



**CUMHURİYETİN**

**100. YILINDA**  
**EĞİTİM VE SPOR**



Editör  
**Prof. Dr. Akın ÇELİK**

**CUMHURİYETİN  
100. YILINDA  
EĞİTİM VE SPOR**

**Editör  
Prof. Dr. Akın ÇELİK**



***Cumhuriyetin 100. Yılında Eğitim ve Spor***  
***Editör: Prof. Dr. Akın ÇELİK***

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek  
**Kapak ve Sayfa Tasarımı:** Duvar Design  
**Yayın Tarihi:** Aralık 2023  
**Yayıncı Sertifika No:** 49837

**ISBN:**978-625-6585-56-0

© Duvar Yayınları  
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir  
Tel: 0 232 484 88 68

## İÇİNDEKİLER

### **Bölüm 1.....5**

KÜRESELLEŞMENİN TÜRKİYE'DEKİ  
SPOR POLİTİKALARININ DEĞİŞİMİNE VE DÖNÜŞÜMÜNE ETKİSİ

*Prof. Dr. Akın ÇELİK*

### **Bölüm 2.....15**

SPORDA BÜTÜNLÜK BOZUCU  
DOPİNG ÖNCESİ SUPPLAMENT KULLANIMI

*Prof. Dr. Murat ŞENTUNA*

### **Bölüm 3 .....22**

SOSYAL FOBİNİN TEDAVİSİNDE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ  
YAKLAŞIMINA İLİŞKİN TEMEL BİLGİLER

*Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN*

### **Bölüm 4 .....32**

CUMHURİYET'İN DOĞUŞUNDAN GÜNÜMÜZE PSİKOLOJİ

*Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN*

### **Bölüm 5.....61**

VOLEYBOLDA BRANŞA ÖZGÜ VÜCUT KOMPOZİSYONU  
DEĞİŞKENLERİNİN İNCELENMESİ

*Doç. Dr. Duygu SEVİNÇ YILMAZ, Öğr. Gör. Burakhan AYDEMİR*

### **Bölüm 6.....73**

2013 OKUL ÖNCESİ EĞİTİM PROGRAMI'NDA  
HAREKET EĞİTİMİ VE SPOR

*Doç. Dr. Dilek EROL*

### **Bölüm 7 .....86**

SPORA KATILIM VE SPORDA TÜKENMİŞLİK  
*Dr. Öğr. Üyesi Alpay BÜLBÜL, Öğr. Gör. Ebru DERECELİ*

### **Bölüm 8.....100**

BESLENME VE TAEKWONDO: BİR DERLEME ÇALIŞMASI

*Doç. Dr. Fatih KIRKBİR, Öğr. Gör. Burakhan AYDEMİR*

**Bölüm 9.....112**

KADIN SPOR YÖNETİCİLERİNİN  
KARİYER ENGELLERİNE BİR BAKIŞ  
*Doç. Dr. Samet ZENGİN, Furkan PASLI*

**Bölüm 10 .....122**

SPOR VE SOSYAL ZEKÂ  
*Metehan ÇOLAK*

**Bölüm 11..... 136**

SPORDA MOBBİNG (YILDIRMA)  
*Doç. Dr. Samet ZENGİN, Bedirhan KÖSE*

**Bölüm 12..... 145**

TENİS ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA  
*Arş. Gör. Ünsal ALTINIŞIK*

**Bölüm 13 .....160**

FUTBOLDA KUVVET ÇALIŞMALARI  
*Serhat IŞIK, Prof. Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ*

**Bölüm 14 .....171**

SPORDA SALGIRGANLIK ÜZERİNE BİR İNCELEME  
*Furkan PASLI, Arş. Gör. Ünsal ALTINIŞIK*

## Bölüm 1

# KÜRESELLEŞMENİN TÜRKİYE'DEKİ SPOR POLİTİKALARININ DEĞİŞİMİNE VE DÖNÜŞÜMÜNE ETKİSİ

*Prof. Dr. Akın ÇELİK*

*ORCID: 0000 - 0002 - 2411 - 5465*

*Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON*

### GİRİŞ

Bugünlerde küreselleşme, bir dizi alanda çeşitli transformasyonlara neden oldu. Küresel çapta etkisi büyük olan bu olgu, teknolojik, ekonomik, sosyal, kültürel, siyasi ve ekolojik açıdan ortaya çıkan gelişmelerle birlikte toplumların alışkanlıklarını ve yaşam tarzlarını dönüştürdü. Toplum yapısındaki evrim, nüfusun çeşitlenmesi, ekonomik değişim, aile yapılarının ve yaşam tarzlarının değişimi gibi konularda kendini gösteriyor ve bunlar, küreselleşmenin doğurduğu önemli değişimlerin sadece birkaç örneğidir (Balay, 2004).

Son yıllarda, spor, insan yaşamının daha kaliteli, sağlıklı ve dengeli bir şekilde devam edebilmesi için vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir. Spor; insanlara fiziksel fayda yaratmak, ruh sağlığını olumlu yönde etkilemek, sosyal ve moral gücünde gelişme sağlamak amacına hizmet ederken aynı zamanda dünya barışına katkı sağlamak gibi önemli bir görevi de üstlenmektedir (Gayretli, 2021). Aynı zamanda sporun, psikolojik faydalarının da olduğu görülmektedir (Çelik ve ark., 2017). Hareketsizlik sonucu bireyler çeşitli rahatsızlıklara maruz kalmışlar ve en iyi ilaçlardan bir tanesinin de spor olduğunu kavrayarak spora yönelmişlerdir (Dereceli ve Dereceli, 2023). Günümüzde, kültürel faaliyetlerle birlikte sportif etkinliklerin bireyleri psikolojik olarak günlük hayata nasıl yaklaştığı konusundaki düşünce yaygın bir şekilde kabul edilmektedir. Atasoy ve Kuter'e (2005) göre, dünya genelinde, toplumların sosyo-ekonomik şartlarına bağlı olarak yaygınlaşan bir olgu olarak küreselleşme, özellikle hız kazandırdığı tüketim eğilimini, sporu da içine dahil etmektedir. Sadece birkaç yıl önce adını duymadığımız spor türleri ve bu sporlara ilgi gösteren bireylerin sayısı hızla artmaktadır. Spor, günlük hayattaki diğer sektörlerle sıkı bir şekilde iç içe geçmiş bir yapıya sahiptir ve bu sektörleri etkileyen geniş çaplı değişikliklerin sporu etkilememesi neredeyse mümkün değildir. Bu bağlamda, küreselleşme sürecine odaklanarak, iletişim ve sporun üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlanmaktadır.

## 1. KÜRESELLEŞME

Küreselleşme, çeşitli bireyler için farklı manalar taşıyan ve kişisel değerlendirmelere açık bir olgudur. Bir gelişmiş ülke sakinine göre, küreselleşme insanların dünya çapında iletişim kurabilmesini, sınırların ortadan kalkmasını ve kültürel açıdan önemli bir dönüşümü beraberinde getirebilir. Diğer taraftan, bir gelişmekte olan ülkedeki birey küreselleşmeyi kötü ve yıkıcı bir süreç olarak görebilir; gelişmiş ülkelerin daha da zenginleştiğini, kendi ülkelerinin ise fakirleştiğini düşünebilir. Küreselleşme, zenginlik ya da yoksulluk ayrımı gözetmeksizin tüm ülkelerdeki insanların günlük yaşamlarını etkileyen bir olgudur. Bu genel terim, dünya topluluğunun giderek artan karşılıklı bağımlılığını ifade eder (Giddens, 2000).

Küreselleşme olgusu, bazı sosyal bilimcilerin perspektifine göre, sadece yeni bir olgu olmanın ötesinde, modern kapitalizm öncesi dönemlere kadar uzanan hatta milattan önceki bin yılın başlarına, ticari ilişkiler ve askeri fetihler şeklinde başlayan bir küreselleşme sürecine işaret etmektedir (Kartal, 2007). "Aslında, tüm ülkelerin tarihlerine bakıldığında, neredeyse her zaman temel hedefin dünyayı ve kaynakları kontrol etmek olduğu açıktır. Bu nedenle, küreselleşmenin tarihi; dinlerin ve imparatorlukların ortaya çıkışına kadar gitmektedir" (Şahin, 2006).

Uluslararası bilgi alışverişinin hız kazanması, kültürel değerlerin birbirleriyle etkileşime girerek kültürleşme sürecini hızlandırmış ve yeni küresel değerlerin ortaya çıkmasına katkıda bulunmuştur (Yurdabakan, 2002). Kültür değerlerinin, insan hareket ve davranışlarıyla bağlantılı olduğu düşünüldüğünde, küreselleşmenin kültürler arası etkileşimin bir sonucu olarak meydana geldiği ifade edilebilir (Bingöl, 2010; İlçi, 2001). Aynı zamanda spor, toplum kültürünü etkilediği sırada aynı zamanda da içerisinde uygulandığı toplum kültüründen de etkilenmektedir (Gayretli, 2021). Bu çerçevede, kuşkusuz ki modern toplumun en yaygın sosyal etkinliklerinden biri olan spor, bu kültürel etkileşimlerin bir yansıması haline gelmiştir (Yetim, 2000).

Zengingönül'e (2004) göre ekonomik, siyasal, sosyal, kültürel, ekolojik ve coğrafi sistemlerin yerel, bölgesel, ulusal ve uluslararası düzeylerde zaman içinde farklılaşmasıyla birlikte, bu sistemler arasındaki etkileşim güçleri de artmıştır. Bu olumlu veya olumsuz gelişmeler, dünya çapında gerçekleştiği zaman toplumların farkındalığı artar ve bilinçli bir yanıt verme sürecini tetikler. Bu süreç, kapsamlı bir şekilde küreselleşmenin tanımını oluşturur. Ekonomik, kültürel, siyasal ve benzeri süreçler, küreselleşmenin etkileriyle birlikte yeniden şekillenir ve güç, bu yapıları giderek daha fazla organize eder. Aynı zamanda, bu süreçler, küreselliğin oluşturulmasında önemli bir rol oynar.

Dünyanın bir bölgesinde meydana gelen olaylar, diğer bölgelerde düzenlenen etkinlikleri giderek daha fazla şekilde etkilemektedir. Başka bir deyişle, bölgesel grupların veya toplulukların alacakları herhangi bir kararın veya gerçekleştirecekleri herhangi bir faaliyetin sonuçları, yeryüzünün diğer noktalarında da hissedilmektedir (Gündel, 2010). Küresel çağın etkileri ve sonuçları, ekonomik alanın yanı sıra siyasi ve kültürel boyutları da içine alan geniş bir perspektifi kapsamaktadır. "Ekonomik küreselleşme, her üretilen şeyin hızla pazara sunulması, mal ve hizmetlerin coğrafi sınırları aşan bir mobiliteye sahip olması, ve sermayenin daha fazla akıcı hale gelmesi gibi faktörlerle kendini gösteren bir olgudur" (Karaman, 2010).

## **2. KÜRESELLEŞME VE İLETİŞİM**

İnsanlığın evriminde, teknolojik ve bilimsel ilerlemeler önemli bir rol oynamış ve bu rolünü sürdürmeye devam etmektedir. Her geçen gün ortaya çıkan yeni teknolojik gelişmeler, toplumsal değerlerimizi, yaşam biçimlerimizi, kişiler ve kurumlar arasındaki ilişkileri, iş yaşantımızı ve ekonomik ilişkilerimizi değiştirme etkisine sahip olmaktadır (Gayretli ve Kırkbir, 2022). Yazının icadı, belki de bilginin hızla yayılmasını ve kolayca ulaşılmasını sağlayarak, bilimsel gelişmenin önemli bir itici gücü olmuştur. Bu birikilen bilgi, toplumsal yapıları etkileyen gelişmiş teknolojilere yol açmıştır. Teknolojik gelişmeler, insanlar, sermaye, bilgi gibi birçok unsurun küresel düzeyde dolaşımını hızlandırıp kolaylaştırmıştır (Konak, 2017).

Bireylerarası etkileşiminin en temel ögesinin etkili iletişim olduğu söylenmektedir. Toplumda güven verici ve doyurucu ilişkileri sürdürebilmek, iletişim becerilerinin niteliğine ve kalitesine bağlıdır. Ayrıca iletişim hayatın her noktasında zorunlu bir ihtiyaç olduğu bilinir ve toplumsal hayatta ve örgütlerde başarılı ilişkilerin kurulması da etkili iletişime bağlıdır. Özellikle yüz yüze ilişkilerin kullanılmak zorunda olduğu mesleklerde bireylerin iletişim becerilerinin kalitesi çok önemlidir (Boz ve ark., 2021).

Küreselleşmenin net sonuçları birçok alanda belirgin olduğu gibi, iletişim sektöründe de benzer etkileri gözlemlenmek mümkündür. Teknolojik ilerleme, toplumun geneline ve bireylere yayılan son derece gelişmiş ve merkezi olmayan iletişim araçları ve ağlarını beraberinde getirmiştir (Ayhan, 2014). Küreselleşme sürecinde, kitle iletişim araçları sayesinde toplumlar birbirine daha yakınlaşmakta, kültür alışverişi hız kazanmaktadır. Teknolojik ilerlemeler, yeni bir küresel medya endüstrisinin ortaya çıkmasına sebep olmuş ve üretim belirli bir coğrafyaya sıkışmaktan kurtulmuştur. İletişim teknolojisinin ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan ortak yaşam alanları, küreselleşme olgusunu vurgulayarak,



yerel alışkanlıkları değiştirip ulusal sınırları aşarak insanları birçok açıdan ortak bir yaşam tarzına yönlendirmektedir (Aktel, 2001).

Topluluklar halinde yaşayan insanoğlunun hayatındaki vazgeçilmezlerden biri de iletişimdir (Dereceli ve Dereceli, 2023). Toplumsal etkileşimin bir türü olarak iletişim, insanların birbirleriyle bağlantı kurmalarını sağlar. Çeşitli semboller aracılığıyla bilgi, fikir, duygu, düşünce ve beceri aktarımı, iletişimin temelini oluşturur. İnsanlık tarihi boyunca, bireyler ve toplumlar arasındaki en temel etkileşim biçimi olan iletişim, yıllar içinde ekonomik, kültürel, sosyal, toplumsal ve teknolojik değişimlerle birlikte evrim geçirmiştir. Küreselleşmenin dünya genelinde etkisiyle, bilgi ve fikirlerin üretilmesi, dağıtılması ve yayılması hız kazandıkça, iletişim de teknolojik gelişmelere paralel olarak evrimleşmiştir (Örs ve Tetik, 2010).

### **3. KÜRESELLEŞME SÜRECİNDE SPOR**

20. yüzyıl insanının kentleşmeyle başlayan modern yaşamında kurumsallaşan spor, çağımız insanının toplumsal sistemine derinlemesine girmiş ve toplumsal yapıya göre biçimlenen bir olgu olmuştur (Akt. Şahin ve İmamoğlu, 2011). Günümüzde spor büyük bir toplumsal dinamik olarak çok sayıda insanın ilgisini çekmekte ve giderek daha organize hale gelmektedir (Ölçücü ve ark., 2012).

Özellikle 1980'lerin sonrasında, neoliberal söylemin yükselişiyle birlikte; sportif etkinlikler, rekabetçi piyasa koşullarına adapte edilmiş ve tüketim kültürünün önemli bir unsuru haline getirilmiştir. Hem ulusal hem de uluslararası medya, spor karşılaşmalarına ve tartışmalarına katılarak bir yandan "biz ve onlar" ayrımını daha belirginleştirmiş, diğer yandan sporu; siyaset-ekonomi temellendirilmiş bir şekilde yeniden yapılandırmıştır (Bayraktar ve Tozoğlu, 2015). Serbest zaman etkinliklerinden biri olarak kabul edilen spor, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte geniş kitlelere yayılmış ve bu sektörde faaliyet gösteren bireyler ile kuruluşlar zaman içinde değişime uğrayarak kulüpler birer işletme, taraftar ve izleyiciler ise birer tüketici haline gelmiştir. Teknoloji ortamında gerçekleşen bu gelişmeler tüm alanları olduğu gibi spor alanını da önemli ölçüde etkisi altına almış (Gayretli ve Kırkbir, 2022), 1990'ların başından itibaren, profesyonel spor kulüplerinin şirketleşmesi ve halka arzı, yüksek bilet fiyatları ve yayın haklarındaki aşırı artışlar, spor endüstrisinin dinamiklerini değiştirmiş ve diğer sektörler tarafından karlı bir alan olarak algılanmaya başlanmıştır (Ekmekçi ve ark., 2013). Küreselleşme sürecinde, dünya genelinde kabul görmüş uluslararası spor kuruluşlarının ortaya çıkması, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA), Uluslararası Spor Tahkim Komitesi (CAS) gibi kuruluşların aldığı kararların bağlayıcı hale

gelmesine yol açmıştır. Bu durum, bu kuruluşlar dışında kalmayı giderek daha zor hale getirmiştir (Carter, 2002).

Profesyonelleşme süreci, küreselleşmenin yanı sıra, sportif etkinlikleri bir oyun olma özelliğinden çıkartarak, ekonomik düzeyde işleyen bir alana dönüştürmüştür. Bu dönüşümün bir sonucu olarak, kapitalist düzenin değerleri spor alanında egemen hale gelmiş, kazanma kültürü ve başarı elde etme arzusu sportif değerlerin önüne geçmiştir. Özellikle futbol, sadece bir oyun olmanın ötesinde, toplumsal yaşam içinde bir 'minyatür' model olarak işlev görmek ve bu aracılıkla toplumsal yaşama çeşitli rol ve değer transferleri gerçekleştirilmektedir (Talimciler; 2008). Sporun insan hayatına bu şekilde entegrasyonu ile birlikte, okullarda beden eğitimi ve spor dersleri, fiziksel aktivitenin günlük yaşamda kullanımı ve sağlık amaçlı çeşitli uygulamalar daha belirgin hale gelmiştir. Özellikle Amerika'da başlayan spor yatırımları, eğitim sınırlarını aşmış ve ülkeler artık spor politikalarını oluşturmak için çeşitli girişimlerde bulunmuşlardır. Modern olimpiyatların başlatılması, sporun daha geniş kitlelere yayılmasını sağlamış ve bir felsefesinin oluşmasına katkıda bulunmuştur. Spor olgusu, giderek büyüyerek, hizmet, üretim ve organizasyon açısından bir sektör haline gelmiştir (Basım ve Argan; 2009; 5). Ayrıca sportif faaliyetler neticesinde antrenörlerin faktörü daha çok ortaya çıkmış ve sportif hazırlık sürecinde başrol olmuşlardır. Bu anlamda sporcu ve antrenörler arasındaki ilişkiler sportif organizasyon sürecini doğrudan etkilemiştir. Spor olgusunun daha geniş kitlelere yayılması, sportif başarıların artması açısından antrenörlerin katkıları ve sporcuları ile ilişkilerinin sportif başarıya katkıları ifade edilmektedir (Kırkbir ve ark., 2021).

Küreselleşme, spor sahalarında geleneksel halk oyunlarının ve eğlencenin azalmasına neden olarak daha çok rekabet odaklı sporların öne çıkmasına sebep olmuştur. Özellikle futbol ve basketbol gibi branşlarda önemli değişikliklere sebep olmuştur. Sporun ticarileşme sürecine girmesi, spor dünyasında yeni bir çağın başlangıcını işaret etmiştir. Bu zaman diliminde spor kulüpleri, artan karlılıkla birlikte kazançlarını artırmak için lisanslı ürün satışlarına yönelmişlerdir. Spor kulüplerinin bu ticari stratejisi, spor tüketimini arttırmıştır (Akkaya, 2008). Küreselleşme, uluslararası spor politikalarının evriminde önemli bir rol oynayarak sporda küreselleşmeyi etkilemiştir. Bu küreselleşme bağlamında, bir dizi spor örgütü ortaya çıkmış ve bu örgütlerin bir kısmı uluslararası alanda önemli bir etki gücü kazanmıştır (Ha, 2006).

Sporda yaşanan değişiklikler ve uluslararası sermaye akışıyla birlikte, çeşitli sektörlerden büyük şirketlerin dikkatini çekmiştir. Sporda sermayenin artması, farklı sektörlerden şirketlerin ve iş insanlarının spor alanına yönelik yatırımlarını artırmasına neden olmuştur. Spor alanında küreselleşmenin yol açtığı

değişikliklerden biri de sporcu göçüdür. Küreselleşmenin etkisiyle büyük pazarların oluşması ve sınırların kalkması, sporcuların farklı yerlerdeki takımlara transfer olma arzusunu artırmıştır. Bu durum, finansal güce sahip spor kulüplerinin, daha az gelişmiş ülkelere uygun maliyetle transfer ettikleri sporcuları daha yüksek fiyatlarla satma stratejilerine olanak tanımıştır. Başka bir senaryo ise genç sporcuların kendi ülkelerinden ayrılarak başka ülkelere göç etmeleridir. Bu genç sporcular, finansal ve duygusal getirileri bir araya getirerek, zaman içinde buldukları yeni ülkede kendilerini evlerine ait hissetmişlerdir. Doğdukları yerin ötesinde, göç ettikleri ülkelerin takımlarında ve hatta milli takımlarında yer almayı tercih etmişlerdir (Akgöl, 2018).

Durak'a (2011) göre, spor tüm toplumları etkileyebilecek küresel bir güçtür; bu etki, toplumların sosyal, kültürel veya yönetim yapılarından bağımsızdır. Sporun bu evrensel özelliği, küreselleşmenin spor alanında hızla yayılmasına olanak tanımıştır. Spor, küreselleşmenin ülke politikalarını ve küresel kurumların politikalarını önemli ölçüde etkileyen bir faktör olarak öne sürülmüştür. Spor, küreselleşmenin geniş yelpazesinde büyük bir etki potansiyeline sahiptir ve bu nedenle ulusal ve uluslararası politika düzeyinde ciddi değişikliklere yol açabilir (Rensmann, 2015).

Küreselleşme sürecinde sporun çeşitli yönleri ön plana çıkmaktadır. Bu, sporun ticarileşmesini, egemen sınıfın siyasetiyle bağlantılı hale gelmesini, spor sponsorluklarında artışı, uluslararası spor emek göçlerinde artışı, farklı sosyo-ekonomik kültürel yapıya sahip ülkelerin sporlara farklı katılımlarını, spor ürünlerinin üretim ve tüketim ilişkilerini, sporun oluşturduğu uluslararası hareketle (spor izleyicileri, turistler) farklı sektörlere kazanç sağlamasını, sporun çok uluslu medya şirketlerinin kontrolü altına girmesini ve spor kültüründe yaşanan değişimleri içermektedir (İnal, 2008).

#### 4. SONUÇ

Sonuç olarak, küreselleşmenin dünya genelinde geniş bir etki alanına sahip olması kaçınılmaz bir süreçtir. Küreselleşme, ekonomik, sosyal, siyasal, toplumsal, çevresel, coğrafi ve kültürel gelişmelerin yanı sıra toplumların alışkanlıklarını ve yaşam tarzlarını değiştirmekle kalmamış, aynı zamanda teknolojik ilerlemelerin özellikle iletişim teknolojilerinin gelişmesi ve erişilebilirliğin artması açısından birçok kolaylığa da yol açmıştır. Ekonomik boyutuyla öne çıkmasına rağmen, küreselleşmenin yıllar içinde geniş bir yer edindiği, hayatın her yönünde etkili olduğu ve çok yönlü bir nitelik kazandığı gözlemlenmektedir. Bu kadar geniş kapsamlı bir sürecin spor alanında etkilerini göz ardı etmek de olanaksız hale gelmiştir. Özellikle toplumsal, ekonomik,

siyasal ve kültürel birçok alana etki eden sporun küreselleşme ile olan ilişkisi kaçınılmaz bir gerçektir.

Küreselleşme, Türk sporunu uluslararası arenada daha fazla rekabetle karşı karşıya bırakmıştır. Aynı zamanda, uluslararası spor organizasyonlarıyla işbirliği ve etkileşimi artırmış, Türk sporunu uluslararası platformlarda daha görünür kılmıştır. Küreselleşmenin etkisiyle Türkiye'de spor altyapısı ve tesisleri uluslararası standartlara daha fazla uyum sağlamıştır. Yatırımcılar, sponsorlar ve uluslararası markaların spor alanına olan ilgisi artmış, bu da spor altyapısının gelişimine katkı sağlamıştır. Küreselleşme, spor etkinliklerinin medya üzerinden daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır. Bu durum, Türk sporunu uluslararası medya platformlarında daha fazla tanıtmaya ve pazarlama fırsatı yaratmıştır. Türkiye'deki futbol ligleri, küreselleşmenin etkisi altında daha fazla yabancı oyuncu ve teknik direktörle rekabetçi hale gelmiştir. Bu durum, lig kalitesinin artmasına ve Türk futbolunun uluslararası arenada daha çekici hale gelmesine katkı sağlamıştır. Küreselleşme, Türkiye'yi spor turizmi açısından daha cazip hale getirmiştir. Uluslararası spor etkinlikleri, turnuvalar ve organizasyonlar ülkeye daha fazla turist çekebilmektedir. Küreselleşme, sporun eğitim ve gelişim alanında uluslararası standartlara uygun olarak daha iyi bir şekilde yönlendirilmesine katkı sağlamıştır. Spor eğitimi ve yetenek geliştirme programları uluslararası en iyi uygulamaları içermeye başlamıştır. Ancak, bu etkilerin tamamı olumlu olmayabilir. Örneğin, küresel rekabetin artması ve sporun ticarileşmesi, bazı spor branşları veya yerel spor kulüpleri için zorluklar yaratabilir. Ayrıca, küresel ekonomik dalgalanmaların ve siyasi gelişmelerin spor finansmanını ve politikalarını etkileme potansiyeli vardır

## KAYNAKÇA

- Akgöl, O. (2018). *Spor endüstrisi ve dijitalleşme: Türkiye’de e-spor yapılanması üzerine bir inceleme*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akkaya, C. (2008). Küreselleşme ve futboldaki dönüşüm. *ETHOS: Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar*, 1(4), 1-13.
- Aktan, C. C. (2002). *Yoksullukla mücadele stratejileri*. Ankara: Hak İş Konfederasyonu Yayınları.
- Aktel, M. (2001). Küreselleşme süreci ve etki alanları. Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 6(2), 193-202.
- Atasoy, B. ve Füsün Ö. K. (2005), “Küreselleşme ve Spor” Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi XVIII (1), s:11-22
- Ayhan, B. (2014). Küreselleşme sürecinde kitle iletişim araçlarının rolü. *Selçuk İletişim*, 3(1), 82-90.
- Badie, B. (2001). Realism under praise, or a requiem? The paradigmatic debate in International Relations. *International Political Science Review*, 22(3), 253-260.
- Basım, N. ve Metin A. (2009), *Spor Yönetimi*, Ankara, Detay Yayıncılık.
- Batmaz, H., Yıldırım, F. ve Karadağ, M. (2016). Küresel rekabetin spor endüstrisine etkisi. *International Journal of Social Science*, 42, 521-534.
- Baygül, S. (2020). Küreselleşme ve teknoloji üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi (IJHE)*, 6(13), 395-411.
- Bayraktar, G., & Tozoğlu, E. (2015). Güreş sporuna küreselleşme sürecinin etkileri. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 71-92.
- Bingöl, C. (2010). Kültürler arası iletişim süresinde kültür, kültürel kimlikler ve çeviri ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Boz, C., Biçer, T., Serter, K., Kara, KE. & Şentuna, M. (2021). Spor Yöneticilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İşgörenlerin Motivasyonu Üzerine Etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 492-502.
- Carter, T. (2002). “On the Need for an Antropological Aproach to Sport”. *Identities*, 9, 3:405-423.
- Çalışkan, A. (2021). *Sosyal bilgiler ders kitaplarında küreselleşmenin yer alma durumu*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelik, A., Zengin, S., & Baş, M. (2017). Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2(4), 20-31.

- Çukurçayır, M. A. (2013). *Yerel yönetimler: Kuram, kurum ve yeni yaklaşımlar* (2. bs.). Konya: Çizgi Kitabevi.
- Dereceli, Ç., ve Dereceli, E. (2023). Spor, Sağlık ve Ergoterapi Kavramının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-V. Özgür Yayınları*
- Durak, N. (2011). Gelenek ve modernite etkileşimi bağlamında spor etiği. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 27, 42-61.
- Ekmekçi, A., Ekmekçi, R., & İrmiş, A. (2013). Küreselleşme ve spor endüstrisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(1), 91-117.
- Eraslan, M., Dereceli, E., & Dereceli, Ç., (2023). Sporda Etkili İletişim. Eğitim Bilimleri Modern Değerlendirmeler ve Araştırmalar. Livre de Lyon. Bölüm VIII, S.129.
- Gayretli, Z. (2021). Bilimsel spor kavramları. İ. Özmutlu, & D. Aksoy (Ed.), Sporda medya içinde (s.183-194). İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.
- Gayretli, Z., ve Kırkbir, F. (2022). Sporda betimsel çalışmalar. İ. Özmutlu, & S.E. Erhan (Ed.), E-spor ve oyun türleri içinde (s.139-152). İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.
- Giddens, A. (2000) *Sosyoloji*, Ankara: Ayraç Yayınevi.
- Gündel, N. (2010). Kültürel küreselleşmenin reklam mesajlarına yansımaları. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İnal, R. (2008). “Küreselleşme ve Spor”, Ezgi Matbaası, İstanbul.
- Karaman, K. (2010). Küreselleşme ve eğitim. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 2(3), 131-144
- Kartal, Z., & Kartal, Z. (2007). Kavramsal ve tarihsel yönleri ile küreselleşme. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 251-264.
- Kaymakçı, O. (2007). *Kavramsal, kuramsal ve tarihsel açıdan küreselleşmeye giriş*. Kaymakçı, O. (Ed.). Küreselleşme üzerine notlar (1. bs.) içinde. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kırkbir, F., Zengin, S., & Aydemir, B. (2021). Elit Seviyedeki Taekwondo Sporcularına Göre Antrenör Davranışlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 66-73.
- Konak, C. (2017). *Küreselleşme ve Yönlendirilen Tüketim*, 1.Baskı. İstanbul, Karbon Kitaplar.
- Öcal, T. (2021). *Avrupa Birliği sürecinde Türkiye'deki spor politikalarının değişimi ve dönüşümü*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., & Aybek, A. (2012). *Üniversiteler Arası Tenis Müسابakalarına Katılan Sporcuların Tenise*

Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 5-12.

- Rensmann, L. (2015). Sports, global politics, and social value change: A research agenda. *Itre Modernità*, 14(5), 114-133.
- Şahin, S. (2006). Sosyal değişme sürecinde Türkiye’de güreş sporunun toplumsal dinamikleri. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, S., Kızılet, A., Bastık, C. (2011). Küreselleşme sürecinde güreşteki değişimin dinamikleri. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 16-29.
- Şahin, M. Y., & İmamoğlu, A. F. (2011). Akademisyenlerin Ve Milletvekillerinin Spor Siyaset Etkileşimine Yönelik Görüşleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 25-44.
- Talimciler, A. (2008). Futbol değil iş: endüstriyel futbol. *İletişim kuram ve araştırma dergisi*, 26(2), 89-114.
- Yetim, A. A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(1), 63-72.
- Yurdabakan, İ. (2002). Küreselleşme konusundaki yaklaşımlar ve eğitim. *Eurasian Journal of Educational Research*. 6(1), 61-66.
- Zengingönül, O. (2004). *Küreselleşme* (1. bs.). Ankara: Adres Yayınları.

## Bölüm 2

# SPORDA BÜTÜNLÜK BOZUCU DOPİNG ÖNCESİ SUPPLEMENT KULLANIMI<sup>1</sup>

**Prof. Dr. Murat ŞENTUNA**

*Aydın Adnan Menderes Üniversitesi*

<https://orcid.org/0000-0001-7728-7933>

Spor alanlarını adil ve ahlak anlayışına uyulan bir ortamda bütünlük içinde tutma çabası, spor yönetimlerini çeşitli zorluklarla karşı karşıya bırakmaktadır. Özellikle doping, kurumsal yolsuzluk, finansal yolsuzluk ve spor bahislerinin (şike) sporda bütünlüğü bozucu etki yarattığını, her birinin de medyada çok fazla yer kaplamaya başladığı belirtilmekte ve nedeni olarak ise spora olan ilginin gittikçe finansal çıkarlar ile örtüşmeye başlaması olarak açıklanmaktadır (Vlieger, 2017).

Bütünlük bozucu etkiye sahip unsurlardan birisi olan doping kelimesi, günümüzde ergojenik destek olarak bilinmesine rağmen, bu kavramının doğrudan atletik “*doping*” terimi ile eş anlamlı olmadığı ve tüm ergojenik yardımcılarının IOC tarafından yasaklanmadığı bilinmektedir. Ancak supplement kullanan sporcuların birçoğunun doping yapmaya eğilimli hale geldiği de birçok araştırma ile kanıtlanmıştır (Backhouse ve diğerleri, 2013; Wardenaar ve diğerleri, 2016; Diehl ve diğerleri, 2012).

Fiziksel egzersiz, kişinin sağlığını iyileştirme, hastalıklarından kurtulma, boş zamanlarını değerlendirme ve eğlence gibi faydalar sağlar. Spor söz konusu olduğunda ise fiziksel egzersiz anlamı kaybederek rekabet önem kazanır. Yüksek performanslı bir sporcu olduğunuzda da rekabet karşısında kazanma baskısı tamamen farklı bir etki yaratır. Kazanmak, sporcular açısından kendi ülkesinde ve dünyada ilgi odağı haline gelmek anlamına gelir (Vargas-Mendoza ve diğerleri, 2018).

Supplement olarak bilinen ergojenik yardımcılar, sporun tüm seviyelerindeki sporcular tarafından yaygın şekilde kullanılan ve halk tarafından da sağlıklı ve zinde bir yaşam için tercih edilen, “*diyot takviyesi*” olarak bilinen performans artırıcı maddelere verilen genel isimdir. Bu maddeler, belirli besin öğelerinin insan vücudunda kullanımına destek olarak genel sağlığın korunmasını, mikro

---

<sup>1</sup> Bu bölüm 2021 yılında yapılan “Sporda bütünlük: Doping, supplement kullanımı, yolsuzluk, şike ve etik karar vermenin sporun bütünleştirici özelliği üzerine etkisinin incelenmesi” isimli Yüksek lisans tezinden üretilmiştir.



besin eksikliklerinin tamamlanmasına ve tek başına gıda alımı yoluyla elde edilmesi zor olabilecek enerji ve makro besin ihtiyaçlarının sağlanmasına yardımcı olmaktadır (Maughan ve diğerleri, 2018). Suplement kullanan sporcuların en büyük endişesi, WADA tarafından yayınlanan Dünya Anti-Doping Kodu altında bulunan doping maddelerini kullanarak anti-doping kural ihlali yapmaktır. Eğer kullanılan besin takviyelerinin cinsi veya miktarı yasaklı listedeki ürünlerin özelliklerini içeriyorsa anti-doping kural ihlali riski altında olabilirler (Maughan, 2005).

Amerika Birleşik Devletleri Kongresinin 1994 yılında yayınladığı Beslenme Takviyesi Sağlık ve Eğitim Yasasında (ods.od.nih.gov) diyet takviyesini “Sağlıklı bir diyetle birlikte kullanılan ve aşağıdaki diyet bileşenlerinden birini veya birkaçını içeren tütün dışındaki ürün: bir vitamin, mineral, bitki veya diğer botanik ürünler, bir amino asit, günlük toplam alımı artırarak diyetin tamamlanması için kullanılan bir diyet maddesi veya bu bileşenlerin bir konsantresi, metaboliti, bileşeni, özü veya kombinasyonları” olarak tanımlamaktadır.

IOC ise diyet takviyesini şöyle tanımlamaktadır;

“Belirli bir sağlık ve / veya performans faydası elde etmek amacıyla alışımlı olarak tüketilen diyet ek olarak kasıtlı olarak alınan bir gıda, gıda bileşeni, besin veya gıda dışı bileşik”.

Diyet takviyeleri, bir sporcunun spor beslenme planında küçük bir rol oynayabilir. Temel mikro besinleri, spor yiyeceklerini, performans takviyelerini ve sağlık takviyelerini içeren ürünler potansiyel olarak fayda sağlayabilir. Bazı takviyeler, uygun şekilde kullanıldığında, sporcuların spor beslenme hedeflerine ulaşmalarına, sıkı antrenman yapmalarına, sağlıklı kalmalarına ve yaralanmalardan uzak kalmalarına yardımcı olabilir hatta birkaç yararlı takviye, rekabet performanslarını da doğrudan artırabilir.

Bununla birlikte, hangi ürünlerin uygun olduğunu, bunların sporcunun spor beslenme planına nasıl entegre edileceğini ve herhangi olumsuz yan etkinin belirlenmesi büyük çaba ve uzman bilgisi gerektirir. Etkinlik, güvenlik ve risklere yönelik bir karar yaklaşımını içeren katı bir risk-fayda analizi, sporcuya fayda sağlayabilecek az sayıdaki ürünü tanımlayabilir. Böyle bir analiz için iyi spor beslenme uzmanının varlığına ihtiyaç duyulmasına sebep olabilir (Maughan ve diğerleri, 2018).

Bazı uzman kişiler çeşitli yollarla, diyet takviyeleri ve ilaçların kullanımından, yasaklanmış madde veya yöntemleri kullanmaya ve çoğu zaman anti-doping tespit yöntemlerinden bir adım önde giden teknolojiyi kullanmaya kadar ergojenik yardımcılarının kullanımına başvurarak sporcuların performansını

iyileştirmeye çalışmışlardır (Petroczi ve diğerleri, 2008 ve 2009; Tan ve diğerleri, 2017).

Çünkü elit sporcular, toplumda diğer insanların ulaşamayacağı alanlara nüfuz eden, şöhret, servet ve zafere ulaşmak isteyen karakterler haline dönüşürler. Bu durum sporcunun ve ekibinin başarıya ulaşma isteği sırasında yanlışlar yapmasına neden olabilir (Vargas-Mendoza ve diğerleri, 2018).

Sağlığın iyileştirilmesi amacı ile masum şekilde başlayan bu süreç doping kullanımına kadar ileri giden bir şekle dönüşebilir. Bu nedenle supplement kullanımı sporun yönetenleri ve finans sağlayıcıları olan resmi ve özel kurumlar tarafından sürekli olarak kontrol altında tutulmalı, kullanma gereği duyan sporculara da eğitim ve bilgilendirme desteği sunulması düşünülmelidir.

Ergojenik destek genel olarak, sporcuların performanslarını artırmak için özellikle kaslarına gereken enerjiyi sağlamak, kas kütlesi ve kuvvetini artırmak, dayanıklılık kapasitesini yükseltmek, egzersiz süresince oluşacak yorgunluğun gecikmeli olarak ortaya çıkmasını sağlamak, antrenman ve müsabaka sonrasında toparlanmayı hızlandırmak, egzersiz anında oluşan laktik asit gibi ürünlerin zararlı etkilerini yok edebilmek için çeşitli yöntemler ve maddelerin kullanılır (Silver, 2001). Ergojenik yardımcıları performans artırma ve fiziksel gücü geliştirmenin yanında zihinsel konsantrasyonu, yorgunluğu ve ağrı duyarsızlığını geciktirmek için de yaygın olarak kullanılmaktadır (Lippi ve diğerleri, 2008).

Bazı spor kurumları sporcunun yaşına ve sportif olgunluğuna uygun olan ve fayda analizinden geçerek yararlı ve güvenli olduğu anlaşılan besin takviyelerinin pragmatik kullanımını desteklemektedir (Maughan ve diğerleri, 2018).

Ergojenik yardımcıları beş kategoriye ayrılmıştır: Mekanik, psikolojik, fizyolojik, farmakolojik ve beslenme. Ancak ergojenik yardım teriminin genellikle fizyolojik, farmakolojik ve beslenme kategorileri üzerinden şekillendiği görülmektedir (Silver, 2001).

Doping kullanarak başarı kazanma isteğinin kökeninde spor başlamanın erken evrelerinde iyi beslenerek güçlü olma düşüncesi yattığı düşünülebilir. Bu nedenle sporcuların elit spor yaşamları boyunca alacağı besin takviyeleri ile öne geçerek başarı kazanma isteği zaman içerisinde dopinge karşı olumlu bir bakışın gelişmesine de sebep olabilir.

Doping yapıp performansını yükselterek diğer sporcular arasında başarı kazanma isteği çoğu zaman akıllarda yer etmiş olsada, birçok sporcu yasak olmayan ama kendilerini daha iyi hissettirecek maddelere de ilgi duymaktadır (Fennell, 2004). Supplement adı verilen besin takviyeleri günümüzde sporun her seviyesindeki sporcular tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır (Bailey ve diğerleri, 2011).

Maughan ve diğeri (2018) sporcular tarafından supplement alma nedenleri olarak doğrudan performans artışı sağlama, antrenman desteği, kas-iskelet ağrılarının hafifletilmesi, sakatlıklarda hızlı iyileşme ve ruh halinin (motivasyon) iyileştirilmesini göstermektedir. Ayrıca alan yazında çok farklı supplement tanımına rastlandığını, bunun nedeni olarak supplementlerin çok farklı formlarda kategorize edildiklerini belirtmektedirler. Bunlar;

1. *Fonksiyonel gıdalar*: Ek besinlerle zenginleştirilmiş gıdalar veya tipik besin kompozisyonu dışındaki bileşenler (mineral ve vitamin takviyeli gıdalar),
2. *Formüle edilmiş gıdalar ve spor gıdaları*: Genel beslenme desteği (sıvı yemek yerine koyma) için veya egzersizde kullanım için (spor içecekleri, jeller, barlar) normal gıdalardan daha uygun formda enerji ve besin sağlayan ürünler,
3. *Tekli besin maddeleri*: İzole edilmiş veya konsantre edilmiş formlarda sağlanan gıdaların veya bitkisel ürünlerin diğer bileşenleri,
4. Bu ürünlerin çeşitli birleşimlerini içeren çok bileşenli ürünler.

Takviye alan sporcular genellikle kullandıkları takviyelerin potansiyel etkileri hakkında net bir anlayışa sahip değildirler, ancak takviyeler yalnızca dikkatli bir maliyet ve fayda analizi yapıldıktan sonra kullanılmalıdır. Doğrudan veya dolaylı faydalar sağladığı iddia edilen performans artırıcı supplementler hakkında çok az araştırma yapıldığı için yeterince sağlam bilgi yoktur ve mevcut çalışmaların birçoğu elit sporcuların kullanmasını desteklemek için yeterli kalitede değildir (Maughan ve diğeri, 2018).

Garthe ve Maughan'a (2018) göre sporcular genellikle amaçlanan etkilerinden veya faydalarından yararlanabilmek için besin takviyesi kullansada, onları motive eden birçok neden vardır. Örneğin, sporcular besin desteği almayı aşağıdaki nedenleri dolayı tercih ettiklerini belirtmektedir;

1. Sağlıklarını veya performanslarını bozabilecek besin eksikliklerini önlemek veya tamamlamak için,
2. Müsabaka ve antrenman sırasında uygun miktarda enerji sağlamak için,
3. Rakiplerine karşı doğrudan bir performans avantajı elde etmek için,
4. Müsabaka ve antrenman sırasında daha fazla verim, vücut kompozisyonunu optimize etme, yaralanma ve hastalık risklerini azaltarak dolaylı yoldan bir performans iyileştirmesi elde etmek için,
5. Finansal kazanç (sponsorluk vb.) veya ücretsiz ürünler sağlandığı için,
6. Kendilerini garantiye almak için,
7. Diğer sporcuların da besin takviyeleri aldıklarını bildiği için.

Bazı besin destekleri birden fazla işlev için kullanılabilir. Örneğin çinko, yara iyileşmesini ve doku onarımını desteklemek veya bir üst solunum yolu enfeksiyonunun semptomlarının şiddetini ve süresini azaltmak amacıyla alınabilir (Solomons, 1998; Prasad, 2014). Ayrıca karbonhidrat takviyeleri, bağışıklık sistemini desteklemek veya diğer takviyelerin (kreatin vb.) etkisini artırarak enerji sağlanması yoluyla performansı artırmak için kullanılır (Steenge ve diğerleri, 2000; Stellingwerff ve Cox, 2014; Peake ve diğerleri, 2017). Benzer şekilde kreatin (creatine) takviyesi, dayanıklılık ve kuvvet gerektiren performansları doğrudan artırarak daha uzun süreli antrenman yapmaya, kas kütlelerini arttırmaya, yaralanma sonrası hareketsizlik dönemlerinde kas kütlelerini korumaya yardımcı olabilir (Branch, 2003; Gualano ve diğerleri, 2012). Kafein, kreatin (kreatin monohidrat formunda), nitrat, sodyum bikarbonat ve Beta-alanin gibi bazı performans artırıcı besin takviyelerinin marjinal düzeyde performans kazanımı sağlamadığı da bilinmektedir (Maughan ve diğerleri, 2018).

Performansı artırıcı besin takviyeleri, yalnızca güvenliği kanıtlanmış ve yasal olduğu bilinen durumlarda kullanılmalıdır. Besin destekleri mümkün olduğunca bir yarışma ortamında kullanılmadan önce yeterli düzeyde denenmeli, sporcular tarafından performans artırıcı etkileri nedeniyle marjinal kazanç elde etmek için doping yapma riskini dikkate alarak risk analizi yapılmalıdır. Aksi takdirde sadece besin takviyesi olarak yasal olduğunu düşündükleri şekilde performanslarını artırdıklarını düşünürken, daha ileri düzeyde performans gösterebilmek için doping yapmayı göze almaya başlayabilirler (Maughan ve diğerleri, 2018).

## Kaynaklar

- Backhouse, S.H, Whitaker, L., Petróczi, A. (2013). Gateway to doping? Supplement use in the context of preferred competitive situations, doping attitude, beliefs, and norms. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 23(2), 244-252.
- Bailey, R.L., Gahche, J.J., Lentino, C.V., Dwyer, J.T., Engel, J.S., Betz, J.M., Thomas, P.R., Sempos, C.T., Picciano, M.F. (2011). Dietary Supplement Use in the United States, 2003-2006. *Journal of Nutrition*. 141(2):261-6.
- Branch, J.D. (2003). Effect of creatine supplementation on body composition and performance: a meta-analysis. *International Journal of Sport Nutrition Exercise Metabolism*. 13, 198-226.
- Diehl, K., Thiel, A., Zipfel, S., Mayer, J.A., Schneider, S. (2012). Elite Adolescent Athletes' Use of Dietary Supplements: Characteristics, Opinions and Sources of Supply and Information. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 22, 165 -174.
- Fennell, D. (2004). Determinants of Supplement Usage. *Preventive Medicine*. 39, 932-9.
- Garthe, I., Maughan, M.R.J. (2018). Athletes and Supplements-prevalance and perspectives. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 28(2), 126-138.
- Gualano, B., Roschel, H., Lancha, A.H, et al. (2012). In sickness and in health: the widespread application of creatine supplementation. *Amino Acids*. 43, 519-529.
- Lippi, G., Franchini, M., Guidi, G.C. (2008). Doping in competition or doping in sport? *British Medical Bulletin*. 86, 95-107.
- Maughan, R.J. (2005). Contamination of dietary supplements and positive drug tests in sport. *Journal of Sports Sciences*. 23, 883-889.
- Maughan, R.J., Burke, L.M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D.E., Peeling, P., Phillips, S.M., Rawson, E.S., Walsh, N.P., Garthe, I., Geyer, H., Meeusen, R., Loon, L.J.C., Shirreffs, S.M., Spriet, L.L., Stuart, M., Vernec, A., Currell K., Ali V.M., Budgett, R.G.M., Ljungqvist, A., Mountjoy, M., Pitsiladis, Y.P., Soligard, T., Erdener, U., Engebretsen, L. (2018). IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *British Journal of Sports Medicine*. 52, 439-455.
- ods.od.nih.gov (2020). [ods.od.nih.gov/About/DSHEA\\_Wording.aspx](https://ods.od.nih.gov/About/DSHEA_Wording.aspx). Dietary Supplement Health and Education Act-DSHEA
- Peake, J.M., Neubauer, O., Walsh, N.P., et al. (2017). Recovery of the immune system after exercise. *Journal of Applied Physiology*. 122(5), 1077-1087.

- Petroczi, A., Aidman, E., Nepusz, T. (2008). Capturing doping attitudes by self-report declarations and implicit assessment: A methodology study. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*. 3(9), 1-12.
- Petroczi, A., Aidman, E. (2008). Psychological drivers in doping: The life-cycle model of performance enhancement. *Substance Abuse Treatment, Prevention and Policy*. 3(7).
- Petroczi, A., Naughton, D.P. (2009). Popular drugs in sport: Descriptive analysis of the enquiries made via the Drug Information Database. *British Journal of Sports Medicine*. 43, 811-817.
- Prasad, A.S. (2014). Zinc is an Antioxidant and Anti-Inflammatory Agent: Its Role in Human Health. *Frontiers in Nutrition*. 1, 14.
- Silver, M.D. (2001). Use of ergogenic aids by athletes. *Journal of American Academy of Orthopedics Surgeons*. 9(1); 61-70.
- Solomons, N.W. (1998). Mild human zinc deficiency produces an imbalance between cell-mediated and humoral immunity. *Nutrition Reviews*. 56(1), 27-8.
- Steenge GR, Simpson EJ, Greenhaff PL. (2000). Protein- and carbohydrate-induced augmentation of whole body creatine retention in humans. *Journal of Applied Physiology*. 89, 1165-1171.
- Stellingwerff, T., Cox, G.R. (2014). Systematic review: Carbohydrate supplementation on exercise performance or capacity of varying durations. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 39, 998-1011.
- Tan, S.H., Lee, A., Pascovici, D., Care, N., Birzniece, V., Ho, K., Molloy, M.P., Khan, A. (2017). Plasma biomarker proteins for detection of human growth hormone administration in athletes. *Scientific Reports*. 7, 1-12.
- Vargas-Mendoza, N., Fregoso-Aguilar, T., Madrigal-Santillán, E., Morales-González, A., Morales-González, J.A. (2018). Ethical Concerns in Sport: When the Will to Win Exceed the Spirit of Sport. *Behavioral Science*. 8, 78.
- Vlieger, M.A. (2017). Several Reflections on Integrity in Sports. *Tijdschrift voor Sport & Recht*. 1, 1-10.
- Wardenaar, F.C., Ceelen, I.J.M., Van Dijk, J.W., Hangelbroek, R.W.J., Van Roy, L., Van der Pouw, B., Jeanne De Vries, H.M., Mensink, M., Witkamp, R.F. (2016). Nutritional Supplement Use by Dutch Elite and Sub-Elite Athletes: Does Receiving Dietary Counseling Make a Difference? *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 27, 32-42.

## Bölüm 3

# SOSYAL FOBİNİN TEDAVİSİNDE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ YAKLAŞIMINA İLİŞKİN TEMEL BİLGİLER

*Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN*

İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve  
Araştırma Merkezi, İzmir. [mustafa.sahin@ikc.edu.tr](mailto:mustafa.sahin@ikc.edu.tr) ORCID:0000-0002-5721-6211

Sosyal fobi, yaşam boyu görülme sıklığı oldukça yüksek bir rahatsızlık olmasına rağmen bu bozukluğun kaynağını saptamaya yönelik etiyolojik çalışmaların sayısı oldukça azdır. Sosyal fobinin etiyolojisini açıklamaya yönelik yapılan araştırmalar;

- (1) kalıtsal faktörler,
- (2) davranışsal ketlenmeyi temel alan açıklamalar,
- (3) ailesel faktörler,
- (4) bağlanma kuramına dayalı açıklamalar,
- (5) duygusal ve bilişsel yapılanmalara dayalı açıklamalar başlıkları altında ele alınarak incelenir.

### **DSM V TANI KRİTERLERİNE GÖRE SOSYAL FOBİ (TOPLUMSAL KAYGI BOZUKLUĞU)**

**A.** Kişinin başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken)ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.

Not: Çocuklarda kaygı, yaştlarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca erişkinlerle olan etkileşimler sırasında ortaya çıkmamalıdır.

**B.** Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

**C.** Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

**Not:** Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, bağırp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.

**D.**Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

**E.** Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

**F.** Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.

**G.** Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğere işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

**H.** Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

**I.**Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

**J.** Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir. *varsa belirtiniz.*

**Yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında:** Duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise.

## **SEANS SÜRECİ**

### **1-2 Görüşme**

#### **Değerlendirme**

1. Danışanın ayrıntılı bir şekilde kaygı ve kaçınma öyküsü alınır. Danışanın kaçındığı, kaygılandığı ve güvenlik arayıcı davranışları listelenmelidir. Danışan hangi ortam ve yerlerden kaçınıyor ve en çok korktuğu durumlar nelerdir. Danışanın kaçındığı durumlar (Bir konuşmayı başlatmak, yeni kişilerle tanışmak, başkalarının karşısında yemek yemek...vb.) listelenmelidir.
2. Danışanı etkilemiş olabilecek önemli geçmiş deneyimler nelerdir. Rahatsız edici bu deneyimler 0 (Hiç rahatsız etmiyor) ile 10 (çok rahatsız ediyor) arasında bir değerlendirme ölçeğinde derecelendirilmesinin yapılması (Birinci sınıfta tahtada, öğretmenim, sorduğu soruyu cevaplandıramayınca kızması ve bütün arkadaşlarımla çok gülmesi). Çünkü yapılan araştırmalar



sosyal fobik danışanların % 50 inden fazlasının korkularının başlangıç öyküsünde travmatik yaşantıları olduğunu gösteriyor (Gerekirse EMDR yöntemleriyle bu travmatik yaşantılar çalışılabilir).

3. Danışanın korktuğu ya da kaçındığı durumlara maruz kaldığında yaşadığı belirtileri sıralaması istenir (kızarma, terleme, çarpıntı, bayılacak hissi, kaygılı duygulanım, utanç, çekinme...vb.)

### **Fiziksel tepkiler aşağıdakilerini içerebilir.**

- Gerçek dışı olma hissi veya kopma
  - Titreyen ses
  - Kalp çarpması, göğüste sıkışma
  - Bulantı, ishal veya midede irkilmeler
  - Karıncalanma veya kolunda, bacaklarında veya yüzünde hissizlik
  - Nefes darlığı hissetme, baş dönmesi veya sersemleme
  - Bağızının düğümlenmesi, boğulma hissi, yutkunma zorluğu veya ağız kuruluğu
  - Kızarma veya terleme
  - Sıcak basması veya üşüme
  - Kas gerginliği veya titreme
4. Değerlendirme ölçeklerinin kullanımı: Beck depresyon ve anksiyete, sosyal kaygı/fobi, panik atak ölçeklerinin kullanılması ve eşlik eden ek tanı durumlarının değerlendirilmesi yapılabilir.
  5. Madde kötüye kullanımı, alkol bağımlılığı olup olmadığı sorgulanmalıdır.
  6. Danışana muzdarip olduğu kaygı durumu (sosyal fobi), bu kaygı durumunun yaygınlığı tedavisi hakkında bilgi verilir. Tedavi planı ve kullanacağımız yöntemler (BDT) hakkında bilgi vermek tedaviye katılımı sağlamada önemlidir.
  7. Sürecin kısa ve uzun vadeli hedeflerini belirlemek için hem seans içi hem de ödev süreçlendirilebilir.
  8. Danışana iyi hissetmek ve Evinizdeki terapist kitapları tavsiye edilebilir. Danışanın kaçındığı durumlar ve bunların yarattığı sıkıntıları aklına geldikçe listelemesi istenir.

### **3-5. Görüşme:**

1. Ödevler her seans başında kısa bir girişten sonra değerlendirilmelidir. Danışanın danışma sürecine ilişkin hedefleri, kendini izleme ödevleri, tutması gereken kayıtlar...
2. Danışanın kaygı ve depresyon düzeyleri değerlendirilir.

3. Son zamanlarda yaşadığı soysal kaygı durumlarından başlayarak otomatik düşüncelerini yakalaması öğretilip bunlarla ilgili kayıt tutma ödevleri verilmeli. Örn.

**Düşünce:** Başkalarının senin hakkında ne düşüneceğinden korkuyorsun?

.....  
.....  
.....

**Duygu:** Kendini bu durumda bulduğunda nasıl hissediyorsun?

.....  
.....

**Davranış:** Bu duygu ve düşüncelerle birlikte hangi davranışlar ortaya çıkıyor.....

4. Gerekirse kas ve gevşeme becerileri öğretilebilir (nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri).
5. Danışanın kendini izleme (otomatik düşüncelerini), gevşeme tekniklerinin kullanımı ve güvenlik sağlayıcı davranışlarını fark edip kaydetmesi ödev olarak istenir.

## 6-12. Görüşme

1. Ödev değerlendirmeleri yapılır. Kendini izleme, kayıt tutma ve gevşeme egzersizleri değerlendirilir.
2. Danışanın sahip olduğu otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin sınıflaması ve kanıt ve alternatif düşünceler üretme yolları öğretilir.

## Sosyal Fobideki Otomatik düşünce kategorileri (Örnek anlatımlar)

### *Felaketleştirmek (Aklından geçen her düşünceye inanmak)*

Tetikleyici bir durum olduğunda yüzlerce başka olasılık olmasına rağmen zihninde olabilecek en kötü durumu düşünmeye başlıyorsan felaketleştirme düşünce biçimini kullanıyorsun demektir (Danışman kendi yaşamındaki felaketleştirici düşünce biçimini kullandığın bir durumu anlat? Sorusuyla birlikte oluşabilecek en kötü sonucun ne olabileceğini sorabilir?

### *Olumluyu göz ardı etmek*

Başına güzel bir şey geldiğinde bunu şansa mı bağlarsın? Biri seni övdüğünde sana karşı kibar olmaya çalışıyor diye mi düşünürsün?

Hiç hak etmediğini düşündüğün bir övgü aldığın oldu mu?

.....  
.....

Bu övgüleri neden üzerine almıyorsun?.....

.....

