



## Yüzücülerin Ergojenik Madde Kullanım Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

*Investigation of Swimmers Ergogenic Substance Use Knowledge Levels*

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı Kahramanmaraş ve Malatya'daki yüzücülerin ergojenik madde kullanım bilgi düzeylerini incelemektir. Çalışmaya 14-25 yaş aralıklarında 110 erkek ve 73 kadın olmak üzere 183 lisanslı sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara demografik bilgi formu, ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ölçeği ve ergojenik yardımcıların kullanım seçenekleri ve tercih nedenleri belirlenmiştir. Toplanan verilerin analizleri IBM SPSS Statistics 25.0 istatistiksel paket programı ile analiz edilmiştir. Çalışmaya katılan Malatya ve Kahramanmaraş'taki yüzücülerin (%56.6)'sının ergojenik yardımcıları hakkında bilgi sahibi oldukları ve (%64.5)'inin lisans mezunu olmasından dolayı, yüzücülerin ergojenik yardımcıları hakkında bilgi düzeyleri ile eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür ( $p < 0.05$ ). Kısa sürede istenilen performansa ulaşmalarını sağlayacak olsa da, yasal olmayan madde ve yöntemleri kullanmadıkları, sağlıklarını tehdit edebilecek madde ve uygulamalardan kaçındıkları görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Yüzme, Ergojen Madde, Bilgi, Motivasyon.

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the ergogenic substance use knowledge levels of swimmers in Kahramanmaraş and Malatya. 183 licensed athletes, 110 men and 73 women between the ages of 14-25, participated in the study voluntarily. A demographic information form, a knowledge and benefit level scale about ergogenic aids, and the usage options of ergogenic aids and their reasons for preference were determined for the participants. The collected data were analyzed with the IBM SPSS Statistics 25.0 statistical package program. Since 56.6% of the swimmers in Malatya and Kahramanmaraş who participated in the study were knowledgeable about ergogenic aids and (64.5%) were undergraduate graduates, a significant relationship was observed between the swimmers' level of knowledge about ergogenic aids and their education level ( $p < 0.05$ ). It has been observed that they do not use illegal substances and methods, even though they will enable them to achieve the desired performance in a short time, and they avoid substances and practices that may threaten their health.

**Keywords:** Swimming, Ergogenic Substance, Knowledge, Motivation.

### GİRİŞ

Geçmişten günümüze dünyada çeşitli amaçlarla sporun önemi ve ilgisi giderek artmıştır. Spor meslek olarak seçen sporcular için bu meslekte para kazanmak ve başarıya ulaşmak vazgeçilmez hale gelmiştir. Bu nedenle başarının bir numaralı amaç olduğu rekabet ortamında sporcuları daha iyi seviyeye getirmek için büyük çaba sarf edilmektedir (Güler ve ark., 2002).

Spor performansı artırmak için yetenek ve antrenmandan farklı madde, yöntem ve malzemelerin kullanılması ergojenik yardım olarak tanımlanmaktadır (Ergen ve ark., 2002). Ergojenik yardımlar, Yunanca ergon (iş) ve genon (üretim) kelimelerinden gelir ve sporcuların fiziksel performanslarını geliştirmek için kullandıkları çeşitli yöntemleri, araçları veya maddeleri içerir. Ergojenik terimi "performans yapma motivasyonunu artırmak" anlamına gelir ve spor bağlamında, performansı artırmak ve antrenman sonrası toparlanmayı teşvik etmek için enerji üretmek ve üretilen enerjiyi korumak için kullanılır. Aynı zamanda bunu yapmaya yönelik teknikleri de içerir (Thein, Thein ve Landry, 1995).

Amacı, sporcuların performanslarını artıracak çeşitli antrenman yöntem, malzeme, yöntem ve tekniklerini kullanarak antrenman yapmalarını sağlamaktır. Teknoloji ilerledikçe atletik performansı geliştirmeye yönelik araştırma ve araştırmalar devam ediyor. Bu araştırmanın bir yönünü temsil eden ergojenik yardımcıları, bir sporcunun genel performansını artıran besinler olarak anlaşılmalı ve antrenman verimliliği üzerinde olumlu etkisi olan, enerji tüketimini artıran ve yorgunluğu geciktiren maddeler olarak kabul edilmemektedir (Şenel ve ark., 2004). Sporun bireylere sunduğu fırsatlar ve destekler göz önüne alındığında, spordan yararlanmak isteyenlerin sayısı da giderek artıyor. Bunun sonucunda rekabet daha üst bir seviyeye taşındı. Sporda başarı birçok faktörün doğru birleşiminden gelir. Bu gereksinimleri karşılayan sporcular, performanslarını geliştirmek ve rakiplerine karşı üstünlük sağlamak

Burak Genç<sup>1</sup>   
Cemil Aksoy<sup>2</sup>

### How to Cite This Article

Genç, B. & Aksoy, C. (2024). "Yüzücülerin Ergojenik Madde Kullanım Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi", Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences, 10(1):55-73. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10619901>

Arrival: 08 November 2023  
Published: 31 January 2024

International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

This journal is an open access, peer-reviewed international journal.

\* Dipnot: Bu çalışma yayınlanmamış tez çalışmasından üretilmiştir.

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş Türkiye. ROR ID: <https://ror.org/03gn5cg19>

<sup>2</sup> Dr. Öğrt. Üyesi., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Kahramanmaraş Türkiye. ROR ID: <https://ror.org/03gn5cg19>

için ergojenik yardımlardan yararlanabilirler. Ergojenik yardımlar güç, dayanıklılık ve diğer temel atletik becerilerdeki performansı artırmanın bir yoludur (Baysal, 2003).

Bir zamanlar performansı artırmak için kullanılan bu besin takviyeleri artık ticari bir iş yarattı. Bu son derece karlı ticari endüstri, sporcuların ürettikleri ürünleri tercih etmesi ve daha iyi ekonomik getiri elde etme hedefinin peşinden gitmesi nedeniyle şirketler arasında ticari rekabet ortamı yaratmaktadır. Bu finansal kazanç hırsı, şirketlerin insan sağlığına yeterince önem vermemesine neden olabiliyor. Performans artırıcı ergojenik yardımcıların üretimi ve sporcular tarafından kullanılması pahalıdır, ancak başarı, rekabet ve kâr bu önemi arka planda tutmaktadır. Ancak rekabet ve kazanç ortamı göz ardı edilirse bu ilaçların kötüye kullanılması sporcuları geri dönüşü olmayan bir durumda bırakabilmektedir. Ayrıca yasa dışı maddelerin sırf başarı uğruna kullanılması insan sağlığını tehdit edebildiği gibi tüm maddi ve manevi çıkarları gölgede bırakabilmektedir. Yasal olmayan maddeler yasal dışı maddelerdir ve keşfedilmeleri halinde ağır cezaları gerektirir. Bu zararlı maddelerin kullanılması yerine yavaş yavaş eğitmen, uzman ve doktor gözetiminde performans artırıcı yardımcı maddeler kullanılmaya başlandı. Ergojenik yardımcıların birçok farklı türü vardır ancak bunlar belirli ana başlıklar altında gruplandırılmıştır (Güler ve ark., 2002). Bu çalışmanın amacı, Kahramanmaraş ve Malatya'daki yüzücülerin ergojenik madde kullanım bilgi düzeylerini incelemektir.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 183 lisanslı yüzücü oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Katılımcılara, Demografik Bilgi Formu, ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri ölçeği ve ergojenik yardımcıların kullanım seçenekleri ve tercih nedenleri ölçeği olmak üzere oluşturulan anket formları, çevrimiçi platform Google Forms aracılığı ile sunulmuştur.

### Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda yaş, cinsiyet, hangi ilden katılım sağlandığı, spor yılı, yüzme yılı, eğitim düzeyi, haftada yapılan antrenman sayısı, ergojenik kelimesini duyma, düzenli olarak ilaç kullanımı, milli sporcu olma ve müsabıklık seviyesi olmak üzere 11 soru yer almaktadır. Yapılan karşılaştırma testlerinde yaş, cinsiyet, yüzme yılı, eğitim düzeyi ve haftada yapılan antrenman sayısı kullanılmıştır.

