

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-V

Editörler:

Prof. Dr. Mutlu Türkmen & Doç Dr. Ender Ali Uluç



 ÖZGÜR
YAYINLARI

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-V

Editörler:

Prof. Dr. Mutlu Türkmen & Doç Dr. Ender Ali Uluç



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 Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-V

Editörler: Prof. Dr. Mutlu Türkmen • Doç Dr. Ender Ali Uluç

Language: Turkish-English

Publication Date: 2024

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): 978-975-447-943-0

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub500>



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:

Türkmen, M. (ed), Uluç, E. A. (ed) (2024). *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-V*.

Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub500>. 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/>



İçindekiler

Bölüm 1

Fitness Merkezlerine Üye Bireylerin Ruminatif Düşünce Biçimi, Yaşamın Anlamı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 1

Hüseyin Macar

Mehmet Çağrı Çetin

Bölüm 2

Kalitestenik Egzersiz ve Fiziksel Uygunluk 31

Sinem Uluç

Bölüm 3

Sporun Yaşam Doyumu ile Stres Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi 45

Ahmet Şahin

Bölüm 4

Masaj ve Sağlık 57

Ferhat Aktaş

Bölüm 5

Değişen Beslenme Alışkanlıkları ve Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi 77

Büşra Çetin

Bölüm 6

Sarkopeniyi Anlamak İçin Yaşam Boyu Yaklaşım 93

Büşra Çetin

Fitness Merkezlerine Üye Bireylerin Ruminatif Düşünce Biçimi, Yaşamın Anlamı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi¹

Hüseyin Macar²

Mehmet Çağrı Çetin³

Özet

Bu araştırma, fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce biçimi, yaşamın anlamı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Mersin il ve ilçelerinde fitness merkezlerine üye yetişkin bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise Mersin il ve ilçelerinde bulunan kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen bazı fitness merkezlerine üye 260'ı kadın, 352'si erkek toplam 612 katılımcı oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak; "Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği", "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" ve "Yaşamın Anlamı Ölçeği", kullanılmıştır. Araştırma ölçeklerinin güvenilirliği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Katılımcıların ruminatif düşünce ve yaşamın anlamı düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ($r=.302$) bir ilişki bulunmuştur. Ruminatif düşünce düzeyi ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ($r=.107$), ruminatif düşünce düzeyi ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ($r=-.211$) bir ilişki bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı ile var olan anlam arasında anlamlı,

- 1 Bu çalışma Prof. Dr. Mehmet Çağrı ÇETİN danışmanlığında tamamlanmış olan Hüseyin MACAR'ın aynı isimli yüksek lisans tezinden türetilmiştir.
- 2 PDR Uzmanı, Milli Eğitim Bakanlığı, hmacar.kaserya@gmail.com, 0000-0001-7985-0072
- 3 Prof. Dr. Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mcctin80@gmail.com, 0000-0001-7667-2143

pozitif yönlü ve düşük düzeyli ($r=.214$) bir ilişki bulunmuştur. Var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ($r=.292$) bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca ruminatif düşünce düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısının artacağı ve yaşamın anlamının azalacağı yordandırmıştır.

Giriş

Çağımızda toplumda meydana gelen değişiklikler; insanların yaşayış tarzlarında, yaşamı algılayış biçimlerinde ve sosyalleşme süreçlerinde değişimlere yol açmaktadır. Bu değişimler bir bakıma insanın psikolojik problemlerle daha çok karşılaşmasına, kişilerin yaşamlarını anlamlandırmada güçlükler çekmesine sebep olmaktadır. Teknolojinin hayatımıza bu kadar müdahil olması sebebiyle; insanlar sosyal, psikolojik yönden etkilenmekte ve insanlar hareketsiz, monoton bir yaşam sürmektedir. İnsanlar zaman zaman bedenleriyle ilgili hassas düşüncelere sahip olurlar. Bu düşünceler genellikle psikolojik olarak ve duygusal anlamda memnuniyetsizliğe yol açmaktadır. Bununla birlikte bireyler toplumda yer edinmek, dikkat çekmek için ekstra çaba sarf etmekte ve spora yönelmektedirler.

Spor ve egzersizin amacı; sağlıklı yaşam, stresle mücadele enerjisinin yükseltilmesi, bireyin elverişli beden ağırlığında kalabilmesi, mesleki başarı, dinç kalabilme, enerjik, dinamik ve kaliteli bir hayat sağlamaktır. İnsanlar günlük hayatlarında sağlıklı olabilmek, fiziksel olarak formda kalmak, güçlü kas ve kemik yapısına sahip olmak, fit görünmek gibi hedeflere ulaşmak için spor ve fiziksel aktiviteye ihtiyaç duymaktadır (Yağan, 2019). Spor ve fiziksel aktivitelerin psikoloji üzerine etkisi bilim insanları tarafından incelenmiştir. Fiziksel aktivitelerin insan vücudundaki sistemlerde ve duygusal durumunda düzelmeye yol açtığı öne sürülmüştür (Korkmaz ve Uslu, 2020; Özсарı & Fişekçioğlu, 2023).

Sosyal görünüşü etkileyen fiziksel zayıflığın ya da yakışıklılığın kültürel bir değer olarak yansıtıldığı reklam, magazin, TV programlarında ve sosyal medyada fiziksel görünüş, gündelik hayatta çoğu zaman bireyin düşünce, duygu, davranış ve başarılarının önüne geçebilmektedir (Çepikurt ve Coşkun, 2010). İnsanların çoğu çekici bireylerle daha fazla iletişim kurmak istemektedirler (Alemdağ ve Öncü, 2015). Bu yüzden diğer insanlar üzerinde daha çekici ve olumlu bir izlenim bırakmak için harekete geçerler. Olumlu bir izlenim bırakamayacaklarını düşündüklerinde ise bireyler sosyal görünüş kaygısı yaşarlar (Leary ve Kowalski, 1995). Bireyler bu tür eksiklik ve kaygılarını gidermek için fitness merkezlerini tercih etmektedirler.

İnsanoğlunun kendine has bir yaşam hedefi bulunmakla beraber insanın tavır ve tutumları, tüm hareketleri, alışkanlıkları, kişilik özellikleri bu anlamla uyum içindedir. Bireyin tüm davranışlarının temelinde dünyaya ve kendisine ilişkin önceden ayarlanmış bir fikir yatar. “Ben böyleyim ve evren de böyledir.” yargısı bireyin yaşama verdiği anlamı yansıtır (Adler, 2000). Yaşamın anlamını arayan insanoğlu için anlam, hedef, değerler, idealler olmadan yaşamak ciddi olarak stres oluşturmakta ve insanoğlunu psikolojik olarak etkilemektedir (Yalom, 2001). Bireyin içinde bulunduğu psikolojik durum da onun yaşamını algılayış ve anlamlandırma şeklini etkilemektedir.

Yaşamın anlamı son zamanlarda insanların ilgisini çekmeye ve iyi olma halinin daha kapsamlı bir bileşeni olarak düşünölmeye başlanmıştır (Ryff ve Singer, 1998). Psikoloji bilimi de, yaşamın anlamından daha çok bireyin yaşamına nasıl bir anlam yüklediğiyle ilgilenmektedir. Çünkü her insanda kendisini ve etrafındaki dünyayı anlamak için büyük bir arzu vardır. İnsanoğlu kendisinde bu gibi arzuların olduğunu destekleyen bilişsel ve davranışsal aktivitelerde bulunur (Ryff ve Singer, 1998). Bu bağlamda spor ve fiziksel aktiviteler bireye yaşamın anlamı konusunda doğrudan olumlu etkilerde bulunurken, bireyin bu aktivite içerisinde kendini bulmasına, tanıtmasına ve toplum hayatında yerini almasına, yaşamı anlamlandırmasına yardımcı olur (Yetim, 2000). Spor ve fiziksel aktivite yapmanın bireyin yaşam anlamına, fiziksel ve ruh sağlığına olumlu etkilerinin olabileceği bazı araştırmalarda aktarılmıştır (Kara vd., 2023; Özsarı vd.,2023; Manyanga vd., 2023; Kan & Xie, 2024).

Ruminasyon, olumsuz duyguların nasıl geliştiği ve ısrarlı bir biçimde devam ettiğinin aydınlatılması açısından önemli bir kavramdır (Smith ve Alloy, 2009). Ruminasyon; kişinin problemini çözüp kendisine rahatsızlık ya da sıkıntı veren belirtileri değiştirmek için çaba harcaması yerine, pasif ve tekrarlayıcı bir biçimde içinde bulunduğu olumsuz duygu durumuna ya da bu durumun sebep sonuçlarına odaklanmasıdır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminasyon, olumsuz düşünceleri daha yoğun şekilde harekete geçirir (Koç, 2017). Ruminatif düşünce yapısına sahip bireyler, olay veya durumla ilgili değerlendirme yaparkenve bir anlam arayışındayken olumsuz yanlara odaklanarak bir kısır döngüye girer. Yüksek düzeyde ruminatif düşüncelere sahip bireylerin olumsuz duygu durumlarının arttığı belirtilmiştir (Smith ve Alloy, 2009).

Fitness merkezleri kişilerin fiziksel, psikolojik ve mental olarak iyi bir seviyeye gelmelerini sağlamanın yanında sosyalleşmek için de çok uygun merkezlerdir (Taşdemir, 2015). Fitness yapmanın; bireylerin fiziksel olarak iyi olma ve fit bir beden imajının yanında psikolojik iyi oluş, stres ve

depresyonla başa çıkmaya yardımcı olduğu ve kaygıyı azalttığı belirtilmiştir (Taşdemir, 2015; Ekeland, Heian ve Hagen, 2005). Psikolojik iyi oluş için ruminatif düşünce, sosyal görünüş kaygısı ve yaşamın anlamı günümüzde giderek önem kazanan kavramlar haline gelmiştir. Spor ve fiziksel aktivitelerin içinde heyecan, korku, mutluluk, kaygı, üzüntü, stres, güven vb. pozitif ve negatif düşünce ve duygular her zaman vardır. Bu duygular bireyin sosyal yaşamına ve bilişsel olarak hazır oluşlarına olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Spor ve fiziksel aktivitelerle kişi; öfke, kıskançlık, saldırganlık vb. olumsuz duygularını da boşaltma imkânı sağlar ve kişinin olumlu duygu ve düşünceleri artar. Bu durum psikolojik iyi oluş ve yaşamın anlamı açısından önem arz etmektedir.

Bu bilgiler ışığında günümüzde sosyal görünüşün öneminin artmasıyla beraber fitness merkezleri popüler bir fiziksel aktivite ortamı haline gelmiştir. Dolayısıyla bireylerin ruminatif düşünce biçiminin yaşama yüklediği anlamı ve sosyal görünüş kaygısını bazı demografik özelliklere göre yordayıp yordamadığı merak konusu olmuştur.

1.Fitness Kavramı

Fitness kavramı sağlıklı, zinde ve faydalı anlamlarına gelmekte aynı zamanda “fiziksel uygunluk” olarak da adlandırılmaktadır. Bu kavram karşımıza çıkan güçlüklerin, zorlukların üstesinden gelmek anlamına gelir. İnsanların fit, sağlıklı, güçlü kas ve kemik yapısına sahip olmasını ifade etmektedir (Voigt ve diğerleri, 1998; akt. Uz, 2015). Fitness gündelik hayatta amaçlanan hareket ve davranışların gerçekleştirilmesi için uygun ortamı sağlar. Fitness her türlü performans, beceri, güzellik ve gençlik gibi değerleri ifade etmektedir. Tüm bunlarla birlikte fitness kavramı genel fiziksel performansın iyi olması ve vücut geliştirme ile bağlantılı olarak kabul edildiğinde kuvvet ve dayanıklılık artırma aracı olarak ifade edilebilir (Röthig ve Prohl, 2003).

1.1. Fitness Merkezinin Tanımı

Gündelik hayatta sportif aktivitelere vakit ayıramayan bireyler spor salonlarına yönelmektedirler. Bu alanlardan biriside fitness merkezleridir (Kaya, 2019). İnsanlar genellikle fitness sağlıklı ve zinde kalmak için tercih ederler. Gelişen ve yenilenen dünyada insanların ihtiyaçları gittikçe artmaktadır. Fitness merkezleri de bu ihtiyaçlardan biri olan bireylerin spor ve fiziksel aktivite ihtiyacını karşılamayı amaçlamaktadır. Teknoloji ve dijital çağın etkisiyle insanlar hareketsiz bir yaşam sürerek sağlık problemleri yaşamaktadır. Bu sorunların üstesinden gelebilmek, zamanı verimli ve aktif

kullanabilmek amacıyla insanlar fitness merkezlerine yönelirler (Bektaş, 2015).

Düzenli şekilde fitness yapmanın bireylerin istenilen sağlık düzeyine ulaşabilmesine, fiziksel olarak iyi duruma gelmesine fayda sağladığı, sosyalleşmesine ve psikolojik iyi oluşlarına önemli katkılarının olduğu ifade edilmektedir (Gracia-Marco ve diğerleri, 2011; Ritvanen ve diğerleri, 2007). Fitness merkezlerine giden bireyler kendilerinin daha sağlıklı hale geleceği fikri ile bedenleri için iyi bir karar vermiş olurlar. Fitness yapan bireyler kendisine saygının yanında çevresine de saygı duymayı öğrenirler. Fitness yapan birey, kazandığı pozitif düşüncelerle birlikte yaşanan olumsuzluklara karşı iyimser ve son derece yapıcı olmayı öğrenebilir (Kaya, 2019).

2.Ruminasyon Kavramı

Ruminasyon kavramı ilk kez 1960 yılında obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ile çalışmalar yapan Ingram tarafından obsesif kompulsif bozukluktan ayrı bir olgu olarak kompülsiyon olmadan düşünce düzeyindeki patolojiyi işaret etmek için kullanılmıştır. 1970'li yıllarda post-travmatik stres bozukluğu (PTSB) üzerine yapılan çalışmalarda araştırmacılar “istemsiz bir biçimde ortaya çıkan, kişinin sürdürmekte olduğu eylemlerini engelleyen, kontrol edilmesi zor ve bastırmak için zorlu bir çaba gerektiren tekrarlayıcı düşünceler” olarak tanımladıkları zorlayıcı/girici ruminasyon (intrusive rumination) terimini kullanmışlardır (Clark ve Rhyno, 2005). Aynı dönemde depresyon üzerine çalışmalar yapan Rippere (1977) ise ruminasyonu “genellikle olumsuz duyguduruma bir tepki olarak ortaya çıkan tekrarlayıcı, depresif düşünce” olarak tanımlamıştır.

2.1. Ruminatif düşünce ile ilgili spor alanında yapılan çalışmalar

Ruminatif düşünce ile ilgili spor alanında yapılan sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Mevcut çalışmalarda saldırganlık, spora özgü başa çıkma ve dikkat, bilinçli farkındalık, duygusal düzenleme gibi konulara odaklanılmıştır. Maxwell (2004), sporcularda öfke ruminasyonunun saldırganlık eğilimi ile ilişkisini araştırmıştır. Kadın ve erkek toplam 305 sporcu ile yapılan çalışmanın sonuçlarına göre erkek ve kadınlar, takım ve bireysel sporcular arasında öfke ruminasyonu puanında farklılık bulunmamıştır. Ayrıca ruminasyonun saldırganlık olasılığını artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir çalışmada Maxwell ve diğerleri (2005) 495 İngiliz ve 453 Çinli sporcunun öfke ruminasyonlarını karşılaştırdıklarında Çinli sporcuların ruminasyon düzeylerinin İngiliz sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Roy ve diğerleri (2016), profesyonel futbolcular ve kulüp futbolcuları üzerinde ruminatif düşünce ile performans arasındaki

ilişkiyi inceledikleri çalışmada profesyonel futbolcuların ruminasyon düzeylerinin kulüp futbolcularından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre ruminasyonun düşük seviyeleri futbolcularda daha yüksek bir kariyer ile ilişkilendirilmiştir. Josefsson ve diğerleri (2017)'nin 241 sporcunun katılımıyla gerçekleştirdikleri ruminatif düşünce ve duygusal düzenlemenin, bilinçli farkındalık ve spora özgü başa çıkma arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırdıkları çalışmaya göre rekabet sporcularında artan bilinçli farkındalığın, ruminasyonda azalmaya ve olumsuz duyguları düzenleme kapasitesinin artmasına neden olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal düzenlemenin ve ruminasyonun spora özgü başa çıkma üzerine güvenilir, doğrudan etkileri bulunmuştur. Bulgular, ruminasyon ve duygusal düzenlemenin, bilinçli farkındalık ve spora özgü başa çıkma becerileri arasındaki ilişkide aracılık rolünü desteklediği söylenmiştir. Aksoy(2020), sporcularda optimal performans duygudurumu ruminatif düşünce ve akıl dışı inançların rolünü incelediği araştırmasında regresyon analizi sonuçlarına göre, ruminatif düşünce optimal performans duygudurumunu yordamadığını tespit etmiştir. Vural (2021), sporcuların rakiplerine karşı özellikle yarışma esnasında ve geçmiş maçlarla ya da oynadıkları maçlar hakkında olacaklar ile ilgili ruminatif düşüncelere kapıldıklarını, spor ortamında bu duygudurumunun sporcuların ve çalışanların performans ve bağlanmalarını olumsuz yönde etkileyebileceğini belirtmiştir. Ayrıca ruminasyonun kontrol altına alınmasının başarıyı arttırabileceğine vurgu yapmıştır. Tingaz ve Çakmak (2020) ise üniversiteli sporcular üzerine yaptıkları araştırmada ruminasyonla bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

3.Sosyal Görünüş

İnsanlar kendi dış görünüşleriyle ilgilendiği gibi diğer insanların da dış görünüşleriyle ilgilenirler. Son zamanlarda fiziksel görüntüye verilen önem ve dış görünüşle alakalı değerlendirmeler sosyal medyada da çok fazla yer edinmektedir. Günümüzde bireyler olması gerekenden daha fazla kendi dış görünüşlerine ve başka bireylerin dış görünüşüne ilgi duyar duruma gelmişlerdir (Kılıç ve Karakuş, 2016).

3.1. Sosyal Kaygı

Kaygı (anksiyete) sözcüğünün kökeni eski Yunanca “anxsiestas”dan türemiştir. Korku, endişe ve bilinmeyeni merak etme manası taşımaktadır. Kaygı kelimesini ilk ortaya atan Ciceron (M.Ö. 106-437), devamlı ve bitmeyen endişe anlamında kullanmıştır (Korkmaz, 2020). Öner 1990)'e göre Kaygı (anksiyete), kişinin psikolojik ve çevresel olaylara karşı verdiği

tepkiler olarak adlandırılabilir. Durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki tür kaygıdan bahsedilmektedir. Durumluk kaygısı, tehlikeli durumların oluşturduğu tedirginlik ve korku kişinin yaşadığı normal ve geçici kaygı olarak görülmektedir. Durumluk kaygısı, insanın içinde bulunduğu baskılı bir durum veya durumlardan dolayı yaşadığı subjektif korkudur (Öner ve Comte, 1983). Durumluk kaygısı sporcular için müsabaka öncesinde, sonrasında ve müsabaka esnasında önemli bir kaygı türüdür. Sürekli kaygı ise; stres yaratan durumun tehlikeli ve tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı durumluk duygusal tepkilerin artması ve süreklilik kazanması olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 1994).

İnsanlar genellikle buldukları ortamlarda herkesin onu izlediği, toplum önünde küçük düşeceği gibi konular üzerine düşünürler ve bu düşünceler insanların kaygı durumunu tetikler. Bu kaygı birey için katlanılmaz bir hale gelebilir ve kişi sosyal ortamlardan kaçınma ve sosyal ortamlarda bulunmama gibi davranışlar sergiler (Ümmet, 2007). Bu tanımlardan yola çıkarak sosyal kaygı bireyin sosyal ortamlarda uygun davranamayacağı, kötü duruma düşebileceği, insanlar üzerine olumsuz bir izlenim bırakabileceği ve başkaları tarafından beceriksiz, zavallı, yetersiz vb. bir şekilde adlandırılacağı gibi bir tedirginlik ve gerilim hali olarak da tanımlanabilir (Gümüş, 2006). İnsanların özellikle tanımadığı insanlar tarafından performanslarıyla ilgili konularda ve sosyal konularda olumsuz değerlendirilmeleri ve dışlanmaları durumunda sosyal kaygı ortaya çıkmaktadır (Gautreau, Simon, Mushqash ve Sherry, 2015; akt. Kılıç, 2015). Genellikle sosyal kaygı yaşayan insanlar bariz bir şekilde sosyal ilişki içindeyken ve sosyal ortamlarda bulunurken endişelenirler. Sosyal kaygıya sahip insanların farklı bir kaygı türlerine de sahip olmaları gerekmez. Sosyal kaygı yapısı gereği kişinin diğer insanlarla iletişimini sınırlandırmaya yöneliktir. Sosyal kaygının ana yapısında reddedilme endişesi ve çekimsellik vardır. Bundan dolayı sosyal kaygı yaşayan kişiler sosyal görünüşlerine dikkat eder, çevrelerine uyum sağlar ve sessiz kalmayı tercih ederler (Meral, 2018).

3.2 Sosyal Görünüş Kaygısı

İnsanlar kendi dış görünüşleriyle ilgilendiği gibi diğer insanların da dış görünüşleriyle ilgilenerler. Son zamanlarda fiziksel görüntüye verilen önem ve dış görünüşle alakalı değerlendirmeler sosyal medyada da çok fazla yer edinmektedir. Günümüzde bireyler olması gerekenden daha fazla kendi dış görünüşlerine ve başka bireylerin dış görünüşüne ilgi duyar duruma gelmişlerdir (Kılıç ve Karakuş, 2016).

Toplumsal ve duygusal bir varlık olma özelliklerinden dolayı insanlar sıklıkla çekici olarak nitelendirdikleri kişilerle bir arada olmak, iletişim kurmak isterler. Bireylerin nasıl bir etkileşim içerisinde olacağını etkileyen etmenlerden birisi fiziksel görünümüdür. Bu yüzden kişi, diğer insanlar tarafından çekici bulunmak ve olumlu bir izlenime sahip olmak için uğraşırlar. İstedikleri bu izlenime sahip olamayacaklarını düşündükçe kişi kaygı yaşar (Akt: Kara, 2016). Duyulan bu kaygı, sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin dış görünüşlerinin çevredeki diğer bireyler açısından değerlendirilme kaygısıdır. Başka bir ifadeyle; sosyal görünüş kaygısı bireyin fiziksel görünüşünün başka kişilerce değerlendirilmesi durumundaki hissettiği endişe, gerginlik ve kaygıdan oluşan duygusal tepkilerdir (Hart vd., 1989; Çınar ve Keskin, 2015).

Günümüze sosyal görünüşe karşı bireylerin ilgisinin ve duyarlılığının oldukça arttığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar neticesinde birçok ulusta fiziksel görünüm, fiziksel özellikler, güzellik kavramı, insanların çekiciliği gibi özellikler ön plana çıkan durumlar olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Yaman ve diğerleri, 2008). Olumsuz görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel özellikleriyle alakalı olarak, beğenmediği yönlerini diğer insanların beğenmeyeceği korkusu ve bu konuda sosyal ortamlarda dışlanma yaşayabileceği korkusu olarak ifade edilmiştir. Kişi bu durumlardan dolayı psikolojik olarak kendini rahatsız hissederek ve bedeninden utanmaya başlar (Doğan, 2009).

Birey kendisine yönelik olumlu algılamalara sahip olduğunda karşısındaki insanların da kendisini düşündüğü ve onlar tarafından beğenildiği kanısına sahiptir. Kendi vücuduyla ilgili olumlu algıya sahip olan ve beğenildiğini düşünen birey içinden geldiği gibi davranabilmektedir. Yani vücut algılarından memnun olan bireyler arzuladıkları görüntüde olmanın verdiği rahatlıkla yaşamaktadır. Bu rahatlık, bireyin düşünce ve duygu alışverişini genişletip, sosyalleşme ve özerk davranabilme gücünü yükseltecektir. Özerk davranabilen birey ise kendini yönetip çevresiyle ilişkilerinde kendine özgü düşünceleriyle davranışlarına yön vererek sağlıklı kimlik geliştirmiş olacaktır (Öksüz, 2012).

Fiziksel görünüşünden memnun olmayan bireyler farklı metotlar kullanarak değişme yolunu tercih ederler. Bu tercihler farklı kıyafet giymekten, estetik ameliyat olmak gibi yöntemlere kadar varabilir. Ancak kendini iyi ve çekici bir fiziğe ulaştırmak isteyen insanlar tarafından en çok tercih edilen yöntem spor ve beden egzersizleri yapmaktır (Grogan, 1999; akt. Alemdağ, 2013). Kendi ideal beden algısına ulaştırmak isteyen yani daha çekici bir fiziğe ulaşmak isteyen bireylerin en çok kullandıkları

yöntem fiziksel aktiviteye katılmaktır (Yaman ve diğerleri, 2008). Fiziksel görünümünden memnun olmamak fiziksel aktiviteye katılımı arttıran olumlu bir etken olduğu gibi fiziksel görünümünden ötürü olumsuz değerlendirmeler almak da fiziksel aktiviteye katılma nedeni olabilmektedir. Bundan dolayı son yıllarda, fiziksel görünüşten dolayı duyulan kaygı, spor ve egzersiz psikolojisi alanında yeni bir araştırma konusu olmuştur.

3.3. Yaşamın Anlamı

Yaşamın Anlamı: Anlamlılık kavramı, temel anlamda, kişinin yaşamının uyumlu, önemli, yönetilebilir ve sahiplenici duygusu olarak tanımlanır (Schnell, 2009). Yaşamın anlamı psikoloji literatüründe farklı şekillerde tanımlanmıştır. Yaşam anlamı kavramı daha çok güç, yoğunluk ve insanların anlam, önem ve hayatlarının amaçlarını şekillendirme ya da onları güçlendirme çabaları, arzuları olarak tanımlanmaktadır. (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Yaşamın anlamıyla ilgili diğer bir tanım ise; dengeli, düşünceli ve varoluşu sunan ön yargısız tutumların çeşitli çıktılarının doğal sonucudur (Dogra, Basu ve Das, 2011).

Bireyin psikososyal bir gereksinimi olan "anlam"ı karşılayamaması, kalıcı ve hasar verici birçok problemle yüzleşme riskini beraberinde getirmektedir. Bireyin yaşamına anlam yüklemesi pozitif değişimlere yol açarken; yaşamın anlamsız olduğunu düşünmesikişide olumsuz duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmektedir. Bu bakımdan yaşamın anlamı yaşam kadar önemlidir (Şentürk ve Yakut, 2014). Steger ve diğerleri (2008) yaşamın anlamını, bireyin varoluşunun önemini hatırlatan ve duyguların oluşumuna imkân veren bir kavram olduğunu ifade ederek, anlam arayışının, hayatın doğal ve sağlıklı bir bölümü olduğunu vurgulamışlardır. Anlam arayışı bireyin en temel gereksinimlerinden biridir. Yaşamın anlamı hiçbir zaman yok olmaz, sadece değişir (Frankly, 2010). İnsanınruhsal açıdan da doyuma ulaşması gerekmektedir ve ruhsal doyumu sağlayan bireyin yaşamabakış açısı daha pozitif olabilmektedir.

3.3.1. Yaşamın Anlamı ve Spor

Günümüzde teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesi, insanların yaşamını anlamlı kılmasına ve uğraş alanları oluşturmasına zemin hazırlamıştır. Bu durum bireyin kendine kalan zamanı daha sağlıklı değerlendirebilmesine, çeşitli etkinlik alanları oluşturmasına ve yaşamı daha anlamlı kılacak uğraşlar bulmasına olanak sağlamıştır.

Frankl (2010); yaşamın anlamını insandaki temel güdüleyici güç, yaşamını anlamlı kılma ya da bir anlam bulma çabası olduğunu belirtmiştir.

Tanımdan anlaşıldığı üzere insanın yaşamını anlamlı kılmasını sağlayacak itici bir güç ve bir amaç gereklidir. Bu bağlamda sporun, yaşamın anlamını keşfetmede yardımcı olduğu söylenebilir. Çünkü spor; amaç, rekabet, heyecan, yarışma gibi kavramları içermektedir. Bu açıdan bakıldığında bireyin bu ihtiyaçları karşılama ve yaşamını anlamlı kılmasında sporun etkisinin olduğu söylenebilir (Kara, 2020). Sporun antropolojisi üzerine çalışmalar yapan Hans Huber, insanın önüne kapasitesini zorlayacak, harekete geçirecek bir hedef koyduğunu ve böylelikle kendisine yapay bir stres durumu yarattığını ve bu durumun bireyin hayatı anlamlandırma şeklini etkilediğini ifade etmiştir (akt: Frankl, 2019). Bu bağlamda spor ve fiziksel aktivitelerin insanda etkilediği duygu durumları bireyin yaşamını anlamlı hale getirmesine yardımcı olabilir. Frankly (2010), bireyin yaşamına anlam katabilmesi için mizah duygusu, sanat, doğa, hedef, hayattan beklenti, hayatta bir iz bırakmak gibi kavramlara değinmiştir. Adler (2017), yaşama verdiği anlama uygun olarak herhangi bir şey ya da bir etkinlik yapmak isteyen ve tüm çabasını bu amaca yönelten bireyin yapacağı iş için fiziksel ve ruhsal bakımdan en iyi durumda olacağını ifade etmiştir. Bu durumu spor ve fiziksel aktivitelerle ilişkilendirecek olursak bir sporunun başarıyı hedeflediği ve bu yolda gerekli çalışmaları yaptığı müsabaka için hazır olduğuna inanması, sporunun ruhsal açıdan daha sağlıklı olmasına ve yaşamını daha anlamlı hale getirmesine yardımcı olabilmektedir. Yani spor ve fiziksel aktivitenin insanın fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olmasına fayda sağladığı göz önünde bulundurulduğunda, yaşamın anlamlı hale gelmesinde önemli bir araç olabileceği söylenebilir.

4. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilmesi ile ilgili bilgiler alt başlıklar halinde verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada mevcut durumu ortaya koymayı amaçlayan betimsel tarama, ilişkisel tarama ve regresyon yöntemleri kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, günümüz öncesinde ya da halen mevcut olan bir durumu var olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmanın konusu olan olay, kişiler ya da nesne kendi koşulları içerisinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Betimsel araştırmalar; bir durumun olabildiğince tam ve dikkatli bir şekilde tanımlanmasını sağlayan çalışmalardır (Büyüköztürk ve diğerleri 2014). İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim gösteren veya derecesini belirlemeyi amaçlayan

araştırma modelleridir (Karasar, 2019). Regresyon modelinde, iki ya da ikiden fazla değişken arasındaki fonksiyonel ilişki gösterilir. Değişkenlerden birindeki değer bilindiği zaman diğer değişken üzerine tahmin yapılmasını sağlamaktadır (Ersöz ve Ersöz, 2020).

