

SPOR BİLİMLERİ VE UYGULAMALARI

Egzersiz, Zihin ve Sağlık



Editörler
Doç. Dr. Bereket KÖSE
Doç. Dr. Meliha UZUN



SPOR BİLİMLERİ VE UYGULAMALARI

Egzersiz, Zihin ve Sağlık

Editörler

Doç. Dr. Bereket KÖSE

Doç. Dr. Meliha UZUN



Spor Bilimleri ve Uygulamaları
Egzersiz, Zihin ve Sağlık

Editörler

Doç. Dr. Bereket KÖSE

Doç. Dr. Meliha UZUN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar DESIGN

Basım Tarihi: Haziran 2026

Yayıncı Sertifika No: 49837

E-ISBN: 978-625-8756-89-0

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir. Yayınevi ve editörler sorumlu tutulamaz.

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm	5
Fibromiyalji Tedavisinde Güncel Egzersiz Yaklaşımları	
Bereket KÖSE , Ayşegül KÖSE	
2. Bölüm	23
Hareket Eden Beyin: Egzersizin Öğrenme, Dikkat ve Hafıza Üzerindeki Bilişsel Etkileri	
Rihan ERZEN	
3. Bölüm	37
Rekreatif Faaliyetlerin Bireyler Üzerindeki Pozitif Etkileri	
Abdullah SEMERCİ	
4. Bölüm	51
Dil ve Konuşma Bozukluğu Olan Bireylerde Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor: Kapsayıcı Yaklaşımlar ve Uygulama Örnekleri	
Güneş SAKIN	
5. Bölüm	68
Spor ve Egzersizin Ruh Sağlığı ve Yaşam Kalitesine Etkisi	
Mahmut GÜLLE	
6. Bölüm	80
Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zeka	
Salih ÇAKAN, Ramazan GÖREN	
7. Bölüm	88
Türkiye’de Futbol ve Çeşitli Etkenlerin Hakemler Üzerindeki Etkisi	
Abdullah SEMERCİ, Ramazan ŞEKER	
8. Bölüm	107
Algılanan Fiziksel ve Bilişsel Yorgunluk	
Muhammed Bedirhan KAÇAR, Ramazan BOZAN	

9. Bölüm..... 119

Görünür Olma İhtiyacı: Sosyal Medya Kullanımının Psikososyal Temelleri ve Sonuçları

Yusuf TEKİN, Ramazan BOZAN

10. Bölüm..... 135

Spor Psikolojisinde Etik Boyutlar

Yusuf TEKİN, Ramazan BOZAN

1. Bölüm

Fibromiyalji Tedavisinde Güncel Egzersiz Yaklaşımları

Bereket KÖSE¹, Ayşegül KÖSE²

1. Giriş

Fibromiyalji, yaygın iltihapsiz kas-iskelet ağrısı ile karakterize kronik bir ağrı bozukluğudur ve ağrıya ek olarak yaygın semptomlar arasında yorgunluk, uyku bozukluğu, bilişsel işlev bozukluğu, çeşitli somatik şikayetler, depresyon, anksiyete, duygu durum bozuklukları, otonom bozukluklar, bölgesel ağrı sendromu, dış uyaranlara aşırı hassasiyet, kas sertliği ve psikiyatrik rahatsızlıklarla birlikte görülür (Berwick ve ark., 2022; Walitt ve ark., 2015; Sarzi ve ark., 2020; Goebel ve ark., 2022; Mathkhor ve Ibraheem, 2023). Fibromiyaljinin kesin patofizyolojisi belirsizliğini korusa da, yaygın olarak merkezi ağrı işleme anormalliklerini, nöroendokrin sistemin düzensizliğini ve çeşitli psikososyal faktörleri içerdiğine inanılmaktadır (Fitzcharles ve ark., 2021). Genel popülasyonda oldukça yaygın bir sendrom olup, dünya genelinde %2-6'lık bir görülme sıklığına sahip olmakla birlikte bu nüfusun %80'i kadındır. Ancak yaygınlık aralıkları kullanılan tanı kriterlerine bağlı olarak önemli ölçüde değişmektedir (Goebel ve ark., 2022; Siracusa ve ark., 2021; Sarzi ve ark., 2020; Galvez ve Reyes, 2020). Fibromiyalji, bel ağrısı ve osteoartritten sonra yaygınlık açısından üçüncü en sık görülen kas-iskelet sistemi rahatsızlığıdır (Spaeth, 2009). Fibromiyalji olan insanların %90'ı yorgunluk, %75'i ise anksiyete ve depresyon gibi duygu durumu bozuklukları yaşadıklarını belirtmişlerdir (Fitzcharles ve ark., 2013; Nicassio ve ark., 2002; Glass, 2009). Bu bozukluklar, etkilenen bireylerin iş performansını, yaşam kalitesini (Macfarlane ve ark., 2017; Toussaint ve ark., 2017; Andrade ve ark., 2018) sosyal ve mesleki işlevlerini doğrudan etkiler. Bu psikolojik bozukluklar, Fibromiyalji teşhisi için temel özelliklerdir (Wolfe ve ark., 2016). Fibromiyaljiyi etkili bir şekilde tanımlamak, tedavi etmek, semptomları azaltmak, ağrı/yaralanmayı en aza indirmek ve yaşam kalitesini iyileştirmek için önemlidir. Bozukluk, ağrının düzensizliğini içerir ve genetik, çevresel ve nörobiyolojik faktörlerden etkilenir (Clauw, 2014). Merkezi duyarlılaşma veya merkezi sinir sistemi ağrı işlemindeki değişiklikler,

¹ Doç. Dr., Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Orcid: 0000-0001-5315-9195

² Doktorant, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Orcid: 0000-0002-4895-2233

fibromiyaljinin tanımlayıcı özelliklerinin çoğunun altında yatar (Pomares ve ark., 2017).

Deneysel ağrı uyaranlarına karşı güçlendirilmiş bir ağrı yanıtı gösteren beyin görüntüleme çalışmaları, nörotransmitter yapısı ve fonksiyonundaki değişiklikler ile dinlenme halindeki fonksiyonel bağlantıdaki değişikliklerle birlikte, bu merkezi sinir sistemi değişikliklerinin durumun ayırt edici özelliklerine önemli katkıda bulunduğuna dair güçlü kanıtlar sunmaktadır (Ricci ve ark., 2022). Klinik olarak, hastalar genellikle yorgunluk, uyku bozuklukları ve bilişsel veya psikiyatrik semptomlarla birlikte 3 aydan uzun süren yaygın ağrı yaşarlar (Bhargava ve Goldin, 2025).

Tedavi; eğitim, egzersiz ve psikoterapi gibi farmakolojik olmayan yöntemleri farmakolojik müdahalelerle birleştiren kapsamlı bir yaklaşımı içerir. Çeşitli ilaçlar, bazı fibromiyalji semptomlarının yönetiminde mütevazı faydalar göstermiştir (Shor ve ark., 2017). Buna karşılık, nonsteroidal antiinflatuar ilaçlar, asetaminofen ve opioidler gibi ilaçlar, sınırlı etkinlikleri ve potansiyel riskleri nedeniyle genellikle önerilmez (Bhargava ve Goldin, 2025). Fibromiyalji için mevcut farmakolojik tedaviler iyileştirici değildir. Avrupa Romatizma Birliği farmakolojik olmayan tedavileri ilk basamak tedavi olarak önermektedir (Macfarlane ve ark., 2017). Nitekim son yıllarda, egzersiz müdahaleleri Fibromiyalji sendromunun yarattığı zorlukların üstesinden gelmek için düşük riskli ve etkili bir farmakolojik olmayan tedavi olarak giderek daha fazla ilgi görmektedir (Köse ve Gülle, 2025; Siracusa ve ark., 2021). Fibromiyaljili tüm hastalar için bireyselleştirilmiş fiziksel egzersiz önerilmelidir. Ek olarak, bilişsel davranışçı terapi, farkındalık temelli stres azaltma, meditatif hareket, hidroterapi veya bu terapilerin bir kombinasyonu bazı hastalarda umut verici etkiler göstermiştir (Macfarlane ve ark., 2017). Son yıllarda, egzersiz müdahaleleri, Fibromiyalji sendromunun yarattığı zorlukların üstesinden gelmek için düşük riskli ve etkili bir farmakolojik olmayan tedavi olarak giderek daha fazla ilgi görmektedir (Siracusa ve ark., 2021). Farmakolojik tedavilerin sınırlı etkinliği ve potansiyel yan etkileri göz önüne alındığında, farmakolojik olmayan yaklaşımlar Fibromiyalji yönetiminde temel bir unsur haline gelmiştir (Andrade ve ark., 2020).

2. Klinik Özellikler

Uzmanlar fibromiyaljinin tek bir nedenini belirleyememiştir. Bunun yerine uzmanlar birden fazla fiziksel ve duygusal stres faktörünün bir kombinasyonunun semptomları tetikleyebileceğine veya kötüleştirebileceğine inanmaktadır (Schmidt ve Clauw, 2011; Sarzi ve ark., 2011). Mevcut kanıtlar, fibromiyaljiyi, genellikle merkezi duyarlılık veya merkezi sinir sistemi kaynaklı ağrı

amplifikasyon sendromu olarak sınıflandırılan, bozuk ağrı düzenlemesine neden olan bir merkezi sinir sistemi durumu olarak da kabul etmektedir (Bhargava ve Hurley, 2023; Siracusa ve ark., 2021). Fibromiyaljinin ayrıca genetik bir bileşeni olduğu da görülmektedir; çünkü fibromiyalji ve diğer kronik ağrı durumları ailelerde kümelenir ve ağrı deneyimlerini etkileyen 100'den fazla gen tanımlanmıştır (Sarzi ve ark., 2020; Bair ve Krebs, 2020; Siracusa ve ark., 2021). Fibromiyaljide ağrı, baştan ayağa tüm vücudu etkileyebilir (kronik yaygın ağrı, çoklu bölge ağrısı olarak da adlandırılır). Hastaların %20-30'u uzuvlarda, ellerde veya gövdede sinir iletimindeki aksaklıklar sonucu el, ayak, kol veya bacaklarda oluşan geçici ya da kronik uyuşma, karıncalanma, iğne batması veya yanma hissi olan parestezi bildirmektedir ki bu durum genellikle karıncalanma veya iğne batması hissi olarak tanımlanır (Rehm ve ark., 2010). Fibromiyalji hastalarının başlıca diğer iki şikayeti arasında yorgunluk ve kötü uyku yer alır. Yorgunluk fiziksel veya zihinsel olabilir. Yorgunluğun derecesi, hafif yorgunluktan grip gibi viral hastalıklarda yaşananlara benzer bir bitkinlik durumuna kadar geniş bir yelpazede değişir. Uyku sorunları, her türlü uykusuzluk veya sık uyanmaları içerir. Dinlendirici olmayan uyku özellikle yaygındır ve uyku kalitesi ve süresi normal olsa bile, fibromiyalji hastaları genellikle yeterince dinlenmedikleri hissinden bahsederler (Sandıkçı ve Özbalkan, 2015; Kleinman ve ark., 2014). Fibromiyaljinin patofizyolojisi, spesifik olarak doğrulanmış biyolojik ve enstrümantal biyobelirteçlerin eksikliğini ve tanımlanmış çok sayıda hipotetik patojenik mekanizmayı yansıttığı için tartışmalı olmaya devam etmektedir (Sarzi ve ark., 2020; Clauw ve ark., 2024).

Tablo 1. Fibromiyaljinin Klinik Özellikleri ve İlişkili Semptomları

Belirti Türü	Spesifik Semptom Belirtileri	Semptom Yaşayan Bireylerin Yüzdesi
Teşhis İçin Temel Belirtiler		
Ağrı	Baştan ayağa yaygın ağrı Nöropatik ağrı	%100
Yorgunluk	Fiziksel yorgunluk Zihinsel/ mental yorgunluk	%90'dan daha çok
Uyku bozuklukları	Uykusuzluk Sık uyanma Dinlendirici olmayan uyku	%80
Yaygın Semptomlar ve Özellikler		
Duygu durum bozuklukları	Kayı Depresyon Travma sonrası stres bozukluğu	%30-60
Bilişsel bozukluk	Konsantrasyon güçlüğü Hafıza sorunları	%42-52
Otonom bozukluklar	Bulanık görme Ortostatik hipotansiyon	%30'dan daha fazla
Bölgesel ağrı sendromları	Migren veya baş ağrısı İrritabl bağırsak sendromu veya karın ağrısı	%50'den daha fazla
Dış uyaranlara karşı aşırı duyarlılık	Kimyasal duyarlılık Işığa, kokulara ve seslere karşı aşırı duyarlılık	%42-94
Sertlik/ Tutukluk	Sabah sertliği	%39-88

Bu tablo Amerikan Spor Hekimliği Koleği (ACSM) Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2025) kitabından uyarlanmıştır.

2.1. Tanı Kriterleri

Esas tanı klinik değerlendirme ile konulur. Hastalığa ait spesifik bir laboratuvar testi, radyolojik inceleme ya da biyolojik belirteç yoktur. Amerikan Romatoloji derneği 2016 yılında tanı kriterlerini revize etmiştir. Fibromiyalji tanısı için kişi aşağıdaki kriterlerden üçünü karşılamalıdır (Wolfe ve ark., 2016). Bununla birlikte, bu kriterler klinik uygulamada fibromiyalji tanısı için bir altın standart değil, bir yardımcı olarak görülmelidir. Fiziksel muayene bulgularını yorumlamak ve psikolojik faktörleri ve ilişkili komorbiditeleri değerlendirmek için iyi bir klinik yargı gereklidir, böylece fibromiyaljili hastalar doğru bir şekilde tanımlanabilir (Goldenberg, 2019).

Kriterler:

Aşağıdaki 3 koşul karşılanıyorsa bir hasta fibromiyalji için tanı kriterlerini karşılar:

- 1) Yaygın ağrı indeksi (Widespread Pain Index: WPI) ≥ 7 ve semptom şiddeti (SS: Symptom Severity Scale) ölçek puanı ≥ 5 veya Yaygın ağrı indeksi (WPI) 4-6 ve semptom şiddeti (SS) ölçek puanı ≥ 9
- 2) Yaygın ağrı: Ağrı en az 5 bölgeden 4'ünde mevcut olmalıdır. Çene, göğüs ve karın ağrısı yaygın ağrı tanımına dahil değildir.
- 3) Semptomlar genellikle en az 3 aydır mevcuttur.

Fibromiyalji tanısı diğer tanılardan bağımsız olarak geçerlidir. Fibromiyalji tanısı diğer klinik olarak önemli hastalıkların varlığını dışlamaz (Wolfe ve ark., 2016)

3. Tedavi ve Ağrı Yönetimi

Fibromiyalji tedavisi, hastalığın nasıl oluştuğunu ve vücutta hangi mekanizmalarla geliştiğini açıklamadaki (patogenez) sınırlı anlayış ve hastaların geleneksel ağrı tedavilerine zayıf yanıt vermesi nedeniyle zordur. Tedavinin amacı, çoğu durumda farmakolojik ve farmakolojik olmayan müdahaleleri içeren çok yönlü, bireyselleştirilmiş bir tedavi stratejisi kullanarak ağrıyı hafifletmek ve fonksiyonu artırmaktır. Mevcut klinik temelli kanıtlar;

- Hasta eğitimi,
- Egzersiz,
- Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar,
- İlaçları içeren çok yönlü bir programın kullanımını desteklemektedir (Kaltsas ve Tsiveriotis, 2023; Bhargava ve Goldin, 2025; Macfarlane ve ark, 2017).

Fibromiyaljinin etkili tedavisi yukarıda bahsedildiği üzere farmakolojik ve farmakolojik olmayan yöntemlerin dengeli bir kombinasyonunu gerektirir. Tedavinin temel amacı semptomları hafifletmek ve hastaları günlük yaşamlarını etkili bir şekilde yönetebilecek stratejilerle donatmaktır. Başlıca hedefler şunlardır:

- Kronik ağrı, yorgunluk, uyku bozuklukları ve duyu durum bozuklukları gibi önemli semptomları azaltmak.
- Eğitim ve ilaç dışı müdahaleler yoluyla hastaların öz yeterliliklerini artırmak.
- Her hastanın kendine özgü semptom profiline uygun tedavi yöntemleri uygulamak.
- Semptomları etkileyebilecek veya tedaviye uyumu engelleyebilecek ve eşlik eden hastalıkların yönetimini sağlamak (Bhargava ve Goldin, 2025).

Hekimler, bireysel semptomlara, eşlik eden hastalıklara ve tercihlere göre tedavi rejimlerini uyarlamalı; ayrıca sağlıkla ilgili sosyal belirleyiciler, ilaç maliyetleri ve önceki tedavi deneyimleri veya ilaçların yan etkileri gibi tedaviye yönelik bazı engelleri de göz önünde bulundurmalıdır (Bhargava ve Goldin, 2025).

3.1. Farmakolojik Olmayan Tedavi

Fibromiyalji için farmakolojik olmayan tedavi, hasta eğitimi, bilişsel davranışçı terapi ve fiziksel aktiviteye odaklanır.

