

Spora Akademik Dokunuşlar

Editör

Dr. Ayşe DEMİR



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-8399-34-9

Kitap Adı

Spora Akademik Dokunuşlar

Editör

Ayşe DEMİR

ORCID iD: 0000-0002-3856-0498

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO047000

DOI

10.37609/akya.1264

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

“Saklamak değil, paylaşmak olsun özün, Eleştirmek değil, çözümü göstermek olsun sözün, Yıkılmakta değil, yapmaktaki olsun gözün, Saldırmak değil, sarılmaktır çözüm.” OSHO

Günümüzde öngörülemez bir hızda değişen dünya ile birlikte toplumlarda dönüşüme uğramakta ve bu durum tüm sektörleri aynı hızda ilerlemeye zorlamaktadır. Bu dönüşüme, devasa bütçesi ve kitlesiyle en hızlı uyum sağlayan sektörlerin başında hiç kuşkusuz spor sektörü gelmektedir.

İnsanlık tarihinin derinliklerine kadar uzanan kökleri ve toplumları birleştirici unsuru ile spor, evrensel bir yapıya sahiptir. Bu sayede spora olan ilgi ve farkındalık düzeyindeki artış, beraberinde teknolojik yenilikler ve yeni yaklaşımların oluşturulmasına da katkı sağlamaktadır.

Sporun bu denli büyük bir sektör olması, onu cazibeli kıldığından, spor biliminin multidisipliner yapısı gereği, birçok alanda güncel yaklaşımlar hızla sürdürülmektedir.

Bizimde bu alana katkıda bulunmak amacıyla hazırladığımız “Spora Akademik Dokunuşlar” adlı eserimizde çeşitli alanlardan ve spor dallarından çok değerli çalışmalar bulunmaktadır. Onbir ana bölümden oluşan kitapta birbirinden güncel çalışmalara yer verilmiş, yapılan güncel araştırmalarla Spor Bilimleri alanına ışık tutulmaya çalışılmıştır.

Bu kitabın, spor bilimlerinin farklı alanlarına temas ederek, güncel yaklaşımları ve gelişmeleri sizlere sunabilmeyi amaçlayarak yola çıktığımızı bilmenizi isteriz.

Kitabın hazırlanmasında destek veren birbirinden kıymetli akademisyenlere, sporu yaşam felsefesi haline getirerek hayatının bir parçası kabul eden ve spor bilimlerinin gelişimine katkı sağlayan herkese yararlı olması dileğiyle...

Dr. Ayşe DEMİR*

* Dr., Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, aysemdemir@hotmail.com

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Antrenörlük ve Spor Etiği	1
	<i>Pero Duygu DUMANGÖZ</i>	
Bölüm 2	Beden Eğitimi Dersinde Portfolyo Değerlendirme Destekli Öğretimin Öğrencilerin Basketbol Bilgi ve Becerilerine Etkisi.....	11
	<i>Ferhat ÇİFÇİ</i> <i>M. Akif ZİYAGİL</i>	
Bölüm 3	Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Kullanılan Ders Günlüklerinin Öğrencilerin Bilgi ve Becerisine Etkisi	27
	<i>Ferhat ÇİFÇİ</i>	
Bölüm 4	Huzur Evinde Yaşayan Bireylere Yönelik Egzersiz Çalışmaları ..	39
	<i>Gülsüm YILMAZ</i> <i>Burhan ÇUMRALIĞİL</i> <i>Züleyha SAFİ</i>	
Bölüm 5	Kas Hırsız (Sarkopeni) ve Egzersiz.....	61
	<i>İbrahim İhsan ARIKAN</i> <i>Varol TUTAL</i>	
Bölüm 6	Pandemi Sürecinde Türk Toplumunun Ruh Sağlığı ve Egzersizin Etkisi.....	77
	<i>Abdurrahman DEMİR</i> <i>Ali İlhan BARUT</i>	
Bölüm 7	Spor Turizmi	93
	<i>Gamze GÜNEY</i>	
Bölüm 8	Spor ve Empati	105
	<i>Korkmaz YİĞİTER</i>	
Bölüm 9	Sporda Dijital Liderlik	119
	<i>Onur Can DOLĞUN</i>	
Bölüm 10	Sporda Psikolojik Performans.....	135
	<i>Ali Burak TOY</i> <i>Umut GÜNDOĞAN</i>	
Bölüm 11	Toplam Kalite Bakış Açısıyla Spor	153
	<i>Tekmil Sezen GÖKSU</i>	

YAZARLAR

Prof. Dr. M. Akif ZİYAGİL

Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0003-0984-0607

Doç. Dr. Abdurrahman DEMİR

Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden
Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ORCID iD: 0000-0002-3944-4085

Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER

Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi Rekreasyon Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-6933-3466

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat ÇİFÇİ

Artvin Çoruh Üniversitesi Beden
Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ORCID iD: 0000-0002-5568-7837

Dr. Öğr. Üyesi Burhan ÇUMRALIĞİL

İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-1914-9097

Dr. Öğr. Üyesi Gamze GÜNEY

Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi
Bölümü
ORCID iD: 0000-0001-9638-320X

Dr. Öğr. Üyesi Ali Burak TOY

Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi
Bölümü
ORCID iD: 0000-0001-7997-7399

Dr. Öğr. Üyesi Varol TUTAL

Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor
Eğitimi AD.
ORCID iD: 0000-0001-5647-9370

Dr. Öğr. Üyesi Gülsüm YILMAZ

İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü
ORCID iD: 0000-0003-1707-5204

Dr. Ali İlhan BARUT

T.C. Adalet Bakanlığı, Mersin
ORCID iD: 0000-0002-8167-6429

**Öğr. Gör. Dr. Pero Duygu
DUMANGÖZ**

İstanbul Teknik Üniversitesi, Beden
Eğitimi Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-2827-5538

Öğr. Gör. Tekmil Sezen GÖKSU

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden
Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ORCID iD: 0000-0002-5764-2106

Arş. Gör. İbrahim İhsan ARIKAN

Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu Sporda Psikososyal
Alanlar AD.
ORCID iD: 0000-0002-5837-9514

Arş. Gör. Onur Can DOLĞUN

İstanbul Ayvansaray Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği
Bölümü
ORCID İD: 0000-0002-2468-1539

Arş. Gör. Züleyha SAFİ

İstanbul Ayvansaray Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

ORCID iD: 0000-0001-6006-3095

Umut GÜNDOĞAN

Mersin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

ORCID iD: 0000-0002-8635-4082



Antrenörlük ve Spor Etiği

1 BÖLÜM

Pero Duygu DUMANGÖZ¹

Giriş

Günlük anlayışta spor etiği, spora katılanların yazılı olmayan davranış normlarını temsil eder. Spora katılanlar arasında dürüst ve doğru bir ilişki, sporda ahlakın temelidir. Bu, adaleti, ilkeyi, kurallara saygıyı, başkalarına ve kendine karşı dürüstlüğü ifade eder. Bunun tersi ise hile, yalan, ikiyüzlülük, hırsızlıktır.

Rakibe karşı tutum, sporcunun nasıl yetiştirildiğine dair bir göstergedir. Bu aynı zamanda antrenörler ve spordaki diğer katılımcılar için de geçerlidir. Gerçek etik, sorumluluk, sosyallik, onur ve haysiyet, adalet ve özveri gibi değer kavramlarıyla ilgilidir (Milanovic vd., 2021:27). Antrenörün görevi, çalışanların davranışlarının nasıl makul sınırların dışına çıkabileceğini anlamalarına ve uygun alternatif davranışlarda bulunmalarına yardımcı olmaktır (Clegg, 2005'den akt. Duff ve Passmore, 2010:141).

Etik kuralların (normların) korunması, sporun ahlaki etkisini ve spora dahil olan tüm katılımcıların kendi davranışları için sorumluluklarını güçlendirir ve gençler için sporun çekiciliği sayesinde, genç nesiller arasındaki ahlaki iklimin iyileştirilmesine katkıda bulunur (Milanovic vd., 2021: 19).

Bununla birlikte sporu, hakemlerin, antrenörlerin, öğretmenlerin veya yöneticilerin sertifika, diploma, lisans veya derece kursları olarak kalifiye hale geldiği tam bir resmi disiplin haline getirmek için yapılan birçok şey vardır. Kalifiye personel, sağlıklı bir spor ortamı sağlamakta ve spor kültürünün ideal bir şekilde yaşatılması için sayısız çaba sarf etmektedir.

¹ Öğr. Gör. Dr., İstanbul Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Bölümü, pdumangöz@itu.edu.tr

Kaynaklar

- Hardman, C. Jones, R. Jones, "Sports Coaching, Virtue Ethics and Emulation," *Physical Education & Sport Pedagogy*, 15(4): 345- 359, 2010.
- A.M. Grant, J. Passmore, M.J. Cavanagh, H.M. Parker, "The State of Play in Coaching Today: A Comprehensive Review of The Field," *International Review of Industrial & Organizational Psychology*, 25: 125-168, 2010.
- B. Donuk, "Liderlik ve Spor," İstanbul, Ötüken Yayınları, ISBN: 978-975-437-621-0, 2007.
- K. Morgan, P. Carpenter, "Effects of Manipulating The Motivational Climate in Physical Education Lessons," *European Physical Education Review*, 8(4): 209-232, 2002.
- L. Milanovic, N. Randelovic, D. Zivkovic, Z. Savic, "Ethics and Sports, Ethics in Sports, Sports Ethics – Aspects of Consideration of Different Authors," *Physical Education and Sport Through The Centuries*, 8(2): 16-32, 2021.
- M. Duff, J. Passmore, "Ethics in Coaching: An Ethical Decision Making Framework for Coaching Psychologists," *International Coaching Psychology Review*, 5(2):140-151, 2010.
- M. Guivernau, J.L. Duda, "Moral Atmosphere and Athletic Aggressive Tendencies in Young Soccer Players," *Journal of Moral Education*, 13(1): 67-85, 2002.
- M. Şahin, "Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü," Ankara, Nobel Yayınları, 2004.
- M. Yüksel, "Etik Kodlar, Ahlak ve Hukuk," *Hacettepe Hukuk Fakültesi Dergisi*, 5(1): 9-26, 2015.
- M. A. Horozoğlu, "Finansal Fair Play Çerçevesinde Türk Futbol Takımlarının Değerlendirilmesi," *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 7(51): 2611-2616, 2021.
- N. Kale, P.D. Dumangöz, "Spor ve Felsefe," Ankara, Nobel Yayınları, ISBN: 978-625-439-006-7, 2021.
- P.J. Carpenter, K. Morgan, "Motivational Climate, Personal Goal Perspectives, and Cognitive and Affective Responses in Physical Education Classes," *European Journal of Physical Education*, 4(1): 31-44, 1999.
- S. Marioret, "Sociological Approach on Sports Ethics in a Context of Social Change," *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 49(1): 39-52, 2010.
- S. B. Çavuşoğlu, "The Effect Of Communication on Fair Play," *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 5(1): 1-5, 2018.
- S. Tuncel Dolaşır, (t.y.). Antrenörlük Etiği, http://www.sbt.hacettepe.edu.tr/abk2011/documents/Tuncel_Etik_abst.pdf (Erişim Tarihi: 01.01.2022).
- Ankara Üniversitesi (t.y.). Sporda Etik Değerler Antrenör ve Hakem Etiği, https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/118551/mod_resource/content/0/Sporda%20Etik%20De%20C4%99Ferler.pdf (Erişim tarihi: 01.01.2022).
- N. Mirzeoğlu, (t.y.). Voleybolda Etik Kodlar, 4. Kademe Antrenörlük Kursu, https://www.tvf.org.tr/wp-content/uploads/2018/08/proje_planlama_ve_yazim_kurallari-1.pdf (Erişim Tarihi: 01.01.2022).