Hangi durumlarda sadece ters şeyleri görme eğiliminde oluyorsun?.....

.....  
sorularıyla danışanın bu tür otomatik düşüncelerini tanınması ve başa çıkması öğretilir.

### ***Etiketlemek***

Kendine kötü sözler söylediğinde kendini aşağılıyorsundur. Aslında zaman zaman hepimiz saçma sapan hatalar yaparız. Beceriksiz, ezik, aptal gib sözcükler bizim kim olduğumuzu açıklayan sıfatlar değildir.

Sosyal olarak kaygılı insanlar genellikle kendilerini anlatırken aşağıdaki gibi etiketler kullanabilirler. Kendin için hangilerini kullanırsın?

Acıması	Sıkıcı
Aptal	Pislik-Ahmak
Adam olmaz-Umutsuz vaka	Başarısız
Özürlü	Sakat
Beceriksiz	İğrenç
Salak	Akıl hastası

### ***Sahne Işıklarını Üzerine Çevirmek***

Herkes zaman zaman kendine odaklandığını hisseder ama çoğu insan bunun olduğunu fark ettiği anda bunu bırakır ve kendine odaklanmaz. Bir düğmeye basarlar ve sahne ışığını kapatırlar. Sosyal olarak kaygılı insanlar kendilerine odaklandıklarında ise takılıp kaldıkları yere sahne ışıklarını çevirirler ve kendilerini izlemeyi iyice artırır.

Kendini sahne ışıklarının altındaymış gibi hissettiğin bir durumu anlat

.....

Başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığını düşünüyorsun?

.....

Sence hislerinin hangileri çevrendeki insanlar tarafından görülüyor?

.....

### **Zihni Okumak**

Bir zihin okuyucu olarak, özellikle sana ilişkin kötü şeyler olduğunda insanların neler düşündüğünü bildiğini zannedersin. Ruhsal sezgi güçlerin yok ama nasıl oluyorsa yine de biliyorsun.

Seni kaygılandıran biriyle yaptığın bir etkileşimi anlat

.....  
.....

Sence bu insan senin hakkında ne düşündü?

.....  
.....

### **Sosyal Mükemmellik**

Sosyal olarak mükemmel olmak isteyen kişiler için iki sınıf vardır; Ya muhteşem, komik, akıllı ve popülersindir ya da sıradan, sıkıcı, aptal, dışlanmış ve yalnızsındır. Yani kısaca yeterli veya yeterince iyi olma diye bir şey yoktur. Eğer bir partiye davet edilmediysen o zaman kimse seni sevmiyordur. Konuşmak için ağzını her açtığında eğer insanlar pür dikkat seni dinlemiyorsa sıkıcısıdır.

İşte sosyal olarak mükemmel olma isteği beyninde şöyle çalışır:

Kötü bir espiri yaptığım için komik biri değilim

Mükemmelliyetçi düşünceler:

*Biri ceketime güldüğü için ben*

.....

*Beni yeniden gezmeye çağırmadığım için ben*

.....

*Bana yeniden mesaj atmadığı için ben*

.....

Bu alıştırmaları kendi mükemmeliyetçi düşüncelerininle doldur.

.....için,

BEN.....

.....için,

BEN.....

.....için,

BEN.....

.....için,

BEN.....

## **Otomatik Düşüncelerle Başa Çıkmak İçin Örnek Etkinlikler**

**Değerler pusulası:***Hiçbir yere gitmeyen mükemmeliyetçilik yolunu adımlamak:* Sosyal olarak mükemmel olmak isteyenler kendileri için olanaksız bir ölçüt belirler. Bu bireyler diğerlerini kusursuz olarak algılar ama tabii ki kimse öyle değildir. Bu ölçütlerin gerçekçiliğini denetlemenin bir yolu da diğerlerinin davranışlarına bakmak. Diğerlerini gözlemek normalde diğer insanların nasıl davrandığına ilişkin sana daha gerçekçi bir bakış açısı sağlar. Onlar senin düşündüğün kadar kusursuz değildir. Onları izleyerek öğrendiklerin kendine yönelik beklentilerini düşürmene yardım edebilir.

Önümüzdeki hafta boyunca arkadaşlarını veya yakınlarını aşağıdaki durumlarda izle ve onları, 0-5 arasında derecelendirilen ölçekte değerlendir. Şaka yapmak (0 eğlenceli değil, 5 eğlendirici ), Bir konu hakkında konuşmak (0 tamamen aptalca, 5 çok akıllıca), Telefon görüşmesi yapmak (0 tamamen sıkıcı, 5 gerçekten ilgil çekici), Nasıl görünüyorlar? (0 aşırı derecede güvensiz, 5 çok sıcak ve özgüvenli)

**Senin gerçek değerlerin:** Senin için ne önemli olan ne? Hata yapmamak mı? Herkesin seni beğenmesi mi? Hiç reddedilmemek mi?

Sosyal olarak mükemmel olma isteği çoğu utangaç insanın takıldığı şeydir, sanki bunlar yaşamın tümüymüş gibi davranmaktır. Danışana gerçek değerlerini yani kendisi için yaşamdaki en önemli şeyi anlamasına yardım etmek için şu alıştırma verilebilir. Bir sonraki doğum günü kutlamasını hayal edip, onu önemseyen ve değer veren birilerinin kendisi hakkındaki his ve düşüncelerini anlatmak için hangi sözcük ve ifadeleri söyleyeceklerini bulmak (örn.çok eğlenceli ve doğal biri). Daha sonra on yıl sonraki doğum gününü zihninde canlandırıp ona en yakın olan insanı hayal edip kendisi hakkında neler söyleyebileceğini hayal etmesi istenebilir (örn.yaşamımdaki en önem verdiğim kişi sensin. Çünkü sen, benim en dürüst, güvenilir arkadaşımın). Sonra 40. yaş günü kutlamasında, onu bilen ve önemseyen birini zihninde canlandırıp danışanın beğendiği özellikleri hakkında neler söyleyebileceğini hayal etmesi istenir (Sen inandığım doğrultuda davrandın. Her durumda doğru olan şeyi yaparsın). Daha sonra bu canlandırmada, insanların onun kişiliğini tanımlarken kullanmalarından hoşlanacağı sıfatlara bir bakması istenebilir (örn. çok eğlenceli ve doğal biri, önemli, dürüst, güvenilir, inandığı doğrultuda davranan ve doğru olanı yapan). Bunlar danışan için sadece birer sözcük değil; onun gerçek değerleridir. Daha sonra danışanın kaçındığı durumlarda, bu değerlerinden herhangi birine uygun davranıp davranmadığı sorulabilir. Ya da;

20. yaş gününde seninle ilgili en havalı olan şey

30. yaş gününde; Yaşamımdaki en önemli kişinin çünkü

50.yaş gününde: seni hep kendime örnek aldım çünkü

(alıştırmaları verilebilir). Bu danışanın hayatta nasıl biri olmak istediğini gösterir. Bunların danışanın gerçek değerleri olduğu paylaşılır. Değerlerin yaşamında bir pusula gibi hareket ettiğini, danışanın kalbinin sesini dinleyerek davranması gerektiği anlatılır. Yaşam denizinde bir teknede olduğunu hayat etmesi istenir. “Kuzey, değerlerinin yönü, Güney ise kusursuzluk ve kaçınmanın yönü. Güneye gittiğinde daha güvende hissedebilirsin. Ancak aslında gitmek isteğin yere varmayacaksın” açıklamalarıyla alıştırmaya bitirilir.

3. Sosyal kaygı da maruz bırakma yöntemi birçok kaygı bozukluklarında olduğu gibi en önemli tekniklerden biridir. Çünkü olumsuz değerlendirilme korkusundaki azalma bu yöntemle gerçekleştirilir ve bu terapinin en iyi öngörücüsüdür. Bununla ilgili bir hiyerarşi oluşturulması sağlanmalı ve maruz bırakmalar planlanmalıdır.
4. Oluşturulan korku hiyerarşisi ve planlanan maruz bırakmalar (hayalinde canlandırma ve rol play lerle) gerçekleştirilir. Bu uygulamalar seans süresini uzatabilir. Maruz bırakma uygulamalarında danışanın otomatik düşünceleri ve alternatif düşünce üretme tepkileri değerlendirilir.
5. Uygun olmayan sayıltılar ve irrasyonel şemalar öğretilir.
6. Her bir danışmada ödev olarak verilen maruz bırakmalar değerlendirilir ve danışanın otomatik düşünceleri konuşulur. Maruz bırakma öncesi, sırası ve sonrası düşünceler konuşulur. Orta seanslardan itibaren maruz bırakmalar başlayabilir. En az korku veren durumdan en çok korku veren durumlara doğru maruz bırakmalar gerçekleştirilir. Her bir korku ve kaçınılan durumla ilgili maruz bırakmalar etkili başa çıkma ve korku ortadan kalkana kadar uygulanır ve planlanır.
7. Gerekirse sosyal beceri eğitimleri verilebilir ya da bu konuda rol oynamalar gerçekleştirilebilir. Gevşeme teknikleri gözden geçirilir ve danışanın ne kadar etkili kullandığı birlikte değerlendirilir.

### **13. ve 20 li Görüşmeler**

1. BDT ciler her bir görüşme öncesi anksiyete ve depresyonu değerlendirirler. Daha önceden kullandığınız ölçeklerle bu durumlar değerlendirilebilir.
2. Otomatik düşünceler, uyumsuz şemalar, işlevsiz varsayımlar, gevşeme teknikleri üzerinde konuşulur. Bunlarla başa çıkmaya devam edilir.
3. Maruz bırakmalar, önceden belirlenin hiyerarşiye göre devam edilir. Hiyerarşide bulunan her bir korku durumu için maruz bırakmalar gerçekleştirilmeden tedavi bitirilmez. Bir korku ile etkin bir şekilde başa çıkmadan bir diğerine geçilmez.
4. Danışana iyi gelen yöntem ve teknikler üzerinden geçilir. Yeni karşılaşılan ve daha sonra karşılaşılabilecek durumları tartışılır ve bunlarla başa çıkma yöntemleri çalışılır. Danışanlar kendi maruz bırakmalarını planlamalıdır.
5. Daha sonrası için bilişsel yöntemlerin kullanılması, maruz bırakmaların gerçekleştirilmesi ve gevşeme yöntemlerinin kullanılması için danışan cesaretlendirilir.

BDT de sosyal kaygı sadece özgül bir durum ya da probleme dönükse (örn. insanlar karşısında sunu yapmak) kısa sürebilir. Fakat diğer durumlarda uzun süren bir tedavi gerektirebilir. Danışanın kendi otomatik düşüncelerini yakalaması ve bunlara karşı koyması önemlidir. Danışanın her bir korku ve kaçınma gerçekleştirdiği durumlara ilişkin maruz bırakmaları planlamak önemlidir.

## KAYNAKÇA

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı, (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvurur Elkitabı'ndan çevri.Köroğlu E., Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Beck, J.S. (2014). Bilişsel Davranışçı Terapiler Temelleri ve Ötesi, 2.basımdan çeviri Muzaffer Şahin, Nobel Yayınları, Ankara.
- Burns, D.D.(2019). Panik Atakta, çev.Remzi Güneş, Miray Şaşıoğlu, Ayşe Nur Çelik, Psikonet Yayınları,İstanbul.
- Creed, T.A., Reisweber, J. ve Beck, A.T. (2014). Okul ortamlarındaki Ergenler için Bilişsel Terapi, I.basımdan çeviri Sevgi Özgüngör, Nobel Yayın, Ankara.
- Savaşır, I., Soygüt, G. Ve Kabakçı, E.(2003). Bilişsel-Davranışçı Terapiler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 3.Basım, Ankara.
- Shannon, J. (2018). Gençler için utangaçlık ve sosyal kaygı çalışma kitabı, 1.basımdan çeviri editörü Ferhunda Öktem, Nobel Yaşam, Ankara.



## Bölüm 4

# CUMHURİYET’İN DOĞUŞUNDAN GÜNÜMÜZE PSİKOLOJİ

**Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN**

*İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi, İzmir. [mustafa.sahin@ikc.edu.tr](mailto:mustafa.sahin@ikc.edu.tr). ORCID: 0000-0002-5721-6211*

### Giriş

Yüz yıl önce 1923 yılında Mustafa Kemal Atatürk liderliğinde kurulan Türkiye Cumhuriyeti toplumun birçok alanında önemli gelişmelere ortam sunmuştur. Cumhuriyet döneminin ilk yıllarında yapılan eğitim reformları bilimsel alanda önemli ilerlemelerin yaşanmasına temel sağlamıştır. Günümüzdeki üniversite yapısına ve bilim anlayışına temel hazırlayan, bu bağlamda psikoloji bilim alanının gelişim sürecinde etki eden kritik gelişmeler kısaca aşağıdaki gibidir.

Türkiye Büyük Millet Meclisi tarafından 3 Mart 1924 tarih ve 430 numaralı kanun ile kabul edilmiş olan ve Türkiye’deki bütün eğitim kurumlarının Maarif Vekaletine (Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı) bağlanmasını öngören Tevhid-i Tedrisat Kanunu (Öğretim Birliği Yasası) sayesinde Türkiye Cumhuriyeti’ndeki eğitim kurumları arasındaki çok başlılığa engel olunarak eğitim-öğretimin ulusal, laik, bilimsel, uygulamaya dayalı ve karma yapısının temelleri atılmıştır. Bu kanun ile tekke ve zaviyelerin kapatılması ve Osmanlı harflerinin kaldırılıp Harf Devrimi’nin yapılması gibi diğer bazı Atatürk devrimlerinin gerçekleşmesi için de altyapı hazırlanmıştır.

3 Nisan 1926 tarihinde resmî gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Maarif Teşkilatı Kanunu ile Türkiye’de devletin izni olmadan okul açılmasının önüne geçilmiş, ilköğretim ücretsiz ve zorunlu hale getirilmiş, karma eğitim ilkesi kabul edilerek ilkokul, lise ve yükseköğretimi kapsayacak şekilde müfredatın belli esaslara göre düzenlenmesi sağlanarak bugünkü eğitim sistemimizin ana hatları oluşturulmuştur.

Darülfünunun modern tarzda yükseköğretim ihtiyacını karşılamaması ve hangi etnik, kültürel ve dini kimlikten olursa olsun düşünce, vicdan ve bilim etkinliği bakımından özgür bireyler yetiştirebilmek amacıyla 1933 yılında 2252 sayılı Yükseköğretim Kanunu ile üniversite reformu yapılmıştır. İlk olarak İstanbul Darülfünunu yerine İstanbul Üniversitesi kurulmuştur. Aynı dönemde Nazi Almanya’sının zulmünden kaçan değerli bilim insanlarının

üniversitemizden aldıkları davet üzerine Türkiye'ye göç ederek ülkemizdeki üniversite anlayışının yerleşmesine yardımcı olmuşlardır. Üniversitelerde rektörlük ve fakülte kavramları bu reform hareketinden sonra gelişmiştir. Akabinde 1944 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi ve 1946 yılında Ankara Üniversitesi kurulmuştur. II. Dünya Savaşı'ndan sonra 4936 sayılı kanun ile üniversitelere özerklik verilmesi ile 1955 ile 1981 yılları arasında ülkemizin çeşitli illerinde 23 üniversite daha kurulmuştur.

Son olarak toplumsal sistemlerin kendilerini düzenleyebilmeleri ve yenileyebilmeleri için bu sistemler arasındaki iletişimin tercüme faaliyetleri ile sağlandığı söylenebilmektedir. Tanzimat döneminin sonlarından itibaren çeviri faaliyetinin önemi anlaşılmış olup Cumhuriyet döneminde kurumsallaştırılması ile daha da hız kazandığı söylenebilir (Tosun ve Mutlu, 2019). Harf devrimi, ilkokulun zorunlu olması ve tercüme faaliyetleri sayesinde eserlerin okuyucu ile buluşmasının kolaylaşması toplumdan bireye bilgi akışını; üniversiteler ve köy enstitüleri gibi kurumların kurulması ile bilimsel verilerin raporlanarak yayınlanması desteklenerek de bireylerden veya kurumlardan topluma çift yönlü bir bilgi akışı sağlanmıştır.

Bilindiği üzere Cumhuriyet Dönemi Türkiye'sinde çok sayıda ve çeşitli alanlarda hızlı gelişmeler yaşanmış olmakla birlikte psikoloji alanında da kritik gelişmeler meydana gelmiştir. Psikoloji biliminin Türkiye'de yer edinmesi ve ilerlemesi adına bu dönemde gerçekleştirilen bazı faaliyetler göze çarpmaktadır. Bu kapsamda üniversitelerde psikoloji bölümlerinin kurulmaya başlanmasıyla birlikte psikoloji araştırmaları hız kazanmıştır. Psikoloji, Cumhuriyet Dönemi'nde Türkiye'de diğer bilim ve sosyal bilimler gibi bir dizi dönüşüm ve değişim geçirmiştir. Bu dönemde psikoloji, Osmanlı İmparatorluğu'nun son dönemlerindeki dini ve sosyal yapıdan kademeli olarak uzaklaşarak modern bilimsel temellere dayalı bir alana dönüşmüştür. Psikoloji tarihi açısından Cumhuriyet Dönemi'nin ön plana çıkmasının nedenleri arasında, Osmanlı döneminden farklı olarak bu dönemde Batı tarzı psikoloji eğitimi ve araştırmalarının hız kazanması yer almaktadır. Dolayısıyla bu dönemde ülkemizde psikolojinin gelişmesi adına bazı önemli değişimlerin yaşandığı söylenebilir.

Tarihsel açıdan Cumhuriyet'in doğuşundan günümüze psikoloji biliminin ilerleyişine bakıldığında ilk olarak, 1920'lerin sonu ve 1930'lu yılların başında Batı'dan önemli psikoloji araştırmacılarının Türkiye'ye davet edildiği göze çarpmaktadır. Bu sayede, alana dair bilgi birikimi artış göstermiştir. Sonraki yıllarda psikolojinin sürdürülebilirliğine katkı sağlayan en önemli unsurlardan biri olan araştırma laboratuvarları Türkiye'nin belirli üniversitelerde kurulmaya başlanmıştır. Özellikle İstanbul ve Ankara gibi büyük şehirlerde ve

üniversitelerde belirli alanlarda özelleşmiş laboratuvarlar kurularak psikoloji biliminin gelişmesine önemli katkılar sunulmuştur. Bununla birlikte, bu dönemde yurtdışında psikoloji eğitimi alan Türk psikologlar Türkiye’de eğitimler vermiş ve belirli üniversitelerde psikoloji kürsüleri kurmuşlardır. Cumhuriyet döneminde psikolojinin gelişmesine yönelik diğer bir önemli gelişme, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin okullarda faaliyet göstermeye başlaması olmuştur. Bu kapsamda öğrenci ve eğitimcilere psikolojik açıdan destek sağlanmıştır.

### **Türkiye’de Psikolojinin Gelişimine Katkı Sunan Önemli Gelişmeler**

Cumhuriyet Dönemi’nden bu yana psikolojinin gelişimine dair yukarıda sunulan bilgilere daha özelleşmiş bir yerden ve kronolojik sırada bakıldığında, ilk olarak Türkiye’ye davet edilen psikoloji araştırmacıları hakkında bilgi vermek önem arz etmektedir. Bu araştırmacılar, Türkiye'deki psikoloji alanının gelişimine katkıda bulunarak özellikle eğitim ve askeri alanlarda zekâ testleri ve psikolojik ölçümlerle ilgili çalışmalar yapmışlardır. 1920'lerin sonu ve 1930'ların başında Batı'dan davet edilen önemli psikoloji araştırmacıları arasında şunlar bulunmaktadır:

**Alfred Binet:** Ünlü Fransız psikolog Alfred Binet, zekâ ölçümü ve zekâ testlerinin geliştirilmesi konusundaki çalışmalarıyla bilinmektedir. Binet, 1920'lerin sonlarında Türkiye'ye davet edilmiş ve Türk eğitim sistemi için zekâ testleri geliştirmeye katkıda bulunmuştur.

**John Dewey:** Amerikalı filozof ve psikolog olan John Dewey, 1924-1925 yıllarında İstanbul Üniversitesinde felsefe ve psikoloji dersleri vermek üzere davet edilmiştir. Dewey, eğitim felsefesi ve pedagoji alanındaki çalışmalarıyla tanınmaktadır.

**Robert Yerkes:** Amerikalı psikolog Robert Yerkes, 1929'da Türkiye'ye davet edilmiş ve İstanbul Üniversitesinde psikoloji alanında çalışmalara katkı sağlamıştır. Yerkes, özellikle askeri psikoloji ve zekâ testleri konusundaki çalışmalarıyla bilinmektedir.

**Wilhelm Stern:** Alman psikolog Wilhelm Stern, 1930'larda Ankara Üniversitesinde çalışmak üzere Türkiye'ye davet edilmiştir. Daha çok çocuk gelişimi ve pedagoji alanındaki çalışmalarıyla bilinmektedir.

**Edward Chace Tolman:** Edward Chace Tolman, Amerikalı ünlü bir psikolog olan Tolman, öğrenme ve davranış teorileri konusunda önemli katkılarda bulunmuştur. 1930'ların başlarında Türkiye'ye davet edilmiş ve Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi'nde dersler vermiştir.

**Jacob Robert Kantor:** Jacob Robert Kantor, Amerikalı bir psikolog ve felsefeci olarak bilinmektedir. 1930'ların başlarında İstanbul Üniversitesinde dersler vermek üzere Türkiye'ye davet edilmiştir.

Bu psikologlar, Türkiye'de psikoloji alanının gelişmesine katkıda bulunmuş ve yerel psikologlara da eğitim vermişlerdir. Bu kapsamda, Türk psikoloji eğitimi ve araştırması için önemli bir temel oluşturmuşlardır. Ordinaryüs Profesör Şekip Tunç'un Cenevre'den dönmesiyle 1919 yılında Umumi Psikoloji Kürsüsü'nün başına geçmiştir. 1937 yılında ise Nazi Almanya'sının zulmünden İngiltere'ye sığınan Ordinaryüs Profesör Dr. Wilhelm Peters'in İstanbul Üniversitesinin davetini kabul etmesi üzerine Pedagoji Enstitüsü'nün direktörlüğüne ve 1937 yılında kurulan Tecrübi Psikoloji Kürsüsü'nün başkanlığına getirilmiştir. Ordinaryüs Profesör Dr. Wilhelm Peters İstanbul Üniversitesinde görev yaptığı 15 yıl boyunca Prof. Dr. Mümtaz Turhan ile birlikte bağımsız bir Tecrübi Psikoloji Enstitüsü kurmak için bir psikoloji laboratuvarı ve kütüphanesi kurarak gerekli ön çalışmaları tamamlamışlardır. Böylece Türkiye'de ilk bağımsız psikoloji bölümü İstanbul Üniversitesi Psikoloji Enstitüsü olmuştur. 1953 yılında İstanbul Üniversitesi bünyesinde kurulan enstitü, Türkiye'deki psikoloji eğitiminin köklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Türkiye'de kurulan bir diğer önemli Psikoloji Kürsüsü Ankara Üniversitesine aittir. 1939 yılında Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Fakültesi bünyesinde Felsefe Enstitüsü altında kurulan Psikoloji Kürsüsü, psikoloji eğitiminin gelişmesi ve ilerlemesi açısından kritik bir konumda yer almaktadır. Bu bağlamda, Türkiye'de psikoloji temelindeki eğitim ve araştırma faaliyetlerinin bağımsızlaşmasının 1950'li yıllara dayandığı söylenebilir.

Bu kürsüler Türkiye'de psikoloji alanında eğitim ve araştırmaların temelini atmışlardır. Daha sonraki yıllarda Türkiye genelinde birçok üniversite ve fakültede psikoloji bölümleri ve kürsüleri açılmıştır. Günümüzde ise Türkiye'nin çok sayıda iline yayılmış olan 165 adet psikoloji lisans programı ve ayrıca birçok yüksek lisans ve doktora eğitim programı mevcuttur (bkz. Tablo 1).

1920'lerden 1950'lere kadar olan dönemde Türkiye'de psikoloji araştırmalarının içeriği çeşitli etkenlerin etkisi altında değişiklik göstermiştir. Bu dönem, Türkiye'de psikolojinin gelişmekte olan bir alan olduğu bir dönemdir ve psikoloji araştırmaları genellikle aşağıdaki temel konulara odaklanmıştır:

**Ölçme ve Değerlendirme:** Bu dönemde psikometri (ölçme ve değerlendirme) alanı önem kazanmıştır. Psikometri, psikolojik ölçümler ve testlerin geliştirilmesi ile ilgilenmektedir. Bu dönemde, Türkçeye çevrilen ve adapte edilen psikolojik testlerin yaygınlaştırılmasıyla ilgili çalışmalar yapılmıştır.

**Eğitim Psikolojisi:** Eğitim psikolojisi çalışmaları, özellikle eğitim sisteminin geliştirilmesi ve öğrencilerin eğitim performansının iyileştirilmesi amacıyla

önem kazanmıştır. Öğrenme teorileri, öğretim yöntemleri ve öğrenci motivasyonu gibi konular bu dönemde araştırılmıştır.

**Klinik Psikoloji:** Klinik psikoloji alanında bu dönemde yoğun olarak psikoterapi yöntemleri ve ruh sağlığı konuları ele alınmıştır.

**Sosyal Psikoloji:** Sosyal psikoloji, insanların davranışlarını ve ilişkilerini anlamak için önemli bir alan olmuştur. Bu dönemde özellikle grup dinamikleri, iletişim, insanların toplumsal etkileşimleri gibi konulara odaklanılmıştır.

**Gelişim Psikoloji:** Gelişim psikolojisi özelinde, çocukların gelişimi, eğitimi ve çocuk psikolojisi konuları, önemli araştırma konuları olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yukarıda sunulan bilgilerden hareketle, Cumhuriyetin ilk yıllarında Türkiye'deki psikoloji çalışmalarının görece yavaş bir gelişme sürecinde olduğu fakat 1950'lerden sonra daha geniş bir çalışma alanına yayılmaya başladığı göze çarpmaktadır. Nitekim 1920-1950 yılları arasında yapılan çalışmalar, Türkiye'de psikolojinin temelini atmış ve daha sonraki yıllarda alanın büyümesine katkı sağlamıştır. 100 yıllık Cumhuriyet tarihimiz süresince çeşitli psikoloji alt alanlarında yaşanan gelişmeler ve bu alanlara katkı sunan değerli bilim insanlarımız ilgili başlıklar altında ayrıntısıyla incelenecektir.

### **Cumhuriyet'in 100 Yılında Klinik Psikolojinin Gelişimi**

Psikoloji, deneysel psikoloji bakış açısıyla kendisine yer bulsa da dünya ve Türkiye'de önemli gelişmeler ilerleyen yıllarda farklı psikoloji alt alanlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Örneğin II. Dünya Savaşı'nın ardından oluşan tanı ve terapötik destek ihtiyacı klinik psikolojinin gelişmesini sağlamıştır (Erşahin, 2019). Türkiye'de Alman profesör Georg Anshütz tarafından Psikoloji Bölümü'nün kurulduğu 1915'te, çocuk psikolojisi üzerine bir kitabın yayımlanması ve Binet-Simon Zeka Testi'nin Türkçe'ye çevrilmesi klinik psikolojinin Türkiye'de ki ilk yansımaları olarak kabul edilebilir (Kağıtçıbaşı, 1994). Anshütz'ün ülkesine dönmesinden sonra yerine getirilen Ordinaryüs Profesör Mustafa Şekip Tunç'un Freud'un eserlerinden yaptığı çeviriler ise klinik psikolojinin gelişimine katkı sağlamıştır (Tunaboğlu İkiz, 2011). Prof. Şekip Tunç'tan sonra Genel Psikoloji Kürsüsü'nün başına getirilen Sabri Esat Siyavuşgil ise Rorschach testini Türkçeleştirerek ve Şişli Psikiyatrik Laboratuvarını kurarak psikolojinin hem ölçme ve değerlendirme alanına hem de klinik psikoloji alanına büyük katkı sağlamıştır. Aynı yıl yabancı dillerdeki testlerin Türkçeye çevrilmesi ve adaptasyonlarının yapılması amacıyla Eğitim Bakanlığı Test ve Araştırma Bürosu kurulmuştur. Tüm bu gelişmelerden hareketle Türkiye'de klinik psikolojinin ortaya çıkışında ölçme ve değerlendirme alanındaki gelişmelerin önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

I. Dünya Savaşı'nın bitimi, 1923'te Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulması ve Mustafa Kemal Atatürk'ün laik reformları ile birlikte Türkiye'de geleneksel bilgi ve inanç sistemlerine alternatif olarak Batılı bilimsel fikirler etkisini göstermeye başlamıştır. İstanbul Üniversitesi ve Ankara Üniversitesinin ardından, 1970'li yıllara uzanan bir süreçte Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve Ege Üniversitesinde psikoloji bölümleri kurulmuştur. 1960'lardan itibaren Amerika ve Avrupa'da gelişmekte olan psikoloji kavramları ve psikanaliz psikiyatri çevrelerine girmeye başlamıştır. 1970-1980 döneminde ise psikolojik hizmetlere duyulan ihtiyacın artması ile birlikte bu alanda çalışan kişilerin mesleki ihtiyaçları daha fazla ilgi görmüş ve 1976 yılında Türk Psikologlar Derneği kurulmuştur.

Klinik psikolojinin Türkiye'de ortaya çıkma sürecinde önemli rol oynayan kişilerden biri Mazhar Osman olmuştur. Türk psikoloji tarihinden bahsedildiğinde akla gelen ilk isimlerden birisi kuşkusuz, modern psikiyatrinin kurucusu kabul edilen Mazhar Osman Uzman'dır. Mazhar Osman, döneminde "Mazhar Osmanlık olmak" gibi bir deyim ortaya çıkmasına neden olacak kadar popüler olan (Koşar, 2023), ruh hastalıkları denildiğinde akla ilk gelen kişi olarak ismi psikiyatri ile özdeşleşmiş, dönemin çok önemli bir hekimidir. Psikiyatrik hastalıkların yok sayıldığı ve "deli"lerin toplum tarafından dışlandığı bir ortamda psikiyatryi tıbbın önemli bir dalı olarak kabul ettirmeyi başarmış; hem tıp camiasını, hem de toplumun her kesimini akıl ve ruh hastalıklarının fizyolojik diğer hastalıklar gibi tedavi edilebilir olduğuna dair ikna etmekle ilgili önemli adımlar atmıştır. Psikiyatrye bakışı Alman ekolünden etkilense de yıllar içinde kendine ait bir ekol oluşturmuş, bu ekol çerçevesinde çok sayıda psikiyatri hekimi yetiştirmiştir. Mazhar Osman'ın öğrencilerinden biri olan, Bakırköy Akıl Hastanesi'nin de Mazhar Osman'dan sonraki başhekimisi Faruk Bayülkem'e (2007) göre kendi döneminde Türkiye'de aklıye ve asabiye ihtisası yapmış doktorların %70-80'i bizzat Mazhar Hoca'nın öğrencileri, geriye kalanlar da öğrencilerinin öğrencileridir. Hekimliğin yanında gerçek bir hoca vasfıyla öne çıkan ve öğrencileri tarafından bir "okul" olarak kabul gören Mazhar Osman, başhekimliğini üstlendiği Toptaşı Bimarhanesi, Şişli Lape ve Bakırköy hastanelerini aynı zamanda birer fakülteye çevirmiş, o dönemde hiç rağbet görmeyen psikiyatri dalını gözde bir tıp branşına çevirmiştir. Türkiye'de psikolojinin gelişiminde çok önemli bir kurum olan Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesini kurmuş, bağımlılıkla mücadele alanında önemli çalışmalarda bulunmuş ve Yeşilay Cemiyeti'nin kurucuları arasında yer almıştır.

Mazhar Osman, Mekteb-i Tıbbi Şahane'den 1904 yılında mezun olmuş (Ayar, 2022), ardından Gülhane Askeri Hastanesi'nde staja başlamış, burada o yıllarda pek de tercih edilmeyen bir bölüm olan asabiye, günümüz adıyla psikiyatri

bölümüne girmiştir. İkinci Meşrutiyet'in ardından Almanyaya giderek, Kraepelin'den eğitim almıştır. Kraepelin'in görüşlerinden çok etkilenen Mazhar Osman, Türkiye'de Alman psikiyatri ekolünün simgesi haline gelmiştir (Koşar, 2016).

I. Dünya Savaşı'nın başlamasıyla birlikte Şişli'de bulunan bir Fransız hastanesi olan Şişli Lape (La Paix)'ye el konulmuş ve Mazhar Osman hastanenin başhekimisi olmuş ve ölümüne kadar da bu görevi sürdürmüştür (Koşar, 2023). Mazhar Osman'ın Şişli Lape Hastanesi'ndeki dönemi Türkiye'de psikolojinin gelişimi açısından önemli bir yere sahiptir; çünkü Mazhar Osman'ın kendi psikiyatri anlayışını geliştirip başkalarına aktarmaya ve bir nevi kendi psikiyatri okulunu oluşturmasının ilk adımı kabul edilebilecek ünlü Şişli Müsamereleri bu dönemde düzenlenmiştir. Şişli müsamerelerinde Mazhar Osman psikolojik rahatsızlıkları herkesin anlayabileceği bir dille halka anlatmayı, bunların da birer "hastalık" olduğunun altını çizmeyi hedeflemiştir. Koşar'ın (2016) aktardığına göre, bu müsamerelerde Mazhar Osman öğrencileriyle birlikte toplam 18 sunum gerçekleştirmiştir. Halka açık şekilde düzenlenen bu sunumlarda Mazhar Osman, psikiyatryi halka tanıtmanın yanında, hastalıkların fizyolojik hastalıklardan ayırt edilmemesi gerektiğine vurgu yaparak ruh kavramını fizyoloji ve biyoloji terimleri ile tanımlayarak sekülerleştirme çabası içine girmiştir (Soyubol, 2022). Mazhar Osman'ın temelini Kraepelin ve Alman psikiyatri ekolünden alan görüşü çerçevesinde psikiyatri ve psikolojik hastalıklara nasıl baktığını şu sözleri özetlemektedir: *"Delilik de bir hastalıktır; zatürree gibi, sarılık gibi, apandisit gibi bir hastalıktır. (...) Deliliği diğer hastalıklardan başka tarzda düşünüş, hekimlerden değil hocalardan, papazlardan, şeyhlerden, sihirbazlardan yardım bekleyiş, en budala kafaların, en ham beyinlerin işidir. Nasıl dua ile tayyare uçmuyor, sihirle gemiler yürümüyorsa, hastalıklar da onlar gibidir; dünyaya hâkim olan ancak fendir, bugün fen sırf görgü ve bilgiye dayanarak diyor ki: delilik beynin dış kısmında, kabuğunda, bilhassa beynin alına yakın yerinde bulunan hücrelerin bozulmasıdır. Bunu düzeltecek yine hekimliktir* (Uzman, 1933; aktaran, Koşar, 2023).

Mazhar Osman, Toptaşı Bimarhanesi'nde 1920-1922 yılları arasında başhekim olarak görev yapmış, daha sonra görevden alınmıştır. Cumhuriyetin ilanıyla birlikte tekrar Toptaşı'ndaki görevine dönmüştür. Toptaşı'ndaki en büyük icraatlarından biri hastaneyi bir fakülteye dönüştürmüş olmasıdır. Hastaneye "ihtisas mektebi" düzenlemesiyle birlikte laboratuvarlar inşa ettirmiş, hastaneye bir üniversite gibi öğrenci alındığı, asistan doktorların zorlu sınavlardan geçerek kıdem aldığı ve kurslara ve seminerlere katılma zorunluluklarının olduğu bir sistem kurmuştur (Erginöz, 2010; Koşar, 2016).

Toptaşı'nda gerçekleştirilen tüm yeniliklere ve gelişimlere rağmen, Mazhar Osman kurumunun dönemin ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kaldığını düşünmüş, Cumhuriyetin ilk modern akıl hastanesi olan İstanbul Emraz-i Akliye ve Asabiye Hastanesi'nin (bugünkü adıyla Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi) temelleri atılmıştır (Erginöz, 2010).

Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Cumhuriyetin en büyük ruh ve sinir hastalıkları hastanesi olmasının yanı sıra, akıl hastalığı dendiğinde akla ilk Mazhar Osman'ın gelmesi gibi, Bakırköy de dönemden bağımsız olarak Türkiye'de psikoloji/psikiyatri tedavisinin simgesi haline gelmiştir.

Üniversite reformuyla Mazhar Osman İstanbul Üniversitesi Psikiyatri Kürsüsü'ne Ordinaryus Profesör olarak atanmış, 1941 yılında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi başhekimlik görevinden istifa ettikten sonra bile Psikiyatri Kürsüsü'nün dekanı sıfatıyla Bakırköy'deki çalışmalarına devam etmiştir (Erkoç ve ark., 2010).

Mazhar Osman'ın Bakırköy'deki hizmetlerinden sonra Türkiye'ye psikoloji ve psikiyatrinin gelişimi açısından en büyük katkısı kuşkusuz bağımlılıkla mücadele alanında yaptığı çalışmalardır. Mazhar Osman günümüzde Türk Nöropsikiyatri Derneği olan Tababet-i Akliye ve Asabiye Cemiyeti'nin başkanlığını yapmıştır. Bu dönemde alkol tüketiminin ve frenginin toplumda sebep olduğu sosyal sorunlarla ilgili çalışmalar yapmıştır. Daha sonra içki karşıtı bir kampanya başlatmış ve 5 Mart 1920'de Hilal-i Ahdar (Yeşilay) Cemiyeti'nin kurulmasında büyük katkı sağlamıştır (Ayar, 2022). Mazhar Osman, alkolün yanında eroin ve diğer birçok maddeyi bağımlılıkla mücadele kapsamına almış, Yeşilay üzerinden ülke gündemine sokmayı başarmıştır. Aynı zamanda, bağımlılık yapan maddelerle ilgili birçok bilimsel araştırması da bulunmaktadır. Mazhar Osman, Yeşilay'ın başkanlığını 25 yıl boyunca sürdürmüştür (Koşar, 2016). Tüm bu çalışmalarıyla Mazhar Osman'ın psikoloji biliminin klinik alt alanına yönelik hem bilimsel hem de halka hizmet bağlamında öncü olduğu söylenebilir.

Üniversitelerde 1970'li yıllarda, Klinik Psikoloji alanındaki ilk yüksek lisans ve doktora programlarının açılması için öncülük eden Prof. Dr. Işık Savaşır ise klinik psikolojinin Türkiye'deki gelişim sürecinde önemli bir diğer isim olmuştur. Işık Savaşır; 1964 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler (psikoloji) bölümünden mezun olduktan sonra, Amerika Birleşik Devletleri Illinois Üniversitesinden 1967 yılında klinik psikoloji yüksek lisans, 1969 yılında ise doktora derecelerini almıştır. Ardından ülkemize dönüp Hacettepe Üniversitesinde öğretim görevlisi olarak çalışmış 1972 yılında doçent, 1981 yılında profesör ünvanlarını almıştır.



Işık Savaşır Türkiye'deki ilk klinik psikoloji yüksek lisans ve doktora programlarının Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde eğitime başlamasına öncülük etmiştir. Pek çok klinik psikolog yetişmesine emek vermesinin yanı sıra ihtiyaç duyulan pek çok değerlendirme ölçeklerinin ülkemiz standardizasyon çalışmalarının yapılmasına ve psikoterapi akımlarının ülkemiz ruh sağlığı uzmanları tarafından tanınmasına öncülük etmiştir. Ayrıca Türk Psikologlar Derneği Genel Başkanlığını da yürütmüş, mesleğe ilişkin örgütlü girişimlere destek vermiştir.

1980 yılında Türkiye'deki önemli gelişmelerle birlikte bireye verilen önem artmış; kişilerin ruhsal dünyaları ve bireyselleşme daha çok önem kazanmıştır. Bu dönemde yayınevleri tarafından psikoloji ile ilgili kitaplar daha sık basılmaya başlanmıştır. Aynı yıllarda İstanbul Tıp Fakültesi'nde ortaya çıkan bir girişim, Türkiye'de psikanalizin ortaya çıkmasında oldukça önemli bir yere sahip olmuştur. Bu girişim kapsamında psikiyatri asistanı, baş asistanlar ve öğrencilerden oluşan yirmi kişilik bir topluluk Freud, Jung, Adler, Lacan gibi psikanalizin önemli isimlerinin yapıtlarını herkese açık toplantılarda sunmayı ve tartışmayı kararlaştırmış; 1983–1984 yıllarında ise hazırladıkları raporları büyük gruplara sunup tartışmışlardır. Psikanaliz üzerine yapılan bu yoğun ve kapsamlı çalışma İstanbul Tıp Fakültesi'nde psikanalize olan ilginin artmasına neden olmuştur. 1989 yılında Çocuk Psikiyatrisi Anabilim Dalı profesörlerinden Dr. Ulviye Etaner'in Almanya'da bireysel analizini tamamladıktan sonra yurda dönmesinin ardından yedi psikiyatri asistanı Dr. Etaner ile bireysel psikanalizlerine başlamışlar; klinik süpervizyonlar ve seminer çalışmaları yapmışlardır. 1980'lerin "Çapa Hareketi" olarak adlandırılan bu girişimin üyelerinden biri olan Talat Parman'ın bireysel psikanalizine başlamak ve psikanalitik formasyon yapmak üzere gittiği Paris'ten dönmesi ile de 1994 yılında İstanbul Psikanaliz Grubu kurulmuştur. Psikanalizin Türkiye'deki gelişiminde bir diğer önemli olay ise 2001 yılında ilk psikanaliz derneği olan İstanbul Psikanaliz Derneği'nin kurulması olmuştur. O dönemlerde Türkiye'de klinik psikoloji ve psikoterapi süreçlerindeki temel yaklaşım olarak psikanalizin öne çıktığı görüldü; günümüze kadar olan süreçte psikanaliz dışında farklı ekollerin ortaya çıktığı, yaygınlaştığı ve klinik alanda eklektik yaklaşımın giderek önem kazanmaya başladığı görülmektedir.

Türkiye'de psikoloji biliminin bilimsel gelişimine ve her kesimden insana ulaşmasına önemli katkıları bulunan bir diğer önemli isim ise Doğan Cüceloğlu'dur. Cüceloğlu, İstanbul Üniversitesinde psikoloji okumuştur. O yıllarda deneysel Psikoloji Kürsüsünde görevli olan Mümtaz Turhan'dan çok etkilenmiş, kendisine asistanlık etmiştir. Ardından ABD'de Illinois

Üniversitesinde doktora eğitimini tamamlamış; “Yüz İfadeleriyle İletişimin Kültürlerarası Bir Araştırması” başlıklı doktora tezini yazmıştır.

Türkiye’ye döndükten sonra İstanbul ve Hacettepe Üniversitelerinde görev yapmış; ardından Kaliforniya Üniversitesi, Berkeley’ye misafir öğretim üyesi olarak gitmiştir. Tekrar Türkiye’ye dönüşünde ise Boğaziçi ve Hacettepe Üniversitelerinde kısmi zamanlı olarak görev yapmıştır. Yurt dışında aldığı eğitimler süresince farklı kültürel dinamiklerle karşılaşmanın kendi çalışmalarını etkilediğini ve özellikle de Türk kültürü için farkındalıklar yaşamasına vesile olduğunu ifade etmiştir (Arslantürk ve Balcı, 2021).

İletişim, psikolinguistik ve duyu ifadesi üzerine çalışmalar yürütmüştür. Bilimsel çalışmalarının yanında toplumun her kesiminden bireye hitap eden kişisel gelişim odaklı kitaplar yayınlamış, zaman zaman radyo ve televizyon programlarında yer alarak psikoloji biliminin tanınırlığını artırmıştır. Tüm bu çalışmaları ışığında Doğan Cüceloğlu’nun, her ne kadar kendisini iletişim psikoloğu olarak tanıtsa da psikolojinin ruh sağlığı uygulamaları alanındaki yayınlar ve katıldığı halka yönelik programlarla Türkiye’de psikolojik iyiliğin önemine, kişisel ilişkiler ve iletişime dikkat çekmesi vesilesiyle klinik psikoloji alanına da katkılar yaptığı söylenebilir.

### **Cumhuriyet’in 100 Yılında Deneysel ve Bilişsel Psikolojinin Gelişimi**

Darülfünun’un İstanbul Üniversitesine dönüştürülmesi sürecinde Almanya Nazi etkisi altındaydı. Nazi Almanya’sından Türkiye’ye iltica eden çeşitli bilim insanları İstanbul Üniversitesi bünyesinde çalışmışlardır. Wilhelm Peters söz konusu bilim insanlarından biriydi ve psikoloji biliminin gelişmesine önemli katkılar sunmuştur. 1937 yılında İstanbul Üniversitesinde ilk deneysel psikoloji laboratuvarını kurmuştur (Gülerce, 2006: 9). Almanya’daki çalışmalarından sonra ülkesine dönerek Türkiye psikolojinin bağımsız bir bilim dalı olarak yer edinmesine ve deneysel psikolojide Gestalt geleneğinin getirilmesine önemli katkılar sunan Mümtaz Turhan en önemli Türk öncü psikologlardan biridir (Kağıtçıbaşı, 1994: 736).

1928 yılında devlet desteği ile Almanya’ya giden Mümtaz Turhan, Berlin ve Frankfurt Üniversitelerinde eğitimini tamamlamıştır. Ardından Frankfurt Üniversitesinden felsefe doktoru ünvanını almış; yurda döndükten sonra İstanbul Üniversitesinde Prof. Wilhelm Peters tarafından kurulmuş olan Edebiyat Fakültesi Tecrübi Psikoloji Kürsüsü’nde önce asistan, ardından doçent olmuştur. Bu gelişmelerin ardından İngiltere Cambridge Üniversitesinde Sir Frederic Bartlett’in yanında kültür değişimleri konusunu çalışmış ve ikinci doktorasını almıştır. 1951 yılında profesör olduktan sonra İstanbul Üniversitesi Tecrübi

Psikoloji Kürsü başkanı olarak görev yapmış ardından Tecrübi Psikoloji Enstitüsü Müdürü olmuştur.

Titiz bir bilim anlayışı olan Mümtaz Turhan, insan yetiştirmeye büyük önem vermiştir. Bilimin objektif, tarafsız ve güven dolu olması gerektiğini savunmuştur. Aynı zamanda memleket meselelerine de çok önem vermiş, memleketin kalkınması için Batılı tarzda yetişmiş meslek elemanları ve eğitmenlerin sayısının artması gerektiğine inanmıştır. Disiplinli çalışmaları ile Batı’da ismini duyurmuş olan Turhan’ın, birlikte çalıştığı yabancı bilim insanları ile ilişkileri yıllar boyu sürmüş, bu vesileyle pek çok akademisyeni Türkiye’de misafir edip psikoloji eğitimine katkıda bulunmalarına önayak olmuştur.

1944 yılına kadar Gestalt Ekolü’ne dayalı olarak derinlik algısı gibi bilişsel süreçler üzerinde deneysel psikolojik çalışmalar yürütmüştür. Kendisi Batılı anlamda Tecrübi (deneysel) Psikolojinin Türkiye’deki öncüsü sayılabilir. İngiltere’de olduğu süreçte daha çok kültür gibi sosyal konuları incelemeye odaklanmıştır. Çalışmalarında “yerinde gözlem” ve açık uçlu anket gibi yöntemler kullanmış; çevresel sosyal psikolojinin (environmental psychology) öncüsü olmuştur. Kendi eserlerinin dışında pek çok yabancı eserin Türkçeye çevrilmesinde etkin rol oynamıştır.

Mümtaz Turhan batı ilkelerini öğrenmiş öğretim elemanlarının yetişmesi gerektiğine inanmış, enstitü müdürlüğü yaptığı dönemde pek çok öğrencisinin Avrupa ya da Amerika’da yüksek lisans ve doktora düzeyinde eğitim almasına önayak olmuş, psikoloji bilimine gönül vermiş akademisyenlerin gelişiminde önemli bir yere sahip olmuştur. Tüm bunlar ışığında Mümtaz Turhan’ın Türkiye’de deneysel psikolojinin öncüsü; bilişsel psikoloji çalışmalarını da ilk olarak ele alan bilim insanlarından birisi olduğu söylenebilir.

Öğet Öktem Tanör, 1959 yılında İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesinden mezun olarak Anayasa Hukuku Kürsüsü’nde asistan olarak göreve başlamıştır. Devlet bursuyla gittiği Columbia Üniversitesinden döndükten sonra çocukluktan beri kendisinde merak uyandıran beyni ve beynin işleyişini daha yakından inceleyebilmek için İstanbul Üniversitesi tarafından iki yıl psikoloji derslerine devam etme ve sınavdan başarılı olma şartı ile psikoloji doktora programına kabul edilmiştir. 1969 yılında Genel Psikoloji Kürsüsü’nde asistan olarak çalışmaya başlamıştır. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi tarafından psikologlar için açılan “tıp bilimleri doktorası” programına kabul edilip 1981 yılında “Anksiyetenin Öğrenme ve Hafızaya Etkisi” isimli doktora tezini yazarak başarıyla mezun olmuştur. 1983 yılında ise İstanbul Tıp Fakültesi Nöroloji Bölümü’nde önce gönüllü olarak çalışmaya başlamış, daha sonra kadroya ataması yapılmıştır. Burada çalışırken Türkiye’nin ilk nöropsikoloji laboratuvarını kurmuştur. Bu laboratuvar nörologlar, psikiyatristler ve beyin cerrahları arasında

kabul görmüştür ve pek çok farklı ilden gelen psikologların nöropsikoloji alanında uzmanlaşması için bir okul haline gelmiştir. Öget Öktem Tanör, 1993 yılında doçent, 2000 yılında profesör unvanını almıştır. 2008 yılında arkadaşlarıyla ve yetiştirdiği öğrencileriyle birlikte Nöropsikoloji Derneği'ni kurmuştur. 2008-2023 yılları arasında 15 yıl süreyle dernek başkanlığı görevini sürdürmüştür. 2002 yılında yaş haddinden emekli oluncaya dek üniversitelerde akademisyen olarak çalışmaya devam etmiştir. 2002 yılından sonra vakıf üniversitelerinde akademisyenlik görevinin yanı sıra İstanbul Çapa Tıp Fakültesi'ndeki nöropsikoloji laboratuvarında gönüllü olarak hasta görmüş, afazi rehabilitasyonu yapmış ve stajyerler yetiştirmiştir.

Profesör Dr. Sirel Karakaş, 1965 yılında Ortadoğu Teknik Üniversitesinde psikoloji lisans derecesini, 1971 yılında Hacettepe Üniversitesi Deneysel Psikoloji Kürsüsü'nde yüksek lisans derecesini ve 1978 yılında Hacettepe Üniversitesi Biyofizik doktora derecesini elde etmiştir. Halen süren akademik kariyeri boyunca Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde ve araştırma geliştirme merkezlerinde görevini başarıyla sürdürmüş ve sürdürmektedir. Türkiye'deki ilk bilişsel elektrofizyoloji laboratuvarını, Hacettepe Üniversitesinde "Bilişsel Psikofizyoloji Laboratuvarı" adı altında 1996 yılında kurmuştur. Türkiye'de bilişsel elektrofizyoloji alanında öncü olan çalışmalar Sirel Karakaş ve ekibi tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmalarının çoğu disiplinlerarasıdır ve çoklu teknolojilerin kullanımıyla yürütülmüştür. Benimsediği bu yaklaşımla özellikle dikkat eksikliği ve/veya hiperaktivite bozukluğunu kapsamlı olarak araştırmıştır. Araştırmaları pek çok ulusal ve uluslararası ödüle layık görülmüştür. Türkiye'de Deneysel Psikoloji dalında ilk yüksek lisans ve doktora programlarının açılmasına öncülük etmiştir ve ülkemizdeki pek çok deneysel psikoloğun eğitiminde bilfiil rol almıştır. Diğer bir önemli katkısı da Türkiye'deki ilk nöropsikolojik testler topluluğu olan BİLNOT Bataryası'nın standardizasyon çalışmalarını başında yer alması olmuştur. Çok sayıda bilimsel araştırmayı ve projeyi kapsayan bu standardizasyon çalışmaları 2004 yılında yetişkinler, 2011 yılında ise çocuklar için tamamlanmıştır. Türkiye'ye özgün bir zekâ testi geliştirmek amacıyla yürütülen bir TÜBİTAK-KAMAG projesinde yer almıştır. Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığının Talim Terbiye Kurulu'nun isteği üzerine ortaöğretim psikoloji dersinin müfredatını hazırlamış ve 2011-2016 yılları arasında ders kitabı olarak okutulan Ortaöğretim Psikoloji Ders Kitabı'nı yazmıştır. Son olarak internet ortamında hazırlamış olduğu Türkçe-İngilizce psikoloji sözlüğünün yoğun olarak kullanılmakta olduğu söylenebilmektedir. Buradan hareketle Sirel Karakaş'ın yalnızca Türkiye'deki deneysel ve bilişsel psikoloji alanlarına katkı yapmakla sınırlı kalmadığı gençlerin ve halkın da

faaydalanabileceği Şekilde genel psikoloji eğitimine de katkı yaptığı söylenebilmektedir

### **Cumhuriyet'in 100 Yılında Sosyal Psikolojinin Gelişimi**

Çiğdem KađıtbaŐı'nın söylediği gibi 'Psikolojinin uzun bir geçmişi fakat kısa bir tarihi vardır' (KađıtbaŐı, 1994). Dini ve felsefi öğretiler insanların 'ruh (psyche)' ile ilgili meraklarını giderdiği için psikolojinin bağımsız bir disiplin olarak gelişmesi ertelenmiŐtir (KađıtbaŐı, 1994). Türkiye'de bu duruma istisna değildir. Bilindiği gibi, Wundt'un Deneysel Psikoloji Laboratuvarını 1879 yılında Leipzig'de kurmasıyla Psikoloji dünya genelinde bir bilim olarak kabul edilmiştir. Bundan yaklaşık kırk yıl sonra İstanbul niversitesinde Psikoloji Kürsüsü kurulmuştur (Toğrol, 1987). Cenevre'de bulunan J.J. Rousseau Enstitüsü'nde eğitimini tamamlayan Şekip Tunç 1919'da İstanbul'da ders vermeye başlamış ver psikolojiyi Türkiye'de popüler hale getirmiştir (Toğrol, 1987). Yine de Avrupa etkisiyle hazır hale getirilen psikoloji biliminin ya da mesleğinin Türkiye'ye ithal edilmiş olması, psikolojinin 'yabancı' olarak algılanmasına neden olmuş ve akademik bağlamda kendisine meŐru bir yer bulması 1960'ları bulmuŐtur (KađıtbaŐı, 1994).

1920-1950 yılları arasında Alman ve Fransız kaynakları gibi Avrupalı kaynakların baskın olarak kullanıldığı psikoloji öğretilerinde 1960'larda Amerikan kaynakları egemen olmaya başlamıştır. 1960'lar, daha nceki Avrupa etkisinin tamamen yerini alan Amerikan psikolojisinin Türkiye'deki güçlü etkisinin baŐlangıcdır (KađıtbaŐı, 1994). O tarihten öncesinde 1930'larda sosyal psikolojinin kurucularından biri olan ve nl Türk psikoloğu Muzaffer Şerif Amerikan psikolojisinin bir temsilcisi olmuştur. Şerif Amerika'da eğitimini almış ve 1936-1945 yılları arasında Ankara'da çalıŐmıŐtır. nce Ankara Gazi Enstitüsü'nde ardından Ankara niversitesinde sosyal psikoloji dersleri vermeye başlamış ve araştırma yapmıştır. Şerif'in çalışmaları sosyal psikoloji alanındaki laboratuvar deneyleri, Termal ve Merrill ve Ordu Beta testlerinin standardizasyonu, teknolojik değişimin kırsal köylülerin algı ve yargıları üzerindeki etkisinin incelenmesi ve ırki ideolojiye saldırlar gibi birçok konuyu kapsamaktadır (Acar & Şahin, 1990). Değişen dünya adlı bir kitapta ve Adımlar dergisinde makaleler yazmıŐ ve üniversitelerde verilen eğitimde bilginin aktarımının yerine bilginin üretimine öncelik verilmesine değinmiştir. Ayrıca lise ve ortaokul eğitimini konularında bazı öneriler ne sürmüş ve Piaje'nin ahlaki yargı teorisini tanıtmıŐtır (Acar & Şahin, 1990).

Muzaffer Şerif'in hayatı, Osmanlı İmparatorluğu'nun son yılları, Türkiye Cumhuriyeti'nin yükseliŐi, Türkiye'deki tek parti rejimi, 1929 Büyük Buhranı, Hitler'in Almanya'daki yükseliŐi, İkinci Dünya Savaşı, 1950'lerde ABD'de

McCarthyçilik ve son olarak Soğuk Savaş dönemi gibi çalkantılı tarihsel olaylarla şekillenmiştir (Aslıtürk ve Batur, 2007). Şerif, sosyal psikolojisini savaş ve ideolojik çatışmaların yıkıcı bağlamında geliştirmiştir. Üstelik özellikle Türkiye'de bulunduğu yıllarda dönemin siyasetinin içinde aktif olarak yer almıştır. Şerif'in hayatı Türkiye ve ABD; sosyal psikolog kimliği ve siyasal aktivist kimliği arasında bölünmüş olarak geçmiştir. Hiç şüphesiz, onun akademik çalışmalarında dönemin sosyo-politik olaylarının ve bağlamın güçlü bir etkisi olmuştur.

