ŞAM¹

¹Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erzurum.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Erzurum ilinde yaşayan sporu bırakmış elit erkek güreşçi ve uzun mesafe koşucularının sigara alışkanlıklarının incelenmesidir.

Araştırmada Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi adlı ölçek atletizm ve güreş branşındaki 69 katılımcıya uygulanmıştır. Elde edilen tanımlayıcı verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans, crosstabs, betimsel istatistik, değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak için ise bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır.

Sigara alışkanlığına sahip katılımcıların yarısından daha fazlası (%60,86) 11 yıldan uzun süredir sigara içtiğini ve %38 oranla da lise eğitimine başladıktan sonra sigara kullanmaya başladıklarını ifade etmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Veteran, Sigara Kullanımı, Nikotin Bağımlılığı.

EXAMINING SMOKING HABITS OF FORMER ELITE MAN WRESTLERS AND LONG DISTANCE RUNNERS IN ERZURUM

ABSTRACT

The aim of of this research is examine smoking habits former elite man wrestlers and long distance runners in Erzurum.

Turkish version of Fagerstrom test for nicotine dependence named questionnaire is applied wrestler and athletes 69 participants. Obtained descriptive data was processed with SPSS software to frequency, crosstabs and descriptive statistics, for put forth to relationship between variances, independed samples t-test and one way ANOVA variance analysis was used.

More than half of the smokers (60,86%) were smoking more than 11 years. On the other hand 38% of smoker participants was began smoke after starting high school education.

Key Words: Veteran, Smoking, Nicotine Dependence.

GİRİŞ

Sigara içme özellikle nedenleri açısından önemli bir psiko-sosyal sorundur (Yorgancıoğlu ve Esen 2000). Yapılan pek çok çalışma bu sorunun gelişmiş ülkelerde azaldığını, gelişmekte olan ülkelerde ise artmaya devam ettiğini ortaya koymaktadır (Pekşen 1995, Chapman 1996, WHO 1999, FAS 1998, Philip Morris 1998). Yapılan bir araştırmaya göre ülkemizde 15 yaş üstü nüfusta erkeklerin %62,8'i, kadınların %24,3'ü, olmak üzere toplam %43,6'sı sigara kullanmaktadır (PIAR 1988). Konuyla ilgili daha güncel çalışmalarda incelendiğinde katılımcılardan erkeklerin %53'ünün ve kadınların da %20'sinin, toplamda ise %36'sının sigara içmekte olduğu saptanmıştır (2003 Ulusal Hastalık Yüğü Araştırması, Sağlık Bakanlığı). Yine Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı verilerine göre 2006 yılında yetişkin erkeklerin %51'i kadınların ise %17'si sigara kullanmaktadır (Küresel Yetişkin Tütün Araştırması 2010). Sigaraya başlama yaşı ise özellikle gelişmekte olan ülkelerde hızla düşmekte ve bu nedenle kişilerin erken yaşta ölmelerine yol açmaktadır.

Bir sağlık sorunu olarak incelendiğinde, sigaranın bireysel ve kitlesel bazda insan sağlığına sanıldığından çok daha ciddi bir tehdit oluşturduğu görülebilir. Ülkemizde bir yıl içinde gerçekleşen tüm ölümlerin %10,6'sı sigaraya bağlı hastalıklardan

kaynaklanmaktadır (goguscerrahisi.com 2012). Bir başka çalışmada ise bu oran %14 olarak belirtilmiştir (Karlıkaya ve ark. 2006). Bir prospektif çalışmada günde 1-20 sigara içen erkeklerin tüm olum nedenlerinden ölme riski 2.22 kat, 20 adetten daha çok sigara içenlerin 2.43 kat olduğu aynı oranların kadınlar için 1,6 ve 2,10 kat olduğu saptanmıştır (Hasan 1996). Günde 10 tane dolayında sigara içenlerde kanserden ölme olasılığı sigara içmeyenlere göre 7 kat artarken, günde 1 paket ve daha fazla sayıda sigara içenlerde akciğer kanseri nedeniyle ölme olasılığı 12 kat veya 25 kat artmaktadır (Bilir 2008/1). Koroner kalp hastalıkları ile ilgili risk faktörleri incelendiğinde temel 3 faktörden birinin sigara kullanımı olduğu görülmektedir (Bilir 2008/2)

TUİK (2012) verilerine göre ülkemizde 15 yaş üstü toplam nüfus 55.986.000 civarındadır. Bu nüfusun %43,6'sının günlük sigara giderinin ortalama 2\$ olduğu varsayıldığında doğrudan sigaraya harcanan yıllık giderin 17 milyar doların üzerine çıktığı görülmektedir. Bu rakamların üzerine sigara kullanımından kaynaklanan hastalıkların tedavi maliyetleri, oluşan işgücü kaybı ve buna benzer dolaylı giderler de eklendiğinde oluşan tablo daha da ciddi bir hal almaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan çeşitli

araştırmalarda elde edilen sonuçlar da bu yöndedir.

Bu araştırmalardan birinde sigara içen kişilerin her birinin yıllık ortalama sağlık giderinin 3000 doların üzerinde olduğu saptanmıştır (MMWR 2002). Günümüzde ülkemizde üretilerek iç piyasada satılan toplam 51 markanın, 269 farklı çeşit sigara ürünü bulunmaktadır. Dünyanın en büyük tütün mamulleri üreticisinin 2011 yılı geliri 76,34 milyar dolardır. Bu rakam ülkeler milli gelir sıralamasında 63. sırayı elde etmektedir.

Bu veriler doğrultusunda Erzurum ilinde yaşayan sporu bırakmış elit erkek güreşçi ve uzun mesafe koşucularının sigara alışkanlıklarının incelenmesi ve durumun tespit edilmesi, sağlık unsurunu

tehdit eden sigaranın elit düzeyde spor yapmış sporcularda bile kullanılma oranı açısından önem arz etmektedir.

MATERYAL VE METOT

Çalışma Erzurum ilinde yaşayan sporu bırakmış elit erkek güreşçi ve uzun mesafe koşucularının sigara alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla toplam 69 kişinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler katılımcılardan anketle toplanmıştır. Kullanılan ankette kişilerin demografik bilgilerine yönelik ve Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Ölçeği'ne ait sorular bulunmaktadır. Elde edilen ham veriler bilgisayar ortamında istatistiki açıdan işlenmiş ve çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Yaşa Göre Sigara Alışkanlık Düzeyleri

	Yaş Aralığı	35-39		40-44		45-49		50+		Toplam	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bağımlılık Düzeyi	Hafif	4	%21.1	8	%42.1	6	%31.6	1	%5.3	19	27.5
	Orta	2	%8.0	11	%44.0	9	%36.0	3	%42.9	25	36.2
	Yüksek	5	%20.0	10	%40	7	%28.0	3	%42.9	25	36.3
Toplam		11	%15.9	29	%42.1	22	%31.9	7	%10.1	69	100

Tablo 1. incelendiğinde grubunda en çok sigara kullanımının 40-44 yaş aralığı olduğu (n=29 %42.1), en az kullanımın ise 50+ yaş aralığı (n=7 %10.1)

olduğu saptanmıştır. Diğer yandan sigaraya hafif bağımlılığı yoğun düzeyde olan kitlenin yaş aralığı 40-44'tür. (n=8 %42.1)

Tablo 2. Sigara Kullanan Katılımcıların Sigara Kullanım Geçmişleri, Aylık Sigara Harcamaları ve Aktif Spor Yapma Durumları.