Bedens Eğitimi Dersinde Portfolyo Değerlendirme Destekli Öğretim Öğrencilerin Basketbol Bilgi ve Becerilerine Etkisi*

2 BÖLÜM

Ferhat ÇİFÇİ¹
M. Akif ZİYAGİL²

Giriş

Portfolyo öğrenme, öğretim ve değerlendirmeyi aynı yerde buluşturan anahtar bir unsurdur (Kuhs, 1994). Öğrencilerin ortaya koydukları performansları ile ilgili bilgi edindikleri bir öğrenme sürecidir (Lund & Kirk, 2002). Bir tema, ünite, sömestir ya da öğretim yılı boyunca öğrenme çıktılarının yanında öğrenme ve öğretim sürecinin de gözden geçirildiği tamamlayıcı bir değerlendirme yöntemidir (Çoruhlu et al., 2008; Melograno, 2006; Zimbicki, 2007). Bir ya da daha fazla içerik alanında öğrencinin çaba, ilerleme ve performansındaki gelişimi izlemenin yanında başarı seviyesini belirlemek için öğretim programının hedefleriyle ilgili kanıt niteliğindeki özgün çalışma örneklerinin belirli bir amaca yönelik olarak sistematik bir şekilde bir araya getirilmesidir (Paulson et al., 1991; Pergola, 2015). Öğretimin öğrencide istenen kazanımları kazandırıp kazandırmadığını, kazandırmışsa bunun düzeyini belirlemenin yanında (Demirel, 2003) onların kendi öğrenmelerini gözden geçirme ve değerlendirmesi açısından eğitimde önemlidir (Melograno, 2000). Öğretmenlerin planlı ve programlı çalışmalarını sağlayarak (Hall & Hewitt-Gervais, 2000) öğretimin niteliğini de yükseltmektedir (Wolfe & Miller, 1997). Nitekim birçok araştırma da gerçek ya da gerçeğe yakın yaşam koşullarında öğrencilerin

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ferhatcifci@gmail.com

² Prof. Dr., Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mziyagil@gmail.com

* Bu çalışma, Ferhat ÇİFÇİ'nin M. Akif ZİYAGİL danışmanlığında yürüttüğü 'Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Portfolyo Değerlendirme Destekli Öğretim Öğrencilerin Bilgi ve Becerilerine Etkisi' başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

nem, yıl ya da çok yıllık portfolyoların etkisini inceleyen nicel, nitel ya da nicel ve nitel araştırma desenlerinin birlikte kullanıldığı çalışmalar yürütülebilir. Ayrıca, beden eğitimi dersi öğrencilerin hareket bilgi ve becerilerinin yanında aktif ve sağlıklı yaşam becerileri ile sosyal, düşünme ve öz yönetim becerilerinin geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle, portfolyo değerlendirmenin öğrencilerin aktif ve sağlıklı yaşam becerileri ile sosyal, düşünme ve öz yönetim becerileri edinmesine etkisini belirlemeye dönük çalışmalar yapılabilir. Yapılacak olan bu çalışmalar, beden eğitimi alanında öğretimin kalitesini artırmak için eylem ve politikalar geliştirilmesine katkı sunacaktır. Yine, beden eğitimi öğretmenlerinin farkındalığını artırarak onların derslerde portfolyo değerlendirmeyi kullanmaları yönünde teşvik edecektir.

Kaynaklar

- Alramadhani MQM, Şahin S. Examination of use of electronic portfolio in social networks: A case study in higher education. *Turkish Journal of Social Research*, 22(1): 31-58, 2018.
- Artanayasa IW, Giri MKW. Learning Models and Authentic Assessment on Football Skill Aearning Achievement. *International Journal of Physical Sciences and Engineering*, 3(1): 22-31, 2019.
- Arter JA, Spandel V, Culham R. 1995. *Portfolios for assessment and instruction*. (20/10/2020 tarihinde <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED388890.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
- Bahçeci D, Kuru M. The effect of portfolio assessment on students' academic achievement on the topic of human scelation system. *Kırşehir Journal of Education Faculty*, 7(2): 145-162, 2006.
- Bahçeci D. The effects of portfolio assessment on test anxiety, study habit and attitude. *Kırşehir Journal of Education Faculty*, 10(1): 169-182, 2009.
- Barootchi N, Keshavarz MH. Assessment of achievement through portfolios and teacher-made tests. *Educational Research*, 44(3): 279-288, 2002.
- Barroso CS, McCullum-Gomez C. Hoelscher DM, et al. Self-reported barriers to quality physical education by physical education specialists in Texas. *Journal of School Health*, 75(8): 313-319, 2005.
- Beard J. Implementing portfolios in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86(7): 48-49, 2015.
- Bedir A, Polat M, Sakacı T. Performance application of the 7th grade science and technology course: Portfolio. *Celal Bayar University Journal of Science*, 5(1): 45-58, 2009.
- Bozkurt F. Assessment of achievement through portfolio and achievement test scores. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 13(27): 290-312, 2019.
- Cengiz C, Karataş FÖ, Aslan A. Investigating the effectiveness of the portfolio on pre-service science teachers' general chemistry laboratory achievement. *Journal of Bayburt Education Faculty*, 12(23): 185-207, 2017.
- Çifçi F. *Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Portfolyo Değerlendirme Destekli Öğretimin Öğrencilerin Bilgi ve Becerilerine Etkisi*. (Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Tezi). Mersin. 2019.
- Çoruhlu TŞ, Nas SE, Çepni S. Reflection of an In-Service Education Course Programme for Science and Technology Teachers about Alternative Measurement and Assessment Techniques: Trabzon Sample. *Necatibey Faculty of Education Electronic Journal of Science and Mathematics Education*, 2(2): 1-22, 2008.

- Davis MH, Ponnampereuma GG. Portfolio assessment. *Journal of Veterinary Medical Education*, 32(3), 279-284, 2005.
- Demirel Ö. *Eğitimde program geliştirme: Kuramdan uygulamaya*. Ankara: Pegem Akademi, 2003.
- Driessen EW, Muijtjens AM, Van Tartwijk J, Van Der Vleuten CP. Web or paper based portfolios: Is there a difference?. *Medical Education*, 41(11): 1067-1073, 2007.
- Dyson B. Quality physical education: A commentary on effective physical education teaching. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(2): 144-152, 2014.
- Gilman DA, Andrew R, Rafferty CD. Making assessment a meaningful part of instruction. *NASSP Bulletin*, 79(573): 20-24, 1995.
- Groom B, Maunonen-Eskelinen I. The use of portfolios to develop reflective practice in teacher training: A comparative and collaborative approach between two teacher training providers in the UK and Finland. *Teaching in Higher Education*, 11(3): 291-300, 2006.
- Güneş MH, Demir S, Balaban M. The effect of portfolio assessment application on academic achievement and test anxiety in teaching animal tissue. *Necatibey Faculty of Education Electronic Journal of Science and Mathematics Education*, 9(1): 1-22, 2015.
- Hall BW, Hewitt-Gervais CM. The application of student portfolios in primary-intermediate and self-contained-multiage team classroom environments: Implications for instruction, learning, and assessment. *Applied Measurement in Education*, 13(2): 209-228, 2000.
- Horton ML. Digital portfolios in physical education teacher preparation. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75(9), 35-38, 2004.
- Hubball H, Robertson S. Developing a coaching portfolio: Enhancing reflective practice. *Strategies*, 18(2): 16-18, 2004.
- Kirk MF. Using Portfolios to Enhance Student Learning & Assessment. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(7): 29-33, 1997.
- Klenowski V. Portfolios: Promoting teaching. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 7(2): 215-236, 2000.
- Komarudin K. Portfolio assessment to enhance students' achievement in learning physical education. In *3rd International Conference on Education and Training (ICET)*, 128: 105-109. Atlantis Press, 2017.
- Krest M. Adapting the portfolio to meet student needs. *The English Journal*, 79(2), 29-34, 1990.
- Kuhs TM. Portfolio assessment: Making it work for the first time. *The Mathematics Teacher*, 87(5): 332-335, 1994.
- Linanti AT, Ridlo S, Bintari SH. The implementation of portfolio assessment to increase critical thinking ability for high school students on human coordination system material. *Journal of Innovative Science Education*, 9(3): 130-136, 2020.
- Lund JL, Kirk MF. *Performance-based assessment for middle and high school physical education*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2002.
- McDonald B. Portfolio assessment: direct from the classroom. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 37(3): 335-347, 2012.
- Melograno VJ. Designing a portfolio system for K-12 physical education: A step-by-step process. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 4(2): 97-115, 2000.
- Melograno VJ. *Professional and student portfolios for physical education*. Champaign. Illinois: Human Kinetics, 2006.
- Miller TN, Salsberry, T. Portfolio analysis: documenting the progress and performance of educational administration students. *Educational Considerations*, 33(1): 23-31, 2005.
- Milli Eğitim Bakanlığı. *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı*. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü, 2018.
- Milli Eğitim Bakanlığı. *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı uygulama kılavuz kitabı*. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü, 2013.

- Napper-Owen G. Working with portfolios in the gymnasium. *Strategies*, 11(2): 17-21, 1997.
- Obeiah SF, Bataineh RF. The effect of portfolio-based assessment on jordanian efl learners' writing performance. *Bellaterra Journal of Teaching & Learning Language & Literature*, 9(1): 32-46, 2016.
- Okan N. *İlköğretim 7. Sınıf Fen Bilgisi Dersindeki Portfolyo Uygulamasının Değerlendirilmesi*. (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi). Ankara. 2005.
- Orakçı Ş. Teacher candidates' opinions on portfolio implementation. *The Journal of Turkish Educational Sciences*, 18(1): 266-295, 2020.
- Pangkey RDH, Syahril Z, Solihatin E. The effect of portfolio assessments on student learning outcomes in learning for civic education in primary school. Hamdani AT. (Eds.) In: *international conference primary education research pivotal literature and research UNNES 2018 (IC PEOPLE UNNES 2018)*, Semarang, Indonesia: Atlantis Press; 2018. 248-251, 2018.
- Paulson FL, Paulson PR, Meyer CA. What makes a portfolio a portfolio. *Educational Leadership*, 48 (5): 60-63, 1991.
- Peneva B, Karapetrova R. The portfolio method in school physical education. *Activities in Physical Education and Sport*, 3(2): 221-223, 2013.
- Pergola J. Portfolios: Pathway to improved teaching and learning. *Bluegrass Music News*, 66 (3): 30, 2015.
- Shadish WR, Cook, TD, Campbell DT. *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston: Houghton Mifflin Company, 2002.
- Slater TF, Ryan JM, Samson SL. Impact and dynamics of portfolio assessment and traditional assessment in a college physics course. *Journal of Research in Science Teaching*, 34(3): 255-271, 2014.
- Tabachnick BG, Fidell LS. *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson, 2013.
- Turan M, Sakız G. The influence of portfolios on student success and retention level in science and technology class. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 10(3): 48-63, 2014.
- Van der Mars H. Observer reliability: Issues and procedures. Darst PW, Zakrajsek DB, Mancini VH. (eds.) In: *Analyzing Physical Education and Sport Instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics, 53-80, 1989.
- Wolfe EW, Miller TR. Barriers to the implementation of portfolio assessment in secondary education. *Applied Measurement in Education*, 10(3): 235-251, 1997.
- Zimbicki D. *Examining The Effects of Alternative Assessment On Student Motivation and Self-Efficacy*. (Walden University Doctoral Dissertation). Minneapolis, Minnesota. 2007.



Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Kullanılan Ders Günlüklerinin Öğrencilerin Bilgi ve Becerisine Etkisi

3 BÖLÜM

Ferhat ÇİFÇİ¹

Giriş

Eğitim alanında meydana gelen hızlı değişim ve gelişmelerin yaşandığı bilgi çağında geleneksel eğitim anlayışının öğrencilere gözlem yapma, sınıflama, tahminde bulunma, verileri yorumlama, sonuç çıkarma, karar verme gibi bilimsel süreç becerilerinin kazandırılmasında eksik kaldığı görülmektedir (Turgut, 2001). Eğitim alanında çalışan bilim insanları da geleneksel eğitim anlayışının öğrencileri ezberciliğe yönlendirdiği ve onlarda bilgi ve kavrama düzeyinde öğrenmeler oluşturduğunu ifade etmektedir (Aslan & Cansever, 2009; Duruhan, 2004; Karadağ & Çalışkan, 2006). Öğrencilerin öğretim sürecinde kazanması istenilen bilgi, tutum, anlayış ve değer yargularının kalıcı olabilmesi ancak onların derslerde aktif olabilecekleri iyi planlanmış öğretim programları aracılığıyla kazandırılabilir (Çetin & Günay, 2010). Ülkemizde de Milli Eğitim Bakanlığının (MEB) bu amaca yönelik çalışmaları sonucunda, 2004-2005 öğretim yılından itibaren yeni öğretim programlarına geçilmiş (MEB, 2013) ve derslerin hedefleri, içeriği ve öğretim sürecine paralel olarak ölçme ve değerlendirme anlayışı da yapılandırmacı öğrenme yaklaşımına göre yeniden düzenlenmesi yoluna gidilmiştir (Bayat & Şentürk, 2015; Gelbal & Kelecioğlu, 2007; Kuran & Kanatlı, 2009). Yapılandırmacı öğrenme yaklaşımında yapılan ölçme ve değerlendirme, öğrencilerin bilgileri ne şekilde ne öğrendiğini ve nasıl düşündüğünü belirlemek için yapılır (Fer & Cırık, 2007). Öğrencilerin başarısının değerlendirilmesi sadece ezbere dayalı bilgi, kavrama

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ferhatcifci@gmail.com

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor derslerinde bilgi ve beceri kazanılmasında ders günlüğü kullanımının etkili olduğu söylenebilir. Bu çalışma beden eğitimi ve spor alanına güncel bilgiler sunmasına rağmen çalışmada yalnızca nicel desen kullanılması, çalışma gruplarının az ve bir okuldan seçilmesi, uygulamaların sadece basketbol bilgi ve becerilerine etkisinin incelenmesi gibi sınırlılıklara sahiptir. Gelecek çalışmalarda bu sınırlılıklar göz önünde bulundurularak daha kapsamlı araştırmalar yapılmasına gereksinim duyulmaktadır. Yapılacak olan bu araştırmalar, öğretimin kalitesinin yükseltilmesine katkı sunacaktır.