En önemli eserlerini ABD'de üretmiştir. Sosyal Psikolojinin Ana Hatları (Sherif, 1948), Yol Ayrımında Sosyal Psikoloji (Rohrer & Sherif, 1951), Yol Ayrımında Grup İlişkileri (Sherif & Wilson, 1953), Uyum ve Gerilimdeki Gruplar (Sherif & Sherif, 1953) ve Sosyal Psikolojide Ortaya Çıkan Sorunlar (Sherif & Wilson, 1957) dahil olmak üzere bir dizi etkili metnin editörlüğünü yapmıştır. Yazılarında daha 'sosyal' bir sosyal psikolojiyi, metodolojik çoğulluğu ve disiplinlerarasılığı savunmuştur. En temelde, insan davranışına ilişkin bireyci ve indirgemeci açıklamaların ortaya çıkışıyla mücadele etmiş (Granberg ve Sarup, 1992) ve insan zihninin sosyal yapılanması üzerinde durmuştur. Şerif toplumsal normların oluşumunu incelediği laboratuvar ortamında Amerikan davranışçılığına ve zihnin nesnel bir gözleminin imkansızlığı varsayımına karşı çıkmıştır.

Bir diğer ünlü Türk psikoloğu olan Çiğdem Kağıtçıbaşı ise Türkiye'de Sosyal Psikoloji'nin kurucularından biri olarak kabul edilir. Çiğdem Kağıtçıbaşı (1940-2017), psikolojinin Türkiye'de yaygın toplumsal çıkarımlara sahip bilimsel bir disiplin olarak gelişmesinde ve psikoloji biliminin dünya çapında içselleştirilmesinde önemli rol oynayan sosyal, kültürlerarası ve gelişimsel bir psikologdu (Üskül & Koç, 2023). Kağıtçıbaşı'nın ilgi alanları geniş olmakla birlikte akademik başarıları üç ana başlıkta özetlenebilir: Kültürlerarası psikoloji, "Çocukların Değeri" konulu çalışması ve feminizm. Kağıtçıbaşı, genç akademisyenliğinden bu yana Batı psikolojisinin tüm insanlığı açıklayamayacağına ve psikolojinin Batılı olmayan kültür ve coğrafyalarda yaşayanların deneyimlerini tanıması gerektiğine inanmıştır. Dünya çağında çeşitliliği ciddiye alan bir kadın olarak, dünyadaki temel araştırma ve uygulamaları daha geniş toplumsal bağlam içinde verimli hale getirme, ana akım psikolojinin Batılı olmayan dünyayla ilgisini ısrarla sorgulama kararlılığına sahipti (Üskül & Koç, 2023).

Kağıtçıbaşı'nın Çocukların Değeri Projesi'ndeki ilk araştırması, aile dinamikleri ve rollerindeki değişime boylamsal bir bakış açısıyla yaklaştığı Aile Değişimi Teorisi'ni geliştirmesine yol açmıştır. İlgili çalışmasında, benliği hem özerklik hem de duygusal karşılıklı bağımlılık sağlayan daha geniş kültürel

bağlamda analiz ettiği, özerklikle ilişkili bir benliğin gelişimine ilişkin teorik bir analiz üretmiştir. Her iki araştırma alanında da aile ilişkilerini ve benliğin gelişimini kentleşme ve sosyoekonomik gelişme gibi sosyo-ekolojik faktörlerdeki uzun vadeli değişimler çerçevesinde incelemiştir.

Çiğdem Kağıtçıbaşı, kültürü birincil değişken olarak ele alarak aile yapılarını inceleyen bir psikologtu (Mitra, 2022). Çalışmasını yaptığı dönemdeki yaygın inanç, Batılı olmayan toplumlar kentleştikçe aile yapılarının Batılı aile yapılarına yakınlaşacağı yönündeydi. Kağıtçıbaşı ise bu iddiayı çürüterek, bu aile yapılarında büyüyen çocukların Batılı aile yapısına göre eksik olmadığını göstermeye odaklanmıştır. Çalışmaları birçok Batılı psikoloğa, geleneksel olarak Batılı bir bakış açısıyla incelenen konuları ele alma ve bunun yerine bunları uluslararası düzeyde inceleme konusunda ilham vermiştir (Mitra, 2022). Böylece Kağıtçıbaşı, kültürlerarası psikoloji olarak bilinen kavramı popüler hale getirmiştir.

Sosyal psikoloji konularının tarihsel gelişim ve değişimine baktığımızda ise, Türkiye'de psikoloji bölümlerinin kurulmasında ve araştırma konularının kavramsallaştırılmasında önce Avrupa, sonra da Amerika'nın önemli etkisinin olduğu görülmektedir. Türkiye'de uygulamalı alanların gelişmesi, mesleki örgütlenmeler, yayınlar ve kongreler Batılı çabaların katkısına bağlanabilir (Acar & Şah, 1990). Ancak, Türk araştırmacıların son dönemdeki ele aldığı sosyal ve psikolojik konular diğer ülkelerdeki araştırmacılara ilham vermektedir ve Türkiye'deki sosyo-ekonomik, politik ve kültürel senaryolardaki değişiklikleri yansıtmaktadır. Sosyal psikoloji araştırmacılarının Türkiye'deki ilk dikkatini çeken konular kırsaldan büyük şehire iç göç, kırsal ve kentsel dönüşüm, eğitim düzeyi, iş seçimi, kan davaları, doğuma yönelik tutumlar ve sosyal değişim olmuştur (Acar & Şahin, 1990). Ebeveynler ve çocuklar arasındaki bağımlılık ilişkileri, üniversite öğrencilerinin politik tutum oranı, yabancı kültür deneyimi, meslek ilgili değerler ve boş zaman aktiviteleri öne çıkan diğer araştırmalardı. 1970'lerin araştırma konuları arasında sosyal üretim, değişen aile sistemine ve işlevine yönelik tutumlar, kitlesel medya ve göçün kişilik ve aile dinamiklerine etkisi, üreme davranışında ve çocuklara atfedilen değerlerdeki değişim yer almıştır. İlerleyen yıllarda göç, aile, cinsiyet ve sosyalleşme konularına ilişkin çalışmalarda olduğu gibi ekonomik ilişkilerin belirleyiciliğini, kültürel ve ekonomik faktörler arasındaki etkileşimi ve uluslararası süreçleri kullanarak açıklamayı vurgulayan diğer yaklaşımlara yönelik eğilimler görülmektedir (Acar & Şahin, 1990).

## **Cumhuriyet'in 100 Yılında Gelişim Psikolojisinin Gelişimi**

Batı Avrupa'da yaşanan gelişmeler ile Türkiye'de gelişim psikolojisi alanında yürütülen araştırmalar arasındaki paralelliğe baktığımızda dönemin yansımaları olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin, söz konusu yansımaları Cumhuriyet'in doğuşundan günümüze gelişim psikolojisi özelinde öne çıkmaya başlayan araştırma konularına baktığımızda görebiliriz. Bu dönemde araştırmaların çoğunlukla bebeklik, çocukluk dönemi, ilişkisel unsurlar ve bu unsurların sosyolojik yansımaları doğrultusunda ilerlediği söylenebilir. Gelişim psikolojisi alanında çoğunlukla ana babalık, çocuk yetiştirme, bağlanma gibi konular üzerine yoğunlaşmış ve gelişim psikolojisi alanında çocuk gelişimi odağında çalışmalar yürütülmüştür. Ancak yaşam boyu gelişim anlayışının benimsenmesi ile yetişkinlik ve yaşlılık dönemi ile alan çalışmalarının odağı genişlemiştir. Ergenlik, beliren yetişkinlik, yetişkin gelişimi dönemlerine yönelik araştırmalar artmıştır. Örneğin, Prof. Dr. Rüveyda Bayraktar gibi Prof. Dr. Zehra Uçanok da yetişkin gelişimi ve başarılı yaşlanma üzerine çalışmalar yürütmüş; "Gelişimsel Düzenleme Modeli Çerçevesinde Genç Yetişkin, Orta Yaş ve Yaşlılıkta Kontrol Stratejilerinin İncelenmesi" başlıklı tezini 2001 yılında hazırlamıştır. Türkiye'de de günümüzde pek çok gelişim psikolojisi araştırmacısı yaşam boyu gelişim anlayışı çerçevesinde araştırmalarını sürdürmektedirler.

Bu alanda üzerine çalışmalar yürütülen temel konu başlıklarına detaylı bakacak olursak, gelişim psikolojisinin önemli çalışma alanlarından olan Bağlanma Kuramı'na ilişkin araştırmaların bu dönemde kendini gösteren çalışmalar olduğunu söyleyebiliriz. Bebeklikten yetişkinliğe ve sonrasında yaşlılığa değin uzanan önemli bir kavram olan bağlanmaya dair çalışmalar daha sıklıkla anne/bakımveren ve çocuk arasında kurulan ilişki üzerinden temellendirilmiştir. Freud ve psikanalitik etkileri barındıran ve ilk ortaya atıldığında bu kavramlar çerçevesinde şekillenen bağlanma olgusu, Bowlby (1969, 1973) tarafından öne sürülmüştür. Türkiye'de ise bağlanma olgusuna dair çalışmaların 1970-80'li yıllarda daha çok kültürel etkilerin ve Türk aile yapılanmasının bağlanma üzerindeki yansımaları (bkz. Kağıtçıbaşı, 1998) şeklinde kendini gösterdiği söylenebilir. Dolayısıyla söz konusu dönemde bağlanma olgusu daha çok toplumsal dinamikler doğrultusunda incelemelere dahil edilmiştir. 1990'lı ve sonrasındaki yıllarda ise bağlanmanın yetişkinlikte de çalışılmaya başlandığı ve bu doğrultudaki araştırmaların yaygınlaştığı gözlenmektedir. Özellikle yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri ve etkileri konu alan çalışmalar güncel alanyazında kendine yer edinmeye başlamıştır. Söz konusu olguyu geçerli ve güvenilir biçimde ölçmek ve değerlendirmek adına Prof. Dr. Nebi Sümer ve meslektaşları Türk örneklemini üzerinde değerlendirmelerde bulunmuşlardır (bkz. Sümer ve Güngör, 1999).



Bağlanma olgusunun Türkiye’deki son 20 yıllık geçmişi incelendiğinde, ebeveyn ve arkadaşlık bağlamında da incelendiği görülmektedir (örn. Ercan, 2015; Günaydın ve ark., 2005). Bu anlamda, Avrupa’da 1940’lı yıllarda yaygınlaşmaya başlayan anne baba-çocuk ilişkilerini temel alan araştırmaların Türkiye’de de yaygınlaştığını görmek mümkündür (bkz. Ataca ve Sunar, 1996; Kağıtçıbaşı, 1982a; Kağıtçıbaşı, 1982b; Kağıtçıbaşı, 1990; Sümer, Gündoğdu Aktürk ve Helvacı, 2010).

Çiğdem Kağıtçıbaşı’nın alana katkı sunduğu eserlerine baktığımızda ise ana akım psikoloji konularını zenginleştirmenin ötesinde yön verdiğini görebiliriz. Kağıtçıbaşı; kültürde ve toplum yaşantısındaki uzun yıllara yayılmış değişim sürecinin aileye yansımalarını ve bu değişen aile ortamının benlik gelişimine ve kişiler arası ilişkilere etkisini incelemiştir. Sosyal psikolojinin kurucularından biri olan uluslararası üne sahip Kağıtçıbaşı, kültürün bireysel gelişime etkisini bağlamsal, işlevsel ve gelişimsel bir yaklaşımla ele almıştır (Kağıtçıbaşı, 1998).

Kağıtçıbaşı kültürel ve gelişimsel bakış açısı ile aile kavramını ele aldığı çocuğun değeri üzerine yürüttüğü çalışmaları ve ileri sürdüğü aile değişim modeli Psikoloji alanında fazla sayıda atıf almasının yanında Türkiye’de aile konusunda da en kapsamlı kuramsal bilgileri sunan araştırmalar olması açısından yüksek öneme sahiptir. Kültür bağlamında benlik ve insanın gelişimini inceleyen Türk bilim insanı, “Çoğunluk Dünya” diye adlandırdığı tarafın bakış açısıyla Amerikan ve Avrupa’nın psikoloji araştırmalarına dayanan kültüre bağlı insan gelişimi modellerine meydan okumuştur (Kağıtçıbaşı, 1996). *Kültürler Arasında Aile ve İnsan Gelişimi: Diğer Tarafın Bir Bakış* adlı kitabı ile sosyal bilimlerin Batı odaklı yaklaşımı ile kabullenilen bilgileri sorgulayarak psikoloji bilimini evrensel bir hale getirmiştir. Çiğdem Kağıtçıbaşı, benliğin ve insanın gelişimine dair kültürlerarası bakış açısıyla gelişim alanına çok değerli eserler kazandırmış ve kariyerinin başlarında bu zenginliği alana duyurmuştur.

*Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikolojide Kuram ve Uygulamalar* adlı eseriyle Batılı olmayan toplumlarda modernleşmenin aile yapısını nasıl etkilediğine dair *Aile Değişim Teorisi*’ni ileri sürmüştür (Kağıtçıbaşı, 2007). Türk aile yapısına dair çalışmaları *Çocuğun Değeri Araştırmaları ve Aile Değişim Modeli* kapsamında sunmuştur. İleri sürdüğü modele göre geleneksel bağımlı aile modeli ve bağımsız aile modeli sentezinde psikolojik (duygusal) bağımlı aile modelini betimlemiştir. Tarıma dayalı ve az gelişmiş bölgelerde yaşayan ailelerde daha sık gözlenen bağımlı aile modeli ile bu geleneksel aile yapısının diğer ucunda tasvir edilen sanayileşmiş batı toplumlarının bağımsız aile modeline ek olarak bu aile prototipini önermiştir. Ailesel toplulukçu bir kültür olarak betimlediği Türkiye’nin sosyal değişimle birlikte psikolojik (duygusal) aile modeline doğru değişim sürecini gözlemlemiştir.

Çocuğun değeri üzerine yaptığı çalışmalar ile Türkiye’de çocuğun ekonomik olarak aileye katkı sunan rolden, çocuğun duygusal ve sosyal değerinin öne çıktığı bir sürece doğru evrildiğini göstermiştir. Türk şehirli aile yapısını ise özerk ilişkisel benlik olarak isimlendirdiği benlik tipinin gelişmesi için elverişli bir aile ortamı sunduğunun altını çizmiştir. Aile üyeleri arasında yüksek ilişkisellik ve yakınlığın yanında yüksek denetimin olduğu bu aile ortamında bir yanda da özerkliğin desteklenmesi ile hem duygusal bağımlılığın hem de ekonomik bağımsızlığın bir arada var olduğu bir çocuk yetiştirme ortamını işaret etmiştir.

Benzer şekilde Türkiye’de gelişim psikolojisi alanında yürütülen bir diğer önemli araştırma alanı olan dil gelişimi çalışmalarının da ana akım literatüre katkıları olmuştur. Bilişsel gelişim kapsamında çalışılan en önemli konulardan biri olan dil edinimi ve kullanımı çalışmalarına Türkiye’de öncülük eden gelişim psikologlarından biri Prof. Dr. Ayhan Aksu-Koç olmuştur (Aksu-Koç, 1986). Aksu-Koç, dil edinim sürecinin Türkçe’nin yapısal özellikleriyle nasıl etkileştiğini anlamak için çalışmalar yürütmüştür. Dil ediniminin hangi süreçlerinin evrensel hangi süreçlerinin dile özgü olduğu araştırılmıştır. Ayrıca farklı yaş dönemleri, farklı sosyo-ekonomik bağlamlar ve tipik gelişim gösteren gruplar açısından yapılan karşılaştırmalı çalışmalar yürütülmüştür. Türkçe dil edinimi üzerine yapılan bu araştırmalar son 40 yılda belirli bir birikime ulaşmıştır. Türkçe’nin yapısal açıdan farklı olduğu Hint-Avrupa dilleri ile karşılaştırıldığı çalışmalar kuramsal düzeyde alana katkılar sunmuştur. Yürütülen çalışmalar neticesinde Türk dilinin yapısına uygun nitelikte hazırlanmış, erken iletişim ve dilbilgisi becerilerini ölçen bir envanter de Türkçeye kazandırılmıştır (Aksu-Koç ve diğerleri 2019; bkz. Türkçe İletişim Gelişimi Envanteri (TİGE)).

Türkiye’de yer alan psikoloji bölümlerinin tarihine baktığımızda, kayıtlara göre, Gelişim Psikolojisi alanında ilk doktora programının Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde açıldığını görüyoruz (Bkz. Hacettepe Üniversitesi Gelişim Psikolojisi Laboratuvarı Tarihçesi, 2019). Hacettepe Üniversitesinin tarihçesine baktığımızda, Çocuk Sağlığı Kürsüsü’nün Hacettepe Tıp Fakültesi’nin başlangıcı olarak sayıldığını görmekteyiz. Hacettepe Üniversitesi, Çocuk Sağlığı Enstitüsü ve Hastanesi olarak hizmet vermeye 1957 yılında başlamıştır. Çocuk sağlığı araştırmaları eğitim - öğretim faaliyetlerine 1958 yılında başlamıştır. Psikoloji bölümü ise ilk olarak Temel Bilimler Yüksek Okulu bünyesinde yer almıştır. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji bölümüne baktığımızda kuruluş yılı, 1964 yılında, Gelişim Gözlem Odaları’nın var olduğunu görmekteyiz. İlk Gelişim Psikolojisi derslerini ise Doç. Dr. Güney Le Compte vermiş, Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı Başkanlığını ise Prof. Dr. Rüyeyda Bayraktar yürütmüştür. Psikoloji kürsülerinin yanı sıra, gelişim psikolojisine dair gelişmeler özellikle 90’lı yıllarda hız kazanmaya başlamıştır. Bu kapsamda, söz konusu gelişmeler

lisansüstü programlarda da kendini göstermeye başlamıştır. Gelişim Psikolojisi doktora programı ilk mezununu 1990 yılında vermiştir. Prof. Dr. Melike Sayıl “Okulöncesi Dönemdeki Çocukların Kısmi Saklama Görevlerindeki Başarılarıyla Kodlama ve Planlama” başlıklı teziyle Türkiye’de gelişim alanında doktora eğitimini tamamlayan ilk kişi olmuştur. Bölümün Gelişim Gözlem Odaları 2000’li yılların başında araştırma laboratuvarı olarak kullanılmaya başlanmıştır. Sayın Prof. Dr. Sayıl Hacettepe Üniversitesi Gelişim Psikolojisi Laboratuvarı’nın kurucusudur. Bu laboratuvar çatısı altında ergenlik, beliren yetişkinlik ve yetişkin gelişimi gibi konularda proje ve tez çalışmaları yürütülmektedir. Ayrıca Türkiye’de düzenlenen ilk Gelişim Psikolojisi sempozyumuna ev sahipliği yapmıştır (Bkz. Türkiye’de Gelişim Psikolojisinin Dünü ve Bugünü, 2017). Türkiye’de Gelişim Psikolojisi alanında ulusal bir sempozyumun düzenlenebilmesi ise Türkiye’de bu alanda yetişen lisansüstü mezunlarının sayıca çoğalmasıyla ancak yakın bir tarihte mümkün olmuştur.

## **Sonuç**

Cumhuriyetin doğuşu, toplumsal yaşamın her alanında önemli değişim ve gelişimlere ortam sağlamıştır. Bu dönemde yapılan eğitim reformları kuşkusuz bilimsel alanın ve bilimsel bakış açısının gelişiminin temelini oluşturmuştur. Cumhuriyet dönemi Türkiye’inde bilimsel alanda ki hızlı gelişmeler özelde psikoloji bilim alanının Türkiye’de yer edinmesine ve kritik gelişmelere yol açmıştır. Özellikle 1920’lerin sonu ve 1930’lu yılların başında Batı’dan önemli psikoloji araştırmacıların (A. Binet, J. Dewey, R. Yerkes, W. Stern, E.C. Tolman, J.R. Kantor) Türkiye’ye davet edilmesi alanın ve alan çalışmacılarının gelişimine önemli katkılar sağlamıştır.

Batı’dan davet edilen psikologların katkıları Türk psikoloji eğitimi ve araştırmaları için etkili bir temel oluşturmuştur. Ayrıca 1937 yılında Nazi Almanya’sının zulmünden kaçan Ordinaryüs Profesör Dr. Wilhelm Peters’in İstanbul Üniversitesine davet edilmesi sonucu Prof. Dr. Mümtaz Turan ile Tecrübi Psikoloji Enstitüsü bağlamındaki çalışmaları alanın gelişiminde önemli katkılar sunmuştur. Türkiye’de 1939 yılında Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Fakültesi bünyesinde Felsefe Enstitüsü altında kurulan Psikoloji Kürsüsü, psikoloji bilim alanının gelişim ve ilerlemesinde kritik bir önem ve konuma sahip olmuştur. Bu önemli gelişmelerin ışığında Türkiye’de ilk bağımsız psikoloji bölümü, 1953 yılında İstanbul Üniversitesi Psikoloji Enstitüsü’dür. Bu bağlamda Türkiye’de psikoloji temelli eğitim ve araştırma faaliyetlerinin bağımsızlaşma süreci 1950’li yıllara dayanmaktadır.

Cumhuriyetin doğuşu ile 1950’li yıllara kadar temel alt yapısını oluşturarak hızla gelişen ve önemli bir bilim alanı olan psikolojinin gelişiminde; Mazhar

Osman, Prof. Dr. Mümtaz Turan, Prof. Dr. Muzaffer Sherif, Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu, Prof. Dr. Çiğdem Kağıtçıbaşı başta olmak alanda çalışan çok değerli bilim insanlarının çok değerli katkıları bulunmaktadır. Yukarıda ismi olan bilim insanlarının psikolojinin çeşitli alt alanlarına ilişkin hem araştırmaları, kurdukları enstitüler, kürsüler, ruh sağlığı merkezleri ve hastaneler ile hem de toplumsal ruh sağlığına katkı yapan cemiyetler, eğitim programları ve konferansları ile psikoloji biliminin her kesimden insana ulaşması sürecinde mihenk taşları olmuşlardır.

## Kaynakça

- Aksu-Koç, A. (1986). The acquisition of past reference in Turkish. In *Studies in Turkish linguistics* (p. 247). John Benjamins.
- Aksu-Koç, A., Acarlar, F., Küntay, A., Maviş, İ., Sofu, H., Topbaş, S., ... & Aktürk-Arı, B. (2019). Türkçe iletişim gelişimi envanteri (TİGE) el kitabı. *Detay Yayıncılık, Ankara*.
- Arslantürk, G., & Balcı, A. (2021). Kendi İçinde Mütevazı Bir Akım “Doğan Cüceloğlu”: Yaşamı, Eserleri ve Psikoloji Anlayışı. *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi, (15)*, 5-16.
- Ataca, B. ve Sunar, D. (1999). Continuity and change in Turkish urban family life. *Psychology and Developing Societies, 11*, 77-90.
- Ayar, M. (2022). *Mazhar Osman Uzman- (1884-1951)* <https://ataturkansiklopedisi.gov.tr/bilgi/mazhar-osman-uzman-1884-1951/?pdf=3939>, 22/09/2023 tarihinde erişim
- “Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları E. A. Hastanesi Tarihçe”, <https://bakirkoyruhsinireah.saglik.gov.tr/TR-101636/tarihcemiz.html> (Erişim: 25.09.2023).
- Bayülkem, F. (2007). Muhterem Hocam Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Uzman, Reşadiye Kışlasından Hastaneye 80 Yıl Anıları, 1927- 2007. (Bayülkem, F. der). İstanbul: Pentamed Ltd. Şti.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss. New York: Basic Books.
- Bowlby J. (1973). Attachment and Loss, Vol. II. Separation, Anxiety and Anger. New York, Basic Books.
- Ercan, H.(2015). Ergenler İçin Arkadaşa Bağlanma Ölçeğinin psikometrik özellikleri ve uyarlama çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies* , 38, 227-240.
- Erginöz, G. Ş. (2010). Mazhar Osman Uzman (1884-1951). *Nobel Medicus Journal, 6*(1).
- Erkoç, Ş., Kardeş, F., & Artvinli, F. (2010). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nin Kısa Tarihi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 25*, 13-30.
- Gelişim Psikolojisi Sempozyumu (16-17 Kasım 2017). Türkiye’de Gelişim Psikolojisinin Dünü ve Bugünü.
- Günaydın, G., Selçuk, E., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Ebeveyn Ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu’nun psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları Dergisi, 8*(16), 13-23.
- Hacettepe Üniversitesi Gelişim Psikolojisi Laboratuvarı (2019). Gelişim Psikolojisi Laboratuvarı Tarihçesi II. Gelişim Psikolojisi Sempozyumu.

<https://fs.hacettepe.edu.tr/devpsy/dosyalar/Tarihce/Gelişim%20Gözlem%20Lab.pdf> adresinden edinilmiştir.

- İÜ Psikoloji Bölümü, İ. P. B. (1970). Profesör Mümtaz Turhan. *Psikoloji Çalışmaları*, 8 (0), 7-24. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9425/11>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1982a). *The changing value of children in Turkey*. 60-E. Honolulu, HI: East-West Center.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1982b). Old age security value of children and socioeconomic development: Cross-national evidence. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 13, 29-42.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1990). Family and socialization in cross-cultural perspective: A model of change. *Cross-cultural Perspectives: Nebraska Symposium on Motivation*, 1989 içinde, yazar J. Berman, 135-200. Lincoln: Nebraska University Press.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *Family and human development across cultures: A view from the other side*. Psychology Press.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültür ve Benlik. Kültürel Psikoloji: İnsan bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Altan Yayınları.
- Koşar, H. H. (2016). Osmanlı'dan Cumhuriyet'e Bir Doktor Portresi: Hekim, Hoca ve Yazar Olarak Mazhar Osman. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kırklareli.
- Koşar, H. H. (2023). Bir Adam Bir Okul: Hoca Olarak Mazhar Osman . Kırklareli Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Tarih Bölümü Istanca Tarih Araştırmaları Dergisi , 1 (1) , 65-82 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kluistad/issue/75562/1180465>
- Soyubol, K. (2022). Finding ruh in the forebrain: Mazhar Osman and the emerging Turkish psychiatric discourse. *Medical History*, 66(3), 225-241. doi:10.1017/mdh.2022.18
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E. ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye'de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Toğrol, B. (2012). Profesör Mümtaz Turhan (1904-1969). *Psikoloji Çalışmaları*, 16, 1-4.
- Uzman, M. O. (1933). Hilâli Ahzar (Yeşil Hilâl) İçki Aleyhdarı Gençler Birliği, Sıhhat Almanakı, Cumhuriyetin Onuncu Senesini Kutlarken Hekimlerimizin Halkımıza Armağanı. (Uzman, M. O. Ed.). İstanbul. 780-781.

**Ek**

Tablo 1. Türkiye’de 2023 Yılında Aktif Olan Psikoloji Lisans Programları

Üniversite Adı	Birim Grubu	Açılış Tarihi	Üniversite Türü	Bölüm İli
İstanbul Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	1953	Devlet	İstanbul
Ege Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	1976	Devlet	İzmir
Boğaziçi Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	1982	Devlet	İstanbul
Ankara Üniversitesi	Dil Ve Tarih Coğrafya Fakültesi	1982	Devlet	Ankara
Bursa Uludağ Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	1994	Devlet	Bursa
Atılım Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	1997	Vakıf	Ankara
İstanbul Kültür Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	1997	Vakıf	İstanbul
Başkent Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	1999	Vakıf	Ankara
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	1999	Devlet	Kırşehir
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2003	Devlet	Bolu
Doğuş Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2003	Vakıf	İstanbul
İzmir Ekonomi Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2004	Vakıf	İzmir
İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2005	Vakıf	Ankara
Süleyman Demirel Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2005	Devlet	İsparta
Düzce Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2006	Devlet	Düzce
İstanbul Aydın Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2007	Vakıf	İstanbul
Demiroğlu Bilim Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2007	Vakıf	İstanbul
Afyon Kocatepe Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2008	Devlet	Afyonkarahisar
Altınbaş Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2008	Vakıf	İstanbul
Adıyaman Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2008	Devlet	Adıyaman
Ufuk Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2008	Vakıf	Ankara
Yeditepe Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2008	Vakıf	İstanbul
İstanbul Arel Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2009	Vakıf	İstanbul
Avrasya Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2009	Vakıf	Trabzon
Hacettepe Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Ankara
Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Nevşehir

Orta Doğu Teknik Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Ankara
Orta Doğu Teknik Üniversitesi	Odtü Kuzey Kıbrıs Kampusu (Kktc-Güzelyurt)	2009	Devlet	Kıbrıs
Haliç Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2009	Vakıf	İstanbul
Bingöl Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Bingöl
İstanbul Beykent Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2009	Vakıf	İstanbul
Koç Üniversitesi	İnsani Bilimler Ve Edebiyat Fakültesi	2009	Vakıf	İstanbul
Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Tekirdağ
Dicle Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Diyarbakır
Uşak Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Uşak
Batman Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Batman
Kırklareli Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Kırklareli
Kırkkale Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Kırkkale
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Sivas
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Ankara
Anadolu Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2009	Devlet	Eskişehir
Necmettin Erbakan Üniversitesi	Sosyal Ve Beşeri Bilimler Fakültesi	2010	Devlet	Konya
Toros Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2010	Vakıf	Mersin
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2010	Devlet	Van
Gaziantep Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2010	Devlet	Gaziantep
Manisa Celâl Bayar Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2010	Devlet	Manisa
Dokuz Eylül Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2010	Devlet	İzmir
İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2010	Vakıf	İstanbul
Mardin Artuklu Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2010	Devlet	Mardin
Çağ Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2011	Vakıf	Mersin
Nuh Naci Yazgan Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2011	Vakıf	Kayseri
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2011	Devlet	Muğla
Tobb Ekonomi Ve Teknoloji Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2011	Vakıf	Ankara



Çukurova Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2011	Devlet	Adana
İğdır Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2011	Devlet	İğdır
Karadeniz Teknik Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2011	Devlet	Trabzon
İstanbul Medeniyet Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2011	Devlet	İstanbul
Karabük Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2011	Devlet	Karabük
Erzurum Teknik Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2011	Devlet	Erzurum
Üsküdar Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2011	Vakıf	İstanbul
Akdeniz Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2011	Devlet	Antalya
Bursa Teknik Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2011	Devlet	Bursa
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2011	Vakıf	İstanbul
Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2011	Devlet	Ağrı
Çankaya Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2011	Vakıf	Ankara
Ordu Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2011	Devlet	Ordu
Özyeğin Üniversitesi	Sosyal Bilimler Fakültesi	2011	Vakıf	İstanbul
Bartın Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2011	Devlet	Bartın
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2011	Devlet	Ankara
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2012	Vakıf	İstanbul
Kadir Has Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2012	Vakıf	İstanbul
İstanbul Gelişim Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2012	Vakıf	İstanbul
Hitit Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2012	Devlet	Çorum
İzmir Katip Çelebi Üniversitesi	Sosyal Ve Beşeri Bilimler Fakültesi	2012	Devlet	İzmir
Gümüşhane Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2012	Devlet	Gümüşhane
Hasan Kalyoncu Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2012	Vakıf	Gaziantep
İstanbul Esenyurt Üniversitesi	Sanat Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2013	Vakıf	İstanbul
Yozgat Bozok Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2013	Devlet	Yozgat
Adana Alparslan Türkeş Bilim Ve Teknoloji Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2013	Devlet	Adana
Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi	Sosyal Ve Beşeri Bilimler Fakültesi	2013	Devlet	Ankara

Çankırı Karatekin Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2013	Devlet	Çankırı
Abdullah Gül Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2014	Devlet	Kayseri
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2014	Vakıf	İstanbul
Bahçeşehir Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2014	Vakıf	İstanbul
İstanbul Bilgi Üniversitesi	Sosyal Ve Beşeri Bilimler Fakültesi	2014	Vakıf	İstanbul
Türk-Alman Üniversitesi	Kültür Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2014	Devlet	İstanbul
Atatürk Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2014	Devlet	Erzurum
Mef Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2014	Vakıf	İstanbul
İstanbul Medipol Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2014	Vakıf	İstanbul
Ted Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2015	Vakıf	Ankara
İnönü Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2015	Devlet	Malatya
Balıkesir Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2015	Devlet	Balıkesir
İstanbul Rumeli Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2015	Vakıf	İstanbul
Bayburt Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2015	Devlet	Bayburt
Sinop Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2015	Devlet	Sinop
Beykoz Üniversitesi	Sosyal Bilimler Fakültesi	2016	Vakıf	İstanbul
İstanbul Ticaret Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2016	Vakıf	İstanbul
Maltepe Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2016	Vakıf	İstanbul
Selçuk Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2016	Devlet	Konya
Yaşar Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2016	Vakıf	İzmir
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2016	Devlet	Erzincan
Kocaeli Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2016	Devlet	Kocaeli
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2016	Devlet	Rize
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2016	Devlet	Tokat
İbn Haldun Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2016	Vakıf	İstanbul
Bandırma Onyedil Eylül Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2017	Devlet	Balıkesir
İzmir Demokrasi Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2017	Devlet	İzmir

Antalya Belek Üniversitesi	İnsani Bilimler Fakültesi	2017	Vakıf	Antalya
Kafkas Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2017	Devlet	Kars
İstanbul Gedik Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2017	Vakıf	İstanbul
İstanbul Kent Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2017	Vakıf	İstanbul
Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2017	Devlet	Karaman
Kapadokya Üniversitesi	Beşeri Bilimler Fakültesi	2018	Vakıf	Nevşehir
İstanbul Topkapı Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2018	Vakıf	İstanbul
Sağlık Bilimleri Üniversitesi	Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi	2018	Devlet	İstanbul
Siirt Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2018	Devlet	Siirt
Samsun Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2018	Devlet	Samsun
Konya Gıda Ve Tarım Üniversitesi	Sosyal Ve Beşeri Bilimler Fakültesi	2018	Vakıf	Konya
Tarsus Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2018	Devlet	Mersin
Ankara Medipol Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2019	Vakıf	Ankara
Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2019	Devlet	Kahramanmaraş
Antalya Bilim Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2019	Vakıf	Antalya
Gaziantep İslam Bilim Ve Teknoloji Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2019	Devlet	Gaziantep
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2019	Devlet	Niğde
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi	Erbaa Sosyal Ve Beşeri Bilimler Fakültesi	2019	Devlet	Tokat
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi	Kadirli Sosyal Ve Beşeri Bilimler Fakültesi	2020	Devlet	Osmaniye
Ankara Bilim Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2020	Vakıf	Ankara
Munzur Üniversitesi	Edebiyat Fakültesi	2020	Devlet	Tunceli
İstanbul Atlas Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2020	Vakıf	İstanbul
Trabzon Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2020	Devlet	Trabzon
Bitlis Eren Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2020	Devlet	Bitlis

İstanbul Galata Üniversitesi	Sanat Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2020	Vakıf	İstanbul
Yalova Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2020	Devlet	Yalova
Sabancı Üniversitesi	Sanat Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2020	Vakıf	İstanbul
İstanbul Okan Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2020	Vakıf	İstanbul
Muş Alparslan Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2021	Devlet	Muş
Fenerbahçe Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2021	Vakıf	İstanbul
İstanbul Sağlık Ve Teknoloji Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2021	Vakıf	İstanbul
Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2021	Devlet	Kütahya
Malatya Turgut Özal Üniversitesi	Sosyal Ve Beşeri Bilimler Fakültesi	2021	Devlet	Malatya
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2021	Devlet	Burdur
Işık Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2021	Vakıf	İstanbul
İstinye Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2021	Vakıf	İstanbul
Mudanya Üniversitesi	Sanat Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2022	Vakıf	Bursa
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	Aydın
Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	Bilecik
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	Çanakkale
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	Eskişehir
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	Kahramanmaraş
Kastamonu Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	Kastamonu
Marmara Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	İstanbul
Mersin Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	Mersin
Ondokuz Mayıs Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	Samsun
Pamukkale Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	Denizli

Sakarya Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	Sakarya
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	Zonguldak
Ardahan Üniversitesi	İnsani Bilimler Ve Edebiyat Fakültesi	2022	Devlet	Ardahan
Kocaeli Sağlık Ve Teknoloji Üniversitesi	Sosyal Ve Beşeri Bilimler Fakültesi	2022	Vakıf	Kocaeli
Fırat Üniversitesi	İnsani Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2022	Devlet	Elazığ
Kilis 7 Aralık Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	Kilis
Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Vakıf	İstanbul
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Vakıf	İstanbul
İzmir Bakırçay Üniversitesi	İnsan Ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2022	Devlet	İzmir
Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi	Fen-Edebiyat Fakültesi	2022	Devlet	İstanbul
Kto Karatay Üniversitesi	İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	2023	Vakıf	Konya

Kaynak: Yükseköğretim Bilgi Sistemi, 2023 <https://istatistik.yok.gov.tr/> ve gerekli durumlarda ilgili bölüm web sayfaları

## Bölüm 5

# VOLEYBOLDA BRANŞA ÖZGÜ VÜCUT KOMPOZİSYONU DEĞİŞKENLERİNİN İNCELENMESİ

**Doç. Dr. Duygu Sevinç YILMAZ**

ORCID: 0000-0002-7737-564X

*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ERZİNCAN*

**Öğr. Gör. Burakhan AYDEMİR**

ORCID: 0000-0003-3922-3693

*Karadeniz Teknik Üniversitesi, TRABZON*

### Özet

Günümüzde beslenme kavramı denilince akıllara yaşamın hızlı akışı içinde beslenme alışkanlıkları gelmektedir. Özellikle teknolojinin gelişimi ve toplumun iş hayatı sebebiyle beslenme faktörü önemli ölçüde ihmal edildiği düşünülmektedir. Bu durum sağlıksız beslenme alışkanlıklarını ve obezite sorununu ortaya çıkarmaktadır. Beslenme kavramının sağlıklı ve kaliteli yaşam için önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir. Araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, varsa geçerlik ve güvenilirliğe ilişkin açıklamalar, verilerin nasıl toplanacağı, verilerin hangi yöntemlerle/testlerle analiz edileceği/değerlendirileceği, deneysel araştırmalarda girişimin nasıl yapılacağı vb. konularda aşağıda verilen başlıklara göre açık ve öz düzeyde bilgi veriniz. Ayrıca veri toplama araçları (anket, ölçek, test, envanter, görüşme, gözlem formları) eklere konulmalı ve daha önce geliştirilmiş ölçme aracı kullanılacaksa bu araçların geçerlik ve güvenilirlik bilgilerine mutlaka yer verilmelidir. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS.22 programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon testi kullanılarak belirlenmiştir. Anlamlılık düzeyi  $p<0.001$  olarak alınmıştır. Katılımcıların boy ve kilo arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde çok yüksek düzeyde bir ilişki tespit edildi. Katılımcıların Bki ile boy ve kilo arasındaki ilişkiler incelendiğinde Bki ve boy değişkenleri arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edildi. Spor branşlarına göre spor performansına etki eden faktörler farklılaşmaktadır. Bu çalışmada vücut kompozisyonu değişkenleri ve dikey sıçrama becerisinin arasındaki ilişki incelendiğinde; dikey sıçrama performansı değişkeni ile boy, kilo, bki ve ektomorf değişkenleri arasında ilişkiler tespit edildi. Dikey sıçrama performansı değişkeni ile boy değişkenleri arasında pozitif yönde yüksek

düzeyde bir ilişki tespit edilirken kilo değişkeni arasında negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, Vücut Kompozisyonu, Performans

### **ABSTRACT**

Today, when the concept of nutrition is mentioned, eating habits in the fast pace of life come to mind. It is thought that the nutrition factor has been significantly neglected, especially due to the development of technology and the business life of the society. This situation reveals unhealthy eating habits and obesity problems. It is stated that the concept of nutrition is an important factor for a healthy and quality life. The research model, population and sample, data collection tools, explanations regarding validity and reliability, if any, how the data will be collected, with what methods/tests the data will be analyzed/evaluated, how the intervention will be carried out in experimental research, etc. Provide clear and concise information on the topics according to the headings given below. In addition, data collection tool/s (survey, scale, test, inventory, interview, observation forms) should be included in the annexes, and if previously developed measurement tools will be used, validity and reliability information of these tools must be included. SPSS.22 program was used in the statistical analysis of the data. Relationships between variables were determined using the Pearson correlation test. The significance level was taken as  $p < 0.001$ . When the relationship between the participants' height and weight was examined, a very high level of positive correlation was detected. When the relationships between participants' BMI and height and weight were examined, a high positive relationship was detected between BMI and height variables. Factors affecting sports performance differ according to sports branches. When the relationship between body composition variables and vertical jumping ability is examined in this study; Relationships were determined between the vertical jump performance variable and height, weight, BMI and ectomorph variables. While a high level of positive relationship was detected between the vertical jump performance variable and height variables, a high level of negative relationship was detected between the weight variable..

Keywords: Volleyball, Body Composition, Performance

## GİRİŞ

Günümüzde beslenme kavramı denilince akıllara yaşamın hızlı akışı içinde beslenme alışkanlıkları gelmektedir. Özellikle teknolojinin gelişimi ve toplumun iş hayatı sebebiyle beslenme faktörü önemli ölçüde ihmal edildiği düşünülmektedir. Bu durum sağlıklı beslenme alışkanlıklarını ve obezite sorununu ortaya çıkarmaktadır. Beslenme kavramının sağlıklı ve kaliteli yaşam için önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir. Özellikle sporcuların normal bireylerden farklı olarak beslenme alışkanlıklarına sahip olması gerekmektedir. Yarışmacı boyutunda olan sporcuların antrenman döneminde daha fazla enerji harcadıkları için almaları gereken besin öğeleri harcadıkları enerji miktarına oranla olmasına özen gösterilmelidir. Sporcuların beslenme alışkanlıklarına dikkat ederken; sağlıklı olmaları, içinde buldukları antrenman ve müsabaka döneminde performanslarını istenilen seviyeye yükseltmeleri ve sakatlıkları en aza indirmeleri amaçlanmakta ve bu amaç doğrultusunda planlama yapılması gerekmektedir. Bütün spor branşlarındaki önemli gelişmeler, sporcuların temel ve spesifik antropometrik ve kinesyolojik karakterlerin değerlendirilmesinin bir ürünüdür (Heimer ve ark., 1988). Sporun tanımı içerisinde de olduğu üzere, sporcuların anatomik ve fizyolojik özellikleri spor branşını seçmede de önem arz etmektedir (Çelik ve ark., 2017). Dünyada antropometrik özellikler üzerinde yapılan çalışmalarda, hangi vücut profillerinin hangi branşa uygun olduğu tartışılmakta ve bunun alt yapıda yetenek seçiminde ne derece önemli rol oynadığı konusu araştırılmaktadır (Lale ve ark., 2003). Vücut tipi, müsabaka sporları için bireylerin seçiminde önemli bir rol oynamaktadır (Bloomfield ve ark., 1994). Antropometri, insan vücudunun ölçülerini miktar olarak yansıtan bir dizi sistemli ölçüm tekniğidir (Maud, ve Foster, 1995). Somatotip, insan vücudunun karakteristiğini bir bütün halinde tanımlayan bir metottur (Russo, ve Graziani, 1993). Somatotip; vücudun morfolojik yapısının tanımlanmasıdır. Kaslılık, yağlılık ve incelik (zayıflık) ilişkilerinin bilimsel yöntemlerle belirlenmesidir Sheldon (1954) bir atlas meydana getirerek, insanları; yağlılık, kaslılık ve incelik özelliklerine sınıflamıştır. Bu sınıflamalar ise mezomorf, ektomorf ve endomorf şeklindedir (Tamer, 2000). Performansı etkileyen faktörlerden biri de bedensel yapı, başka bir deyişle fiziksel özelliklerdir çünkü bedensel yapı ya da fiziksel özellikler fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını etkilemektedir (Hazır ve Açıkada,2002). Sahip olunan fiziksel yapının özelliği yapılan spor dalına uygun olmadıkça istenilen performans düzeyine ulaşmak pek mümkün değildir. Fiziksel yapı bir sporcunun yüksek düzeyde performans gösterebilmesinin göstergelerinden sadece bir tanesidir ve kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans göstergeleriyle birleşerek sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir (Ayan ve ark.,2011).



Somatotip, insanın gösterdiği bedensel tiplerin ortaya konulmasıdır. Farklı bir deyişle somatotip, boyut göz önüne alınmaksızın oluşturulan vücut bileşenleridir (Carter, 1990). Somatotipin belirlenmesi, vücut şekli ve kompozisyonuyla bağlantılı birçok özellik açısından insan fizyolojisini tanımlamada kullanılan bir yöntemdir (Eston ve Reilly, 2009). Antropometrik teknikler, normal büyüme ve gelişim aşamalarında olduğu gibi, antrenmanın fiziki özellikleri üzerine etkisi ve spor branşları arasındaki fizikle ilgili farklılıkları değerlendirme gibi değişik amaçlarla kullanılabilirler. Antropometrik özellikler üzerinde yapılan araştırmalarla, değişik vücut profillerinin hangi branşa uygun olduğu tespit edilmeye çalışılmakta ve yetenek tespiti sürecinde bu profillere uygun sporcuların seçimi yapılmaktadır (Söğüt, Müniroğlu ve Deliceoğlu, 2004). Voleybol branşı çok yönlü beceriler ve karmaşık hareketlerin sergilenmesini zorunlu kılmaktadır. Bu branş yüksek rekabet gerektiren, ani-hızlı yön değiştirmelerin olduğu, çeviklik, denge, kuvvet, dayanıklılık, hızlı bir reaksiyon yeteneği ve aerobik kapasite gibi özellikleri bünyesinde bulundurmaktadır (Forthomme ve ark., 2005; Wulf, 2007; Siedentop, 2011). Voleybol maçları zaman sınırlaması olmamasına rağmen ortalama olarak 2-3 saat sürebilmektedir. Beş setlik bir voleybol maçında yaklaşık olarak 250-300 adet yüksek güçlü hareketler sergilenmektedir. Bu branşın yapısını %50 smaç-blok, %50 manşet, planjon, yön değiştirme ve servisler oluşturmaktadır (Karacaoğlu,2015). Bu da sporcunun fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak iyi durumda olmasını gerektirmektedir (Sandhu, 1989). Bu branş blok, smaç, smaç servis gibi kapsayıcı hareketleri içermektedir. Bu da beraberinde güçlü kollar, güçlü bacaklar ve iyi bir denge özelliğini gerekli kılmaktadır. Sporcuların iyi bir performans ortaya koyabilmeleri için tüm bu parametrelerin kombine şekilde çalışılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bir voleybol antrenmanı veya maçı esnasında sergilenen her hareket güç ve denge gerektirmektedir (Sayers, 2000; Şahin ve Özdal, M.2020). Bu bağlamda; bu araştırma, voleybolda branşa özgü vücut kompozisyonu değişkenlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

## **YÖNTEM**

Araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, varsa geçerlik ve güvenilirliğe ilişkin açıklamalar, verilerin nasıl toplanacağı, verilerin hangi yöntemlerle/testlerle analiz edileceği/değerlendirileceği, deneysel araştırmalarda girişimin nasıl yapılacağı vb. konularda aşağıda verilen başlıklara göre açık ve öz düzeyde bilgi veriniz. Ayrıca veri toplama araç/ları (anket, ölçek, test, envanter, görüşme, gözlem formları) eklere konulmalı ve daha önce geliştirilmiş ölçme aracı kullanılacaksa bu araçların geçerlik ve güvenilirlik bilgilerine mutlaka yer verilmelidir.

## **Araştırma Türü**

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden, deneysel model kullanıldı.

## **Evren ve örneklem /Çalışma grubu**

Araştırmanın evrenini Karadeniz Teknik Üniversitesi kadın-erkek voleybol takımında olan öğrenciler oluşturdu.

## **Verilerin Toplanması ve Veri toplama araçları**

### **1- Demografik Değişkenler**

Katılımcıların bilgileri araştırmacı tarafından oluşturulan forma kaydedilecektir. Katılımcıların yaşları kimlik verilerine göre belirlendi.

### **2- Antropometrik ölçümler**

Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümü: Amaç, fiziksel unsurların belirlenmesidir. Boy ölçümünde denekler çıplak ayak ve minimal giysi ile ayakta dik pozisyonda dururken, ayak topukları bitişik, baş dik ve gözler karşıya bakar durumda skalanın üzerinde kayan kaliper denegin kafasının üzerine dokunacak şekilde ayarlanarak kaydedi (Tamer,1995).

### **3- Vücut Kompozisyonu Ölçümleri (Somatotip)**

Somatotip Belirlenmesinde Heath-Carter Formülü

Endomorfik Komponent: Bu hesaplama, kişinin triceps, subscapula ve suprailiac deri kıvrım kalınlıklarının mm cinsinden tespit edilip formülde uygulanması ile yapıldı.

$$X = (\text{Triceps dkk}) + (\text{Suprailiac dkk}) + \text{Subscapula dkk}$$

$$\text{Endomorfi} = 0.1451x - 0.00068x^2 + 0.0000014x^3 - 0.7182$$

Mezomorfik Komponent: Bu hesaplama aşağıdaki işlemler sonucu yapıldı.

$$E = \text{Humerus epikondil çap (cm)}$$

$$K = \text{Femur epikondil çap (cm)}$$

$$A = \text{Düzeltilmiş kol çevresi} = \text{Fleksiyonda biceps çevresi (cm)} \text{ Triceps dkk} \div 10$$

$$C = \text{Düzeltilmiş baldır çevresi} = \text{Baldır çevresi (cm)} - \text{Medial baldır dkk} \div 10$$

$$H = \text{Boy uzunluğu (cm)}$$

$$\text{Mezomorfi} = 0.858(E) + 0.601(K) + 0.188(A) + 0.161(C) - 0,131(H) + 4.5$$

Ektomorfik Komponent: Bu hesaplama, öncelikle boy uzunluğu ve vücut ağırlığı arasındaki ilişki ile ulaşılan ponderal indeks (RPI) hesaplanarak yapıldı.

$$\text{RPI} = H (\text{boy uzunluğu - cm}) \div 3 w (\text{vücut ağırlığı kg})$$

$$\text{RPI} > 40.75 \text{ ise Ektomorfi} = 0.732 \text{ RPI} - 28.58$$

$$4.75 \geq \text{RPI} > 38.25 \text{ ise Ektomorfi} = 0.463 \text{ RPI} - 17.63$$

$$\text{RPI} \leq 38.25 \text{ ise sonuç değere } 0.1 \text{ eklenir.}$$

### **Skinfold (Deri kıvrım kalınlığı) Ölçümleri**

Skinfold (Deri kıvrım kalınlığı) ölçümlerinde her açıda 10 g/sq m basınç sağlayan Holtain skinfold kaliper kullanılacaktır. Skinfold ölçümleri vücudun sağ taraftan alınacaktır. Katlama işlemi baş ve işaret parmağı ile katlanan derinin arkasında kas dokusu bulunmayacak şekilde yapılacaktır. Kaliper parmaklarla katlanmış olan bölgeden 1 cm. uzağa yerleştirilecek ve deriyi tutan parmaklar gevşetilmeden 2-4 saniye arasında ölçümler okunarak kaydedildi. Her ölçüm iki defa tekrarlandı.

**Triceps Deri Kıvrım Kalınlığı:** Katılımcı ayakta kolları yanlara sarkıtılmış durumda iken, sağ üst kolun arka orta hattında akromion ve olekranon arasındaki orta noktadan dikey düzlemde kas üzerindeki deri katlanması sol el ile tutularak sağ eldeki kaliperle ölçüm yapıldı.

**Subscapula Deri Kıvrım Kalınlığı:** Katılımcı ayakta kolları yana sarkıtılmış durumda iken, scapulanın hemen altından inferior açısının altından, vücuda diagonal olarak 45 derecelik açı ile deri katlaması tutularak ölçüm yapıldı.

**Suprailiac Deri Kıvrım Kalınlığı:** Denek ayakta kolları yana sarkıtılmış durumda iken, midaksillar ekseninde iliak krestin üstünde 45 derecelik açı ile deri katlanması tutularak ölçüm yapıldı.

**Medial Baldır (Calf) Deri Kıvrım Kalınlığı:** Denek ayak tabanları yere tam olarak temas ederken ve bacakları 90 derece bükük otururken sağ baldırın en geniş bölgesinde medialden dikey olarak yapıldı.

### **Çap Ölçümleri**

Çap ölçümleri hassaslık derecesi 0,01 cm olan sürgülü kaliper kullanılacaktır. Ölçüm yapılmadan önce, ölçüm yapılacak olan noktalar parmaklar ile belirlenecektir. Sürgülü kaliperin ucu yumuşak dokuya mümkün olduğu kadar çok basınç uygulanacak şekilde kullanılarak ölçüm sonucunun daha güvenilir olması sağlanacaktır. Her ölçüm iki defa alındı.

**Humerus Epikondül Çap:** Kol 90 derece bükülü durumda iken humerusun lateral ve medial epikondilleri arasındaki uzaklık ölçülecektir. Medial epikondilin lateral epikondile göre durumu nedeni ile kaliper epikondillere paralel değil 45 derecelik açı ile tutuldu ve yumuşak dokuya yeterli baskı uygulanarak ölçüm yapıldı.

**Femur Epikondül Çap:** Diz eklemi 90 derece pozisyonunda ve denek otururken femurun lateral ve medial epikondülleri arasındaki uzaklık ölçülecek ve kaliperle yumuşak dokuya yeterince baskı uygulanarak 45 derecelik açı ile ölçüm yapıldı.

## Çevre Ölçümleri

Çevre ölçümlerinde hassaslık derecesi 0,1 cm olan bükülebilir elastik olmayan 7 mm. Genişliğinde mezura kullanıldı. Çevre ölçümleri mezuranın “0” (sıfır) ucu sol elde diğer ucu sağ elde olmak üzere ölçüm alınacak bölgelere sarılacak ve “0” (sıfır) noktasının üzerine gelen rakam not edildi. Ölçüm yapılırken mezuranın “0” (sıfır) noktası ile ölçülen sayının üst üste değil yan yana gelmesine dikkat edilecektir. Mezura vücut bölümlerine dik olarak uygulandı ve doku sıkıştırıldı.

Baldır (calf) Çevre Ölçümü: Denek, ayaklarını 20 cm. bir aralık olacak şekilde açarak ve ağırlığını dengeli dağıtarak ayakta durdu. Mezura ekstremitenin en geniş bölgesine dik olarak uygulandı. Ölçüm sırasında mezuranın her iki tarafta da yere paralel olmasına ve dokunun sıkıştırılmamasına dikkat edildi.

Ölçüm 0.1 cm.’ye kadar not edilecektir. Fleksiyonda Biceps Çevresi: Denek ayakta ve kolu maksimal fleksiyonda iken akromiyon ve alektranon arasında belirlenen orta noktadan ölçüm alındı. Ölçüm 0,1 cm’ye kadar not edildi.

## Verilerin analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS.22 programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon testi kullanılarak belirlenmiştir. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.001$  olarak alınmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Voleybolda Branşa Özgü Vücut Kompozisyonu Değişkenlerinin İncelenmesi

		Kilo	Boy	BKİ	Endomorf	Mezomorf	Ektomorf
Boy	r	,900***					
	p	,000					
BKİ	r	,845***	,530*				
	p	,000	,016				
Endomorf	r	-,355	-,267	-,386			
	p	,125	,255	,093			
Mezomorf	r	-,585**	-,629**	-,397	,779***		
	p	,007	,003	,083	,000		
Ektomorf	r	,528*	,802***	,059	-,066	-,462*	
	p	,017	,000	,806	,782	,040	
Dikey sıçrama	r	-,789***	,857***	,478*	-,091	-,432	,598**
	p	,000	,000	,033	,702	,057	,005

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$  \*\*\*  $p < 0.001$

r: 0.00-0.25 çok zayıf ilişki, 0.26-0.49 zayıf ilişki, 0.50-0.69 orta ilişki, 0.70-0.89 yüksek ilişki, 0.90-1.00 çok yüksek ilişki

Verilere ilişkin bulgular Tablo 1' de incelendi. Tablo 1 incelendiğinde, voleybol branşına özgü ilişkin kilo, boy, bki, somotatip değerler ve dikey sıçrama performans değerlerine ilişkin bulgulara rastlanmıştır.

Katılımcıların boy ve kilo arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde çok yüksek düzeyde bir ilişki tespit edildi.

Katılımcıların Bki ile boy ve kilo arasındaki ilişkiler incelendiğinde Bki ve boy değişkenleri arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edildi.

Katılımcıların somatotip değişkenleri; endomorf değişkeni ile boy, kilo ve bki değişkenleri arasında bir ilişki bulunamadı. Meزامorf değişkeni ile kilo, boy, bki ve endomorf değişkenleri incelendiğinde, kilo değişkeni arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki tespit edildi. Ektomorf değişkeni incelendiğinde ise boy değişkeni ile arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulundu.

Katılımcıların dikey sıçrama performansları incelendiğinde, boy değişkeni arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilirken kilo değişkeni ile negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki bulundu.

## **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Voleybol branşına özgü vücut kompozisyonu değişkenlerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, boy, kilo, bki, somotatip özellikler (endomorf, ektomorf, meزامorf) ve dikey sıçrama performansına ilişkin değişkenler incelendi.

Spor branşlarına özgü performans kriterleri belirlenirken performansa etki eden unsurlara özenle dikkat edilmelidir. Bu doğrultuda spor performansı yapısal olarak incelendiğinde boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bki, somatotip özelliklerin sportif performansa etkisi bilinmektedir (Müniroğlu vd., 2003: 68, Thorland vd., 1980: 333).

Voleybol branşı için dikey sıçrama performansı oldukça önem arz etmektedir. Bu durum sıçrama ile ilgili birçok çalışmayı öne çıkarmaktadır. Bu çalışmada vücut kompozisyonu değişkenleri ve dikey sıçrama becerisinin arasındaki ilişki incelendiğinde; dikey sıçrama performansı değişkeni ile boy, kilo, bki ve ektomorf değişkenleri arasında ilişkiler tespit edildi. Dikey sıçrama performansı değişkeni ile boy değişkenleri arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilirken kilo değişkeni arasında negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edildi. Literatür incelendiğinde 8 hafta taekwondo temalı pliometrik antrenman yapan deney gurubu taekwondo sporcularının vücut ağırlıklarında düşüş meydana geldi. Yapılan dikey sıçrama testi sonucunda da artış meydana geldiği ifa edildi (Aydemir ve ark., 2021). Bu çalışma bizim çalışmamıza katkı sağladığı görülmektedir. Vücut ağırlığının sıçrama performansına olumsuz etki edebileceği düşünülmektedir. Çalışmamızda boy uzunluğu arttıkça dikey sıçrama

performansının da arttığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde boy uzunluğunun dikey sıçrama performansına etkisi ifade edilmiştir (Kaplan ve ark., 2016).