4.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini 2021 yılında Mersin il merkezinde ve ilçelerinde fitness merkezine üye yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2021 yılında Mersinli ve ilçelerinden kolayda ulaşılabilir örneklem yöntemiyle belirlenen 19 fitness merkezine üye olan ve en az altı aydır fitness yapan toplam (352 erkek, 260 kadın) 612 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

4.2.1. Veri Toplama Araçları

4.2.1.1. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ruminatif düşünme biçimlerini değerlendirmeyi amaçlayan ölçek, yedili likert tipi (1: Beni hiç tariflemiyor, 7: Beni çok iyi tarifliyor) şeklinde, tek faktörlü ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Martin ve Tesser'in ruminasyon teorisini dayalıdır. Ölçek, Karatepe (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formuna ait toplam varyans oranı %63,43, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0.90'dır.

4.2.1.2. Yaşamın Anlamı Ölçeği

Yaşamın Anlamı Ölçeği Steger Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Demirdağ ve Kalafat (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek yedili likert tipi (1: Benim için tamamen doğru, 7: Benim için hiç doğru değil) şeklinde ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin 9'u pozitif maddelerden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 10. maddeler), 1'i ters maddeden (9. madde) oluşmaktadır. Ölçek, var olan anlam (1., 4., 5., 6. ve 9. Maddeler) ve bulunmaya çalışılan anlam (2., 3., 7., 8. ve 10. Maddeler) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınacak puan 7 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan en yüksek puan bireyin yaşam anlamına sahip olma düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında Cronbach Alfa katsayısı var olan anlam alt boyutu için .81, bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu için .85 olarak bulunmuştur.

4.2.1.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan SGKÖ tek boyutlu olup 16 maddeden

oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde oluşturulan ölçekte ifadeler karşılık gelen seçenekler 1-Hiç Uygun Değil, 2-Uygun Değil, 3-Biraz Uygun, 4-Uygun ve 5-Tamamen Uygun şeklinde sıralanmış ve puanlanmıştır. Ölçeğin birinci maddesi ters puanlanmaktadır. SGKÖ için, iç tutarlılık katsayısı 0.93, test tekrar- test güvenilirlik katsayısı 0.85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur.

4.2.2. Veri Analizi

Araştırmada, verilerin analizinde istatistik paket programları kullanılmıştır. Araştırma ölçeklerinin güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı hesaplanarak yapılmıştır. Fitness merkezine üye olan 630 yetişkin bireyden yüz yüze veri toplanmıştır. Verilerin analizlere hazır hale getirilmesi için kayıp değerler (missing values) incelenmiş, daha sonra uç değerlere (outliers) bakılmıştır. 18 anket çalışmadan çıkarılarak 612 anket analize alınmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik testlerin karar kullanılmasına verilmiştir. İkili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-Testi (Independent Samples T-Test), çoklu karşılaştırmalarda Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way Anova), farklılığın kaynağının belirlenmesinde ise Asgari Önemli Fark Testi (Least Significant Difference) LSD testi kullanılmıştır. İlişkisel model kapsamında ise Pearson korelasyon ve regresyon analizi kullanılmıştır.

5.BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

		N	%
Cinsiyet	Kadın	260	42,5
	Erkek	352	57,5
Eğitim durumu	İlk-orta	21	3,4
	Lise	194	31,7
	Üniversite	357	58,3
	Lisansüstü	40	6,5
Yaş grupları	17-23 yaş	242	39,5
	24-30 yaş	183	29,9
	31 ve üzeri yaş	187	30,6
Medeni durum	Evli	130	21,2
	Bekar	482	78,8
Fitness yapma süresi	6 ay -1 yıl arası	341	55,7
	1-3 yıl arası	145	23,7
	3 yıldan fazla	126	20,6

Haftalık fitness yapma sıklığı	Haftada 1-3 gün	272	44,4
	Haftada 4-5 gün	244	39,9
	Haftada 6-7 gün	96	15,7
Vücut kütle indeksi	Zayıf	23	3,8
	Normal	373	60,9
	Fazla kilolu	161	26,3
Toplam		612	100

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Araştırmaya 260 kadın (% 42,5), 352 erkek (% 57,5) olmak üzere toplamda 612 fitness sporcusu katılmıştır. Eğitim durumu kategorileri ilk-orta öğretim seviyesinde 21 kişi (% 3,4), Lise seviyesinde 194 kişi (% 31,7), Üniversite seviyesinde 357 kişi (% 58,3), Lisansüstü seviyesinde 40 kişi (% 6,5) bulunmaktadır. Yaş kategorileri 17-23 arası yaş grubunda 242 kişi (% 39,5), 24-30 yaş grubunda 183 kişi (% 29,9), 31 ve üzeri yaş grubunda 187 kişi (% 30,6) yer almaktadır. Medeni duruma bakıldığında evli bireylerin sayısı 130 (% 21,2), bekar bireylerin sayısı 482 (% 78,8) olarak bulgulanmıştır. Fitness yapma süresi 6 ay -1 yıl arasında olanların sayısı 341 (% 55,7), 1-3 yıl arası olanların sayısı 145 (% 23,7), 3 yıldan fazla olanların sayısı 126 (% 20,6) olarak tespit edilmiştir. Haftalık fitness yapma sıklığına bakıldığında ise Haftada 1-3 gün yapanların sayısı 272 (% 44,4), Haftada 4-5 gün yapanların sayısı 244 (% 39,9), Haftada 6-7 gün yapanların sayısı 96 (% 15,7) olarak tespit edilmiştir. Vücut kütle indeksi zayıf olan bireylerin sayısı 23 (%3,8), normal olanların sayısı 373 (%60,9), fazla kilolu olanların sayısı 161 (%26,3) ve obez olanların sayısı ise 55 (%9) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2 Ruminatif düşünce tarzı ölçeği cinsiyet değişkeni t testi

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sp	t	p
Ruminatif Düşünce Tarzı	Kadın	260	3,98	1,307	-1,144	,253
	Erkek	352	4,09	1,195		

Katılımcıların Ruminatif düşünce tarzlarının cinsiyete göre farklılaşıp-farklılaşmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde anlamlı değişimler bulgulanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 3 Ruminatif düşünce tarzı ölçeği yaş grupları değişkeni Anova analizi

	Yaş grupları	N	Ort.	Std. Sp	f	p	fark
Ruminatif düşünce tarzı	17-23 yaş	242	4,19	1,116	3,498	,031*	a-c
	24-30 yaş	183	4,03	1,279			
	31 ve üzeri yaş	187	3,87	1,346			

Gruplar: a: 17-23 yaş, b: 24-30 yaş, c: 31 ve üzeri yaş.

Katılımcıların Ruminatif düşünce tarzlarının yaş grupları göre farklılaşp-farklılaşmadığı Anova testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde 17-23 yaş grubu ile 31 ve üzeri yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). 17-23 yaş grubuna ait ortalama değerin ($4,19 \pm 1,116$), 31 ve üzeri yaş grubuna ait ortalama değere ($3,87 \pm 1,346$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Yaşın artmasına bağlı olarak Ruminatif düşünce tarzının azaldığı da söylenebilir.

Tablo 4 Sosyal görünüş kaygısı ölçeği cinsiyet değişkeni t testi

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sp	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	260	1,88	,649	-2,933	,003
	Erkek	352	2,05	,799		

Katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının cinsiyete göre farklılaşp-farklılaşmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde anlamlı değişimler bulgulanmıştır ($p < 0,05$). Erkekler için ortalama değerin ($2,05 \pm ,799$), kadınlara ait ortalama değere ($1,88 \pm ,649$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5 Sosyal görünüş kaygısı ölçeği yaş grupları değişkeni Anova analizi

	Yaş grupları	N	Ort.	Std. Sp	f	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	17-23 yaş	242	2,03	,761	2,802	,061
	24-30 yaş	183	2,00	,762		
	31 ve üzeri yaş	187	1,87	,693		

Katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının yaş grupları göre farklılaşp-farklılaşmadığı Anova testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde anlamlı değişimler bulgulanmamıştır ($p > 0,05$). Ancak yaş yükseldikçe sosyal görünüş kaygısına ait ortalama değerlerin azaldığı tespit edilmiştir. Olgunluğa bağlı olarak sosyal görünüş kaygısının azaldığı da söylenebilir.

Tablo 6 Yaşamın anlamı ölçeği cinsiyet değişkeni t testi

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sp	t	p
Yaşamın anlamı ölçeği	Erkek	260	3,16	1,071	-1,712	,087
	Kadın	352	3,31	1,091		
Var olan anlam	Erkek	260	3,32	1,600	,496	,620
	Kadın	352	3,26	1,584		
Bulunmaya çalışılan anlam	Erkek	260	3,24	1,086	-,490	,624
	Kadın	352	3,29	1,086		

Katılımcılara ait yaşamın anlamı ölçeği ortalama değerlerinin cinsiyete göre farklılaşıp-farklılaşmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde anlamlı değişimler bulgulanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 7 Yaşamın anlamı ölçeği yaş grupları değişkeni Anova analizi

Yaşamın anlamı ölçeği	Yaş grubu	N	Ort.	Std. Sp	f	p	fark
Var olan anlam	17-23 yaş	242	3,41	1,111	5,416	,005*	a-c
	24-30 yaş	183	3,23	1,020			
	31 ve üz. yaş	187	3,06	1,085			
Bulunmaya çalışılan anlam	17-23 yaş	242	3,11	1,579	2,477	,085	-
	24-30 yaş	183	3,34	1,454			
	31 ve üz.yaş	187	3,44	1,714			
Ölçek geneli	17-23 yaş	242	3,26	1,093	,050	,951	-
	24-30 yaş	183	3,29	1,043			
	31 ve üz.yaş	187	3,25	1,119			

Katılımcılara ait yaşamın anlamı ölçeği ortalama değerlerinin yaş gruplarına göre farklılaşıp-farklılaşmadığı Anova testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde 17-23 yaş grubu ile 31 ve üzeri yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). 17-23 yaş grubuna ait ortalama değer (3,41 ± 1,111), 31 ve üzeri yaş grubuna ait ortalama değerine (3,06 ± 1,085) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 8 Rumunatif düşünce, sosyal görünüş kaygısı ve yaşamın anlamı ölçekleri korelasyon analizi

N:612	1	2	3	4
Rumunatif Düşünce	-			
Sosyal Görünüş Kaygısı	,302**	-		
Yaşamın Anlamı	Var olan anlam	,107**	214**	-
	Bulunmaya çalışılan anlam	-,211**	-,070	,292**

*** $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı.*

Rumunatif düşünce, sosyal görünüş kaygısı ve yaşamın anlamı ölçeklerine ait boyutlar arasında yapılan korelasyon analizi ile bu değişkenlerin birlikte değişme yönleri ve kuvvetleri incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizinin sonuçlarına göre; rumunatif düşünce ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli ($r = .302$), rumunatif düşünce ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ($r = .107$),

rumunatif düşünce ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ($r=-,211,$) bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ($r=,214$) bir ilişki bulunmuştur. Var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ($r=,292,$) bir korelasyon tespit edilmiştir.

Tablo 9 Rumunatif düşünce ve sosyal görünüş kaygısı regresyon analizi

Değişken	B	Std. Hata	Beta (β)	t	p	VIF
Constant	3,050	,137		22,325	,000	
Sosyal görünüş kaygısı	,505	,065	,302	7,823	,000	1,000
R=,302	R ² değeri =,091	Düz. R ² değeri = ,090				
F ₍₁₋₆₁₀₎ =61,201	p=,000	D-W=1,933				

Not: Bağımsız değişken: rumunatif düşünce. Bağımlı değişken: sosyal görünüş kaygısı.

Yukarıdaki tabloda bağımsız değişken olan rumunatif düşünce ile bağımlı değişken olan sosyal görünüş kaygısı arasında yapılan regresyon analizi görülmektedir. Model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(1-610)}=61,201$; $p<,001$). Modelin R² değeri ,091 olarak bulunmuştur. Bu bulgu rumunatif düşünce bağımsız değişkeninin, sosyal görünüş kaygısı bağımlı değişken boyutundaki değişimlerin % 9 unu açıkladığını göstermektedir. Beta değeri ($\beta=,302$; $p<,01$) olarak bulunmuştur. Rumunatif düşüncenin, sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir şekilde etkisi olduğu, Rumunatif düşünce düzeyindeki bir birimlik artışın sosyal görünüş kaygısını ,302 oranında arttıracığı söylenebilir. Özetle; rumunatif düşünce arttıkça, sosyal görünüş kaygısının da artacağı söylenebilir.

Tablo 10 Rumunatif düşünce ve yaşamın anlamı ölçekleri regresyon analizi

Değişken	B	Std Hata	Beta (β)	t	p	VIF
Constant	4,429	,159		27,820	,000	
Yaşamın anlamı	-,116	,046	-,101	-2,506	,012	1,000
R=,101	R ² değeri =,010	Düz. R ² değeri = ,009				
F ₍₁₋₆₁₀₎ = 6,280	p=,012	D-W=1,937				

Not: Bağımsız değişken: rumunatif düşünce. Bağımlı değişken: yaşamın anlamı

Yukarıdaki tabloda bağımsız değişken olan rumunatif düşünce ile bağımlı değişken olan yaşamın anlamı arasında yapılan regresyon analizi görülmektedir. Model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(1-610)} = 6,280$; $p < .05$). Modelin R^2 değeri ,010 olarak bulgulanmıştır. Bu bulgu rumunatif düşünce bağımsız değişkeninin, yaşamın anlamı bağımlı değişken boyutundaki değişimlerin % 10'unu açıkladığını göstermektedir. Beta değeri ($\beta = -.101$; $p < .05$) olarak bulgulanmıştır. Rumunatif düşüncenin, yaşamın anlamı üzerinde anlamlı bir şekilde negatif etkisi olduğu, Rumunatif düşünce düzeyindeki bir birimlik artışın yaşamın anlamını -.101 oranında azaltacağı/ etkileyeceği söylenebilir. Özetle; rumunatif düşünce arttıkça, yaşamın anlamının azalacağı söylenebilir.

6.TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce biçimi, yaşamın anlamı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tartışılmış ve yorumlanmıştır. Katılımcıların ruminatif düşünce biçimlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Spor alan yazında ruminasyonla ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Maxwell'in (2004) sporcularla yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre benzer sonuç elde edilmiş, kadın ve erkek sporcuların ruminatif düşünce düzeylerinde anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırma sonucunu desteklemeyen çalışmalara rastlanmaktadır. Aksoy (2020'un yaptığı çalışmada cinsiyete göre ruminatif düşünce düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın sporcuların ruminatif düşünce düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun kadın sporcuların erkek sporculara göre spor ortamında yaşantıları hakkında tekrarlayıcı ve süregelen düşüncelerinin daha fazla olmasından kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Alan yazına bakıldığında anlamlı farklılıkların ortaya çıktığı başka çalışmalarda yer almaktadır (Abak 2019; Bugay ve Erdur-Baker, 2011; Yazıcı, 2020; Kara vd., 2022). Yurt dışında yapılan çalışmalarda da ruminatif düşünce düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir (Calmes ve Roberts, 2007; Jose ve Brown, 2008; Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994). Nolen-Hoeksema (1987), kızların erkeklere göre 12 yaşından itibaren kişisel görünüm, kişilerarası ilişkiler, kişisel güvenlik ve kişisel değer hakkında daha fazla endişe duyduklarını ve bu gelişimsel farklılıktan kaynaklanan uyum problemlerinden dolayı daha yüksek ruminatif düşünce düzeyine sahip olduklarını belirtmiştir.

Katılımcıların ruminatif düşünce biçimlerinin yaş grubuna göre farklılaştığı bulunmuştur. 18-23 yaş grubu ile 31 ve üzeri yaş grubu arasında

anamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ruminatif düşünce biçiminin 18-23 yaş grubuna ait ortalama değerin, 31 ve üzeri yaş grubuna ait ortalama değerinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşın artmasına bağlı olarak bireylerin problem çözme becerisinin ve yaşam deneyimlerinin artmasından dolayı ruminatif düşünce eğiliminin azaldığı söylenebilir. Alan yazına bakıldığında yaş değişkeniyle ilgili bulgular çalışmamızla paralellik göstermektedir. Özcan (2021), RDBÖ toplam puanının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Yetişkin bireyler üzerine yaptığı bu çalışmada 18-25 yaş arasındaki katılımcıların ruminatif düşünce düzeyleri, 46 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Yurt dışında yapılan çalışmalarda da ruminatif düşünce düzeyinin yaşa bağlı olarak değişim gösterdiği; yaş arttıkça ruminasyon düzeyinin azaldığı, en az ruminasyon düzeyine sahip grubun en yaşlı grup olduğu belirtilmiştir (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011; Ricarte vd., 2016; Sütterlin vd., 2016). Mevcut bulguların dışında yaşa göre ruminatif düşünce düzeyinin farklılık göstermediği çalışmalar da mevcuttur. Bugay ve Erdur-Baker (2011), 14-24 yaş aralığında lise ve üniversiteli öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada yaşın ruminatif düşünce düzeyiyle ilişkisinin anlamlı düzeyde olmadığını belirtmiştir.

Fitness merkezlerine üye erkeklerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri, kadınlara ait ortalama değerlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin kadınlara göre daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları anlaşılmaktadır. Alemdağ (2013)da, öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisini incelediği çalışmasında erkeklerin SGKÖ ifade puanlarının kadınların SGKÖ ifade puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yağan(2019)'ın fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada erkeklerin SGK düzeyleri kadınların SGK düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine yapılan başka araştırmalarda erkeklerin SGK düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Akkuş, Türk ve Akkuş-Aydemir 2019; Doğan, 2009; Kılıç, 2015; Toprak ve Saraç, 2018; Yağan ve Akpınar 2019). Aygör (2010), Makinen, Puukko-Viertomies, Lindberg, Siimes, Aalberg, (2012) ve Wilkosz, Chen, Kennedy, Rankin, (2011) çalışmalarında kızların erkeklere göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısı düzeyine sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygıları yaş grubuna göre analiz edilmiştir. Fitness merkezlerine üye bireylerin SGK'ları ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelediğinde; fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelendiği

araştırmada sosyal görünüş kaygısının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Akpınar ve Yağan, 2019). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin incelendiği başka bir çalışmada da sosyal görünüş kaygısı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Musa, 2020). Erman (2017)'ın yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş faktörüne göre SGK düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yaş değişkenine göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmayı destekleyici şekilde, Aygör (2010), Göksel ve diğerleri(2018), Musa (2020), Şahin (2012), Yalçın ve Kurnaz, (2021) araştırmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Katılımcılara ait yaşamın anlamı ölçeği ortalama değerlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde yaşamın anlamı ve cinsiyet değişkeniyle ilgili farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Dursun (2019), yapmış olduğu çalışmada yaşamın anlamı ölçeğinden elde edilen sonuçların cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Demir (2017), ve Taşdibi-Ünlü (2019), yapmış oldukları çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşarak yaşamın anlamının cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Turan, Tatlısu ve Turan (2020), yapmış oldukları çalışmalarında üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamını cinsiyete göre karşılaştırmışlar; var olan anlam ve yaşamın anlamı ölçeği genelinde erkek öğrenciler lehine fark bulunmuş, bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunda cinsiyete göre farklılık bulunmadığını tespit etmişlerdir. Bahçivan (2020), fitness merkezinde egzersiz yapan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada erkeklerin yaşam doyumunun kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öğretmenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada da aranan yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun erkeklerin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Taş, 2011).

Katılımcılara ait yaşamın anlamı ölçeği ortalama değerlerinin 18-23 yaş grubu ile 31 ve üzeri yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. 18-23 yaş grubuna ait ortalama değerinin 31 ve üzeri yaş grubuna ait ortalama değerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Tatlısu, Turan ve Tatlısu (2020), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada 18-22, 23-27 ve 28 ve üzeri yaş gruplarında yer alan bireylerin bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunda 28 yaş ve üzeri olan bireyler lehine anlamlı şekilde farklılaştığını tespit etmişlerdir. Bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri üzerinde yapılan başka bir çalışmada, 18-24, 25-30, 31-35, 36-40 ve 41 yaş ve üzeri bireylerin yaşamın anlamı ölçeğinden aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunda 18-24 yaş grubu lehine anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiş, var olan anlam boyutunda yaş grupları

arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Dursun, 2019). Bir başka çalışmada ise öğretmenlerin yaşamın anlamı düzeyinin mevcut yaşam anlamı ve aranan yaşamın anlamı boyutlarında yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Taş, 2011).

Rumunatif düşünce, sosyal görünüş kaygısı ve yaşamın anlamı ölçeklerine ait boyutlar arasında yapılan korelasyon analizi ile bu değişkenlerin birlikte değişme yönleri ve kuvvetleri incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizinin sonuçlarına göre; rumunatif düşünce ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli; rumunatif düşünce ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli; rumunatif düşünce ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur. Var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir korelasyon tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; Deniz ve diğerleri (2017), ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre inceledikleri araştırmada yaşamda anlam ile ruminasyon arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Bağımsız değişken olan rumunatif düşünce ile bağımlı değişken olan sosyal görünüş kaygısı arasında yapılan regresyon analizi sonucu rumunatif düşünce bağımsız değişkeninin, sosyal görünüş kaygısı değişken boyutundaki değişimlerin % 9'unu açıkladığı tespit edilmiştir. Rumunatif düşüncenin sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir şekilde etkisi olduğu, rumunatif düşünce düzeyindeki bir birimlik artışın sosyal görünüş kaygısını ,302 oranında arttıracığı söylenebilir. Literatürü incelediğimizde, ruminatif düşünce ve sosyal görünüş kaygısının birlikte incelendiği sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisinin incelendiği çalışmada ruminatif düşünce biçimi ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Abak,2019). Ruminatif düşünce biçimi arttıkça sosyal görünüş kaygısının artabileceği belirtilmiştir. Bağımsız değişken olan rumunatif düşünce ile bağımlı değişken olan yaşamın anlamı arasında yapılan regresyon analizine göre ruminatif düşünce bağımsız değişkeninin, yaşamın anlamı bağımlı değişken boyutundaki değişimlerin % 10'unu açıkladığını göstermektedir. Rumunatif düşüncenin, yaşamın anlamı üzerinde anlamlı bir şekilde negatif etkisi olduğu, rumunatif düşünce düzeyindeki bir birimlik artışın yaşamın anlamını -,101 oranında azaltacağı/etkileyeceği söylenebilir. Özetle; rumunatif düşünce arttıkça, yaşamın anlamının azalacağı söylenebilir.

Literatürde ruminasyon ve yaşamda anlam ilişkisinin incelendiği çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Deniz, Amanvermez ve Buyruk-Genç (2017), ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre inceledikleri çalışmada yaşamda anlam ile ruminasyon arasında orta düzeyde, negatif yönlü ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ruminatif düşünce düzeyi düştükçe yaşamda anlam düzeyinin yükseleceği söylenmiştir.

Sonuç olarak, katılımcıların ruminatif düşünce ve yaşamın anlamı düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamı farklılıklar tespit edilmiştir. Bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı değişimler söz konusudur. İlişkisel model kapsamında fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli; ruminatif düşünce düzeyi ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli; ruminatif düşünce düzeyi ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli; sosyal görünüş kaygısı ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli; var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca ruminatif düşünce düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısının artacağı ve yaşamın anlamının azalacağı yordandırmıştır.

Gelecek dönemde spor alanında sınırlı sayıda çalışma yapılan ruminatif düşünce ve yaşamın anlamı konularında farklı örnekleme grupları ile çalışmalar yapılarak bu konulardaki araştırmalar daha da genişletilebilir.

Kaynaklar

- Abak, E. (2019). Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Adler, A. (2000). Yaşamın anlam ve amacı (Çev: K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. ve Şipal, K. (2017). Yaşamın anlam ve amacı. Say. 15: Ankara: Say yayınları.
- Akkuş, Y., Türk, R., ve Akkuş-Aydemir, A. (2019). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 6(1), 120-126.
- Aksoy, H. F. (2020). Sporcularda optimal performans duygu durumu: ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Alemdağ S. (2013). Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 3(3), 287-300.
- Aygör, N. (2010). 12-14 yaş grubu ergenlerde beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma durumu ve beden imajının değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bahçıvan, O. (2020). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Anabilim Dalı, Sakarya.
- Baker, Ö. E., & Bugay, A. (2011). Mediator and moderator role of loneliness in the relationship between peer victimization and depressive symptoms. Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 21(2), 175-185.
- Bektaş, M. (2015). İstanbulda zincir fitness merkezlerinde sunulan hizmetlerin üye memnuniyeti açısından değerlendirilmesi. Yüksek lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. İstanbul.

- Brinker, J. K. & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Büyükköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö.E. Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Calmes, C. A. & Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 343-356.
- Clark DA, Rhyno S. (2005). Unwanted intrusive thoughts in nonclinical individuals: Implications for clinical disorders: In Clark DA. (ed.) *Intrusive thoughts in clinical disorders : theory, research, and treatment*. New York: Guilford Publications Inc, 1-30.
- Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal Of Sportsciences*, 1(2), 17-24.
- Çınar, H. ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*. 14, 457-464.
- Demir, R. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşamın anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), T.C. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Deniz, M. E., Amanvermez, Y. ve Buyruk Genç, A. (2017). Ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 353-372.
- Dogra, A.K., Basu,S. ve Das,S. (2011). Impact of Meaning in Life and Reasons for Living to Hope and Suicidal Ideation: A Study among College Students. *SIS J. Proj. Psy. & Ment Health*, 18, 89-102.
- Doğan, T. (2009). Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 39.39.
- Dursun, N. (2019). Evli ve bekâr bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erman, M. S. (2017). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi*

- tesisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Düzce Ersöz, F., & Ersöz, T. (2020). İstatistik-I. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Frankl, V. E. (2010). İnsanın anlam arayışı. S. Budak, Çev. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. ve Atayman, V. (2019). Hayatın anlamı ve psikoterapi. Say.139: Ankara. say yayınları.
- Gracia-Marco, L., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Molnar, D., Castillo, M. J., & Moreno, L. A. (2011). Effect of fitness and physical activity on bone mass in adolescents: The Helena Study. *European Journal of Applied Physiology*, 111, 2671-2680.f
- Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F ve Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 88-101.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (1st ed.). New York: Routledge.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygı ile başa çıkma. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hart, E. A., Leary, M. R. & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. and Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment Academic Journal*, 15(1), 48-59.
- Jose, P. E. & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180-192.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S., ve Falkevik, E. (2017). Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354–1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Kara, A. (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı İle Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey ve Toplum*. 6(11), 95-106.
- Kan, B., & Xie, Y. (2024). Impact of sports participation on life satisfaction among internal migrants in China: The chain mediating effect of social interaction and self-efficacy. *Acta Psychologica*, 243,104139. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104139>
- Kara, N. Ş. (2020). Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği bilişsel bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya

- Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Sakarya.
- Kara, N. Ş., Çetin, M. Ç., Dönmez, A., ve Çağın, M. (2020). The relationship between cognitive flexibility and the meaning of life: a research on the students of the faculty of sport sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22 (1) , 142- 149
- Kara, M., Özşarı, A., Kara, N. Ş., & Çetin, M. Ç. (2023). Sportmenlik ve Affetme Esnekliği: Genç Karate Sporcuları Araştırması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(29), 56-68. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1210491>
- Kara, M., Kara, N. Ş., & Özşarı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191.
- Karasar, N. (2019). Bilimsel araştırma yöntemi. 34. Baskı. Ankara, Nobel, s.111.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Kılıç, M. ve Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852. doi:10.14687/jhs.v13i3.4054
- Kaya, E. (2019). Fitness salonuna giden sedanter bireylerin fitnessa yönelme nedenleri ve fiziksel durumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Koç, V. (2017). Üstbilişsel perspektiften depresyon ve tedavisi üzerine bir derleme: Üstbilişsel Perspektiften Depresyon. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(1), 34-43.
- Korkmaz, M. ve Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Makinen, M., Puukko-Viertomies, L. R., Lindberg, N., Siimes, M. A., & Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to midadolescence: additional role of self-esteem and eating habits. *BMC psychiatry*, 12(1), 1-8.
- Manyanga, T., Makaza, D., Munambah, N. E., Mahachi, C., Mavingire, C., Mlalazi, T.F., & Matsungu, T. M. (2023). Indicators of physical acti-

- vity and nutritional status among children and adolescents in Zimbabwe: Findings from three global matrix initiatives. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(2), 202-209. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.02.001>
- Maxwell JP. (2004). Anger rumination: an antecedent of athlete aggression?. *Psychology of Sport and Exercise*. 5:279-289.
- Meral, B. S. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Musa, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Bedensel Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3).
- Nolen-Hoeksema, S. & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704-708.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 92.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 259-282.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri İle Vücut Algıları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı:28, s.69-77
- Öner, N., & Comte, A. L. (1983). Durumluk Kaygı Envanteri El Kitabı. Bogaçiği Üniversitesi Yayınları, (333), 6.
- Özgüven, İ. E. (1994). Psikolojik Testler. Yeni Doğu Matbaası, Ankara. Rys, G. S., & Bear, G.G. (1997). Relational aggression and peer relations. *MerrillPalmer Quarterly*, 43(1): 87-106.
- Özsarı, A., & Fişekçioğlu, İ. B. (2023). Spora yönelik tutum, sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ilişkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 658-669. <https://doi.org/10.38021/asbid.1282306>
- Özsarı, A., Kara, M., Çetin, M. Ç., & Kara, N. Ş. (2023). The relationship between sportsmanship and happiness: A research on martial arts athletes. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 6(1), 248-258. <https://doi.org/10.53353/atrss.1134462>

- Ricarte, J., Ros, L., Serrano, J. P., Martínez-Lorca, M., & Latorre, J. M. (2016). Age differences in rumination and autobiographical retrieval. *Aging & Mental Health*, 20(10), 1063-1069.
- Rippere V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed?: A pilot study. *Behavior Research and Therapy* 15, 185-191. (ruminatif düşünce ölçeği)
- Ritvanen, T. I. I. N. A., Louhevaara, V., Helin, P., Halonen, T., ve Hanninen, O. S. M. O. (2007). Effect of aerobic fitness on the physiological stress responses at work. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 20(1), 1-8.
- Roy MM, Memmert M, Frees A, Radzevick J, Pretz J, Noel B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*. 6:1-7
- Röthig P, Prohl R, 2003. Sportwissenschaftliches Lexikon (Vol. 49). Hofmann GmbH & Company KG.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9,1-28.
- Schnell, T. (2009).The Sources of Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to Demographics and Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (6), 483-499.
- Smith, J. M. & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review* 29(2): 116- 128.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76, 2.
- Sütterlin, S., Paap, M., Babic, S., Kübler, A. ve Vögele, C. (2016). Rumination and age: Some things get better. *Journal of aging research*.
- Şahin E, (2012). Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Şentürk, H. ve Yakut, S. (2014). Hayatın anlamı ve din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(33): 45-60.
- Taş, İ. (2011). Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumunu sosyal karşılaştırma ve içdiş kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bi-

limleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.

Taşdemir, B. (2015). Fitness Merkezlerinde Üye Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Tatlısu, T., Turan, M., ve Tatlısu, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi (Bayburt üniversitesi örneği)/analysis of the life significance levels of university students according to sports and different variables (sample of bayburt university). *Anatolia Sport Research*, 1(1), 37-48.