	Sigara Kullanım Süresi	1-5		6-10		11-15		16+	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Spor Yapıyor mu?	Evet	3	%37,5	8	%42,11	9	%39,14	5	%26,32
	Hayır	5	%62,5	11	%57,89	14	%60,86	14	%73,68
Sigara Harcaması	0-135 TL	4	%57,2	4	%25	7	%30,4	10	%52,6
	135-195 TL	1	%14,2	4	%25	6	%26,0	5	%26,3
	195-255 TL	1	%14,2	4	%25	7	%30,4	4	%21,1
	255 TL ve üzeri	1	%14,2	4	%25	3	%13,2	0	%0
TOPLAM		7	10.2	16	23.2	23	%33.3	23	%33.3

Tablo 2.'ye göre sigara kullanan katılımcıların çoğunluğu aktif spor yapmamaktadır. Katılımcıların sigara kullanma süreleri incelendiğinde en yoğun grup 11-15 yıldır sigara kullanan grup

olmuştur (n=23 %33). Sigara kullanan katılımcılarının aylık sigara harcamaları incelendiğinde %52.6'lık kesimin (n=25) bir ayda sigara için 0-135 TL arasında bedeller ödediği görülmektedir.

Tablo 3. Sigara Kullanan Katılımcıların Sigara Kullanmaya Başladıkları Eğitim Dönemi

Sigara kullanmaya hangi dönemde başladınız?								
	İlk Okul / İlk Öğretim		Orta Okul		Lise		Üniversite	
Toplam	5	%7,24	6	%8,69	38	%55,07	20	%28,98

Tablo 3. incelendiğinde sigara kullanan katılımcıların toplam bazda çoğunun sigara kullanmaya başladığı eğitim döneminin %55,07'lik kesim ile lise

dönemi olduğu görülmektedir (n=38). Diğer yandan üniversite eğitimi sırasında sigaraya başlama oranı ise %28,98 olarak saptanmıştır (n=20).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Kişilerin sigara bağımlılıkları pek çok ülkede farklı sosyal statü, yaş ve

cinsiyet değişkenlerine göre incelenmiş, bahsi geçen değişkenlerin etkileri ile çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Erzurum ilinde sporu bırakmış elit güreşçi ve uzun mesafe

koşucusu atletlerden oluşan katılımcıların sigara alışkanlıklarının incelendiği bu çalışmada sigara bağımlısı katılımcıların %55,07'sinin sigaraya lise döneminde başladıkları tespit edilmiştir (n=38). Effuso ve arkadaşlarının (2002) İtalya'nın iki kentinde

yaş ortalaması 15,8 olan 978 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların %31,49'unun (n=308) sigara kullanıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer yandan Ögel ve arkadaşlarının (2000) 1998 yılında İstanbul'da 1849 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları taramanın sonucunda katılımcıların %32,2'sinin son bir ay içerisinde en az bir adet sigara kullandıkları saptanmıştır. Bu veriler ışığında çalışmamızda elde edilen değerlerin hayli yüksek olduğunu ifade etmek mümkündür.

Çalışmamızda elde edilen verilere göre katılımcılardan orta ve yüksek düzeyde sigara bağımlısı olanların oranı %72,05 olarak belirlenmiştir (n=50). Güven ve arkadaşlarının 2009 yılında 32 veteran sporcunun katılımı ile yaptıkları çalışmada katılımcıların %93,8'inin sigara kullanmadığı görülmüştür. Buna karşılık Boyacı ve arkadaşlarının (2003) Kocaeli Üniversitesi'nde farklı bölümlerde okuyan 1567 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların

%36,2'sinin (n=567) bağımlılık düzeyinde sigara içicisi olduğu saptanmıştır. Çalışmamızda elde edilen oranın düşük olma nedeni sporla ilişkili kişilerin sigaranın sportif performans üzerinde olumsuz etki yaptığını bilmelerinden kaynaklanabilir. Yıldırım ve arkadaşlarının (2011) 258 amatör futbolcu üzerinde yaptıkları çalışmada sigara kullanan katılımcıların %57'sinin (n=61) sigara kullanımlarının sportif performanslarını olumsuz etkilediğini ifade ettikleri görülmüştür.

Çalışmamızda sigara kullanan katılımcılardan sadece %26,32'sinin aktif olarak spor yaptıkları gözlenmiştir (n=25). Karakuş'un (2005) Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda okuyan 203 öğrenci üzerinde yaptığı, öğrencilerin fiziksel sağlıkları ile serbest zamanlarını değerlendirme ve sigara kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada katılımcıların %26,8'inin serbest zamanlarında spor yaptıkları sonucu ortaya çıkmıştır.

Çalışmaya katılan ve sigara kullanan katılımcıların en fazla, yüksek sigara bağımlılığına sahip olduğu yaş aralığının 40-44 yaş olduğu görülmektedir (n=10%40).

KAYNAKLAR

1. **Bilir, N.** Sigara ve Kalp-Damar Hastalıkları, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731, Ankara 2008
2. **Bilir, N.** Sigara ve Kanser, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731, Ankara 2008
3. **Boyacı H, Çorapçıoğlu A, Ilgazlı A, Başıyigit İ, Yıldız F.** Kocaeli Üniversitesi Öğrencilerinin Sigara İçme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Solunum Hastalıkları 2003; 14: 169-175
4. **Chapman S.** Tobacco Control. BMJ 1996; 313: 97-100.
5. **Effuso L, Barra D, Del Castello E et al.** Factors influencing the age at which adolescents start smoking. A comparison between a big and a small city. Ital Heart J 2002;3:64-8.
6. **FAS Online.** Special Report: World Cigarette Situation. <http://fas.usda.gov:80/tobacco/circular/1998/9808/Specials.htm>
7. **Goguscerrahisi.com** <http://www.goguscerrahisi.com/Sigara2.html>
8. **Hasan S.** ATS Statement Cigarette Smoking and Health. Am J Respir Crit Care Med 1996;154:1579-80.
9. **Karakuş S.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Sağlıkları ile Serbest Zaman ve Sigara Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, Cilt 6 , Sayı 2,(2005),1-13
10. **Karlıkaya C, Öztuna F, Aytemur Solak Z, Özkan M, Örsel O.**Tütün Kontrolü Toraks Dergisi 2006; 7(1): 51-64
11. **Küresel Yetişkin Tütün Araştırması 2010** http://www.havanikoru.org.tr/dosya/Docs_Tutun_Dumaninin_Zararlari/KYTA_Yonetici_Ozeti_Tr.pdf
12. **MMWR Annual smoking-attributable mortality, years of potential life lost, and economic costs- United States, 1995-1999.** Morb Mortal Wkly Rep 2002;51:300-3.
13. **Ögel K, Tamar D, Evren C, Çakmak D.** Kocaeli Üniversitesi Öğrencilerinin Sigara İçme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Solunum Hastalıkları 2003; 14: 169-175
15. **Pekşen Y.** Sigaranın Sağlığa Etkileri ve Bırakma Yöntemleri. Samsun Logos Yayıncılık 1995:1-28.
16. **PhilipMorris.** Annual Report, 1998. <http://www.philipmorris.com/corporate/ir/companies/index.asp>
17. **PİAR.** Sigara alışkanlıkları ve sigara ile mücadele kampanyası kamuoyu araştırması raporu. 1998.
18. **TÜİK** http://www.tuik.gov.tr/VeriBilgi.do?alt_id=39
19. **Tütüne Bağlı Hastalıklar ve Tütünün Kontrolü** http://168.144.121.167/TORAKSFD23NJKL4NJ4H3BG3JH/kisokulu3-ppt-pdf/Celal_Karlıkaya.pdf
20. **2003 Ulusal Hastalık Yüğü Araştırması,** Sağlık Bakanlığı, http://www.havanikoru.org.tr/dosya/Docs_Tutun_Dumaninin_Zararlari/Tutunle_Mucadele_El_Kitabi.pdf
21. **WHO,** World Health Report 1999.
22. **Yıldırım Y, Yıldırım İ, Kabadayı M, Ocak Y, Gölünük S,** Amatör Futbolcuların Sigara Kullanım Alışkanlıklarının İncelenmesi F.Ü.Sağ.Bil.Tıp Dergisi 2011; 25 (1): 17 - 24
23. **Yorgancıoğlu A, Esen A,** Sigara Bağımlılığı ve Hekimler Toraks Dergisi, 2000;1:90-95
24. **Güven Ö, Özdemir G, Ersoy G.** Ankara İlindeki Veteran Atletlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Saptanması, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009, VII (3) 125-133.