### İstatistiksel Analiz

Araştırmanın amacına uygun olarak veriler elektronik ortamda kontrol edilerek kayıt altına alınmıştır. Öğrencilere uygulanan toplam 183 anket değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında parametrik olmayan analiz yöntemlerinden Ki Kare testi kullanılarak ilişkiler analiz edilmiştir. Toplanan verilerin analizleri IBM SPSS Statistics 25.0 istatistiksel paket programı ile analiz edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1:** Yüzücülerin Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler		Frekans (n=183)	Yüzde (%)
Yaşınız?	14-17	37	20,2
	18-22	93	50,8
	23-25	53	29,0
Cinsiyetiniz?	Kadın	73	39,9
	Erkek	110	60,1
Hangi ilden katılım sağlıyorsunuz?	Kahramanmaraş	86	47,0
	Malatya	97	53,0
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz ?	1-3	24	13,1
	4-7	92	50,3
	8 ve üzeri	67	36,6
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	37	20,2
	4-7	88	48,1
	8 ve üzeri	58	31,7
Eğitim düzeyiniz?	İlköğretim	7	3,8
	Lise	42	23,0
	Üniversite	118	64,5
	Yüksek lisans veya doktora	16	8,7
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1	3	1,6
	2	11	6,0
	3	28	15,3
	4	49	26,8
	5 ve üzeri	92	50,3
Ergojen kelimesini daha önceden duydunuz mu?	Evet	121	66,1
	Hayır	62	33,9
Düzenli olarak ilaç kullanıyor musunuz?	Evet	3	1,6
	Hayır	180	98,4
Milli sporcu musunuz?	Evet	19	10,4
	Hayır	164	89,6
Müsabıklık seviyeniz nedir?	İl düzeyinde yarışlar	72	39,3
	Ulusal düzeyde yarışlar	99	54,1
	Uluslararası düzeyde yarışlar	12	6,6

Tablo 1’de yüzücülerin demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almıştır. Çalışmada yer alan yüzücülerin %20,2’si (n=37) 14-17, %50,8’i (n=93) 18-22 ve %29’u (n=53) 23-25 yaş aralığındadır. Cinsiyete bakıldığında katılımcıların %39,9’u (n=73) kadın ve %60,1’i (n=110) erkek yüzücülerden oluşmaktadır. Kahramanmaraş ilinden katılan yüzücülerin oranı %47 (n=86) ve Malatya ilinden katılan yüzücülerin oranı %53 (n=97) olarak hesaplanmıştır. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz sorusuna kişilerin %13,1’i (n=24) 1-3, %50,3’ü (n=92) 4-7, %36,6’sı (n=67) 8 ve üzeri yıldır yanıtı vermiştir. Yüzücülerin %13,1’i (n=37) 1-3 yıldır, %50,3’i (n=88) 4-7, %36,6’sı (n=58) 8 ve üzeri yıldır yüzmeyle uğraştığını belirtmiştir. Yüzücülerin %3,8’i (n=7) ilköğretim, %23’ü (n=42) lise, %64,5’i (n=118) üniversite ve %8,7’si (n=16) yüksek lisans/doktora mezunudur. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz sorusuna yüzücülerin %1,6’sı (n=3) 1, %6’sı (n=11) 2, %15,3’ü (n=28) 3, %26,8’i (n=49) 4, %50,3’ü (n=92) 5 ve üzeri yanıtı vermiştir. Yüzücülerin %66,1’i (n=121) ergojen kelimesini daha önce duydıklarını belirtirken %33,9’u (n=62) duymadığını belirtmiştir. Düzenli olarak ilaç kullandığını belirten kişilerin oranı %1,6 (n=3) ve kullanmadığını belirten kişilerin oranı %98,4 (n=180) olarak hesaplanmıştır. İlaç kullanan 3 yüzücü, kullandığı ilaçları kalsiyum, vitendo combo ve ferrum olarak belirtmiştir. Yüzücülerin %10,4’ünün (n=19) milli sporcu olduğu ve %89,6’sının (n=164) milli sporcu olmadığı görülmüştür. Müsabıklık düzeyiniz nedir sorusuna il düzeyinde yanıtı veren katılımcıların oranı %39,3 (n=72), ulusal düzeyde yarışlar yanıtı veren katılımcıların oranı %54,1 (n=99) ve uluslararası düzeyde yarışlar yanıtı veren katılımcıların oranı %6,6 (n=12) olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 2:** Soru 1 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			1 - Daha önce ergojenik yardımcılarla ilgili bilgi aldınız mı?				
			Evet	Hayır	Kısmen	p	
Yaşınız?	14-17	n	4	24	9	0,000*	
		Yaş gurubunda %	10,8	64,9	24,3		
	18-22	n	30	29	34		
		Yaş gurubunda %	32,3	31,2	36,6		
	23-25	n	30	7	16		
		Yaş gurubunda %	56,6	13,2	30,2		
Toplam		n	64	60	59		
		Yaş gurubunda %	35,0	32,8	32,2		
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	19	28	26	0,113	
		Cinsiyet gurubunda %	26,0	38,4	35,6		
	Erkek	n	45	32	33		
		Cinsiyet gurubunda %	40,9	29,1	30,0		
	Toplam		n	64	60		59
			Cinsiyet gurubunda %	35,0	32,8		32,2
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	5	21	11	0,000*	
		Yüzme yılı gurubunda %	13,5	56,8	29,7		
	4-7	n	27	25	36		
		Yüzme yılı gurubunda %	30,7	28,4	40,9		
	8 ve üzeri	n	32	14	12		
		Yüzme yılı gurubunda %	55,2	24,1	20,7		
Toplam		n	64	60	59		
		Yüzme yılı gurubunda %	35,0	32,8	32,2		
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	5	29	15	0,000*	
		Eğitim gurubunda %	10,2	59,2	30,6		
	Üniversite	n	46	30	42		
		Eğitim gurubunda %	39,0	25,4	35,6		
	Yüksek lisans veya doktora	n	13	1	2		
		Eğitim gurubunda %	81,3	6,3	12,5		
Toplam		n	64	60	59		
		Eğitim gurubunda %	35,0	32,8	32,2		
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	4	7	3	0,067	
		Antrenman günü gurubunda %	28,6	50,0	21,4		
	3-4	n	19	27	31		
		Antrenman günü gurubunda %	24,7	35,1	40,3		
	5 ve üzeri	n	41	26	25		
		Antrenman günü gurubunda %	44,6	28,3	27,2		
Toplam		n	64	60	59		
		Antrenman günü gurubunda %	35,0	32,8	32,2		

\* p≤0,05 Ki Kare Testi

Tablo 2’de %20,2’si (n=37) 1-3 yıldır, %48,1’i (n=88) 4-7, %31,7’si (n=58) 8 ve üzeri yıldır yüzmeyle uğraştığını belirtmiştir. Yüzücülerin %3,8’i (n=7) ilköğretim, %23’ü (n=42) lise, %64,5’i (n=118) üniversite ve %8,7’si (n=16) yüksek lisans/doktora mezunudur. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz sorusuna yüzücülerin %1,6’sı (n=3) 1, %6’sı (n=11) 2, %15,3’ü (n=28) 3, %26,8’i (n=49) 4, %50,3’ü (n=92) 5 ve üzeri yanıtını vermiştir. Yüzücülerin %66,1’i (n=121) ergojen kelimesini daha önce duyduklarını belirtirken %33,9’u (n=62) duymadığını belirtmiştir. Düzenli olarak ilaç kullandığını belirten kişilerin oranı %1,6 (n=3) ve kullanmadığını belirten kişilerin oranı %98,4 (n=180) olarak hesaplanmıştır. İlaç kullanan 3 yüzücü, kullandığı ilaçları kalsiyum, vitendo combo ve ferrum olarak belirtmiştir. Yüzücülerin %10,4’ünün (n=19) milli sporcu olduğu ve %89,6’sının (n=164) milli sporcu olmadığı görülmüştür. Müsabıklık düzeyiniz nedir sorusuna il düzeyinde yanıtını veren katılımcıların oranı %39,3 (n=72), ulusal düzeyde yarışlar yanıtını veren katılımcıların oranı %54,1 (n=99) ve uluslararası düzeyde yarışlar yanıtını veren katılımcıların oranı %6,6 (n=12) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2’de ergojenik yardımcılarla ilgi bilgi alma durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaş, yüzme yılı ve eğitim düzeyi ile bilgi alma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu analiz edilmiştir (p≤0,05). 14-17 yaş arasında bilgi almayanların çoğunlukta olduğu, 23-25 yaş aralığında ise bilgi alanların çoğunlukta olduğu belirlenmiştir. Yüzmeyle 1-3 yıldır uğraşanlarda bilgi almayanların, 8 ve üzeri yıldır yüzenlerde bilgi alanların çoğunluğu oluşturduğu görülmüştür. Eğitim düzeyine bakıldığında bilgi alanların en çok yüksek lisans/doktora eğitim seviyesinde olduğu belirlenmiştir. Yaş, yüzmeyle uğraşma yılı ve eğitim düzeyi arttıkça