3.1.1. Hasta eğitimi

İlk basamak olarak Fibromiyaljinin hastalara herhangi bir ilaç reçete edilmeden önce gerçek bir hastalık olduğunu yani hastalara bu durumu anlatmak ve anlamalarını sağlamak gerekir. Ayrıca semptomlarını doğrulamak, hasta eğitiminin temel unsurlarıdır. Hastalara teşhisleri bildirildikten sonra daha az semptom ve sağlık durumunda iyileşme gözlemlendiği gösterilmiştir. Hekim; hasta ile ağrı algısı, yorgunluk, anormal uyku ve ruh hali bozukluklarında nörotransmitterlerin ve nöromodülatörlerin rolünü tartışılmalı böylece hasta özellikle antidepresan ilaçlar kullanıldığında farmakolojik tedavinin mantığını anlayabilmelidir. İyi uyku hijyeninin önemi gözden geçirilmeli ve kötü uyku alışkanlıkları ele alınmalıdır. Aşırı kilolu veya obez fibromiyalji hastaları, vücut kitle indeksindeki artışın fibromiyalji semptomları ve yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkileri konusunda bilgilendirilmelidir. Bu hastalar için kilo verme teşvik edilmelidir. Hastanın ayrıca Fibromiyaljinin kronik, tekrarlayan bir durum olduğunu ancak yaşamı tehdit edici veya şekil bozucu olmadığını da kabul etmesi gerekir. Hastalar, kesin bir tedavi olmamasına rağmen, terapinin semptomları iyileştirebileceğini bilmelidir (Atzeni ve ark., 2021; Garcia ve ark., 2019; Fitzcharles ve ark., 2013; Hauser ve Fitzcharles, 2018; Kaltsas ve Tsiveriotis, 2023; Bhargava ve Goldin,2025)

Depresyon, anksiyete ve uyku bozuklukları gibi eşlik eden rahatsızlıkları olan hastaların tedavi aramaları teşvik edilmelidir, çünkü bu rahatsızlıklar birbirini şiddetlendirebilir. Örneğin, uyku bozukluğu ağrıyı artırabilir ve ağrı da uykuyu daha da bozabilir. Klinisyenler, hastaları uyku apnesi ve huzursuz bacak sendromu açısından taramalı ve birincil uyku bozukluğu şüphesi olanları uyku tıbbı uzmanlarına yönlendirmelidir. Uyku hijyenine vurgu yapmak da hasta eğitiminin önemli bir bileşenidir (Bhargava ve Goldin, 2025).

3.1.2. Bilişsel-Davranışsal Terapi:

Bu ilkenin hedeflerinden biri hastaların düşüncelerinin, inançlarının ve beklentilerinin semptomları üzerindeki etkisini anlamalarına yardımcı olmaktır. Bu olgu, hastalık durumlarını olumsuz etkileyebilecek çaresizlik algısını ortadan kaldırmalarına yardımcı olabilir. Öz yeterliliği daha yüksek olan hastaların tedavi programlarına daha iyi yanıt verme ve daha iyi sonuçlar elde etme olasılığı daha yüksektir. Anksiyete ve depresyon bozukluğu olan fibromiyalji hastalarında bilişsel-davranışçı terapilerin faydalı etkisi, olumsuz ruh halinin azalmasıyla sınırlıdır; hastaların geri kalanında ise ağrı ve yorgunlukta azalma görülmektedir. Psikolojik temelli müdahalelerin, tedavi uygulanmaması veya aerobik egzersiz dışında bir tedavi ile karşılaştırıldığında yararlı olduğu kanıtlanmıştır (Bernardy ve ark., 2013; Mascarenhas ve ark., 2021).

Dahası Bilişsel terapi, farkındalık temelli stres azaltma veya meditasyon ve gevşeme tekniklerini içerebilir. Bilişsel Davranışçı Tedavinin özellikle hasta eğitimiyle birleştirildiğinde ağrıyı, uyku bozukluklarını, depresyon ve anksiyete semptomlarını azalttığı gösterilmiştir (Prados ve ark., 2020; Theadom ve ark., 2015). Örneğin; Meditatif hareket terapilerinin (qigong, yoga, tai chi) uyku ve yorgunluğun iyileştirilmesindeki ve hidroterapinin ağrının azaltılmasındaki etkinliği bazı çalışmalarla desteklenmiştir (Langhorst ve ark., 2013).

3.1.3. Fiziksel Aktivite ve Kanıta Dayalı Egzersizler

Fibromiyalji için bir diğer etkili farmakolojik olmayan tedavi egzersizdir. Son yirmi yılda yetişkinlerde fibromiyalji yönetimiyle ilgili araştırmalarda muazzam bir büyüme olmuştur. Bu araştırma gövdesinden oluşturulan kanıta dayalı kılavuzlar hem farmakolojik olmayan stratejiler hem de farmakolojik yönetim stratejileri için paylaşılan karar alma ve aktif bireysel katılımı vurgular. Bu kılavuzlar, egzersiz eğitiminin fibromiyalji semptomları üzerindeki faydalı etkisini kabul eder ve egzersizin sendrom yönetiminin önemli bir bileşeni olarak dahil edilmesini savunur (Li ve ark., 2025; Wang ve ark., 2026; Ablin ve ark., 2013; Petzke ve ark., 2017; ACSM, 2025). Fibromiyalji insanların hayatları üzerinde derin bir etkiye sahiptir; semptomların şiddeti ve öngörülemezliği günlük görevleri (iş, sosyal veya egzersiz) zorlaştırır. Fibromiyaljisi olan kişiler genellikle fiziksel aktiviteye karşı daha az toleranslıdır, bu da hareketsiz davranışa yol açabilir ve daha az algılanan işlevsel yeteneğe ve bozulmuş fiziksel performansa sahiptirler (Arnold ve ark., 2008; Segura ve ark., 2015; Álvarez ve ark., 2017; Özer ve ark., 2024; Uyhan ve ark., 2023). Bu durumdan muzdarip bireyler egzersizden korkabilir (ve kaçınabilir), egzersiz sonrası ağrı veya yorgunluk artışı bekleyebilir. Bu kaçınmanın hem fiziksel (güç, dayanıklılık, hareketlilik ve sağlığın diğer bileşenlerinin kaybı) hem de psikolojik (öz saygının

kayı, izolasyon, depresyon) olarak olumsuz sonuçları vardır. Ağrı ve yorgunluk fibromiyaljisi olan bireyler için düzenli egzersize katılma ve sürdürme konusunda zorluklar yaratabilse de, düzenli egzersizin fibromiyaljinin bazı semptomlarını iyileştirdiği ve fiziksel zindeliği koruduğu veya geliştirdiği yönünde kanıtlar vardır (ACSM, 2025; Sosa ve ark., 2017). Nitekim Fibromiyaljinin karmaşık patofizyolojisi ve farmakolojik tedavilerin potansiyel yan etkileri göz önüne alındığında, egzersiz terapisi önemli bir yönetim bileşeni olarak kabul edilmektedir (Jurado ve ark., 2024; Khoo ve ark., 2022). Kanıtlar, egzersizin ağrıyı hafiflettiğini, uykuyu iyileştirdiğini, yorgunluğu ve depresif semptomları azalttığını ve sonuç olarak hastalarda daha iyi bir yaşam kalitesine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Örneğin, aerobik egzersiz müdahalelerinin fibromiyaljili hastalarda ağrıyı azaltırken aynı zamanda esnekliği, dengeyi ve genel yaşam kalitesini iyileştirdiği, diğer aerobik egzersizlerin de ağrı ve yorgunluğu hafifletmede, depresif semptomları azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir (Li ve ark., 2025; Wu ve ark., 2022; Velioğlu ve ark., 2023; Serrat ve ark., 2020; Rodríguez ve ark., 2021; Jiao ve ark., 2019). Direnç egzersizinin kas gücünü artırmanın yanı sıra zihinsel ve fiziksel yorgunluğu hafiflettiği ve ağrıyı, psikolojik iyiliği yaşam kalitesini önemli ölçüde iyileştirdiği bildirilmiştir. Sanal gerçeklik destekli egzersiz, fibromiyalji hastalarında ağrı ve yorgunluğu azaltırken aerobik kapasiteyi ve yaşam kalitesini artırmada faydalar göstermektedir (Collado ve ark., 2017; Assumpção ve ark., 2018; Sosa ve ark., 2017). Ayrıca, kombine egzersizler de depresyon semptomları üzerinde faydalı etkiyi yaratmaktadır (Sosa ve ark., 2017). Aynı şekilde yapılan güncel bir meta analiz araştırmasında egzersizin, fibromiyalji hastalarında ağrı, yorgunluk ve yaşam kalitesini önemli ölçüde iyileştirdiği vurgulanmıştır (Wang ve ark., 2026). Bununla birlikte, egzersiz yanıtları heterojen görünmektedir ve aşırı veya uygunsuz egzersiz semptomları kötüleştirilebilir ve potansiyel olarak aşırı antrenmanla ilgili fiziksel ve psikolojik sağlık bozukluklarına yol açabilir (Carrard ve ark., 2022; Yousaf ve ark., 2026). Bu yüzden egzersiz reçetesini oluştururken bireysel ihtiyaçlar göz önünde bulundurularak bireye özel kişiyi aşırı yorgunluğa itmeyecek dozu, hacmi, sıklığı iyi ayarlanmış bir program hazırlanmalıdır.

3.1.3.1. Fiziksel Aktivite Reçetesi Oluşturma

Şu ana kadar yukarıda anlatılan bilgiler ışığında kanıta dayalı kılavuzlar; uygun ve ılımlı dozda yapılan egzersizlerin, fibromiyalji semptomlarının yönetilmesinde önemli bir unsur olarak kabul eder. Egzersiz yapmak genel sağlık durumunu iyileştirerek yaşam kalitesini ve fiziksel işlevi iyileştirebilir; ağrı, sertlik, anksiyete, kronik ve kronik olmayan yorgunluk ve depresyonda

azalmalara yol açarak bireyin fiziksel uygunluğunu geliştirebilir. Aşağıda sunulan tablo fibromiyalji hastaları için egzersizden optimal faydayı görmek amacıyla hazırlanmıştır.

Tablo 2. Fibromiyalji hastaları için kanıtlara dayalı öneriler

	Aerobik	Direnç	Esneklik
Sıklık	1–2 gün/ hafta ile başlayın ve kademeli olarak 2–3 gün/ hafta ilerleyin.	Haftada 2-3 gün, seanslar arasında en az 48 saat ara olacak şekilde ilerleyin.	2-3 gün/hafta.
Yoğunluk	Hafif dozla başlayın (%30-%39 HRR). Yavaş yavaş orta yoğunluğa geçin (40%–59% HRR). RPE: 9-12 arası (hafiften orta şiddete doğru)	Kuvvet için; %40–%80 1-RM. Konsantrik 1-RM'yi kademeli olarak %40'tan %60 ve %80'e çıkarın. Kas dayanıklılığı için; \leq %50 1-RM kullanın.	Esnetme sınırları dahilinde ağrıya kadar gerginlik veya hafif rahatsızlık noktasına kadar esnetin.
Süre	Günde 10 dk ile başlayın ve tolere edilebilir hale gelir gelmez toplamda günde 30–60 dk kadar ilerleyin.	Kuvvet: Toleransınıza bağlı olarak, kademeli olarak 4-5 tekrardan 8-12 tekrara, daha sonra 15 tekrara kadar ilerleyin; kas grubu başına 1 setten 2-4 sete çıkarın ve setler arasında en az 2-3 dakika dinlenin. Kas dayanıklılığı için: 15-20 tekrar, 1 setten 2 sete çıkarın ve dinlenme aralığını kısaltın. Yoğunluk artışı, egzersiz sonrası semptomatolojiye bağlı olmalıdır.	Statik germe için 10-30 saniye bekleme; her egzersizde 2-4 tekrar. 8-10 dinamik, düşük yoğunluklu ve düşük genlikli hareketlilik ve denge egzersizleri (seans başına 5-10 dakika).
Tip/Tür	Düşük etkili egzersizler (ör. suda egzersiz, yürüyüş, dans ve müzik eşliğinde diğer aerobik hareketler, yüzme, bisiklet sürme).	Vücut ağırlığı, elastik bantlar, dambıllar, bilek/ayak bileği ağırlıkları, ağırlık makineleri, suda direnç.	Statik germe hareketleri (pasif ve/veya aktif), tüm ana kas-tendon grupları için uygulanabilir. Dinamik germe hareketleri de kullanılabilir.

1-RM, 1 maksimal tekrar; HRR, kalp hızı rezervi; RPE, algılanan zorluk derecesi.

Yukarıdaki tablo Amerikan Spor Hekimliği Koleği (ACSM) Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2025) kitabından uyarlanmıştır.

3.1.3.2. Amerikan Spor Hekimliği Koleği'nin derlediği kanıtlara göre Fibromiyalji hastalarının egzersiz yaparken dikkat etmesi gereken hususlar sıralanmıştır (ACSM, 2025):

- Egzersiz reçetesi, ağrının şiddeti, dalgalanması, yorgunluk ve diğer fibromiyalji semptomları, egzersize ve egzersiz kaynaklı ağrıya tolerans temelinde kişiselleştirilmelidir
- Olumlu değişiklikler 1–2 gün/hafta sıklığında kaydedilmesine rağmen, sıklık 3 gün/hafta çıkarıldığında semptom azalması daha fazladır.
- Kondisyonu bozulmuş bireyler için bir egzersiz programına başlarken, "düşük başlayıp yavaş gitme" ilkesi, yoğunluktan önce seans başına egzersiz süresini/süresi artırmak olumsuz etkilerden kaçınmaya yardımcı olabilir. Hafif ila orta yoğunluklar daha yaygın olarak tolere edilir.
- Fibromiyaljisi olan bireylere semptomlarına göre egzersiz yoğunluğunu ayarlamayı öğretin (kendi kendini düzenleme). Örneğin, bireylere "Mümkün olduğunda daha fazla çalışın; semptom alevlenmeleri nedeniyle gerekirse geri çekilin." tavsiyesinde bulunun.
- Her seansta veya her egzersiz haftasında 2-3 tür antrenmanın (aerobik, direnç, esneklik) tümünü içeren su ve kara karışık egzersizi ve tek bir egzersiz türü kullanılarak yapılan antrenman, fibromiyalji semptom yönetiminde eşit derecede faydalıdır. Uzun vadeli fiziksel fonksiyon ve sağlığın teşviki için karışık egzersiz programları önerilir.
- Semptomların en az müdahaleci olduğu egzersiz saatlerini belirleyin. Örneğin, sabah tutukluğu yaşayanlar sabahın erken saatlerinde egzersiz yapmaktan kaçınmalıdır.
- Semptom alevlenmeleri sırasında hafif ila orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin sürdürülmesini kolaylaştırmak için işlevsel aktiviteler (rneğin, yürüme, merdiven çıkma, sandalyeden kalkma, dans etme) kullanın. Düzenli fiziksel aktivite düzenini korumak için sıklığı azaltmadan önce yoğunluğu veya süreyi azaltmak daha iyi olabilir.
- Egzersiz eğitimiyle semptomlardaki iyileşmeler mütevazıdır ve klinik olarak anlamlı hale gelmesi için bir egzersiz programına başladıktan sonra 7 haftadan fazla sürebilir.

4. Sonuç

Fibromiyaljinin nedeni henüz tam bilinmemekle birlikte merkezi sinir sisteminin bilgiyi işlemedeki sorunlardan kaynaklandığına inanılmaktadır. Aynı zamanda genetik faktörlerin de rol oynadığı tahminleri mevcuttur. Nedeni tam

bilinemediği gibi çoğu zamanda doğru teşhisi koymak da zor olmaktadır. Günüümüzde Fibromiyaljinin kesin olarak tedavisi mevcut değildir. Her ne kadar farmakolojik ve farmokolojik olamayan müdahaleler kullanılsa da bu türdeki müdahaleler hastalığı kesin tedavi etmemekle birlikte sadece hastalığın semptomlarını azaltmaktadır. Farmakolojik olmayan müdahalelerde hastanın eğitimi/bilinçlendirilmesi, bilişsel- davranışsal terapi, rahatlama/gevşeme yöntemleri ve egzersiz müdahaleleri kullanılmaktadır. Özellikle kanıta dayalı çalışmalarda orta yoğunlukta yapılan egzersizlerin ağrıyla ve diğer eşlik eden semptomları azalttığı ve hastaların yaşam kalitelerini arttırdığı görölmektedir. Egzersiz yaparken aerobik egzersizler, direnç egzersizleri, esneklik egzersizleri yapılmalı, eğer iyi tolere edilebilirse kısa süreli anaerobik egzersizler de yapılabilir. Birey yaşlı ise denge egzersizleri egzersiz protokolüne eklenmelidir. Egzersiz türlerinin bazen kombine edilerek yapılması fiziksel uygunluğun arttırılmasında ve semptomlarının hafiflemesinde tek başına aerobik ya da direnç egzersizleri kadar etkili olmaktadır. Ancak tek başına esneklik egzersizleri yapıldığında ağrı ve semptomlar üzerinde etkili olmadığı görölmektedir.