Kaynaklar

1. Aslan N, Cansever BA. Eğitimde yaratıcılığın kullanımına ilişkin öğretmen tutumları. *TÜBAV Bilim Dergisi*. 2009; 2(3), 333-340.
2. Audet HR, Hickman P, Dobrynina G. Learning Logs: A classroom practice for enhancing scientific sense making, *Journal of research in science teaching*. 1996; 33(2), 205–222. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2736\(199602\)33:2<205::AID-TEA5>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2736(199602)33:2<205::AID-TEA5>3.0.CO;2-Y)
3. Barroso CS, McCullum-Gomez C, Hoelscher DM, et al. Self-reported barriers to quality physical education by physical education specialists in Texas. *Journal of School Health*. 2005; 75(8), 313-319. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2005.00042.x>
4. Bayat S, Şentürk Ş. Fizik, Kimya, Biyoloji Ortaöğretim Alan Öğretmenlerinin Alternatif Ölçme Değerlendirme Tekniklerine İlişkin Görüşleri. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2015; 4(1), 118-135.
5. Boud D. Using journal writing to enhance reflective practice. *New Directions for Adult and Continuing Education*. 2001; 90, 9-18.
6. Chitpin S. The use of reflective journal keeping in a teacher education program: A Popperian analysis. *Reflective practice*. 2006; 7(1), 73-86. <https://doi.org/10.1080/14623940500489757>
7. Connor-Greene PA. Making connections: Evaluating the effectiveness of journal writing in enhancing student learning. *Teaching of Psychology*. 2000; 27(1), 44-46. https://doi.org/10.1207/S15328023TOP2701_10
8. Cook TD. *Quasi-experimental design*. Wiley Encyclopedia of Management; 2015. <https://doi.org/10.1002/9781118785317.wcom110227>
9. Çetin O, Günay Y. Fen öğretiminde yapılandırmacılık kuramının öğrencilerin başarılarına ve bilgiyi yapılandırmalarına olan etkisi. *Eğitim ve Bilim*. 2010; 32(146), 24-38.
10. Çifçi F, Pehlivan Z. *The effects of different review strategies in physical education course on the cognitive and psychomotor behaviors of students* [Abstract]. The 9th International Physical Education and Sports Instructors Congress (97-99), Antalya, 2017.
11. Duruhan K. *Türkiye’de okullarda geleneksel anlayış ve yöntemlerle insan yetiştirmenin olumsuz etkileri* [Öz]. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 2004, 6-9.
12. Dyment JE, O’Connell TS. Assessing the quality of reflection in student journals: A review of the research. *Teaching in Higher Education*. 2011; 16(1), 81-97. <https://doi.org/10.1080/13562517.2010.507308>
13. Eker C, Coşkun İ. Ders günlüğü yazmanın ilköğretim 4. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına etkisi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 2013; 29, 111-122.
14. Ekiz D. Kendini ve başkalarını izleme: Sınıf öğretmeni adaylarının yansıtıcı günlükleri. *İlköğretim Online*. 2006; 5(1), 45-57.
15. Erduran Avcı D. The use of student journals in science and technology education. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2008; 30, 17-32.

16. Ersözölü, Z. N. *Yansıtıcı düşünmeyi geliştirici etkinliklerin ilköğretim 5. Sınıf öğrencilerinin sosyal bilgiler dersindeki akademik başarılarına ve tutumlarına etkisi 2008* (Yayımlanmamış doktora tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
17. Farrah M. Reflective journal writing as an effective technique in the writing process. *An - Najah University Journal for Research (Humanities)*. 2012; 26 (4), 997-1025.
18. Fer S, Cırık İ. Kuramdan uygulamaya yapılandırmacı öğrenme. İstanbul: *Morpa Kültür Yayınları.*; 2007
19. Gelbal S, Kelecioğlu H. Öğretmenlerin ölçme ve değerlendirme yöntemleri hakkındaki yeterlik algıları ve karşılaştıkları sorunlar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2007; 33,135-145.
20. Karadağ E, Çalışkan N. Eğitim-öğretim sürecinde dramının yönteminin yeri ve önemi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2006; 1(2), 1-9.
21. Kuran K, Kanatlı F. Alternatif ölçme değerlendirme teknikleri konusunda sınıf öğretmenlerinin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2009; 6(12), 209-234.
22. Loo R, Thorpe K. Using reflective learning journals to improve individual and team performance. *Team Performance Management: An International Journal*. 2002; 8(5/6), 134-139. <https://doi.org/10.1108/13527590210442258>
23. Lund JL, Kirk MF. *Performance-based assessment for middle and high school physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2002.
24. McCrindle AR, Christensen CA. The impact of learning journals on metacognitive and cognitive processes and learning performance. *Learning and Instruction*. 1995; 5(2), 167-185. [https://doi.org/10.1016/0959-4752\(95\)00010-Z](https://doi.org/10.1016/0959-4752(95)00010-Z)
25. Milli Eğitim Bakanlığı. *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı uygulama kılavuz kitabı*. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü; 2013
26. Moon J. *Assessment: Learning journals and logs 2010*. (15/01/2022 tarihinde https://ar.cetl.hku.hk/pdf/ucdtla00_35.pdf adresinden ulaşılmıştır).
27. Ruiz-Primo MA, Li M, Shavelson RJ. *Looking into Students' Science Notebooks: What Do Teachers Do with Them? (Report No. CSE-TR-562) 2002*. (15/01/2022 tarihinde <http://cresst.org/wp-content/uploads/TR562.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
28. Şenel Çoruhlu T, Er Nas S, Çepni S. Fen ve teknoloji öğretmenlerinin alternatif ölçme-değerlendirme tekniklerini kullanmada karşılaştıkları problemler: Trabzon örneği. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2009; 6(1), 122-141.
29. Tabachnick BG, Fidell LS. *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson; 2013.
30. Thompson AS, Erdil-Moody Z. The role of turkish lessons and reflective practice in teaching sla as content. *The Electronic Journal for English as a Second Language*. 2015; 18(4), 1-25.
31. Turgut, H. *Fen bilgisi öğretiminde yapılandırmacı öğretim yaklaşımı ile modellendirilmiş etkinliklerin öğrencide kavramsal gelişime ve başarıya etkisi 2001*. (10/01/2022 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden ulaşılmıştır).
32. Van der Mars H. Observer reliability: Issues and procedures. *Analyzing Physical Education and Sport Instruction*. 1989, 2, 53-80.
33. Walker BJ. *Supporting struggling readers*. Canada: Pippin Publishing Corporation; 2003.
34. Williams N. *Reflective journal writing as an alternative assessment 2008*. (15/01/2022 tarihinde <https://www.otterbein.edu/wp-content/uploads/2018/10/williams.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
35. Wormeli R. *Summarization in any subject: 50 techniques to improve student learning*. Alexandria, Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development; 2004
36. Yüksel Y. *Voleybol öğretiminde web sitesi ve web günlüğü kullanımının erişimi ve internete yönelik tutuma etkisi 2014*. (25/12/2021 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden ulaşılmıştır).



Huzur Evinde Yaşayan Bireylere Yönelik Egzersiz Çalışmaları

4 BÖLÜM

Gülsüm YILMAZ¹
Burhan ÇUMRALIĞİL²
Züleyha SAFİ³

Yaşlanma bütün canlılarda görülebilen, tüm işlevlerde azalmaya sebep olan, evrensel bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Yaşlılık, canlılarda molekül, hücre, doku, organ ve sistemler üzerinde, zamanın ilerlemesiyle meydana gelen, geriye dönüşü mümkün olmayan yapısal ve fonksiyonel değişikliklerin bütünüdür. Yaşlanma, moleküler ve hücresele yaşlanma, dokuların, organların, kişinin ve aynı zamanda toplumun yaşlanması olarak ele alınmaktadır (Altay, 2005). Dünya Sağlık Raporu (1998)'nda ise yaşlanma; engellerin artması ve başkalarına daha fazla bağılı kalma şeklinde tanımlanmaktadır. Yaşlılık hem biyolojik hem de kronolojik bir süreci kapsamaktadır. Yaşlılığın biyolojik boyutu, insanların döllemesiyle başlaması ve hayatı boyunca devam etmektedir. Kronolojik yaşlanmada ise farklı sınıflandırılmaların yapıldığı görülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşlanmayı kronolojik olarak 45-59 yaş gruplarını orta yaşlı, 60-74 yaş gruplarını yaşlı ve 75 yaş ve üzeri olan gruplarını ileri yaşlı şeklinde tanımlamıştır. Yaşlılık sürecinde kalıtım, yaşam biçimi, iş, beslenme alışkanlıkları, kronik rahatsızlıklar, kişilik özellikleri vb. bireysel özellikler etkili olmasıyla, 65 yaşın, yaşlılık sınırı olarak kabul edildiği görülmektedir (Vrantsidis ve diğ., 2009). Yaşlılık ve yaşlanma kavramları sadece bir tanımla yapılamadığından alt sınıflara ayrılmıştır ve bunlar;

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Ayrıansaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, gulsumyilmaz@ayvansaray.edu.tr

² Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Ayrıansaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, burhancumraligil@ayvansaray.edu.tr

³ Arş. Gör., İstanbul Ayrıansaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, zuleyhasafi@ayvansaray.edu.tr

Her bir birey için farklı hastalıklar grubu olduğu gibi bu gruplara özel egzersizler de bulunmaktadır. Egzersizler uygulanmadan önce bireyde öncelikle bilinmesi ve oluşturulması gereken program süreci ise şu şekilde sıralanabilir;

- Sorunların tanınması ve ortaya konması,
- Sorunların analizini yapma ve hedefleri belirleme,
- Hastalık ve engelliliği azaltmaya yönelik programlar,
- Oluşturulan programların etkinliğini kontrol etme ve gözden geçirme,
- Hastalığın olumsuz sonuçlarını azaltma,
- Bakımevleri ve huzur evlerinde başa çıkma stratejilerini oluşturma ve geliştirme.

Yaşlılarda hareket azlığı bireylerde kas ve iskeletteki işlev yetersizliğine neden olmaktadır. Dolayısıyla oluşturulan egzersiz programı bu işlev yetersizliğini geri kazandırmaya yönelik olmalıdır. Düzenli yapılan egzersiz programı bireylerde; kas kuvvetinin artmasına, fazla kilolardan kurtulmasına, kemik yapılarının güçlenmesine, hastalıkların azalmasına, yaşam kalitesi ve uyku düzeninin oluşmasına, zihinsel ve depresyonun azalmasına fayda sağlayabilir.

Yetişkin bireylere oranla yaşlı bireylerde bu tür egzersizleri uygulamak daha uzun zaman çizelgelerine neden olabilir. Bunun en büyük nedeni yaşlı bireylerin egzersizi uygularken hem zorlanmaları hem de daha çabuk sıkılmalarıdır. Dolayısıyla yaşlı bireylerin bu egzersizlere düzenli katılmalarını sağlamak için oluşturulan egzersiz programını daha eğlenceli bir hale getirmek faydalı olabilir. Yaşlı bireylerin yaşamında diğer yetişkin bireylere göre daha fazla boş zamanlarının olması ve bu boş zamanlarını aktivitelerle geçirmeleri önemlidir. Yaşlı bireylerle beraber yapılan egzersize ve aktivitelere gereken önem verilmelidir.

Kaynaklar

- A. Cindaş, “Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeler”, Geriatri, 4 (2), 77-84, 2001.
- A. Çetin ve G. Kutsal, “Geriatride Yaşam Kalitesi ve Rehabilitasyon Geriatri”, s.218-21, 2001.
- B. Altay, “Yaşlılarda Evde Verilen Hemşirelik Hizmetlerinin Değerlendirilmesi”, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Programı Halk Sağlığı Hemşireliği, Ankara, 2005.
- B. Durgun ve Y. Tümerdem, “Kentleşme ve Yaşlılara Sunulan Hizmetler”, Geriatri 2(3), 115-120, <http://geriatri.dergisi.org/> (Erişim Tarihi: 15.01.2017).
- CJ. Jones ve DJ. Rose, “Physical Activity Instruction of Older Adults”, First Edition, USA, Human Kinetics, 6-7, 2004.

- F. E. Asayesh, “*Türkiye’nin Doğusunda ve Batısında Huzurevlerinin Kıyaslanması*”, Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.
- F. Vrantsidis, K. Hill, K. Moore, R. Webb, S. Hunt, L. Dowson “*Getting grounded gracefully: effectiveness and acceptability of feldenkrais in improving balance*”, Journal of Aging and Physical Activity, 17(1):57–76, 2009.
- G. Bahar, A. Bahar ve H. A. Savaş, “*Yaşlılık Ve Yaşlılara Sunulan Sosyal Hizmetler*”, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, (4/12), 85-98, 2009.
- G. İçli, “*Huzurevinde Kalan Yaşlılar Üzerine Bir Araştırma*”, Journal Of Sociological Research, Sosyoloji Araştırmaları Dergisi, (Sayı:1), <http://uvt.ulakbim.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 14.10.2017).
- I. Gökler ve G. Aydın, “*Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Benlik Algılarının Yordanmasında Sosyo-Demografik Özellikler ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü*”, Aile ve Toplum Dergisi, Yıl:12, Cilt:7(Sayı:24), <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 12.11.2017).
- K. Karataş ve V. Duyan, “*Kocatepe Yaşlı Dayanışma Merkezi’nin Hizmet Çevresinde Oturan Yaşlıların SosyoDemografik Özellikleri ve Gereksinimleri*”, Toplum ve Sosyal Hizmet, 13(2): 77-90, 2002.
- Physical Activity, “physical-activity-guidelines-older-adults” (erişim adresi: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/>), (erişim tarihi: 06.12.2021).
- S. Altınparmak, “*Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumunu, Sosyal Destek Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler*”, Fırat Üniversitesi Sağlık Birimleri Tıp Dergisi. 23(3):p 159-164, 2009.
- S. Atıla, “*Toplumsal Değişmenin Aile ve Yaşlılar Üzerine Etkisi (İstanbul’daki Beş Huzurevinde İnceleme)*”. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
- S. Buz, “*Yaşlı Bireylere Yönelik Yaş Ayrımcılığı*”, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 14 (53), 268-278, 2015.