ergojenik yardımcıları ilgili bilgi almanın arttığı analiz edilmiştir. Cinsiyet ve haftada yapılan antrenman sayısı ile bilgi alma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3:** Soru 2 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			2 - Şu anda ergojenik yardımcıları ilgili yeterli bilgiye sahip olduğunuza inanıyor musunuz?			
			Evett	Hayır	Kısmen	p
Yaşınız?	14-17	n	3	24	10	0,014*
		Yaş gurubunda %	8,1	64,9	27,0	
	18-22	n	14	40	39	
		Yaş gurubunda %	15,1	43,0	41,9	
	23-25	n	14	16	23	
		Yaş gurubunda %	26,4	30,2	43,4	
Toplam		n	31	80	72	
		Yaş gurubunda %	16,9	43,7	39,3	
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	8	31	34	0,121
		Cinsiyet gurubunda %	11,0	42,5	46,6	
	Erkek	n	23	49	38	
		Cinsiyet gurubunda %	20,9	44,5	34,5	
Toplam		n	31	80	72	
		Cinsiyet gurubunda %	16,9	43,7	39,3	
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	7	20	10	0,038*
		Yüzme yılı gurubunda %	18,9	54,1	27,0	
	4-7	n	12	44	32	
		Yüzme yılı gurubunda %	13,6	50,0	36,4	
	8 ve üzeri	n	12	16	30	
		Yüzme yılı gurubunda %	20,7	27,6	51,7	
Toplam		n	31	80	72	
		Yüzme yılı gurubunda %	16,9	43,7	39,3	
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	3	29	17	0,008*
		Eğitim gurubunda %	6,1	59,2	34,7	
	Üniversite	n	24	49	45	
		Eğitim gurubunda %	20,3	41,5	38,1	
	Yüksek lisans veya doktora	n	4	2	10	
		Eğitim gurubunda %	25,0	12,5	62,5	
Toplam		n	31	80	72	
		Eğitim gurubunda %	16,9	43,7	39,3	
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	5	3	6	0,073
		Antrenman günü gurubunda %	35,7	21,4	42,9	
	3-4	n	9	41	27	
		Antrenman günü gurubunda %	11,7	53,2	35,1	
	5 ve üzeri	n	17	36	39	
		Antrenman günü gurubunda %	18,5	39,1	42,4	
Toplam		n	31	80	72	
		Antrenman günü gurubunda %	16,9	43,7	39,3	

\*  $p \leq 0,05$  Ki Kare Testi

Tablo 3’de ergojenik yardımcıları ilgi yeterli bilgiye sahip olma durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaş, yüzme yılı ve eğitim düzeyi ile yeterli bilgiye sahip olduğuna inanma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu analiz edilmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Yaş, yüzmeyle uğraşma yılı ve eğitim düzeyi arttıkça katılımcıların ergojenik konularda yeterli bilgiye sahip olduğunu düşünenlerin arttığı görülmüştür. Cinsiyet ve haftada yapılan antrenman ile bilgiye sahip olma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4:** Soru 3 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			3 – Performansı artırdığı düşünülen yeni ve farklı spor malzemelerini kullanıyor musunuz?				
			Evet	Hayır	Kısmen	p	
Yaşınız?	14-17	n	15	15	7	0,001*	
		Yaş gurubunda %	40,5	40,5	18,9		
	18-22	n	62	11	20		
		Yaş gurubunda %	66,7	11,8	21,5		
	23-25	n	39	6	8		
		Yaş gurubunda %	73,6	11,3	15,1		
Toplam		n	116	32	35		
		Yaş gurubunda %	63,4	17,5	19,1		
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	44	14	15	0,774	
		Cinsiyet gurubunda %	60,3	19,2	20,5		
	Erkek	n	72	18	20		
		Cinsiyet gurubunda %	65,5	16,4	18,2		
	Toplam		n	116	32		35
			Cinsiyet gurubunda %	63,4	17,5		19,1
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	11	14	12	0,000*	
		Yüzme yılı gurubunda %	29,7	37,8	32,4		
	4-7	n	59	15	14		
		Yüzme yılı gurubunda %	67,0	17,0	15,9		
	8 ve üzeri	n	46	3	9		
		Yüzme yılı gurubunda %	79,3	5,2	15,5		
Toplam		n	116	32	35		
		Yüzme yılı gurubunda %	63,4	17,5	19,1		
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	19	18	12	0,000*	
		Eğitim gurubunda %	38,8	36,7	24,5		
	Üniversite	n	85	11	22		
		Eğitim gurubunda %	72,0	9,3	18,6		
	Yüksek lisans veya doktora	n	12	3	1		
		Eğitim gurubunda %	75,0	18,8	6,3		
Toplam		n	116	32	35		
		Eğitim gurubunda %	63,4	17,5	19,1		
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	5	3	6	0,005*	
		Antrenman günü gurubunda %	35,7	21,4	42,9		
	3-4	n	9	41	27		
		Antrenman günü gurubunda %	11,7	53,2	35,1		
	5 ve üzeri	n	17	36	39		
		Antrenman günü gurubunda %	18,5	39,1	42,4		
Toplam		n	31	80	72		
		Antrenman günü gurubunda %	16,9	43,7	39,3		

\* p≤0,05 Ki Kare Testi

Tablo 4'te performansı artırdığı düşünülen yeni ve farklı spor malzemelerini kullanma durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaş, yüzme yılı, eğitim düzeyi ve haftada yapılan antrenman sayısı ile yeni ve farklı spor malzemelerini kullanma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu analiz edilmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Yaş, yüzmeyle uğraşma yılı ve eğitim düzeyi arttıkça, katılımcılarda yeni ve farklı spor malzemelerini kullandığı belirtilerin oranının arttığı görülmüştür. Haftada yapılan antrenman sayısında ise, haftada 1-2 gün antrenman yapan katılımcılarda yeni ve farklı spor malzemelerini kullananların çoğunluğu oluşturduğu, haftada 5 gün ve üzeri antrenman yapanlarda kullanmayanların çoğunluğu oluşturduğu görülmüştür. Cinsiyet ile malzemelere sahip olma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 5:** Soru 4 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			4 - Müsabaka ve ya antrenmana çıkmadan önce antrenörünüz veya bir başkası tarafından hipnoz, motivasyon telkinleri gibi psikolojik yardımlar alıyor musunuz?				
			Evet	Hayır	Kısmen	p	
Yaşınız?	14-17	n	14	10	13	0,121	
		Yaş gurubunda %	37,8	27,0	35,1		
	18-22	n	54	21	18		
		Yaş gurubunda %	58,1	22,6	19,4		
	23-25	n	34	9	10		
		Yaş gurubunda %	64,2	17,0	18,9		
Toplam		n	102	40	41		
		Yaş gurubunda %	55,7	21,9	22,4		
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	41	18	14	0,605	
		Cinsiyet gurubunda %	56,2	24,7	19,2		
	Erkek	n	61	22	27		
		Cinsiyet gurubunda %	55,5	20,0	24,5		
	Toplam		n	102	40		41
			Cinsiyet gurubunda %	55,7	21,9		22,4
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	9	18	10	0,000*	
		Yüzme yılı gurubunda %	24,3	48,6	27,0		
	4-7	n	60	11	17		
		Yüzme yılı gurubunda %	68,2	12,5	19,3		
	8 ve üzeri	n	33	11	14		
		Yüzme yılı gurubunda %	56,9	19,0	24,1		
Toplam		n	102	40	41		
		Yüzme yılı gurubunda %	55,7	21,9	22,4		
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	16	15	18	0,003*	
		Eğitim gurubunda %	32,7	30,6	36,7		
	Üniversite	n	75	21	22		
		Eğitim gurubunda %	63,6	17,8	18,6		
	Yüksek lisans veya doktora	n	11	4	1		
		Eğitim gurubunda %	68,8	25,0	6,3		
Toplam		n	102	40	41		
		Eğitim gurubunda %	55,7	21,9	22,4		
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	4	6	4	0,102	
		Antrenman günü gurubunda %	28,6	42,9	28,6		
	3-4	n	40	19	18		
		Antrenman günü gurubunda %	51,9	24,7	23,4		
	5 ve üzeri	n	58	15	19		
		Antrenman günü gurubunda %	63,0	16,3	20,7		
Toplam		n	102	40	41		
		Antrenman günü gurubunda %	55,7	21,9	22,4		

