

# Spor Paradigmaları-III

## *Sports Paradigms-III*

Editörler: Mehmet Sarıkaya • Asiye Hande Başkan



ÖZGÜR  
YAYINLARI

# Spor Paradigmaları-III

**Editörler:**

Mehmet SARIKAYA

Asiye Hande BAŞKAN



Published by

**Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.**

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

---

## Spor Paradigmaları-III

*Sports Paradigms-III*

Editörler: Mehmet SARIKAYA • Asiye Hande BAŞKAN

---

Language: Turkish-English

Publication Date: 2023

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

**ISBN (PDF):** 978-975-447-726-9

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub243>

---



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>  
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

---

Suggested citation:

Sarıkaya, M. (ed), Başkan, A. H. (ed) (2023). *Spor Paradigmaları-III*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub243>. License: CC-BY-NC 4.0

---

*The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>*

---



## Ön Söz

Paradigma, bilim insanlarının dünyaya bakış açısını şekillendirmek amacıyla kullanılmakta olan görüş demektir. Çok yönlü bir nitelik barındıran paradigma, yaklaşım ve modelleri çevreleyen ve araştırmacı bireyin olay ve olgularla alakalı durumdaki bakış açısını yahut dünya görüşünü ifade etmesine paradigma denmektedir. Bundan dolayı bilimsel konular üzerinde gerçekleştirilen her türlü araştırmada paradigmalar etken niteliktedir. Ayrıca araştırmacı bireyin kendi felsefi düşüncesine göre nicel, nitel yahut karma paradigmalardan birinden yararlanılabilir.

Spor'da Yeni Paradigmalar isimli kitabımız, spor bilimlerindeki akademik çalışmaları bir araya getirerek multidisipliner bir yaklaşımla hazırlanmıştır. Spor bilimleri alanındaki yenilikçi çalışmalara yer verilerek hazırlanan kitapta sekiz bölüm bulunmaktadır. Bu bölümlerde teknolojik yeniliklerin ve yeni yaklaşımların oluşturulması hedeflenmiştir. Ayrıca Spor eğitiminden ve spor yönetimine kadar farklı bölümler mevcuttur. Alandaki yenilikçi çalışmaların literatüre katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

## Preface

Paradigm is the view that is used to shape the way scientists view the world. Paradigm, which has a multi-faceted nature, is a paradigm that surrounds approaches and models and expresses the perspective or world view of the researcher in relation to events and phenomena. Therefore, paradigms are effective in all kinds of research on scientific subjects. In addition, one of the quantitative, qualitative, or mixed paradigms can be used according to the researcher's own philosophical thought.

Our book, *New Paradigms in Sports*, has been prepared with a multidisciplinary approach by bringing together academic studies in sports sciences. There are eight chapters in the book prepared by including innovative studies in the field of sports sciences. In these sections, it is aimed to create technological innovations and new approaches. In addition, there are different departments from sports education to sports management. Innovative studies in the field are aimed to contribute to the literature.

# İçindekiler

Ön Söz	iii
Preface	iv

## Bölüm 1

---

Futbol Oyunu Doğal Felaketlerde Umutları Yeşertir	1
<i>Pelin Avcı</i>	

## Bölüm 2

---

Huzurevinde Kalan İleri Yaş Gruplarının Yaptıkları Spor Faaliyetlerinin Yaşam Kalitelerine Etkisi (Giresun İli Örneği)	13
<i>Hasan Yanmaz</i>	
<i>Aytekin Hamdi Başkan</i>	

## Bölüm 3

---

Sporda Çocuk Koruma Politikaları Kapsamında Olumsuz İletişim Dili	43
<i>Sevim Handan Yılmaz</i>	
<i>Mustafa Yaşar Şahin</i>	

## Bölüm 4

---

TRX	59
<i>Hilal Kılınç Boz</i>	
<i>Şenol Yınar</i>	

## Bölüm 5

---

Psikolojik Savaştan Ölüm Oyununa: Güçsüz Biyolojik Atıklar (Mavi Balina Oyunu Örneği)	69
<i>Pelin Avcı</i>	

İşitme Yetersizliği Olan Bireylerin Yaptıkları Rekreatif Etkinliklerin Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi: Giresun İli Örneği

89

*Tuğçe Akbaş*

*Aytekin Hamdi Başkan*

# Futbol Oyunu Doğal Felaketlerde Umutları Yeşertir

Pelin Avcı<sup>1</sup>

## Özet

Twitter verileri bir nitel analiz programı olan MAXQDA22 aracılığı ile toplanmıştır. 26.02.2023 tarihinde gerçekleşen süper lig müsabakasının ardından 3.03.2023 tarihinde toplanan 50.000 İngilizce tweet sisteme yüklenmiştir ancak konu ile doğrudan ilgisi belirlenen 9.909 tweetin duygu analizi yapılmıştır. Duygu analizi, farklı duygusal durumları tespit etmek için kullanılmıştır. Türkiye genelinde atılan Twitter verileri de tümevarımsal bir yöntemle irdelenerek 150 benzersiz tweetin içerik analizi yapılmıştır. “Beşiktaş-Antalya Süper Lig Mücadelesi” teması altında olumlu ve olumsuz etki olmak üzere 2 kategoriden oluşmuştur. Olumlu etki kategorisinde gururlanmak, dayanışma, oyuncak ve duygulanmak kodları yer almaktadır. Olumsuz etki kategorisinde ise siyasi tepki, protesto, slogan ve eleştiri kodları yer almaktadır. Sonuç olarak, araştırma bütünsel olarak irdelendiğinde, Türkiye’de futbolun yaşanan doğal afetler sonrasında ülke vatandaşları tarafından her türlü dayanışma, hüznün, mutluluk, siyasi ve politik eleştiriler için bir ses olduğu görülmektedir.

## GİRİŞ

Depremler, Dünya’nın yerçekimi alanının yüksek frekanslı varyasyonlarına neden olan bir Dünya titreşim kaynağıdır (Widmer-Schmidrig, 2003). Küresel kentleşmenin hızının giderek artması, insanlığın sürekli artan bir yüzdesini büyük ve yıkıcı depremlerden kaynaklanan feci kayıplar riskine sokmaktadır. Sismologların çoğu, dünyanın büyük şehirlerinin çoğunun tektonik olarak aktif bölgede olduğunu ve ilk büyük depremde bir milyon insanın yaşamını yitirebileceğini öngörüyor (Jones, 2020). Türkiye’nin yakın geçmişi incelendiğinde çeşitli şiddetlerde

1 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
avci.pelin@deu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-9185-4954



sarsıntılarını deneyimlediği görülmektedir. Tarihinde yakın zamanlı 1999 Kocaeli ve Düzce depreminden sonra yüzyılın felaketlerinden biri olarak adlandırılan Kahramanmaraş Pazarcık merkezli deprem; Kahramanmaraş, Kilis, Adana, Diyarbakır, Malatya, Osmaniye, Gaziantep, Şanlıurfa, Adıyaman ve Hatay’da büyük yıkımlara neden olmuştur. Depremi yaşayan milyonlarca insan ekonomik, ruhsal ve sosyal olarak olumsuz etkilenmiştir. Bu felaketin etkisi kısa vadeli olarak görülse de aslında çok uzun vadede psikolojik olarak da etkilerinin olacağı aşıkardır. Özellikle çocuklar üzerinde nasıl bir travmaya neden olduğu konusu yakın gelecekte gündemimizin ana temalarını oluşturacaktır. Travmatik deneyimlerin uzun vadedeki etkilerini inceleyen araştırmalar, çocukların travma yaşadktan çok sonra da psikolojik problemler yaşamaya devam edebildiklerini göstermektedir (Green ve ark., 1991). Travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve fobiler psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet vermektedir. Afetlere maruz kalan çocukların üzerinde oluşan bazı psikolojik baskılar gelişim düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Kılıç ve ark., 2003).

Twitter, herkesin internet özelliği bulunan herhangi bir cihaz aracılığıyla 140 karakterlik kısa mesajlar (tweetler) gönderip almasına izin veren bir hizmettir. Tweetler bir Web sayfası, mobil cihaz veya üçüncü taraf Twitter uygulamaları aracılığıyla gönderilip alınabilir. Tweetler, belirli bir kullanıcıya, herkese açık veya özel olarak gönderilebilir. Bir Twitter kullanıcıını “takip etmeyi” tercih eden tüm kullanıcılar, o kullanıcının tweetlerini ve mesajlarını almaktadır. Twitter’ı kişiden kişiye sohbeti içeren anlık ileti hizmetlerinden gerçekten ayıran şey bu genel mesajlardır. Temel dayanak, bu mesajların bir kullanıcının yaptıklarının kısa “durum” güncellemeleri olmasıdır. Genel olarak, mesajlar bildirimsevidir ve yanıt verilmesi için yalvarmazlar (örneğin, “ülke olarak gururluyuz” veya “Deprem umudumuzu tüketti”). Bu şekilde Twitter iletişimi, genellikle dikkat gerektiren ve genellikle yanıt beklentisi taşıyan e-posta veya anlık mesajlaşmadan farklıdır. Kullanıcılar arkadaşlarının neler yaptığıyla ilgileniyorsa, Twitter akışlarını tarayabilir ve isterlerse yorum yapmayı seçebilirler (Earle ve ark., 2010). Farklı konularda fikir bildirmek, kişisel hayata dair çıkarımlar yapmak, dünyada yaşanan olayları, haberleri bildirmek, sanat, müzik, bilim konuşmanın yanısıra Twitter, spor iletişimi açısından da dinamik bir alan sağlamaktadır. Özellikle sporcular, spor takımları ve medya kuruluşları tarafından bireysel sporcular, spor kulüpleri, spor ligleri ve organizasyonları hakkında güncel bilgilere erişim sağlamak için kullanılmaktadır (Litchfield & Kavanagh, 2019). Bu platform yazılı medyanın sağlayamadığı güncel haberciliği dünya genelinde yaygınlaştırmayı başarmıştır.

Futbol asla sadece futbol değildir ve dünyada en çok takip edilen spor branşıdır. Bir oyun eğer milyonlarca insanı etkisi altına alıp önemli duruma geliyorsa artık o bir oyun olma yetisini kaybetmiş demektir (Kuper, 2003). Futbol, ekonomik, siyasi, kültürel ve ideolojik amaçların topluma yansımaları sağlayan örgütlü faaliyetlerin bütünüdür (Erdoğan, 2008). Futbolun günümüzdeki ekonomik boyutu, kazanma hırsı ve beklentiler bireylerin duygu ve davranışlarına doğrudan ya da dolaylı olarak etki etmektedir (Cin, Yılmaz ve Ektirici, 2022). Bireyler son zamanlarda toplumsal tepkilerini ve duygularını futbol aracılığı ile yansıtma eğilimindedirler. Aynı zamanda sporda fairplay ruhu yaşatılmış oluyor (Zorba, 2018). Bu gibi durumlar medyada özellikle de yazılı ve görsel medyada büyük yankı uyandırmıştır (Mutlu ve ark., 2016).

Bu araştırmanın amacı, yaşanan doğal afetler sonrası futbolun toplumun tepkilerinin yansımalarını irdelemektir. Araştırma Türkiye’de yaşanan ve geniş bir alanı etkileyen merkez üstü Kahramanmaraş olan depremin ardından Beşiktaş-Antalya Süper Lig mücadelesinde ortaya çıkan tablonun Twitter verilerinin analiz edilmesiyle irdelenmiştir. Bu bağlamda:

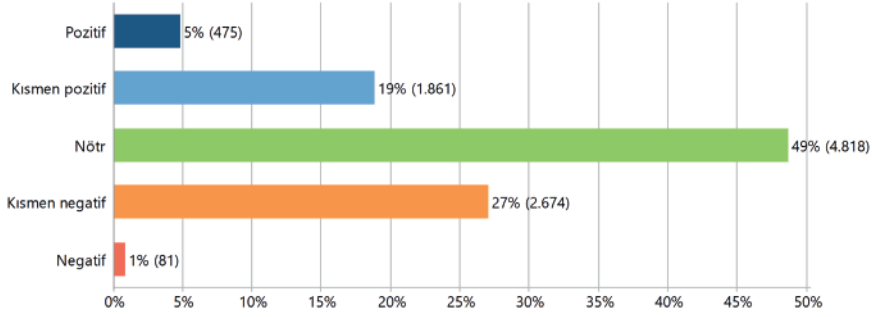
- Mücadeleyi seyreden farklı ülkelerden izleyicilerin duygu analizleri incelenmiştir,
- Türkiye’de yaşayan taraftarların duygu ve düşünceleri ayrıntılı olarak irdelenmiştir,
- Futbolun doğal felaketlerde topluma katkıları ve toplumu birleştirici etkileri araştırılmıştır.

## YÖNTEM

Popüler microblog platformu olan Twitter, kullanıcılar ve işletme sahipleri tarafından aktif düzeyde kullanılmaktadır. Genç popülasyonun Twitter’ı tercih etmesi araştırmacılar için cazip bir veri toplama aracı haline gelmiştir (Khasawneh ve ark., 2020). Twitter verileri bir nitel analiz programı olan MAXQDA22 aracılığı ile toplanmıştır. 26.02.2023 tarihinde gerçekleşen süper lig müsabakasının ardından 3.03.2023 tarihinde toplanan 50.000 ingilizce tweet sisteme yüklenmiştir ancak konu ile doğrudan ilgisi belirlenen 9.909 tweetin duygu analizi yapılmıştır. Duygu analizi, farklı duygusal durumları tespit etmek için kullanılmıştır. Türkiye genelinde atılan Twitter verileri de tümevarımsal bir yöntemle irdelenerek 150 benzersiz tweetin içerik analizi yapılmıştır. Uluslararası ve ulusal düzeyde harmanlanmış bir veri analizi değerlendirmesi yapılmıştır. İçerik analizinin görselleştirilmesinde Tek-Vaka (Kod Hiyerarşisi) Modeli kullanılmıştır.

Birden fazla veri kaynağının mevcut olduğu durumlarda, sınırların kesin hatlar ile ayrılmadığı, disiplinler arası bütüncül bir yaklaşımla irdelenen olgu ve olayların sosyolojik açıdan bireylerin yükledikleri anlamlara göre yorumlamak amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması tercih edilmiştir (Avcı ve ark., 2023; Karataş, 2015).

## BULGULAR

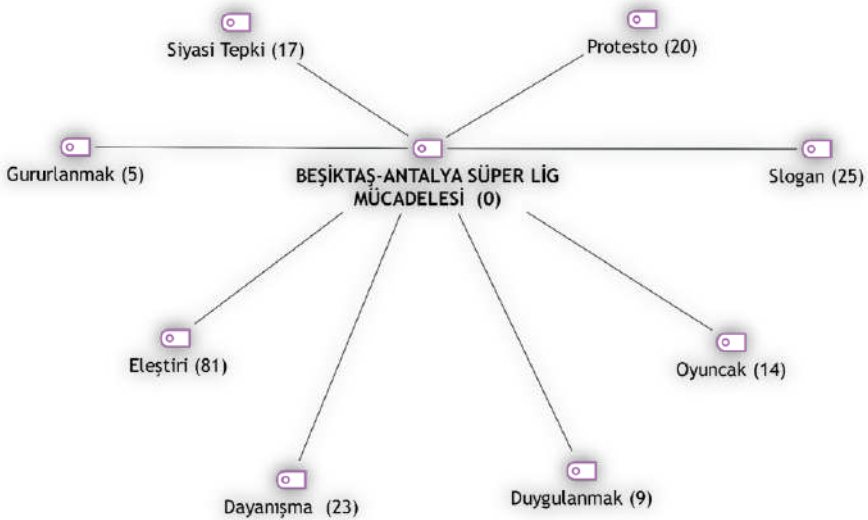


*Grafik 1: Beşiktaş-Antalya futbol mücadelesi duygu analizi*

İngilizce atılan tweetler incelendiğinde duygu analizi pozitif içerikli tweet sayısı %5 (475), kısmen pozitif %19 (1.861), nötr %49 (4.818), kısmen negatif %27 (2.674) ve negatif %1 (81) olarak sonuçlanmıştır.

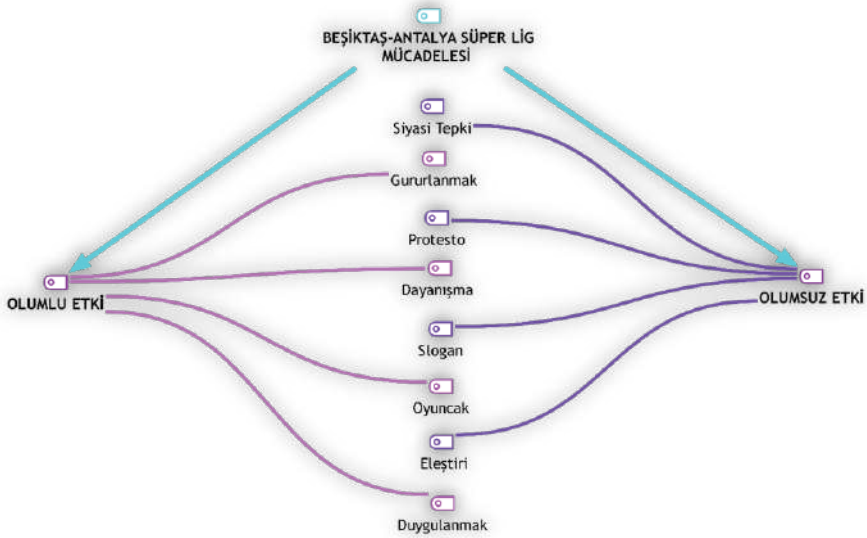
**Tablo 1: Twitter kullanıcılarının Beşiktaş-Antalya mücadelesi hakkında attıkları İngilizce tweetler**

26.02.2023 23:28:54	England/ London	Beşiktaş ve Antalya taraftarı birlikte slogan atıyorlardı. Sahaya oyuncak yağıyordu, gözlerim dolu dolu izledim. İnönü'de unutulmayacak bir gün yaşandı...
1.03.2023 23:34:38	Canada	Yeni bir başlangıç, huzur ve rahatlık için en iyi dileklerimle. Bu ay, yaşadığımız mücadeleler, acılar ve kederlerle size ve memleketinize yardımcı olsun.
2.03.2023 06:15:05	England/ London	Bu güzel. Pazar günü, Türkiye Süper Lig kulüpleri Beşiktaş ve Antalyaspor arasındaki bir futbol maçı, taraftarların yıkıcı #TürkiyeSyriaDepreminden etkilenen çocuklara bağışlamak için binlerce pelüş oyuncakçı sahaya atabilmesi için durma noktasına geldi.
1.03.2023 21:03:26	Romanya	DOĞA ANA Dünya Gezegenindeki sakinlere gözdağı mı veriyor? Doğal afetler korkunçtur. Bir oyuncakçı nezaketi bazen gülümsemelere neden olabilir. Tebrikler.
27.02.2023 23:05:33	USA/ Washington	Geçtiğimiz haftalar herkes için çok zor geçti ama özellikle ebeveynlerini, kardeşlerini, arkadaşlarını, sınıflarını kaybeden çocuklar için...
27.02.2023 23:42:19	Fransa	Beşiktaş taraftarları depremzedeler için sahaya oyuncaklar attı. Futbolu futbol yapan bu güzelliklerdir. Arjantin kalecisi benim için futbolun çirkin yüzü.
1.03.2023 14:13:38	Santa Rosa, Argentina	Keşke ülkenizde herkes bir anlaşmaya varabilse... Fikir harika ve futbolun sahip olduğu medyanın gücünü kullanmak, katkıda bulunmak isteyenler için uygun bir şekilde bağış toplamak için çok iyi bir tercih. Depremden etkilenenlerin ihtiyaçlarına el uzatmanın harika bir yolu.



**Şekil 1: Beşiktaş-Antalya Süper Lig mücadelesi Tek-Vaka Modeli (Kod Hiyerarşisi) frekans değerleri**

Beşiktaş-Antalya Őper lig mŐcadelesi kod frekans değerleri şunlardır: protesto (20), slogan (25), oyuncak (14), duygulanmak (9), dayanışma (23), eleştiri (81), gururlanmak (5) ve siyasi tepki (17).



Şekil 2: Beşiktaş-Antalya Őper Lig mŐcadelesi Tek-Vaka Modeli (Kod Hiyerarşisi)

“Beşiktaş-Antalya Őper Lig MŐcadelesi” teması altında olumlu etki ve olumsuz etki kategorisi bulunmaktadır. Olumlu etki kategorisinde gururlanmak, dayanışma, oyuncak ve duygulanmak kodları yer almaktadır. Olumsuz etki kategorisinde ise siyasi tepki, protesto, slogan ve eleştiri kodları yer almaktadır.

**Tablo 2: Twitter kullanıcılarının Beşiktaş-Antalya mücadelesi hakkında attıkları Türkçe tweetler**

26.02.2023 21:30:08	İstanbul	İnsan sesini duyurabildiği zaman güçlüdür ve birleştikçe sesi daha gür daha korku verici olur! Tıpkı dünkü Fenerbahçe -Konya ve bugün ki Beşiktaş -Antalya maçında olduğu gibi! Az kaldı not almaya devam edin! 14 mayısta halk size notunuzu verecek !!!
26.02.2023 22:52:43	İstanbul	Beşiktaş- Antalya maçında 4. dakika 17. saniyede on binlerce Beşiktaş taraftarı, on binlerce oyuncuğu depremzede çocuklara gönderilmesi için sahaya fırlattılar. Helal olsun Beşiktaş.
26.02.2023 21:56:58	Ankara	Bu akşam, Beşiktaş- Antalya maçını izleyenler, tıklım tıklım, muhteşem bir kalabalık gördü. Oradaki kalabalığı gözünüzün önüne getirin... Sadece resmi rakamlara göre, o stadyumu dolduran insan kadar canımız depremde ve sonrasında hayatını kaybetti. 20 gün önce hayattalardı.
26.02.2023 22:07:58	İstanbul	“Bizler oyuncak görüyoruz ama tribünler sahaya yüreklerini attılar. İki yarımın en güzel anları. Beşiktaş 0-0 Antalya...
26.02.2023 21:32:40	İstanbul	Antalya maçı sona erdi. Oyuna alakalı akılda kalan bir şey yok. Tek Güzel Olan Olay, taraftarın oyuncak organizasyonuydu. Yönetim ve Başkanın, artık Beşiktaş'a verebileceği bir şey kalmadığını da görmüş olduk. Yapabilecekleri tek iyilik, koltuğu bırakmalarıdır.
26.02.2023 22:05:19	İstanbul	Spor, fair play, dostluk ve dayanışma demek olduğunu gösteren Beşiktaş ve Antalya taraftarını tebrik ediyorum. Emeginize ve yüreğinize sağlık.
26.02.2023 20:43:54	Antalya	Hepimiz depremzedeyiz. Ülkemizin dayanışma duygusu bitmesin. Bu akşam Beşiktaş-Antalya maçında. Deprem olduğu saatte. 04. 17'de göz yaşartan tablo... Hepimiz depremzedeyiz. Çocuklarımız ve canlarımız için.

## TARTIŞMA

Merkez üssü Kahramanmaraş Pazarcık olan büyük deprem felaketinin ardından tüm ülkede tarifi olmayan bir acı yaşanmıştır. Birçok insan evlatlarının, ailesinin, komşularının, arkadaşlarının hayatlarını kaybettiğine şahit olmuştur. Ülkemizin tarihi yapıları, binaları, eğitim ve sağlık kurumları, kültürel değerleri yerle bir olmuştur. En önemli konulardan birisi de insanlarımızın o travmalar ile başa çıkmak zorunda olmasıdır. Kısa vadede travmaların etkinliği güncelliğini koruyor bilgisini öngörebilsek bile uzun

süreçte nasıl bir psikolojik travmaların açığa çıkacağını öngörememekteyiz. Bu bağlamda doğal afetler sonrası toplumun moralini düzeltebilecek, dayanışmayı, birlik ve beraberliği hissettirecek etkinliklerin sağlanması gerekmektedir. Depremzede çocukların yaralarını sarmak amacıyla Beşiktaş spor kulübünün taraftarlarının sahaya oyuncak atmaları dünya ve ülke basınında bir dayanışma örneği sergilenmesi açısından değerli olmuştur. Daha öncesinde gerçekleşen Fenerbahçe-Konya, Trabzonspor-Basel mücadelesinde de depremzedeler için sahaya atkı ve berelerin atılması doğal felaketlerde futbolun birleştirici gücüne etkisini gözler önüne sermiştir. Ayrıca müsabakaya katılım sağlayan seyirciler tarafından satın alınan biletlerin geliri depremzedelere bağışlanmıştır.

Literatür incelendiğinde büyük depremler sonrası yapılan bir araştırma dikkat çekicidir. 1 Eylül 1923 yılında meydana gelen 7,9 şiddetinde Büyük Kanto Depremi, Tokyo'nun büyük metropol bölgesini yok etmiştir. Deprem, yaklaşık 100.500 kişiyi hayattan koparmıştır ya da kaybolmasına sebep olmuştur. Benzeri görülmemiş bir felaket üzerine, Tokyo belediyesi, iyileşme süreçlerini ilerletmek için sporun önemini fark etmiş ve buna göre Sosyal Eğitim Bölümü sporla ilgili politikasını genişletmiştir. Özellikle, geçici barınaklardaki mağdurları rahatlatmak, vatandaşların zindeliğini ve fiziksel kondisyonunu artırmak, iyileşmenin tamamlanmasını kutlamak, afet sonrası aşamalara uygun olarak iyileşmeye katkıda bulunanlara şükranlarını sunmak için spor etkinliklerinden yararlandı. Bu, Japonya'da sporu kriz zamanında felaketten kurtulmaya ve toplumsal bütünleşmeye yardımcı olacak bir mekanizma olarak kullanmaya yönelik ilk girişim olmuştur (Obayashi, & Sanada, 2016). Türkiye'de ise futbol takımları birlik, beraberlik ve dayanışma içerisinde depremzedeler için maddi, manevi destek sağlamak amacıyla çeşitli organizasyonlar düzenlemişlerdir. Spor mücadeleleri halkımızı gururlandırmış ve dünya genelinde mücadeleyi izleyen taraftarlara duygusal anlar yaşatmıştır.

Türkiye'de atılan Türkçe tweetler incelendiğinde siyaset, politik eleştiriler, protestolar ve sloganların, müsabaka ile ilgili değerlendirmelerin yapıldığı görülmektedir. Deprem felaketinin ardından ülkede seçimlerin yaklaşması toplumda infiale neden olmuştur. Bazı ülke vatandaşları tarafından spor müsabakalarında sloganlar atılmıştır ve protestolar gerçekleştirilmiştir. Bazı siyasi liderlerden bu olaylar ile ilgili destekler ve tepkiler yükselmiştir. Bir yandan spora siyasetin karışmasının doğru olmadığı savunulurken diğer taraftan da sporun halkı temsil ettiği görüşü tartışmalara neden olmuştur. Bazı parti liderleri futbol takımlarındaki üyeliklerini sonlandırmışlardır. Müsabakanın depremzedeler için yaptığı faaliyet uygulamıştır ancak takım performansı açısından başarısızlık yaşandığı konusunda eleştirilere

de yer verilmiştir. Stadyumda hükümete karşı atılan sloganlar nedeni ile kulüplere seyircisiz oynama cezalarının verilmesi tepkilere neden olmuştur. Bazı hükümet yanlısı ve karşıtı vatandaşların birbirlerine tepki göstermeleri siyasi tartışmaların Türkiye gündemine girmesine, sporun amacının dışına çıkarılması ile de ülke genelinde bir kaosa yol açmıştır. Deprem sonrası evsiz kalan, yardıma ihtiyacı olan vatandaşlar için de maddi destek sağlamak amacıyla büyük bir yardım kampanyasına dönüştürülmesi futbolun gücünü dünyaya yansıtmıştır.

## SONUÇ

Dünya genelinde en popüler spor branşları arasında futbol yer almaktadır. Geniş kitleleri etkisine alan futbolun büyüleyici bir atmosferi olduğu görülmektedir. Futbol yalnızca iki takımın mücadelesi değil, ülkelerin birbirleri üzerinde olan üstünlüğünü, ekonomik ve politik güçlerini, kültürel, ideolojik yansımalarını da bünyesinde barındırmaktadır. Araştırma bütünsel olarak irdelendiğinde, Türkiye’de futbolun yaşanan doğal afetler sonrasında ülke vatandaşları tarafından her türlü dayanışma, hüznün, mutluluk, siyasi ve politik tepkiler için bir ses olduğu görülmektedir. Yaşanılan felaketler sonrası spor müsabakaları ile moral bulmaya çalışan bireylerin birlik beraberlik içinde tüm duygularını ifade ettikleri gözlemlenmektedir. Bu bağlamda doğal afetler sonrası sporun gücünden daha fazla faydalanmamız gerektiği görülmektedir.



## KAYNAKLAR

- Avcı, P., Bayrakdar, A., & Kılınçarslan, G. (2023). Reflections Of Squid Game on Children's Games and Viewers; An Example of Twitter Sentiment Analysis and Qualitative Research. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 173-185.
- Cin, H. , Yılmaz, B. H. & Ektirici, A. (2022). Sporcularda Öfke ve Saldırğanlık Algısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 17 (2) , 230-243 . <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1141428>
- Earle, P., Guy, M., Buckmaster, R., Ostrum, C., Horvath, S., & Vaughan, A. (2010). OMG earthquake! Can Twitter improve earthquake response. *Seismological Research Letters*, 81(2), 246-251. <https://doi.org/10.1785/gssrl.81.2.246>
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve futbolu inceleme üzerine. *İletişim kuram ve araştırma dergisi*, 26(2), 1-58.
- Green, B. L., Korol, M., Grace, M. C., Vary, M. G., Leonard, A. C., Gleser, G. C., & Smitson-Cohen, S. (1991). Children and disaster: Age, gender, and parental effects on PTSD symptoms. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 30(6), 945-951. <https://doi.org/10.1097/00004583-199111000-00012>
- Jones, L. M. (2020). Empowering the public with earthquake science. *Nature Reviews Earth & Environment*, 1(1), 2-3.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi temelli sosyal hizmet araştırmaları dergisi*, 1(1), 62-80.
- Khasawneh, A., Chalil Madathil, K., Dixon, E., Wiśniewski, P., Zinzow, H., & Roth, R. (2020). Examining the self-harm and suicide contagion effects of the Blue Whale Challenge on YouTube and Twitter: qualitative study. *JMIR mental health*, 7(6), e15973. <https://doi.org/10.2196/15973>
- Kılıç, E. Z., Özgüven, H. D., & Sayıl, I. (2003). The psychological effects of parental mental health on children experiencing disaster: The experience of Bolu earthquake in Turkey. *Family process*, 42(4), 485-495. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00485.x>
- Kuper, S. (2003). Futbol asla sadece futbol değildir (Vol. 217). Ithaki Publishing, s: 7.
- Litchfield, C., & Kavanagh, E. (2019). Twitter, Team GB and the Australian Olympic Team: representations of gender in social media spaces. *Sport in Society*, 22(7), 1148-1164. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1504775>
- Mutlu, T. O., Zorba, E., Bayrakdar, A., Yıldız, M., & Albayrak, A. Y. (2016). Investigation of Sports Media Expectations of the People Living In Mugla. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 1.

- Obayashi, T., & Sanada, H. (2016). Recovery from the great Kanto earthquake of 1923 through sport events in Tokyo, Japan. *The International Journal of the History of Sport*, 33(14), 1640-1651. <https://doi.org/10.1080/09523367.2017.1301432>
- Widmer-Schmidrig, R. (2003). What can superconducting gravimeters contribute to normal-mode seismology. *Bulletin of the Seismological society of America*, 93(3), 1370-1380. <https://doi.org/10.1029/2003GL018304>
- Zorba, E. (2018). Fair Play Behavior in Futsal: Study in High School Students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(7), 1449-1453.



## Huzurevinde Kalan İleri Yaş Gruplarının Yaptıkları Spor Faaliyetlerinin Yaşam Kalitelerine Etkisi (Giresun İli Örneği)

Hasan Yanmaz<sup>1</sup>

Aytekin Hamdi Başkan<sup>2</sup>

### Özet

**Amaç:** Çalışmamızda huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları spor faaliyetlerinin yaşam kaliteleri üzerine olan etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırmanın örneklemini, Giresun Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezinde yaşayan yaşlılar arasından rastgele seçilen 6 kadın ve 17 erkek olmak üzere toplam 23 gönüllü oluşturmaktadır. Araştırma verileri, bu çalışma için geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Bu çalışmada verilerin analizinde ilk olarak görüşme metinleri araştırmacılar tarafından dikkatle okunarak incelenmiştir. Ardından veriler kodlanmış, kodlanan verilerden temalar oluşturulmuş ve bulgular tanımlanarak yorumlanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 26 lisanslı istatistik paket programı kullanıldı. Demografik bilgiler için aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde değerleri belirlendi. Değişkenler arasında ise gruplandırılmış tanımlayıcı istatistik yapıldı.

**Bulgular:** Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun eğitim durumunun düşük olduğu, ekonomik durumunun iyi düzeyde olduğu, boş zamanlarında hoşlandıkları aktivitelerin aktif olarak hareket etmelerini sağlayan aktiviteler olduğu, bazılarının geçmişlerinde bir spor dalını yaptığı bazılarının ise geçmişlerinde bir spor dalında yer almadığı, çoğunluğunun egzersizlerden sonra spora olan ilgisinin daha çok arttığı, yarısına yakınında egzersizlerden

---

1 Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü 0000-0003-3012-3418,  
yanmazhasan91@gmail.com

2 Dr. Öğr. Üyesi, Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 0000-0003-4204-7408,  
aytekin.baskan@giresun.edu.tr

sonra uygu düzeninde rahatlatma olduğu ve tümünün egzersizlerden sonra yaşam kalitesinin arttığı belirlenmiştir.

**Sonuç:** Çalışmamızda yaşlıların yapmış oldukları egzersizlerin yaşam kalitesi üzerindeki artışının yanı sıra hareket olanağı fazla olan egzersizlere olan ilgilerinin arttığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda yaşlı bireylerin eğlenmek ve yaşam kalitelerini arttırmak için egzersizlere yöneldiği söylenebilir.