Kas Hırsızı (Sarkopeni) ve Egzersiz

5 BÖLÜM

İbrahim İhsan ARIKAN¹
Varol TUTAL²

Sarkopeni Tanımı ve Tarihçesi

Sarkopeni, geriatri ve gerontolojide oldukça yaygın kullanılan ve önemli bireysel ve toplumsal maliyetler içeren bir terim olmasına rağmen, yakın zamana kadar dünyada araştırma ve klinik uygulamada kullanılabilecek ve yaygın olarak kabul gören bir sarkopeni tanımı yoktu (Vandewoude & Bautmans, 2012; Cruz-Jentoft et al., 2014). Sarkopeni prevalansını inceleyen ilk epidemiyolojik çalışmalar, biyoelektrik empedans veya dansitometri ile kas kütesinin ölçülmesine dayanıyordu. Örneğin Baumgartner, dansitometri ve sarkopeni ile boy için apendiküler iskelet kası kütesi ölçümünün düzeltilmesine dayanan bir tanım kullandı; Bunu “referans olarak cinsiyete özgü sağlıklı genç popülasyondan (18-40 yaş) iki standart sapma daha düşük” olarak tanımladı (Vandewoude & Bautmans, 2012; Baumgartner et al., 1998). Bununla birlikte, kas kütesi, kas fonksiyonu, egzersiz performansı ve bazı çıktılar arasındaki korelasyon doğrusal olmamaktadır (Vandewoude & Bautmans, 2012; Goodpaster et al., 2006; Janssen et al., 2004). Bu nedenle sadece kas kütesini ölçmenin bazı pratik sınırlamaları vardır (Vandewoude & Bautmans, 2012), 2001’de Morley ise “iskelet kası kütesi kaybı” olarak tanımlamıştır (Morley et al., 2001).

Yakın zamanda, sarkopeniyi daha net bir şekilde anlayabilmek için bazı uluslararası konsensüs tanımları yayınlanmıştır (Cruz-Jentoft et al., 2010; Fielding et al., 2011). Örneğin, yaşa bağlı sarkopeni için Uluslararası Sarkopeni

¹ Arş. Gör, Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Sporda Psikososyal Alanlar AD., arikanibrahimihsan@gmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi AD., v.tutal@hotmail.com,

Kaynaklar

- A. J. Cruz-Jentoft, F. Landi, S.M. Schneider, et al. "Prevalence of and interventions for sarcopenia in ageing adults: a systematic review. Report of the International Sarcopenia Initiative (EW-GSOP and IWGS)," *Age Ageing*, 43(6):748-59, 2014.
- A.A. Sayer, H. Syddall, H. Martin, et al. "The developmental origins of sarcopenia," *J Nutr Health Aging*, 12(7):427-32, 2008.
- A.A. Sayer, H.E. Syddall, H.J. Gilbody, E.M. Dennison, C. Cooper, "Does sarcopenia originate in early life? Findings from the Hertfordshire cohort study," *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 59(9):M930-4, 2004.
- A.A. Sayer, S.M. Robinson, H.P. Patel, et al. "New horizons in the pathogenesis, diagnosis and management of sarcopenia," *Age Ageing*, 42(2):145-50, 2013.
- A.J. Cruz-Jentoft, G. Bahat, J. Bauer, Y. Boirie, O. Bruyère, T. Cederholm, et al. "Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis," *Age Ageing*, 48 pp. 16-31, 2019.
- A.J. Cruz-Jentoft, J.P. Baeyens, J.M. Bauer, et al. "Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People," *Age Ageing*, 39(4):412-23, 2010.
- A.W.G. Moses, C. Slater, T. Preston, M.D. Barber, K.C.H. Fearon, "Reduced total energy expenditure and physical activity in cachectic patients with pancreatic cancer can be modulated by an energy and protein dense oral supplement enriched with n-3 fatty acids," *Br. J. Cancer*, 90, 996-1002, 2004.
- B. Dawson-Hughes, "Serum 25-hydroxyvitamin D and functional outcomes in the elderly," *Am J Clin Nutr*, 88:537S-40S, 2008.
- B.A. Spiering, W.J. Kraemer, J.M. Anderson, L.E. Armstrong, B.C. Nindl, J.S. Volek, C.M. Marsh, "Resistance exercise biology: Manipulation of resistance exercise programme variables determines the responses of cellular and molecular signalling pathways," *Sports Med*, 38, 527-540, 2008.
- B.H. Goodpaster, S.W. Park, T.B. Harris, et al. "The loss of skeletal muscle strength, mass, and quality in older adults: the health, aging and body composition study," *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 61(10):1059-64, 2006.
- D. Kuh, E.J. Basse, S. Butterworth, R. Hardy, M.E. Wadsworth, "Musculoskeletal Study Team. Grip strength, postural control, and functional leg power in a representative cohort of British men and women: Associations with physical activity, health status, and socioeconomic conditions," *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci*, 60, 224-231, 2005.
- D. Paddon-Jones, B.B. Rasmussen, "Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia," *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 12:86-90, 2009.
- D. Scott, L. Blizzard, J. Fell, G. Jones, "The epidemiology of sarcopenia in community living older adults: what role does lifestyle play?" *J Cachexia Sarcopenia Muscle*, 2(3):125-34, 2011.
- E. Dent, J.E. Morley, A.J. Cruz-Jentoft, H. Arai, S.B. Kritchevsky, J. Guralnik, et al. "International clinical practice guidelines for sarcopenia (ICFSR): screening, diagnosis and management," *J Nutr Health Aging*, 22 pp. 1148-1161, 2018.
- E. Dent, J.E. Morley, A.J. Cruz-Jentoft, H. Arai, S.B. Kritchevsky, J. Guralnik, et al. "International clinical practice guidelines for sarcopenia (ICFSR): screening, diagnosis and management," *J Nutr Health Aging*, 22 pp. 1148-1161, 2018.
- F. Lauretani, C.R. Russo, S. Bandinelli, B. Bartali, C. Cavazzini, A. Di Iorio, et al. "Age-associated changes in skeletal muscles and their effect on mobility: an operational diagnosis of sarcopenia," *J Appl Physiol*, 95(5): 1851-60.178, 2003.
- H. Nicastro, N.E. Zanchi, C.R. Da Luz, A.H. Lancha, "Functional and morphological effects of resistance exercise on disuse-induced skeletal muscle atrophy," *Braz. J. Med. Biol. Res*, 44, 1070-1079, 2011.

- H.I. Chen, C.S. Kuo, "Relationship between respiratory muscle function and age, sex, and other factors," *J Appl Physiol*, 66(2): 943-8, 1985.
- H.P. Patel, K.A. Jameson, H.E. Syddall, et al. "Developmental influences, muscle morphology, and sarcopenia in community-dwelling older men," *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 67(1):82-7, 2012.
- I. Bautmans, K.V. Puyvelde, T. Mets, "Sarcopenia and functional decline: pathophysiology, prevention and therapy," *Acta Clin Belg*, 64(4):303-16, 2009.
- I. Janssen, R.N. Baumgartner, R. Ross, I.H. Rosenberg, R. Roubenoff, "Skeletal muscle cutpoints associated with elevated physical disability risk in older men and women," *Am J Epidemiol*, 159(4):413-21, 2004.
- I. Janssen, S.B. Heymsfield, R.N. Baumgartner, R. Ross. "Estimation of skeletal muscle mass by bioelectrical impedance analysis," *J Appl Physiol*, 89(2): 465-71, 2000.
- I.S. Merkies, P.I. Schmitz, J.P. Samijn, et al. "Assessing grip strength in healthy individuals and patients with immune-mediated polyneuropathies," *Muscle Nerve*, 23(9):1393-401, 2000.
- J.A. Faulkner, L.M. Larkin, D.R. Claflin, S.V. Brooks, "Age-related changes in the structure and function of skeletal muscles," *Clin. Exp. Pharmacol. Physiol*, 34, 1091-1096, 2007.
- J.D. Walston, "Sarcopenia in older adults," *Curr Opin Rheumatol*, 24(6) :623-27, 2012.
- J.E. Morley, "Anorexia and weight loss in older persons," *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 58:131-7, 2003.
- J.E. Morley, R.N. Baumgartner, R. Roubenoff, J. Mayer, K.S. Nair, "Sarcopenia," *J Lab Clin Med*;137(4):231-43, 2001.
- J.M. Heath, M.R. Stuart, "Prescribing exercise for frail elders," *J Am Board Fam Pract*, 15: 218-228. (PMID: 12038729), 2002.
- K.E. Yarasheski, "Exercise, aging, and muscle protein metabolism," *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci.*, 58, M918-M922, 2003.
- K.R. Short, J.L. Vittone, M.L. Bigelow, D.N. Proctor, K.S. Nair, "Age and aerobic exercise training effects on whole body and muscle protein metabolism," *Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab*, 286, E92-E101, 2004.
- L. Mosoni, P.P. Mirand, M.L. Houlier, M. Arnal, "Age-related changes in protein synthesis measured in vivo in rat liver and gastrocnemius muscle," *Mech. Ageing Dev.*, 68, 209-220, 1993.
- L.A. Burton, D. Sumukadas, "Optimal management of sarcopenia," *Clin. Interv. Aging*, 5, 217-228, 2010.
- M. Cesari, A. Roger, P. Marco, B. Goodpaster. "Biomarkers of sarcopenia in clinical trials-recommendations from the international working group on sarcopenia," *Cachexia Sarcopenia Muscle*, 3; 181-90, 2012.
- M. Roig, D.L. Mac Intyre, M.V. Narici, C.N. Maganaris, W.D. Reid, "Preservation of eccentric strength in older adults: Evidence, mechanisms and implications for training and rehabilitation," *Exp. Gerontol*, 45, 400-409, 2010.
- M. Vandewoude, I. Bautmans, "Sarcopenia: Is it preventable? " In: *Cruz-Jentoft AJ, Morley JE (eds.). Sarcopenia. Wiley-Blackwell*, 392-407, 2012.
- M.E. Kuyumcu, "Sarkopenik Yaşlı Hastalarda Ultrasonografik Olarak Kas Mimarisinin Değerlendirilmesi," Tez çalışması, HÜTF İç Hastalıkları ABD Geriatri Bilim Dalı, Ankara (Doç. Dr. Meltem HALİL). 2014.
- M.J. Gibala, J.P. Little, M.J. Macdonald, J.A. Hawley, "Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease," *J. Physiol*, 590, 1077-1084. 2012.
- M.Y. Chien, T.Y. Huang, Y.T. Wu. "Prevalence of sarcopenia estimated using a bioelectrical impedance analysis prediction equation in community-dwelling elderly people in Taiwan," *J Am Geriatr Soc*, 56(9): 1710-5, 2008.
- M.Y. Morgan, A.M. Madden, "The assessment of body composition in patients with cirrhosis," *Eur J Nucl Med*, 23(2): 213-25, 1996.

- R. Belardinelli, D. Georgiou, G. Cianci, A. Purcaro, "10-year exercise training in chronic heart failure: A randomized controlled trial," *J. Am. Coll. Cardiol.*, 60, 1521–1528, 2012.
- R. Koopman, L.B. Verdijk, L.J.C. Van Loon, "Exercise and nutritional interventions to combat age-related muscle loss. In Sarcopenia—Age-Related Muscle Wasting and Weakness," *Lynch, G., Ed.; Springer: Berlin, Germany*, pp. 289–315, 2011.
- R. Roubenoff, "Sarcopenia and its implications for the elderly," *Eur J Clin Nutr.*, 54 Suppl 3: 40-7, 2000.
- R. Roubenoff, J.J. Kehayias, B. Dawson-Hughes, S.B. Heymsfield. "Use of dual-energy x-ray absorptiometry in body-composition studies: not yet a "gold standard"," *Am J Clin Nutr.* 58(5): 589-91, 1993.
- R. Visvanathan, I. Chapman, "Preventing sarcopaenia in older people," *Maturitas*, 66(4):383-8, 2010.
- R.A. Fielding, B. Vellas, W.J. Evans, et al. "Sarcopenia: an undiagnosed condition in older adults. Current consensus definition: prevalence, etiology, and consequences. International working group on sarcopenia," *J Am Med Dir Assoc*, 12(4):249-56, 2011.
- R.N. Baumgartner, K.M. Koehler, D. Gallagher, et al. "Epidemiology of sarcopenia among the elderly in New Mexico," *Am J Epidemiol.*, 147(8):755-63, 1998.
- R.N. Baumgartner, W.C. Chumlea, A.F. Roche. "Estimation of body composition from bioelectric impedance of body segments," *Am J Clin Nutr.* 50(2):221-6, 1989.
- S. Al Snih, K.S. Markides, L. Ray, G.V. Ostir, J.S. Goodwin. "Handgrip strength and mortality in older Mexican Americans," *J Am Geriatr Soc*, 50(7): 1250-6, 2002.
- S. Eyigör, Y.G. Kutsal, "Reason of progressive loss of function and frailty in elderly: sarkopenia," *Turkish Journal of Geriatrics*, 16(4):454-63, 2013.
- S. Rousseta, M.P. Patureau, M. Brandolinia, J.F. Martina, Y. Boiriea, "Daily protein intakes and eating patterns in young and elderly French," *Br J Nut.* 90:1107-15, 2003.
- S.C. Forbes, J.P. Little, D.G. Candow, "Exercise and nutritional interventions for improving aging muscle health," *Endocrine*, 42(1):29-38, 2012.
- T.B. Symons, M. Sheffield-Moore, R.R. Wolfe, D. Paddon-Jones, "A moderate serving of high-quality protein maximally stimulates skeletal muscle protein synthesis in young and elderly subjects," *J Am Diet Assoc*, 109(9):1582-6, 2009.
- T.K. Malmstrom, J.E. Morley. "SARC-F: a simple questionnaire to rapidly diagnose sarcopenia," *J Am Med Dir Assoc*, 14, pp. 531-532, 2013.
- Ü.N. Sökmen, G. Dişçigil, "Yaşlılıkta sarkopeni," *Jour Turk Fam Phy*, 8 (2), 49-54, 2017.
- V. Baert, E. Gorus, T. Mets, C. Geerts, I. Bautmans, "Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review," *Ageing Res Rev*, 10(4):464-74, 2011.
- W.J. Evans, J.E. Morley, J. Argiles, C. Bales, V. Baracos, D. Guttridge, A. Jatoi, K. Kalantar-Zadeh, H. Lochs, G. Mantovani, et al. "Cachexia: A new definition," *Clin. Nutr.* 27, 793–799, 2008.
- Y. Makanae, S. Fujita, "Role of Exercise and Nutrition in the Prevention of Sarcopenia," *J. Nutr. Sci. Vitaminol*, 61, S125–S127, 2015.
- Y. Rolland, S. Czerwinski, G.V.K. Abellan, J.E. Morley, M. Cesari, G. Onder, et al. "Sarcopenia: its assessment, etiology, pathogenesis, consequences and future perspectives," *J Nutr Health Aging*, 12(7): 433-50, 2008.
- Y. Rolland, V. Lauwers-Cances, M. Cournot, F. Nourhashemi, W. Reynish, D. Rivière, et al. "Sarcopenia, calf circumference, and physical function of elderly women: a cross-sectional study," *J Am Geriatr Soc*, 51(8): 1120-4, 2003.



Pandemi Sürecinde Türk Toplumunun Ruh Sağlığı ve Egzersizin Etkisi

6 BÖLÜM

Abdurrahman DEMİR¹
Ali İlhan BARUT²

Giriş

SARS-CoV-2 (COVID-19), en son iki yıldır koronavirüsün sebep olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. Ortaya çıkan bu yeni virüs ve hastalık, 2019 yılının Aralık ayında Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkmış fakat salgın başlamadan önce ciddiyeti anlaşılamamıştır. Solunum yolu belirtileri olan bir grup hasta üzerinde yapılan çalışmalardan sonra 13 Ocak 2020'de tanımlanmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2020). COVID-19, 2020'nin ilk ayları itibariyle küresel olarak birçok ülkeyi etkileyen bir salgın olmuştur. COVID-19 salgınına yönelik tüm ülkeler ve Türkiye ciddi önlemler almak zorunda kalmıştır. Türkiye'de COVID-19 salgını ile mücadele etme konusunda yurt içi ve yurt dışı seyahat kısıtlamaları, ilk, ortaokul lise ve üniversitelerin uzaktan eğitime geçilmesi, tüm ibadetlerin evde yapılması, insanların toplu olarak buldukları yerlerin kapatılması, 30 büyükşehir ve Zonguldak ilinde hafta sonları, 20 yaş altı ve 65 yaş üstü vatandaşlara da sürekli olarak sokağa çıkma kısıtlaması gibi birçok ciddi önlemler alınmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2020). Bunun yanı sıra virüsten korunmak için kısıtlama kapsamında olmayan bireylerin de gönüllü olarak sosyal mesafeye (social distancing) ve alınan kararlara sıkı bir şekilde uymaları önerilmiştir. Sosyal mesafe, enfeksiyon taşıyan bireylerle enfekte olmayan bireyler arasındaki temas etme olasılığını azaltmaktır (Wilder-Smith & Freedman, 2020). COVID-19 salgını yaşam koşullarında, sosyal alanda, kişisel özgürlükte ve eko-

¹ Doç. Dr., Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ademir@artvin.edu.tr

² Dr., T.C. Adalet Bakanlığı, Mersin, ali.ilhanbarut@gmail.com

- Uluslararası araştırmalar yaparak bu araştırmanın sonuçları farklı ülkelerdeki sonuçlarla kıyaslanabilir.
- Salgın sırasında işsiz kalan insanlara sosyal destek sağlanması yöneticiler tarafından sağlanabilir.
- Gelecekteki çalışmalar, diğery psikolojik sorunlara yönelik yapılabilir.
- 18 yaş altı bireyler için de ayrı araştırmalar yapılabilir.

Kaynaklar

- Aylaz, R., Güllü, E., & Güneş, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 4 (4), 172-177.
- Azar, D., Ball, K., Salmon, J., & Cleland, V. (2008). The association between physical activity and depressive symptoms in young women: A review. *Mental Health and Physical Activity*, 1(2), 82-88.
- Bahadır, E., & Kalender, B. (2018). ROC Analizi ile Zung Depresyon Ölçeği Kesme Noktalarının Belirlenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 137-147.
- Baltaş, A. (1991). Depresyonun Ölçülmesi. İstanbul: Ciba-Geigy İlaç ve Kimya Sanayi Yayını.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Byrne, A., & Byrne, D. G. (1993). The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states. *Journal of psychosomatic research*, 37, 565-565.
- Ceyhun, B. (1993). Depresyonun ölçülmesi. Depresyon Monografaları Serisi, Hekimler Yayın Birliğı, Medikomat Ankara, 5, 205-238.
- Ceyhun, B., & Akça, F. (1996). Zung Depresyon Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliğı Üzerine Bir Çalışma. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Türk Psikologlar Derneğı Yayınları, 20-26.
- Çiçli, F. (2008). Öğrencilerin Öğretmenlerinden Şiddet Görme Durumlarının İncelenmesi. *Cagdas Eğitim Dergisi*, (351).
- Earls, F. (1987). Sex differences in psychiatric disorders: origins and developmental influences. *Psychiatric developments*, 5(1), 1-23.
- <https://COVID19bilgi.saglik.gov.tr/tr/COVID-19-yeni-koronavirus-hastaligi-nedir>
- https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Caring_for_Patients_Mental_WellBeing_during_Coronavirus.pdf.pdf
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Huang, Y., Li, L., Gan, Y., Wang, C., Jiang, H., Cao, S., & Lu, Z. (2020). Sedentary behaviors and risk of depression: a meta-analysis of prospective studies. *Translational Psychiatry*, 10(1), 1-10.
- Husain, N., Gater, R., Tomenson, B., & Creed, F. (2004). Social factors associated with chronic depression among a population-based sample of women in rural Pakistan. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 39(8), 618-624.
- Işık, E. (2003). Depresyon ve bipolar bozukluklar. Ankara: Görsel Sanatlar Matbaacılık, 5-11.
- Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 57.
- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni, 45(2), 65-74.

- Kaya, B. (2007). Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış. *Klinik Psikiyatri*, 10(6), 11-20.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., ... & Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: results from the National Comorbidity Survey. *Archives of general psychiatry*, 51(1), 8-19.
- Kong, X., Zheng, K., Tang, M., Kong, F., Zhou, J., Diao, L., ... & Dong, Y. (2020). Prevalence and Factors Associated with Depression and Anxiety of Hospitalized Patients with COVID-19. medRxiv.
- Lades, L., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic.
- Lim, G. Y., Tam, W. W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W., & Ho, R. C. (2018). Prevalence of depression in the community from 30 countries between 1994 and 2014. *Scientific reports*, 8(1), 1-10.
- Liu, T. B., Chen, X. Y., & Miao, G. D. (2003). Recommendations on diagnostic criteria and prevention of SARS-related mental disorders. *J Clin Psychol Med*, 13(3), 188-91.
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 45(5), 649-657.
- Moccia, L., Janiri, D., Pepe, M., Dattoli, L., Molinaro, M., De Martin, V., ... & Di Nicola, M. (2020). Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity*.
- Mota-Pereira, J., Silverio, J., Carvalho, S., Ribeiro, J. C., Fonte, D., & Ramos, J. (2011). Moderate exercise improves depression parameters in treatment-resistant patients with major depressive disorder. *Journal of psychiatric research*, 45(8), 1005-1011.
- Mowbray, H. (2020). In Beijing, coronavirus 2019-nCoV has created a siege mentality. *Bmj*, 368.
- Mumford, D. B., Minhas, F. A., Akhtar, I., Akhter, S., & Mubbashar, M. H. (2000). Stress and psychiatric disorder in urban Rawalpindi: community survey. *The British Journal of Psychiatry*, 177(6), 557-562.
- Nguyen, H. C., Nguyen, M. H., Do, B. N., Tran, C. Q., Nguyen, T. T., Pham, K. M., ... & Duong, T. H. (2020). People with Suspected COVID-19 Symptoms Were More Likely Depressed and Had Lower Health-Related Quality of Life: The Potential Benefit of Health Literacy. *Journal of clinical medicine*, 9(4), 965.
- Owen, F. K., & Çelik, N. D. (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 440-453.
- Park, S. C., & Park, Y. C. (2020). Mental health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 85.
- Patel, V., & Kleinman, A. (2003). Poverty and common mental disorders in developing countries. *Bulletin of the World Health Organization*, 81, 609-615.
- Psychiatry of Pandemics, A Mental Health Response to Infection Outbreak*, Damir Huramovic, Springer, 2019
- Rimer, J., Dwan, K., Lawlor, D. A., Greig, C. A., McMurdo, M., Morley, W., & Mead, G. E. (2012). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7).
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., ... & Bennett, K. M. (2020). Anxiety, Depression, Traumatic Stress, and COVID-19 Related Anxiety in the UK General Population During the COVID-19 Pandemic.
- Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*.

- Sjösten, N., & Kivelä, S. L. (2006). The effects of physical exercise on depressive symptoms among the aged: a systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, 21(5), 410-418.
- Ünal, S., & Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 41-48.
- Wade, T. J., & Cairney, J. (1997). Age and depression in a nationally representative sample of Canadians: A preliminary look at the National Population Health Survey. *Canadian Journal of Public Health*, 88(5), 297-302.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of travel medicine*, 27(2), taaa020.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 26, e923921-1.
- Zhang, F., Shang, Z., Ma, H., Jia, Y., Sun, L., Guo, X., ... & Liu, N. (2020). High risk of infection caused posttraumatic stress symptoms in individuals with poor sleep quality: A study on influence of coronavirus disease (COVID-19) in China. *medRxiv*.
- Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of general psychiatry*, 12(1), 63-70.



Spor Turizmi

7 BÖLÜM

Gamze GÜNEY¹

Turizm, bir ülkede ekonomik kalkınma için önemli sektörlerden biridir. İnsanlar genellikle seyahat edebilmek için birçok nedeni sıralayabilirler. Burada en önemli etken spor, turizm endüstrisinin teşvik etmenin önemli nedenlerinden biridir. Bununla beraber toplumun gelişmesi ve insanların yaşam standartlarının iyileştirilmesi, spor turizmi ile hızla büyüyen sektörlerden biri haline geliyor. Modern dünyada turizm ile birlikte spor etkinliklerine katılmak ve izlemek için seyahat eden insanların tarihi eski Olimpiyat Oyunlarına kadar uzanıyor (Higham, 2010).

Dünyada son yirmi yılda konu olan spor turizminin ekonomik gelişimi tartışılmaz bir hal almıştır. 20. yüzyılın sonları ve 21. yüzyılın başlarında toplumların erken dönemlerin de hem aktif hem de pasif spor biçimlerini arasındaki kavşaklar bu iki toplumsal olgunun giderek artmasına akademi ve ticareti yönden spor turizmini her iki ülkenin de kabul ettiği bir ilgi alanı haline gelmiştir. Ayrıca seyahate olan ilginin de her geçen gün eğlence amaçlı olarak iki tanımlayıcı özelliğine sahip olduğu bilinmektedir (Higham & Hinch, 2009).

Turizm, ağırlıklı olarak eğlence ve ya iş amaçlıdır. Bu eğlence seyahatini destekleyecek hizmetlerdir. Dünya Turizm Örgütü'ne göre turistler, yirmi dörtten saatten fazla süre boyunca olağan çevrelerinin dışındaki yerlere seyahat eden ve orada kalan insanlar olarak boş zamanlarını, iş ve bunlarla ilgili olmayan diğer amaçlar için bir yıldan fazla olmamak üzere ziyaret edilen yerlerdir (WTO).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü, gamzeguney@ardahan.edu.tr

Sonuç olarak diyebiliriz ki çocuklar, yaşlılar, yetişkinler, hamileler, engelliler gibi farklı tüketici grupları için gelişen teknolojik alt yapının farklı boyutlarını spor ve turizm olgusu içerisinde sportif ürünler ve araç gereçlerle beraber tasarlanıp, entegre edilmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

- Argan, M., & Katırcı, H. (2008). Spor Pazarlaması.(2. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Anthony, D. (1966). Sport and Tourism. London: Central Council for Physical Recreation.
- Armstrong, J. (1985). International Events and Popular Myths. Proceedings of the Canada Travel and Tourism Association Annual Conference. International Events: The Real Tourism Impact (pp. 9-37). Edmonton, Canada: Canada Travel and Tourism Association.
- Beioley, S., Crookston, M., & Tyrer, B. (1988). London Docklands: the Leisure Element. *Leisure Management*, 8(2), 30-33.
- Burgan, Barry, and Trevor Mules. "Economic impact of sportsing events." *Annals of tourism research* 19.4 (1992): 700-710.
- De Knop, P. (1990). Sport for All and Active Tourism. *World Leisure & Recreation*, 32(3), 30-36.
- Gammon, S., & Kurtzman, J. (Eds.) (2002). *Sport Tourism: Principles and Practice*. Eastbourne: Leisure Studies Association.
- Gammon, S., & Ramshaw, G. (Eds.) (2007). *Heritage, Sport and Tourism: Sporting Pasts - Tourists Futures*. London: Routledge.
- Gibson, H. (Ed.) (2004). *Sport Tourism: Concepts and Theories*. London and New York: Routledge.
- Gibson, H.S.(1998);'Sport Tourism: a critical analysis of reserach', sport managment review,1(1), 45-76.
- Hall, C. (2001). Territorial Economic Integration and Globalisation. In C. Cooper & S. Wahab (Eds.), *Tourism in the Age of Globalisation* (pp. 22-44). London: Routledge.
- Higham, J. (Ed.) (2005). *Sport Tourism Destinations: Issues, Opportunities and Analysis*. Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann.
- Higham, J., & Hinch, T. (2009). *Sport and Tourism: Globalization, Mobility and Identity*. Oxford: Elsevier.
- Hinch, T., & Higham, J. (2003). *Sport Tourism Development*. Clevedon: Channel View Publications.
- Higham, J. , 2010, Commentary - Sports as an Avenue of Tourism Development: An Analysis of the Positive and Negative Impacts of Sports Tourism CURRENT ISSUES IN TOURISM VOL. 2 , ISS. 1, 1999
- Jackson, G., & Glyptis, S. (1992). *Sport and Tourism: A Review of the Literature*. Report to the Sports Council, Recreation Management Group (Unpublished Report to the Sports Council). Loughborough: Loughborough University.
- Jackson, G., & Weed, M. (2003). The Sport-Tourism Interrelationship. In B. Houlihan (Ed.), *Sport in Society: A Student Introduction* (pp. 235- 251). London: Sage Publications.
- Jennings, G. (Ed.) (2007). *Water-Based Tourism, Sport, Leisure, and Recreation*. Oxford: Elsevier.
- Keller, P. (2001, February). *Sport and Tourism: Introductory Report*. Paper Presented at the World Conference on Sport and Tourism, Barcelona, Spain.
- Kolsun, J. (1988). The Calgary Winter Olympics Visitor Study. *The Operational Geographer*, 16, 15-17.

- Lazer, I. (1985). The 1984 Los Angeles Olympics. Proceedings of the Canada Travel and Tourism Association Annual Conference. *International Events: The Real Tourism Impact* (pp. 137-140). Edmonton, Canada: Canada Travel and Tourism Association.
- Meek, A. (1997). An estimate of the size and supported economic activity of the sport industry in the United States. *Sport Marketing Quarterly*, 6(4), 15-21.
- Mike Weed, Chris J. Bull (2004) *Sportss tourism: participant, policy and providers*, Elsevier Butterworth- Heinemann, Linacre house, Jordan Hill, Oxford .
- Mike Huggins (2013) Sports, tourism and history: current historiography and future prospects, *Journal of Tourism History*, 5:2, 107-130, DOI:10.1080/1755182X.2013.828782
- McDowell, D., Leslie, D., & Callicot, R. (1988). The Birmingham Olympic Bid: Selling a City. Proceedings of the 1st International Conference. *Planning for Tourism and Leisure* (p. 75). Newtonabbey, UK: Ulster University.
- Pitts BG, Stotlar DK. *Sport Management Library - Fundamentals of Sport Marketing*, Second Edition, USA: Fitness Information Technology Inc., 2002.
- Ritchie, J. (1984). Assessing the Impact of Hallmark Events: Conceptual and Research Issues. *Journal of Travel Research*, 23(1), 2-11.
- Ritchie, B., & Adair, D. (Eds.) (2003). *Sport Tourism: Interrelationships, Impacts and Issues*. Clevedon: Channel View Publications.
- Ross, SD (2001). Mülkiyet Armağanı: İyiliğe/ihanet etme gücüne sahip olmak, ekonomi ve ekoloji, dünyanın bir etiği . SUNY Basın.
- Simon Hudson, *Sportss and adventure tourism* (2003) The Haworth press, 10 Alice Street, Binghamton
- Sports Council. (1986). *Recreation Management 1986: Seminar Report*. London: Sports Council.
- Stephen D. Ross 2001, *DEVELOPING SPORTSS TOURISM, An e Guide for Destination Marketers and Sportss Events Planners' National Laboratory for Tourism and e ommerce* July 2001
- Standeven, J., & Tomlinson, A. (1994). *Sport and Tourism in South East England*. London: South East Council for Sport and Recreation.
- Tomas Hinch & James Higgam (2004) *Sportss and adventure tourism* Channel view publication, United Kingdom <http://www.wired.com/wired/archive/12.04/view.html?pg=2>
- Turco, D., Riley, R., & Swart, K. (2002). *Sport Tourism*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Yusof, A., & Shah, P. (2008). Küreselleşme ve Malezya spor endüstrisi. *Uluslararası Araştırmalar Araştırma Dergisi* , 8 (Kasım), 112-116.
- Weed, M. (1999). More than Sports Holidays: An Overview of the Sport Tourism Link. In M. Scarrott (Ed.), *Exploring Sports Tourism* (pp. 3- 15). Sheffield: SPRIG.
- Weed, M. (2005). *Sports Tourism*. In J. Beech & S. Chadwick (Eds.), *The Business of Sport Management* (pp. 305-322). Harlow: Financial Times Prentice Hall.
- Weed, M. (2006). Editorial: Understanding Sports Tourism Participation: Complexities and Diversity. *Journal of Sport & Tourism*, 11(3-4), 195-199.
- Weed, M. (2009). Progress in Sports Tourism Research? A Meta-review and Exploration of Futures. *Tourism Management*, 30(5), 615-628.
- Weed, M., & Bull, C. (2004). *Sport Tourism: Participants, Policy and Providers*. Oxford: Butterworth Heinemann.
- WTO, World Tourism Organization (1995), *Implications of the WTO/UN Tourism Definitions*, Madrid.



Spor ve Empati*

8 BÖLÜM

Korkmaz YİĞİTER¹

Giriş

Spor, az veya çok dakiklik, incelik isteyen beden hareketlerinin doğrudan kendisinden zevk alınırken eğlendiren hatta dinlendiren ve genellikle bazı kurallara uyarak yapılan bir eylemdir. Yarışma tarzında olabilir de olmayabilir de. Yarışma tarzında olursa, ilgiyi ve performansı artırıcı bir motivasyon da söz konusudur. Spor, çok çeşitli amaç ve araçlarla yapılan, önceden belirlenmiş ve benimsenmiş kurallara farklı derecelerde olsa da uymayı gerektiren, performansı artırıcı bedensel aktivitelerdir (Harmandar, 2004). Eğitim durumu, istedik davranışları her bir öğrenciye kazandırmak için, işe koşulan her türlü zihinsel ve işlemsel faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bir bakıma, öğretme ve öğrenme ortamının düzenlenmesi, yani eğitim çerçevesinin ayarlanmasıdır. Açık bir sistem olan eğitimin işlemler bölümünü oluşturan eğitim durumlarında şu değişkenlerin bulunması, istedik davranışları her bir öğrenciye kazandırmada etkili olabilir. Bu değişkenler; ipucu, dönüt, düzeltme, pekiştirme, ünitelerin aşamalı dizilmesi, zaman, öğrenme ve öğretme strateji, yöntem ve teknikleri, öğretme ortamının fiziki yapısı, öğrenci katılmanlığı, eğitim teknolojisi (araç-gereç, donanım), öğretmenin niteliği, sevgi ve yetiştirmeye yönelik dönük değerlendirme başlıkları altında toplanabilir (Sönmez, 2002). Eğitim insanın kalıtsal güçlerinin geliştirilip istenen özelliklere yoğunlaşmış bir kimliğe kavuşması için kullanılacak en önemli araçtır. İnsanlara bilgi ve beceri kazandırmanın ötesinde eğitim; toplumun yaşamasını ve kalkınmasını devam

¹ Doç. Dr., Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, korkmazyigiter@gmail.com

* Bu bölüm Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda yürütülmüş olan "Kocaeli ilinde görevli ilk ve orta öğretim kurumlarında çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri'nin empati becerilerinin incelenmesi (Kocaeli il merkezi örneği)" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

olması empatinin önemini artırmaktadır. Danışman-danışan ilişkisinde olduğu gibi tüm kişilerarası ilişkilerin birincil özelliği etkili iletişim olarak düşünülmelidir. En azından belli bir düzeyde empatik olabilmek etkili iletişimde bulunabilmeyi kolaylaştırabilir (Pişkin, 1989). Eğitimde ise sınıf atmosferini oluşturabilmek için öğretmenlerin empatik becerilerinin geliştirilmesi önem arz etmektedir. Empatik Sınıf Atmosferi, öğrenci öğretmen etkileşiminde, öğretmenin öğrencinin içsel bakış açısını doğru olarak, bilişsel ve duygusal parçalarıyla ve anlamıyla, kendi öznelliğini yitirmeyerek algılaması ve anlaması sürecidir (Şahin, 1997). Empatinin ön koşulu öz bilinçtir. Yani kişinin kendi bedenindeki hislerin iç organlardan gelen sinyallerini tanınmasıdır. Örneğin, etkili ve empatili danışmanlar, kendi bedenlerinin duygusal sinyallerini en iyi algılayabilenlerdi; bu özellik, öğretmenlikten satıcılığa ve yöneticiliğe kadar, empatinin önem taşıdığı her işin başlıca şartlarından biridir (Goleman, 2005). Bütün alanlarda olduğu gibi spor eğitimi alanında da empatik olabilmek önemini korumaktadır. Empatik olan bir spor eğitmeni sporcularının kaldığı zor durumları iyi tanımlayabileceği için durumlarını anlaması ve çözüm önerileri getirmesi kolaylaşacaktır.

Kaynaklar

- Akkoyun, F, "Empatik Anlayış Üzerine," Ankara Üniversitesi, *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 15 (2) : 63-69. 1982.
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Hill, J., Raste, Y., & Plumb, I, "The 'reading the mind in the eyes' test revised version: A study with normal adults, and adults with asperger syndrome or high-functioning autism." *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 42, 241-251. doi: 10.1017/S0021963001006643. 2001.
- Başaran, İ. E, *Eğitime Giriş*, Bilim Matbaası, Ankara. 1994.
- Cüceloğlu, D, *Yeniden İnsan İnsana*, 33.Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul. 2005.
- Dökmen, Ü, *Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi ve Psikodrama ile Geliştirilmesi*, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21, 1-2,(155-190). 1988.
- Dökmen, Ü, *İletişim Çatışmaları ve Empati*, 5. Basım, Sistem yayıncılık, İstanbul. 1997.
- Dökmen, Ü, *İletişim çatışmaları ve empati*. Remzi Kitabevi. 55.Basım. İstanbul. 2015.
- Erdoğan, İ, *İletişimi Anlamak*. Erk. Baskı, Pozitif Matbaacılık. Ankara. 2002.
- Findlay, L. C., Girardi, A., & Coplan, R. J, "Links between empathy, social behavior, and social understanding in early childhood." *Early Childhood Research Quarterly*, 21(3), 347-359. doi: 10.1016/j.ecresq.2006.07.009. 2006.
- Gerling, K, "Empathy A Key Thinking Skill for Leadership," Published in *The Spinal Column*, Ph.D. Dissertation, Nelson Marlborough Health Services, Nelson New Zealand, December. 2000.
- Goleman, D. "Duygusal Zeka, 26.Basım (Çeviren Klinik Psikolog Banu Seçkin Yüksel)," Varlık Yayınları A.Ş. İstanbul. 2004.
- Harmandar, İ.H, "Beden Eğitimi ve Spor'da Özel Öğretim Yöntemleri," 1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. 2004.