\* p≤ 0,05 Ki Kare Testi

Tablo 5'te müsabaka veya antrenmana çıkmadan önce psikolojik yardım alma durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yüzme yılı ve eğitim düzeyi ile psikolojik yardım alma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu analiz edilmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Yüzme yılı incelendiğinde, en çok psikolojik yardım alan katılımcıların 4-7 yıl arası yüzmeyle uğraştığı görülmüştür. Eğitim düzeyine bakıldığında yüksek lisans/doktora mezunu katılımcılarda psikolojik yardım alanların çoğunluğu oluşturduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyinin arttıkça psikolojik yardım alanların arttığı belirlenmiştir. Yaş, cinsiyet ve haftada yapılan antrenman sayısı ile psikolojik yardım alma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 6:** Soru 5 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			5 - Size kısa sürede büyük sportif başarı sağlayacak olmasına rağmen yasal olmayan maddeleri kullanır mısınız?				
			Evete	Hayır	Kısmen	p	
Yaşınız?	14-17	n	0	35	2	0,290	
		Yaş gurubunda %	0,0	94,6	5,4		
	18-22	n	5	75	13		
		Yaş gurubunda %	5,4	80,6	14,0		
	23-25	n	4	43	6		
		Yaş gurubunda %	7,5	81,1	11,3		
Toplam		n	9	153	21		
		Yaş gurubunda %	4,9	83,6	11,5		
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	5	65	3	0,029*	
		Cinsiyet gurubunda %	6,8	89,0	4,1		
	Erkek	n	4	88	18		
		Cinsiyet gurubunda %	3,6	80,0	16,4		
	Toplam		n	9	153		21
			Cinsiyet gurubunda %	4,9	83,6		11,5
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	4	30	3	0,160	
		Yüzme yılı gurubunda %	10,8	81,1	8,1		
	4-7	n	3	71	14		
		Yüzme yılı gurubunda %	3,4	80,7	15,9		
	8 ve üzeri	n	2	52	4		
		Yüzme yılı gurubunda %	3,4	89,7	6,9		
Toplam		n	9	153	21		
		Yüzme yılı gurubunda %	4,9	83,6	11,5		
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	0	46	3	0,212	
		Eğitim gurubunda %	0,0	93,9	6,1		
	Üniversite	n	8	94	16		
		Eğitim gurubunda %	6,8	79,7	13,6		
	Yüksek lisans veya doktora	n	1	13	2		
		Eğitim gurubunda %	6,3	81,3	12,5		
Toplam		n	9	153	21		
		Eğitim gurubunda %	4,9	83,6	11,5		
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	3	11	0	0,015*	
		Antrenman günü gurubunda %	21,4	78,6	0,0		
	3-4	n	4	66	7		
		Antrenman günü gurubunda %	5,2	85,7	9,1		
	5 ve üzeri	n	2	76	14		
		Antrenman günü gurubunda %	2,2	82,6	15,2		
Toplam		n	9	153	21		
		Antrenman günü gurubunda %	4,9	83,6	11,5		

\* p≤ 0,05 Ki Kare Testi

Tablo 6'da kısa sürede büyük sportif başarı sağlayacak olmasına rağmen yasal olmayan maddeleri kullanma durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Cinsiyet ve haftada yapılan antrenman sayısı ile yasal olmayan maddeleri kullanma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu analiz edilmiştir (p≤0,05). Kadınlar ve erkeklerde yasal olmayan maddeleri kullanmayacağını belirtenlerin çoğunluğu oluşturduğu belirlenirken, kadın katılımcılarda kullanmayacağını belirtenlerin oranı erkek katılımcılara göre fazla bulunmuştur. Haftada yapılan antrenman sayısı incelendiğinde, antrenman sayısı azaldıkça yasal olmayan maddeyi kullanacağı belirten katılımcıların arttığı görülmüştür. Cinsiyet, yüzme yılı ve eğitim düzeyi ile yasal olmayan maddeleri kullanma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı analiz edilmiştir (p>0,05).



**Tablo 7:** Soru 6 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			6 - Müsabaka veya antrenman döneminde ergojenik yardım alıyor musunuz?			
			Evet	Hayır	Kısmen	p
Yaşınız?	14-17	n	12	19	6	0,006*
		Yaş gurubunda %	32,4	51,4	16,2	
	18-22	n	56	22	15	
		Yaş gurubunda %	60,2	23,7	16,1	
	23-25	n	36	12	5	
		Yaş gurubunda %	67,9	22,6	9,4	
Toplam		n	104	53	26	
		Yaş gurubunda %	56,8	29,0	14,2	
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	39	24	10	0,634
		Cinsiyet gurubunda %	53,4	32,9	13,7	
	Erkek	n	65	29	16	
		Cinsiyet gurubunda %	59,1	26,4	14,5	
Toplam		n	104	53	26	
		Cinsiyet gurubunda %	56,8	29,0	14,2	
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	5	27	5	0,000*
		Yüzme yılı gurubunda %	13,5	73,0	13,5	
	4-7	n	60	19	9	
		Yüzme yılı gurubunda %	68,2	21,6	10,2	
	8 ve üzeri	n	39	7	12	
		Yüzme yılı gurubunda %	67,2	12,1	20,7	
Toplam		n	104	53	26	
		Yüzme yılı gurubunda %	56,8	29,0	14,2	
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	13	24	12	0,000*
		Eğitim gurubunda %	26,5	49,0	24,5	
	Üniversite	n	78	27	13	
		Eğitim gurubunda %	66,1	22,9	11,0	
	Yüksek lisans veya doktora	n	13	2	1	
		Eğitim gurubunda %	81,3	12,5	6,3	
Toplam		n	104	53	26	
		Eğitim gurubunda %	56,8	29,0	14,2	
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	2	9	3	0,001*
		Antrenman günü gurubunda %	14,3	64,3	21,4	
	3-4	n	39	26	12	
		Antrenman günü gurubunda %	50,6	33,8	15,6	
	5 ve üzeri	n	63	18	11	
		Antrenman günü gurubunda %	68,5	19,6	12,0	
Toplam		n	104	53	26	
		Antrenman günü gurubunda %	56,8	29,0	14,2	