Tingaz, E. ve Çakmak, S. (2020). Zihinsel geniş getiren (Ruminasyon) üniversiteli sporcular için bir yol: Bilinçli farkındalık. V.Uluslararası Egzersiz Spor Psikolojisi Kongresi, 25 -27 Eylül 2020.

Toprak, N., ve Saraç, L. (2018). Sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve kilofobu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 111-118.

Uz, İ. (2015). Fitness Merkezine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Çanakkale.

Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerine ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara

Vural M. (2021). Sporda ruminatif düşünme ve karar verme. *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I*. Gece kitaplığı. Ankara. Ed. İlkin M.

Wilkoş, M. E., Chen, J. L., Kennedy, C., & Rankin, S. (2011). Body dissatisfaction in California adolescents. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 23(2), 101-109.

Yağan, K. (2019). Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Yağan, K. ve Akpınar, S. (2019). Fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(68).

Yalçın, Y., & Kurnaz, H. K. (2021). Spor merkezlerine üye olan bireylerin duygusal yeme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 3818-3833.

Yalom, I. (2001). Varoluşçu psikoterapi. (Çev: Z. İyidoğan-Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.

- Yaman, Ç., Koşu, S. ve Tel, M. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. Cilt 5 sayı 2. 2-17.
- Yazıcı, E. C. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sivas.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor/Sociology and sports*. Ankara: Topkar Yayınları

Kalistenik Egzersiz ve Fiziksel Uygunluk

Sinem Uluç¹

Özet

Fizyolojik ve fiziksel sağlığı geliştirmek amacıyla düzenli olarak yapılan hareketler ve aktivitelere egzersiz olarak tanımlanabilirken, bireyin kendi vücut ağırlığının kullanarak gerçekleştirmiş olduğu egzersiz biçimine ise kalistenik egzersiz olarak tanımlanabilir. Kalistenik egzersiz kapsamında gerçekleştirilen ritmik hareketlerde kişinin vücut ağırlığı direnç olarak kullanılmaktadır. Bu egzersiz türü, kas yapısının güçlendirilmesinden, dayanıklılığın artırılmasına kadar birçok parametreyi de olumlu yönde etkilemektedir. Kalistenik egzersizler, vücudun farklı bölgelerinde yer alan kas gruplarını hedef alarak, birçok temel fiziksel becerinin de gelişimine katkı sağlamaktadır.

Kalistenik egzersiz ve fiziksel uygunluğun ele alındığı bu kitap bölümünde sonuç olarak; kalistenik egzersizlerin; bireylerin fiziksel kapasitelerini artırarak daha sağlıklı ve zinde bir yaşam sürmelerine olanak tanıdığı, düzenli olarak yapılan kalistenik egzersizlerin, hem fiziksel hem de mental sağlık açısından da katkılar sunduğu söylenebilir.

Egzersiz Nedir?

Fiziksel aktivitenin bir alt boyutu olarak nitelendirilen egzersiz, programlı bir şekilde planlı olarak gerçekleştirilen, kişi kendi fiziksel uygunluğunun bir veya birden fazla ögesini korumaya ya da geliştirmeye odaklı olarak yaptığı tekrarlayıcı vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır. (Koruç ve Arsan, 2009). Her bireyin yaptığı egzersize vermiş olduğu yanıt performans ve sağlık açısından sabit değildir. Cinsiyet, yaş, çevre ve genetik vb. etkenler bireylerin fizyolojik yanıtlarını birbirinden farklı kılar (Genç ve Ceviz, 2022). Arıcağ (2024)'a göre egzersiz, fiziksel aktivitenin belirli bir plan dahilinde ve düzenli olarak yapılan halidir (Arıcağ, 2024). Fiziksel uygunluk, belirli amaçlar doğrultusunda ve belirli bir program dahilinde hazırlanan aktiviteleri

1 MEB Öğretmen, snmozsksn@hotmail.com, Orcid: 0000-0002-2630-6257

yapısı içersine almaktadır (Atış, 2021). Özcan (2021)'a göre, fiziksel aktivite, günlük yaşamda yapılan, istirahat halinde harcanan enerjiden daha fazla enerji gerektiren ve mutlaka kas kontraksiyonuyla oluşan vücudun tüm hareketlerini ifade etmekte; egzersiz ise kilo kontrolünü veya vücudun daha zinde olmasını sağlamak, sağlığı korumak veya sportif performansı ve metabolizma hızını artırmak gibi amaçlarla yapılan sistematik fiziksel aktiviteleri içermektedir (Özcan, 2021). Aksoy (2024)'a göre, Planlı ve programlı bir şekilde düzenli olarak yapılan egzersiz, bireylerin kas, kemik, kalp-damar ve eklem sistemlerinin en üst düzeye çıkarılmasını amaçlamaktadır. Bastık (2018)'a göre egzersiz, planlı ve yapılandırılmış, istemli bir şekilde gerçekleştirilmiş bir fiziksel aktivite şekli olup mevcut fiziksel durumu korumak veya istenen fiziksel uygunluğa ulaşmak amacı ile yapılmaktadır.

Fiziksel aktivite; vücudu hastalıklara karşı koruma, vücut yağ oranının artması ve bununla birlikte organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum sistemi ve dolaşım sistemleri gibi vücudun yaşam fonksiyonlarının en iyi şekilde çalışması ve korunması, kalp-damar hastalıkları sonucu gerçekleşen ölüm vakalarının engellenmesi, bazı sebeplerden dolayı oluşan duruş bozukluklarının ortadan kaldırılması gibi birçok alanda bireylere üst seviyede yarar sağlamaktadır (Ceviz ve Genç, 2021).

Kalistenik Egzersiz Nedir?

Kalistenik egzersiz; herhangi bir ağırlık, alet, ekipman ya da aparat kullanmadan çeşitli hareketler aracılığıyla yapılan ve bireyin esas olarak kendi vücut ağırlığını kullanarak gerçekleştirdiği düşük yoğunluklu, aerobik ve dinamik bir egzersiz türüdür (Karatay, 2019; Bozlak, 2019). Sinanoğlu (2023)'na göre, Yunanca kallos ve thenos kelimelerinin birleşmesiyle oluşan kalistenik egzersizler, güzellik için güç anlamını taşımaktadır. Çil (2021)'e göre, vücut ağırlığını kullanarak yapılan egzersizlerde eğilme, bükülme, sallanma ve zıplama gibi hareketler gerçekleştirilirken boyun, sırt, kol, gövde ve bacak kasları aktif hale gelir. Bu hareketler, tüm kas gruplarının çalışmasını sağlayarak kas kuvveti ve esneklikte gelişim sağlar (Baltacı ve diğerleri, 2012). Kalistenik egzersizler, çeşitli vücut hareketleriyle yapılır ve bu egzersizler, kuvvet, esneklik ve denge gibi temel fiziksel becerilerin gelişimine odaklanır (Karatay, 2019; Bozlak, 2019). Özdemir (2024)'e göre, kalistenik egzersizler genellikle vücut dayanıklılığını ve esneklik kabiliyetini artırmak amacıyla sallanma, esneme, döndürme, atlama veya tekme gibi hareketleri içerir. Bu nedenle bu tür egzersizler genellikle kültür-fizik, jimnastik ve beden eğitimi gibi çeşitli isimlerle anılmaktadır. Farklı tipteki pek çok egzersizin bir araya getirilerek bir program oluşturulduğu ve

egzersizlerin ardı ardına tekrarlanarak yapıldığı görülmektedir. Direnç için ise yalnızca vücut ağırlığı kullanılır (Srivastava, 2016).

Kalistenik Egzersiz Türleri

Bazı yaygın kalistenik egzersiz türleri (Beyter, 2023).

Şınav (Push-Up): Kol ve göğüs kaslarını çalıştıran temel bir üst vücut egzersizidir.

Çekme (Pull-Up): Sırt, omuz ve kol kaslarını hedefleyen egzersizdir. Çubuğa asılıp vücut ağırlığı ile yukarı çekme hareketini içerir.

Mekik (Sit-Up): Karın kaslarını güçlendirmek için yapılan bir egzersizdir.

Barfiks (Chin-Up): Çene seviyesine çıkma hareketiyle sırt, omuz ve kol kaslarını çalıştıran bir egzersiz türüdür.

Dips: Trisepslere odaklanan bir üst vücut egzersizidir. Genellikle paralel çubuklarda yapılır. Plank: Düz bir pozisyonda dirsek ve ayak parmakları üzerinde durarak karın ve sırt kaslarını çalıştıran bir egzersizdir.

Air Squat: Bacak kaslarını güçlendiren temel bir squat hareketidir (Vergili, 2012).

Kalistenik Egzersizlerin Tarihçesi

Kalistenik egzersizlerin kökeninin Antik Yunanistan'da "güzel" anlamına gelen "kalos" ve "güç" anlamına gelen "sthenos" kelimelerinin birleşiminden oluşmuş olup, İngilizcede "calisthenics" olarak kullanılmaktadır (Srivastava, 2016). Aydın'a (2023) göre, kalistenik egzersizler, güçlü askerler yetiştirmek amacıyla ordular tarafından yaygın olarak kullanılan bir antrenman yöntemi olmuştur. Bu egzersiz türü, Roma İmparatorluğu, Galya, Yunanistan, Asya ve Hindistan gibi medeniyetlerde güçlü askerler yetiştirmek için tercih edilmiştir. Özellikle Roma ordularında gladyatörler için sıklıkla jimnastik egzersizleri uygulanırdı. Napolyon'un Almanya'yı işgali sonrasında, bu yöntemin gençler üzerinde uygulanarak gelişmelerinin hedeflendiği bilinmektedir. Alman göçmenler tarafından Amerika'ya getirilen kalistenik egzersizlerin, o dönemin devlet okullarında uygulanmaya başlandığı biliniyor. Kadınlar arasında oldukça popüler olan bu egzersiz yöntemi, 1823 yılında kadınlara özel okulların eğitim müfredatına dahil edilmiştir (Calisthenics History, 2020). Amerika'da organize edilen kalistenik sistemler, eyaletlerin beden eğitimi sistemlerini zorunlu hale getirdiği "Sistemler Savaşı" sonrası rekabetçi sporların yerini almıştır (Higgins, 2020). Ayrıca Aıcak'a (2024) göre, Kanada Kraliyet Hava Kuvvetleri'nin 1960'larda yayınladığı kalistenik program, modern fitness kültürünün oluşmasında önemli bir rol oynamıştır.

Kalistenik Egzersizin Faydaları

- Kalistenik egzersizler ruh sağlığını iyileştirmekte; anksiyete, stres, depresyon gibi zihinsel sağlık problemlerini tedavi etmeye yardımcı olmakta, ilaveten bunun sonucunda benlik saygısını da artırmaktadır (Staud vd. ,2001).
- Kalistenik egzersizler, vücuttaki çeşitli kas gruplarını çalıştırarak koordinasyonu artırabilir ve esnekliği geliştirebilir. (Vergili, 2012).
- Kalistenik egzersizler, vücudun esneklik ve kuvvetini artırmaya yönelik hareketler içerir (Erbaş, 2018).
- Kalistenik egzersizler, çeşitli hastalık gruplarına göre ve bu gruplardaki bireylerin yetenek ve ilgi seviyelerine göre uyarlanabilir (Sinanoğlu, 2021).
- Kalistenik egzersizler, kardiyovasküler dayanıklılık, esneklik, beceri ve koordinasyon gibi özelliklerin geliştirilmesine katkı sağlar (Erbaş, 2018).
- Kalistenik kondisyon eğitimi, denge, çeviklik ve koordinasyon gibi psikomotor becerileri geliştirmenin yanı sıra kas dayanıklılığı ve kardiyovasküler kondisyonu da artırabilir (Srivastava, 2016).
- Kalistenik egzersizler, hem kas dayanıklılığını hem de kardiyovasküler kondisyon seviyesini yükseltir (Sinanoğlu, 2023).

Altuntaş (2021)'a göre kalistenik egzersizler;

- Kalistenik egzersizler, ekipman veya aparat gerektirmeden, hemen hemen her yerde yapılabilir. Kas gruplarının dengeli bir şekilde çalıştırılması ve dinlenme sürelerinin, bireyin veya grubun fiziksel uygunluk seviyesine göre belirlenmesi önemlidir.
- Bu egzersizler, pliyometrik egzersizler, kuvvetlendirme çalışmaları ve aerobik eğitimle birleştirilerek uygulanabilir. Genellikle esneklik egzersizleriyle birlikte yapılır; ancak kuvvetlendirme amacıyla kullanıldığında, direnç veya ağırlık eklenerek de uygulanabilir.
- Egzersizler, bireysel olarak veya grup halinde yapılabilir. Grup halinde uygulandığında, grup üyelerinin benzer özelliklere sahip kişilerden seçilmesi gerekmektedir.

Fiziksel Uygunluk Nedir?

Fiziksel uygunluk, kas-iskelet sistemi, kardiyorespiratuar ve metabolik fonksiyonlar da dahil olmak üzere, fiziksel aktivitelerin ve fiziksel egzersizin

gerçekleştirilmesi için çok önemli olan çeşitli vücut fonksiyonlarının bir durumunu temsil eder (Ortega,Ruiz ve Castillo, 2008). Uçar (2024)'a göre, fiziksel uygunluk, kalp solunumdaki dayanıklılık, kassal endurans, kas kuvveti ve gücü, esneklik ve çeviklikten oluşan ve beden bütünlüğünü içermektedir.Kas kuvveti, hız, çeviklik, esneklik, koordinasyon ve kas kondisyonunu içeren çok sayıda hareket, fiziksel uygunluk kapasitelerini ifade eder (Castillo-Garzón, Ruiz, Ortega ve Gutiérrez, 2006). İnsanların sahip olduğu veya elde ettiği, fiziksel aktivite gerçekleştirme yeteneği ile ilgili bir dizi özelliktir (Caspersen, Powell, Christenson, 1985).

Sanayileşmenin insan hayatını, fiziksel faaliyetinin azaltılması konusunda kötü yönde değiştirmesiyle gündeme gelmeye başlamış, bu doğrultuda birçok araştırmanın konusu olmuştur (Okuyucu, 2006; Şeker, 2009). Fiziksel uygunluğun saptanması, muhafaza edilmesi ve etkilerinin araştırılmasını konu alan çalışmalar incelendiğinde, M.Ö. 3000 tarihinde, Çin'de tıp alanında yazılmış kitaplarda, sağlığı muhafaza etme hedefine yönelik esneklik, dayanıklılık ve kuvvet bileşenlerine ilişkin iyileştirme çabalarının yer aldığı görülmektedir (Göktebe, 2022). Bu bileşenlerle beraber beslenme düzeninden de bahsedilmiş ve bu iki faktörün birbirleriyle yakın bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Salman ve İhsan, 2020). Dolayısıyla geçmişten günümüze fiziksel uygunluk, günlük egzersizleri dinç ve uyanık, yorulmaksızın, aktiviteyi sürdürebilmek için yeterli enerjiyi bünyesinde barındıran ve beklenmeyen durumları belli ölçüde tolere edebilecek fiziksel seviyeye sahip olmak şeklinde açıklanmaktadır (Bakay, 2018). Fiziksel uygunluk; psikolojik, davranışsal, tıbbi, beslenme, manevi ve sosyal sağlık gibi çeşitli bileşenleri içeren kuvvet uygunluklarının birleşimidir (Roy ve diğerleri, 2010).

Fiziksel olarak formda olmak; günlük görevleri canlılık ve uyanıklıkla, fazla yorulmadan yerine getirebilmek ve acil durumların üstesinden gelebilmek için yeterli enerjiye sahip olmaktır (Şan, 2024).

Fiziksel Uygunluğun Tarihçesi

Fiziksel uygunluk ile ilgili uzun yıllardır yapılan çalışmalara rağmen, içinde bulunduğumuz dönemdeki popüler durumuna 1950'li yıllarda Kraus önderliğinde ulaşılmıştır. 1953 senesinde, "Fiziksel Uygunluk ve Sağlık" isimli bilimsel bir metin yayımlanmış, toplumun bu konuda giderek olumlu tavır sergilediğinden bahsedilmiştir (İşleyen, 1988; Göktebe, 2022). Amerika'nın yaşam tarzı, hayatı öylesine basit ve konforlu hale getirmişti ki yetişkinlerin ve okul çağındaki bireylerin kaslarında hızlı şekilde kütle kaybedildiği tespit edilmiştir. Bu olumsuz durumu önlemek için bir yere varmak için yürüyen,

toprakta çalışan işçi ve rutin birçok ihtiyacını bireyin bedensel çalışmasıyla karşılayan önceki dönem toplumlarının sahip olduğu Fiziksek uygunluk seviyesine ulaşmak amacıyla, rutin aktivitelerin yapılmasıyla fiziksel uygunluk düzeylerinin iyileşebileceği hususunda bilgilendirmeler yapılmıştır (Ervin ve diğçerleri, 2014). İlerleyen yıllarda ise Matti J. Karvonen ve bilim insanları da önemli bir araştırmayı yayınlayarak, çeşitli aktivite faaliyetlerine kardiyovasküler sistemin ne tepki verdiğinin sonuçlarıyla alakalı çalışmalar sürdürmüşlerdir (Karvonen, 1996).

Uzun (2024)'a göre, tarih boyunca bilim insanları sağlığın önemini sürekli olarak vurgulamışlardır. Sağlık, sadece sporcular için değil, sedanter bireyler ve tüm insanlık için kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle, fiziksel uygunluk düzeyi, psikolojik sorunlardan kaçınmak için yeterli bir seviyede olmalıdır. Araştırmalar, fiziksel uygunluk düzeyi yüksek olan bireylerin ölüm oranlarının düşük olduğunu, buna karşın fiziksel uygunluk düzeyi düşük olan insanların ölüm oranlarının daha yüksek bulunduğunu göstermiştir (Zorba ve Saygın, 2017).

Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri- Fiziksel Uygunluk Parametreleri

Fiziksel uygunluk parametreleri dikkate alındığında, vücut kompozisyonu, kardiyorespiratuar uygunluk, kas kuvveti ve esneklik, sağlığa ilişkin temel bileşenleri oluşturur. Bu bileşenler, bireyin genel sağlık durumunu ve fiziksel iyilik halini doğrudan etkiler. Vücut kompozisyonu, vücuttaki yağ ve kas oranını ifade ederken; kardiyorespiratuar uygunluk, kalp ve akciğerlerin etkin çalışmasını sağlar. Kas kuvveti, kasların maksimum güç üretme kapasitesini belirlerken, esneklik ise eklemlerin hareket kabiliyetini artırır ve yaralanma riskini azaltır (American College of Sports Medicine, 2014). Diğçer yandan, fiziksel uygunluğun performansla ilgili bileşenleri arasında koordinasyon, denge, çeviklik, kuvvet, hız ve tepki süresi yer alır. Koordinasyon, vücudun farklı kas gruplarının uyum içinde çalışmasını sağlar; denge, vücut duruşunun korunmasına yardımcı olur; çeviklik, hızlı yön değıştirme kabiliyetini artırır; kuvvet, kasların uyguladığı maksimum gücü ifade eder; hız, belirli bir mesafeyi en kısa sürede kat etme yeteneğini tanımlar; tepki süresi ise bir uyarana verilen reaksiyon süresini ölçer (American College of Sports Medicine, 2014).

Fiziksel uygunluğun iyileştirilmesi, bireyin genel sağlığı üzerinde birçok olumlu etki yaratır. Bu etkiler arasında, dengeyi geliştirme, düşme ve sakatlanma riskini azaltma, kemik ve kas kütlesi kaybını yavaşlatma, tansiyonu düşürme, esnekliğı artırma ve uyku düzenini sağlama gibi yararlar bulunur. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite ve uygun bir egzersiz programı,

stresin azaltılmasına katkıda bulunarak genel yaşam kalitesini artırır. Bu tür olumlu etkiler, bireylerin daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmelerine olanak tanır (Swain ve Franklin, 2006).

Fiziksel uygunluğun bileşenleri ya da diğer bir deyişle fiziksel uygunluğun parametreleri ile ilgili alanyazın incelendiğinde bu bileşenlerin sağlık ve performansla ilgili fiziksel uygunluk olmak üzere iki ana grupta incelendiği görülmüştür. Şan (2024)'a göre sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk vücut kompozisyonu, kardiyorespiratuar uygunluk, kas kuvveti ve enduransı, esneklik bileşenlerinden oluşurken, performans ile ilgili olan bileşenler ise, hız, denge, çeviklik, reaksiyon zamanı, güç ve koordinasyon gibi bileşenlerinden oluşmaktadır.

Vücut kompozisyonu yağ, kas ve kemik dokuların, bazı organik maddelerin ve hücrelerin dışında bulunan sıvıların uygun bir şekilde birleşmesi ile oluşur (Sönmez, 2006). Vücut kompozisyonu ifadesi fiziksel uygunluğu ölçmek için kullanılan testlerde genellikle yağ oranını tahmin etmek için kullanılır çünkü yağ oranının yüksek olması performansı olumsuz etkileyebileceği için vücutta yağ oranının fazla olması istenilen bir durum değildir (Güler ve diğerleri, 2004). Aksoy ve Durukan (2023)'a göre, ergenlik döneminde, cinsiyete göre vücut kompozisyonunun da farklılaştığı ifade edilmektedir.

Kardiyorespiratuar endurans fiziksel uygunluk açısından önemli bir unsur olarak kabul edilir (Seyidoğlu, 2023). Aynı zamanda aerobik endurans olarak da ifade edilir ve vücut kompozisyonu, cinsiyet, bireyin yaşı ve kondisyonu gibi birçok faktöre bağlı olarak değişkenlik gösterir. Kardiyorespiratuar enduransın artırılması ile minimum yorgunluk ile yüksek miktarlarda iş yükünde, uzun zaman efor sarf edilebilmesi hedeflenir.

Kuvvet, bir dirence karşı koyabilme yeteneği olarak tanımlanır; bu, kasların bir dirençle karşılaştığında kasılabilmesi anlamına gelir. Başka bir ifadeyle, kuvvet, kasların gevşemesi ve gerilmesiyle birlikte bir dirence karşı koyabilme kabiliyetidir (Bompa ve Haff, 2017). Alternatif bir tanıma göre ise kuvvet, bir dirençle karşılaştığında kasların kasılabilme kapasitesi ve bu dirence karşı koyabilme yeteneği olarak açıklanır (Muratlı, Şahin ve Kalyoncu, 2005).

Kas dayanıklılığı, Bir kasın yahut kas grubunun submaksimal düzeyde bir direnci tekrarlayabilme becerisi kas dayanıklılığı olarak tanımlanır (Tatari, 2024). Kas dayanıklılığının ölçümünde kullanılan yöntemler genel olarak kas kuvvetinin ölçülmesinde kullanılmakta olan testlerin tekrar sayısına odaklanıp düzenlenmesiyle üretilmiştir (Özer, 2020).

Esneklik, bir kişinin eklemelerini belirli bir noktada, farklı yönlerde ve geniş bir aralıkta hareket ettirebilme becerisi olarak tanımlanır (Zorba ve Saygın, 2009). Başka bir tanıma göre ise esneklik, kişinin kendi başına veya dışarıdan destekleyici bir kişi yardımıyla bir veya daha fazla eklem bölgesinde, hareketleri geniş bir açıyla gerçekleştirme becerisi ve yeteneği olarak ifade edilir (Weineck, 2011).

Denge: Denge, bireyin yerçekimi ve diğer dirençlere karşı ağırlık merkezini kontrol altında tutarak istenilen pozisyonu koruyabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Tatari, 2024). Sabit bir noktada dengeyi korumak statik denge olarak sınıflandırılırken, hareketli pozisyonlarda dengeyi korumak dinamik denge olarak sınıflandırılır (Ertan, 2018).

Çeviklik, yapılan hareketler sırasında, hızlı yer değiştirmelerle birlikte eklemelerin ve bedeninin doğru konumda kalmasını sağlayan bir beceri olarak tanımlanır (Uzun, 2024). Bir diğer tanıma göre çeviklik, belirli bir noktadan diğerine hareket ederken vücudun hareket yönünü kontrollü, hızlı ve basit bir şekilde değiştirme yeteneğidir (Huxham, Goldie ve Palta, 2001).

Koordinasyon, merkezi sinir sistemi aracılığıyla motor sistemleri yöneten bir düzenlemedir (Janeira ve Maia, 1998). Günlük yaşamda yaptığımız yürüme, ayakta durma, dönme, çömelme gibi çok eklemli hareketler motor koordinasyon gerektirdiği için önemli bir parametredir (Suzuki ve diğerleri, 2018).

Hız, belirli bir mesafeyi en kısa sürede tamamlama yeteneği olarak tanımlanır. Genel olarak, hız, belirlenen bir hareketi en hızlı şekilde gerçekleştirme ve aynı zamanda gösterilen dirence karşı en kısa sürede başarılı olma kapasitesini ifade eder (Dündar, 2003).

Güç: en kısa sürede maksimum kuvvet üretme yeteneğidir. Güç ve hız, gücün iki önemli bileşenidir (Hoeger ve Hoeger, 2015). Sporda sıçrama, zıplama, yumruk atma, şut çekme gibi patlayıcı güç gerektiren hareketlerin tasarımı ve özellikle patlayıcı güce bağlıdır (Zorba ve Saygın, 2017)

Reaksiyon süresi, aniden meydana gelen ve daha öncesinde bilinmeyen bir uyarıcının sinir sistemine ulaşmasıyla bu uyarıya verilen yanıt arasındaki geçen zaman olarak tanımlanır (Uzun, 2024). Bu uyarıcı dokunma, görsel veya işitsel yollarla olabilir. Reaksiyon süresi; uyarının türü, bireyin eğitim düzeyi, alkol ve nikotin kullanımı, alışkanlıklar, cinsiyet, yaş, yükseklik, yorgunluk düzeyi, egzersiz seviyesi ve uyarıcıya hazırlık durumu gibi birçok faktöre bağlı olarak değişebilmektedir.

Fiziksel Uygunluk ve Kalitestik Egzersizler

Beyter'e (2023) göre, vücut ağırlığı antrenmanı olarak bilinen kalistenik egzersizler, direnç antrenmanı kategorisine girer. Bu egzersizler, aerobik ve dinamik hareketleri içerir ve alt ile üst ekstremitelerdeki büyük kas gruplarını kullanarak yapılır. Genellikle tempolu ve düşük şiddette olan bu egzersizler, modifiye edilebilme özelliği nedeniyle kullanışlı ve faydalıdır. Kalistenik egzersizler, vücudun esneklik ve kuvvetini artırmaya yönelik hareketler içerir (Erbaş, 2018). Bu egzersizler genellikle herhangi bir ekipman veya alet kullanılmadan, kişinin kendi vücut ağırlığıyla ritmik bir şekilde gerçekleştirildiği hareketleri içerir. Kalistenik egzersizler, bükme, atlama, sallanma, adım alma ve tekme gibi hareketlerle yapılır ve genellikle uyum içinde bir düzen ile yürütülür. Bu egzersizler, kardiyovasküler dayanıklılığı, esnekliği, beceriyi ve koordinasyonu geliştirmeye yardımcı olur (Beyter, 2023; Erbaş, 2018).

Kalistenik eğitim, psikomotor becerilerin yanı sıra koordinasyon, denge, ve çevikliği geliştirmede etkili bir yöntemdir. Bu egzersiz biçimi, vücut ağırlığı kullanılarak yapılan ritmik hareketleri içerir ve hem kas dayanıklılığını hem de kardiyovasküler fitness seviyesini artırma imkanı sunar. Kalistenik egzersizler, geniş bir yelpazede uygulanabilen ve kişinin kendi vücut ağırlığını kullanarak yapılan hareketlerden oluşan bir antrenman programı sunar. Bu egzersizler, kasları güçlendirmenin yanı sıra, vücut koordinasyonunu ve denge yeteneklerini iyileştirir. Ayrıca, ritmik ve tempolu hareketler, kardiyovasküler sistemi uyarak genel fiziksel dayanıklılığı artırır. Kalistenik egzersizler, esneklik, çeviklik ve vücut kontrolü gibi psikomotor becerileri de geliştirir. Kendi vücut ağırlığını kullanarak yapılan bu egzersizler, spor salonu ekipmanlarına ihtiyaç duymadan her yerde uygulanabilir. Bu nedenle, kalistenik egzersizler, fitness seviyesini artırmak ve genel sağlığı iyileştirmek isteyen bireyler için etkili bir seçenek olabilir (Kaya ve diğerleri, 2012). Kalistenik egzersizler, günlük yürüyüş uygulamalarını tamamlayacak şekilde tasarlanmış, optimal dengeli, yeterli ve yüksek verim sağlamayı hedefleyen egzersizlerdir. Bu egzersizler, vücudun esneklik ve kuvvetini artıran hareketleri içerir (Srivastava, 2016)

SONUÇ

Bilindiği üzere kalistenik egzersizler bireyin kendi vücut ağırlığını kullanarak yapmış olduğu egzersizleri ifade etmektedir. Kalistenik egzersizler, çoğunlukla büyük kas gruplarını hedef almaktadır. Bu kapsamda bireylerin kendi vücut ağırlıklarını kullanarak gerçekleştirmiş oldukları bu egzersizlerin kas kuvveti üzerinde oldukça etkili olduğu söylenebilir. Yapısı içerisinde

yüksek tempo ve dinamik hareketleri barınmasından kaynaklı olarak yine bu egzersizlerin, kardiyovasküler dayanıklılık üzerinde de oldukça etkili olduğu söylenebilir.

Eklemlere geniş hareket aralıkları sağlaması açısından bu egzersiz türünün özellikle esneklik üzerine de olumlu yönde katkılar sunduğu söylenebilir. Kalistenik egzersiz ve fiziksel uygunluğun ele alındığı bu kitap bölümünde sonuç olarak; kalistenik egzersizlerin; bireylerin fiziksel kapasitelerini artırarak daha sağlıklı ve zinde bir yaşam sürmelerine olanak tanıdığı, düzenli olarak yapılan kalistenik egzersizlerin, hem fiziksel hem de mental sağlık açısından da katkılar sunduğu söylenebilir.

Kaynakça

- Aksoy, S. ve Durukan, E. (2023) *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV İçinde. Uluç, E. A. ve Karademir, M.B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aksoy, S. (2024). *Düzenli Olarak Yapılan Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Spor Psikolojisi Bağlamında Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi*. Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-III İçinde. Uluç, S. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Baltimore: Williams&Wilkins.
- Beyter, M. (2023). *14-16 Yaş Erkek Vē Kadın Yüzücülerde Uygulanan Kalistenik Egzersizlerin Fiziksel Vē Fizyolojik Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. ve Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*; 100: 126–31.
- Castillo-Garzón, M.J., Ruiz, J.R., Ortega, F.B. ve Gutiérrez, A. (2006). Anti-aging therapy through fitness enhancement. *Clin. Interv. Aging* 1, 213–220.
- Ceviz, E., ve Genç, H, (2021). Çocuklarda obezite ve fiziksel aktivite. İçinde Doç. Dr. İdris Kayantaş (Ed) ve Doç. Dr. Mehmet İlkan (Ed), Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I 2021/ Aralık (1. Basım., ss. 177-205), Ankara: Gece Kitaplığı.
- Dündar, U. (2003). *Antrenman Teorisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Erbaş, Ü. (2018). *Sedanter Kadınlarda Kalistenik Vē Pilates Egzersizlerinin Fiziksel ve Fizyolojik Etkileri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Ervin, R. B., Fryar, C. D., Wang, C. Y., Miller, I. M. ve Ogden, C. L. (2014). Strength and body weight in US children and adolescents. *Pediatrics*, 134(3), e782-e789.
- Genç, H., Ceviz, E. (2022). Sporcularda antrenman ve müsabaka. (Ed.: Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU, Dicle ARAS, Gülşah ÜNVER), Sporcu Sağlığı Kitabı içinde (s. 79-99). İstanbul, EFE Akademi Yayınları.
- Göktebe, Ö. (2022). *Fiziksel Uygunluğunu Oluşturan Faktörlerin İncelenmesi, Bu Faktörleri Geliştiren Uygun Antrenman Protokolünün Geliştirilip Test Edilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.

- Güler, D., Günay, M., Tamer, K., Baltacı, G. ve Gökdemir, K. (2004). 8-10 Yaş grubu türk erkek çocukların sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk normları. *Abi Evran Üniversitesi Karşelbir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 157-164.
- Hoeger, W.W., ve Hoeger, S.A. (2015). *Principles and labs for fitness and wellness*. Boston: Cengage Learning.
- Huxham, F. E., Goldie, P. A. ve Patla, A. E. (2001). Theoretical considerations in balance assessment. *Australian Journal of Physiotherapy*, 47(2), 89-100.
- İşleyen, Ç. (1988). 12-14 Yaş ve 15-17 Yaş futbol takımlarının bazı fonksiyonel parametrelerinin kontrol grubu ile karşılaştırılması. Ankara: Spor Hekimleri Dergisi 23(1).
- Jancira, M. A. ve Maia, J. (1998). Game intensity in basketball. An interactionist view linking time-motion analysis, lactate concentration and heart rate. *Coaching and Sport Science Journal*, 3, 26-30.
- Karvonen, M. J. (1996). Physical activity for a healthy life. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(2), 213.
- Kaya, D. O., Duzgun, I., Baltacı, G., Karacan, S. ve Colakoglu, F. (2012). Effects of calisthenics and pilates exercises on coordination and proprioception in adult women: a randomized controlled trial. *Journal of sport rehabilitation*, 21(3), 235-243
- Muratlı, S., Şahin, G. ve Kalyoncu, O. (Der.). (2005). Antrenman ve müsabaka. İstanbul: Yaylım yayıncılık.
- Okuyucu, C. (2006). *Subay ve astsubaylarda spor yapma alışkanlıklarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Ortega, F.B., Ruiz, J.R. ve Castillo, M.J. (2008). Sjöström, M. Physical fitness in child hood and adolescence: A powerful marker of health. *Int. J. Obes.* 32, 1-11.
- Özer K. (2020). *Fiziksel Uygunluk*. 7.Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Roy, T. C., Springer, B. A., McNulty, V., & Butler, N. L. (2010). Physical fitness. *Military medicine*, 175(suppl_8), 14-20.
- Salman, U. ve S. İhsan (2020). Beden eğitimi öğretmenleri, öğrenciler ve ailelerin bakış açısı ile Sifuk: yeni bir uygulama. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 18(2), 77-103.
- Seyidoğlu, S. B. (2023). *Sözel Gerbildirimli ile Görsel Egzersiz Programlarının fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Katılma Olan Etkilerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Sönmez, E. (2006). *Adölesan dönemi voleybolcu çocukların antropometrik ölçümlerinin belirlenmesi ve sedanter çocuklarla karşılaştırılması*. Yayımlanmamış

- Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Srivastava, R. (2016). Effect of Pilates, calisthenics and combined exercises on selected physical motor fitness. *Department of Physical Education and Sports, Pondicherry University*.
- Suzuki, M., Fujisawa, H., Suzuki, H., Kawakami, S., Fukuda, M. ve Murakami, K. (2018). Motor coordination during body rotation while standing in healthy participants. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(8), 997-1002.
- Swain, D. P., ve Franklin, B. A. (2006). Comparison of cardioprotective benefits of vigorous versus moderate intensity aerobic exercise. *The American Journal of Cardiology*, 97(1), 141-147
- Şan, A. (2024). *Kronik Bel Ağrılı Bireyler İle Sağlıklı Bireylerin Solunum Kas Kuşvetleri Ve Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Şeker, B. (2009). *Geriatrik bireylerde fiziksel uygunluğu belirlemede SF-36 ve EUROFIT erişkin test bataryası ilişkisinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tatari, M. Y. (2024). *Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Kullanılan Kıyafetlerin Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Uçar, Ş. G. (2024). *Serebral Palsili Çocuklarda Yoga Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluğa Ve Günlük Yaşam Aktivitelerindeki Fonksiyonel Bağımsızlığa Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Uzun, Z. S. (2024). *5-6 Yaş Cimnastik Dersi Alan Çocuklarda Bosu Topu Kullanımının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Afyon.
- Weineck J. (2011) *Futbolda kondisyon antrenmanı*. Ankara: Bağırğan Spor Kitapevi
- Zorba E ve Saygın Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. İstanbul: İnceler Ofset Matbaa.

Sporun Yaşam Doyumu ile Stres Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi

Ahmet Şahin¹

Özet

Spor, bireylerin fiziksel sağlığını ve psikolojik iyi oluşunu destekleyen önemli bir faaliyettir. Günümüz toplumunda, stresin artması ve yaşam doyumunun azalması gibi sorunlar göz önünde bulundurulduğunda, sporun bu konulardaki rolü daha da belirgin hale geldiği ifade edilebilir. Spor, yalnızca fiziksel kondisyonu artırmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin yaşam doyumunu artırmaya ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olan bir unsurdur. Bireylerin yaşamlarından aldıkları tatmin düzeyi yaşam doyumu olarak ifade edilmektedir. Bu kapsamda bireyler tarafından yapılan sporun, yaşam doyumu ve stres üzerine olumlu yönde etkilerinin olduğu ifade edilebilir.

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, bireyin yaşamından ne kadar tatmin olduğunu ve mutluluk düzeyini ifade eden önemli bir kavramdır. Bu kavram, kişinin yaşamdan beklediği tatmin ile elde ettiği mutluluğun bir ölçüsü olarak değerlendirilebilir. Yaşam doyumunu artıran pek çok faktör bulunmaktadır. Bu etkenler arasında sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, güçlü sosyal ilişkiler kurmak, iş ve kariyer tatmini sağlamak, ilgi alanlarına yönelik hobiler edinmek ve hayatın keyif verici yönlerine odaklanmak sayılabilir (Dikmen, 1995). Yaşam doyumu kavramının kökleri, ilk kez Neugarten ve diğerleri (1961) tarafından tanımlanmıştır. Bu tanıma göre, yaşam doyumu, bireyin sahip olduğu durumlarla arzuladığı durumlar arasındaki karşılaştırmadan kaynaklanan bir algı olarak tanımlanır. Kişinin psikolojik iyilik hali üzerinde etkili olan bir durumdur (Özer ve Karabulut, 2003). Bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum, yaşamı dönüştürme arzusu ve genel yaşam kalitesinin bir göstergesi olarak kabul edilir (Christopher, 1999). Ayrıca, yaşamın genel

1 Dr. Öğr. Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Turkey.
ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0002-3975-3208>, asahin@mehmetakif.edu.tr

bir bütün olarak olumlu gelişiminin derecesi olarak algılanır (Veenhoven, 1996). Yaşam doyumu, bireyin yaşamının tüm yönlerini kapsayan geniş bir çerçevede ele alınmalıdır. Sadece belirli anlarda hissedilen tatmin değil, tüm yaşantı ve deneyimler karşısında duyulan genel bir tatmin durumu olarak değerlendirilir. Bu bağlamda, yaşam doyumu, farklı açılardan iyilik halini gösterir; hem mutluluk hem de moral açısından bir iyi olma durumu olarak görülür (Vara, 1999). Bu nedenle, yaşam doyumunu artırmak için bireylerin yaşamlarının her alanında dengeli bir yaklaşım benimsemeleri büyük önem taşır. Yaşam doyumunun artırılması, sadece bireysel mutluluğu değil, toplumsal refahı da olumlu yönde etkileyebilir.

Yaşam Doyumunun Önemi

Hayatta sahip olunanların, eksikliklerin ve gerekli olanların belirlenmesi tamamen bireyin kendisine aittir. Kişi, hayatta ulaşmak istediği hedeflere ne kadar yaklaşırsa, o kadar memnuniyet duyar (Ada, 2021). Bu nedenle birey, yaşamının amacını ve sahip olduğu yetenekleri tanıyarak, daha yüksek bir hedef belirlemeli ve bu hedefe katkıda bulunmalıdır. İnsanların çeşitli istekleri ve hedefleri bulunur; bu durum yaşam doyumu kavramını tanımlamayı zorlaştırabilir (Wang, 2008). Yaşam doyumu, yalnızca belirli bir durumdan ya da süreçten ziyade, yaşamın tüm yönlerini kapsayan bir tatmin durumunu ifade eder (Sapmaz ve Doğan, 2012). Bu çerçevede, bireylerin yaşam deneyimlerinin toplamı, genel mutluluk ve tatmin duygusunu şekillendirir. Her birey, kendi hayatında karşılaştığı zorluklar ve elde ettiği başarılarla birlikte, yaşam doyumunu artırma yolunda adımlar atmalıdır. Kişisel hedeflerin belirlenmesi ve bunlara ulaşma çabası, bireyin yaşamına anlam katarken, genel mutluluk seviyesini de yükseltir. Dolayısıyla, yaşam doyumunu artırmak için, bireylerin içsel motivasyonlarını keşfetmeleri ve bu motivasyonları hedeflerine dönüştürmeleri kritik bir öneme sahiptir.

Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi, çeşitli araştırmaların odağını oluşturmuştur. Bu bağlamda, özellikle yaş ve yaş gruplarının yaşam doyumu üzerindeki etkileri dikkate değer bir şekilde incelenmektedir (Koçak, 2016). Araştırmalar, yaşam doyumu ile yaş arasında U şeklinde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Orta yaş grubundaki bireylerin yaşam doyumununun, hem gençler hem de yaşlılar ile kıyaslandığında daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir bağlantı olduğu ve yaş faktörünün yaşam doyumu üzerindeki etkisinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Genç bireylerin yaşam doyumuna daha fazla ulaşabildiği ve yaş ilerledikçe beklentilerin arttığı görülmektedir.

Özellikle gençlerin fiziksel olarak aktif olmaları, gelecekteki hedeflerini gerçekleştirme konusunda daha fazla motivasyon sağlamaktadır (Dockery, 2004).

Diğer bir araştırmada ise iş hayatı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında, erkeklerin yaşam doyumunun kadınlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir (Özdevecioğlu ve Karadal, 2008). Ayrıca, bireylerin gelir düzeyinin yaşam doyumunu olumsuz etkilediği, dolayısıyla düşük gelir seviyesine sahip kişilerin yaşam doyumlarının da düşük olduğu ifade edilmektedir (Özgür ve diğerleri, 2010). Gelirin artması, bireylerin ihtiyaçlarını karşılama konusunda daha fazla esneklik sağlarken, toplumsal yaşamın da zenginleşmesine katkıda bulunmaktadır.

Dockery (2004), yaşam doyumunu etkileyen unsurları Schmitter'in görüşleri doğrultusunda şu şekilde sıralamaktadır:

- Bireyin hayattan aldığı tatmin ve memnuniyet,
- Yaşamın anlamlı olması ve yaşamaya değer görülmesi,
- Amaç belirleyip bunlara ulaşmak için gereken çabayı harcamak,
- Pozitif bir kişilik özelliklerine sahip olmak,
- Bireyin fiziksel olarak sağlıklı ve zinde hissetmesi,
- Ekonomik yeterlilik ve güç,
- Güçlü bir sosyal çevre

Yaşam Kalitesi Doyum Alanları

Yaşam kalitesi, bireylerin fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel durumlarının bir bütün olarak değerlendirildiği önemli bir kavramdır. Bu değerlendirme, vücut formu, sosyal ilişkiler, rol algıları, duygusal ve zihinsel sağlık, enerji düzeyi, ağrı hissi ve genel sağlık algısı gibi faktörleri içeren ölçeklerle yapılır (Pektetin, 1994). Yaşam kalitesinin doyum alanları, bireylerin yaşamlarından aldıkları tatmin açısından önemli kabul edilen 11 farklı alanla tanımlanmaktadır:

- Sağlıklı bir birey olma durumu
- Eş ile mutluluk
- Olumlu ebeveyn ilişkileri
- Ülkenin durumu
- Çevredeki kişilerle olan ilişkiler

- Ev ve iş yeri durumu
- Çalıştığı meslek alanı
- Sosyal çevredeki yer edinme
- İnanıldığı değerler ve din
- Boş zaman aktiviteleri
- Ekonomik durum ve maliyet (Oktiler, 2004).

Yaşam Kalitesini Artıran Unsurlar:

- Gelir düzeyinde güven hissi
- Huzurlu ve lüks bir yaşam
- Hareketli bir yaşam tarzı
- Çevreyle kaliteli sosyal ilişkiler kurmak
- Hobilerle ilgilenmek
- Saygı görmek
- Özerk bir yaşam sürmek
- Gizliliğe saygı duyulması
- Kendini ifade edebilme özgürlüğü
- İşlevsel yeterliliğe sahip olmak
- Rahat hissetmek (Savcı, 2006).

Yaşam Kalitesini Azaltan Unsurlar:

- Temel gereksinimlerin karşılanmaması
- Vücut imajında düşüş
- Sürekli bitkinlik ve yorgunluk
- Cinsel işlevlerde azalma
- Gelecek kaygısı
- Diğer sağlık sorunları (Savcı, 2006).

Sportif Etkinliklerin ve Yaşam Doyumuna Etkileri

Bireylerin mutlu olmak, tatmin duymak ve doyuma ulaşmak için katıldıkları rekreatif etkinlikler, yaşamlarının önemli bir parçasını oluşturur (Soyer ve diğerleri, 2017). Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerde,

yaşam doyumunun da aynı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bu nedenle, sportif etkinlikler ve organizasyonlar, bireylerin yaşamında büyük bir rol oynamaktadır. Günlük yaşamın getirdiği sıradanlıkları aşmak ve fiziksel aktivitelerle bu durumu ortadan kaldırmak oldukça önemlidir. Bu tür etkinlikler, bireylerin rahatlamasına, olumlu düşüncelere odaklanmasına ve hedeflerine ulaşmanın getirdiği başarı duygusunun tadını çıkarmasına olanak tanır.

Düzenli fiziksel etkinliklerin ruhsal sağlığa birçok faydası olduğu pek çok çalışmada vurgulanmıştır. Özellikle, öfke, stres, saldırganlık ve depresyon gibi olumsuz duyguları azalttığı, uyku kalitesini artırdığı ve genel ruh halini iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireyler, ruhsal olarak daha mutlu olma hissi yaşamaktadır. Fiziksel etkinliklere katılım, günümüzün yaygın sorunlarından biri olan stresle başa çıkmada önemli bir araçtır. Spor etkinlikleri, bireylerin sosyal, duygusal, fiziksel ve ruhsal alanlarda kendilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda, bireylere mutlu olma, eğlenme ve stres azaltma konularında olumlu duygular kazandırmaktadır (Yetim, 2003). Bu bağlamda, rekreatif etkinliklerin yaşam kalitesini artırma potansiyeli, bireylerin genel iyilik halleri üzerinde büyük bir etki yaratmaktadır. Dolayısıyla, fiziksel aktiviteleri yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek, bireylerin sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürmeleri açısından kritik öneme sahiptir.

Günümüzde insanların giderek daha durağan bir yaşam tarzı benimsemesi, beraberinde çeşitli sağlık sorunlarını (obezite, kas-iskelet ve kalp-damar hastalıkları, ruhsal ve toplumsal bozukluklar) getirmektedir (Zorba, 2007). Bireylerin morfolojik, fizyolojik ve ruhsal açıdan iyi durumda olmaları, rutin yaşam aktivitelerini sürdürebilmeleri ve gerektiğinde ekstra enerji harcayabilmeleri için düzenli ve planlı fiziksel aktiviteler yapmaları önemlidir. Planlı fiziksel aktiviteler, düzenleyici, onarıcı ve rehabilite edici özellikleri sayesinde sağlığın korunmasında kritik bir rol oynar (Zorba, 2007). Bu alanda yapılan araştırmalar, bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktivite yoğunluğunu artırmalarının, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinde önemli iyileşmelere yol açtığını göstermektedir (Brown ve diğerleri, 2003). Düzenli fiziksel aktivite ve serbest zaman faaliyetlerinin sağlıklı bir yaşam sürme üzerindeki etkileri ile bireylerin yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek büyük bir önem taşımaktadır. Uzmanlar, planlı egzersiz yapmayan bireyler için günde en az 30 dakika tempolu yürüyüş yapmalarını önermektedir. Zira düzenli egzersiz yapan bireyler, yaşam enerjilerinin yüksek olduğunu hissederler ve kendilerini daha zinde bulurlar. Spor, yaşam boyu sürdürülmesi gereken sağlıklı bir yaşam tarzı olarak kabul edilmektedir (De Moor ve diğerleri, 2006).

Stres

Stres kavramı, bireylerin yaşantılarında yaygın olarak karşılaştıkları bir durum olarak tanımlanabilir. Altıntaş (2014), stresi “insan yaşantısında, bireyden bireye, zenginden fakire, gencinden ihtiyara, olgudan olguya farklı şekillerde herkesin başına gelebilen bir olay” şeklinde ifade etmektedir. Basit bir ifadeyle, stres, kişinin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan, fiziksel ve zihinsel rahatsızlık yaratan bir durumdur (Aytaç, 2009). Stres, kendiliğinden ve birden bire ortaya çıkan bir durum olmayıp, genellikle bireysel, iş ve çevresel faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşur (Yıldız ve diğerleri, 2015). Günlük yaşamın her alanında stres, bireylerin hayatlarına dahil olabilmektedir ve bu durum, yaşantılarını derinden etkilemektedir. Özkaya ve diğerleri, (2008), stresi; bireylerin psikolojik veya bedensel uyarıcılara karşı gerekli uyumu sağlamak amacıyla ruhsal ve fiziksel olarak harekete geçme durumu olarak tanımlamaktadır.

Stresin Nedenleri

Gündelik yaşamda sıkça karşılaşılan stres kavramı, bireylerin hayatını birçok açıdan etkileyebilmektedir (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013). İnsanlık tarihi boyunca stres deneyimlenmiş olsa da, günümüzdeki yaygınlığı ve kaçınılmazlığı nedeniyle 21. yüzyılın “stres çağı” olarak nitelendirilmesi mümkündür (Shahsavarani, Abadi ve Kalkhoran, 2015). Bu bağlamda, stres kaçınılması gereken bir durum olarak ele alınmamalıdır. Zira stresten tamamen kaçınmak pek mümkün olmasa da, bu durumdan kurtulmanın yalnızca ölüm sonrası gerçekleşeceği ifade edilmektedir (Selye, 2013). Bireylerin tehditkar ve zararlı olarak algıladıkları olaylar, stres uyararı olarak ortaya çıkmaktadır ve bu tür durumlar bireylerde gerilim yaratmaktadır (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Ekonomik belirsizlikler, siyasi sorunlar, çarpık kentleşme, yetersiz altyapı imkânları ve kuşaklararası çatışmalar, bireyler için stres kaynağı olarak büyük tehditler oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra, fakirlik, işsizlik, toplumsal sorunlar, taşınma, doğal afetler ve kayıplar da diğer stres kaynakları arasında yer almaktadır.

Stresin varlığı açıkça görülmekle birlikte, stres durumunun kaynaklandığı unsurlar çeşitli kategorilerde incelenebilir. Aşağıda bu unsurlar sıralanmıştır:

Bireyin Kendinden Kaynaklanan Sorunlar: Bireyin kendi içsel çatışmaları, kişilik özellikleri ve psikolojik durumları stres kaynakları arasında yer alır.

Fiziki Çevreden Kaynaklanan Sorunlar: Gürültü, hava kirliliği, yaşam alanının kalitesi gibi çevresel faktörler, bireyler üzerinde stres yaratabilir.

İş ve Meşguliyet Konusundan Kaynaklanan Sorunlar: İş yükü, iş güvenliği, kariyer belirsizlikleri ve çalışma koşulları gibi faktörler, çalışanlarda stres oluşumuna neden olabilir.

Psiko-Sosyal Öğelerden Kaynaklanan Sorunlar: Sosyal destek eksikliği, ailevi sorunlar ve toplumsal baskılar gibi psiko-sosyal unsurlar da bireylerin stres düzeylerini etkiler.

Yönetim Temelli Stres Kaynakları: Yönetim tarzı, iletişim eksiklikleri ve organizasyonel destek yetersizlikleri, stres oluşturan unsurlar arasında sayılabilir.

Örgütsel Yapıdan Kaynaklanan Stres Kaynakları: Örgüt içindeki belirsizlikler, hiyerarşi sorunları ve rol karmaşası gibi yapısal unsurlar, bireylerde stres yaratabilmektedir (Eren, 2018).

Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma, bireyin davranışsal, psikolojik, duygusal ve fiziksel çabalarını kapsayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Balcı, 2014). Bu süreçte ilk adım, birey için zararlı olan ve faydalı olmayan tutumların belirlenmesi ve bu tutumların neden olduğu sorunların farkına varmaktır. Stresle mücadele etmenin temel amacı, genel anlamda bireyi olumsuz fiziksel veya ruhsal sonuçlardan korumaktır (Yıldırım ve Taşmektepligil, 2011). Stresle başa çıkma yöntemleri, bireyin bu davranışlarını düzenleyerek, stres seviyesinin azalmasına katkıda bulunacak bireysel yetenekler geliştirmeyi hedefler (Özmen ve Önen, 2005). İnsanların stresle başa çıkmak için kullandıkları tekniklerin etkinliği, bireylerin davranışsal özellikleriyle doğrudan ilişkilidir (Ekinci ve diğerleri, 2013). Bu bağlamda, bireylerin stres yönetimi becerilerini geliştirmeleri, hem ruhsal hem de fiziksel sağlıklarını korumaları açısından büyük önem taşımaktadır. Bireylerin stresle başa çıkma stratejileri, kişisel özellikleri, çevresel faktörler ve sosyal destek gibi unsurlardan etkilenmektedir.

Stresle başa çıkmanın üç temel amacı bulunmaktadır:

Kısa Süreli Amaç: Stresin yapısını, nedenlerini ve etkilerini anlamak; stresle başa çıkmak için gerekli kuralları ve yöntemleri öğrenmektir. Bu aşamada birey, stresin ne olduğunu kavramaya çalışır.

Orta Süreli Amaç: Bireye zarar veren stres durumlarını tanımlamak, stresin belirtilerini önceden gözlemlemek ve olumlu stres durumlarını hissetmektir. Ayrıca, duygusal ve bedensel olayları kontrol edebilmek, stresin artışını önlemek ve gerekli durumlarda stresi aktif hale getirmek için stratejiler geliştirilmelidir.

Uzun Süreli Amaç: Planlı ve sağlıklı bir yaşam sürmek, uzun vadeli huzuru sağlamak ve daha fazla verim elde etmektir (Yaşar, 2008).

Fiziksel ve psikolojik sağlığı korumak ile kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için stresle başa çıkmanın önemi büyüktür. Stresle başa çıkma sürecinin amacı, stresi tamamen yok etmek değil, stresli olayların bireyler üzerindeki etkilerini azaltmaktır. Bu kapsamda, stresli durumlarda bireylerde oluşan duygusal gerilimi azaltmak ve bu gerilimle başa çıkabilmek için gerçekleştirilen davranış ve tepkileri güçlendirmek ya da gerilimi ortadan kaldırmak hedeflenmektedir (Yaşar, 2008). Bu süreç, bireylerin yaşam kalitesini artırırken, ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır.

Spor ve Stres

Stresin aşırı ya da yetersiz şekilde hissedilmesi, bireylerin olumsuz performans sergilemesine yol açabilir. Yoğun baskı hissi, kişinin dikkatini dağıtarak işine odaklanamamasına neden olurken, stresin az hissedilmesi de işten keyif almaktan alıkoyabilir. Bu nedenle, bireyler ve sporcular, stresi kontrol altında tutmalı ve performanslarını olumlu yönde etkileyecek bir denge sağlamaya çalışmalıdır.

Boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, sadece mutluluk ve eğlence arayışının ötesinde, stresin azaltılmasında da önemli bir rol oynamaktadır. Bu aktiviteler, bireylerin stres düzeylerini azaltmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olurken, aynı zamanda olumlu duygusal tepkilerin oluşumuna katkı sağlar ve stresle başa çıkma stratejileri arasında etkili bir araç olarak öne çıkar. Günlük yaşamda sosyal ve iş ortamlarında karşılaşılan stresle başa çıkmak için bireyler fiziksel aktiviteleri tercih edebilirler. Düzenli fiziksel aktiviteler, kaygı, korku ve stres düzeylerini azaltmada etkili olurken, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak fayda sağlamalarına katkıda bulunur.

İdeal stres düzeyi, en başarılı performans aralığıdır. İnsanlar, rutin yaşamlarında ve spor hayatlarında kendilerini bu ideal stres aralığında tutarak performanslarının ve yaşam standartlarının olumlu yönde etkilendiğini görecektir. Ancak, ideal stres seviyesinin kişiden kişiye farklılık gösterdiği unutulmamalıdır. Bireyler, dış ortamın negatif etkilerini azaltmak ve sosyal hayatlarındaki azalan zihinsel enerjilerini geri kazanmak amacıyla spor, sanat gibi çeşitli etkinliklere katılmaktadır.

Literatürde fiziksel aktivitelerin kişilere birçok yönden olumlu katkılar sağladığı belirtilmektedir. Örneğin, fiziksel aktivitelerin gerginliği azalttığı ve depresyon tedavisinde iyileştirici bir rol oynadığı gösterilmiştir. Düzenli egzersizin bilişsel fonksiyonlar üzerindeki olumlu etkileri ve depresyonu

azaltma potansiyeli de araştırmalarla ortaya konmuştur. Bir kişi için ideal stres düzeyi, başkaları için yetersiz ya da aşırı olabilir. Dolayısıyla, bireylerin kendi ideal stres seviyelerini belirlemeleri önemlidir.

Stresle başa çıkma süreci, diğer sorunlarla başa çıkmaktan farklı değildir; bu süreç, bireyin mevcut fiziksel ve ruhsal kaynaklarına, karakterine ve ait olduğu kültüre bağlıdır. Baş etme, bir çeşit iyileştirme olarak görülebilir. İnsan, strese neden olan faktörlerle baş ederek, bu durumu sorun olmaktan çıkarır. Eğer bir durum, strese neden olmuyorsa, o zaman stres de yaşanmayacaktır.

SONUÇ

Yaşam doyumunu, bireylerin yaşamlarından aldıkları tatmin duygusunu ifade etmektedir. Sporun yaşam doyumunu ve stres üzerindeki etkileri, bireylerin genel sağlığını ve yaşam kalitesini artırmakta önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hali açısından da kritik bir bileşendir. Spor, stresle başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesinde etkili bir araçtır. Bu kapsamda, bireylerin yaşamlarında sporun yerini artırmaları ve düzenli olarak spor yapmaları, yaşam doyumlarını artırmalarına ve stresle daha etkili bir Şekilde başa çıkmalarına yardımcı olacaktır. Bilindiği üzere vücutta endorfin adı verilen ‘‘mutluluk hormonları’’ salınmaktadır. Bu hormonlarda, stresin azaltılmasına yardımcı olmakta ve ruh halinin iyileştirilmesine olanak tanımaktadır.

Kaynakça

- Ada, G. (2021). *Beş faktörlü kişilik özelliklerinin yaşam doymumuna etkisi ve bir araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi.
- Altıntaş, E. (2014). *Stres yönetimi* (2. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(14), 41-52.
- Aytaç, S. (2009). *İş stresi yönetimi el kitabı: İş stresi, oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi*. Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi.
- Balci, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü* (Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Brown, D. W., Balluz, L. S., Heath, G. W., Moriarty, D. G., Ford, E. S., Giles, W. H. ve Mokdad, A. H. (2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life: Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Preventive Medicine*, 37(5), 520-528.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152.
- De Moor, M. H., Beem, A. L., Stubbe, J. H., Boomsma, D. I. ve De Geus, E. J. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine*, 42(4), 273-279.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doymumu ve yaşam doymumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(1), 116-121.
- Dockery, A. M. (2004). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys*. Unpublished mimeo.
- Ekinci, M., Altun, Ş. Ö. ve Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 67-74.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *Yeni Sempozyum*, 51(3), 132-140.
- Karabulut, Ö. Ö. ve Özer, M. (2003). Life satisfaction in the elderly. *Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Koçak, Ö. F. (2016). Kişiler arası çatışmalar ve yaşam doymumu ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.

- Oktiler, N. (2004). *Huzurevinde yaşam ve yaşam kalitesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Özdevecioğlu, M. (2008). *Örgütsel davranışta seçme konular*. Ankara: İlke Yayınevi.
- Özgür, G., Gümüş, A. B. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Özkaya, M. O., Yakın, V. ve Ekinci, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumu üzerine etkisi: Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi*, 15(2), 72-89.
- Özmen, M. ve Önen, B. (2005). Stresle başa çıkma yolları. In İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, *Medikal açıdan stres ve çareleri sempozyum dizisi* (pp. 1-12).
- Pektekin, Ç. (1994). Hemşirelik Bülteni, *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Yayın Organı*, 31, 15-18.
- Sapmaz, E., & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Savcı, B. A. (2006). *Kanserli hastalarda yaşam kalitesini ve sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann.
- Shahsavarani, A. M., Azad Marz Abadi, E. ve Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: Facts and theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241.
- Soyer, F., Yıldız, N., Demirel, D., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C. ve Demirkan, O. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmalarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Physical Education and Sport Sciences*, 14(2), 2035-2046.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1-46.
- Wang, C. C. (2008). *Leisure participation, leisure motivation and life satisfaction for elders in public senior resident homes in Taiwan* (Doctoral dissertation, The University of the Incarnate Word, School of Graduate Studies).
- Yaşar, G. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin okulla ilgili sorunları ve stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

- Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research*, 61(3), 297-317.
- Yıldırım, Y. ve Taşmektepligil, M. Y. (2011). Beden eğitimi ve spor yükseköğretimindeki görevli akademisyen personelin örgütsel stres ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 131-140.
- Yıldız, M., Güç, K. ve Erdem, S. (2015). Stresle başa çıkma tutumlarının insani değerler açısından incelenmesi: Kamu kurumu çalışanları üzerine bir çalışma. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(1), 41-62.
- Zorba, E. (2007). Türkiye’de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, 52-55.