5. Kaynakça

- Ablin, J., Fitzcharles, M. A., Buskila, D., Shir, Y., Sommer, C., & Häuser, W. (2013). Treatment of fibromyalgia syndrome: recommendations of recent evidence-based interdisciplinary guidelines with special emphasis on complementary and alternative therapies. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013(1), 485272.
- ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. American College of Sports Medicine (2025). Twelfth Edition. Wolters Kluwer (ISBN: 978-1-9752-1920-8)
- Álvarez-Gallardo, I. C., Carbonell-Baeza, A., Segura-Jiménez, V., Soriano-Maldonado, A., Intemann, T., Aparicio, V. A., ... & Ortega, F. B. (2017). Physical fitness reference standards in fibromyalgia: the al-Andalus project. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(11), 1477-1488.
- Andrade, A., Dominski, F. H., & Sieczkowska, S. M. (2020, December). What we already know about the effects of exercise in patients with fibromyalgia: An umbrella review. In *Seminars in arthritis and rheumatism* (Vol. 50, No. 6, pp. 1465-1480). WB Saunders.
- Andrade, A., Vilarino, G. T., Sieczkowska, S. M., Coimbra, D. R., Bevilacqua, G. G., & Steffens, R. D. A. K. (2020). The relationship between sleep quality and fibromyalgia symptoms. *Journal of health psychology*, 25(9), 1176-1186.
- Arnold, L. M., Bennett, R. M., Crofford, L. J., Dean, L. E., Clauw, D. J., Goldenberg, D. L., ... & Macfarlane, G. J. (2019). AAPT diagnostic criteria for fibromyalgia. *The journal of pain*, 20(6), 611-628.
- Arnold, L. M., Crofford, L. J., Mease, P. J., Burgess, S. M., Palmer, S. C., Abetz, L., & Martin, S. A. (2008). Patient perspectives on the impact of fibromyalgia. *Patient education and counseling*, 73(1), 114-120.
- Assumpcao, A., Matsutani, L. A., Yuan, S. L., Santo, A. S., Sauer, J., Mango, P., & Marques, A. P. (2017). Muscle stretching exercises and resistance training in fibromyalgia: which is better? A three-arm randomized controlled trial. *European journal of physical and rehabilitation medicine*, 54(5), 663-670.
- Atzeni, F., Alciati, A., Salaffi, F., Di Carlo, M., Bazzichi, L., Govoni, M., ... & Sarzi-Puttini, P. (2021). The association between body mass index and fibromyalgia severity: data from a cross-sectional survey of 2339 patients. *Rheumatology advances in practice*, 5(1), rkab015.
- Bair, M. J., & Krebs, E. E. (2020). Fibromyalgia (Japanese version). *Annals of internal medicine*, 172(5), JITC33-JITC48.

- Balaji, S., Agilavani, S., Madhumithra, B., & Kaviya, M. (2026, March). Early Risk Prediction of Fibromyalgia using Symptom Lifestyle Features and Machine Learning Models. In *International Conference on Artificial Intelligence and Secure Data Analytics (ICAISDA 2025)* (pp. 663-684). Atlantis Press.
- Ben-Ami Shor, D., Weitzman, D., Dahan, S., Gendelman, O., Bar-On, Y., Amital, D., ... & Amital, H. (2017). Adherence and persistence with drug therapy among fibromyalgia patients: data from a large health maintenance organization. *The Journal of rheumatology*, *44*(10), 1499-1506.
- Bernardy, K., Klose, P., Busch, A. J., Choy, E. H., & Haeuser, W. (2013). Cognitive behavioural therapies for fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9).
- Berwick, R., Barker, C., Goebel, A., & Guideline Development Group. (2022). The diagnosis of fibromyalgia syndrome. *Clinical Medicine*, *22*(6), 570-574.
- Bhargava J, Goldin J. Fibromyalgia. 2025 Jan 31. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan-. PMID: 31082018. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK540974/>.
- Bhargava J, Hurley JA. Fibromyalgia. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023.
- Carrard, J., Rigort, A. C., Appenzeller-Herzog, C., Colledge, F., Königstein, K., Hinrichs, T., & Schmidt-Trucksäss, A. (2022). Diagnosing overtraining syndrome: A scoping review. *Sports health*, *14*(5), 665-673.
- Clauw, D. J. (2014). Fibromyalgia: a clinical review. *Jama*, *311*(15), 1547-1555.
- Clauw, D., Sarzi-Puttini, P., Pellegrino, G., & Shoenfeld, Y. (2024). Is fibromyalgia an autoimmune disorder?. *Autoimmunity Reviews*, *23*(1), 103424.
- Collado-Mateo, D., Dominguez-Muñoz, F. J., Adsuar, J. C., Garcia-Gordillo, M. A., & Gusi, N. (2017). Effects of exergames on quality of life, pain, and disease effect in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, *98*(9), 1725-1731.
- Fitzcharles, M. A., Cohen, S. P., Clauw, D. J., Littlejohn, G., Usui, C., & Häuser, W. (2021). Nociceptive pain: towards an understanding of prevalent pain conditions. *The Lancet*, *397*(10289), 2098-2110.
- Fitzcharles, M. A., Ste-Marie, P. A., & Pereira, J. X. (2013). Fibromyalgia: evolving concepts over the past 2 decades. *Cmaj*, *185*(13), E645-E651.
- Fitzcharles, M. A., Ste-Marie, P. A., Goldenberg, D. L., Pereira, J. X., Abbey, S., Choinière, M., ... & Shir, Y. (2013). Canadian Pain Society and Canadian Rheumatology Association recommendations for rational care of persons

- with fibromyalgia. A summary report. *The Journal of rheumatology*, 40(8), 1388-1393.
- Galvez-Sánchez, C. M., & Reyes del Paso, G. A. (2020). Diagnostic criteria for fibromyalgia: critical review and future perspectives. *Journal of clinical medicine*, 9(4), 1219.
- García Ríos, M. D. C., Navarro Ledesma, S., Tapia Haro, R. M., Toledano-Moreno, S., Casas Barragán, A., Correa Rodríguez, M., & Aguilar Ferrandiz, M. E. (2019). Effectiveness of health education in patients with fibromyalgia: a systematic review.
- Glass, J. M. (2009). Review of cognitive dysfunction in fibromyalgia: a convergence on working memory and attentional control impairments. *Rheumatic Disease Clinics*, 35(2), 299-311.
- Goebel, A., Andersson, D., Barker, C., Basu, N., Bullock, C., Bevan, S., ... & Dorris, E. R. (2022). Research recommendations following the discovery of pain sensitizing IgG autoantibodies in fibromyalgia syndrome. *Pain Medicine*, 23(6), 1084-1094.
- Goldenberg, D. L. (2019). Diagnosing Fibromyalgia as a Disease, an Illness, a State, or a Trait?. *Arthritis care & research*, 71(3), 334-336.
- Häuser, W., & Fitzcharles, M. A. (2018). Facts and myths pertaining to fibromyalgia. *Dialogues in clinical neuroscience*, 20(1), 53-62.
- Jiao, J., Russell, I. J., Wang, W., Wang, J., Zhao, Y. Y., & Jiang, Q. (2019). Ba-Duan-Jin alleviates pain and fibromyalgia-related symptoms in patients with fibromyalgia: results of a randomised controlled trial. *Clin Exp Rheumatol*, 37(6), 953-962.
- Jurado-Priego, L. N., Cueto-Ureña, C., Ramírez-Expósito, M. J., & Martínez-Martos, J. M. (2024). Fibromyalgia: a review of the pathophysiological mechanisms and multidisciplinary treatment strategies. *Biomedicines*, 12(7), 1543.
- Kaltsas G, Tsiveriotis K. Fibromyalgia. [Updated 2023 Nov 9]. In: Feingold KR, Adler RA, Ahmed SF, et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279092/#>
- Khoo, T., Hill, C. L., Hoon, E., & Whittle, S. (2022). Patient perspectives of disease activity, medications and substance use in people with fibromyalgia. *Open Access Rheumatology: Research and Reviews*, 87-95.
- Kleinman, L., Mannix, S., Arnold, L. M., Burbridge, C., Howard, K., McQuarrie, K., ... & Symonds, T. (2014). Assessment of sleep in patients with fibromyalgia: qualitative development of the fibromyalgia sleep diary. *Health and quality of life outcomes*, 12(1), 111.

- Köse and Gülle (2025). The importance of exercise in Fibromyalgia. *VII. International Mediterranean Scientific Research Congress*. 13-15 June 2025, Hatay Mustafa Kemal University, Hatay, Türkiye
- Langhorst, J., Klose, P., Dobos, G. J., Bernardy, K., & Häuser, W. (2013). Efficacy and safety of meditative movement therapies in fibromyalgia syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Rheumatology international*, 33(1), 193-207.
- Li, Y., Yuan, Y., Hua, L., Ran, L., Qiu, B., Yang, Y., & Zhang, L. (2025). Optimal aerobic exercise dose for pain relief in fibromyalgia syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 16, 1693735.
- Macfarlane, G. J., Kronisch, C., Dean, L. E., Atzeni, F., Häuser, W., Fluß, E., ... & Jones, G. T. (2017). EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. *Annals of the rheumatic diseases*, 76(2), 318-328.
- Mascarenhas, R. O., Souza, M. B., Oliveira, M. X., Lacerda, A. C., Mendonça, V. A., Henschke, N., & Oliveira, V. C. (2021). Association of therapies with reduced pain and improved quality of life in patients with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis. *Jama internal medicine*, 181(1), 104-112.
- Mathkhor, A. J., & Ibraheem, N. M. (2023). Prevalence and Impact of obesity on fibromyalgia syndrome and its allied symptoms. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(1), 123-127.
- Nicassio, P. M., Moxham, E. G., Schuman, C. E., & Gevirtz, R. N. (2002). The contribution of pain, reported sleep quality, and depressive symptoms to fatigue in fibromyalgia. *Pain*, 100(3), 271-279.
- Özer, Ö., Uyhan, O., Devrilmez, E., Orhan, İ., Bilgiç, M., Uğurlu, A., Tabak, E. Y., ... & Akpınar, S. (2024). The relationship between attitude toward physical activity and weight gain in children and young adolescence. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 1300613.
- Petzke, F., Brückle, W., Eidmann, U., Heldmann, P., Koellner, V., Kühn, T., ... & Häuser, W. (2017). General treatment principles, coordination of care and patient education in fibromyalgia syndrome: Updated guidelines 2017 and overview of systematic review articles. *Schmerz (Berlin, Germany)*, 31(3), 246-254.
- Pomares, F. B., Funck, T., Feier, N. A., Roy, S., Daigle-Martel, A., Ceko, M., ... & Schweinhardt, P. (2017). Histological underpinnings of grey matter changes in fibromyalgia investigated using multimodal brain imaging. *Journal of Neuroscience*, 37(5), 1090-1101.

- Prados, G., Miró, E., Martínez, M. P., Sánchez, A. I., Lami, M. J., & Cáliz, R. (2020). Combined cognitive-behavioral therapy for fibromyalgia: Effects on polysomnographic parameters and perceived sleep quality. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 20*(3), 232-242.
- Rehm, S. E., Koroschetz, J., Gockel, U., Brosz, M., Freynhagen, R., Tölle, T. R., & Baron, R. (2010). A cross-sectional survey of 3035 patients with fibromyalgia: subgroups of patients with typical comorbidities and sensory symptom profiles. *Rheumatology, 49*(6), 1146-1152.
- Ricci, M., Cimini, A., Grivet Fojaja, M. R., Ullo, M., Carabellese, B., Frantellizzi, V., & Lubrano, E. (2022). Novel approaches in molecular imaging and neuroimaging of fibromyalgia. *International journal of molecular sciences, 23*(24), 15519.
- Rodríguez-Mansilla, J., Mejías-Gil, A., Garrido-Ardila, E. M., Jiménez-Palomares, M., Montanero-Fernández, J., & González-López-Arza, M. V. (2021). Effects of non-pharmacological treatment on pain, flexibility, balance and quality of life in women with fibromyalgia: a randomised clinical trial. *Journal of clinical medicine, 10*(17), 3826.
- Sandıkçı, S. C., & Özbalkan, Z. (2015). Fatigue in rheumatic diseases. *European journal of rheumatology, 2*(3), 109.
- Sarzi-Puttini, P., Atzeni, F., & Mease, P. J. (2011). Chronic widespread pain: from peripheral to central evolution. *Best practice & research Clinical rheumatology, 25*(2), 133-139.
- Sarzi-Puttini, P., Giorgi, V., Marotto, D., & Atzeni, F. (2020). Fibromyalgia: an update on clinical characteristics, aetiopathogenesis and treatment. *Nature Reviews Rheumatology, 16*(11), 645-660.
- Schmidt-Wilcke, T., & Clauw, D. J. (2011). Fibromyalgia: from pathophysiology to therapy. *Nature Reviews Rheumatology, 7*(9), 518-527.
- Segura-Jiménez, V., Álvarez-Gallardo, I. C., Estévez-López, F., Soriano-Maldonado, A., Delgado-Fernández, M., Ortega, F. B., ... & Ruiz, J. R. (2015). Differences in sedentary time and physical activity between female patients with fibromyalgia and healthy controls: the al-Ándalus project. *Arthritis & rheumatology, 67*(11), 3047-3057.
- Serrat, M., Almirall, M., Musté, M., Sanabria-Mazo, J. P., Feliu-Soler, A., Méndez-Ulrich, J. L., ... & Sanz, A. (2020). Effectiveness of a multicomponent treatment for fibromyalgia based on pain neuroscience education, exercise therapy, psychological support, and nature exposure (NAT-FM): a pragmatic randomized controlled trial. *Journal of clinical medicine, 9*(10), 3348.

- Siracusa, R., Paola, R. D., Cuzzocrea, S., & Impellizzeri, D. (2021). Fibromyalgia: pathogenesis, mechanisms, diagnosis and treatment options update. *International journal of molecular* .
- Sosa-Reina, M. D., Nunez-Nagy, S., Gallego-Izquierdo, T., Pecos-Martín, D., Monserrat, J., & Álvarez-Mon, M. (2017). Effectiveness of therapeutic exercise in fibromyalgia syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *BioMed research international*, 2017(1), 2356346.
- Spaeth, M. (2009). Epidemiology, costs, and the economic burden of fibromyalgia. *Arthritis research & therapy*, 11(3), 117.
- Theadom, A., Cropley, M., Smith, H. E., Feigin, V. L., McPherson, K., & Cochrane Musculoskeletal Group. (1996). Mind and body therapy for fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015(8).
- Toussaint, L., Sirois, F., Hirsch, J., Weber, A., Vajda, C., Schelling, J., ... & Offenbacher, M. (2017). Gratitude mediates quality of life differences between fibromyalgia patients and healthy controls. *Quality of Life Research*, 26(9), 2449-2457.
- Uyhan, O., Tabak, E. Y., Devrilmez, M., Devrilmez, E., & Özer, Ö. (2023). Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeğinin türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 15(1), 19-34.
- Velioglu, O., Yildizgoren, M. T., Ogut, H., Guler, H., & Turhanoglu, A. D. (2023). Short-term effects of pregabalin plus exercise therapy on pain, emotional status, physical function and nociceptive responses in patients with fibromyalgia. *Medicine International*, 3(4), 41.
- Yousaf, S., Khan, A., But, M. Z. I., Afzaal, M., Dalkılıç, M., & Selamoglu, Z. (2026). Impact of Plyometric Training on Speed and Power among Amateur Football Players at High Altitude. *Pakistan Journal of Medical & Cardiological Review*, 5(1), 1979-1988.
- Walitt, B., Nahin, R. L., Katz, R. S., Bergman, M. J., & Wolfe, F. (2015). The prevalence and characteristics of fibromyalgia in the 2012 National Health Interview Survey. *PloS one*, 10(9), e0138024.
- Wang, T., Su, H., Zhou, Y., Du, L., Lv, Y., & Yu, L. (2026). Effects of exercise on pain, fatigue, and quality of life in people with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Medicine*, 13, 1782714.
- Wolfe, F., Clauw, D. J., Fitzcharles, M. A., Goldenberg, D. L., Häuser, W., Katz, R. L., ... & Walitt, B. (2016, December). 2016 Revisions to the 2010/2011

fibromyalgia diagnostic criteria. In *Seminars in arthritis and rheumatism* (Vol. 46, No. 3, pp. 319-329). WB Saunders.

Wu, J., Chen, Z., Zheng, K., Huang, W., Liu, F., Lin, J., & Ren, Z. (2022). Benefits of exergame training for female patients with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 103(6), 1192-1200.

2. Bölüm

Hareket Eden Beyin: Egzersizin Öğrenme, Dikkat ve Hafıza Üzerindeki Bilişsel Etkileri

Rihan ERZEN¹

GİRİŞ

Egzersiz ve Bilişsel Sağlık İlişkisi

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre sağlık, sadece hastalık veya sakatlığın bulunmamasıyla sınırlı değil; bireyin bedensel iyilik halinin yanı sıra ruhsal ve sosyal açıdan da tam bir iyilik halinde olmasını ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (Güzel ve Demirhan, 2021).

Biliş, değişken ve etkileşimli bir faktör olarak ele alındığında bilişsel süreç kavramıyla açıklanabilir. Bu süreç; dikkat, algılama, anlama, yorumlama ve hatırlama gibi zihinde gerçekleşen bütün içsel işleyişleri kapsayan ilişki bir bütün olarak değerlendirilmektedir (Akpınar, 2011).

Yürütücü işlevlerin bir parçası olarak ele alınan ve üst düzey bilişsel süreçlerin temelinde yer aldığı söylenen inhibitör kontrol; dikkatin yönlendirilmesi, davranışın düzenlenmesi ve duyguların kontrolüyle yakından ilişkilidir. Bu işlevin özellikle prefrontal ve pariyetal korteks bölgelerinde yer alan sinir ağları ile ilişkili olduğu ifade edilir (Ankaralı ve Bayramlar, 2019).

Egzersiz eğitiminin mental sağlıkla bağlantılı olduğunu öne çıkan davranışsal mekanizmalar arasında, uyarılma düzeyini tolere edebilme ve düzenleyebilme yardımıyla duygulanımın kontrol altına alınmasına fayda sağlaması yer almaktadır. Bununla birlikte egzersiz, davranışta bilişsel denetimin kurulmasını desteklemekte; dikkatin devam ettirilmesi ve esnek bilişsel düzenleme becerilerinin gelişimine de imkan sağlamaktadır (Tozzi ve ark., 2016).