\*  $p \leq 0,05$  Ki Kare Testi

Tablo 7’de müsabaka veya antrenman öncesi ergojenik yardım alma durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaş, yüzme yılı, eğitim düzeyi ve haftada yapılan antrenman sayısı ile yardım alma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu analiz edilmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Yaşın, yüzme yılının, eğitim düzeyinin ve haftada yapılan antrenman sayısının artması, ergojenik yardım alan katılımcıların arttığı belirlenmiştir. Cinsiyet ile yardım alma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 8:** Soru 7 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			7 - Ergojenik yardımcı kullanımına başladıktan sonra amaçlanan performansa ulaştınız mı?				
			Evvet	Hayır	Kısmen	p	
Yaşınız?	14-17	n	11	15	11	0,015*	
		Yaş gurubunda %	29,7	40,5	29,7		
	18-22	n	44	21	28		
		Yaş gurubunda %	47,3	22,6	30,1		
	23-25	n	34	10	9		
		Yaş gurubunda %	64,2	18,9	17,0		
Toplam		n	89	46	48		
		Yaş gurubunda %	48,6	25,1	26,2		
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	32	21	20	0,529	
		Cinsiyet gurubunda %	43,8	28,8	27,4		
	Erkek	n	57	25	28		
		Cinsiyet gurubunda %	51,8	22,7	25,5		
	Toplam		n	89	46		48
			Cinsiyet gurubunda %	48,6	25,1		26,2
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	5	23	9	0,000*	
		Yüzme yılı gurubunda %	13,5	62,2	24,3		
	4-7	n	48	15	25		
		Yüzme yılı gurubunda %	54,5	17,0	28,4		
	8 ve üzeri	n	36	8	14		
		Yüzme yılı gurubunda %	62,1	13,8	24,1		
Toplam		n	89	46	48		
		Yüzme yılı gurubunda %	48,6	25,1	26,2		
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	13	20	16	0,004*	
		Eğitim gurubunda %	26,5	40,8	32,7		
	Üniversite	n	65	24	29		
		Eğitim gurubunda %	55,1	20,3	24,6		
	Yüksek lisans veya doktora	n	11	2	3		
		Eğitim gurubunda %	68,8	12,5	18,8		
Toplam		n	89	46	48		
		Eğitim gurubunda %	48,6	25,1	26,2		
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	3	8	3	0,001*	
		Antrenman günü gurubunda %	21,4	57,1	21,4		
	3-4	n	30	25	22		
		Antrenman günü gurubunda %	39,0	32,5	28,6		
	5 ve üzeri	n	56	13	23		
		Antrenman günü gurubunda %	60,9	14,1	25,0		
Toplam		n	89	46	48		
		Antrenman günü gurubunda %	48,6	25,1	26,2		

\* p≤ 0,05 Ki Kare Testi

Tablo 8’de ergojenik yardımcı kullanımına başladıktan sonra amaçlanan performansa ulaşma durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaş, eğitim düzeyi ve haftada yapılan antrenman sayısı ile amaçlanan performansa ulaşma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu analiz edilmiştir (p≤0,05). Yaşın, eğitim düzeyinin ve haftada yapılan antrenman sayısının artması, ergojenik yardımcı kullanımına başladıktan sonra amaçlanan performansa ulaştığını düşünen katılımcıların oranını artırmıştır. Cinsiyet ve yüzme yılı ile amaçlanan performansa ulaşma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür (p>0,05).

**Tablo 9:** Soru 8 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			8 - Ergojenik yardım kullanımına ara verdiğinizde performansınızda azalma gözlemlediniz mi?			
			Evete	Hayır	Kısmen	p
Yaşınız?	14-17	n	11	15	11	0,192
		Yaş gurubunda %	29,7	40,5	29,7	
	18-22	n	48	25	20	
		Yaş gurubunda %	51,6	26,9	21,5	
	23-25	n	28	13	12	
		Yaş gurubunda %	52,8	24,5	22,6	
Toplam		n	87	53	43	
		Yaş gurubunda %	47,5	29,0	23,5	
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	34	23	16	0,809
		Cinsiyet gurubunda %	46,6	31,5	21,9	
	Erkek	n	53	30	27	
		Cinsiyet gurubunda %	48,2	27,3	24,5	
Toplam		n	87	53	43	
		Cinsiyet gurubunda %	47,5	29,0	23,5	
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	5	27	5	0,000*
		Yüzme yılı gurubunda %	13,5	73,0	13,5	
	4-7	n	53	18	17	
		Yüzme yılı gurubunda %	60,2	20,5	19,3	
	8 ve üzeri	n	29	8	21	
		Yüzme yılı gurubunda %	50,0	13,8	36,2	
Toplam		n	87	53	43	
		Yüzme yılı gurubunda %	47,5	29,0	23,5	
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	12	20	17	0,001*
		Eğitim gurubunda %	24,5	40,8	34,7	
	Üniversite	n	68	30	20	
		Eğitim gurubunda %	57,6	25,4	16,9	
	Yüksek lisans veya doktora	n	7	3	6	
		Eğitim gurubunda %	43,8	18,8	37,5	
Toplam		n	87	53	43	
		Eğitim gurubunda %	47,5	29,0	23,5	
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	2	10	2	0,000*
		Antrenman günü gurubunda %	14,3	71,4	14,3	
	3-4	n	32	29	16	
		Antrenman günü gurubunda %	41,6	37,7	20,8	
	5 ve üzeri	n	53	14	25	
		Antrenman günü gurubunda %	57,6	15,2	27,2	
Toplam		n	87	53	43	
		Antrenman günü gurubunda %	47,5	29,0	23,5	

\* p $\leq$ 0,05 Ki Kare Testi

Tablo 9'da ergojenik yardım kullanımına ara verildiğinde performansta azalma gözlemlene durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yüzme yılı, eğitim düzeyi ve haftada yapılan antrenman sayısı ile performans azalması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu analiz edilmiştir (p $\leq$ 0,05). 4-7 yıldır yüzmeyle uğraşanların çoğunluğu performansının azaldığını belirtmiştir. Eğitim düzeyi incelendiğinde, üniversite mezunlarında performansının azaldığını düşünenlerin çoğunlukta olduğu görülmüştür. Haftada yapılan antrenman sayısı arttığında performansının azaldığını düşünenlerin arttığı belirlenmiştir. Yaş ve cinsiyet ile performans azalması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı analiz edilmiştir (p $>$ 0,05).

**Tablo 10:** Soru 9 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			9 - Spor yapmadığımız dönemde ergojenik yardımcı kullandınız mı?			
			Evet	Hayır	Kısmen	p
Yaşınız?	14-17	n	0	36	1	0,000*
		Yaş gurubunda %	0,0	97,3	2,7	
	18-22	n	21	53	19	
		Yaş gurubunda %	22,6	57,0	20,4	
	23-25	n	16	30	7	
		Yaş gurubunda %	30,2	56,6	13,2	
Toplam		n	37	119	27	
		Yaş gurubunda %	20,2	65,0	14,8	
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	11	52	10	0,301
		Cinsiyet gurubunda %	15,1	71,2	13,7	
	Erkek	n	26	67	17	
		Cinsiyet gurubunda %	23,6	60,9	15,5	
Toplam		n	37	119	27	
		Cinsiyet gurubunda %	20,2	65,0	14,8	
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	6	30	1	0,128
		Yüzme yılı gurubunda %	16,2	81,1	2,7	
	4-7	n	20	52	16	
		Yüzme yılı gurubunda %	22,7	59,1	18,2	
	8 ve üzeri	n	11	37	10	
		Yüzme yılı gurubunda %	19,0	63,8	17,2	
Toplam		n	37	119	27	
		Yüzme yılı gurubunda %	20,2	65,0	14,8	
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	1	43	5	0,001*
		Eğitim gurubunda %	2,0	87,8	10,2	
	Üniversite	n	31	66	21	
		Eğitim gurubunda %	26,3	55,9	17,8	
	Yüksek lisans veya doktora	n	5	10	1	
		Eğitim gurubunda %	31,3	62,5	6,3	
Toplam		n	37	119	27	
		Eğitim gurubunda %	20,2	65,0	14,8	
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	2	12	0	0,105
		Antrenman günü gurubunda %	14,3	85,7	0,0	
	3-4	n	19	50	8	
		Antrenman günü gurubunda %	24,7	64,9	10,4	
	5 ve üzeri	n	16	57	19	
		Antrenman günü gurubunda %	17,4	62,0	20,7	
Toplam		n	37	119	27	
		Antrenman günü gurubunda %	20,2	65,0	14,8	