Masaj ve Sağlık

Ferhat Aktaş¹

Özet

Bu çalışma, masajın fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ele almaktadır. Masaj, binlerce yıldır rahatlama ve zihinsel dinginlik sağlamak amacıyla kullanılmakta olup, modern yaşamın getirdiği stres ve kas gerginlikleriyle başa çıkmak için de doğal bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Masaj uygulamaları, genel olarak klasik, tedavi ve spor masajı olarak sınıflandırılmakta ve sağlığa çok yönlü faydalar sunmaktadır. Masajın, kan dolaşımını artırarak dokulara daha fazla oksijen ve besin taşınmasına katkıda bulunduğu, bu sayede dokuların yenilenme sürecini hızlandırdığı bilinmektedir. Araştırmalar, masajın sadece kaslar üzerinde değil, sinir sistemi ve iç organlar üzerinde de olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Düzenli masaj uygulamaları, kasların gevşemesine, gerginliklerin azalmasına, uyku kalitesinin artmasına ve ameliyat ağrılarının hafifletilmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca, çocuklarda solunum problemleri gibi çeşitli sağlık sorunlarına karşı destekleyici bir yöntem olarak kullanıldığı da ifade edilmektedir. Sporcular için uygulanan masajın ise kas gerginliğini azaltarak toparlanmayı hızlandırdığı ve esnekliği artırdığı vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, masajın sağlık açısından önemli bir araç olarak görülmesi gerektiği ve sadece bir lüks olarak algılanmaması gerektiği belirtilmiştir. Masajdan en üst düzeyde faydalanmak için bireylerin bu konuda bilinçlendirilmesi önemlidir. Güvenilir kaynaklardan bilgi edinilmesi, profesyonel masaj uzmanlarından destek alınması ve eğitim seminerlerine katılım önerilmektedir.

Giriş

Masaj, binlerce yıldır insanlar tarafından bedensel rahatlama ve zihinsel dinginlik için etkili bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmektedir. Tarih boyunca, masajın birçok faydası keşfedilmiş ve uygulanmıştır. Masajın hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde çok yönlü faydalarının olduğu belirtilmiştir (Weerapong, Hume ve Kolt, 2005). Masaj uygulamaları, modern yaşamdan kaynaklı stres ve gerginliklerle mücadelede doğal ve

1 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yenice Meslek Yüksekokulu
ferhataktas@comu.edu.tr, Orcid: 0000-0003-0010-5876

etkili bir yöntem olarak dikkat çekmektedir (Sürme, 2019). Abanoz'un (2022) çalışmasına göre masaj, el ya da cihaz yardımıyla organizma üzerine uygulanan kasları rahatlatıcı, gevşetici ve gerek fizyolojik gerekse de psikolojik yönden kabul gören bilimsel bir uygulama olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak klasik, tedavi ve spor olmak üzere 3 ana grupta incelenen masajın, hangi amaçlar ile yapılıyor olursa olsun, insan sağlığına birçok faydası bulunmaktadır (Çakmak, 2024). Temel olarak sağlık; insan vücudunun çeşitli çevresel etkenlere uyum sağlama kabiliyeti, fiziksel gelişim düzeyi ve vücudun işlevsel olarak hazır olması gibi unsurlarla ilişkilendirilen bir iyilik hali olarak görülmektedir (Demir, 2024). Moraska'ya göre (2005), zihinsel faktörler, özellikle ağır yükler altında, organizmada önemli etkilere neden olabilmektedir. Bu nedenle, masajın, performansı olumsuz etkileyen zihinsel etkenleri hızla ortadan kaldırma rolü ise büyüktür.

Masaj ve sağlık ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde masajın, fiziksel, fizyolojik ve psikolojik açıdan sunmuş olduğu katkıların yanında, sinir sistemi (Arslan ve Yücel, 2017), ve iç organlara olumlu yönde etki ettiği (Myers ve diğerleri, 2008) görülmüştür. Bu bağlamda masaj ile ilgili olarak, bu uygulama alanının yalnızca bir lüks olmadığı ve sağlığın korunması ve geliştirilmesinde önemli bir araç olduğu söylenebilir. Düzenli olarak alınan masaj seansları, bedenin ve zihnin sağlıklı ve dengeli kalmasına yardımcı olmaktadır. Tüm bunlardan hareketle bu kitap bölümünde; masajın sağlıkla ilişkisini literatür bilgileri ışığında inceleyerek masajın önemine dikkat çekilmek istenilmektedir.

Masaj

Masaj, Yunanca "massein" ve İbranice "mashesh" kelimelerden türeyerek dilimize girmiştir (Aktürk, 2024). Masajın temelini dokunma, okşama ve yoğurma gibi içgüdüsel davranışların oluşturduğu bilinmektedir (Çavdar, 2016). Masaj, kasları mekanik hareketlerle uyaran ve kişide fiziksel ve zihinsel rahatlama sağlayan bir bilim dalıdır (Gürkan ve diğerleri, 2018).

Masaj, fiziksel ve ruhsal yorgunluğun giderilmesi, enerjik ve zinde bir hayat sürdürülebilmesi için yapılan düzenli, sistematik ve enerji içeren teknik uygulamaları kapsamaktadır (Sanioğlu, Kul ve Yavuz, 1999). Literatürde masaj daha ziyade fiziksel ve zihinsel yönden rehabilite edici, iyileştirici ve dinlendirici etkilerine değinilmiştir (Ertem ve Kalyon, 1979; Wood ve Becker, 1981; Haman ve diğerleri, 1983).

Çağlayan (2022) masaj kavramını, kaydırıcı özelliklere sahip aromatik yağlarla yapılan ve kasları dinlendirici ve canlandırıcı etkiye sahip bilimsel bir uygulama olarak tanımlamıştır. Yine aynı araştırmacı tarafından mekanik

aletlerle yapılan masajın, kas tonusunu arttırma, toksik maddelerin atılımını hızlandırma, ödem ve skar dokuların iyileşmesini destekleme gibi etkilerinin olabileceği, fakat hiçbir zaman dokunma duygusunun sağladığı gibi güven ve huzuru sağlayamayacağı belirtilmektedir (Çağlayan, 2022). Dolayısıyla, manuel olarak yapılan masaj uygulaması, mekanik aletlerle yapılan masaja kıyasla daha etkili olabileceği ifade edilmiştir (Şahin, 2012). Doğal olarak alet kullanmadan yapılan masaj uygulaması, iyileştirici etkilerinin yanı sıra samimiyet ve sevgi gibi duyguların iletilmesinde de önemli bir role sahiptir (Tuna, 2011).

Masajın Tarihçesi

Masajın temelini içgüdüsel dokunma hareketlerinin oluşturması dolayısıyla kökeninin tam olarak ne zamana dayandığını tespit edebilmek oldukça zordur. Bilimsel çalışmalarda kanıt niteliğindeki bulgulardan hareketle masajın yaklaşık 5000 yıllık bir geçmişe sahip olduğu belirtilmektedir (Çağlayan, 2022). İnsanların tedavi amacıyla kullandığı masaj, ilk olarak Asur, Babil, Çin, Hindistan, Yunanistan ve Roma gibi farklı kültürlerde ortaya çıkmıştır (Şahin, 2012). Polat'a (2023) göre, insanlar tarih boyunca çeşitli hastalıkların semptomlarını hafifletmek için yaklaşık 3000 yıldır masajı kullanmaktadırlar. Yine aynı araştırmacıya göre, masajın ilk olarak Çin'de milattan önce ikinci yüzyılda ortaya çıktığı ve daha sonra Hindistan, Mısır ve diğer bölgelere yayıldığı belirtilmektedir. Masaj, farklı kültürel etkiler altında evrilmiş ve Yunanlar, İtalyanlar, Romalılar, Araplar gibi çeşitli toplumlarda da benimsenmiştir (Polat, 2023).

Papiruslarda, iyileşmeyi ve konforu sağlamak için ellerin kullanıldığına dair kanıtların bulunduğu 15.000 yıl öncesine ait hikayelerden bahsedilmektedir (Moghimi-Hanjani, Mehdizadeh-Tourzani ve Shoghi, 2015; Yüksel ve Baltacıoğlu, 2016). Klasik masaj, günümüzdeki sistematik halini 20. yüzyıl ortalarında almıştır (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011).

M.S 980-1037 yılları arasında yaşamış olan İbn-i Sina, "Külliyat" adlı eserinde sağlıklı yaşamın önemli unsurlarından biri olarak egzersiz ve masajı vurgulamıştır (Kanbir, 1998). İnitiumspa (t.y.)'ya göre, Hipokrat, tıbbın öncüsü olarak tanınan bir bilim insanıdır. M.Ö. 460-377 yılları arasında yaşamış olan Hipokrat'a göre; masajın omuz çıkıkları ve kas yırtılmaları gibi durumlarda uygulanış durumuna göre faydalı olabileceği belirtilmiştir. Masaj uygulamalarında sert ovma tekniklerinin uyarıcı etkiye sahip iken, aşırı ovmanın zararlı olabileceği kişinin fiziksel yapısına uygun olarak yapılacak ovma tekniklerinin genel olarak iyileştirici etkiye sahip olduğu ve sağlıklı yaşama katkı sağladığı belirtilmektedir (İnitiumspa, t.y.). Bunların

yanında, aromatik banyoların ve kokulu masajın sağlığın temeli olduğuna inanan Hipokrat, ayrıca aromaterapi kullanımını da desteklemiştir (Farrar ve Farrar, 2020).

Klasik masaj ile ilgili olarak; masaj tekniklerinin sistematik olarak uygulanması bağlamında diğer masaj çeşitlerinin de temelini oluşturduğu düşünülmektedir. Türkiye’de ilk masaj uygulaması 1909 yılında Gülhane Şerriyat Hastanesi’nde fizik tedavi uzmanları tarafından gerçekleştirilmiştir (Kanbir 2005; Madenci 2007). Masaj temel olarak dokunmaya dayanmakta olup, mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin hormonunun salınımını artırarak hastaların kaygı, depresyon, stres ve kan basıncı düzeylerini düşürmektedir. Ayrıca, kan ve lenfatik dolaşımın artmasını sağlayarak kaslardaki biriken atık maddelerin atılmasını ve kasların gevşemesini teşvik etmekte, böylece uyku kalitesini artırmaktadır (Ovayolu ve diğerleri, 2015; Yüksel ve Baltacıoğlu, 2016).

Sağlık

Sağlıkla ilgili herkes tarafından kabul gören bir tanım yapılabilmesi oldukça zordur. Bu doğrultuda literatürde sağlık kavramı kullanıldığı durum ve amaçlara göre farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Sağlık kavramı, kullanım alanı ve amaca göre farklı şekillerde tanımlanabilir (Duran, 2024). Sağlık elbette insanın sadece herhangi bir sakatlığının olmaması olarak düşünülmemelidir (Genç, Ceviz, Türkmen ve Çiftçi, 2022). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), “*Sağlığı sadece hastalık veya sakatlık olmaması olarak değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak*” tanımlamıştır (WHO, 2016). Bu tanıma göre sağlık, sadece fiziksel olarak sağlıklı olmakla sınırlı olmadığı, aynı zamanda ruhsal ve sosyal iyilik haliyle de ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Ata, 2008). Sağlık insanın Dünya’ya gözlerini açtığı doğumdan itibaren bireyin yaşlılık zamanları dahil yaşamın bütün dönemlerinde uzun yıllar zevk alarak ve mutlu yaşaması için önemli bir durumdur (Ceviz, Genç ve Özfidan, 2022). DSÖ 2019 yılı verilerine göre, dünya genelinde 70 yaşında olan ve bulaşıcı olmayan hastalıklara bağlı olarak meydana gelen ölüm oranını %18 olarak açıklanmıştır (DSÖ, 2019). Dünya sağlık örgütü üzerinden elde edilen bu veriler ile ilgili olarak bulaşıcı olmayan hastalıklar kategorisinde ise, başta alkol ve tütün kullanımı olmak üzere kronik solunum yolu hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar, obezite (sağsızsız beslenme), diyabet, fiziksel hareketsizlik ve hava kirliliğinin yer aldığı görülmüştür (DSÖ, 2019). Masaj ise sağlığın korunması ve geliştirmesinde etkili doğal bir yöntemdir (Kanca, 2019). Bilindiği üzere stres yaşamımızdaki tüm hastalıkların tetiklenmesinde etkili olan bir

unsurdur. masaj ile birlikte birey kendini iyi hissetmekte ve kan dolaşımı artmaktadır (Ölçer ve Özkay, 2015).

Masajın Sağlık Üzerindeki Etkileri

Masaj, vücudun çeşitli dokularını mekanik ve sinirsel yollarla tedavi amaçlı uyarmanın bir yolu olarak tanımlanır (Randall, 2000). Değirmen ve diğerleri 'ne (2010)'ne göre, masajın genel bir dinlenme sağlayarak derin solunum, dinlenme ve uyku gibi konforu artıran etkilere sahip olduğu ifade edilmektedir. Masajın ana hedefi, kardiyovasküler sistemin yanı sıra sinir sistemi ve iskelet kası sistemine yönelik tedavi yöntemlerine destek olmaktır (Arslan ve Yücel, 2017).

Terapötik masaj, kas performansını artırarak ağrıyı hafifletmek için kullanılır. Ödem azaltıcı, kas tonusunu düzenleyici ve kas performansını arttırıcı etkilere sahiptir (Ernst, 1998; Kargarfard ve diğerleri, 2016). Masaj, hasar görmüş dokuda biriken laktat ve hidrojen iyonu gibi toksik maddelerin uzaklaştırılmasına yardımcı olur (Tiidus ve Shoemake, 1995). Masajın direkt etkisinin yanı sıra, kas dokusu üzerinde mekanik bir etkisi vardır, kan ve lenf dolaşımını artırır ve metabolik atıkların uzaklaştırılmasına katkıda bulunur. Bu, kan dolaşımındaki durgunluğun giderilmesine, kaslara oksijen sağlanmasına ve hücre yenilenme süreçlerinin artırılmasına yardımcı olur. Tüm bunların yanında masajın sağlık üzerinde pozitif yönlü etkilerinin olduğu belirtilmiştir. (Myers ve diğerleri, 2008).

Moraska'ya göre (2005), zihinsel faktörler, özellikle ağır yükler altında, organizmada önemli etkilere neden olabilmektedir. Bu nedenle, masajın, performansı olumsuz etkileyen zihinsel etkenleri hızla ortadan kaldırma rolü büyüktür. Masajın ruhsal etkileri, kas liflerinden kaynaklanan uyarılar aracılığıyla beyindeki retiküler formasyonu etkileyerek gerçekleşir. Bu nedenle, iletilen sinyallerin şiddetine bağlı olarak, zihinsel etkiler değişiklik gösterebilir. Örneğin, sinirsel olarak gerilmiş bir sporcunun gevşemesi ve daha hazır hale gelmesi masaj yoluyla sağlanabilir (Olmuş ve diğerleri, 2019). Etkili bir şekilde uygulanan masajın, deri üzerindeki manipülasyonlar ve tekniklerle tetiklediği reaksiyonlar ve dokunmanın sağladığı rahatlama hissi, organizmada ruhsal olarak olumlu etkilere neden olabilmektedir. Kanbir (2019)'e göre, masaj bireyde, negatif etkileri azaltarak ruhsal olarak endişe ve stresi azaltırken uyanıklığı artırabilir ve vücudun direncini arttırmaktadır.

Masajın sağlık üzerindeki etkileri tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Masajın Sağlık Üzerindeki Etkileri

Masaj, kasların maksimum rahatlamaya sağlanmasına ve kas gerginliklerinin azaltılmasına rol oynar (So, Jiang ve Qin, 2008).

Sinir ve kardiyovasküler sistemlerde etkili tedavi unsurları oluşturmak için tek başına veya sıcak/soğuk gibi tedavi yöntemleriyle birlikte kullanılabilir (Yüksel, 2007).

Ayrıca, deri dokusuna etkisi, derideki dolaşımı artırarak hücrelere temiz ve oksijenli kan sağlar, böylece derinin yenilenmesini ve beslenmesini teşvik eder ve enfeksiyonlara karşı koruma sağlar (Taşpınar, 2010).

Masaj manipülasyonları nedeniyle hızlanan kan dolaşımı, kasların beslenmesini artırarak gecikmiş kas ağrılarını, sertleşmeleri ve yorgunluğu azaltır ve sakatlıkların daha hızlı iyileşmesine yardımcı olur (Hemmings 2001; Weerapong, Hume ve Kolt, 2005).

Kasın oksijenlenme gereksinimini artırır (Tanushree, 2009).

Masaj uygulaması ile sinirlerin yenilediği gözlemlenmiştir (Cambron, Dexheimer, Coe ve Swenson, 2007).

Sinirsel iletimi artırarak ağrıları hafifletici etkiye sahiptir ve bu da mental ve fiziksel iyileşmeye katkı sağlar (Şahin, 2012).

Eflöraj, vibrasyon, perküsyon, friksiyon gibi manipülasyonlar sinir sistemine uyarıcı ve canlılık vererek etki oluşturur (Field ve diğerleri, 1996).

Masaj uygulaması aynı zamanda bağırsakların işlevini iyileştirir ve mide sorunlarını gidermeye yardımcı olabilir (Yüksel, 2007).

Kaygının ortaya çıkmasında etkili olan ve bireyden bireye değişiklik gösteren birçok faktör bulunmaktadır. (Uluç ve Duman, 2020). Ancak uygulanan masaj ile birlikte, olumsuz ruh hallerini, korkuyu, depresyonu, yorgunluğu ve kaygıyı azaltarak performansa olumlu yönde katkıda bulunabilir (Cafarell ve Flint, 1992).

Masaj Türleri ve Uygulama Alanları

Geçmişten günümüze, masaj uygulamaları farklı kültürlerde ve çeşitli tekniklerle önemini koruyarak varlığını devam ettirmektedir. Topal'a (2024) göre, günümüzde tercih edilen masaj türleri arasında İsveç masajı, Thai masajı, refleksoloji, aromaterapi ve lokal masajlar yer almaktadır. Ayrıca, Yenigün'e (2020)'göre, Shiatsu, Bali masajı, Tantra masajı, Tayland masajı, Tay Yoga masajı, Tui Na, genel masaj, anti stres masajı, lenf drenaj masajı, yüz masajı, medikal masaj, Türk hamamı masajı, hamam kürü, Kleopatra masajı (yosun ile), Sultan masajı (kil ile), Aloe Vera masajı, Mandara masajı, Nefertiti masajı, çikolata terapisi, kahve peeling ve kahve aroma, Küba masajı, geleneksel Roma masajı, altın terapi, Watsu ve sıcak taş masajı gibi birçok masaj çeşidi bulunmaktadır.

Klasik Masaj

İsveçli cimnastikçi Dr. Per Henrik Ling, 19. yüzyılın sonlarında klasik masajın temelini atmıştır. Ling'in geliştirdiği masaj teknikleri, spor aktiviteleriyle uyumlu bir şekilde sakatlık sonrası rehabilitasyon süreçlerinde kullanılmıştır. Avrupa ve Ortadoğu'da halk arasında yaygın olarak kullanılan masajı, anatomik ve fizyolojik bir temele dayandırarak sistemli bir hale getirmiştir (Tanushreec, 2009).

Günümüzdeki kullanım haline ise A. Hoffa katkıda bulunmuştur. Hoffa masaj tekniği, 5 ana manipülasyon tekniğinden oluşmaktadır: Öflöraj, Petrisaj, Friksiyon, Perküsyon ve Vibrasyon. Her bir ana teknik, içinde çeşitli kombinasyonları barındırmaktadır (Şenşafak, 2005). Klasik masajın yanı sıra, farklı kültürlerde de kullanılan çeşitli masaj türleri bulunmaktadır. Bu türler arasında; Japonya'da Shiatsu masajı, Tayland'da Thai masajı, Çin'de akupresür masajı, Mısır ve Kızılderililer arasında Refleksoloji masajı, aromaterapi masajı, Lenf drenaj masajı, sıcak taş masajı, ayurveda masajı ve spor masajı bulunmaktadır (Tuğay, 2007; Şahin, 2012). Günümüzde kullanılan masaj çeşitliliğinin temelinde, klasik masaj manipülasyonlarından yararlanıldığı gözlemlenmektedir.

Tedavi Masajı

Genellikle fizyoterapi merkezlerinde tedavi ve rehabilitasyon süreçlerinin ayrılmaz bir parçası olarak uygulanan masaj, çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır. Deri altı fasya yapışmalarını açma, kas ve tendon sakatlıklarının iyileşme süreçlerini destekleme, venöz ve lenf dolaşımını hızlandırma ve sakatlık sonrası spora dönüşü hızlandırma gibi amaçlarla sıklıkla tercih edilmektedir (Kanbir, 2005; Barret, 1999).

Spor Masajı

Dağıtmak, ayırıştırmak gibi anlamları barındıran ve geçmişten günümüze kadar, savunma, rekabet gibi farklı amaçlarla insan hayatında yer edinen spor, toplumları olduğu gibi yansıtan ve bireylerin yaşam standartlarına etki eden ve bireylerin kaliteli yaşam geçirmelerine olanak tanıyan bir kavramdır (Akkaya, 2023; Özsaydı, Görücü, Güngör ve Atçeken, 2022 Akkaya, 2022a; Akkaya, 2022b). Spor, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine, sosyal bağlantılar kurmalarına, rekabetçi ruhu geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Uluç, S, 2023). Bu noktada ise spor masajının devreye girdiği düşünülmektedir.

Sporcular, performanslarını artırmak, sakatlanmaları önlemek ve iyileşmeyi hızlandırmak için düzenli olarak masaj terapisi almaları gerektiği

düşünölmektedir. Bu noktada ise spor masajının devreye girdiği söylenebilir. Cates'e (1998) göre spor masajı, sportif performansı desteklemek, artırmak ve sakatlıklardan korumak amacıyla kullanılır (Cates, 1998).

Spor masajı uygulaması, üç farklı şekilde sınıflandırılmaktadır; Antrenman veya müsabaka öncesi (Hazırlık Masajı), antrenman veya müsabaka arası (Ara Masajı) ve antrenman sonrası veya müsabaka sonrası (Toparlanma Masajı). Bu masaj çeşidi, sporcunun fiziksel ve zihinsel gelişimine önemli katkı sağlayarak, aktivite öncesi bireylerin özgüvenlerini artırır, müsabaka arası kassal sertlikleri azaltır, egzersiz sonrası rejenerasyonu hızlandırır ve stresi azaltarak olası sakatlıkları önlemeye yardımcı olur (Arnheim, 1989).

Spor masajı, genel masaj kurallarına uygun bir şekilde sporcunun branşına uygun aktif kullanılan kas gruplarına 15-45 dakika arasında değişen zaman dilimlerinde uygulanır. Bu masaj türünün uygulama alanları, sporcunun fiziksel ve zihinsel gelişimine katkı sağlamak için tasarlanmıştır ve sporla uğraşan bireyler arasında giderek daha popüler hale gelmektedir (Güven, 1982).

Spor masajı uygulamaları, Rusya, Amerika Birleşik Devletleri gibi ölkelerin spor akademileri ve enstitülerinde eğitim programlarının bir parçasıdır (Samples, 1987). Spor masajı, sporcunun performansını artırmaya ve karşılaşmaya hazırlanmasına olumlu katkıda bulunur. Bu masaj türü, sporcunun fiziksel ve fizyolojik gelişimine etki eden önemli bir araçtır (Turgut, 1977). Spor bilimlerinin gelişimi, masaj uygulamalarını da bilimsel temellere dayandırarak ilerlemesini sağlamıştır. Antrenman bilimleriyle etkileşim içinde olan spor masajı uygulamaları, insan anatomisiyle masaj tekniklerinin birleşimiyle ortaya çıkmıştır. Temel amaçları arasında, karşılaşma ve antrenman öncesinde aktif ısınma, sakatlıklara müdahale, sporcunun soğumasını engelleme ve toparlanmayı hızlandırarak sporcuyu sürekli aksiyona hazır kılma bulunmaktadır (Günay ve Yüce, 2008).

Kanbir (2008)'e göre spor masajı, bilinen masaj tekniklerinin sporcuların iyileşmesi ve performanslarının artırılabilmesinin yanında sporcu sağlığının korunması amacıyla uygulanmaktadır. Böylelikle masaj sayesinde, sporcuların daha verimli ve etkili bir şekilde antrenman yapmaları ve müsabakalara hazırlanmaları sağlanmaktadır.

Müsabaka veya egzersiz aktivitesinin sona ermesini takiben gerçekleştirilen bu masaj türü, bedensel, fizyolojik ve zihinsel yenilenmenin hızlanmasına katkı sağlar. Genellikle aktivite sonrasında meydana gelen laktat ve toksik maddelerin atılımını hızlandırmak, kas gerginliğini azaltmak, toparlanmayı hızlandırmak, stres ve kaygıyı azaltmak amacıyla tüm vücuda 30-45 dakika

arasında uygulanır (Sheppard, 1987; Ergen, 1986). Antrenman veya müsabaka sonrası masaj, sakatlanmaları önlemek veya oluşmuş sakatlıkların tedavisine yardımcı olmak açısından önemli bir rol oynar (Gürkan ve diğerleri, 2018). Ayrıca, masajın artan lenf dolaşımı sayesinde kaslardaki şişlik ve sertliği azaltarak ağrı eşiğini hızla düşürebileceği bilinmektedir.

Masaj ve Sağlıkla İlgili Yapılan Akademik Çalışmalar

Kemoterapi alan hastalarda masaj uygulamasının anksiyete üzerindeki etkisini inceleyen Topal (2024), masaj grubunda yer alan hastaların kontrol grubunda yer alan hastalara oranla kaygı düzeylerinde belirgin seviyede azalmanın meydana geldiği sonucuna ulaşmıştır.

Sezeryan sonrası ayak masajı uygulamasının konfora etkisini inceleyen Turgut (2024) ise, müdahale grubunda yer alan katılımcıların, masaj uygulaması sonrası ağrı şiddeti, sızlayan ve sancılı ağrısı olma oranı seviyelerinin düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Mastektomi sonrası kola aromaterapi yağıyla yapılan masajın akut kol ağrısı ve anksiyete üzerine etkisini inceleyen Ataseven (2024), basit veya modifiye radikal mastektomi uygulanan kadınlarda ameliyat sonrası susam veya susam-lavanta yağ karışımı ile kol masajı yapılmasının akut kol ağrısı şiddeti ve anksiyete düzeyini azaltma konusunda oldukça etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Diyaliz hastalarına uygulanan ayak masajının yaşam kalitesi üzerine etkisini inceleyen iki farklı masaj türüne göre inceleyen Göktuna (2023), hemodiyaliz alan hastalarda ayak refleksoloji masajının anksiyete ve semptom görülme düzeyini azaltmada etkili olduğunu aynı zamanda uyku ve yaşam kalitesini de iyileştirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde prematüre bebeği olan emziremeyen annelerde aromaterapi masajının laktasyona etkisini inceleyen Aksaray (2023), uygulanan aromaterapi masajının ilk 24 saatte laktasyonu arttırmada oldukça etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Prematüre bebeklere yapılan karın masajının beslenme toleransına etkisini inceleyen Yüce (2020), prematüre bebeklere karın masajı uygulamasının beslenme toleransını artırıcı etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine bebekler üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada da dış çıkarma sürecinde, bebeğin damaklarına uygulanan masaj ile bu sürecin kolaylıkla atlatılabildiği tespit edilmiştir (Fenick ve Nelson, 2013).

Hemodiyaliz hastalarına yapılan ayak masajının uyku kalitesi ve yorgunluk düzeyine etkisini inceleyen Şahin (2022), çalışma grubuna uygulanan ayak

masajının hem yorgunluğu azalttığı hem de uyku kalitesini arttığı tespit edilmiştir.

Kardiyovasküler cerrahi geçiren bebeklerde annenin uyguladığı masaj ve güvenli sarmalamanın bağlanma, öz etkililik ve yaşam bulgularına etkisini inceleyen elik (2023), bebeklere uygulanan masajın, annenin bebeğine olan bağlanma düzeyleri ile ebeveyn öz yeterlilik düzeyleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kemoterapi alan meme kanserli kadınlara uygulanan aromaterapinin semptomlara ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin inceleyen Ovayolu (2011), kanserli kadınlara uygulanan aromaterapi masajı ve koku ile yapılan aromaterapinin herhangi bir olumsuz etki yaratmadığını ve güvenli uygulanabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Solunum problemi yaşayan çocuklara uygulanan akupresör ve masajın solunumu rahatlatmaya etkisini inceleyen Yüzer (2014), Akupresör ve masaj grubundaki çocukların oksijen satürasyonu ortalamalarının, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

11-18 yaş arası adölesan sağlıklı sporcu bireylerde konsantrik ve eksantrik egzersizler sonucu oluşan gecikmiş kas ağrısının değerlendirilmesi ve masajın etkisinin incelendiği bir araştırmada, masajın kas ağrılarının tedavisinde oldukça etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, masajın genç sporcular arasında da kas ağrılarının giderilmesinde etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir (Bostan, 2024).

Budak (2023) tarafından yapılan araştırmada, egzersiz sonrası geleneksel ve spor masajı toparlanma yöntemlerinin hormonal tepkileri incelenmiştir. Bu alışma sonucunda, spor masajı uygulanan sporcularda endorfin düzeylerinde artış meydana geldiği belirlenmiştir. Budak (2023) tarafından ulaşılan bu sonuç ile ilgili olarak; spor masajının toparlanma sürecinde hormonal tepkileri etkileyerek sporcuların daha hızlı iyileşmesine ve performanslarını arttırmalarına yardımcı olabileceği yorumu yapılabilir.

Gburi (2024) tarafından yapılan araştırmada, basketbol maçlarında ma öncesi ve ma sonrası gevşemenin kaygı ve performansla olan etkisini incelemiştir. Bu çalışmada, gevşeme çalışmalarının yanı sıra sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerini azalttığı tespit edilmiştir. Bilindiği üzere kaygı çeşitli durumlarda ve ortamlarda açığa çıkan bir durumdur (Uluç, 2022). Araştırmacı tarafından yapılan çalışmada ulaşılan bu sonuç; sporcuların ma öncesinde ve sonrasında yapılan gevşeme tekniklerinin kaygı düzeylerini kontrol etmede ve performanslarını optimize etmede etkili

olabileceğini göstermektedir. Bu kapsamda sporculara uygulanan masajın, psikolojik sağlık üzerinde olumlu yönde etkilerinin olduğu söylenebilir.

Budak (2023) tarafından yapılan araştırmada, egzersiz sonrası geleneksel ve spor masajı toparlanma yöntemlerinin hormonal tepkileri incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda, spor masajı uygulanan sporcularda endorfin düzeylerinde artış meydana geldiği belirlenmiştir. Budak (2023) tarafından ulaşılan bu sonuç ile ilgili olarak; spor masajının toparlanma sürecinde hormonal tepkileri etkileyerek sporcuların daha hızlı iyileşmesine ve performanslarını artırmalarına yardımcı olabileceği yorumu yapılabilir.

Aktürk (2024) tarafından yapılan araştırma, voleybolcularda antrenman öncesinde alt ekstremitte masajının esneklik üzerindeki etkilerini inceledi. Bu çalışmada, voleybolcularda yapılan masajın esneklik üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmacı tarafından ulaşılan bu sonuç; antrenman öncesinde uygulanan masajın voleybolcularda esneklik seviyesini artırabileceğini göstermektedir.

Aktürk ve Yüksek (2023) tarafından yapılan araştırmada, masajın sporcu performansına etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, doğru zamanda ve doğru bölgeye uygulanan masajın olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Ancak, yanlış zamanda ve yanlış bölgelere uygulanan masajın ise bazı olumsuz sonuçlara yol açabileceği tespit edilmiştir.