Katılımcıların somatotip yapılarını incelediğimizde dikey ektomorf yapıda bulunanların dikey sıçrama performansındaki ilişkinin daha güçlü olduğunu gördük. Literatür incelendiğinde çalışmamızla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalar tespit edildi. Yunanistan 1. ve 2. Lig Voleybol takımlarının somatotip yapılarının incelendiği bir çalışmada katılımcıların dengeli endomorf olduğu tespit edildi (Bayios vd. 2006). Bu çalışma bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir. Bu farklılığı cinsiyet kavramından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmamıza benzer bir çalışmada ise İtalya 1. Lig takımlarının somatotip yapıları incelendiğinde yüksek derecede ektomorf oldukları ifade edilmiştir (Gualdi-Russo ve Zaccagni 2001: 256). Bu çalışma bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Çalışmamızda dikey sıçrama performansını ile mezomorf ve endomorf özelliklerin arasında bir ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde de güreş ve yüzme gibi kassak dayanıklılık gerektiren güç sporların mezomorf yapıda olması gerektiği ifade edilmektedir (Erdoğan ve ark, 2019). Bu bağlamda voleybol, daha çok sıçramaların, ani yön değişimlerin olduğu ve takım oyunu olan bir spor dalıdır.

Sonuç olarak, literatürden edinilen bilgiler ışığında spor branşına göre spor performansına etki eden faktörler farklılaşmaktadır. Bundan yola çıkarak voleybol branşı için vücut kompozisyonunun voleybol performansına etki ettiği söylenebilir. Özellikle alt yapı oyuncu seçimlerinde vücut kompozisyonu ölçümleri yapılarak oyuncuların performans durumları takip edilmesi daha doğru kararlar verilmesine katkı sağlayacaktır. Literatürden de yola çıkarak voleybol oyuncuları için daha çok ektomorf yapıda olmaları gerektiği söylenebilir. Özellikle dikey sıçramanın aktif olduğu voleybol branşında vücut ağırlığı ve boy uzunluğu faktörlerine de dikkat edilmesi gerekmektedir. Fazla vücut ağırlığı dikey sıçrama performansına olumsuz etki edeceği bilinmektedir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalara ışık olması açısından bu çalışma literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmekte, performans kriterleri belirlenirken vücut kompozisyonunun önemli bir etken olduğu ve dikkate alınması gerektiği önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- AYAN V, KAYA M, EROL AE. (2011). Erkek Çocuklarının Futbol Branşı İçin Somatotip ve Performans Özelliklerinin İncelenmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5.5
- AYDEMİR, B., YÜKSEK, S., ÖLMEZ, C., ŞAR, H. (2021). Taekwondo Temalı Pliometrik Antrenmanların 12-14 Yaş Taekwondo Sporcularının Motorik Özellikleri Üzerine Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 335-351.
- BAYİOS, I. A., BERGELES, N. K., APOSTOLİDİS, N. G., NOUTSOS, K. S., & KOSKOLOU, M. D. (2006). Anthropometric, body composition and somatotype differences of Greek elite female basketball, volleyball and handball players. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 46(2): 271.
- BLOOMFIELD, J., ACKLAND, T.R., ELLİOT, B.C. (1994). Applied Anatomy and Biomechanics in Sport. Melbourne: *Blackwell Science*. "S.: 47- 74
- CARTER JEL. AND HEATH BH. SOMATOTYPİNG (1990). *Development and Applications*. New York: Cambridge University Press.
- ÇELİK, A., ZENGİN, S., & BAŞ, M. (2017). Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2(4), 20-31.
- ERDOĞAN, E., NEFESOĞLU, İ. C., & GÜRBÜZ, C. (2019). Farklı Branşlardaki Altyapı Sporcularının Somatotip Özelliklerinin Karşılaştırılması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2993-3002. <https://doi.org/10.33206/mjss.463266>
- ESTON R, REİLLY T. (2009). *Somatotyping, Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual Tests, Procedures and Data Third Edition Volume One: Anthropometry*, Routledge Taylor and Francis Group, London. 342.
- FORTHOMME, B., CROİSİER, J. L., CİCCARONE, G., CRİELAARD, J. M., & CLOES, M. (2005). Factors correlated with volleyball spike velocity. *Am J Sports Med*, 33(10), 1513-1519.
- GUALDİ-RUSSO E, ZACCAGNİ L. (2001). Somatotype, role and performance in voleyball players. *J Sports Med Phys Fitness*,; 41: 256-262.
- HAZIR T, AÇIKADA C. (2002). Vücut Kompozisyonunun Değerlendirilmesinde Biyoelektrik İmpedans Analizinin Güvenirliği, Karşılaştırma Çalışması *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 02-18.
- HEİMER, S., MİSİGOJ, M., MEDVED, V., (1988). Some Anthropological Characteristics of TopVolleyball Players in SFR Yugoslavia. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 28: 200-208.

- KAPLAN, T., TAŞKIN H., AKGÜL., M.Ş. (2016).9-13 Yaş Grubu Futbolcularda Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı İle Sürat, İvmelenme ve Dikey Sıçrama Performansı Arasındaki İlişki..International Journal of Sport Culture and Science
- KARACAOĞLU S. (2015.) *Erkek Voleybolcularda Core Antrenmanın Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
- LALE, B., MÜNİROĞLU, S., ÇORUH, E. E., SUNAY, H. (2003). Türk Erkek Voleybol Milli Takımının Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 53-56. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000009](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000009)
- MAUD, P.J., FOSTER, C., (1995). Physiological Assessment of Human Fitness. USA: Human Kinetics. “s.: 205-215. Russo, E.G., Graziani, I., (1993). Anthropometric Somatotype of Italian Participants. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 33: 282-291.
- MÜNİROĞLU S., ÇORUH E., SUNAY H. (2003). Türk erkek voleybol milli takımının somatotip özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. V, 8(4): 68-74
- SANDHU, G. S. (1989). *Volleyball basic and advanced*. Chandigarh: The Sports People Publishers of Sports Literature, 3-4 & 34.
- SAYERS, M. (2000). “*Running techniques for field spot players*”. Sports coach. 26-27.
- SÖĞÜT M., MÜNİROĞLU S, DELİCEOĞLU G. (2004). Farklı kategorilerdeki genç erkek tenis oyuncularının antropometrik ve somatotip özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 155-162.
- SİEDENTOP, D., HASTİE, P. A., & VAN DER MARS, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education*. 2nded. USA: Human Kinetics.
- ŞAHİN, E.& ÖZDAL, M. (2020). Effect Of Core Exercises On Balance And Vertical Jump Of 12-14 Aged Female Volleyball Players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- TAMER, K. (1995). *Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*, Türkerler Kitabevi, Ankara, 4-158.
- TAMER, K., (2000). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Türkerler Kitabevi. “S.: 169-181.
- THORLAND WG, JOHNSON GO, FAGOT TG, THARP GD, HAMMER RW. (1980). Body composition and somatotype characteristics of junior



Olympic athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 13(5):  
332- 338.

WULF, G. (2007). *Attention and Motor Learning*. Human Kinetics, Champaign,  
IL, 2007. Copyrights

## Bölüm 6

# 2013 OKUL ÖNCESİ EĞİTİM PROGRAMI'NDA HAREKET EĞİTİMİ VE SPOR

*Doç. Dr. Dilek EROL*

*ORCID: 0000-0002-5565-586X*

*Uşak Üniversitesi, UŞAK*

Erken çocukluk yılları çocuğun doğumundan, ilkokula başladığı güne kadar devam eden yılları kapsamaktadır. Bu dönem içerisinde çocukların tüm gelişiminin (sosyal-duygusal, bilişsel, psikomotor, dil, fiziksel) önemli bir kısmı hızlı bir şekilde tamamlanmakta ve bu dönemdeki gelişimin niteliği bireyin tüm yaşam kalitesini etkilemektedir.

Vücut, özellikle de bebeklik ve çocukluk döneminde hareket ederek gelişir. Bebekler, anneleri ile ilk iletişimlerini ağlayarak ve hareket ederek kurarlar ve kendilerini ancak bu şekilde ifade edebilirler. Hareket, çocuğun aynı zamanda mutluluk kaynağını da oluşturur. Dolayısıyla çocuğun gelişiminden sorumlu başta aileler olmak üzere, devletlerin çocukların bu bağlamdaki gelişimlerini desteklemek için, eğitim kurumlarında onlara güvenli ve nitelikli oyun zamanları oluşturması gerekmektedir. Çocuk gelişimine önemli katkıları olan ve temel haklar arasında yer alan hareket ve oyun ile ilgili yapılan bazı araştırmalar, bu bilginin aksine çocukların evde, okulda veya açık havada oyun oynama fırsatlarının her geçen gün azaldığını belirtmektedir (Gray 2011; Louv 2008). Günümüzde çocuk güvenliği açısından yaşanan kaygılar, yetişkinlerin aşırı korumacı tutumuna neden olmuş ve bu durum da çocukların oyunlarına yansımıştır. (Dereobalı ve Çandır, 2021). Bir başka deyişle modern çağda değişen hayat koşulları çocukların da hayatını etkilemiş ve çocukların temel ihtiyaçlarından olan hareket ve oyunun yeterince karşılanamamıştır. Güvenli oyun alanlarının azalması, sokak kültürünün giderek yok olması, ailelerin içinde yaşadığı çevreye karşı duyduğu güvensizlik çocukların oyun alanlarına ve sürelerine sınırlandırma getirmiştir. Oysaki yaşamın sihirli yılları olarak tanımlanan 0-6 yaş aralığında çocukların motor yeterlilikleri bu zaman diliminde oluşmaktadır (Dereobalı ve Çandır, 2021).

Erken çocukluk döneminde eğitim, başta ailede olmak üzere okul öncesi eğitim kurumlarında gerçekleşmektedir. Spor yapan anne-babaların çocuklarının da spora daha olumlu yaklaştığı bilinmektedir (Yavuzer, 2002) fakat her ailede

spor yapan bir yetişkin olmayabilmekte ve kurumlarda gerçekleşen erken çocukluk eğitimi ile çocuğun hareket konusundaki ihtiyacı karşılanabilmektedir.

### **Erken Çocukluk Döneminde Hareket Eğitimi**

Erken çocukluk yılları, çocukların temel hareket becerilerini kazandığı, koordinasyon, güç, hız, esneklik, kuvvet ve dayanıklılığı içeren etkili motor becerilerin güçlendiği, spor gibi temel alışkanlıklarını kazandığı önemli bir dönemdir (Dereobalı ve Çandır, 2021; Özer ve Özer, 2012).

Hareket eğitimi çalışmaları; alıştırma-keşfedici hareketler ile oyun, dans, sporu kapsamaktadır. Çocukların bu hareketlerle deneyim kazanırken aynı zamanda büyüme ve gelişme de gösterirler (Timurtaş, 2019). Bir başka deyişle hareket eğitimi çalışmaları, çocukların belli hareketleri öğrenmelerinden çok gelişim alanlarını desteklemek için yapılan çalışmalar olarak düşünülmelidir (Altınkök, Vazgeçer ve Ölçücü, 2013). Ayrıca hareket etkinlikleri ile çocuklara stresten uzak bir ortamda, sağlıklı yaşam bilinci ve günlük yaşamına entegre bir alternatif sunularak koruyucu tıbbı da yardımcı olunmaktadır (Yücel, 2004). Bu sebeple de bir çok ülkede çocuklara yönelik spor, hareket eğitimi ve/veya beden eğitimi programları erken çocukluk yıllarından itibaren sunulmaktadır (Küçük ve Koç, 2003).

Günümüzde olumsuz beslenme alışkanlıkları, gelişen teknoloji, teknolojiye olan bağımlılık ve güvenlik kaygıları çocukların hayatlarındaki hareketi ve sporu sınırlı hale getirmektedir (Duman, 2014). Oysaki hareket çocuğun hayatından feragat edeceği bir durum değildir aksine çocuğun yeme, içme, uyuma gibi temel ihtiyaçları arasında yer almaktadır.

Hareket bir bütün olarak çocuğun tüm gelişim alanlarına destek sağlar. Örneğin fiziksel gelişim kapsamında, hareket sayesinde çocuğun kas-iskelet sistemi gelişir, solunum, boşaltım sistemleri çalışır, bağışıklıkları artar. Erken yaşta yapılan egzersiz ve hareketlerle postürü ve postür kontrolü artar, postür bozukluklarının önüne geçilir, çocuklar fiziksel olarak daha dayanıklı olur (Salasche, 2017; Zahner vd., 2013; Sarah, 2014). Sıklıkla yapılan fiziksel aktiviteler sonucunda çocuğun hareket güvenliği artar, çocuk güç, kondisyon, hız ve esneklik kazanır, böylece vücudunu daha iyi tanır ve böylece denge duyguları gelişir (Philipp, 2017; Salecshke, 2017).

Erken çocuk yılları içerisinde çocuk fiziksel gelişimi (boy ve kilo) ve bilişsel gelişiminde önemli ivmeler almaktadır (Şahin ve Şahin, 2020). Bu dönemde yeterli fiziksel aktivite yapamamış çocukların temel becerilerde uzmanlaşmamakta ve bu sebeple daha kompleks becerilerde motivasyonları düşük olduğundan çekimsiz kalabilmektedirler. “Sportif Yeterlik Engeli” olarak nitelendirilen bu durumun oluşmaması için erken çocuklukta çocukların temel

becerileri üzerine çalışmalar (sürüme, yakalama, atlama, sıçrama, koşma, yuvarlama vb.) yapılmalıdır. Bu çalışmalar neticesinde çocuklar bir sonraki kompleks beceriler için daha istekli olabilirler (Kerkez, 2012).

Hareket eğitimi çocuğun duygusal ve sosyal anlamda da önemli kazanımlar elde etmesini sağlar. Çocuk hareket ve spor sayesinde başarı, başarısızlık duygularını tadar, kendi sınırlarının farkına varır, bu sınırları genişletmenin yolunu arar, özgüven, güven duyguları gelişir, takım oyunlarında sosyal becerileri gelişir, stres düzeyinde düşmeler gerçekleşir (Philipp, 2017). Hareket ve spor ile çocuk, çevresiyle etkin iletişim kurar ve bu etkileşim çocuğun sosyal gelişimine destek verir. Çocuk spor ile kurala uyma, takım arkadaşlığı ve takımda uyumun önemini kavrar (Karren, 2017). Hareket etkinlikleri, çocukların işbirliği, uzlaşma, anlaşma ile temel iletişim becerilerini kazanmasını da sağlar (Orhan, 2019). Evlerinde hareket ihtiyacı karşılanmamış çocuklar okullarda veya spor kulüplerinde aktif olarak katılarak çevrelerini kontrol edebilecekleri yeni roller kazanma şansı yakalarlar (Tiryaki, 2000). Bir diğer önemli faydası da hareket sırasında sağlanan serotonindir. Hareket etkinlikleri ile sağlanan serotonin çocuğa mutluluk verir ve çocuğun vücudundaki kaygısını düzenler. Hareket bir bakıma çocuğun mutluluk kaynağını oluşturur. Özetle hareket, çocukların iyi oluş halini destekler.

Bilişsel gelişimi açısından da hareket ve spor aktiviteleri, çocuğa geniş bir tecrübe ağı sağlar bu durum bilişsel gelişiminde önemli bir yer tutar (Ungerer-Röhrlich vd., 2011). Çocuğun katıldığı sportif yarışmalar çocuğun strateji geliştirmesine, uygulamasına, değerlendirmesine fırsat verir. Böylece özdüzenleme, özyeterlilik ve özsaygı kavramları gelişir (Orhan, 2019). Chanal vd. (2006) beden eğitimi dersinde yüksek not alan çocukların problem çözme becerilerinin de yüksek olduğunu belirtmiştir. Alanyazında hareket eğitiminin çocukların üst bilişsel becerileri geliştirdiğini gösteren önemli çalışmalar bulunmaktadır (Theodosiou ve Papaioannou, 2005; Theodosiou, Mantis ve Papaioannou, 2008; Kiremitçi, 2011).

Genel olarak değerlendirildiğinde hareket ve spor çocuğun hayatında, bireysel, sosyal, üretkenlik, anlatımsallık, etkileme, keşif, karşılaştırma ve uyarılama olmak üzere sekiz önemli işlev sağlar (Zimmer, 1998). Bu sekiz işlevi sağlarken de çocuğun;

- Kendini daha iyi hissetmesini,
- İyi bir ruh hali kazanmasını,
- Açlık duygusunu azaltmasını
- Besin ve yağın hızla yakılmasını,
- Hazımsızlığı engellemesini,

- Daha az hastalığı,
- Berrak bir zihni,
- Kaliteli uykuyu,
- Tüm kas gruplarının, kemik ve eklem yapılarının gelişimini,
- Dolaşım, solunum, sinir sistemlerinin gelişimini destekler.

Bu sistemlerin gelişmesi sonucunda da çocukta kuvvet, çabukluk, hareketlilik, esneklik, dayanıklılık, koordinasyon ve beceri gelişmiş olur (Gençoğlu, 2010; Kinderwelt, 2012).

Alanda yapılan çalışmalar da hareket eğitiminin çocuklara önemli katkılar sunduğunu kanıtlamaktadır. Sarıtaş vd., (2017); basketbol sporu yapan ilkököl öğrencilerinin fiziksel ve motor gelişimlerinin daha iyi olduğunu, Öztürk (2009), 5-6 yaş grubu çocukların atletizm ve halk oyunu eğitim modelleri sonucunda fiziksel gelişim, kol kuvveti ve dengeleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla çocukların bireysel özelliklerine ve bulunduğu yaş grubunun özelliklerine dikkat edilerek hazırlanan hareket eğitimi çalışmaları, etkili beceri eğitiminin ilk basamağını oluşturur. Bu etkinlikleri hazırlarken içeriğinin eğlenceli ve kapsayıcı olmasına dikkat edilmelidir (Çelik, 2016).

### **Erken Çocukluk Eğitiminde Program**

Çocuklar doğdukları andan itibaren hızlı bir büyüme ve gelişim sürecinde sürekli büyüme ve gelişim sürecinde ve bitmeyen bir hareket ihtiyacı içerisindedirler. Çocuğun hareketlerinin olgunluk evresine ulaşabilmesi bir çok faktöre bağlıdır. Bunlardan ilki, çocuklara yaratılan alıştırma fırsatlarıdır. Ardından çocukların motive edilmesi ve nitelikli bir eğitim ortamı sunulması olarak tanımlanabilir. Eğitim ve öğretim hayat boyu devam eder ve çocuklara bu süreçte önce aileleri sonra eğitim kurumları eşlik eder. Çocuklara nitelikli eğitim sunmakta başta aile olmak üzere okul ve devletlerin ilgili kuruluşlarına önemli görevler düşmektedir (Şahin ve Yüksekusta, 2016). Hayatın ilk yıllarında ailenin önemli bir rolü bulunurken ilerleyen yıllarda okullar, öğrenme sürecinde daha etkili rol oynamaktadır (Yaşar Ekici ve Kırkıç, 2021). Okul öncesi eğitim kurumları aileden sonra çocuğun eğitim aldığı ilk formal eğitim basamağıdır.

Hareket ve spor alışkanlıklarının kazanılmasında önemli olan erken çocukluk eğitimi dünyada ilk olarak 1779 yılında, Johann Friedrich Oberlin tarafından Doğu Fransa'da açılan erken çocukluk merkezi ile başlamıştır. Ardından Almanya'da Friedrich Froebel ile anaokulu/kindergarten/çocuk bahçesi tanımını almış ve 1837'de ilk çocuk program modelini oluşturmuşlardır. Dünyada erken çocukluk eğitim programlarına genel olarak bakıldığında çocuk merkezli, oyun temelli programlar olduğunu söylemek mümkündür. Bir çok program

çocuklarının her gün en az bir buçuk saat hareket etmeleri gerektiğini vurgulamaktadır (Lukas Zahner vd., 2013).

Çocukların harekete yönlendirme konusunda aile ve eğitim kurumlarından öncelikle beklenen; çocukları bu konuda motive etmeleri ve katılımlarını sağlamalarıdır. Bu, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimi için önemli bir gerekliliktir. Geçmişten günümüze dünyanın bir çok ülkesi ve kuruluşu bu konuyla ilgilenmiştir. UNESCO, Avrupa Konseyi ve ABD'de çocuklara ve gençlere sporu özendirmek için burslar verilmektedir. Bu burslar, gençlerin spor yapma becerilerini geliştirmelerine ve spor kariyerlerine başlamalarına yardımcı olmaktadır. Fransa'da bir kanunla okullarda beden eğitimi dersleri artırılmıştır. Bu kanun, çocukların fiziksel aktiviteye daha fazla zaman ayırmalarını ve spora olan ilgilerini artırmalarını sağlamıştır. İkinci dünya savaşının ardından Japonya'da eğitimin tüm kademelerinde hareket eğitiminin sağlanması konusunda önemli yasal düzenlemeler yapılmıştır. Bu değişiklikler, çocukların ve gençlerin spor yapma fırsatlarını artırmayı amaçlamaktadır. Özetle öncelikle aileler, çocuklarına sporu sevdirmek ve spor yapmaları için fırsatlar yaratmak için çaba göstermelidir. Eğitim kurumları ise, beden eğitimi derslerine önem vermeli ve öğrencilerin spora katılmaları için gerekli olan kaynakları sağlamalıdır.

Bir toplumda spor sevgisi ve spora katılımın şekli, seviyesi yalnızca bireylerin ilgi ve isteklerine bağlı değildir. Kendiliğinden oluşması beklenmeyen spor becerileri, çevre ile ilişkiler aracılığıyla, ailenin desteği, öğretmen, akran grupları ve diğer yetişkinlerin desteği ile ortaya çıkmaktadır. Spor ancak desteklenir, teşvik edilir ve ortam sağlanırsa, çocukların yaşamının bir parçası haline gelebilmektedir (Aydoğan vd., 2015; Şahin ve Yüksekusta, 2016).

Okul öncesi dönemde hareket eğitiminin içeriği; fiziksel egzersiz etkinlikleri ve oyunlardan oluşmaktadır. Hareket eğitimi, sağlıklı bir yaşam tarzının temelini oluşturduğundan çocuklar, mümkün olduğunca erken yaşlarda spora yönlendirilmeli ve sporu alışkanlık haline getirmeleri sağlanmalıdır. Aile, çocukların hareket eğitiminde en önemli rolü oynamaktadır. Aileler, çocuklarına sporu sevdirmek ve spor yapmaları için fırsatlar yaratmak için çaba göstermelidir. Fakat günümüzde ailelerin iş yoğunlukları, büyük şehirlerde yaşam zorlukları ailelerin kendi spor alışkanlıklarını dahi olumsuz etkilemekte böylece aileler çocuklara yeterince rol model olamayabilmektedirler. Çocukların bu ihtiyaçlarını kendi başlarına yönlendirme olmadan karşılamayacak olmaları bir dezavantaj olarak yer almaktadır (Rohkohl, 2017). Bu noktada eğitim kurumları çocuğun hayatında telafi eden bir role sahiptir. Okul öncesi eğitim kurumlarında hareket etkinlikleri ile çocuklara spor yapmaları için fırsatlar yaratılabilir, okul bahçelerinde oyun alanları oluşturabilir, okul spor kulüpleri kurulabilir ve okul gezileri düzenleyebilirler (Timurtaş, 2019).

Olgunlaşma, hareket yeteneklerinin ortaya çıkışını sağlayan biyolojik bir süreçtir. Olgunlaşma, belirli bir hareketi gerçekleştirmek için gerekli kasların, kemiklerin ve sinir sisteminin gelişimini kapsar. Örneğin, bir bebek yürümeye başlamadan önce, yürümek için gerekli kasların ve kemiklerin güçlenmesini ve sinir sisteminin yürüme koordinasyonunu sağlamasını beklemelidir. Çevresel faktörler, temel hareketlerin gelişimini etkileyen ikinci önemli faktördür. Çevresel faktörler, deneyim, alıştırma, spor alanları, çocuk parkları, spor yapan bireylerin varlığı gibi faktörleri kapsar. Bireysel faktörler, temel hareketlerin gelişimini etkileyen üçüncü önemli faktördür. Bireysel faktörler, motivasyon, yetenek ve ilgi gibi faktörleri kapsar (Şahin ve Yüksekusta, 2016, Haşıl Korkmaz ve Erol, 2003). Yapılan çalışmalar, erken çocuklukta sporla ilgilenen çocukların yetişkinliğinde de spor yaptığını belirtmektedir (Bluechhardt ve Shephard, 1995). Bir çok olumlu davranış, tutum ve alışkanlıkların temeli okul öncesi dönemde atılmaktadır. Spor yapma alışkanlıklarının alt yapısı da okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan etkinliklerle kurulmakta olup, yaşamın ileriki yıllarında da devam etmektedir (Şahin ve Yüksekusta, 2016). Erken çocukluk yılları, temel hareket becerilerinde uzmanlaşıldığı bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Özer ve Özer, 2012). Ayrıca anne-babanın eğitim durumu, geliri, evde bir sporcunun varlığı çocuğun spora olan ilgisini etkilediğini çalışmalarla ortaya konulmaktadır (Kotan ve Yaman, 2009). Bu sebeplerle erken çocukluk eğitim programlarında hareket eğitiminin varlığı çocuğun bu yönde gelişmesinde önemli bir araç olup, çocuklar için fırsat eşitliği yaratmaktadır

### **Türkiye’de Okul Öncesi Eğitim Programları**

Erken çocukluk eğitim hizmetleri farklı kamu kurumları ve özel kurumlar tarafından sağlansa da söz konusu döneme yönelik programların hazırlanması Millî Eğitim Bakanlığı’nın sorumluluğundadır (Erol, 2022). Ülkemizde farklı zamanlarda güncellenen okul öncesi eğitim programı ilk kez 1953 yılında “Anaokulları Eğitim Programı” adıyla yürürlüğe girmiştir. Program, 1989 yılında güncellenmiş ve ismi “Okul Öncesi Eğitim Programı” olarak değiştirilmiştir. Bu programın en önemli özelliği MEB’in program aracılığıyla öğretmenlere çerçeve bir program sunmuş olmasıdır. 1994 yılında üç farklı yaş dönemine yönelik programlar hazırlanmış ve “Kreş Programı (0-3 yaş)”, Anaokulu Programı (4-5 yaş) ve Anasınıfı Programı (5-6 yaş) olarak tanımlanmıştır. Bu programlar aracılığıyla, öğretmenlere yaş gruplarına göre tüm gelişim alanları sunulmuş ve öğretmenlerin yoğunlaşması gereken hedef davranışlar belirtilmiştir. Fakat uygulamaya geçildikten sonra, MEB’in ve üniversitelerin zaman zaman sahada programa yönelik yürüttüğü değerlendirme çalışmalarında programın yeterince anlaşılmadığı ve uygulamada yanlışlıklar olduğu görülmüştür. Ardından

başlatılan ve iki yıl süren çalışma sonucunda program, 2002 yılında “36-72 aylık Çocuklar için Okul Öncesi Eğitim Programı” olarak program güncellenmiş ve hazırlanan güncel program 2002-2003 eğitim-öğretim yılında uygulamaya konulmuştur. 2002 programında gelişimsel hedeflere yer verilmiş ve konunun eğitim programlarında birer araç olarak kullanılması zorunlu kılınmıştır. Ayrıca “2002 Okul Öncesi Eğitim Programı”nda çocuklarda kazanılması beklenen davranışlar ‘psikomotor, sosyal-duygusal, bilişsel alan ve dil alanı ile öz bakım becerileri alanı’ dikkate alınarak hazırlanmıştır. 2006 yılında gelindiğinde MEB, UNICEF’in desteği ile programı gözden geçirmiş ve yenilemiştir. 2013 yılına kadar uygulanan program, ulusal ve uluslararası alan araştırmaları, uygulamadan gelen geri bildirimler ve Okul Öncesi Eğitiminin Güçlendirilmesi Projesi çalışmaları kapsamında yapılan mevcut durum analizleri dikkate alınarak 2012-2013 yılında yeniden değerlendirilmeye başlanmış ve güncellenmiştir. Sonuçta, 2013 eğitim-öğretim yılında uygulanmaya başlanmak üzere, UNICEF’in destekleri ile iki ayrı program oluşturulmuştur. Bunlardan ilki “0-36 aylık Çocuklar İçin Eğitim Programı” ve bu programa bağlı olarak aile eğitim programları olup, ikincisi ise “MEB Okul Öncesi Eğitim Programı” ve yine aile eğitim programı olmuştur. Program on yılı aşkın süredir uygulandıktan sonra, 2023 yılı itibarıyla okul öncesi eğitimdeki son değişiklikler, dünya ülkelerindeki gelişmeler ve toplumsal sorunlar ele alınarak yeniden gözden geçirilmesi çalışmalarına başlanmıştır (MEB, 2013, Kandır, Özbey ve İnal, 2010).

Genel olarak bakıldığında 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı, oyun temelli bir program olup, erken çocukluk eğitimi kurumlarına devam eden çocukların zengin öğrenme deneyimleri aracılığıyla sağlıklı büyümelerini, tüm gelişim alanlarındaki gelişimlerini arttırmayı ve özbakım becerileri kazandırılarak bir üst eğitim basamağına hazır hale gelmesini amaçlayan bir programdır (Yaşar Ekici ve Kırkıç, 2021).

### **2013 MEB Okul Öncesi Eğitim Programında Hareketin Yeri**

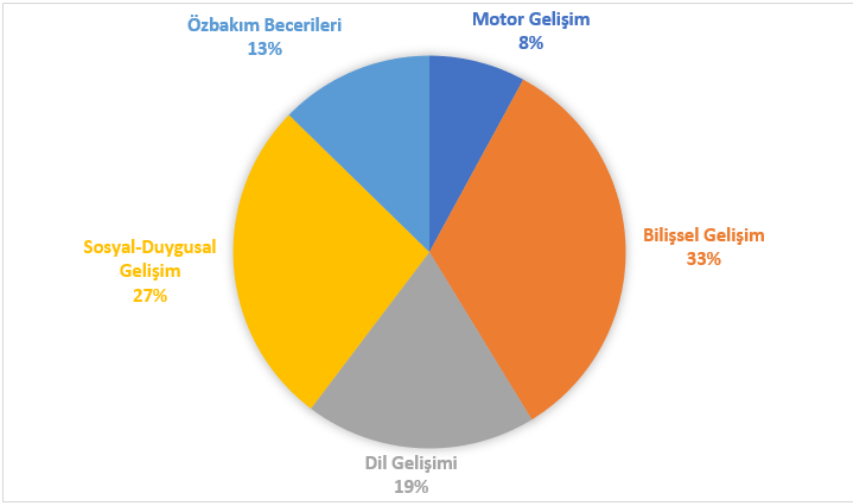
Geniş bir akademisyen grubu, öğretmenler, veliler, idareciler ile güncellenen okul öncesi eğitim programında, hareket eğitimi ile ilgili şu bilgiler yer almaktadır (MEB, 2013):

“Hareket etkinliğinin amacı, çocukların temel hareket becerilerini geliştirerek çocuğun fiziksel, motor, bilişsel, dil, sosyal ve duygusal, gelişimine ve öz bakım becerilerine katkıda bulunmaktır. Böylece çocuğun fiziksel etkinliklere yaşam boyu katılımı da sağlanabilir. Çocukların fiziksel ve motor yeterliliklerinin, algısal motor gelişimlerinin ve hareket becerilerinin yani yer değiştirme, nesne kontrolü ve denge becerilerinin geliştirilmesini içeren etkinliklerdir. Bu etkinlikler



süresince çocukların temel hareket becerileri, beden farkındalığı, motor yeterliliği (güç, koordinasyon, hız, çabukluk) ve fiziksel yeterliliği (esneklik, kuvvet, dayanıklılık) gelişir. Örnek etkinlikler: Beden farkındalığını (bedenin omuz, bel, dirsek ve bilek gibi değişik bölümleri), alan farkındalığını (yukarı, aşağı, ön, arka, sağ, sol gibi), kuvvet, hız, çabukluk, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyonu geliştirici etkinlikler, yapılabilecek etkinlikler arasındadır. Çocukların bireysel özelliklerini dikkate alan, onları güdüleyici, benlik algılarını ve özgüvenlerini pekiştirici etkinliklere yer verilmelidir. Uygulamalarda çevre düzenlemesine, çocukların yaşlarına uygun ve temel hareket becerilerini kazandırmada etkili olacak materyaller seçilmesine özen gösterilmelidir. Etkinliklerde top, ip, tebeşir, hulahup, denge tahtası gibi yapılandırılmış materyaller gibi açık hava oyun materyallerinin kullanımına ek olarak doğanın çocuklara sunduğu farklı yapıdaki zeminler, tırmanma olanakları, denge için kullanılacak kütükler gibi materyal ve ortamlar da kullanılmalıdır. Ayrıca geleneksel/yöresel çocuk oyunlarının, açık havada oynanan sokak oyunlarının da hareket etkinlikleri kapsamına dâhil edilmesi etkinlikleri çeşitlendirecektir. Hareket etkinliği, çocukların motor gelişimlerinin desteklenmesi ve hareket becerilerinin kazandırılması amacıyla ele alınabileceği gibi geçiş etkinliği olarak da uygulanabilir. Bu durumda yapılacak çalışmalar için etkinlik planı hazırlanmasına ve bunların günlük eğitim akışına yazılmasına gerek yoktur. Etkinlikler en az 30 dakika sürmeli bu sürenin ilk 5 dakikası ısınma oyunları, 20 dakikası bir önceki uygulamanın tekrarı ve yeni temel hareket becerileri, son 5 dakikası da soğuma etkinlikleri olmalıdır. Hareket beceri etkinlikleri sınıf içinde veya açık havada, bahçede uygulanabilir.”

Hareket eğitimine yönelik, hareketin çocuk için önemi ve ortalama uygulanma süresi ve kuralları hakkında bilgi bulunan okul öncesi eğitim programında hareket kelimesi toplamda 72 kez kullanılmıştır. Çocuğun gelişimsel açıdan motor gelişimi önemsenmekte ve program içerisinde motor gelişimle ilgili 5 kazanım ve bu kazanımlara ulaşmak için 50 gösterge tanımlanmıştır. Bilişsel gelişime yönelik 21, dil gelişimine yönelik 12, sosyal duygusal gelişimine yönelik 17, özbakım becerilerine yönelik 8 kazanım bulunduğundan, motor gelişiminin en az kazanıma sahip olduğu söylenebilir (Şekil 1).



**Şekil 1.** 2013 Okul Öncesi Eğitim Programında (36-72 Ay) Gelişim Alanlarına Yönelik Kazanımlar Grafiği

Eğitim programlarının uygulanmasında öğretmenin önemli bir rolü vardır. Erol ve Taşdere (2022), okul öncesi öğretmenlerinin hareket eğitimi konusunda görüşlerini inceledikleri çalışmalarında öğretmenler açısından hareketi, çocuğun temel ihtiyaçları arasında görüldüğünü ifade etmişlerdir. Fakat sınıf alanlarının yetersizliği, materyal eksiklikleri, sınıf mevcut sayılarının fazlalığı gibi nedenlerle öğretmenler sınıflarında yeterince hareket eğitimi sunamadıklarının altını çizmektedir. Genel olarak da sahada yürütülen çalışmalara bakıldığında fen eğitimi ve hareket eğitimi konusunda yeterince uygulama yapılmadığı görülmektedir. Sonuç olarak, hareket eğitimi etkinliklerinin kapsamlı olmaması ve/veya hareket eğitimi etkinliklerine yeterince zaman ayrılamaması alanda önemli bir eksiklik olarak göze çarpmaktadır. Bu sebeple okul öncesi eğitim kurumlarında hareket eğitimi etkinliklerine daha geniş yer verilmesine, sistemli ve planlı uygulanmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Yavuz ve Özyürek, 2018).

2013 Okul Öncesi Eğitim Programı'nda diğer gelişim alanlarına kıyasla motor gelişime daha az önem verildiği görülse de genel olarak çocukların hareket becerilerinin desteklendiği söylenebilir. Alandaki en önemli sorun uygulamalarda yaşanan sorunların ortadan kaldırılmamasıdır. Okul öncesi eğitim kurumlarında eksikliklerin giderilmesine, çocuklara okulda hareket dostu alanlar sunulmasına, yeterli materyallerin sınıflara ulaştırılmasına, her okul öncesi eğitim sınıfının aktif olarak kullandığı bir bahçesinin olmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Bu yönde yapılacak yatırımlar, çocuğun hedeflenen hemen tüm gelişim alanlarına katkı sağlaması yanında, ülkemizde sporun gelişmesi uzak hedefine de katkı sağlayacağı kaçınılmazdır (Özyürek vd., 2015).

## KAYNAKÇA

- Altınkök, M., Vazgeçer, E., & Ölçücü, B. (2013). Temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren beden eğitimi program tasarısının 5–6 yaş çocukların temel motor hareketlerinin gelişimine etkisinin araştırılması. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (1), 74-87.
- Aral, N., Kandır, A. ve Can Yaşar, M. (2002). *Okul Öncesi Eğitim ve Okul Öncesi Eğitim Programı*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Aydoğan Y, Özyürek A, Gültekin Akduman G (2015).Okul öncesi dönem çocuklarının spora ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*,(Special Issue 3).103-115.
- Bluechhardt M.H, Shephard R.I (1995). Using an extracurriculum physical activity program to enhance social skills. *Journal of Learning Disabilities*, 28(3): 160-169.
- Chanal JP, Sarrazin PG, Guay F, Boiche J. (2009) Verbal, mathematics and physical education self-concepts and achievements: An extension and test of the Internal / External Frame of Reference Model. *Psychology of sport and Exercise*, 10 s. 61-66.
- Çakıroğlu, M. İ. (1997). *Antrenman Bilgisi-Antrenman Teorisi Ve Sistematiği*. İstanbul: Şeker matbaacılık.
- Dereobalı, N., & Çandır, T. (2021). Erken çocukluk döneminde motor gelişim ve riskli oyun ilişkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(60), 560-581. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.951824>.
- Duman, G. (2014). Hareket eğitimine giriş, okul öncesi dönemde beden eğitimi (Ed.: Duman G), *Her Yönüyle Okul Öncesi Eğitim-6*, Ankara: Hedef Yayıncılık.
- Durualp, E. ve Aral, N. (2010). Altı yaşındaki çocukların sosyal becerilerine oyun temelli sosyal beceri eğitiminin etkisinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39 (39), 160-172.
- Ertaş, Ş. (2012). Çocuk ve spor ilişkisi üzerine fiziksel biçimlenmeyi etkileyen ergonomik faktörlere dayalı bir model. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Erol, D. (2022). Okul öncesi eğitim programı. *Erken Çocukluk Döneminde Etkili Programlar ve Uygulamalar*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Erol, D.,Taşdere, A. (2022). Okulöncesi Öğretmenlerinin Hareket Eğitimi Hakkındaki Görüşleri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 414-428. <https://doi.org/10.38021/asbid.1205271>.
- Gallahue, D. (1982). Phases and stages of motor development. In D. Gallahue (Ed.), *Understanding Motor Development In Children* (First Edit, pp. 135–254). New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Gelişli, E. ve Yazıcı, Y. (2012). Türkiye’de uygulanan okul öncesi eğitim programlarının tarihsel süre. içerisinde değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 85-93.
- Gralla, M. H., McDonald, S. M., Breneman, C., Beets, M. W., & Moore, J. B. (2019). Associations of objectively measured vigorous physical activity with body composition, cardiorespiratory fitness, and cardiometabolic health in youth: A review. *Am J Lifestyle Med*, 13(1), 61-97.
- Haşıl Korkmaz N, Erol S. (2003). Farklı Eğitim almış öğretmenlerin okulöncesi dönemde yer alan beden eğitimi ve spor aktivitelerini uygulamalarına ilişkin bir inceleme (Bursa örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. (8-17).
- Kacı, O. (2015). *Okul öncesi 60-72 aylık dönem çocuğunun sosyal duygusal uyumda eğitsel oyunun etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Kandır, A., Özbey, S. ve İnal, G. (2010), *Okul Öncesi Eğitimde Program I: Kuramsal Temeller*. İstanbul: Morpa Kültür.
- Karren, J. (2017). *Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung und deren Förderung am praktischen Beispiel einer Mutter-Kind-AG in der Hardtstiftung*. <https://www.hardtstiftung.org/images/pdf/Artikel-erev-2.pdf>.
- Kerkez, F. İ. (2012). Sağlıklı büyüme için okulöncesi dönemdeki çocuklarda hareket ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 34-42.
- Kinderwelt (2012). *Neun Gründe um Sportzutreiben*. <http://www.kinderwelt.org/gesundheit-ernaehrung/sport-und-freizeit/neun-9-gruende-um-sport-zu-treiben>.
- Kiremitçi, O. (2012). *Problem çözme yöntemiyle düzenlenmiş beden eğitimi derslerinin problem çözme becerilerine etkisi ve üst bilişsel farkındalık düzeyleriyle ilişkisi*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kotan Ç, Yaman Ç (2009). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi (Sakarla ili örneği), *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 49-58.
- Küçük V, Koç H (2003). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 9, 211-221.
- MEB (2013). *Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Okul Öncesi Eğitim Programı*, <http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/ooproram.pdf>.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi . *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 9 (1) , 157-176 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kusbd/issue/42808/504210>.

- Ozyurek, A., Ozkan, I., Begde, Z. and Yavuz, N. F. (2015). Effects of physical training on social skill levels of preschool children. *Journal of Sports Science*, 3(1), 282-289. <https://doi.org/10.14486/IJSCS314>.
- Özer D S, Özer K, (2012). *Çocuklarda Motor Gelişim* (7.baskı), Ankara: Nobel Yayınları.
- Öztürk, A., (2009). *5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Farklı Hareket Eğitim Modellerinin Fiziksel Gelişim ve Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisinin İncelenmesi*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Philipp, T. (2017). *Bewegungsentwicklung und-förderung im Kindesalter-im Speziellen in Kinderbildungs-und-betreuungseinrichtungen*. <https://www.eltern-bildung.at/expert-inn-entstimmen/bewegungsentwicklung-und-foerderung-im-kindesalter>.
- Rohkohl, S. (2017). Ab wann sollten Kinder Sport machen? <https://www.dak.de/dak/gesundheit/ab-wann-sport-fuer-kinder-1655304.html>.
- Saleschke, C. (2017). *Kinder in Bewegung: Warum Sport so wichtig ist*. [www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist](http://www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist).
- Sarah A, C., (2014). *Posture, Types, exercise and Health Effects.*, isbn:798-1-63117-254-0 (e-book). <https://books.google.com.tr/books/about/Posture.html?id=9nranQE> Published by Nova Science., Publishers Inc. NewYork.
- Sarıtaş, N., Yıldız, K., ve Hayta, Ü. (2017). İlkokul öğrencilerinin bazı motorik ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (2), 117-127.
- Şahin, A. & Şahin, F. (2020). Erken Çocukluk Döneminde Spora Katılımın Sosyal Gelişim Üzerindeki Etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 243-248.
- Şahin, S. (2016). 0-6 yaş arası çocukların temel gelişimsel özellikleri: fiziksel ve sosyal-duygusal Gelişim. H. İ. Diken (Ed.), *Erken Çocukluk Eğitimi* (4.Baskı, ss. 170–208). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Şenduran, F. (2008). Sporcu Olan ve Sporcu Olmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Uyum Becerileri. In 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (ss. 189–191). Karabük.
- Tezel Şahin, F. & Yüksek Usta, S. (2016). Okul öncesi dönemde bir uygulama örneği: spor ve spor dalları. *International Journal of Sport Culture and Science*, Cilt 4 (Özel Sayı 1), 200-213. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjscs/issue/24486/259548>.

- Theodosiou, A ve Papaioannou, A. (2005). *Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Üst Bilişsel Faaliyetlerle İlgili Verdikleri Raporlar: Farklı Yaş Grubundaki Öğrencilerin Algıladıkları Motivasyonel Oryantasyonu ve Hedef Yönelimleri*. Education Research and Re.
- Theodosiou, A. Mantis, K. ve Papaioannou, A. (2008). *Okul Ve Okul Dışı Ortamda Beden Eğitimi Ve Egzersize Katılımın, Başarıya Yönelim, Motivasyon Ve Üst Bilişsel Süreçler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Spor Psikolojisi. Avrupa Federasyonu Resmî Gazetesi s.1-19.
- Timurtaş, M. (2019). *Okul Öncesi ve İlkokul Öğretmenlerinin Hareket Ve Oyun Eğitimine Bakış Açılarının İncelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Tiryaki, Ş. (2008). *Spor psikolojisi*. Ankara: Eylül Yayıncılık.
- Tüfekçioğlu, E., & Ayça, İ. B. (2008). Okul öncesi 4 - 6 yaş çocuklarında algısal motor gelişim programlarının denge ve çabukluk üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1–11.
- Ungerer-Röhrich, U., Eisenbarth, I., Popp, V., Quante, S., Wolf, S. (2011): Mehr Bewegung in die Kita! In: Ungerer-Röhrich, Ulrike ( Hrsg.): Praxis kompakt: *Bewegungsförderung- Angebote und Projekte. Sonderheft der Zeitschrift Kindergarten heute- Die Fachzeitschrift für Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder. S. 4-9.*
- Yaşar Ekici, F., & Kırkıç, K. A. (2021). *Erken çocukluk dönemi eğitim programları. Erken çocukluk eğitimi kuramdan uygulamaya.*
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66.
- Yılmaz, M. O., & Bozkurt, S. (2017). Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin İlkokul Öğrencilerinin Motorik Özelliklerinin Gelişimine Etkisi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 43–50. <https://doi.org/10.22396/sbd.2017.30>.
- Yücel M (2004). Gelişim ve öğrenmenin spor kültürünün oluşmasına etkisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*. 100-108.
- Zahner, L., TW-Team. (2013). *Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.*
- Zimmer, R. (1998): *Handbuch der Bewegungserziehung*. 8. Aufl. Freiburg: Herder.

## Bölüm 7

# SPORA KATILIM VE SPORDA TÜKENMİŞLİK

**Dr. Öğr. Üyesi Alpay BÜLBÜL**

*Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi  
Rekreasyon Bölümü. abulbul@adu.edu.tr ORCID No: 000-0002-9636-4735*

**Öğr. Gör. Ebru DERECELİ**

*Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve  
Spor Eğitimi Bölümü., edereceli@adu.edu.tr ORCID No: 000-0002 -7021- 1001*

## 1. GİRİŞ

Günümüzde spor büyük bir toplumsal dinamik olarak çok sayıda insanın ilgisini çekmekte ve giderek daha organize hale gelmektedir (Ölçücü ve ark., 2012). Spor faaliyetlerinin amacı, toplumun sağlıklı nesiller kazanmasını sağlamak ve sporun uluslararası bir özellik kazanması nedeniyle de toplum kültürünün tanıtılabileceği yaygın bir propoganda ve reklâm aracı olmaktadır. Sporun uluslararası dostluk ve barış ile ülke ekonomisine getirdiği olumlu katkıları vardır (Ölçücü ve ark., 2014). İlerleyen zamanlarda bir birikim ile oluşumunu sürdüren spor kişiye bedensel, ruhsal ve sosyal bir takım çıktılar sunmaktadır. Bireyin hem bedensel hem de zihinsel yönden sağlığını geliştiren spor, onların toplumsal davranışlarını düzenleyen, mental ve motorik özelliklerini belirli seviyeye yükselten biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur (Belli, Bedir ve Turan, 2019).

Spor sözcüğünün kökeni; hoş vakit geçirmek, oyalanmak ve eğlenmek anlamına gelen Latince isportus ve desportare kelimelerinden oluşmuştur. 11. yy. 'da Fransızcadan İngilizceye ödünç olarak geçen spor kavramı İngilizcede sport; eğlenme, oyalanma ve zaman öldürme, Latince ise desport; oyalama, eğlendirme ve gevşeme şeklinde kullanılmıştır. Daha sonra tüm Dünya'ya yayılmıştır (Voigt, 1998; Akt. Ağkurt, 2018). Spor büyük toplumsal bir olgudur. Bunun nedeni sporun gitgide daha fazla insan tarafından doğrudan veya dolaylı şekilde ilgi görüyor olması ve daha organize bir hal alması, hatta uluslararası düzeyde saygınlık göstergesi olmasıyla birlikte toplumları, sevince ya da yasa sürüklemeye başlamış olmasıdır (Ölçücü vd., 2014). Spor en saf ve en yalın haliyle insanları bir araya getiren, onların sosyalleşmelerine katkıda bulunan, sağlıklı bir yaşam sürmek için birbirlerini teşvik ettikleri, boş zamanlarını sağlıklı bir şekilde değerlendirdikleri aktivitedir ( Kartal ve Cirit, 2023). Bir

başka tanıtmda da sporun; psikoloji, sosyoloji, fizyoloji, anatomi, biyomekanik gibi birçok bilim dalıyla etkileşim içerisinde olduğu vurgulanmaktadır (Çelik ve ark., 2017).

Yapılmış birçok bilimsel çalışma spora katılımın öğrenci sağlığı ve akademik performans üzerindeki etkisinin açık olduğunu göstermektedir (Shaw vd., 2015; Rees ve Sabia, 2010; Chen vd., 2021; Singleton, 2016). Spor faaliyetlerine katılım sadece fiziksel ve zihinsel gelişime yardımcı olmakla kalmayıp, aynı anda topluluk katılımını, sosyal etkileşimi ve kültürel uyumu da teşvik ederek, anti-sosyal faaliyetlerin oluşumunu azaltmakta ve toplumun gücünün artmasına da olumlu etki etmektedir ( Kenyon ve McPherson, 1973; Cortis vd., 2007). Yapılan bir çalışma; sportif faaliyetlere katılım gösteren bireylerin atılganlık seviyelerinin spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olabileceğini göstermiştir. Çünkü atılgan özellikler taşıyan bireylerin göstermiş olduğu özellikler ile sportif faaliyete katılmış olan bireylerin gösterdiği özelliklerin benzer olması söz konusudur (Kırımoğlu vd., 2009). Brown vd., (2012), düşük düzeyde spora katılımın bile hiç katılmamaktan daha iyi olduğunu düşünmektedirler. Egzersiz psikolojisinde spora katılım terimi, kişileri fiziksel aktivitelere yönlendirme amacı ile kullanılmaktadır. Spora katılım konusunda yapılmış olan araştırmalarda, aktivite sporlarında üzerinde odaklanılan başarı noktası olmuş ve genellikle de çocuklar ile genç yetişkinleri ilgilendirmektedir denmiştir (Gill vd., 1996).

Tükenmişlik kavramı, duygusal ya da fiziksel tükenmenin yanı sıra, düşük üretkenlik ve duyarsızlaşmanın uzun vadeli olan bir sonucudur (Henschen, 2001). Smith 1986, sporcu tükenmişliğini, bireye daha önce keyif veren bir aktiviteden duygusal, fiziksel ve psikolojik, olarak geri çekilme olarak tanımlamıştır. Spor tükenmişliği, sporcuların performansını düşürme eğiliminde olan, yarışma ve antrenman taleplerinden kaynaklanan fiziksel ve psikolojik tükenme kavramı ile karakterize olmuş çok boyutlu sendromdur (Raedeke ve Smith, 2001; Gustafsson vd., 2017). Bununla birlikte antrenörlerle de iyi ilişkiler kurulması da, sportif performansı etkileyen faktörlerden olarak göze çarpmaktadır (Kırkbir ve ark., 2021).

## **2. SPORA KATILIM**

Spor, çağımız insanının toplumsal sistemine derinlemesine girmiş ve toplumsal yapıya göre biçimlenen bir olgu olmuştur (Akt. Şahin ve İmamoğlu, 2011). Sporu anlayabilmek adına sporun içinde yapıldığı toplumun ideolojik ve kültürel yapılarını anlamak gerekmektedir (Şahin ve ark., 2010). Spor, tarihi insanlığın varoluşundan beri dünyada var olan ve günümüzde de varlığını



koruyarak önemini ve gelişimini sürdüren bir olgudur (Şahin ve Tunçkol, 2010).

Sporun benlik ile benlik saygısının gelişimi üzerinde olumlu katkıları olmaktadır. Çünkü spor bireylere yalnızca fiziki yönden gelişim sağlamakla kalmayarak aynı zamanda kişinin psikolojik ve sosyal açıdan gelişimine de katkı sağlamaktadır (Güler, 2022). Birey spor sayesinde kendisini gerçekleştirir, öz disiplin sağlar ve her türlü psikolojik sorunuyla başa çıkabileceği düşünce biçimini benimser. Spor toplumlar arasında yakınlık ve kaynaşma sağlayarak ülkelere finansal açıdan gelir sağlar (Başer, 1986). Passer (1982), beceri gelişimi, enerji harcama, meydan okuma, başarı / statü, fiziksel iyi olma hali ve üyelik olarak spora katılımı önemli olan faktörleri 6 kategoride bir araya getirmiştir (Passer, 1982).

Spora katılımın temel sebebi; hareketsiz yaşamın neden olduğu psikolojik rahatsızlıklar ile fiziki ve organik rahatsızlıkları önlemek, vücut sağlığının yapı taşlarından fiziksel uygunluk ile fizyolojik kapasiteyi yükselterek, kişinin sağlığını yıllar boyunca korumaktır (Akça, 2012). Spor faaliyetlerine ülkelerin genel olarak bakış açıları eğitim bütünlüğünü etkilemeden faydalı ve sağlıklı bireyler yetiştirebilmektir. Ülkemizde bireylerin beden ve ruhen sağlıklı bir şekilde yetiştirildiği ve bu amaçla da sportif etkinliklere yönlendirildikleri görülmektedir. Asıl temel amaç ülkemiz için nitelikli insan gücünün oluşturulmasıdır. Gençlerin ve çocukların gelişimsel dönemlerinden ötürü hareketli ve enerji yüklü olmaları sebebiyle enerjilerini tüketebilecekleri, stresli durumlardan kolayca kurtulabilecekleri en önemli uğraşların başında spor gelmektedir. Ayrıca spor kendini topluma kabul ettirmede ve saygınlık kazanmada önemli yer edinmektedir (Saygılı, 2002).

Dereceli (2021)'e göre spor, bireyin farklı sosyal çevreler içerisinde yer almasını sağladığı için sosyalleşme sürecinde önemli bir yerdedir. Gelişmiş olan toplumlarda sporun genellikle gruplar ile birliktelik içerisinde yapılan bir etkinlik olduğu bilinmektedir. Sportif faaliyetler sayesinde bireyler çeşitli insan topluluklarıyla sosyal ilişki içerisinde. İlk dönemlerde daha çok bireysel aktiviteler şeklinde karşımıza çıkan spor faaliyetleri daha sonraları geniş kitlelere ulaşarak toplumsal özellik kazanmıştır (Küçük ve Acet, 2002; Akt. Ağkurt, 2018).

### ***3. SPORDA TÜKENMİŞLİK***

Spor modern yaşamımızın ayrılmaz bir parçasıdır (Altınışik vd., 2020) aynı zamanda bireylerin gelişim boyutlarına önemli katkı sağlayan bir araçtır (Altınışik vd., 2021; Altınışik ve Çelik, 2021). Performanslarını sergileme

aşamasında sporcular, sadece fiziksel olarak değil, psikolojik anlamda da etkilenmektedirler (Akarçesme, 2004).

Tükenmişlik kavramı, bireylerin mesleki anlamda yıpranması, fiziksel ve psikolojik olarak motivasyon kaybı yaşaması ve başarısının düşmesi neticesinde bireyde ortaya çıkmış tükenme halidir (Freudenberger, 1974). Son dönemlerin en popüler kavramlarından olan tükenmişlik mesleki bir tehlike anlamında klinik manada ilk olarak 1974 yılında Freudenberger tarafından tanımlanmıştır (Suran ve Sheridan, 1985). Bireyin içinde bulunmuş olduğu çevre koşulları, bireyin yaşı, cinsiyeti, bireyin kişisel gelişimini sağlayacak uygun ortamın oluşup oluşmaması, mesleğindeki gelir düzeyinin yeterlilik düzeyi, eğitim seviyesi ve medeni durumu bireye ait tükenmişliği etkileyen faktörleri oluşturmaktadır (Akçamete vd., 2001). Tükenmişlik ile ilgili yapılan ilk çalışmalar tükenmişlik kavramını ortaya çıkarabilme amacıyla 1970'li yılların ortalarında Amerika Birleşik Devletleri'nde görülmektedir ve Freudenberger tarafından 1974 yılında yapılmış olan ilk çalışmada müşteri hizmetlerinde çalışanların mesleki bunalımlarını ifade etmek amaçlanmıştır (Günay, 2016).

Tükenmişlik konusunda çok sayıda farklı tanım yapılmış ve tanımların birbirinden farklı yönleri olmasına karşın, bütün araştırmacıların kabul etmiş olduğu ortak bir tanımın bulunmaması ile beraber araştırmacıların çoğunluğu tükenmişliğin “beklentileri, güdülleri, tutumları ve duyguları içeren, bireysel düzeyde meydana gelen içsel psikolojik bir deneyim” olduğu konusunda hem fikir olmuşlar ve ortak bir düşüncede birleşmişlerdir. Yapılan çalışmalar, iş yerindeki grup çalışmalarının neticesinde de tükenmişlik durumunun toplu gruplar da da oluşabilme ihtimalinin olduğunu göstermektedir (Sürvegil Dalkılıç, 2014; Akt. Yeşilyurt ve Yıldız, 2021). Spor ile tükenmişliğin birçok açıdan ilişkili olması farklı çalışmaların yapılmasını gerekli kılmıştır. Yapılmış olan tükenmişlik çalışmalarında tükenmişlik düzeyinin sporcularda artmasına bağlı olarak güdülenme seviyesinin düşmüş olduğu ve kaygı düzeyinin arttığı, öz güvenin azalarak, stres düzeyinde artışın ve umutsuzluğun çoğalması gibi bazı durumların oluşabileceği görülmüştür (Kelecek ve Yıldırım, 2020). Spor tükenmişliği, sporun sürekli şekilde devam eden yoğun temposu ile duygusal, fiziksel yorgunluğu ve gerekli olan başarıyı yakalayamadığı düşüncesi ile gelişen başarısızlık duygusunu içine alan çok boyutlu bir yapı şeklinde tanımlanmaktadır (Raedeke, 1997).