\* p≤ 0,05 Ki Kare Testi

Tablo 10'da spor yapılmayan dönemde ergojenik yardımcı kullanma durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaş ve eğitim düzeyi ile ergojenik yardımcı kullanma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu analiz edilmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Yaş ve eğitim düzeyi arttıkça spor yapılmayan dönemde ergojenik yardımcı kullandığı belirtenlerin oranı artmıştır. Cinsiyet, yüzme yılı ve haftada yapılan antrenman sayısı ile ergojenik yardımcı kullanma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 11:** Soru 10 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			10 - Kullandığımız ergojenik yardımcıları psikolojik yönden etkili oldu mu?			
			Evet	Hayır	Kısmen	p
Yaşınız?	14-17	n	18	15	4	0,067
		Yaş gurubunda %	48,6	40,5	10,8	
	18-22	n	61	18	14	
		Yaş gurubunda %	65,6	19,4	15,1	
	23-25	n	36	14	3	
		Yaş gurubunda %	67,9	26,4	5,7	
Toplam		n	115	47	21	
		Yaş gurubunda %	62,8	25,7	11,5	
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	46	21	6	0,456
		Cinsiyet gurubunda %	63,0	28,8	8,2	
	Erkek	n	69	26	15	
		Cinsiyet gurubunda %	62,7	23,6	13,6	
Toplam		n	115	47	21	
		Cinsiyet gurubunda %	62,8	25,7	11,5	
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	8	23	6	0,000*
		Yüzme yılı gurubunda %	21,6	62,2	16,2	
	4-7	n	65	15	8	
		Yüzme yılı gurubunda %	73,9	17,0	9,1	
	8 ve üzeri	n	42	9	7	
		Yüzme yılı gurubunda %	72,4	15,5	12,1	
Toplam		n	115	47	21	
		Yüzme yılı gurubunda %	62,8	25,7	11,5	
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	20	19	10	0,002*
		Eğitim gurubunda %	40,8	38,8	20,4	
	Üniversite	n	81	26	11	
		Eğitim gurubunda %	68,6	22,0	9,3	
	Yüksek lisans veya doktora	n	14	2	0	
		Eğitim gurubunda %	87,5	12,5	0,0	
Toplam		n	115	47	21	
		Eğitim gurubunda %	62,8	25,7	11,5	
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	5	8	1	0,011*
		Antrenman günü gurubunda %	35,7	57,1	7,1	
	3-4	n	46	24	7	
		Antrenman günü gurubunda %	59,7	31,2	9,1	
	5 ve üzeri	n	64	15	13	
		Antrenman günü gurubunda %	69,6	16,3	14,1	
Toplam		n	115	47	21	
		Antrenman günü gurubunda %	62,8	25,7	11,5	

\* p&lt;0,05 Ki Kare Testi

Tablo 11’de kullanılan ergojenik yardımcıların psikolojik yönden etkili olma durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yüzme yılı, eğitim düzeyi ve haftada yapılan antrenman sayısı ile kullanılan ergojenik yardımcıların psikolojik yönden etkili olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu analiz edilmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Yüzme yılı, eğitim düzeyi ve yüzme yılı arttıkça ergojenik yardımcıların psikolojik yönden etkili olduğunu düşünenlerin arttığı analiz edilmiştir. Yaş ve cinsiyet ile psikolojik yönden etkili olma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı analiz edilmiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 12:** Soru 11 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			11 - Ergojenik yardımcılarının kullanımı bittikten sonra psikolojik etkiler ortadan kalktı mı?				
			Evete	Hayır	Kısmen	p	
Yaşınız?	14-17	n	14	16	7	0,069	
		Yaş gurubunda %	37,8	43,2	18,9		
	18-22	n	50	18	25		
		Yaş gurubunda %	53,8	19,4	26,9		
	23-25	n	25	12	16		
		Yaş gurubunda %	47,2	22,6	30,2		
Toplam		n	89	46	48		
		Yaş gurubunda %	48,6	25,1	26,2		
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	39	20	14	0,210	
		Cinsiyet gurubunda %	53,4	27,4	19,2		
	Erkek	n	50	26	34		
		Cinsiyet gurubunda %	45,5	23,6	30,9		
	Toplam		n	89	46		48
			Cinsiyet gurubunda %	48,6	25,1		26,2
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	10	20	7	0,000*	
		Yüzme yılı gurubunda %	27,0	54,1	18,9		
	4-7	n	52	15	21		
		Yüzme yılı gurubunda %	59,1	17,0	23,9		
	8 ve üzeri	n	27	11	20		
		Yüzme yılı gurubunda %	46,6	19,0	34,5		
Toplam		n	89	46	48		
		Yüzme yılı gurubunda %	48,6	25,1	26,2		
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	17	20	12	0,033*	
		Eğitim gurubunda %	34,7	40,8	24,5		
	Üniversite	n	65	23	30		
		Eğitim gurubunda %	55,1	19,5	25,4		
	Yüksek lisans veya doktora	n	7	3	6		
		Eğitim gurubunda %	43,8	18,8	37,5		
Toplam		n	89	46	48		
		Eğitim gurubunda %	48,6	25,1	26,2		
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	5	7	2	0,001*	
		Antrenman günü gurubunda %	35,7	50,0	14,3		
	3-4	n	36	27	14		
		Antrenman günü gurubunda %	46,8	35,1	18,2		
	5 ve üzeri	n	48	12	32		
		Antrenman günü gurubunda %	52,2	13,0	34,8		
Toplam		n	89	46	48		
		Antrenman günü gurubunda %	48,6	25,1	26,2		

\*  $p \leq 0,05$  Ki Kare Testi

Tablo 12’de ergojenik yardımcılarının kullanımı bittikten sonra psikolojik etkilerin ortadan kalkması durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yüzme yılı, eğitim düzeyi ve haftada yapılan antrenman sayısı ile psikolojik etkilerin ortadan kalkması durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu analiz edilmiştir ( $p \leq 0,05$ ). 4-7 yıldır yüzen katılımcılarda psikolojik etkileri ortadan kalktığını düşünenlerin yoğunluğu oluşturduğu belirlenmiştir. Üniversite mezunu katılımcılarda psikolojik etkilerin ortadan kalktığını düşünenlerin çoğunlukta olduğu görülmüştür. Antrenman sayısının artması psikolojik etkilerin ortadan kalktığını düşünen katılımcıların sayısını artırmıştır. Yaş ve cinsiyet ile psikolojik etkilerin ortadan kalkması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı analiz edilmiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 13:** Soru 12 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			12 - Ergojenik yardımcıların yan etkilerini bilerek kullandınız mı?				
			Evett	Hayır	Kısmen	p	
Yaşınız?	14-17	n	5	28	4	0,021*	
		Yaş gurubunda %	13,5	75,7	10,8		
	18-22	n	23	49	21		
		Yaş gurubunda %	24,7	52,7	22,6		
	23-25	n	18	21	14		
		Yaş gurubunda %	34,0	39,6	26,4		
Toplam		n	46	98	39		
		Yaş gurubunda %	25,1	53,6	21,3		
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	17	45	11	0,144	
		Cinsiyet gurubunda %	23,3	61,6	15,1		
	Erkek	n	29	53	28		
		Cinsiyet gurubunda %	26,4	48,2	25,5		
	Toplam		n	46	98		39
			Cinsiyet gurubunda %	25,1	53,6		21,3
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	9	27	1	0,000*	
		Yüzme yılı gurubunda %	24,3	73,0	2,7		
	4-7	n	14	51	23		
		Yüzme yılı gurubunda %	15,9	58,0	26,1		
	8 ve üzeri	n	23	20	15		
		Yüzme yılı gurubunda %	39,7	34,5	25,9		
Toplam		n	46	98	39		
		Yüzme yılı gurubunda %	25,1	53,6	21,3		
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	7	38	4	0,000*	
		Eğitim gurubunda %	14,3	77,6	8,2		
	Üniversite	n	32	57	29		
		Eğitim gurubunda %	27,1	48,3	24,6		
	Yüksek lisans veya doktora	n	7	3	6		
		Eğitim gurubunda %	43,8	18,8	37,5		
Toplam		n	46	98	39		
		Eğitim gurubunda %	25,1	53,6	21,3		
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	5	8	1	0,015*	
		Antrenman günü gurubunda %	35,7	57,1	7,1		
	3-4	n	15	51	11		
		Antrenman günü gurubunda %	19,5	66,2	14,3		
	5 ve üzeri	n	26	39	27		
		Antrenman günü gurubunda %	28,3	42,4	29,3		
Toplam		n	46	98	39		
		Antrenman günü gurubunda %	25,1	53,6	21,3		