ULUSLARARASI DÜZEYDE BAŞARILI OLMUŞ GÜREŞÇİLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ; YAŞAR DOĞU ÖRNEĞİ

Aydoğan SOYGÜDEN¹ Mehmet GÜL²

¹Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çorum.

²Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sivas.

ÖZET

Bu çalışmada, uluslararası düzeyde başarılı olmuş bir güreşçi olan Yaşar Doğu'nun kişilik özelliklerini değerlendirerek, başarısı ile kişilik arasındaki yakın ilişki ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın Önemi: Başarı-kişilik arasında bulunan ilişki araştırılarak, kişilik özelliklerinin başarıyı desteklediğinin vurgulanması bakımından önemlidir. Araştırmanın Amacı: Yaşar Doğu başarıları ve kişiliği arasındaki hayatı incelenerek, uluslararası düzeyde başarılı olmuş güreşçilerin kişilik özelliklerinin başarıdaki etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın Modeli: Araştırma derleme çalışması modelinde yapılmıştır. Araştırmanın Yöntemi: Bu çalışmada beş faktör kişilik modeli <Dışadönüklük (Surgency/Extroversion, Uyumluluk (Aggreeableness), Sorumluluk (Conscientiousness), Duygusal Denge (Emotional Stability/Neuroticism), Kültür/Zeka/Deneyime Açıklık (Culture/Intellect/Openness to Experience)> oluşan bir kişilik modeli çerçevesinde uluslararası düzeyde başarılı olmuş bir güreşçi olan Yaşar Doğu'nun kişilik özellikleri incelenerek, başarının kişilik ile yakın ilişkisinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucu: Bu çalışmanın sonucunda Yaşar Doğu'nun kişilik özelliklerinin başarısı üzerinde olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Başarı, Kişilik Özellikleri, Yaşar Doğu.

THE INVESTIGATION OF INTERNATIONAL LEVEL SUCCESSFUL WRESTLERS PERSONAL CHARACTERISTICS; EXAMPLE OF YAŞAR DOĞU

SUMMARY

In this study, The evaluation of personal characteristic of international level successful wrestler Yasar Dogu and attempted to reveal of close relationship between success and personality. Importance of research: Research of close relationship between success and personality, personality traits supports the success and in terms of personality traits is important to emphasize. The Purpose of the Research: Examining life of Yaşar Doğu and examining of relationship between his personality and his successful life. Success at the international level aimed to determine the personality characteristics of successful wrestlers. Research model: Research work has been modeled and made with the compilation. Research Method: In this study, five factor personality model (Surgency/Extroversion), (Aggreeableness), (Conscientiousness/responsibility), (Emotional Stability/Neuroticism), (Culture/Intellect/Openness to Experience) framework consisting of the five factor personality model was successful at the international level by examining the personality characteristics of a wrestler Yaşar Doğu, to reveal the close relationship between personality and success. Result of the research: Views as a result of this study were positive impact on the success of the personality characteristics of wrestler Yaşar Doğu.

Key Words: Success, Personality Traits, Yaşar Doğu.

GİRİŞ

Bu çalışmada, uluslararası düzeyde başarılı olmuş bir güreşçi olan Yaşar Doğu'nun kişilik özelliklerini değerlendirerek, başarısı ile kişiliği arasındaki yakın ilişki ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Kişilik, bireylerin düşünce, duygu ve davranış gibi psikolojik tepkilerindeki ve farklılıkları belirleyen sadece yaşanan an, içinde bulunulan biyolojik durum veya sosyal ortam ile açıklanamayan biçimde süreklilik gösteren özellikler ve eğilimler olarak tanımlanabilir¹². Bireyin dinamik bünyesindeki davranış ve düşünce özelliklerini belirleyen psikofiziksel sistemler olarak ifade edilebilen kişilik zaman içinde sabit olan ve duygusal davranışsal ve bilişsel biçimleri belirlemede bir araya gelmiş psikolojik nitelikteki özellikleri işaret ederek, bireylerin kim olduğunu gösteren yapılardır⁹.

Kişiliği açıklamada bugün yaygın olan, (birine, ismine, görgül) araştırmacıların kişilik özelliklerini sınıflandırma çalışmaları sonucunda, beş ayrı gruplanma/sınıflama ya da beş ayrı faktör elde etmelerinden dolayı literatürde sıkça rastlandığı haliyle “Beş Faktör” (Five Factor) ya da “Büyük Beş” (Big Five); bu beş faktörle temsil edilen kişilik özellikleri sınıflandırma modeline de “Beş Faktör

Modeli-BFM/5FM” (Five Factor Model-FFM/%FM) denilmektedir¹³. Bu kişilik yapısı “sorumluluk”, “uyumluluk”, “duygusal denge”, “açıklık”, ve “dışadönüklük” özellik boyutlarını içermektedir⁹. Kişilik özelliklerinin sporcu ve sporcu olmayan kişiler arasında karşılaştırılması, spor içerisinde ki kişilik araştırmalarında en fazla merak edilen konular arasında bulunmaktadır. En üst seviyede bulunan elit sporcuların kişilik özelliklerinin bulunması araştırmacıların en fazla önem verdiği konular arasındadır.

Güreşçilerin vücutları farklı yüklenmelere maruz kalmaktadır, güreşçilerin yaptıkları hareketlerde hemen hemen bütün kas gruplarının çalışmasına gerek duyulmaktadır. Ayrıca bazı psikologların ölçütlerinde (kişilik, öfke, başa çıkma stratejileri) güreşçilerin başarılarında önemli bir etkidir⁵.