Egzersizle zihinsel sağlığı etkileyen kaygı, stres, depresyon ve duygu durumu benzeri değişkenler arasındaki bağlantıyı inceleyen araştırmaların sayısı zamanla artmaktadır. Bu çalışmaların ortak çıktıları, düzenli yapılan egzersizin zihinsel sağlık gelişimini desteklediğini ve psikolojik sorunlara dair belirtilerin azalmasına fayda sağladığını göstermektedir (Akt; Üngür, 2021).

Beyin sağlığı ve bilişsel işlevler üzerinde olumlu faydalar sağladığı belirtilen egzersiz, nörolojik hastalıkların önlenmesi ve yönetiminde destekleyici bir araç

¹ Şırnak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD
ORCID: 0009-0003-9277-2357

olarak değerlendirilmektedir. Egzersizin öğrenme, hafıza ve genel bilişsel performansın geliştirilmesine fayda sağladığı; bununla birlikte stres ve depresyon benzeri sorunların azaltılmasında da pozitif etkiler ortaya koyduğu ifade edilmektedir (Siler ve ark., 2024).

Egzersiz sadece motor becerilerin geliştirilmesine yönelik bir hareketler bütünü olarak görmek yeterli değildir; aynı zamanda çocuğun sosyal, zihinsel ve duygusal gelişimini destekleyen önemli bir araç olarak da ele alınmalıdır. Bununla birlikte egzersizle çocukların toplumsal kurallar başta olmak üzere temizlik gibi sağlık açısından önemli davranışları da kazanabildiği belirtilmektedir. Söz konusu aktiviteler; planlı egzersiz programları, iş-uğraşı etkinlikleri, rekreatif ve eğlence faaliyetleri ile aktif ulaşım biçimlerini (yürüme, bisiklet vb.) kapsayabilmektedir (Yaman ve Sarı, 2019).

Son yıllarda egzersizin mental sağlık üzerindeki pozitif etkilerine ilişkin önemli çıktılar elde edilmiş olsa da hedefe yönelik egzersiz programlarının oluşturulabilmesi için geniş çaplı bilgilere ihtiyaç duyulmaktadır. Egzersiz ile mental sağlık arasındaki pozitif ilişkinin temelini oluşturan hücresel ve moleküler mekanizmalara ait bilgilerin sınırlı olması, mental sağlığı sınıflandırarak etkili egzersiz teknikleri geliştirilmesini güçleştirmektedir (Birinci ve ark., 2023).

Beyin ve Bilişsel Fonksiyonların Temelleri

İnsanlığın geçmişten günümüze ortaya koyduğu bilimsel çalışmaların büyük bölümü yaşam kalitesini artırma amacı barındırmaktadır. Beyin üzerine yapılan bilimsel çalışmalar da zaman içinde elde edilen bulgular doğrultusunda doğrusal olmayan, inişli çıkışlı bir ilerleme süreci ortaya koyar. Beyin yapısının anlaşılmasının gecikmesinde ise eski bilgilere bağlı kalınması, organların incelenmesine yönelik dini ve toplumsal engeller, kabul görmüş metinlerin yeniden deneyimlenmesine karşı isteksizlik ve konunun doğası gereği karmaşık olması gibi etkenlerin rol oynadığı belirtilmektedir (Onan, 2010).

Beynin temel yapı taşlarını sinir hücreleri (nöronlar) ve bu hücrelerin uzantıları aracılığıyla diğer nöronlarla kurduğu temas noktaları olan sinapslar oluşturmaktadır. Nöronlar arasında kurulan ağ yapısının yoğunluğu arttıkça bilginin işlenmesi de daha etkin hale gelmektedir. Sinir sistemindeki tüm işleyişin ve bellek süreçlerinin, nöronlarda oluşan elektriksel iletimle ilişkili olduğu; bilginin nöronlar arasında bu elektriksel akış yoluyla aktarıldığı ifade edilmektedir (Korkmaz ve Mahiroğlu, 2007).

Egzersiz, fiziksel yararlarının yanında ruh sağlığı ve yaşam kalitesi üzerinde de olumlu etkiler ortaya koymaktadır (Ayyıldız ve ark., 2019; Köse ve Kirişçi, 2020). Düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki faydalı etkileri iyi bilinmektedir (Semerci, 2022). Düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete

belirtilerini azaltabildiği, bilişsel işlevleri desteklediği ve demans riskinin düşürülmesine yarar sağlayabileceği ifade edilmektedir (Blondell ve ark., 2014).

Egzersiz Beyin Üzerindeki Nörolojik Etkileri

İnsani bilimler alanında fiziksel aktivitenin etkileri çoğunlukla hem nöropsikolojik hem de bilişsel perspektiflerden değerlendirilmektedir; ancak bu iki yaklaşım arasında belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Nöropsikolojik değerlendirmeler, bilişsel işlevleri beynin belirli bölgeleriyle ilişkilendirerek açıklamayı amaçlamakta ve genellikle laboratuvar ortamında uygulanarak beyin işlevlerindeki bozulma ya da işlev kaybını tespit etmeye odaklanmaktadır. Buna karşılık bilişsel testler, zihinsel becerileri belirli beyin bölgelerine bağlama zorunluluğu olmadan, psikolojik kuramlara dayalı yapılar çerçevesinde değerlendirmeye yönelmektedir. Her iki test yaklaşımının da farklı yaşam biçimlerinin beyin üzerindeki etkilerini anlamada önemli katkılar sunduğu ifade edilmektedir (Voss ve ark., 2014).

Egzersiz bilişsel işlevler üzerindeki olumlu etkileri, özellikle hipokampal hacimde artış gibi nörolojik değişimlerle ilişkilendirilmektedir. Aerobik egzersizin serebral vasküler kan akışını artırarak bilişsel performansı iyileştirebileceği ve aynı zamanda ruh sağlığını destekleyici bir potansiyele sahip olduğu belirtilmektedir. Ruh sağlığı açısından değerlendirildiğinde ise egzersizin stres düzeylerini azaltmaya, enerji seviyelerini yükseltmeye, anksiyete ve depresyon belirtilerini hafifletmeye ve depresyon görülme sıklığını düşürmeye katkı sağladığı ifade edilmektedir (Parlakıyıldız, 2024).

Egzersiz, beynin performansının düzenlenmesinde önemli bir role sahip olduğu ve nörobiyolojik yapıyı etkileyebildiği belirtilmektedir (Akt; Tekin ve ark., 2025).

İyi düzeyde beyin sağlığının, nörolojik ve mental bozuklukların ortaya çıkma riskini azalttığı ve bireylerin yaşam boyu üretkenliğini desteklediği ifade edilmektedir (Kolappa ve ark., 2022).

Egzersiz beyin fonksiyonlarını sürekli uyanık ve canlı tuttuğu için beynin nörolojik akışında da günlük yaşamda kolaylık sağlamaktadır.

Öğrenme Sürecine Egzersizin Katkıları

Öğrenme, insanın sahip olabileceği en önemli becerilerden biri olarak kabul edilmekte; bireyin çevresiyle kurduğu etkileşimler sonucunda duygu, düşünce, inanç ve davranışlarında ya da bir davranışı gerçekleştirme kapasitesinde meydana gelen değişim şeklinde tanımlanmaktadır (Durhan ve ark., 2022).

Nörobilimsel açıdan değerlendirildiğinde, fiziksel aktivitenin bilişsel işlevler üzerindeki etkilerinin güçlü kanıtlarla desteklendiği görülmektedir. Bu bulgular,

hareketin yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, öğrenme performansını artırma yönüyle de eğitim süreçlerine entegre edilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Güncel araştırmalar, hareket temelli öğrenme uygulamalarının sadece erken çocukluk döneminde değil, ilkokul ve ortaokul düzeylerinde de etkili sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır (Tümen, 2025).

Düzenli egzersiz programlarının, ileri yaş gruplarında hafıza işlevlerinde iyileşme, öğrenme kapasitesinde artış ve sensörimotor fonksiyonlarda gelişme sağlayabildiği ifade edilmektedir (Masley ve ark., 2009).

Ülkemizde çocuk ve genç nüfusun yüksek oranlarda olması dikkate alındığında, daha üretken bir toplum oluşturabilmek amacıyla öğrenme kapasitesini geliştirmeye yönelik egzersiz ve bilişsel süreçlerle ilgili çalışmaların ve projelerin artırılmasının önemli ve yararlı olacağı ifade edilebilir (Bayar ve Çakaloğlu, 2018).

Egzersiz zihinsel ve mental iyi oluş sağladığı için öğrenme süreçlerini de tazeleyip yeni öğrenmelerin önünü açar, öğrenmede kolaylık sağlar.

Dikkat ve Konsantrasyon Üzerindeki Fiziksel Aktivite Etkileri

Fiziksel aktivitenin yalnızca sağlık alanlarıyla sınırlı kalmayıp dikkat, hafıza ve yürütücü işlevler gibi bilişsel fonksiyonlar üzerinde de olumlu etkilerinin bulunduğu çeşitli araştırmalarda ortaya konulmuştur (Wang ve Biddle, 2001).

Dikkatin gelişimi, bireyin bir hedefe, konuya veya probleme odaklanmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda sportif faaliyetler ve fiziksel aktiviteler sırasında bireyin belirli bir noktaya yoğunlaşması, yani dikkatini ilgili uyarana yönlendirmesi, performans düzeyinin artmasına olumlu katkı sağlayabilmektedir (Avanoğlu ve ark., 2020).

Dikkat eksikliği yaşayan bireyler, spor yapma sürecinde çeşitli güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Spor branşına özgü teknik ve taktikleri öğrenme, gerekli becerileri sergileyebilme ve oyun kurallarını takip etme bu zorluklar arasında yer almaktadır. Dikkat düzeyi düşük bireylerin fiziksel aktivitelere ve spora yeterince katılamaması, aynı zamanda sosyal ve davranışsal bazı problemlerin ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir. Bu nedenle dikkat üzerine yapılan ve yapılacak çalışmaların, konunun önemini daha açık bir şekilde ortaya koyduğu ifade edilmektedir (Efek, 2020).

Düzenli fiziksel aktivitenin çocuklarda bilişsel gelişim, akademik başarı, konsantrasyon, davranış ve psikososyal işlevler ile motivasyon üzerinde olumlu ilişkiler gösterdiği ifade edilmektedir (Meydanlıoğlu, 2015; Özer ve ark., 2024; Uyhan ve ark., 2023; Ameer ve ark., 2026).

Denge ve dikkat parametreleri, bilişsel ve fiziksel açıdan temel hareket eğitiminin vazgeçilmez bileşenleri arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda,

geleneksel derleme türünde tasarlanan ve verilerin doküman analizi yöntemiyle toplandığı bu çalışmanın, çocukların genel hareket gelişimi sürecine ışık tutması hedeflenmektedir. Ayrıca temel hareket eğitimi yaklaşımları ile hareket eğitiminin gelişim sürecine etkisi, dikkat ve denge becerileri bağlamında ayrıntılı biçimde incelenerek, hareket eğitiminin önemi ve gerekliliğinin ortaya konulması amaçlanmaktadır (Kurt ve Suveren, 2025).

Örneğin yoga, bireyi bütüncül bir yaklaşımla ele alan ve kasları güçlendirirken aynı zamanda postürü destekleyen, esneklik kazandıran ve nefes kontrolünü düzenleyen bir uygulamadır. Gevşeme ile vücudun daha hafif ve enerjik hissedilmesine katkı sağlamaktadır. Yoga; doğru beden duruşu, konsantrasyon, gevşeme, solunum ve fiziksel egzersiz bileşenlerini bir arada içeren kapsamlı bir egzersiz programı olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca solunum ve gevşeme egzersizleri yoluyla fiziksel kaynaklı gerilim ve stresin azalmasına yardımcı olduğu, uyku problemleri üzerinde de olumlu etkiler ortaya koyduğu bildirilmektedir (Akt; Atılğan ve ark., 2015).

Fiziksel aktivite ve egzersizin sağlayacağı düzen denge ve dikkat üzerinde olumlu yönde etkiler bırakarak dikkat sürecine destek sağlar.

Hafıza Performansının Egzersizle Geliştirilmesi

Egzersiz özellikle uzamsal hafıza ve öğrenme süreçlerinde hipokampus aracılığıyla etkili sonuçlar ortaya koyduğu belirtilmektedir. Hipokampusun, yetişkinlik döneminde de plastisite özelliğini koruyabilmesi sayesinde yaşam tarzı değişiklikleri ve egzersiz yoluyla uyarılmasının mümkün olduğu ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalarda egzersizin adölesan, yetişkin ve yaşlı bireyler gibi farklı popülasyonlarda bilişsel fonksiyonları geliştirdiği öne sürülmektedir (Akt; Harutoğlu ve Öztürk, 2016).

Mekânsal ve epizodik hafıza süreçlerinde hipokampusun gerçekleştirdiği karmaşık bağlantıların etkili olması, egzersizle birlikte bu bölgede meydana gelen hacim artışının bazı bilişsel işlevlerin gelişimindeki rolünü ortaya koymaktadır (İzci ve Erbaş, 2015).

Düzenli egzersizin, beynin yapısını ve işlevselliğini etkileyen nörobiyolojik süreçleri harekete geçirdiği belirtilmektedir. Özellikle aerobik egzersizlerin, hipokampus gibi hafızayla ilişkili beyin bölgelerinde nöron üretimini artırarak hafıza kapasitesinin gelişimine katkı sağlayabileceği ifade edilmektedir. Bununla birlikte fiziksel aktivitenin, beynin plastisite düzeyini yükselterek öğrenme ve uyum sağlama süreçlerini hızlandırdığı vurgulanmaktadır (Yağcı, 2024).

Direnç antrenmanlarının, beynin hafıza ve bazı bilişsel süreçlerini yöneten bölgesi olan hipokampus üzerinde protein birikintileri (plaklar) oluşumunu engelleyerek Alzheimer hastalığının önlenmesi veya ilerlemesinin kontrol altına

alınmasında etkili bir yöntem olabileceği ifade edilmektedir. Ayrıca direnç antrenmanlarının Alzheimer üzerindeki etkilerinin, aerobik egzersizlerden farklı mekanizmalar üzerinden gerçekleştiği düşünülmektedir (Keskin ve Tokat, 2023; Yousaf ve ark., 2026).

Yapılan düzenli zihinsel antrenman ve hedef bazlı branşlar hafıza üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır. Böylelikle hafıza performansında bir güç patlaması yaşanır.

Egzersiz Nöroplastisite ve Sinaptik Fonksiyonlara Etkisi

Plastisite terimi, Yunanca “plaistikos” kelimesinden türemiş olup biçimlendirme ve şekil verme anlamına gelmektedir. Nöroplastisite ise beyin öğrenme, hatırlama ve unutma gibi işlevleri gerçekleştirme kapasitesini ifade etmektedir (Gürpınar ve ark., 2007).

Nöroplastisite, değişen çevresel ve bilişsel taleplere uyum sağlamayı mümkün kıldığı için; öğrenme ve hafıza süreçlerinin geliştirilmesi, yaşam boyu ortaya çıkabilecek bilişsel gerilemelerin önlenmesi ve beyin hasarı sonrası iyileşmenin hızlandırılması amacıyla bu mekanizmaların nasıl desteklenebileceği sorusunu gündeme getirmiştir. Son yıllarda hem insan hem de hayvan çalışmalarından elde edilen bulgular, fiziksel aktivite ve egzersizin nöroplastisite üzerinde kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğunu ve bunun gelişmiş bilişsel işlevlerle birlikte ilerlediğini göstermektedir (Akt; Yorulmaz ve ark., 2023).

Egzersiz uygulanan çocuklarda, sinaptik aktivitelerin ve serebral kan akımının uyarılmasıyla birlikte zihinsel süreçlerin daha aktif hale geldiği; öğrenme potansiyelini artıran sinaptik aktivite frekansındaki değişim sayesinde hem öğrenme kapasitesinin yükseldiği hem de depresyon riskinin azaltıldığı belirtilmektedir (Akt; Bayram, 2022).

Beynin, bir hasar sonrasında kendini iyileştirme kapasitesinin olmadığı yönündeki görüşün, yapılan bilimsel çalışmalarla geçerliliğini yitirdiği ifade edilmektedir. Egzersiz sonrası artan metabolizma ve gen ekspresyonuna bağlı olarak nörogenez sürecinin gerçekleştiği belirtilmektedir. Bu süreçte beyin plastisitesi devreye girmekte ve sinir sisteminin en yüksek plastisite düzeyine erken dönemlerde sahip olduğu düşünülse de bu özelliğin yaşam boyu devam ettiği ortaya konulmaktadır. Böylece beyin, değişen koşullara uyum sağlama kapasitesi sayesinde birçok olumsuz durumdan minimum düzeyde etkilenecek çıkabildiği vurgulanmaktadır (Laitman ve John, 2015).

Yaşlanma Sürecinde Egzersizin Bilişsel Koruyucu Rolü

Yaşlı bireyler tarafından gerçekleştirilen orta yoğunluktaki fiziksel egzersizlerin (örneğin tempolu yürüyüş, yüzme ve esneme egzersizleri) önemli

düzyeyde fayda sağladığı belirtilmektedir. Bu tür aktivitelelerin denge, esneklik, koordinasyon, dayanıklılık, zihinsel sağlık, bilişsel işlevler ve kas gücünün geliştirilmesine katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Demirli ve ark., 2024).

Fiziksel egzersizin, yaşlanan bireylerde bilişsel gerileme riskini azaltan önemli bir koruyucu faktör olduğu ifade edilmektedir. Daha önceki bölümlerde de belirtildiği gibi, düzenli egzersizin yaşlılığın doğal süreci olarak kabul edilen bilişsel yavaşlamayı azaltabileceği vurgulanmaktadır. Yapılan bazı araştırmalarda ise hiç egzersiz yapmayan bireylerle karşılaştırıldığında fiziksel aktiviteye katılan yaşlıların, bilişsel yaşlanma, Alzheimer ve diğer demans türleri açısından daha düşük risk taşıdığı sonucuna ulaşıldığı bildirilmektedir (Akt; Von Ebner, 2022).