Tükenmişlik sadece elit sporcularda görülmemekte Adölesan dönemdeki bir sporcuda da görülebilmektedir. Adölesan dönemdeki bir birey, yoğun bir antrenman programına maruz kalmakta olup kazanmak, kaybetmek, başarmak gibi kavramlarla iç içe olmaktadır. Bu baskı sonucunda kişinin maruz kalmış olduğu, okul ile eğitim başarısı da onu tükenmişliğe itmektir. Bu durumda

kişi, okul ve sportif başarısının arasında sıkışıp kalabilir. Böyle bir durumda tükenmişlik, bireyin hem eğitim başarısını hem de sportif başarısını olumsuz olarak etkileyebilir (Sorkkila, 2017; Akt. Aslan ve Başkan,2022). Sporcu ara sıra başarılı performans göstermiş olduğu spor branşın da bile, sıkılma, bunalma, bıkkınlık ve tükenme yaşayabilir. Bunun nedenlerinden bir tanesi uzun soluklu yarışma dönemleridir. Yarışma döneminde sporcu yorgunluk, sezon uzunluğu aynı zamanda baskı altında tükenmişlik sendromu yaşayabilmektedir. Sporcu yaşamış olduğu bu dönemlerde kendini etkileyen faktörleri tespit ederek bu faktörlerden kurtulabilmek için mücadele etmelidir. (Pires vd., 2016). Sporcuya fazla düzeyde yapılan yüklenmenin ve antrenmanın başarıyı getireceği düşünülse bile bu durum yenilenme süresinde artışa neden olacağı için antreman dışı kalan zamanlarda da stres yaşayabileceği düşünülmektedir (Lehmann vd., 1999). Bir sporcunun yaşayacak olduğu tükenmişlik önlemi alınmadığı durumlarda takımın diğer sporcularına da yayılmaya başlayacak olup takımın başarısında önemli ve bazen büyük düşüşler yaşanacaktır (Raedeke, 2001).

### ***3.1. Tükenmişlik Modelleri***

#### ***3.1.1. Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli***

Edelwich ve Brodsky'e göre tükenmişlik kavramı, kademeli bir şekilde gelişim sergileyen bir süreçtir aynı zamanda başkalarına yardım tedarik eden işlerde çalışan kişilerin artış gösteren bir hayal kırıklığı sürecidir. Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeline göre tükenmişlik, başka bireylere yardım sağlayan işlerde görevli olan bireylerin çalışma şartlarının sonucu olarak görülen, enerji, amaç ve idealizmde devamlı biçimde artan bir kayıptır. Yardım sağlama amaçlı mesleklerde görevli bireylerin iş koşullarının bir sonucu olarak yaşamış oldukları enerji, amaç ve idealizm kaybı bu süreçte fazlaca artış göstermektedir (Boyar, 2011; Akt. Koca ve Baylan, 2023).

#### ***3.1.2. Pines Tükenmişlik Modeli***

Bu modelin kökü Herzberg'in Motivasyon – Hijyen Teorisine dayandırılmaktadır ve teoriye göre, iş çevresindeki hijyen ve motivasyon faktörleri çalışanların moral ve motivasyonlarını etkileyen bir faktör olarak düşünülmektedir. Genel olarak kişisel özellikleri barındıran tükenmişlik eğilimlerine rağmen, pines tükenmişlik modeli tükenmişliğin önemli bir çevresel bileşene sahip olduğunu belirtmektedir. Bu model; örgütsel seviyeye müdahale edilmesi pozitif çalışma özelliklerini artırır ve artırırken de negatif çalışma özelliklerini de azaltabilir düşüncesini savunmaktadır (Pines ve Aronson, 1988; Akt. Turhan ve Çoknaz, 2023).

### **3.1.3. Cherniss Tükenmişlik Modeli**

Cherniss'in 1980 yılında ortaya koymuş olduğu modelde tükenmişlik "iş ile alakalı stres kaynaklarına bir tepki olarak başlamış olan ve başa çıkma davranışlarını içerisine alan iş ile alakalı psikolojik bağlantıyı kesmeyle son bulan bir süreç" şeklinde tanımlanmıştır (Yıldırım, 1996).

### **3.1.4. Maslach Tükenmişlik Modeli**

Christina Maslach tükenmişlikle ilgili önemli incelemelerde bulunarak bu alanda bu konudaki en önemli isim olarak gösterilir (Fettahlıoğlu, 2015). Maslach (1981) tükenmişlik sendromunu bir süreç olarak ele alarak çalışanların işyerlerinde çalışmaya yönelik isteklerinin ilk dönemlerde yüksek düzeyde olduğunu, sonraki dönemlerde ise duygusal kaynakların tüketilmesine bağlı olarak ortaya çıkmış olduğunu savunmaktadır. Cherniss tükenmişlik kavramını geçici bir yorgunluk hali ya da bir zorlanma değil, meydana gelmiş olan stresin kişinin mesleğinden soğumasıyla neticelenen kalıcı bir durum olduğunu belirtmektedir (Avşaroğlu vd., 2005).

### **3.1.5. Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli**

Tükenmişliğin üç bileşenden oluştuğunu ve kronik duygusal strese verilen bir yanıt olarak, bileşenlerin fiziksel ve duygusal tükenme, başkalarına karşı duyarsızlaşma ve düşük iş üretimini içeren davranış boyutundaki reaksiyonlar olarak şekillenmiş olduğu bir modeldir (Sılığ, 2003). Pearlman ve Hartman, üç boyutu olan bir modelin üzerinden tükenmişliği anlatmaya çalışmışlardır. Bu boyutlar tükenmişliğin belirtilerine dayanan fiziksel, davranış yönlü ve duygusal şekilde oluşturulmuştur. Bir etmenin stres yaratma düzeyi iki etmene bağlanmıştır. Örgütün beklentileri ve çalışanın yeterliliği uyuşmadığı durumlarda ya da kişinin yaptığı işin beklentilerini karşılayamaması durumunda stresli bir sonuç oluşabilmektedir. Oluşan bu stresin birey tarafından algılanış derecesi farklılık göstermektedir. Strese verilen tepkiler duygusal, fiziksel ve davranışsal olarak ayrıca dışarıya yansımaktadır (Pines ve Nunes, 2003).

### **3.1.6. Freudenberger Tükenmişlik Modeli**

İlk olarak Freudenberger'in (1974) gönüllü olarak çalışan sağlık çalışanları arasındaki yorgunluk, işi bırakma ve hayal kırıklığı durumlarını belirtmek için kullanmış olduğu tükenmişlik sendromu, "yıpranma, başarısızlık, güç kaybı ve enerji veya giderilemeyen talepler sonucunda bireyin iç kaynaklarında gerçekleşen bir tükenme hali" olarak ifade edilmektedir (Okutan, 2010).

### **3.1.7. Meier Tükenmişlik Modeli**

Bu model de Meier (1991) tükenmişliği, çalışan bireylerin yaptıkları işlerde olumlu pekiştireç beklentisinin oldukça düşük olduğunu, ceza beklentisinin ise oldukça yüksek düzeyde olduğu bir durum şeklinde ifade etmektedir (Konakay, 2010).

## **4. SPORA KATILIM VE SPORDA TÜKENİŞLİK**

Spora katılımda, sportif faaliyetlerin artması, kişilerin ruhen sağlıklı oluşmasına ve kişinin kendini gerçekleştirmesine katkıda bulunmaktadır (Passmore ve French, 2001). Fiziksel anlamda aktif olan bir hayat sürmenin önemli yollarından biri spora katılımdır ve spora katılım halk sağlığına pozitif katkı sunmaktadır (WHO, 2021). Spor yapmayı düzenli bir yaşam felsefesi olarak gören bireyler ile ilgili yapılmış çalışmalar, aktif bireylerin spor yapmayanlara kıyasla; görevde yükselme oranlarının daha yüksek seviyede olduğu, stres düzeylerinin ise daha az olduğu ve öfke kontrolünün daha yüksek olup; hayatlarını daha kaliteli bir şekilde yaşadıkları görülmektedir (Doğan ve Morali, 1999). Toplum üzerindeki sayısız faydası nedeniyle ulusal hükümetler ile uluslararası kuruluşlarca teşvik edilen spora katılım ve spora devam etme motivasyonu, spor psikolojisinin en kapsamlı çalışmalar yapılan alanlarından biri haline gelmiştir (Weiss ve Ferrer-Caja, 2002).

Bir müsabaka sezonu boyunca sporcular, yeterli seviyede yüklenme ve dinlenmeleri içeren bir antrenman planı izlemektedirler. Yaşanan bu süreç psikolojik ve fizyolojik açıdan bireyi son derece zorlamaktadır. Sporcuların yaşamış olduğu bu süreç uzun, aşırı ve yoğun yüklenmeler içeren antrenmanlardan oluştuğu için ruh ve beden sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir (Smith, 1986). Başarılı olabilmek için büyük çaba gösteren sporcuların bir süre sonra dayanıklılıklarını kaybetmeye başladığı ve yorgunluk sebebiyle tükenmişlik sendromunu yaşamış oldukları görülmüştür (Brenner, 2007).

## **5. SONUÇ**

Yapılan birçok araştırma spora katılımın bireylerin fiziksel gelişimlerinin yanı sıra psikolojik gelişimlerini de olumlu düzeyde etkilediğini göstermektedir. Psikolojik faktörlerin önemli olduğunun vurgulandığı spora katılımda tükenmişlik faktörü de önemli bir yer edinmiştir. Sporda tükenmişlik amatör ya da profesyonel fark etmeksizin bireylerde zihinsel yük faktörünün artarak spor etkinliklerini bırakmasına neden olmaktadır. Tükenmişliğin giderek arttığı durumlarda spora katılım da da düşüklük yaşanması beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Tükenmişliğin spora katılım üzerindeki etkilerini

anlayabilmek araştırmalara ışık tutmakta fayda sağlayacak aynı zamanda bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını da teşvik edecektir. Düzenli olarak spora katılım sağlanması durumunda ise zihinsel sağlığın korunacak ve sporda tükenmişliğin engellenmesinde önemli rol oynanacaktır.

## REFERANSLAR

- Ağkurt, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde spora katılımın sosyalleşmeye etkisi/Impact of participation in sport activities on socialization of university students*. T.C. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Akarcesme, C. (2004). *Voleybolda Musabaka Oncesi Durumluk Kaygi Ile Performans Olcutleri Arasindaki Iliski*. Unpublished Master Thesis, T.C. Gazi Universitesi, Saglik Bilimleri Enstitusu, Ankara.
- Akça Şelale, N. (2012). *Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akçamete, G., Kaner, S., ve Sucuoğlu, B. (2001). Öğretmenlerde Tükenmişlik İş Doyumu ve Kişilik, 1. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım,3-6.
- Altınışık, Ü., İlhan, E. L., ve Kurtipek, S. (2021). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık: Spor yöneticisi adayları üzerine bir araştırma. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(2), 79-90. DOI: 10.33459/cbubesbd.973598.
- Altınışık, Ü., Turhal, S. N., Çelik, A., ve Yetim. A. A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. Ambient Science. 07(Sp1), 275-279.
- Altınışık, Ü., ve Çelik, A. (2021). Investigation of service quality perceived by fitness center consumers. Pakistan Journal of Medical ve Health Sciences, 10(15), 3225-3229
- Aslan, K., ve Başkan, A.H., (2022). *Voleybol oyuncularının tükenmişlik düzeyi ve koronavirüs (covid 19) korkusu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M., ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*: MEGSB, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, Yayın No:31, Ankara; s:28.
- Belli, E., Bedir, F. & Turan, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (9), 89-103. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/etusbed/issue/49797/597158>

- Boyar, E. (2011). *Türkiye'de muhasebe meslek mensuplarının mesleki tükenmişlik durumlarının araştırılması*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Brenner, J.S. (2007). Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242-1245.
- Brown, W.J., McLaughlin, D., Leung, J., McCaul, K.A., Flicker, L., Almeida, O.P., Hankey, G.J., Lopez, D., ve Dobson, A.J. (2012). Physical activity and all-cause mortality in older women and men. *British Journal of Sports Medicine*, 46(9), 664-668.
- Çelik, A., Zengin, S., & Baş, M. (2017). Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2(4), 20-31.
- Chen, S., Li, X., Yan, J., ve Ren, Z. (2021). To Be a sportsman? sport partisiptin is associated with optimal academic achievement in a nationally representative sample of high school students. *Frontiers in public health*, 9, 730497.
- Cortis, N., Sawrikar, P., ve Muir, K. (2007). *Participation in sport and recreation by culturally and linguistically diverse women: Stakeholder consultation report* (No. SPRC Report Series 8/08). Social Policy Research Centre.
- Dereceli, Ç. (2021). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi* [Investigation of the Effect of Leisure Time Basic Psychological Needs of Faculty of Sport Sciences Students on Happiness Levels], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 82-87.
- Doğan, B., ve Moralı, S., (1999). *Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları ile İncelenmesi*. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1): 15-27.
- Fettahlioglu, O.O. (2015). Günümüz işletmelerinin temel hastalığı: örgütsel sinizme yönelik algılamaların, tükenmişlik boyutları üzerine etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(13), 178-191.
- Freudenberger, N.D. (1974). Staff burnout. *Journal Of Social Issues* 30(1), 159-165.
- Gill, D.L., Williams, L., Dowd, D.A., Beaudoin, C.M., ve Martin, J.J. (1996). "Competitive Orientations Motives of Adult Sport and Exercise Participants". *Journal of Sport Behavior*, 19, 307- 318.



- Güler, H. (2022). Benlik Saygısının Sürekli Öfke Tarzları Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi: Mücadele Sporcuları Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 503-515.
- Günay, A. (2016). *Kabin Ekiplerinde İş Doyumu ve Tükenmişlik Sendromu*, (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Gustafsson, H., DeFreese, JD., ve Madigan, DJ. (2017). Athlete tükenmişliği: İnceleme ve öneriler. *Curr. Görüş. Psikol.* 16: 109–113.
- Henschen, KP. (2001). Athletic staleness and burnout: Diagnosis, prevention, and treatment. In: Williams JM, editor. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. 4th ed. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company; 445-455.*
- Kartal, A., ve Cirit, Ö. (2023). Geçmişten Günümüze Sportswashing Tarihi. *Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar*, 403-434.
- Kelecek, S., ve Yıldırım, K. (2020). Sporcu Tükenmişliğini Belirlemede Farklı Psikolojik Yapıların Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 5(2), 164-175.
- Kenyon, G.S., ve McPherson. B.D. (1973). Becoming involved in physical activity and sport: A process of socialization. In Lawrence Rarick G. (Ed.), *Physical activity: Human growth and development* (pp. 303–332). Academic Press.
- Kırımoğlu, H., Kepoğlu, A., Dereceli, Ç., Parlak, N., ve Tozoğlu, E. (2009). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Spora Katılımları Bakımından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 7-15.
- Kırkbir, F., Zengin, S., & Aydemir, B. (2021). Elit Seviyedeki Taekwondo Sporcularına Göre Antrenör Davranışlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 66-73.
- Koca, D., ve Baylan, N., (2023). Pilates egzersizlerinin kadın beyaz yakalılarda mesleki tükenmişlik ve vücut farkındalığı üzerine etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Konakay, G. (2010). *Duygusal zekânın akademisyenlerde tükenmişlik ile ilişkisinin incelenmesi*. Doktora tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Küçük, V., ve Acet, M. (2002). Bir kişilik özelliği olarak suçluluk ve sporla ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (7).

- Lehmann, M., Foster, C., Gastmann, U., Keizer, H. ve Steinacker, J.M. (1999). *Overload, Performance Incompetence, and Regeneration in Sport*. Springer, Boston: MA.
- Maslach, C., ve Jackson, S.E. (1981). The Measurement Of Experienced Burnout. *Journal Of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Okutan, E. (2010). *Kişilik özelliklerinin tükenmişliğe etkisi: bir örnek olay incelemesi*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
- Ölçücü, B., , Özen, Ş. & Altınkök, M. (2014). Spor Eğitiminde Tokat İlinde Voleybol Takımlarında Oynayan Voleybolcuların Voleybola Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 57-70.
- Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., & Aybek, A. (2012). Üniversiteler Arası Tenis Müsabakalarına Katılan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 5-12.
- Ölçücü, B., Özen, Ş., ve Altınkök, M. (2014). Spor eğitiminde tokat ilinde voleybol takımlarında oynayan voleybolcuların voleybola başlama nedenleri ve beklentileri. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 57-70.
- Passer, MW. (1982). Psychological Stress İn Youth Sports. In R.A. Magill, M.J. Ash ve F.L. Smoll (Edt). *Children in sport: A Contemporary Anthology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 356- 380
- Passmore, A., ve French, D., (2001). Development and Administration of a Measure to Assess Adolescents' Participation, Adolescence, Spring, 36(141): 67-75,
- Pines, A., ve Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. Free Press.
- Pines, A.M., ve Nunes, R. (2003). The Relationship Between Career and Couple Burnout: Implications for Career and Couple Counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40, 50-64.
- Pires, D.A., Debien, P.B., Coimbra, D.R., ve Ugrinowitsch, H. (2016). Burnout and coping among volleyball athletes: a longitudinal analysis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(4), 277-281.
- Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of sport and exercise psychology*, 19(4), 396-417

- Raedeke, T.D., ve Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(4), 281-306.
- Rees, D.I., ve Sabia, J.J. (2010). Sports participation and academic performance: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Economics of Education Review*, 29(5), 751-759.
- Şahin, M. Y., & İmamoğlu, A. F. (2011). Akademisyenlerin Ve Milletvekillerinin Spor Siyaset Etkileşimine Yönelik Görüşleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 25-44.
- Şahin, M. Y., & Tunçkol, H. M. (2010). İşçi Hareketlerinin Futbolun Tarihsel Gelişim Sürecine Etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1, 219-236.
- Şahin, M. Y., Yenel, F., & Çolakoğlu, T. (2010). Spor Ve Milliyetçilik Etkileşimi: Ulusal Kimlik Oluşturmada Sporun Yeri Ve Önemi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1244-1263.
- Saygılı, S. (2002). *Strese Son*, Elit Yayınları, İstanbul.
- Shaw, S.R., Gomes, P., Polotskaia, A., ve Jankowska, A.M. (2015). The relationship between student health and academic performance: Implications for school psychologists. *Sch. Psychol. Int.* 2015;36:115–134. doi: 10.1177/0143034314565425.
- Sılığ, A. (2003). *Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Singleton, S. (2016). *The Impact of Sports Participation on the Academic Achievement of African American Girls*. Liberty University; Lynchburg, VA, USA
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 36-50.
- Smith, RE. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *J Sport Psychol.* 1986;8:36-50.
- Sorkkila, M., Aunola, K., ve Ryba, T.V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58-67.
- Suran, B.G., ve Sheridan, E.P. (1985). Management of burnout: Training psychologists in professional life span perspectives. *Professional Psychology: Research and Practice*, 16(6), 741.

- Sürgevil Dalkılıç, O. (2014). Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu: Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri (2.Baskı), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 247.
- Turhan, Z., ve Çoknaz, D. (2023). *Spor Örgütü Çalışanlarının Spiritüel Liderlik Davranışlarının Örgütsel Tükenmişlik Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi).Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Voigt, D. (1998). Spor Sosyolojisi (Çeviren Ayşe Atalay). *Alkım Yayınları, İstanbul*, 118.
- Weiss. M.R. ve Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (2nd ed., pp. 101-183). Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- World Health Organization (2021, July 20). World Health organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451>
- Yeşilyurt, Y. ve Yıldız, Y., (2021). *Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının iş stresi ve tükenmişlik düzeylerinin internet bağımlılığına etkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Yıldırım, F., (1996). *Banka Çalışanlarında İş Doyumu ve Algılanan Rol Çatışması ile Tükenmişlik Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

## Bölüm 8

# BESLENME VE TAEKWONDO: BİR DERLEME ÇALIŞMASI

*Doç. Dr. Fatih KIRKBİR*

*ORCID: 0000 - 0002 - 1678 - 5311*

*Karadeniz Teknik Üniversitesi, TRABZON*

*Öğr. Gör. Burakhan AYDEMİR*

*ORCID: 0000-0003-3922-3693*

*Karadeniz Teknik Üniversitesi, TRABZON*

### Özet

Günümüzde beslenme kavramı denilince akıllara yaşamın hızlı akışı içinde beslenme alışkanlıkları gelmektedir. Özellikle teknolojinin gelişimi ve toplumun iş hayatı sebebiyle beslenme faktörü önemli ölçüde ihmal edildiği düşünülmektedir. Bu durum sağlıksız beslenme alışkanlıklarını ve obezite sorununu ortaya çıkarmaktadır. Beslenme kavramının sağlıklı ve kaliteli yaşam için önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir. Özellikle sporcuların normal bireylerden farklı olarak beslenme alışkanlıklarına sahip olması gerekmektedir. Yarışmacı boyutunda olan sporcuların antrenman döneminde daha fazla enerji harcadıkları için almaları gereken besin öğeleri harcadıkları enerji miktarına oranla olmasına özen gösterilmelidir. Sporcuların beslenme alışkanlıklarına dikkat ederken; sağlıklı olmaları, içinde buldukları antrenman ve müsabaka döneminde performanslarını istenilen seviyeye yükseltmeleri ve sakatlıkları en aza indirmeleri amaçlanmakta ve bu amaç doğrultusunda planlama yapılması gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Taekwondo, Sporcu Beslenmesi

### ABSTRACT

When it comes to the concept of nutrition in our reputation, eating habits come to mind in the fast flow of life. It is thought that the nutritional factor has been neglected to a significant extent, especially due to the development of technology and the business life of the society. This situation reveals unhealthy eating habits and the problem of obesity. It is stated that the concept of nutrition is an important factor for a healthy and quality life. In particular, athletes have different eating habits than normal individuals.

**Keywords:** Nutrition, Taekwondo, Sports Nutrition

## GİRİŞ

Günümüzde beslenme kavramı denilince akıllara yaşamın hızlı akışı içinde beslenme alışkanlıkları gelmektedir. Özellikle teknolojinin gelişimi ve toplumun iş hayatı sebebiyle beslenme faktörü önemli ölçüde ihmal edildiği düşünülmektedir. Bu durum sağlıklı beslenme alışkanlıklarını ve obezite sorununu ortaya çıkarmaktadır. Beslenme kavramının sağlıklı ve kaliteli yaşam için önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir (Baysal ve arkadaşları, 2008).

Bireylerin sağlıklı beslenmeleri; büyüme, gelişme ve kaliteli bir yaşam sürebilmesi için oldukça önemlidir. Beslenme bireyin yaş, cinsiyet, fiziksel sağlık durumuna göre bireysel olması gerektiği ifade edilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004). Beslenme durumu kişinin içinde bulunduğu duruma göre çeşitlilik gösterebilir (Köroğlu ve arkadaşları, 2021).

Özellikle sporcuların normal bireylerden farklı olarak beslenme alışkanlıklarına sahip olması gerekmektedir. Yarışmacı boyutunda olan sporcuların antrenman döneminde daha fazla enerji harcadıkları için almaları gereken besin öğeleri harcadıkları enerji miktarına oranla olmasına özen gösterilmelidir. Sporcuların beslenme alışkanlıklarına dikkat ederken; sağlıklı olmaları, içinde buldukları antrenman ve müsabaka döneminde performanslarını istenilen seviyeye yükseltmeleri ve sakatlıkları en aza indirmeleri amaçlanmakta ve bu amaç doğrultusunda planlama yapılması gerekmektedir (Özdemir, 2010). Sporcuların yapmış oldukları branşa göre beslenme alışkanlıkları gözetilmeli ve bu doğrultuda da onlara gerekli bilgilendirilmeler yapılmalı. Sporcuların performanslarını istedikleri seviyeye çıkarabilmeleri ve istenilen başarıyı elde edebilmek için beslenme faktörünü tam anlamıyla bilmesi gerekmektedir. Literatürde de sporcuların beslenme bilgisinin sportif performanslarına etki ettiği ifade edilmektedir (Burkhart ve Coad, 2010; Spronk ve ark., 2015; Güzel, 2016; Berk ve ark., 2021). Literatür incelendiğinde sportif performansı etkileyen unsurlara ilişkin yapılan çalışmaların çeşitliliği görülmektedir (Yıldırım ve ark., 2022; Sevinç Yılmaz ve ark., 2015). Bu bağlamda incelenen çalışmalarla birlikte takip edilen beslenme programları performansa ve geliştirilmek istenilen özelliklere katkısının incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında sporculara branşa özgü beslenme programları hazırlanması ve takip edilmesi, daha olumlu sonuçlar ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir. Özellikle taekwondo gibi sıklet sporlarında bu daha da fazla önem ifade etmektedir. Taekwondo 2 dakika süreden 3 raunt oynanan bir spor dalıdır. Her raunt arasında 1 dakika dinlenme süresi yer almaktadır. Bu dinlenme süresinde sporcular toparlanıp yeniden müsabakaya başlamaktadır. Ayrıca sporcular bir gün içerisinde tüm maçlarını yapar (TTF, 2023) Bu anlamda

komplike bir spor dalı olması enerji metabolizması açısından kısa ve uzun süre enerji depolarına ihtiyaç duyulmaktadır.

## **TAEKWONDO**

Güney Kore'nin anavatanı olduğu taekwondo, sporu kas ve iskelet sisteminin koordineli bir şekilde çalışarak uygulandığı ve aynı zamanda zihinsel olarak da her an aktif olunan bir spor dalıdır (Birrer, 1996; Mavi Var, 2022).

Taekwondo 2 dakika üzerinden 3 raunt oynanan bir spor dalıdır. Sporcular 3 raunt üzerinde oynanan müsabakada 2-0 üstünlüğü yakaladıkları takdirde müsabaka 3. raunt oynanmadan biter. Bir müsabakanın herhangi bir raundunda 12 puan farkı olduğunda teknik nakavt olur ve o raunt sonlanır. Ayrıca yine herhangi bir raunt içerisinde 5 ceza alan sporcu o raundu kaybetmiş sayılır. Eğer iki raunt 1-1 sonuçlanırsa 3. Raunt oynanır ve o raundu kazanan sporcu maçı kazanmış sayılır. Rauntların ve müsabakanın sonunda beraberlik durumu söz konusu olduğunda galibi belirleyen bazı kriterler bulunmaktadır. Bu kriterler şu şekildedir:

- Kafaya dönerek yapılan vuruş ya da vuruşlar yapılmışsa (5 puanlık vuruş sayısı) raunt berabere bitse dahi 5 puanlık vuruşu ya da vuruşları yapan sporcu raundu kazanmış sayılır.
- Gövdeye dönerek yapılan vuruş ya da vuruşlar yapılmışsa (4 puanlık vuruş sayısı ) raunt berabere bitse dahi 4 puanlık vuruşu ya da vuruşları yapan sporcu raundu kazanmış sayılır.
- Kafaya düz yapılan vuruş ya da vuruşlar yapılmışsa (3 puanlık vuruş sayısı) raunt berabere bitse dahi 3 puanlık vuruşu ya da vuruşları yapan sporcu raundu kazanmış sayılır.
- Yumruk ile alınan puanların sayısı
- Cezalardan alınan puanlar
- Çıkmayan puanların elektronik sistemdeki sayısı
- Hakemlerin değerlendirmeleri

Yukarıda belirtilen kriterler müsabakanın galip gelen tarafını belirlemedeki aranacak kriterlerin sırlamasıdır. Beraberlik durumunda 1. Maddeden son maddeye kadar kriterler incelenir ve kazanan sporcu belirlenir (TTF, 2023).

## **BESLENME**

İnsan yaşamının devam edebilmesi ve sağlıklı yaşam sürülebilmesi için ihtiyaç duyulan besin öğelerinin yeteri miktarda alınması olarak tanımlanan beslenme; yaşa, cinsiyete, sağlık düzeyine, genetik faktörlere bağlı olarak

değişebilmektedir (Baysal, 2013; Baysal, 2012). Beslenme, bireysel olması sebebiyle kişinin gündelik yaşantısına göre farklılık göstermektedir. Bu durum sağlıklı beslenmenin önemini ortaya çıkarmaktadır. Bu farklılıklar beslenmenin spor branşına göre de değişmektedir. Fakat spor branşı ne olursa olsun beslenmenin asıl amacı yaşamın devamını sağlamak, sağlıklı olmak ve enerji ihtiyacını karşılamaktır. Sporcular spor performanslarının devamlılığı ve fiziksel aktivite için enerji ihtiyacını karşılayabilmesi ve ayrıca sağlıklı yaşam sürebilmeleri için dengeli ve yeterli ölçüde beslenmek zorundadırlar (Ersoy ve Büyükkaragöz, 2012).

Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürülebilmesi için dengeli ve yeterli beslenme yapılması gerekmektedir. Dengeli ve yeterli beslenme sağlıklı yaşam, büyüme ve gelişme gibi faktörlere etki ettiği ifade edilmektedir (Yücel, 2017; Ceylan ve ark., 2022). Sporda yeteli ve dengeli beslenmek ise sağlıklı yaşam sürdürülebilmek, spor performansını artırmak ve sakatlıkların önlenmesini sağlamak olarak tanımlanmaktadır (Özdemir, 2010).

### **BESLENME BİLGİSİNİN ÖNEMİ**

Gelişen teknoloji, ekonomik geçim için yoğun çalışmalar, sosyal hayatın hızı gibi bir çok faktörün etkisini duymaktayız. Bu etkenler insanların beslenme alışkanlıklarına olumsuz etki ettiği ve dengeli ve yeterli beslenmenin önüne geçtiği bilinmektedir. Zamanın kısa ve iş yoğunluğunun fazla olması insanları hazır yiyecekleri tercih etmeye ve sağlıklı yaşamı olumsuz etkileyen hazır yiyeceklerin tüketimine sebep olmaktadır. Bu durum beslenme bilgisizliğine ve beslenme faktörünün önemini unutulmasına sebep olmaktadır. Son zamanlarda yaşanan bu hızlı değişim insanlarda beslenme alışkanlıklarının değişimine sebep olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bu da beslenmenin önemini insanlar tarafından yeterince bilinmediğine işaret etmektedir. Yapılan çalışmalarda da beslenme hakkındaki bilgi eksikliği, beslenme alışkanlıklarının değişmesine ve dengesiz tüketimlerin artmasına sebep olduğunu ifade etmektedir (Arslan, 2018). Ayrıca sporcuların da beslenme hakkında edindikleri doğru bilgiler ve yapılan beslenme planlanması neticesinde performanslarında artışların görüldüğü ifade edilmektedir (Berk ve arkadaşları, 2021).

### **SPORCU BESLENMESİNİN ÖNEMİ**

Sporcu beslenmesinin en nihai amacı; sporcunun sağlıklı yaşamını sağlamak, sağlıklı olmasını sağlamak ve istenilen performansa ulaşmasını sağlamak olarak ifade edilmektedir (Baysal, 2011). Sporcuların beslenme kriterleri belirlenirken dikkat edilmesi gereken hususlar bulunmaktadır.



- Yaş
- Cinsiyet
- Vücut ağırlığı
- Vücut yağ oranı
- Sağlık durumu ve özgeçmiş
- Sosyoekonomik durum
- Beslenme bilgi düzeyi

Yukarıda belirtilen kriterlere göre sporculara beslenme programları hazırlanması gerektiği ifade edilmektedir (Güneş, 2003). Doğru yapılan beslenme programları sporcunun performansında gelişim göstereceği düşünülmektedir. İyi bir sporcunun istenilen başarıya ulaşabilmesi, verimli antrenman programı geçirebilmesi ve harcanan enerjinin tekrar geri kazanabilmesi için iyi bir beslenme programına ihtiyacı vardır. Sporcu ne kadar iyi olursa olsun istenilen başarıya ulaşabilmesi için kendi bireysel kriterlerine uygun beslenme programına ihtiyaç duymaktadır. Literatürde de kötü bir beslenme programının iyi bir sporcunun başarısını engelleyebileceği ifade edilmektedir (Bonci'L,2009). Ayrıca sporcunun harcayacağı kalori miktarını, alması gereken kalori miktarını hesaplaması gerekmekte ve uyması gereken beslenme programını bilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Yıldırım, 2005).

Sporcu beslenmesinin diğer önemli hususlarından birisi de sporcunun kendi vücut ağırlığını bilmesi ve bu ağırlığın korunabilmesidir. Özellikle sıklet sporu yapan sporcuların yarıştıkları sıkletlerde ya da o sıkletlere yakın antrenmanların yapılması gerekmektedir. Diğer spor dallarında ise vücut kitle indeksine uygun vücut ağırlıklarında olunması gerekmektedir. İstenilen vücut ağırlığından fazla olunması durumunda hareketliliğin kısıtlanacağı, istenilen vücut ağırlığından az olunması halinde ise enerjinin erken tükenmesi durumu haliyle performans düşüklüğü yaşanması beklenmektedir. Sporcu istenilen performansı sağlayabilmesi için kendi vücut ağırlığına uygun antrenman yapmalı ve bu doğrultuda beslenme programına uyması gerekmektedir.

Bütün bu bilgilerden yola çıkarak sporcuların beslenme programları antrenman ve müsabaka sürecine göre düzenlenmesi gerekmektedir. Sporcuların müsabaka öncesi, müsabaka süreci ve sonrasında uygun beslenme programına bağlı kalmalıdır (Güneş,2003).

## **BESLENME VE TAEKWONDO**

Taekwondo sporu sadece bedensel değil aynı zamanda zihinsel anlamda da aktif oluna bir spor dalıdır. Sporcular müsabaka ve antrenman anında hızlı

düşünüp karar verebilme ve istenilen hareketi uygulama beceresine sahip olmaları gerekmektedir. Bu anlamda taekwondocuların müsabaka anında her yönüyle aktif olması gerekmektedir. Daha sağlıklı ve zinde olmak, daha sağlıklı kararlar alabilmek, hızlı düşünüp karar verebilmek ve uygun hareketi uygulayabilmek için dengeli ve yeterli beslenmeleri gerekmektedir. Literatürde dengeli ve düzenli beslenen sporcuların spor yapma sürelerinin daha uzun olacağı ve daha sağlıklı olacakları ifade edilmektedir (Yarar ve arkadaşları, 2011). Bu bağlamda taekwondo sporu yapan sporcular için beslenme oldukça önem arz etmektedir.

Taekwondo sporu yapan sporcuların beslenme programcıları yapılırken yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı gibi bazı kriterler göz önüne alınmalıdır. Özellikle sıklet sporu yapan taekwondo sporcuların bu doğrultuda çok kritik ve özenle hazırlanan beslenme programına sahip olmaları gerekmektedir. Alınan kalori ve harcanan enerji özenle takip edilmelidir. Aksi halde fazla alınan kalori vücutta yağ olarak depolanır. Bu durum taekwondo sporcularını olumsuz etkilemektedir. Sıkletlerinde yaşadıkları değişim başarılarına olumsuz etkiler yapabilir. Fakat özellikle gelişim döneminde yapılan beslenme programlarında daha fazla hassas davranılmalıdır. Bu dönemde besin öğelerinin alımı büyüme ve gelişmeye sebep olduğundan yaşanan kilo artışı kontrol edilmeli ve bu doğrultuda ölçümler yapılmalıdır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sporcunun başarısı ile beslenme programlarının doğru orantılı olduğu görülmektedir. İyi bir beslenme programı sporcuların başarısına olumlu etkiler yapacağı ifade edilmektedir (Şakar, 2010; Güneş, 2015; Tepecik, 2018).

Antrenman planlaması ile eş değer bir şekilde hazırlanan beslenme programları beklenen başarıyı getirmesi ihtimal çerçevesindedir. Müsabaka öncesi, müsabaka dönemi ve sonrası beslenme programları özenle oluşturulmalıdır. Özellikle müsabaka öncesinde kilo düşen taekwondo sporcularının alması gereken kalorilere dikkat edilmeli ve antrenman programlarına göre hazırlanmasına özen gösterilmelidir. Müsabaka döneminde ise besin öğelerinin enerji ihtiyacının karşılanmasına göre hazırlanmasına dikkat edilmelidir. Müsabaka döneminde hazırlanan beslenme programının sporcunun performansını arttırmaya, korumaya ve vücudun enerji ihtiyacını karşılamaya yönelik olduğu ifade edilmektedir (Ulaş, 2018). Bu bağlamda antrenörlerin elit düzeydeki taekwondo sporcularının tüm davranışlarına yönelik olarak olumlu etkilerinin olması önem arz etmektedir (Kırkbir, Zengin ve Aydemir, 2021).

Cinsiyet faktörü dikkate alındığında özellikle kadın sporcular üzerine yapılan çeşitli çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu anlamda cinsiyet kriterine göre yapılacak beslenme programlarının olması gerektiği düşünülmektedir. Taekwondo gibi kompikle bir spor dalı için cinsiyet farklılığına göre beslenme

programı oluşturulması, kadın taekwondo sporcuları için oldukça önemli olabileceğini öne çıkarmaktadır. Kadınların enerji metabolizmasına göre erkeklere göre daha az enerji harcadıkları ve bu özellikle taekwondo sporcuları gibi sıklet sporu yapan sporcular için önemli bir sorun oluşturmaktadır. Özellikle kadınların özel dönemlerinde vücutlarında meydana gelen fizyolojik değişimler beslenme alışkanlıklarında ve performanslarında önemli değişikliklere sebep olmaktadır. Vücutlarındaki sıvı artışı ve ödem sindirimlerine ve vücut ağırlıklarına sebep olmaktadır (Phillips vd., 1993). Kadınların adet döngüsünde vücutlarında meydana gelen demir eksikliği, vücudun sıvı tutması ve fazla sıvı harcamaları beslenmelerine olumsuz etki etmektedir (Hashimoto vd., 2016; Pedlar vd., 2018). Buna bağlı olarak kadın sporculara ve kadın taekwondo sporcularına özgü beslenme programları yapılması gerekmektedir.

Taekwondo sporcuları için önemli konulardan biri de müsabaka öncesi beslenme çeşitleridir. Özellikle kilo düşen sporcuların toparlanmaları ve yarışmada üst düzey performans sergileyebilmeleri için iyi bir beslenmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Taekwondo sporcularının istenilen performansı sergileyebilmeleri için iyi bir enerji depolarına sahip olması gerekmektedir. Bu doğrultuda bilinmesi gerekenlerin başında enerjinin glikojen depolarından alınacağını bilinmesidir. Glikojen depolarının dolu olması gerekmektedir. Glikojen depolarının müsabaka öncesinde doldurulmasına özen gösterilmelidir. Yani taekwondo müsabakalarının sabah başladığını hesaba katarsak bir önceki akşam alınacak besin öğelerinin glikojen depolarını doldurması gerekmektedir. Yapılan bir araştırmada egzersizden kısa bir süre önce (30-60 dk) hafif karbonhidrat ve proteinli atıştırmalıkların (5-10 g protein) glikoz ve insülin seviyelerinde meydana gelen hafif artışlar nedeniyle egzersiz sonuna kadar karbonhidratların artımına da sebep olduğu ifade edilmektedir (Antonio vd.,2008). Bu bilgiden yola çıkarak belirlenen müsabaka öncesinin zamanına göre alına takviyelerde müsabaka anında önemli bir yakıt alınmış ve ortaya iyi bir enerji çıkacaktır. Bu da müsabaka performansına etki edecektir. Taekwondo sporcularının gün boyu 7-8 maç yaptıkları göz önünde bulundurulduğunda yalnızca karbonhidratlı yiyeceklerin tüketilmemeli glikojen depolarını doldurmak için orta derecede proteinli gıdalar da tüketmeye özen gösterilmelidir. Bu doğrultuda iyi bir enerji sağlayabilmek için birleşik karbonhidratlı gıdalarla birlikte (sıkılmış meyve suyu, komposto, haşlanmış patates, makarna ve pilav) (Güneş, 2015), orta dereceli proteinler ve az yağlı yiyecekler tüketilmelidir (Ersoy ve Hasbay, 2006). Taekwondo sporcuları, yoğun maç trafiği özellikle belirli bir zaman sonra sıklaşmaktadır. Bu durumda aralarda tüketilen takviyeler sporcuların toparlanmasına yardımcı olacaktır. Sporcuların bu süreçte çikolata vb. yiyecekleri yedikleri görülmektedir. Bu oldukça zararlı bir uygulama

olabilmektedir. Basit karbonhidratların kan şekerini hızlı bir şekilde yükselttiği için, kan şekerini düşürmek için glikojen depolarını kullanır. Boşalan glikojen depoları kan seviyesini hızlı bir şekilde düşürecek ve sporcuda yorgunluk oluşacaktır (Güneş, 2015). Buna ek olarak sporcuların müsabaka periyodunda sıvı alımına dikkat etmesi gerekmektedir. Kas krampları ve sindirimi kolaylaştırması açısından sıvı oldukça önemlidir (Zorba, 2010). Müsabakalarda dehidrasyon durumu ile karşılaşılması çeşitli sağlık sorunlarına ve vücutta meydana gelen sıvı eksikliği sebebiyle istenilen performansını ortaya koyamamaya sebep olur. Bu durumda sıvı alımına özenle dikkat edilmelidir. Yapılan çalışmalarda vücudun kaybolan sıvı ve elektrolitlerini tekrar kazanılması gerektiği ifade edilmektedir (Akyüz ve ark., 2022) Bu doğrultuda müsabaka öncesinde ve sonrasında mutlaka gerekli olan sıvı alınmalıdır.

## SONUÇ

Yapılan çalışmalar ve incelenen literatür göz önüne alındığında beslenme kavramı oldukça önem arz etmektedir. Özellikle büyüme, gelişme ve sağlıklı yaşam anlamında bireylerin dikkatle üzerinde durması gereken bir konu olduğu ortadadır. Kaliteli bir yaşam için insanların beslenme kavramı hakkında bilgi sahibi olmaları ve bu doğrultuda beslenme alışkanlıkları kazanması gerekmektedir. Beslenme kavramının olumsuz olmasının en önemli nedenlerinden biri hayatın hızlı temposu olduğu düşünülmektedir. Bu durum insanları hazır gıdaları tüketmeye itmektedir. Bu da obezite, şeker hastalığı, kolesterol böbrek hastalıkları, karaciğer sorunları gibi sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bu doğrultuda beslenme alışkanlıklarına dikkat edilmeli ve sağlıklı beslenmeye dikkat edilmelidir. Beslenme programları hazırlanırken kişilerin yaş, cinsiyet, vücut ağırlıkları, vücut kitleleri, sağlık durumları, fiziksel hareketlilikleri bilinerek bireysel programlar yapılmasına özen gösterilmelidir.

Ayrıca beslenme kavramının sporcular üzerindeki çalışmaları da dikkate alınarak spor branşlarına ve sporcuların bireysel özelliklerine göre beslenme programları yapılmalıdır. Taekwondo sporu gibi sıklet sporlarına beslenme faktörlerine dikkat edilmeli ve beslenme programları müsabaka dönemlerine uygun hazırlanmalı. Sporcuların sıkletlerine uygun beslenme programları hazırlanmalı ve antrenman programlarıyla birlikte eş değer olmalıdır. Taekwondo sporcularının müsabaka dönemindeki beslenme programlarını enerji depolarını dolduran gıdalarla zenginleştirilmeli ve müsabaka süresi boyunca enerjiyi etkin kullanabileceği bir beslenme programı hazırlanmalı. Bu anlamda taekwondo sporcuları glikojen depolarını dolduracak karbonhidratlı gıdalar yanı sıra orta düzeyde protein ve az düzeyde yağlı gıdalar tüketmelidir. Müsabakadan 30-60 dk önce tüketilecekleri birleşik karbonhidratlı ve hafif proteinli gıdalar enerji

ihtiyaçlarını karışlayabilmektedir. Gün içerisinde müsabaka süresince çikolata vb. basit karbonhidratlı yiyeceklerden uzak durmalı ve sıvı alımına dikkat etmelidir. Kas krampları ve yorgunluğun oluşmaması, gün boyu yüksek enerji ve iyi bir performans ortaya koyulabilmesi bu doğrultuda beslenme programı oluşturulmalıdır.

## KAYNAKÇA

- ACET, M., (2005). *Sporda saldırganlık ve şiddet*. Morpa kültür yayınları, 1. Baskı, İstanbul
- AKYÜZ, Ö., TURNA, B., ÇİÇEK, G., YILDIRIM, S., BEYAZIT, B., AKYÜZ, M. (2022). Elit Futbolcuların Maç Öncesi Dehidrasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 474-482. <https://doi.org/10.38021/asbid.1206978>
- ARSLAN, M. (2018). Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(1), 59-69. <https://doi.org/10.5798/dicletip.407246>
- ANTONIO J., DOUGLAS K., JEFFREY R., MIKE G., DARRYN S. WILLOUGHBY & G. (2008). Gregory Haff Es-sential of sports nutrition and supple-ments, *Humana Press*.
- BAYSAL A, (2011). *Beslenme*. Hatipoğlu Yayıncılık, Ankara, 13. Baskı, s 5
- BAYSAL, A. (2012). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayını, Ankara.
- BAYSAL, A. (2013). *Yüz Soruya Yüz Yanıtla Sağlıklı Beslenme*. Hatiboğlu Yayını, Ankara
- BAYSAL,A., BAŞM. (2008). *Yetişkinlerde Ağrlık Yönetimi*. Önsöz, giriş. Birinci baskı. İstanbul: Express Baskı A.Ş.
- BERK, Y., Ünver, Ş., & Avlayan, H. (2021). The effect of intermittent fasting and exercise on some physiological parameters. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(9), 2793–2798.
- BİRRER, R. B. (1996). Trauma epidemiology in the martial arts, The result of an eighteen year international survey. *The American Journal of Sports Medicine*, 24(6), 72-79.
- BONCİL. (2009) Supplements: Help, Harm or Hype? How to Approach Athletes. *Current Sport Medicine Reports*. 8(4):200-205.
- BURKHARD, S. J., & COAD, J. (2010). Assessment of nutrition knowledge and food skills in talented adolescent athletes. *In Proceeding of the Nutrition Society of New Zealand*, 34,77-80
- CEYLAN, L., BOYRAZ, D. E. A., ÇALDIRAN, S., CEYLAN, T., & KÜÇÜK, H. (2022). Examination of Nutrition Knowledge Levels of Individuals Who Received Sports Training Received Sports Training.(2022). *Int. J. Life Sci. Pharma Res*, 12(5), L11-17.
- ERSOY, G., VE BÜYÜKKARAGÖZ, A. (2012). *Sporcu Beslenmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- ERSOY, GÜLGÜN & HASBAY A. (2008). *Sporcu Beslenmesi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık Escalante, Guillermo, Nutritional Considerations for Female Athletes,

- GÜNEŞ Z., (2003). *Spor ve Beslenme*. Nobel Yayınevi, 3.Baskı, Ankara,. s.58
- GÜNEŞ Z., (2015). *Spor ve Beslenme*, Ankara: Nobel yayın dağıtım
- HASHİMOTO, HİDEKİ, ISHİJİMA T., SUZUKİ K. & HİGUCHİ M., (2016). “The Effect of the Menstrual Cycle and Water Consumption on Physiological Responses During Prolonged Exercise at Moderate İntensity in Hot Conditions”, the *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 56(9), 951–960.
- KIRKBİR, F., ZENGİN, S. & AYDEMİR, B. (2021). Elit Seviyedeki Taekwondo Sporcularına Göre Antrenör Davranışlarının İncelenmesi. *Spor Eğitimi Dergisi*, 5(3), 66-73.
- MAVİ VAR, S. (2022). *Taekwondoda temel yaklaşımlar*. Gece Kitaplığı
- ÖZDEMİR, G. (2010). *Spor Dallarına göre Beslenme*. SPORMETRE; 8(1):1-6. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000169](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000169)
- PEDLAR, CHARLES R., BRUGNARA, CARLO, BRUİNVELS, GEORGİE & BURDEN, RİCHARD (2018). Iron Balance and İron Supplementation For the Female Athlete, a practical approach. *European Journal of Sport Science*, 18, 2, 295–305.
- PHİLLİPS, MATTHEW SA ATKİNSON, MA TARNOPOLSKY, & JD MACDOUGALL (1993). Gender Differences in Leucine Kinetics and Nitrogen Balance in Endurance Athletes. *Journal of Applied Physiology*, 75, 5, 2134–2141.
- SEVİNÇ, D., ÇOLAK, M., & YILMAZ, V. (2015). A study on some motoric and anthropometric attributes of competitive and non-competitive taekwondo athletes between the age group 9-12 years. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 4), 112-122. <https://doi.org/10.14486/IJSCS364>
- SPRONK, I., HEANEY, S. E., PRVAN, T., & O’CONNOR, H. T. (2015). Relationship between general nutrition knowledge and dietary quality in elite athletes. *Int J Sport. Nutr Exerc Metab*; 25(3):243-51.
- ŞAKAR Ş. (2010). “Sporcularda Sağlıklı Beslenme”, *Türkiye Klinikleri. J. Cardiol- Special Topics*, 3(2), 42-52.
- TEPECİK G., (2018). *İstanbul Büyükşehir Spor Kulübü Voleybol Branşında 12-16 Yaş Grupları Sporcularının Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ. (2004), *H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü*. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. Ankara.

- TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU. (2023, 7 Aralık). <https://turkiyetaekwondofed.gov.tr/wp-content/uploads/2022/11/KyorugiMusabakaTalimati.pdf> adresinden 7 Aralık 2023 tarihinde alınmıştır.
- ULAŞ A., (2018) *ADÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sporcu Beslenmesi ile İlgili Farkındalıkları*. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- YARAR H., Gökdemir K., Eroğlu H., ve Özdemir G. (2011). “Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368-371.
- YILDIRIM Y. (2005). “Hatay ili amatör basketbol klüplerindeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları”. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (4):12–22.
- YILDIRIM, S., AKYÜZ, M., TURNA, B., BAYAZIT, B. (2022). Elit Futbolcularda İleri, Medial Yan ve Çapraz Tek Bacak Sıçrama Testleri: Farklı Lig Seviyelerinde. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 464-473. <https://doi.org/10.38021/asbid.1206910>
- YÜCEL, A. G. (2017). *Hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.



## Bölüm 9

# KADIN SPOR YÖNETİCİLERİNİN KARIYER ENGELLERİNE BİR BAKIŞ

*Doç. Dr. Samet ZENGİN*

*ORCID: 0000 - 0002 - 5370 - 5878*

*Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON*

*Furkan PASLI*

*ORCID: 0000 - 0002 - 4714 - 5229*

*Trabzon Üniversitesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, TRABZON*

### 1. Giriş

Bireyin doğumundan ölümüne kadar olan süreçte, mesleki roller ile diğer yaşam rolleri arasındaki ilişkide meydana gelen ilerlemeleri, gerilemeleri ve duraklamaları ifade eden bir kavram olan "kariyer", yaşam boyu devam eden olaylar dizisi olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda, kariyer gelişimi kavramı öne çıkmakta olup, bireysel kariyer davranışlarını etkileyen faktörleri ve süreçleri tanımlamaktadır (Baz, Aslan, 2021). Ulusal literatürde kariyer algısı, "çalışanın karşılanabilen istekleri, ihtiyacı, psikolojik algısı ve yaşamını iyi bir şekilde idame etmesini içeren kavram" olarak tanımlanmaktadır. Genel anlamda, kariyer kısaca bir bireyin iş yaşamı boyunca üstlendiği pozisyonlar ve yaptığı işlerin bütünüdür (Gerdek, 2017).

Kariyer konusunda çeşitli tanımlar ve detaylar bulunmaktadır, bu tanımlar incelendiğinde kariyerin, bireyin gelişim düzeyini ifade eden, ilerlemeyi öngören ve örgüt içinde üst düzey pozisyonlara ulaşmayı hedefleyen bir kavram olduğu ortaya çıkmaktadır (Demirdelen ve Ulama, 2013).

Kadın sorunlarıyla ilgili öne çıkan konulardan bazıları, kadının aile içindeki konumu, eğitim seviyesi ve iş hayatındaki durumudur. Avrupa ülkelerinin çoğunda, yapılan yasal düzenlemeler ve sözleşmeler sayesinde bu temel sorunların birçoğu çözülmüş olsa da, gelişmekte olan ülkelerde hala sorun teşkil etmektedir. Kadınlar, hem kamusal hem de özel alanda hala ayrımcılığa maruz kalmaktadır ve bu ayrımcılıklar çeşitli olumsuzluklara neden olmaktadır (Aksoy, 2022).

Küreselleşme süreci, kadınların iş yaşamındaki rolünü artırmıştır. Endüstri toplumunda işgücünün ağırlıklı olarak erkeklerden oluştuğu bir dönemden bilgi toplumuna geçişle birlikte, kadınlar iş yaşamında daha belirgin bir konuma gelmiştir. Ancak, çalışan kadınların sayısı ve iş dünyasındaki etkinlikleri artsa da,

üst düzey yönetici ve lider pozisyonlarında kadınların oranı hala istenilen seviyede değildir. Özellikle Türkiye'de, kadınların yönetici konumlarına gelme sayısı, erkeklerle kıyaslandığında oldukça düşüktür (Mert, Topçu, 2021).

Kadın yöneticiler, işletmeye katıldıkları andan itibaren pek çok görünmeyen ve önceden kestirilemeyen engellerle karşılaşmaktadır. Bu engeller aniden ortaya çıkmamakta, işletmenin içindeki örgütsel yapının özelliklerine bağlı olarak değişmektedir. İşletmenin kendi içinde oluşturduğu düzenin yanı sıra, işletmenin bulunduğu toplumun ve bu toplumun kültürel normları, gelenekleri ve değerleri, kadın yöneticilere yönelik bakış açısını etkilemektedir. Bu nedenle, kadın yöneticilerin karşılaştığı engellerin, hedefledikleri pozisyonun seviyesine bağlı olarak daha da zorlu hale geldiği ifade edilebilir (Alhas, 2021). Kadınların iş yaşamındaki karşılaştıkları zorluklar çeşitli boyutlarda ortaya çıkmaktadır. Bu sorunların başında, kadınların genellikle düşük eğitim düzeyine sahip olmaları ve beceri gerektiren işlere yönelik hazırlayıcı eğitimlere ulaşamamaları gelmektedir. Ancak Boz ve arkadaşları (2021) kadın yöneticilerin iletişim beceri düzeylerinin erkek yöneticilere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Buna rağmen, belirli iş ve meslek gruplarına kadınların uygun görülmemesi ve işe alım süreçlerinde, iş yerlerinde ayrımcı uygulamaların varlığı da kadınların iş hayatındaki sorunlar arasında bulunmaktadır. Ücretlerde cinsiyet temelli ayrımcılık, evlilik ve çocuk sahibi olma durumlarında işten çıkarmaların yaşanması, kriz ve ekonomik gerileme dönemlerinde özellikle evli kadınların erkeklerden daha önce işten çıkarılmaları gibi durumlar da kadınların karşılaştığı diğer zorluklardır. Ayrıca, kadınların koruyucu mevzuat nedeniyle belirli işlere girişlerinin engellenmesi, sendikalarda kadın ve erkek üyeler arasındaki farkların gözetilmesi ve yönetim kadrolarında kadın temsiline yetersiz olması da bu sorunlar arasında öne çıkan konulardır (Ayoğul ve Baraz, 2020). Ataerkil toplumun kadını evin reisi olarak değil, ekonomik olarak erkeğe bağımlı bir konumda görmesi, aile içinde erkeğin gelirinin öncelikli kabul edilip kadının kazancının ikincil bir ek gelir olarak görülmesi, kadınların kariyer basamaklarında engel oluşturan önemli faktörlerden biridir (Karaca, 2007). Kadınların iş yaşamında maruz kaldıkları diğer bir önemli sorun ise işyerinde yaşanan cinsel tacizdir. Diğer taciz türlerinden ayrılan cinsel taciz, kadınların çalışma haklarını ve ekonomik özgürlüklerini kısıtlayarak onları başkalarına bağımlı hale getirmektedir. Kadınlara yönelik bu cinsiyet ayrımcılığı, çalışma yaşamlarında kadınları toplumsal, ekonomik ve sosyal yönden olumsuz etkileyen yıkıcı sonuçlara yol açmaktadır (Ayoğul ve Baraz, 2020).

Cinsiyete dayalı belirli kalıpların yönetimsel statülere dayatılması, dünya genelinde birçok ülkede yaygın bir durum olarak gözlemlenmektedir. Bu durum, spor örgütlerinde de kendini göstermektedir. Spor kurumlarının yönetimlerinde

cinsiyete dayalı kalıplar ve ayrımcılık, belirleyici faktörler olarak öne çıkmaktadır. Spor örgütlerinde yönetim pozisyonu genellikle "erkeklik" kavramıyla ilişkilendirilmekte ve bu nedenle yöneticilerin çoğunlukla erkek olması gerektiği düşüncesi geniş bir kabul görmektedir. Bu durum, spor örgütlerinde yönetim kadrolarında kadınların yeterince dikkate alınmamasına yol açmaktadır. Genel olarak, kadınlar genellikle yönetici olma dışında bir rolde görülmek istenmektedir (Bingöl ve Gündoğdu, 2021). Spor sektöründeki cinsiyet eşitliği ve kadınların konumu, toplumların gelişmişlik düzeylerini belirlemede önemli bir faktördür. Ancak, spor sektörünün genellikle erkeklerin gücünü sergiledikleri bir alan olarak algılanması nedeniyle, kadınlar çeşitli engellerle ve haksızlıklarla karşılaşmakta ve hem bedensel farklılıklar hem de kültürel engeller nedeniyle geri planda kalmaktadırlar (Tekyazman, 2019).