## GİRİŞ VE AMAÇ

Yaşamın son zamanlarına yaklaştıkça her insanın karşı karşıya kaldığı doğal bir süreç olan yaşlanma; fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları ile ele alınması gereken bir dönemdir. Hiçbir organ sistemi yaşlanmanın neden olduğu tahribata bağışık değildir ve bu tahribatlar yaşlılığın belirtileri olarak değerlendirilebilmektedir. Fizyolojik yaşlılık kronolojik yaş ile ortaya çıkan değişimler olarak ifade edilebilir (Beğer ve Yavuzer 2012). Geleneksel olarak 65 yaş ve üstü bireyler yaşlı olarak kabul edilmekte ancak yaşlılık dönemi kendi içinde 65-74 yaş “erken yaşlılık”, 75 ve üzeri “geç yaşlılık” dönemi olarak ikiye ayrılabilir (Orimo ve ark. 2006).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ/WHO) 2010 yılında yayımladığı raporunda tahminen 524 milyon insanın 65 yaş ve üzerinde olduğunu belirtmektedir. Bu sayı, dünya nüfusunun %8'ine denk gelmektedir. 2050 yılı itibari ile, bu sayının 1,5 milyar ile 2010 yılı verilerinin yaklaşık 3 katına çıkması beklenmektedir. Bu durumda yeni ulaşılması tahmin edilen bu sayı ile dünya nüfusunun %16'sının yaşlı bireylerden oluşacağı açıkça ortadadır (GHA 2018). Yaşlılık bir sağlık sorunu ve duyma kaybı, görme ve denge bozuklukları, ürolojik değişimler, kardiyovasküler rahatsızlıklar, osteoartrit, osteoporoz, diyabet hastalığı, demans, depresyon ve hatta kanser gibi bir fonksiyon kaybı olarak ele alınabilir (Jaul ve Barron 2017).

Yürüme hızında düşüş, iskelet-kas kütlesi kaybı (sarkopenia), güçten düşme, denge kaybı ve düşme gibi fiziksel fonksiyon kayıpları yaşlılıkta yaşam kalitesini ve hayattan beklentileri etkilemektedir (Jaul ve Barron 2017). 65 yaş ve üzerinde olan bireyler arasında meydana gelen düşme vakalarının, yaralanma ile ilişkili tüm ölümlerin %40'ını oluşturan ölümcül ve ölümcül olmayan kazalara neden olmaktadır (Peel 2011).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ASHK) tarafından yayınlanan bir rapora göre, hiçbir fiziksel aktivitenin biyolojik yaşlanma sürecini durduramamasına rağmen, düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel, fizyolojik ve fonksiyonel bozukluğu en aza indirebileceği belirtilmektedir (Chodzko-Zajko ve ark. 2009). Bu rapor yaşlılara yönelik egzersiz programlarının aerobik egzersiz, kassal kuvveti artırıcı egzersizlerin ve esneklik egzersizlerini de

içermesi gerektiğini savunmaktadır. Buna ek olarak, düşme ya da hareketlilik bozukluğu riski taşıyan bireyler, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun diğer bileşenlerine ek olarak dengeyi geliştirmek için de özel egzersizler yapmalıdır (Chodzko-Zajko ve ark. 2009).

Haftada 3 kez uygulanan kassal kuvvete ve dengein geliştirilmesine yönelik egzersizlerin düşmeyi önlediği belirtilmektedir (Nelson ve ark. 2007). Bu nedenle bu egzersizler yaşlı popülasyon üzerinde kassal kuvveti, statik ve dinamik dengeyi geliştirmek için kullanılmalıdır (Bullo ve ark. 2015; De Oliveira ve ark. 2015). Bu tür aktiviteleri yapan yaşlılar, günlük yaşamsal aktiviteleri yerine getirmek için harcadıkları fonksiyonel kapasite ve yaşam kalitesini genel olarak arttırabilirler (Bullo ve ark. 2015). Fiziksel aktivite tüm bireyler için en temel haktır (Yılmaz, İlhan ve Yarayan, 2022). Düzenli fiziksel aktivitenin, yetişkinlerde yaşam kalitesinin alanlarının birinde pozitif bir etkiye sahip olduğu ve vücut ne kadar formda olursa günlük aktiviteleri o denli kolay yapabileceği bildirilmiştir (Bilir, 2008; Sarıkaya ve ark., 2023).

Fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanser türlerini önlediği bilinmektedir. Yaşlanma ile beraber oluşan fiziksel gerilemenin bir kısmı; düzenli ve seviyeli fiziksel aktivite ile önlenmektedir (Haskell ve ark. 2007). Yaşlıların hareketliliğini ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler arasında fiziksel aktivitenin büyük öneminin olduğu görülmektedir. Egzersizin yararları hakkında artan kanıtlara rağmen düzenli olarak egzersiz yapan 65 yaş ve üstü yaşlılar, %40'tan daha azdır ve yaşlı popülasyonun büyük bir kısmı bu yararları edinmek için fazla sedanterdir (Ron, 2007).

Yaşam kalitesinin belirleyicilerinden biri sağlıktır (Başkan ve ark., 2017; Baştuğ ve ark., 2018). Yaşlı bireylerin günlük yaptığı oturduğu yerden kalkma, yürüme, merdiven çıkma gibi davranışlar sağlıklı olmayı ve sağlıklı yaş almayı gösterir. Yaş ile beraber iskelet sisteminde ortaya çıkan olumsuzluklar fiziksel aktivitede bulunmayı etkilemektedir. Yaşlı bireylerin huzurevlerinde daha sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri açısından fiziksel aktivitenin uygulanması son derece önemlidir.

İnsanların yaş aldıkça kas iskelet sistemlerinde fonksiyon kaybı, günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri hareketlerinin kısıtlanması ve bu nedenle de yaşam kalitelerinin düştüğü göz önüne alındığında düzenli fiziksel aktivitenin, sağlıklı yaşlanma için kritik öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca fiziksel aktivitenin kardiyovasküler, şeker ve hipertansiyon gibi hastalıkların riskini azaltmada faydası olduğu düşünüldüğünde özellikle de vücut savunması düşmüş olan yaşlılarda fiziksel aktivitenin arttırılmasının gerekli olduğunu söylemek mümkündür. Literatür incelendiğinde yaşlılar üzerinde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesini inceleyen çalışmaların çok

fazla olmadığı görülmektedir. Fiziksel aktivitenin yaşlılar üzerindeki faydası düşünüldüğünde çalışmamız bu konudaki boşluğu doldurması ve yapılacak olan yeni çalışmalara kaynak olması açısından önemlidir.

### **Çalışmanın Amacı**

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmamızda huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları spor faaliyetlerinin yaşam kaliteleri üzerine olan etkilerinin incelenmesi planlanmıştır.

### **Problem Cümlesi**

Bu çalışma “Huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları egzersizlerin yaşam kalitesi üzerine etkisi var mıdır?” problemi çerçevesinde şekillenmiştir.

### **Alt Problemler**

1. Huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları egzersizlerinin sosyal ilişki durumları üzerinde etkisi var mıdır?
2. Huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları egzersizlerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkisi var mıdır?
3. Huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları egzersizlerinin uyku düzenleri üzerinde etkisi var mıdır?

## **GEREÇ VE YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmada, Giresun Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezinde yaşayan yaşlıların sporsal faaliyetlerin yaşam kalitesine etkileri bakış açısının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma nitel bir çalışmadır.

### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın örneklemini, Giresun Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezinde yaşayan yaşlılarından rastgele seçilen 6 kadın ve 17 erkek olmak üzere toplam 23 gönüllü oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması**

Araştırma verileri, bu çalışma için geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır (Ek-3). Kullanılan formun geliştirilme süreci şu şekilde olmuştur.

İlgili literatür incelenmiş, bu çalışmaların ışığı altında formun birinci bölümünde demografik özellikler çalışılmış, ikinci bölümünde çalışmanın

ana konusuna yönelik sorular ve konuya ilişkin görüşlerin belirlenmesi için oluşturulmuş sorularla donatılmıştır. Son şekli verilen formun sağlıklı bir veri toplama aracı olabileceği kanaatine varılmıştır.

Görüşmeler SONY marka dijital ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Sözlü ve yazılı olarak görüşlerini büyük bir samimiyet içerisinde aktarmışlardır. Görüşmelerden elde edilen kayıtlar, daha sonra araştırmacı tarafından deşifre edilmiştir. Deşifreler Word dosyasında metin şekline dönüştürülmüştür. Oluşturulan metin belgelerinde ortaya çıkabilecek olan eksiklik ya da hataların önüne geçmek için ses dosyaları yazılı görüşme metni okunur haldeyken bir kez daha dinlenmiş, böylece metin dosyalarının eksiksiz olmaları sağlanmıştır.

### **Geçerlik ve Güvenirlik**

Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenirliliğin sağlanmasına yönelik bazı öneriler vardır. Araştırmacının araştırma sürecinde kendi konumunu açık hale getirmesi, araştırma da veri kaynağı olan bireylerin açık şekilde tanımlanması, araştırma sürecinde oluşan sosyal olayların ve süreçlerin tanımlanması, elde edilen verilerin analizinde kullanılan kavramsal çerçevenin ve varsayımların tanımlanması veri toplama ve analiz yöntemlerinin ayrıntılı olarak açıklanması, bu öneriler arasındadır. Araştırma bulguların iç ve dış geçerlilik ile güvenirlilik sorunlarını gidermek üzere alınan bazı önlemler şunlardır:

- Görüşme formlarının yapılandırılmasında ve katılımcıların belirlenmesinde alan uzmanlarının farklı görüşlerine başvurulmuştur.
- Bulgular doğrudan alıntılarla tanımlanmış, sonuçlar bu alıntılardan yola çıkılarak açıklanmıştır.
- Araştırmanın yöntemi ve aşamaları açık olarak anlatılmıştır.
- Katılımcılardan elde edilen veriler kayıt cihazına kaydedilerek verilerin kaybı önlenmiştir.
- Aynı şekilde görüşmelerin çözümlenmesinde araştırma problemleri ile ilişkili olmayan ifadelerin ayıklanması sağlanabilmiştir.
- Görüşme ortamlarının sessiz olmasına ve görüşmeler esnasında paydaşlar ile yalnız kalınmaya özen gösterilmiştir.

Aşağıdaki örnek açıklamada da görülen kodlama sistemi gösterilmektedir.

Örnek: “.....” (G1).



## **Verilerin Analizi**

Toplanan veriler içerik analiz tekniği ile analiz edilmiştir. İçerik analizinde temel amaç toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Betimsel analizde özetlenen ve yorumlanan veriler, içerik analizinde daha derin bir işleme tabii tutulur ve betimsel bir yaklaşımla fark edilemeyen kavram ve temalar bu analiz sonucu keşfedilebilir. Bu amaçla toplanan veriler önce kavramsallaştırılması, daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temaların saptanması amaçlandı. Bilindiği üzere nitel araştırma verileri dört aşamada analiz edilmektedir.

- Verilerin kodlanması
- Temaların bulunması
- Kodların ve Temaların düzenlenmesi
- Bulguların tanımlanması ve yorumlanması

Bu çalışmada verilerin analizinde ilk olarak görüşme metinleri araştırmacılar tarafından dikkatle okunarak incelenmiştir. Ardından veriler kodlanmış, kodlanan verilerden temalar oluşturulmuş ve bulgular tanımlanarak yorumlanmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 26 lisanslı istatistik paket programı, tablo ve grafiklerin oluşturulmasında MS Excel 2016, tezin yazımında ise MS Word 2016 lisanslı paket programları kullanıldı. Veriler kodlandıktan sonra demografik bilgiler için aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde değerleri belirlendi. Değişkenler arasında ise gruplandırılmış tanımlayıcı istatistik (GroupedDescriptiveStatistics) yapıldı (Ek-4).

## **BULGULAR**

Bu bölümde çalışmaya katılan bireylerden toplanan verilerin analizi sonrası çıktılar tablolar ve grafikler halinde sunulmuştur.

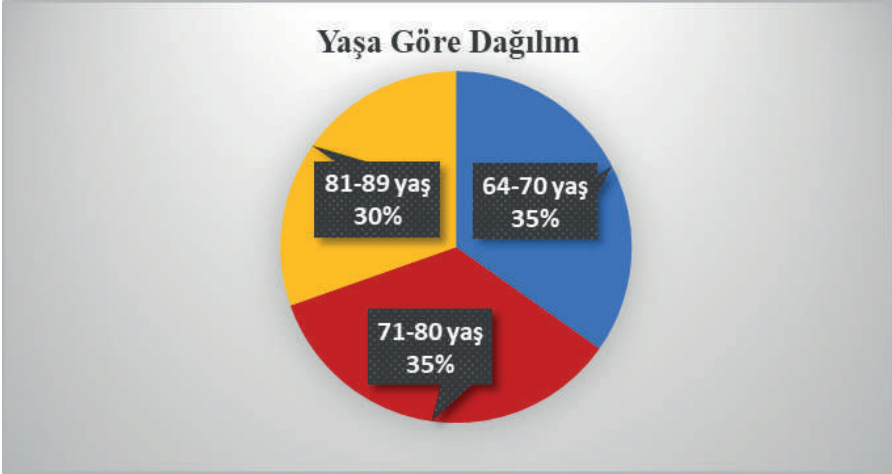
Araştırmaya katılan bireylerin demografik verilerine ilişkin değişkenlere ait bilgilere Tablo 4.1' de yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcuların Demografik Bilgileri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Ekonomik Durum
G1	83	Erkek	Ortaokul	İyi
G2	66	Erkek	İlkokul	Orta
G3	64	Erkek	İlkokul	Kötü
G4	85	Erkek	İlkokul	İyi
G5	71	Kadın	Okuryazar Değilim	Kötü
G6	70	Kadın	Okuryazar Değilim	İyi
G7	65	Kadın	Okuryazar Değilim	İyi
G8	75	Kadın	Okuryazar Değilim	Orta
G9	82	Kadın	Okuryazar Değilim	Orta
G10	87	Kadın	İlkokul	Kötü
G11	72	Erkek	Yüksek Lisans	İyi
G12	65	Erkek	İlkokul	İyi
G13	64	Erkek	Lise	Orta
G14	83	Erkek	İlkokul	İyi
G15	69	Erkek	İlkokul	İyi
G16	75	Erkek	Lise	İyi
G17	83	Erkek	Lise	İyi
G18	64	Erkek	İlkokul	Kötü
G19	73	Erkek	İlkokul	İyi
G20	76	Erkek	İlkokul	İyi
G21	88	Erkek	Okuryazar Değil	İyi
G22	71	Erkek	Lise	Orta
G23	72	Erkek	İlkokul	Kötü

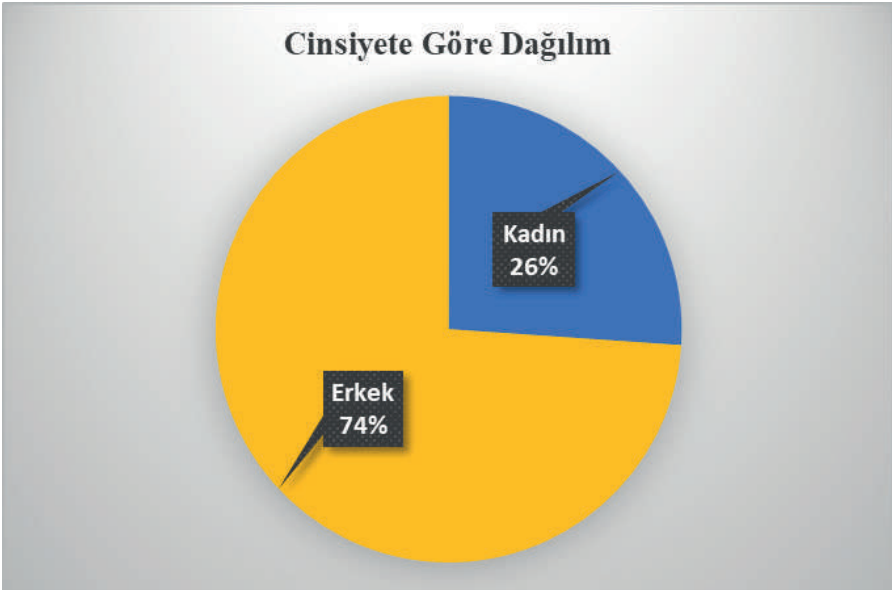
G1: Görüşme yapılan gönüllü kişi 1

Katılımcıların 8'i (%35) 64-70 yaş arasında, 8'i (%35) 71-80 yaş arasında ve 7'si (%30) 81-89 yaş arasındadır (Şekil 4.1).



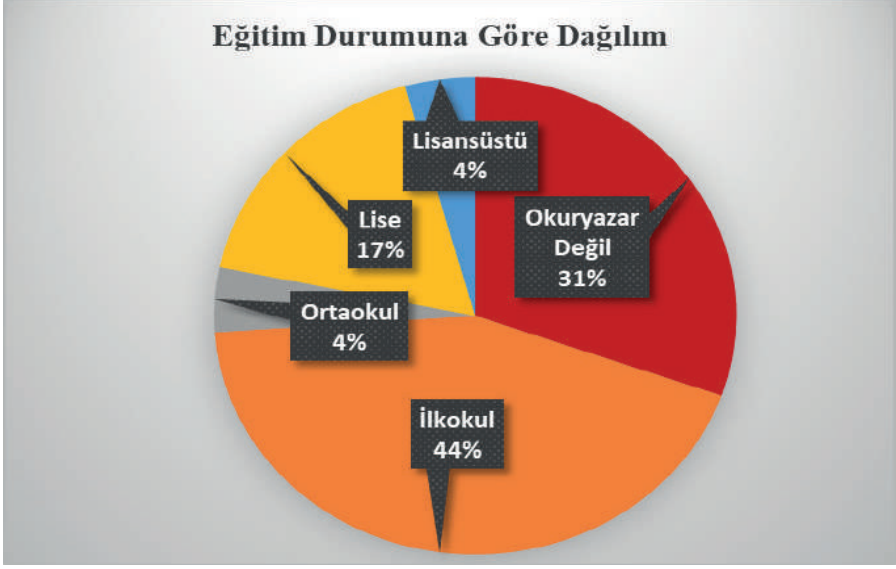
Şekil 4.1. Katılımcıların Yaş Dağılımları

Katılımcıların 17'si (%74) erkek, 6'sı (%26) kadındır (Şekil 4.2).



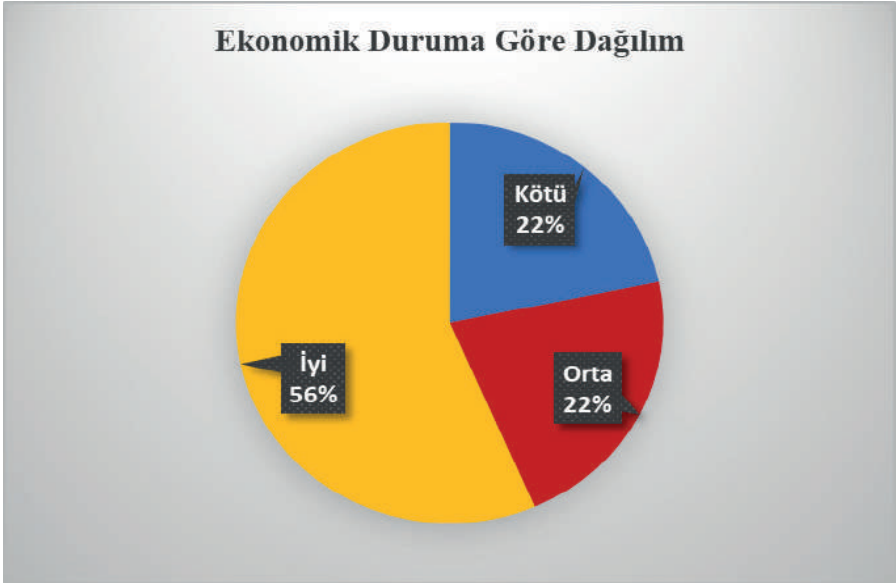
Şekil 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları

Katılımcıların 7'si (%31) okur yazar değil, 10'u (%44) ilkokul, 1'i (%4) ortaokul, 4'ü (%17) lise ve 1'i (%4) lisansüstü eğitim görmüştür (Şekil 4.3).



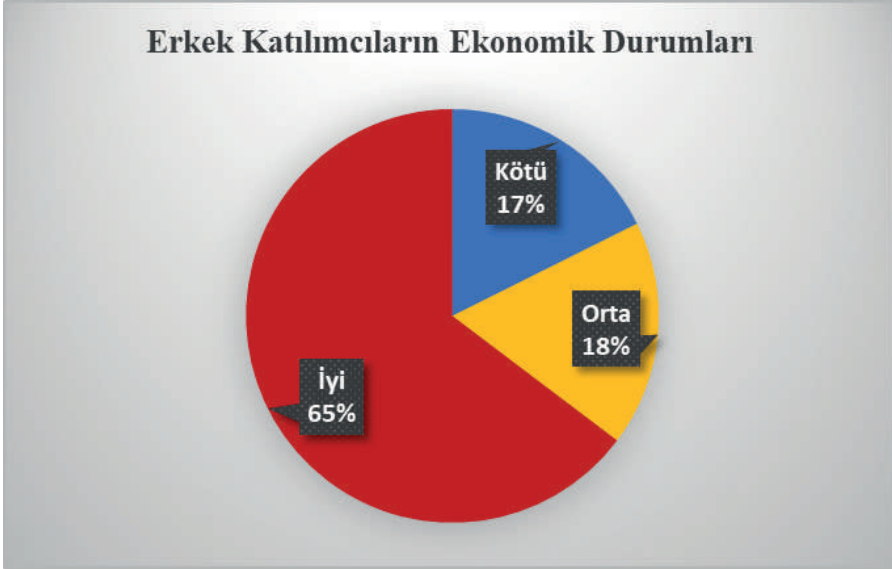
Şekil 4.3. Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılımları

Katılımcıların 5'i (%22) kötü, 5'i (%22) orta ve 13'ü (%56) iyi ekonomik duruma sahiptir (Şekil 4.4).



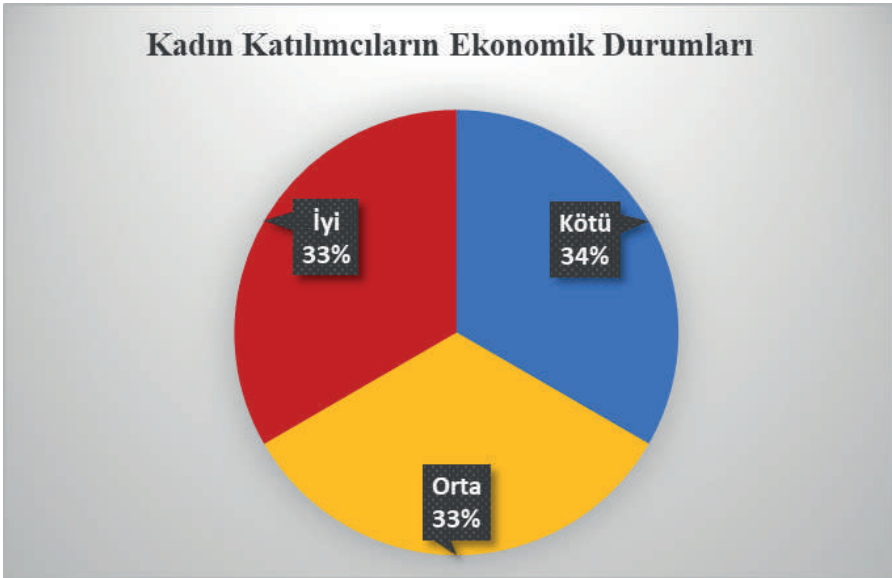
Şekil 4.4. Katılımcıların Ekonomik Durum Dağılımları

Erkek katılımcıların 3'ü (%17) kötü, 3'ü (%18) orta ve 11'i (%65) iyi ekonomik duruma sahiptir (Şekil 4.5).



Şekil 4.5. Erkek Katılımcıların Ekonomik Durum Dağılımları

Kadın katılımcıların 2'si (%34) kötü, 2'si (%33) orta ve 2'si (%33) iyi ekonomik duruma sahiptir (Şekil 4.6).



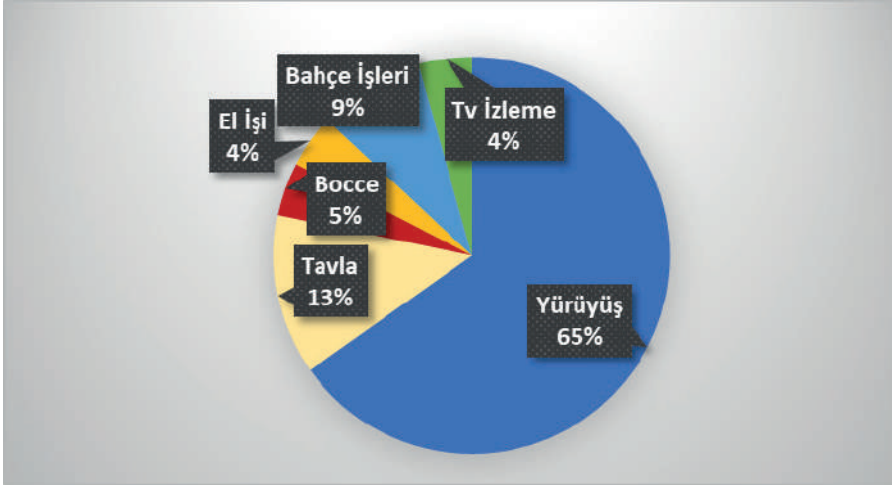
Şekil 4.6. Kadın Katılımcıların Ekonomik Durum Dağılımları

Yapılan görüşmeler sonrasında, bireylerin fiziksel aktivite, sosyal ilişki ve yaşam kalitesi ile ilgili 8 tema öne çıkarılmıştır. Öne çıkarılan bu temalar Tablo 4.2’de yer almaktadır.

*Tablo 4.2. Ana Temalar ve Kodlar*

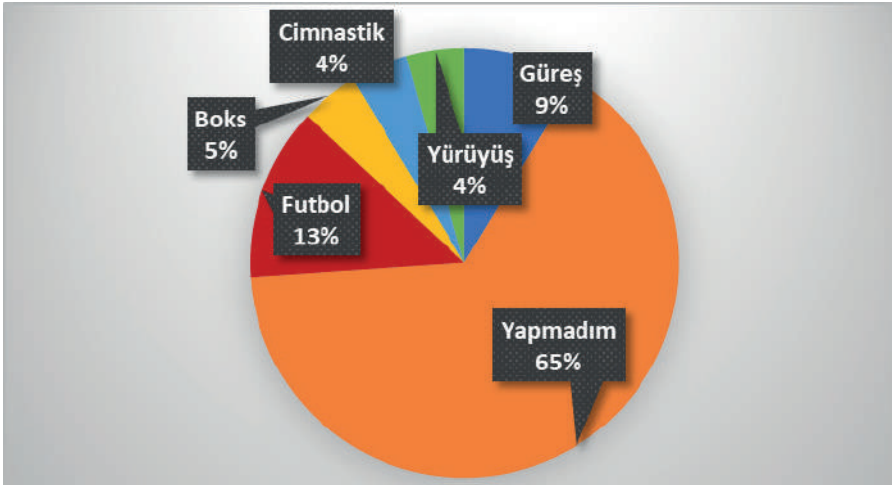
Temalar	Kodlar	Katılımcılar
<b>Hoşlandığı Serbest Zaman Etkinlikleri</b>	Yürüyüş	G1,G2,G6,G7,G8,G9,G10, G11,G12,G13,- G14,G15, G17,G18,G23
	Tavla	G3,G21,G22
	Bocce	G4
	El İşi	G5
	Bahçe İşleri	G16,G20
	Tv İzleme	G19
<b>Huzurevinden Önce Spor Yapma</b>	Güreş	G2,G3
	Yapmadım	G1,G4,G5,G6,G7,G8,G9,G10,G12,G14,G15,G18,- G21,G22,G23
	Futbol	G13,G16,G19
	Boks	G20
	Jimlastik	G17
	Yürüyüş	G11
<b>Spora Olan İlgi</b>	İlgim Arttı	G1,G2,G3,G4,G5,G6,G7,G8,G9,G10,G12,G13,- G14,G15,G16,G17,G18,G19,G20,G21,G22,G23
	Normal Düzeyde	G11
<b>Sosyal İlişki Artışı</b>	Artmadı	G1,G3,G5,G10
	Arttı	G2,G4,G6.G7,G8,G9,G11,G12,G13,G14,G15,- G16,G17,G18,G19,G20,G21,G22,G23
<b>Beslenme Alışkanlığı</b>	Değişiklik Oldu	G1,G2,G10,G12,G13,G14,G17,G18,G19,G23
	Aynı	G3,G4,G5,G6,G7,G8,G9,G11,G15,G16,G20,- G21,G22
<b>Uyku Düzeni</b>	Normal	G3,G4,G5,G6,G7,G8,G9,G10.G12,G15,G18,- G20,G21
	Rahatladı	G1,G2,G11,G13,G14,G16,G17,G19,G22,G23
	Kötü	
<b>Egzersiz Yeterliliği</b>	Yetersiz	G1,G11
	Yeterli	G2,G3,G4,G5,G6,G7,G8,G9,G10,G12,G13,G14,- G15,G16,G17,G18,G19,G20,G21,G22,G23
<b>Yaşam Kalitesi</b>	Arttı	G1,G2,G3,G4,G5,G6,G7,G8,G9,G10,G11,G12,- G13,G14,G15,G16,G17,G18,G19,G20,G21,- G22,G23
	Artmadı	

Şekil 4.7.'de görüldüğü üzere boş zamanlarında katılımcıların 15'i (%65) yürüyüş yapmaktan, 3'ü (%13) tavla oynamaktan, 1'i (%5) bocce oynamaktan, 1'i (%4) el işi yapmaktan, 2'si (%9) bahçe işleri ile uğraşmaktan ve 1'i (%33) tv izlemekten hoşlanmaktadır.



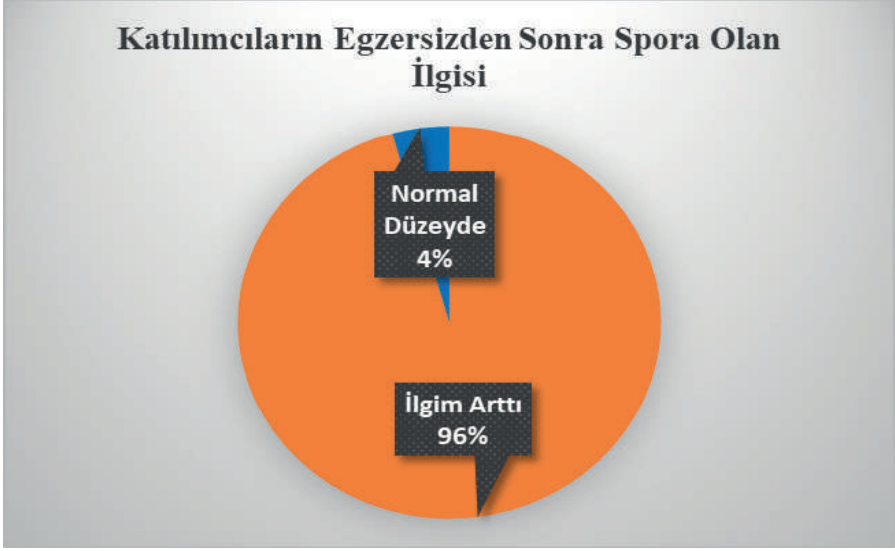
Şekil 4.7. Katılımcıların Hoşlandığı Serbest Zaman Etkinlikleri

Şekil 4.8.'de görüldüğü üzere geçmişlerinde katılımcıların 2'si (%9) güreş yapmış, 15'i (%65) spor yapmamış, 3'ü (%13) futbol oynamış, 1'i (%5) boks yapmış, 1'i (%4) cimnastik yapmış ve 1'i (%4) yürüyüş yapmıştır.



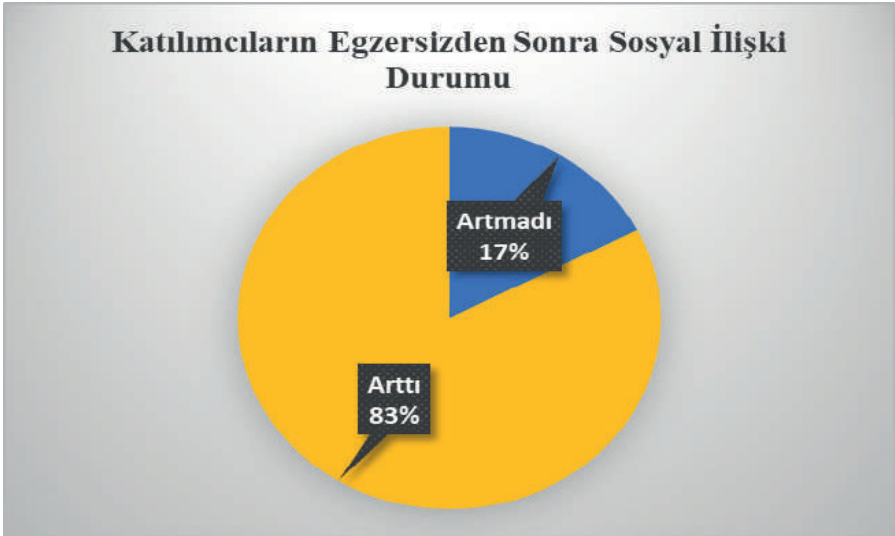
Şekil 4.8. Huzurevinden Önce Spor Yapma Durumu

Şekil 4.9.'da görüldüğü üzere egzersizden sonra spora olan ilgi sorusunda katılımcıların 22'si (%96) ilgisinin arttığını, 1'i (%4) normal olduğunu söylemiştir.



Şekil 4.9. Yapılan Egzersizlerden Sonra Spora Olan İlgi Durumu

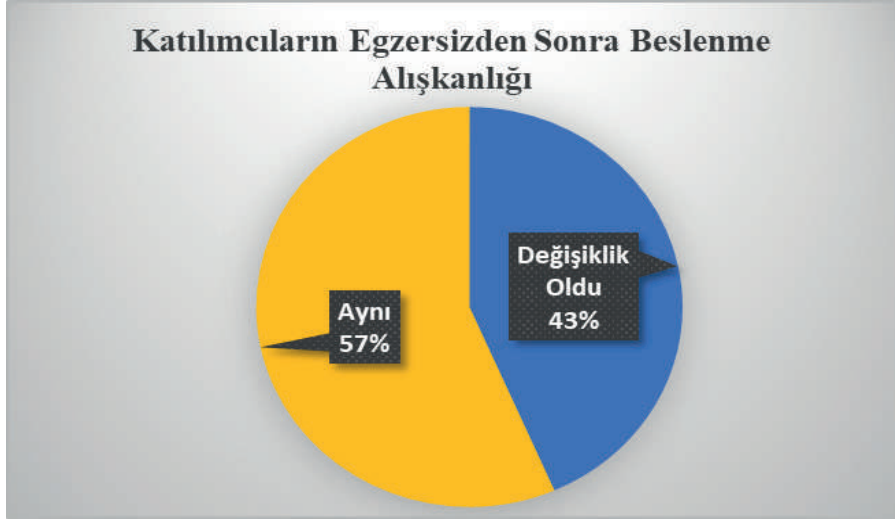
Şekil 4.10.'da görüldüğü üzere egzersizden sonra sosyal ilişki durumu sorusunda katılımcıların 4'ü (%17) sosyal ilişkisinin arttığını, 19'u (%83) artmadığını söylemiştir.