Egzersizin, yaşlanma süreciyle birlikte ortaya çıkan ve bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen demans gibi kronik hastalıkların önlenmesinde etkili olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca fiziksel aktivitenin, demanstan korunmada ve hastalığın evreleri arasındaki ilerleyişin yavaşlatılmasında önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Bununla birlikte bu konudaki farkındalığın yeterince gelişmemesi ve yaşlılıkla birlikte hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesi hem demans görülme sıklığının artmasına hem de hastalığın evreler arasındaki geçişinin hızlanmasına neden olabilmektedir (Erzen ve Uzun, 2025).

Düzenli egzersizin, mortalite ve morbidite oranlarının azalmasına, yaşam kalitesinin yükselmesine, sosyoekonomik açıdan bireylerin daha verimli olmasına ve bilişsel fonksiyonların korunarak sürekliliğinin sağlanmasına katkı sunduğu ifade edilmektedir (Yüksel, 2026).

Yaşlanmayla birlikte meydana gelen düşme kırık risklerine karşılık egzersiz ve düzenli fiziksel aktivitenin koruyuculuğu yapılan birçok bilimsel çalışmayla da desteklenmektedir.

Egzersiz Türleri ve Bilişsel Fonksiyonlara Etkileri

Kognitif temelli egzersiz yaklaşımı, bireylerin yalnızca fiziksel değil aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da koruma ve geliştirme potansiyeli sunan yenilikçi bir model olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşımın eğitim, spor, rehabilitasyon ve yaşlı bakımı gibi farklı alanlara entegre edilmesinin hem performansın hem de yaşam kalitesinin artırılmasına katkı sağlayacağı ifade edilmektedir (Erduğan, 2025).

Fiziksel aktivite, çocukların bilişsel, fiziksel ve mental sağlıkları açısından büyük önem taşımaktadır. Egzersiz, düzenli olarak tekrarlanan fiziksel aktivite olarak tanımlanabilir. Düzenli egzersizin hem vücut sağlığı hem de mental sağlık açısından riskleri azalttığı genel kabul gören bir durumdur. Bunun yanı sıra

düzenli egzersizin motor ve bilişsel becerilerin kazanılması ve geliştirilmesine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Kayıran, 2016).

Yapılan birçok araştırma, düzenli dans etkinliklerine katılımın denge, esneklik ve kuvvet gibi fiziksel becerilerin yanı sıra dikkat, hafıza ve yürütücü işlevler gibi bilişsel fonksiyonların gelişimine de katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Akt; Hassanbabaei, 2025).

Yapılan bir diğer çalışmada, reaksiyon süresini geliştirmeye yönelik bilişsel ve motor temelli antrenmanların yüzücülere performans açısından avantaj sağlayabileceği belirtilmektedir. Yüzme antrenmanlarında kas kuvveti ve dayanıklılığın artırılmasına yönelik farklı yöntemlerin de uygulandığı ifade edilmektedir (Ceviz ve Genç, 2025).

Kronik inmeli 38 hasta ile gerçekleştirilen randomize kontrollü bir çalışmada, 12 haftalık müdahale süreci uygulanmış ve müdahale sonrası 24 haftalık takip yapılmıştır. Çalışmada, müdahale grubuna denge eğitimi ile bilişsel görevleri içeren motor-kognitif çift görev eğitimi verilirken, kontrol grubuna motor tek görev eğitimi uygulanmıştır. Bilişsel fonksiyonların MoCA ölçeği ile değerlendirildiği çalışmada, çalışma grubunun kontrol grubuna kıyasla bilişsel işlevler açısından anlamlı düzeyde daha iyi sonuçlar gösterdiği belirlenmiştir (Akt; Öztürk, 2025).

Bir başka çalışmada, bilişsel fonksiyonlar arasında yer alan işlem hızı, öğrenme ve hafıza ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki incelenmiş; elde edilen bulgulara göre fiziksel aktivitenin bilişsel işlem hızı ile ilişkili olduğu, ancak öğrenme ve hafıza ile anlamlı bir ilişki göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Karaman, 2025).

Literatürler elde edilen bu bulgular gösteriyor ki fiziksel aktivite ve farklı egzersiz türleri, bilişsel fonksiyonlara pozitif yönde katkı sağlamaktadır.

Egzersizin Psikolojik ve Bilişsel Sağlık Üzerindeki Genel Faydaları

Egzersiz, fiziksel aktivitenin özel bir alt boyutunu oluşturarak belirli hedefler doğrultusunda sistematik ve düzenli şekilde gerçekleştirilen fiziksel etkinlikleri ifade etmektedir. Bu açıdan egzersiz, yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp bireyin psikolojik işlevselliği üzerinde de önemli bir rol oynayan bir araç olarak değerlendirilmektedir (Şahin ve Muhammet, 2025).

Egzersizin, stres ve anksiyete düzeylerini azaltmada etkili bir yöntem olduğu belirtilmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin endorfin salınımını artırarak “iyi hissetme” durumunu desteklediği ifade edilmektedir. Ayrıca egzersiz sırasında oluşan fiziksel yorgunluğun zihinsel rahatlama sağlayarak stresin azalmasına katkıda bulunabildiği bildirilmektedir (Gülнар ve Çevik, 2025).

Yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye katılımın bireysel ve toplumsal sağlık düzeyini artırdığı; kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı, metabolik düzenlemeyi desteklediği, obezitenin önlenmesine katkı sağladığı ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur. Bununla birlikte fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri çok boyutlu olup, öncelikle kas-iskelet sistemi ve metabolik fonksiyonlar üzerindeki fizyolojik etkiler kapsamında değerlendirilmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin; kas kuvveti, dayanıklılık, eklem hareket açıklığı ve kemik mineral yoğunluğunun korunması ve geliştirilmesine katkı sağlayarak kas-iskelet sisteminin fonksiyonel bütünlüğünü desteklediği ifade edilmektedir (Güney ve Ünver, 2025; Özer ve ark., 2024; Uyhan ve ark., 2023).

Son yıllarda özellikle pilates, yüzme, fitness ve rekreasyonel sporlar gibi kadınlar arasında yaygınlaşan egzersiz türlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkileri daha ayrıntılı biçimde incelenmeye başlanmıştır. Pilates gibi dikkat, farkındalık ve beden-zihin bütünlüğünü merkeze alan aktivitelerin stres düzeyi, ağrı algısı ve duyu durumu üzerinde önemli olumlu etkiler sağladığı bildirilmektedir (Akt; Seval, 2025). Ayrıca yüksek performansın ortaya çıkmasında etkili olan psikolojik unsurlardan biri, araştırmacıların sıklıkla üzerinde durduğu kendine güven kavramıdır. Kendine güven, temelde yüksek başarı beklentisiyle açıklanabilir. Araştırmacılara göre özgüveni yüksek sporcular, hem kendilerine hem de başarıya ulaşabileceklerine inanmakta; ayrıca başarılı olabilmek için gerekli fiziksel ve zihinsel becerilere sahip olduklarını düşünmektedirler (Kara, 2017; Dalkılıç ve ark., 2024).

Fiziksel aktivitenin düzenli olarak uygulanmasının, düşme riskinin azaltılmasından bilişsel işlevlerin korunmasına kadar geniş bir yelpazede fayda sağladığı açıkça görülmektedir. Bununla birlikte, yaşlı bireylerin bireysel gereksinimlerine uygun şekilde özelleştirilmiş ve multidisipliner bir yaklaşımla yapılandırılmış egzersiz programlarının bu yararları en üst düzeye çıkarabileceği ifade edilmektedir. Ayrıca gelecekte yapılacak çalışmaların, farklı egzersiz türlerinin uzun vadeli etkilerini daha kapsamlı biçimde inceleyerek bu bulguları klinik uygulamalara entegre etmeyi hedeflemesi gerektiği belirtilmektedir (Kaplan ve Pekel, 2025).

Egzersiz ve fiziksel aktivite, psikolojik iyi oluşu desteklemekle birlikte zihinsel süreçlere de katkı sağlamaktadır.

SONUÇ

Bu araştırmada incelenen literatür taramaları, fiziksel egzersizin sadece bedensel sağlıkla sınırlı olmayıp aynı zamanda bilişsel ve psikolojik süreçlerde de önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır. Düzenli egzersizin, beyin

işlevlerini, öğrenme süreçlerini ve mental sağlığı destekleyen çok yönlü bir olguya sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Nörobiyolojik açıdan gözlemlendiğinde, egzersizin hipokampus, nöroplastisite ve BDNF gibi mekanizmalar ile bilişsel işlevleri kuvvetlendirdiği görülmektedir. Bu süreçlerin dikkat, hafıza ve öğrenme performansında iyileşmelerle bağlantılı olduğu belirtilmektedir.

Psikolojik yönden ele alındığında da düzenli fiziksel aktivitenin stres, depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığı ve bireylerin mental iyilik hallerini desteklediği gösterilmektedir. Buna göre egzersiz hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından koruyucu ve geliştirici bir etki taşımaktadır.

Son olarak, düzenli yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin kişiyi fiziki ve mental açıdan rahatlattığı anlaşılmaktadır. Aynı zamanda hareketlilik; dikkat, hafıza ve öğrenme süreçlerine pozitif yönde katkılar sağladığı yapılan çalışmalar ve derlemelerle de desteklenmektedir.

KAYNAKÇA

- Akpunar, B. (2011). Biliş ve üstbiliş (metabiliş) kavramlarının zihin felsefesi açısından analizi. *Turkish Studies*, 6(4), 353.
- Ameer, M., Adnan, M. A. J., Tabassum, Y., Butt, M. Z. I., Dalkılıç, M., & Latif, M. T. (2026). Motivational Climate and Achievement Goal Orientation in Youth Sport: The Differential Roles of Parents, Coaches, and Peers. *Competitive Research Journal Archive*, 4(01), 601-611.
- Ankaralı, S., & Bayramlar, Z. (2019). Aerobik kapasite ve bilişsel performans ilişkisi. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 24(2), 159–169.
- Atılğan, E., Tarakcı, D., Polat, B., & Alğun, Z. C. (2015). Sağlıklı kadınlarda yoga temelli egzersizlerin esneklik, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite ve depresyon üzerine etkilerinin araştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2(2), 41–46.
- Avanoğlu, A. E., Karakaya, F., & Hazar, S. (2020). Fiziksel aktivite düzeyi ile dikkat seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 10–16.
- Ayyıldız, E., Sunay, H., Köse, B., & Atli, A. (2019). Investigation of the life quality of women in Ankara according to their participation in physical activity. *Acta Medica Mediterranea*, 35(6).
- Bayar, P., & Çakaloğlu, E. (2018). Çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar çerçevesinde aerobik egzersiz, fiziksel aktivite ve yönetici işlevler. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 6–15.
- Bayram, Ü. A. (2022). Egzersizin beyin üzerindeki etkilerinin biyopsikoloji açısından değerlendirilmesi. *Türk Eğitim Değerlendirmeleri Dergisi*, 1(1), 59–68.
- Birinci, Y. Z., Sagdilek, E., & Şahin, Ş. (2023). Egzersiz-kaynaklı BDNF'nin mental sağlık üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi: Sistematik derleme. *Journal of Uludağ University Medical Faculty*, 49(1), 115–124.
- Blondell, S. J., Hammersley-Mather, R., & Veerman, J. L. (2014). Does physical activity prevent cognitive decline and dementia?: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 14, 510.
- Ceviz, E., & Genç, H. (2025). Erkek yüzücülere uygulanan kalistenik ve life kinetik egzersizlerinin kuvvet, bilişsel beceri ve yüzme performansı özellikleri üzerine etkisi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 11(3), 330–340.
- Dalkılıç, E., Uğur, O. A., & Dalkılıç, M. (2024). Sporcu Ebeveynler için Sosyal Kimlik Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 16(1), 74-89.

- Demirli, A., Yıldırım, S., Akyüz, Ö., & Özkara, A. B. (2024). Yaşlılarda egzersiz ve sağlık: Etkili yaklaşımlar ve sonuçlar. *Spor ve Bilim Dergisi*, 2(2), 89–104.
- Durhan, T. A., Türkmen, E., Coşkun, S., & Akgül, B. M. (2019). Boş zamanlarında egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin analizi. *Eurasian Research in Sport Science*, 7(1), 50–68.
- Efek, Ö. (2020). Spor ve dikkat. (Yayın bilgisi eksik kaynak).
- Erduğan, F. (2025). Kognitif temelli egzersiz yaklaşımı. *Spor, Sağlık ve Performans*, 185.
- Erzen, R., & Uzun, M. (2025). Zamana karşı hareket: Yaşlılıkta fiziksel aktivitenin rolü. In İ. Görgüt (Ed.), *Spor bilimlerinde yeni yaklaşımlar: Kuram, yöntem, uygulama 2* (ss. 149–162). Duvar Yayınları.
- Gülner, Ü., & Çevik, A. (2025). Rekreasyon aktivitelerinde psikolojik iyi oluş. *Bireyden Topluma Çok Boyutlu Yaklaşımlar*, 13.
- Güney, Ş. E., & Ünver, D. (2025). Zihin ve beden sağlığı ilişkisi: Fiziksel aktivitenin psikolojik süreçlerle etkileşimi. *ADÜ-Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 145–150.
- Güzel, Ş., & Demirhan, N. (2021). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık biliş düzeylerinin sosyal mesafe ile ilişkisi. *Ekev Akademi Dergisi*, (88), 541–588.
- Gürpınar, D., Erol, A., & Mete, L. (2007). Depresyon ve nöroplastisite. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 17(2).
- Hassanbabaei, A. (2025). Amatör dansçılarda ve sedanter sağlıklı erişkinlerde fiziksel uygunluk ve bilişsel fonksiyonların karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın University.
- Harutoğlu, H., & Öztürk, B. (2016). Egzersizin kognitif fonksiyon üzerine etkisi. *Türkiye Klinikleri Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Özel Konular*, 2(1), 117–121.
- İzci, Y., & Erbaş, Y. C. (2015). Hipokampus: Yapısı ve fonksiyonları. *Türk Nöroşir Dergisi*, 25(3), 287–295.
- Kaplan, K., & Pekel, H. A. (2025). Yaşlılarda egzersiz ve fiziksel aktivite: Literatür taraması. *Genç Spor Akademi Dergisi*, 1(2), 58–69.
- Kara, T. (2017). Takim Sporü Veya Bireysel Sporlarla İlgilenen Lise Öğrencilerinin Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(S1), 56-62.
- Karaman, E. M. (2025). Multiple sklerozlu bireylerde kognitif fonksiyonların fiziksel aktivite ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Atlas Üniversitesi.

- Kayıran, S. M. (2016). Fiziksel aktivite, egzersiz ve çocuklar. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 13–15.
- Keskin, K. A., & Tokat, F. (2023). Alzheimer ve fiziksel aktivite. In F. Hazar (Ed.), *Fiziksel aktivite ve sağlık* (ss. 285–293). Efe Akademi Yayınları.
- Kolappa, K., Seeher, K., & Dua, T. (2022). Brain health as a global priority. *Journal of the Neurological Sciences*, 439, 120326.
- Korkmaz, Ö., & Mahiroğlu, A. (2007). Beyin, bellek ve öğrenme. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 93–104.
- Köse, B., & Kirişçi, İ. (2020). Futbol, Basketbol, Hentbol, Voleybol Branşlarında Görülen Yaralanmaların Nedenleri ve Tedavi Yöntemlerinin Karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 235-241.
- Kurt, K. A., & Suveren, C. (2025). Hareket eğitimi ve fiziksel aktivitenin çocuklarda dikkat ve denge üzerindeki etkileri: Geleneksel derleme. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 7(1), 28–41.
- Laitman, B. M., & John, G. R. (2015). Understanding how exercise promotes cognitive integrity in the aging brain. *PLoS Biology*, 13(11), e1002300.
- Masley, S., Roetzheim, R., & Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 186–193.
- Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125–135.
- Onan, B. (2010). Beynin bilişsel işlevleri üzerine yapılan araştırmalar ve ana dili eğitimine yansımaları. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, (27), 521–561.
- Özer, Ö., Uyhan, O., Devrilmez, E., Orhan, İ., Bilgiç, M., Uğurlu, A., Tabak, E. Y., ... & Akpınar, S. (2024). The relationship between attitude toward physical activity and weight gain in children and young adolescence. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 1300613.
- Parlakıyıldız, S. (2024). Egzersizin ruh sağlığı üzerindeki terapötik etkisi. (Yayın bilgisi eksik).
- Semerci (2022). Spor bilimlerinde araştırma ve değerlendirmeler. M. Ö. Şekeroğlu, A. Çeviker (Ed.), *Spor bilimlerinde araştırma ve değerlendirmeler* içinde, (1. baskı, ss. 132-151). Detay Yayıncılık.
- Şahin, M. F., & (2025). Egzersiz yapan bireylerde psikolojik iyi oluş: Psikososyal bir değerlendirme. *Spor, Sağlık ve Performans*, 126.
- Seval, B. (2025). Kadınlarda egzersiz ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. (Kitap bölümü).