Kişilik ve başarı arasındaki bu yakın ilişkiyi sembol güreşçi Yaşar Doğu örnek gösterilerek açıklanmaya çalışılmıştır. Yaşar Doğu ortaya koyduğu güzel ahlaki davranışlar, adaletli tutumu, dürüstlük, ahlak ve inancına tam bağlı fedekar bir kişiliği ve şampiyon yetiştirmedeki üstün başarıları ile Türk milletinin gönlünde ebediyete kadar taht kuran sembol bir şampiyonumuzdur.

KİŞİLİĞİN TANIMLANMASI

Geçmişten bu yana insanları anlamak ve tanımak adına kişilikle ilgili birçok tanım ve sınıflandırma yapılmıştır. Bunlardan en eskisi Sümerlere ait olan Gılgamış destanındaki cesaretli, kibirli ve asi yürekli tanımlamalarıdır¹². İnsan davranışını, doğa-üstü güçler dışında, açıklama çabalarını, yazılı kaynaklarda 2500 yıl geriye giderek gözlemlemek mümkündür¹¹. Kişilik psikolojisi insan doğasındaki huy ve mizacı analiz etmektedir⁶. Kişiliği açıklamaya çalışma konusunda ki bu oldukça uzun sürece rağmen bugün hala kişiliğin tek bir tanımı yapmak mümkün değildir¹¹. Kişilik, bireylerin düşünce, duygu ve davranış gibi psikolojik tepkilerindeki ve farklılıkları belirleyen sadece yaşanan an, içinde bulunulan biyolojik durum veya sosyal ortam ile açıklanamayan biçimde süreklilik gösteren özellikler ve eğilimler olarak tanımlanabilir¹². Kişilik bu anlamıyla psikolojik tepkilerin göreceli olarak önemli ve kalıcı yönlerini içermektedir. Bir çok kuramcıya göre kişilik bireyle ilgili zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel neredeyse hemen her şeyi kapsar. Kişilik bozukluğu ise bu psikolojik özelliklerde kalıcı ve süreklilik gösteren biçimde beklenen normların dışına çıkılmasıdır¹².

Kişilik, kişiliğin çevresine nasıl cevap verdiğini tanımlayan ve aynı

zamanda yansıtan içsel psikolojik karakteristikler olarak tanımlanabilir. Bu tanımın üzerine vurgu yaptığı “bir bireyi diğerinden ayıran, ayırıcı sınıf, yüklenilen sıfat, özellikler, faktörler ve kişisel özellikler” gibi içsel karakteristiklerdir. Kişiliği, bireyin fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşim biçimini tanımlayan, düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik görüntüleri olarak tanımlamak mümkündür³. Kişilik tanımı söz konusu olduğunda, bireysel farklılıklara odaklanan bir yaklaşımın ortaya konacağı ve böyle bir yaklaşımın doğru olacağı akla gelir. Gerçekte psikologların ve davranış araştırmacılarının birçoğu için kişilik kavramı, bireylerin karakteristik özelliklerinin ve özellikler arasındaki ilişkilerin; bireyin diğer insanlara ve durumlara uyum gösterme yollarının incelenmesini kapsayan bir kavram olarak düşünülür³.

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Kişilik özellikleri (traits) yaklaşımını benimseyenler, davranışların tek tek birbirleriyle tutarsız olabileceğine ancak genelde ve bütünde bu tek tek davranışların bir tutarlılık göstereceğine dikkat çekmektedirler. Ayrıca belli bir durumdaki davranışın tek bir özellik tarafından değil birçok özellik tarafından yönlendirildiğini ve tüm benzer durumlarda da insanların, aynı davranışı göstermediklerini belirtmişlerdir¹¹. Çoğu

kişilik özellikleri esnek ve dinamiktir, insan hayatı süresince değişebilir ve tecrübeler ile şekillendirilir¹.

Seçkin bazı araştırmacıların yaptığı araştırmalarda tartıştıkları diğer bir konu ise kişiliğin mizaç ve alışkanlık davranışlarının ötesinde daha fazla konuyu içerir olmasıdır. Buna önemli olarak eklenebilecek diğer konular ise algılanan öz kendisi, diğerleri ve hayatındaki olaylarda etkilidir¹. Bireyin dinamik bünyesindeki davranış ve düşünce özelliklerini belirleyen psikofiziksel sistemler olarak ifade edilebilen kişilik zaman içinde sabit olan ve duygusal davranışsal ve bilişsel biçimleri belirlemede bir araya gelmiş psikolojik nitelikteki özellikleri işaret ederek, bireylerin kim olduğunu gösteren yapılardır⁹.

BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK MODELİ

Kişiliği açıklamada bugün yaygın olan bu özellik yaklaşımlarından birine, ismine, görgül, araştırmacıların kişilik özelliklerini sınıflandırma çalışmaları sonucunda, beş ayrı gruplanma/sınıflama ya da beş ayrı faktör elde etmelerinden dolayı literatürde sıkça rastlandığı haliyle “Beş Faktör” (Five Factor) ya da “Büyük Beş” (Big Five); bu beş faktörle temsil edilen kişilik özellikleri sınıflandırma modeline de “Beş Faktör Modeli-

BFM/5FM” (Five Factor Model-FFM/%FM) denilmektedir¹¹.

Yukarıda açıklanmaya çalışıldığı haliyle belirtilen beş genel faktör, Goldberg’e göre geleneksel isimlerini, Dışadönüklük (Surgency/Extraversion), Uyumluluk (Aggreeableness), Sorumluluk (Conscientiousness), Duygusal Dengelilik (Emotional Stability/Neuroticism), Kültür/Zeka/Deneyime Açıklık (Culture/İntellect/Openness to Experience) olarak almışlardır. Beş faktör modeli veya kuramı, tüm eleştirilere rağmen pek çok araştırmacıyı ve kişilik özellikleri kuramcısını da bu çatı altında toplamıştır¹¹. Bütün bu kişilik çalışmalarının amacı, kişilerin bireysel farklılıklarını, davranış yoluyla yansıyan özelliklerini tanımlamak ve sınıflamak olarak belirtilmiştir. John ve Diğ., 1991; Davranışın tanımlamasında da beş kişilik faktörü ve diğer bu faktörler altında yer alan boyutların yeterli olduğu ifade edilmiştir¹¹.

Bu yaklaşım doğrultusunda, kişilik yapısını temsil eden özelliklerin neler olduğuna yönelik yapılan çalışmaların temelini faktör analizleri (Cattel, 1956; Eysenck, 1951) oluşturmakta ve yapılan çalışmalarda kişiliği genel anlamda açıklayabilen beş faktörlü bir yapının belirtildiği görülmektedir (Borbatta, 1964; Goldberg, 1990; Norman, 1963). Belirtilen bu yapının adlandırılması hususunda araştırmacılar arasında fikir ayrılıkları

yaşansa da yapılan birçok çalışma, bu yapının kişilerarası farklılıkları ortaya çıkarma anlamında genel kabul gördüğünü göstermektedir (Bazana ve Stelmack, 2004; Costa ve McCrae, 1995; Goldberg, 1990; McCrae ve John, 1992; Mount ve Ark, 2005; Schmitt, Allik ve Benet-Martinez, 2007). Bu kişilik yapısı “sorumluluk”, “uyumluluk”, “duygusal denge”, “açıklık”, ve “dışadönüklük” özellik boyutlarını içermektedir⁹.