Şekil 4.10. Yapılan Egzersizlerden Sonra Sosyal İlişki Durumu

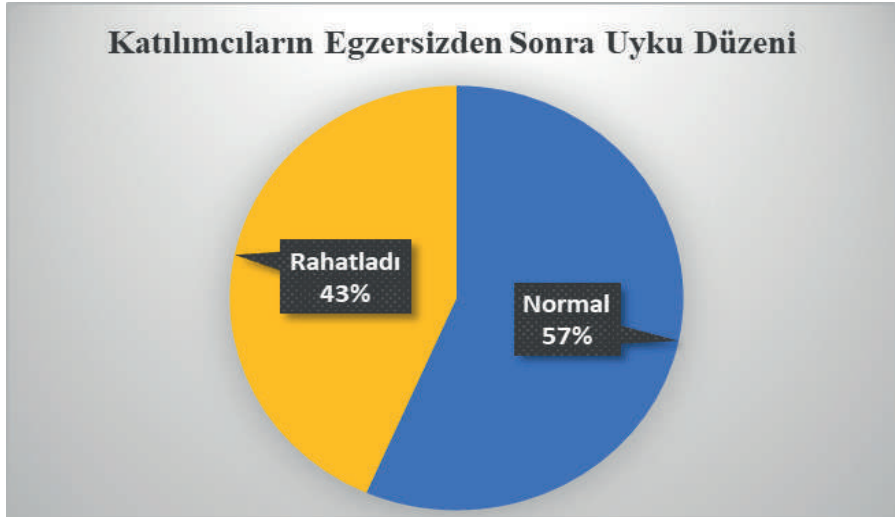


Şekil 4.11.'de görüldüğü üzere egzersizden sonra beslenme alışkanlığı sorusunda katılımcıların 10'u (%43) beslenmesinde değişiklik olduğunu, 13'ü (%57) değişiklik olmadığını söylemiştir.



Şekil 4.11. Yapılan Egzersizlerden Sonra Beslenme Alışkanlığı Durumu

Şekil 4.12.'de görüldüğü üzere egzersizden sonra uyku düzeni sorusunda katılımcıların 13'ü (%57) normal olduğunu, 10'u (%43) rahatladığını söylemiştir.



Şekil 4.12. Yapılan Egzersizlerden Sonra Uyku Düzeni Durumu

Şekil 4.13.'de görüldüğü üzere katılımcıların 2'si (%9) egzersizlerin yetersiz olduğunu, 21'i (%91) egzersizlerin yeterli olduğunu söylemiştir.



Şekil 4.13. Yapılan Egzersizleri Yeterli Bulma Durumu

Şekil 4.14.'te görüldüğü üzere katılımcıların tümü (%100) egzersizlerden sonra yaşam kalitelerinin arttığını söylemiştir.



Şekil 4.14. Yapılan Egzersizlerden Sonra Yaşam Kalitesi Durumu

## Katılımcıların Sözlü İfadelerinden ve Anketlerinden Doğan Hikayeleri

1-)Yaşının 83, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olup ve iyi olduğunu, öğrenim durumunun ortaokul olduğunu söyleyen gönüllü birinci kişisi (G1) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Serbest zaman etkinlikleri denilince yapılan etkinlikleri çok seviyorum hem sabah hem akşam üzeri spor yapıyorum.Sabah namazına kalkarım odanın içerisinde veya kendimize ait salon var orada en az yarım saat dolanırım. Huzurevine yerleşmeden önce spor yapmıyordum ama spora olan ilgim hep vardı. Voleybol izlemeyi çok seviyorum. Güreş izlemeyi çok seviyorum burada yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim fazlasıyla arttı.Sosyal ilişkiimi artırmadı. Yaşam kalitemi arttırdığımı düşünüyorum.Egzersizlerden sonra beslenme alışkanlığında artış oldu egzersizlerin uyku düzenime etkisi oldu.Yapılan egzersizleri yeterli bulmuyorum daha fazla olmasını istiyorum bunlar az geliyor.*

2-)Yaşının 66, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun orta olduğunu, emekliliğinin olmadığını, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü ikinci kişisi (G2) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoslandığım serbest zaman etkinlikleri yürüyüş yapıyorum,geziyorum,spor yapıyorum ve kurumda bazen el işleri yapıyoruz.Huzurevine yerleşmeden önce gençliğimde güreş sporu yapıyordum.Burada yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı sporu seviyorum egzersizlerin sosyal ilişkiimi arttırdığımı düşünüyorum arkadaşlarımla aram iyi onlarla daha fazla zaman geçirmek hoşuma gidiyor.Yaşam kalitemi arttırdığımı hissediyorum spor yapmak bana iyi hissettiriyor. Beslenme alışkanlığında bir değişiklik yok yeme düzenim aynı devam ediyor.Egzersizlerin uyku düzenime etkisi oldu artık daha rahat uyuyorum yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

3-)Yaşının 64, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olup iyi olmadığını, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü üçüncü kişisi (G3) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Burada yapmaktan hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri tavla,bocce ve yürüyüş yapmak. Huzur evine yerleşmeden önce güreş yapıyordum özliyorum o zamanları ama geri gelmez. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim biraz arttı tabi sonuç olarak aktivite sosyal ilişkilerimi arttırdığımı düşünüyorum ben herkesle uyum sağlarım içine kapanık bir insan değilim. Yapılan egzersizler yaşam kalitemi tabikide etkiledi. Egzersizlere başladıktan sonra beslenme alışkanlığında bir değişiklik görmedim. Uyku düzenime de etkisi olmadı. Ben uyku uyuyamıyorum inşallah egzersizlerin bir faydası olur. Yapılan egzersizleri*

yeterli buluyorum. Tabii ki sporla sinir sistemim düzelir sporda hareket olduğu için kan dolaşımım hızlanır. Hareketin olduğu yerde bereket olur.

4-) Yaşının 85, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olmayıp çok iyi olduğunu, öğrenim durumunun ilkökul mezunu olduğunu söyleyen gönüllü dördüncü kişisi (G4) sorduğum sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir:

*Huzur evinde boş zamanlarımda bocce oynamaktan hoşlanıyorum. İnşallah yarışmalara gideceğim. Huzur evine yerleşmeden önce gençliğimde spor yapmadım inşaatlarda çalışmayla geçti vaktim. Burada yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı sporu sevdim. Gençliğimde de spor yapmak istiyordum ama zamanım olmadı. Sosyal ilişkilerim arttı ve yeni arkadaşlar edindim. Egzersizlerin yaşam kalitemi arttırdığımı hissediyorum. Beslenme alışkanlığında herhangi bir değişiklik olmadı normal besleniyorum. Uyku düzenimde değişiklik olmadı. Yapılan egzersizleri yeterli bulmuyorum isterdim ki biraz daha fazla oyun olsun.*

5-) Yaşının 71, cinsiyetinin kadın, ekonomik durumunun emekliliği olmayıp kötü olduğunu, öğrenim durumunun okur yazar olmadığını söyleyen gönüllü beşinci kişisi sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Huzur evinde serbest zamanlarımda el işimi yapıyorum, televizyon izliyorum, antrenman yapıyorum. Hasan Bey gelmezse antrenmanı kendim yapıyorum. Huzur evine yerleşmeden önce spor yapardım. Burada yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı zaten sporuda her zaman seviyorum. Sosyal ilişkiimi arttırmadı çünkü bireysel yapıyorum egzersizlerimi. Kendim istediğim zaman yapıyorum. Yaşam kalitemi arttırdı. Dizimden ameliyat olduktan sonra egzersizin faydasını daha iyi anladım. Beslenme alışkanlığında bir değişiklik olmadı. Egzersizlerin uyku düzenime bir etkisi olmadı çünkü bende aslum var hasta olmadığım sürece iyi uyuyorum. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

6-) Yaşının 70 olduğunu, cinsiyetini kadın, ekonomik durumunun emekli olmayıp çok iyi olduğunu, öğrenim durumunun okur yazar olmadığını söyleyen gönüllü altıncı kişisi (G6) sorduğum sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir:

*Huzur evinde serbest zamanlarımda geziyorum, dolaşıyorum, antrenman yapıyorum ve serayla uğraşıyorum. Huzur evine yerleşmeden önce spor yapmıyordum. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı ve sporu sevdim. Sosyal ilişkilerimi arttırdı, yaşam kalitemi arttırdığımı düşünüyorum çok güzel hissediyorum. Kollarımdaki uyuşukluk gitti, başımın uyuşukluğunu geçti. Beslenme alışkanlığında herhangi bir değişiklik olmadı, uyku düzenimde de herhangi bir*

*değişiklik olmadı. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum, sağlık buldum. Hasan egzersiz yaptırmadan önce ellerimi açamıyordum ve uyuşukluğum gitti.*

7-)Yaşının 65, cinsiyetinin kadın olduğunu, ekonomik durumunun emekliliği olmayıp çok iyi olduğunu, öğrenim durumunun okur yazar olmadığını söyleyen gönüllü yedinci kişisi (G7) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Huzur evinde boş zamanlarımda televizyon izliyorum ve yürüyüş yapıyorum. Huzur evine gelmeden önce spor yapmazdım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkilerimi arttırdı. Arkadaşlık ilişkilerimiz çok iyi kötülük nedir bilmeyiz. Yaşam kalitemi etkiledi, yapılan egzersizler çok faydalı oldu. Egzersizlerden sonra yemek düzenimde bir değişiklik olmadı normal yemeğimi yiyorum, uyku düzenimi etkilemedi yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

8-)Yaşının 75, cinsiyetinin kadın, ekonomik durumunun emekli olmayıp orta olduğunu, öğrenim durumunun okur yazar olmadığını söyleyen sekizinci kişisi (G8) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Huzur evinde boş zamanlarımda televizyon izliyorum, uyuyorum Hasan Bey ile yürüyüş yapıyoruz. Huzur evine gelmeden önce spor yapmıyordum. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Faydası var günde on sefer yürüyüş yapıyorum. Sosyal ilişkilerimi arttırdı arkadaşlar ile birlikte yürüyüş yapıyoruz Yaşam kalitemi arttırdı faydası var, beslenme alışkanlığım da çok bir değişiklik olmadı, uyku düzenime etkisi olmadı yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

9-)Yaşının 82, cinsiyetinin kadın, ekonomik durumunun emekli olmayıp orta olduğunu, öğrenim durumunun okur yazar olmadığını söyleyen gönüllü dokuzuncu kişisi (G9) sorduğum sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir:

*Boş zamanlarımda yatıyorum pek bir şey yapmıyorum, hareket yapıyorum imkanım olduğu kadar salonun başına kadar yürüyorum beş dakika, huzur evine yerleşmeden önce spor yapıyordum. Hareketli bir insanım evde bir köşede oturan insanlardan değilim. Çarşıya, caddeye ve pazara çıkar yürüyüşler yapardım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Spor sağlıktır, spor gibi var mı imkanım oldukça yapmaya çalışıyorum. Egzersizlerden sonra sosyal ilişkilerim arttı. Egzersizler yaşam kalitemi arttırdı, egzersiz yapmayan insan köşede oturur egzersiz yapınca daha sağlıklı daha hafif oluyorsun. Fazla yiyen bir insan değilim beslenmem de bir değişiklik olmadı. Uyku düzenimde değişiklik olmadı. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum, dayanabildiğim kadar yapıyorum. Spor her zaman çok güzel bir şey Hasana teşekkür ediyorum.*

10-)Yaşının 87, cinsiyetinin kadın, ekonomik durumunun emekli olmayıp kötü olduğunu, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü onuncu kişisi (G10) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Huzur evinde zamanlarımı yattığım yerden geçiriyorum. Egzersiz yapıyorum. Huzur evine yerleşmeden önce spor yapmıyordum. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı ve sporu sevdim. Sosyal ilişkilerimi arttırmadı tek başıma spor yapıyorum. Yapılan egzersizler yaşam kalitemi arttırdı hafiflettiriyor insanı. Beslenme alışkanlığım değişti egzersizlerden sonra iştahum arttı çok yiyorum. Uyku düzenimde herhangi bir farklılık olmadı. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

11-)Yaşının 72, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olup iyi olduğunu, öğrenim durumunun yüksekokul olduğunu söyleyen gönüllü on birinci kişisi (G11) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri sık sık sabahları gazete okurum burada haftada beş gün gazete veriyorlar kitap da veriyorlar. Huzur evine yerleşmeden önce spor yapardım yürürdüm mesela ben yürümeyi çok seviyorum. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim aynı fazlada yapabileceğimiz şey yok sadece bu kadar olur. Sosyal ilişkilerimde artış oldu tanımadığım konuşmadığım arkadaşlarda konuştuk hep yapılan egzersizler yaşam kaliteme faydası oldu daha dinç oluyorsun. Vücudun yapması gereken hareketleri egzersizle beraber yapmış oluyorsun. Egzersizlerden sonra beslenme alışkanlığında bir değişiklik olmadı. Uyku düzenime etkisi oldu daha rahat uyuyorum. Yapılan egzersizleri yeterli bulmuyorum. Daha düzenli salon gibi bir yerde hareket, egzersiz olması gerekiyor bu yeterli değil.*

12-)Yaşının 65, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olmayıp iyi olduğunu, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü on ikinci kişisi (G12) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri kurumda yemek yapıyorum, huzur evinin bahçesinde dolaşıyorum çay ocağına gidip çay içiyorum. Önceden herhangi bir spor ile uğraşmadım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı ve sosyal ilişkilerimde arttırdı yeni arkadaşlıklar edindim. Yapılan egzersizlerinde yaşam kaliteme etkisi oldu. Yemek düzenimde etkisi oldu daha çok yemek yiyorum. Uyku düzenim aynı değişiklik olmadı. Yapılan egzersizlerin iyi ve yeterli olduğunu düşünüyorum. Daha sık yapılmasını istiyorum.*

13-)Yaşının 64, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olmayıp orta olduğunu, öğrenim durumunun lise olduğunu söyleyen gönüllü on üçüncü kişisi (G13) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri gezmek, kitap okumak, spor bu gibi şeylerdir. Sporcu geçmişim var, amatör ligde futbol oynadım. Kurumda yapılan*

*egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkilerimde etkili oldu yaşam kalitemde de biraz artma oldu. Beslenme alışkanlığım da etkisi oldu çok yemek yemeye başladım, uyku düzenimde biraz değişiklik oldu önceden uyuyamıyordum rahatsız oluyordum spor yapmaya başladıktan sonra daha rahat uyumaya başladım. Kurumda yapılan egzersizler güzel ve hoşuma gidiyor yeterli buluyorum böyle devam etmesini istiyorum insan için faydalı bir şey.*

**14-)**Yaşının 83, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olup iyi olduğunu, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü onördüncü kişisi (G14) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinleri kurumun koridor ve bahçesinde gezerim. Sporcu geçmişim yok. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı, dizlerimde ağrı vardı geçti. Sosyal ilişkilerimi ve yaşam kalitemi arttırdı. Beslenme alışkanlığım da etkisi oldu. Uyku düzenime de etkisi oldu. Yapılan egzersizleri yeterli ve memnunuz, eldeki imkânlar bu kadar çok güzel memnunuz.*

**15-)**Yaşının 69, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekliliği olmayıp iyi olduğunu, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü on beşinci kişisi (G15) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri gezmek, arkadaşlarda sohbet etmek günlerimiz bu şekilde geçiyor. Sporcu geçmişim yok. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı, sosyal ilişkilerimde arttı, yaşam kalitemide arttırdı. Egzersizlerden sonra beslenme alışkanlığım da değişiklik olmadı. Uyku düzenim iyi değişiklik olmadı. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum. Her şey çok iyi.*

**16-)**Yaşının 75, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olup iyi olduğunu, öğrenim durumunun lise olduğunu söyleyen gönüllü on altıncı kişisi (G16) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri huzurevin bahçesindeki seraya gider serada çalışırım. Domates,patlıcan ekerim. Sporcu geçmişim var eskiden futbol oynardım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkilerim arttı yeni arkadaşlar edindim. Yaşam kalitemi arttırdı. Kollarım rahatsızdı biraz düzeldi. Egzersizlerin beslenme alışkanlığım da herhangi bir etkisi olmadı. Uyku düzenime etkisi oldu daha iyi uyuyorum. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum. Daha farklı şeyler olsa iyi olur.*

**17-)**Yaşının 83, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun askeriye emekli olup iyi olduğunu, öğrenim durumunun lise terk olduğunu söyleyen gönüllü on yedinci kişisi (G17) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri kurumda gezerim, yürürüm, domino oynarım ve spor yaparım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı bacaklarım ağrıyordu iyileşti. Sporcu geçmişim var okul yıllarımda jimnastik yapıyordum. Sosyal ilişkilere etkisi oldu arttı. Yeni arkadaşlar edindim. Yapılan egzersizler yaşam kalitemi arttırdı. Kuvvetlendiğimi hissediyorum. Beslenme alışkanlığıma da hemen hemen etkisi oldu. Uyku düzenime de etkisi oldu çok iyi uyuyorum. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum ama daha fazla değişiklikler istiyorum.*

**18-)**Yaşının 64, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekliliği olmayıp kötü olduğunu, öğrenim durumunun ilköğretim olduğunu söyleyen gönüllü on sekizinci kişisi (G18) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri yürüyüş yaparım. Domino oynarım serayla ilgilenirim sporcu geçmişim yok. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı tabii iyi oluyor sporla ilgilendiğim zaman her şey güzel oluyor. Sosyal ilişkilerim arttı yeni arkadaşlar edindik tabii. Yapılan egzersizlerden sonra yaşam kalitem arttı. Dizlerim ağrıyordu düzeldi daha zinde hissediyorum. Beslenme alışkanlığıma etkisi oldu arttı. Uyku düzenime etkisi olmadı normal uyuyorum. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum. İyi fena değil.*

**19-)**Yaşının 73, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekliliği olup iyi olduğunu, öğrenim durumunun ilköğretim olduğunu söyleyen gönüllü on dokuzuncu kişisi (G19) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri televizyon izliyorum. Sporcu geçmişim var eskiden arkadaşlarımla beraber futbol oynardım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı egzersizler sosyal ilişkilerimide arttırdı. Yeni arkadaşlarım oldu. Egzersizlerden sonra kendimi daha iyi hissettim yaşam kaliteme etkisi oldu. Beslenme alışkanlığıma etkisi oldu yemek yemem de artış oldu. Yapılan egzersizlerin uyku düzenime etkisi oldu zamanında uyuyup zamanında kalmamı sağlıyor. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

**20-)**Yaşının 76, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekliliği olup iyi olduğunu, öğrenim durumunun ilköğretim olduğunu söyleyen gönüllü yirminci kişisi (G20) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri spor yapmak, seram var serada çalşıyorum, yürüyüş yapıyorum. Sporcu geçmişim var boks ile uğraştım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkilerim arttı yeni arkadaşlar edindim. Yapılan egzersizlerin yaşam kaliteme tabiki de etkisi oldu. Beslenme alışkanlığıma etkisi olmadı. Uyku düzenime etkisi olmadı. Yapılan egzersizleri*



*kendi şahsım adına yeterli buluyorum. Burada her şey var her türlü hareketi yapıyorum.*

**21-)**Yaşının 88, cinsiyetinin erkek,ekonomik durumunun iyi olduğunu emekliliğinin olmadığını, öğrenim durumunun okur yazar olmadığını söyleyen gönüllü yirmi birinci (G21) kişisi sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri arkadaşlarla domino oynarım, çay içip muhabbet ederim. Sporcu geçmişim yok. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkilerime etkisi oldu arkadaşlarım arttı. Yapılan egzersizler yaşam kalitemi arttı. Beslenme alışkanlığıma herhangi bir etkisi olmadı. Uyku düzenime de etkisi olmadı. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

**22-)**Yaşının 71, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olup orta halli olduğunu, öğrenim durumunun lise mezunu olduğunu söyleyen gönüllü yirmi ikinci (G22) kişisi sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri müzik dinliyorum, tavla oynuyorum, yürüyüş yapıyorum. Sporcu geçmişim yok. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkilerimide arttırdı yeni arkadaşlıklar edindim. Yapılan egzersizler yaşam kalitemi mutlak etkiledi. Kendimi daha dinç ve rahat hissediyorum. Beslenme alışkanlığıma etkisi olmadı. Egzersizlerin Uyku düzenime faydası oldu. Yapılan egzersizler yeterli ama biraz daha arttırılsa iyi olur.*

**23-)**Yaşının 72, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun kötü, emekliliğinin olmadığını, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü (G23) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri spor faaliyetleriyle uğraşıyorum, yürüyüş yapıyorum, bocce oynuyorum. Sporcu geçmişim yok. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkiimi arttırdı insanlara daha değişik bakmaya başladım. Yapılan egzersizler yaşam kalitemi arttırdı, Beni daha çok faal biri yaptı ve kuvvetlendirdi. Beslenme alışkanlığıma etkisi oldu daha dikkatli ve düzenli besleniyorum. Uyku düzenime etkisi oldu daha rahat uyuyorum erken yatıp erken kalkıyorum. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

## **TARTIŞMA**

Bu araştırmanın amacı huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları spor faaliyetlerinin yaşam kaliteleri üzerine olan etkilerinin incelenmesidir. Çalışmamızda bilişsel fonksiyonları yerinde olan araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden erkek (n=17) ve kadın (n=6) toplamda 23 yaşlı birey yer almıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde;

Şekil 4.1’de görüldüğü üzere katılımcıların 64-79 yaş arasında olduğu saptanmıştır. Şekil 4.2’ de katılımcıların çoğunun erkek olduğu saptanmıştır. Şekil 4.3’ te yaşlı bireylerin çoğunluğunun eğitim seviyesinin düşük olduğu saptanmıştır. Bu durumda çalışma grubumuzun 64 yaş ve üzeri olmasından kaynaklı olarak, eğitime verilen önemin geçmişte daha az olduğunu söyleyebilir. Çetin (2019) yapmış olduğu çalışmada huzurevinde kalan bireylerin eğitim durumlarının ilköğretim ve lise ağırlıklı olduğunu bildirmiştir.

Şekil 4.4’e baktığımızda yaşlı bireylerin çoğunun ekonomik durumunun iyi olduğu saptanmıştır. Çetin (2019) yapmış olduğu çalışmada huzurevinde kalan bireylerin gelirlerinin %80 oranında orta derecede olduğunu bildirmiştir. Çalışmamızda yer alan bireylerin çoğunluğunun emekli kişilerden oluştuğu bulgularda yer alan soru cevap kısmında görülmektedir. Bu durumda çalışmamızdan elde edilen ekonomik durum dağılımlarının nedeninin kişilerin emekli olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Yaşlılar için en önemli unsur bakımlarıdır. Bu bireylerin gelire sahip olmaması ya da düşük gelire sahip olmaları onların rahat bir yaşam sürmesine engeldir. Bu nedenle yaşlılık döneminde kişilerin fiziksel ve ruhsal açıdan gerilemelerinin önüne geçilmesi için muhatap olan her kurum üstüne düşen görevi yerine getirmelidir.

Şekil 4.7’ye baktığımızda katılımcıların çoğunluğunun oturmaktan değil hareket etmekten hoşlandığı saptanmıştır. Çetin (2019) yapmış olduğu çalışmada huzurevinde kalan bireylerin zamanlarının büyük bir kısmını oturarak geçirdiğini bildirmiştir. Çalışmamız Çetin (2009)’ in çalışmasından farklılık göstermektedir. Bunun nedeninin huzurevlerinde verilen fiziksel aktivite eğitimlerinin farklılığından kaynaklandığı düşünülebilir. Çalışmamızdaki bireylerin daha fazla hareket etmeyi sevmeleri düzenli egzersizler sayesinde kazanılmıştır. Ayrıca şekil 4.8’e baktığımızda çalışmamızda yer alan bireylerin bazılarının geçmişlerinde spor yapmış olduğu saptanmıştır. Yaşlı bireylerin günlük yaşantılarında (odasını toplamak, merdiven çıkmak vs.) yapmış oldukları hareketleri sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için fiziksel aktivite önemli bir faktördür. Çalışmamızdaki bireylerin çok fazla hareket halinde olmaları yaşam kalitelerinde şüphesiz bir artış meydana getirecektir.

Şekil 4.9.’a baktığımızda huzurevindeki egzersizlerden sonra spora olan ilginin çoğunlukla arttığı saptanmıştır. Yaşlı bireylerin sporu sevmeleri onları daha fazla hareket etmede teşvik etmiş ettiği ve bununda yaşam kalitelerinin artmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Bu durumda spora yönelik bakış açılarının değişmesinde etken olarak gösterilebilir.

Şekil 4.10'a baktığımızda katılımcıların çoğunluğunun egzersizlerden sonrasosyal ilişkilerinin artmadığını söylemiştir. Bunun nedeninin hoşlandıkları aktivitelerin bireysel olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Breuer ve Pawlowski (2011) toplumsal mutluluğun yaşlılarda da fiziksel aktiviteyle doğru orantılı olduğunu belirtmişlerdir.

Şekil 4.11'e baktığımızda katılımcıların çoğunluğunun egzersizlerden sonra beslenme alışkanlıklarının değişmediği saptanmıştır. Bunun nedeninin zaten huzurevinde planlı bir şekilde beslenme programlarının olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aşırı kilo, yürüme ve diz çökme gibi fiziksel günlük aktivitelere engel olduğundan kilolu yaşlıların yaşam kalitesinde düşüşe neden olabilir (Han ve ark. 1998). Buda fiziksel görevleri yerine getirmede azalmış bir yetenek ve diğer bireylere bağımlılığa neden olabilir (Jansen ve ark. 1998). Çalışmamızda aşırı kilolu yaşlı birey yer almadığından fiziksel egzersizleri yerine getirmede sorun yaşamadıkları ve beslenme alışkanlıklarında farklılığa neden olacak bir durumun olmadığı düşünülmektedir.

Şekil 4.12'ye baktığımızda egzersizden sonra uyku düzeni kötü olan katılımcıların uyku düzenlerinin rahatladığı saptanmıştır. Fiziksel aktivitelerin sağlık üzerindeki etkisi düşünüldüğünde uyku düzeninin fiziksel aktiviteden sonra bedeninin rahatladığından kaynaklı daha iyi olduğu düşünülmektedir.

Şekil 4.13'e baktığımızda katılımcıların çoğunluğunun verilen egzersizleri yeterli bulduğu saptanmıştır. Yaşlılarda, en çok dikkat edilmesi gereken, sakatlık riski oluşturan, hastanede yatışa sebep olan veya hayatlarını kaybetmeleri ile sonuçlanabilen sağlık konularının başında düşme riski gelmektedir (Patel ve ark. 2014). Yapılan bir çalışmada dayanıklılık, direnç, esneklik ve dengeyi içeren fiziksel egzersizlerin düşme riskini azalttığını ve yaşlı bireylerin fonksiyonel performansını yerine getirmede bağımsızlığını geliştirdiği bildirilmiştir (Garatachea ve Lucia 2013). Ayrıca yapılan farklı çalışmalarda da egzersizlerin yaşlı bireylerin fiziksel bazı parametrelerini geliştirdiği bildirilmiştir (De Oliveira ve ark. 2015; Irez 2014; Mokhtari ve ark. 2013). Literatürdeki çalışmalar göz önüne alındığından çalışmamızda yaşlı bireylerin egzersiz yaptıkları ve bu nedenle fiziksel aktivitelerde kendilerini eksik hissetmedikleri söylenebilir.

Şekil 4.14'e baktığımızda katılımcıların egzersizlerden sonra yaşam kalitelerinin arttığını saptanmıştır. Çetin (2019) yapmış olduğu çalışmada huzurevinde kalan bireylerin fiziksel sağlık durumu ile yaşam kalitesi durumu arasında ilişki olduğunu bildirmiştir. Çalışmamızdaki yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteler içerisinde bulunduğu göz önüne alındığında bu durumun yaşam kalitelerinin üzerinde etkisinin olduğu söylenebilir. Fiziksel sağlık

durumunun kötü olmasının yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz etkilediği (Çetin 2019) düşünüldüğünde çalışmamızda bireylerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğundan yola çıkarak fiziksel sağlık durumlarının iyi olduğu da söylenebilir.

Vural (2010) yapmış olduğu çalışmada bireylerin cinsiyetlerine göre karşılaştırma yapmış ve kadınların yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Vatansever ve ark. (2015) yaptıkları çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin ve yaşam kalitelerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Genç ve ark. (2011) yapmış oldukları çalışmada fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin erkeklerde, kadınlara göre daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Çalışmamızda erkek ve kadın bireyler arasında bir fark gözlenmemiştir, tüm bireylerin yaşam kalitesinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Courneya ve ark. (2005) fiziksel aktiviteye katılanların yaşam kalitesinin, katılmayanlara kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu belirtmiştir. Vuillemin ve ark. (2005) fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiş fiziksel aktiviteye katılanların yaşam kalitesinin, katılmayanlara kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu belirtmiştir. Blair (2003) düzenli fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini geliştirdiğini, hastalıklar ve sakatlıkları önlediğini bildirmiştir. Akin (2006) yaşlılıkta fiziksel aktivite alışkanlığının yaşam kalitesini arttırdığı, fizyolojik ve bireyin daha sağlıklı olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir.

Bu bağlamda literatürde yer alan benzer çalışmalarda egzersizlerin yaşlıların yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu ve çalışmamızı destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızın bu bölümünde huzurevinde yaşayan bireylerin yaptıkları egzersizlerin yaşam kaliteleri üzerine etkinin incelenmesinden ardından ortaya çıkan sonuçlar yer almıştır. Bu sonuçlar aşağıda maddeler halinde gösterilmiştir.

- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun erkeklerden oluştuğu belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun eğitim durumunun düşük (okur yazar değil ve ilköğretim) olduğu belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun ekonomik durumunun iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir.

- Huzurevinde yaşayan erkeklerin çoğunluğunun ekonomik durumunun iyi seviyede olduğu, kadınların ise ekonomik durumlarında eşit sayıda (iyi-orta-kötü) bir dağılım olduğu belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun boş zamanlarında hoşlandıkları aktivitelerin aktif olarak hareket etmelerini sağlayan aktiviteler olduğu belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin bazılarının geçmişlerinde bir spor dalını yaptığı bazılarının ise geçmişlerinde bir spor dalında yer almadığı belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun egzersizlerden sonra spora olan ilgisinin daha çok arttığı belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun egzersizlerden sonra sosyal ilişkilerinin artmadığı belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun egzersizlerden sonra beslenme alışkanlığının değişmediği belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayanların yarısına yakınında egzersizlerden sonra uygu düzeninde rahatlama olduğu belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun egzersizleri yeterli bulduğu belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin tümünün egzersizlerden sonra yaşam kalitesinin arttığı belirlenmiştir.

Yaş ilerledikçe ortaya çıkan hareketsizlik, kassal gerileme ve bunların sebep olabileceği yaşam kalitesinde oluşacak düşüş göz önüne alındığında çalışmamızdaki yaşlı bireylerin durumları incelenmiş ve yapmış oldukları egzersizlerin yaşam kalitesi üzerindeki artışının yanı sıra yaşlıların hareket olanağı fazla olan egzersizlere olan ilgisinin arttığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda yaşlı bireylerin eğlenmek ve yaşam kalitelerini arttırmak için egzersizlere yöneldiği söylenebilir. Ayrıca çalışmamızdaki yaşlı bireylerin gelir durumlarının iyi düzeyde olduğu yeterli maddi gelire sahip olmalarının da yaşam kalitelerinde artışa neden olduğu düşünülmektedir. Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar neticesinde yaşlılık ile mücadele etmede ve süreci yavaşlatabilmede egzersizin önemli bir rolü olduğu unutulmamalıdır.

Bu çalışma sonucunda ortaya çıkan öneriler:

- Egzersizlerin yararları düşünüldüğünde yaşlı bireylerin fiziksel aktivite yapabilecekleri ortam sağlanmalıdır.

- Yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin arttırılmasını sağlamak için konu ile ilişkili projeler gerçekleştirilmelidir.
- Yaşlıların yaşadıkları yerin koşullarının iyileştirilmesi de yaşam kalitelerini olumlu etkileyecektir.
- Yaşlıların fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi sağlıklı yaşam sürmeleri açısından da faydalı olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Başkan, A. H., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2017). Impact of the population density on quality of life. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 506-518.
- Bastuğ, G., Zorba, E., Özkara, Ş., & Altuncit, U. (2018). Investigation of The Correlation Between Quality of Life and Participation in Recreative Activities of University Students. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 342-355.
- Beğer, T. & Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*, 25(3), 1-3.
- Bilir, N. (2008). *Yaşlanan Toplum Yaşlılıkta Kaliteli Yaşam*. Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi (GEBAM). www.gebam.hacettepe.edu.tr.Ankara.
- Blair, S.N. (2003). Physicalactivity.epidemiology, publichealthandtheamerican collage of sportmedicine. *MedicineandScience in Sports andExercise*, 35(9), 1463-6.
- Breuer, C. ve Pawlowski. T. (2011). Socioeconomicperspectives on physicalactivityandaging. *EurRevAgingPhysAct*, 8, 53-56.
- Bullo, V., Bergamin, M., Gobbo, S., Sieverdes, J. C., Zaccaria, M., Neunhaeuserer, D. &Ermolao, A. (2015). Theeffects of Pilatesexercisetraining on physicalfitnessandwellbeing in theelderly: a systematicreviewforfuture exerciseprescription. *PreventiveMedicine*, 75, 1-11.
- Chodzko-Zajko, W. J.,Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R. (2009). Exerciseandphysicalactivityforolderadults. *Medicine&Science in Sports &Exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Courneya, K.S., Karvinen, K.H., Campbell, K.L., Pearcey, R.G., Dundas, G., Capstick, V. ve Tonkin, K.S. (2005). Associationsamongexercise, body weight, andquality of life in a population-basedsample of endometrialcancersurvivors. *GynecologicOncology*, 97(2), 422-430
- Çetin, S. (2019). *Yaşlılarda yaşam kalitesi ve fiziksel kapasite ilişkisinin incelenmesi*. İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- De Oliveira, L. C., de Oliveira, R. G. & de AlmeidaPires-Oliveira, D. A. (2015). Effects of Pilates on musclestrength, posturalbalanceandquality of life of olderadults: a randomized, controlled, clinicaltrial. *Journal of PhysicalTherapyScience*, 27(3), 871-876.
- Garatachea, N. & Lucia, A. (2013). Genes, physicalfitnessandageing. *AgeingResearchReviews*, 12(1), 90-102.
- Genç, A.,Sener, Ü., Karabacak, H. (2011) Üniversitesi kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması.