Sanayi devrimi sonrasında evrilen teknolojinin etkisiyle, işveren profili ve işçi dinamiklerinde önemli değişiklikler gözlemlenmiştir. İşverenlerin taleplerine paralel olarak, günümüzde işyerinin ve işin lokasyonunun kritikliği azalmış, yapılan işin nitelik ve niceliği öne çıkmıştır. Değişen dünya ve bu beklentilerle birlikte, çalışanlar kendilerini sürekli geliştirmek zorunda kalmışlardır. Bu değişim süreçlerinde, işverenlerin belirlediği kariyer politikalarının bazı çalışanlar için uygun olmaması, uyum sorunlarına yol açmıştır. Bu sorunlardan bazıları aşağıda detaylandırılmıştır (Şimşek ve Öge, 2011).

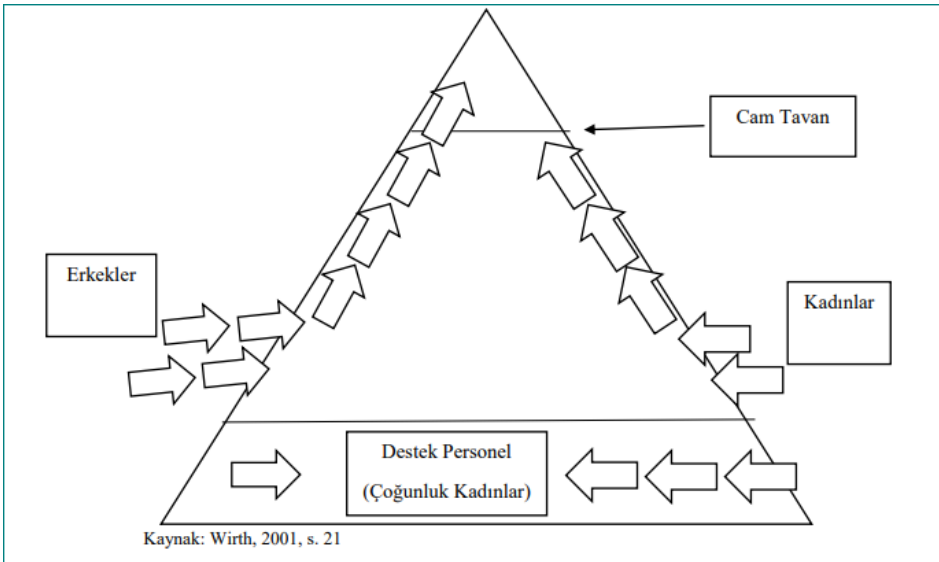
- Toplumsal cinsiyetle ilgili zorluklar
- İkili kariyer
- Gece çalışma zorluğu
- İkili kariyer hedeflerine sahip çift
- Yetenek kaybı
- Duygusal, zihinsel yorgunluk
- İş yaşamında itibar kaybı
- Kariyer yolunda karşılaşılan engeller
- İşten çıkarılma2. Cam Tavan Sendromu

Cam tavan sendromu terimi, 1970 yılında pire deneyinin literatüre girişiyle ortaya çıkmıştır. Bu deney, pirelerin farklı yüksekliklerde zıplayabildiklerini gözlemleyen bilim insanları tarafından gerçekleştirilmiştir. Deney kapsamında, bir grup pire, otuz cm yüksekliğindeki bir cam fanus içerisine yerleştirilmiştir. Metal zemin ısıtılarak sıcaklığın artmasıyla rahatsız olan pireler, kaçmaya çalışırken başlarını tavandaki cama çarparak düşmüşlerdir. Sıcak zemin nedeniyle tekrar zıplayan pireler, yeniden başlarını cama vurmuşlardır. Pireler, camın ne anlama geldiğini anlamadıkları için kendilerini engelleyen unsuru tanımlamakta zorluk yaşamışlardır. Bu süreçte defalarca kafalarını cama vuran pireler, zamanla 30

santimden daha yükseğe zıplamamayı öğrenmişlerdir. Deneyin ikinci aşamasında ise tavandaki cam kaldırılarak zemin yeniden ısıtılmıştır. Tüm pireler, cam engeli olmamasına rağmen 30 cm'ye kadar zıplamışlardır. Ancak, artık cam engeli olmamasına rağmen pireler, kafalarındaki içsel engeller nedeniyle daha yükseğe zıplamaya cesaret edememişlerdir (Öztürk, 2011).

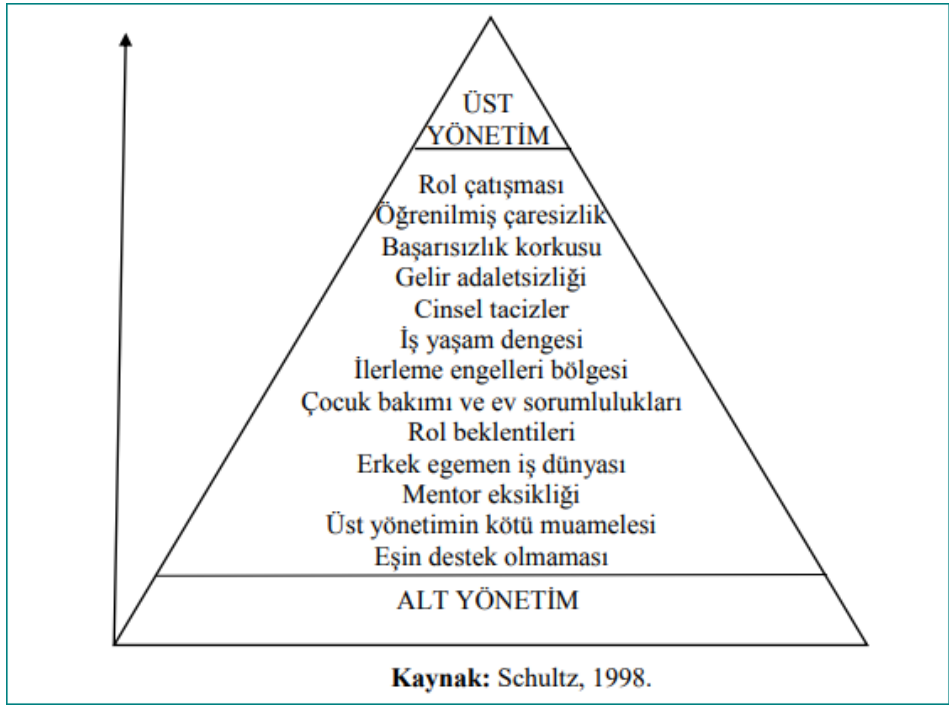
Bu deneylerde gözlemlendiği üzere, cam tavan sendromu, psikoloji biliminde sıklıkla karşılaşılan "öğrenilmiş çaresizlik" durumunu ifade eder. Bu durumda, uzun süre boyunca başarısızlık veya yenilgiyle karşılaşırsa, ya da bu duruma inanılırsa, bu başarısızlık ve yenilgi gerçekleşmiş gibi algılanır. Bu durumların sonucunda, amaçlara yönelik eyleme geçememe durumu olarak adlandırılan bir atalet durumu ortaya çıkar (Bozdoğan, 2020).

Özellikle son 20 yılda akademik bir araştırma konusu haline gelen "cam tavan" kavramı, ilk olarak 1986 yılında Hymowitz ve Schellhardt tarafından Wall Street Journal gazetesinde yayımlanan "İş Yaşamında Kadın" başlıklı bir makalede tanıtılmıştır. Bu araştırmacılara göre, cam tavan kavramı, kadınların örgütlerde üst düzey pozisyonlara yükselmeye çalışırken karşılaştıkları engel ve haksızlıkları içerir (Öztürk, 2011). "Cam Tavan" terimi, kadınların çalışma hayatında üst düzey yönetim pozisyonlarına ulaşma fırsatlarından mahrum bırakılması ile ilgili bir kavramdır. Bu durum sadece örgütsel yaşamda değil, aynı zamanda kamu sektöründe, politik alanda, eğitimde ve akademik çevrelerde de gözlemlenebilir. Bu olgu, örgütsel piramidin sadece en üst düzeyinde değil, diğer yönetim seviyelerinde de kendini göstermektedir (Duman ve Kepoğlu, 2021).



Şekil 1: Örgütsel Piramitteki Cam Tavan

Kadınların iş yerinde yönetim kademelerine dâhil edilmemeleri, mevcut bir sorunun varlığını işaret etmektedir. Özellikle erkek çalışanların çoğunlukta olduğu işletmelerde, kadınların terfi etmelerine karşı dirençle karşılaşılmaktadır. Bu durum, kadınlar için yönetim kademelerine ulaşmayı zorlaştıran görünmez bir "cam tavan" engeli oluşturmuştur. Şekil 2'de, alt yönetim kademelerinden üst yönetim kademelerine geçiş sürecinde kadınların karşılaştığı engeller detaylı bir şekilde sıralanmıştır. Kadın çalışanlar, bu süreçte üst yönetim tarafından sergilenen olumsuz tutum, öğrenilmiş çaresizlik, mentor eksikliği, erkek egemen iş ortamı, rol beklentileri, çocuk bakımı ve ev sorumlulukları, iş/yaşam dengesinin bozulması, cinsel taciz, gelir adaletsizliği, başarısızlık korkusu, rol çatışması gibi bir dizi engelle karşılaşmaktadırlar (Erçen, 2008).



Şekil 2: Üst Düzey Yönetim Kademelerine Geçerken Kadınların Karşılaştığı Engeller

İş hayatına katılan kadın çalışanların sayısında artış gözlenmesine rağmen, bu eğilimin üst yönetim kademelerine yeterince yansımaması dikkat çekicidir. Dünya nüfusunun yarısını oluşturan kadınların iş hayatına katılımıyla kariyer gelişimleri arasında doğrusal bir ilişki kurulamamaktadır. Bu durumun temel nedeni, toplumların kadınlara yönelik cinsiyet ayrımcılığı ve belirli roller biçme eğilimidir. Kadın çalışanların liyakat ve başarılarına bakılmaksızın yükselmeleri

ve kariyer gelişimleri, cinsiyet ayrımları tarafından engellenmektedir (Bozdoğan, 2020).

Genellikle cinsiyet temellidir ve kadın yöneticilerin üst düzey yönetim kademelerine yükselmesini engelleyen bu engeller, "Cam Tavan" olarak adlandırılır ve çeşitli şekillerde sınıflandırılmaktadır (İraz, 2009).

## **2. Cam Tavan Algısına Sebebiyet Veren Faktörler**

### **2.1. Bireysel Faktörlerden Kaynaklanan Engeller**

Birçok kadın, toplum tarafından belirlenen rolleri sorgulamadan kabul etmektedir. Bu durum, kadınların benlik algılarının sosyal etkileşim süreçlerinde şekillenmesinden kaynaklanmakta ve bireyler, çoğu zaman çevrelerinin onayladığı yaşam tarzını, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde benimsemektedir. Bireysel engellerin altında, çoklu rol üstlenme ve kadınların öz benlik algısının yarattığı kısıtlamalar aşağıda detaylı olarak açıklanmaktadır (Demirpolat, 2014). Bireysel faktörlere dayalı engelleri incelediğimizde, kadınların birden fazla rol üstlenmeleri ve kişisel tercihleri nedeniyle ortaya çıkan algıları iki ana başlık altında değerlendirmek mümkündür. Kadınların aynı anda hem anne hem eş, hem birey hem de çalışan rollerini üstlenmeleri, üst düzey yönetim pozisyonlarına yükselmelerini engelleyen bir durum oluşturabilir. Bu durum, kadın yöneticilerin zaman zaman aileleri ve işleri arasında denge kurmakta zorlanmalarına neden olabilir. Sonuç olarak, kadınlar, iş hayatında erkeklere kıyasla kariyer hedeflerine ulaşmak için daha uzun süreçlere ihtiyaç duyabilirler, hatta bazen bu hedeflere ulaşmakta güçlük yaşayabilirler. Kariyer engelleri sadece dış faktörlerden değil, aynı zamanda bireyin kendi tercih ve eğilimlerinden de kaynaklanabilir (İpçioğlu, Eğilmez ve Şen, 2018).

### **2.2. Cam Tavan Algısına Neden Olan Toplumsal Engeller**

Toplumun kadın çalışanlara yönelik bakış açısı, kadınların kariyer basamaklarında ilerlemesini etkileyen önemli bir faktördür. Bu engeller, genellikle toplumsal normlar ve mesleki cinsiyet ayrımcılığı biçiminde ortaya çıkar ve kadınların terfi süreçlerini düşünsel olarak etkiler. Kadınların eğitim düzeyindeki yükseliş ve işgücüne katılımındaki artış, özellikle hizmet sektöründe yönetici ve profesyonel mesleklerdeki kadınların sayısında kademeli bir artışa neden olmuştur. Ancak, üst düzey yönetici pozisyonlarında yer alan kadınların oranı hala düşük seviyelerdedir. Bu durum, azınlık gruplarından birkaç kadının üst düzey pozisyonlarda yer almasına karşılık, çoğunluk kadın grubunun daha güvencesiz işlerde çalışmasına yol açarak, çalışan kadınlar arasında gelir eşitsizliğini ve kutuplaşmayı artırmaktadır (Toksöz, 2011).

Kadınların üst düzey yönetim pozisyonlarına yükselmelerini engelleyen faktörlerden biri, toplumsal önyargılar olarak adlandırılan (stereotipler) unsurlardır. Stereotipler, bir grup hakkındaki en belirgin özellikleri tanımlayan önyargılardır (Arıkan, 1999).

Kadına atfedilmiş roller çerçevesinde, kadın bir dizi rolü üstlenmek durumundadır, bunlar “Evlat Olan Kadın, Eş Olan Kadın, Anne Olan Kadın, Kamusal Alanda Olan Kadın ve Yönetici & Girişimci Olan Kadın” gibi. Bu çoklu roller, özellikle örgütlerde, yeni yeni kabul edilmeye başlanan doğal bir yapıya işaret etmektedir. Bu çoklu rol yapısı, bir engel olarak değil, özel bir konu olarak ele alınmalı ve desteklenmelidir. Bu bağlamda, kadınların bu çoklu rollerini başarıyla yerine getirebilmeleri için örgüt içinde gerekli destek ve düşünce süreçleri üzerinde çalışılmalıdır (Öçalır, 2017).

### **2.3. Örgütsel Faktörlerden Kaynaklanan Engeller**

Kadınların karşılaştığı cam tavan engelleri arasında örgütsel faktörlerden kaynaklanan zorluklar da yer almaktadır. İşverenlerin kadın çalışanlara yönelik tutumları, kadınların kariyer gelişimine olumlu veya olumsuz yönde etki edebilmektedir. Bu bağlamda, işletme yöneticilerinin kadın çalışanlara olumlu bir tutum sergilemeleri, gelişmelerini destekledikleri ve kariyerlerinde yükselmeleri için destek sağladıkları durumda, kadın çalışanların ilerlemesi ve gelişmesi daha etkili bir şekilde gerçekleşecektir. Öte yandan, işletmelerin kadın çalışanların önüne çıkardığı engeller, cam tavan sendromuna neden olabilmektedir.

### **3. Sonuç**

Baz ve Aslan'ın (2022) gerçekleştirdiği çalışma, kadın yöneticilerin kariyer gelişimi üzerindeki zorlukları ve desteklenmeye olan ihtiyaçlarına dair önemli bir perspektif sunmaktadır. Bu bağlamda, toplumsal cinsiyet rolleri beklentisinin yarattığı engellerle başa çıkabilmek için, kadın çalışanları cesaretlendiren ve destekleyen politikaların oluşturulmasının önemli olduğu vurgulanabilir. Ayrıca, kurumsal faktörlerden kaynaklanan kariyer engelleriyle mücadelede, kurumsal düzeyde kadınların kariyer gelişimini destekleyen politikaların geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğu belirtilebilir. Çalışma, kadınların üst düzey yönetici olma süreçlerinde çeşitli kariyer engelleriyle karşılaştığına dair sonuçlara ulaşmıştır.

Sürmeli'nin (2022) yüksek lisans tez çalışmasında ortaya konan bulgulara göre, cam tavan engellerinin, kadın çalışanlarının örgütsel bağlılığını anlamlı ve olumsuz bir şekilde etkilediği gözlemlenmektedir. Çalışmada öne çıkan önemli bir nokta, örgütlerin, çalışanların karşılaştığı engellere çözüm odaklı yaklaşımlar benimsemelerinin ve kadın çalışanların karşılaştığı zorluklar konusunda

farkındalık geliştirmelerinin, hem bireyin performansı ve örgüte bağlılığı hem de örgütün genel başarısı üzerinde olumlu bir etki yaratabileceğidir.

Ayoğul ve Baraz'ın (2020) araştırması, cinsiyet rolleri konusunda erkeklerin daha göze çarpan bir şekilde olumlu ve eşitlikçi bir tavır sergilediğini, kadınların iş yaşamına katılımlarını olumlu bir şekilde değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır. Araştırma, eşitlikçi tutumların, erkekler arasında üst düzey yönetim pozisyonlarına yükseldikçe daha geleneksel bir hale geldiğini göstermekle birlikte, yönetim pozisyonunda bulunmayan erkek katılımcıların kadın yöneticilerden memnun olduklarını ve olumlu bir tavır sergilediklerini vurgulamaktadır.



## KAYNAKÇA

- AKSOY, S. Toplumsal Cinsiyet Açısından Spor. *GÜNCEL YAKLAŞIMLAR*, 17.
- ALHAS, F. (2021). GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE KADAR KADIN YÖNETİCİLERE KONULAN KARIYER ENGELLERİ. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 62-77.
- ARIKAN, Semra, (1999), “Yönetimsel Kademelerde Kadın Yöneticilerin Karşılaştıkları Güçlükler”, *Polis Bilimleri Dergisi*, Sayı:4, ss.147-154
- Ayoğul, H., & Baraz, A. B. (2020). Kadın çalışanların kariyer engelleri: Eskişehir'de bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (44), 13-27.
- Baz, D., & Aslan, A. E. (2021). Üst Düzey Kadın Yöneticilerin Kariyer Engellerinin İncelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(41), 3505-3533.
- Bingöl, H., & Gündoğdu, C. (2021). SPOR EĞİTİMİ VEREN KADIN AKADEMİSYENLERİN KARIYER ENGELLERİNDE DEMOGRAFİK VE MESLEKİ ÖZELLİKLERİN ETKİSİ. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1-11.
- Boz, C., Biçer, T., Serter, K., Kara, KE. & Şentuna, M. (2021). Spor Yöneticilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İşgörenlerin Motivasyonu Üzerine Etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 492-502.
- Bozdoğan, A. C. (2020). Cam tavan sendromunun örgütsel bağlılığa olan etkisi ve bir uygulama. *Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı İşletme Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Şanlıurfa.*
- BOZDOĞAN, A. C. (2020). *Cam tavan sendromunun örgütsel bağlılığa olan etkisi ve bir uygulama/The effect of glass ceiling syndrome on organizational commitment and an application* (Doctoral dissertation).
- Coşkun Demirpolat B. Kadınların Yönetim Kademelerinde İlerlemeleri Önündeki Engeller: Nitel Bir Analiz. Erciyes Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1989, Kayseri (Danışman: Prof. Dr. M. ÇELİKTEN)
- Demirdelen D. Ulama Ş. Demografik Değişkenlerin Kariyer Tatminine Etkileri: Antalya'da 5 Yıldızlı Otel İşletmelerinde Bir Araştırma. *İşletme Bilimi Dergisi*. 2013;1.2, 65-89.
- Duman, N. N., & Kepoğlu, A. (2021). Gençlik Ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü'nde Görev Yapan Kadın Personelin Maruz Kaldığı Cam Tavan Sendromunun İncelenmesi. *Rol Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 104-118.
- Gerdek K. Kariyer Yaşamında Karşılaşılan Engeller ve İş Yaşam Yalnızlığı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Kadın Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma. *Avrasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,*

- Yüksek Lisans Tezi, 2017, Trabzon (Danışman: Prof. Dr. M. A. YOLDAŞ).
- İpçioğlu, İsa, Özüm Eğilmez, ve Hilal Şen, “Cam Tavan Sendromu: İnsan Kaynakları Yöneticileri Bağlamında Bir Araştırma”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt: 10, Sayı: 25, 2018.
- İRRAZ, Rıfat, (2009), “Çalışma Yaşamında Kadın ve Erkek Yöneticilerin Cam Tavan Sendromuna İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması”, 17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, 21-23 Mayıs, Eskişehir, ss.277-284.
- Karaca, A. (2007). “Kadın yöneticilerde kariyer engelleri: cam tavan sendromu üzerine uygulamalı bir araştırma”, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı.
- Öçalır, M. (2017). Kurumsal iletişim açısından'cam tavan sendromu': Orta ve üst düzey kadın yöneticilerin, cam tavan sendromu hakkındaki görüşlerinin yönetim ve iç iletişim açısından değerlendirilmesine yönelik İstanbul özelinde nitel bir çalışma.
- Öztürk, A. (2011). Kadın öğretim elemanlarının cam tavan sendromu üzerine bir araştırma: Ankara Üniversitesi örneği. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Pınar, M. E. R. T., & TOPCU, F. (2021). KADIN YÖNETİCİLERİN KARIYER ENGELLERİ HAKKINDA BİR DOKÜMAN ANALİZİ. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(2), 285-304.
- TEKYAZMAN, E. F., & YILDIZ, Y. SPOR EĞİTİMİ VEREN YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARINDA KRALİÇE ARI SENDROMU.
- Toksöz, G. (2011). Kalkınmada Kadın Emeği. İstanbul: Varlık Yayınları.
- ÜLKEM, E. KADIN ÇALIŞANLARIN KARIYER ENGELLERİ: GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ ÖRNEĞİ.
- Wirth, L. (2001) Breaking Through The Glass Ceiling, Women in Management. International Labour Office

## Bölüm 10

# SPOR VE SOSYAL ZEKÂ

**Metehan ÇOLAK**

*Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon/TÜRKİYE  
ORCID: 0000-0003-4854-0172, colakmetehan61@gmail.com*

### GİRİŞ

20. yüzyıl insanının kentleşmeyle başlayan modern yaşamında kurumsallaşan spor, çağımız insanının toplumsal sistemine derinlemesine girmiş ve toplumsal yapıya göre biçimlenen bir olgu olmuştur (Akt. Şahin ve İmamoğlu, 2011). Sporu anlayabilmenin ve açıklayabilmenin yolu, sporun içinde yapıldığı toplumun ideolojik ve kültürel yapılarını anlamaktan geçecektir (Şahin ve ark., 2010). Spor, tarihi insanlığın varoluşundan beri dünyada var olan ve günümüzde de varlığını koruyarak önemini ve gelişimini sürdüren bir olgudur (Şahin ve Tunçkol, 2010). Günümüzde spor büyük bir toplumsal dinamik olarak çok sayıda insanın ilgisini çekmekte ve giderek daha organize hale gelmektedir (Ölçücü ve ark., 2012). Spor faaliyetlerinin amacı, toplumun sağlıklı nesiller kazanmasını sağlamak ve sporun uluslararası bir özellik kazanması nedeniyle de toplum kültürünün tanıtılabileceği yaygın bir propoganda ve reklâm aracı olmaktır. Sporun uluslararası dostluk ve barış ile ülke ekonomisine getirdiği olumlu katkıları vardır (Ölçücü ve ark., 2014). İlerleyen zamanlarda bir birikim ile oluşumunu sürdüren spor kişiye bedensel, ruhsal ve sosyal bir takım çıktılar sunmaktadır. Bireyin hem bedensel hem de zihinsel yönden sağlığını geliştiren spor, onların toplumsal davranışlarını düzenleyen, mental ve motorik özelliklerini belirli seviyeye yükselten biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur (Belli, Bedir ve Turan, 2019).

Spor, İngilizler vasıtasıyla 17. yüzyıldan günümüze kadar yayılan son derece faydalı bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Orta Çağ döneminde çeşitli batıl inançlardan dolayı kısıtlamalara maruz kalsa da günümüze kadar ki geçen süreçte giderek hızla yayılmıştır. İlk zamanlarda insanlar tarafından saldırı ve savunma amacıyla yapılan etkinlikler günümüzde yaklaştıkça bireysel ve kolektif şekilde gerçekleştirilen sportif faaliyetlere dönüşmüştür (İnal, 2020). Günümüzde popülaritesi her geçen gün artan spor tarihinin insanlık tarihi kadar eski olduğu düşünülmelidir (Eraslan ve arkadaşları, 2023).

İnsanlar, çeşitli dış saldırılarından ve vahşi hayvanlardan korunmak için ortaya koyduğu mücadele veya tarımsal faaliyetler ve avlanma gibi eylemler ilk sportif faaliyetler olarak tanımlanabilir. Devam eden süreçte ise tenis, badminton gibi bireysel sporlar ile futbol, basketbol ve voleybol gibi kolektif sporlar icra

edilmeye başlanmıştır. Geçmişten günümüze “spor” kavramı ile ilgili çeşitli açıklamalar ve tanımlamalar yapılmıştır. Bu açıklama ve tanımlamaların bazıları şu şekildedir:

Spor; kişinin ruh ve beden sağlığını geliştirme, belli müsabaka şartlarında yarışma, heyecan duyma, başarıyı arttırma ve bireysel açıdan en yüksek dereceye ulaşma hedefiyle ortaya koyulan yoğun performans ve çabadır (Aracı, 1999). Bunun yanında bireyin psikolojik sağlamlığına destek olarak hayat ile ilişkilendirmektedir (Özkara ve Özbay, 2019). Özellikle, Turna ve arkadaşları (2022), sporda hazırlık dönemlerinin performansı etkilemesi noktasını öne çıkaran çalışmaları vurgulamaktadırlar.

Spor; bireyin bedenini fizikî yönüyle geliştirdiği gibi müsabakalar, etkinlikler ve hareketler yardımıyla aynı zamanda karakterini, davranışlarını, egosunu ve mental yapısını belirlemeye destek olan bir bilim dalıdır (Güven, 2006).

Spor; belirlenmiş kurallara göre bireysel ya da kolektif olarak yapılan, bünyesinde yarış, rekabet ve eğlence bulunduran insan ve maddenin hareketleridir (Özcan, 2014).

Spor vasıtasıyla geliştirilen yaşam becerilerinin, çocukların fiziksel, mental ve sosyal gelişimlerinde çok önemli katkılar sağlamaktadır (Jones, Dunn, Holt, Sullivan ve Bloom, 2011).

Spor, içindeki toplum ahlakıyla ilgili durumlarla ve normlarla bağdaşmakta olan sportmenlik, spor ruhuna yakışır eylem ve tutumların tümünü içinde bulundurmaktadır (Stornes ve Bru 2002).

Bir başka tanımda sporun; psikoloji, sosyoloji, fizyoloji, anatomi, biyomekanik gibi birçok bilim dalıyla etkileşim içerisinde olduğu vurgulanmaktadır (Çelik ve arkadaşları, 2017).

Spor; farklı hedef, değer ve yaptırımlarca yönlendirilen, performansa bağlı, bilinçli olarak zorluklar oluşturmayı, bu zorlukların üstesinden gelmeyi ve mutluluk vermeyi hedefleyen biyo-psiko-sosyal etkinlikler olarak tanımlanabilir (Kaplan ve Akkaya, 2014).

Verilen örneklerdeki gibi spor kavramı hakkında birçok bilim insanı benzer ifadelerde bulunmuştur. Bu tanım ve açıklamaların incelenmesi doğrultusunda spor şu şekilde özetlenebilir; fiziksel ve mental gelişimin olduğu, belli kurallara ve yarışmaya dayalı etkinliklerdir. Fakat günümüzde spor belirli kalıp çerçevesinde tanımlanmaktan ziyade özellikle halk nezdinde, düzenli veya belirli kurguda yapılan hareketler, genel anlamda “spor” olarak ifade edilmektedir.

20. Yüzyıl’dan günümüze kadar ki süreçte spor ve egzersiz farklı amaçlarla yapılmıştır. Doğuşunun ilk dönemlerinde ilkel olarak icra edilen spora günümüzde; fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişim amacı ile yoğun bir şekilde insanlar tarafından başvurulmaktadır. Spor yapan bireyde genel algı daha

çok kas gelişimi üzerine ön plana gelse de kardiyovasküler sistemin gelişmesi, stresten uzaklaşma, öz güven ve öz saygı gelişimi, problem çözme becerisi ve sosyal zekâ gelişimi de en az kas gelişimi kadar baskın olduğu görülmektedir (Karabağ, 2019). Spor yapan bireylerin kazanılan bu davranışları sahaya yansıtması ile birlikte istenilen sportif başarıyı yakalaması beklenmektedir. Bu doğrultuda planlı bir çalışma için antrenörleri ile iyi ilişkiler kurulması gerekmektedir. Antrenörler ile iyi ilişkiler kuran sporcuların başarılı olduğu ifade edilmektedir (Kırkbir ve ark., 2021).

Fiziksel aktivite hangi yaş grubunda olursa olsun bireyleri mutlu ve iyi hissettirir ( Dereceli ve arkadaşları, 2023). Gelişen teknoloji ile birlikte şartların sedanter yaşama itmesi insanları farklı arayış içerisinde bulunmalarını sağlamıştır. İnsanın doğasında içgüdüsel olarak hareket ihtiyacı olması ve bu sedanter yaşamın getirmiş olduğu huzursuzluk ile hareket etmeye dolayısıyla spora, egzersize ve fiziksel aktiviteye başvurulmuştur. İnsanların çeşitli bir dizi hareket kombinasyonu yapması veya bir spor branşı ile ilgilenmesi beraberinde fit bir vücut, zihinsel sağlık, sosyal yetiler ve karşılaşılan bir sorun ya da engelde mantıklı karar alabilme becerileri kazandırmıştır. Bir başka deyişle düzenli spor-egzersiz yapan insanların; sağlığın değerini anlama, yaşam kalitesi artışı, kalp rahatsızlık riskinin azalması, kalp-damar dolaşımının gelişimi, akciğer verimliliğinde artış, stresten uzaklaşma, sosyal yetilerin kazanılması ve benzeri kavram kazanımlarında sedanter bireylere nazaran daha ön planda oldukları görülmektedir (Karabağ, 2019). Fakat elit seviye sporcularda veya egzersiz şiddetinin çok yüksek olduğu antrenmanlarda bu yararlı olan parametreler tam tersi etki de edebilmektedir. Bu etki özellikle fiziksel ve mental anlamda bireyleri yıpratmaktadır (Eather, Wade, Pankowiak ve Eime, 2023). Bu sebeple antrenman ya da egzersiz şiddetinin yoğunluğu bireye uygun olarak tasarlanması gerekmektedir.

Çalışmanın bir diğer kapsamı olan sosyal zekâ kavramı incelendiğinde; Dewey (1909) sosyal durumları gözleme ve anlama şeklinde tanımlamıştır. 1920'li yıllara geldiğimizde Thorndike (1920) insanlarla etkileşimde akıllı davranma olarak tanımlamıştır. Akıllıca olarak belirtilen davranış biçimini, insanların duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlayabilme, olayların neden ve sonuçlarını düşünerek ileride olabilecekleri hissedebilme, bireylerin yaşanacaklara karşı verecekleri muhtemel tepkileri doğru gözlemleyerek olayları yönetme ve yönlendirebilme becerisi olarak tanımlamaktadır (Yıldırım 2017). Vernon (1933), bireyin diğer bireylerle iyi geçinebilme ve mental durumlarını anlayabilme yeteneği olarak ifade etmiştir. O'Sullivan, Guilford ve deMille (1965), kişilerin duygu, niyet ve düşüncelerini anlayabilme becerisi şeklinde tanımlamıştır. Gardner (1983), insanların arzularını, kişiliklerini ve güdülerini

doğru bir Şekilde çözümleyebilme ve onlardan gelen uyarılara karşı dönüt verebilme olarak tanımlamıştır. Marlowe (1986) ise sosyal zekayı 5 farklı etmene ayırmıŐtır. Bu etmenler; empati yeteneği, sosyal beceriler, sosyalleşme tutumları, sosyal kaygılar ve duygusallık olarak karşımıza çıkmaktadır.

Zekâ denilince Gardner, literatürde çok önemli bir boyutu kaplamaktadır. Nitekim Gardner 1983'te çeşitli zekâ türlerinin olduğunu söyleyenler arasından farklı olarak bunu kuram Şeklinde kamuoyuna tanıtan (yedi tane, 1999'da bir tane daha ekleyerek toplamda sekiz tane) önemli bir bilim insanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Gardner zekâ türlerini; sözel (dilbilimsel) zekâ, sayısal (mantıksal) zekâ, doğasal (varoluŐçu) zekâ, bedensel (kinestetik) zekâ, müzikal (ritmik) zekâ, içsel (öze dönük) zekâ, görsel (uzamsal) zekâ ve sosyal (bireyler arası) zekâ olarak sekize ayırmıŐtır.



Şekil 1: Çoklu Zekâ Kuramı Őeması.

Her bir zekâ türü önemli olmakla birlikte farklı tanımları mevcuttur. Gardner'in zekâ türlerinin tanımları Şu Şekildedir:

Sözel zekâ; kullanılan dili veya farklı dilleri kullanabilme, okuma, yazma, iletişim kurabilme gibi etrafındaki bireylere karşı görüşlerini aktarabilme ve toplumu anlayabilme olarak tanımlanmaktadır (Özsaydı, 2020).

Sayısal zekâ; bu zekâ boyutunda, kişinin rakamları etkin bir Şekilde kullanabilme ve neden-sonuç bağlantısını doğru bir biçimde bulabilme yetkinliği dikkate alınır (Karakas, Ermiş, ve Erilli, 2014).

Doğasal zekâ; doğadaki canlı varlıkları öğrenme, araştırmalar yapma ve varlıkların varoluşu hakkında fikir yürütme becerisidir (Berk, 2016).

Bedensel zekâ; vücut hareketleri ile ilgili zekâ türüdür. Beden ve zihin arasındaki ahengi gerçekleştirmeyi ve vücut hareketlerini kapsamaktadır. Ancak bedensel zekânın gelişimi yalnızca atletik yapıdaki bireylerle sınırlandırılmaması gerekir (Düzgün ve Akkoç, 2021).

Müzikal zekâ; müziğin temel öğelerine (ritim, tempo, melodi, armoni ve müzik formları gibi) duyarlı olma, çalgı çalabilme, şarkı söyleyebilme ve bestecilik yeteneği olarak tanımlanabilir.

İçsel zekâ; bireyin kendini tanıması ve bu tanıma yolculuğu yeni şeyler keşfetmesi ve bu keşfettiklerini faydaya dönüştürmesidir.

Görsel zekâ; insanların çevresindeki nesnelere doğru bir şekilde algılayabilmesi veya çevresinde düşündüğü nesnelere ilgili zihninde canlandırma yapabilmesi bu zekâ türünün başlıca özellikleridir (Özsaydı, 2020).

Ayrıca duygusal zekâ son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar ile önemi fark edilmeye başlanmış bir kavram olmakla birlikte yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip bireylerle yapılan bilimsel çalışmalarda bireyin mutluluğu, iş ve özel hayatta ki verimi, yaşam kalitesi gibi duygularının olumlu yönde değişmesine sebep olduğu belirtilmektedir (Şentuna ve arkadaşları, 2021).

Sosyal zekâ; insanları anlama, uygun davranışlarda bulunma ve onlarla etkili iletişim kurma yetisi olarak tanımlanmaktadır (Alıyev, 2022).

Bu zekâ türlerinden sosyal zekâ kapsamında Buzan (2002), bu türü yansıtan çeşitli özelliklere değinmiştir. Bu özellikler kısaca; gerekli öz güvene sahip olma, gelecekte nerde olmak istediğine dair fikir sahibi olma, çevreye karşı duyarlı olma, saygının ön planda olması, empati yapabilme ve bedensel yetilerini kullanabilme, sosyal çevrede nasıl konuşup, hangi durumlarda dinleyici olunması gerektiğini kavrama ve uygun tutumlar sergileme şeklinde açıklanabilir. Walker ve Folley'in bu kapsamdaki tanımlamaları incelendiğinde ise Buzan'ın ifadeleri ile paralellik göstermekte olduğu söylenebilir.

Sosyal zekâ bir insanın hayatında önemli bir boyutu kapsamaktadır. Sosyal zekâ seviyesi birçok alanda belirleyici faktör olmaktadır. Sosyalleşme becerisi (kendini ifade etme, iyi dinleyici olma, sosyalleşilen bireyden gelen uyarıları fark edip uygun tepkiler verebilme vb.) gündelik yaşamda, iş hayatında bireyi ön plana çıkarma, diğer bireylere nazaran daha kolay rütbe-seviye atlama, saygınlık kazanma gibi parametrelerde etkin olurken sosyalleşme becerisi düşük olan insanlarda tutarsız jest-mimik, kendini ifade edememe, iletişimde ciddi bozukluk, sosyal çevrede iletişim kaynaklı dışlanma ve beraberinde sosyal fobi gelişimi mevcut olabilmektedir. Sosyal zekâ seviyesi yüksek insanlar yönetme ve iletişim becerisi yüksek olduğu için mesleki olarak sosyal zekâ seviyesi düşük insanlara

nazaran daha iyi, konforlu ve maddi açıdan tatmin edici işlerde görev almaktadır (Çolak, 2023). Bu kişiler “beyaz yakalı” olarak da adlandırılmaktadır. Bununla birlikte sosyal zekâ sadece gündelik yaşam ya da iş hayatında değil sportif faaliyetlerde de belirleyici etken olarak sporcuları veya egzersiz, fiziksel aktivite yapan bireyleri olumlu ve olumsuz etkilemektedir.

## **SPOR VE SOSYAL ZEKÂ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Bu iki kavram detaylı bir şekilde incelendiğinde birbirleri ile ilişkili olduğu, iki kavramın da birbirlerini desteklediği ve bireyi radikal düzeyde etkilediği literatürde çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (Çolak, 2023; Düzgün ve Akkoç, 2021; Ryan ve Dzewaltowski, 2002; Eather, Wade, Pankowiak ve Eime, 2023). Spor-egzersiz yapan birey devamlı hareket halinde olduğu için ister istemez kendini iletişim içerisinde bulup sosyalleşme gereksinimi hissetmektedir. Örneğin; antrenmanda takım arkadaşlarıyla iletişim kurma gereksinimi veya bir spor müsabakasında hakem ile istişarede bulunma bu konuda güzel bir örnek teşkil etmektedir. Elit sporcularda medya iletişimi de aslında sporun sosyal zekâ gelişimine ve paralel olarak sosyalleşmeye sevk etmesine bir başka örnek olarak verilebilir. Egzersiz için de benzer durumdan bahsedilebilir. Çünkü hareketin getirmiş olduğu aktif olma durumu egzersiz yapılan alandaki insanlarla iletişim kurma ya da grup halinde yapılan egzersizde arkadaşlar ile yapılan istişare olumlu etki olarak ifade edilebilir. Ayrıca spor bireylerin sosyal yetkinlikleri ile de yakın ilişki içerisinde Özkara ve Kalkavan, 2021). Aynı şekilde gündelik yaşam ve iş hayatına da son derece katkısı bulunmaktadır. Spor veya egzersiz yapan birey, fizyolojik gelişme ile birlikte zihinsel ve sosyal (kardiyovasküler sistemin sağlığı, kas gelişimi, mental olarak iyi hissetme, stresle başa çıkma, öz güven gelişimi, öz saygı gelişimi, problem çözme becerisi ve sosyalleşme yetisinde artış) anlamda ilerleme kaydettiği literatürde bahsedilmektedir (Düzgün ve Akkoç, 2021; Güven, 2006; Becheva, Bogdanova, Kazalakova ve Ivanova, 2023). Bu donanımlar bireyin gündelik yaşamı ve iş hayatında sosyal etkileşimden, problem çözme becerisine; stres yönetiminden liderlik yapma becerisine kadar birçok alanda yetkinlik kazandırmaktadır. Bu, sporun doğrudan sosyal zekaya, sosyalleşmeye katkısını göstermektedir. Sosyal zekanın ise yine aynı doğrultuda sportif faaliyetlere katkısı mevcuttur. Örneğin; sosyal zekâ seviyesi yüksek birey kolektif bir spor branşında takım arkadaşları ile daha iyi iletişim kurup, onlarla samimiyeti kuvvetli olmaktadır. Bu samimiyet ve beraberinde getirdiği sevgi takım içerisindeki çıkar çatışmalarının ve kin duygusunun önüne geçecektir. Bir başka örnek olarak; sosyal zekâ seviyesi yüksek olan bir sporcu diğer sporculara göre takıma liderlik yapma, takımı yönlendirme, müsabaka esnasında problem ile karşılaşıldığında çözüm üretme ve takımdaşlığın sağlanmasında öncü rol



özelliklerine sahiptir. Hem bu örnekler hem de literatür incelendiğinde spor ve sosyal zekâ birbirleri ile doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Günümüzde spora bakış açısı değerlendirildiğinde bireyler artık fizyolojik gelişimle birlikte sporun bireylere kazandırdığı soyut faydaları da göz önüne alarak bu olguya başvurdukları görülmektedir. Daha detaylı incelendiğinde sadece bireysel olarak değil gelişmiş devletlerin de bu kapsamda çeşitli kurum ve organizasyonlarla halkı teşvik edip spor ve egzersizin faydalarından yararlanmalarını sağlamaktadır.

İnternetin günümüzde çok fazla yayınlaşması ile yaşam standardımız radikal bir şekilde değişmiştir. İnternetin gündelik ve akademik bilgi anlamında katkısı yadsınamaz fakat bir o kadar da olumsuz yönü mevcuttur. İnternette, sosyal medyada kontrollü bir şekilde vakit geçirilmelidir. Fakat bu mecraları kullanan kişiler çoğunlukla bu konuda ciddi sıkıntı yaşamaktadırlar. Özellikle çocukların internet aleminde veya oyun konsollarında kontrolsüz vakit geçirmeleri; mental ve fiziksel gelişim için ciddi sorun teşkil etmektedir. Bu soruna bir çözüm olarak 20. Yüzyılın sonundan günümüze kadar ki süreçte ebeveynler belirli bir düzende fiziksel aktivite yapmanın somut ve soyut faydalarını daha net idrak ettiği için kız veya erkek çocukları fark etmeksizin hareket etmeye, spor branşlarına yönlendirmektedir. Çocukların bu yaşlarda spor ile ilgilenmeleri hem içinde bulunduğu yaş dönemi için hem de yetişkinlik ve yaşlılık dönemi için birikim yapmaları anlamına gelmektedir. Bu konuda dikkatli olan ebeveynler, çocuklarını daha bilinçli yetiştirirken dikkatsiz davranan veya önemsemeyen ebeveynlerin çocukları, hareket etmemenin getirmiş olduğu bunalım, stres, asosyallik ve çeşitli fizyolojik rahatsızlıklarla karşılaşmaktadır.

Özellikle 21.Yüzyılda hareket etmenin önemi anlaşılmış ve bu kapsamda bilimsel çalışmaların sayısı artmıştır. İlgili bilimsel çalışmalarda spor, egzersiz ve fiziksel aktivitenin fayda getirdiği veya bu kavramlara fayda getiren çeşitli kavramlar birlikte kombine edilmiştir (örnek: spor ve sosyal zekâ, egzersiz ve problem çözme becerisi, spor ve öz güven, spor ve öz saygı, fiziksel aktivite ve mutluluk, spor ve çoklu zeka kuramı, gibi konu başlıkları). Alanyazın incelendiğinde “spor ve sosyal zekâ” çerçevesinde yapılan bazı çalışmalar şu şekildedir.

Tekin ve Taşğın'ın (2008), orta öğretimdeki öğrencilerin spor yapma ve yapmama durumuna göre sosyal zekâ ve yaratıcılık düzeylerini incelemiştir. Bulgularında spor yapan orta öğretim öğrencilerinin yaratıcılık ve sosyal zekâ düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir. Sonuç bölümünde ise sporun bireyler üzerinde fizyolojik, biyolojik ve psikolojik olarak olumlu anlamda etkisi bulunduğunu ifade etmiştir.

Ermış (2012) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin aktif spor yapma ve yapmama durumuna göre çoklu zekâ puanlarını incelemiştir. Bulgularında, beklenildiği gibi anlamlı düzeyde bedensel zekâ puanları en yüksek bulunurken sosyal zekâ puanları da ikinci sırada yer almıştır. Ayrıca sözel zekâ puanlarında da spor yapanlar lehine anlamlı farklılık elde etmiştir. Bu bulgulara göre sporun çeşitli parametrelerde etkisi olduğu tespit edilmektedir.

Huang ve arkadaşları (2019) çalışmasında, sporda sosyalleşme durumlarının Tayvan'daki kadınların spora katılımına etkisini araştırmıştır. Bulgularında sporda sosyalleşme durumlarının kadınların spora katılımını önemli ölçüde ve olumlu yönde etkilemekte olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca oturulan semtte park varsa insanların daha çok yürümeye ve koşmaya meyilli olduğunu fakat bu mekanlarda çöp, kirlilik ve hayvan dışkısı bulunuyorsa egzersiz yapma eğilimlerinin aynı doğrultuda azaldığını belirtmişlerdir.

Yıldırım ve Tazegül'ün (2021) çalışmasında, 8 haftalık yapılan düzenli egzersizin çoklu zekâ üzerine etkisi araştırılmıştır. Bulgularında, 8 haftanın sonunda katılımcıların zekâ türlerinin hepsinde artış gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, 8 haftanın sonunda katılımcıların iletişimi geliştiği, daha mantıklı hareket ettiği, görsel algılamalarda artış olduğu, bedensel hareketlerin daha koordineli olduğu, melodi ve ritim algılarında artış olduğu ve doğaya daha hassas yaklaşıklarını tespit etmişlerdir.

Sarı ve Bozdağ'ın (2021) çalışmasında, lise öğrencilerinin çoklu zekâ alanları çeşitli değişkenler açısından incelenmiş; bulgularında spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere nazaran çoklu zekâ puan ortalamalarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Kahraman ve Bavlı'nın (2014) çalışmasında, farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin çoklu zekâ alanları incelenmiştir. Bulgularında, beden eğitimi öğrencilerinin sosyal zekâ puan ortalamalarının tıp fakültesi ve ilahiyat fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre spor ve egzersiz faaliyetlerinin içerisinde olan bireylerin sosyal zekâ kapsamında daha yetkin olduğu söylenebilir.

Andersen, Ottesen ve Thing'in (2019) çalışmasında, yetişkinlerin takım sporlarına katılımının sosyal ve psikolojik sonuçlarına dair yapılmış olan araştırmalar (17 çalışma) incelenmiştir. Bulgularında ise takım sporuna katılımın çok sayıda olumlu sosyal ve psikolojik sağlık sonuçları doğurduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca takım sporlarına katılımın oyun, yapılan işte anlam inşa etme ve çok sayıda psiko-sosyal becerilerin gelişiminde uygun bir ortam sunduğu tespit edilmiştir.

Eime ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında, çocuklar ve ergenler için spora katılımın psikolojik ve sosyal faydalarının sistematik olarak incelemesi

amaçlanmıştır. Bulgularında ise çocuklar ve ergenler için spora katılımın birçok psikolojik ve sosyal faydalarının olduğu saptanmıştır. Ayrıca spora katılımın diğer boş vakit aktivitelerinden daha çok mental gelişim sağladığını belirtmişlerdir.

Ermış, Ermış ve İmamoğlu'nun (2018) çalışmasında, erişkinlik aşamasındaki öğrencilerde spor ve çoklu zekâ ilişkisi incelenmiştir. Bulgularında, Golf branşını icra eden katılımcıların çoklu zekâ puanlarının spor yapmayan katılımcılardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuç bölümünde ise erişkinlik dönemindeki öğrencilerde sporun çoklu zekâ alanlarına yararlı olduğunu ve bu yüzden öğrencilerin spora yönlendirilmeleri gerektiğini ifade etmişlerdir.

## KAYNAKÇA

- Alıyev, J. (2022). Çalışanların sosyal zekâ seviyelerinin müşteri şikayetlerine yaklaşımları üzerindeki etkisi: Bodrum örneği (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(8), 832-850. doi: 10.1177/1403494818791405
- Aracı, H. (1999). Okullarda beden eğitimi. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Belli, E., Bedir, F. & Turan, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (9), 89-103. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/etusbed/issue/49797/597158>
- Berk, M. (2016). Sosyal zekâ boyutları ile tükenmişlik boyutları arasındaki ilişki: Dumlupınar Üniversitesinde bir uygulama (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Bozdağ, B., & Sarı, H. G. (2021). Lise öğrencilerinin çoklu zekâ alanları ve sporda yaşam becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 130-144. DOI:10.38021/asbid.904800
- Buzan, T. (2002). The power of social intelligence. New York: Thorsons.
- Çelik, A., Zengin, S., & Baş, M. (2017). Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2(4), 20-31.
- Çolak, M. (2023). Spor eğitimi alan ve almayan üniversite öğrencilerinin sosyal zekâ düzeyleri ile karar verme stratejilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Dereceli, E., Dokuzoğlu, G., & Dereceli, Ç. (2023). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(2), 40-44.
- Dewey, J. (1909). Moral principles in education. Cambridge: Houghton Mifflin.
- Düzgün, M., & Akkoç, O. (2021). Spor ve çoklu zekâ kuramı. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(4), 519-531. DOI:10.53434/gbesbd.973673

- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12, 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98). DOI: 10.1186/1479-5868-10-98
- Eraslan, M., Dereceli, E., & Dereceli, Ç., (2023). Sporda Etkili İletişim. Eğitim Bilimleri Modern Değerlendirmeler ve Araştırmalar. Livre de Lyon. Bölüm VIII, S.129.
- Ermiş, E. (2012). Aktif spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre çoklu zekalarının karşılaştırılması (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ermiş, E., Ermiş, A., & İmamoğlu, O. (2018). Erişkinlik aşamasında öğrencilerde spor ve çoklu zekâ ilişkisi. *Journal of Turkish Studies*, 13(18), 589-598. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14093>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind the theory of multiple intelligences*. NYC: Basic Books. <https://doi.org/10.1177/001698628502900212>
- Güven, G. (2006). Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Huang, H. C., Liu, L. W., Chang C. M., Hsieh, H. H., & Lu, H. C. (2019). The effects of locus of control, agents of socialization and sport socialization situations on the sports participation of women in Taiwan. *Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1841. doi: 10.3390/ijerph16101841
- İnal, A. N. (2020). *Beden eğitimi ve spor bilimi* (6. bs.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Jones, M. I., Dunn, J. G. H., Holt, N. L., Sullivan, P. J., & Bloom, G. A. (2011). Exploring the '5Cs' of positive youth development in sport. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 250-267.
- Kahraman, D. İ., & Bavlı, Ö. (2014). Üniversitenin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerin çoklu zekâ alanlarının incelenmesi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 3(3).

- Kaplan, Y. & Akkaya, C. (2014). Spor kültürü ve Türkiye'de spor. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Özel Sayı 2), 114-119. <https://doi.org/10.14486/IJSCS182>
- Karabağ, B. (2019). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Karakaş, F., Ermiş, E., & Erilli, N. A. (2014), Polis meslek yüksekokulu öğrenci adaylarının fiziki yeterlilik parkur süresi ile çoklu zekâları ve cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 18-26.
- Kırkibir, F., Zengin, S., & Aydemir, B. (2021). Elit Seviyedeki Taekwondo Sporcularına Göre Antrenör Davranışlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 66-73.
- Marlowe, H. A. (1986). Social intelligence: Evidence for multidimensionality and construct independence. *Journal of Educational Psychology*, 78(1), 52-58. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.78.1.52>
- O'Sullivan, M., Guilford, J. P., & deMille R. (1965). The measurement of social intelligence (Psychological Laboratory Report No. 34). Los Angeles, CA: University of Southern California.
- Ölçücü, B., , Özen, Ş. & Altınkök, M. (2014). Spor Eğitiminde Tokat İlinde Voleybol Takımlarında Oynayan Voleybolcuların Voleybola Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 57-70.
- Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., & Aybek, A. (2012). Üniversiteler Arası Tenis Müsabakalarına Katılan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 5-12.
- Özcan, C. (2014). Sağlıklı sporcu nasıl yetişmeli?. Ankara: Mola kitap.
- Özkara, A. B., & Kalkavan, A. (2021). Role of motor skills in physical education predisposition and social competence. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 43(1), 97-112.
- Özkara, A. B., & Özbay, S. (2019). Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207-214.
- Özsaydı, Ş. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal zekâları ile sportmenlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Ryan, G. J., & Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing the relationships between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education & Behavior*, 29(4), 491-504.
- Stornes, T. & Bru, E. (2002). Sportpersonship and perceptions of leadership: An investigation of adolescent handball players' perception of sportpersonship and associations with perceived leadership. *European Journal of Sport Science*, 2(6), 1-15. <https://doi.org/10.1080/17461391.2002.10142577>
- Şahin, M. Y., & İmamoğlu, A. F. (2011). Akademisyenlerin Ve Milletvekillerinin Spor Siyaset Etkileşimine Yönelik Görüşleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 25-44.
- Şahin, M. Y., & Tunçkol, H. M. (2010). İşçi Hareketlerinin Futbolun Tarihsel Gelişim Sürecine Etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1, 219-236.
- Şahin, M. Y., Yenel, F., & Çolakoğlu, T. (2010). Spor Ve Milliyetçilik Etkileşimi: Ulusal Kimlik Oluşturmada Sporun Yeri Ve Önemi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1244-1263.
- Şentuna, M., Serter, K. & Biçer, T. (2021). Hemsball, Yüzme ve Oryantiring Antrenörlerinin Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor metre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 53-64.
- Tekin, M., & Taşgın, Ö. (2008). Orta öğretimde öğrenim gören spor yapan ve yapmayan öğrencilerin yaratıcılık ve çoklu zekâ alanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 206-214.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its use. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Turna, B., Yıldırım, S., Bayazıt, B., Akyüz, Ö., & Köse, M. (2022). The aerobic and anaerobic performance of elite soccer players: Pre-season assessment. *Journal of Pharmaceutical Negative Results* 13(8),2235-2240.
- Vakrilova Becheva, M. S., Kirkova-Bogdanova, A. G., Kazalakova, K. M., & Ivanova, S. A. (2023). The benefits of sports for the physical and mental health of adolescents. *Pharmacia*, 70(3), 751-756. DOI 10.3897/pharmacia.70.e111888
- Vernon, P. E. (1933). Some characteristics of the good judge of personality. *The Journal of Social Psychology*, 4(1), 42-57.
- Yıldırım, O., & Ferah Tazegül, M. (2021). 8 Haftalık düzenli yapılan egzersizin çoklu zekâ üzerine olan etkisinin araştırılması. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 45-50. Doi: 10.48133/igdirsd.1035307

Yıldırım, Z, (2017). Sosyal zekanın problem çözme becerisine etkisi (Ankara ilinde görev yapan siyasetçiler üzerinde bir uygulama) (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çankaya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



## Bölüm 11

# SPORDA MOBBİNG (YILDIRMA)

**Doç. Dr. Samet ZENGİN**

ORCID: 0000 - 0002 - 5370 - 5878

Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON

**Bedirhan KÖSE**

ORCID: 0009 - 0008 - 1970 - 5322

Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON

## GİRİŞ

Günümüzdeki iş örgütlerinde sıkça rastlanan durumlardan biri de bir veya birden fazla kişi tarafından, düzenli bir şekilde, belirli bir zaman dilimi içinde özellikle belirlenmiş bir bireye karşı düşmanca ve etik olmayan davranışların sergilendiği ve uluslararası literatürde "mobbing" olarak adlandırılan "yıldırma" olgusudur (Durmaz, 2019).

İş hayatındaki psikolojik şiddet, özellikle bir bireyin mobbing nedeniyle çaresiz ve savunmasız bir duruma itilmesi ve devam eden mobbing eylemleriyle bu kişiye karşı sistematik bir şekilde gerçekleştirilen düşmanca ve etik olmayan iletişimi içerir. Bu eylemler sık (haftada en az bir kez) ve uzun bir süre (en az altı ay) boyunca devam eder. Düşmanca davranışın uzun süre devam etmesi ve sık sık tekrarlanması, bu kötü muamele sonucunda psikolojik, psikosomatik ve sosyal mutsuzluğa yol açar. Bu tanım, geçici çatışmaları dışarıda bırakır ve mobbingin, psikolojik ve fizyolojik zararlara neden olabilen sistematik ve uzun vadeli bir davranış türü olduğunu vurgular (Leymann 1996). Browne ve Smith'e (2008) göre, mobbing, doğrudan bir çalışana karşı psikolojik ve fizyolojik zararlara neden olabilen sistematik ve uzun vadeli bir davranış türüdür.

Tacize uğrayan bir kişinin ruh halini zayıflatmak, motivasyonunu düşürmek, azmini ve hırsını azaltmak, endişe, özürlük, yalnızlık, korku gibi olumsuz duygularını tetiklemek ve iş performansını düşürmek gibi etkileri bulunmaktadır. Bu tür davranışların mobbing olarak kabul edilebilmesi için ise sürekli bir biçimde devam etmeleri gerekmektedir (Albar ve Ofluoğlu, 2017).

Spor, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığına olumlu katkıda bulunmasının yanında, sosyal gelişimini destekleyen, zihinsel ve motor becerilerini geliştiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur (Yetim, 2014; Çelik ve ark., 2017). Spor kavramı, bireyin ruhsal, bedensel ve zihinsel yönlerden gelişimini sağlayan bir bilim haline gelmiştir (Dereceli ve Dereceli, 2023). Günümüz dünyasında spor

ise, birçok etken altında hızlı bir değişime uğramış ve çeşitli etmenler ile ilişkisi açıklanmaya çalışılmış (Gayretli, 2021) ve farklı perspektiflerde beliren geniş kapsamlı bir sektör olarak varlığını sürdüren bir olgu haline gelmiştir. Rekabet, estetik, fiziksel ve mental aktivitelerin küresel bir yansıması olarak sporu düşünebiliriz. Spor, insanlık tarihinde her zaman önemli bir rol oynamıştır. Eşitlik, saygı, özgüven, barış ve kardeşlik gibi değerlerin yoğun olarak bulunduğu spor, geniş kitlelerin ilgisini çeker. Bu kapsamlı sporun içinde, rekabet ve hırsı içeren mobbing olgusu da kendini göstermektedir. Antrenörlerden yöneticilere, taraftarlardan sponsorlara kadar çeşitli paydaşlarla çevrili olan sporun odak noktası her zaman sporcu olmuştur (Yıldız, Keloğlu ve Yıldız, 2018).