Sorumluluk: Sorumluluk kişilik özelliği, itaatkarlık, düzenlilik, öz disiplin, başarı yönelimlilik gibi özellikleri içinde barındıran bir kişilik boyutunu ifade etmektedir. Sorumluluğu yüksek kişiler disiplinli, dikkatli, başarma duygusu yüksek olurken; sorumluluk düzeyi düşük kişiler dikkatsiz, dağınık ve tembel olarak değerlendirilmektedir⁹.

Uyumluluk: Uyumluluk düzeyi yüksek kişiler, güvenilir, yumuşak başlı, açık sözlü, fedakar, alçak gönüllü olarak tanımlanmaktadır (Bono, Boles, Judge ve Lauver, 2002). Bunların aksine, uyumluluk düzeyi düşük kişiler ise, düşmanca, yarışmayı seven, güvenilmez, inatçı, kaba ve şüpheli kişilik özellikleriyle bağdaştırılmıştır⁹.

Duygusal Denge: Duygusal dengesi yüksek kişiler kendine güvenen, karşısına güven veren, sakin özellikler gösterirler. Tam tersine duygusal dengesi düşük kişiler ise, endişeli, gergin, güvensiz, içine

kapanık ve sınırlı özellikler göstermektedir⁹.

Açıklık: Açıklık, beş faktör kişilik yapısı içinde bilişsel yönü en fazla olan özellik olarak görülmektedir. Bu açıdan yüksek seviyede açıklık özelliğine sahip olan bireyler, hayal kuran, maceracı, orijinal, yaratıcı, meraklı, kendi düşünce ve duygularına yönelen olarak; düşük düzeyde olanlar ise, değişime direnen, kapalı, tutucu olarak değerlendirilmektedir⁹.

Dışadönüklük: Dışadönük bireyler pozitif, sosyal, enerjik, neşeli ve diğerlerine karşı ilgili olarak; aksine içe dönük kişiler ise kapalı, yalnız kalmayı seven, mesafeli olarak tanımlanmaktadır⁹.

SPORCULARDA KİŞİLİK

Kişilik özelliklerinin sporcu ve sporcu olmayan kişiler arasında karşılaştırılması, spor içerisinde ki kişilik araştırmalarında en fazla merak edilen konular arasında bulunmaktadır. En üst seviyede bulunan elit sporcuların kişilik özelliklerinin bulunması araştırmacıların en fazla önem verdiği konular arasındadır. Bu bağlamda, Auweele et al, sporcular için temin edilen kişilik tanımı, kimlik ve tahmin edilen davranışların işlevselliğinin ölçümü spor psikologları için fazlasıyla önemlidir⁴.

Spor psikolojisi araştırmacıları tarafından sporcuların kişilik yapıları çoğu zaman araştırma konusu olmaktadır.

faktörde bunlar; fiziksel özellik, yetenekler ve zihinsel hazırlıklara bağlıdır⁷. Attila, (1992) 'e göre dayanıklılık sporu yapanlar ile spor yapmayanlar karşılaştırıldığında dayanıklılık sporu yapanlarda daha yüksek dışadönüklük gözlemlenmiştir⁷. Ericson, (1993) 'un araştırmalarında kişilik özelliklerinin spor yapanlar ile yapmayanlar arasında çok büyük farklılıklar gösterdiğini bulmuştur⁷.

Burada büyük ölçüde yetenekli sporcular bütün spor kariyerlerini en üst seviyede sporcu olabilmek için harcarlar. Bu yetenekli sporcular neden en üst seviyeye gelemediklerini merak ederler. Bu durum çoğu kez meydana gelen bir olaydır, çünkü basit olarak elit sporcularda bulunan karakteristik özellikler onlarda bulunmamaktadır. İyi sporcular kendilerini yapılan antrenman ve müsabakaya ithaf ederler. İyi sporcular yeterli seviyenin üzerine çıkmak için çaba harcarlar. Buldukları her fırsatta, enerjide kabiliyetlerini ve becerilerini geliştirmek için fırsat kovalarlar¹⁶.

İlgili literatür incelendiğinde, kişilik özellikleri modeli çerçevesinde kişilikle, spor ve sporcular arasındaki ilişkiye dair şu bulgular göze çarpmaktadır. Farklı spor dallarındaki sporcuların kişilik özelliklerinin farklılıkları vurgulanmaya çalışılmış¹¹. Yüksek fiziksel risk taşıyan sporları yapan sporcuların, dışadönüklük, duygusal denge, sosyal normlara uyma ve

heyecan arama boyutlarında, norm gruplarından (Freixanet, 1991); dayanıklılık sporları yapanların, hem spor yapmayanlardan hem de diğer sporculardan dışadönük boyutunda (Egloff ve Gruhn, 1996); sıra dışı spor yapanların, diğer branş sporcularından heyecan arama boyutunda daha yüksek (Michel ve Diğ., 2009) puanlar aldıkları tespit edilmiştir¹¹.

GÜREŞÇİLERDE KİŞİLİK

Güreşçilerin vücutları farklı yüklenmelere maruz kalmaktadır, güreşçilerin yaptıkları hareketlerde hemen hemen bütün kas gruplarının çalışmasına gerek duyulmaktadır. Ayrıca bazı psikologların ölçütlerinde (kişilik, öfke, başa çıkma stratejileri) güreşçilerin başarılarında önemli bir etkidir⁴. Uluslararası yarışmalarda güreşçilerin mükemmel bir şekilde yarışabilmesi için yapılan antrenmanlarda mükemmel seviyede fiziksel uygunluk ve fiziksel kondisyona sahip olması gerekmektedir. Genel olarak başarılı güreşçiler başarısız güreşçilere göre daha yüksek dinamik ve izokinetik güce sahiplerdir. Özellikle vücut üst extremité gücü ve anaerobik güç önemli ölçüde iki grup arasında farklılıklar göstermektedir. Güreş sporları içerisinde en güçlü fiziksel aktivite gerektiren dallarından biridir. Güreşte başarılı olmak için önemli ölçüde fiziksel hazırlık bununla birlikte psikolojik ve duygusal hazırlıkta yapılması gerekmektedir¹⁵. Olimpik

güreşçilerde yapılan araştırmalarda kişilik faktörlerinin tanımlanmasında, Nagle et al, (1975)'in yaptığı incelemelerde daha başarılı güreşçiler ile daha az başarılı güreşçiler arasındaki ilişkileri gözlemlediğin de başarılı güreşçilerde daha az gerginlik, daha az kafa karışıklığı, fakat daha yüksek oranda rekabet gücü olduğu bulunmuştur⁸. Etemadi ve Basharati, (2010)'nin yaptığı araştırmalarda bireysel spor yapanların takım sporları yapanlara göre daha yüksek sorumluluk özelliği taşıdıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca takım sporları yapanların bireysel sporlar yapanlara göre daha yüksek uyum özellikleri gösterdikleri belirlenmiştir⁷. Sonuç olarak bireysel sporlar yapanlar ile takım sporları yapanların farklı kişilik özellikleri gösterdikleri ortaya çıkarılmaktadır⁷.