Spor, bireylerin hem sağlıklı hem de kaliteli bir yaşam sürmelerine olanak tanıyan bir unsurdur (Aksoy, 2022; Akkaya, 2022). Abanoz (2020) Sporcu ve sedanterlerde masajın yaşam ve uyku kalitesine etkisini incelediği araştırmasında; klasik sırt masajı uygulamasının katılımcıların yaşam ve uyku kalitelerini yüksek düzeyde anlamlı olarak etkilediği sonucuna ulaşıldığı belirtilmiştir. Yine Abanoz ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada da ısınma öncesinde uygulanan lokal spor masajının esnekliği artığı tespit edilmiştir.

Arslan, Arslan ve Yıldırım (2010) ise müsabaka öncesi yapılan masajın futbolcuların durumluk kaygı düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, masajın sporcularda müsabaka öncesi durumluk kaygıyı azaltıcı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Tüm bunların yanında, Boguszewski ve diğerleri (2021) tarafından yapılan başka bir araştırmada, klasik spor masajı ile Çin'e özgü bir masaj tekniğinin ısınmaya olan etkileri incelenmiş ve spor öncesi yapılan masajın ısınmaya olumlu yönde etkileri olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, Dubrovsky (1983)'nin araştırmasında, alt ve üst ekstremitelere yapılan masajın toplardamarlardaki kan akımını artırdığı ve venlerde önemli derecede

kan akışını hızlandırdığı belirtilmiştir. Bu durumun toparlanmaya olumlu yönde etki gösterdiği vurgulanmıştır. Bu bulgu, masajın toparlanma sürecini iyileştirmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir.

SONUÇ

Bilindiği üzere masaj, binlerce yıldır hem bedensel hem de zihinsel sağlığı iyileştirmek için insanlar tarafından kullanılan etkili bir tedavi yöntemidir. Masajın sağlık açısından etkileri ile ilgili alan yazın incelendiğinde, kan dolaşımını artırıcı etkisini olduğu, masaj yapıldığında, dokulara daha fazla kan akışı sağlandığı ve böylelikle dokuların daha fazla oksijen ve besin almasını sağladığı, artan kan dolaşımı ile birlikte, vücudun iyileşme süreci hızlanarak dokuların yenilenmesine olanak tanıdığı görülmüştür.

Günümüzde insanlar uzun saatler oturarak çalışmakta ve stresli yaşam tarzları nedeniyle kas gerginliği ve ağrılarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Ancak, düzenli olarak yapılan masaj seanslarının kasların gevşemesine ve gerginliklerin azalmasına olanak tanımaktadır. Bunun yanında doğru yerde ve doğru zaman dilimini içerisinde uygulanan masaj ile ilgili olarak; kaygı düzeyi ve ameliyat ağrılarını azalttığı, uyku ve yaşam kalitesini arttığı, emziren annelerde laktasyon ve anne-bebek arasındaki bağlanmayı arttığı söylenebilirken, solunum problemi yaşayan çocuklarda bu problemi giderdiği, dış çıkaran bebeklerde ise bu zorlu sürecin kolaylıkla atlatılabildiği söylenebilir. Tüm bunların yanında ise, sporcular üzerine uygulanan masaj ile ilgili olarak, kas gerginliğini azalttığını, esnekliğini arttığı ve sporda toparlanmanın kolaylıkla gerçekleştiği söylenebilir.

Ancak, masajın faydalarından tam olarak yararlanabilmek için insanların bu konuda bilinçlendirilmesinin oldukça önemli olduğu söylenebilir. Özetle, masajın sadece bir lüks veya keyif aracı olmadığını, aynı zamanda sağlık için önemli bir araç olduğunun bireyler tarafından anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bireylerin;

1. Masajın faydaları çeşitleri ve nasıl uygulandığı hakkında güvenilir kaynaklardan araştırmalar yapmaları gerektiği,
 2. Masajın faydalarından yararlanabilmek için, profesyonel masaj uzmanlarından destek alınması gerektiği,
 3. Bireylerin masaj hakkında eğitim ve seminerlere katılması gerektiği,
- Önerilebilir.

Kaynakça

- Abanoz, H. (2020). *Sporcu ve Sedanterlerde Masajın Yaşam ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi*. Ramazanoğlu, F. (Edt). İstanbul: Efe Akademi.
- Abanoz, H. (2022b). *Spor Yaralanmalarında Masaj*. Spor & Bilim İçinde. Özen, G. ve Havadar, T. (Edt). İstanbul: Efe Akademi.
- Abanoz, H., Beyleroğlu, M., Şahin, G. ve Çelik, M. N. (2018). Isınma öncesi yapılan lokal spor masajının futbolcularda bazı performans değerlerine etkisinin incelenmesi. *Sciences Studies Journal*, 4(18), 1774-1779.
- Akkaya, C. (2022). *Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E.A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022a). *Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim*. Uluç, E.A. (Ed). Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akkaya, C. (2022b). *Spor Ekonomisi*. Yalçın, S. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Akkaya, C. (2023). *Nostaljik Spor Pazarlaması*. Uluç, E.A. ve Karademir, M. B. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar-IV. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Aksaray, D. N. (2023). *Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde Prematüre Bebeği Olan Emziremeyen Annelerde Aromaterapi Masajının Laktasyona Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Aksoy, S. (2022). *Sporda Odaklanmış Dikkatin Önemi*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E.A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Aktürk, O. (2024). *Voleybolcularda Antrenman Öncesi Yapılan Alt Ekstremitte Masajının Esneklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Aktürk, O. ve Yüksek, S. (2023). Masajın Sporcu Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 65-73.
- Arnheim, D. (1989). *Modern Frinciples of Athletic Training*. St. Louis: Mosby.
- Arslan, F. N., Arslan, Y. ve Yıldırım, İ. (2010). Müsabaka Öncesi Yapılan Masajın Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 11-23.
- Ata, E. E. (2008). *Hemşirelik eğitim programının öğrencilerde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının gelişimine ve yaşam kalitesine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Ataseven, M. (2024). *Mastektomi Sonrası Kola Aromaterapi Yağıyla Yapılan Masajın Akut Kol Ağrısı ve Anksiyete Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü Ça-*

- lışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Barret, S. (1999). *Massage therapy: Enhancing Your Health With Therapeutic Massage*. American Massage Therapy Association,
- Boguszewski, D., Adamczyk, J. G., Hanc, A., Szymanska, A., Chelchowska, S., ve Bialoszewski, D. (2021). Classic Sports Masage vs. Chinese Self-massage Which One Is More Effective In Warm-up ? *Biomedical Human Kinetics*, 99-100
- Bostan, İ. (2024). *11-18 Yaş Adölesan Sağlıklı Sporcu Bireylerde Konsantrik ve Eksantrik Egzersizler Sonucu Oluşan Geçikmiş Kas Ağrısının Değerlendirilmesi ve Masajın Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoloji Anabilim Dalı, Isparta.
- Budak, H. (2023). *Egzersiz Sonrası Geleneksel ve Spor Masajı Toparlanma Yöntemlerine Hormonal Tepkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray.
- Cafarelli, E. ve Flint, F. (1992). The role of massage in preparation for and recovery from exercise: an overview. *Sports medicine*, 14, 1-9.
- Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P. ve Swenson, R. (2007). Side-effects of massage therapy: a cross-sectional study of 100 clients. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(8), 793-796.
- Cates, N.D. (1998). In Touch With The Healing Powers of Massage, *Better Nutrition*, 60(2), 72-73.
- Ceviz E, Genç H, Özfidan D. (2022). Postür Bozuklukları ve Egzersiz. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar (Ed: Demir, A). İstanbul: Eğitim Yayınevi 1. Basım, 135-169.
- Çağlayan, M. (2022). *Atıcılık Branşında Akut Spor Masajının Atış İsbet Oranlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat.
- Çakmak, S.E. (2024). *Manuel Spor Masajının ve Masaj Tabancasının Farklı Branşlardaki Erkek Milli Sporcularda Esnekliğe Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Düzce.
- Çavdar, A.U. (2016). *Katarakt Ameliyatı Öncesi Yapılan El Masajının Hasta Anksiyetesi ve Konforuna Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cerrahi Hastalıklar Hemşireliği Anabilim Dalı, Manisa.
- Çelik, ř. (2023). Kardiyovasküler Cerrahi Geçiren Bebeklerde Annenin Uyguladığı Masaj ve Güvenli Sarmalamanın Bağlanması, Öz Etkililik ve Yaşam

- Bulgularına Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kadın Hastalıklar ve Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Değirmen, N., Özerdoğan, N., Sayiner, D., Köşgeroğlu, N. ve Ayrancı, U. (2010). Effectiveness of Foot and Hand Massage in Postcesarean Pain Control in A Group of Turkish Pregnant Women. *Applied Nursing Research*, 23(3),153-158.
- Demir, H. (2024). *Sağlık Çalışanlarının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, Konya.
- Dubrovsky, V. (1983). Changes in muscle and venous blood flow after massage. *Soviet Sports Review*, 18(3), 134-5.
- Duran, E. (2024). *Spor Okuryazarlığı Algısının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.
- Dünya Sağlık Örgütü (2019). *Data Collections*. <https://www.who.int/data/collections> adresinden alınmıştır.
- Ergen, E. (1986). *Spor Hekimliği Sporda Sağlık Sorunları ve Sakatlıklar*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi, B. T. G. M. Yay. No: 29.
- Ernst, E. (1998). Does post-exercise massage treatment reduce delayed onset muscle soreness? A systematic review. *Br J Sports Med*. 32(3):212-4.
- Ertem, O. Kalyon, T. A. (1979). Sporda Masaj ve Egzersizin Yeri, *Spor Hekimliği Dergisi*, 14(4), 57-60.
- Farrar, A. J. ve Farrar, F. C. (2020). Clinical aromatherapy. *Nursing Clinics*, 55(4), 489-504.
- Fenick, M.A. ve Nelson, P.L. (2013). *Ağız sağlığı kontrolü*. In: Rudolph DC, Rudolph MA, Lister GE, First RW, Gershon AA (eds). Yurdakök M (Çev ed). Rudolph Pediatri. Cilt 1, 22 th ed. Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri.
- Field, T., Ironson, G., Scafidi, F., Nawrocki, T., Goncalves, A., Burman, I., ... ve Kuhn, C. (1996). Massage therapy reduces anxiety and enhances EEG pattern of alertness and math computations. *International journal of neuroscience*, 86(3-4), 197-205.
- Gburi, N. H. M. (2024). *Basketbol Maçında Yarış Öncesi ve Sonrası Gevşemenin Kaygı ve Performans Etkinliğine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırşehir.
- Genç, H., Ceviz, E., Türkmen, M., Çiftçi, B. (2022). *Bel ağrısı rehabilitasyon uygulamalarında egzersizin önemi* (Ed.: Aydın Şükrü Bengü ve Ebubekir

- İzol). Sağlık bilimlerinde inovatif yöntemler, teoriler ve uygulamalar, s. 119-167. İksad Yayınevi.
- Göktuna, G. (2023). *Diyaliz Hastalarına İki Farklı Yöntemle Uygulanan Ayak Masajının Yaşam Kalitesi ve Semptom Kontrolü Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İzmir.
- Günay, M. ve Yüce, İ. A. (2008). Futbol antrenmanın bilimsel temelleri. Ankara: Gazi Kitap Evi
- Gürkan, A. C., Dalbudak, İ., Bakır, B., Dinç, A. ve Ali, G. K. (2018). Spor masajı. *İğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 1(1), 24-28.
- Güven, A. (1982). *Masaj, Ansiklopedik Spor Dünyası*. İstanbul: Serhat Kitap Yayın ve Dağıtım
- Haman, A., Haschke, W., Krug, H., Leutert, G., Lindeman, M. ve Zett, L. (1983). *Massage in Bild Und Wort*. New York.
- Hemmings, B. J. (2001). Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport: a review of the literature. *Physical therapy in sport*, 2(4), 165-170.
- İnitiumspa (t.y.). Masajın Tarihçesi. <https://www.initiumspa.com/single-post/2017/03/20/masajintarihcesi> adresinden alınmıştır.
- Kanbir, M.O. (2019). *Klasik masaj; dinlendirme, tedavi, spor masajı*. Bursa: Ekin Yayınevi.
- Kanbir, O. (1998). *Klasik Masaj*. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Kanbir, O. (2005). *Klasik Masaj*. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Kanbir, O. (2008). *Klasik Masaj Dinlendirme, Tedavi, Spor Masajı*, Bursa:Ekin Basım Yayın Dağıtım.
- Kanca, C. (2019). *Diz Osteoartriti Olan Hastalarda, Isırgan-Zencefil Esansiyel Yağlarıyla Yapılan Masajın ve Buz Uygulamasının Ağrı Üzerine Etkinliğinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Düzce.
- Kargarfard, M. Lam, E. T., Shariat, A., Shaw,I. (2016). Efficacy of massage on muscle soreness, perceived recovery, physiological restoration and physical performance in male bodybuilders. *J Sports Sci*, 34(10):959-65.
- Madenci, E. (2007). Klasik masaj. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 53, 58-61.
- Moghimi-Hanjani, S., Mehdizadeh-Tourzani, Z., & Shoghi, M. (2015). The effect of foot reflexology on anxiety, pain, and outcomes of the labor in primigravida women. *Acta Medica Iranica*, 507-511.
- Moraska, A. (2005). *Sports massage: a comprehensive review*. J. Sports Med Phys Fitness, 45(3), 370-380.

- Myers, C.D., Walton, T., Bratsman, L., Wilson, J. ve Small, B. (2008). Massage modalities and symptoms reported by cancer patients: narrative review. *Journal of the Society for Integrative Oncology*, 6(1), 19-28.
- Olmuş, L., Sanioğlu, A., Budak, H. ve Büyükipekçi, S. (2019). Masajın judocularda güdülenmeye etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-21.
- Ovayolu, N., Ege, E., Ovayolu, Ö., Zincir, H., Çevik, S. A., Altuntuğ, K., ... ve Yüksekol, Ö. D. (2015). *Kanıtla dayalı rehberleriyle tamamlayıcı ve destekleyici uygulamalar*. Akademisyen Tıp Kitabevi.
- Ovayolu, O. (2011). *Kemoterapi Alan Meme Kanserli Kadınlara Uygulanan Aromaterapinin Semptomlara ve Yaşam Kalitesi Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Kayseri.
- Ölçer, Z. ve Özkay, U. (2015). Yüksek riskli gebelerin yaşadığı stresörler ve stresle baş etme yöntemleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, S. 12, s. 85-92
- Özsaydı, Ş., Görücü, A., Güngör, H. Atçeken, H. G. (2022). *İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Uygulanmakta Olan Beden Eğitimi ve Spor Deslerinde Kullanılan Öğretim Yöntemleri*. İlkin, M. Yurtseven, C .N. (Edt). Spor Bilimleri Günsel Tartışmalar İçinde. İzmir: Duvar Yayınları.
- Polat, E. (2023). *Ayak Masajının Spinal Cerrahi Geçiren Hastalarda Ağrı, Uyku Kalitesi ve Erken Taburculuğa Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Randall, D. (2000). *The Relationship Between Stress, Coping Resources, and Quality of Life*. Unpublished doctoral dissertation. Adler School of Professional Psychology, Chicago. IL
- Samples, P. (1987). *Does "Sports Massage" Have a Role in Sports Medicine?*, *The Physician and Sportsmedicine*, 15(3), 177-183.
- Sanioğlu, A., Kul, N. ve Yavuz, H. (1999). Masajın sporcular üzerindeki psikolojik etkilerinin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 1(1), 22-27.
- Sheppard, R.J. (1987). Respiratory Factors Limiting Prolonged Effort, *Can.J.Spt.Sci.*, 12 (1), 45-52.
- So, P. S., Jiang, J. Y. ve Qin, Y. (2008). Touch therapies for pain relief in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4).
- Sürme, Y. (2019). Stres, Stresle İlişkili Hastalıklar ve Stres Yönetimi. *Journal of International Social Research*, 12(64).
- Şahin, A. (2022). *Hemodiyaliz Hastalarına Yapılan Ayak Masajının Uyku Kalitesi ve Yorgunluk Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Malatya.

- Şahin, S. (2012). *Tüm Yönleriyle Masaj Teknikleri*. Unvan Meslek Eğitim Kursları. Ankara: Ankara Basım Yayın.
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (dd2011). *Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri. Klasik Masaj Teknikleri*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı.
- Tanushree, P. (2009). Masaj her yaş için masaj etkileri-teknikleri. *Çev. S. Yavuz*. (Eserin orijinali 2005 yılında yayınlandı), *Ege Matbaası, İstanbul*.
- Tanushree, P. (2009). Masaj her yaş için masaj etkileri-teknikleri. *Çev. S. Yavuz*. (Eserin orijinali 2005 yılında yayınlandı), *Ege Matbaası, İstanbul*.
- Taşpınar, F. (2010). *Sağlıklı Genç Yetişkin Bayanlarda Triceps Surae Kasına Matris Ritim Uygulanmasının Kastaki Kan Dolaşımına Akut Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Tiidus, P. M. ve Shoemakerü J. K. (1995). Effleurage massage, muscle blood flow and longterm post-exercise strength recovery. *Int J Sports Med*. 16(7):478-83.
- Topal, G. (2024). *Kemoterapi Alan Hastalarda Venöz Port Katater İğne Girişi Öncesi El Masajı Uygulamasının Anksiyete ve Yaşamsal Bulgular Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Mersin.
- Tuğay, N. (2007). Doğulu ve melez kültürlere ait masaj teknikleri. *İ. Yüksel (Editör), Bölüm III., Birinci Baskı, Alp Yayınları, Ankara*.
- Tuna, N. (2011). *Klasik Masaj-Spor Masajı-Spor Yaralanmaları* (3. Baskı), İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Turgut, AH. (1977). *Resim ve Yazı ile Kendi Kendine Masaj*, Ankara: Fon Matbaası: 11– 43.
- Turgut, M. (2024). *Sezaryen Sonrası Ayak Masajının Ağrı ve Konfora Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, Ebelik Anabilim Dalı, Manisa.
- Uluç, E. A. (2022). Raket Sporlarında Yarışma Kaygısı Düzeyinin Kendini Engelleme Eğilimi Bakımından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 261-270.
- Uluç, E. A. ve Duman, S. (2020). Gençlik ve spor il müdürlüğü çalışanlarının covid-19 sürecinde kaygı durumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 289-302.
- Uluç, S. (2023). Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Weerapong, P, Hume, P. A.ve Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports medicine*, 35, 235-256.

- WHO (2016). *Regional office for Europe, DSÖ Avrupa bölgesi için fiziksel aktivite stratejisi 2016-2025*. DSÖ Avrupa Bölge Ofisi UN City, Marmorvej 51 DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark
- Wood, E.C. ve Becker, P. D.(1981). *Beard's Massage*. Philadelphia: W.B.Saunders Comp.
- Yenigün, M. (2020). *Spa, Masaj ve Yöneticilik Rehberi*. Astana Yayınları, s:98-100.
- Yüce, E . (2020). *Prematüre Bebeklere Yapılan Karın Masajının Beslenme Toleransına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yüksel, İ. (2007). *Klasik Masaj Teknikleri*. İ. Yüksel (Editör), Masaj Teknikleri (Bölüm I., Birinci Baskı, ss.15-71). Ankara: Alp Yayınları.
- Yüksel, İ. ve Baltacıoğlu, S. (2016). *Klasik Masaj Teknikleri. Masaj Teknikleri*. In: Yüksel, İ., (ed.), Ankara: Hipokrat Kitapevi.
- Yüzer, S. (2014). *Solumun Sıkıntısı Olan Çocuklarda Uygulanan Akupresör ve Masajın Solunumu Rahatlatmaya Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Kayseri.

Değişen Beslenme Alışkanlıkları ve Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi

Büşra Çetin¹

Özet

Günümüz toplumunda beslenme alışkanlıkları, kültürel, ekonomik ve teknolojik faktörler tarafından şekillenen dinamik bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu değişimler, bireylerin beden imajı algısını ve sağlıklı yaşam anlayışını da önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle sosyal medya ve dijital platformların yaygınlaşması, bireylerin beden algılarının evriminde merkezi bir rol oynamaktadır. Geleneksel beslenme alışkanlıklarının yerini hızlı ve pratik gıdalara bırakması, bireylerin beslenme biçimlerini değiştirirken, bu durum aynı zamanda beden imajı üzerindeki algıları da dönüştürmüştür. Hızlı yaşam temposu, işlenmiş gıdalara erişimin artması ve sağlıklı beslenme bilincinin zayıflaması, bireylerin bedenlerinin sağlıklı bir şekilde algılanması konusunda zorluklar yaratmaktadır. Sağlıklı bir beden imajı, toplumda genellikle zayıf ve fit bir görünümle ilişkilendirilse de bu algının arkasında yatan kültürel ve sosyal normların oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Değişen beslenme alışkanlıkları ve sosyolojik açıdan sağlıklı beden imajı, bireylerin yaşam kalitelerini etkileyen önemli unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumda sağlıklı beden imajını teşvik etmek için, bireylerin bilinçli beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri gerektiği düşünülmektedir.

Beslenme

Beslenme, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmesi, büyüme ve gelişim süreçlerini desteklemesi, sağlığını iyileştirmesi ve koruması için gerekli olan makro ve mikro besin öğeleri ile biyoaktif bileşenleri gıdalar yoluyla alması olarak tanımlanır (Kat, 2022). Yıldız (2023), beslenmeyi, vücudun yaşamsal fonksiyonlarını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin sağlıklı beslenme ilkelerine uygun olarak alınması süreci şeklinde tanımlar. Bireylerin günlük enerji ihtiyacını karşılayacak şekilde, gerekli besinleri

¹ Buluturk@beu.edu.tr, ORCID: 0000 0002 1891 7808

dengeli bir biçimde tüketmesi ise “dengeli beslenme” olarak adlandırılır (Uluç ve Durukan, 2021). Düzenli ve sağlıklı beslenme, vücudun temel ihtiyaçlarını yeterli ve dengeli miktarda karşılamaya odaklanırken; sağlıksız ve dengesiz beslenme, bu ihtiyaçların ya fazla ya yetersiz ya da dengesiz şekilde alınması anlamına gelir (Arıkan, 2015).

Kişinin sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmesi için dikkat edilmesi gereken bazı temel noktalar bulunmaktadır (Yücel, 2015):

- Beslenme programı sağlıklı, düzenli ve sistematik bir diyet çerçevesinde planlanmalıdır.
- Her besin grubundan uygun miktarda tüketilmelidir.
- Yemekler hem besleyici hem de ekonomik olarak hazırlanmalıdır.
- Doğal gıdaların tercih edilmesine özen gösterilmelidir.
- Beslenme planı bireyin cinsiyetine, yaşına, sağlık durumuna ve iş koşullarına göre düzenlenmelidir.
- Tüketim esnasında besinlerin besin değerini kaybetmemesine dikkat edilmelidir.
- Emzirme, gebelik, hastalık gibi özel durumlarda özel beslenme programları uygulanmalıdır.

Temel Besin Öğeleri

Sağlıklı beslenme, vücudun enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarının çeşitli gıdalar yoluyla karşılanmasını gerektirir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2015). Her gıda, farklı besin öğeleri içerir; bu nedenle içerikleri benzer olan gıdalar birbirinin yerine kullanılabilir. Yıldız’a (2023) göre, bu besin öğeleri karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olmak üzere beş ana grupta sınıflandırılmaktadır.

Sönmezbaşı’a (2024) göre, karbonhidratlar günlük enerji ihtiyacının büyük bir bölümünü karşılar ve 1 gram karbonhidrat yaklaşık 4 kkal enerji sağlar. Karbonhidratlar, yapı taşları olan şeker (monomer) sayılarına göre monosakaritler, disakaritler ve polisakaritler olarak üç temel sınıfa ayrılır. Ayrıca, içeriklerine göre basit karbonhidratlar, kompleks karbonhidratlar ve nişasta olarak üç grupta incelenir (Gündoğdu, 2009). Basit karbonhidratlar, kan şekerini hızla yükselten ve doğrudan enerji kaynağı olarak kullanılan glikoz ve sükroz (sofra şekeri) gibi moleküllerdir (Şeker, 2016). Öte yandan, kompleks karbonhidratlar daha büyük moleküller yapısında olduklarından sindirim sırasında basit karbonhidratlara ayrılır ve daha yavaş emilirler. Bu

nedence, basit karbonhidratlara kıyasla enerji sağlama süreci daha uzun sürse de protein ve yağlara oranla vücuda daha hızlı enerji sunarlar.

Lokmanhekim'e (2024) göre, proteinler, vücudun temel yapı taşları olup, aminoasitlerin peptid bağlarıyla birbirine bağlanmasıyla oluşurlar. Aminoasitler, proteinlerin işlevselliğini belirleyen temel bileşenlerdir ve vücutta hücrelerin, kas dokusunun, iç organların, tendonların, derinin, saçın ve tırnakların yapısını oluşturur. Vücudun yaklaşık %20'sini oluşturan proteinler, bu yapı fonksiyonlarının yanı sıra pek çok biyolojik işlevde de önemli bir rol oynar.

Yağlar, gliserol ve yağ asitlerinden oluşan organik bileşiklerdir ve karbonhidrat ile proteinlere kıyasla yaklaşık iki kat fazla enerji sağlar (MEB, 2018). Yağların bir kısmı enerji üretiminde kullanılırken, diğer kısmı vücudun düzenli işleyişini sağlamak amacıyla hormon ve kolesterol üretiminde depolanır ve kullanılır (Aslan, 2024). Günlük enerji alımının %20-35'inin yağlardan sağlanması önerilir ve günlük kolesterol alımının 300 miligramın altında tutulması tavsiye edilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2022). Mineraller ise metabolik süreçler için gerekli olan temel inorganik elementlerdir. Hormon ve enzimlerin bileşenleri olarak görev yapmalarının yanı sıra, doku yapısının, metabolik süreçlerin ve sinirsel kontrolün düzenlenmesinde de kritik bir rol üstlenirler (Thomas ve diğerleri, 2016). Dengeli beslenen bireyler genellikle yeterli miktarda mineral aldığı için eksiklik görülmez (Bulduk, 2013). Mineraller, vücuttaki sıvı dengesini korumakta, kemik ve diş yapısını desteklemekte önemli bir yere sahiptir.

Vitaminler, sağlıklı bir yaşam sürdürmek, büyüme ve gelişim sağlamak ile vücudun normal fonksiyonlarını yerine getirmek için besinler aracılığıyla alınması gereken organik bileşiklerdir. Metabolizma süreçlerinin birçok aşamasında kritik bir rol oynayan vitaminler, vücut hücrelerinin ve organlarının düzenli çalışabilmesi için gerekli olan bileşenlerdir. Bu organik bileşikler, vücudun düzgün bir şekilde işleyebilmesi ve gerekli işlevlerini etkin bir biçimde yerine getirebilmesi için hayati öneme sahiptir. Vitaminler, diğer besin öğeleriyle etkileşim halinde kalarak çeşitli biyolojik görevleri üstlenir; dolayısıyla metabolizmanın sağlıklı bir hızda işleminde büyük bir rol oynar.

Su, insan yaşamının sürdürülmesi açısından en hayati unsurlardan biridir ve oksijenden sonra gelen en önemli bileşendir. İnsan vücudu, yiyecek olmaksızın haftalarca hayatta kalabilirken, su olmadan yalnızca birkaç gün dayanabilir. Vücut, toplam karbonhidrat ve yağların tamamını, protein miktarının ise yarısını kaybettiğinde hayati tehlike ile karşı karşıya kalır. Su kaybı %10 seviyesine ulaştığında vücut için risk faktörleri ortaya çıkar; %20 seviyesine ulaşması ise ölümlü sonuçlanabilir (Baysal, 1996).

Beslenme Alışkanlıkları

Diyet ve beslenmenin sağlık koruma ve hastalık önleme konusundaki önemi yaygın olarak kabul edilmekte ve belgelenmektedir (Alp, 2023). Yaşam tarzı hastalıklarıyla ilişkili morbidite ve mortalitedeki azalma, tatmin edici beslenme alışkanlıklarının yaşamın erken dönemlerinde benimsenmesi ve uzun vadede sürdürülmesi ile mümkündür (Delaun ve Ladner, 1998). İnsanların tükettiği besinlerin nereden ve nasıl temin edildiği, nasıl hazırlandığı ne şekilde depolandığı ne zaman ve neden yendiği, kiminle paylaşıldığı ve sonunda nasıl atıldığı, onların yeme alışkanlıklarını şekillendirir. Beslenme alışkanlıkları, toplumların kültürel bir parçasıdır ve iklim, tarım, hayvancılık, coğrafya gibi faktörlerden etkilenerek gelişir ve farklılaşır (Karaca, 2014).

Bireylerin yeme alışkanlıklarını belirleyen unsurlar arasında; bireysel tercihler, ebeveynlerin yemek seçimleri ve yeme biçimleri ile medya ve sosyal çevre yer alır. Bireyin beslenme davranışı, sağlığının, fiziksel gelişiminin ve kimliğinin merkezini oluşturur (Neumark-Sztainer ve diğerleri, 2005).

Alışkanlıklarımız, geçmişte yaptığımız seçimlerin şekillendirdiği tercihlerdir; beslenme alışkanlıklarımız, alışılmış kalıpları takip ediyorsa, bunların hangi unsurlardan etkilendiğini ve bu alışkanlıkların nasıl oluştuğunu anlamak önemlidir. Beslenme alışkanlıklarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır ve bu faktörler dört ana kategoriye ayrılabilir: bireysel (içsel) faktörler, fiziksel faktörler, sosyal (çevresel) faktörler ve toplumsal (makrosistem) faktörler.

Beslenme alışkanlıklarının sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen birçok çalışma mevcuttur. Örneğin, Wang ve diğerleri (2023)'nin yaptığı bir çalışmada, günlük süt tüketiminin erkeklerde felç mortalitesi üzerindeki etkileri araştırılmış ve günlük süt tüketiminin mortalite riskini geciktirdiği ve düşürdüğü bulunmuştur (Wang ve diğerleri, 2023).

Yetişkinlerde yeme alışkanlıklarının zamanlaması, türü ve sıklığının obezite ve santral obezite ile ilişkisi üzerine yapılan bir çalışmada ise, sabah atıştırma alışkanlığındaki artışın sebze ve meyve tüketimindeki artış ile ilişkili olduğu belirlenirken, akşam atıştırma alışkanlığındaki artışın daha yüksek beden kitle indeksi (BKİ) ve daha fazla fast food, patates kızartması ve meşrubat tüketimi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Barrington ve Beresford, 2019).

Zaman içinde meydana gelen toplumsal değişimler, beslenme alışkanlıklarında da değişimlere yol açabilmektedir. Örneğin, ekonomik seviyedeki artış, gıda sektöründe gelişmelere neden olmuş ve bu durum besleyici değeri düşük olan saflaştırılmış gıdaların geleneksel doğal gıdaların

yerini almasına sebep olmuştur (Çekal, 2008). Yeterli ve dengeli beslenmeye verilen önem, günümüzde giderek artan bir şekilde dikkate alınmaktadır. Bu konu üzerine Sağlık Bakanlığı, üniversitelerin ilgili bölümleri ve yazılı-görsel medya aracılığıyla kamu spotları oluşturulmakta ve farkındalık yaratılmaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ile fiziksel aktivitelere teşvik edilmesi hedeflenmektedir. Çocukların ve ergenlerin doğru beslenme alışkanlıkları edinmesi, yalnızca bireysel sağlıkları için değil, aynı zamanda sağlıklı bir toplumun oluşumu açısından da son derece önemlidir (Kalli, 2021). Bireylere yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırma çabalarına rağmen, çocuk ve gençler arasında fast food ve işlenmiş gıdaların tüketiminde görülen artış oldukça kaygı vericidir. Bu durum, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde ciddi bir engel teşkil etmekte ve uzun vadede obezite, diyabet gibi sağlık sorunlarının artmasına zemin hazırlamaktadır. Dolayısıyla, beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirmek ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek, toplum sağlığını iyileştirmek için kritik bir adım olarak öne çıkmaktadır. Beslenme eğitimi ve sağlıklı yaşam bilincinin artırılması, çocukların ve gençlerin gelecekte daha sağlıklı bireyler olmalarına katkıda bulunacaktır.

Beslenme alışkanlıkları, bireylerin yemek yeme şekillerini, tercihlerinin arkasındaki nedenleri ve bu sürecin nasıl gerçekleştiğini kapsayan geniş bir kavramdır. Bu alışkanlıklar, bireylerin sosyal çevreleri, kültürel değerleri, ekonomik durumları ve hatta politik atmosferleriyle iç içe geçmiş durumdadır. Örneğin, bir toplumun yemek kültürü, sadece tercih edilen yiyecekleri değil, aynı zamanda bu yiyeceklerin nasıl hazırlandığını, sunulduğunu ve tüketildiğini de şekillendirir. Eğitim düzeyi ve sosyoekonomik geçmiş, bireylerin beslenme hakkında ne kadar bilgiye sahip olduğunu ve bu bilgiyi nasıl uyguladıklarını etkileyen önemli faktörlerdir (Delaun ve Ladner, 1998).

Düzenli egzersiz ve kaliteli uyku ile birlikte dengeli beslenmenin, vücut direncini koruma ve hastalıklara karşı savunma mekanizmalarını güçlendirme konusunda önemli bir rol oynadığı bilinir. Özellikle viral enfeksiyonlara karşı mücadelede, vitamin, mineral ve antioksidan açısından zengin gıdaların tüketimi büyük önem taşır. Çeşitli araştırmalar, meyve ve sebzelerin bağışıklık sistemini güçlendirme potansiyelini vurgulamakta ve bu durum, sağlıklı bir yaşam tarzının temel taşlarından biri olarak öne çıkmaktadır.

Beslenme alışkanlıkları ve kültür arasındaki ilişki derin ve karmaşık bir yapıya sahiptir. Bir toplumun yiyecek tercihlerinin ardında yatan inançlar, değerler ve sosyal normlar, bireylerin beslenme davranışlarını şekillendiren önemli unsurlar arasında yer alır. Giderek artan kanıtlar, kültürel ve sosyal

temellerin, özellikle eğitim ve okuryazarlık düzeyinin, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının ve karar verme süreçlerinin geliştirilmesinde büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Delaun ve Ladner, 1998). Bu bağlamda, toplumların beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek ve sağlıklı yaşamı teşvik etmek için yenilikçi yöntemler geliştirmek önemlidir. Örneğin, toplumsal projeler aracılığıyla sağlıklı yemek tarifleri, yerel gıda pazarları ve mutfak atölyeleri düzenlenerek bireylerin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesi sağlanabilir. Aynı zamanda, dijital platformlar ve sosyal medya aracılığıyla sağlıklı beslenme hakkında bilgi paylaşımı artırılabilir, bu da bireylerin beslenme okuryazarlığını geliştirmelerine katkıda bulunabilir. Böylece, bireyler sadece kendi sağlıklarını değil, aynı zamanda çevrelerindeki toplumu da olumlu yönde etkileyebilirler.

Günümüz Dönemindeki Farklı Beslenme Alışkanlıklarından Bazıları

1. Bitkisel Beslenme

Rawsome Team (2023) tarafından belirtildiği üzere, bitki bazlı beslenme modelinde bireyler, öncelikli olarak bitkilerden elde edilen gıdaları tercih ederken, işlenmiş gıdalardan ve hayvansal ürünlerden (örneğin, et, yumurta, süt ve tereyağı) kaçınmayı benimserler. Bu beslenme biçimi, yalnızca sebze ve meyveleri değil, aynı zamanda çeşitli diğer gıda gruplarını da içermektedir. Bitki bazlı beslenme tercih eden bireyler, aşağıdaki gıdaları tüketmeyi tercih ederler:

- Ceviz, badem, fındık, kaju gibi kuru yemişler
- Baharatlar
- Chia, keten, susam gibi tohumlar
- Bitkisel bazlı yağlar
- Tam tahıllı gıdalar
- Nohut, mercimek, kuru fasulye gibi baklagiller

2. Ketojenik Diyet

Özçelik (2024)'e göre, ketojenik diyetin ana prensibi, çok düşük karbonhidrat ve yüksek yağ içeren bir beslenme düzeniyle vücutta ketozis oluşturulmasıdır. Bu diyet genellikle kilogram başına 1 g protein, günde 10-15 g karbonhidrat ve geri kalanını yağlar oluşturacak şekilde planlanır; bu sayede ketozis tetiklenir. Ketozisin, kilo kaybını teşvik ettiği ve hiperglisemi gibi sağlık parametrelerini iyileştirdiği düşünülmektedir (Roehl ve Sewak, 2017). Günümüzde ketojenik diyet, yalnızca epilepsi

tedavisinde değil, artan popülaritesi nedeniyle kilo kaybı amacıyla da yaygın bir şekilde uygulanmaktadır. Ancak düşük karbonhidrat ve yüksek yağ içeren ketojenik diyetlerin kilo vermede sağladığı metabolik avantajlar oldukça sınırlıdır; asıl etkenin kilo kaybına neden olan negatif enerji dengesi olduğu vurgulanmaktadır (Joshi, 2007).

3. Akdeniz Diyeti

Selçuk (2024)a göre geleneksel Akdeniz diyeti, bitkisel gıdaların (meyve, sebze, ekmeke ve diğer rafine edilmemiş tahıllar, patates, baklagiller, kabuklu yemişler ve tohumlar) yüksek alımıyla tanımlanır. Bu diyet, genellikle minimum düzeyde işlenmiş, mevsimine uygun ve yerli yetiştirilen gıdalardan oluşur. Tatlılar genellikle taze meyvelerden yapılır; haftada birkaç kez şeker veya bal içeren tatlıların tüketilmesine de izin verilir. Zeytinyağı, özellikle sızma zeytinyağı, diyetin temel yağ kaynağıdır. Peynir ve yoğurt gibi süt ürünleri orta düzeyde alınırken, haftada dört defaya kadar yumurta tüketilebilir. Balık ve kümes hayvanları düşük ila orta miktarda, kırmızı et ise minimum düzeyde tüketilir. Yemeklerle birlikte ölçülü miktarda şarap da tüketilebilir. Akdeniz diyetini diğer sağlıklı beslenme modellerinden ayıran özellikler arasında yüksek miktarda zeytinyağı ve makul miktarda şarap tüketimi bulunur. Bununla birlikte, Akdeniz diyeti genellikle bitki bazlı bir diyet olarak değerlendirilir (Guasch, Ferre ve Willett, 2021).

4. Aralıklı Oruç (Intermittent Fasting)

İzgi (2024)'ye göre ağırlık kaybı sağlamak amacıyla bireyler farklı beslenme stratejilerine başvurmaktadır. Bu stratejiler arasında yaygın olarak kullanılan yöntemlerden biri, günlük alınan enerjinin azaltılmasıdır. Ancak değişen yaşam koşulları nedeniyle daha kolay uygulanabilecek diyet modelleri arayışları devam etmektedir (Bayram ve diğerleri, 2018). Son yıllarda aralıklı oruç diyetleri, klinik açıdan önemli kilo kaybı ve metabolik etkileri sayesinde popüler hale gelmiştir. Bu diyetler, temel olarak yemek ve açlık dönemlerinin sırayla yaşandığı bir düzenleme olarak ifade edilebilir (Varady ve diğerleri, 2022). Aralıklı oruçta kişinin ne yediğinden ziyade ne zaman yediğine odaklanılmaktadır (Bayram ve diğerleri, 2018). Aralıklı oruç, obeziteyle mücadelede sıkça tercih edilen etkili bir beslenme ve yaşam tarzı müdahale stratejisi haline gelmiştir. Obezite ile ilgili uzun vadeli takip edilen ve geniş örneklemli güvenilir çalışmalarda etkili bir müdahale yöntemi olarak uygulanmıştır (Kang ve diğerleri, 2022).

Sosyolojik Olarak Beden

Beden, sosyoloji içinde farklı bir disiplin olarak 20. yüzyılda ele alınmaya başlanmıştır. Giddens'a (2000) göre bedenlerimiz yalnızca bireysel bir

mülkiyete sahip değil, aynı zamanda toplumdaki bağımsız ve yalnızca fiziksel bir varlık da değildir. Bedenlerimiz, toplumsal tecrübelerimiz ve ait olduğumuz grubun normları ve değerleri tarafından derinlemesine etkilenmektedir. Giddens, bedene toplumsal bir anlam yükleyerek, bedenin sadece fiziksel bir süreç olmadığını, biyolojik yönü kadar toplumsal yönünün de önem taşıdığını vurgulamıştır. Beden, çeşitli disiplinlerin ve alanların konusu olmasının yanı sıra sosyolojik perspektifte sağlık, beslenme, güzellik, estetik cerrahi, magazin, spor, cinsellik, cezalandırma ve eğitim gibi başlıklar altında karşımıza çıkan bir konudur (Timurkan, 2008).

Canatan'a (2015) göre beden sosyolojisi, bedeni üç temel yaklaşımla ele almaktadır: "Nesne olarak beden," dış etkenlerin, yani kültürün, toplumun, siyasetin ve söylemlerin bedenlere nasıl şekil verdiği ile ilgili sorulara yanıt arar. "Özne olarak beden," bedenimize nasıl yaklaştığımızı ve onu nasıl kurguladığımızı incelemektedir. "Norm dışı bedenler" ise, normal olmayan bedeni, norm olana mümkün olduğunca yaklaştırmak ve genetik norm dışı durumlar veya sonradan oluşmuş engelleri teknolojinin el verdiğince bertaraf etmek amacıyla araştırmalar yapmaktadır.

Sağlıklı Beden İmgesi

Beden görünümü, bireyin öz imajının temel taşlarından biridir ve çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Beden imajı, kişinin fiziksel özellikleri olan kilo, şekil, boy ve ten rengi gibi unsurların zihinsel temsili olarak tanımlanabilir (Fang ve diğerleri, 2022). Son elli yılda, beden imgesi üzerine hem temel hem de uygulamalı bilimsel araştırmaların sürekli bir artış gösterdiği, özellikle son yıllarda bu artışın dikkat çekici bir hızla devam ettiği gözlemlenmektedir (Cash ve diğerleri, 2004).

alanyazında beden imgesi ile ilgili yapılan araştırmalar çoğunlukla olumsuz bileşenlere odaklanmaktadır. Beden imgesi bozuklukları, beden veya görünüm tatminsizliği, beden gözetimi, beden utancı ve medya tarafından belirlenen görünüm ideallerinin içselleştirilmesi gibi konular, literatürde sıkça ele alınan başlıca temalardır (Williams, Cash ve Santos, 2004). Bu olumsuz bileşenlerin etkileri, bireylerin psikolojik sağlıklarını ve genel yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkileyebilir. Özellikle genç bireyler üzerinde medya ve sosyal medyanın etkisiyle, ideal beden algıları çarpıtılmakta ve bireyler arasında beden memnuniyetsizliği yaygınlaşmaktadır. Bu durum, bireylerin kendilerini yeterince çekici hissetmemelerine, ruhsal sağlık sorunları yaşamalarına ve sosyal etkileşimlerinde zorluk çekmelerine yol açabilmektedir.

Slade (1994), beden imgesini, vücudumuzun boyutları ve şekline ilişkin zihnimizde oluşturduğumuz resim ile bu resme dair hissettiğimiz duygular olarak tanımlamıştır. Bu çerçevede, beden imgesi iki ana boyuttan oluşur: algısal ve tutumsal boyutlar. Algı boyutu, bireyin zihninde oluşturduğu beden tasvirini ifade ederken; tutum boyutu, beden memnuniyeti ve tatmini gibi kavramlarla tanımlanmaktadır. Bedenin gerçek görünümü ile içselleştirilmiş ideal görünüm arasındaki farkın az olması, kişinin bedeninden memnun olmasına yol açarken, bu farkın çok olması durumunda tatmin düzeyinin azalacağını öne sürmektedir (Williamson, Gleaves, Watkins ve Schlundt, 1993). Bu bağlamda, bireylerin beden imajları üzerinde çalışmak ve olumlu beden algılarını geliştirmek, yalnızca olumsuz semptomların azaltılması değil, aynı zamanda sağlıklı bir özsaygı ve beden memnuniyeti oluşturmak açısından da önem taşımaktadır. Eğitim, terapi ve toplumsal farkındalık programları gibi stratejiler, bireylerin daha pozitif bir beden imajı geliştirmelerine yardımcı olabilir ve bu süreçte, toplumsal normlar ve medya etkileriyle yüzleşerek, bireylerin kendilerini daha olumlu bir şekilde görmelerini sağlayabilir. Bu tür yaklaşımlar, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri ve genel psikolojik sağlıklarını iyileştirmeleri açısından hayati önem taşımaktadır.

Beden İmgesini Etkileyen Faktörler

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı, bireylerin davranışlarının ve tutumlarının başkalarını gözlemleyerek öğrenildiğini öne sürer. Aileler, bu süreçte kritik bir rol oynar, çünkü çocuklar ebeveynlerini model alarak kendi beden imajlarını geliştirirler. Ergenlik dönemindeki bireyler, ebeveynlerinden aldıkları geri bildirimler aracılığıyla bedenlerinin toplumsal algı ile ne derece uyumlu olduğunu anlamaya çalışır (Kuzu, 2018). Ailelerin tutumları, çocukların beden imajı ile ilgili düşüncelerinin şekillenmesinde önemli bir etkidir; örneğin, ebeveynlerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmeleri veya olumsuz beden imajı ifadelerinde bulunmaları, çocukların kendilik algısını ve beden memnuniyetini doğrudan etkileyebilir. Dolayısıyla, ebeveynlerin bilinçli tutumları, bireylerin yaşamları boyunca sürecek tutum ve davranışları üzerinde kalıcı etkilere sahip olabilir. Aileler, hayat boyu süren gelişim süreçlerinde çocukların beden imgesi ile ilgili tutum ve düşüncelerinin oluşmasında anahtar bir rol oynamaktadır (Jones, 2011). Bandura (1963), çocukların ailelerinin birçok davranış ve tutumunu gözlemlediğini ve bunları rol model alarak kendi davranışlarını şekillendirdiğine inanır. Aileler, çocuklarının beden imajı gelişimini etkilemekte; kıyafet seçimleri, sağlıklı veya sağlıksız yiyecekleri sunma gibi davranışlarıyla bu süreci yönlendirebilir (Özteke, 2015). Bu bağlamda, ailelerin tutumları ve davranışları, çocukların

beden imajı algılarında önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır. Ebeveynlerin, çocuklarına sağlıklı beden imgesi ve kendilik algısı kazandırma konusunda bilinçli davranmaları, bireylerin yaşamları boyunca sürdürecekları tutumlar ve davranışlar üzerinde kalıcı etkilere sahip olabilir.

Akranlar, beden imgesinin şekillenmesinde önemli bir sosyokültürel etken olarak öne çıkmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler, akranlarıyla olan ilişkileri aracılığıyla sosyal normları öğrenir ve bu normlara uyum sağlama çabası gösterirler. Jones (2011)'a göre, akran ilişkileri, bireylerin arkadaşlarıyla bütünleşmelerini ve onların davranışlarını rol model almalarını teşvik eden bir bağ oluşturur. Bu bağlamda, arkadaş gruplarındaki akranların kilo ve yeme davranışlarına verdikleri önem, özellikle kızlarda bedene ilişkin endişelerle güçlü bir biçimde ilişkilidir.

Dohnt ve Tiggemann (2006) ile Paxton ve diğerleri (2006) yapılan araştırmalarda, diyet yapan bir akrabanın veya arkadaşın varlığının, diğer bireylerin beden algısını ve yeme davranışını etkilediği bulunmuştur. Kızlar, arkadaş gruplarındaki ideal beden algılarını ve bu algının sağladığı sosyal kabulü gözlemleyerek kendi beden imajlarını şekillendirmekte, bu da beden memnuniyetsizliğine ve yeme bozukluklarına yol açabilmektedir. Bu nedenle, akran ilişkilerinin beden imgesi üzerindeki etkileri, ergenlerin sosyal gelişim süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Beden imgesinin ergenlik döneminde önem kazanması, bu dönemde bireylerin fiziksel değişimlerle birlikte sosyal kimlik arayışına girmesiyle ilişkilidir. Ergenler, puberte döneminde ailelerinden ziyade akranlarıyla daha fazla etkileşimde bulunarak, kendilerini ve bedenlerini başkalarıyla karşılaştırma eğilimindedirler. Bu karşılaştırmalar, bireylerin beden memnuniyetini şekillendiren önemli bir süreçtir. Bu dönemde, ergenler akranlarının beden imajlarına, estetik algılarına ve sosyal normlarına duyarlı hale gelirler. Akran baskısı, bu etkileşimlerin belirleyici bir unsuru olup, genç bireylerin beden algısını ve memnuniyetini etkileyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Örneğin, akranlar arasındaki fiziksel özelliklere ilişkin görüşler, bir ergenin kendi bedenine duyduğu memnuniyetin artmasına veya azalmasına yol açabilir. Bu, özellikle ergenlik dönemindeki kızlar için daha belirgin olabilir; çünkü toplumun güzellik standartları ve medya temsilleri, genç kızların beden imajı üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Beden kütle indeksi (BKİ), bir kişinin beden imgesini yorumlamada dikkate alınması gereken önemli bir faktördür (Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2013). BKİ, kişinin boy ve vücut ağırlığı oranı olarak tanımlanır ve yaklaşık %80'i genetik etkenlere bağlıdır. Ancak bu, diyet veya fiziksel aktivitenin kişinin BKİ'si üzerinde hiç etkisi olmadığı anlamına

gelmez; zira zayıf bireylerin çoğunun sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteye dikkat etmediği de gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, vücut ağırlığı ve şeklinin büyük ölçüde biyolojik temellerle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Smolak, 2009).

Literatürde, beden imgesi kavramının bir taraftan kültür ile yakından ilişkili olduğu savunulurken, diğer taraftan kültürün kendi başına beden imgesi üzerinde etkili bir faktör olmadığı, bu etkinin farklı değişkenlerle olan etkileşimi sonucunda oluştuğu belirtilmektedir. Yapılan kültürel çalışmalar, farklı kültürlerde beden imgesine dair algı ve tutumların farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Bektaş, 2004). Medyanın, kadınların görünümüne ilişkin katı bir standart belirlediği ve bu standartların Batı kültürlerinde beyaz tenli, genç, uzun ve zayıf kadınları idealize ettiğini göstermektedir. Ayrıca, uzun saç, uzun kirpik, dolgun dudak, ince bel ve uzun bacak gibi özellikler, ideal kadın imgesini tanımlamaktadır (Murnen, 2011).

Kadınların zayıf olmaları durumunun iyi, güzel ve çekici olarak algılanırken, şişman olmalarının çirkin ve istenmeyen olarak değerlendirildiği açıktır. Ergenlik çağındaki kızların görünüş odaklı medyayı (örneğin moda dergileri, diziler ve müzik videoları) izleyerek geçirdikleri sürenin, incelik idealinin içselleştirilmesi, zayıf olma dürtüsü ve vücut memnuniyetsizliği ile pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum, medya içeriklerinin beden imgesi algısı üzerinde güçlü bir etki yarattığını göstermektedir ve genç bireylerin beden algılarının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Kadınların bedenine ilişkin olumsuz davranış geliştirmelerine neden olan kültürel kurallar, genellikle genç, zayıf ve uzun gibi dar bir çerçeveye sıkıştırılmış idealleştirilmiş güzellik standartları etrafında şekillenmektedir. Bu durum, kadınların beden imajı üzerindeki baskıyı artırırken, erkekler için belirlenen ideal beden tanımları daha geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Ancak erkekler için de ideal beden özellikleri belirli bir çerçeveye oturtulmuş durumdadır; bu çerçeve, zayıf, geniş omuzlu, uzun boylu, genç ve kaslı bir vücut yapısına odaklanmaktadır. Medya, bu idealleştirilmiş güzellik standartlarını sürekli olarak ön plana çıkararak, bireylerin beden algısını şekillendirmektedir. Kadınlara yönelik güzellik ölçülerinin yanı sıra, son yıllarda erkekler için de belirli standart görünüm figürleri dikkat çekmektedir. Bu tür medya içeriklerine maruz kalmak, bireylerde olumsuz beden imgesi, düşük beden saygısı ve çeşitli psikolojik rahatsızlıkların artması ile ilişkili olabilmektedir.

SONUÇ

Modern toplumlarda beden, bireysel kimliğin bir ifadesi olarak görülmektedir. Kişilerin beslenme tercihleri ve bedenleri, sadece sağlıkla ilgili değil, aynı zamanda kimlik ve toplumsal statü ile de ilişkilendirilmektedir. Veganlık, organik beslenme gibi tercihler, bireylerin yaşam tarzı ve dünya görüşlerini ifade etme biçimleri olarak görülmektedir. Sağlıklı beden imgesi ile uyumlu bir bedene sahip olan bireyler, toplum içinde daha yüksek özgüvene sahip olabilmektedirler. Ancak kendilerini “ideal beden” tanımına uydurmaya çalışan bireyler, aşırı diyet, yeme bozuklukları gibi sağlık sorunlarıyla da karşılaşabilmektedirler. Sağlıklı beden imgesi artık sadece kişisel bir hedef olmaktan çıkarak sosyal kabul, statü ve aidiyet arayışı gibi sosyolojik dinamiklerle de şekillenmektedir. Tüm bunlardan hareketle ilgili bölümde sonuç olarak, toplumun değişen sağlık ve estetik değerleri, beslenme alışkanlıklarını ve beden algısını büyük ölçüde etkilediği söylenebilir.

Kaynakça

- Alp, R. (2023). *Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Arıkan, Z.Y. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Aslan, A. (2024). *Sporcuların Sağlıklı Beslenme Tutumları ile Benlik Algısı Durumlarının Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adıyaman.
- Bandura, A. (1963). The role of imitation in personality development. *Dimensions of Psychology*, 16-23
- Barrington, W. E. ve Beresford, S. A. (2019). Eating occasions, obesity and related behaviors in working adults: does it matter when you snack?. *Nutrients*, 11(10), 2320.
- Bayram, S., Göz, B. ve Aktaş, N. (2018). *Ağırlık Yönetiminde Yeni Bir Diyet Eğitimi: Aralıklı Oruç*. 576–583.
- Baysal, A. (1996). *Beslenme*. (6. Baskı) Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 67-75
- Bucchianeri, M.M., Arikian, A.J., Hannan, P.J., Eisenberg, M.E., ve Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body image*, 10(1), 1-7.
- Bulduk, S. (2013). *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Canatan, K. (2015). Beden sosyolojisi: Toplumsal Bedenden Kurgulanan Bedene. N. K. Senanur Avcı içinde, *Bedenin Anlamı ve Sınırları* (s. 1-24). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T ve Hrabosky, J. I. (2004). Measuring “negative body image”: validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in a nonclinical population. *Body Image*, 1(4), 363–372.
- Çekal, N. (2008). Orta yaşlı ve yaşlı bireylerin beslenme bilgi düzeyleri. *Yaşlı sorunları araştırma dergisi*, 1(1), 14-28.
- Delaun, S. C. ve Ladner, P. K. (1998). *Fundamental of nursing standard and practice*. New York: Delmar Thomson Learning.
- Dohnt, H.K., ve Tiggemann, M. (2006). Peer influences on body dissatisfaction and dieting awareness in young girls. *British Journal of Developmental Psychology*, 23(1), 103-116.

- Fang, S., Ding, D., Ji, P., Huang, M. ve Hu, K. (2022). Cognitive defusion and psychological flexibility predict negative body image in the chinese college students: evidence from Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24).
- Giddens, A. (2000), *Siyaset, Sosyoloji ve Toplumsal Teori*, (Çev.) T. Birkan, İstanbul: Metis Yayınları.
- Guasch-Ferré, M. ve Willett WC. (2021). The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. *J Intern Med*. 2021 Sep 1;290(3):549–66.
- Gündoğdu, S. (2009) *Adana İlinde Görev Yapan Okulöncesi Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Alışkanlıklarının Araştırılması*. Uzmanlık Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- İzgi, b. (2024). *Klasik Aralıklı Oruç Diyeti ile Yüksek Yağ İçeriğine Sahip Aralıklı Oruç Diyetinin Vücut Kompozisyonuna ve Duygu Durumuna Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Jones, D.C. (2011). Interpersonal and familial influences on the development of body image. *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 2, 110-118.
- Joshi, S. (2007). Obesity Diets-Fact or Fiction. *Medicine Update*, 913-917.
- Kalli B. (2021). *Sosyoekonomik Düzeyleri Farklı Adölesanların Omega Yağ Asitleri Tüketiminin Duygu Durumları ve Okul Başarıları ile İlişkinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kang, J., Shi, X., Fu, J., Li, H., Ma, E. ve Chen, W. (2022). Effects of an intermittent fasting 5: 2 plus program on body weight in Chinese adults with overweight or obesity: a pilot study. *Nutrients*, 14(22), 4734.
- Karaca, E. (2014). Yeme Alışkanlıkları Eating Habits. *Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics*, 5(6), 1-11.
- Kat, B. (2023). *Covid-19' Un Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi Yalova İli Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzu, D. (2018). *Adölesan idiyopatik skolyoz hastalarında ebeveyn tutumlarının yeme tutumları üzerindeki etkisinde öz-şefkat, depresyon ve beden imgesi bozukluğunun aracılık etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Lokmanhekim, D. (2024). *18 Yaş Üstü Müsabık Judocularında Beslenme Bilgi Düzeyinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, İstanbul.

- MEB. (2018). *Yiyecek ve içecek hizmetleri, besin öğeleri*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı.
- Murnen, S.K.(2011). *Gender and body images*. T. F. Cash, L. Smolak (Ed.). In *Body image: a handbook of science, practice, and prevention* (ss. 173-180). USA: Guilford Press
- Neumark-Sztainer, D., French, S. A., Hannan, P. J., Story, M., & Fulkerson, J. A. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2(14).
- Özçelik, G. (2024). *Dirençli Epilepsi Hastalarına Uygulanan Ketojenik Diyetlerin Protein Kalite İndeksinin Hesaplanması ve Sürdürülebilirlik Bakımından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya
- Rawsome Team (2023). *Bitki bazlı beslenme nedir?* <https://www.rawsome.com.tr/blogs/wellness/bitki-bazli-beslenme-nedir?srsId=AfmBOoooIBfVAUknWfEaGSUEn0IWm71VvGpFY08pMED7mhBtWajODThP>. Adresinden alınmıştır.
- Roehl, K., & Sewak, S. L. (2017a). Practice Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics: Classic and Modified Ketogenic Diets for Treatment of Epilepsy. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(8), 1279- 1292.
- Sağlık Bakanlığı. (2022). *“Türkiye beslenme rehberi.”* Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Selçuk, T. (2024). *Metabolik Sendromlu Bireylerin Akdeniz Diyeti Uyumu ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Atlas Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, İstanbul.
- Slade, P. D. (1994). *What is body image?. Behaviour research and therapy*. doi. org/10.1016/0005-7967(94)90136-8
- Smolak, L. (2002). Body image development in children. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 65-73.
- Sönmezbaş, E. (2024). *Gastronomi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyi, Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlıklı Beslenme Durumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Şeker, E. G. (2016). *Yaşlılık, Hastalıkları ve Beslenme*. 1. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.

- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2015). *2015 Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)*. Ankara, Kayhan Ajans.
- Thomas, D.T., Erdman, K.A. ve Burke, L.M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine, Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528.
- Timurkan, M. G. (2008). Felsefi Bedenden Sosyolojik Bedene. *Ethos Felsefe ve Toplumsal bilimlerde Dialoglar*, s. 1-12.
- Uluç, S. (2023). Sporda sirkadyen ritim: bir derleme çalışması. *Uluslararası Buzok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 149-164.
- Uluç, S. ve Durukan, E. (2021). Spor yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 438-446.
- Varady, K. A., Cienfuegos, S., Ezpeleta, M. ve Gabel, K. (2022). Clinical application of intermittent fasting for weight loss: progress and future directions. *Nature Reviews Endocrinology*, 18(5), 309-321.
- Wang, D., Hu, B., Hu, C., Zhu, F., Liu, X., Zhang, J. (2020). Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus-infected pneumonia in Wuhan, China. *Jama*, 323(11), 1061-1069
- Williams EF, Cash TF ve Santos MT (2004) *Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences*. 38th Annual Meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy.
- Williamson, D. A., Gleaves, D. H., Watkins, P. C. ve Schlundt, D. G. (1993). Validation of self-ideal body size discrepancy as a measure of body dissatisfaction. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 15(1), 57-68.
- Yıldız, K. (2023). *Türk Güreş Milli Takım Sporcularının Beslenme Alışkanlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan.
- Yücel, B. (2015). *Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.

Sarkopeniyi Anlamak İçin Yaşam Boyu Yaklaşım

Büşra Çetin¹

Özet

Dünya nüfusu yaşlanıyor. Nüfusun yaşlanması, yalnızca insanlığın en büyük başarılarından biri olarak değil, aynı zamanda sağlık süresinin nasıl artırılabileceğini ve iyi sağlık ve işlevsellik ile karakterize edilecek ilave yaşam yılları için potansiyelin nasıl yaratılabileceğini belirlemeye yönelik toplumsal bir zorluk olarak da kabul edilmiştir. Sağlıklı bir ömre ulaşmayı tehdit eden en büyük etkenler, fonksiyonel sınırlamalara, sakatlığa ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açan ve yaşa bağlı kronik hastalıkların riskini ve şiddetini artıran, birden fazla organda yaşa bağlı fizyolojik bozukluklardır. Vücuttaki hemen hemen her organ yaşlanmanın zararlı etkilerinden etkilendiğinde, fenotipik olarak en gözle görülür değişiklikler vücut kompozisyonunu, özellikle de iskelet kasını, yağ dokusunu ve kemik dokularını etkilemektedir. Yetişkin insanlarda kas kütlesi vücut kütesinin yaklaşık %42'sini oluştururken yaşlı insanlarda bu oran yaklaşık %27'ye düşer. Vücut kitlesindeki kayıp, 50 yaşına gelindiğinde açıkça fark edilir hale gelir ve yaşlanmayla birlikte daha da hızlanır. Bu duruma sarkopeni (Yunanca *sárx*, “beden” ve *pení*” yoksulluğu) adı verilir. Sarkopeninin dünya çapında yaşlıların %10 ila %16'sını etkilediği tahmin edilmektedir. Fiziksel hareketsizlik, yetersiz beslenme, sigara içme, aşırı uyku süresi ve diyabet, Sarkopeni riskini arttıran faktörlerdir.

Sarkopeni Epidemiyolojisi

Sarkopeni terim ilk 1980 yıllarının sonlarında ortaya atılmıştır. Daha sonrasında 1988 yıllarında Irwin Rosenber sarkopeninin iskelet kas kütlesi (SMI) ve Fonksiyonunda Yaşa bağlı azalma olduğunu öne sürmüştür. Yaşlı popülasyondaki yaygınlığı büyük ölçüde değişken kabul edilir ve cinsiyete, yaşa, patolojik durumlara ve tanı kriterlerine bağlı olarak %5 ile %50 arasında değişir. Sarkopeni her ne kadar başlarda sadece yaşla beraber gelen kas kütesindeki kayıp olarak tanımlansa da günümüzde sadece kas gücü kaybı değil vücut kompozisyonunda meydana gelen

1 Buluturk@beu.edu.tr, ORCID: 0000 0002 1891 7808

değişiklikler, fiziksel performans kaybını da kapsayacak şekilde kullanılmaya başlanmıştır (Rosenberg,1995). Bu sendrom iskelet kas kütlesi ve gücünün ilerleyici ve genel kaybı ile karakterizedir. Kökeninde birden çok faktör barındırmaktadır ve bilişsel bozukluk, güçsüzlük, düşmeler ve kırıklar ve önemli bir mobite yüküyle ilişkili ilerleyici bir hastalıktır (Cruz,2010). Birçok yaşlı yetişkin fiziksel aktivitenin gereksiz olduğunu hatta kendilerine zarar vereceği düşüncesindedir. Bu nedenle daha az aktiftirler ve daha fazla kronik hastalıklardan müzdariptirler. Hareketsiz yaşamla birlikte gelen, kas kütlesi ve güç fonksiyonlarında azalma, tip2 diyabet, osteoporoz ve çeşitli hastalıklarla seyrederek ve yaşam kalitesinde, bağımsızlık kaybı ve ölüm oranları ile ilişkilidir. Nedenleri tam olarak anlaşılammakla birlikte, hormon seviyesindeki değişiklikler, iltihaplanma ve değişen nöronal aktivite sarkopeniye katkıda bulunur (Narici, 2010). Toplumda kendi hayatını idame yaşayan %1-29 yaşlı yetişkinde ve bağımlı yaşayan yaşlı yetişkinlerin de %10-33 oranında sarkopeni olduğu bildirilmektedir (Cruz-Jentoft,2014). Kronik hastalık durumunda sarkopeni genellikle ramotolojik rahatsızlıklarla özellikle de kadınlarda romatoid artrit ile (RA) ile ilişkilendirilmiştir.

Sağlıklı yaşlanma, birden fazla fizyolojik sistemin rezerv kapasitesini koruma yeteneğine bağlıdır. Bunlardan kas-iskelet (MSK) sistemi yalnızca insanın yürümesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda önemli bir metabolik depolama alanı olarak da hizmet eder (yani kemikteki kalsiyum ve kastaki glikoz için bir rezervuar görevi görür). Ancak, yaşlı bir kişi yaşamının altıncı on yılına ulaştığında, kemik mineral yoğunluğunda (BMD) (~yılda %1 – 1,5) ve kas kütlesinde (~yılda %1) ve kuvvetinde (~yılda %2,5 – 3) ilerleyici bir düşüş olur, bu da Uluslararası Hastalık Sınıflandırması tarafından listelenen tıbbi sınıflandırmalara sahip iki hastalık olan osteoporoz ve sarkopeni riskine yatkınlık oluşturur.

Sarkopeni ile ilgili birkaç tanı kılavuzu bulunmaktadır. Bunlardan en önemlileri Yaşlılarda “Sarkopeni Üzerine Avrupa Çalışma Grubu (EWGSOP), Uluslararası Sarkopeni Çalışma Grubu (IWGS), Asya Sarkopeni Çalışma Grubu (AWGS) ve Amerikan Ulusal Sağlık Enstitüleri Vakfı’dır “(FNIH). Bu kılavuzlar, sarkopeniyi değerlendirmek ve teşhis etmek için kas kütlesi, kas gücü ve fiziksel performans için benzer kesintiler önermektedir (Gao,2015). EWGSOP tarafından sarkopeni prevalansı üzerine yapılan sistematik bir incelemede, toplumda yaşayan yaşlı kişilerde %1-29 arasında bir prevalans bildirilmiş olup, uzun süreli ve akut bakım ortamlarında daha da yüksek bir prevalans tahmini bulunmaktadır (Cruz-Jentoft,2014).

Sarkopenin nedenlerinin genellikle çok yönlü olduğu düşünülmektedir. Çevresenler nedenler, mitokondriyal anormallikler, nöromüsküler bağlantı

kaybı, uydu hücre sayısının azalması, çevresel etkenler ve hormonal değişiklikler bunlardan bazılarıdır. Düşük fiziksel aktivite seviyeleri, orta yaşta başlayan kas lifi azalmasıyla birlikte sarkopeni için ana risk faktörleri arasındadır Buna ek olarak, büyüme hormonu, testosteron, tiroid hormonu ve insülin benzeri büyüme faktöründeki yaşa bağlı hormonal değişiklikler, tümör nekroz faktörü- α (TNF- α) ve interlökin-6 (IL-6) (Ryall,2008) tarafından verilen katabolik sinyallerle birlikte kas kütlesi ve kas gücü kaybına yol açar; bunlar anabolik sinyallerle dengesizdir (Cruz-Jentoft,2019). Dahası, yaşlı yetişkinlerde yetersiz besin alımı ve düşük protein sentezi yaygındır; iskelet kaslarında lipofuscin ve çapraz bağlı proteinlerin birikmesi, sarkopenisi olan kişilerde düşük kas gücünde bir faktör olarak önerilmiştir (Marcell,2003). Dahası, sarkopeninin önerilen bir diğer nedeni de kaslardaki uydu hücre aktivasyonunun başarısızlığıdır (Ryall,2008). Iskelet kasında ilerleyen yaş ile görülen değişiklikler özellikle tip 2 veya hızlı kasılan kas tiplerinde liflerin boyutunda ve sayısında genel bir düşüş ve iskelet kasına belirgin bir lifli ve yağ dokusu infiltrasyonu olarak karşımıza çıkmaktadır. miyofibrillerle birlikte hareketsiz bir durumda bulunan iskelet kası öncü hücreleri olan uydu hücreleri de yaşlanmayla ilgili değişikliklere uğrar. Uydu hücrelerinin görevi ağırlık taşıma veya yaralanma gibi travmatik durumlarda ağır kas kullanımı stresine yanıt olarak iskelet kası onarım sürecini başlatır. Yaşlı yetişkinlerin özellikle tip 2 iskelet kas liflerinde uydu hücresi içeriği azalır.

Scott ve arkadaşları (Scott ,2014) Sarkopeniyi üç ilerleyici faza ayırmıştır: 1 kas kütlesinde azalma olan, ancak güç ve işlevde azalma olmayan presarkopeni; 2 kas kütlesinde ve kas gücünde veya işlevinde azalma ile karakterize sarkopeni; ve 3 kas kütlesinde, güçte ve işlevde önemli ölçüde azalma olan şiddetli sarkopenidir. Sarkopeni etiyolojide çok faktörlü olduğundan, eşit derecede sarkopenik bireyler cinsiyete ve etnik kökene bağlı olarak belirgin şekilde farklı risk faktörü profilleriyle karakterize edilebilir. Dünya çapında sarkopeni yaygınlığı, nüfusun farklı özelliklerine ve onu değerlendirmek için kullanılan farklı kriterlere bağlı olarak %10 ile %40 arasında değişmektedir (Mayhew,2019) Asyalı olmayan ülkelerde, yaygınlık oranı cinsiyetler arasında fark olmaksızın Asyalı ülkelere daha yüksektir (Shafiee,2017). Dahası, sarkopeni yaygınlığı akut olarak hastaneye kaldırılan yaşlı hastalarda (Reijnierse,2018) veya akut sonrası geriatrik rehabilitasyona kabul edilen hastalarda daha yüksektir.

Tanımlayıcı Faktörler

Yaş ve cinsiyet

Kas ve yağ bileşimindeki cinsiyete özgü değişiklikler kısmen östrojen ve testosterondaki yaşa bağlı değişikliklerden kaynaklanmaktadır. Kadınlarda menopoza, özellikle iç organlarda (Tremollieres,1996) vücut ağırlığını ve yağ kütlesini artırır, ancak yağsız kütleyi azaltır (Sowers,2007). Yağ birikiminin vücudun merkezine doğru kayması (toplam yağ depolarının %15-20'sini oluşturur) bel çevresini genişletir ve kas kütlesini azaltır Milewicz, Östrojen, uydu hücre aktivasyonu yoluyla iskelet kasındaki inflamasyonu modüle ederek bu değişiklikleri hafifletebilir.

Kas Kütlesi

Yaşa bağlı kaskütlesindeki azalma ve bunun sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini ilk olarak Irwin Rosenberg tarafından öne sürülmüş ve resmileştirilmiştir. Rosenberg (1989-2011) tarafından belgelenmiştir. Daha sonraki epidemiyolojik çalışmalar bu ilişkileri daha ayrıntılı olarak açıklamıştır (Goodpaster,2006). Janssen ve arkadaşları (Janssen ,2000) yaşamın üçüncü on yılında kas kütlesinde azalmalar gözlemlemiştir ancak kas kütlesinde dikkate değer azalmaların ancak beşinci on yılda olduğunu bulmuşlardır. Üçüncü on yıl ayrıca Silva ve arkadaşları (2010) tarafından kas kütlesi için bir dönüm noktası olarak kabul edilmiştir; bu kişiler 27 yaşını hem erkeklerde hem de kadınlarda iskelet kütlesinin yaşla negatif ilişkilenemeye başladığı eşik olarak belirlemişlerdir. Sarkopeni genellikle belirgindir ve ciddileşene kadar hiçbir spesifik semptom göstermez.

Nöromüsküler yaşlanma

Nöron kaybı, yaşla ile doğru orantılı artan, ilerleyici, geri dönüşü olmayan bir olgudur. (Malafarina,2012). Yaşa bağlı nörodejenerasyon, yaşın kas üzerindeki etkilerine önemli ölçüde katkıda bulunabilir. Kas boyutu ve ilgili nöromüsküler fonksiyon, insan ömrü boyunca dramatik bir şekilde değişir; başlangıçta büyüme nedeniyle hızlı artışlar gösterir ve daha sonra yaşlanma nedeniyle daha kademeli azalmalar gösterir. Motor sistemden hücre kaybı normal yaşlanma süreci sırasında meydana gelir ve motor nöronların ve kas liflerinin tamamlayıcısında azalmaya yol açar. Gelişimin ilk aşamasında, doğumdan önce kas liflerinin sayısında muazzam artışlar yaşanırken, daha sonraki büyüme öncelikle postmitotik kas hücrelerinin boyutunun genişlemesiyle gerçekleşir. Ergenlik sırasında ergenlik döneminde bir büyüme atağı yaşanır ve buna bağlı olarak erkeklerde serum testosteronunda belirgin bir artış, yağsız doku kütlesinde ve özellikle vücudun üst kısmında olmak üzere güçte dikkate değer bir cinsiyet farklılığına neden olur. Motor korteks,

omurilik, periferik nöronlar ve nöromusküler kavşak dahil sinir sisteminin birçok düzeyi yaştan etkilenir. Omurilik içinde alfa motor nöronların sayısında önemli bir azalma vardır ve hızlı motor birimleri sağlayan motor nöronlarda tercihli bir kayıp olabilir. Diğer raporlar, periferik sinir liflerinde yaşa bağlı kayıplara ve miyelin kılıflarında değişikliklere dikkat çekti. Son olarak, nöromusküler kavşakta, terminal alanların sayısında azalma ancak boyutunda artış ve sinaptik keseciklerin sayısında azalma ile yaşa bağlı değişiklikler kaydedilmiştir (Lang,2010). Bu bulgular, kas morfolojik değişiklikleriyle birlikte ele alındığında, kas lifi sayısı ve kas kütesinin azalmasına katkıda bulunan önemli bir faktör olarak kronik nöropatik süreç (Doherty,1993).

Hormon düzeylerinde yaşa bağlı meydana gelen değişiklikler

Yaşlanma, özellikle büyüme hormonu (GH)/insülin benzeri büyüme faktörü-I (IGF-1), kortizosteroidler, androjenler, östrojenler, insülin ile ilgili olarak hormon üretimi ve duyarlılığındaki değişikliklerle ilişkilidir. Bu hormonlar optimal kas protein metabolizması için anabolik ve katabolik durumu etkileyebilir. İnsülin benzeri büyüme faktörü-I, Dehidroepiandrosteron sülfat, testosteron ve östrojen dahil olmak üzere kas kütesi bakımında önemli olan hormonlardaki düşüşler sarkopeniye katkıda bulunur. Kandaki D vitamini düşüklüğü kas gücünün azalması ile ilişkilidir. Sarkopenide D vitamini eksikliği de Src-ERK-AKT yolunu inhibe eder. Miyojenik ilerlemeyi ve kendini yenilemeyi destekleyen çentik sinyali de D vitamini eksikliği olduğunda azalır ve testosteron tarafından pozitif olarak düzenlenebilir. Testosteron, doğal olarak salgılanan en güçlü androjenik-anabolik hormonlardan biridir ve biyolojik etkileri kas büyümesini teşvik etmeyi içerir. Kasta testosteron, protein sentezini uyarır (anabolik etki) ve protein bozulmasını engeller (anti-katabolik etki).

Sarkopenik obezite

Yaşlılarda kas kütesi kaybı, yağ kütesindeki artışla ilişkilidir. Yaşlı bireylerde SMI ile visseral yağ kütesi arasındaki dengesizlik, BMP'de önemli değişiklikler olmasa bile ortaya çıkar ve metabolik bozukluklar ve mortalite dahil olmak üzere sağlık sonuçları üzerinde sinerjistik etkilere sahip olabilir (Stenholm,2008). Bu dengesizlikler bazı bireylerde aşırı düzeydedir ve Obezite ve sarkopeninin birleşimi olan bu durum yakın zamanda “sarkopenik obezite” olarak adlandırılmıştır. Kas kütesi kaybının (sarkopeni) ve gücün azalmasının (dinapeni) yaşlanma sırasında fiziksel aktivitenin azalmasına neden olması muhtemeldir (Manini,2012). Kas kütesindeki ve fiziksel aktivite seviyelerindeki azalmalar toplam enerji harcamalarını azaltır, bu da yağ kütesinin, özellikle de iç organ yağlarının birikmesine neden olur.

Kas kütleindeki ve fiziksel aktivite düzeyindeki azalmalar toplam enerji harcamasını azaltır, bu da yağ kütleinin, özellikle de iç organ yağlarının birikmesine neden olur. İç organ yağ birikimi ile iskelet kasının kaybolması, metabolik sendromu teşvik eden insülin direncini üretir. İç organlardaki yağlanma artışları, insülin direncini daha arttıran pro-inflamtuar adipokinlerin daha fazla salgılanmasına ve ksalar üzerinden doğrudan katabolik etkilere yol açar. Böylece vücutta kas kaybı ile yağ kazanımı arasındaki kısır döngü gelişir. Bu döngü de daha fazla sarkopeniye ve ardından da daha fazla metabolik problemlere yol açar.

Sarkopeni de Fiziksel Fonksiyonu Ölçme Yöntemleri

Kas kütleinin en iyi karakterize edilen ve en yaygın kullanılan ölçüsü, tüm vücut çift enerjili X-ışını absorpsiyometri (DXA) taramasından elde edilen yağsız kütledir. Vücut kompozisyonunun tam bir resmini elde etmek için toplam vücut suyu, protein, mineral ve yağ kütleinden oluşan dört bileşenli bir model gereklidir; ancak bu oldukça yoğun ve maliyetli bir prosedürdür

Antropometrik yöntemler (kol kası kesit alanı, baldır çevresi ve deri kıvrım kalınlığı) basittir ancak kesinliği yoktur ve olduğundan fazla tahmin edilmeye eğilimlidir (Cooper,2013).Bilgisayarlı tomografi (BT) ve manyetik rezonans görüntüleme (MRI) yüksek doğruluk ve tekrarlanabilirliğe sahiptir ancak araştırma ortamları dışında kullanımları sınırlıdır (Lee,2008). Görüntülemeye bir alternatif, toplam vücut iskelet kası kütleini tahmin etmek için D3-kreatin (D3-Cr) seyreltme yöntemidir ve bunun kullanımına olan ilgi artmaktadır (Pagano,2024)

Sarkopeni ile Mücadelede Yöntemler

Sarkopeni önleme/iyileştirmenin birincil hedefi(hedefleri), düşme ve kırık riskini azaltmak ve günlük işlerde bağımsızlığı sürdürmektir. Bu hedeflere ulaşmak için uygulanan müdahaleler, kas kütle ve gücü, kemik yoğunluğu, kardiyovasküler uygunluk, maksimum oksijen tüketimi, dayanıklılık ve enerji metabolizmasındaki iyileştirmeler ile insülin direncindeki ve ilişkili diyabet, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon ve obezite riskindeki azalma gibi yaşlanmayla birlikte genel sağlık durumunun iyileştirilmesini amaçlayan müdahalelere çok benzemektedir (Mazzeo ,2001) Başka bir deyişle, düzenli egzersizin faydaları yaşlı popülasyonların yaşam kalitesinde bir iyileşmeye dönüşmektedir. Düzenli egzersiz yapmak, bu faydaları zaman içinde elde etmek ve sürdürmek için bir ön koşuldur. Bu temel hedeflere ulaşmak için, güvenlikleri, gerekli süreklilik ve uyum konusunda farkındalığı artırmayı amaçlayan belirli egzersiz programlarının uygulanmasına çok dikkat edilmelidir. Esas olarak düşük kalsiyum ve protein alımı ve düşük D vitamini

seviyeleri ile temsil edilen kötü beslenme durumu, sarkopenik zayıf yaşlı kişilerde yaygın olarak bulunur . Düşük kalsiyum alımı çoğunlukla düşük kemik kütlesi ile ilişkili olsa da osteosarkopeni ile de ilişkili olabilir. D vitamini sinyalinin miyojenezde rol oynadığı göz önüne alındığında, sarkopeni için potansiyel bir tedavi olarak D vitamini takviyesi önerilmiştir.

Aerobik egzersiz

Sarkopeniyi tedavi etmek için onaylanmış spesifik ilaçlar yoktur ve fiziksel egzersiz sarkopeni için en etkili müdahaledir. Kanıta dayalı klinik uygulama kılavuzları genellikle sarkopeni için birincil tedavi olarak fiziksel aktivite için güçlü öneriler sunar. Amerikan Spor Hekimliği Koleji ve Dünya Sağlık Örgütü, yaşlı insanların haftada 150 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz veya haftada 75 dakika yüksek yoğunlukta aerobik egzersiz yapmasını ve kronik veya zayıflatıcı durumları önlemek ve/veya hastalığı tedavi etmek için haftada 2-3 kez direnç egzersizi yapmasını önermektedir (DSÖ,2018).

İskelet kası mitokondride adenosin trifosfat (ATP) üretimini indükler ve aerobik yeteneği, metabolik kontrolü ve kardiyovasküler fonksiyonu geliştirir. Ayrıca mitokondriyal biyogenez ve dinamiklerin aktivasyonuna ve mitokondriyal metabolizmanın restorasyonuna katkıda bulunur, katabolik gen ekspresyonunu azaltır ve kas proteinlerinin sentezini artırır (Erlich,2016, Konopka,2014). Aerobik egzersiz, kalp atış hızını uzun bir süre dinlenme seviyesinin üzerine çıkararak çeşitli kas gruplarının sürekli aktivitesidir ve maksimum kalp atış hızına (HRmax) göre ayarlanmalıdır. Yaşlı hastalara yönelik bir egzersiz programında, haftanın üç günü 30 dakika boyunca HRmax'ın %60-75'i düzeyinde aktivite yoğunluğu önerilmektedir. Çeşitli çalışmalar aerobik egzersizin mRNA'daki miyostatin ekspresyonunu kontrol ettiğini göstermiştir

Egzersiz yoğunluğu genellikle bireyin tek tekrarlı maksimum değerinin üzerinden hesaplanır (1RM, bir kez güvenli bir şekilde kaldırılacak maksimum ağırlıktır). 8 ila 15 tekrardan oluşan oluşturulan bir set (yani 8 ila 15RM arasında) yaklaşık olarak 1RM'nin %60 ila 80'ine karşılık gelen bir ağırlığa hedeflenir. Bu yoğunluk kas gücünde ve kütlesinde önemli gelişmelere yol açar. Daha yüksek egzersiz yoğunlukları (1RM'nin %85 ila 100'üne kadar) kuvvette daha fazla iyileşme ile ilişkili olabilese de, yaşlı bireylerde kas-iskelet sistemi yaralanmaları riskini artırabilirler. Kas dayanıklılığını artırmak istendiğinde, daha fazla tekrar için kaldırılacak daha düşük yoğunluklu bir ağırlık önerilir (Mazzeo ,2001).

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Eğitim (HIIT)

Vücudun protein sentezleyememesi ve yetersiz protein alımı nedeniyle yetersiz toplam protein, sarkopenide ciddi kas gücü düşüşlerine katkıda bulunan faktördür. Egzersiz müdahaleleri, özellikle direnç antrenmanına dayalı olanlar, kas kütlelerini, gücünü ve fiziksel performansı iyileştirmede rol oynayabilir. Dahası, direnç egzersizi sarkopeninin ilerlemesini önlemenin etkili ve en uygun maliyetli yaklaşımıdır ve genel sağlığın birçok yönünü iyileştirir. Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) yöntemleri, rehabilitasyon için azaltılmış yoğunluk dönemleriyle dönüşümlü olarak yoğun döngüler sağlar ve geleneksel egzersiz rejimlerine göre daha kısa sürede fizyolojik faydalar sunar. HIIT'e bağlı fizyolojik değişiklikler, genellikle dayanıklılık antrenmanı ile ilişkili sinyal yolları tarafından kısmen düzenlenebilir. Bu, HIIT'i takiben peroksizom proliferatörüyle aktifleştirilen reseptör-koaktivatörü 1 a'daki (PGC-1 a; yani kastaki mitokondriyal biyogenezin ana düzenleyicisi) önemli artışla doğrulanır (Gibala,2012).

Öncelikle kas büyümesi için daha yüksek potansiyele sahip olan hızlı kasılan kas liflerini hedef alır. Yüksek yoğunluklu direnç egzersizi, akut olarak mekanik gerilime ve kas hasarına neden olarak kas hipertrofisini teşvik eder, ardından kas protein sentezini ve adaptasyonunu tetikler.

Sonuç

Obezite ve yaşlanma, dünyadaki yetişkin nüfusu için önemli sağlık maliyetleridir. Her iki faktör de ilgili metabolik bozuklukların gelişme riskini artırır. Sarkopenik obezite, hem sarkopeni hem de obezitenin varlığıyla tanımlanır. Yaşlı yetişkinlerin sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Visseral yağ dokusu (VAT), obezite ve yaşlanma sırasında işlevsiz hale gelir ve patofizyolojisinde önemli bir rol oynar. Obezite ve yaşlanmayla ilişkili VAT'taki değişiklikler kısmen kronik lokal inflamasyondan kaynaklanmaktadır. Bağırsak-kas eksenini, sarkopeni ve SO'nun patogenezinde rol oynayabilir. Son araştırmalar, disbiyozun sarkopeni ve SO'nun başlangıcında ve ilerlemesinde rol oynayabileceği fikrini desteklemektedir. Karmaşık patofizyolojisi nedeniyle, SO'nun tanımlanması, teşhis edilmesi ve tedavisinde anlaşmazlık ve zorluk vardır. Çok sayıda çalışma, iskelet kasları tarafından salgılanan miyokinlerin kas hipertrofisini, işlevini ve metabolik dengeyi kontrol etmede hayati bir rol oynadığını göstermiştir. Miyokin disfonksiyonu, obezite, sarkopeni, T2D ve SO gibi altta yatan metabolik ve yaşa bağlı bozuklukların patogenezinin tetikleyicisi ve kötüleştiricisidir. Uygun besin takviyesine ek olarak fiziksel aktivite, özellikle SO olmak üzere sarkopeninin başlangıcını geciktirmek ve tedavi etmek için tek pratik

yaklaşımıdır. Fiziksel aktivite sarkopeni sürecini ve kas fonksiyonunun yaşa bağlı bozulmasını tamamen engellemese de sarkopeninin başlangıcını açıkça geciktirebilir ve hızını azaltabilir. Bu nedenle, uygun dozda hem direnç hem de dayanıklılık antrenmanını içeren fiziksel antrenmanın ileri yaşlarda bile uygulanması şiddetle önerilir. Aerobik egzersiz, mitokondri kaynaklı sorunları iyileştirdiğinden sarkopeniye en azından kısmi bir çözüm sağlar ve direnç egzersizi kas kütesini ve fonksiyonunu güçlendirir.

Nöromüsküler egzersiz, duruşun iyileştirilmesi ve düşmelerin önlenmesi amacıyla denge ve propriyosepsiyonla çalışan aktivitedir. Egzersizler statik veya dinamik olabilir. Zorlayıcı olmasına rağmen yaşlıların bu tür programlara katılmaya teşvik edilmesi gerekmektedir, bunun sadece fonksiyonlarını ve bağımsızlıklarını değil aynı zamanda yaşam kalitelerini de artıracığı bir gerçektir.

Kaynakça

1. Mazzeo, R. S., & Tanaka, H. (2001). Exercise prescription for the elderly: current recommendations. *Sports medicine*, 31, 809-818.
2. Gibala, M. J., Little, J. P., MacDonald, M. J., & Hawley, J. A. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of physiology*, 590(5), 1077-1084.
3. Dünya Sağlık Örgütü. Fiziksel aktivite üzerine küresel eylem planı 2018–2030: daha sağlıklı bir dünya için daha aktif insanlar. Dünya Sağlık Örgütü; 2018.
4. Pagano, A. P., Montenegro, J., Oliveira, C. L., Desai, N., Gonzalez, M. C., Cawthon, P. M., ... & Prado, C. M. (2024). Estimating muscle mass using D3-creatine dilution: a narrative review of clinical implications and comparison with other methods. *The Journals of Gerontology, Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 79(4), glad280.
5. Stenholm, S., Harris, T. B., Rantanen, T., Visser, M., Kritchevsky, S. B., & Ferrucci, L. (2008). Sarcopenic obesity: definition, cause and consequences. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 11(6), 693-700.
6. Erlich, A. T., Tryon, L. D., Crilly, M. J., Memme, J. M., Moosavi, Z. S. M., Oliveira, A. N., ... & Hood, D. A. (2016). Function of specialized regulatory proteins and signaling pathways in exercise-induced muscle mitochondrial biogenesis. *Integrative medicine research*, 5(3), 187-197.
7. Konopka, A. R., & Harber, M. P. (2014). Skeletal muscle hypertrophy after aerobic exercise training. *Exercise and sport sciences reviews*, 42(2), 53-61.
8. Manini, T. M., & Clark, B. C. (2012). Dynapenia and aging: an update. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 67(1), 28-40.
9. Cruz-Jentoft AJ, Baeyens JP, Bauer JM, et al. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. *Age Ageing*. 2010. 39:412–423
10. Cruz-Jentoft AJ , Bahat G , Bauer J , Boirie Y , Bruyère O , Cederholm T , ve diğerleri. Sarkopeni: tanım ve teşhis konusunda revize edilmiş Avrupa fikir birliği . *Yaşlanma* 2019 ; 48 : 16-31 .
11. Cooper, C., Fielding, R., Visser, M. V., Van Loon, L. J., Rolland, Y., Orwoll, E., ... & Kanis, J. A. (2013). Tools in the assessment of sarcopenia. *Calcified tissue international*, 93, 201-210.
12. Lee, S. Y., & Gallagher, D. (2008). Assessment methods in human body composition. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 11(5), 566-572.
13. Rosenberg, IH Sarkopeni: Kökenler ve Klinik Önemi. *J. Nutr.* 1997 , 127 , 990S–991S. [[Google Akademik](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)] [[Yeşil Sürüm](#)]

14. Rosenberg, I. H. (2011). Sarcopenia: origins and clinical relevance. *Clinics in geriatric medicine*, 27(3), 337-339.
15. Marcell, T. J. (2003). Sarcopenia: causes, consequences, and preventions. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(10), M911-M916.
16. Narici, M. V., & Maffulli, N. (2010). Sarcopenia: characteristics, mechanisms and functional significance. *British medical bulletin*, 95(1), 139-159.
17. Silva Neto, L. S., Karnikowski, M. G., Tavares, A. B., & Lima, R. M. (2012). Association between sarcopenia, sarcopenic obesity, muscle strength and quality of life variables in elderly women. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 16, 360-367.
18. Scott, D., Sanders, K. M., Aitken, D., Hayes, A., Ebeling, P. R., & Jones, G. (2014). Sarcopenic obesity and dynapenic obesity: 5-year associations with falls risk in middle-aged and older adults. *Obesity*, 22(6), 1568-1574.
19. Mayhew, A. J., Amog, K., Phillips, S., Parise, G., McNicholas, P. D., De Souza, R. J., ... & Raina, P. (2019). The prevalence of sarcopenia in community-dwelling older adults, an exploration of differences between studies and within definitions: a systematic review and meta-analyses. *Age and ageing*, 48(1), 48-56.
20. Shafiee, G., Keshtkar, A., Soltani, A., Ahadi, Z., Larijani, B., & Heshmat, R. (2017). Prevalence of sarcopenia in the world: a systematic review and meta-analysis of general population studies. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 16, 1-10.
21. Goodpaster, B. H., Park, S. W., Harris, T. B., Kritchevsky, S. B., Nevitt, M., Schwartz, A. V., ... & Newman, A. B. (2006). The loss of skeletal muscle strength, mass, and quality in older adults: the health, aging and body composition study. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 61(10), 1059-1064.
22. Malafarina, V., Úriz-Otano, F., Iñesta, R., & Gil-Guerrero, L. (2012). Sarcopenia in the elderly: diagnosis, physiopathology and treatment. *Maturnitas*, 71(2), 109-114.
23. Janssen, I. (2010). Evolution of sarcopenia research. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(5), 707-712.
24. Sowers, J. R. (1997). Insulin and insulin-like growth factor in normal and pathological cardiovascular physiology. *Hypertension*, 29(3), 691-699.
25. Reijnierse, E. M., Buljan, A., Tuttle, C. S., van Ancum, J., Verlaan, S., Meskers, C. G., & Maier, A. B. (2019). Prevalence of sarcopenia in inpatients 70 years and older using different diagnostic criteria. *Nursing open*, 6(2), 377-383.

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-V

Editörler:

Prof. Dr. Mutlu Türkmen & Doç Dr. Ender Ali Uluç

 ÖZGÜR
YAYINLARI