Bireylerarası etkileşiminin en temel ögesinin etkili iletişim olduğu söylenebilir. Toplumda güven verici ve doyurucu ilişkileri sürdürebilmek, iletişim becerilerinin niteliğine ve kalitesine bağlıdır. Ayrıca iletişim hayatın her noktasında zorunlu bir ihtiyaçtır ve toplumsal hayatta ve örgütlerde başarılı ilişkilerin kurulması etkili iletişime bağlıdır. Özellikle yüz yüze ilişkilerin kullanılmak zorunda olduğu mesleklerde bireylerin iletişim becerilerinin kalitesi çok önemlidir (Boz ve ark., 2021).

Taraftarların negatif ifadeleri, aşağılamaları, zorlamaları, ayrımcılık, sporcu özel hayatına müdahale, sözleşmelerde baskı yapma, kulüpten çıkarma, korkutma, kadro dışına çıkarma, tehditler, imkanlardan mahrum bırakma, sosyal medyada suçlamalarda bulunma, küçümseme ve ayrımcılık gibi taciz davranışlarına dair birçok örnek bulunmaktadır. Spor, toplumdaki bireyleri geliştirmeyi, iyileştirmeyi ve güçlendirmeyi amaçlayan çağdaş toplumun önemli bir unsuru ve gelişim faktörüdür. Ancak, sporun aynı veya benzer etik ilkeleri ihlal etmesine izin verilen durumlar da gözlemlenmektedir (DeSensi ve Rosenberg, 1996).

Mobbingin sporcu üzerindeki etkilerine odaklandığımızda; bedensel, mental, duygusal ve toplumsal boyutlardan çeşitli tesirler ortaya çıktığını gözlemleyebiliriz (Yalçındağ, 2011). Literatüre bakıldığında, Akyüz ve arkadaşları (2022), yapmış oldukları çalışmada, elit futbolcularda maç öncesi süreçlerin sportif performansını etkileyen durumlar olduğunu ortaya koymuşlardır. Sporcu, saldırıya maruz kaldığında, ruhsal olarak soyutlanmış hisseder ve içine kapanır. Katılmak istediği antrenmanlara ve müsabakalara olan isteği azalır. Kulüp arkadaşları tarafından tacize uğrayan sporcu, kulüple olan ilişkisinde suçluluk hissi yaşar ve giderek kendini dışlamaya başlar. Taraftarların saldırısına uğrayan sporcu, fiziksel zararlara maruz kalabilir. Daha fazla başarı elde etmek adına kendini zorlar. Bir yarışmada başarısız olan sporcu, bir sonraki yarışmada da aynı endişe ve korkuyu hisseder. Tacize uğrayan ve çaresiz hisseden sporcu,

bu durumu başkalarına yüklemeye eğilimindedir ya da takım arkadaşlarına karşı saldırgan davranışlar sergilemeye başlar (Efek, 2019).

## **MOBBİNG**

Son yıllarda yönetim ve iş psikolojisi alanında çalışmalar yapan akademisyenler, işyerinde psikolojik sorunlardan kaynaklanan yeni bir işten ayrılma olgusunu tespit etmişlerdir. Başlangıçta işyerindeki mevcut rekabet nedeniyle ortaya çıktığı düşünülen ancak varlığı ve önemi daha önce anlaşılabilen bu olumsuz duruma özellikle istifa eden çalışanlar arasında sıkça rastlanan "mobbing" terimi verilmektedir (Tınaz 2011, Tokat ve ark 2011).

"Mob" kelimesi, İngilizce'de "kanun dışı şiddet uygulayan düzensiz kalabalık" veya "çete" anlamına gelir ve Latince "kararsız kalabalık" anlamına gelen "mobile vulgus" kelimelerinden türetilmiştir (Tutar, 2004). "Mob" kökünün İngilizce eylem biçimi olan "mobbing" ise; psikolojik şiddet, kuşatma, taciz, rahatsız etme veya sıkıntı verme anlamına gelir (Tutar, 2004; Tınaz, 2011; Tokat ve ark., 2011).

Türkiye'de yapılan çalışmalarda mobbing karşılığı olarak, Tınaz (2006) "psikolojik taciz", Baykal (2005) "ruhsal taciz", ÖnerToy (2003) "duygusal taciz", Dökmen (2008) "yıldırma", Tutar (2004) "psikolojik şiddet", Çobanoğlu (2005) "duygusal saldırı", Arpacıoğlu (2008) "zorbalık", Baltaş "yıldırma", Savaş (2007) "manevi taciz" ifadelerini kullanmışlardır (Çam, 2013). Yıldırma çeşitli adlarla adlandırılmış olsa da vurgulanan tutum ve durumlar benzer veya aynı şekilde gerçekleşmiştir. Terimler değişse de esas içerik aynıdır (Hacıcaferoğlu, 2010).

Mobbing kavramı Türkçe Dil Bilimi kapsamında incelenmiş ve bu kavramın Türkçe karşılığı olarak "yıldırma" sözcüğünün kullanılması uygun görülmüştür (Hacıcaferoğlu ve Hacıcaferoğlu, 2014). İlgili alan yazınında Leymann (1996)'da Mobbing, bir bireyin (nadiren daha fazla) her gün ve aylarca süreyle kişiyi neredeyse çaresiz ve yüksek ihtimalle işten çıkarılma durumuna getiren bir ya da daha fazla (nadiren dörtten fazla) birey tarafından saldırıya uğradığı sosyal etkileşim olarak tanımlanmıştır (Leymann, 1996).

## **MOBBİNG(YILDIRMA) TÜRLERİ**

### **Dikey mobbing**

Kıdem farkının etkisiyle ortaya çıkan bir mobbing türü, ast-üst ilişkisi bulunan çalışanlar arasında meydana gelir. Bu durumda, örgütte üst makamda bulunan kişinin (örneğin, müdür), astlara (örneğin, memur) üst kademedeki kişilerin alt kademedekilere yönelik uyguladığı mobbinge "üstten alta doğru mobbing" veya alt kademedekilerin üst kademedekilere karşı uyguladığına ise "alttan üste doğru mobbing" adı verilir (Akman, 2014).

### **Yukarıdan aşağıya mobbing**

Bu mobbing kategorisi, bir örgüt içinde üst düzeyde görev yapan çalışanların alt kademedeki bireylere karşı sergiledikleri mobbing davranışlarını ifade eder. Üst pozisyondaki çalışanlar, sahip oldukları kurumsal güç ve yetkileri kullanarak astlarını baskı altına almak, ezme ve yıldırma amacı güden bu tür davranışları sergilerler (Atman, 2012). Üstten alta doğru mobbing, özellikle Amerika'da yapılan bir araştırmada, üst düzey yöneticilerin yaklaşık %81'inin astlarına mobbing uyguladığını göstermiştir (Atman, 2012).

### **Aşağıdan yukarıya mobbing**

Bu mobbing türü, örgütte çalışan astların üst düzey yöneticilere karşı uyguladığı bir mobbing çeşididir. Aşağıdan yukarıya mobbing, iş hayatında nadiren karşılaşılan bir durumdur. Astların üstlerine mobbing uygulama motivasyonları arasında; önceki yöneticilere olan bağlılık ve alışkanlıkları sebebiyle yeni yöneticiyi kabullenememe, bireysel çatışmalar, yöneticilerini kendi statülerine uygun görmeme ve kendi yönetici olma arzusundan kaynaklanan durumlar bulunmaktadır (Güngör, 2007).

### **Yatay mobbing**

Bu mobbing türü, aynı pozisyonda çalışan ve aynı unvana sahip bireyler arasında meydana gelen mobbing olarak tanımlanmaktadır. Yatay mobbing, yukarıdan aşağıya doğru gerçekleşen mobbingin ardından en sık rastlanan mobbing türüdür. Aynı pozisyondaki çalışanlar arasında ortaya çıkan bu mobbing türü, çeşitli nedenlere dayanmaktadır; bunlar arasında çıkar çatışması, rekabet duyguları ve kişisel anlaşmazlıklar yer almaktadır (Salin, 2005).

## **MOBBİNG DERECELERİ**

### **Birinci derece mobbing**

Bu süreçte birey, mobbinge karşı direnmeye çabalarken aynı zamanda mücadele etmektedir. Eğer mücadeleyi başarıyla tamamlarsa, erken aşamalarda uzaklaşarak mobbing mağduriyetinden kaçınabilir ve iş yerinde farklı bir departmanda veya pozisyonda çalışmaya devam edebilir. İş ortamında ve mesai arkadaşları arasında adım adım bir mesafelenme hissi geliştirmeye başlar. Sürekli ağlamalar, uykusuzluk, aşırı duyarlılık ve konsantrasyon bozuklukları gibi belirtiler ortaya çıkar (Karakale, 2011).

### **İkinci derece mobbing**

Bu aşamada bireyin artan bir direnç gösterme kapasitesi kalmamış ve kaçış imkanı ortadan kalkmıştır. Uzun süreli ya da geçici fiziksel rahatsızlıklar ortaya

çıkarken, iş ortamına geri dönmek isteği son derece zorlaşmış ve işe olan ilgisi ciddi şekilde azalmıştır (Arpacıoğlu, 2009).

### **Üçüncü derece mobbing**

Davenport ve ekibinin (2003) ifadesine göre, mobbinge maruz kalan birey artık işlevsel olamaz hale gelmiştir. İş ortamında kendini endişeli, korkmuş ve sıkıntılı hissetmektedir. Yaşanan olaylardan aşırı etkilenmesi, artık iş yerinde başarılı bir şekilde durabilme kapasitesini ortadan kaldırmıştır. Kendisini koruma ve savunma yeteneğini yitirmiş, sağlıklı düşünme yetisi de kaybolmuştur.

## **MOBBİNG SÜRECİNDE YER ALANLAR**

### **Mobbing uygulayıcıları**

Koç (2011); Literatür, bu tür mobbingcilerin aşırı kontrolcü, korkak, nevroitik ve iktidar açlığı çeken bireyler olarak tanımlandığını belirtmektedir. Leymann'a (1996) göre, mobbing uygulayanlar, kendi eksikliklerini telafi etmek amacıyla mobbinge başvurabilirler.

### **Mobbing mağdurları**

Bu bireyler, başarıya odaklı, dürüst, çalışkan, üretken ve yalnızca işlerine odaklanmış kişiler olarak nitelendirilebilir. Mesleki hayatları, diğer çalışanlarla karşılaştırıldığında birçok üstün özellik içermektedir. Politik düşüncelere sahip olmayan bu bireyler, işlerine ve işyerlerine olan bağlılıklarıyla bilinirler ve kendilerini sadece işlerine adanmışlar (Yüçetürk 2005).

### **Mobbing izleyicileri**

Psikolojik taciz sürecinde aktif olarak yer almayan, doğrudan müdahale etmeyen ancak durumu fark eden, etkilenen ve zaman zaman sürece dahil olan bireylerdir. Sistematik bir şekilde tacize maruz bırakılan kişi, genellikle bu duruma dâhil edilen birkaç yakın kişiden biridir (Uluer 2020).

## **SPORDA MOBBİNG**

"Spor", tüm dünyada yaygın olarak bilinen bir toplumsal olgudur ve heyecan ile estetik duyguyu kitlelere kazandıran, rekabet güdüsüyle birlikte fiziksel ve zihinsel bir çaba olarak tanımlanan bir kavramdır. Yüzyıllardır insan yaşamının önemli bir bölümünü oluşturan (Gayretli ve Zengin, 2021) bu olgu, insanlığın varoluşundan bu yana toplumun ayrılmaz bir parçası olmuştur. Günümüz spor ortamında, 1900'lerle kıyaslandığında rekabetin daha da arttığı düşünüldüğünde, bugün mobbing olarak nitelendirilebilecek birçok davranış gerçekleşmektedir. Şu anda dünya genelinde, ırkçılık davranışları kınanmakta ve bu tür saldırılara kurbanlara cezai yaptırımlar

uygulanmaktadır. Ancak, bu tür davranışların spor ortamında gerçekleşiyor olması aslında üzücü bir durumdur. Çünkü spor, dil, din ve ırk ayrımı yapmaksızın kardeşlik ilkesini benimser. Rakibe üstünlük kurma veya kendi yeteneksizliğini rakibe yükleme gibi fair play dışı davranışlar, aslında bu bağlamda sporda mobbing olarak değerlendirilebilir (Öntürk, 2018).

Spor, önemli bir sektör olarak gelişimini sürdürmüştür (Gayretli, Yüksek ve Çelik, 2021) ve iletişim araçlarının yaygınlaşması da sporu büyük bir endüstri haline getirmiştir. Bu durum, spor endüstrisinde spor kulüplerini devasa organizasyonlara dönüştürmüştür. Sporcular, bu kulüplerin en önemli insan kaynaklarıdır. Bu nedenle, sporcuların maruz kaldığı olumsuz davranışların düzeylerini incelemek, spor kulüplerinin sürdürülebilir başarıları açısından büyük bir öneme sahiptir (Reyhan, Özgen 2020). Sporcuların başarıları spor sektörünün gelişimini ve antrenörlerin önemini ortaya çıkarmaktadır. Sporcuların antrenörleri ile ilişkilerinin incelendiği çalışmada antrenörleri ile iyi ilişkiler kuran sporcuların daha başarılı olduğu ifade edilmektedir (Kırkbir ve ark., 2021)

## SONUÇ

Mobbing, duygusal ve psikolojik bir saldırı biçimidir. Temel amacı, işyerinde çalışan bireyleri sistemli bir şekilde baskı altına alarak, performanslarını düşürüp dayanma güçlerini zayıflatarak onları görevden ayrılmaya zorlamaktır. Yıldırma davranışları, özel ya da kamu sektörü ayrımı yapmaksızın her sektörde karşılaşılabilecek bir sorundur. Bir işyerinde çalışan herkes potansiyel mobbing mağduru olabilir. Genellikle, çalışma ortamında mobbing, üstlerin astlarına yönelik uyguladıkları psikolojik taciz şeklinde bilinse de, aslında mobbing, astlar tarafından da üstlerine ve diğer iş arkadaşlarına karşı uygulanabilir.

Spor ortamında da mobbingin psikolojik ve örgütsel etkileri gözlemlenmiştir. Mobbing davranışlarının önlenmesi için eğitim, hukuksal yaptırımlar ve bilinçlenme önemli rol oynayabilir. Mobbingin etkilerini en aza indirmek için spor organizasyonları, antrenörler ve sporcular arasında açık iletişim, eğitim programları ve destek mekanizmaları gibi önlemler alınması önemlidir. Bu, spor ortamlarını daha sağlıklı, adil ve destekleyici hale getirebilir.

Mobbinge maruz kalan birey ya da bireyler, baskı altında olduklarını göstermemeli ve olaylara karşı soğukkanlı ve sağlam durmaya çalışmalıdır. Kendine değer verme, sınırları bilmeyi, güçlü ve zayıf yönleri belirleme, olumsuz olaylardan ders çıkarma yeteneğini geliştirme önemlidir. Mobbinge karşı başa çıkma yöntemlerinden biri, etkilenmediğini göstermektir. Mobbing uygulayan kişiyle ilişkiyi kesmek yerine daha dikkatli ve mesafeli bir ilişki kurmak da bireyin güçlenmesine yardımcı olabilir. Yaşanan mobbing olaylarını güvenilir kişilerle paylaşmak, içsel mücadele yerine dışa açarak çözüme ulaşmada etkili olabilir.

## KAYNAKLAR

- Akman, G. (2014). Türkiye’de mobbinge ilgili düzenlemeler ve bir kamu üniversite hastanesinde taşeron çalışanlara yönelik mobbing araştırması (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Akyüz, Ö., Turna, B., Çiçek, G., Yıldırım, S., Bayazıt, B., & Akyüz, M. (2022). Elit futbolcuların maç öncesi dehidrasyon düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 474-482
- Albar, B. Ö., ve Ofluoğlu, G. (2017). Çalışma hayatında mobbing ve tükenmişlik ilişkisi. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(16), 538-550.
- Arpacıoğlu, G. (2009). İşyerinde stresin gizli kaynağı, zorbalık ve duygusal taciz. *İnsan Kaynakları ve Yönetim Dergisi*, 2, 15-20.
- Atman, Ü. (2012). İşyerinde psikolojik terör: Mobbing. *Sağlıkta Performans ve Kalite Dergisi*, 3, 157-174.
- Boz, C., Biçer, T., Serter, K., Kara, KE. & Şentuna, M. (2021). Spor Yöneticilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İşgörenlerin Motivasyonu Üzerine Etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 492-502.
- Browne, M. N., & Smith, M. A. (2008). Mobbing in the workplace: The latest illustration of pervasive individualism in American law. *Employee Rights And Employment Policy Journal*, 12, 131-159.
- Çam A, 2013, Özel ve resmi ilkökul ve ortaokullarda görevli öğretmen ve yöneticilerin psikolojik taciz algısı, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çelik, A., Zengin, S., & Baş, M. (2017). Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2(4), 20-31.
- Davenport, N., Schwartz, R. D. & Elliott, G. P. (2003). Mobbing: İş yerinde Duygusal Taciz. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dereceli, Ç., ve Dereceli, E. (2023). Spor, Sağlık ve Ergoterapi Kavramının İncelenmesi. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-V. Özgür Yayınları
- DeSensi, J.T., & Rosenberg, D. (1996). Ethics in sport management. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Durmaz, C. (2019). Babacan liderlik - örgütsel sinizm ilişkisinde yıldırma değişkeninin aracı, bireycilik-toplulukçuluk değişkeninin düzenleyici rolü (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Efek, E. (2019). Mobbingin olası etkileri. İçinde A. Çağlayan ve Y. Öntürk (Eds.). Spor ortamında mobbing (farklı bakış açıları ile) (139-147). Ankara: Gece Kitaplığı Yayınevi.

- Gayretli, Z. (2021). Bilimsel spor kavramları. İ. Özmutlu, & D. Aksoy (Ed.), Sporda medya içinde (s.183-194). İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.
- Gayretli, Z., ve Zengin, S. (2021). Beden eğitimi ve spor araştırmaları-2021. F. Güven, & H.T. Esen (Ed.), Spor pazarlamasında tutundurma içinde (s.241-254). İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.
- Gayretli, Z., Yüksek, S. & Çelik, A. (2021). Hakemlik alanıyla ilgili bilimsel dergilerde yayınlanan makalelerin incelenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(2).
- Gökdağ Y. Ortaokul ve liselerde görevli beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştıkları psikolojik yıldırma davranışları (Mersin ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 2017.
- Güngör, M. (2007).Çalışma hayatında psikolojik taciz olgusu: Türkiye’de hizmet sektörüne ilişkin bir araştırma (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Hacıcaferoğlu S, 2010, Gençlik ve spor il müdürlüğü personelinin çalışma ortamlarında maruz kaldıkları yıldırma (mobbing) davranışları, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Karakale, B.S. (2011). Mobbing ve mobbinge başa çıkma yöntemleri: Mobbing mağdurlarına yönelik bir araştırma (Yüksek lisans tezi). Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yalova.
- Kırkbir, F., Zengin, S., & Aydemir, B. (2021). Elit Seviyedeki Taekwondo Sporcularına Göre Antrenör Davranışlarının İncelenmesi. Spor Eğitim Dergisi, 5(2), 66-73.
- Koç, Ş. (2011). Üniversitede Mobbing. Akademik Bakış Dergisi, 10.
- Leymann, H. (1996). The content and development of mobbing at work, European Journal Of Work And Organizational Psychology; 5(2), s. 165-184
- Öntürk, Y. (2018). Spor ortamında mobbing. Ankara: Gece Kitaplığı Yayınevi.
- Reyhan, S., & Özgen, C. (2020). Takım Sporcularının Mobbing Algılama Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 217-228.
- Salin, D. (2005). Workplace bullying among business professionals: Prevalence, gender differences and the role of organizational politics. Open Edition Journals, 7 (3), 115.
- Tınaz P, 2011, İş yerinde psikolojik taciz (mobbing), 3.baskı, İstanbul, Beta yayın.
- Tokat B, Cindiloğlu M, Kara H, 2011, Değerlerin psikolojik kuşatması mobbing, Kütahya, Ekin basım yayın dağıtım.



- Toker A. İş yerinde yıldırma: Özel ve resmi ilköğretim okulu öğretmen ve yöneticileri üzerinde yapılan bir araştırma. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006.
- Tutar H, 2004, İş yerinde psikolojik şiddet, 3. baskı, Ankara, Platin yayınları.
- Yalçındağ, S. (2014). Takım sporlarında mobbing uygulamaları ve sporcuların mobbing algılama düzeylerinin tespiti. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Yetim, A. (2014). Sosyoloji ve Spor, Berikan Yayınevi, Ankara.
- Yıldız, B. S., Kepoğlu, A., ve Yıldız, S.M. (2018). Mobbing davranışlarının amatör futbolcuların tükenmişliğine etkisi. CBU Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(2), 231-246.

## Bölüm 12

# TENİS ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

*Arş. Gör. Ünsal ALTINIŞIK*

*ORCID: 0000-0002-5078-294X*

*Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AYDIN*

### 1.Giriş

Tenis; “her yaştan milyonlarca kişi tarafından oynanan rekreasyonel bir spor olmasının yanında sporcuların yıl içerisinde belli maç takvimine göre farklı ülke, seviye ve kortlarda müsabakalarının gerçekleştiği” bir spordur (Renström, 2002).

Bu branş tüm ülkelerde beğenilerek izlenen ve oynanan yaygın bir spor dalıdır. Tenis hem hobi şeklinde gerçekleştirilen, oynandıkça; neşe, mutluluk, keyif veren hem de performans sporu olarak; yarışma, mücadele, hırs, savaşıma ve pes etmeme ruhunu aşıl原因an olimpiik bir spor branşı olarak ifade edilmektedir. Ayrıca aerobik ve anaerobik özelliklerinin iç içe bulunduğu “sürat, çeviklik, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon, teknik-taktik, strateji, zekâ kullanımı” gibi birçok motorik ve zihinsel özelliklerin bir arada bulunması gerektiği olimpiik bir spordur. Çok yaygın olarak oynanmasının yanında en popüler serbest zaman aktivitesi olarak da değerlendirilmektedir ve her yaştaki bireye hitap eden, insanların sosyalleştiği, zihinsel ve fiziksel sağlıklarına olumlu katkı sağlayan bir spor dalı olarak da tanımlanmaktadır (Doğan, 2021).

Tenisin diğer özellikleri incelendiğinde; tüm fiziksel uygunluk unsurlarını içine alan, büyük kas gruplarının ön planda olduğu bir spor dalıdır. Rakiple temasın olmadığı bir spor branşı olan tenis; hızlı yön değiştirmeler ve kol hareketleriyle tenis branşına ait antrenman çeşitlerinin söz konusu olduğu bir branştır (Özcan, 2011).

Tenis sporu günümüzde hemen hemen herkesin oynamaktan zevk aldığı bir rekreasyonel spor branşı olmasının yanı sıra profesyonel anlamda da sporcu yetiştirilmesine olanak sağlayan bir spor branşı haline gelmiştir. Popüürlüğü arttıkça çok fazla tenis kortu, spor kulüpleri ve spor tesisleri açılmıştır. Açılan bu spor kulüpleri ve spor tesisleri tenisin daha fazla insana ulaşarak onların bu spora daha kolay ulaşp oynamasına imkân vermiştir. Aynı zamanda bu spor tesisleri sayesinde performans dayalı tenis gelişmiş ilerleyen dönemlerde ülkemizi uluslararası arenada temsil edecek daha fazla sporcunun yetişmesine imkan yaratmıştır. Bu doğrultuda küçük yaşlardaki kabiliyetli oyuncuların fark edilip farklı gruplar halinde belirli ve kurallı bir antrenman planlaması yapılarak

sporunun kişisel performans düzeyinin artırılması sağlanmış ve sporunun yurtiçi ve yurtdışı turnuva da oynayabilecek düzeye gelmesi amaçlanmıştır (Yıldırım, 2007). Bu bilgilerden hareketle; bu bölümde tenis branşı özelinde kavramsal bilgi verilmesi amaçlanmıştır.

## 2.Kort Ölçüleri

Dikdörtgen biçiminde olan standart bir kortun uzunluğu 23,77 m, genişliği ise tekler müsabakalarında 8,23 m, çiftler müsabakalarında 10,97 metredir. Saha ortasında sahayı orta bölgeden yarıya bölen filenin tabandan yüksekliği 1,07 m (3.1/2 fit), orta yüksekliği ise 0,914m (3 fit) dir. Kortun sınırlarını çizgiler belirlemektedir. Kortun ölçülerine ilişkin görsel aşağıda gösterilmiştir.



Şekli 1: Tenis kortu saha ölçüleri

## 3.Kort Çeşitleri

Tenis branşı özelinde birbirinden farklı zeminler yer almaktadır ve zemine göre topun hareketinde hız farklılıkları görülebilmektedir. Benzer şekilde oyun hızı da kort malzemesine bağlı olarak yavaş veya hızlı olabilmektedir. Kortların zeminleri; “toprak, çim, sert yüzey ve sentetik” olarak çeşitlendirilmiştir (Kermen, 2002).

### 3.1.Toprak Saha

Zeminin üst yüzü kırmızı renkli killi toprak ile sarılı olan saha çeşididir. Bu sahanın geçmişi 1878 senesine kadar uzanmaktadır. Bu saha türünün kullanım

bağlamında ömrü uzun olarak değerlendirilmektedir. Buz ve güneş ışını sevmeyen sahanın; tenis topunu yavaşlatma özelliği vardır. Bu sebeple; oyun kısmen daha yavaş devam etmektedir. Bu kortta müsabakalar daha uzun olacağı için tenis oyuncusu kuvvetli, dayanıklı ve teknik açıdan yeterli olmalıdır. Tenis topuna bakıldığında bu zeminde gözle görülür izler bıraktığı söylenebilir. Bu kortta gerçekleştirilen turnuvaya örnek olarak “Fransa Açık Tenis Turnuvası” verilebilir (Arslan ve Türkcan, 2020). İlgili sahaya ilişkin görsel aşağıda belirtilmiştir.



Şekil 2: Toprak saha

### 3.2.Çim Saha

Çim kortlar; “eskiden en yaygın kullanılan tenis kortudur. Bununla birlikte, yüksek maliyetleri ve bakımları nedeniyle çim kortlar, sert ve toprak kortlardan daha az kullanılır. Çim yüzeyi, sıkıca sıkıştırılmış toprakta kısa kesilmiş çimden oluşur ve düşük top zıplamaları ve daha kısa ralliler sunan en hızlı saha türüdür. Bu hızlı yüzey; çok iyi ve yüksek hıza sahip servis atan oyuncular için avantaj sağlar. Topun geri dönmesi daha zor olduğu için. Bir topun çim sahada nasıl davrandığına dair daha önce kaç oyuncunun oynadığı, ne sıklıkta biçildiği ve çimin genel sağlığı ve kalitesi gibi birçok değişken vardır. Grand Slam turnuvalarının dördü bir zamanlar çim sahaları kullanırken, Wimbledon şu anda

hala çim sahaya sahip olan tek turnuvadır” (Tenis-Market, 2021). İlgili sahaya ilişkin görsel aşağıda belirtilmiştir.



Şekil 2: Çim saha

### 3.3.Sentetik Saha

Sentetik saha; “kauçuk, suni çim, poliüretan” benzeri malzemelerle kaplı saha çeşididir. Bu sahalar “reçine” olarak adlandırılmaktadır. Yağmur; çim sahada olduğu gibi bu zeminde dezavantajları arasındadır. Bu sahada her yıl yenileme işlemi gerçekleştirilmektedir. Sentetik sahada oynanan maçların hızlı ya da yavaş olması malzemeye göre değişmektedir. Bu sahada gerçekleştirilen turnuvaya örnek olarak “Avusturalya Açık Tenis Turnuvası” verilebilir (Arslan ve Türkcan, 2020). İlgili sahaya ilişkin görsel aşağıda belirtilmiştir.



Şekil 3: Sentetik saha

### 3.4.Sert Saha

Sert kortlar; “genellikle parklarda, rekreasyon merkezlerinde, kulüplerde ve okullarda bulunan ana kort türlerinden biridir. Çeşitli asfalt ve beton karışımlarından oluşan sert kortlar ayrıca yüzeyi kapatmak ve bir seviyede tamponlama sağlamak için akrilik bir yüzey tabakası (boya veya kaplama gibi) içerir. Sert yüzeyli kortlar, kil kortlara göre daha düşük enerji emilimine sahiptir, bu da tenis topunun daha yükseğe zıplamasını ve daha hızlı hareket etmesini sağlar. Sert kortlar çok yönlü bir korttur ve bu da onları çoğu tenis oyuncusu için ideal kılar. ABD Açık ve Avustralya Açık, sert bir saha yüzeyi kullanan iki Grand Slam turnuvasıdır” (Courtmax, 2021). İlgili sahaya ilişkin görsel aşağıda belirtilmiştir.



Şekil 3: Sert saha

#### **4.Dünyada Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi**

Günümüz tenisinin kökeni, 13. yüzyılda Fransa’da kralın huzurunda “jeu de paume (avuç içi oyunu)” ismiyle oynanan bir oyuna kadar gitmektedir. Önceden “İngiliz ve Fransız” soyluları tarafından kapalı yerlerde çıplak elle oynanan bu oyun, ilerleyen zamanlarda toplum içinde de yaygınlaşmıştır (Kermen, 2002). Başlangıçta, bir günün 24 saati esinlenilerek, tenis müsabakaları önce 12, sonra da 6 oyunlu olarak 3 set üzerinden gerçekleşmiştir. Sayılar ise günün 24 saati bir saati dörde bölen bir sistemle “15, 30, 40, 60” olarak belirlenmiştir. Fakat 40'tan sonra “oyun” ifadesi yaygın olarak kullanılmaya başlamıştır. Puan sistemi değişiklikleri 18. yüzyılda tamamlanmıştır. 1877 yılında İngiltere’de Wimbledon’da ilk tenis şampiyonası düzenlenmiştir (Urartu, 1996).

22 sporcunun dahil olduğu ve beş gün boyunca devam eden bu turnuvada, Spencer Gore ile William Marshall arasında olan final maçının kazananı Spencer Gore, Wimbledon’ın ilk şampiyonu olmuştur. Bu turnuva günümüzde bile dünyanın en prestijli tenis turnuvalarından biri olan Wimbledon Tenis Turnuvası’nı oluşturmuştur. Bu turnuva, düzenlenme zamanı ve şekilleri açısından geleneklere en sadık organizasyonların başında gelmektedir. 19. yüzyıla gelindiğinde İngiliz subayı “Major Walter Clapton Wingfield”, “Sphairistike” adlı oyunu tasarlayarak oyun alanını uçlara doğru genişletmiş ve

bu çim kort tenisinin patentini almıştır. Bu İngiliz subayının önerisiyle çim kort tenisi, 1875'ten itibaren dünya çapında aynı ölçülerde, raketler ve toplarla oynanmaya başlanmıştır (Karl, 1982).

Uluslararası Tenis Federasyonu 1913 yılında kurulmuş olup, tenis müsabaka kurallarını ve kaidelerini belirleyen bir kuruluştur. Günümüzde bir birçok üyeye ulaşarak görevini sürdürmektedir. ITF tarafından 1925 senesinden bu yana önemli olarak nitelendirilen bazı turnuvalar gerçekleştirilmektedir. Bunlar; “Avustralya Açık Tenis Turnuvası (Sentetik kort), Fransa Açık Tenis Turnuvası (Toprak kort), Wimbledon Tenis Turnuvası (Çim saha), Amerika Açık Tenis Turnuvası (Sentetik kort)” ismiyle 4 büyük özel turnuva şeklinde geleneksel olarak düzenlenmektedir. “Grand Slam” terimi; bir sezon içinde yapılan bu dört büyük tenis turnuvasının hepsini aynı tenisçinin kazanması durumunu ifade etmektedir. Grand Slam kazanmış bir sporcu olimpiyatlarda da birinci olarak turnuvayı bitirirse Golden Grand Slam unvanı elde etmiş olur. Tenis 1988 yılından beri olimpik bir spor branşı olma özelliğini korumaktadır (Vikipedi, t,y). Yine birçok turnuva 1972 yılında kurulan Profesyonel Tenisçiler Birliği (ATP) ve Kadınlar Tenis Birliği (WTA) kurumsal kimliği tarafından düzenlenir ve müsabakalar Uluslararası Tenis Federasyonunun kararlaştırdığı oyun kurallarına göre oynanmaktadır (Fernandez, Mendez-Villanueva ve Pluim, 2006). Bu turnuvalar; tenisçiler için dünya sıralaması puanları ve kazanılan ödüller nedeniyle oldukça önemli arz etmektedir. Son olarak günümüzde tenis 84 milyondan fazla oyuncusunun olduğu ve 5000'in üzerinde profesyonel oyuncunun organizasyonlarda performans gösterdiği bir spor branşı olarak popülerliğini her gün yükseltmektedir (Lopez-Samanes ve ark., 2021).

### **5.Türkiye’de Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi**

İngiliz diplomatların 1900’lerde Türkiye’ye ilk defa tanıştırdığı tenis sporu 1905 yılında İzmir, Bornova ve Karşıyaka’da oynanmaktaydı. İngilizler’in İstanbul’da Challeng Kupası adını verdikleri, üç yıl üst üste şampiyon olana verilen bu kupayı kendi aralarındaki turnuvalarda ödül olarak koymuşlardır. Sonraları ise İngilizler’in Kadıköy’de kurdukları tenis kulübü aracılığıyla tenis maçları yapmışlardır (Arslan, 2020).

Ülkemize İngiliz diplomatlar tarafından getirildiği ifade edilen tenis sporuna olan ilgi, 1910’lu yıllarda artmaya başlamıştır. Ülkemizdeki ilk tenis müsabakası 1905 yılında İzmir’in Karşıyaka ve Bornova ilçelerinde levanterler arasında oynandığı belirtilir. Daha sonraki dönemlerde Weisadin, Binnis, Jack Seoger ve Simonds’daki İngilizlerin bu oyunu oynadığı, Kadıköy’de tenis kulübünün kurulduğu ve Moda’da inşa edilen kortlarda tenis müsabakaları düzenlendiği görülmektedir (Can, 2007).



Türkiye Tenis Federasyonu 1923'te TİCİ'nin (Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı) temellerini attığı ittifakı içerisinde oluşturulmuş ve bir cemiyet olarak faaliyet göstermesi tenise olan ilgiyi hayli arttırmıştır. 1948 yılında Türk Milli Takımının ilk kez katıldığı ve ülkemizdeki karşılaşmada Yugoslavya'ya 5-0 mağlup olduğu Davis Kupasına ilk karşılaşmada veda etmiştir. İlk galibiyetlerini ise 1974 yılındaki Davis Kupasında Lübnan'ı 3-2 geçerek elde etmiştir (Arslan, 2020).

Ülkemizde Türkiye Tenis Federasyonu 1953 yılında kurulmuş olup, Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı ile birleşerek Sportif Oyunlar Federasyonu'na ait olmuştur. Ülkemizde çalışmalarını sürdürmekte olan TTF, İstanbul ve Ankara gibi ana ofise sahip iller dışında İzmir'de de büyük çaplı bir ulusal tenis eğitim merkezi ve alt yapı tesisleriyle, il temsilciliklerine hizmetlerini sunmaya devam etmektedir. Türkiye Tenis Federasyonu 2004 yılından günümüzde birçok kulüp ve lisanslı sporcu bulunmaktadır. Türkiye Tenis Federasyonu ilk amacından biri en kısa sürede Türk tenisini uluslararası alanda yeterli söze ulaşmasını sağlamaktır (Kermen, 2002). Türkiye Tenis Federasyonu (TTF) 2004 yılında özerk bir yapıya kavuşmuştur.

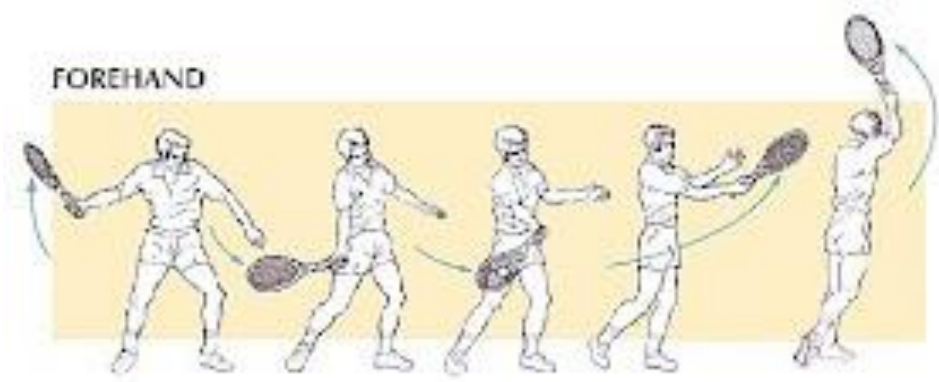
## **6.Teniste Topa Vuruş Çeşitleri**

Beş temel tenis tekniğinden oluşan vuruşlar “Forehand, backhand, servis, vole ve smaç” olarak bilinmektedir (Meinhardt ve Brown, 1984).

### **6.1.Forehand Vuruşu**

Forehand vuruşu; tenis branşında sporcuların kullandığı en temel vuruş olarak kabul görmektedir. Forehand üst klasman sporcuların en çok kullandığı ve ralli esnasında en çok başvurduğu vuruştur. İyi bir forehand vuruşu her düzeydeki oyuncu için iyi bir hücum silahı olarak geliştirilebilir. Bu vuruş genellikle rakibi baskı altına almak veya puanı almak için kullanılmaktadır (Vural ve Bulca 2009).

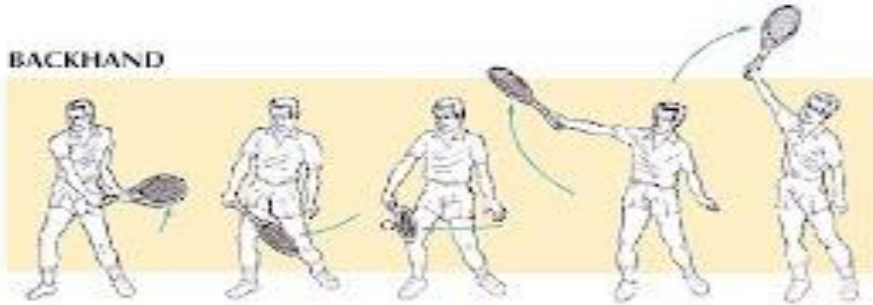
Forehand vuruşunda raket tek elle kavranıp, baş üstünde yarım daire oluşturulup, raketi geriye doğru açılır. Bacaklar omuz genişliğinde olup, dizden hafif büküldür. Topu karşılamak için raket başı aşağıdan gelip bükülü olan diz ile aynı paralellikte olacak gibi topu önde ve yanda yakalayıp vuruşu yapar. Topa vuruş yapıldıktan sonra raket boyun bölgesine doğru devam eder ve sol elle birleştirilir (Jones, 1979).



Şekil 3: Forehand vuruş tekniği

### 6.2.Backhand Vuruşu

Backhand vuruşta; ters tarafa seken topa vurmak için doğru teknik arka el hamlesidir. El arkası vuruşu esnek bir hareketi ifade etmektedir. Hareket; raketi iyice geriye alıp sağ ayak ile bir açı alarak fileye yan dönüp bilek sabit ve dizler bükülü bir şekilde topa vurup; raketi havada vücudun önüne getirerek tamamlanır (Urartu,1994).



Şekil 3: Backhand vuruş tekniği

Backhand tekniği tek el ve çift el yapılabilir. İki elle yapılan ters vuruş, tek elle yapılan ters vuruştan daha güçlüdür, ancak tek elle yapılan vuruşlar açılı vuruşlar yapmak için avantajlıdır. Çift el tekniği, raketi geriye kalça hizasına yan dönülerek çekilir. Raketi geri çeker çekmez dizler bükülmelidir. Topa diz önünden ve vücudun hemen önünden vurulmalıdır. Topa vurduktan sonra, topu bitirmek için vuruş yapan elinizi karşı omuza geri koyun (Kermen, 1998). İki elle vuruş yapan oyuncular yaş veya yaralanma sonucu vuruşlardaki verimlilik yüzdesini artırmak isteyen oyuncular için avantajlı hale gelebilir (Meinhardt ve Brown, 1984).

Tek el backhand tekniği ve çift el Backhand tekniği arasındaki farklar;

- ❖ Çift el backhand teknik ile raketi kavramak kolaydır.
- ❖ Çift el backhand teknikte daha az kuvvet uygulanır.
- ❖ Çift el backhand tekniği rakibe karşı daha az bilgi verir.
- ❖ Çift el backhand tekniği ile yüksekten gelen toplar için daha güçlü vuruşlar gerçekleştirilebilir.
- ❖ Çift el backhand tekniğinde titreşim daha azdır (Crespo ve Miley, 2009).

### 6.3.Vole Vuruşu

Vole rakibin yaptığı vuruşu filenin üzerinden geçtikten sonra yere sektirmeden yapılan vuruştur (Jones,1979). Kermen'e göre vuruşta zamanlama ve racket hızı önemlidir. Topa hızlı vurmak vuruş başarısı için önemli bir etmendir. Top vücut ile ayak arasında olduğunda vuruş yapılmalıdır. Vücudumuzun arkasındaki topa yapılan vole vuruşları başarısız olmaktadır. Vole vuruşunda hızlı bir şekilde vücut vuruş pozisyonu almalı ve sert bir şekilde topa vurulmalıdır. Vuruş esnasında vücut ön tarafa esnetilmelidir. Vuruşu mümkün olduğu kadar file hizasında yapılmalıdır (Kermen, 2002).



Şekil 3: Vole vuruş tekniği

### 6.4.Servis Vuruşu

Servis, bir oyuncunun teknik olarak rakibinden bağımsız kendi kendine atılabileceği bir vuruştur. Tenise oyuna başlarken servis atışı ve aynı zamanda her puanın başlangıcında kullanılan vuruştur. Servis atışı, aynı zamanda bir oyunu kazanmak için gereken en önemli ve güçlü vuruştur (Kashiwagi ve ark., 2021)

Kort tenisinde servis vuruş basamakları sırasıyla (sağ eli kullanan sporcular için); hazır halde bulunan raket ve topun servis yönüne bakan vücut pozisyonu ile aynı anda paralel olacak şekilde raket ve top elde hazır bulunur. Doğru servis yönüne alın kol yükseğe atılan tenis topu sağ elde tutulan raketin baş üstünden vurularak gerçekleştirilmiş olduğu vuruştur. Dirsek hizasından sonra yukarı atılan topun, omuzdan alınan destekle beraber daha kuvvetli bir atış gerçekleştirilir (Urartu, 1996).

Servis vuruşu ne kadar agresif ve sert olursa puan kazanma oranının yüksek olduğu bilinmektedir (Mecheri ve ark., 2016). Örneğin servis vuruşlarının sağladığı avantajın incelendiği araştırmada; dünyanın en iyi servis atan erkek sporcularının ilk servislerinden sonra puanların %80'inden fazlasını kazandığı bilinmekte, en iyi servis atan kadın tenisçilerin bu oranın %70'in üzerine olduğu bulunmuştur (Martin ve ark., 2013).

Topun hız kazanması maksadıyla servis vuruşları farklı motor becerilerin bir birine bağımlı olarak bütün olarak yapılması sonucuna dayanır (Gelen ve ark., 2009). Akıcı bir servis hareketi sağlamak için kesinlikle serviste iyi bir ritim sağlamak gereklidir. Başlangıçta tutuş ve konum öğretilmeli, ardından doğru ve ritmik sallama ile birleştirilmelidir. Raket ve topu yukarı atan kol eş zamanlı olmalıdır (Vural ve Bulca, 2009).



Şekil 3: Servis vuruş tekniği

### 6.5.Smaç Vuruşu

Teniste rakip oyuncunun başlatmış olduğu smaç vuruşunu bu şekilde açıklayabiliriz, Vuruşu gerçekleştirmeden rakip oyuncunun yapacağı hamleyi topun aldığı yükseklik smaç vuruşu için gereğinden fazla önem taşımaktadır. Öne doğru yapılacak hamle sırasında rakip oyuncu sizi yüksek topla geçmeye çalıştığı durumlarda bu vuruş gerçekleştirilebilir. Smaç vuruşları genellikle sayı kazandıran vuruşlardır. Fakat sayıyı almak için topun hızı ve yönünü iyi belirlemek gerekmektedir. Vuruşa yan dönerek tenis sporcusu hazır olarak bekler. Raketi tutan el geride diğer el havada tenis topu hedefi göstermelidir. Adım frekansları kısa ve hızlı olarak havaya yükselmiş ya da topun altından yere doğru süzülerek pozisyonunu korur. Pozisyon duruşu olduğu andan itibaren arkada duran raketin süratli olarak karşıya savurarak raketin topa temas etmesi halinde smaç vuruşu başarılı bir şekilde gerçekleşir (Meinhardt ve Brown,1984).

İleri seviye oyuncular güçlü ve isabetli bir smaç vuruşu gerçekleştirmelidir. İleri seviye smaç vuruşu basamakları şu şekildedir: Topun gittiği yörüngeyi belirleme, konum alma, yer alma ve güçtür. Smaç vuruşunun servis hareketi ile benzerlikleri olmasına rağmen bazı farklı özellikleri bulunmaktadır. Smaç vuruşunda topun yörüngesini belirleme zor olduğu için yer alma, topu bulma ve en iyi konumu alma oldukça güçtür (Vural ve Bulca, 2009).



Şekil 3: Vole vuruş tekniği

## 7.SONUÇ

Tenis branşı hem fiziksel hem de zihinsel anlamda donanımları geliştiren, yüksek efor gerektiren bir spordur. Tenis oynamak oyuncuların reflekslerini, çevikliklerini, dayanıklılıklarını ve stratejik düşünme becerilerini geliştirmelerini imkan sağlamakla birlikte stresi azaltmak ve sosyal odaklanmayı sağlamak gibi misyonları da üstlenmektedir. Bakıldığında tenis branşında beş temel tenis vuruş tekniği bulunmaktadır. Bunlar: 'Forehand, backhand, servis, vole ve smaç' olarak tespit edilmiştir. Ayrıca tenis branşına yönelik toprak, çim, sert yüzey ve sentetik olmak üzere farklı zeminlerin olduğu görülmektedir.

Öneri olarak, tenis branşının daha da yaygınlaştırılması için tenis okullarının yaygınlaştırılması ve eğitim programlarına ilave edilmesi, çocuklara ve gençlere tenisi öğrenme ve geliştirme fırsatının sunulması düşünülebilir. Buna ilave olarak tenis turnuvalarının yapılması, hem ulusal hem de uluslararası düzeyde olacak şekilde organize edilmesi, her bireyin rahat bir şekilde tenise erişimi kolaylaştırması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Arslan, G. (2020). Bireysel sporlar tenis kitabı. Ankara: Devlet Kitapları.
- Arslan, G. ve Türkcan, H. (2020). Ortaöğretim spor lisesi bireysel sporlar tenis kitabı. (M. Aşıcıoğlu, Ed.). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Can , S. (2007). 10-12 yaş grubundaki erkek tenisçiler, masa tenisçiler ve aynı yaş grubundaki sedanterlerin reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Crespo, M., ve Miley, D., (2009). İleri seviye antrenörün el kitabı. Ata Ofset Matbaacılık. Ankara.
- Doğan, F. (2021). 12-14 yaş grubu tenisçilerin tenise özgü becerilerinin incelenmesi ve ilişkilendirilmesi. Yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A. ve Pluim, B. M. (2006). Intensity of tennis match play. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 387-391.
- Gelen, E., Mengütay, S., ve Karahan, M. (2009). Teniste servis performansını belirleyen fiziksel uygunluk ve biyomekaniksel faktörlerin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 6(2), 668.
- İnternet: Courtmax (2021). Web: <https://www.courtmax.com.tr/blog/icerik/tenis-kort-cesitleri-nelerdir> 18.12.2023 tarihinde erişildi.
- İnternet: Tennis-Market (2021). Web: <https://tenis.market/soru/kac-cesit-kort-vardir> 18.12.2023 tarihinde erişildi.
- İnternet: Vikipedi (t, y). Web: [https://tr.wikipedia.org/wiki/Grand\\_Slam\\_\(tenis\)](https://tr.wikipedia.org/wiki/Grand_Slam_(tenis)) 18.12.2023 tarihinde erişildi.
- Jones, C. M. (1979). How to play tennis.
- Karl, W. (1982). Tennis – Fitness. Training und Sportmedizin. New York: BLV.
- Kashiwagi, R., Okamura, S., Iwanaga, S., Murakami, S., Numata, K., ve Takahashi, H. (2021). The differences in the ball speed and the spin rate depending on the results of a tennis serve. *Malaysian Journal of Movement, Health ve Exercise*, 10(1), 48.
- Kermen, O. (1998). Tenis teknik ve taktikleri. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Kermen, O. (2002). Tenis teknik ve taktikleri. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları
- Lopez-Samanes, A., Del Coso, J., Hernández-Davó, J. L., Moreno-Pérez, D., RomeroRodriguez, D., Madruga-Parera, M., ... Moreno-Pérez, V. (2021). Acute effects of dynamic versus foam rolling warm-up strategies on physical performance in elite tennis players. *Biology of Sport*, 38(4), 595-601.

- Martin, C., Kulpa, R., Delamarche, P., ve Bideau, B. (2013). Professional tennis players' serve: Correlation between segmental angular momentums and ball velocity. *Sports Biomechanics*, 12(1), 2-14.
- Mecheri, S., Rioult, F., Mantel, B., Kauffmann, F., ve Benguigui, N. (2016). The serve impact in tennis: First large-scale study of big Hawk-Eye data. *Statistical Analysis and Data Mining: The ASA Data Science Journal*, 9(5),
- Meinhardt, T., ve Brown, J. (1984) *Tennis, new group instruction II*. New York
- Özcan, S., (2011). Temel tenis teknik öğretiminde iki farklı antrenman metodunun teknik biyomotorik ve fizyolojik özellikler üzerine etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Renström, Per AFH (2002): *Handbook of sports medicine and science tennis*, Blackwell Publishing Company.
- Urartu Ü. (1994). *Tenis Teknik Taktik Kondisyon*, İnkılâp Yayınevi, İstanbul.
- Urartu, Ü., (1996). *Tenis teknik taktik kondisyon*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Tic. A.Ş.
- Vural, B., ve Bulca, Y. (2009). İleri seviye antrenörün el kitabı, türkiye çeviri ve baskısı. Ankara: Türkiye Tenis Federasyonu.
- Yıldırım, Y. (2007). Türkiye'de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara



## Bölüm 13

# FUTBOLDA KUVVET ÇALIŞMALARI

**Serhat IŞIK**

ORCID: 0009-0000-3739-9199

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın

**Prof. Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ**

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın

ORCID: 0009-0003-0140-6451

### 1.Giriş

Spor biliminde, kuvvet (kas kuvveti), farklı alanlarda ve çeşitli biçimlerde tanımlanmış ve sınıflandırılmıştır. Farklı spor bilim uzmanlarının perspektifine göre, kuvvet kavramı bir dirençle karşılaşan kasların kasılma veya bu dirence karşı dayanabilme yeteneği olarak ifade edilmiştir (Sevim, 2007). Biyomekanik açıdan, kuvvet fiziksel bir büyüklük olarak tanımlanırken, biyolojik bakış açısından ise kas hareketleri ile bir dirence karşı koyma veya bu direnci aşabilme olarak ele alınmıştır (Çetin, 2011).

Meusel'in geniş ve açıklayıcı tanımı, spor uygulamalarını doğrudan kapsamı nedeniyle öne çıkmaktadır. Kuvvet, insanların temel özelliği olarak kabul edilir ve bu özellik sayesinde bir kütleyi hareket ettirebilir. Bir dirence karşı koyabilir veya onu aşabilir (Bompa, 2003; Hazar, 1998; Muratlı ve ark., 2000). Tüm bu tanımların ortak noktası, kuvvetin ortaya çıkabilmesi için bir kasın veya kas grubunun kasılmasının gerekliliğidir (Bompa, 2003; Hazar, 1998; Muratlı ve ark., 2000).

Futbol, geniş bir saha, uzun süreli antrenman ve müsabakaların etkisi ve temas sporu olma özellikleri nedeniyle, tüm mevkilerdeki sporcuların dayanıklılık ve üst düzey motor becerilere sahip olmalarını gerektirir (Köklü ve ark. 2009). Kas fonksiyonları, istemli kasılmalar aracılığıyla belirlenebilir ve bu kasılmanın bir başka yönü ve eşanlılığı da kuvvettir (Köklü ve ark, 2009).

Fiziksel dayanıklılığın önemli olduğu futbol gibi sporlarda, kuvvet ve kuvvetin farklı boyutları büyük bir önem taşır. Futbolcuların performanslarını artırmak için kuvvet antrenmanları ve fiziksel hazırlık, önemli bir rol oynar. Doğru bir şekilde futbol ve kuvvet arasındaki ilişkiyi dengelemek, oyuncuların performansını artırabilir ve uzun vadeli sağlık ve dayanıklılıklarını koruyabilir. Bu nedenle, futbolcular genellikle kuvvet antrenmanlarına düzenli olarak zaman ayırmalı ve bu antrenmanları sporcularının özel ihtiyaçlarına uygun olarak planlamalıdır (Erkmen ve ark., 2005).

## **2.Futbolda Kuvvet**

Futbol sporunda, kuvvet antrenmanları ve müsabakalarda sezon boyunca önemli bir rol oynar. Kas kuvveti, futbolcuların oyundaki performansını etkiler ve tüm yıl boyunca önemini korur (Bangsbo, 1994). Futbol maçlarında her oyuncu, çeşitli dinamik hareketlere hızlı bir şekilde uyum sağlamalıdır, örneğin kafa vuruşları, rakip oyuncuları durdurma, sprint ve şutlar gibi durumlar için üst düzeyde kas kuvveti ve dayanıklılık gereklidir (Cabri, 1988; Bangsbo, 1994).

Maksimum kuvvet ve patlayıcı kuvvet, futbol oyununda kritik bir rol oynar. Maç sırasında gereken maksimum kuvvet, özel antrenmanlar aracılığıyla geliştirilmelidir. Futbolun dinamik yapısı, oyuncuların çeşitli hareketlere hükmetme ihtiyacını beraberinde getirir ve bu da kuvvetin futbol performansındaki büyük önemini vurgular (Buhrlé, 1985).

## **3.Futbolda Kas Kuvveti Çalışmaları**

Kas kuvveti, atletik performansı önemli ölçüde etkileyen bir faktördür (Newman ve ark., 2004). Futbolun başarılı olması için gereken önemli parametrelerden biri de koşu dayanıklılığıdır. Ancak, bunun yanı sıra sprintler, sıçramalar, ani yön değiştirmeler, çıkışlar, aldatıcı hareketler ve şut atma gibi patlayıcı özelliklere sahip faktörler de koşu dayanıklılığı kadar kritiktir. Yüksek şiddetli koşular sırasında, alt ekstremiteler yoğun stres altında kalır. Bu tür eforlardaki başarı, alt ekstremitelerdeki kas sinir sistemi koordinasyonuna ve anaerobik güce bağlıdır (Bangsbo, 1994; Cometti ve ark., 2001; Ekblom, 1986; Reilly ve Thomas, 1976; Tumilty, 1993).

Ayrıca, oyun sırasında, rakip defansın müdahalesine karşı top kontrolü sırasında güçlü bir kas kasılması ve kuvvet geliştirme ihtiyacı ortaya çıkar. Bu nedenle, futbolcuların antrenman programları, hem koşu dayanıklılığını arttırmaya hem de patlayıcı kuvvet özelliklerini geliştirmeye odaklanmalıdır. Bu çift odaklı yaklaşım, oyuncuların saha içinde çeşitli durumlarla başa çıkabilme yeteneklerini artırabilir ve performanslarını yükseltebilir (Withers, 1982).

Yüklenme şiddeti, antrenmanların belirli bir süre içerisinde yapılan işle tanımlanır. Kuvvet çalışmalarında ağırlık (kg), sürat çalışmalarında koşunun hızı (m/sn), dayanıklılık çalışmalarında koşu mesafesi veya nabız gibi faktörler rol oynar. Etkili performans için gerekli olan yüklenme seviyesi eşik değerleri de bulunmaktadır; kuvvet antrenmanlarında %60, dayanıklılık antrenmanlarında %70–80, sürat antrenmanlarında ise %75–80'dir. Sporcunun gelişim oranına göre yüklenme şiddetinin belirli aralıklarla artırılması önemlidir (Yalçınar, 1989; Günay ve Yüce, 2008). Yapılan antrenmanda yüklenme ve dinlenme bölümleri arasındaki periyotlama ise yüklenme sıklığını ifade eder (Fox, 1979; Harre, 1982).

Futbolcularda ise oyun içindeki gereksinimlere yönelik önemli durumlar şunlardır;

Süratli koşma, sıçrama, ani yer değiştirme, şut, uzun orta, serbest vuruşlar, kafa vuruşu, topu uzaklaştırma, rakiplerle ikili mücadele ve uzun taç atışları. Tüm mevkiler için önemli olan durumlar arasında çevresel koşullarla mücadele (çamurlu saha, rüzgara karşı oynama) da bulunmaktadır. Futbol, genellikle dayanıklılık, hız, çeviklik, denge ve koordinasyon gibi birden fazla fiziksel özelliği gerektiren bir spor dalıdır. Futbolcularda kuvvet çalışmalarının vücuda çeşitli etkileri olabilir (Acar, 2003).