Güreşin kişiler üzerinde geliştirdiği 10 önemli onurlu özellikler sırası ile; 1- Özveri, Fedakarlık: Güreşçiler fedakarlık, özveri göstermek zorundadırlar. Kendi kişisel hedeflerini daha fazla büyütmek ve takım için bu özellikler gerekmektedir. 2- Arzu, İstek: Güreşçiler yeteneklerini geliştirebilmek için daha fazla çalışmaya istekli olmalıdırlar. 3-Azim: Güreşçi başarı için azimli olması gerekir. 4-Kuvvet, Güç: Güreşçi yıkıcı gücünü hedeflerine ulaşmak için kullanmalıdır. 5-Alçakgönüllü: Gerçek güreşçinin zafer sevinci kısa süreli olur, zaferlerden sonra sevincini genellikle

içinden yaşar, çünkü dışarda başka bir güreşçi onun bu zaferini elinden alabilecek güçtedir. 6-İtibar, Şeref: Gerçek güreşçi yendiği rakiplerine karşı her zaman nazık, sportmen ve centilmendir. 7-Onur: Onurlu güreşçi asla hile ile en iyi olmak için çaba göstermez 8-Sportmenlik: Onurlu bir güreşçi hayatında asla sportmenlik dışı hareketlere fırsat vermez. 9-Cesaret: Güreşçi bütün cesaretiyle mindere çıkar ve bu minderden bir kişinin galip geleceğini bilir. 10-Kendine Güven: Güreşçi kendindeki becerilerin ve çalışmaların kendisine zafer ve yenilgi getireceğini bilir. Bunun sonucunda yenilgilerde mazeret aramaz ve başarılarından avantaj sağlamaya çalışmaz².

Türk spor kültüründe baş aksiyon olan binicilik (cirit, rahvan) ve Türk toplumlarında bir “onur formu” olarak görülen güreş; bilhassa “mertlik, yiğitlik, güçlülük, dürüstlük, fedakarlık, kahramanlık, bilgelik ve olgunluk” manasına gelen pehlivanlık müessesesi oluşturulmuştur¹³. Türk toplumlarının sosyal yapı ve yaşayışlarının her safhasında görülen güreş; sanat, edebiyat, adet ve geleneklerinin teşekkülünde de mühim bir yer teşkil etmiştir. Bir ibadet şekli olarak algılanan güreşe büyük saygı, güreşçiye de saygıdeğer olarak bakılmıştır. Tarih boyunca büyük kahramanlar çıkaran Türkler, bunlara aynı zamanda pehlivan demişler ve güreş yapanları da paralel

sosyal statüye koyarak aynı unvanı vermişlerdir¹³.

YAŞAR DOĞU'NUN HAYATI VE BAŞARILARI

Ünlü güreşçi Yaşar Doğu 1913 yılında Samsun'un Kavak İlçesinin Karlı köyünde doğdu. Birinci Dünya Savaşı sırasında babasının ölmesi üzerine annesinin köyü olan Emirli'ye yerleşti. Bu köyde çok küçük yaşta güreşe başladı. Daha 15 yaşında iken yörenin en ünlü pehlivanları arasına girdi. Askere gidene kadar karakucak güreşi yaptı. 1936 yılında Ankara'da askerde iken, Güreş Kulübüne girdi ve minder güreşine başladı. 1938 yılında askerliği bitince Ankara'ya yerleşti ve kulübü adına güreşmeye başladı. Burada o dönem milli takımın başında olan Finlandiya'lı Onni Helinen ondaki güreş stilini ve gücünü görünce 1939 yılında Milli Takıma aldı. Aynı yıl Oslo'da yapılan Avrupa Şampiyonası'nda 66 kiloda güreşti ve yaptığı dört güreşin birinde yenildi ve ikinci oldu. Serbest stildeki tek yenilgisini sayı ile Estonya'lı güreşçi Toots'a karşı aldı. Oslo Turnuvası Yaşar Doğu'nun katılıp ta şampiyon olmadığı tek serbest stil turnuvası oldu. 1940 yılında İstanbul Çemberlitaş'da yapılan Balkan Şampiyonası'nda üç tuşla 3 galibiyet aldı ve 66 kiloda şampiyon oldu. Araya İkinci Dünya Savaşı girmesiyle 1946'da Kahire ve İskenderiye'de yapılan iki milli karşılaşmada iki tuşla iki galibiyet daha

kazandı. Yine o yıl Stokholm'de yapılan Avrupa Şampiyonası'nda 73 kilo ile 6 maça çıktı ve hepsini kazanarak ilk defa Avrupa Şampiyonu unvanını kazandı. Bir yıl sonra Prag'da yapılan Avrupa Grekoromen Şampiyonası'nda yine bütün rakiplerini yendi ve 73 kilonun şampiyonu oldu¹⁰.

1948 Londra Olimpiyatları'na katıldı ve burada 5 rakibini de yenerek Olimpiyat Şampiyonu oldu. 1949 yılında Türk Milli Takımı ile bir Avrupa Turnesi'ne çıktı. İtalya, İsviçre, İsveç ve Finlandiya'yı kapsayan bu turnede 79 kiloda toplam 7 güreş yaptı ve hepsini kazandı. Aynı yıl Avrupa Şampiyonası İstanbul'da düzenlendi. Yaşar Doğu, 79 kiloda güreşti ve ilk üç rakibini tuşla, finalde ise İsveçli ünlü güreşçi Groemberg'i sayı ile yenerek şampiyon oldu. 1950 yılında bu defa Asya'da bir turneye çıktı. Bağdat, Basra ve Lahor'da tüm güreşlerde rakiplerini tuşla yendi ve ününü Doğu'da da yaygınlaştırdı¹⁰.

Yaşar Doğu, güreş hayatı boyunca bir kez Dünya Şampiyonası'na katılma şansını yakaladı. 1951 yılında 87 kiloda mindere çıkan Yaşar Doğu kısa boylu olduğu için bu kiloda güreşmesinin güç olmasına rağmen Finlandiya'lı İranlı, Alman ve İsveçli rakiplerini yenerek, ömrünün ilk ve son Dünya Şampiyonluğu'nu kazandı. 1951 yılında Helsinki'ye giden güreş milli takımının

hepsi şampiyonluk ünvanıyla yurda dönmüştür. Bu takım Yaşar Doğu, Nurettin Zafer, Haydar Zafer, Nasuh Akar, Celal Atik, Ali Yücel, İbrahim Zengin ve Adil Candemir'den oluşmaktadır. Güreşi bıraktıktan sonra Milli Takım'da antrenör oldu. 15 Aralık 1955 günü Milli Takım'la beraber İsveç'te bulunduğu sırada ağır bir kalp krizi geçirdi. Doktorların kesin dinlenme önerisine rağmen yurda döndükten sonra genç güreşçiler yetiştirmeye devam etti. 8 Ocak 1961'de Ankara'da geçirdiği ikinci kalp krizi ile vefat etti. Kabri Ankara Cebeci Askeri Şehitliğindedir¹⁰.

Türk güreşinin efsane isimlerinden biri olan Yaşar Doğu, ay-yıldızlı mayo ile yaptığı 47 güreşin yalnızca birinde yenilmiş, galip geldiği 46 karşılaşmanın 33'ünü tuşla kazanmıştır. Kazandığı 46 karşılaşmanın normal süre toplamı 690 dakika olduğu halde, kısa sürede yaptığı tuşlar nedeniyle bu güreşler toplam 372 dakika 26 saniye sürmüştür¹⁷.

YAŞAR DOĞU'NUN SPORCULUK DÖNEMİNDE GÖSTERDİĞİ ÖNEMLİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Yaşar Doğu'nun başarılarında içinde bulundurduğu kişilik özelliklerinin fazlasıyla etkileri vardır. Ailesi, arkadaşları ve sporcularının ağzından Yaşar Doğu'nun gösterdiği önemli kişilik özellikleri ise şöyledir.

Babası ile geçirebildiği yedi kısa yıla rağmen, ondan çok şey öğrenen Gazanfer Doğu'ya göre babası, Yaşar Doğu'nun özel bir iletişim yeteneği vardı. İşte en küçük çocuğunun ağzından babası; Babam gerçekten disiplinli bir insandı. Ama onun disiplin anlayışında hiçbir zaman tokata, kaba kuvvete veya kötü sözlere yer yoktu. Bunun yanında insanlar üzerinde bıraktığı güçlü etkiyi babamın özel bir yeteneği olarak yorumluyorum¹⁰.

Disiplin ve nezaket Yaşar Doğu'nun en fazla önem verdiği davranışlar olmuştur. Çalışmalarında müsabaka gibi antrenman yapar, rakibini yıldırılmayınca asla bırakmazdı. Sporda bir yere gelmek için, büyük başarılar için imza atabilmek için, günlük çalışmalara da müsabakalara gidiyormuş gibi konsantre olurdu¹⁰.

Yaşar Doğu, bütün müsabakalarına çıkarken rakibinin kim olduğuna bakmadan hazırlığını yapar, kendinden emin olurdu. Zihnen hazırlıklarına müsabaka öncesinde başlar, mindere çıkmadan önce kimseyle konuşmayıp konsantre olurdu. Fazla riskli bulduğu oyunları yapmaz, benim kuvvetim ve nefesim her zaman iyi olduğuna göre neden kendimi riske sokayım, derdi. Çünkü kendine olan itimadı sonsuzdu¹⁰.

Yakın arkadaşı Halit Balamir'in anlattıklarına göre; Yaşar için sıklet önemsiz bir ayrıntıydı. Ben Yaşar gibi

güçlü ve başarılı bir adam görmedim. Önceleri 62 kiloda güreşiyordu; ama zaman içerisinde önce 72 kg'a sonra 87 kg'a derken ağır sıklete kadar çıktı. Ama işin ilginç olan yanı mindere çıktığı hiçbir sıklette sırtı yere gelmedi. Şampiyonluklarını her zaman yenileriyle pekiştirdi¹². Acı kuvveti karşısında durabilen yoktu. Minderde hiçbir zaman işin hilesine kaçmazdı. Acı kuvveti ile tekniğini birleştirdiğinde yenemeyeceği insan yoktu. Gittiği her müsabakadan başarıyla dönerdi. Disiplini hiçbir zaman elden bırakmadı. Her zaman hırslı oldu ve başarıya önem verdi. Bunun içinde durmaksızın çalıştı¹⁰.

Bir müsabakaya başlamadan evvel kazanmaya inanmak başarının temel şartlarından birisidir. Yaşar Doğu'nun başarıya koşturma ve şampiyon yetiştirme özelliği, onun psikoloji ilmi almışçasına sporcularına destek olması kendisinin dikkat çeken özelliklerindendir. Ciddi tavırları, disipline uyma ve riayet edilmesini isteyen, çok şampiyonlar çıkarmış, ahlak ve kurallarına büyük önem veren şampiyon bir güreşçidir. Ağır başlı, ayrı bir güreş anlayışı olan sembol bir insandır¹⁰.

Yakın arkadaşı Halit Balamir'in anlattıklarına göre; Disiplini hiç bir zaman elden bırakmadı. Her zaman hırslı oldu ve başarıya önem verdi. Bunun için de durmaksızın çalıştı. Yine yakın arkadaşı

Halit Balamir'in anlattıklarına göre; Hep birlikte saunaya girdik. Herkes fazla kilosunu düştü; ben ne kadar çabalasam bir türlü olmuyor. Yaşar, sürekli şöyle yap, böyle yap, şeklinde bir bir yandan taktik verirken, düşeceksin bu kiloyu, başaracaksın deyip duruyor; ama ben bir türlü başarılı olamıyordum. Sonunda sıkıldım ve ben vazgeçtim düşemeyeceğim, diyerek çıkmaya teşebbüs ettim. Ama ne mümkün? Yaşar, kolumdan tuttuğu gibi beni yine içeriye soktu. Öyle şey olur mu? Deyince birlikte saunaya girdik. Kendisi gerekli kiloyu düşüğü halde benimle birlikte bir süre daha içeride oturdu ve kilo düşüğüme kanaat getirdikten sonra dışarıya çıktık. Spor yazarı Ali Gümüş'ün anlattıklarına göre; Bir kuvvet ilahı: Yaşar Doğu, son derece alçakgönüllü, gurur ve kibirden nokta bile taşımayan; daima arkadaşlarını, öğrencilerini yüceltmeye çalışan bir yaratılıştaydı. Belki, en azından on kere “Yaşar-Celal-Gazanfer” üçlüsünün en iyisi hanginizdi?” diye sordüğümüzde, alabros tıraşlı başı, nefes alıp verirken kalkıp inen geniş omuzlarıyla tane tane cevap: “Ben bu işin hammallığını, Celal cambazlığını, Gazanfer'de pehlivanlığını yaptı...”¹⁰.

Aslında ve elbette ki, bu üçlünün içindeki, hatta Türk sporunun içindeki en büyük adam Yaşar Doğu'ydu. Ama “En büyük benim.” Hiçbir zaman demedi...¹⁰.

YAŞAR DOĞU’NUN ANTRENÖRLÜK VE İDARECİLİK DÖNEMİNDE GÖSTERDİĞİ ÖNEMLİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Spor Bilimcisi olan Gazanfer Doğu’ya göre; Yaşar Doğu sporcuları üzerinde en önem verdiği konu duygusal destektir. Güreşçisiyle samimi olur; ancak çok iyi bir disiplini de vardı, hata işleyeni toplum içinde bozmaz, ayrı bir yere çeker uyarır ve ayıbını asla yüzüne vurmazdı¹⁰.

Vatan ve Millet aşkıyla, güreşe olan sevgisi sebebiyle Güreş Federasyonundan daha çok kendi imkanlarıyla Anadolu’yu dolaşp, genç yetenekleri seçmesi, aileleriyle görüşüp Türk Milletine onları kazandırması, onun seçicilik özelliğini ortaya çıkarmış bulunmaktadır. Türk güreşinin en büyük ismi olan Yaşar Doğu’nun, sporcu seçimindeki büyük ustalığı, bu sporcu seçimleri için mali kütfetlere ve sıkıntılara katlanması da takdire şayan özellikleridir¹⁰.

Her tür davranışlarıyla sporcusuna ve çevresine rehber olmuş, onların ileri tekniklerden yararlanmasına gayret sarfetmiştir. Yaşar Doğu, tahsili olmadığı halde, insan psikolojisinden iyi anlardı. Size bir şey teklif etse kırmanızın imkanı olamazdı. İkna kabiliyeti çok yüksekti. İşte bu vasıflar, her yönetici ve antrenörde aranan ideal özelliklerdi, büyüğü daha büyük yapan hususiyetlerdi¹⁰.