 \*  $p \leq 0,05$  Ki Kare Testi

Tablo 13'te ergojenik yardımcılarının yan etkilerini bilerek kullanma durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaş, yüzme yılı, eğitim düzeyi ve haftada yapılan antrenman sayısı ile katılımcıların ergojenik yardımcılarının etkilerini bilerek kullanma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu analiz edilmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Yaşın, yüzme yılının ve eğitim düzeyinin artması, katılımcılarda bilerek kullanma durumunun arttığı, haftada yapılan antrenman azaldıkça bilerek kullanma sayısının azaldığı gözlemlenmiştir. Cinsiyet ile ergojenik yardımcılarının yan etkilini bilerek kullanma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı analiz edilmiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 14:** Soru 13 ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırması

Değişkenler			13- Ergojenik yardım kullanırken ve kullanım sonrası yan etkilere maruz kaldınız mı?				
			Evet	Hayır	Kısmen	p	
Yaşınız?	14-17	n	4	31	2	0,247	
		Yaş gurubunda %	10,8	83,8	5,4		
	18-22	n	13	62	18		
		Yaş gurubunda %	14,0	66,7	19,4		
	23-25	n	7	40	6		
		Yaş gurubunda %	13,2	75,5	11,3		
Toplam		n	24	133	26		
		Yaş gurubunda %	13,1	72,7	14,2		
Cinsiyetiniz?	Kadın	n	12	50	11	0,502	
		Cinsiyet gurubunda %	16,4	68,5	15,1		
	Erkek	n	12	83	15		
		Cinsiyet gurubunda %	10,9	75,5	13,6		
	Toplam		n	24	133		26
			Cinsiyet gurubunda %	13,1	72,7		14,2
Yüzmeyle kaç yıldır uğraşıyorsunuz?	1-3	n	7	28	2	0,155	
		Yüzme yılı gurubunda %	18,9	75,7	5,4		
	4-7	n	7	67	14		
		Yüzme yılı gurubunda %	8,0	76,1	15,9		
	8 ve üzeri	n	10	38	10		
		Yüzme yılı gurubunda %	17,2	65,5	17,2		
Toplam		n	24	133	26		
		Yüzme yılı gurubunda %	13,1	72,7	14,2		
Eğitim düzeyiniz?	Lise veya altı	n	4	42	3	0,025*	
		Eğitim gurubunda %	8,2	85,7	6,1		
	Üniversite	n	15	81	22		
		Eğitim gurubunda %	12,7	68,6	18,6		
	Yüksek lisans veya doktora	n	5	10	1		
		Eğitim gurubunda %	31,3	62,5	6,3		
Toplam		n	24	133	26		
		Eğitim gurubunda %	13,1	72,7	14,2		
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2	n	4	9	1	0,344	
		Antrenman günü gurubunda %	28,6	64,3	7,1		
	3-4	n	7	59	11		
		Antrenman günü gurubunda %	9,1	76,6	14,3		
	5 ve üzeri	n	13	65	14		
		Antrenman günü gurubunda %	14,1	70,7	15,2		
Toplam		n	24	133	26		
		Antrenman günü gurubunda %	13,1	72,7	14,2		

 \*  $p \leq 0,05$  Ki Kare Testi

Tablo 14'te ergojenik yardımcılarının kullanımında yan etkilere maruz kalma durumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Eğitim düzeyi ile yan etkilere maruz kalma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu test edilmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Eğitim durumunun arttıkça yan etkilere maruz kaldığını belirten katılımcıların arttığı görülmüştür. Yaş, cinsiyet, yüzme yılı ve haftada yapılan antrenman sayısı ile yan etkilere maruz kalma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı analiz edilmiştir ( $p > 0,05$ ).



**Tablo 15:** Katılımcıların Ergojenik Yardımcıların Kullanım Seçenekleri ve Tercih Nedenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler		n	%
1 - Ergojenik yardımcıların ilgili bilgi kaynağınız, aşağıdakilerden hangisidir?	Antrenörüm	86	20,2
	Okul eğitimi	12	2,8
	Kitap-Dergi, Radyo-TV, internet	168	39,4
	Federasyon yetkilileri	8	1,9
	Arkadaş çevrem	85	20,0
	Doktor, eczane	20	4,7
	Diğer	27	6,3
	Hiçbiri	20	4,7
	Toplam	573	100,0
2 - Performansı artırdığı düşünülen yeni ve farklı spor malzemelerinden hangilerini kullanıyorsunuz?	Krampon	10	4,3
	Forma - Şort	27	11,6
	Burun Bandı	6	2,6
	Ter Tişörtü	13	5,6
	Eşofman	22	9,5
	Diğer	127	54,7
	Hiçbiri	27	11,6
	Toplam	232	100,0
3 - Müsabaka ve antrenman döneminde ergojenik yardımcılarından, hangilerini kullanıyorsunuz?	Karbonhidrat grubu	87	13,0
	Yağlar	21	3,1
	Protein sentezleri	100	14,9
	Mineraller	60	8,9
	Vitaminler	85	12,7
	Su	57	8,5
	Yorgunluk gidericiler	77	11,5
	Enerji vericiler	92	13,7
	Alkol	1	0,1
	Uyarıcılar	35	5,2
	Diğer	35	5,2
	Hiçbiri	21	3,1
	Toplam	671	100,0

Tablo 15'te ergojenik yardımcıların kullanım seçenekleri ve tercih nedenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almıştır. Ergojenik yardımcıların ilgili bilgi kaynağının %39,4'ünü kitap-dergi, radyo-TV, internet kaynakları, %20,2'sini katılımcıların antrenörleri ve %20'sini katılımcıların arkadaş çevresi oluşturmuştur. En az görülen bilgi kaynağı ise %1,9 oranında federasyon etkileri bulunmuştur. Performansı artırdığı düşünülen yeni ve farklı spor malzemelerinden hangilerini kullanıyorsunuz sorusuna krampon, forma-şort, burun bandı, ter tişörtü, eşofman yanıtları sunulmuştur. Katılımcıların çoğu (%54,7) bu seçenekler haricinde diğer malzemeleri kullandığını belirtmiştir. Diğer seçeneği dışında verilen yanıtlardan en çok %11,6 oranında forma-şort olduğu belirlenmiştir. Müsabaka ve antrenman döneminde kullanılan ergojenik yardımcılarından %14,9 oranında protein sentezleri, %13,7 oranında enerji vericiler, %13 oranında karbonhidrat grupları ve %12,7 oranında vitaminler kullanıldığı analiz edilmiştir.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılan yüzücülerin demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler, araştırmaya katılan yüzücülerin (%20,2) 14-17 yaş aralığında olduğunu gösterdi. Yaş 18 ile 22 arasında (%50,8) ve (%29)'u 23 ile 25 arasında değişkenlik göstermiştir. Cinsiyet açısından katılımcıların 73'ü kadın (%39,9) ve erkeklerin (%60,1) idi. Araştırmaya katılan sporcuların (%47)'si Kahramanmaraş ilinden, %53'ü ise Malatya ilindedir. Kaç yıldır spor yaptıkları sorulduğunda ise yanıtlar 4 ile 7 yıl arası spor yapan (%50,3), 8 yıl ve üzeri (%36,6), 1 ile 3 yıl arası (%13,1) şeklindedir. Kaç yıldır yüzdükleri sorulduğunda ise sporcuların çoğunluğunun (%48,1) 4-7 yıldır, (%31,7)'si 8 yıldan fazla süredir, (%20,2) ise 1-3 yıldır yaptığı belirlendi. Araştırmaya katılan sporcuların çoğunluğunun üniversite öğrencileri (%64,5), lise mezunları (%23), yüksek lisans veya doktora öğrencileri (%8,7) olduğu belirlendi (Tablo 1).