- Harrow, J, "Empathy: the spirituality of counseling. Originally published in Covenant of the Goddess Newsletter, Contents of this page are copyright," 1995,1999,2001 by Judy Harrow. 1995.
- Hartley, P, "Interpersonal Communication." Routledge, Florence, USA. 1999.
- Ishaq, A, "Essay: Development of children's creativity to foster peace." *The Lancet*, 368, S26-S27. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(06\)69915-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(06)69915-7). 2006.
- Mayberry, M. L., & Espelage, D. L, "Associations among empathy, social competence, & reactive/roactive aggression subtypes." *Journal of youth and adolescence*, 36(6),787- 798.doi:10.1007/s10964-006-9113-y. 2007.
- Mısırlı, İ, Genel İletişim, Detay Yayıncılık, 1.Baskı, Ankara. 2003.
- Neff, K.N., Rude, S.S. & Kristin L. Kirkpatrick, K.L, "An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits." *Journal of Research in Personality*, 41,90 8-916. 2007.
- Pişkin, M. "Empati, kaygı ve çatışma eğilimi arasındaki ilişki," *A.Ü. E.B.F. Dergisi*, 22 (2);775-784. 1991.
- Rizkyanti, C.A., Wahyuni, C. & Salatas, S, "Empathy and Defender Role in Bullying at School: Student-Teacher Relationship as Mediator." *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 19(2), 227-246. 2021.
- Sönmez, V. (2002), "Eğitim Felsefesi," Anı Yayıncılık, 6.Baskı, Ankara.
- ŞAHİN Mustafa, Üniversite Sınıf Atmosferinin Algılanan Empatik İletişim Düzeyleri Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon. 1997.
- Turan, K, "Milli Eğitime Bağlı Meslek Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin İş Tatmini." Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. 2004.
- Tutar, H., & Yılmaz, M. K., "Genel İletişim," Nobel Yayın Dağıtım, 4. Baskı, Ankara. 2003.
- Traversy, J, "Encouraging Empathy in Our Children," An article by Joan Traversy, <http://www.advancinginsights.org/article4.htm> 20.01.2008. 2008.
- Wispe, L, "The Distinction Between Sympathy and Empathy: To Call Forth a Concept, A world is Needed." *Journal of Pesonality and Social Psychology*. 1986.
- Yiğiter, K, "Kocaeli ilinde görevli ilk ve orta öğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati becerilerinin incelenmesi. (Kocaeli il merkezi örneği)." Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya. 2008.



Sporda Dijital Liderlik

9 BÖLÜM

Onur Can DOLĞUN¹

Giriş

En genel tanımıyla oyun; bilişsel, dilsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimin altında yatan ve belirli amaçlarla veya bunlar olmaksızın, kuralsız veya belirli kurallara bağlı olarak uygulanabilen gerçek yaşamın bir parçasıdır. Çocuklar her koşulda isteyerek ve severek katılırlar. Çocuklar için aktif bir öğrenme süreci olarak tanımlanır. Oyun, her yaşta insan için farklı anlamlar ifade eden bir olgudur. Yetişkinler için oyun; dinlenme, eğlence veya boş zaman aktivitesi olarak kabul edilir. Çocuklar için oyun; dünyayı, çevreyi ve etraflarındaki insanları öğrenmenin bir yolu olarak kullanılır.

Spor günlük hayatımızda sık sık duyduğumuz bir kavramdır. Canlılığın en temel belirtilerinden birisi harekettir ve insanın vücut eğitiminin hareketle sağlandığı bilinmektedir. Spor; bireyin bireysel ya da toplu bir şekilde yaptığı, kendine has kuralları bulunan, genel çerçevesinde bir yarışma olan zihinsel ve bedensel yetilerin gelişmesine katkıda bulunan eğlendirici ve eğitici etkinliklerdir. Spor bireyin kabiliyetlerinin gelişimini sağlayan, bireysel ya da topluca, belirli kurallar çerçevesinde araçlı ya da araçsız olarak rekreatif faaliyetler ya da tam zamanlı olacak şekilde mesleki hale getirilerek yapılan sosyalleştirici, dayanışmacı, kültürel ve topluluğu bütünleştiren fizik ve ruhu geliştiren rekabetçi bir olgudur (Sevindik & Çavuşoğlu, 2021).

¹ Arş. Gör., İstanbul Aivansaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, onurcandolgun@ayvansaray.edu.tr

hakkında bilgi ve deneyim sahibi olmayı ifade eder. Etkili liderlerin, E-Spor alanına özgü bu özellikler hakkında farkındalıklarını artırmaları ve oyuncular kadar yetenekli olmasalar da en azından dijital oyun hakkında yeterince iyi bir anlayışa sahip olmaları önem arz etmektedir.

Kaynaklar

- A. Balyer, & Ö. Öz, "Academicians' views on digital transformation in education", 2018.
- A. Guttman, "Sports: The First Five Millennia", Amherst and Boston, MA: University of Massachusetts Press, 2004.
- A. Tabak, "Tarihsel gelişimi içerisinde liderlik tanımları ve liderlik kavramının günümüzdeki yeri", Kara Harp Okulu Bilim Dergisi, 2001.
- A. Öztürk, "Okul Öncesi Eğitimde Oyun", Ankara: Eğiten Kitap, 2010.
- B. Krzanich, "Digitization Is Upon Us -The Biggest Change In Sports In Over 100", 2016.
- B. Raza, "Leadership 4.0, module: management competencies 1", https://www.academia.edu/25513158/LEADERSHIP_4.0_Module_Management_Competencies_1_MC1_MBA_Aviation_Enrolment_number_1042342 (Erişim Tarihi: 15.10.2019)
- Ç. Sevindik & S. B. Çavuşoğlu, "Sporda Dijitalleşme ve Sonrası", Ispec International Journal Of Social Sciences & Humanities, 5(2), 72-81, 2021.
- D. N. Den Hartog, R. J. House, P. J. Hanges, S. A. Ruiz-Quintanilla, P. W. Dorfman, I. A. Abdalla ve J. Zhou, "Culture specific and cross-culturally generalizable implicit leadership theories: Are attributes of charismatic/transformational leadership universally endorsed?", The leadership quarterly, 10(2), 219-256, 1999.
- D. Saloniun-Pasternak & H. Gelfond "The next level of research on electronic play: Potential benefits and contextual influences for children and adolescents". Human Technology, 1(1), 5-22, 2005.
- E- Spor, <https://www.webtekno.com/dunyadaki-en-iyi-espor-oyunlari-h114511.html> (Erişim tarihi: 23 Şubat 2022).
- E. Sheninger, "Pillars of digital leadership, http://leadered.com/pdf/LeadingintheDigitalAge_11.14.pdf (Erişim Tarihi: 14.10.2019)
- F. Çelebi, "Dijital çağda liderlik ve girişimcilik", Ankara: İksad Yayınevi, 2021. International Online Journal of Education and Teaching (IOJET), 5(4), 809-830.
- J. Edmonstone & J. Western, "Leadership development in health care: what do we know?" J Manag Med 16, 34-47, 2002.
- J. Van Dijk, "Ağ Toplumu", Çev. Özlem Sakin, Epilson Yayınevi, İstanbul, 2018.
- K. Cherry, "Autocratic Leadership: Key Characteristics, Strengths, and Weaknesses of Autocratic Leadership". An article published on Verywellmind Journal: Reviewed by Steven Gans, MD, 2018.
- K. Cherry, "Leadership Theories - 8 Major Leadership Theories". Retrieved from: <http://psychology.about.com/od/leadership/p/leadtheories.htm>, 2012.
- K. Jonasson & J. Thiborg, "Electronic sport and its impact on future sport, Sport in Society", 13:2, 287-299, 2010.
- L. Eraslan, "Liderlikte post-modern bir paradigma: dönüşümcü liderlik. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi", Cilt:1, Sayı:1, 2004.
- L. Eraslan, "Liderlik olgusunun tarihsel evrimi, temel kavramlar ve yeni liderlik paradigmasının analizi", Milli Eğitim Dergisi, Sayı: 162, Bahar, 2004.
- L. T. Ng, & J. P. R. Rivera, "Exploring transformational leadership and fellowship in a cultural context: The case of the Philippines. Asia-Pacific Social Science Review", 17(3), 136-141, 2018.

- M. Yusof , R., M. Yaakob, F., M., & M. Ibrahim, Y. "Digital leadership among school leaders in malaysia, *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*", 8(9), 1481-1485, 2019.
- N. Akhter, "Studying that attitude of parents towards education of their children: A study conducted in low literacy areas of the Punjab", 2008.
- N. T. Irge, "Dijital liderlik / Digital leadership", International Congress on Business and Marketing. s. 21-27, 2018.
- O. A. El Sawy, P. Kræmmergaard, H. Amsinck , & A. L. Vinther, "How LEGO built the foundations and enterprise capabilities for digital leadership", *MIS Quarterly Executive*, 15(2), 141- 166, 2016.
- O. V. Şafaklı, "KKTCC'deki Kamu Bankalarında Liderlik Üzerine Bir Çalışma", *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 6 (1) , 132-143, 2005.
- Ö. Dinçer ve Y. Fidan, "Stratejik Yönetim ve İşletme Politikası", 3. Baskı, İstanbul, 1996.
- Ö. Z. Ömer, Dijital liderlik: Dijital dünyada okul lideri olmak. *Uluslararası Liderlik Çalışmaları Dergisi: Kuram ve Uygulama*, 3(1), 45-57, 2020.
- R. Martens, "Başarılı Antrenörlük", Beyaz Yayınları, İstanbul, (1998).
- R. P. Vecchio, "Situational leadership theory", *Journal of Applied Psychology*, Aug 1987, Vol. 72, Issue 3, pg. 444, 1987.
- R. Piccolo & J. Colquitt, " Transformational leadership and job behaviors: the mediating role of core job characteristics", *Academy of Management Journal*, 49(2), 327-340, 2006.
- S. Maqsood, H. Bilal, & R. "Manager's leadership styles and employee job satisfaction", 2013.
- S. Özmen, Ö. Özer & O. Özkan, "Investigation Of Ethical Leadership And Organizational Culture In Healthcare Professionals: Application In A Private Hospital-Sağlık Çalışanlarında Etik Liderlik Ve Örgüt Kültürünün İncelenmesi: Özel Bir Hastanede Uygulama", 2020.
- Ş. Tiryaki, "Spor psikolojisi", Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara, 2000.
- T. M. Bennett, "A Study of the Management Leadership Style Preferred By It Subordinates", *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict*, 13(2), 1-25, 2009.
- T. Biçer, "Sporda Toplam Kalite Uygulamaları ve Futbol Uygulaması", İstanbul: Beyaz Yayınlar, 2014.
- Y. Gedik, "Dönüşümsel Ve İşlemsel Liderlik", *Uluslararası Liderlik Çalışmaları Dergisi: Kuram ve Uygulama*, 3 (2) , 19-34, 2020.



Sporda Psikolojik Performans

10 BÖLÜM

Ali Burak TOY¹
Umut GÜNDOĞAN²

Günümüzde spor dünyasında kazanılan başarı ve başarısızlıklar birçok faktörle ilişkilendirilmektedir. Sporsal çoğu aktiviteler her ne kadar bedensel hareketliliklerle sergilense de sporda yüksek performans, fizyolojik etmenler, teknik ve taktik becerilerin geliştirilmesinin yanında psikolojik faktörleri ve zihinsel gücü de kapsamaktadır. Sporcuların performanslarındaki artış ve başarılı olma düzeyleri ile performans önündeki engelleri aşmaya yönelik yaklaşımlarda psikolojik performans gelişimi göz önünde bulundurulmalıdır. Bununla birlikte, sporcuların zihinsel ve duygusal gelişimleri ve mental kapasitelerinin spor/yarışma koşulları çerçevesinde antrene edilmesi sportif başarı performansını olumlu olarak etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır.

Psikoloji bilimi insanların duygu ve davranışlarını incelemekle birlikte insanın olaylar ve durumlar karşısında istemli ve istemsiz şekilde ortaya çıkarttıkları duygular üzerinde de hatırı sayılır bir düzeyde durmaktadır. Psikoloji literatüründe psikofizyolojik bir bütün olarak ele alınmaktadır. Duygu, belirli bir kaynaktan beslenerek insanda tam bir uyarılma ve bu uyarılmanın dışa yansıyan hali ile meydana gelen bütünsel bir deneyimdir (Myers ve Derakshan, 2004). Duygusal ifade olarak ortaya çıkan düşünce ve duyguların bireylerin deneyimledikleri süreçleri anlamaları, yeniden düzenlemeler yapmaları, tutarlılık göstermelerini sağlamaktadır. Bu sayede yaşamları üzerinde kontrol sahibi olduklarını hissetmeleri ve yaşadıkları olumsuz deneyimlemelerin kendilerinde oluşan olumsuz etkileri daha iyi yönetebilmelerini sağlamakta-

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü, aliburaktoy@ardahan.edu.tr

² Mersin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, umutgundogan33@gmail.com

kilerinin olduğu bilinmektedir. Olumsuz duyguların ortaya çıkması bedensel performansın gücünü baskılayarak performans kayıplarına neden olur.

Olumsuz duyguları meydana getiren akıldışı inançlar spor ortamında oldukça yaygındır. Sporcuların tam bir hazır bulunuşlukla performans sergilemeleri için bedensel gücünün yanında zihinsel gücünün de olması gerekmektedir. Fakat zihinsel karmaşa ve yanılgılar tek başına fark edilmesi zor olduğu çözümlenmesi de kolay değildir. Bu durumlara yönelik bir alet çantası olan BDT temelli yaklaşımlar devreye girmekte ve etkili bir rol üstlenmektedir. BDT'ler henüz spor ortamında yaygın olmasa da gelecekte çok daha büyük bir öneme sahip olarak etkin şekilde kullanılacağı ön görülmektedir.

Kaynaklar

- Açıkada, C. ve Emin, E. (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro-Tek Ofset. s. 143-154.
- Albert, V. C. ve Heather, A. H. (1998). *Morgantown: Fitness Information Technology*. Inc U.S. Group Dynamics in Sport.
- Andersen, M. B. (2009). The “canon” of psychological skills training for enhancing performance. In K. F. Hays (Ed.), *Performance psychology in action: A casebook for working with athletes, performing artists, business leaders, and professionals in high-risk occupations* (s. 11-34) içinde. Washington, DC: American Psychological Association.
- Arsılanoğlu, K. (2005). *Futbolun Psikiyatrisi*. İstanbul: İthaki Yayınları. s. 126-130.
- Bandura, A. (1982). Self efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. ve Cervonen, D. (1983). Self evelvative and self efficacy mecanisms governing the motitiaonal effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*. 45, 1017-1028.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3: 193-209
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Başer, E. (1996). *Futbolda Psikoloji ve Başarı*. Sporsal Kuram Dizisi -4 (2.Baskı), Ankara: Bağır-gan Yayınevi. 13-29.
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: MEGSB Yayınları. No.31, 19, 48-51.
- Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2004). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. In: Atasü T. Yücesir İ. (eds), *Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri*, İstanbul:269-296.
- Beck, J. S., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy*. New York: Basics and beyond. Guilford Publication.
- Bozkurt, S. (2010). Sportif Performansa Psikolojik Bakış. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5: 29-35.
- Brief, P.A. & Aldag, R.J. (1977). The Intrinsic-Extrinsic Dichotomy: Toward Conceptual Clarity, *Academy of Management Review*, 2: s. 496-500.
- Brutsaert, T.D. & Parra, E.J. (2006). What makes a champion? Explaining variation in human athletic performance. *Respiratory Physiology and Neurobiology*, 151: s. 109- 123.

- Diamond, K.L. & Brannick, T.M. (2003). Performance and perceived Team and Player Efficacy in Bowling Teams. Universty of South Florida. Poster Presented at the 18. Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology. s. 34.
- Diamond, L.M. & Aspinwall, L.G. (2003). Emotion Regulation Across the Life Span: An integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation. *Positive Affect and Dyadic Processes. Motivation and Emotion*, 27: 125-156.
- Didymus, F. F. ve Fletcher, D. (2017). Effects of a cognitive-behavioral intervention on field hockey players' appraisals of organizational stressors. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 173-185.
- Dobson, K. S., ve Dozois, D. J. (2010). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. Guilford Press.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi (2. Baskı). Adana: Nobel Kitabevi. s.70-76.
- Ekstrand, J., Karlsson J. & Hodson, A. (2003). Football Medicine. Taylor and Francis Group. 39-121
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15: 19-26.
- Hahn, E. (1989). Sport Psychology in Athletics New Studies in Athletics. Roma: IAAF. 4: 1-3.
- Hill, D. M., Hanton, S., Fleming, S. ve Matthews, N. (2009). Are- examination of choking in sport. *European Journal of Sport Science*, 9(4), 203–212.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1999). Sporda Başarının Psikolojisi (3.Baskı). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım. s. 119-128.
- Ilundain-Agurruza, J. (2015). From clumsy failure to skillful fluency: A phenomenological analysis of an Eastern solution to sport's choking effect. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 14(2), 397–421.
- Iso-Ahola, S., E. ve Hatfield, B. (1986). *Psychology of Sports: A Social Psychological Approach*. Iowa: Wm. C. Brown Publishers.
- Jones, J.G., Swain. A.B.J. ve Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11, 525–532.
- Konter, E. (1998). Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Ankara: Bağırğan Yayınevi. s. 4-102
- Leahey, T. A. (2000). History of Modern Psychology (3 rd Edition). New Jersey: Prentice Hall,2000; 12-37.
- Loehr, J.E. (1986). Mental Toughness Training for Sports. Lexington: The Stephen Grene Press. s.10-15.
- Males, J. R. ve Kerr, J. H. (1996). Stress, emotion, and performance in elite slalom canoeists. *The Sport Psychologist*, 10, 17-36
- Marlow, C. (2009). Creating positive performance beliefs: The case of a tenpin bowler. In B. Hemmings & T. Holder (Eds.), *Applied sport psychology: A case based approach* (65–87). London: John Wiley & Sons Ltd.
- Maughan, R.J. (2005). The limits of human athletic performance. *Annals of transplantation*. 10. s. 52-54.
- McArdle, S. ve Moore, P. (2012). Applying evidence-based principles from CBT to sport psychology. *The Sport Psychologist*, 26(2), 299-310.
- Mesagno, C. ve Hill, D. M. (2013). Choking under pressure debate: is there chaos in the brick-yard?. *International Journal of Sport Psychology*, 44, 288–293.
- Miller, W. (2002). The pysche centered zone at peek performance depth pschology applied to golf. USA: Pasitica graduote institute. s. 78-96.
- Murphy, P.K. & Alexander PA. (2000). A Motivated Exploration of Motivation Terminology, *Contemporary Education Psychology*, 25: s. 3-53.

- Myers, L. B. ve Derakshan, N. (2004). To forget or not to forget: what do repressors forget and when they forget? *Cognition and Emotion*, 18, 495-511.
- Neil, R., Hanton, S. ve Mellalieu, S. D. (2013). Seeing things in a different light: Assessing the effects of a cognitive-behavioral intervention upon the further appraisals and performance of golfers. *Journal of applied sport psychology*, 25(1), 106-130.
- Nideffer, R. M. & Sagal, M. (1998). "Concentration And Attention Control". In J.M. Williams (Ed), *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*, 3rd Ed., Pp.296-315).
- Özbaydar, S. (1993). İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi. s. 98-152.
- Pennebaker, J. W. ve Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254.
- Recours, R.A. Souville M. & Griffet J. (2004). Expressed Motives for Informal and Club/Association-Based Sports Participation. *Journal of Leisure Research*. s. 36: 1-22.
- Ruiz, M. C., Raglin, J. ve Hanin, Y.L. (2017). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978– 2014): Historical overview of its development and use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 41–63
- Ryan, R.M. & Deci EL. (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology*, 25: s. 60-67.
- Ryska, T,A. (2003). "Spormanship in young athletes: The role of competitiveness, motivational orientation, and perceived purposes of spot". *The Journal of Psychology*, 137: s. 273-292.
- Schmidt, U., McCuire M. Humphrey, S. George W. & Grawer B. (2005). Team Choesion, In *Applying Sport Psychology*, Illionis; Human Kinetics Publishers, s.171-183.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Disterrs*. New York: New American Library.
- Sternberg, R.J. & Williams WM. (2002). *Educational psychology*. USA: Allyn and Bacon. s. 345-251.
- Tekin, E. (2011). Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi.
- Toy, A.B. (2021). *Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Temelli Psiko-Eğitim Programının Sporda Kaygı ve Akıldışı İnançlar Üzerine Etkisi*, Doktora Tezi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Mersin Üniversitesi.
- Turner, & R. Bennett (Eds.). *The use of rational emotive behavior theraoy in sport and exercise*. London, UK: Routledge.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7(9), 1–16.
- Turner, M. ve Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 131-147.
- Turner, M. J., Slater, M. J. ve Barker, J. B. (2014). Not the end of the world: The effects of Rational-Emotive Behavior Therapy on the irrational beliefs of elite academy athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 144-156.
- Tutar, H. (2016). *Kriz ve Stres Yönetimi*, Seçkin Yayıncılık, Ankara, s. 267.
- Vanak, M. Brajit J. (1970). *Psychology and the superior Athlete*. London: 7-12.
- Vealey, R.S. (1986). *Understanding and Enhancing Self Confidence in Athletes*. New York: In: Singer RN, Hausenblas HA, Janelle CM (eds), *Handbook and Sport Psychology*. John Wiley and Sons. s.550-565.
- Weaver, A., Himle, J., Steketee, G. ve Muroff, J. (2014). *Cognitive Behavioral Therapy. Encyclopedia of Social Work*. National Association of Social Workers Press and Oxford University Press.
- Whelan, J. P., Mahoney, M. J. ve Meyers, A. W. (1991). Performance enhancement in sport: A cognitive behavioral domain. *Behavior Therapy*, 22(3), 307-327.



11 BÖLÜM

Toplam Kalite Bakış Açısıyla Spor

Tekmil Sezen GÖKSU¹

“Geleceği tahmin etmenin en iyi yolu onu yaratmaktır.”

Abraham Lincoln

Toplam kalitenin Japonya'dan günümüze kadar ulaşan gerçek hikâyesi ve başkahramanı “Kaizen Felsefesini” iyi anlayabilmekle başlar. Sürekli ileriye doğru gelişmeye ve iyileşmeye anlayışına yönelik Japon Felsefesi: Kaizen. Bu düşünce tarzını bugün destekleyen en önemli olay ise, değişim ve değişim içerisinde iyileşmeye yönelik adımların başlamasıdır.

KAI ZEN
改善
Change for Good

Resim 1. Kaizen felsefesi

Kaizen, Japondaki ‘kai’ :değişim, ‘zen’ yani ‘daha iyi’ anlamlarının bir araya gelmesi ile ortaya çıkmıştır. Klasik yönetim anlatışını geride bırakan ve

¹ Öğr. Gör., İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, tsgoksu@gelisim.edu.tr

hizmet satın aldıkları işletmeler, devlet kurumları ve özel kurumlardır. Spor İstanbul ulusal ve uluslararası birçok organizasyon yapmaktadır. Hem sahip olduğu uzman personel hem de dışardan farklı alanlarda profesyonel destek aldığını görmekteyiz.

Bu desteği sponsorluk ve etkinlik ajansları ile yürütmektedir. Kalite çemberleri grubu kurarak bu paydaşlarını da süreçlere dâhil ederse, görüş alış veriş, hatayı aza düşürme ve iyileştirme planları yapmada iyi bir süreç sağlarlar. Bu nedenle takım aidiyetlik sağlar, potansiyellerini ortaya koyar, sorumluluk alır, gücen sağlar, yüksek hedefler koyar, amaç birliği ve karşılıklı desteği ortaya koyar.

Kaynaklar

- Akça, H., (2005). “Burdur İlinin Kırsal Turizm Potansiyeli ve Değerlendirilmesi”, 1. Burdur Sempozyumu, Bildiriler Cilt I, 16 - 19 Kasım, Burdur, 515-517.
- Basık, F. O. (2012). “Rekabet Stratejisinde Maliyet Yönetimi”. Türkmen Kitabevi, İstanbul.
- Bozkurt R. (2003). *Kalite İyileştirme Araç ve Yöntemleri*. Ankara: Milli Prodüktivite Merkez Yayınları.
- Coşkun, B. (2000). “Kamu Yönetiminde Yeniden Yapılanma ve Kamu Hizmetlerinde Kalite: Etiksel Bir Bakış”, TİD, Y.72, S.426.
- Çetinay, H. (2013). “Kaizen El Kitabı - Sürekli İyileştirme”. Treem Kaizen El Kitabı, Treem Eğitim Danışmanlık, <http://www.treem.com.tr/kaizenelkitabı.pdf>, Erişim: 20.09.2016.
- David L. Goetsch Stanley B. Davis (2016). *Toplam Kalite Yönetimi: Örgütsel Mükemmellik İçin Toplam Kaliteye Giriş*. Nobel Akademik Yayıncılık
- Derdiyok, T. (2019). Üniversitelerde Kalite Güvence Sistemi Kapsamında PUKÖ Yönetim Dönüşümü Uygulamasında Bir Model Önerisi. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* Yıl:8 Sayı:15 ,
- Derdiyok, T. (2018), *Kalite Yönetimi, Berikan Matbaacılık - Yayıncılık*, Ankara
- Dikmen, M.K. & Dikmen, A.A . (2007). “Her derde deva iksir: toplam kalite yönetimi”, <http://kamyon.politics.ankara.edu.tr/calismalar/belgeler/01.pdf>
- Eskin, M., Tiryakioğlu, U., Yüceil, H.D. (2011). Sanayide Sürekli Gelişme için: “Kaizen”. İstanbul Sanayi Odası, İkinci Baskı, İstanbul, s.11.
- Goetsch, D. L. ve Davis, S. (2002), *Understanding and Implementing ISO 9000:2000*, Prentice-Hall Inc., Second Edition, New Jersey.
- İnayet, Z., ve Akbulak, C., (2010). “Troia Tarihi Milli Parkı’ndaki Turizm Potansiyelinin Swot Analizi İle Değerlendirilmesi, 11. Ulusal Turizm Kongresi, 2-5 Aralık Kuşadası, (Ed. Çolakoğlu, O., E.), Detay Yayıncılık, 1. Baskı, Ankara, 203-213.
- Isaksen, Scott G., & John P. Gaulin (2005), “A Reexamination of Brainstorming Research: Implications for Research and Practice”, *A Reexamination of Brainstorming Research: Gifted Child Quarterly*, Vol.49, s.315-329
- Ocak, G. (2007). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Ankara; Pega Yayıncılık.
- Paksoy, M. (2001). “TKY, Unsurları, Öncüleri ve Kalite Kavramı”. *Yönetim ve Organizasyon*, Ed. Salih Güney. Ankara: Nobel Yayınları
- Poyraz, H. 2018. SWOT (GZFT) Analizi. <http://sbpturkiye.com/swot-analizi.html> (Erişim Tarihi: 23.02.2022).
- Şimşek, M. (2000). *Sorularla TKY ve Kalite güvence Sistemleri*. İstanbul; Alfa Yayıncılık
- Togo, O.T. (2021). *Sürdürülebilir Başarı İçin Sporda Stratejik Yönetim*. Ankara: Gazi kitapevi.