Yaşar Doğu, dürüst ve geleneklerine bağlıdır. Güreşçilerle ilgilenip dertlerine çare arayarak her türlü sıkıntılarında yanlarında olmuştur. Herkese değil, layık olana merhamet gösterirdi. Zaten bu son özellik, Çağdaş yönetim biliminin hala üzerinde durduğu en önemli prensiplerden biridir.

Yaşar Doğu ve sistemi içerisinde yetişmiş olan güreşçilerin başarılarındaki sır; maddi menfaat beklemezsizin vatan ve millet aşkıyla, ahlak edep ve inanç içerisinde, otorite ve disiplin anlayışıyla başarıya koşmak olmuştur. Buradan da şu sonuca varılabilir ki, o sistem içinde yetişenler ve onu devam ettirenler, zihinlerde yer almış güreşçilerdir. Eski şampiyonların hepsi, o ekolün tamamı, Yaşar Doğu’ya şükran borçludur. Sporcular için örnek teşkil etmesi, iyi bir yönetici olması, sporcunun korunması için yaptığı büyük çabalar, kendisinin bir ekol olarak kabul görmesini sağlamıştır.

İyi güreşçileri seçer, Ankara’ya getirip işe girinceye kadar kendi kesesinden para verir ve onları geçindirirdi. Pehlivan denince hiçbir engeli gözü görmez ve hiçbir fedakarlıktan kaçınmazdı. Çalışmalarında hiç taviz vermezdi. Sürekli disiplin içinde hareket eder ve en çok antrenmanları aksatmamıza kızardı. Hüseyin Akbaş’ın eşi Ayşe Akbaş’ın anlattıklarında ise; O’nun güreşçilere olan yakınlığı, dostluğu ve

sıcaklığı ancak bir babanın evladına yapabileceği cinsten idi. Kamplarda geceleri güreşçileri sürekli kontrol eder, uyuyan güreşçilerin üstünü örter, yastıktan başı düşenlerin yastıklarını düzeltirdi. Bazen de yanaklarından sevgi ile öperdi. Yaşar Hoca'nın en belirgin özelliği asla kural dışı hareket etmemesiydi. Eğer yanlış bir davranışta bulundursanız, kurallara uymadıysanız, size asla bağırıp çağırmazdı; ama en yakın arkadaşınıza gider ve sizin antremanınızdan hiç memnun kalmadığını söylerdi. Bu bizim için en büyük ceza sayılırdı¹⁰.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaşar Doğu ortaya koyduğu güzel ahlaki davranışlar, adaletli tutumu, dürüstlük, ahlak ve inancına tam bağlı fedekar bir kişiliği ve şampiyon yetiştirmedeki üstün başarıları ile Türk milletinin gönlünde ebediyete kadar taht kuran sembol bir şampiyonumuzdur. Kişilik ve başarı arasındaki bu yakın ilişkiyi sembol güreşçi Yaşar Doğu örnek gösterilerek açıklanmaya çalışılmıştır.

Bütün bilim adamları tarafından kabul edilmiş olan 5 faktör kişilik modelinde bulunan özellikler (sorumluluk, uyumluluk, dışa dönüklük, açıklık ve duygusal denge) bireylerin mesleki

yaşamında başarılı olabilmesi için gerekli etkenlerdir. Türk spor kültüründe baş aksiyon olan binicilik (cirit, rahvan) ve Türk toplumlarında bir “onur formu” olarak görülen güreş, bilhassa “mertlik yiğitlik, güçlülük, dürüstlük, fedakarlık, kahramanlık, bilgelik ve olgunluk” manasına gelen pehlivanlık müessesesi oluşturulmuştur¹⁵. Pehlivanlık müessesesinde bulunan özellikler 5 faktör kişilik modelinde bulunan özelliklerin benzer gruplarından teşkil etmektedir.

Bu özellikler çerçevesinde sporcuların ve güreşçilerin kişilik özelliklerini bu kriterler üzerinde yapılandırması onların başarıları üzerinde olumlu etkileri olacağı belirlenmiştir. Güreşte başarılı olmak için önemli ölçüde fiziksel hazırlık bununla birlikte psikolojik ve duygusal hazırlıkta yapılması gerekmektedir.

Yaşar Doğu'nun sporculuk, antrenörlük ve idarecilik yaptığı dönemlerde bu beş faktörün ön plana çıktığı görülmektedir. Yaşar Doğu'nun başarılarında kendisinde bulunan kişilik özelliklerinin fazlasıyla etkileri vardır. Güreş branşı için yapılan sporcu tercihlerinde ve yetiştirilmesinde bu beş faktörlü kişilik modelinin göz önünde tutulması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Carol S. Dweck**. Can Personality Be Changed, Stanford University, Association for Psychological Science, 391s, 2008.
2. **Epps Kurt**. Ten Ways in which Wrestling Builds Honorable lives, Article
3. **Erdoğan, İ.** İşletmelerde Davranış, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi yayınları, yayın no:272, İstanbul, 234,235s, 1997.
4. **Filho, M., Ribeiro, L., Garcia, F.** Comparison of Personality Characteristic between high level Brazilian athletes and non-athletes, Rev Bras Med Esporte, 114e, 2005.
5. **Goran, K., Bacanac, L., Jakovljevic, S.** Characteristic of Personality Profiles of Elite Wrestlers and Basketball Players, Acta Kinesiologica, 16s, 2011.
6. **Hogan, R.** What is Personality Psychology, Department of Psychology University of Tulsa, 2s, 1998.
7. **Ilyasi, G., Salehian, M.** Comparison of Personality Traits Between Individual and Team Athletes, Middle-East Journal of Scientific Research, 527,528s, 2011.
8. **Robert, G., James, R., Morrow, Omizo, M.** University of Houston, The prediction of performance of olympic athletes indiscus, hammer, javelin ve shotput from measures of personality characteristic, sagepub.com/content/139/1/97
9. **Tabak, A.** Basım, N., Tatar, İ., Çetin, F. İzlenim Yönetimi Taktiklerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Savunma Snayinde Bir Araştırma, Ege Akademik Bakış Dergisi, İzmir, 542,543,544s, 2010.
10. **Tarhan, A.** Yaşar Doğu Hayatı ve Örnek Sporculuğu, Kahramanmaraş Belediyesi 2011, 25-29,37-47,53,56,60-62,77-89s, 2011
11. **Tatar, A.** Beş Faktör Kişilik Modeline Dayalı Olarak Sporcu Kadın ve Erkeklerin Kişilik Profillerinin Karşılaştırılması, Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 71,72s, 2009.
12. **Taymur, İ. Türkçapar, H.** Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi, Psikiyatride Güncel yaklaşımlar dergisi, 154,155,156,158,159s, 2012.
13. **Türkmen, M., İmamoğlu, O., Atan, T.** Sembol Güreşçi Yaşar Doğu'nun Sosyo-Ekonomik ve Sporculuk Hayatı, Samsun Sempozyumu 2011, 1,2s,2011.
14. **Yoon, J.** Physiological Profiles of Elite Senior Wrestlers, Korea Sport Science Institute, Seoul, South Korea, Sportd Med 2002, 226s,2002.
15. **www.suite101.com/article/mental traits of an olympian**
16. **http://sport management.cc**, Five Characteristic of an Elite Athlete
17. **http://tr.wikipedia.org**, Yaşar Doğu

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU



ISSN:1302 –2040