- Siler, E., Yücel, M., Garalov, R., Gürsoy, A. R., & Sipahi, M. (2024). Egzersiz ve beyin fonksiyonları: Sistematik inceleme. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences*, 1(2), 1–5.
- Tekin, M., Küçükerdem, T., & Küçükkoraş, M. (2025). Egzersizin beyin üzerindeki nörobiyolojik etkileri: BDNF ve nöroplastisite. *Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 13–28.
- Tozzi, L., et al. (2016). Longitudinal functional connectivity changes correlate with mood improvement after regular exercise. *European Journal of Neuroscience*, 43, 1089–1096.
- Tümen, T. (2025). Egzersiz ve hareket temelli öğrenme yaklaşımlarının eğitim ortamlarına entegrasyonu. *Eğitim Bilimlerinde Çağdaş Araştırmalar*, 41.
- Uyhan, O., Tabak, E. Y., Devrilmez, M., Devrilmez, E., & Özer, Ö. (2023). Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeğinin türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 15(1), 19–34.
- Üngür, G. (2021). Zihinsel sağlık ve egzersiz stratejileri. *Holistik Sağlık ve Egzersiz*, 95.
- Voss, M. W., Carr, L. J., Clark, R., & Weng, T. (2014). Lifestyle impact on neuronal and cognitive health. *Mental Health and Physical Activity*, 7(1), 9–24.
- Wang, C. J., & Biddle, S. J. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(1), 1–22.
- Yağcı, H. (2024). Spor bilimlerinde bilimsel çalışmalar. (Yayın bilgisi eksik).
- Yaman, Ç., & Sarı, S. (2019). Okul öncesi çocuklarda egzersiz ve sağlık ilişkisi. *Her Yönüyle Spor*, 161.
- Yousaf, S., Khan, A., But, M. Z. I., Afzaal, M., Dalkılıç, M., & Selamoglu, Z. (2026). Impact of Plyometric Training on Speed and Power among Amateur Football Players at High Altitude. *Pakistan Journal of Medical & Cardiological Review*, 5(1), 1979-1988.
- Yorulmaz, B. E., Karabacak, Y. H., & Aslan, H. (2023). Egzersizin bilişsel işlevler üzerindeki etkisi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Alanında Akademik Değerlendirmeler*, 65.
- Yüksel, M. F. (2026). Yaşlılık döneminde egzersizin rolü ve programlaması. *Spor Bilimleri*, 47.

3. Bölüm

Rekreatif Faaliyetlerin Bireyler Üzerindeki Pozitif Etkileri

Abdullah SEMERCİ¹

Zaman Kavramı

Zaman, birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Er (2021), dünyadaki bütün varlıkların ortak kullandığı, sadece kullanılabilen ve kullanıldıktan sonra geri alınamayan, tekrarı olmayan olgu olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanım incelendiğinde ise, içerisinde yaşanan zaman dilimini temsil eden, birden fazla olayın aynı anda yaşanabildiğini ifade eden kavram olarak nitelendirilmektedir (Ünver, 2025).

Serbest Zaman

Kişilerin hayatını devam ettirmek ve bunun karşılığında maddi kazanç elde etmek için iş yerinde veya işini ilgilendiren faaliyetleri yerine getirdiği zaman dilimine çalışma zamanı, biyolojik olarak yaşam sürebilmek için temel gereksinimlerini karşıladığı zamana var olma ile ilgili zaman ve belirtilen bu zaman dilimi dışında kullandıkları süreyi serbest zaman olarak tanımlanmaktadır (Keklik, 2023).

Çalışma zamanı dışında kalan ve temel gereksinimlerin karşılanması için harcanan zaman dilimi haricindeki zaman olarak tanımlanan serbest zaman kavramı, bireylerin kendi bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve ruhsal sağlığının iyileştirilmesi, aile bireyleri ile kaliteli zaman geçirmek için üzerinde hissettiği bütün zorunluluklardan kendisini arındırdığı ve tamamen kendi hür iradesiyle seçtiği ve katılım sağladığı etkinlikler bütünü şeklinde de ifade edilmektedir (Özşaker, 2012).

Çağımızda insanlar, yaşamın beraberinde birçok zorluğu getirmesinden kaynaklı özellikle iş yaşamından kendilerine kalan zaman dilimlerini en verimli biçimde değerlendirmek amacıyla birçok yola başvurabilmektedir. Günümüzde yaşam koşullarının zorlaşması, neredeyse bütün meslek dallarının çalışma temposunun yüksek olması, insanların kendilerine ve ailelerine zaman ayırmak için çaba sarf etmesi, bu zamanı en iyi şekilde nasıl değerlendireceği konusunda yetersiz bilgiye sahip olması, bazı bireylerin bu zaman diliminde daha sağlıklı bir

¹ Arş. Gör. Dr. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Orcid: 0000-0002-0799-8569

yaşam sürmek için, bazılarının da daha iyi bir vücuda sahip olmak için spora yönelmesinin kaçınılmaz olduğu söylenilebilir (Topal ve ark., 2021). Bu ifade edilen durumun uygun hale getirilebilmesi için zamanı daha verimli kullanabilmek adına zaman yönetimi kavramının öneminin vurgulanması ve farkında olunması gerekmektedir (Köse ve ark., 2019a; Pepe ve Bozkurt, 2018).

Yapılan birçok araştırmada, insanların serbest zamanlarında katılım sağladıkları fiziksel aktivite etkinlikleri sonucunda kendilerine çeşitli birçok faydalar sağladığı belirtilmektedir (Sukys ve ark., 2019; McKinney ve ark., 2016; Reiner ve ark., 2013; Özer ve ark., 2024 Uyhan ve ark., 2023). Guan ve Tena (2022) yapmış oldukları araştırma sonucunda, kişilerin katılım sağladıkları fiziksel aktivitelerin onların zihinsel becerilerinde pozitif etkiler oluşturduğu, bunun yanı sıra uzun vadeli beyin plastisinde iyileşmelere yardımcı olduğu ve çeşitli hastalıklar karşısında vücutlarının daha iyi direnç gösterdiğini tespit etmişlerdir. Hartman ve arkadaşları (2020) ise, fiziksel aktivitelerin kişilerde kardiyorespiratuvar ve kas sağlığının iyileştirilmesinde, kemikte oluşan hasarların onarımında, bulaşıcı riski taşımayan hastalıklarda ve depresyon riskinin en aza indirgenmesinde önerildiğini belirtmektedirler. Aynı zamanda fiziksel aktivite yapan bireylerin öznel mutluluk ve öznel zindeliklerinin fiziksel aktivite yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Köse ve ark., 2019b). Bazı araştırmacılar (Newman ve ark., 2014; Güldür ve Yaşartürk, 2020; Saka ve ark., 2023) insanların serbest zamanlarında yapmış olduğu fiziksel aktivitelerin yaşam doyumu düzeylerinde ve refah seviyelerinde artışlar olabileceğini belirtmektedirler. Aynı zamanda serbest zaman aktiviteleri mutluluk, eğlence, arkadaşlarla vakit geçirme, eğitim, bilgi ve kültürü geliştirme aracı olarak görülebilmektedir (Pepe ve Bozkurt, 2017).

Bireyler herhangi bir serbest zaman faaliyetine katılım sağlamak için güdülenme ihtiyacı hissederler. Kişilerin bu faaliyetlere katılım sağlamaları için kendilerini güdüleyen faktörler arasında bilişsel, çevresel ve sosyal etkenlerin oldukça önem arz ettiği ifade edilmektedir (Semerci ve Güllü, 2025).

Eroler (2015), tüm bunlara ek olarak serbest zaman etkinlikleri çerçevesi içerisinde zaman kavramının dört kategoride toplandığını ifade etmektedir. Bunlar:

- Biyolojik zaman (yeme, içme, uyuma, barınma vb.)
- Çalışma zamanı (maddi kazanç sağlamak için edinilen meslek vb.)
- Kişilerin kendisi için ayırmış olduğu zaman (fiziksel aktivite, eğlence, dinlenme, karakter ve kişilik gelişimi vb.)
- Bu zamanların dışında diğer etkinlikler için ayrılan zaman.

Boş zaman

Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Boş zaman kavramının 3D olarak nitelendirilen dinlenme, eğlenme ve kendini geliştirme fonksiyonu vardır (Karaküçük, 2001).

Dinlenme Fonksiyonu;

Boş zaman olgusunun en ayırt edici özelliği olarak bilinen ve iş yaşamı boyunca sürekli ihtiyaç duyulan temel işlevdir. Dinlenme fonksiyonu bir bakıma, bireylerin kendini yenileme ihtiyacı hissetmeleri, iş yaşamının beraberinde getirmiş olduğu olumsuz stres algılarını ortadan kaldırma, bedensel olarak oluşan yorgunluk hissiyatını azaltma ve ruhsal doyuma ulaşma olarak açıklanabilmektedir. Sanayi devriminin beraberinde getirmiş olduğu fazla çalışma saatleri dışındaki zaman diliminde çalışanların tekrar fiziksel güçlerini kazanabilmek amacıyla kullandığı zaman dilimini ifade etmektedir (Karaküçük, 2005).

Eğlenme Fonksiyonu;

Yaşam içerisinde mutluluk, sevinç, hüznün, üzüntü gibi duygular farklı zaman dilimlerinde bireylerin yaşayabilecekleri duygulardır. Özellikle insanlar hüznü, üzüntülü ve stresli oldukları süreçleri tekrar hatırlamak istemeyebilmektedir. Bundan dolayı kişiler sosyal ilişki arayışına girme çabası gösterir ve eğlenme fonksiyonu da bir araç olarak kullanılır (Hacıoğlu ve ark., 2017).

Gelişim Fonksiyonu;

İnsanların rutin işlerinden kendilerini soyutlayarak daha çok kişilik gelişimi için sosyal aktivitelere katılma isteğinin oluşmasını ifade etmektedir (Karaküçük, 2005). Fiziksel ve ruhsal rahatlamayı amaçlayarak kendilerini yenileme fırsatı buldukları bir fonksiyondur.

Rekreasyon

Rekreasyon, kişilerin alışlagelmiş yaşam tarzlarının, meslek hayatlarının beraberinde getirmiş olduğu yoğunluğun, günlük yaşantılarında yaşamış olduğu çeşitli stres faktörlerinden kendilerini kurtarmak amacıyla, zorunlu ihtiyaçları dışında kalan süre içerisinde tamamen gönüllü olarak katılım sağladığı; fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal boyutları kapsayan etkinlikler bütünüdür (Ordu ve ark., 2024; Uzun ve Gözaydın, 2017). Bir başka tanıma göre ise rekreasyon, bireylerin kendini geliştirmek için ortaya koyduğu çaba, aynı zamanda iş ve sosyal yaşantılarında yorulan bedenlerinin eski enerjisini elde etmesi için katılım sağladıkları etkinliklerdir (Çakırlar ve Yaman, 2022).

Rekreasyon faaliyetleri, insanların boş zaman olarak nitelendirilen süreç içerisinde haz almak, eğlenmek ve dinlenmek için gerçekleştirdikleri aktivitelerdir (Akova ve ark., 2019). Buradan yola çıkarak bir boş zaman etkinliği çerçevesinde rekreasyon, fiziksel aktivitelere katılmak, sanatsal faaliyet gerçekleştirmek, çeşitli gezilere katılım sağlamak, tiyatrolara gitmek, el sanatlarına eğilim göstermek, müziksel etkinlikler yapmak ve bunlara benzer çeşitli etkinliklere katılım sağlamaktır (Öztürk, 2022).

Rekreasyon Sınıflaması

Rekreasyon olgusu birden fazla duygu, düşünce, yaşantı ve aktiviteyi çağrıştırdığı için bazı araştırmacılar tarafından sınıflandırmalarının yapıldığı görülmektedir. Uzun (2004) rekreasyon sınıflamasını aşağıdaki gibi belirtmektedir. Bunlar:

a) Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon;

- Ticari rekreasyon
- Sağlık rekreasyonu
- Estetik rekreasyon
- Kültürel rekreasyon
- Turistik rekreasyon
- Sanatsal rekreasyon
- Fiziksel rekreasyon
- Sosyal rekreasyon

b) Mekânsal Açıdan Rekreasyon;

- Açık alan rekreasyonu
- Kapalı alan rekreasyonu

c) Etkinliklere Katılım Biçimlerine Göre Rekreasyon;

- Etken rekreasyon
- Edilgen rekreasyon

d) Yerel Sınıflandırma Açısından Rekreasyon;

- Ulusal rekreasyon
- Uluslararası rekreasyon

e) Katılımcı Sayısına Göre Rekreasyon;

- Bireysel rekreasyon
- Grup halinde rekreasyon.

Karaküçük (2008), kişilerin rekreatif etkinliklere katılım sağlamalarındaki ana belirleyicilerin varlığından bahsetmektedir. Bunlar:

Amaçlarına göre;

- Dinlenme amacı (bedensel, ruhsal),
- Kültürel amacı (tarihi eser ve müze ziyaretleri vb.),
- Toplumsal amacı (sosyal ilişkiler kurmak ya da geliştirmek),
- Sportif amacı (seyirci olmak veya aktif spor yapmak, yönetici),
- Turizm amacı (farklı yerlere seyahat etmek),
- Sanatsal amacı (sanat dalı ya da dalları ile ilgilenmek).

Çeşitli kriterlere göre;

- Yaş faktörüne göre (çocuk, genç, yetişkin, vb.),
- Faaliyete katılanların sayısına göre (bireysel, grup, aile),
- Zamana göre (yaz, kış, günlük veya haftalık, emeklilik dönemi vb.),
- Kullanılan mekâna göre (açık veya kapalı),

Özel işlevlerine göre;

- Sosyolojik muhtevaya göre (lüks, geleneksel veya belirli halk kesimlerinin desteklenmesi).
- Ticari rekreasyon (para ile katılım sağlanan faaliyetler),
- Sosyal rekreasyon (çeşitli insanların beraber yaptıkları faaliyetler),
- Uluslararası rekreasyon (uluslararası faaliyetlere katılmak),
- Estetik rekreasyonu (sanat olaylarını izlemek veya müzik eserlerini dinlemek),
- Fiziksel rekreasyon (açık ya da kapalı alanlarda gerçekleşen spor faaliyetleri),
- Orman rekreasyonu (piknik, avcılık ya da trekking vb. arazi ve su kullanımı içeren faaliyetler).

Rekreatif Faaliyetlerin Bireyler Üzerindeki Faydaları

Rekreatif faaliyetlere katılım sağlamak bireyler üzerinde pozitif etkiler oluşturmaktadır (Ayhan ve ark., 2022). Alan yazında rekreasyon etkinliklerinin bireysel gelişime, bilişsel, duyuşsal, ruhsal, sosyal ve bedensel gelişime birçok olumlu yararlarının olduğu belirtilmektedir (Ertüzün ve ark., 2020).

Özdemir (2024), rekreasyon ihtiyacının nedenlerine ve ihtiyacın bireye ve topluma sağladığı faydalara bakıldığında hem kişisel hem de toplumsal olarak rekreasyon ihtiyacının nedenlerini şu şekilde sıralamaktadır;

- 1) Sağlıklı beden gelişimine yarar sağlar.
- 2) Mental sağlığın korunmasına yardımcı olur.
- 3) Bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olur.
- 4) Bireysel beceri ve yeteneğin gelişmesine katkıda bulunur.
- 5) İnsanların mutluluk hormonlarının salgılanmasına yardımcı olur.
- 6) Yaratıcı düşünciyi geliştirir.
- 7) Toplumsal dayanışmayı sağlayarak bireyleri bütünleştirir.
- 8) Demokratik bireyler yetiştirir.

Koşak (2025), rekreasyonel etkinliklerin faydalarını aşağıdaki gibi belirtmektedir:

Yaşlılık döneminde sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu dönemde bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının desteklenmesi, yaşlılık sürecinin daha verimli ve doyumlu geçirilmesine katkı sağlayabilir. Egzersiz ise yaşlı bireylerin sağlıklı yaşamlarını sürdürebilmelerinde önemli bir yere sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite, yaşlanmanın olumsuz etkilerini azaltırken; bireylerin fiziksel yeterliliklerini, ruhsal sağlıklarını ve sosyal ilişkilerini geliştirebilir (Kara, 2024). Fiziksel faydalar, rekreasyonel aktiviteler aracılığı ile bireyin rutin işlerinden dolayı kaybettiği enerjisini yeniden elde etmesini ve fiziksel sağlığını korumasını sağlar. Bunun yanı sıra çeşitli birçok hastalıktan korunmasını ve hastalıkların iyileştirilmesi sürecinde aracı rol oynar. Yaşlılık döneminde kaybedilen fonksiyonların korunmasında ya da en aza indirgenmesi ile birlikte yaşam kalitesinin artmasında da önem arz etmektedir.

Sosyal faydalar, insanların yaşamları boyunca diğer kişilerle iletişim kurma ihtiyacını ve sosyalleşme ihtiyacının tamamlanmasını ifade eder. Rekreatif etkinlikler aynı zamanda toplumsal kurallara uymayı öğretir. Başkalarının haklarına saygı duyma ve toplumla bütünleşme kazanımlarına sahip olmasına yardımcı olur. Sosyal çevre edinilmesinde, farklı kültürlere sahip insanlarla tanışma olanağı sunar. Diğer insanların kültürel farklılıklarına saygı duyulması gerektiğini öğretir.

Psikolojik faydalar ise, rekreasyon faaliyetlerinin ruh sağlığı ve bilişsel iyi olma durumunu kapsar. İnsanlar çeşitli faktörlerden dolayı kendilerinde hissettikleri stresi üzerlerinden atmak için rekreatif etkinliklere katılım ihtiyacı hissederler. Bununla birlikte ruhsal rahatlama ve zihinsel rahatlama elde etmeyi amaçlamaktadırlar. Kişilerin katılım sağladıkları rekreasyonel aktiviteler hem ruhsal, hem zihinsel hem de duyuşsal iyi olma düzeylerini pozitif etkilediği söylenilebilir. Terapötik amaçla yapılan birçok etkinliklerin iyileşme sürecine katkılarının olduğu bilinmektedir. İnsanlar kendilerine çeşitli hobiler edinerek bilişsel yenilenme sürecine girerler. Tüm bunlar, rekreasyonun hem iyileşme,

hem ruhsal hem de zihinsel yenilenme konusunda aracı rol oynadığını ortaya çıkarmaktadır.