Yapılan ankette "Hiç ergojenik kelimesini duydunuz mu?" sorusuna katılımcıların %66,1'i "evet", %33,9'u "hayır" cevabını alırken (Tablo 1), Güler ve arkadaşlarının (2002) çalışmasında çoğunluk (%54,3) bilgiyi aldığını belirtmiştir. Ortaya çıkan oranların yüksek olmasının temel nedeni araştırmaya katılan deneklerin (%64,5) ve çalışma grubunun (%67,6)'sının üniversite mezunu olmasıdır.

Bu çalışmada katılımcılar ergojenik yardımcıların ilgili bilgi kaynağı olarak kitap, dergi, radyo, televizyon ve interneti (%39,4), eğitmenimi (%20,2) gösterdiler (Tablo 15). Bu oran diğer çalışmalarda antrenör seçeneklerim (%51,8) ve (%42,5) olarak elde edilmiştir (Güler ve ark., 2002). Bu sonuçlar sadece antrenörler ve sporcular arasında performans

arttırıcı maddelerin kullanımını konusunda bir konuşma olduğunu değil aynı zamanda sporcuların kitap, dergi, radyo, televizyon, internet gibi yayınlardan bilgi aldıklarını da göstermektedir.

Katılımcıların yeni ve farklı spor aletleri kullanıp kullanmadıkları sorusuna "evet" (%63,4) ve "hayır" (%17,5) yanıtını verdiklerini gözlemledik (Tablo 4). Güler ve arkadaşlarının (2002) çalışmasında ise yaralanmaların ve olası faydaların toplamı (%84,4) yer almaktadır. Öte yandan Şenel ve arkadaşlarının (2004) yaptığı araştırmada deneklerin (%70) bu materyallerden herhangi bir fayda görmediğini belirtmişlerdir.

Yapılan araştırma da , "Sporda kısa sürede büyük başarı sağlayacak olsa bile yasa dışı madde kullanır mısınız?" sorusuna yüzde 4,9'u "evet", yüzde 83,6'sı ise "Hayır" yanıtını verdi (Tablo 6). Bu yüksek oran Güler ve ark., (2002) yaptığı çalışmanın (%94,9) ve Şenel ve ark. (2004) (%91,7) bulgularına yakındır.

Yapılan "Müsabaka veya antrenman aşamasında ergojenik destek alıyor musunuz?" sorusuna deneklerin (%56,8)'inin "Evet", (%29)'unun ise "Hayır" yanıtını verdiği görüldü (Tablo 7). Bu oran şunu göstermektedir: Antrenman ve müsabakalarda katılımcılar performansını artırmak için performans artırıcı maddeler kullanırlar.

"Ergojenik yardım kullanmaya başladığınızdan bu yana istediğiniz performansı elde edebildiniz mi?" sorusuna katılımcıların %48,6'sı "evet", %25,1'i ise "hayır" yanıtını verdikleri görüldü (Tablo 8).

Ergojenik yardım kullanmayı bıraktıklarında performanslarında bir düşüş yaşayıp yaşamadıkları sorulduğunda deneklerin %47,5'inin evet, %29'unun ise hayır dediği görülmüştür (Tablo 9).

"Egzersiz yapmadığımız zamanlarda performans yardımcısı kullandınız mı?" sorusuna katılımcıların %65'i "hayır", %20,2'si ise "hayır" cevabını verdi (Tablo 10).

Kullanılan ergojenik yardımların psikolojik açıdan etkili olup olmadığı sorulduğunda katılımcıların (%62,8) "evet", (%25,7) ise "hayır" yanıtını verdikleri görüldü (Tablo 11).

Ergojenik yardım kullanımı sonrasında psikolojik etkilerin kaybolup kaybolmadığı sorulduğunda katılımcıların (%48,6) "evet", (%26,2) ise "kısmen" yanıtını verdikleri belirlendi (Tablo 12).

Katılımcılara "Hiç yan etkilerini bilerek ergojenik yardım kullandınız mı?" sorusuna %53,6'sı "hayır", %25,1'i ise "evet" cevabını verdi (Tablo 13). Güler ve arkadaşlarının (2002) yaptığı çalışmada ise sadece (%5,1) bu maddeyi zararlı olduğunu bilerek tükettiği görülmüştür.

"Ergojenik maddeyi kullanırken veya kullandıktan sonra herhangi bir yan etki yaşadınız mı?" sorusuna katılımcıların %72,7'si "hayır", %14,2'si ise "kısmen" cevabını verdi (Tablo 14).

Yarışma ve antrenman sırasında hangi ergojenik yardımcıları kullandıkları sorulduğunda katılımcılar (%14,9) protein sentezi kullandıklarını, (%13,7) uyarıcı kullandıklarını, (%12,7) vitamin kullandıklarını ve (%3,1) 'inin herhangi bir madde kullanmadıklarını belirttiler (Tablo 15). Bu durum katılımcıların öncelikle yarışma ve antrenman dönemlerinde ergojenik yardımlardan yararlandıklarını göstermektedir.

Sonuç olarak Malatya ve Kahramanmaraş'ta araştırmaya katılan yüzücülerin ergojenik yardımcıları konusunda (%56,6) bilgi sahibi olduğu ve (%64,5) lisans mezunu olduğu, buda bilgi düzeyleri ve üniversite mezunu olmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Yüzücülerin bilgi kaynağı olarak kitap, dergi, radyo, televizyon ve internet seçeneklerini (%39,4) tercih ettiği ancak bilgi kaynağı olarak doktor ve eczane seçeneğini tercih eden yüzücü olmadığı belirlendi.

İstenilen performans kısa sürede elde edebilecek olmalarına rağmen yasa dışı madde ve yöntemleri kullanmadıkları, sağlıklarını tehlikeye atabilecek madde ve eylemlerden uzak durdukları gözlemlenmiştir. Dolayısıyla bu düşünce yapısına sahip sporcuların sağlıklı spor yaşamını sürdürebilmeleri için ergojenik yardımcıları konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları oldukça önemlidir (Güler ve ark., 2002).

Deneklerin yarışma ve antrenman aşamalarında ergojenik yardımcıları kullanımı gözlemlenmiştir.

Sonuçlar, deneklerin ergojenik yardımcıları kullanmaya başladıktan sonra istenen performansa ulaştıklarını göstermektedir. Ergojenik bir yardımcıının kullanımı bırakıldığında performanslarında azalma gözlemlenmiştir.

Çalışmaya katılan yüzücülerin spor yapmadıkları zamanlarda ergojenik madde kullanmadıkları görülmüştür.

Ergojenik yardımcıları araştırmaya katılan yüzücülere psikolojik olarak faydalı olduğu gözlemlenmiştir.

Katılımcıların yan etkilerini bilmelerine rağmen ergojenik yardımcıları kullandıkları görülmüştür.

## Öneriler

Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunabiliriz;

- ✓ Çalışma daha fazla katılımcı ile yapılabilir.
- ✓ Çalışma daha üst düzeydeki sporcular ile yapılabilir.
- ✓ Çalışma farklı yaş grupları arasında karşılaştırma yapılarak yapılabilir.

## KAYNAKÇA

Güler, D. Günay, M. & Gökdemir, K. (2002). *Türkiye'de Üniversitelerarası Spor Oyunlarına Katılan Erkek Futbolcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgileri ve Faydalanma Düzeyleri*, 7. Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Özetleri Kitabı, Antalya.

Şenel, Ö., Güler, D., Kaya, İ. Ersoy, A. & Kürkçü, R. (2004). Farklı Ferdi Branşlardaki Üst Düzey Türk Sporcuların Ergojenik Yardımcılara Yönelik Bilgi ve Yararlanma Düzeyleri, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2(2), 41-47.

Baysal, A. (2003). *Beslenme Kültürümüz*, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Thein, A. Thein, M. & Landry, L. (1995). "Ergogenic Aids" *Physical Therapy*, 75(5), 426-439.

Ergen, E., Demirel, H., Güner, R., Turnagöl, H., Başoğlu, S., Zergeroğlu, A. M., Ülkar, B., & Hazır, T. (2002). *Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı*, birinci baskı, Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara.