

# **Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 3**

**Editör**

**Doç. Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ**



© Copyright 2023

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'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**

978-625-399-547-8

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Kitap Adı**

Herkes İçin Spor ve Wellness  
Araştırmaları 3

**Yayıncı Sertifika No**

47518

**Editör**

Süleyman GÖNÜLATEŞ

ORCID iD: 0000-0003-3330-7685

**Baskı ve Cilt**

Vadi Matbaacılık

**Bisac Code**

SPO000000

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**DOI**

10.37609/akya.2988

**Kütüphane Kimlik Kartı**

Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 3 / editör : Süleyman Gönülateş.  
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.

95 s. : tablo, şekil. ; 160x235 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253995478

1. Sosyal Bilimler.

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi AŞ**

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

# ÖNSÖZ

İnsan sağlığı ve yaşam kalitesi açısından egzersiz ve spor çok önemlidir. Düzenli egzersiz yapmak, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumaya, hastalıklara karşı korumaya ve yaşam suresini uzatmaya yardımcı olur. İçerisinde kazanma ve kaybetme ruhunu barındıran spor, insan yaşamının her alanında önemli bir yere sahiptir. Fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığımızı korumamıza, toplumsal birlik ve beraberliğimizi güçlendirmemize, kültürel değerlerimizi yaşatmamıza ve uluslararası ilişkilerimizde önemli bir rol oynamamıza katkıda bulunur. Sporla ilgili bilimsel cümleler, sporun insan sağlığı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalardan elde edilen bulguları yansıtır. Bu cümleler, sporun fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığımıza nasıl fayda sağladığını gösteren önemli bilgiler içerir. Spor, zihinsel sağlığımızı korumamıza ve geliştirmemize yardımcı olur. Düzenli egzersiz ve spor stresi, kaygıyı, depresyonu azaltmaya, ruh halini iyileştirmeye ve özgüveni artırmaya yardımcı olur.

Sporla ilgili bilimsel cümleler, bu faydaları destekleyen bulgular içerir. Spor bilimleri ise sporun tüm yönlerini inceleyen, bilimsel yöntemlerle araştıran ve geliştiren bir alandır. Spor bilimleri, sporun her aşamasında görev yapan kişiler için önemli bir bilgi kaynağıdır. Sporcular, antrenörler, yöneticiler, spor bilimleri akademisyenleri ve spor endüstrisinde çalışanlar için gerekli olan bilgileri spor bilimleri alanından edinebilirler.

Spor bilimleri, son yıllarda hızla gelişen bir alandır. Bu gelişimde, sporun popülaritesinin artması, sporun sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerinin anlaşılması ve sporun ekonomik değerinin artması gibi faktörler etkili olmuştur. Spor bilimleri alanındaki gelişmeler, sporun daha güvenli, daha verimli ve daha adil bir şekilde yapılmasına katkıda bulunmaktadır. Bu gelişmeler aynı zamanda, sporun toplumsal faydalarının artmasına da yardımcı olmaktadır. Spor bilimleri, sporun geleceğini şekillendirecek önemli bir alandır. Bu alandaki gelişmeler, sporun daha güvenli, daha verimli, daha adil ve daha toplumsal fayda sağlayan bir hale gelmesine yardımcı olacaktır. Bu bağlamda spor bilimlerine katkı sağlaması açısından; bilimsel çalışmaların çıktısını veren kitabımızda spor bilimlerinden faydalanmak isteyen okuyucularımız için çeşitli spor alanlarından araştırmalar yer almaktadır. Okuyucunun bu çıktılardan en iyi şekilde faydalanmaları ve kendi çalışmalarında da çıktıların yol gösterici olarak yer almasını temenni ediyor ve kitabımızda emeği geçen tüm yazarlarımıza ve yayın evimize teşekkürlerimizi sunuyoruz.

# İÇİNDEKİLER

<b>Bölüm 1</b>	<b>Dayanıklılık Yetisini Etkileyen Parametreler ve Özellikleri.....</b>	<b>1</b>
	<i>Mehmet Ali ÖZTÜRK</i>	
<b>Bölüm 2</b>	<b>Kısa Süreli Periyotlama Modelleri.....</b>	<b>11</b>
	<i>Mehmet Ali ÖZTÜRK</i>	
<b>Bölüm 3</b>	<b>Sporcularda Tek Öğün Beslenme veya Düşük Kalorili Diyetlerin Etkileri.....</b>	<b>23</b>
	<i>Sibel TETİK DÜNDAR</i>	
<b>Bölüm 4</b>	<b>Paleo Diyet ve Atletik Performans.....</b>	<b>37</b>
	<i>Sibel TETİK DÜNDAR</i>	
<b>Bölüm 5</b>	<b>Gündelik Hayat Sosyolojisi Çerçevesinde Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Değişkenleri Üzerine Bir Araştırma.....</b>	<b>51</b>
	<i>Hamza Kaya BEŞLER</i>	
	<i>Merve ÇETİN</i>	
<b>Bölüm 6</b>	<b>Kazanan Kasa Kaybeden Futbolcu: Futbolcularda Sanal Kumar Bağımlılığı.....</b>	<b>71</b>
	<i>Hamza Kaya BEŞLER</i>	
	<i>Benhur ÜNLÜGÜZEL</i>	
	<i>Başak TEZEL</i>	
<b>Bölüm 7</b>	<b>Ulusötesi Kimlikler Bağlamında Bulgaristan Türkleri ve Göçmenlerine Yönelik Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi.....</b>	<b>79</b>
	<i>Merve ÇETİN</i>	



# YAZARLAR

**Doç. Dr. Hamza Kaya BEŞLER**

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi

**Arş. Gör. Dr. Merve ÇETİN**

Pamukkale Üniversitesi, İnsan ve Toplum  
Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji Bölümü

**Doç. Dr. Mehmet Ali ÖZTÜRK**

Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve  
Spor Yüksekokulu

**Dr. Öğr. Üyesi Sibel TETİK DÜNDAR**

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük  
Eğitimi Bölümü

**Eğitmen/Öğrenci Başak TEZEL**

**Yüksek Lisans Öğrencisi Benhur  
ÜNLÜGÜZEL**

Pamukkale Üniversitesi

# BÖLÜM 1

## DAYANIKLILIK YETİSİNİ ETKİLEYEN PARAMETRELER VE ÖZELLİKLERİ

Mehmet Ali ÖZTÜRK<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Spor yapan bireylerin spor yapmaktaki amaçları oldukça farklı olsada performans sporu olarak tanımlamaya çalıştığımız ve rekabetin, kazanmanın en üst düzeyde olduğu spor yapılış biçimlerinde performansın artması ve/veya artırılmasında oldukça fazla parameter bulunmaktadır.

Bu sporcuların antrenman yaptıkları süre içerisinde performans faktörlerin tek tek en ince ayrıntıları dikkate alınarak yapılan testlemeler sonunda hangi konuda ne tür bir desteğe, gelişime ihtiyaç duydukları belirlenmekte ve bu yönde antrenmanlar ağırlık kazandırılmaktadır. Ancak ortaya konan bu verileri her zaman antrenman ortamına direkt olarak uygulanamaz. Kas hasarı, iltihaplanma, bağışıklık durumu ve oksidatif stres vb. belirteçler dahil olmak üzere bir sporcunun rejenerasyon, antrenman hazırlığı ve performans düzeyi hakkında bilgi sağlayan birçok başka biyobelirteç vardır (Burden vd., 2019:275).

Bu tür sporlarda bireylerin yapmış oldukları antrenmanların ne derece ağır olacağı ve bunun sonucu organizmanın nasıl etkileneceğide unutulmaması gereken konulardan birisidir. Yapılan antrenman ağırlıkları gözönüne alındığında oluşan fizyolojik ve psikolojik durum dolayısı ile yeterli dinlenmeler verilmeli sporcunun yetmezlik durumuna girmemesine özen gösterilmelidir.

Hem amatör hem de profesyonel sporcularda fiziksel efor, yalnızca hücresel düzeyde değil aynı zamanda sistemik düzeyde biyokimyasal parametrelerdeki değişikliklerle yansıtılan çok sayıda metabolik değişikliğe yol açmaktadır.

Antrenman bilimi, sporda performans artırmak için vücudun iç ve dış yüklenmelere maruz bırakılması ve bu yüklenmeler sonucu oluşan uyarlamaları inceler. Sportif performans, bu tür yüklenmeler sonucu oluşabilecek adaptasyonları

<sup>1</sup> Doç. Dr., Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, maliozturk2002@yahoo.com, ORCID iD: 0000-0003-4863-9340

## **SONUÇ**

Dayanıklılık yetisinin tüm sporlarda başarının önemli parametrelerinden biri olduğu kuşku götürmemektedir. Yapılan çalışmalar dayanıklılık yetisinin her türlü alt parametresini analiz ve değerlendirmeye yönelik olduğundan hem antrenman boyutu hemde biyokimyasal süreçleri açısından incelenmiş ve incelenmeye devam edilmektedir.

Dayanıklılık yetisinde antrenman uygulamalarında çok fazla kombinasyon oluşturma şansı mevcuttur, sporcunun bireysel özellikleri ve yaptığı spor branşına yönelik gereken özelliklerin geliştirilmesinde bu farklı kombinasyonlar yine bireye özgü olarak tasarlanabilir ve yeni kombinasyonlar üretilmiş olur.

Diğer yandan biyokimyasal süreçler oldukça bütçe isteyen laboratuvar koşullarında uygulanabilen değerlendirmeler içermektedir, bu değerlendirmeler uzman nezaretinde yapılsada değerlendirme konusunda antrenör destediğnede ihtiyaç bulunmaktadır. Klinik sonuç değerlendirme ile sporfif performan değerlendirmesi arasında bu ikilinin tartışarak değerlendirmeleri gereken bir sonuçtur.

Dayanıklılık yetisinin geliştirilmesinde bir diğer önemli konu ise hipoksik ortam çalışmalarının ne derece sporcularda verimli olabileceği konusudur, bu konudada çeşitli görüşler olmasına rağmen biyokimyasal açıdan etkilerinin araştırılması ve değerlendirilmesi gereken bir nokta olduğunu düşünmekteyiz.

## **KAYNAKLAR**

- Banfi, G, Colombini, A, Lombardi, G, Lubkowska, A. (2012). Metabolic markers in sports medicine. *Adv Clin Chem* 56: 1–54.
- Berchtold, M.W., Brinkmeier, H., ve Muntener, M. (2000). Calcium ion in skeletal muscle: its crucial role for muscle function, plasticity, and disease. *Physiological reviews*, 80(3), 1215-1265.
- Booth, F.W. ve Thomason, D.B. (1991). Molecular and cellular adaptation of muscle in response to exercise: perspectives of various models. *Physiological reviews*, 71(2), 541-585.
- Borges, G.F., Rama, L.M., Pedreiro, S., Rosado, F., Alves, F., Santos, A.M., vd. (2012). Haematological changes in elite kayakers during a training season. *Appl Physiol Nutr Metab* 37:1140–1146.
- Burden, R.J., Pedlar, C.R., ve Lewis, N.A. (2019). Biomarkers in Elite sport: Where Innovations in technology and application combine, *Exp. Physiol. Mar*;104(3):275-277.
- Cazzola, R, Russo-Volpe, S, Cervato, G. ve Cestaro, B. (2003). Biochemical assessments of oxidative stress, erythrocyte membrane fluidity and antioxidant status in professional football players and sedentary controls. *Eur J Clin Invest* 33: 924–930.
- Dempsey, J.A., Hanson, P.G., ve Henderson, K.S. (1984). Exercise induced arterial hypoxaemia in healthy human subjects at sea level. *The Journal of Physiology*, 355, 161–175.
- Dempsey, J.A., ve Wagner, P.D. (1999). Exercise-induced arterial hypoxemia. *Journal of Applied Physiology: Respiratory, Environmental and Exercise Physiology*, 87, 1997–2006.



### *Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 3*

- Dündar, K. (2019). Diyafram solunumu ile akciğer solunumu kullanımının özellikleri. *Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 2*, Akademisyen Kitabevi. Ankara, 39-46.
- Dündar, U., Gönülateş, S., Tetik, S., Yaan, T. Ve Dündar, K. (2017). Analizing the effects of platelet on the durability training. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 6(4), 101-112.
- Dündar, U., Tetik, S., Dündar, K., Gönülateş, S. ve Yaan, T. (2019). "Dayanıklılık Antrenmanları Sonucu Plazma Hacim Değişiklikleri ve Performans İlişkisi", *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(Ek Sayı 1): 1383-1390.
- Esbjörnsson, M.E., Dahlström, M.S., Gierup, J.W. ve Jansson, E.C. (2021). Muscle fiber size in healthy children and adults in relation to sex and fiber types, *Muscle Nerve*, Apr;63(4):586-592.
- Esteve-Lanao, J., Foster, C., Seiler, S. ve Lucia, A. (2007). Impact of training intensity distribution on performance in endurance athletes. *J. Strength Cond. Res.* 21, 943-949.
- Esteve-Lanao, J., San Juan, A. F., Earnest, C. P., Foster, C. ve Lucia, A. (2005). How do endurance runners actually train? Relationship with competition performance. *Med. Sci. Sports Exerc.* 37, 496-504.
- Faude, O., Kindermann, W. ve Meyer, T. (2009). Lactate threshold concepts: how valid are they? *Sports Med.* 39, 469-490.
- Gönülateş, S., Tetik, S., Dündar, U., Yaan, T. ve Dündar, K. (2017). Analizing The Before And After Effects Of Endurance Training On ACTH Hormone. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4), 340- 346.
- Gravina, L, Ruiz, F, Lekue, JA, Irazusta, J. ve Gil, SM. (2011). Metabolic impact of a soccer match on female players. *J Sports Sci* 29: 1345- 1352.
- Haas, J.D., ve Brownlie, T. (2001). Iron deficiency and reduced work capacity: A critical review of the research to determine a causal relationship. *J Nutr* 131: 676S-688S, discussion 688-690.
- Harms, C.A., McClaran, S.R., Nিকেle, G.A., Pegelow, D.F., Nelson, W.B. ve Dempsey, J.A. (1988). Exercise-induced arterial hypoxaemia in healthy young women. *The Journal of Physiology*, 507, 619-628.
- Hawley, J.A., Lundby, C, Cotter, J.D. ve Burke, L.M. (2018). Maximizing cellular adaptation to endurance exercise in skeletal muscle. *Cell Metabolism*, 27(5):962-976.
- Hood, D.A., Kelton, R. ve Nishio, M.L. (1992). Mitochondrial adaptations to chronic muscle use: Effect of iron deficiency. *Comp Biochem Physiol Comp Physiol* 101: 597-605.
- Ingham, S. A., Carter, H., Whyte, G. P. ve Doust, J. H. (2008). Physiological and performance effects of low- versus mixed-intensity rowing training. *Med. Sci. Sports Exerc.* 40, 579-584.
- Jansson, E., Sjödin, B. ve Tesch, P. (1978). Changes in muscle fibre type distribution in man after physical training: a sign of fibre type transformation?. *Acta Physiologica Scandinavica*, 104(2), 235-237
- Kanstrup, I.L. ve Ekblom, B. (1984). Blood volume and hemoglobin concentration as determinants of maximal aerobic power. *Medicine and science in sports and exercise*, 16(3), 256-262.
- Knaupp, W. Khilnani, S. ve Sherwood, J. (1992). Erythropoietin response to acute normobaric hypoxia in humans. *J Appl Physiol*, 73 (3), 837-40.
- Kong, W.N., Gao, G. ve Chang, Y.Z. (2014). Hepcidin and sports anemia. *Cell Biosci* 4:19
- Kuzucu, M., Tetik Dündar, S. ve Özdal, M. (2023). Düşük-Orta İrtifaya Aklimatize Sporcularda Egzersiz Öncesi ve Sonrası HIF-1α ve EPO Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 6 Sayı: 1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı, 958 - 971.
- Neal, C.M., Hunter, A. M., Brennan, L., O'Sullivan, A., Hamilton, D. L., De Vito, G., vd. (2013). Six weeks of a polarized training-intensity distribution leads to greater physiological and performance adaptations than a threshold model in trained cyclists. *J. Appl. Physiol.* 114, 461-471.
- Olson, E.N. ve Williams, R.S. (2000). Remodeling muscles with calcineurin. *Bioessays*, 22(6), 510-519.
- Peeling, P., Dawson, B., Goodman, C., Landers, G. ve Trinder, D. (2008). Athletic induced iron deficiency: New insights into the role of inflammation, cytokines and hormones. *Eur J Appl Physiol* 103: 381-391.

- Peeling, P., Dawson, B., Goodman, C., Landers, G., Wiegerinck, E.T., Swinkels, D.W., vd. (2009). Training surface and intensity: Inflammation, hemolysis, and hepcidin expression. *Med Sci Sports Exerc* 41: 1138–1145.
- Plews, D.J. ve Laursen, P. B. (2017). Training intensity distribution over a fouryear cycle in olympic champion rowers: different roads lead to rio. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 27, 1–24.
- Powers, S.K., Dodd, S., Lawler, J., Landry, G., Kirtley, M., McKnight, T., vd. (1988). Incidence of exercise induced hypoxemia in elite endurance athletes at sea level. *European Journal of Applied Physiology*, 58, 298–302.
- Powers, S.K., Lawler, J., Dempsey, J.A., Dodd, S. ve Landry, G. (1989). Effects of incomplete pulmonary gas exchange on  $VO_2$  max. *Journal of Applied Physiology*, 66, 2491–2495.
- Reihmane, D., Jurka, A., Tretjakovs, P. ve Dela, F. (2012). Increase in IL-6, TNF-, and MMP-9, but not sICAM-1, concentrations depends on exercise duration. *Graefes Arch. Clin. Exp. Ophthalmol.* 113, 851–858.
- Rice, A.J., Scroop, G.C., Gore, C.J., Thornton, A.T., Chapman, M.-A.J., Greville, H.W., vd. (1999). Exercise-induced hypoxaemia in highly trained cyclists at 40% peak oxygen uptake. *European Journal of Applied Physiology*, 79, 353–359.
- Robergs, R.A. ve Roberts, S.O. (1997). Exercise in extreme environments, exercise physiology, exercise performance and clinical applications. *St Louis Mosby*, 26, 640-653.
- Roecker, L., Meier-Buttermilch, R., Brechtel, L., Nemeth, E. ve Ganz, T. (2005). Iron-regulatory protein hepcidin is increased in female athletes after a marathon. *Eur J Appl Physiol* 95: 569–571.
- San-Millán, I. (2019). Blood Biomarkers in Sports Medicine and Performance and the Future of Metabolomics, *Mol Biol.*1978:431-446.
- Seiler, K.S. ve Kjerland, G.Ø. (2006). Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes: is there evidence for an 'optimal' distribution? *Scand. J. Med. Sci. Sports* 16, 49–56.
- Selby, G.B. ve Eichner, E.R. (1986). Endurance swimming, intravascular hemolysis, anemia, and iron depletion. New perspective on athlete's anemia. *Am J Med* 81: 791–794.
- Semenza, G.L. (2000). HIF-1: mediator of physiological and pathophysiological responses to hypoxia, *J Appl Physiol* (1985) Apr;88(4):1474-80.
- Sinclair, L.M. ve Hinton, P.S. (2005). Prevalence of iron deficiency with and without anemia in recreationally active men and women. *J Am Diet Assoc* 105: 975–978.
- Tetik Dünder, S. (2020). Hipoksik koşullar ve hipoksi ile indüklenen faktörün (HIF) tanımlaması. *Spor Bilimlerine Genel Bakış, Akademisyen Kitabevi.* Ankara, 35-46.
- Tetik Dünder, S. (2022). Hipoksik ortamda egzersize bağlı fizyolojik yanıtlar. *Spor Bilimlerine Genel Bakış, Akademisyen Kitabevi.* Ankara, 177-186.
- Tetik Dünder, S. (2023). Egzersiz Sonrası Biyobelirteçler Üzerindeki Etki Sürecinin İncelenmesi. Editör N. Yılmaz, *Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar*, 183-218, İzmir, Duvar Yayınları.
- Tetik, S. (2019a). İnterval antrenman türevlerinin (HIT-HIIT-SIT) aerobic dayanıklılık fizyolojisi üzerine etkisi. *Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları-2*, Ankara,47-58.
- Tetik, S. (2019b). Yüksek şiddetli interval antrenmanların (Hiit)  $VO_{2max}$  değeri üzerine etkisi. 2.Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi 25-28 Nisan Antalya.
- Tetik, S. ve Dünder, U. (2018). Analyze of the correlation between endurance trainings and some hematological values, *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche* April; 177 (4): 117-25.
- Wang, G.L., Jiang, B.H., Rue, E.A. ve Semenza, G.L. (1995). Hypoxiainducible factor 1 is a basic-helix-loop-helix- PAS heterodimer regulated by cellular  $O_2$  tension. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 92 (12):5510-5514.
- Woodson, R.D. (1984). Hemoglobin concentration and exercise capacity. *Am Rev Respir Dis* 129: 72–75.

## BÖLÜM 2

### KISA SÜRELİ PERİYOTLAMA MODELLERİ

Mehmet Ali ÖZTÜRK<sup>1</sup>

#### GİRİŞ

Sporda yıllık antrenman planlaması tüm antrenörler için kafaları meşgul eden bir konu olmuştur. Federasyonların belirlemiş oldukları müsabaka takvimler dahilinde antrenörler antrenman periyotlarının başlangıç ve bitiş tarihlerini belirleyerek yapacakları antrenmanları bu takvime yerleştireceklerdir.

Antrenör kendi görüşüne göre çalışma kamplarının yeri süresi ve başlama tarihlerini, takımın karşılaşma yapacağı en önemli maçları (Şampiyona, kupa maçları, milli maçlar) tarih sırasına görev sıralar.

Periyotlamaların en önemli özelliği yıl içinde sporun özelliğine göre hedef müsabakalar için zirve yapabilecek planlamaların oluşturulmasıdır. Futbol vb takım sporlarının en önemli özelliği yıl içerisinde lig sistemi olmasından dolayı yıllık olarak planlayacağınız antrenman yüklerinin aslında hazırlık döneminden sonra en az 15-20 haftalık ard arda gelen müsabakalar ve sonrasındaki 2-3 haftalık kısa bir aradan sonra aynı süreçte devam eden lig maçları ve bunun yanı sıra ulusal yada uluslararası kupa maçları da bu bu planlama içerisine girmektedir.

Antrenörler planlama yaparken sporcunun yaşı, biyolojik gelişim düzeyi, antrenman geçmişi, cinsiyeti, daha önceki yıllarda ulaştığı performans düzeyleri, geçirmiş olduğu sakatlıkları, bir önceki sezon antrenmanlarında kullandığı kapsam, şiddet vb yüklenme ölçütleri gibi durumların bilinmesiyle, yeni sezonun planlanan hedeflerine ulaşmaya yardımcı olmuştur. Antrenman planı, gelecek için strateji olmalıdır. Eğer antrenör belli bir sürede elde edilmesi gereken, ulaşılması gereken ara amaçların ne olduğunu bazı çalışmalara neden öncelik tanınması gerektiğini, özel antrenmana neden gerek duyulduğunu ve bazı özel araç ve yöntemlerin neden kullanıldığını bilirse antrenmanın özellikleri iyi bir antrenman stratejisine dayandırılmış olabilir.

<sup>1</sup> Doç. Dr., Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, maliozturk2002@yahoo.com, ORCID iD: 0000-0003-4863-9340

kadar glikojen kaybı olduğu, bunların ne kadarının yavaş kasılan motor ünitelere ait fibrillerden ne kadarının hızlı kasılanlardan gerçekleştiği hesaplanarak sürantrenman ve sakatlanma riski azaltılacak şekilde haftalık antrenman seansları planlanabilir

Sonuç olarak, antrenman periyotlaması ya da periyotlama kuramı antrenörlerin başarıya giden yolda çok iyi bilmeleri gereken en önemli parametrelerden biridir. Periyotlama özellikle son yıllarda gelişen antrenörler arası iletişim ve bilgi paylaşımı, elektronik çağın getirdiği kolaylıklar ve artan bilgi düzeyi dolayısı ile sporcuların başarı düzeyleri ve elde edilen sportif başarılar oldukça yükselmiş ve yükselmeye devam etmektedir. Oldukça zor ve yoğunlaşma gerektiren sporun bu alanı gittikçe artan çeşitliliklerle her zaman gündemde kalmaya devam edeceği düşünülmektedir.

## **KAYNAKLAR**

- Apel, J.M., Lacey, R.M., Kell, R.T. (2011). A comparison of traditional and weekly undulating periodized strength training programs with total volume and intensity equated. *J Strength Cond Res.*25:694–703.
- Baker, D. (1988). Applying the in-season periodisation of strength and power training to football. *Strength Cond J.*20:18–24.
- Baker, D., Wilson, G., Carlyon, R. (1994). Periodization: the effect on strength of manipulating volume and intensity. *J Strength Cond Res.* 8:235–42.
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training.*Kendall / Hunt Publishing Company. Pp.29-38
- Brown,LE., Bradley-Popovich,GE., Haff.GG. (2001). Nonlinear versus linear periodization models. *Strength Cond J;* 23 (1): 42-3
- Buford, T.W., Rossi, S.J., Smith, D.B., et al. (2007). A comparison of periodization models during nine weeks with equated volume and intensity for strength. *J Strength Cond Res.* 21:1245–50.
- Coyle, Edward, F. (1995). *Exercise And Sport Sciences Reviews:* January – Volume 23 – Issue 1 Pp 25-64
- Dündar,U, Tetik,S, Dündar,K, Gönülteş,S, Yaan,T. (2019). Dayanıklılık Antrenmanları Sonucu Plazma Hacim Değişiklikleri ve Performans İlişkisi, *MANAS Journal of Social Studies* , Vol.: 8, S: 1, 1345-1352
- Fleck, S., Kraemer, W. (1987). *Designing resistance training programs.* 2nd ed. Champaign (IL): Human Kinetics,
- Fleck, S.J., Kraemer, W.J. (2003). *Designing resistance training programs.*Champaign: Human Kinetics.
- Gönülates, S., Tetik, S., Dündar, U., Yaan, T. ve Dündar, K. (2017). Analizing The Before And After Effects Of Endurance Training On ACTH Hormone. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4), 340- 346.
- Hawley, A.J, Lundby, C, Cotter,D.J., Burke, M.L. (2018). Maximizing Cellular Adaptation to Endurance Exercise in Skeletal Muscle, *Cell Metabolism* 27, May 1,
- Herrick, A.B., Stone, W.J. (1996). The effects of periodization vs. progressive resistance exercise on upper- and lower-body strength in women. *J Strength Cond Res.*10:72–6.
- Hickson,R.C., Foster,C., Pollock,M.L., Galassi,T.M., Rich,S. (1982). Reduced Training Intensities And Loss of Aerobic Power, Endurance, And Cardiac Growth. *J Appl Physiol*, 58: 225–229

- Issurin VB. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Med.* 40:189–206.
- Ivanov L, Krugliy V, Zinchenko V. (1980). Individualized strength development for throwers. *Sov Sports Rev.*14:138–9.
- Knaupp, W, Khilnani, S, Sherwood, J. (1992). Erythropoietin response to acute normobaric hypoxia in humans. *J Appl Physiol*, 73 (3), 837-40.
- Kraemer, W.J. (1997). A series of studies-the physiological basis for strength training in American football: fact over philosophy. *J Strength Cond Res.*11:131–42.
- Kuzucu, M., Tetik Dündar, S., Özdal, M. (2023). Düşük-Ortaİrtıfaya Aklimatize Sporcularda Egzersiz Öncesi ve Sonrası HIF-1 $\alpha$  ve EPO düzeylerinin karşılaştırılması, Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 6 Sayı 1.
- Monteiro, A.G., Aoki, M.S., Evangelista, A.L., et al. (2009). Nonlinear periodization maximizes strength gains in split resistance training routines. *J Strength Cond Res.*23:1321–6.
- Mujika, I., Goya, A., Grijalba, A., Gorostiaga, E., Ibanez, J. (2000). Physiological Responses To A 6-Day Taper İn Middle-Distance Runners: İnfluence Of Training İntensity and Volume. *Med Sci Sports Exerc*, 32: 511-7,
- Mujika, I., Padilla, S. (2003). Scientific Bases for Precompetition Tapering Strategies. *Med Sci Sports Exercise*, 35(7): 1182-7,
- Mujika, I., Padilla, S., Pyne, D. (2002b). Swimming Performance Changes During The Final 3 Weeks of Training Leading To The Sydney 2000 Olympic Games. *Int J Sports Med*, 23: 582-7
- O'Bryant, H.S., Byrd, R., Stone, M.H. (1988). Cycle ergometer performance and maximum leg and hip strength adaptations to two different methods of weight-training. *J Appl Sport Sci Res.*2:27–30.
- Poliquin, Ch. (1988). Five steps to increasing the effectiveness of your strength training program. *Strength Cond J.* 10:34–9.
- Roeborgs, R.A., Roberts, S.O. (1997). Exercise in extreme environments, exercise physiology, exercise performance and clinical applications. *St Louis Mosby*, 26, 640-653.
- Shepley, B., Macdougall, J.D., Cipriano, N., Sutto, J.R., Tarnapolsky, M.A., Coates, G. (1992). Physiological Effects of Tapering İn Highly Trained Athletes. *J Appl Physiol*, 72: 706-11
- Souza, E.O., Ugrinowitsch, C., Tricoli, V., et al. (2014). Early adaptations to six weeks of non-periodized and periodized strength training regimens in recreational males. *J Sports Sci Med.*13:604–9.
- Stone, M.H., O'Bryant, H., Garhammer, J. (1981). A hypothetical model for strength training. *J Sports Med.*21:342–51.
- Stone, M.H., Potteiger, J.A., Pierce, K.C., et al. (2000). Comparison of the effects of three different weight-training programs on the one repetition maximum squat. *J Strength Cond Res.*14:332–7.
- Stowers, T., McMillan, J., Scala, D., et al. (1983). The short-term effects of three different strength-power training methods. *Strength Cond J.*5:24–7.
- Tetik Dündar, S. (2022). Hipoksik ortamda egzersize bağı fizyolojik yanıtlar. *Spor Bilimlerine Genel Bakış, Akademisyen Kitabevi.* Ankara, 177-186.
- Tetik, S. (2018). Plazma Hacim Değişikliği ile Üre ve Kreatinin İlişkisi, *Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları, akademisyen Kitabevi,* Ankara.
- Tetik, S. Dündar, U. (2018). Analyze of the correlation between endurance trainings and some hematological values, *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche* April; 177 (4): 117-25.
- Trappe, S., Costill, D., Thomas, R. (2001). Effect of Swim Taper On Whole Muscle And Single Fiber Contractile Properties. *Med Sci Sports Exerc*, 32: 48-56
- Willoughby, D. (1993). The effects of mesocycle-length weight training programs involving periodization and partially equated volumes on upper and lower body strength. *J Strength Cond Res.*7:2–8.

## BÖLÜM 3

# SPORCULARDA TEK ÖĞÜN BESLENME VEYA DÜŞÜK KALORİLİ DİYETLERİN ETKİLERİ

Sibel TETİK DÜNDAR<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Çoğu insan gıda alımını, öğünler arasında atıştırma ile birlikte 24 saatte üç öğün şeklinde gerçekleştirir (Kant, 2018; Paoli ve ark., 2019).

Yemek sonrası plazma insülin konsantrasyonları yükselir ve ardından periferik dokularda glukoz alımını ve oksidasyonunu artırır (Thiebaut ve ark., 1982).

Ayrıca insülin, diyet yağının yağ dokusunda depolanmasını destekleyen lipoprotein lipazı aktive eder (Lafontan ve Langin, 2009).

Oruç sırasında (örneğin gece boyunca) plazma insülin konsantrasyonlarının düşürülmesi, açlığın devam etmesi durumunda fizyolojik insülin direnci durumuyla sonuçlanan glikozdan yağ oksidasyonuna geçiş olan lipolize izin verir (Lafontan ve Langin, 2009; Soeters ve ark., 2012).

Çeşitli postprandiyal sinyaller (örn. plazma safra asitleri, fibroblast) büyüme faktörü 19 (FGF19), lipidler), yemek alımından 4-5 saat sonra sistemik dolaşımda hala artmaktadır (Schrezenmeier ve ark., 1993; Van Nierop ve ark., 2019; Meessen ve ark., 2020).

Evrimsel bir bakış açısından insan vücudunun daha düşük öğün sıklığına alıştığı düşünülebilir (Meiselman, 2000).

Metabolik esneklik (yani karbonhidrat ve yağ asidi oksidasyonu) metabolik sağlığın bir özelliğidir. Öte yandan sürekli/sık gıda alımı, metabolik esnekliğin azalmasına, obeziteye ve tip 2 diyabete neden olabilir (T2DM) (Smith ve ark., 2018).

Yaşam tarzıyla ilişkili bu hastalıklar, modern beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşam tarzıyla ilişkilidir (Kopp, 2019).

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, s\_tetik55@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0001-6813-0969

Düşük EA ve RED-S ile bağlantılı olarak kişisel olarak bildirilen sağlık ve performans sonuçlarını araştıran en büyük kesitsel çalışma (Ackerman ve ark., 2019) üreme fonksiyonu ve kemik sağlığının ötesinde metabolik, hematolojik, psikolojik ve kardiyovasküler sağlık ve gastrointestinal fonksiyon gibi vücut sistemlerini dahil etmeye vurgu yapmıştır. .

Yazarlar, çalışmalarında belirlenen ilişkilerin kişilerin bildirdiği verilere dayandığını kabul etmişler ve RED-S'nin sağlık ve performans bileşenlerinin kontrollü bir ortamda araştırılması gerektiğinin altını çizmişlerdir; bu sayede düşük EA, nedensel yolları anlamak için laboratuvar ortamı koşullar altında bir ortamda ölçülür (Ackerman ve ark., 2019).

Başka bir kesitsel çalışma, düşük EA riski ile kişinin bildirdiği tıbbi hastalık arasındaki ilişkileri desteklemektedir (Drew ve ark., 2017). Ayrıca, düşük EA riski ile stres kırıkları, hastalık nedeniyle 22 günden fazla antrenmana devam etmeme ve glutensiz diyetle bağlılık arasında ilişkiler tanımlanmıştır (Logue ve ark., 2018).

Bu bulgular, düşük EA riski taşıyanların, adet düzensizlikleri gibi geleneksel olarak beklenenlerin dışında semptomlarla ortaya çıkabileceğini ve risk altındaki bireylerin belirlenmesinin karmaşıklığını vurguladığını göstermektedir (Drew ve ark., 2017).

Sporcularda tek öğün beslenme veya düşük kalorili diyetlerin etkileri yukarıda anlatılan sebeplerden dolayı performansın korunmasının yanı sıra sağlık sorunlarında yol açtığında oldukça sakıncalıdır. Bu nedenle sporcuların yaptıkları spor dalları gereği gereken enerjiyi alabilecek sağlıklı öğünler düzenlemeleri ve uygulamaları gerekir.

## **KAYNAKLAR**

- Abboud, M., AlAnouti, F., Georgaki, E., Papandreou, D. (2021). Effect of Ketogenic Diet on Quality of Life in Adults with Chronic Disease: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Nutrients* 13, 4463.
- Ackerman, K.E., Holtzman, B., Cooper, K.M., Flynn, E.F., Bruinvels, G., Tenforde, A.S., et al. (2019). Low energy availability surrogates correlate with health and performance consequences of Relative Energy Deficiency in Sport. *Br. J. Sports Med.* 53, 628–633.
- Black, K., Slater, J., Brown, R.C., Cooke, R. (2018). Low energy availability, plasma lipids, and hormonal profiles of recreational athletes. *J. Strength Cond. Res.* 32, 2816–2824.
- Brook, E.M.; Tenforde, A.S.; Broad, E.M.; Matzkin, E.G.; Yang, H.Y.; Collins, J.E.; Blauwet, C.A. Low energy availability, menstrual dysfunction, and impaired bone health: A survey of elite para athletes. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 2019, 29, 678–685.
- Burke, L., Jeukendrup, A., Jones, A., Bosch, A., Mooses, M. (2018a). IAAF nutrition consensus: nutrition for long distance events. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*. Ahead of publication

- Burke, L., Lundy, B., Fahrenholtz, I.L., Melin, A.K. (2018b). Pitfalls of conducting and interpreting estimates of energy availability in free-living athletes. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, Jul 1;28(4):350-363.
- Burke, L.M., Close, G.L., Lundy, B., Mooses, M., Morton, J.P., Tenforde, A.S. (2018c). Relative energy deficiency in sport in male athletes: a commentary on its presentation among selected groups of male athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, July;28(4), 364-374.
- Choi, J.H., Cho, Y.J., Kim, H.-J., Ko, S.-H., Chon, S., Kang, J.-H., et al. (2022). Effect of Carbohydrate-Restricted Diets and Intermittent Fasting on Obesity, Type 2 Diabetes Mellitus, and Hypertension Management: Consensus Statement of the Korean Society for the Study of Obesity, Korean Diabetes Association, and Korean Society of Hypertension. *J. Obes. Metab. Syndr.* 31, 100–122.
- Condo, D., Lohman, R., Kelly, M., Carr, A. (2019). Nutritional intake, sports nutrition knowledge and energy availability in female australian rules football players. *Nutrients*, 11, 971.
- Crosby, L., Davis, B., Joshi, S., Jardine, M., Paul, J., Neola, M., Barnard, N.D. (2021). Ketogenic Diets and Chronic Disease: Weighing the Benefits Against the Risks. *Front. Nutr.* 8, 702802.
- De Souza, M.J., Nattiv, A., Joy, E., Misra, M., Williams, N.I., Mallinson, R.J., Matheson, G. (2014). 2014 Female athlete triad coalition consensus statement on treatment and return to play of the female athlete triad: 1st International conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International conference held in Indianapolis, Indiana, M. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 289.
- Drew, M.K., Vlahovich, N., Hughes, D., Appaneal, R., Peterson, K., Burke, L., et al. (2017). A multifactorial evaluation of illness risk factors in athletes preparing for the Summer Olympic Games. *J. Sci. Med. Sport* 20, 745–750.
- Fahrenholtz, I.L., Sjödin, A., Benardot, D., Tornberg, Å.B., Skouby, S., Faber, J., Melin, A.K. (2018). Within-day energy deficiency and reproductive function in female endurance athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(3), 1139–1146.
- Hackney, A.C., Lane, A.R. (2018). Low testosterone in male endurance-trained distance runners: impact of years in training. *Hormones*, Mar;17(1):137-139.
- Hackney, A.C., Lane, A.R., Register-Mihalik, J., O'leary, C.B. (2017). Endurance exercise training and male sexual libido. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(7), 1383–1388.
- Hausenblas, H.A., McNally, K.D. (2004). Eating disorder prevalence and symptoms for track and field athletes and nonathletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 274–286.
- Hector, A.J., Phillips, S.M. (2018). Protein recommendations for weight loss in elite athletes: a focus on body composition and performance. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*. 1;28(2):170-177.
- Heikura, I.A., Burke, L.M., Bergland, D., Uusitalo, A.L.T., Mero, A.A., Stellingwerf, T. (2018b). Impact of energy availability, health, and sex on hemoglobin-mass responses following live-high-train-high altitude training in elite female and male distance athletes. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 13, 1090–1096.
- Heikura, I.A., Uusitalo, A.L.T., Stellingwerf, T., Bergland, D., Mero, A.A., Burke, L.M. (2018a). Low energy availability is difficult to assess but outcomes have large impact on bone injury rates in elite distance athletes. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, Jul 1;28(4):403-411.
- Holtzman, B., Tenforde, A.S., Parziale, A.L., Ackerman, K.E. (2019). Characterization of risk quantification differences using female athlete triad cumulative risk assessment and relative energy deficiency in sport clinical assessment tool. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 29, 569–575.
- Ihle, R., Loucks, A.B. (2004). Dose-response relationships between energy availability and bone turnover in young exercising women. *Journal of Bone & Mineral Research*, 19(8), 1231–1240.



- Johnstone, A.M., Horgan, G.W., Murison, S.D., Bremner, D.M., Lobley, G.E. (2008). Effects of a High-Protein Ketogenic Diet on Hunger, Appetite, and Weight Loss in Obese Men Feeding Ad Libitum. *Am. J. Clin. Nutr.* 87, 44–55.
- Kant, A.K. (2018). Eating patterns of US adults: meals, snacks, and time of eating. *Physiol. Behav.* 193, 270–278.
- Keay, N., Francis, G., Entwistle, I., Hind, K. (2019). Clinical evaluation of education relating to nutrition and skeletal loading in competitive male road cyclists at risk of relative energy deficiency in sports (RED-S): 6-month randomised controlled trial. *BMJ Open Sport Exerc. Med.* 5, e000523.
- Kirkpatrick, C.F., Willard, K.-E., Maki, K.C. (2022). Keto Is Trending: Implications for Body Weight and Lipid Management. *Curr. Cardiol. Rep.* 24, 1093–1100.
- Koehler, K., Achtzehn, S., Braun, H., Mester, J., Schaezner, W. (2013). Comparison of self-reported energy availability and metabolic hormones to assess adequacy of dietary energy intake in young elite athletes. *Applied Physiology, Nutrition, & Metabolism*, 38(7), 725–733.
- Koehler, K., Hoerner, N.R., Gibbs, J.C., Zinner, C., Braun, H., De Souza, M.J., Schaezner, W. (2016). Low energy availability in exercising men is associated with reduced leptin and insulin but not with changes in other metabolic hormones. *Journal of Sports Sciences*, 34(20), 1921–1929.
- Kopp, W. (2019). How western diet and lifestyle drive the pandemic of obesity and civilization diseases. *Diabetes Metab. Syndr. Obes.* 12, 2221–2236.
- Lafontan, M., Langin, D. (2009). Lipolysis and lipid mobilization in human adipose tissue. *Prog. Lipid Res.* 48, 275–297.
- Logue, D.M., Madigan, S.M., Heinen, M., McDonnell, S.J., Delahunt, E., Corish, C.A. (2018). Screening for risk of low energy availability in athletic and recreationally active females in Ireland. *Eur. J. Sport Sci.* 19, 112–122.
- Loucks, A.B. (2014). Energy balance and energy availability. In R. J. Maughan (Ed.), *Encyclopaedia of Sports Medicine* (1st ed, pp. 72–87). Sports Nutrition. International Olympic Committee.: John Wiley & Sons.
- Loucks, A.B., Kiens, B., Wright, H.H. (2011). Energy availability in athletes. *J. Sports Sci.* 29 (Suppl. 1), S7–S15.
- Loucks, A.B., Thuma, J.R. (2003). Luteinizing hormone pulsatility is disrupted at a threshold of energy availability in regularly menstruating women. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 88(1), 297–311.
- Makovski, T.T., Schmitz, S., Zeegers, M.P., Stranges, S., van den Akker, M. (2019). Multimorbidity and Quality of Life: Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Ageing Res. Rev.* 53, 100903.
- Manson, J. E., Skerrett, P. J., Greenland, P., VanItallie, T. B. (2004). The escalating pandemics of obesity and sedentary lifestyle. *Arch. Intern. Med.* 164:249.
- McCormack, W.P., Shoepe, T.C., LaBrie, J., Almstedt, H.C. (2019). Bone mineral density, energy availability, and dietary restraint in collegiate cross-country runners and non-running controls. *Eur. J. Appl. Physiol.* 119, 1747–1756.
- Meessen, E. C. E., Sips, F. L. P., Eggink, H. M., Koehorst, M., Romijn, J. A., Groen, A. K., et al. (2020). Model-based data analysis of individual human postprandial plasma bile acid responses indicates a major role for the gallbladder and intestine. *Physiol. Rep.* 8:e14358.
- Melin AK, Heikura IA, Tenforde A, Mountjoy M. (2019). Energy availability in athletics: health, performance and physique, *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, Mar 1;29(2):152-164.
- Melin, A., Tornberg, Å. B., Skouby, S., Faber, J., Ritz, C., Sjödin, A., Sundgot-Borgen, J. (2014). The LEAF questionnaire: a screening tool for the identification of female athletes at risk for the female athlete triad. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 540–545.

- Melin, A., Tornberg, Å., Skouby, S., Møller, S.S., Faber, J., Sundgot-Borgen, J., Sjödín, A. (2016). Low-energy density and high fiber intake are dietary concerns in female endurance athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(9), 1060–1071.
- Melin, A., Tornberg, Å.B., Skouby, S., Møller, S.S., Sundgot-Borgen, J., Faber, J., Sjödín, A. (2015). Energy availability and the female athlete triad in elite endurance athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(5), 610–622.
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., et al. (2014). The IOC consensus statement: Beyond the female athlete triad—relative energy deficiency in sport (RED-S). *Br. J. Sports Med.* 48, 491–497.
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J.K., Burke, L.M., Ackerman, K.E., Blauwet, C., Constantini, N., et al. (2018). IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *Br. J. Sports Med.* 2018, 52, 687–697.
- Newmaster, K., Zhu, Z., Bolt, E., Chang, R.J., Day, C., Mhanna, A., et al. (2022). A Review of the Multi-Systemic Complications of a Ketogenic Diet in Children and Infants with Epilepsy. *Children*, 9, 1372.
- Nose-Ogura, S., Yoshino, O., Dohi, M., Kigawa, M., Harada, M., Hiraike, O., et al. (2019). Risk factors of stress fractures due to the female athlete triad: Differences in teens and twenties. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 29, 1501–1510.
- Paoli, A., Tinsley, G., Bianco, A., Moro, T. (2019). The influence of meal frequency and timing on health in humans: the role of fasting. *Nutrients* 11:719.
- Pollock, N., Grogan, C., Perry, M., Pedlar, C., Cooke, K., Morrissey, D., Dimitriou, L. (2010). Bone-mineral density and other features of the female athlete triad in elite endurance runners: A longitudinal and cross-sectional observational study. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 20(5), 418–426.
- Reed, J.L., De Souza, M.J., Mallinson, R.J., Scheid, J.L., Williams, N.I. (2015). Energy availability discriminates clinical menstrual status in exercising women. *J. Int. Soc. Sports Nutr.* 12, 11.
- Santos, F.L., Esteves, S.S., da Costa Pereira, A., Yancy, W.S.J., Nunes, J.P.L. (2012). Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials of the Effects of Low Carbohydrate Diets on Cardiovascular Risk Factors: Low Carbohydrate Diets and Cardiovascular Risk Factors. *Obes. Rev.* 13, 1048–1066.
- Saslow, L.R., Daubenmier, J.J., Moskowitz, J.T., Kim, S., Murphy, E.J., Phinney, S.D., et al. (2017). Twelve-Month Outcomes of a Randomized Trial of a Moderate-Carbohydrate versus Very Low-Carbohydrate Diet in Overweight Adults with Type 2 Diabetes Mellitus or Prediabetes. *Nutr. Diabetes* 7, 304.
- Schrezenmeier, J., Keppler, I., Fenselau, S., Weber, P., Biesalski, H. K., Probst, R., et al. (1993). The phenomenon of a high triglyceride response to an oral lipid load in healthy subjects and its link to the metabolic syndrome. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 683, 302–314.
- Shih, M., Simon, P.A. (2008). Health-Related Quality of Life among Adults with Serious Psychological Distress and Chronic Medical Conditions. *Qual. Life Res.* 17, 521–528.
- Silva, M.G., Silva, H.H., Paiva, T. (2018). Sleep duration, body composition, dietary profile and eating behaviours among children and adolescents: A comparison between Portuguese acrobatic gymnasts. *Eur. J. Pediatr.* 2018, 177, 815–825.
- Silva, M.G.; Silva, H.H. (2017). Comparison of body composition and nutrients' deficiencies between Portuguese rink-hockey players. *Eur. J. Pediatr.* 176, 41–50.
- Slater, G., Sygo, J., Jorgensen, M. (2018). IAAF nutrition consensus: nutrition for sprints. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*. Ahead of publication
- Smith, R. L., Soeters, M. R., Wüst, R. C. I., Houtkooper, R. H. (2018). Metabolic flexibility as an adaptation to energy resources and requirements in health and disease. *Endocr. Rev.* 39, 489–517.
- Soeters, M. R., Soeters, P. B., Schooneman, M. G., Houten, S. M., Romijn, J. A. (2012). Adaptive reciprocity of lipid and glucose metabolism in human short-term starvation. *Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab.* 303, E1397–E1407.

- Stellingwerff, T., Whitfield, J., Bovim, I. (2018a). IAAF nutrition consensus: nutrition for middle distance athletes. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*. Ahead of publication
- Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M.K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine: Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 14(1), 25–32.
- Sygo, J., Coates, A.M., Sesbreno, E., Mountjoy, M.L., Burr, J.F. (2018). Prevalence of indicators of low energy availability in elite female sprinters. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 28, 490–496.
- Sygo, J., Kendig, A., Killer, S., Stellingwerff, T. (2018a). IAAF nutrition consensus: nutrition for jumps, throws, combined events. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*. Ahead of publication
- Tam, N., Santos-Concejero, J., Tucker, R., Lamberts, R.P., Micklesfield, L.K. (2018). Bone health in elite Kenyan runners. *Journal of Sports Sciences*, 36(4), 456–461.
- Tenforde, A.S., Fredercsen, M. (2011). Influence of sports participation on bone health in the young athlete: a review of the literature. *Physical Medicine and Rehabilitation*, sept;3:861-867.
- Thiebaud, D., Jacot, E., DeFronzo, R. A., Maeder, E., Jequier, E., Felber, J. P. (1982). The effect of graded doses of insulin on total glucose uptake, glucose oxidation, and glucose storage in man. *Diabetes* 31, 957–963.
- Torstveit, M.K., Fahrenholtz, I., Stenqvist, T.B., Sylta, Ø., Melin, A. (2018). Within-day energy deficiency and metabolic perturbation in male endurance athletes. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, Jul 1;28(4):419-427.
- Van Nierop, F. S., Meessen, E. C. E., Nelissen, K. G. M., Achterbergh, R., Lammers, L. A., Vaz, F. M., et al. (2019). Differential effects of a 40 hour fast and bile acid supplementation on human GLP-1 and FGF19 responses. *Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab.* 317, E494–E502.
- Whittington, J., Schoen, E., Labounty, L.L., Hamdy, R., Ramsey, M.W., Stone, M.E., Stone, M.H. (2009). Bone mineral density and content of collegiate throwers: influence of maximum strength. *The Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 49(4), 464–473.
- Williams, N.I., Leidy, H.J., Hill, B.R., Lieberman, J.L., Legro, R.S., De Souza, M.J.D. (2015). Magnitude of daily energy deficit predicts frequency but not severity of menstrual disturbances associated with exercise and caloric restriction. *AJP: Endocrinology & Metabolism*, 308(1), E29–E39.
- Wilson, G., Martin, D., Morton, J.P., Close, G.L. (2018). Male flat jockeys do not display deteriorations in bone density or resting metabolic rate in accordance with race riding experience: Implications for RED-S. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 28, 434–439.
- Zhou, C., Wang, M., Liang, J., He, G., Chen, N. (2022). Ketogenic Diet Benefits to Weight Loss, Glycemic Control, and Lipid Profiles in Overweight Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trails. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 19, 10429.
- Zhu, H., Bi, D., Zhang, Y., Kong, C., Du, J., Wu, X., et al. (2022). Ketogenic Diet for Human Diseases: The Underlying Mechanisms and Potential for Clinical Implementations. *Signal Transduct. Target. Ther.* 7, 11.

# BÖLÜM 4

## PALEO DİYET VE ATLETİK PERFORMANS

Sibel TETİK DÜNDAR<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Beslenme temel bir insan ihtiyacıdır. Bu nedenle son yıllarda 2050 yılında 9,7 milyara ulaşması beklenen nüfus için gıda ve beslenme güvenliğinin garanti altına alınması amacıyla gıda sektörünün sürdürülebilirliğinin geliştirilmesine özel önem verilmektedir (Birleşmiş Milletler, 2017). Bu bağlamda sürdürülebilir gıda sistemlerine geçiş, gıda alanında önemli bir rol oynamaktadır.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından formüle edildiği şekliyle sürdürülebilir bir gıda sisteminin evrensel bir tanımı olmasa da, gıda üretiminin ekonomik, sosyal ve çevresel temellerini ve gelecek nesillerin güvenliğini koruyacak şekilde herkes için beslenme güvenliği sağlayan bir sistem olmalıdır (Avrupa Komisyonu, 2020).

İnsan beslenmesinin gezegen ve insan sağlığını birbirine bağladığı dikkate alındığında (EAT-Lancet Komisyonu, 2018)<sup>2</sup>, beslenme seçimi çevresel açıdan sürdürülebilir bir gıda sistemine ulaşmada önemli bir konudur (van de Kamp ve ark., 2018).

Diyet kuralları arasında Paleo diyeti son on yılda özellikle genç yetişkinler ve sporcular arasında büyük bir popülerlik kazanmıştır (Patel ve Suleria, 2017; Stanton, 2015).

Paleo diyeti herkesin dilinde gibi görünüyor ve bu yöntemle işlenmiş gıdalardan uzaklaşarak beslenme biçimlerini iyileştirmenin bir yolunu gören birçok takipçi kazanıyor (Stanton, 2015).

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, s\_tetik55@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0001-6813-0969

<sup>2</sup> Gezegensel beslenme, dünyanın dört bir yanından 37 bilim insanının EAT-Lancet Komisyonunda bir araya gelştirerek oluşturduğu bir beslenme şekli ve spesifik bir sağlık problemi olmayan herkesin doğaya verilen insan kaynaklı zararların önüne geçebilecek şekilde bir yeme alışkanlığı edinebileceği fikrini savunuyor.