Futbolcularda kuvvet çalışmalarının vücuda etkileri şu şekildedir:

**Güç ve Dayanıklılık Artışı;** kuvvet antrenmanları, kas gücünü artırabilir. Güçlü kaslar, futbolcularda çeşitli hareketleri daha etkili bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olabilir. Aynı zamanda dayanıklılığı da artırabilir, böylece oyuncular maç boyunca daha iyi performans sergileyebilirler (Bompa, 2014).

**Hız ve Çeviklik Artışı;** hız ve çeviklik becerileri, birçok spor branşında önemli performans etkenleri arasında kabul edilir. Hız performansı düz bir çizgi gibi açıklanırken, çeviklik ise farklı yönlerde hız performansı için kullanılan bir terimdir. Kısa süre içinde maksimum hız gerektiren çalışmalar için “adenozin trifosfat (ATP)” ve “fosfo-kreatin (PC)” gibi yüksek enerji içeren bileşikler kullanılmaktadır (Sener, ve ark., 2020).

**Sakatlanma Riskinin Azalması;** kuvvet antrenmanları, kasların ve bağların güçlenmesine katkıda bulunabilir. Bu da oyuncuların sakatlanma riskini azaltabilir. Güçlü kaslar, eklemleri daha iyi destekleyebilir ve kontrol altında tutabilir (Bompa, 2021).

**Denge ve Koordinasyon İyileşmesi;** denge ve koordinasyon antrenmanlarının sürat ve çeviklik performansına etkisini inceleyen ve olumlu sonuçlar bildiren çalışmalarda bulunmaktadır (Acar ve Eler, 2019). Rekreasyonel futbolcular arasında 6 haftalık plyometrik antrenmanın hız ve çeviklik performansı üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada altı haftalık antrenmanlar sonucunda sprint süresinde önemli bir iyileşme, çeviklik performansı da kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir farklılık göstermiştir (Shamshuddin, ve ark., 2020).

**Yorgunlukla Başa Çıkma;** kuvvet antrenmanları, kasların daha verimli çalışmasına ve yorgunluğa karşı daha dirençli olmalarına yardımcı olabilir. Bu da oyuncuların maç boyunca daha iyi performans göstermelerine olanak tanır (Bompa, 2021).

Ancak, futbolcuların antrenman programlarını belirlerken dengeli bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Sadece kuvvet antrenmanlarına odaklanmak

yerine, aerobik egzersiz, esneklik çalışmaları ve spor-specific teknik antrenmanlar da dâhil olmak üzere geniş bir antrenman programı, futbolcuların genel performanslarını artırabilir ve sakatlanma riskini azaltabilir. Ayrıca, her sporcu farklıdır, bu nedenle antrenman programları bireysel ihtiyaçlara ve hedeflere uygun kuvvet türüne göre ayarlanmalıdır (Eniseler, 2010),

#### **4.Genel Kuvvet**

Genel kuvvet, bütün kas sistemindeki kuvveti ifade eder. Bu, antrenman programının temelini oluşturur ve özellikle hazırlık döneminde veya sporcu başlangıcında yoğunlaşan bir çaba ile büyük oranda geliştirilmelidir. Düşük seviyedeki genel kuvvet, sporcu gelişimini ve değişimini sınırlayabilir (Günay ve Yüce, 2008).

#### **Genel Kuvvetin Futbol Oyuncularındaki Etkileri**

**Top Kontrolü ve Pasma Gücü:** Güçlü kaslar, oyuncuların topa daha sert ve kontrollü vurmasına olanak tanır.

**Hava Topu Mücadeleleri:** Güçlü üst vücut kasları, hava topu mücadelelerinde rakipleriyle fiziksel olarak mücadele etmelerine yardımcı olabilir.

**Sprint ve Hızlı Hareketler:** Güçlü bacak kasları, hızlı sprints yapmalarına ve çevik hareketler gerçekleştirmelerine olanak tanır.

**Sakatlanma Önleme:** Kuvvet antrenmanları, özellikle çekirdek kuvveti ve denge üzerinde odaklanarak, sakatlanma riskini azaltabilir.

**Fiziksel Dayanıklılık:** Genel kuvvet antrenmanları, oyuncuların maç boyunca sürekli performans sergilemelerine yardımcı olabilir.

**Fiziksel Çatışmalara Direnç:** Güçlü kaslar, oyuncuların fiziksel çatışmalara dayanmalarına ve rakipleriyle mücadele etmelerine yardımcı olabilir.

**Mental Güce Katkı:** Fiziksel gücün artması, oyuncuların özgüvenlerini artırabilir ve saha içinde daha etkili olmalarına yardımcı olabilir (Bompa, 2020).

#### **5.Özel Kuvvet**

Her spor dalının karakteristik özelliklerinden dolayı kuvvete olan gereksinimi farklıdır; bu farklılık, özel kuvvet kavramını oluşturur. Özel kuvvet, belirli bir spor dalında gereken kuvveti (sıçrama kuvveti, atış kuvveti gibi) ifade eder. Aynı zamanda, kapasite doğrultusunda en üst düzeye çıkarılmalı ve seçkin sporcular için hazırlık döneminin ilerleyen aşamalarında diğer özelliklerle aşamalı bir şekilde birleştirilmelidir (Zorba, 2001; Muratlı, 2003; Bompa, 2013).

## **6.Maksimal Kuvvet**

Maksimal kuvvet, istemli bir kasılma sonucunda ortaya çıkan en büyük kuvveti temsil eder. Bu tür antrenmanlar genellikle ağırlık kaldırma ve direnç antrenmanlarını içerir, futbolda kas gücü, dayanıklılığı ve performansını arttırmayı amaçlar. (Weineck 2011; Bompa, 2013).

## **7.Çabuk Kuvvet**

Çabuk kuvvet, kuvvet ve süratin bir ürünüdür ve sinir kas sisteminin, vücudu ya da vücut parçalarını nesnelere maksimum hızda hareket ettirebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır. Futbolda çabukluk, hızlı başlangıçlar, ani duruşlar ve hızlı yönlendirme değişikliklerini içerir. Çabuk kuvvet antrenmanları, futbolcuların bu tür hareketlerde daha etkili olmalarına yardımcı olabilir (Weineck 2011; Bompa, 2013).

## **8.Kuvvette Devamlılık**

Kuvvet çalışmalarında devamlılık ilkesi; yüklenme yüzdesinin az, tekrar sayısının çok ve tempoyun orta-normal olması ilkesidir. Bu tür çalışmalarda yük yerine tekrar sayısı artırılır. Yüklenme yüzdesi genellikle %20 ila %40 arasında değişir. Tekrar sayısı ise (20 ila 40 arası), hedefe bağlı olarak belirlenir (Günay ve Yüce, 2008).

## **9.Statik Kuvvet**

Statik kuvvet, kasın izometrik çalışması sonucunda ortaya çıkan kuvveti temsil eder. Bu tür çalışmalar, kasın direnç karşısında durumunu koruduğu durumları içerir (Eniseler, 2010).

## **10.Dinamik Kuvvet**

Dinamik kuvvet, izotonik kas kasılması sonucunda meydana gelen kuvveti temsil eder. Kasın sürekli olarak direnci yenebilme yeteneği, dinamik kuvveti oluşturur (Eniseler, 2010)

## **11.Futbol Branşına Yönelik Örnek Kuvvet Antrenmanı**

### **1. Isınma (10-15 Dakika):**

- Hafif koşu veya bisiklet egzersizi ile kardiyovasküler ısınma.
- Dinamik esneme egzersizleri: kalça açıcılar, yüksek diz kaldırmalar, yan lunges.

### **2. Temel Kuvvet Egzersizleri:**

- Squat: 3 set x 8-12 tekrar
- Deadlift: 3 set x 8-12 tekrar

-Lunge (İleri ve Yan): 3 set x 12 adım (her bacak için)

-Step-up: 3 set x 12 tekrar (her bacak için)

### **3. Üst Vücut Kuvvet Egzersizleri:**

-Bench Press: 3 set x 8-12 tekrar

-Bent Over Rows: 3 set x 10-15 tekrar

-Overhead Press: 3 set x 10-12 tekrar

-Pull-ups veya Lat Pulldowns: 3 set x 8-12 tekrar

### **4. Patlayıcı Kuvvet Egzersizleri:**

-Box Jumps: 3 set x 10 tekrar

-Medicine Ball Throws: 3 set x 10 tekrar (duvara veya bir arkadaşşa)

-Power Cleans: 3 set x 6-10 tekrar

### **5. Çekirdek Kuvveti:**

-Plank: 3 set x 30-60 saniye

-Russian Twists: 3 set x 20 tekrar

-Leg Raises: 3 set x 15 tekrar

### **6. Soğuma (10 Dakika):**

-Hafif tempolu koşu veya yürüyüş.

-Statik esneme egzersizleri: bacaklar, kalça, üst vücut (Bompa, 2021).

## **12.Kuvvet Antrenmanlarının Vücutta Oluşturduğu Adaptasyonlar:**

Antrenmanlarda adaptasyon, sistemli egzersiz tekrarlarının sebep olduğu değişikliklerin tümünü ifade eder. Bu yapısal ve fizyolojik değişiklikler, vücudun belirli aktiviteler için hedeflediği sonuçlara bağlı olarak antrenmanın boyutuna, yoğunluğuna ve şiddetine bağlıdır. Fiziksel antrenmanın fayda göstermesi, vücudu fiziksel iş yüküne adapte olmaya zorlamakla mümkündür; yeterli seviyede yük olmadan adaptasyon oluşmaz (Fox, 1999).

Antrenman sonucunda, hem akut hem de kronik fizyolojik değişiklikler meydana gelir. Akut egzersiz uyarımı, genellikle incelenen değişkenlerde hızlı değişim sonucunda ortaya çıkar. Örneğin, 4,5 mph (7,2 km/saat) hızla koşu bandında jog atıldığında kalp atımındaki artış, akut egzersiz tepkisi olarak adlandırılır. Kronik değişiklikler ise antrenman programı boyunca tekrarlanan egzersizin uyarımı sonucunda belirli hücre, doku veya sistemlerde meydana gelir (Gürbüz, 2013).

Bir kuvvet antrenmanı programının etkililiği, meydana gelen adaptasyon miktarına bağlı olarak değişir. Adaptasyon potansiyeli arttıkça, uzun süre devam eden antrenmanlardan elde edilen kazançlar azalabilir (Bompa, 2020).

Kuvvet antrenmanlarına adaptasyonu üç başlık altında inceleyebiliriz;

### **13.Kasın Büyüklüğündeki Adaptasyon (Hipertrofi)**

Genel olarak hipertrofiye etki ettiği düşünülen mekanik gerilim, metabolik stres ve kas hasarı olmak üzere üç ayrı mekanizma bulunmaktadır fakat hipertrofi için araştırmalarca desteklenmiş ve üzerinde en fazla fikir birliği bulunan uyarıcı mekanizma mekanik gerilim gibi görünmektedir (Schoenfeld, 2010; Schoenfeld, 2012). Mekanik gerilim, integrin gibi hücre zarında bulunan mekanosensör isimli yapılar tarafından algılanarak mekanotransüksiyon isimli süreçte hipertrofik adaptasyonlara dönüştürülmektedir (Schoenfeld, 2010).

Futbolda hipertrofi, genellikle kas kütlelerinin artırılması ve güç kazanılması için yapılan özel antrenman ve egzersizlerle ilgilidir. Futbolcuların, saha içinde performanslarını artırmak, dayanıklılıklarını güçlendirmek ve sakatlanma riskini azaltmak için belirli bir fiziksel kondisyon seviyesine ulaşmaları önemlidir. Bu nedenle, futbolcular genellikle kas hipertrofisiyle birlikte genel fiziksel kondisyonlarını geliştirmeye odaklanırlar (Eniseler, 2010).

Kuvvet antrenmanlarının vücutta yarattığı adaptasyonlar, genellikle uzun vadeli ve düzenli bir antrenman programı sonucunda ortaya çıkar. Bu adaptasyonlar, sporcuların performansını artırmaya ve genel dayanıklılıklarını güçlendirmeye ve sakatlık önlemeye yardımcı olabilir (Eniseler, 2010).

### **14.Futbolda Yapılan Saha Testleri ve Sonuçları**

#### **Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi:**

Amaç: Dayanıklılık seviyesini değerlendirmek.

Uygulama: 2 x 20 m'lik alanda 10 km/h hızla başlayan, sinyal sesine göre hızın artırıldığı tekrarlı koşular. Her 40 m koşudan sonra 10 s toparlanma alanında dinlenme. Test, sporcu tükenene kadar veya üst üste üç sinyal sesini kaçırması durumunda sona erer (Köklü ve ark., 2009).

#### **10 - 20 - 30 Metre Sürat Testi:**

Amaç: Sürat performansını ölçmek.

Uygulama: Sporcu, başlama noktasından 10-20 ve 30 m mesafelerine yerleştirilmiş fotosellere kadar koşar. Her mesafede ölçüm alınır, 5 dakika dinlenme aralıklarıyla iki kez tekrarlanır (Günay & Tamer, 2006; Kamar, 2003; Muratlı, Kalyoncu, & Şahin, 2011; Reiman & Manske, 2009).

#### **Pro Agility Testi:**

Amaç: Hızlı yönlendirme değişikliklerini ve koordinasyonu değerlendirmek.

Uygulama: 3 huni, 5 m aralıklı düz bir çizgi üzerine yerleştirilir. Sporcu, ortadaki huniden başlayarak sırasıyla soldaki ve sağdaki hunilere koşar, ardından fotoselden geçer. Test 2 kez uygulanır, en iyi sonuç kaydedilir (Günay & Tamer, 2006; Kamar, 2003; Muratlı, Kalyoncu, & Şahin, 2011; Reiman & Manske, 2009).

**Hoff Testi:**

Amaç: Topla yapılan dribbling, sıçramalar, yön değiştirmeli koşular ve sprintleri içeren futbol özelinde saha testi.

Uygulama: Topla dribbling, engel atlama, hunilere koşma ve geri dönme aşamalarını içerir. Her tur yaklaşık 290 m'dir, amaç 10 dakika içinde en fazla mesafeyi kat etmektir (Köklü ve ark., 2009).

**Dikey Sıçrama Testi:**

Amaç: Futbolda dikey sıçrama testi, bir sporcu veya futbolcu tarafından yapılan bir fiziksel performans ölçüsüdür. Bu test, kişinin bacak kas gücünü ve patlayıcı gücünü değerlendirmek amacıyla yapılır. Dikey sıçrama, sporcuların yerden en yükseğe kadar olan yükselme mesafesini ölçmeyi amaçlar (Köklü ve ark., 2009).

Genellikle şu adımlarla gerçekleştirilir:

**Başlangıç Pozisyonu:** Sporcu ayakta durur ve ayakları omuz genişliğinde açık bir pozisyonda bulunur.

**Ölçüm Başlangıcı:** Sporcu, kollarını geriye alır ve bacaklarını hızla bükerek patlayıcı bir sıçrama yapar.

**Yükselme ve Ölçüm:** Sıçrama anında, sporcu ellerini yukarı doğru kaldırır ve maksimum yüksekliğe ulaştığında elleri ile ulaştığı noktayı işaretler veya bir ölçüm cihazı tarafından kaydedilir.

**Sonuç:** Dikey sıçrama testi sonuçları, sporcunun bacak kas gücünü, patlayıcı gücünü ve dikey sıçrama yeteneğini gösterir.

**Uygulama:** Sporcu, çıplak ayak veya çorapla elektronik matın üzerinde durur. Elleri belinde sabit, dizleri 90 derece kırıkken sıçrar ve yüksekliği ölçülür (Bompa, 2021).

**15.Futbol Sezonuna Yönelik Kuvvet Antrenmanı Planlaması****1. Sezon Öncesi Hazırlık Dönemi:**

- Amaç: Genel kuvvet ve dayanıklılığı artırmak.
- Tekrar-Set Sayıları: 3-5 set, 12-15 tekrar.
- Hareket Çeşitliliği: Squat, deadlift, lunge, plank gibi temel kuvvet egzersizleri.

**2. Sezon İçindeki Dönem:**

- Amaç: Kuvveti korumak ve adaptasyonu sağlamak.
- Tekrar ve Set Sayıları: 2-4 set, 8-10 tekrar, düşük yoğunluk.
- Hız ve Çeviklik: Pliometrik egzersizler, hızlı ve patlayıcı kuvvet antrenmanları.

**3. Sezon Sonu Dönem:**

- Amaç: Yorgunluğu azaltmak, sakatlanma riskini minimuma indirmek.



- Tekrar ve Set Sayıları: 2 set, 8 tekrar gibi düşük yoğunluk.
- Rehabilitasyon: Hafif sakatlıkların tedavisi ve koruyucu egzersizler (Eniseler, 2010).

### **16.Haftalık Periyotlama:**

Futbol Antrenmanları İle Entegrasyon: Kuvvet antrenmanları, futbol antrenmanlarıyla dengeli bir şekilde entegre edilmeli.

Oyun Gününe Yaklaşırken: Yoğun kuvvet antrenmanları, maç günlerine yaklaşırken azaltılmalı.

Aktif Dinlenme: Oyunculara haftalık program içinde yeterli dinlenme süreleri sağlanmalı.

Her futbolcu farklı ihtiyaçlara sahip olduğundan, planlama bireysel farklılıklar ve hedeflere göre ayarlanmalı.

Spor doktoru veya uzman antrenör rehberliği, futbolcularda kuvvet çalışmalarının etkili ve güvenilir bir şekilde uygulanmasına yardımcı olabilir (Bompa, 2014)

### **SONUÇ**

Futbolcularda kuvvet çalışmaları, sistemli ve planlı bir şekilde yapılmalıdır. Test sonuçları, futbolcuların fiziksel yeteneklerini değerlendirmek ve antrenman programlarını buna göre düzenlemek için önemlidir. İdeal kuvvet antrenmanı periyotlaması, sezon öncesi hazırlık dönemi, sezon içi ve sezon sonu periyotları gibi farklı aşamaları içermelidir. Bu yaklaşım, futbolcularda performansı artırırken sakatlanma riskini minimize etmeye yardımcı olabilir. Tüm sporcuların bireysel ihtiyaçları ve eksikleri farklıdır. Bu sebepten dolayı özellikle kuvvet yüklemelerinde dikkat edilmeli ve sezon içinde yükleme seviyelerine dikkat edilmelidir.

## Kaynaklar

- Acar, M. F. (2000). Kuramsal boyutlarıyla antrenman bilimi el kitabı. İzmir: Meta Basım.
- Ateş, O., Karlık, E., ve Çiftçi, E. (2021). Kas hipertrofisine güncel bakış: Sarkomerojeniz. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 3(2), 156-168.
- Bompa, T. (2020). Nitelikli Kuvvet Antrenmanı Kitabı, 51-63.
- Bompa, T. (2021). *Theory and Methodology of Training*. 3 nd edition . Ankara: Spor Yayınevi.
- Eniseler, N. (2010). *Bilim Işığında Futbol Antrenmanı Kitabı. Çocuk ve Gençlerde Futbol Antrenmanı*.
- Erkmen, N., Kaplan, T., ve Taşkin, H. (2005). Profesyonel futbolcuların hazırlık sezonu fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin tespiti ve karşılaştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 137-144.
- Fox, B. (1999). *Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri (Çeviri: Mesut Cerit)*.Ankara: Bağırğan Yayınları.
- Günay, M., ve Yüce, A. (2008). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gür, H., Pündük, Z., Toker, F., & Küçüköğlü, S. (1998). Sprint Başarısı: Multi Eklem İzokinetik Kas Kuvvet ve Takoz Çıkış Diz Açısının Etkileri. 5. Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım, Ankara.
- Hamzaoğulları, A. (2009). *Çabuk kuvvet ve aerobik çalışmaların amatör futbolcuların kan lipidleri üzerine etkileri (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü)*.
- Hekim, M. (2015). *Kuvvet Antrenmanlarına Genel Bakış*.
- Kale, M. (2018). *Anadolu Üniversitesi Ders Notları*.
- Kayhan, R. F., Çıkıççı, A., ve Gülez, O. (2021). Genç futbolcularda reaktif kuvvet indeksinin bazı parametreler üzerine etkisi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 7(1), 31-39.
- Köklü, Y., Özkan, A., ve Ersöz, G. (2009). Futbolda dayanıklılık performansının değerlendirilmesi ve geliştirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 142-150.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O., ve Şahin G. (2011). *Antrenman ve Müsabaka, Kalyoncu Spor Danışmanlık San. Tic. Ltd. Şti., 3. Baskı*,
- Özdemir, İ. (2014). *Yüksek Lisans Tezi, Konya*.
- Şahin, L. (2017). *Doktora Tezi*
- Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(10), 2857-2872. DOI: 10.1519/jsc.0b013e3181e840f3

- Schoenfeld, B. J. (2012). Does exercise-induced muscle damage play a role in skeletal muscle hypertrophy?. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(5), 1441-1453. DOI: doi:10.1519/jsc.0b013e31824f207e
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman Bilgisi*. Fil Yayınevi. 8. Baskı Ankara,
- Sevim, Y. (1992). *Antrenman Bilgisi ve Ders Notları*. Gazi Büro Yayını, 1.Baskı.
- Tamer K., (2000). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Toklu, A. (2018). Amatör futbolcularda maç sezonu süresince sezon içi antrenman programının kas hasarı biyokimyasal parametreler üzerine etkisi (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Tuncel, O. (2018). Futbolda Dayanıklılık Performansı. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 16-23.
- Weineck, J., (2011). *Spor Anatomisi kitabı*, Spor Yayınevi ve Kitabevi Spor kuramı dizisi ; 4.
- Yaman, I., ve Özpak, N. (2021). The effect of speed and agility training applied in football players on some performance parameters. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-10.
- Zorba E., (2001). *Fiziksel Uygunluk*. 2. Baskı, Muğla: Gazi Kitabevi.

## Bölüm 14

# SPORDA SALGIRGANLIK ÜZERİNE BİR İNCELEME

**Furkan PASLI**

ORCID: 0000 - 0002 - 4714 - 5229

Trabzon Üniversitesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, TRABZON

**Arş. Gör. Ünsal ALTINIŞIK**

ORCID: 0000-0002-5078-294X

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AYDIN

### 1.GİRİŞ

İnsanlar, genellikle çekingen, saldırgan, insanları yönlendirici ve atılğan olmak üzere dört temel davranış biçiminden birini seçerek tepki verirler. Bu bağlamda, insanlar arasındaki iletişimi olumsuz yönde etkileyen iki temel davranış türü vardır: "saldırganlık" ve "çekingenlik". Çekingen bireyler, hedeflere ulaşmada ve ihtiyaçlarını karşılamada zorluk yaşarken, saldırgan bireyler genellikle istediklerini elde etmek için başkalarını incitme, küçümseme gibi eğilimler sergilerler (Erşan ve ark., 2009).

Saldırganlık, yaşamın her aşamasında, sosyal ilişkilerde, eğitim süreçlerinde ve aile hayatında önemli bir sorun olarak kabul edilmektedir. Son dönemde spor kulüpleri, kuruluşları, üniversiteler ve eğitim kurumlarıyla ilişkilendirilen saldırganlık ve şiddet olaylarının artış göstermesi, bu alanda önleyici tedbirlerin alınması gerekliliğine işaret etmektedir. Savaştan bireyin diğer canlılara zarar verme çabasına kadar geniş bir yelpazede görülen saldırganlık, insan davranışları arasında en çok incelenen konuların başında gelmektedir (Şeker ve Uslu, 2020).

Saldırganlık, genellikle bir bireyin davranışını bir başkasına zarar verme niyetiyle tanımlamak amacıyla kullanılmaktadır. Bu bağlamda, saldırgan davranışın kavramsallaştırılmasında "yaralama, zarar verme" veya "kasıt, amaç" gibi unsurlar temel rol oynamaktadır. Çünkü saldırganlık sergileyen birey, hoş olmayan ve rahatsız edici uyarıcılara başvurarak karşısındakini incitebilir veya rahatsız edebilir. Zarar verme ve zararlı davranış, saldırganlığın tanımının odak noktasını oluştururken, saldırganlık her zaman sadece zarar vermeye sınırlı değildir. Bireyler, zarar vermenin yanı sıra farklı nedenlerle de saldırgan davranışlarda bulunabilir. Özgürlük kazanmak, statü elde etmek, başkalarını kontrol etmek, otorite kurmak ve başarı elde etmek, bu saldırgan davranışların bazılarına yönelik amaçlar arasında yer almaktadır (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Ne şekilde tanımlanırsa tanımlansın saldırganlık bireyin

kendisine ya da başkasına zarar veren bir davranış biçiminde ortaya konmaktadır ve saldırganlık tasvip edilmeyen ve olumsuz olan sosyal beceriyi anlatmaktadır (Kırımoğlu ve ark., 2008).

Bireyin hırslarıyla mücadele etme, aşırı çaba sarf etme, bir spor müsabakasında yüksek baskı altında olma gibi durumlar, kişiyi sinirli ve saldırgan hale getirebilir (Yamak ve ark., 2019). Bu durumlar günümüzde hayatın farklı alanlarında çeşitli şekillerde karşımıza çıkmaktadır. İnsanların birbirleriyle etkileşimde bulunduğu spor alanlarında genellikle saldırgan davranışlar öne çıkar (Erdoğan, Koçyiğit, Kayışoğlu ve Yılmaz, 2018). Şenyüzlü'ye (2013) göre, yapılan bilimsel araştırmalar, düzenli sporun sadece kişilere düzgün bir fiziksel görünüm kazandırmakla kalmayıp aynı zamanda kalp ve damar rahatsızlıkları dahil birçok fiziksel rahatsızlıktan uzak tuttuğunu göstermiştir. Bununla birlikte, sporun insan vücudundaki biriken negatif enerjiyi atma konusunda etkili olduğu ve bu negatif enerjinin yaratabileceği stres, öfke, saldırganlık, şiddet gibi davranış biçimlerini önlemede de etkili olduğu ifade edilmektedir (Kırkibir, 2014).

Sporcu ve spor faaliyetlerinde bulunan bireylerde agresif davranışlar gözlemlenebilir ve bu durum beklenen bir durumdur. Ek olarak, sporla uğraşan bireylerin fiziksel aktivite aracılığıyla saldırganlık ve şiddet eğilimlerini kontrol etmeyi öğrendiklerini ve bu öğrenilen davranışları günlük yaşamlarında uygulamaya başladıklarını belirtmek mümkündür. Sporda şiddet, geçmişe kıyasla daha hızlı ve yoğun bir şekilde artmaya başlamıştır. Bu durumu etkileyen yapısal, çevresel, sosyal ve bilişsel değişkenler, özellikle seyirci şiddeti ile birleşerek sporu tehdit etmeye başlamıştır. İzleyici şiddeti, pek çok ülkede devam eden küresel bir sorun olarak öne çıkmaktadır (Çelik, Zengin ve Baş, 2017). Bu bilgilerden hareketle bu araştırmada; saldırganlık ile ilgili kavramsal çerçeve sunulur ve spor ile ilişkisi hakkında bilgi vermek amaçlanmıştır.

## **2.SALDIRGANLIK NEDİR?**

Günümüzde de çok incelenen bir çalışma alanı olan “saldırganlık” genellikle, “canlı veya cansız herhangi bir varlığa karşı fiziksel veya duygusal olarak zarar vermeyi amaçlayan her türlü davranış şekli” olarak ifade edilmektedir. Saldırganlık alanında çalışmalar gerçekleştiren araştırmacılardan Berkowitz (1962) ile Dollard ve arkadaşları (1939) saldırganlığı ilk olarak, “başka bir nesneye ya da kişiye zarar vermeyi hedefleyen davranış şeklinde” ifade etmişlerdir

İnsan varoluşundan günümüze kadar devam eden bir dürtü olan saldırganlık, canlıların genel özelliklerinden biridir. Saldırganlık, günlük yaşamın çeşitli

alanlarında, aile içinde, sokakta, okulda ve spor müsabakalarında gözlemlenen önemli bir toplumsal ve bireysel gerçekliktir. İnsan davranışlarını içermesi nedeniyle saldırganlığı tam olarak tanımlamak zor olabilir (Türkçapar ve Eroğlu, 2023). Saldırganlık, başkalarına veya nesnelere zarar veren, yok eden (Köknel, 1986) veya karşı tarafı üstün kılma, kontrol etme; bir görevi bozma, başarısız kılma amacı taşıyan düşmanca, incitici, zarar verici bir davranış biçimidir. Saldırgan davranışlar genellikle belirli bir amaç doğrultusunda gerçekleşir ve bireye, gruba veya topluluğa yönelik olabilir. Bu tür davranışlarla karşılaşan bireyler genellikle kaçınma veya benzer tepkilerle karşı koyma davranışları sergilerler (Tiryaki, 2000).

Buss (1961), saldırgan davranışa maruz kalan bireyin yalnızca fiziksel yaralanmalarla sınırlı olmayan, aynı zamanda utanma veya üzülmeye gibi fiziksel olmayan yollarla da zarar görmesinin mümkün olduğunu vurgulamıştır. Berkowitz (1989) ise “saldırgan davranışın öfke ve saldırganlık eğilimi ile şekillendiğini belirtmiş; bu saldırgan eğilimi, saldırganlığa hazır olma, saldırgan davranışa karşı duyarlılık veya bu tür davranışları onaylama olarak” tanımlamıştır. Öztürk (2019) duygu düzenlemeyi bir kişinin amaçları doğrultusunda hareket ederken, duygusal tepkilerini monitörize etmek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlamıştır (Öztürk, 2019). Gross (1998) ise duygu düzenlemeyi; “duygu durumun, dışarıdan gözlemlenebilen veya içsel süreçler dâhilinde olan, bilinçli ya da bilinçli olmadan yapılandırılabilen ve istemli ya da otomatikleşmiş olarak düzenlenmesi olarak” tanımlamıştır.

Bu bağlamda saldırganlık, bireyin bilinçli bir şekilde çevresi üzerinde kontrol sağlama, onları fiziksel ve duygusal olarak etkileme, sosyal çevrelerine zarar verme amacını taşıyan ve devam eden bir eğilimi ifade etmektedir. Bireyin bilinçli olma ve zarar verme niyeti, bu bağlamda önemli iki kıstastır (Taşdemir, 2020).

### **3.SALDIRGANLIK TÜRLERİ**

#### **3.1.Aktif Saldırganlık**

Aktif saldırganlık, bireyin bilinçli olarak sözel veya fiziksel olarak diğerlerine zarar verme eğilimini ifade eder. Diğer bir deyişle, aktif saldırganlık, bireyin karşısındakine açık bir şekilde zarar verme amacı güden eylemleri içerir. Öte yandan, pasif saldırganlık, bireyin diğerlerinin amaçlarını engellemeyi hedefleyen, ancak açıkça zedeleyici bir eylemi içermeyen bir davranış biçimidir. Yani pasif saldırganlık, herhangi bir belirgin aktivite içermeyen ancak karşısındakine zarar verme amacını taşıyan bir davranıştır (Algur, 2019).

### **3.2.Amaç yönelimli saldırganlık**

Amaç odaklı saldırgan davranışlar genellikle bireyin mevcut durumunu iyileştirmek, rakibini mağlup etmek, rekor kırmak, madalya kazanmak veya bir ödülün kaybedilmemesi gibi hedeflere yönelik olarak ortaya çıkar. Örnek olarak, basketbol maçında rakibe kasıtlı bir müdahalede bulunmak veya karatede üstünlük sağlamak için rakibe tekme atmak, bu tür davranışlara örnek olarak gösterilebilir. Ancak, bu davranışlar düşmanca bir amacı hizmet etmemektedir (Taşdemir, 2020).

### **3.3.Düşmanlık içeren (yıkıcı) saldırganlık**

Düşmanlık içeren saldırganlık, temelde bir kişiye zarar verme ve onu incitme amacını taşır. Bu tür davranışlar genellikle öfke, kızgınlık, nefret gibi duygularla tetiklenir. Bu bağlamda, eylemin odak noktası kazanmak ya da üstünlük sağlamak değil, bilinçli bir şekilde zarar verme niyetini içerir. Örneğin, judo branşı müsabakasında rakibe kasıtlı bir tekme veya yumruk atmak veya tekvando müsabakasında diskalifiye ile sonuçlanabilecek belirli vuruşlar, bu tür düşmanlık içeren saldırgan davranışlara örnek teşkil eder. Yıkıcı saldırganlıkta ise saldırgan bireyler, tamamen muhatabına zarar verme amacı güder ve bu niyeti gerçekleştirmek için uygun davranışlar sergilerler (Açak, 2011).

### **3.4.Edilgen Saldırganlık**

Edilgen Saldırganlık durumunda, bireyler saldırganlık duygularını tatmin etmek adına karşısındaki kişiye doğrudan bir eylemde bulunmaksızın davranışlarını yansıtmaktadır. Edilgen saldırganlık örneğinde bireyler, çeşitli endişelerden dolayı değişmeyen bir davranış sergileyerek mücadeleden kaçma eğilimindedirler. Dolayısıyla, edilgen saldırganlık durumu, bireyin istediği davranışı göstermeyerek diğer insanlara hoş görünmeye çalışma eğilimini ifade eder (Beşkat, 2016).

## **4.SALDIRGANLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

Birçok araştırmacı, saldırgan davranışların hangi koşullarda ortaya çıktığını ve kimlerin saldırgan davranış sergileme eğiliminde olduğunu belirlemeye yönelik çalışmalar yapmışlardır. Bu araştırmalardan elde edilen verilerden bazıları şunlardır:

- “Yüksek seviyede zarar verme arzusu,
- Sık ve açık ithamlarda bulunma,
- Olumsuz plan yapma,
- Şiddet araçlarına kolaylıkla ulaşabilme imkânı,
- Devamlı öfke, düşmanlık veya küskünlük duyguları,

- Şiddeti seyretmekten hoşlanma,
- Merhametsizlik,
- Kendisini kurban olarak görme,
- Çocuklukta kötü muamele ve yoksunluk,
- Evde sıcaklık Şefkat ve ilgi azlığı,
- Erken anne baba kaybı,
- Daha önceden şiddet eylemlerinde bulunmuş olma”,

Belirtilen özelliklere sahip bireylerin saldırgan davranışlar sergileyebileceği öngörülmüştür. Saldırgan davranışı etkileyen bir dizi faktör bulunmaktadır ve bunlar arasında aile yapısı, cinsiyet, kitle iletişim araçları ve çevresel faktörler başta yer almaktadır (Yılmaz, 2013).

#### **4.1.Aile**

Ebeveynler, çocukların temel sosyal becerilerini kazanmalarında önemli rol oynayan temel sosyalizasyon araçlarıdır. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin, çocuklara temel yeteneklerin öğretilmesi veya ebeveynlerin çocuklarına rehberlik etmesi, çocukların sağlıklı gelişimi açısından kritik bir öneme sahiptir. Çocuklara yönelik sergilenen saldırgan davranışlar, çocukların bu davranışları öğrenmelerine ve sorunlarla karşılaştıklarında bu tür bir davranışa başvurmalarına neden olabilir. Aile içindeki şiddet, çocuklarda kalıcı etkiler bırakabilir ve çocuklar, bu şiddeti göstermeye yönlenebilirler. Aile içindeki şiddetin yanı sıra, anne-babanın iş durumu, çalışma koşulları, evlilik sorunları, boşanma, hastalıklar, ekonomik zorluklar, kardeş sayısı ve işsizlik gibi faktörler de saldırgan davranışları tetikleyebilir (Ay, 2021).

#### **4.2. Cinsiyet**

Cinsiyet faktörü, saldırgan davranışların gelişiminde önemli bir rol oynar. Genel olarak, erkek çocukların kızlara kıyasla daha fazla fiziksel saldırgan eylemlerde bulunduğu bilinmektedir. Bu durum, erkeklerin genellikle fiziksel olarak daha güçlü olmaları ve kız çocuklarının ise erkek çocuklarına kıyasla daha fazla kısıtlanmış olmalarının etkisiyle ilişkilendirilmektedir. Birçok erkek çocuğu, anlaşmazlık durumlarında genellikle dövüş yolunu tercih ederken, kız çocukları genellikle ağız dalaşısıyla bu tür sorunları çözme eğilimindedir (Algur, 2019).

Ayrıca erkeklerin vücudunda doğuştan gelen testosteron hormonu nedeniyle saldırganlığa daha meyilli oldukları, diğer taraftan dişilik hormonu olan östrojenin de bunu nötr hale getirdiği bilinmektedir. Erkeklerle fazladan verilen



testosteron hormonu sebebiyle saldırganlıklarının yükseldiği ancak kadınlarda bu etkinin oluşmadığı görülmektedir. Bu durumun erkek beyнинin testosteron hormonuna duyarlı olmasından kaynaklandığı söylenebilir (Derwent, 2010).

### **4.3. Kitle iletişim araçları**

Çocukların televizyon ve sosyal medya gibi kitle iletişim araçlarında maruz kaldıkları şiddet içerikli olayları taklit etme ve özenme eğiliminde oldukları bilinmektedir; bununla birlikte, bu özenme bazen çocukların saldırgan davranışlar sergilemelerine yol açabilir (Yılmaz, 2013). Televizyonda yayınlanan şiddet içerikli programlar, sakin toplumlarda bile nefretin ve şiddetin artmasına neden olabilir ve bunun bir sonucu olarak saldırgan davranışlar sergilebilir (Bayram, 2012).

Kitle iletişim araçlarının saldırganlık davranışı üzerindeki etkisine yönelik çalışmalar incelendiğinde, televizyonun ön plana çıktığı görülmektedir. Televizyonda şiddeti sıradanlaştıran, bu şiddeti uygulayan kişileri rol model olarak gösteren örnekler sıklıkla yer bulmaktadır. Bu konuda yapılmış akademik çalışmalar da haberlerde yer alan, doğal afet, cinayet, patlama, kavga vb. şiddet içerikli yayınların yıpratıcı ve yıkıcı olduğunu göstermektedir (Zorlu, 2016). Bu konuda yapılan bir başka çalışmada, kitle iletişim araçlarının saldırganlık düzeylerini artırmadaki temel nedenin, bu araçların saldırganlığı normal bir olgu gibi göstermeleri olduğu vurgulanmaktadır (Kaya, 2010).

### **4.4. Çevresel Faktörler**

Genel olarak saldırganlığı tetikleyen bir tek çevresel etken bulunmamakla birlikte, bu durumu anlamak için çeşitli faktörleri dikkate almak gereklidir. Çeşitli çevresel faktörlerin bir araya gelmesi, bireyde öfke ve sinirlilik gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olabilir ve bu duygular saldırgan davranışlara yol açabilir. Bu çevresel faktörler arasında konuya odaklanmada zorluk, kırgınlık, öfke, kontrolsüzlük ve kendini kaybetme gibi durumlar bulunmaktadır ve bu durumlar saldırganlığı teşvik edebilir (Yalçın, 2019).

Saldırganlığın gelişimini etkileyen faktörlerden biri de sosyal ilişkilere dir. Temel sorun, çocuğun asosyal arkadaşlarla birlikte olmaktansa arkadaş grubundan ayrılıp yalnız kalmasıdır. Çocukluk döneminde saldırganlık, sosyal izolasyon ve bilişsel karışıklık ile birleştiğinde, mevcut saldırganlık düzeyinden daha ciddi bir davranış sorunu ortaya çıkabilir. Kendini istenmeyen bir durumda hisseden çocuklar, diğerlerinden daha fazla ve daha çeşitli saldırgan davranışlar sergileyebilirler (Çavdar, 2018).

## 5.SPORDA SALDIRGANLIK

Başlangıcı neolitik dönem ve antik Yunan uygarlığı ile ilişkilendirilen spor, tarih boyunca gelişimini sürdürmüş ve sanayi devrimi ile bambaşka bir noktaya taşınmıştır. Ardından bilgi ve kültür etkileşimi aracılığıyla küreselleşen spor olgusunda, uluslararası federasyonlar kurulmuştur. Bununla birlikte kapitalizmin getirdiği sosyal, ekonomik ve siyasal gelişmeler geniş takipçi kitlelerine sahip sporu da etkilemiş, endüstrileştirmiş ve kurumsallaştırmıştır (Talimciler, 2010). Spor olgusunun endüstrileşmesi beraberinde ticarileşme ve profesyonellik kavramlarını da getirmiştir. Temelinde maddiyat kavramının yattığı bu durum spora bazı olumlu çıktılar kazandırmakla birlikte “sporun kirlenmesi” olarak ifade edilen olumsuzluklara da sebebiyet vermiştir (Amman, 2017).

Günümüzde popülaritesi her geçen gün artan spor tarihinin insanlık tarihi kadar eski olduğunu düşünebiliriz (Eraslan ve ark., 2023). Spor, günümüzde dünya genelinde büyük bir izleyici kitlesine sahip olan ve hızla büyüyen bir endüstri olarak öne çıkmaktadır. Finansal açıdan incelendiğinde, bu sektör milyonlarca doları kapsayan bir boyuta ulaşmıştır. Spor endüstrisinin üretimi ve tüketimi, dünya genelinde birçok kişiyi yakından ilgilendirmektedir. Bu nedenle, spor müsabakalarına yönelik bakış açısı, gün geçtikçe değişmekte olup, daha yüksek performans ve daha iyi sonuçlar elde etmeyi gerektirmektedir (Özen, Eygü ve Kabakuş, 2013).

Endüstriyelleşme süreciyle birlikte spor, evrim geçiren bir yapıya sahip olmuş ve ticari ve ekonomik endişeler, sporun temel dinamiklerinde bir değişim başlatmıştır. Yüksek performansın ticari ölçütlere dayalı olarak belirlenmesi, sporda şiddetin ve saldırganlığın ortaya çıkmasına katkıda bulunmuştur. Aynı zamanda, yoğun rekabetin ve mücadelenin artması, hem sporcuları hem de sporu üreten ve tüketenleri zorlamış ve bu durum şiddetin, saldırganlığın ve olumsuz davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Yücel, Atalay ve Gürkan, 2015).

Sosyal bir varlık olan birey yaşamını idame ettirme sürecinde bir grup içerisinde yer almaya ihtiyaç duymaktadır (Ermiş ve Dereceli, 2023). Sportif müsabaka veya yarışma esnasında ortaya çıkan olaylara dâhil olan bireylerin (sporcu, antrenör, seyirci) psikolojik, biyolojik veya toplumsal faktörlerden etkilenerek, sporun özgü kurallarını ihlal ederek karşıdaki kişiye zarar verme veya belirli bir hedefe ulaşma amacıyla gerçekleştirdiği sözlü veya fiziksel eylemler, saldırganlık olarak tanımlanabilir. Sporda meydana gelen saldırganlık genellikle engellenme hissiyle ilişkilidir. Bu engellenme, başarı elde etme, tanınma, saygı görmek, üstünlük sağlamak, güç kazanmak ve egemenlik kurma gibi hedeflerin engellenmesinden kaynaklanabilir (Beşkat, 2016).

Bir spor müsabakasında saldırganlık, spor branşının kendisine has oyun kurallarına uymayan, karşısındakine sözleriyle, fiziken ve beden diliyle, kasıtlı olarak zarar verme amacı güden davranışlara sporda saldırganlık denebilir. Spor, insana doğasına has saldırganlık içeren dürtülerini ortaya çıkarmak ve bunu yaparken de bir suçlu değil, bir kahraman edasıyla takdir edilebileceği, ün kazanabileceği bir ortam yaratabilir (Acet, 2005; Takar, 2022).

Fiziksel temasın artış gösterdiği spor branşlarında saldırgan davranışların daha da çok görüldüğü söylenebilir. Bu duruma bakıldığında ise saldırganlık yönünden spor branşları fiziksel temasın seviyesine göre gruplandırılabilir (Yorulmaz, 2019). İlk olarak fiziksel temasın yüksek olduğu ve saldırganlık davranışlarının gerçekleşmesi için en uygun ortamın olduğu bireysel mücadele sporlarını ele alabiliriz. Bunlar güreş, kick boks, muay thai, wushu, tekvando, karate vb. gibi sporlardan oluşmaktadır. İkinci olarak ise fiziksel temasın belli bir seviyede ve yine kurallar çerçevesinde olduğu top ile oynanan takım sporlarını ele alabiliriz (Özerkan, 2004). Bunlar ise hentbol, buz hokeyi, çim hokeyi, basketbol vb. gibi sporlardan oluşmaktadır

Sporda saldırgan davranışları tetikleyen başlıca olgular, oyunun kaybediliyor olması, hakem kararlarının maçın akışına etki ettiği düşüncesinin oluşması, beklenmedik bir tablonun şaşkınlık yaratması, darbe sonucu yaşanan acı veya yaralanmalar, kendi kapasitesini yakalayamamış sporcu performansı, yüksek ısı, ev sahibi ya da konuk takım olma değişkenleri, müsabakanın sonucuna göre kazanılacak ya da kaybedilecek avantajlar olarak sıralanabilir. Ayrıca maçın başlangıç bölümünde ki saldırganlık seviyesi ile maçın sonuna doğru olan saldırganlık seviyesinin de birbirinden farklı olacağı değerlendirilmektedir (Tiryaki, 2000).

Spor açısından saldırganlıkla ilgili dikkat edilmesi gereken iki önemli husus vardır. Bunlardan ilki; saldırının ne amaçla yapıldığıyla ilişkilidir. Kasıt var mı yok mu buna bakılır. İkinci husus ise; saldırının gerçekleştiği hedefdir. Rekabetin ve taraftarın olduğu spor müsabakalarında saldırganlığın ortaya çıkma potansiyeli yüksektir. Fakat rakibe zarar vermeye yönelik her hareket saldırganlık olarak değerlendirilmelidir. Spor müsabakalarındaki saldırganlık davranışlarının sınır ve şiddetini ilgili olan spor dalının kuralları belirler. Örneğin güreşte ve boks branşlarındaki oyun kurallarını, futbolda, basketbolda ve voleybolda uygulamak olanaksızdır. Çünkü her branşın kendine özel kuralları bulunur ve bu kurallar çerçevesinde mücadele sergilenmektedir (Acet, 2005).

Antrenörler, sporcular ve takım toplum için spordaki saldırganlığın ortaya çıkabilecek zararın bilincinde olmalıdırlar. Sporcuların pek çok nedenle uygulayabilecekleri saldırgan davranışlarını kontrol altında tutmalarına yardımcı olacak en etkili kişi şüphesiz ki antrenördür. Çünkü sporcular, antrenman veya

müsabaka gibi rekabet dolu ortamlarda çeşitli sebeplerle hem oyundaki kontrollerini hem de kendi kontrollerini kaybedip saldırgan davranışlarda bulunabilirler. Fakat antrenör, sporcularını bu tarz durumlar için eğitmeli, en ufak bir saldırganlık tepkisi gösterdiği durumlarda da onu uyarmalı ve uyarısını ciddiye almayan sporcularına da yaptırım uygulayabilmelidir (Özerkan, 2004). Tüm sporlar için adaletli ve kurallı oyun anlayışı zorunlu bir çerçeve içerisine alınmalıdır. Fiziksel etmenler örneğin sıcaklık, gürültü ve kalabalık spordaki saldırganlığı bilhassa seyirciler arasındaki saldırganlığa zemin hazırlamaktadır. Çalışmalara göre bu etmenler saldırganlığı kolaylaştıran etmenlerdir. Saldırganlığa meyilli bir çevrede bu değişkenler onları saldırganlık üretmek için etkilemektedir. Bu etmenler tekrar ettiğinde seyircilerde saldırganlığa ve holiganlığa sebebiyet vermektedir (Çobanoğlu, 2006).

## 5.SONUÇ

Genel olarak, geçmişte spor sahalarının ve oyun alanlarının barış, kardeşlik ve sevgiyle özdeşleştiği bir dönemin aksine, günümüzde spor alanlarında şiddet, saldırganlık ve olumsuz davranışlar artmaktadır. Bu durum, seyirciler ve taraftarlar merkezinde olmak üzere birden fazla faktörden kaynaklanmaktadır. Eğitim düzeyi, ekonomik durum, aile içi iletişim ve alkol tüketimi gibi etkenler, seyircilerin şiddet ve saldırganlık eğilimlerini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, yöneticilerin, sporcuların, antrenörlerin ve hakemlerin tutum ve davranışları, seyircilerin şiddet kullanma eğilimini hızlandırabilir. Sporda şiddetin ve kaosun önlenmesi, toplumun genel sağduyulu tutum ve davranışlarıyla, spor aktörlerinin yapıcı davranışlarıyla mümkündür. Şentuna ve arkadaşları (2021) karşısındakinin duygu ve düşüncelerini en sağlıklı şekilde anlayıp, hissederek bunu iletebilmesi süreci olarak tanımladıkları empati kavramının saldırganlığa en etkili çözüm olacağını belirtmektedir. Bireylerin saldırganlığa maruz kalmaları halinde psikolojik sağlamlıklarının yeterli düzeyde olması da sorunun çözümüne katkı sunabilir (Özkara ve Özbay, 2019). Bununla birlikte, Turna ve arkadaşları (2022), futbolda hazırlık dönemlerinin performansı etkilemesi noktasını öne çıkaran çalışmaları vurguladıklarını görmekteyiz. Ayrıca, caydırıcı yaptırımların etkili bir şekilde uygulanabilmesi için gerçekçi ve uygulanabilir spor hukukunun geliştirilmesi gereklidir. Aksi takdirde, önlem alınmazsa sporun özüne aykırı faaliyetler artabilir. Sporda şiddeti ve saldırganlığı engellemek için bireyleri her yaş ve kesimden bilinçlendirmek, yasal düzenlemeler, kongreler, konferanslar ve paneller gibi etkinliklerle eğitmek önemlidir. Ayrıca, medyanın bu konuda olumlu ve yapıcı bir dil kullanması, konunun gündemde tutulması ve gerekli bilgilendirme faaliyetlerinin yapılması, şiddet, saldırganlık ve fair-play konularının kişisel ve toplumsal öneminin anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Tutkun ve arkadaşları (2010), yaptıkları bir çalışmada, bireyleri ve grupları karşılıklı rekabet ve yarışma içine sokmanın, özellikle rakiple doğrudan temas gerektiren bireysel sporlarda, takım sporlarına kıyasla daha fazla saldırganlık ve şiddet eğilimine yol açtığını göstermişlerdir. Bu durumun nedeni, sporda genellikle başarıyı, galip gelmeyi ifade eden bir başarı algısı olduğundan, fiziksel davranışlardaki kontrolsüzlüğün, galip gelme hedefine hizmet ettiğini belirtmişlerdir. Akyüz ve arkadaşları (2022), yapmış oldukları çalışmada, elit futbolcularda maç öncesi dehidrasyon durumları sportif performansı etkileyen durumların olduğunu ortaya koymuşlardır. Özdevecioğlu ve Yalçın (2010) tarafından gerçekleştirilen bilimsel bir makale çalışmasında, bazı sporcuların saldırgan ve stresli olmalarının muhtemel nedenlerinden birinin düşük spor tatmin düzeyi olduğu belirtilmiştir. Bireysel sporlarda saldırganlığın daha az düzeyde görülmesi için yapılan çalışmalar dikkate alındığında antrenör sporcu ilişkisinin olumlu sonuçlarına dikkat çekilmektedir. Kırkbir ve arkadaşları (2021) antrenörleri ile iyi ilişkiler kuran sporcuların olumlu davranışlar sergilediklerini ifade etmişlerdir. Ancak, bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiği vurgulanmıştır. Yapılan araştırmanın sonucuna göre, saldırganlık ve stres düzeyinin spor tatmini ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, sporcuların saldırgan olmalarının altında yatan nedenlerden birinin düşük spor tatmini olduğu ifade edilmiştir. Bu sporcuların beklentilerinin sporla ilgili olarak karşılanması, tatmin düzeylerini artırabilir ve dolayısıyla saldırganlıklarını azaltabilir. Sporda saldırganlığın bir dizi olumsuz sonuca neden olabileceği göz önüne alındığında, bu durum antrenörler tarafından dikkate alınmalıdır. Sporcuların odak noktasının spor olmasının sağlanması, maddi sorunlarla başa çıkma konusundaki stresin ve saldırgan davranışların azalmasına katkı sağlayabilir. Ancak, elde edilen sonuçların genellenemeyeceği de belirtilmiştir.

## KAYNAKLAR

- Acet, M. (2005). Sporda saldırganlık ve şiddet 1. Baskı. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Açak M. (2011). İşitme engelli ve işitme engelli olmayan futbolcuların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Ağralı-Ermiş, S., ve Dereceli, E. (2023). Farklı liglerde oynayan basketbolcuların liderlik yönelimleri (Ege bölgesi örneği). *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 11-20.
- Akyüz, Ö., Turna, B., Çiçek, G., Yıldırım, S., Bayazıt, B., ve Akyüz, M. (2022). Elit futbolcuların maç öncesi dehidrasyon düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 474-482.
- Algur, V. (2019). Üniversite öğrencilerinin anksiyete ve depresyon düzeyleri ile fiziksel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve sözel saldırganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amman, T. (2017). "Spor sosyolojisi", İçinde Mirzeoğlu, N. (Ed.), *Spor Bilimlerine Giriş* (153- 174). Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Bayram, Y. (2012). Spor yapan ve yapmayan 14-18 yaş grubu öğrencilerin saldırganlık tutumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- Berkowitz, L. (1962). Aggression: A social psychological analysis. <https://psycnet.apa.org/record/1963-06518-000>
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106, 59-73.
- Beşkat, M. (2016). Futbol seyircilerinin empatik eğilimleri ile sporda saldırganlık ve şiddet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Şanlıurfa örneği). Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Buss, A. H. (1961). The psychology of aggression. Wiley: New York.
- Çavdar, S. (2018). Lise öğrencilerinin öfke kontrolleri saldırganlık eğilimleri ve tolerans düzeylerinin spora katılım açısından değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Çelik, A., Zengin, S., ve Baş, M. (2017). Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 20-31.
- Çobanoğlu, G. B. (2006). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

- Dervent, F., Arslanoğlu, E., ve Şenel, Ö. (2010). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi (İstanbul ili örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 521-533
- Dollard, J., L. Doob, N. Miller, O. Mowrer ve R. Sears (1939), Frustration and Aggression, New Haven: Yale University Press
- Eraslan, M., Dereceli, E., ve Dereceli, Ç., (2023). Sporda etkili iletişim. Eğitim bilimleri modern değerlendirmeler ve araştırmalar. Livre de Lyon. Bölüm VIII, 29.
- Erdoğan, M., Koçyiğit, M., Kayışoğlu, N. B., ve Yılmaz, B. (2018). Futbol ve futsal branşlarında spor yapan genç kadınların saldırganlık yaklaşımları. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(Special Issue 3), 1-14.
- Erşan, E., Dogan, O., ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik açıdan değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Medical Journal*, 31(3), 231-238.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, And Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Kaya, E. Ö. (2010). 18-25 yaş arası işitme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kayseri.
- Kırımoğlu, H., Parlak, N., Dereceli, Ç., ve Kepoğlu, A. (2008). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin spora katılım düzeylerine göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 147-154.
- Kırkbir, F. (2014). Karadeniz teknik üniversitesinde okuyan ve üniversiteler arası müsabakalarda yarışan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Kırkbir, F., Zengin, S., & Aydemir, B. (2021). Elit Seviyedeki Taekwondo Sporcularına Göre Antrenör Davranışlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 66-73.
- Köknel, Ö. (1986). İnsanı anlamak. İstanbul: Altın Kitaplar Matbaası.
- Özdevecioğlu, M., ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Özen, Ü., Eygü, H., ve Kabakuş, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin sporda şiddet ve saldırganlık algıları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(7), 323 - 342.

- Özerkan, K. N. (2004). Spor Psikolojisine giriş. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özkara, A. B., ve Özbay, S. (2019). Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207-214
- Öztürk, Y. M. (2019). Aktif spor yapan ve yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda şiddet eğilimi ve saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- Şeker, İ., ve Uslu, T. (2020). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı düzeylerinin incelenmesi: Harran üniversitesi örneği. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 172-189.
- Şentuna, M., Serter, K. ve Biçer, T. (2021). Hemsball, Yüzme ve Oryantiring Antrenörlerinin Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 53-64.
- Şenyüzlü, E. (2013). Üniversite öğrencilerinde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Takar, M. S. (2022). Türkiye'deki buz hokeyi sporcularının saldırganlık ve özgüven düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Talimciler, A. (2010). Sporun sosyolojisi sosyolojinin sporu. Bağlam Yayıncılık.
- Taşdemir, D. Ş. (2020). Spor yapan ortaokul öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi. Mersin: Tekağaç Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Turna, B., Yıldırım, S., Bayazıt, B., Akyüz, Ö., ve Köse, M. (2022). The aerobic and anaerobic performance of elite soccer players: Pre-season assessment. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13(8),2235-2240.
- Tutkun, E., Güner, B.Ç., Ağaoğlu, S.A., ve Soslu, R. (2010). Evaluation of aggression level of individuals participating in team individual sports. *Journal of Sports and Performance Research* 1(1), 23-29.
- Türkçapar, Ü., ve Eroğlu, H. (2023). Bireysel ve takım sporu yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 8(2), 244-257.
- Yalçın, S. (2019). Genç yetişkin spor insanlarının saldırganlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi. Yüksek



Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Yamak, B., İmamoğlu, O., Eliöz, M., Çebi, M., ve İslamoğlu, İ. (2019). Spor lisesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 314-332.
- Yılmaz, S. (2013). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilimleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi İstanbul ili Bayrampaşa ilçesi örneği. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yorulmaz, M. (2019). Bireysel ve takım sporcularının dindarlık ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Yücel, A. S., Atalay, A., ve Gürkan, A. (2015). Sporda şiddet ve saldırganlığı etkileyen unsurlar. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*. 2(2), 68-90.
- Zorlu, Y. (2016). Medyadaki şiddet ve etkileri. *Humanities Sciences*, 11(1), 13-32.