- ması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji A.D. Afyonkarahisar Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.
- Han, T.S., Tjshuis, M.A.R., Lean, M.E.J. (1998). Quality of life associated with excess weight and fat distribution. *Public Health Magazine*, 88, 20-1814
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ve Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for 101 adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116 (9), 1081.
- Irez, G.B. (2014). The effects of different exercises on balance, fear and risk of falling among adults aged 65 and over. *The Anthropologist*, 18(1), 129-134.
- Jaul, E., & Barron, J. (2017). Age-related diseases and clinical and public health implications for the 85 years old and over population. *Frontiers in Public Health*, 5, 335.
- Jensen, G.L., Rogers, J (1998). Obesity in older people. *J Am Diet Assoc*, 98, 1308-1311.
- Mokhtari, M., Nezakatalhossaini, M. & Esfarjani, F. (2013). The effect of 12-week pilates exercises on depression and balance associated with falling in the elderly. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 70, 1714-1723.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094.
- Orimo, H., Ito, H., Suzuki, T., Araki, A., Hosoi, T. & Sawabe, M. Reviewing the definition of "elderly". *Geriatrics & Gerontology International*, 2006, 6(3), 149-158.
- Patel, K.V., Phelan, E.A., Leveille, S.G., Lamb, S.E., Missikpode, C., Wallace, R.B., ... & Turk, D.C. (2014). High prevalence of falls, fear of falling, and impaired balance in older adults with pain in the United States: findings from the 2011 National Health and Aging Trends Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 62(10), 1844-1852.
- Peel, N. M. (2011). Epidemiology of falls in older age. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillessement*, 30(1), 7-19.
- Ron, P. (2007). Elderly people's attitudes and perceptions of aging and old age: the role of cognitive dissonance. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 22, 656-662.
- Sarıkaya, M., Avcı, P., Kılınçarslan, G., Bayrakdar, A., & Kayantaş, İ. (2023). Does Acute Fatigue in Fitness Athletes Have an Effect on Balance Performance?. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 694-702.
- Vatansever, S., Ölçücü, B., Özcan, G. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *The Journal Of International Education Science*, 1, 63-73



- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, I.M., Hercberg S., Guillemin, F. ve Briancon, S., (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 41, 562– 569.
- Vural, Ö. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yılmaz, S. H., İlhan, E. L. & Yarayan, Y. E. (2021). Engelli bireylerde Spora Katılımın Önündeki Zorlanmalar Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26 (3), 315-332. DOI: 10.53434/gbesbd.900837

## Sporda Çocuk Koruma Politikaları Kapsamında Olumsuz İletişim Dili

Sevim Handan Yılmaz<sup>1</sup>

Mustafa Yaşar Şahin<sup>2</sup>

### Özet

Yarının büyükleri bugünün çocuklarıdır. Bu nedenle onları iyi yetiştirerek geleceğe hazırlamak en önemli görevlerimizdendir. Bu sebeple birleşmiş milletler çocukların yalnızca kendilerine özgü bir sözleşmeye ihtiyaçlarının olduğu kanısına varmış ve onları koruma altına almıştır. Çocuk hakları 18 yaşının altındaki tüm bireylerin en temel haklarıdır. Çocuk istismarı Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2012) tarafından bir yetişkin, toplum veya devlet tarafından farkında olarak ya da olmayarak yapılan, çocuğun sağlığını ve gelişimini olumsuz etkileyen hareket ve davranışlar olarak tanımlanmış ihmal, fiziksel istismar, cinsel istismar ve duygusal istismar olarak 4 başlıkta sınıflandırmıştır. Çocuk istismarını gerçekleştirecek kişilerin ne yazık ki başta aile olmak üzere çocuklara en yakın olan ve onların bakımını sağlayan kişilerden oluştuğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda da spor ortamlarında antrenörler istismar davranışını gerçekleştirebilecek kişiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Buradan hareketle yola çıkılan araştırmada; spor ortamında antrenörlerin sergilediği ve duygusal istismara yol açarak çocukları büyük ölçüde etkileyen “argo sözcük kullanımı, alay etme, tehdit etme, suçlama, önyargı, emir verme, sen dili” gibi olumsuz iletişim davranışlarının incelenerek literatüre destek sağlaması ve konuya dair farkındalık oluşturulması amaçlanmıştır. Bu çalışma, antrenör ve sporcu iletişimde olumsuz dil kullanımı üzerine yapılan betimsel bir çalışmadır. Çalışmada, verilerin toplanması amacıyla literatüre dayalı detaylı kaynak taraması metodu çerçevesinde tematik derleme deseni kullanılmıştır. Çalışma sonucunda spor ortamında sıklıkla karşılaşılan “emir vermek, tehdit etmek, suçlamak, lakap takmak, alay etmek, argo kullanma” olumsuz iletişim davranışlarından olduğu ve bu davranışların tümü duygusal istismar kapsamına girdiği, tüm bu davranışların çocuğun kendisini değersiz

1 Dr. Öğr. Üyesi, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ID: 0000-0002-1032-5082

2 Prof. Dr., Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ID: 0000-0002-4194-2358

ve savunmasız hissetmesine utangaçlık, içe kapanma gibi davranışlar sergilemesine ve beraberinde özgüven duygusunu yitirmesine, kişiliğinin zedelenmesine neden olabildiği söylenebilmektedir.

Yarının büyükleri bugünün çocuklarıdır. Bu nedenle onları iyi yetiştirerek geleceğe hazırlamak en önemli görevlerimizdendir. “Henüz ergin olmayan birey” olarak ifade edilebilen çocuk, Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından 20 Kasım 1989 tarihinde kabul edilen ve Türkiye’nin 14 Eylül 1990 yılında imzalamış olduğu Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesinde 18 yaş altındaki tüm bireyler olarak tanımlanmaktadır (Unicef,2016).

Bu sebeple birleşmiş milletler çocukların yalnızca kendilerine özgü bir sözleşmeye ihtiyaçlarının olduğu kanısına varmış ve onları koruma altına almıştır. Çocuk hakları 18 yaşının altındaki tüm bireylerin en temel haklarıdır (Unicef, 2016) ve çocuklar mevcut hukuk düzeninin onlara tanımış olduğu bazı hakların yanında çocuk olmaktan kaynaklı olarak da birtakım haklara da sahiptir. Çocukların korunması ve esenliklerinin sağlanması bugün devletlerin ve pek çok örgütün “hukuki, vicdani ve sosyal” sorumluluğu olarak kabul edilmektedir. Bu kabulden yola çıkılarak dünya ülkeleri çocuk korumaya yönelik politikalar oluşturmuştur (Şahin, Parasız, 2020). Unicef’e göre çocuk koruma çocuğa yapılan “şiddet istismar, ihmal, sömürü ve taciz” olaylarının tümünü önlemek, tedbir almak ve müdahale etmektir (Unicef, 2010). Çocuk koruma sistemi ise en genel ifade ile; 18 yaş altındaki tüm bireylerin karşılaşacağı risklere yönelik planlanmış önleyici tedbir ve uygulamaların tümüdür. Bu tedbirlerin alınması çocuklar için oldukça önemlidir; özellikle de çocuk ile temasın fazla olduğu ortamlarda. Doğası gereği çocukla temasın en fazla olduğu ortamlardan biri de spordur. Sporun özellikle çocukların gelişim alanları üzerinde pek çok olumlu etkileri bulunmaktadır ancak bunların yanı sıra pek çok istismara da zemin oluşturabileceği görülmektedir. Bu nedenle özellikle çocukların spor ortamında korunmasını sağlayabilecek tedbirler almak pek çok ülkenin önceliği haline gelmiştir. Buradan yola çıkılarak “Birleşmiş Milletler, Avrupa Birliği ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi” tüm çocukların güvenli koşullarda spor yapabilmelerini sağlamak ve istismarı önlemek için çeşitli önlemler almıştır (Şahin ve Parasız, 2020).

Çocuk istismarı Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2012) tarafından bir yetişkin, toplum veya devlet tarafından farkında olarak ya da olmayarak yapılan, çocuğun sağlığını ve gelişimini olumsuz etkileyen hareket ve davranışlar olarak tanımlanmış ihmal, fiziksel istismar, cinsel istismar ve duygusal istismar olarak 4 başlıkta sınıflandırmıştır. Çocuk istismarını

gerçekleştirecek kişilerin ne yazık ki başta aile olmak üzere çocuklara en yakın olan ve onların bakımını sağlayan kişilerden oluştuğu gözlemlenmiştir.

Bu bağlamda da spor ortamlarında antrenörler istismar davranışını gerçekleştirebilecek kişiler olarak karşımıza çıkmaktadır (Brackenridge, 1994). Bunun pek çok sebebi olabileceği öngörülmüştür; Gervis ve Dunn (2004) antrenörlerin sporcular üzerindeki emeklerini bir yatırım olarak gördüklerinin ve bu yatırımı ve bu yatırımın sonucundaki başarı ve başarısızlıkları kendi kariyerleri ile ilişkilendirdiklerini ifade etmektedir. İşte sporun içinde yer alan bu ilişkiler bütünü de zaman zaman çizginin aşılarak çocuğun istismar edilmesine neden olabilmektedir. Ancak bunun aksine antrenör sporcudan beklentilerini karşılayabilmek için uygun davranışlar sergilemeli, etik ilkeler çerçevesinde hareket etmelidir (Şahin, Parasız, 2020).

Nitekim başarı odaklı yaklaşım sporcuyu uzun vadede olumsuz etkileyebilmektedir. Bunun aksine ancak sporcunun sağlığına ve gelişimine öncelik veren bir yaklaşım sergilemek uzun vadede istenilen performansa ulaşabilmesini sağlayabilmektedir (Avcı ve Can, 2020; Kerr ve Stirling, 2008; Stirling ve Kerr, 2012). Özellikle çocukların ruh sağlıkları ve gelişimlerinin spor ortamındaki tüm davranışlardan etkilenebileceği (Halıcı, Şahin ve Parasız, 2019) göz önünde bulundurulduğunda, antrenör davranışlarının spor ve çocuk gelişimi açısından ne denli önemli olduğu anlaşılacak ve standartların dışında davranan, etik ilkeleri benimsemeyen, çocuk koruma programlarına uygun davranmayan antrenörlerin de spora ve çocuğa ne ölçüde zarar verdiği ortaya çıkacaktır.

Spor ortamında ortaya çıkabilecek her türlü cinsel istismar, fiziksel istismar, duygusal istismar ve ihmal davranışını önleyebilmenin en önemli yollarından biri de konuya dair farkındalık oluşturmaktır. Çünkü spor ortamında karşılaşılan istismar davranışları sporun doğası gereği branşa ait bir özellik gibi görülebilmekte ve ebeveynlerin bilgi sahibi olmamalarından kaynaklı olarak normal olarak kabul edilebilmektedir (Boocock, 2002; Kerr ve Stirling, 2008). Özellikle duygusal istismar davranışları sporda çok sık görülen ve en az fark edilen istismar türüdür. Bu denli yaygın görülmesinin temel sebebi de antrenörlerin sporcuları motive edebilme düşüncesiyle duygusal olarak birtakım kötü davranışlar sergilemeleridir (Halıcı, Şahin ve Parasız, 2019). Bu sebepten bu tür davranışların istismar olarak algılanabilmesi ve çocukların korunabilmesi adına farkındalığın artırılması önem arz etmektedir (Male, 2012). Buradan hareketle yola çıkılan araştırmada; spor ortamında antrenörlerin sergilediği ve duygusal istismara yol açarak çocukları büyük ölçüde etkileyen “argo sözcük kullanımı, alay etme, tehdit etme, suçlama, önyargı, emir verme, sen dili” gibi olumsuz

iletişim davranışlarının incelenerek literatüre destek sağlaması ve konuya dair farkındalık oluşturulması amaçlanmıştır.

### **Amaç ve Yöntem**

Bu çalışma, antrenör ve sporcu iletişiminde olumsuz dil kullanımı üzerine -yapılan betimsel bir çalışmadır. Çalışmada, verilerin toplanması amacıyla literatüre dayalı detaylı kaynak taraması metodu çerçevesinde tematik derleme deseni kullanılmıştır. Amacı; çocuk koruma uygulamaları doğrultusunda, duygusal istismar türlerinden olumsuz iletişimin ele alınması ve bu kapsamda “alay etme, lakap takma, argo kullanma, söz kesme, tehdit, sen dili, emir verme ve suçlama” davranışlarının incelenerek bu kavramlar etrafında kapsamlı bir bütün oluşturulmasıdır. Bu bağlamda araştırmanın sporda çocuk koruma programlarına yönelik bir farkındalık oluşturacağı ve sonraki araştırmalara kaynaklık edeceği ve literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

### **Çocuk İstismarı**

Çocuk istismarı yasaklanmış davranışları kapsayan, sebepleri karmaşık ve ağır sonuçları olabilen ciddi bir problemdir. Anlam olarak ise çocuğa bilinçli olarak zarar veren ve mağdur eden, istismar olduğu noktasında da uluslararası görüş birliğinin sağlanmış olduğu eylemlerin tümünü ifade etmektedir (Fırat, İltaş ve Yılmaz 2017). Polat (2007) çocuk istismarını; 0-18 yaş arası çocukların bakımlarıyla yükümlü kişilerce bilinçli olarak zarar verici davranışlara maruz kalmaları olarak tanımlanmaktadır. Önemli bir toplumsal problem olan çocuk istismarı; tekrarlanabilir olması, çocuğun üzerinde uzun vadede olumsuz etkiler bırakması, çocuğun en yakınında bulunan bakımından sorumlu kişilerce yapılmasından dolayı tanısı ve tedavisi güç olan travmalar arasında yer almaktadır (Fırat, İltaş ve Yılmaz 2017).

Nitekim çocuğun ilerleyen yaşlarında davranış problemleri geliştirmesine sebep olabilecek bir etkidir (Evinç, 2011). İstismar mağduru bir çocuk güven duygusunu ne yazık ki kaybeder, başta kişilik bozukluğu olmak üzere pek çok psikiyatrik rahatsızlık ile karşı karşıya kalabilir. Hatta bu tür çocuklar yetişkinlik dönemlerinde şiddete meyleden, özgüven eksikliği olan, toplum normlarından farklı davranışlar sergileyen, suça meyleden, madde kullanımına eğilimli, kendine zarar verme girişimlerinde bulunan bireyler olarak karşımıza çıkabilmektedir. En önemli noktalardan biri de istismara maruz kalan bir çocuğun kendisine yapılan bu muameleyi normal olarak kabul ederek bir kısır döngüyü başlatabilme ihtimalinin var olmasıdır (Altıparmak, Yıldırım, Yardımcı ve Ergin, 2013). Çocuklar üzerinde bu

denli olumsuz ve uzun vadede kalıcı izleri olan çocuk istismarı; fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar ve ihmal olmak üzere dört başlıkta ele alınmaktadır (Mullen vd., 1996).

### **Spor da Çocuk İstismarı ve Çocuk Koruma**

Doğası gereği yakın temasın en çok olduğu alanlardan biri spordur bu bağlamda çocuk istismarının da en çok görüldüğü olanlardan biridir. Spor ortamı istismar bakımından oldukça risklidir. Kazanma ve kaybetme arasındaki çizginin incelenmesi sporcu ve antrenörler üzerindeki baskıyı arttırmaktadır (Yarayan ve İlhan, 2018). Çünkü herhangi bir denetimsiz ortam çocukların tüm istismar türlerine uğrayabilmesine fırsat doğurabilmektedir (Domnhall, 1996). Spor ortamındaki çocuk istismarının da özellikle çocuklarla yakın ilişkileri olan ve onların bakımı ile sorumlu kişilerce gerçekleştirildiği görülmektedir. Dolayısı ile spor kurumlarında antrenörler istismarı gerçekleştiren birinci kişiler olarak karşımıza çıkmaktadır (Brackenridge, 1994). Nitekim sporda antrenöre itaat etmek bir normdur ve hem sporcular hem de aileler bu duruma rıza göstererek kabullenmektedir (Ersoy, 2018).

Gervis ve Dunn'a (2004) göre, antrenörler sporcular üzerindeki emeklerini kendi kariyerleri ile bağdaştırmaktadır ve bu durum zamanla birtakım sorunları ortaya çıkarmaktadır. İşte antrenörün sporcuya yönelik bu tutumu sporcu ile antrenörün etkileşimini profesyonellikten uzaklaştırarak kişisel bir çıkar ilişkisi haline dönüştürmekte bu da beraberinde çocuk istismarı riskini arttırmaktadır. Spor ortamlarında gerçekleşen çocuk istismarı çoğu zaman sanki sporun doğasında var olan özelliklermiş gibi yorumlanmaktadır. Bu durum da istismarın kabul edilebilir olmasına neden olabilmektedir (Brackendridge, 1994).

### **Duygusal İstismar**

Duygusal istismar en sık karşılaşılan istismar türüdür ancak bilinirliği azdır. Cinsel istismar, fiziksel istismar ve ihmale de eşlik etmektedir. Duygusal istismar davranışları her çocuğu farklı şekilde etkilemektedir, sıklığı arttıkça çocuk üzerindeki etkisi de farklılaşmaktadır. Başta içe kapanma, kaygı, depresyon, duygu durum bozuklukları, öfke patlamaları, yeme bozuklukları (Hart vd., 1998), düşük özsaygı ve iletişim kurmada zorluk gibi pek çok duygusal ve fiziksel etkileri bulunmaktadır (Stirling, Kerr, 2008; Stirling, Kerr, 2014).

Çocukluk döneminde karşılaşılan duygusal istismarlar karşılaşılan bireylerin duygusal istismarla karşılaşmayan bireylere oranla yetişkinlik

dönemlerinde bedensel ve ruhsal hastalıklara yakalanma risklerinin daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Felitti vd., 1998). Duygusal istismar en genel hatları ile çocuğun hayatındaki yetişkinler tarafından uygulanan duygusal açıdan örseleyen söz ve davranışların tümüdür (Fırat vd., 2016). Özellikle spor ortamında çocuklar duygusal istismara oldukça açıktır. Sporda duygusal istismar dendiğinde ise rekabet ortamında sporculara yönelik yapılan, fiziksel olmayan davranış kalıpları akıllara gelmektedir (Stirling ve Kerr, 2008b:). Özellikle antrenörler mutlak kazanma ilkesini benimsediklerinden dolayı sporcular korumasız kalmakta ve duygusal istismarla sık sık karşılaşmaktadır (Gervis ve Dunn, 2004). Bağırarak, tehdit etmek, korkutmak, baskı altında bırakmak, reddetmek, aşağılamak (Yıldırım vd., 2012; Polat, 2007), küçük görmek, suçlayıcılık, olumsuz iletişim dili kullanmak gibi davranışlar duygusal istismara örnektir (Garbarino, 1986). Özellikle çocukların antrenörleri ve yöneticileri tarafından ruh sağlıklarını olumsuz etkileyebilecek duygusal istismar davranışları ile sık sık karşılaştıkları görülmektedir (Halıcı, Şahin ve Parasız, 2019). Ancak ne yazık ki çocuklar bunun farkında olamamakta ve ilgili birimlere bildirememektedirler (Hamarman vd., 2002). Unutulmamalıdır ki duygusal istismar bir motivasyon aracı değildir. Bu nedenle duygusal istismar davranışlarına yönelik farkındalığın artırılması ve önlenmesi noktasında çocuk koruma programları oldukça önemlidir.

### **Sporda Duygusal İstismar Davranışı Olarak Olumsuz İletişim**

İletişim insan yaşamının her anında yer alan, ilişkileri sürdürebilmek ve anlaşabilmek için gerekli olan en temel öğedir. Toplumsal yapıda iletişime ihtiyacın olmadığı bir alan yoktur (Nazik ve Bayazıt, 2004). Sporda bu alanlardan biridir. İletişim insanların birbirini anlamalarında köprü vazifesi görmesi bakımından önemlidir (Tutar ve Yılmaz, 2005). Ancak iletişimi gerçekleştiren ve gerçekleşmesini engelleyen pek çok faktör vardır. Gordon (2005) çocuklarla kurulan ilişkilerdeki iletişim engellerini şöyle sıralamaktadır “emir vermek, tehdit etmek, suçlamak, lakap takmak, alay etmek, argo kullanmaktır. İletişimdeki bu davranışların tümü duygusal istismar kapsamına girmektedir. Duygusal istismarın ise çocuklar üzerinde kısa ve uzun vadede pek çok olumsuz etkileri olduğu unutulmamalıdır. Özellikle bu istismarın sürekliliği benlik saygısını kötü etkileyerek ömür boyu sürebilecek izler bırakabilmektedir (Dağlı ve İnancı, 2010)

Bu bağlamda çocuk hakları sözleşmesi bireylerin hiçbir ayırım yapılmaksızın tüm çocukların eğitim hakkı, sağlık, barınma, her türlü istismara karşı korunma gibi haklarının; bedensel, ruhsal, ahlaki ve toplumsal anlamda çocukların onurlarının zedelenmeyeceği biçimde sağlanmasını esas almaktadır (Yalçın, 2011). Ayrıca bu sözleşme onların sadece korumaya

muhtaç varlıklar olarak değil aynı zamanda özel haklara sahip bireyler olarak da benimsenmelerini sağlamış (Öntaş, 2005) ve çocukların tüm hakları da koruma altına alınmıştır. Çocuk hakları sözleşmesi ve sporda çocuk koruma politikaları kapsamında olumsuz iletişim davranışları değerlendirildiğinde şu sonuçlar ortaya çıkmaktadır;

### **Lakap Takmak**

Lakap takmak iletişimi olumsuz yönde etkileyen ve duygusal istismara sebebiyet veren bu doğrultuda çocukların ruhsal bütünlüklerini olumsuz etkileyen davranışlardan biridir. Spor ortamında zaman zaman çocuklara olumlu anlam içeren ya da içermeyen övmek ya da küçümsemek için gerek antrenörler gerek akranları tarafından lakaplar takılabilmektedir. Ancak her ne amaçla olursa olsun bu durum çocuğun kendisini değersiz hissetmesine, kendisini haklı çıkarmak için fazlaca direnmesine sebep olabilmekte, çocuğun kendi öz-imgesinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Çağdaş, 2003). Çocuk kendisini savunmasız hissedebilmekte, utangaçlık, içe kapanma gibi durumlara yol açabilmektedir bu bağlamda lakap takmak çocuğun olumsuz etkilenmemesi bakımından kaçınılması gereken bir davranıştır. Nitekim Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları sözleşmesi gereğince her çocuk doğumdan itibaren bir isim hakkına sahiptir (madde 7), hiçbir çocuğun onur ve itibarına haksız yere saldırılmaz (madde 16) maddeleri ile çocukları güvence altına almıştır.

Her çocuğun kendine ait bir ismi vardır ve hiçbir çocuğun itibarı bu tür lakaplarla zedelenemez (UNICEF, 2016). Yalnızca olumsuz anlamlar içeren lakaplar değil, olumlu anlam içeren lakapların takılması da çocuğun kendini ispat etmek için direnmesine sebep olacağından uzun vadede çocuk üzerinde olumsuz etkiler bırakabilmektedir. Bu nedenle spor ortamında çocuğa saygı duyulmalı, kimlik duygusunun da zedelenmemesi amacı ile lakap takmaktan kaçınılmalı her çocuğa ismi ile hitap edilmelidir. Antrenörler perspektifinden bakıldığında da yine sporculara lakap takılması etik dışı davranışlardan biri olarak kabul edilmektedir (Şahin, Parasız, 2020). Ayrıca çocuk sporculara popüler, övücü manada lakap takmanın diğer bir mahsuru da arkadaşları arasında dışlanmasına yol açacak bir süreci başlatabilecek olmasıdır. Öyle ki çocuğun kendini spor ortamında diğerlerinden çok üstün görmesi arkadaşları tarafından ötekileştirilmeye açık hale getirirken diğer yandan da kendilerini haksızlığa uğramış antrenör tarafından ayrımcılığa maruz kaldıkları hissine kapılmalarına da yol açabilir.

### **Emir Vermek**

Gordon'un (1996) iletişim engelleri diğer bir adı ile olumsuz iletişim dili davranışları arasında emir vermekte yer almaktadır. Sıklıkla emir cümleleri



kullanmak ve yönetmeye çalışmak olumsuz iletişim davranışı olarak kabul edilmekte, duygusal istismar kapsamına girmektedir. Çünkü bu ifadeler çocuk üzerinde korku oluşturabilmekte, aktif direnç oluşturabilmekte, ya da söylenenin tam tersini yapmaya teşvik edebilmekte bunların yanı sıra misillemeye yol açabilmekte, isyankar davranışlara sebebiyet verebilmekte ayrıca çocuğun kendisini önemsiz hissetmesine neden olabilmektedir (Çağdaş, 2003). Emir verilen çocuk kendi duygu ve düşüncelerinin önemsiz olduğu düşüncesine kapılır ve kendisini diğer kişinin isteklerini yapma hususunda zorunlu hisseder. Zamanla verilen emirlere duyarsız hale gelir istenilen davranışı yerine getirmeme yoluna gidebilir bu nedenle çocuklarla olan ilişkilerde emir cümleleri kullanmak yerine iletişimi zenginleştirmeye çalışmak, açık uçlu sorularla çocukları yönlendirerek naif kelimeler kullanarak iletişim kurmak gerekmektedir. Spor ortamında emir vermek sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Komut vermek olarak da karşımıza çıkmaktadır. Ancak bununla karıştırılmamalıdır çünkü spor ortamında her ne kadar komutla öğretim yöntemi kullanılıyor olsa da bahsedilen bu durum kişisel konular ile ilgili emir verme durumunu kapsamaktadır.

Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesinde yer alan maddeler gereğince çocuğun kendini özgürce ifade edebilmesi (madde 13), bakımını üstlenen kişiler tarafından kötü muameleye karşı korunması (madde 19), çocuk anlayış hoşgörü ve tüm insanlar arasında dostluk ruhuyla, özgür yaşantıyı, sorumluluğu üstlenecek şekilde hazırlanmalıdır (madde 29), her koşulda özgürlüklerinin korunması (madde 37), noktasında güvence altına alınmıştır (UNICEF, 2016). Antrenörler perspektifinden değerlendirildiğinde çocuğun toplum içerisinde eleştirerek ya da küçük düşürerek emir vermek etik dışı bir davranış olarak nitelendirilmektedir Özellikle çocukların kırılgan yapıları, psikolojik yılmazlık seviyelerinin düşük olması müsabakanın atmosferinde antrenörlerin daha heyecanlı ve öfkeli halleriyle birlikte ele alındığında sert emirlerin saldırgan bir vücut ifadesiyle birlikte verildiğinde çocuk sporcuları daha yaralayıcı olduğu unutulmamalıdır. Bu durum gençlerin spordan nefret etmelerinin ve bırakmalarının en önemli etkenleri olarak ifade edilebilir.

### **Alay Etmek**

Alay etmek küçümseme, dalga geçme anlamı taşımaktadır, kötü bir iletişim şeklidir. Çocuğu büyük oranda olumsuz etkilemektedir. Utanma duygusu oluşturmakta, yetersiz ve değersiz hissetmesine neden olabilmektedir ve aynı zamanda benlik saygısını da olumsuz etkilemektedir (Çağdaş, 2003). Spor ortamında da gerek akranları gerekse antrenörleri tarafından performansı ya da herhangi farklı bir nedenden dalga geçilen bir çocuk kendisini küçük düşmüş hissedebilir ve bu durum kalıcı izler bırakabilir. Antrenörlerin

perspektifinden sporculara yönelik yapılan herhangi bir küçük düşürücü davranış etik dışı olarak nitelendirilmektedir alay etmek de bu davranışlardan biridir (Şahin ve Parasız, 2020).

Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi gereğince çocukların onur ve itibarına haksız yere saldıramaz (madde 16), çocuk anlayış hoşgörü ve tüm insanlar arasında dostluk ruhuyla, özgür yaşantıyı, sorumluluğu üstlenecek şekilde hazırlanmalıdır (madde 29), çocuğun anlayış ve hoşgörü ortamında eğitilmesi esastır, hiçbir çocuk aşağılayıcı muameleye tabi tutulamaz (madde 37) ifadeleri ile güvence altına alınmıştır (UNICEF, 2016). Çocukların ruhsal bütünlüklerine zarar vereceğinden spor ortamında hiçbir alay etme davranışı kabul edilemez. Çocuklar spor ortamında akranları tarafından da böyle bir muamele görebilir bu durumda önlenmesi için gerekli önlemler alınmalıdır aksi taktirde bu bir ihmaldir, antrenörleri tarafından çocuk alay etme davranışı ile karşılaştığında bu durum duygusal istismar olarak kabul edilmektedir ve çocuğun uzun ve kısa vadede olumsuz etkilenmesine sebep olacağından bu tür bir söylemden kesinlikle kaçınılması gerekmektedir.

### **Suçlamak**

Suçlamak, suçlayıcı bir yaklaşım çocuğun kendisini yetersiz hissetmesini sağlayan en temel kavramlardan biridir. Bu davranış çocuğu duygusal açıdan olumsuz etkileyeceği gibi birtakım şeyleri saklamasına da sebebiyet verebilir. Suçlama zaman zaman çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olmak veya azarlanabilirim korkusuyla da iletişimi kesmesine yol açabilmektedir. Çünkü çocuk henüz suçlamayı, eleştirilmeyi algılayabilecek yaşta değildir ve yanlış anlar (Navaro, 2001).

Kendisini bir haksızlığa uğruyormuş gibi hisseder, çaresizliğe kapılır, anlaşılmadığını düşünür bunun sonucunda karşılık da verebilir, içe de kapanabilir bu durum da onun kendine olan güveninin azalmasına yol açar (Navaro, 2001). Bu durum çocuğun duygusal istismarına yol açar. Spor ortamında yapılan suçlayıcı davranışlar çocuğun kendisinin yetersiz hissetmesini sağlar, performansını etkileyebilir. Antrenörlük ilkeleri kapsamında yine etik dışı bir davranış olarak kabul edilmektedir. Spor ortamında suçlayıcı değerlendirmeler yapılmamalı, başarı ve başarısızlıktan çocuk doğrudan sorumlu tutulmamalıdır. Sen dili kullanarak suçlayıcı bir tavır sergilemek yerine ben dili kullanarak karşı tarafı suçlamadan düşüncelerin aktarılması gerekmektedir.

Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi gereğince çocukların onur ve itibarına haksız yere saldıramaz (madde 16), çocuk her türlü bedensel ve da zihinsel saldırı, şiddet, suiistimale gibi her türlü kötü muamele ve

istismara karşı korunması için gereken önlemler alınır (madde 19), çocuk anlayış hoşgörü ve tüm insanlar arasında dostluk ruhuyla, özgür yaşantıyı, sorumluluğu üstlenecek şekilde hazırlanmalıdır (madde 29), çocuğun anlayış ve hoşgörü ortamında eğitilmesi esastır, hiçbir çocuk aşağılayıcı muameleye tabi tutulamaz (madde 37), ifadeleri ile güvence altına alınmıştır. Çocuğu suçlamak duygusal istismara neden olmaktadır bu nedenle antrenörlerin çocuk suçlandığında onda oluşturacağı olumsuz etkileri göz önünde bulundurularak, suçlamadan, empati yaparak, hoşgörü çerçevesinde hareket etmeleri gerekmektedir. Bu sebepten iletişimde kullanılacak pozitif yaklaşım, sporcuların bireyler olarak kendilerine değer vermelerine yardımcı olur ve buna karşılık antrenöre saygınlık ve güven kazandırır (Konter, 2004). Ayrıca suçlayıcı bir söylem özyeterlilik, psikolojik yılmazlık düzeylerini de olumsuz etkiler yaparken tüm sorunların/olumsuzlukların yükünü/sonucunu çocuk sporcunun üzerine yüklemekte ve hedef haline getirerek kulüp/takım ortamlarında yalnızlaşmaya itmektedir. Oysaki bir hatadan eksiklikten mutlaka söz edilmesi gerekiyorsa cümleye biz diye başlanmalı (biz bu hatayı nasıl yaptık, nasıl düzeltebiliriz vs. gibi) ayrıca suçlama eksiklik, yetersizlik algısı yerleştirecek hitap yerine (... konusunda çok kötüydün, son vuruşlarda çok beceriksizdin, pas tercihlerin hep yanlıştı vs), bu müsabakada/antrenmanda neyi daha iyi yapabiliyordun, pas tercihlerini geliştirmek için özel antrenman planlaması yapmalıyız gibi geliştirici, yönlendirici bir metod belirlenmelidir.

### **Argo Kullanmak**

Çocuklarla iletişim kurma ve onlara hitap etme şekli oldukça önemlidir. Argo kullanımı iletişimdeki en büyük engellerden biridir, çocuk üzerinde baskı oluşturur. Özellikle spor ortamının rekabet içermesinden ve rahat bir ortam olmasından dolayı sıklıkla argo kullanımı yaygındır. Özellikle antrenörler zaman zaman argo kullanarak disiplin sağlamaya çalışmaktadırlar. Çocuğa kötü şekillerde hitap etmek onu utandırabilir, benlik saygısını zedeler, kendine güveninin azalmasına sebep olur, çocuk kendisini aşağılanmış hisseder, gereksiz ve eksik bir birey olduğunu düşünmeye başlar, kişiliğini zedeler. Çocuğu küçük düşüren tüm argo sözcükler duygusal açıdan zedelenmesine sebebiyet verdiği için (Yörükoğlu, 1998), duygusal istismar davranışı olarak nitelendirilir. Bu nedenle argo niteliği taşıyan tüm sözcüklerden kaçınmak çocuğun duygusal bütünlüğünü bozacak kelimelerden uzak durmak gerekmektedir.

Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi gereğince çocukların onur ve itibarına haksız yere saldırılamaz (madde 16), çocuk her türlü bedensel ya da zihinsel saldırı, şiddet, suiistimale gibi her türlü kötü muamele ve istismara karşı korunması için gereken önlemler alınır (madde 19), çocuk anlayış hoşgörü ve tüm insanlar arasında dostluk ruhuyla, özgür yaşantıyı,

sorumluluğu üstlenecek şekilde hazırlanmalıdır (madde 29), çocuğun anlayış ve hoşgörü ortamında eğitilmesi esastır, hiçbir çocuk aşağılayıcı muameleye tabi tutulamaz (madde 37), ifadeleri ile güvence altına alınmıştır (UNICEF, 2016). Antrenörlük etik ilkeleri perspektifinde değerlendirildiğinde argo kullanımı etik dışı davranış olarak değerlendirilmektedir, nitekim antrenörler tüm sporcularına saygı duymalı, cezalandırma amacı ile istismara sebep olabilecek davranışlardan kaçınmalıdır.

### **Tehdit Etmek**

Tehdit etmek en çok karşılaşılan duygusal istismar davranışlarından biridir. Özellikle spor ortamında sıkça karşılaşılmaktadır çünkü tehdit etme bir disiplin yöntemi olarak kullanılmaktadır. Ancak tehdit etmek çocukların duygusal açıdan istismarına neden olmaktadır bunun yanı sıra tehdit ve korku ile verilen disiplinin kısa süreli olacağı unutulmamalıdır bu tür bir yola başvuru istenmeyen davranışın ortadan kaldırılması mümkün olmayacaktır (Yaşar, 2009). Tehdit ancak korku iklimi oluşturur bu yolla çocukta istendik davranışın oluşturulması yerine suçluluk duygusu oluşacaktır (Yörükoğlu, 2006).

Uyarı ve gözdağı içeren bu tehdit cümleleri çocuğu korkak yapabilir. Düşmanlık, küskünlük içe kapanma duyguları oluşturabilir. Hatta çocuk yetişkinin tehdit ederken söylediklerini gerçekten yapıp yapmayacağını test etmek amacı ile istenmeyen davranışı yapmayı özellikle sürdürebilir (Gordon, 2005). Bu nedenle spor ortamında tehditkar öğreticilikten özellikle kaçınılması gerekmektedir. Çünkü bu durum kısa ve uzun vadede çocuk üzerinde olumsuz etkiler bırakacaktır. Çocuklar tehdit edilerek değil özendirilerek davranış değiştirme yoluna gidilmelidir (Akbayır, 2008). Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi Gereğince çocuğa yol gösterme noktasında hak ve ödevlerine saygı gösterilir (madde 14), çocuğun eğitim hakkı elinden alınamaz eğitim ve meslek seçimine ilişkin rehberlik bütün çocuklar için elde edilebilirdir (madde 28), çocuk anlayış hoşgörü ve tüm insanlar arasında dostluk ruhuyla, özgür yaşantıyı, sorumluluğu üstlenecek şekilde hazırlanmalıdır (madde 29), çocuğun boş zamanlarında etkinliklere katılım hakkı vardır ve bu hak elinden alınamaz (madde 31) çocuğun anlayış ve hoşgörü ortamında eğitilmesi esastır, hiçbir çocuk aşağılayıcı muameleye tabi tutulamaz (madde 37), ifadeleri ile güvence altına alınmıştır (UNICEF, 2016). Tehdit etmek bir disiplin yöntemi değildir. En kötü duygusal istismarlardan biridir. Çocukta tehdit yolu ile anlamsız bir korku oluşturmak, onu duygusal açıdan olumsuz etkilemek yerine hoşgörü ortamını benimseme ve konuşarak anlaşma yoluna gidilmelidir.

## Sonuç

Spor özellikle çocukların psikomotor ve fiziksel gelişimlerini olumlu etkileyen bunun yanı sıra bilişsel gelişim ve sosyalleşme süreçlerinde önemli rol oynayan aktivitelerden biridir. Özellikle günümüz koşullarında dijitalleşmenin getirdiği hareketsiz yaşam kültürü ve kentleşme sürecinde spora ilgi gösteren çocukların sağlıklı olma, özgüven ve problem çözme becerisi kazanma gibi pek çok konuda avantaj sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda spor ortamında yaşanabilecek olumsuzlukların en aza indirilmesi önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda istismara ve spor ortamında yaşanan istismara dikkat çekerek spor ortamını güvenli hale getirmek ve ortamın olumsuzluklardan arındırılması öncül hedef olmalıdır (Çetin ve Közleme, 2018).

Bu noktada sporun en temel öğeleri olan antrenör ve sporcu ilişkisi spor ortamında ele alınması gereken bir konudur (Jowett ve Timson-Katchis M, 2005). Nitekim olumlu iletişim süreçlerinin yaşandığı ve olumlu ilişkilerin kurulduğu ortamda gerçekleşen antrenör-sporcu ilişkisi sporcu motivasyonunu ve sporcu doyumunu arttırmakla birlikte sporculara becerilerini geliştirebilmeleri için uygun ortam sağlarken (Altıntaş vd., 2012), çocukların spor ortamında bilinçli ya da bilinçsiz olarak maruz kaldıkları istismar davranışları ise tam aksi şekilde duygusal çöküntüye neden olabilmekte bunun yanı sıra çocuğun hem ruh sağlığını hem de gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Küçük, Arman ve Bozkurt, 2016). Spor ortamında karşılaşılacak olumsuz durumlar öfkeyi öfke ise beraberinde saldırgan davranışları getirebilmektedir (Cin, Yılmaz ve Ektirici, 2022). Spor aktiviteleri çocuğun dinlenme, boş zaman değerlendirme, oynama eğlence etkinliklerinde bulunma ve kültürel etkinliklerde bulunma hakkı çerçevesinde düzenlenmiş olmasına rağmen, yoğun bir rekabet ortamı ve kazanma hırsı içerdiğinden çocuklar için her daim istismara ve özellikle duygusal istismara açık bir haldedir. Özellikle antrenörler mutlak kazanma ilkesini benimsediklerinden dolayı sporcular korumasız kalmakta ve duygusal istismarla sık sık karşılaşmaktadır. Nitekim duygusal istismar en yaygın görülen ancak en önemsenmeyen istismar türüdür ve tüm istismar türlerine eşlik etmektedir. En tehlikeli kısmı ise duygusal istismar çoğu zaman spor ortamında ve toplumumuzda normalmiş gibi kabul edilmesidir.

Talimciler (2014) benzer şekilde toplumsal pek çok sorunun izlerini spor ortamında görebilmenin mümkün olduğunu söylemektedir ve sporu içinde bulunduğu dönemin tüm çelişkilerini yansıtmakta olan bir aynaya benzetmektedir. Dolayısı ile toplumsal pek çok sorunun izlerini spor ortamında görebilmenin mümkün olduğunu ileri sürmektedir. Nitekim

çocuklar toplumun geleceğini şekillendirmektedir ve duygusal istismara maruz kalan çocuklarda pek çok davranışsal, sosyal, duygusal ve gelişimsel sorunlar ortaya çıkmaktadır ve bu durum bir bireyin geleceğini doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle sporda duygusal istismar davranışları göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir konudur. Olumsuz iletişim dili kullanmak ise duygusal istismarın en yaygın ve en fark edilmeyen zarar verici türlerindedir. Spor ortamı sorumluluk almayı, defalarca karar vermeyi ve pek çok inisiyatif almayı getirir (Yılmaz ve Hergüner, 2023). Spor ortamında sıklıkla karşılaşılan “emir vermek, tehdit etmek, suçlamak, lakap takmak, alay etmek, argo kullanma” olumsuz iletişim davranışlarından ve bu davranışların tümü duygusal istismar kapsamına girmektedir. Tüm bu davranışlar çocuğun kendisini değersiz ve savunmasız hissetmesine utangaçlık, içe kapanma gibi davranışlar sergilemesine ve beraberinde özgüven duygusunu yitirmesine, kişiliğinin zedelenmesine neden olabilmektedir ve ne yazık ki çocuklar çoğu zaman bu durumun farkında olamamakta ve ilgili birimlere iletememektedir. Bu nedenle duygusal istismar davranışlarına yönelik farkındalığın artırılması ve önlenmesi noktasında çocuk koruma programları oldukça kıymetlidir. Bu bağlamda uluslararası spor federasyonlarının sporcu ve sporda çocuk koruma konusunda almış olduğu tüm kararlar ulusal spor federasyonlarını bağlayıcı niteliktedir ve spor ortamında muhakkak bu durumun gözetilmesi gerekmektedir. Unutulmamalıdır ki duygusal istismar asla bir motivasyon aracı olmamalıdır ve bugünün çocukları yarının yetişkinleridir. Davranışlarımız onlar üzerinde kalıcı izler bırakabilmektedir. Bu nedenle hem çocukların hem de antrenörlerin ve ayrıca ailelerin istismar ve çocuk koruma konularında eğitilmeleri oldukça önemlidir. Bu bağlamda ülkemizde de düzenlenecek eğitim programları ile konuya dair farkındalığı artırılması önerilmektedir.

### **Kaynaklar**

- Acehan, S., Bilen, A., Ay, M.O., Gülen, M., Avcı, A., & İçme, F. (2013). Çocuk İstismarı ve İhmalinin Değerlendirilmesi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 591-614
- Akbayır, S. (2008) *Çocuğum Neyi Okumalı?*, Pegem Akademi: Ankara
- Altıntaş, A., Çetinkalp Z. ve Aşçı H. (2012). Antrenör- Sporcu İlişkisinin Değerlendirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Altıparmak, S., Yıldırım, G., Yardımcı, F., & Ergin, D. (2013). Annelerden alınan bilgilerle çocuk istismarı ve etkileyen etmenler. *Psikiyatri Dergisi*, 14, 354-361

- Avcı, P., Can, H. C. (2020). Koruma altında yetişmiş bireylerin görüşleri doğrultusunda sporun yaşam becerilerine etkisi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 2(1), 10-17.
- Boocock, S. (2002). The child protection in sport unit. Journal of sexual aggression 8,99-106
- Brackenridge C. (1994). Women and Children First? Child Abuse and Child Protection in Sport. Sport in Society; 7(3): 322-337
- Cin, H., Yılmaz, B. H. & Ektirici, A. (2022). Sporcularda Öfke ve Saldırganlık Algısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17 (2), 230-243. DOI: 10.33459/cbubesbd.1141428
- Çağdaş, A. (2003) Ana-Baba-Çocuk İletişimi, Eğitim Kitabevi: Konya
- Çetin, E., Közleme, H., İ. (2018). Sporda çocuk istismarı üzerine genel bir değerlendirme. Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 8 (2).
- Dağlı, T., & İnanıcı, M.A. (2010). Üniversiteler için hastane temelli çocuk koruma merkezleri el kitabı [https://cokmed.org/\\_ekurs/uploads/4\\_universiteler\\_ckm.pdf](https://cokmed.org/_ekurs/uploads/4_universiteler_ckm.pdf) sayfasından erişilmiştir.
- Domhnall, M. Child Abuse İn Sport (1996), Sports Medicine. 30:275-276
- Evinç, Ş.G. (2011). Dehb olan ve olmayan çocuklarda çocuk istismarı ve sonuçlarıyla ilişkili etkenler: karşılaştırmalı bir çalışma. Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Ersoy, E. (2018). Antrenör-Sporcu İlişkisinde Şiddet. Anadolu Aydınlanma Vakfı Sosyal ve Kültürel Bülteni, ( 82), Eylül.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., Marks, J. S. (1998). "Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults". American Journal of Preventive Medicine, 14(4), 245-258.
- Fırat S, İltaş Y, Yılmaz İBŞ. Ruhsal ve Hukuki Yönleriyle Çocuk İstismarı. I.Baskı, Ankara, Sonçağ Maatbacılık, 2016;3-74.
- Fırat S, İltaş Y, Yılmaz ŞBI (2017). Ruhsal ve Hukuki Yönleriyle Çocuk İstismarı Çocukların Cinsel Dokunulmazlığına Karşı Suçlar, 2nd ed. Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Garbarino, J. Guttman, E. Deeley, J. (1986) . "The Psychological Battered Child". Jossey-Boss, San Francisco.
- Gervis, M. And Dunn, N. (2004) The Emotional abuse of elite child athletes by their choaches. Child abuse rewiev: Journal of the British asosiation fort he study and prevention of child abuse and neglect. 13 (3). 215-223
- Gordon, T. (2005) E. A. E. Etkili Ana-Baba Eğitimi/Aile İletişim Dili (Çeviren: Emel Aksoy) Sistem Yayıncılık: İstanbul

- Halıcı, A., Şahin, M. Y., Parasız, Ö. (2019). Sporda çocuk koruma politikaları çerçevesinde fotoğraf ve video kullanımı. 2. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi.11-24 Mart 2019, Manisa.
- Hamarman, S., Bernet, W. (2000). "Evaluating and reporting emotional abuse in children: parent-based, action-based focus aids in clinical decision-making". *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(7), 928-930.
- Hart, S. N., Binggeli, N. J., Brassard, M. R. (1998). "Evidence for the effects of psychological maltreatment". *Journal of Emotional Abuse*, 1(1), 27-58.
- Jowett S., Timson-Katchis M. (2005). Social Networks in Sport: Parental Influence on The Coach–Athlete Relationship. *Sport Psychologist*, 19, 267–287.
- Kerr G, Stirling A, MacPherson E. (2012). A Critical Examination of Child Protection Initiatives in Sport Contexts. *Social Sciences*;3: 742-757
- Konter E. (2004). Antrenörlük ve Takım Psikolojisi. 1.Baskı. Ankara: Palme Yayıncılık
- Küçük, V., Arman, R. A., Bozkurt, S. (2016). Sporcu ailelerinin sporda çocuk koruma hakkında farkındalık düzeyleri, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2), 71-82, DOI: 10.22396/sbd.2017.17
- Male, I. (2012). Safeguarding children an sport; a paediatrician's perspective. Sports children's rights and violence prevention. London: Brunel University.
- Male, I. (2012). Safeguarding children an sport; a paediatrician's perspective. Sports children's rights and violence prevention. London: Brunel University.
- Mullen, P. E., Martin, J. L., Anderson, J. C., Romans, S. E., Herbison, G. P. (1996). "The long-term impact of the physical, emotional, and sexual abuse of children: a community study". *Child Abuse & Neglect*, 20(1), 7-21.
- Navaro, L. (2001) Ana-Baba Okulu, Remzi Kitabevi: İstanbul
- Navaro, L. (2001) Gerçekten Beni Duyuyor musun?, Remzi Kitabevi: İstanbul
- Nazık, H. ve Bayazıt, A. (2004) İnsan İlişkileri ve İletişim, Ya-Pa Yayınları: İstanbul
- Öntaş Ö.C. (2005). "Tehlikeli Çocuklar" ve iktidar. *Birikim Dergisi*, 192, 49-54.
- Özgentürk, İ. (2014). Çocuk istismarı ve ihmal. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 265-278.
- Polat, O. (2007). Tüm boyutlarıyla çocuk istismarı tanımlar 1. Ankara: Seçkin.
- Stirling, AE. & Kerr, GA. (2008b). Defining and Categorizing Emotional Abuse in Sport. *European Journal of Sport Science*, Vol. 8(4), pp. 173-181.



- Stirling, A., E & Kerr , G. A. (2014). İnitating and Sustaining Emotional Abuse in the Coach-Athlete Relationship: An Ecological Transactional Model of Vulnerability, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 23:2.
- Şahin, M. Y., Parasız, Ö. (2020). Sporda Koruma. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Talimciler A. (2014). Türkiye’de Futbol Fanatizmi ve Medya İlişkisi. 2. Baskı, Bağlam Yayıncılık. İstanbul.
- Tutar, H. ve Yılmaz, M. Kemal (2005) Genel İletişim Kavramlar Ve Modeller, Seçkin Yayıncılık: Ankara
- UNICEF: Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme, [www.unicef.org/turkey](http://www.unicef.org/turkey), 20 Kasım 1989 UNICEF (2016). International Safeguards for Children in Sports. Rhind, D., Brackenridge, C., Kay, T., Hills, L. Owusu- Sekyere. F (edt.) Brunel University, London
- Unicef. (2010). Protecting Children From Violence in Sport are Wiew With a Focus on İndustrialized Countries.
- World Health Organization. (2002). World Report on Violence and Health, Geneva
- Yalçın, N. (2011). Türkiye’de çocuk istismarı ve çözüm önerileri. Yüksek Lisans Projesi.
- Yarayan, Y. E. & İlhan, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri’nin (SZAE) Uyarılama Çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23 (4), 205-218. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/39519/409805> Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yaşar, S.F. (2009). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğrenciler Üzerindeki Bazı İstismar Davranışlarının İncelenmesi. Mersin Üniversitesi
- Yenibaş R, Şirin A: Ailede Çocuğun İstismarı ve Umutsuzluk. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2007.
- Yıldırım Doğru, SS., Durmuşoğlu Saltalı, N. & Konuk Er, R. (2012). Aile Refahı ve Koruma. Ankara: Eğiten Kitap.
- Yılmaz, BH & Hergüner, G. (2023). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Zaman Perspektifleri İle Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki. Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi, 12 (3), 326-335. DOI: 10.22282/tojras.1283159
- Yörükoğlu A. Değişen toplumda Aile ve Çocuk. Ankara: Aydın Kitabevi.1988.
- Yücel, D. (2017), Çocuk İstismarı ve İhmali: Adli Sosyal Hizmet. Yücel D, Gönültaş M.B, (eds), İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, s:88-121.

## TRX

**Hilal Kılınç Boz<sup>1</sup>**

**Şenol Yanar<sup>2</sup>**

### Özet

TRX olarak da adlandırılan direnç eğitimi, kalın dokuma iplerden oluşturulmuş bir askı sistemiyle egzersizlerin direncini vücut ağırlığı kullanarak uygulamayı içeren bir kuvvet antrenmanı yöntemidir. TRX egzersizleri sırasında vücut ağırlığınız kullanılır. TRX aynı zamanda “süspansiyon antrenmanı” olarak da bilinmektedir. TRX, kişinin kendi vücut ağırlığını kullanarak yerçekimine karşı yapılabilecek çok sayıda egzersizi bulunan, 2 kayıştan oluşan bir ekipmandır. TRX, vücudunuzu üç farklı düzlemde çalıştıran, vücut pozisyonunu ve eklem açılarını yerçekimine karşı değiştirerek direnç miktarını değiştirmeyi sağlayan ve tüm fonksiyonel egzersizleri uygulamayı sağlayan bir ekipmandır. Bu şekilde egzersiz sırasında karın kasları sürekli çalışır ve tüm vücut kasları etkili bir şekilde egzersizi destekler. Bu, egzersiz sırasında daha fazla kalori yakılabildiği anlamına gelir. TRX, kas dayanıklılığını artırır ve kalp sağlığını destekler. Ayrıca TRX egzersizlerini bol oksijenli bir ortama taşımak da mümkündür. Bu sayede antrenman verimi maksimum seviyeye çıkarılabilir. Spor branşlarında modifiye antrenman yöntemi olarakta kullanılması önerilmektedir.

TRX’de mevcut olan iki adet tutamaca el veya ayaklar konularak farklı antrenman yöntemleri uygulanmaktadır. Alt ve üst olmak üzere her iki ekstremitede içinde, çok eklemli, çok düzlemli ve sabit olmayan zemin ya da koşullarda egzersizlerin uygulanmasına olanak vermektedir. Buna ilave olarak, kayışların yükseklik ve açı ayarları arttırılarak ya da azaltarak, hareketlerin farklı yüklerde uygulanmasına imkân tanımaktadır (Eckstein ve ark., 2006; McGill,2014). TRX kullanılarak yapılan egzersizlerde hareketlerin şiddet ve zorluk düzeylerini ayarlamak için üç prensip kullanılır. İlk prensip; vücudun yerle olan açısı değiştirilerek direncin azaltıldığı ya da arttırıldığı “Vektörel

1 Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye; e-mail: hilal.kilincboz@deu.edu.tr, Orcid ID :0000-0003-1946-6073

2 Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye, e-mail: senol.yanar@deu.edu.tr, Orcid ID :0000-0001-9052-9036

Direnç” prensiptir. Harekete TRX asıldığı yerin altından ya da uzaklaşarak başlama pozisyonuna göre direncin ayarlandığı son prensip ise; sarkaç (pendulum) prensibidir (Bettendorf, 2010).TRX antrenmanı hareketlilik yetisinin gelişiminde, kuvvet ve dengede de benzer etkiler yaratmaktadır (Gaedtke, Morat 2016).

TRX ile antrenman yöntemi ülkemizde yeni kullanılmaya başlanan bir çalışma sistemidir. TRX Training System; kendi vücut ağırlığınızla yerçekimine karşı çalışma metodudur (Camgöz ve ark.,2018). Sportif performansı arttıran antrenman yöntemleri günümüzde birçok değişik ekipman desteği ile uygulanmaktadır. Spor Hekimliği Ulusal Akademisi (NASM), 1 yeni ve modern antrenman yöntemi olarak belirtilen TRX antrenmanını hareket koordinasyonu gerektiren ve postürel kas kombinasyonunu üç farklı eksen sisteminde de koordine etmeyi sağlayabilen bir materyal olarak tanımlanmaktadır. Bunu nedeni olarak farklı kas gruplarına uygulatılan egzersizler sırasında birbirleri ile tam bağlantılı durumda olmasına bağlanmaktadır (Smith ve ark., 2016). Son zamanlarda yaygın bir biçimde kullanılmaya başlanılan asılı antrenman sistemi geleneksel cimnastik eğitimi baz alınarak oluşan bir antrenman sistemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Mok ve ark., 2015). Aslında günümüzde kullanılan Trx sistemi, orduda görev yapan askerlerin fiziksel aktivite ihtiyaçlarını karşılamak için uyguladıkları bir egzersiz aletiydi. O zamanlar askerlerin fitness ekipmanlarına ulaşmasının zor olduğu durum ve şartlarından dolayı fiziksel kapasitelerini geliştirmek amacı ile buldukları ve kullandıkları bir yöntemdir (Byrne,2014; Dawes, 2017).

Zorluk düzeyinin ayarlanabilme ihtimali ve birleşimin ek balans özelliği, süspansiyon eğitimiyle bir ya da birden fazla ayak ve elle ayırt edilmektedir. Bağlantının tek bir noktadan desteklendiği ucu ile taşınabilmesi oldukça kolay bir spor ekipmanıdır.

Uygulama esnasında bedenin belli bir bölümü zeminle temashı halde olmaktadır. Bireyin vücudunu kullanarak uyguladığı antrenman programı ile dayanıklılık yetisini artırdığı görülmektedir.

TRX 'le uygulanan direnç çalışmaları dengeli olmayan pozisyonlarda kas kuvveti ve dayanıklılığın artırılması, kuvvet bölgesi kaslarının güçlü ve verimli hale gelerek sakatlık riskini en aza indirmesini amaçlar (Pastuchaa ve ark., 2012).

### **TRX (Antrenman Bandı)**

TRX Asılmalı, Asılma ekipmanı ya da Asılı kalarak yapılan bir Antrenman Sistemi (Suspension Training System) olarak tanımlanmaktadır. Fonksiyonel

kuvvetin, gücün, dayanıklılığın ve esnekliğin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Ana gövde kaslarının çalışması ile gövdenin denge yetisini geliştirmektedir. Buna ilave olarak; sıklık ve yoğunluk düzeyini sporcuların kendi performans düzeylerine göre ayarlayabileceği bir antrenman çeşididir (Fitness Anywhere, 2010).

Chicago 'da 1987 senesinde kurulan, Spor Hekimliği Ulusal Akademisi (NASM), işlevsel bulgular içeren yen ve modern antrenman yöntem olarak gösterilen TRX eğitimini, hassas hareket koordinasyonu gerektiren ve postürel kas istikrarını her üç eksen sisteminde de koordine etmeyi başarabilen bir sistem olarak tanımlanmaktadır. Antrenman esnasında, genel olarak vücut ağırlığı kullanılmaktadır. Birçok kas grubu farklı egzersizler esnasında birbirleriyle bağlantılı durumdadır (Eckstein ve ark., 2006). TRX (Asılı egzersiz sistemi -Suspension Training System) olarak tanımlanan bu sistem insan vücudundaki ana öğeleri kullanarak işlevsel kuvvet, güç, dayanıklılığın ve esnekliğin artırılmasını sağlamaktadır. Kaslarda fiziksel stres yaratabilmek için kişinin kendi vücut ağırlığının oluşturduğu direnç yer çekimine karşı kullanarak ana vücut kaslarının çalışmasını sağlamaktadır. Askı sisteminin eği m ve açıları değiştirme biçimiyle antrenmanın şiddetini sporcular kendilerine göre ayarlayabilmektedir (Özdamar, 2019). TRX günümüzde bildiğimiz gibi, geleneksel fitness ekipmanları bulunmadığı zaman belirli nüfuslar arasında fiziksel uygunluk geliştirmenin ve sürdürmenin bir yolu olarak popüler hale gelmiştir. ABD Deniz Kuvvetleri SEALeri, spor ve mesleğe hazır olmalarını sağlamak için zorlu ortamlarda asılı egzersiz sistemini kullanmışlardır. Bununla birlikte, böyle cihazlar oluşturmak için, ekipmanı emniyet altına almak için tasarlanmış kayışlar ve naylon dokuma bantlardan yararlanılmıştır.

Bu kavram sonunda ticari hale getirilmiş ve şu an çok çeşitli sağlık kulüplerinde, her seviyedeki spor ekipleri tarafından ve rehabilitasyon ortamlarında kullanım alanı yaygınlaşmıştır (Dawes, 2017).

TRX, Amerikan Donanması'nın özel kuvvet birimi olan Navy seals'in ihtiyaçları doğrultusunda geliştirilmiş bir antrenman ekipmanıdır. TRX'in yaratıcısı ve kurucusu Randy Hetrick, üniversiteden mezun olduktan sonra 14 yılını Navy seals komandosu olarak geçirmiştir. Bu süre zarfında, özel kuvvet biriminin ihtiyaçları doğrultusunda Total Resistance Exercise (TRX) i geliştirmiştir

TRX Suspension Training, kalın dokuma iplerden oluşan askı sistemiyle oluşturulmuş, egzersizlerin direncini kendi vücut ağırlığımızla uygulamaya yarayan bir kuvvet antrenmanı çeşididir. TRX antrenmanı işlevsel hareketlilik, kuvvet ve dengede benzer etkiler yaratmaktadır (Gaedtke, Morat

2016). İşlevsel uygulamalar rehabilitasyon ve fizyoterapide uygun kuvvet egzersizlerini içermektedir. TRX eğitim yalnızca fiziksel yeterliliği artırmak için değil, kas koordinasyon gelişimi içinde tavsiye edilir. Egzersizler yaygın biçimde kullanılan günlük etkinliklere dayanmaktadır. Koordinasyon ve akışkan hareket gerektiren faaliyetler, gündelik etkinlikler esnasında artan talepler ile birçok kas grubunu içerisine dahil etmektedir (Pastuchaa ve ark, 2012).

Bunun yansıra TRX eğitim, omurga stabilizasyonu ve omurga kaslarının gücünü artırmak için eklemler üzerinde iyi bir etkiye sahiptir. Kas-iskelet sistemi yaralanmalarının önlenmesinde olumlu bir etki kazandırarak insan vücudunun gündelik fiziksel etkinliklerini gerçekleştirmesinde önemli rol oynamaktadır. (Fitness Anywhere, 2010).

TRX kullanılarak; vücudun postürel kaslarını güçlendirmede ve performans sporlarında güç kapasitesini arttırmada (Carbann er ve Martinsson, 2012) yapılmış olan çalışmalar bulunmuştur. Fonksiyonel egzersiz bandı çalışması ağırlık kullanılmadan sadece yerçekimine karşı yapılan ve kas boyutunu korumaya yönelik bir çalışma gereklidir. Buna bağlı olarak performans ç n güç kazanımı sağlayabileceği kanıtlanmıştır (Carbannier ve Martinsson, 2012). Günümüz futbolunda antrenörler ve sporcular daha başarılı olabilmek için performanslarını arttırabilmek adına sıkı bir çalışma içerisine girmektedir. Bu sıklık, spor dallarının gerektirdiği fiziksel yeterlilik idmanlarında da gözlenmektedir (Aydın, 2019).

TRX ile antrenman metodu ülkemizde yeni kullanılmaya başlanan bir çalışma sistemidir. TRX Training System; kendi vücut ağırlığınızla yerçekimine karşı çalışma metodudur (Camgöz ve ark., 2018).

TRX'de bulunan iki adet tutamaca el veya ayaklar konularak farklı egzersizler uygulanır. Alt ve üst ekstremitte için, çok eklemlili, çok düzlemlili ve sabit olmayan zemin ya da koşullarda egzersizlerin yapılmasına imkân sağlar.Diğer yandan kayışların yerden yüksekliklileri ve açıları arttırılarak ya da azaltarak, hareketlerin değişik yüklerde uygulanmasına olanak verir (Eckstein ve ark., 2006; McGill, 2014).

Literatür incelendiğinde , kaliteli yaşam kavramı genellikle spor ve sağlık kavramlarıyla bir bütün olarak kullanılmaktadır (Zorba ve Saygın, 2013). Nitelikli fiziksel uygunluk gelişimi için verilecek doğru egzersiz içeriğinin her bir birey için gereksinimleri doğrultusunda olması gerektiği bilinmesine rağmen günümüzde artan hareketsiz yaşam koşulları, zorlayıcı iş imkanları ve zaman kısıtlaması gibi birçok nedenden dolayı fiziksel olarak düşüşler ve sağlık problemleri oluşmaktadır. Bu durumu dikkate aldığımızda

sorulması gerekli olan sorulardan bir tanesi herkes için egzersiz çeşitleri aynı mı olmalı? (Çavlan,2017). Antrenman ve egzersiz bilimleri bireylerde fiziksel uygunluğu daha uygulanabilirlik ile sakatlık ve yaralanmalardan uzak bir şekilde geliştirmeyi hedefleyen bireye özgü planlamalar önermektedir (Anywhere,2010).

### **Trx Antrenmanı Çekiş Açıları**

Çekiş açısının değiştirilmesi ya da kişinin vücudunun zemin ile olan açısının artıp azalması, egzersizin direncinde artışa ya da azalma durumuna yol açmaktadır (Smith ve ark., 2016). Yapılan çalışmalarda, başlangıç noktası ayakta dik pozisyon kabul edilerek 60° açı ile uygulanan bir hareketin vücut kütle direncinin yaklaşık  $37,44 \pm 1,45$ 'ine, 45° açı ile gerçekleştirilen hareketin vücut kütle direnci, vücut kütle direncinin yaklaşık  $52,88 \pm 0,59$ 'una, 30° açı ile uygulanan hareketin vücut kütle direnci, vücut kütle direncinin yaklaşık  $68,08 \pm 1,95$ 'ine, denk geldiği bildirilmiştir (Melrose, 2015).

### **TRX Antrenmanı ile Şiddeti Özelleştirme**

Bir TRX egzersizinin şiddetini, yük ve sabitlik kombinasyonlarını çeşitlendirerek değiştirmenin 3 temel yolu vardır.

Sabitlik Prensibi: Destek merkezinin ağırlık merkezine göre boyutu ve konumu egzersizin sabitliğini belirler. Vektör Direnci Prensibi: Vücudun zemine göre açısı egzersizin direncini/yükünü belirler.

Sarkaç Prensibi: Ağırlık merkezinin, destek noktasına göre yatay konumlandırılması egzersizin direncini/yükünü belirler. (TRX ,2010).

### **Sarkaç Prensibi**

Vücut ağırlığından yararlanarak ve kişinin sabitliğini değiştirerek, TRX Süspansiyon Antrenmanı, düşük ve yüksek yükler ile dengede ve dengede olmayan pozisyonların süreklilikleri boyunca şiddeti ölçeklendirebilir. TRX Süspansiyon Antrenmanında gerçekleştirilen fonksiyonel egzersiz, kas iskelet yaralanmalarını veya engellerini iyileştirmek, yaralanmaları önlemek, sağlığı ve zindeliği teşvik etmek ve performansı arttırmak için kullanılabilir (TRX, 2010).

### **TRX Antrenmanın Yararları**

- Yaralanma riskinin azaltılmasında,
- Alt ekstremitte yaralanmaları %39 oranında,
- Akut diz yaralanmaları %54 oranında,

Ayak bileği burkulmaları %50 oranında,

Ayak bileği burkulmalarının oluşması iki kat azalır.

Sağlığı ve zindeliğin iyileştirilmesinde etkilidir.

TRX Süspansiyon antrenmanı vücut yağ yüzdesinin azalmasını teşvik edebilir ve oluşacak hastalık riskini azaltabilir. TRX Süspansiyon antrenmanı düşme riskinin azalmasında etkili bir yöntemdir, Instability training, (TRX ,2010). Güç, denge ve fonksiyonel performans ölçümlerinden ödün vermeden çok çeşitli eğitim deneyimleri sağlar.

Performansın gelişmesinde etkilidir.

Dikey sıçrama yüksekliği %9 artar,

Hokey oyuncuları kayma hızını arttırıcı etkisi olduğu kanıtlanmıştır.

Golfçülerde performansı arttırır,

5000 metre koşucuları zamanlarını 47 saniye düşürür, (Dawes,2017)

İşlevsel uygulamalar rehabilitasyon ve fizyoterapide uygun kuvvet egzersizlerini içermektedir. TRX eğitimi yalnızca fiziksel yeterliliği artırmak için değil, kas koordinasyonu için de tavsiye edilir. Egzersizler yaygın biçimde kullanılan günlük etkinliklere dayanmaktadır.

Koordinasyon ve akışkan hareket gerektiren faaliyetler, gündelik etkinlikler esnasında artan talepler ile birçok kas grubunu çerisine dahil etmektedir. Sinir-kas koordinasyonu ve vücut kompozisyonunun korunaklı hale gelmesini içermektedir (Pastuchaa ve ark., 2012).

Bunun yansira TRX eğitim, omurga stabilizasyonu ve omurga kaslarının gücünü artırmak için eklemler üzerinde iyi bir etkiye sahiptir. Kas-iskelet sistemi yaralanmalarının önlenmesinde olumlu bir etki kazandırarak insan vücudunun gündelik fiziksel etkinliklerini gerçekleştirmesinde işlevsel bir etkiye sahiptir. (Fitness Anywhere, 2010).

Fonksiyonel antrenman popüler bir terimdir. Yıllar boyunca bu terim, çeşitli yeni antrenman ekipmanlarıyla (örneğin, denge diskleri, kettlebell'ler, direnç boruları) gerçekleştirilen egzersizleri tanımlamak için kullanılmıştır. Bununla birlikte, bir cihazın bir etkinliği işlevsel hale getirmemesi gerektiğini vurgulamak önemlidir. Dahası, geliştirmek isteyeceklerine benzeyen fakat temel fiziksel özellikleri farklı olan alıştırmalar performansa engel olabilir. Örneğin, ağırlıklı kızak çekerken koşu fonksiyonel olabilir. Bununla birlikte, kızak ağırlığı fazla yüksekse, koşucu gövdenin öne eğilmesiyle yüke karşı koymak zorunda kalacaktır. Bu, aktivitenin biyomekanikini değiştirebilir ve motor programlamaya müdahale ederek kötü hareket mekanikini

de geliştirebilir. Basit bir ifadeyle, fonksiyon istenen bir amaç olarak tanımlanabilir. İnsan performansı ile ilişkili olarak, çoğu zaman işlev, gerekli hızda akıcı bir şekilde hareket etme ve belirli bir görevi yerine getirmek için uygun kuvveti kullanma kabiliyetini ifade eder. Bu nedenle, işlevsel antrenman, hareket kalitesini artıran ve bir performans sonucunu geliştiren her tür antrenman olarak tanımlanabilir (Siff, 2003).

Kas ve iskelet sistemine uygulanan stabilizasyon çalışmaları, eklemlerin etrafındaki dengeleyici kaslar ve gövde, istenmeyen harekete karşı daha aktif hale gelebilir. Bu nedenle, asılı egzersiz sistemi antrenmanı, baş üstü spor dallarındaki sporcular (örneğin, beysbol, softbol, voleybol ve hentbolcuların ve Amerikan futbolundaki oyun kurucularının) için özellikle yararlı olabilir. Çünkü skapulunun kontrolü ve serratus anterior kaslarının gücünü artırabilir.

Bu iyileştirmeler hem akut hem de kronik omuz yaralanmalarının önlenmesinde yardımcı olabilmektedir. TRX aynı zamanda kinestetik bilinç ve propriyosepsiyon geliştirebilir. Bu, vücudun ve eklemlerin zaman ve mekânın neresinde olduğunu daha büyük bir farkındalıktır.

Bu niteliklerin geliştirilmesi, performans üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gibi yaralanma riskinin azaltılmasında önemli rol oynamaktadır (TRX, 2010). Üstelik omuz yaralanmaları genel popülasyonda çok yaygındır. (TRX, 2010).

Bu nedenle, yukarıdan aşağıya stabilizasyon antrenmanı, günlük yaşam aktivitelerinde ve rekreasyonel sporlarda ve direnç antrenmanlarında performansı artırabilir ve genel olarak yaralanmaları azaltabilir (Dawes, 2017). Vücut ağırlığından yararlanarak ve kişinin sabitliğini değiştirerek, TRX Süspansiyon Antrenmanı, düşük ve yüksek yükler ile dengede ve dengede olmayan pozisyonların süreklilikleri boyunca şiddeti ölçeklendirebilir. TRX Süspansiyon Antrenmanında gerçekleştirilen fonksiyonel egzersiz, kas iskelet yaralanmalarını veya engellerini iyileştirmek, yaralanmaları önlemek, sağlığı ve zindeliği teşvik etmek ve performansı artırma yöntemi için kullanılabilir (Dawes, 2017).



## KAYNAKÇA

- Anywhere, F. (2010). TRX Suspension Training Group Course. User's Guide. San Francisco, CA: Fitness Anywhere.
- Aydın, M. (2019). 11-13 Yaş Gruplarında Futbola Özgü Fonksiyonel Antrenmanların Fiziksel Uygunluğa Etkisinin İncelenmesi (Master's Thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.).
- Bettendorf, B. (2010). TRX suspension training bodyweight exercises: scientific foundations and practical applications. San Francisco: Fitness Anywhere Inc.
- Byrne, J. M., Bishop, N. S., Caines, A. M., Crane, K. A., Feaver, A. M., & Pearcey, G. E. (2014). Effect of using a suspension training system on muscle activation during the performance of a front plank exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(11), 3049-3055.
- Camgöz M, Gül GK, Kahveci SM, Ak G. Yüzücülerde Trx İle yapılan 8 haftalık kuvvet çalışmalarının 100m sırt üstü yüzme performansına etkisi. B1,s 414. Uluslar arası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi,Alanya, Antalya, 2018.
- Carbonnier, A., & Martinsson, N. (2012). Examining muscle activation for Hang Clean and three different TRX Power Exercises: A validation study.
- Çavlan, P. (2017). Süspansiyon egzersiz programının denge ve fiziksel performans üzerine etkileri (Master's thesis, Eastern Mediterranean University EMU).
- Eckstein, F., Hudelmaier, M., & Putz, R. (2006). The Effects Of Exercise On Human Articular Cartilage. *Journal Of Anatomy*, 208(4), 491-512.
- Eckstein, F., Hudelmaier, M., & Putz, R. (2006). The effects of exercise on human articular cartilage. *Journal of anatomy*, 208(4), 491-512.
- Gaedtke, A., & Morat, T. (2016). Effects of two 12-week strengthening programmes on functional mobility, strength and balance of older adults: Comparison between TRX suspension training versus an elastic band resistance training. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 13(1), 49-64.
- McGill, S. M., Cannon, J., & Andersen, J. T. (2014). Analysis of pushing exercises: Muscle activity and spine load while contrasting techniques on stable surfaces with a labile suspension strap training system. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 105-116.
- Melrose, D., & Dawes, J. (2015). Resistance characteristics of the TRX TM suspension training system at different angles and distances from the hanging point. *Journal of athletic enhancement*, 4(1), 2-5.
- Mok, N. W., Yeung, E. W., Cho, J. C., Hui, S. C., Liu, K. C., & Pang, C. H. (2015). Core muscle activity during suspension exercises. *Journal of science and medicine in sport*, 18(2), 189-194.

- Özdamar, S. (2019). 14-16 yaş Erkek Voleybolcularda Uygulanan Sekiz haftalık asılı Egzersiz Sistemi Ve Geleneksel Kuvvet antrenmanlarının karşılaştırılması (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Pastuchaa, D., Filipcikovab, R., Bezdickovab, M., Blazkovabic, Z., Obornac, I., Brezinovab, J., Machalekb, L., Sovovaa, E., Cajkaa, V., Bajoreka, J. (2012). Biomed Pap Med Fac Univ Palacky Olomouc Czech Repub. Mar; 156(1):63–69.
- Siff, M. C. (2003). Specificity in training. Supertraining. Siff MC, ed. Denver, CO: Supertraining Institute, 27-32.
- Smith, L. E., Snow, J., Fargo, J. S., Buchanan, C. A., & Dalleck, L. C. (2016). The acute and chronic health benefits of TRX Suspension Training® in healthy adults. *Int J Res Ex Phys*, 11(2), 1-15.
- Zorba Erdal, Saygın Özcan. Fiziksel aktivite ve Fiziksel Uygunluk Yayın Fırat Matbaacılık 2013, Basım sayısı:3, ISBN:978-605-4174-263



## Psikolojik Savaştan Ölüm Oyununa: Güçsüz Biyolojik Atıklar (Mavi Balina Oyunu Örneği)

Pelin Avcı<sup>1</sup>

### Özet

Dijital oyunların amacı bireylerin hayatın stresinden belirli bir süre uzak kalmasını sağlamaktır. Çocuklar ve gençler yeni oyunlara karşı oldukça meraklıdır. Dünyada popüler olan oyun mücadelelerinden birisi Mavi Balina oyunudur. Oyun, 50 günlük bir süre içinde tamamlanması gereken bir dizi görevi içermektedir ve her geçen gün görevler daha hayati tehlike oluşturmaktadır. Oyun, genellikle savunmasız ve psikolojik olarak zayıf gençleri hedef almaktadır. Bu oyun uygulama ya da internet tabanlı bir oyun olmamakla birlikte sosyal medya sohbet grupları aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmaktadır. Gönderilen bağlantıya giriş yapanlar muhtemelen hayatlarının son oyununu oynamaktadır. Katılımcı oyun sürecinde başarısız olsa dahi oyunu sonlandıramamaktadır. Masum çocuk ve gençleri hedef alan Mavi Balina oyunu yasa dışı ve insanlık dışı bir faaliyet yürütmektedir. Oyunun kurucusu Rus psikolog Philipp Budeikin, 2015 yılında tutuklanmıştır ancak oyun diğer yöneticiler tarafından hâlâ yönetilmektedir. Oyunun dağılımı ile ilgili hala ciddi önlemler alınmamıştır.

### GİRİŞ

Ergenler ve gençler, eğitim yaşantıları için bilgiye ulaşmak, sosyalleşmek amacıyla interneti kullanan en büyük nüfusu oluşturmaktadır. E-postalar, doğrudan mesajlaşma ve blog yazma gibi amaçları gerçekleştirmenin en kolay işlevi, bu internet iletişim araçlarının kullanımı olmuştur. Bu iletişim araçları Facebook, Instagram, Twitter ve Youtube gibi web tabanlı sosyal ağ siteleridir.

Bireylerin sosyal ağ platformlarında kendilerini geliştirebilecekleri sitelerde vakit geçirmeleri bir dizi fırsat yaratmış olsa da aynı zamanda

1 Dokuz Eylül Üniversitesi Necatî Hekkon Spor Bilimleri Fakültesi  
avci.pelin@deu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-9185-4954

savunmasız olanlar için bazı olumsuz durumların ortaya çıkmasında da etkin rol oynadığı yadsınamaz bir gerçektir. Bazı araştırmalar sosyal medyanın ırkçı, ayrımcı, tacize dayalı zorbalıkları içeren yönüne de değinmişlerdir. Hatta bazı araştırmalar da sosyal medya kullanımının, son on yılda ergenler arasında intihar oranlarına, depresif tutumlara ve duygu durum bozukluklarına sebep olduğuna dair düşünceleri açığa çıkartmışlardır. Kanıtlar, intihar davranışının, kendine zarar verme davranışı medya tasvirlerinde modellendiğinde, normalleştirildiğinde ve pekiştirildiğinde ortaya çıkan sosyal bulaşma etkileri yoluyla yayılabileceğini göstermektedir (Berry ve ark., 2017; Hilton, 2017).

Bugüne kadarki kanıtlar, ergen intiharı için diğer psikiyatrik ve psikososyal risk faktörlerinden daha küçük bir etki boyutuna sahip olmasına rağmen, intihar modellemesinin gerçek bir fenomen olduğunu göstermektedir. İntihar kümelenmeleri, medyanın intihar üzerindeki etkisi (özellikle kurgusal olmayan intiharların haberleştirilmesi) ve intihar eğilimi üzerindeki ekran etkisi dahil olmak üzere birden çok araştırma hattı bir noktada birleşen kanıtlar sunar (Insel & Gould, 2008; Khasawneh ve ark., 2020).

1962’de Spacewar’ın icat edilmesinden bu yana, genellikle video oyunları ve bilgisayar oyunları olarak bilinen dijital oyunlar, 30 yılı aşkın bir süredir popüler kültürün bir parçası olmuş ve dünya üzerinde önemli sosyal, ekonomik, politik ve teknolojik etkiler yaratmıştır. İster eğitim politikasıyla ilgili bir çevrimiçi iş oyunu, ister karmaşık küresel ilişkilerin basitleştirilmiş bir simülasyonu veya sürdürülebilir yaşamın sanal testi olsun, dijital oyunların topluma ilgilenme düzeyi her geçen gün daha yoğun ilgiyle devam etmektedir. Aynı zamanda günümüzde dijital oyunların oynanması yaş ve cinsiyet sınırlarını aşmaktadır ve kültürümüzün önemli bir parçası haline gelmiştir. Ergenlerin çoğunluğunun sosyal ağlarda çok fazla zaman harcamasına bağlı olarak bu platformların sosyal ve psikolojik yönden katılımcı profillerinin tercihlerine bağlı olarak güncellenmesi zorunluluğu açığa çıkmıştır (Sousa ve ark., 2017; Hsiao, 2007).

Bu çalışmanın amacı, dünyada masum gibi görünen ve yüzlerce çocuk ve gencin ölümüne sebep olan “Mavi Balina Oyununun” arkasında yatan korkunç gerçekleri şeffaflıkla açığa çıkarmaktır.

### **The Blue Whale Challenge**

“A Silent House, A Sea of Whales, F57 veya F-57” gibi birçok isimle ünlü olan kanlı oyunun kökeni Rusya olarak tespit edilmiştir. Oyunun yaratıcısı Rus 22 yaşındaki sapkın psikolog Philipp Budeikin, “toplumu biyolojik atıklardan temizlemek” istemiştir ve kendilerini öldürmeye istekli insanlar için “biyolojik atıktır” açıklamasında bulunmuştur (Khasawneh ve

ark., 2020). Esasında oyunun temel çıkış noktasına bakıldığında amacının insanlar arasında topluma fayda sağlayamayacak kadar pasif ve psikolojik olarak hayatla mücadele edemeyecek olan zayıf halkaların tespit edilmesi, toplumsal olarak güçlü ve üretken insanların hayatta var olabilmesi çabası olarak ifade edilebilir. Philipp Budeikin F57 (çevrimiçi) topluluğunu 2013 yılında oluşturmuştur.

Oyunla bağlantılı olan intihar olaylarının dünya çapında gün yüzüne çıkması, 130 ölüm vakasıyla ilişkilendirildiği iddia edilmektedir. 16 kız öğrenciyi intihara ikna ettiğinden dolayı St Petersburg'daki Kresty Hapishanesine yargılanmak üzere atılan bu canî dâhinin ölümcül cazibesine kapılan bir kız hayran kitlesi oluşmuştur ve sayısız aşk mektuplarının geldiği hapishane yetkilileri tarafından bildirilmiştir.



Şekil 1. Mavi Balina Oyunu'nun dünya üzerindeki dağılımları.

Mavi Balina Mücadelelerinin rahatsız edici 50 görevden oluşan Rusça'dan çevirisi yapılmış tam listesi hakkında bir habere yapılan bir yorumda yayınlandığı varsayılan görevlerin tamamlanmış bir listesi şu şekildedir:

1. Elinizin üzerine jiletle "f57" yapın ve küratöre bir fotoğrafını gönderin.
2. Sabah 4.20'de uyanın ve küratörün size gönderdiği hayal gördüren ve korkutucu videoları izleyin.
3. Kolunuzu bir ustura ile damarlarınız boyunca kesin ama çok derin olmasın sadece 3 kesik atın, fotoğrafını küratöre gönderin.
4. Bir kâğıda bir balina çizin, küratöre bir fotoğraf gönderin.
5. "Balina olmaya" hazırsanız, bacağınıza "EVET" yazın. Değilse, kendinizi birçok kez kesin (kendinizi cezalandırın).
6. Bir şifre ile görev.

7. Elinize “f40” kazıyın, küratöre bir fotoğraf gönderin.
8. VKontakte durumunuza “#i\_am\_whale” yazın.
9. Korkunuzun üstesinden gelmelisiniz.
10. Sabah 4:20’de uyanın ve bir çatıya çıkın (ne kadar yüksek o kadar iyi).
11. Elinizin üzerine jiletle balina oyup, küratöre fotoğrafını gönderin.
12. Bütün gün psikedelik ve korku videoları izleyin.
13. “Onların” (küratörlerin) size gönderdiği müziği dinleyin.
14. Dudağınızı kes.
15. Elinize defalarca iğneler batırın.
16. Kendine acı veren bir şey yap, kendini hasta et.
17. Bulabildiğiniz en yüksek çatıya çıkın, bir süre kenarda durun.
18. Bir köprüye gidin, kenarında durun.
19. Bir vince tırmanın veya en azından yapmayı deneyin.
20. Küratör güvenilir olup olmadığını kontrol eder.
21. Skype’ta “bir balinayla” (sizin gibi başka bir oyuncuyla veya bir küratörle) konuşun.
22. Bir çatıya çıkın ve kenarda bacaklarınızı sarkıtarak oturun.
23. Şifreli başka bir görev.
24. Gizli görev.
25. Bir “balina” ile toplantı yapın.
26. Küratör size ölüm tarihinizi söyler ve siz de bunu kabul etmek zorundasınız.
27. Sabah 4:20’de uyanın ve raylara gidin (bulabildiğiniz herhangi bir demiryoluna gidin).
28. Bütün gün kimseyle konuşma.
29. “Balinasın” diye yemin et.
30. 49. Her gün sabah 4:20’de uyanırsın, korku videoları izlersin, “onların” sana gönderdikleri müzikleri dinlersin, vücuduna günde 1 kesi yaparsın, “bir balinayla” konuşursun.

50. Yüksek bir binadan atlayın. Hayatını al (Mukhra ve ark.,2019; Khattar ve ark., 2018).

### Ölüm Oyunu Kurucusunun İtirafı

15 Kasım 2016 Salı günü, gençleri intihara yönlendirdiği iddia edilen VKontakte sosyal ağındaki “ölüm grupları”nın yöneticisi Philip Budeikin tutuklanmıştır. Tutuklanmasının birkaç gün öncesinde Sankt-Peterburg.ru’ya bir ses kayıt cihazı yardımıyla olayların iç yüzünü anlatmıştır. İnsanların kanlarını donduracak bilgileri 5 saat muhabirle paylaşmıştır. Moskova yakınlarındaki Solnechnogorsk şehrinde yaşayan 21 yaşındaki Philip Budeikin, “Psikoloji” uzmanlığında üçüncü yılında üniversiteden atılmıştır. Muhabirin sorduğu sorular ve aldığı cevaplar aşağıdadır:

Gerçekten gençleri ölüme mi ittiniz?

- “Kesinlikle” evet. Mutlu öldüler. Onlara gerçek hayatta sahip olmadıkları şeyi verdim: sıcaklık, anlayış, bağlantı.

Kaç tane vardı? Gerçekten, bir dizi medyanın yazdığı gibi, 130 kişilik bölgede mi?

- Tabii ki değil. Novaya soruşturması tam bir sefalet. 17 kişi vardı, sadece konuştuğum, tanıdığım ve ardından intihar eden, ancak doğrudan etkim olmadan olanlar da vardı.

Öyleyse en baştan başlayalım. Her şey başladığında, nasıl organize edildi ve insanları intihara zorlama noktasına nasıl geldiniz?

-İnsanlar var ve biyolojik atık var. Bunlar, toplum için hiçbir değeri olmayan ve topluma yalnızca zarar getiren veya getirecek olanlardır. Toplumumuzu bu tür insanlardan temizledim. 2013 yılında başladı. Sonra “F57” (“ölüm gruplarının” adlarından biri “VKontakte”- ed.) oluşturdum. Oraya şok içerikler yükledim, insanların ilgisini çekmeye başladı. 2014 yılında yasaklandı. Herkesin “F57”nin ne anlama geldiğini anlamaya çalıştığını görünce uzun süre güldüm. Her şey basit. F- Philip, benim adım. 57- numaramın son haneleri. Bu fikri beş yıldır düşünüyorum. Hazırlandım diyebilirsin. Proje kavramını, belirli seviyeleri ve aşamaları düşündüm. Normali biyo-çöpten ayırmak gerekiyordu.

Yani normal insan olarak gördüğünüz kişiler var mıydı?

-Evet, 300’den fazla vardı, onları intihardan caydırdığımı söylemek istemiyorum ama aslında öyleydi. Gerçekten o kadar çok ucube yok. Kasım 2015’in sonunda zamanlayıcıyı “içtim”, hepsini sahte hesaplardan yaptım,



“F57” konusunda on grup oluşturdum. O andan itibaren her şey başladı ve başarılı oldu.

Rina Palenkova'nın (Rina Palenkova takma adıyla 16 yaşındaki bir kız 23 Kasım 2015'te intihar etti ve intihar hareketinin sembollerinden biri haline geldi- ed.) Ölümünü kullandınız mı?

- Bu benim ilk intiharım. Hatta bir yerlerde imzası bile var (kişisel imzalı fotoğraf- ed.). Bulursam sana bir şekilde gönderirim. Onun bir mezhepçi olduğunu söyleyeceğim. Ünlü “Nya.Bye” şarkısını da ona benim önerdiğimi söyleyebilirim. Daha sonra “Hakopyan” yayınladım ama kimse özü anlamadı (“Hakopyan”ı ters okursanız, “Nyapoka” çıkıyor).

Rina'nın ölümünden sonra ne oldu?

-Tüm gruplarım çalıştı: “F57”, “F75”, “F58” vb. İnsanları cezbettiler, aşamalardan geçtiler. Her şey nasıl çalışıyor: Bir kişiyi doğru atmosfere sokan depresif içeriğe sahip bir grup var. Bu grupların başkalarıyla bağlantıları vardır. Bu bağlantılardan geçen bir kişi, her şeyin ortaya çıktığı kapalı bir topluluğa rastlar. Oyun başlar. Görevleri tamamlamanız, kendiniz hakkında konuşmanız, iletişim kurmanız gerekiyor. Bu iletişim sürecinde kimin kim olduğu anlaşılır. Sonra bir kişiyle Skype'a giriyorum, onu transa sokuyorum ve hayatından bazı şeyler öğreniyorum ve ardından bir karar veriyorum. Bir noktada, geceleri uyumamasını sağlamak için genci zorlamanız gerekir. Bir çocuk için sağlıklı rutin: 21:00'de yat, 8:00'de kalk. Rejim ihlal edilirse, ruh etkilemek için daha erişilebilir hale gelir. 130 gencin ölümüyle anılabılırım, çünkü fikir aniden bir tür trend haline geldi. Pek çok taklitçi ortaya çıktı ve bu arada bu beni çok çileden çıkarıyor. Bütün bunlardan dolayı öyle vahşi bir güdültü vardı ki bir süre durmak zorunda kaldık.

Bana kurbanlardan bahseder misin?

-Bunun hakkında konuşmak benim için zor. Bazen yanlış bir şey yapıyormuşum gibi hissediyorum. “Kimin yaşayıp kimin öleceğine karar vermek size bağlı değil” diyorlar ama içimde doğru şeyi yaptığım duygusu var. Tamam, sana bir vakadan bahsedeceğim. 17 Şubat 2016'da bir kızla tanıştım. Acı çekti, konuşmaya başladık ve Skype'a gittik. İkinci seansta onu transa soktum ve ne yaptığını öğrenmeye başladım ve bu hiç hoşuma gitmedi. Karar verdim... pekâlâ... böyle insanlardan kurtulmamız gerekiyor. Başkalarına acı veren veya topluma zarar veren insanlardan hoşlanmam. O bir satanistti.

-Bu konuda dönmeye başladığınızda, kaç kişinin mezhepçi olduğuna şaşırıyorsunuz. Teknik bir öğrenci olan başka bir adam daha vardı. Yoksul, eksik bir aileden annesi tarafından dövüldü ve boş zamanlarında sokak

köpeklerini öldürdü. Bu yüzden herkes için ve en başta kendisi için daha iyiydi.

Bir psikolog olarak kendi davranışlarınızı değerlendirin. Hiç “evde olmadığınız” gerçeğini düşündünüz mü?

-Bipolar kişilik bozukluğum var ve yaptığım şey zor çocukluğumla bağlantılı. Ağabeyim beni ve annemi dövdü. Sık sık sokakta dövdüler. Eminim hepsinin büyük etkisi olmuştur (Saint-Petersburg.ru, 2016).



*Şekil 3. Görselde verilen komutları yerine getiren katılımcıların vücutlarına verdikleri zararlar*

### **Mavi Balina Oyunu Aslında Kurgusal Bir Varsayım Mıdır?**

Mavi balina intihar oyunu (adını balinaların kendini karaya vurup toplu intiharından aldığı varsayılmaktadır) Kasım 2015 yılından Nisan 2016 yılına kadar Rusya’da ortaya çıkan aynı grup üyesi kabul edilen çocukların intiharlarıyla gündeme oturmuştur. Ancak Rus sitesi Novaya Gazeta, intihar edenlerin en az sekseninin bu oyunla bağlantılı olduğunu bildirmiştir.

Ancak Radio Free Europa tarafından yürütülen soruşturmada hiçbir intihar vakasının bu çevrimiçi bağlantılar yoluyla olmadığı ortaya çıkarılmıştır. Rusya, Kazakistan ve Kırgızistan'daki intihar vakaları ve girişimleri oyunla ilişkilendirilmiştir ancak incelemeler yapıldığında kesin bir kanıt rastlanmamıştır. Kamuoyunda çıkan haberler incelendiğinde aynı sosyal grup üyelerinden birkaç gencin intihar kayıtları yayınlanmıştır. Ancak Meduza web sitesi, depresif ve intihara meyilli olan gençlerin yalnızca aynı gruplara üye olmalarının gruplar tarafından intihar ettikleri varsayımından daha mantıklı bir gerekçe olabileceğini savunmuştur. Çünkü intihara meyilli olan çocuk ve gençler bir grup oluşumun içerisinde kendi istekleri ile bulunuyor olabilirler.

Rusya'da başsavcılık tarafından detaylı yapılan incelemelere göre, Rusya ergen ve gençlerin intihar sebepleri araştırıldığında;

- %62 oranında aile içi çatışmaların ve genel sıkıntıların yaşandığı
- Öğretmenlerin baskıları
- Sınıf arkadaşları ve okul dışı arkadaşlar ile çatışmalar
- Yetişkenler tarafından şiddete maruz kalma
- Duygusal boşluk olarak belirlenmiştir (Rusya Eğitim Bakanlığı, 2000).

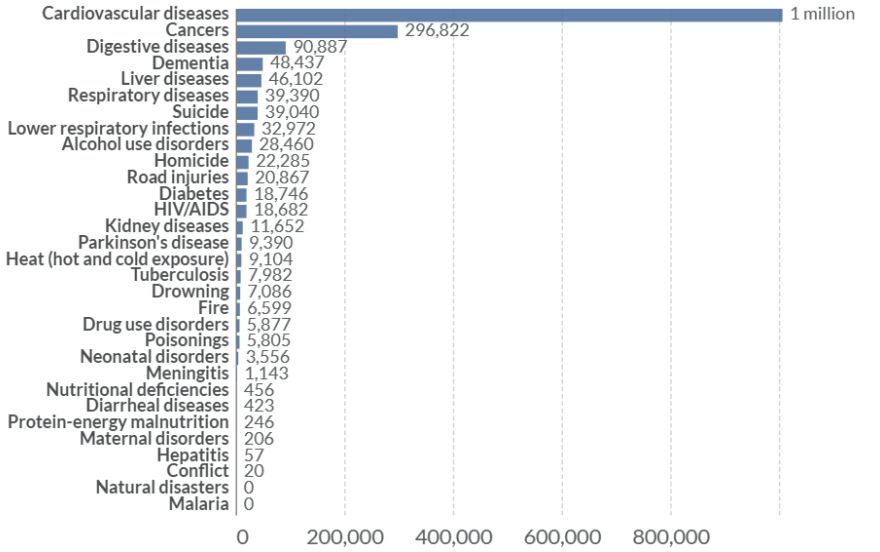
UNİCEF'in konu ile ilgili raporlarına bakıldığında ise intihar oranlarının artması “ekonomik kriz ve keskin sosyal değişim zamanlarında ortaya çıkmaktadır”. Örnek olarak SSCB'nin 1987 yılında yaşadığı çöküşe bağlı olarak 1994 yılına kadar intihar olaylarında bir artış yaşanmıştır ancak sosyo-ekonomik koşulların iyileşmesi ile intihar oranlarında bir sabitleme oluşmuştur.

Rusya Federasyonu Soruşturma Komitesi'ne göre 2013 yılında 461 çocuk intihar etmiştir. Bu departmanın resmi temsilcisi Vladimir Markin, intihar nedenlerinin çoğunun ailelerin çocuklara karşı “kayıtsız” olması ve “eğitim sorunları” olduğuna dikkat çekmiştir.

2012 yılında en güçlü çocuk intihar dalgası Rusya'yı sarmıştır. 7 Şubat 2012 tarihinde Moskova Bölgesi Lobnya'da yüksek bir binanın çatısından iki sekizinci sınıf öğrencisinin (bazı haber sitelerinde yaşları 12 ve 14) el ele atlamasıyla sarsılmıştır. Olay yerinde yaralanan kızlar orada hayata veda etmiştir (intihar eden kızlardan birinin kıyafetinde intihar notu olduğu söylene de içeriğinin açıklanmadığı bilgiler arasındadır). Birkaç ay boyunca bu olayın devamı niteliğinde birçok okul çocuklarının intihar raporları gelmiştir.

O yıl için Rusya haber siteleri çocuklar ve ergenler arasında intihar oranlarında Avrupa'da birinci sırada olduklarını açıklamak durumunda kalmışlardır. O dönemlerde bakanlık yetkilileri internetin çocuk intihar girişimleri üzerinde önemli etkisinin bulunmadığını, trajedilerin asıl nedenlerinin ebeveynleriyle yaşadıkları çatışmalar ve aşk acısı olduğunu dile getirmişlerdir. 2013 yılında bu tür suçlarla ilgili olarak 14.339 ceza davasının olması bunlara gerekçe olarak gösterilmiştir. Bu davaları yetimhanede bulunan çocuklara yapılan şiddet olayları izlemiştir (Newsru, 2017).

Rusya'da gençler arasında yüksek bir intihar oranı vardır. 2019 yılı ölüm oranlarına bakıldığında intihardan ölenlerin sayısının yüksek olması (39.040) dikkat çekicidir. Dünya geneline bakıldığında ise her yıl 700.000 de fazla insanın hayatına kasten son verdiği kayıtlara geçen bilgiler arasındadır. 15-29 yaş aralığında bulunan insanlar arasında intihar dördüncü önde gelen ölüm nedenidir (WHO, 2019).



Şekil 3. Öykünme Riskleri

Goethe'yi "Genç Werther'in Acılarının Sonunu Yeniden Yazmaya Zorlayan Bir Dizi İntihar ve Papageno Etkisi

Emile Durkheim klasik eseri olan İntihar'da, bazı bireylerin yönlenmeye açık olduğunu savunsa da taklit davranışının toplumdaki intihar olaylarıyla aşırı bağlantılı olabileceğine inanmamıştır. Fransız sosyolog, gazetecilerin intihar vakalarına ilişkin haber yayınlamasının yasaklanmasının gereksiz olduğuna inanmıştır. 1960 yılına kadar bu düşünceler yalnızca izlenimlere

dayalıydı ancak son 50 yılda bu medya hikayelerinin taklit intihar vakalarına dönüşümü bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Durkheim, 2005).

Medyanın intihar vakalarına ilişkin haberlerinin geniş yer kaplamasının ardından taklit etkisine ilişkin ilk kanıt, 1974 yılında Amerikalı sosyolog David Phillips tarafından sunulmuştur ve New York Times' ta intihar haberleri yayınlandıktan sonra intihar vakaları sayısında bir artış yaşandığı belirtilmiştir (Phillips, 1974).

Herkes Goethe'nin ünlü romanını en az bir kez duymuştur. Roman, duygularına karşılık veriyor gibi görünse de başka bir adamla evlenen bir kadına âşık olan başkahramanın intiharıyla sona erer. Bu romanın sağladığı büyük popüleritenin olumsuz etkileri de oldu. Kendileri âşktan acı çeken birkaç genç, Goethe kahramanından ilham alarak intihar etmeye başladı. Bu ölümler, kitap bazı ülkelerde sansürlenene kadar uluslararası bir medya fenomeni haline geldi. İntiharlar çoğu kez romandakiyle aynı yöntemi izliyordu. Hatta bazen insanlar karaktere giderek daha fazla girmek için kahraman gibi giyinirler. Sonunda, romanı nedeniyle ortaya çıkan durumdan rahatsız olan Goethe, eserinin gözden geçirilmiş yeni bir versiyonunu yayınlarak, kahramanın acısını paylaşanlar için bir uyarı ekledi: "Erkek ol ve benim örneğimi izleme".

İntihar davranışının taklit fenomenini belirtmek için, bazı bilim adamları hala ilk kez sosyolog David P. Phillips tarafından teorize edilen "Werther etkisinden" bahsediyorlar. Bilim adamı, 1947 ile 1968 yılları arasında İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki intiharların sayısını analiz ettikten sonra, bazı intihar vakalarının medyada yayınlanmasının ardından kendi canına kıymaya karar veren gençlerin sayısının önemli ölçüde arttığına dikkat çekti. Ancak diğer uzmanlara göre hikâyeyi bir sansasyon yaratmak için abartan dönemin süreli yayınlarıydı (Tharson & Öberg, 2003).

Bu fenomen, taklit intiharlar (intihar girişiminde bulunan kişinin yerel bilgilerden veya orijinal intiharın televizyonda ve diğer medyadaki anlatımları veya tasvirlerinden dolayı bildiği başka bir intiharın öykünmesi) ve intihar bulaşması (süreç) fikrini gün ışığına çıkardı (bir okul, topluluk veya coğrafi bölge içindeki bir intihar veya intihar eylemi, diğerlerinin intihara teşebbüs etme veya intihar etme olasılığını artırır). Bu nedendir ki birçok topluluk üyesi bireyler sosyal medya da Werther etkisinden kaçındığından dolayı intihar konusunu gündeme getirmekten korkmaktadır. Bir başka nokta ise Papageno etkisidir. Papageno etkisi ismini Mozart'ın "Sihirli Flüt" operasındaki bir karakterden almaktadır. Papagena'ya olan aşkı karakteri intihar düşüncesine itmiştir. Bu intihar girişimi, ölmenin alternatiflerinin

olabileceğini hatırlatan üç kardeş tarafından engellenmiştir. Bu etkiye Papageno etkisi denilmesindeki amaç oldukça açıktır. 2010'da Papageno etkisi üzerine yapılan ufuk açıcı çalışma, krizin üstesinden gelinmesine ilişkin medya haberlerinin yayınlanması ile medya maruziyetinin güçlü olduğu bölgelerde intihar oranlarındaki müteakip düşüşler arasında bir ilişki tespit etti. Bireysel verileri kullanan çalışmalar artık farklı ortam türleri için Papageno etkisini dolaylı olarak desteklemektedir. Yakın zamanda yapılan randomize kontrollü bir çalışma, intihara meyilli olan ancak esas olarak aşık olduğu için iyileşen bir kişinin yer aldığı bir filmin (Elizabethtown, ABD, 2005) izleyicilerdeki intihar risk faktörlerini azalttığını gösterdi. Bu etki en çok intihara karşı savunmasızlığı artan bir kitlede belirgindi, bu da intihara meyilli bireylerin bu tür olumlu mesajlardan en çok fayda sağlayabileceğini düşündürüyor.

En son bulgular, profesyonel çevrimiçi kaynakların da koruyucu bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Yakın tarihli bir randomize kontrollü çalışmada (Till, Tran, & Niederkrotenthaler, 2021) profesyonel kaynaklar ve deneyim hikayeleri içeren intiharı önleme web siteleri, genel popülasyondan katılımcılarda intihar düşüncesinin azaltılması açısından orta ölçekli bir etkiye sahiptir. Papageno etkisine dayanan çoğu kanıtlar incelendiğinde bireylerin yaşadıkları intihar deneyimlerini içeren kişisel öyküler göze çarpmaktadır. İntiharı önlemek amacıyla bu kişisel öyküler bir kenara bırakılmalı ve daha fazla kişisel olmayan, toplumu eğitici bilinçlendirme materyalleri oluşturulmalıdır. Bu bağlamda materyallerde, alan uzmanları tarafından hazırlanan raporlara ve tavsiyelere yer verilmelidir (Niederkrotenthaler, 2016).

Werther ve Papageno arasında bulunan farklılık uzaktan bakıldığında bir ince çizgi olarak görülebilir ancak her şey aslında basit kurallardan ibarettir ve bu kurallar yaşamla ölüm arasındaki farkı ortaya koyabilir.

İntihar bir halk sağlığı sorunudur. Tereddüt etmeden bu konu hakkında konuşulmalıdır ama etrafa saçılmamalıdır. Robin Williams'ın intiharı bu dünyayı sarsan bir kayıptır. Bu kayıpla birlikte intiharlarda bir artış gerçekleşmiştir ancak aynı zamanda intiharı önleme ve ruh sağlığı tedavisi için sevklerde de bir artış olmuştur. Ölümüyle ilgili kesinlikle Werther etkisine katkıda bulunan raporlar olduğu gibi, kesinlikle Papageno etkisine katkıda bulunan raporlar da bulunmaktadır.

### **Hikâyenin Başlangıcı**

Rusya'nın güneydoğusunda yaşayan bir genç olan Rina Palenkova 22 Kasım 2015'te bir selfie paylaşmıştır. Fotoğrafa dikkatle bakıldığında ağzının

şalla kapanmış olduğu, orta parmağının ucunda kurumuş kan lekesinin olması ve fotoğrafın altında “Nya Bye” yazısının olması dikkat çekicidir. Tren raylarının oradaki görüntüsünün ertesi günü Rina Palenkova, Primorsky Krai bölgesinde Ussuriysk çehrinde yaklaşmakta olan trenin önüne geçerek 17 yaşında intihar etmiştir.



Şekil 4. Dünya Geneline Mavi Balina Vakalarının Medyaya Yansımaları

#### Mısır’da ortaya çıkan vakalar:

- 17 yaşındaki Shahinaz’ın, ‘Mavi Balina’ intihar oyunundan talimat aldıktan sonra Sohag vilayetindeki ailesinin evini ateşe vererek hem annesini hem de erkek kardeşini öldürdüğü bildirildi. Egypt Independent, kızın annesi 49 yaşındaki Shameya M. ve oğlu Mohamed’in yangında öldüğünü bildirdi. 9 yaşındaki ikinci oğlu Taha ise vücudunun farklı yerlerinde yanıklar oluştu.

2013’teki başlangıcından bu yana dünyanın dört bir yanındaki intiharlar ve cinayetlerle bağlantılı olan ‘oyun’ şimdi Mısır’a yayıldı ve iki genç, oyunun son görevi olarak bunu yapmaları emredildikten sonra kendilerini öldürdü.

- İlki, eski Milletvekili Hamdy El-Fakharany’nin 18 yaşındaki oğlu Khaled El-Fakharany, Nisan ayı başında Garbeya vilayetindeki evinde kendini asmış halde bulundu.

- İkincisi, Beheira vilayetinden altıncı sınıf öğrencisi, geçen hafta zehirli tahıl depolama tabletleri yutarak fosfor zehirlenmesinden öldü (Egyptianstreets, 2018).

### **Hindistan'da ortaya çıkan vakalar:**

- Tamil Nadu'daki 'Mavi Balina' meydan okumasının muhtemelen ilk şüpheli kurbanı olan Madurai'de intihar eden 19 yaşındaki bir üniversite öğrencisi bir notta şunları yazdı: "Mavi Balina bir oyun değil, bir tehlikedir ve bir kez girdi mi, asla çıkamazsın".

- Perne Phata bölgesinde yaşayan 20 yaşındaki üniversite öğrencisi evinde kendini asarak intihar etmiştir. Ölen kişinin Diwakar takma adında Santosh Mali olduğu belirlenmiştir. İntihar mektubu incelendiğinde annesinin de ifadesinde yer alan Mavi Balina oyunundan şüphe duyulduğu belirtilmiştir (Indianexpress, 2019).

- Indore de okulunun 3. Katından intihar etmeye teşebbüs eden 13 yaşındaki çocuk arkadaşları tarafından engellendi.

- Salapur'lu 14 yaşında bir çocuk ise son görevi tamamlamak üzere yola çıktığında polis ekiplerince bindiği otobüs durdurularak kurtarılmıştır.

- 2017 yılının ağustos ayında yaşları 12 -19 arasında değişen 6 çocuğun iki hafta içerisinde Mavi Balina oyunundan dolayı intihar ettiği kayıtlara geçmiştir.

- Banaskantha bölgesindeki Palanpur da 30 yaşında Ashok Maluna, Sabarmati nehrine atlayarak intihar etmiştir. Facebook hesabında Blue Whale Challenge oyununu indirdiği ve bu oyunun son adımını gerçekleştirdiğini söylediği bir video yayınlamıştır (The Ekonomik Times, 2017).

### **Türkiye'de ortaya çıkan vakalar:**

- Adana'da ikamet eden Emine Karadağ, henüz 13 yaşında babasının ruhsatlı av tüfeğiyle intihar etmiştir. Yapılan incelemelerde Emine'nin defterinde kendi el yazısı ile 25 maddelik bir liste bulunmuştur. Liste Mavi Balina oyunu ile benzerlik taşımaktadır.

- Bursa'nın Gemlik ilçesinde ikamet eden Emirhan B., henüz 12 yaşında atletten yaptığı ip ile odasında doğalgaz borusunda asılı halde bulundu. Mavi Balina oyunundan şüphelenen polis çocuğun bilgisayarına incelemek üzere el koymuştur.

- Trabzon'un Dernekpazarı ilçesinde ikamet eden Ahmet Kağan G, henüz 16 yaşında evden aldığı tabanca ile evinin bahçesinde intihar etmiştir. Mavi Balina oyununu oynadığı iddia edilmiştir (NTV, 2019).

- Ordu'nun Altınordu ilçesinde ikamet eden İbrahim Can Duman, henüz 17 yaşında kendini doğal gaz borusuna asarak intihar etmiştir. İddialara göre Mavi Balina oyununu oynuyor olması en öncelikli intihar sebebi olmuştur.



- Almanya'nın Baden Württemberg Eyaleti'nin Gaggenau şehrinde yaşayan Afyonkarahisarlı Türk genci Furkan Şen, henüz 14 yaşında odasındaki elbise dolabına kendisini asarak intihar etmiştir. Polis, Furkan'ın ölümünde Mavi Balina oyununu oynadığını ve son görevi yerine getirmek için intihar ettiğini belirtmiştir (Hürriyet, 2017).

- Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İktisat Bölümü öğrencisi Evrim Mert, henüz 24 yaşında kendi evinde intihar etmiştir. Otopsi raporları incelendiğinde vücudunun bazı bölgelerinde jilette çizilmiş balinaya benzer şekillere ve boğazında çiziklere rastlanılmıştır. İntihar etmeden 3 gün önce odasından hiç çıkmamış ve kimseyle konuşmamıştır. Dahası tuvalet ihtiyacını dahi odasında halletmiştir (Hürriyet, 2017).

#### **Almanya'da ortaya çıkan vakalar:**

- Radevormwald' da 13 yaşında bir kızın birkaç kez kollarını kesmesi Nordrhein-Westfalen Eyaletinde ilk kez görülen bir vaka olduğu için telaş yaratmıştır. Eyalet kriminal polisi daha önce böyle bir durumun yaşanmadığını ve ilk kez mavi balina oyunuyla karşılaştıklarını ifade etmişlerdir (RheinischePost, 2017).

#### **İran'da ortaya çıkan vakalar:**

- Doğu Azerbaycan, Erdebil, Huzistan ve İsfahan'dan Mazenderan eyaletine bağlı Mahmudabad ilçesine gelen 4 genç kendilerini Hazar Denizi'nin soğuk sularına bırakmıştır. Bu toplu intihar girişiminden sağ kurtulan genç diğer üç arkadaşı tanımadığını ve Mavi Balina oyununun son aşamasını tamamlamak üzere intiharı gerçekleştirmek için orada bulduklarını belirtmiştir (Independent Türkçe, 2020).

- Mavi Balina oyunundan etkilenen iki genç kız el ele tutuşarak köprüden atladı. Kızlardan birisi kırılmış kemikleri olmasına rağmen kurtarılarken diğeri hayatını kaybetmiştir.

#### **Brezilya'da ortaya çıkan vakalar:**

- Mavi Balina oyunu oynayan en az sekiz eyaletten çocuğun kendi vücutlarında açtıkları kesiklerden dolayı hastanelik oldukları kayıtlara geçmiştir ve ardından iki çocuğun da intihara teşebbüsü ile ülke alarına geçmiştir (BBC NEWS TÜRKÇE, 2017).

### Fransa'da ortaya çıkan vakalar:

- La Voix du Nord, on gün önce Hauts-de-France'da, bir okul hemşiresine mücadeleyle katıldıklarını anlattıktan sonra iki genç kıza bakıldığını söyledi. Biri 45. seviyeye ulaşmıştı, diğzerinin kolunda ise yanık ve yara izleri vardı.

- Alsace'de, Strasbourg akademisinden dokuz üniversite öğrencisinin Mart ayında Mavi Balina Mücadelesine katıldığı bildirildi. Onlardan biri, Colmar'da bir genç intiharı önleme örgütü olan SEPIA'nın bakımına alındı (Connexion, 2017).

Çocuğunuzu çevrimiçi ortamda nasıl güvende tutabileceğinize ilişkin Unicef Hindistan raporunda yer alan 11 ipucu:

1. Bir konu hakkında doğru bilgiye sahip olmak son derece önemlidir. Bu konuyla ilgili medya raporları, bu oyunun/meydan okumanın son intihar vakalarındaki rolünün henüz doğrulanmadığını açıkça belirtmiyor. Medyanın bu konuyla ilgili çılgınlığı nedeniyle çocuğunuz muhtemelen Mavi Balina Yarışmasını biliyordur. Bununla birlikte, bu konudaki belirsizlik nedeniyle, herhangi bir aksilik yaşanmaması için çocukları bilgilendirmek ve onlarla etkileşimde bulunmak için belirli önlemlerin alınması gerekmektedir.

2. Çocuğunuzun, etik olmayan davranışlara veya şiddete teşvik etmeyen, yaşına uygun çevrimiçi sitelere erişebildiğinden emin olun.

3. Çocuğunuzun internete aile alanına yerleştirilmiş bir bilgisayardan erişmesini sağlayın.

4. Çocuğunuzla daha sık konuşun. Çevrimiçi dünyayı birlikte keşfedin ve etik ve güvenli çevrimiçi davranışları sergileyen ilginç etkinliklere katılın.

5. Çocuğunuzun kullandığı tüm cihazlarda ebeveyn denetimlerini kullanın. Ekran süresini izleyin ve çevrimiçi etkinliklerine göz atın.

6. Çocuğunuza rol model olun. Kendi çevrimiçi etkinliklerinizin bilincinde olun.

7. Diğer ebeveynlerle konuşun, varsa endişelerinizi paylaşın ve çocuklarınıza yardım etmenin en iyi yollarını tartışın.

8. Kendinizi son internet fenomenlerinden haberdar edin.

9. Çocuğunuzun davranışlarını yakından gözlemleyin. Huysuzluk, iletişim azlığı veya hiç olmaması, çalışmalara karşı ilgisizlik ve notların düşmesi gibi olağan dışı değişikliklere karşı tetikte olun. Böyle bir değişiklik fark ederseniz, onun çevrim içi aktivitelerini yakından takip edin, okul yetkilileriyle görüşün veya bir çocuk psikoloğuna danışın.

10. Çocuğunuzun halihazırda Blue Whale Challenge oynadığını öğrenerseniz, herhangi bir cihazdan interneti kullanmasını derhal durdurun.

11. Olanlar hakkında yerel polis yetkilinizi bilgilendirin ve bir sonraki güvenlik önlemleri konusunda tavsiyelerini alın (Hindustantimes, 2017).

## **SONUÇ**

Mavi Balina oyunu ölümcül bir yöneliştir. Seçilen kurbanı gece yarısı korku filmleri izlemeye, bedenine kesici aletlerle zarar vermeye ve intihar etmeye kadar bir dizi yönerge ile yönlendirmektedir. Tamamen etik dışı olarak ulaşımı sağlanan bu oyun çocuk ve gençler için tehlikeli bir yöneliştir. Kural koyucular tarafından yıkıcı ağ sitelerine erişimin yasaklanması toplumun yararına olacaktır. Kurbanlarını güçsüz biyolojik atık olarak tanımlayan oyun kurucusunun amacı topluma yük olan bireylerden kurtulmaktır. Bu bağlamda oyunun çocuk ve gençler üzerindeki ciddi etkileri göz önüne alınarak önleyici tedbirler alınmalı, ebeveynler bilgilendirilmeli, bu oyunlara erişim sağlayan çocuklara psikolojik destekler sağlanmalıdır.

## KAYNAKLAR

- Berry, N., Bucci, S., & Lobban, F. (2017). Use of the Internet and Mobile Phones for Self-Management of Severe Mental Health Problems: Qualitative Study of Staff Views. *JMIR mental health*, 4(4), e52. <https://doi.org/10.2196/mental.8311>.
- Durkheim, E. (2005). *Suicide: A study in sociology*. Routledge.
- Hilton C. (2017). Unveiling self-harm behaviour: what can social media site Twitter tell us about self-harm? A qualitative exploration. *Journal of clinical nursing*, 26(11-12), 1690–1704. <https://doi.org/10.1111/jocn.13575>
- Hsiao, H. C. (2007, March). A brief review of digital games and learning. In *2007 First IEEE International Workshop on Digital Game and Intelligent Toy Enhanced Learning (DIGITELE07)* (pp. 124-129). IEEE.
- Insel, B. J., & Gould, M. S. (2008). Impact of modeling on adolescent suicidal behavior. *Psychiatric Clinics of North America*, 31(2), 293-316.
- Khasawneh, A., Madathil, K. C., Dixon, E., Wiśniewski, P., Zinzow, H., & Roth, R. (2020). Examining the self-harm and suicide contagion effects of the Blue Whale Challenge on YouTube and Twitter: qualitative study. *JMIR mental health*, 7(6), e15973.
- Khattar, A., Dabas, K., Gupta, K., Chopra, S., & Kumaraguru, P. (2018). White or blue, the whale gets its vengeance: A social media analysis of the blue whale challenge. *arXiv preprint arXiv:1801.05588*.
- Mukhra, R., Baryah, N., Krishan, K., & Kanchan, T. (2019). 'Blue Whale Challenge': A game or crime?. *Science and engineering ethics*, 25, 285-291.
- Phillips, D. P. (1974). The influence of suggestion on suicide: Substantive and theoretical implications of the Werther effect. *American sociological review*, 340-354.
- Sousa, D. F. D., Filho, J. D. D. Q., Bezerra Cavalcanti, R. D. C. P., Santos, A. B. D., & Rolim Neto, M. L. (2017). The impact of the 'Blue Whale' game in the rates of suicide: Short psychological analysis of the phenomenon. *International journal of social psychiatry*, 63(8), 796-797.
- Till, B., Tran, U. S., & Niederkrotenthaler, T. (2021). The impact of educative news articles about suicide prevention: a randomized controlled trial. *Health communication*, 36(14), 2022-2029.
- Thorson, J., & Öberg, P. A. (2003). Was there a suicide epidemic after Goethe's Werther?. *Archives of Suicide Research*, 7(1), 69-72.
- World Health Organization, (2019). *Suicide worldwide in 2019 Global Health Estimates*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>. Erişim tarihi: 22.11.2022.

## İnternet Kaynakları

BBC News Türkçe, (2017), <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-42012020> erişim tarihi: 29.11.2022.

Connexion, (2017). <https://www.connexionfrance.com/article/Practical/Health/Deadly-Blue-Whale-Challenge-hits-France>, erişim tarihi: 29.11.2022.

Egyptian Teenager Kills Mother and Brother to Complete 'Blue Whale' Suicide Game Task, (2018). <https://egyptianstreets.com/2018/04/22/egyptian-teenager-kills-mother-and-brother-to-complete-blue-whale-suicide-game-task/> erişim tarihi: 28.11.2022.

Hindustantimes, (2017). <https://www.hindustantimes.com/india-news/blue-whale-challenge-11-tips-on-how-to-keep-your-child-safe-online/story>, erişim tarihi: 1.12.2022.

Hürriyet, (2017). <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/mavi-balina-oyunu-bu-kez-orduda-can-aldi-40640584> erişim tarihi: 29.11.2022.

Independent Türkçe, (2020). <https://www.indytrk.com/node/239591/d%C3%BCn%C3%BCn%C3%A7%C4%B1kt%C4%B1-hazar-denizi%E2%80%99ne-atlayan-4-gen%C3%A7ten-3> erişim tarihi: 29.11.2022.

Newsru, (2013-17), <https://www.newsru.com/arch/russia/15apr2014/deti.html#1> Erişim tarihi: 22.11.2022.

NTV, (2019). Küçük Emine'nin intiharında Mavi Balina şüphesi (Defterinde 25 maddelik liste bulundu). <https://www.ntv.com.tr/turkiye/25-maddelik-olum-listesi-mavi-balinaya-bir-kurban-daha,5gBfpQUis0mHesafchEQgg>, erişim tarihi: 28.11.2022.

Rheinischepost, (2017). [https://rp-online.de/nrw/staedte/radevormwald/suizid-spiel-blue-whale-maedchen-in-radevormwald-ritz-sich-arm-auf\\_aid-19481705](https://rp-online.de/nrw/staedte/radevormwald/suizid-spiel-blue-whale-maedchen-in-radevormwald-ritz-sich-arm-auf_aid-19481705) erişim tarihi: 29.11.2022.

Rusya Eğitim Bakanlığı, (2000). <https://www.narcom.ru/publ/info/400>, erişim tarihi: 22.11.2022.

Saint-Petersburg.ru, (2016). Death Group Manager. Sincere Confession (Audio Recording). <https://saintpetersburg.ru/m/society/grachev/353694/>, erişim tarihi: 28.11.2022.

The Indian Express, (2019). College student kills self to complete task in 'Blue Whale' in Pune. <https://indianexpress.com/article/india/college-student-kills-self-to-complete-task-in-blue-whale-in-pune-5838719/> erişim tarihi: 28.11.2022.

## Resim Kaynakları

Resim 1: Khattar, A., Dabas, K., Gupta, K., Chopra, S., & Kumaraguru, P. (2018). White or blue, the whale gets its vengeance: A social media analysis of the blue whale challenge. arXiv preprint arXiv:1801.05588.

Resim 2: Col Ashokan K. (2017). Blue Whale Challenge- A Suicide Pact With The Devil. <https://www.olivegreens.co.in/blog/blue-whale-challenge-a-suicide-pact-with-the-devil>, erişim tarihi: 21.11.2022.

Resim 3: BBC News Türkçe, <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-47039504>, Erişim tarihi: 22.11.2022.



# İşitme Yetersizliği Olan Bireylerin Yaptıkları Rekreatif Etkinliklerin Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi: Giresun İli Örneği

Tuğçe Akbaş<sup>1</sup>

Aytekin Hamdi Başkan<sup>2</sup>

## Özet

Bu araştırmanın amacı, işitme yetersizliği olan bireylerin gerçekleştirdikleri rekreatif etkinliklerin yaşam kalitesine etkisini araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda nicel araştırma yöntemlerinden nedensel karşılaştırma araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Giresun ilinde yaşayan işitme yetersizliği olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, bu katılımcılardan basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 80 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada iki bölümden oluşan bir veri toplama aracı kullanılmıştır. Veri toplama aracının ilk bölümünü 11 maddeden oluşan bir demografik bilgi formu, ikinci bölümünü ise Yaşam Kalitesi Ölçeği oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler IBM-SPSS-21 programında istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre işitme yetersizliği olan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımları arttıkça yaşam kalitelerinin de arttığı söylenebilir. Buna bağlı olarak işitme yetersizliği olan bireylerin rekreasyonel faaliyetlere yönlendirilmesinin bu bireylerin yaşam kalitesinde olumlu yönde bir etki edeceği düşünülmektedir.

## GİRİŞ

Günümüzde yaklaşık 430 milyondan fazla kişinin işitme yetersizliği olan bireylerden oluştuğu bilinmektedir. 2050 yılına kadar 700 milyondan fazla insanın işitme kaybı yaşayacağı tahmin edilmektedir. İşitme kaybı bireylerin yaşamlarını birçok yönden etkilemektedir. İşitme yetersizliği olan bireyler

1 Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Orcid Number:0000-0003-1049-2523, tugcevarol44@gmail.com

2 Dr. Öğr. Üyesi, Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid Number:0000-0003-42047408, aytekin.baskan@giresun.edu.tr



iletişim ve konuşma alanlarında sorun yaşarlar. Bu durumdan dolayı sosyal izolasyon, yalnızlık ve etiketlenme sorunları ile karşı karşıya kalabilirler. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde işitme yetersizliği olan bireyler eğitim alanında ve istihdam edilmede de sorun yaşamaktadır. Gelişmekte olan ülkelerde bu bireyler genellikle okula gidememektedir. Birey, erişim, ulaşım, ekonomik nedenler, toplumun bakış açısı, özgüven eksikliği gibi kendisinden ve çevreden kaynaklanan nedenlerden dolayı temel hakları olan eğitim ve spordan mahrum kalabilmektedir (Yılmaz, İlhan ve Yarayan, 2021). Ayrıca işitme yetersizliği olan bireylerin işsizlik oranı da çok daha yüksektir. İstihdam edilenler arasında, işitme yetersizliği olan bireylerin daha yüksek bir yüzdesi, genel işgücüne kıyasla daha düşük istihdam kademelerinde yer almaktadır. İşitme yetersizliği olan bireylerin ekonomi üzerinde de etkisi bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, ele alınmayan işitme kaybının yıllık küresel maliyetinin 980 milyar ABD doları olduğunu tahmin etmektedir. Bu maliyete sağlık sektörü maliyetleri (işitme cihazlarının maliyeti hariç), eğitim desteği maliyetleri, üretkenlik kaybı ve toplumsal maliyetler dahildir. Bu maliyetlerin %57'si düşük ve orta gelirli ülkelere aittir (Avcı ve ark., 2020).

İşitme yetersizliği olan bireylerin yaşamış oldukları sorunları ortadan kaldırmak için sosyal etkinlikler, rekreatif etkinlikler ve spor aktiviteleri önemli bir yere sahiptir. Gelişimsel zorluklar ile mücadele edebilmeleri hususunda oldukça önemli yer tutmaktadır (Yılmaz, Yarımka ve İlhan, 2022). Bu faaliyetlerin bireylerin sağlığını ve refahını iyileştirmek, bireylerin güçlenmesine katkıda bulunmak ve kapsayıcı toplulukların gelişimini teşvik etmek gibi birçok faydası bulunmaktadır. Rekreasyon, boş zaman ve spor faaliyetleri bireyleri, küçük grupları, takımları veya tüm toplumu kapsayabilir; ayrıca her yaştan, yetenekten ve beceri düzeyinden insanı ilgilendirir. İnsanların katıldığı rekreasyon, boş zaman ve spor faaliyetlerinin türleri yerel bağlama bağlı olarak büyük ölçüde değişir ve sosyal sistemleri ve kültürel değerleri yansıtmaya eğilimindedir.

Alan yazın incelendiğinde özel gereksinimli olan bireylerin yaptıkları rekreatif etkinliklere yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Koltarla, 2008; Koçoğlu, 2009; Kaya, 2016; Varol, 2022). Mevcut araştırmalar incelendiğinde işitme yetersizliği olan bireylerin yaptıkları rekreatif etkinliklere yönelik çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Ekim ve Ocakçı, 2012; Algün Doğu, 2017). Bu bağlamda araştırmanın amacı işitme yetersizliği olan bireylerin yaptıkları rekreatif etkinliklerin yaşam kalitesine etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın özel gereksinimli bireylere, ailelerine, eğitimcilere ve araştırmacılara faydalı olacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Metodu

İşitme yetersizliği olan bireylerin yaptıkları rekreatif etkinliklerin yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi amacıyla yürütülen bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden nedensel karşılaştırma çalışması kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma çalışması, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki neden-sonuç ilişkisini belirlemek için kullanılan bir yöntemdir. Araştırmacılar neden ve sonuçları geçmişe dönük olarak inceleyebilir. Bu, farklı insan grupları arasında veya bu gruplar arasında halihazırda var olan farklılıkların sonuçlarının veya nedenlerinin belirlenmesine yardımcı olabilir (Şen ve Yıldırım, 2019).

### Katılımcılar

Araştırmanın evrenini Giresun ilinde yaşayan işitme yetersizliği olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, bu katılımcılardan basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 80 kişi oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından katılımcıların demografik özelliklerini tanımlamak için oluşturulan 11 maddelik sorudan oluşan demografik bilgi formu, ikinci bölümde ise Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır.

### Verilerin Analizi

Demografik değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları, rekreatif etkinlikler ve yaşam kalitesine etkisinin çapraz tablosu, yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir. Yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutlarının normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Normal dağılımdan gelen ölçekler için parametrik testlerden düzey sayısı 2 olan değişkenler bağımsız örnekler t testi, 3 ve daha fazla olan değişkenler ise ANOVA F testi ile analiz edilmiştir. Normal dağılımdan gelmeyen ölçekler için parametrik olmayan testlerden düzey sayısı 2 olan değişkenler Mann-Whitney-U testi, 3 ve daha fazla olan değişkenler ise Kruskal-Wallis testi ile analiz edilmiştir. Tüm analizler IBM-SPSS-21 programında yapılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1'de çalışmaya katılan işitme yetersizliği olan bireylerin demografik özelliklerinden yaş değişkeni incelendiğinde, bireylerin %43,75'i

(35 kişi) 20-35 yaş, %27,50'si (22 kişi) 36-50 yaş ve %28,75'i (23 kişi) 51 ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde bireylerin %37,50'si (30 kişi) kadın ve %62,50'si (50 kişi) erkek olduğu görülmektedir. Eğitim değişkeni incelendiğinde bireylerin %41,25'i (33 kişi) ilk ve ortaokul mezunu, %46,25'i (37 kişi) lise mezunu, %8,75'i (7 kişi) üniversite mezunu ve %3,75'inin (3 kişi) ise okula gitmediği görülmektedir. Bireylerin iş durumuna bakıldığında, %50,00'si (40 kişi) çalışmakta, %43,75'i (35 kişi) çalışmamakta ve %6,25'i (5 kişi) kısmen çalışmaktadır. Bireylerin gelir durumuna bakıldığında, %38,75'i (31 kişi) 1000-3000, %48,75'i (39 kişi) 3000-5000 ve %12,50'si (10 kişi) ise herhangi bir gelire sahip olmadığı görülmektedir. Bireylerin %45,00'i (36 kişi) ilde, %55,00'i (44 kişi) ilçede yaşamaktadır. Bireylerin %32,50'sinin (26 kişi) aktif spor yaşantısı varken, %67,50'sinin (54 kişi) aktif spor yaşantısının olmadığı ortaya çıkmaktadır. Bireylerin %72,50'si (58 kişi) rekreatif etkinliklere katılırken, %27,50'si (22 kişi) etkinliklere katılmamaktadır. Bireylere yaşam kaliteleri ile ilgili sorulan soruda %75,00'i (60 kişi) rekreatif etkinliklerin yaşam kalitelerini etkilediğini söylerken, %25,00'i (20 kişi) yaşam kalitesini etkilemediğini belirtmiştir. Bireylere hangi etkinliklere katıldıkları sorusu sorulduğunda %54,40'ı (43 kişi) top ile oynananlar, %27,80'i (22 kişi) yürüyüş ve koşu, %10,10'u (8 kişi) rekreatif aletler ve %7,60'ı (6 kişi) yüzme cevabını verdikleri görülmektedir. 'Nasıl bir katkı sağlıyor?' sorusuna; %20,00'si (19 kişi) rahatlama, %10,50'si (10 kişi) tatminlik, %49,50'si (47 kişi) kendini iyi hissetme ve %20,00'si (19 kişi) vücudu zinde hissetme cevaplarını vermişlerdir.

Tablo 1. İşitme yetersizliği olan bireylerin demografik dağılımları.

	Değişken	Frekans(n)	Yüzde(%)
Yaş	20-35	35	43,75
	36-50	22	27,50
	51 ve üzeri	23	28,75
Cinsiyet	Kadın	30	37,50
	Erkek	50	62,50
Eğitim	İlk ve ortaokul	33	41,25
	Lise	37	46,25
	Üniversite	7	8,75
	Okula gitmedi	3	3,75
İş	Çalışıyor	40	50,00
	Çalışmıyor	35	43,75
	Kısmen çalışıyor	5	6,25
Gelir	1-3 Bin	31	38,75
	3-5 Bin	39	48,75
	Gelir yok	10	12,50
Yaşadığı Yer	İl	36	45,00
	İlçe	44	55,00
Aktif Spor Yaşantısı	Var	26	32,50
	Yok	54	67,50
Rekreatif Etkinliklere Katılıyor musunuz?	Evet	58	72,50
	Hayır	22	27,50
Rekreatif Etkinliklerin Yaşam Kalitenize Etkisi Var mı?	Evet	60	75,00
	Hayır	20	25,00
Hangi Etkinliklere Katılıyorsunuz?	Top ile oynananlar	43	54,40
	Yürüyüş ve koşu	22	27,80
	Rekreatif aletler	8	10,10
	Yüzme	6	7,60
Nasıl Bir Katkı Sağlıyor?	Rahatlama	19	20,00
	Tatminlik	10	10,50
	Kendini iyi hissetme	47	49,50
	Vücudu zinde hissetme	19	20,00

Tablo 2’de ise Yaşam Kalitesi ölçeğinin betimleyici istatistiklerine yer verilmiştir. Tablo 3’te WHOQOL ölçeğinin ve alt boyutlarının normal dağılım test sonuçlarına bakıldığında, WHOQOL ölçeği ile çevre alanı alt boyutunun normal dağılımdan geldiği ( $p=0.342 > \alpha=0.05$ ,  $p=0.740 > \alpha=0.05$ ), bedensel alan ve ruhsal alan alt boyutlarının ise normal dağılımdan gelmediği görülmektedir ( $p=0.020 > \alpha=0.05$ ,  $p=0.013 < \alpha=0.05$ ). Bu yüzden yapılan analizlerde hem parametrik hem de parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Düzey sayısı 2 olan demografik değişkenler parametrik

testlerden Bağımsız örnekler t testi, parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney-U test istatistiği ile düzey sayısı 3 veya daha fazla olan değişkenler ise parametrik testlerden ANOVA F testi, parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis test istatistiği ile analiz edilecektir.

*Tablo 2. Yaşam Kalitesi ölçeğinin betimleyici istatistikleri.*

Ölçek	N	Min	Max	$\bar{x}$	Ss
WHOQOL Ölçeği	80	54	105	84,24	11,46
Bedensel Alan	80	14	28	22,25	3,14
Ruhsal Alan	80	14	24	19,69	2,68
Sosyal İlişkiler Alanı	80	3	14	8,70	2,14
Çevre Alanı	80	18	35	27,63	4,44

*Tablo 3. Yaşam Kalitesi ölçeğinin normallik test sonuçları.*

	WHOQOL ölçeği	Bedensel Alan	Ruhsal Alan	Sosyal İlişkiler alanı	Çevre Alanı
Kolmogorov Smirnov Testi	,938	1,516	1,507	1,592	,683
p değeri	,342	,020	,021	,013	,740

Tablo 4'te bireylerin ölçekler ile yaş arasında yapılan ANOVA F / Kruskal-Wallis testleri sonuçlarına göre, ruhsal alan ve çevre alanı ölçekleri ile yaş arasında, %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuşken ( $p=0,023 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,049 < \alpha=0,05$ ), WHOQOL, bedensel alan ve sosyal ilişkiler alanı ölçekleri ile yaş arasında %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,074 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,287 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,438 > \alpha=0,05$ ). İşitme yetersizliği olan bireylerin yaş değişkeninin, ruhsal ve çevre alanlarında etkilediğini fakat genel olarak yaşam kalitesini etkilemediği ortaya çıkmaktadır.

Tablo 4. İşitme yetersizliği olan bireylerin yaşa göre yaşam kalitesi düzeyleri.

Ölçek	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss	F / KW	p
WHOQOL	20-35	35	83,09	9,11	2,696 /-	0,074
	36-50	22	81,41	14,13		
	51 ve üzeri	23	88,70	11,06		
Bedensel Alan	20-35	35	22,89	3,02	- / 2,497	0,287
	36-50	22	21,18	3,55		
	51 ve üzeri	23	22,30	2,72		
Ruhsal Alan	20-35	35	19,34	2,18	- / 7,530	0,023*
	36-50	22	19,05	2,89		
	51 ve üzeri	23	20,83	2,92		
Sosyal İlişkiler Alanı	20-35	35	8,57	2,28	- / 1,653	0,438
	36-50	22	8,36	2,36		
	51 ve üzeri	23	9,22	1,65		
Çevre Alanı	20-35	35	26,74	3,54	3,135 /-	0,049*
	36-50	22	27,05	5,47		
	51 ve üzeri	23	29,52	4,19		

Tablo 5'te işitme yetersizliği olan bireylerin; ölçekler ile cinsiyet arasında yapılan t / Mann-Whitney-U testleri sonuçlarına göre tüm ölçekler ile cinsiyet arasında, %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,000 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,028 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,000 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,000 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,000 < \alpha=0,05$ ). İşitme yetersizliği olan bireylerin cinsiyet değişkeni, yaşam kalitelerini büyük ölçüde etkiledikleri ortaya çıkmaktadır.

Tablo 5. İşitme yetersizliği olan bireylerin cinsiyete göre yaşam kalitesi düzeyleri.

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t / U	p
WHOQOL	Kadın	30	75,90	10,60	-6,078 /-	0,000*
	Erkek	50	89,24	8,79		
Bedensel Alan	Kadın	30	20,97	4,08	- / 531,0	0,028*
	Erkek	50	23,02	2,09		
Ruhsal Alan	Kadın	30	17,73	2,02	- / 238,0	0,000*
	Erkek	50	20,86	2,33		
Sosyal İlişkiler Alanı	Kadın	30	7,23	2,27	- / 275,5	0,000*
	Erkek	50	9,58	1,50		
Çevre Alanı	Kadın	30	24,93	3,78	-4,733 /-	0,000*
	Erkek	50	29,24	4,03		

Tablo 6'da işitme yetersizliği olan bireylerin, ölçekler ile eğitim arasında yapılan ANOVA F / Kruskal-Wallis testleri sonuçlarına göre, bedensel alan ölçeği ile eğitim arasında, %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuşken ( $p=0,022 < \alpha=0,05$ ), diğer ölçekleri ile eğitim arasında %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,414 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,968 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,184 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,850 > \alpha=0,05$ ). İşitme yetersizliği olan bireylerin eğitim düzeyleri, yaşam kalitelerini etkilemediği ortaya çıkmaktadır.

*Tablo 6. İşitme yetersizliği olan bireylerin eğitime göre yaşam kalitesi düzeyleri.*

Ölçek	Eğitim	n	$\bar{x}$	Ss	F / KW	p
WHOQOL	İlk ve ortaokul	33	81,67	14,15	0,964 /-	0,414
	Lise	37	86,16	8,22		
	Üniversite	7	86,14	10,73		
	Okula gitmedi	3	84,33	15,31		
Bedensel Alan	İlk ve ortaokul	33	20,82	3,39	- / 9,607	0,022*
	Lise	37	23,30	2,38		
	Üniversite	7	23,86	2,41		
	Okula gitmedi	3	21,33	4,62		
Ruhsal Alan	İlk ve ortaokul	33	19,70	2,90	- / 0,256	0,968
	Lise	37	19,76	2,24		
	Üniversite	7	19,29	3,35		
	Okula gitmedi	3	19,67	4,93		
Sosyal İlişkiler Alanı	İlk ve ortaokul	33	8,18	2,24	- / 4,834	0,184
	Lise	37	9,24	1,98		
	Üniversite	7	8,43	2,30		
	Okula gitmedi	3	8,33	2,08		
Çevre Alanı	İlk ve ortaokul	33	27,12	5,26	0,265 /-	0,850
	Lise	37	27,97	3,78		
	Üniversite	7	28,29	3,95		
	Okula gitmedi	3	27,33	4,93		

Tablo 7'de işitme yetersizliği olan bireylerin ölçekler ile iş arasında yapılan ANOVA F / Kruskal-Wallis testleri sonuçlarına göre, WHOQOL ve sosyal ilişkiler alanı ölçekleri ile iş arasında, %95 güven düzeyinde istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık bulunmuşken ( $p=0,013 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,002 < \alpha=0,05$ ), bedensel alan, ruhsal alan ve çevre alanı ölçekleri ile iş arasında %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p=0,080 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,108 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,102 > \alpha=0,05$ ).

*Tablo 7. İşitme yetersizliği olan bireylerin işe göre yaşam kalitesi düzeyleri.*

Ölçek	İş	n	$\bar{x}$	Ss	F / KW	p
WHOQOL	Çalışıyor	40	87,78	8,50	4,594 /-	0,013*
	Çalışmıyor	35	81,31	13,67		
	Kısmen çalışıyor	5	76,40	5,03		
Bedensel Alan	Çalışıyor	40	23,23	2,31	-/ 5,060	0,080
	Çalışmıyor	35	21,31	3,61		
	Kısmen çalışıyor	5	21,00	3,46		
Ruhsal Alan	Çalışıyor	40	20,15	2,18	-/ 4,456	0,108
	Çalışmıyor	35	19,49	3,18		
	Kısmen çalışıyor	5	17,40	0,89		
Sosyal İlişkiler Alanı	Çalışıyor	40	9,55	1,78	-/ 12,871	0,002*
	Çalışmıyor	35	7,91	2,29		
	Kısmen çalışıyor	5	7,40	0,55		
Çevre Alanı	Çalışıyor	40	28,65	3,98	2,353 /-	0,102
	Çalışmıyor	35	26,74	4,98		
	Kısmen çalışıyor	5	25,60	1,52		

Tablo 8’de araştırmaya katılan bireylerin ölçekler ile gelir arasında yapılan ANOVA F / Kruskal-Wallis testleri sonuçlarına göre, tüm ölçekleri ile gelir arasında, %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,000 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,048 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,000 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,003 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,008 < \alpha=0,05$ ). İşitme yetersizliği olan bireylerin yüksek gelire sahip olmaları durumunda yaşam kalitelerinin tüm alanlarının olumlu yönde etkilendiği ortaya çıkmaktadır.



Tablo 8. İşitme yetersizliği olan bireylerin gelire göre yaşam kalitesi düzeyleri.

Ölçek	Gelir	n	$\bar{x}$	Ss	F / KW	p
WHOQOL	1-3 Bin	31	81,16	12,85	9,971 /-	0,000*
	3-5 Bin	39	89,13	8,15		
	Gelir yok	10	74,70	9,24		
Bedensel Alan	1-3 Bin	31	21,42	3,81	-/ 6,087	0,048*
	3-5 Bin	39	23,31	1,84		
	Gelir yok	10	20,70	3,71		
Ruhsal Alan	1-3 Bin	31	19,10	2,70	-/ 15,895	0,000*
	3-5 Bin	39	20,79	2,18		
	Gelir yok	10	17,20	2,30		
Sosyal İlişkiler Alanı	1-3 Bin	31	8,16	2,40	-/ 11,910	0,003*
	3-5 Bin	39	9,51	1,64		
	Gelir yok	10	7,20	1,87		
Çevre Alanı	1-3 Bin	31	26,68	4,75	5,163 /-	0,008*
	3-5 Bin	39	29,08	3,99		
	Gelir yok	10	24,90	3,21		

Tablo 9'da işitme yetersizliği olan bireylerin ölçekler ile yaşadığı yer arasında yapılan t / Mann-Whitney-U testleri sonuçlarına göre tüm ölçekler ile yer arasında, %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,690 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,639 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,208 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,969 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,379 > \alpha=0,05$ ). İşitme yetersizliği olan bireylerin yaşadıkları yerin, yaşam kalitelerine etkisinin ve tüm alanlarının herhangi bir etkisinin olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Tablo 9. İşitme yetersizliği olan bireylerin yaşadığı yere göre yaşam kalitesi düzeyleri.

Ölçek	Yaşadığı Yer	n	$\bar{x}$	Ss	t / U	p
WHOQOL	İl	36	83,67	9,03	-0,401	0,690
	İlçe	44	84,70	13,21	/-	
Bedensel Alan	İl	36	22,64	2,99	-/ 744,0	0,639
	İlçe	44	21,93	3,25		
Ruhsal Alan	İl	36	19,39	2,38	-/ 663,0	0,208
	İlçe	44	19,93	2,90		
Sosyal İlişkiler Alanı	İl	36	8,75	1,95	-/ 788,0	0,969
	İlçe	44	8,66	2,31		
Çevre Alanı	İl	36	27,14	3,50	-0,884	0,379
	İlçe	44	28,02	5,09	/-	

Tablo 10'da işitme yetersizliği olan bireylerin ölçekler ile aktif spor yaşantısı arasında yapılan t / Mann-Whitney-U testleri sonuçlarına göre tüm ölçekler ile aktif spor yaşantısı arasında, %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p=0,343 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,876 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,265 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,358 > \alpha=0,05$ ,  $p=0,759 > \alpha=0,05$ ). Aktif spor yaşantısı olan işitme yetersizliği olan bireylerin, rekreatif etkinliklere katılımlarında yaşam kalitesine etkisi olmadığı ortaya çıkmaktadır.

*Tablo 10. İşitme yetersizliği olan bireylerin aktif spor yaşantısının yaşam kalitesine göre düzeyleri.*

Ölçek	Spor Yaşantısı	n	$\bar{x}$	Ss	t / U	p
WHOQOL	Var	26	86,00	8,46	0,954	0,343
	Yok	54	83,39	12,64	/ -	
Bedensel Alan	Var	26	22,65	2,31	- /	0,876
	Yok	54	22,06	3,47	687,0	
Ruhsal Alan	Var	26	20,27	2,16	- /	0,265
	Yok	54	19,41	2,87	594,5	
Sosyal İlişkiler Alanı	Var	26	9,12	1,75	- /	0,358
	Yok	54	8,50	2,30	614,0	
Çevre Alanı	Var	26	27,85	3,95	0,307	0,759
	Yok	54	27,52	4,69	/ -	

Tablo 11'de işitme yetersizliği olan bireylerin ölçekler ile rekreatif etkinlikler arasında yapılan ANOVA F / Kruskal-Wallis testleri sonuçlarına göre, tüm ölçekler ile rekreatif etkinlikler arasında, %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,000 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,002 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,000 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,000 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,000 < \alpha=0,05$ ). Rekreatif etkinliklere katılan işitme yetersizliği olan bireylerin, yaşam kalitelerini büyük ölçüde etkilediği görülmektedir.

Tablo 11. İşitme yetersizliği olan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sorusuna göre yaşam kalitesi düzeyleri.

Ölçek	Rekreatif Etkinliklere Katılım	n	$\bar{x}$	Ss	t / U	p
WHOQOL	Evet	58	88,34	9,14	6,377	0,000*
	Hayır	22	73,41	9,90	/ -	
Bedensel Alan	Evet	58	22,97	2,71	- /	0,002*
	Hayır	22	20,36	3,44	356,0	
Ruhsal Alan	Evet	58	20,52	2,35	- /	0,000*
	Hayır	22	17,50	2,26	236,0	
Sosyal İlişkiler Alanı	Evet	58	9,38	1,86	- /	0,000*
	Hayır	22	6,91	1,80	218,0	
Çevre Alanı	Evet	58	29,05	3,84	5,445	0,000*
	Hayır	22	23,86	3,72	/ -	

Tablo 12’de işitme yetersizliği olan bireylerin ölçekler ile rekreatif etkinliklerin yaşam kalitesine etkisi arasında yapılan ANOVA F / Kruskal-Wallis testleri sonuçlarına göre, tüm ölçekler ile kalite arasında, %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,000 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,001 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,000 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,000 < \alpha=0,05$ ,  $p=0,000 < \alpha=0,05$ ).

Tablo 12. İşitme yetersizliği olan bireylerin rekreatif etkinliklerin yaşam kalitesinin etkisine göre düzeyleri.

Ölçek	Yaşam Kalitesi	n	$\bar{x}$	Ss	t / U	p
WHOQOL	Evet	60	88,55	9,06	7,669	0,000*
	Hayır	20	71,30	7,53	/ -	
Bedensel Alan	Evet	60	22,98	2,67	- /	0,001*
	Hayır	20	20,05	3,46	302,5	
Ruhsal Alan	Evet	60	20,58	2,34	- /	0,000*
	Hayır	20	17,00	1,65	145,5	
Sosyal İlişkiler Alanı	Evet	60	9,38	1,83	- /	0,000*
	Hayır	20	6,65	1,66	165,5	
Çevre Alanı	Evet	60	29,15	3,81	6,596	0,000*
	Hayır	20	23,05	2,74	/ -	

Tablo 13'te ise işitme yetersizliği olan bireylerin katıldıkları rekreatif etkinliklerin, yaşam kalitelerine katkısının incelenmesi ile ilgili verilere yer verilmiştir.

**Tablo 13. İşitme yetersizliği olan bireylerin katıldıkları rekreatif etkinliklerin, yaşam kalitelerine katkısının incelenmesi.**

Etkinlik		Katkı				Total
		Rahatlama	Tatminlik	Kendini iyi hissetme	Vücudu zinde hissetme	
Top ile oynananlar	Count	15	10	33	15	43
	% of Total	25,4%	16,9%	55,9%	25,4%	72,9%
Yürüyüş ve koşu	Count	7	4	17	8	22
	% of Total	11,9%	6,8%	28,8%	13,6%	37,3%
Rekreatif aletler	Count	2	1	7	1	8
	% of Total	3,4%	1,7%	11,9%	1,7%	13,6%
Yüzme	Count	2	1	6	2	6
	% of Total	3,4%	1,7%	10,2%	3,4%	10,2%
Toplam	Count	18	10	47	19	59
	% of Total	30,5%	16,9%	79,7%	32,2%	100,0%

## TARTIŞMA

Bu çalışmada; Giresun ilinin çeşitli bölgelerinde ikamet eden işitme yetersizliği olan bireylerin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyleri gibi çeşitli değişkenlere göre rekreatif etkinliklere katılımının yaşam kalitelerini etkileyip etkilemedikleri araştırılmıştır.

İşitme yetersizliği olan bireylere; demografik özellikleri, aktif spor yaşantısı, rekreatif etkinliklere katılım, yaşam kalitelerine etki, katıldıkları etkinlik türleri ve bu etkinliklerin bireylerde nasıl bir etki yarattığı soruları sorularak veriler analiz edilmiştir. Katılımcıların; %43,75'i 20-35 yaş aralığına sahip, %62.50'si erkek, %46,25'i lise mezunu, %50'si çalışıyor, %48,75'i 3000-5000 gelir düzeylerine sahip, %55'i ilçede yaşamakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların, %67.50'si aktif spor yaşantısının olmadığını belirtmekte, %72.50'si rekreatif etkinliklere katılmakta, %75'i rekreatif etkinliklere katılımının yaşam kalitesine etkisinin olduğunu söylemekte, yarısından daha fazlası (%54,40) top ile oynanan etkinliklere katıldığını ve bu etkinliklere katılımında %49.50'si kendilerini iyi hissettiklerini söylemektedir (Tablo 1).

Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları; ruhsal alan, çevre alanı, bedensel, sosyal ilişkiler alt boyutlarından oluşmaktadır. Yaptığımız çalışmaya bakıldığında 51 yaş ve üzeri işitme yetersizliği olan bireylerin, ruhsal ve çevre alanı alt boyutlarında yaşam kalitelerinin etkisinin olumlu yönde arttığı, bedensel alan, sosyal ilişkiler alanı ve yaşam kalitesi ölçeğinin tümünde yaşın, yaşam kalitesine herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir (Tablo 4). Bu bağlamda 51 yaş ve üzeri bireylerin yeterli olgunluğa gelmeleri, kendilerine ait güzel bir hayat inşa etmeleri, iş yükünün azalması, serbest zaman etkinliklerine daha fazla zaman ayırmaları yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutundaki ruhsal ve çevre alanını etkilemiştir. Koltarla (2008) yaptığı araştırmada yaş ile yaşam kalitesi arasında bir etkileşim olduğu sonucuna ulaşmıştır. Koçoğlu (2009) yaptığı çalışmada yaşam kalitesi ile yaş arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bir başka araştırmada Özdoğru (2013) üniversite personellerine yaptığı çalışma sonucunda yaş ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ifade etmiştir. Daha önce yapılmış çalışmalarda genellikle yaş ile yaşam kalitesi arasında bir etkileşim olduğu belirtilse de çalışmamızda yaş değişkeninin yaşam kalitesine etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Yaptığımız çalışmada işitme yetersizliği olan bireylerin cinsiyet değişkenine göre; yaşam kalitesine etkisinin olduğu görülmektedir (Tablo 5). Bazı araştırmalar da bizim araştırma bulgularımızla benzer sonuçlar elde etmişlerdir (Alexandris ve Carroll 1997; Jackson ve Henderson 1995). Koç (2020) yaptığı çalışmada cinsiyetin, yaşam kalitesini etkilediğini belirtmiştir. Çalışmamızda yaşam kalitesi etkisine bakıldığında, kadınların erkeklere göre daha çok sorun yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda Tablo 5 bize, sosyal ve toplumsal hayat içerisinde kadınların erkeklere göre yaşam kalitesi bakımından daha az dışa bağımlı olduklarını göstermektedir.

Güllü ve Çiftçi (2016) yapmış oldukları araştırmada spor salonlarına giden bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamışlardır. Benzer bir şekilde Avcı ve ark. (2004) yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkeninin yaşam kalitesi üzerine etkisi olmadığını tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada Vatansever ve ark. (2015) orta yaşlı bireyler üzerine yaptıkları bir çalışmada cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını belirtmişlerdir. Altıntaş (2010) yaptığı araştırmada otizmlili çocukları olan ailelerin yaşam kalitesi ölçeğinden aldıkları toplam puanın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Akyüz ve ark. (2017) yaptıkları çalışma sonucunda, cinsiyet değişkeni ile mutluluk düzeyleri ve yaşam kalitesi arasında istatistiksel açıdan farkın olmadığını belirtmişlerdir. Literatürde elde edilen bazı sonuçlar çalışma bulgularımızla

benzerlik göstermemektedir. Çalışmaların örneklemelerinin farklı gruplar içeriyor olması buna sebep olabilir. Ülkemizde son zamanlarda “Cinsiyet eşitliği” yaklaşımları spor alanına olumlu sonuçlar vermiş ve rekreasyon etkinliği olarak fiziksel aktivitelere katılımında kadınların erkek bireyler kadar aktif oldukları gözlemlenmiştir. Toplumsal cinsiyet kavramı, kadın ve erkek arasındaki fiziksel farklılıklardan ziyade kültürel ve psikolojik farklılıkları ifade etse de bu farklılıklara dayalı olarak, kadın ve erkeklerden beklenen toplumsal rol ve sorumluluklar, toplumsal cinsiyet rolleri kavramıyla tanımlanmaktadır (Yılmaz ve Ulaş 2017). İşitme yetersizliği olan kadın bireyler bazı sorunlara maruz kaldıkları için yaşam kalite düzeyleri erkeklere göre düşüktür. Kadınların, toplumda daha aktif olmaları amacıyla rekreasyonel aktivitelerin önündeki sınırlılıkları aza indirmek ve hareket özgürlüğünün sağlanması açısından bu alanların yeterliliğinin sorgulanması ve kadın işitme yetersizliği olan bireylerin toplum baskısına maruz kalmadan, rahat hareket edebilecekleri alanların yaratılması daha fazla kadının yaşam kalitesini artıracaktır.

Özel gereksinimli bireylerin istihdamı artmaya devam etse de kamuda halen açık olan birçok kadro bulunmaktadır. Buna rağmen, kamu kurum ve kuruluşlarının özel gereksinimli bireylerin istihdamında özel sektöre örnek teşkil etmesi gerekse de henüz istenilen düzeye ulaşılamamıştır (Şen, 2018). Tablo 7’de görüldüğü üzere işitme yetersizliği olan bireylerin çalışıyor olmalarının sosyal ilişkiler alanını artırmakla birlikte genele bakıldığında da yaşam kalitelerini olumlu yönde artırdığı görülmektedir.

Bireylerin gelir düzeylerini incelendiğinde gelirin düşük olmasının yaşam kalitelerini de düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 8). Bu durumda araştırmaya katılan işitme yetersizliği olan bireylerin gelir ve iş değişkenlerine verdikleri cevaplar örtüşmektedir. Hazar ve Koç (2020) 81 kişiyle yaptıkları çalışmada aylık geliri fazla olanların yaşam kalitesinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Musaoğlu (2008) yaptığı çalışmada gelir durumlarının yaşam kalitesi etkisi arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu tespit etmiştir. Literatürde bulunan bazı çalışmalar, çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir. İşitme yetersizliği olan bireylerin iş sahibi olup gelir düzeyleri arttığında, toplumsal yaşama tam katılım sağladıklarını, tüketen değil üreten, kazanan, çalışan ve kendine yetebilen bireyler olmaları durumunda yaşam kalitelerini artırdıklarını söyleyebiliriz.

Yaptığımız çalışmaya göre, yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutu olan bedensel alanda üniversite okuyan işitme yetersizliği olan bireylerin eğitim düzeyleri, yaşam kalitelerini olumlu etkilediği fakat yaşam kalitesi ölçeğinin tamamına bakıldığında eğitim düzeyinin; yaşam kalitesine etkisinin olmadığı görülmektedir (Tablo 6). Koç (2020) yapmış olduğu araştırmada,

işitme yetersizliği olan bireylerin yaşam kalitesi ölçeği ortalama puanlarının eğitim durumu değişkenine göre; anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde bulunan bazı araştırma sonuçları çalışma bulgularımızla benzerlik göstermemektedir. Muchrer ve Becker (2005) kronik böbrek hastalığı olan bireyler üzerine yaptığı çalışmada eğitim seviyeleri yüksek olan bireylerin, eğitim seviyeleri az olan bireylere göre yaşam kalitesi etkisinin önemli ölçüde fazla olduğunu belirtmiştir. Balkanlı (2008) yapmış olduğu araştırmasında otizmlili çocuğa sahip olan annelerinin eğitim durumlarına göre yaşam kalitesi ölçeğinin çevresel alan alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. İşitme yetersizliği olan bireyler normal bireylere göre kendilerini yetkin hissedemediklerinden dolayı eğitim boyutunun hayatlarına bir katkısı olamayacağını düşünebilirler. Bundan dolayı eğitim düzeyinin; işitme yetersizliği olan bireylerin yaşam standardını yükseltmekte bir ölçüt olmadığını söyleyebiliriz. Ama iş değişkenine baktığımızda, istihdam edilmeleri durumunda yaşam kalitelerinin arttığını görmekteyiz. İşitme yetersizliği olan bireyler eğitim alanında, toplumda işaret dili bilen birey sayısı az olması nedeniyle kendilerini istedikleri gibi ifade edemeyebilirler ve bu durumdan dolayı yaşam kaliteleri düşük olabilir. İşitme yetersizliği olan bireylerin normal gelişim gösteren bireylerle iletişim kurmakta problem yaşamaları kendilerini zaman içinde toplumdan izole etmelerine neden olmaktadır. Bunun aksine iş hayatlarında onlar için özel olarak tasarlanmış çalışma alanlarının olması yaşam kalitelerini artırabilir.

Araştırmamıza katılan işitme yetersizliği olan bireylerin yaşadıkları yer değişkeni incelendiğinde, yaşadıkları yerin yaşam kalitesine etkisinin olmadığı görülmüştür (Tablo 9). İşitme yetersizliği olan bireylerin yaşadıkları il ve ilçenin yaşam kalitesi etkilerinin faktörlerce ihtiyaçlarını karşıladığını görmekteyiz. Çünkü yerleşiminin Karadeniz sahilinin kıyı kesimlerinde olması ve ilçelerin birbirine çok yakın olması isteklerini karşılamaları sebebi ile yaşam kalitelerini üst düzeyde tutmalarını sağladığını söyleyebiliriz. Giresun'da yaşayan işitme yetersizliği olan bireylerin beklentilerini karşıladıkları, belirledikleri aktivitelere katılma konusunda sıkıntı yaşamadıkları, etkinliklere katılım olanaklarının ulaşılabilir olduğu söylenebilir.

Tablo 10' da görüldüğü gibi; aktif spor yaşantısı olan işitme yetersizliği olan bireylerin yaşam kalitesine etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Yapılan bazı çalışmalarda; aktif sporcuların, yaşam kalitesine bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Çoruh, 2013; Karaçar ve Paslı 2014; Karaküçük ve Gürbüz 2007; Tolukan, 2010). Bir araştırmaya göre, spor yapan bireylerin yaptıkları aktivitelerin yaşam kalitesine olumlu bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Eroğlu ve Acet 2017). Ulukan ve Esenkaya (2020) yaptıkları çalışmada,

spor yapan ve yapmayan öğrencilerin aktif spor yaşantısının, yaşam kalitesine etkisinin olup olmadığını incelemişlerdir. Spor yapmayan öğrencilerin yaşam kalitesine etkisinin olduğu fakat aktif spor yapan öğrencilerin yaşam kalitesine etkisinin olmadığı görülmekte ve yaptığımız çalışma ile paralellik göstermektedir. Aktif spor yaşantısı olan işitme yetersizliği olan bireylerin; sürekli birbirleriyle iletişim kurmaları ve normal gelişim gösteren bireylerle çok az etkileşimde bulunmaları, daha sosyal bireyler olma olasılıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Aktif spor yaşantısı olan işitme yetersizliği olan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarında yaşam kalitesinin etkisinin olmamasının; antrenman planlarının, yarışmalar ve kamp dönemlerinin yoğun geçmesinden ve sporcuların antrenman dışı vakitlerini iyi planlayamadıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

İşitme yetersizliği olan bireylerin aktif spor yapma durumunda yaşam kalitesine etkisinin saptanamamasının, normal gelişim gösteren bireylere göre statü ve düzen olarak aynı şartları taşımamalarından ve uygulanan spor faaliyetlerinin yetersiz yaptırılmasından, uygun ortamın yaratılmamasından kaynaklanıyor olabilir.

İşitme yetersizliği olan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sonrası yaşam kalitelerinin yükseldiği görülmüştür (Tablo 11). Katılımcıların, hangi rekreatif etkinliklere daha çok katılım sağladıkları Tablo-1’de gösterilmektedir. İşitme yetersizliği olan bireylerin %54.40’ı top ile oynanan etkinlikleri tercih ettiği ve bu etkinliklere katılımlarında kendilerini iyi hissettikleri tespit edilmiştir (Tablo 12). Yıldırım ve Bayrak (2019) katılımcılarını üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmalarında, fiziksel aktivitelere katılım ile yaşam kalitesi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan bir çalışmada fiziksel aktiviteye düzenli katılımın bireyin yaşam kalitesini arttırmada etkili olduğu görülmüştür (Dinç ve ark. 2018). Diğer bir çalışmada ise fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerinde etkisi olduğu ifade edilmiştir (Özkatar Kaya ve ark. 2018). Ayrıca fiziksel aktivitelere katılan bireylerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Güllü ve Çiftçi 2016).

Tablo 13’e baktığımızda top ile oynanan etkinlikleri tercih eden işitme yetersizliği olan bireylerin (%55,9)’u en çok kendilerini iyi hissettiklerini sonra rahatlama ve vücudu zinde hissettiklerini, en az ise tatmin olduklarını belirtmektedirler. Yürüyüş ve koşu etkinliklerini tercih eden işitme yetersizliği olan bireylerin (%28,8) en çok kendilerini iyi hissettiklerini sonra vücudu zinde hissettiklerini sonra rahatlama duyduklarını en az ise tatmin olduklarını belirtmişlerdir. Rekreatif aletleri kullanmayı tercih eden bireyler en çok kendilerini iyi hissettiklerini, en az ise rahatlama, tatminlik



ve vücudunu zinde hissettiklerini belirtmişlerdir. Yüzme etkinliğini tercih edenler (%10,2) kendilerini iyi hissettikleri için bu aktiviteyi yaptıklarını en az ise tatmin olduklarını belirtmişlerdir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Açık alanlardaki rekreasyon yerleri özel gereksinimli olan ve olmayan tüm bireyler için oldukça önemlidir. Bu yerler özellikle özel gereksinimli bireylerin sosyal çevreye katılımı açısından öne çıkmaktadır. İşitme yetersizliği olan bireylerin rekreasyonel alanlarda karşılaştıkları sorunlar onları toplumdan uzaklaştırmakta ve öz güvenlerini kaybettirmektedir. Karşılaşılan sorunların temelinde sorumlu kişinin farkındalığının yeterli olmaması yatmaktadır. Topluma kazandırılması ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından işitme yetersizliği olan bireylerin boş zamanlarını etkin kullanmaları oldukça önemlidir.

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bilgilere göre işitme yetersizliği olan bireylerin, rekreatif etkinliğe katılımı arttıkça yaşam kalitesinin de arttığı söylenebilir. Sonuç olarak işitme yetersizliği olan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım düzeyi, iş olanakları ve gelir düzeyi arttıkça yaşam kalitelerine etkisi de artmaktadır.

### Öneriler

- Bu çalışmanın amacı baz alınarak benzer bir çalışma diğer illerdeki farklı demografik bilgilere sahip olan bireylerle yapılabilir. Böylece rekreatif etkinlikler ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki farklı bölgelerde karşılaştırılabilir.
- İşitme yetersizliği olan bireylerin eğitimlerini tamamladıktan sonra istihdam sağlamaları için her birine yardım edilmelidir.
- Top ile oynanan oyunların işitme yetersizliği olan bireylerin yaşam kalitelerine olumlu etkileri olduğundan dolayı benzer etkinlik alanları oluşturulabilir.
- Kamu sektörü veya özel sektörde özel gereksinimli bireylere daha fazla iş imkânı sunularak gelir düzeyleri artırılabilir.
- Her açıdan geride bırakılan kadınların, özel gereksinim durumlarını onlara yansıtmadan rekreatif etkinlikleri yapabilecekleri ortamlar oluşturulmalıdır.
- İşitme yetersizliği olan kadın bireylerin yaşam kalitelerinin neden daha düşük olduğu ile ilgili araştırmalar yapılabilir.

- Toplumun bir parçası olan işitme yetersizliği olan bireylerin rekreatif faaliyetlere aktif katılımlarını sağlamak için normal gelişim gösteren bireylere sunulan bütün imkânların onlara da sunulması sağlanabilir.
- Özel gereksinimli bireylerin günlük yaşantılarında; trafik, hastane, alışveriş, adliye, karakol, mahkeme, banka gibi yerlerde iletişim problemi yaşamaktadırlar. Bu gibi yerlerde işaret dili eğitimi almış en az bir personelin bulundurulması ve normal gelişim gösteren bireylerin özel gereksinimli bireylere karşı daha duyarlı, hoşgörülü ve yardımsever olmaları sağlanabilir.
- Çeşitli öğretim kademelerinde tüm öğrencilere ve velilere özel gereksinimli bireylerle nasıl etkileşim kurmaları gerektiğine dair eğitimler verilebilir, bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

## KAYNAKLAR

- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi(UKSAD)*, **3(2)**:253-62.
- Alexandris, K., Carroll, B.(1997). *Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation*. resultsfrom a study in greece. *leisure studies*, 16: 107-125.
- Algün Doğu, G. (2017). İşitme Engelli Elit Sporcularda Yaşam Kalitesi . *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, **3 (2)** , 57-67.
- Altıntaş B. (2011). *Trabzon il merkezinde otizm tanısı ile eğitim gören çocukların ailelerinde stres, tükenmişlik düzeyi ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Psikolojisi Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi, Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi,
- Avcı, K., ve Pala, K. (2004). Uludağ üniversitesi tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, **30(2)**, 81-85.
- Avcı, P., Karakullukçu, A. & İlhan, L. (2020). İşitme engelli öğrencilerin sosyal zekâ düzeylerinin incelenmesi . *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi* , **2 (2)** , 89-94 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/jsar/issue/59152/809084>
- Balkanlı, N. (2008). *Otistik çocuğu olan ve olmayan annelerde yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Çoruh, Y. (2013). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler*. Doktora tezi, Ankara.
- Dinç, N., Güzel, P. ve Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, **5(4)**, 181-186.
- Ekim, A. & Ocağcı, A. F. (2012). 8-12 yaş arası işitme engelli çocuklarda yaşam kalitesi . *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, **11 (1)** , 17-23.
- Eroğlu, S. Y. ve Acet, M. (2017). *İşitme engelli öğrencilerin spor yapma değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ile yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi*. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, **9(2)**.
- Güllü, S.ve Çiftçi Gülden, E. (2016). Spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, **2(3)**, 1251-1265.
- Hazar, K. ve Koç, A.F. (2020). Bedensel engelli sedanter ve sporcu bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **5(4)**, 541- 554.

- Jackson, E. L. ve Rucks, V. C. (1995). Negotiation of Leisure Constraints by Junior High and High School Students: *An Exploratory Study*, *Journal of Leisure Research*, **27(1)**, 85-105.
- Karaçar, E. ve Paşlı, M. M. (2014). Turizm ve otel işletmeciliği programı öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler. *Turizm Akademik Dergisi*, **1(1)**, 29-38.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kaya, E. (2016). Engelli bireylerin rekreatif faaliyetlere ilişkin tutumları ve sportif rekreasyon alanlarının engellilere uygunluk düzeylerinin incelenmesi. Torku Arena Stadyumu, Kelebekler Vadisi Parkı Örneği Selçuklu-Konya. Yayımlanmış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koçoğlu, D. ve Akın, B. (2009). *Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi*, **2(4)**, 145-154.
- Koltarla, S. (2008). *Taksim eğitim ve araştırma hastanesi sağlık personelinin yaşam kalitesinin araştırılması*. Uzmanlık tezi, İstanbul.
- Muehrer RJ, Becker BN. (2005). *Psycho social factors in patients with chronic kidney disease: life after transplantation: New transitions in quality of life and psychological distress*. Seminars in Dialysis. Madison, Wiley Online Library, 124-131.
- Musaoğlu Z. (2008). *Trakya Üniversitesi öğretim elemanlarının sağlıklı ilintili yaşam kalitesi*. Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Uzmanlık tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Ölçücü, B., Varansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, **(2)**, 63-73.
- Özkatar Kaya, E., Sarıtaş N., Yıldız, K.ve Kaya, M. (2018). Sedarer olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, **5(3)**, 89-94.
- Öziudoğru E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı. Yüksek lisan tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Şen, M. (2018). Türkiye’de engellilere yönelik istihdam politikaları: sorunlar ve öneriler. *SGD-Sosyal Güvenlik Dergisi*, **8(2)**, 129-152.
- Şen, S., & Yıldırım, İ. (2019). Eğitimde araştırma yöntemleri. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Tolukan, E. (2010). *Özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ulukan, H. ve Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, **3(1)**, 186-200.
- Varol, M. (2022). Hafif Düzey Zihinsel Engelli Bireylerin Yaptıkları Rekreatif Amaçlı Spor Etkinliklerinin Yaşam Kalitesine Etkisi. Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Yıldırım, M. ve Bayrak, K. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitesinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **34(1)**, 123-144.
- Yılmaz, A. ve Ulaş, M. (2016). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, **27(3)**, 101-117.
- Yılmaz, S. H., Yarımkaaya, E., İlhan, E. L., (2022). İşitme Yetersizliği Olan Bireylerde Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. E.L. İlhan, E. Yarımkaaya, O. K. Esentürk (Ed). *Özel gereksinimli bireyler için uyarlanmış beden eğitimi ve spor* (ss. 283-299). Ankara: Pegem Akademi.
- Yılmaz, S. H., İlhan, E. L. & Yarayan, Y. E. (2021). Engelli Bireylerde Spora Katılımın Önündeki Zorlanmalar Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **26 (3)**, 315-332. DOI: 10.53434/gbesbd.900837

# Spor Paradigmaları-III

Editörler:

Mehmet Sarıkaya • Asiyce Hande Başkan

 ÖZGÜR  
YAYINLARI