## **KAYNAKLAR**

- Beals, Katherine A. (2016). Is a Paleolithic Diet the Key to Achieving Optimal Health and Athletic Performance? *ACSM's Health & Fitness Journal* 20(6):p 18-25,
- Blomquist, C., Chorell, E., Ryberg, M., Mellberg, C., Worrjö, E., Makoveichuk, E., et al. (2018). Decreased lipogenesis-promoting factors in adipose tissue in postmenopausal women with overweight on a Paleolithic-type diet. *Eur. J. Nutr.* 57, 2877–2886.
- Boers, I., Muskiet, F.A., Berkelaar, E., Schut, E., Penders, R., Hoenderdos, K., et al. (2014). Favourable effects of consuming a Palaeolithic-type diet on characteristics of the metabolic syndrome: A randomized controlled pilot-study. *Lipids Health Dis.* 13:160.
- Bolla, A.M., Caretto, A., Laurenzi, A., Scavini, M., Piemonti, L. (2019). Low-Carb and Ketogenic Diets in Type 1 and Type 2 Diabetes. *Nutrients*, 11, 962.
- Bujko, J., Kowalski, Ł.M. (2014). The question of ergogenic potential of the Paleolithic diet. *Trends Sport Sci.* 21, 213–219.
- Burke, L.M., Hawley, J.A. (2002). Effects of short-term fat adaptation on metabolism and performance of prolonged exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.* 13, 1–21.
- Chang, C.-K., Borer, K., Lin, P.-J. (2017). Low-Carbohydrate-High-Fat Diet: Can it Help Exercise Performance? *J. Hum. Kinet.* 56, 81–92.
- Cordain L. (2015). Beans and legumes: are they Paleo? *The Paleo Diet* (Internet). 2015 (cited 2016 August 16).
- Cordain, L., Friel, J. (2012). *The Paleo Diet for Athletes: The Ancient Nutritional Formula for Peak Athletic Performance*; Rodale Books: Emmaus, PA, USA.
- Dundar, A., Kocahan, S., Sahin, L. (2021). Associations of Apelin, Leptin, Irisin, Ghrelin, Insulin, Glucose Levels, and Lipid Parameters with Physical Activity during Eight Weeks of Regular Exercise Training. *Arch. Physiol. Biochem.* 127, 291–295.
- EAT-Lancet Commission. (2018). *Alimentos, Planeta, Salud. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles.*
- Eaton SB, Eaton SB 3rd, Konner MI. (1997). Paleolithic nutrition revisited: a twelve-year retrospective on its nature and implications. *Eur J Clin Nutr.* 51(4):207–16.
- Eaton, S.B., Shostak, M., Konner, M.J. (1989). *The Paleolithic Prescription: A Program of Diet and Exercise and a Design for Living.* Harper Collins.
- European Commission. (2020). *Towards a Sustainable Food System - Moving From Food as a Commodity to Food As More of a Common Good.*
- Fraçzek, B., Pięta, A., Burda, A., Mazur-Kurach, P., Tyrała, F. (2021). Paleolithic Diet—Effect on the Health Status and Performance of Athletes? *Nutrients*; 13:1019.
- Frassetto, L.A., Schloetter, M., Mietus-Snyder, M., Morris, R.C., Sebastian, A. (2009). Metabolic and physiologic improvements from consuming a Paleolithic, hunter-gatherer type diet. *Eur. J. Clin. Nutr.* 63:947–955.
- Golbidi, S., Laher, I. (2014). Exercise Induced Adipokine Changes and the Metabolic Syndrome. *J. Diabetes Res.* 2014, 726861.
- Hardy, K., Brand-Miller, J., Brown, K.D., Thomas, M.G., Copeland L. (2015). The importance of dietary carbohydrate in human evolution. *Q Rev Biol.* 90(3):251–68.
- Holt, S.H., Miller, J.C., Petocz, P., Farmakalidis, E. (1995). A satiety index of common foods. *Eur. J. Clin. Nutr.* 49, 675–690.
- Jönsson, T., Granfeldt, Y., Åhrén, B., Branell, U.C., Pålsson, G., Hansson, A., et al. (2009). Beneficial effects of a Paleolithic diet on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a randomized cross-over pilot study. *Cardiovasc. Diabetol.* 8, 1–14.
- Konner, M., Eaton, S.B. (2010). Paleolithic nutrition: twenty-five years later. *Nutr Clin Pract.* 25(6):594–602.

- Kuipers, R.S., Luxwolda, M.F., Dijck-Brouwer, D.A.J., Eaton, S.B., Crawford, M.A., Cordain, L., Muskiet, F.A.J. (2010). Estimated macronutrient and fatty acid intakes from an East African Paleolithic diet. *Br. J. Nutr.* 104, 1666–1687.
- Lindeberg, S., Jonsson, T., Granfeldt, Y., Borgstrand, E., Soffman, J., et al. (2007). Palaeolithic diet improves glucose tolerance more than a Mediterranean-like diet in individuals with ischemic heart disease. *Diabetologia*, 50:1795–1807.
- Manousou, S., Stål, M., Larsson, C., Mellberg, C., Lindahl, B., Eggertsen, R., et al. (2018). A Paleolithic-type diet results in iodine deficiency: a 2-year randomized trial in postmenopausal obese women. *Eur. J. Clin. Nutr.* 72, 124–129.
- Michalczuk, M., Zajac, A., Mikolajec, K., Zydek, G., Langfort, J. (2018). No Modification in Blood Lipoprotein Concentration but Changes in Body Composition After 4 Weeks of Low Carbohydrate Diet (LCD) Followed by 7 Days of Carbohydrate Loading in Basketball Players. *J. Hum. Kinet.* 65:125–137.
- Otten, J., Andersson, J., Ståhl, J., Stomby, A., Saleh, A., Waling, M., et al. (2019a). Exercise Training Adds Cardiometabolic Benefits of a Paleolithic Diet in Type 2 Diabetes Mellitus. *J. Am. Heart Assoc.* 8, e010634.
- Otten, J., Ryberg, M., Mellberg, C., Andersson, T., Chorell, E., Lindahl, B., et al. (2019b). Postprandial levels of GLP-1, GIP and glucagon after 2 years of weight loss with a Paleolithic diet: a randomised controlled trial in healthy obese women. *Eur. J. Endocrinol.* 180, 417–427.
- Otten, J., Stomby, A., Waling, M., Isaksson, A., Söderström, I., Ryberg, M., et al. (2018). A heterogeneous response of liver and skeletal muscle fat the combination of a Paleolithic diet and exercise in obese individuals with type 2 diabetes: A randomized controlled trial. *Diabetes*, 61:1548–1559.
- Otten, J., Stomby, A., Waling, M., Isaksson, A., Tellström, A., Lundin-Olsson, L., et al. (2017). Benefits of a Paleolithic diet with and without supervised exercise on fat mass, insulin sensitivity, and glycemic control: A randomized controlled trial in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Metab. Res. Rev.* 33:e2828.
- Österdahl, M., Kocuturk, T., Koochek, A., Wändell, P.E. (2008). Effects of a short-term intervention with a paleolithic diet in healthy volunteers. *Eur. J. Clin. Nutr.* 62, 682–685.
- Paoli, A., Rubini, A., Volek, J.S., Grimaldi, K.A. (2013). Beyond weight loss: A review of the therapeutic uses of vary-low-carbohydrate (ketogenic) diets. *Eur. J. Clin. Nutr.* 67, 789–796.
- Pastore, R.L., Brooks, J.T., Carbone, J.W. (2015). Paleolithic nutrition improves plasma lipid concentrations of hypercholesterolemic adults to a greater extent than traditional heart-healthy dietary recommendations. *Nutr. Res.* 35:474–479.
- Patel, S., Suleria, H.A.R., (2017). Ethnic and paleolithic diet: where do they stand in inflammation alleviation? A discussion. *J. Ethn. Foods* 4, 236–241.
- Rhyu, H.-S., Cho, S.-Y. (2014). The effect of weight loss by ketogenic diet on the body composition, performance-related physical fitness factors and cytokines of Taekwondo athletes. *J. Exerc. Rehabil.* 10, 326–331.
- Sebastian, A., Frassetto, L.A., Sellmeyer, D.E., Merriam, R.L., Morris, R.C.Jr. (2002). Estimation of the net acid load of the diet of ancestral preagricultural Homo sapiens and their hominid ancestors. *Am. J. Clin. Nutr.* 76, 1308–1316.
- Smith, M.M., Trexler, E.T., Sommer, A.J., Starkoff, B.E., Devor, S.T. (2014). Unrestricted Paleolithic diet is associated with unfavorable changes to blood lipids in healthy subjects. *Int. J. Exerc. Sci.* 7:128–139.
- Smith, M.M., Trexler, E.T., Sommer, A.J., Starkoff, B.E., Devor, S.T. (2014). Unrestricted Paleolithic diet is associated with unfavorable changes to blood lipids in healthy subjects. *Int. J. Exerc. Sci.* 7, 128–139.

- Stanton, R. (2015). Popular diets and over-the-counter dietary aids and their effectiveness in managing obesity. *Manag. Prev. Obes.* 257–274.
- Stomby, A., Otten, J., Ryberg, M., Nyberg, L., Olsson, T., Boraxbekk, C.J. (2017). A Paleolithic Diet with and without Combined Aerobic and Resistance Exercise Increases Functional Brain Responses and Hippocampal Volume in Subjects with Type 2 Diabetes. *Front. Aging Neurosci.* 9:391.
- Stomby, A., Otten, J., Ryberg, M., Nyberg, L., Olsson, T., Boraxbekk, C.-J. (2017). A Paleolithic Diet with and without Combined Aerobic and Resistance Exercise Increases Functional Brain Responses and Hippocampal Volume in Subjects with Type 2 Diabetes. *Front. Aging Neurosci.* 9, 391.
- Turner, B.L., Thompson, A.L. (2013). Beyond the Paleolithic prescription: incorporating diversity and flexibility in the study of human diet evolution. *Nutr. Rev.* 71, 501–510.
- United Nations. (2017). *World Population Prospects: The Revision (WWW Document)*.
- van de Kamp, M.E., van Dooren, C., Hollander, A., Geurts, M., Brink, E.J., van Rossum, C., et al. (2018). Healthy diets with reduced environmental impact? – the greenhouse gas emissions of various diets adhering to the Dutch food based dietary guidelines. *Food Res. Int.* 104, 14–24.
- Walker, J.L., Heigenhauser, G.J.F., Hultman, E., Spriet, L.L. (2000). Dietary carbohydrate, muscle glycogen content, and endurance performance in well-trained women. *J. Appl. Physiol.* 88, 2151–2158.
- Zajac, A., Poprzecki, S., Maszczyk, A., Czuba, M., Michalczyk, M., Zydek, G. (2014). The Effects of a Ketogenic Diet on Exercise Metabolism and Physical Performance in Off-Road Cyclists. *Nutrients*, 6, 2493–2508.
- Zazpe, I., Martínez, J.A., Santiago, S., Carlos, S., Zulet, M.Á., Ruiz-Canela, M., (2020). Scoping review of Paleolithic dietary patterns: a definition proposal. *Nutr. Res. Rev.* 1–29.
- Zinn, C., Wood, M., Williden, M., Chatterton, S., Maunder, E. (2017). Ketogenic diet benefits body composition and well-being but not performance in a pilot case study of New Zealand endurance athletes. *J. Int. Soc. Sports Nutr.* 14, 1–9.

## BÖLÜM 5

# GÜNDELİK HAYAT SOSYOLOJİSİ ÇERÇEVESİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK DEĞİŞKENLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA\*

Hamza Kaya BEŞLER<sup>1</sup>

Merve ÇETİN<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Mutluluk arkaik dönemlerden bu yana toplumların üzerinde durduğu, bulmaya çalıştığı, merak ettiği ve tartıştığı bir kavram olmuştur. Çağımızdaki gelişmeler her ne kadar hayatı kolaylaştırmış ve insanlara daha fazla olanak sunuyor olsa da mutluluk hala aranan ve tartışılan bir kavram olamaya devam etmektedir (Graham ve Nikolova, 2013). Mutluluk kişiden kişiye ve toplumdan topluma değişkenlik gösteren subjektif bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Mathews, 2012; Uchida ve Kitiyama, 2009; Uchida ve Oishi, 2016). Mutluluğa dair psikofizyolojik olarak beden ve ruh sağlığı açısından doğru hormonların, doğru zamanda, yeterli miktarda salgılanması şeklinde bir tanım yapmak da mümkündür (Canan, 2019; Karaismailoğlu, 2022). Ancak mutluluğa dair standart bir tanıma ulaşmak neredeyse imkânsızdır.

İnsanların mutluluğunu olumlu veya olumsuz etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Olumlu faktörlerin genelde sosyalleşmek, sevdiklerimizle vakit geçirmek, bir canlıya sarılmak, yardımlaşmak, spor yapmak vb. olduğu görülmektedir (Denham ve Zoller, 1994; Huang ve Humphreys, 2012; Lam ve Ark., 2012; White ve Ark., 2022). Geçmiş yaşantılar, gündelik hayatın getirmiş olduğu stres, nörolojik nedenler insanların mutluluğunu olumsuz etkileyen faktörlerdendir (Layard ve Chilsom, 2013; McGilchrist, 2012; Zenger ve Folk, 2014). Söz konusu etmenler devam etse de günümüz postmodern dönemde

\* Bu çalışma etik kurul belgesine sahiptir.

<sup>1</sup> Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hamzakayabesler@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-5317-8991

<sup>2</sup> Arş. Gör. Dr., Pamukkale Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, mervectin.pau@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-5950-9600



Öte yandan sporun dolayısıyla spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerin mutluluk düzeylerinde farklılık olup olmadığı anlamlı görülmüştür. Spor yapan öğrencilerin görece daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir. Burada “ideal beden algısı”nın da etkili olabileceği ve ideale yaklaştıkça mutlu hissetme durumu da göz ardı edilmemelidir.

Sonuç olarak; gündelik hayatta bireylerin olgulara yükledikleri anlamlar önemlidir ve çalışma ile üniversite öğrencilerinin hangi durumlarda daha mutlu ya da mutsuz hissettikleri ortaya konulmuştur. Postmodern dönemde bir takım mutluluk sebepleri değişim ve dönüşüm geçirmiş olsa da toplumsal olarak kabul gören aile, sosyal ilişkiler, aidiyet vb. gibi temel bazı mutluluk sebeplerinin değişmediği ve varlığını devam ettirdiği ifade edilebilir. En nihayetinde bu temaların mutluluk ile ilişkisi sosyal bilimler literatüründe bilinmektedir. Fakat bu çalışma ile 1011 gibi yüksek sayıda kişiye ulaşılmış ve söz konusu temalar ile mutluluk ilişkisinin sağlanması yapılmış, gündelik hayat sosyolojisi çerçevesinde yorumlanarak genel bir toplumsal profil ortaya konulmuştur.

## KAYNAKLAR

- Adler A. P., Adler P., Fortana A. (1987). Everyday life sociology, *Annualreview of sociology*. vol.13, pp.217-235. <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.so.13.080187.001245>.
- Alptekin, D. (2012), *Toplumsal aidiyet ve gençlik*, Nobel Yayıncılık.
- Aristoteles (1997), *Nikomakhos'a etik*. (Çeviren: Saffet Babür).BilgeSu Yayınları.
- Baudrillard, J. (2010), *Tüketim toplumu*.(Çeviren: Nilgün Tural, Ferda Keskin). Ayrıntı Yayınları.
- Bennett, A. (2013), *Kültür ve gündelik hayat*, (Çeviren: Nagehan Tokdoğan, Umut Yener Kara, Burcu Şenel), Phoenix Yayınları.
- Bozyiğit, E., Ağbuğa, B., & Uysal, U. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin İnternet Kullanımına Yönelik Tutumları ve İnternet'i Kullanım Amaçları. *Journal of Internet Applications and Management*, 3(1), 31-44.
- Buyan-Kop Z. (2013), *Sosyolojik Açıdan "Mutluluk": Çokal Barajı Örneği*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Canan, S. (2019). *Man's Factory Settings*, Book 1. Tutikitap.
- Çayırılı, E. (2017). Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Davidshofer, K. R., & Murphy, C. O. (2005). *Psychological testing: principles and applications*.
- Denham, S. A., Zoller, D., & Couchoud, E. A. (1994). Socialization of preschoolers' emotion understanding. *Developmental Psychology*, 30(6), 928.
- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M., & Mayda, M. H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 403-411. <https://doi.org/10.9775/kausb-ed.2018.027>.
- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

- Durkheim, E., (2013), *İntihar*, (Çeviren: Özer Ozankaya), Cem Yayınları.
- Erdemir, E. (2021). Friedrich Nietzsche'de Mutluluğun İmk'ını.
- Ergün G., Meriç Meltem, (2020), üniversite öğrencilerinin internet kullanımını ile mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2): 233-240. <https://doi.org/10.17049/ataunihem.524124>.
- Esgin, A., Çeğin G. (2018), Takdim: gündelik hayat sosyolojisi –amaç, kapsam ve sorunlar, *Gündelik Hayat Sosyolojisi: Temalar, Sorunsallar ve Güzergahlar*, (Edt. Ali Esgin, Güney Çeğin), Phoenix Yayınevi.
- Esgin, A. (2018), Gündelik hayat sosyoloji: tarihsel süreç ve temel ilkeler, *Gündelik Hayat Sosyolojisi: Temalar, Sorunsallar ve Güzergahlar*, (Edt. Ali Esgin, Güney Çeğin), Phoenix Yayınevi.
- Gardiner, M. (2016), *Gündelik hayat eleştirileri*, (Çeviren: Deniz Özçetin, Burak Özçetin), Heretik Yayıncılık.
- Goffman, E. (2020), Toplum içinde davranmak: etkileşimlerin sosyal düzenine dair açıklamalar, (Çeviren: Adem Bölükbaşı), Heretik Yayınları.
- Gökdemir-Dumluadağ, Ö. (2011). Mutluluk ve iktisadi parametreler üzerine bir inceleme. Yayımlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Graham, C., & Nikolova, M. (2013). Does Access to information technology make people happier? Insights from well-being surveys from around the world. *The Journal of Socio-Economics*, 44, 126-139. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2013.02.025>.
- Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relation ship between social media addiction and depression: A quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1741407>.
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US micro-data. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>.
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/45814/599296>.
- Karaismailoğlu, S. (2022). Kadın beyni erkek beyni. Elma Yayınevi.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *Eclinical Medicine*, 6, 59-68. DOI: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005
- Küçükvardar, M., & Tingöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111-123. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.008.x>.
- Lam, W. W. T., Fielding, R., McDowell, I., Johnston, J., Chan, S., Leung, G. M., & Lam, T. H. (2012). Perspectives on family health, happiness and harmony (3H) among Hong Kong Chinese people: a qualitative study. *Health Education Research*, 27(5), 767-779. DOI: 10.1093/her/cys087.
- Layard, R., Chisholm, D., Patel, V., & Saxena, S. (2013). *Mental illness and unhappiness*. <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/87712/1/771654421.pdf>.
- Lefebvre, H. (2010), *Gündelik hayatın eleştirisi I*, (Çeviren: Işık Ergüden), Sel Yayınları.
- Lefebvre, H. (2013), *Modern dünyada gündelik hayat*, (Çeviren: Işın Gürbüz), Metis Yayınları.
- Mathews, G. (2012). Happiness, culture, and context. *International Journal of Wellbeing*, 2(4). DOI: 10.5502/ijw.v2.i4.2.
- McGilchrist, I. (2012). *The divided brain and the search for meaning: Why we are so unhappy*. Yale University Press.
- Mead, J. H., (2017), *Zihin, Benlik ve Toplum*, (Çeviren: Yeşim Erdem), Heretik Yayınları.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105. [<https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105>].
- Sarı, A. (2022). Sosyal medya kullanımının Z kuşağı üzerindeki bağımlılık yansımaları= Addictive effects of social media use on Generation Z. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Sakarya Üniversitesi.

- Tıraş, Z., Öztemel, K., Koçak M. (2020), Üniversite öğrencilerinin mutluluk, yalnızlık ve sabır düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, (15) 22. DOI: 10.26466/opus.575329.
- Tenaglia, S. (2007). Testing theories on happiness: a questionnaire. University of Tor Vergata-Roma, WorkingPaper, 1-44.
- Terzibaş, P. (2020). Mutluluk ekonomisi ve Easterlin Paradoksunun testi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tuzgöl-Dost M. (2007), Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2) 22. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11121/133000>.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], (2020), *Yaşam memnuniyeti araştırması veri seti*, Ankara.
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441. DOI: 10.1037/a0015634.
- Uchida, Y., & Oishi, S. (2016). The happiness of individuals and the collective. *Japanese Psychological Research*, 58(1), 125-141. <https://doi.org/10.1111/jpr.12103>.
- Veenhoven R., Dumludağ D. (2015), İktisat ve mutluluk: bugün daha mutlu muyuz?, *İktisatta Davranışsal Yaklaşımlar*, İmge Kitapevi.
- White, M. W., Khan, N., Deren, J. S., Sim, J. J., & Majka, E. A. (2022). Give a dog a bone: Spending money on pets promotes happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 17(4), 589-595. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1897871>.
- Zenger, J., & Folkman, J. (2014). Why middle managers are so unhappy. *Harvard Business Review*, 2-6. <https://hbsp.harvard.edu/product/H0122P-PDF-ENG>.  
<https://worldhappiness.report/ed/2019/the-sad-state-of-happiness-in-the-united-states-and-the-role-of-digital-media/>

## BÖLÜM 6

### KAZANAN KASA KAYBEDEN FUTBOLCU: FUTBOLCULARDA SANAL KUMAR BAĞIMLILIĞI

Hamza Kaya BEŞLER<sup>1</sup>

Benhur ÜNLÜGÜZEL<sup>2</sup>

Başak TEZEL<sup>3</sup>

#### GİRİŞ

İnsanoğlunun varoluşunun çok eski yıllarından beri çeşitli isimlerde ve şekilde kumar oyunlarının oynandığı yapılan arkeolojik çalışmalar ile gün yüzüne gelirken, mağara insanların hayvan kemikleri ile 'Astragali' adında bir çeşit kumar oyunu oynadığını yapılan çalışmalar göstermiştir. Bu oyunda ilkel insanlar hayvan kemiğinin sert tarafı aşağı gelirse kuzeyde, sert tarafı yukarı gelirse güneyde avlanmak gibi şansa bağlı avlanma teknikleri uyguladıkları tespit edilmiştir (Schwartz, 2006). İlkel çağlardan orta çağlara geçtiğimizde ise Astragali oyunu klasik formunu bırakmış ve bir zar oyununa dönüşmüştür. Keno, bingo ve piyango oyunlarının çıkış yaptığı ve dünya ülkelerine yayıldığı kabul edilen Çin'de M.Ö 300'lü yıllarda bir kumar oyunu olarak zar (Astragali'nin gelişmiş versiyonu) oynadıkları tespit edilmiştir (Çakıcı, 2019). Geçmişten gelen bazı rivayetlere göre Avrupa ve Amerika'da bazı şans oyunlarının oynandığı ve gelirler ile binaların yapımı ve restorasyonunda kullanıldığı hatta Çin Seddi'nin inşasında şans oyunları gelirlerinin kullanıldığı rivayet edilmektedir (Bilgin, 2015). Bu bağlamda yukarıda bilgiler ışığında insanlığın çok eski tarihlerinden günümüze kadar çeşitli şans oyunlarına bağlı kumar oynadıkları söylenebilir. Alan yazına bakıldığında kumarın kısaca tanımı, kişinin sahip olduğu maddi veya manevi bir konumdan daha iyi bir konum elde etmek amacıyla şansa bağlı oyunlar olarak tanımlanabilir (Karakehya, 2013). Bu bilgiler ışığında literatürde bahsedilen kumar tanımları göz önünde bulundurularak kumar, kişinin ruhsal, fiziksel, fizyolojik veya maddi olarak haz duygularını beslemek olarak tanımlanabilir.

<sup>1</sup> Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hamzakayabesler@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-5317-8991

<sup>2</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, (Pamukkale Üniversitesi), benhurug@mail.com, ORCID iD: 0009-0004-9904-7876

<sup>3</sup> Eğitimci/Öğrenci, basaktezel048@gmail.com, ORCID iD: 0009-0008-7342-8207

dışına çekmeye çalışmaktadır. Yüksek kazanç sağlamak gibi farklı ara verme durumları ortaya çıkarken katılımcılar bir süre sonra tekrar sanal kumar/bahis oyunlarına dönmek gibi eğilimlerde olduğunu söylemektedirler.

Araştırmamızın en merakla beklenen ve dikkat çeken bölümü ise futbolcuların kendi maçlarına bahis oynaması ya da bu oyunlara katılım göstermesinin sebeplerine baktığımızda dikkat çekici söylemler bulunmaktadır. Katılımcılar her ne kadar bu durumun yanlış olduğunu, futbol ruhuna aykırı olduğunu kabul etse de daha fazla kazanç elde etmek amacıyla maçları rahatça manipüle edebileceği ve özellikle kendi takımının lehine oynadıkları bahisler sonucunda kendilerini maça motive hissettiklerini ve bazen kazanç elde etmek amacı dışında kendi motivasyon kaynakları olarak bu bahis oyunlarını oynadıkları görülmektedir. Bu durumu normal kabul eden ve sistemin sunmuş olduğu bir imkân olarak nitelendiren futbolcular, dışarıdan gelen tekliflere sıcak bakmakta ve bahis oynamasa dahi bir şekilde bu durumlara ön ayak olabilmektedirler.

Bu bağlamda sanal kumar/bahis oyunları futbolun katili olarak nitelendirilebilir. Futbolun ortaya çıkışından itibaren zaman içinde bir endüstrileşmesi ile bahis çetelerinin ve bahis şirketlerinin futbol sektörüne el atması futbolun doğasına aykırı olarak yorumlanabilir. Kumar ve bahis sektörünün yapılanması futbolun ortaya çıkış sebebinin ve ruhunu etkilemiş, futbolu amacından uzaklaştırmıştır. Futbolculara ve bahis oyunlarına yönelik denetimlerin zayıf olması, bu oyunlara erişimin de kolaylaşması ile futbolun bahis oyunları altında ezilerek doğasından uzaklaşmasına sebep olmuştur. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında futbol kaybederken bahis sektörü kazanmaktadır. Ayrıca bu durum futbolu ve futbolcuları olumsuz etkilemektedir.

## **KAYNAKLAR**

- Akça, Y. (2019). Sanal Bahis Siteleri Mi Ya Da Sanal Kumar Siteleri Mi?.
- Bilgin, Ç. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Patolojik Kumar Oynamanın Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Babayiğit, B. (2018). Kumar Oynama Ve Kumar Oynanması İçin Yer Ve İmkân Sağlama Fiilleri. Türkiye Adalet Akademisi Dergisi, (34), 283-315.
- Çakıcı, M., (2019). Kumar Bağımlılığı ve Tedavisi. Bağımlılık, Tanı, Tedavi, Önleme İçinde (S.739-756). Yeşilay Yayınları.
- Dağdelen, M. Ç. (2019). Medya Sosyolojisi Bağlamında Yeni Bir Kavram: Medyatokrasi. The Journal Of Academic Social Science Studies, 7(60), 451-463.
- Gazetesi, D. (2009). Sporun Sirtında Yükselen Bir Ekonomi: Bahis Ekonomisi.
- Karakehya, H. (2013). Kumar Oynanması İçin Yer ve İmkân Sağlama Suçu. Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi, 19(2), 699-713.
- Yanmaz, Ö., & Kadaifçi, Ç. (2020). Futbol Karşılaşmalarına Bahis Oynama Davranışının Beklenti

- Teorisi İle Analizi. Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Bilimleri Dergisi, 26(4), 823-830.
- Chóliz, M. (2016). The Challenge Of Online Gambling: The Effect Of Legalization On The Increase In Online Gambling Addiction. *Journal Of Gambling Studies*, 32, 749-756.
- Gainsbury, S. M. (2015). Online Gambling Addiction: The Relationship Between İnternet Gambling And Disordered Gambling. *Current Addiction Reports*, 2, 185-193.
- Schwartz, D. G. (2006). *Roll The Bones: The History Of Gambling (Vol. 494)*. New York: Gotham Books.
- Söyler, S., & Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal Uyuşturucu: İnternet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
- Şeker, F. S. (2011). *Futboldaki bahis şiksesinin toplumsal etkileri* (Doctoral dissertation, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Karaibrahimoğlu, A., Kişioğlu, A. N., Çoban, B., Yıldırım, A., & Yılmaz, S. D. (2021). Validity And Reliability Study Of Online Gambling Addiction Scale (Ogas). *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 8(3), 186-193.
- Köroğlu, E. (2012). "Klinik Psikiyatri" Ankara: Hyb Yayıncılık.
- (http1) [https://tr.wikipedia.org/wiki/Türkiye%27de\\_kumar](https://tr.wikipedia.org/wiki/Türkiye%27de_kumar)
- (http2) <https://www.bbc.com/turkce/articles/c0djjldw7j8o>
- (http3) <https://www.dunya.com/kose-yazisi/futbolu-saran-kanser-bahis-ve-sike/5689>

## BÖLÜM 7

# ULUSÖTESİ KİMLİKLER BAĞLAMINDA BULGARİSTAN TÜRKLERİ VE GÖÇMENLERİNE YÖNELİK LİSANSÜSTÜ TEZLERİN BİBLİYOMETRİK ANALİZİ

Merve ÇETİN<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Göç ve göçmenler üzerine yapılan akademik çalışmaların günden güne artış yaşadığı yadsınamaz. Bu süreç özellikle son on yılda artış göstermiştir denebilir. Söz konusu akademik yayınları en sağlıklı şekilde gözlemleyebilmenin yolu özellikle lisansüstü tezlerin analiziyle uygun olabilir. Zira lisansüstü tezler bir anlamda ülke akademik literatürün özeti hükmündedir demek yanlış olmayacaktır. Göç olgusu salt ulus içi göç olmamakta öte yandan ulusötesi göçler de farklı bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Uluslara yönelik yapılan akademik çalışmalar da hem söz konusu ulusların sosyo-tarihsel profilini çizmekte hem de günümüzdeki toplumsal profile yönelik ipuçları sunmaktadır. Bulgaristan Türkleri ve göçmenleri de söz konusu olgulardan biridir. Dolayısıyla ulusötesi kimlik kavramı bağlamında Bulgaristan Türkleri ve göçmenlerine yönelik lisansüstü tezlerin analizi kıymetli görülmektedir.

Lisansüstü tezlerin niceliksel dağılımı ve akademik literatürdeki gelişim süreçlerini anlamayı sağlayan kıymetli yöntemlerden biri bibliyometrik analizdir. İlk olarak 1927'lere kadar götürülen bibliyometrik analiz yöntemi (Polat vd., 2013: 275) günümüzde de pek çok akademik alanda kullanılan bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu çalışmanın amacı; spesifik bağlamda ulusötesi kimlik örneklerinden olan Bulgaristan Türkleri ve göçmenlerine yönelik yapılan lisansüstü tezlerin bibliyometrik analizini yapmaktır. Bu bağlamda Ulusal Tez Tarama merkezinden edinilen toplam 41 adet lisansüstü tez analiz edilmiştir. Çalışma özelinde lisansüstü tezlerin yıl, tür, dil, yöntem ve anahtar kelimelerine yönelik olarak analiz gerçekleştirilmiştir.

<sup>1</sup> Arş. Gör. Dr., Pamukkale Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, mervectin.pau@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-5950-9600

göç ile ilintili literatürün varlığı dikkat çekmektedir. Son on yılda yüksek lisans çalışmalarında bir artış yaşansa da henüz çalışılması gereken konuların var olduğu söylenebilir. Bu anlamda bibliyometrik analizlerin incelenmesi yeni yapılacak akademik çalışmaları ayna görevi görmesi adına önemlidir.

## **KAYNAKLAR**

- Adiloğlu S., Eklemezler S. (2018), "Bulgaristan Göçmenleri Ulus-Ötesilik Ve Muhacirliğin Yeniden Üretimi", *Turkish Studies*, 13 (10), 713-735.
- Beşler H.K. (2023), "Bilimsel Araştırma Etiği", *Sosyal ve Beşeri Bilimlerde Uluslar arası Çalışmalar II*, (Edt. Ayşe Çatalcalı Ceylan, Salih Batal, Aytaç Toptaş, Hazal Ceylan Öztürker Demir), Serüven Yayınları: Ankara.
- Çetin-Dağdelen M. (2022), "Ulus-Devletlerin Özet Metni Milli Marş Tezahürleri", *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 10 (30), 354-385.
- Kaya A., Kentel F. (2005), *Euro-Türkler: Türkiye ile Avrupa Birliği Arasında Köprü mü, Engel mi?*, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları: İstanbul.
- Özgür E. M. (2018), "Küresel Göçün Sosyo-Mekânsallığı: Ulusötesi Mekânlar / Yerelötesi Yerler, Topluluklar ve Kimlikler", *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 16 (1), 1-35.
- Polat, Ç., Sağlam, M. ve Sarı, T. (2013), "Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi'nin Bibliyometrik Analizi", *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 27(2), 273-288.
- Topdemir-Koçyiğit O. (2016), "Savaşın Torunları : Travmatik Belleğe Kuşaklar Ötesi Bir Bakış", *Mobile Culture Studies*, 2, 31-53.  
<https://sozluk.gov.tr/>