Özpolat (2023), rekreasyonel etkinliklerin faydalarını aşağıdaki gibi sıralamaktadır:

Fiziksel Faydaları

İnsan, yaşamın başlangıcından sonuna kadar sürekli hareket etme eğilimindedir. Dünya çapında sağlıklı bir toplum yapısı ortaya çıkması amacıyla hareketin öneminin ortaya çıkarılmasına ilişkin birçok çalışmalar yapılmaktadır. Bu konuda köprü görevi gören en büyük olgu rekreasyondur. Kişilerin fiziksel aktivitelere yönelmesindeki etkenler arasında çeşitli sağlık problemleri, stres düzeyleri, monoton yaşamdan kurtulma çabaları vardır. Teknolojik gelişmelerin yaşanması da bu etkenler arasında gösterilmektedir. Teknolojinin yoğun bir şekilde kullanılması kişilerin rekreasyonel etkinliklere katılımlarına engel olabilmektedir. Saatlerce internet ortamında zaman geçiren bireyler kendilerine zaman ayırmayı ihmal edebilmektedir. Bu da kendilerinde çeşitli birçok problemin ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. Rekreasyonel etkinliklere katılım sağlamanın bu problemlerin çözümünde etken rol oynadığı söylenilebilir.

Toplumsal Faydaları

Sosyal değerler, bir toplum veya grup tarafından neyin iyi, doğru, arzu edilir ve önemli olduğuna dair paylaşılan inançlar, standartlar ve ilkeler bütünü olarak tanımlanabilir (Şeker ve Bolat, 2025). Yaşam koşullarının iyileşmesi, ülkelerin refah düzeylerinin yükselmesi insanların yalnız kalmak istemelerine ve asosyal bireyler olmalarına sebebiyet vermiştir. Gelişen teknoloji ile birlikte toplumun yapı taşlarında da değişimler meydana gelmiştir. Bu değişimlerden bir tanesi de insanların birbirleri ile iletişim kurmak istememesidir. Fakat insanın yapısında var olan temel gereksinimlerden biri de sosyalleşme çabası ve toplumsal ihtiyaçları giderme isteğidir. Rekreasyonel etkinlikler insanların sosyalleşmesinde aracı rol oynar. Bu etkinlikler sadece kişiler için değil, bireylerin toplum içerisinde uyumlu bir biçimde yaşamasına da katkılar sağlar. Bundan kaynaklı dünya üzerindeki birçok ülke serbest zamanlarda gerçekleştirilen etkinliklere büyük önem vermektedir.

Psikolojik Faydaları

Psikolojik sağlık, insanların yaşamış olduğu çevresi ile, çevresindeki diğer bireyler ile ve kendisi ile etkileşim sürecine girmesi olarak ifade edilmektedir (Bedir, 2016). Günümüz dünyasında fiziksel sağlığın korunmasının yanında psikolojik sağlığın da korunabilmesi için çeşitli çalışmalar yapılmaktadır.

Bireylerin iş yaşamında, okulda, aile içerisinde ve diğer dış çevresi ile girmiş olduğu etkileşimde stres, kaygı ve korku gibi istenmeyen duygular meydana gelebilmektedir. Birçok insan bu duyguları yaşamamak ya da bu duygulardan kurtulmak için farklı tutumlar sergileyebilmektedir. Rekreasyon faaliyetlerinin birden fazla pozitif etkileri göz önüne alındığında, bireylerin bu tip negatif duygulardan kurtulmasında rol oynadığı gerçekliği ortaya çıkmaktadır. Birçok insan ruhsal ve fiziksel yenilenme sürecinin yanı sıra psikolojik yenilenme sürecine de kendini adapte etmektedir. Bu süreçte rekreasyonel aktivitelere katılım sağlamak insanlarda psikolojik rahatlama da oluşturabilmektedir. Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin stresle başa çıkmasında, psikolojik iyi olmalarında, özgüven duygusu kazanmalarında, motivasyon düzeylerinin yükselmesinde, dikkat becerilerinin gelişmesinde etkili olabilmektedir.

İlgili Araştırmalar

Çokşen ve Gürbüz (2023), huzurevinde kalan yaşlılarda rekreatif etkinliklerin aktivite teorisi kapsamında uygulanabilirliğinin incelenmesi konulu ve 20 yaşlı bireyin örneklemini oluşturduğu araştırma sonuçları incelendiğinde, katılımcıların rekreatif etkinliklere katılımları sonrasında engellerini azalttıklarını, yaşam kalitelerini yükselterek kendilerini daha yararlı gördüklerini ve rekreatif etkinliklere yaklaşımlarının daha pozitif olduğunu tespit etmiştir.

Daşkiran (2019), terapötik rekreasyon aktivitelerinin hafif zihinsel engelli bireylerin ruhsal uyumları üzerine etkisi konulu ve 34 engelli bireyin örneklemini oluşturduğu araştırma sonuçlarına göre, 16 oturum olmak üzere haftada iki oturumdan oluşan ve her bir oturumu yaklaşık 1 saat süren terapötik rekreasyon içerikli rekreasyonel oyun programı süreci sonunda rekreatif etkinliklerin engelli bireyler üzerinde herhangi ruhsal uyumları düzeylerinde etkiye sahip olmadığını, fakat uygulanan bu programın daha uzun süreli bir takvime yayılması ile birlikte engelli bireylerin ruhsal uyum davranışlarında pozitif etkiye sahip olabileceğini belirtmektedir.

Erdoğan (2018) yılında rekreasyonel aktivitelerin şizofren hastaları üzerine etkisinin araştırılması konulu yapmış olduğu araştırmaya 30 şizofreni tanısı koyulan bireyler katılım sağlamıştır. Araştırma kapsamında 12 hafta ve haftada 3 gün olmak üzere hastalara çeşitli eğitsel oyunlar etkinlikleri düzenlenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde ise, rekreasyonel etkinliklerin şizofreni hastalar üzerinde çeşitli pozitif etkilere sahip olduğunu tespit etmiştir.

Er (2018)'de otizmlili çocuklarda hareket eğitimi ve eğitsel oyun ile yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi konulu yapmış olduğu araştırmanın örneklemini 13 otizmlili çocuk oluşturmuştur. Araştırma haftada 2 gün ve günde bir saat olmak üzere 14 hafta sürmüş olup, araştırma sonucunda ise otizmlili çocuklara uygulanan

hareket eğitiminin ve eğitsel oyun programının motor beceri ve yaşam kalitesi düzeylerinde pozitif etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir.

Yılmaz (2019), Kahramanmaraş büyükşehir belediyesinde çalışan spor yapan ve yapmayan personelin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu araştırmasına 506 belediye personeli katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, spor yapan belediye personellerinin yapmayanlara nazaran yaşam tatminlerinin yüksek ve tükenmişlik düzeylerinin ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ercan ve arkadaşlarının (2016) yılında yapmış oldukları alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören yetişkinlerde düzenli egzersiz kaygı, depresyon ve yaşam kalitesine etkisi konulu araştırmanın örneklemini 34 alkol ve madde bağımlısı olan hasta bireyler oluşturmuştur. Araştırma örneklemine uygulanan 12 seanslık düzenli egzersiz süreci sonucunda uygulanan egzersizlerin bağımlı bireyler üzerinde anksiyete bozukluğunun tedavi edilmesinde pozitif etkiye sahip olduğu, depresyon düzeylerini düşürdüğü ve yaşam kalitelerinde artış meydana getirdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Uzunçayır (2016), özel gereksinimli bireylerde su içi aktivitelerin sosyal beceri ve yaşam kalitesine etkisi konulu yapmış olduğu araştırmanın örneklemini 30 özel gereksinimli öğrenci oluşturmuştur. Araştırma kapsamında 14 haftayı kapsayan, haftada 2 gün ve günde 1 saatlik su içi egzersiz programı uygulanmış olup, sonuç olarak ise özel gereksinimli bireylerin su için etkinliklerine katılımlarının yüzme becerilerini, sosyal becerilerini ve yaşam kalitelerini pozitif etkilediğini tespit etmiştir.

Kocamaz ve Erdoğan (2021), serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi konulu araştırmaya 500 öğretim elemanı katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin fiziksel aktivite yapmayanlara göre karşılaştırıldığında daha düşük çıktığı sonucuna ulaşmışlardır.

Tian ve Yang (2024), üniversite öğrencilerinde boş zaman fiziksel aktivitesi ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide farkındalık ve öz saygının aracı rolü konulu ve 629 üniversite öğrencisinin örneklemini oluşturduğu araştırma sonuçları incelendiğinde, boş zaman fiziksel aktivitesi ile akademik tükenmişlik arasında anlamlı bir negatif korelasyon olduğunu, boş zaman fiziksel aktivitesinin üniversite öğrencileri arasında akademik tükenmişliği hafifletmede önemli bir koruyucu faktör olduğunu tespit etmişlerdir.

Ayyıldız ve arkadaşları tarafından (2019) fiziksel aktivite yapan kadınların yaşam kalitelerinin ne düzeyde etkilendiklerini tespit etmek için yaptıkları

araştırmada, dzenli fiziksel aktivitenin kadınların genel yaşam kalitelerini arttırdığı, kardiyovasküler sistemi, kas gücünü, esnekliklerini arttırdıkları ve aynı zamanda kadınların ruh sağlığını da pozitif etkilediğini bildirmişlerdir.

Herbert ve arkadaşları (2020), üniversite öğrencilerinde dzenli fiziksel aktivite, kısa süreli egzersiz, ruh sağlığı ve iyi oluş: çevrimiçi ve laboratuvar çalışmasının sonuçları konulu yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre, dzenli fiziksel aktivite, öğrencilerin egzersiz hedefleri belirlemelerine ve bunlara ulaşmalarına olanak tanıyarak yetenekleri ve güvenleri hakkında olumlu geri bildirim sağladığını ve bu olumlu öz değerlendirme ve psikolojik durum, öğrencilerin akademik zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına ve akademik tükenmişliği azaltmalarına yardımcı olduğunu tespit etmişlerdir.

Akova ve arkadaşlarının (2019)'da rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi Y kuşağı üzerinde bir araştırma konulu yapmış olduğu araştırmanın örneklemini Y kuşağı olarak tanımlanan 238 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçları incelendiğinde, rekreasyonel deneyim ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu; ancak rekreasyonel deneyiminin psikolojik iyi oluşa etki düzeyinin yüksek seviyede olmadığı tespit edilmiştir.

Scott ve Harmon (2016)'da uzun süreli boş zaman deneyimleri sosyolojik bir kavramsallaştırma konulu yapmış oldukları araştırma sonuçları incelendiğinde, müziğin boş zaman aktivitesi olarak sosyalleşmeye olumlu anlamda etkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, rekreatif faaliyetler aracılığıyla birçok hastalığın tedavi sürecine katkılar sağlanabileceği, çeşitli meslek dallarında çalışan bireylerin stres, kaygı gibi olumsuz istenmedik duyguların azaltılabileceği, öğrencilerin akademik başarı süreçlerine katkılar sağlanabileceği ifade edilebilir. Rekreasyon aktivitelerinin çeşitli kurum ve kuruluşlar tarafından yerel halklara ücretsiz bir şekilde hizmet olarak sunulması, toplum refahının yükselmesine katkılar sunabileceği söylenilebilir.

Kaynakça

- Akova, O., Şahin, G., & Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma. *Journal of Sport Sciences Research*, 4(2), 124-139.
- Ayhan, R., Akay, B., Oçalan, M., & Orhan, R. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Akademik Öz-Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 258-276.
- Ayyıldız, E., Sunay, H., Köse, B., & Atli, A. (2019). Investigation of the life quality of women in Ankara according to their participation in physical activity. *Acta Medica Mediterranea*, 35(6).
- Bedir, F. (2016). Boş Zaman (Rekreasyon) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilmeye Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Cakırlar, A., & Yaman, Ç. (2022). Pozitif Psikoloji Bağlamında Terapötik Rekreasyon ve İyi Oluş İlişkisi: Bir Literatür Taraması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 47-58.
- Çokşen, M., & Gürbüz, P. G. (2023). Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Rekreatif Etkinliklerin Aktivite Teorisi Kapsamında Uygulanabilirliğinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5(1), 25-36.
- Daşkıran, H. (2019). Terapötik Rekreasyon Aktivitelerinin Hafif Zihinsel Engelli Bireylerin Ruhsal Uyumları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ercan, H. Y., Yargıç, İ. L., & Karagözoğlu, C. (2016). Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavisi Gören Yetişkinlerde Düzenli Egzersizin Kaygı, Depresyon ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17, 33-41.
- Erdoğan, Y. (2018). Rekreasyonel Aktivitelerin Şizofren Hastaları Üzerine Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Er, H. (2021). Madde Bağımlılarına Uygulanan Terapatik Rekreasyon Aktivitelerinin Yaşam Kalitesi ve Rekreasyon Fayda Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Eroler, M. (2015). Resmi Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Serbest Zamanlarını Değerlendirmelerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Er, Ö. (2018). Otizmlili Çocuklarda Hareket Eğitimi ve Eğitsel Oyun ile Yaşam Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.

- Guan, J., & Tena, J. D. D. (2022). Physical Activity, Leisure-Time, Cognition And Academic Grades: Connections And Causal Effects In Chinese Students. *Journal Of Asian Economics*, 78, 101423.
- Güldür, B., & Yaşartürk, F. (2020). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımındaki Fayda ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 495-506.
- Hartman, C. L., Barcelona, R. J., Trauntvein, N. E., & Hall, S. L. (2020). Well-being and Leisure-Time Physical Activity Psychosocial Factors Predict Physical Activity Among University Students. *Leisure Studies*, 39(1), 156-164.
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C. & Gilg, V. (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online And a Laboratory Study. *Frontiers in Psychology* 11, 509.
- Kara, T. (2024). Yaşlılık Döneminde Egzersiz ve Sağlıklı Yaşam: Fiziksel, Zihinsel ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkiler. *Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar-8*, 83.
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme (5. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Keklik, P. (2023). Spor Merkezi Üyelerinin Serbest Zaman Doyumlarının Egzersiz Davranış Değişim Basamakları ve Rekreasyon Fayda Düzeylerine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kocamaz, M., & Erdoğan, M. (2021). Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Stres Düzeylerinin ve Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 9-24.
- Koşak, H. E. (2025). Yerel Yönetimlerde Belediyelerin Gerçekleştirdikleri Rekreatif Spor Etkinliklerinin Fayda ve Yeterliliğinin İncelenmesi: Çorlu Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Köse, B., & Uzun, M. (2019a). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin zaman yönetimi davranışları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-87.
- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N. M., & Erbaş, Ü. (2019b). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-29.

- Müderrişoğlu, H., & Uzun S. (2004). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Orman Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri, *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 1(2), 108-121.
- Newman, D. B., Tay, L. & Diener, E. (2014). Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578.
- Ordu, B., Duman, S., & Uluç, S. (2024). Rekreasyon Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Rekreasyonel Liderlik Davranışlarının İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(4), 667-678.
- Özdemir, O. (2024). Antalya İlinde Rekreasyon Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini ve Rekreasyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, Batman.
- Özer, Ö., Uyhan, O., Devrilmez, E., Orhan, İ., Bilgiç, M., Uğurlu, A., Tabak, E. Y., ... & Akpınar, S. (2024). The relationship between attitude toward physical activity and weight gain in children and young adolescence. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 1300613.
- Özpolat, Z. (2023). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı, Yaşam Tatmini ve Rekreasyon Fayda Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Niğde İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1), 126-131.
- Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon Fayda Farkındalığı ve Yaşam Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237-1250.
- Pepe, K., & Bozkurt, İ. (2017). The Study of The Duration of College Students'free Time and The Way They Observe and Evaluate Their Free Time and Activities. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 17(2), 440-451.
- Pepe, K., & Bozkurt, İ. (2018). Investigation on The Effects of Time Management Styles on Students Studying Sports Sciences and Academic Success. *European Journal of Education Studies*.
- Saka, T., Gümüşgöl, C., & Gümüşgöl, O. (2023). Ev Hanımlarının Sportif Rekreasyon Katılımlarının Yaşam Doyumu ve Mutluluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(2), 131-139.
- Scott, D., & Harmon, J. (2016). Extended leisure experiences: A sociological conceptualization. *Leisure Sciences*, 38(5), 482-488.

- Semerci, A., & Gülle, M. (2025). Farklı Branştaki Sporcuların Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Düzeylerinin Çoklu Zekâ zerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 9(1), 146-159.
- Sukys, S., Cesnaitiene, V. J., Emeljanovas, A., Mieziene, B., Valantine, I., & Ossowski, Z. M. (2019). Reasons and Barriers for University Students' Leisure-Time Physical Activity: Moderating effect of Health Education. *Perceptual and motor skills*, 126(6), 1084-1100.
- şeker, R. ve Bolat, Y. (2025). Halk Oyunları Deneyiminin Somut Olmayan Kültürel Miras Tutumları ve Sosyal Değerler zerindeki Etkisi. *Uluslararası Sağlık, Egzersiz ve Spor Bilimleri Dergisi* , 2 (3), 250-270.
- Tian, Y., & Yang, S. (2024). The Chain Mediating Effect of Mindfulness and Self-Esteem in The Relationship Between Leisure-Time Physical Activity and Academic Burnout Among College Students. *Scientific Reports*, 14(1), 32119.
- Topal, A., Yıldız, O., Semerci, A., & Yıldız, M. (2021). Lise ve niversite ğrencilerinin Taraftarı Oldukları Takımla zdeşleşme Düzeylerinin Sporda Karşıt Görüşe Saygı Durumuna Olan Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 1-14.
- Uyhan, O., Tabak, E. Y., Devrilmez, M., Devrilmez, E., & zer, . (2023). Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum lçeğinin türkçe geçerlik ve güvenirliği. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 15(1), 19-34.
- Uzun, M., & Gözaydın, G. (2017). Tercih edilen rekreatif alan ve aktivite çeşitlilikleri: anakkale rneği. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Uzunçayır, D. (2016). Özel Gereksinimli Bireylerde Su İçi Aktivitelerin Sosyal Beceri ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- nver, O. (2025). Kampüs Rekreasyonu Engellerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Yılmaz, B. (2019). Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesinde alışan Spor Yapan ve Yapmayan Personelin Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

4. Bölüm

Dil ve Konuşma Bozukluğu Olan Bireylerde Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor: Kapsayıcı Yaklaşımlar ve Uygulama Örnekleri

Güneş SAKIN¹

GİRİŞ

Dil ve konuşma bozuklukları, bireyin anlama, ifade etme, ses üretimi ve akıcılık becerilerinde yaşanan güçlükleri kapsayan geniş bir yelpazeyi ifade etmektedir. Bu bozukluklar; artikülasyon sorunları, kekemelik, ses bozuklukları ve dil gelişim gerilikleri gibi farklı alanlarda ortaya çıkabilmekte ve bireyin günlük yaşamda etkili iletişim kurmasını sınırlayabilmektedir. Özellikle çocukluk döneminde görülen dil ve konuşma bozuklukları, yalnızca akademik başarıyı değil, aynı zamanda sosyal ilişkileri ve öz güven gelişimini de doğrudan etkilemektedir.

Bu bozuklukların yaygınlığı incelendiğinde, okul çağındaki çocuklar arasında önemli bir orana sahip olduğu görülmektedir. Erken çocukluk döneminden itibaren fark edilmesine rağmen, bazı durumlarda geç tanılanabilmekte veya yeterli müdahale sağlanamamaktadır. Eğitim süreçlerinde ise dil ve konuşma bozukluğu olan bireyler; yönergeleri anlama, kendini ifade etme, sınıf içi katılım gösterme ve akranlarıyla etkileşim kurma gibi alanlarda çeşitli güçlükler yaşayabilmektedir. Bu durum, öğrenme süreçlerinin bütüncül şekilde desteklenmesini ve bireye uygun uyarlamaların yapılmasını gerekli kılmaktadır (Maviş ve Toğram, 2009).

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri, dil ve konuşma bozukluğu olan bireyler için yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir alan değil, aynı zamanda iletişim becerilerini, sosyal etkileşimi ve öz güveni güçlendiren önemli bir eğitim ortamıdır. Hareket temelli öğrenme süreçleri, sözel iletişime alternatif olarak beden dili, taklit ve görsel ipuçları gibi çoklu iletişim kanallarının kullanılmasına olanak tanır. Bu yönüyle beden eğitimi dersleri, kapsayıcı eğitim anlayışı çerçevesinde bireylerin aktif katılımını artırarak hem motor becerilerin hem de sosyal uyumun gelişimine katkı sağlar. Bu bölümde, dil ve konuşma bozukluğu olan bireyler için uyarlanmış beden eğitimi ve spor uygulamaları ele alınarak

¹ Şırnak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD
ORCID: 0009-0002-9497-3120

kapsayıcı yaklaşımlar ve örnek etkinlikler sunulacaktır (Karahana, 2022; Tabak ve ark., 2023).

Dil ve Konuşma Bozukluğu (DKB) Nasıl Teşhis Edilir?

Dil ve konuşma bozukluklarının tanınması, yalnızca bireyin dil performansına bakılarak yapılabilecek bir süreç değildir; aksine çok yönlü ve dikkatli bir değerlendirme gerektirir. Tanının konulabilmesi için bireydeki iletişim güçlüğü, işitme kaybı, zihinsel yetersizlik ya da nörolojik bir durumla doğrudan açıklanamıyor olması gerekir. Bu durum, tanılama sürecinde ayırıcı değerlendirmenin ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Alioğlu ve Oğuz, 2025).

Tanı sürecinde bireyin dil becerileri ayrıntılı biçimde incelenir; bu inceleme yalnızca gözleme dayalı değil, aynı zamanda standart ölçme araçlarıyla desteklenir. Bunun yanında aileden alınan gelişimsel bilgiler, bireyin günlük yaşamda dili nasıl kullandığına dair önemli ipuçları sunar. İşitme değerlendirmesi, olası bir duyuşal engelin dışlanması açısından kritik bir adımdır. Gerektiğinde kulak burun boğaz ve çocuk nörolojisi gibi alanlara yönlendirme yapılarak tıbbi durumlar da göz önünde bulundurulur (Tokalak ve Yaşar, 2023).

Bu süreçte yalnızca mevcut durumun belirlenmesi değil, aynı zamanda eşlik edebilecek diğer gelişimsel özelliklerin de dikkate alınması gerekir. Dolayısıyla dil ve konuşma bozukluklarının tanınması, farklı uzmanlık alanlarının birlikte çalışmasını gerektiren çok disiplinli bir yaklaşım içinde ele alınmalıdır. Bu bütüncül değerlendirme, hem doğru tanının konulmasını hem de bireye uygun eğitim ve destek planının oluşturulmasını mümkün kılar (Köse ve Esen Aydın, 2022).

Dil ve konuşma ayrımı

Dil ve konuşma, birbiriyle yakından ilişkili olmasına rağmen farklı bilişsel ve motor süreçleri içeren iki temel iletişim alanıdır. Dil; bireyin düşüncelerini anlamlandırma, organize etme ve uygun sözcük ve dil yapılarıyla ifade etme becerisini kapsarken, konuşma bu dilsel içeriğin sesler aracılığıyla dışa aktarılması sürecidir. Başka bir ifadeyle dil zihinsel ve sembolik bir sistemken, konuşma bu sistemin fiziksel üretim boyutunu oluşturur. Bu nedenle bu iki alandan birinde yaşanan güçlük, bireyin iletişim kapasitesini farklı düzeylerde etkileyebilir (Küçükali ve Aydın, 2021).

Dil ve konuşma bozuklukları farklı görünümlemlerle karşımıza çıkabilir.

Artikülasyon bozuklukları: Konuşma seslerinin dil, dudak ve yumuşak damak gibi organlar tarafından şekillendirilmesiyle oluşur (Şan ve Öztürk, 2021). Artikülasyon bozukluğu ise bu organların hareketlerinin kontrol edilememesi sonucu ortaya çıkar ve çocuklarda en sık görülen konuşma bozukluğudur

(Topbaş, 2005). Birey bazı sesleri doğru üretmez ya da sesleri yanlış biçimde kullanabilir.

Kekemelik: Kekemelik, konuşmanın doğal akışını kesintiye uğratan bir akıcılık sorunudur. Konuşma sırasında tekrarlar, uzatmalar ve ani duraksamalarla birlikte, bazen buna eşlik eden istemsiz beden hareketleriyle kendini belli eder. Konuşmanın akıcılığı bozulur; birey ses, hece veya kelimeleri tekrarlayabilir ya da konuşma sırasında duraksamalar yaşayabilir (Kuru ve Güneş, 2017).

Dil gecikmesi: Dil gelişiminin akranlarına göre daha yavaş ilerlemesi, çocuğun kendini ifade ederken zorlanmasına yol açar. Bu süreçte cümle kurmada gecikmeler görülür ve çocuk çoğu zaman anlatmak istediklerini jest ve mimiklerle desteklemeye çalışır. Ailede benzer sorunların bulunması, yeterli iletişim ortamının sağlanamaması ve ebeveynlerin duyarlılığının düşük olması bu riski artırabilir. Bunun yanında işitme sorunları da dil gelişimini olumsuz etkileyen önemli bir faktördür. Ancak erken fark edilip uygun destek sağlandığında, çocuk akranlarıyla arasındaki farkı büyük ölçüde kapatabilir. Ayrıca zihinsel gelişim gerilikleri ile doğum öncesi ya da sonrası beyinle ilgili sorunlar da dil gelişiminde gecikmeye neden olabilmektedir (McLaughlin, 2011).

Afazi (söz yitimi): Beynin genellikle sol yarım küresinde dil işlevlerinden sorumlu alanların zarar görmesi sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Çoğunlukla inme ya da kafa travması sonrasında gelişir ve bireyin hem konuşma hem de yazılı iletişim kurma becerilerinde belirgin güçlükler yaşamasına neden olur. Bu etkiler çoğu zaman kısa süreli olmayıp uzun vadede devam edebilir (Memiş ve Tülek, 2004).

Afoni (ses yitimi): ise, konuşmada görev alan kasları yöneten sinirlerin zarar görmesi ya da işlevini yerine getirememesi sonucunda sesin kısmen ya da tamamen kaybolması durumudur. Bu durumda birey ses çıkarma konusunda ciddi zorluk yaşayabilir (Memiş ve Tülek, 2004).

Bu farklı türler, aynı başlık altında toplansa da bireyin günlük yaşamındaki etkileri ve destek ihtiyaçları açısından çeşitlilik gösterir. Bu bireylerin öğrenme süreçleri, iletişimde yaşadıkları güçlüklerin doğrudan etkisi altındadır. Ancak bu durum yalnızca akademik becerilerle sınırlı bir mesele değildir; sosyal etkileşim ve katılım biçimlerini de şekillendirir. Kendini ifade etmekte zorlanan bireyler, grup içinde daha geri planda kalabilir veya iletişim kurmaktan çekinebilir. Bu durum zamanla sosyal katılımı azaltabilir ve özgüven gelişimini etkileyebilir. Bununla birlikte, bu bireylerin motor beceriler açısından potansiyelleri çoğu zaman korunur ve uygun ortam sağlandığında hareket temelli etkinliklere aktif şekilde katılabilirler.

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri bu noktada önemli bir denge alanı oluşturur. Çünkü bu ortamlar yalnızca sözel iletişime dayalı değildir; beden dili, görsel

ipuçları, model alma ve birlikte hareket etme gibi çoklu iletişim yollarını içerir. Bu yapı, dil ve konuşma bozukluğu olan bireylerin kendilerini farklı yollarla ifade etmelerine ve gruba dahil olmalarına olanak tanır. Özellikle oyun temelli etkinlikler, bireyin hem fiziksel katılımını artırır hem de sosyal etkileşim içinde kendini daha rahat hissetmesini sağlar. Bu nedenle beden eğitimi dersleri, bu bireyler için yalnızca fiziksel gelişim alanı değil, aynı zamanda iletişim ve sosyal uyum becerilerinin desteklendiği kapsayıcı bir öğrenme ortamı niteliği taşır.

Dil ve Konuşma Bozukluklarının Psikomotor ve Sosyal Gelişimle İlişkisi **Motor gelişim dil gelişimi ilişkisi**

Dil ve konuşma gelişimi, yalnızca iletişim becerileriyle sınırlı bir alan değildir; aynı zamanda çocuğun psikomotor gelişimiyle de karşılıklı bir etkileşim içerisinde. Motor gelişim, bireyin bedenini kontrol etme, hareketleri planlama ve koordine etme becerilerini içerirken, dil gelişimi de bu süreçlere paralel ilerler. Özellikle erken çocukluk döneminde hareket deneyimlerinin zenginliği, çevreyle etkileşim kurma fırsatlarını artırdığı için dilsel gelişimi dolaylı olarak destekler. Aynı şekilde dil becerilerindeki sınırlılıklar da çocuğun çevreyi keşfetme ve sosyal ortamlara katılma isteğini etkileyebilir; bu durum hareket ve oyun deneyimlerini de dolaylı olarak şekillendirebilir (Aral, Kandır ve Yaşar, 2011).

Sosyal katılım, özgüven, akran ilişkileri

Dil ve konuşma bozukluğu yaşayan bireylerde sosyal katılım çoğu zaman en belirgin etkilenen alanlardan biridir. İletişimde yaşanan güçlükler, bireyin kendini ifade etme isteğini azaltabilir ve zamanla akran ilişkilerinde geri çekilmesine neden olabilir. Bu durum, yalnızca konuşma becerisiyle ilgili bir sınırlılık değil, aynı zamanda sosyal etkileşim fırsatlarının azalmasıyla da ilişkilidir. Sosyal ortamlarda yeterince yer alamayan birey, kendine güven konusunda da zorlanabilir ve bu durum özgüven gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Buna karşın destekleyici ve kapsayıcı ortamlar, bireyin iletişim kurma cesaretini artırarak sosyal uyumunu güçlendirebilir (Ege, 2006; Dalkılıç ve ark., 2024).

Oyun ve hareketin iletişimdeki rolü

Oyun ve hareket, bu süreçte önemli bir köprü görevi görür. Oyun, çocuk için doğal bir iletişim alanıdır ve sözel ifadeye ihtiyaç duymadan etkileşim kurma imkânı sunar. Özellikle beden hareketleri, jestler, mimikler ve ortak kurallar içeren oyunlar, iletişimin farklı yollarla gerçekleşmesini sağlar. Bu nedenle dil ve konuşma güçlüğü yaşayan bireyler, oyun ortamlarında daha rahat katılım gösterebilir ve akranlarıyla daha doğal ilişkiler kurabilir. Beden eğitimi ve spor

etkinlikleri de bu yapının daha organize ve yönlendirilmiş bir hali olarak düşünülebilir. Hareket temelli aktiviteler, hem sosyal etkileşimi artırır hem de bireyin kendini ifade etmesine alternatif yollar sunar. Bu açıdan bakıldığında psikomotor gelişim, sosyal katılım ve iletişim becerileri birbirini tamamlayan ve birlikte desteklenmesi gereken alanlar olarak değerlendirilmektedir (Altınkök, 2013; İşler ve ark., 2017). Ayrıca oyun etkinliklerinin çocukların akademik başarılarını artırdığı belirlenmiştir. Bu etkinliklerin çocukların psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığı, depresyon ve kaygıyı azalttığı, benlik saygısını artırdığı ve çocukları daha girişken hâle getirdiği de görülmüştür. Bunun yanı sıra rekreasyonun sosyalleşme üzerindeki etkisi sayesinde çocukların diğer bireylerle barış ve uyum içinde yaşadıkları vurgulanmıştır (Uzun ve Yılmaz, 2020; Ameer ve ark., 2026).

Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Sporun Rolü

Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor nedir?

Uyarlanmış beden eğitimi, fiziksel, bilişsel, duyuşsal veya iletişim alanlarında farklı ihtiyaçlara sahip bireylerin beden eğitimi ve spor etkinliklerine aktif ve güvenli bir şekilde katılabilmesi için öğretim süreçlerinin, kuralların, ortamın ve materyallerin bireye göre düzenlenmesini ifade eder. Bu yaklaşımın temel amacı, bireyleri standart bir yapıya uydurmak değil; eğitim ortamını bireysel farklılıklara uygun hale getirerek herkesin sürece eşit biçimde katılımını sağlamaktır (Savucu, 2019).

Dil ve konuşma bozukluğu olan bireyler açısından uyarlanmış beden eğitimi, yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir alan değil, aynı zamanda iletişim ve sosyal etkileşim becerilerinin güçlendirildiği önemli bir öğrenme ortamıdır. Bu grup için temel hedefler; iletişimi desteklemek, sosyal etkileşimi artırmak ve derslere katılımı kolaylaştırmaktır. Özellikle hareket temelli etkinlikler, sözel iletişime alternatif yollar sunarak bireyin kendini ifade etmesine imkân tanır. Jestler, mimikler, model alma ve görsel yönlendirmeler bu sürecin doğal bir parçası haline gelir (Aytekin ve Ateş, 2020).

Ayrıca uyarlanmış beden eğitimi uygulamaları, bireyin akranlarıyla birlikte öğrenme sürecine dahil olmasını destekleyerek sosyal uyumu güçlendirir. Küçük grup çalışmaları, işbirlikli oyunlar ve basitleştirilmiş kurallar, bireyin hem etkinliğe katılımını artırır hem de başarı deneyimi yaşamasına olanak sağlar. Bu durum, özellikle iletişim güçlüğü yaşayan bireylerde özgüven gelişimi açısından önemli bir katkı sunar (Öztürk ve Gökgöz, 2023).

Literatürden kısa bulgular

Alan yazında uyarlanmış beden eğitimi uygulamalarının, özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını artırdığı ve sosyal etkileşim becerilerini geliştirdiği vurgulanmaktadır. Bu yaklaşımın özellikle kapsayıcı eğitim ortamlarında öğrencilerin derse katılım motivasyonunu yükselttiği ve akran ilişkilerini güçlendirdiği belirtilmektedir. Ayrıca yapılandırılmış ve uyarlanmış etkinliklerin, iletişim becerilerinin dolaylı olarak gelişmesine katkı sağladığı ve öğrencilerin kendini ifade etme davranışlarını artırdığı ifade edilmektedir (Sherrill, 2004; Block, 2016; Lieberman ve Houston-Wilson, 2009; Özer ve ark., 2024; Uyhan ve ark., 2023). Bununla birlikte kapsayıcı beden eğitimi uygulamalarının, yalnızca fiziksel beceriler değil aynı zamanda sosyal katılım ve aidiyet duygusu üzerinde de olumlu etkiler oluşturduğu rapor edilmektedir (UNESCO, 2020).

Kapsayıcı Yaklaşımlar

Kaynaştırma ve kapsayıcı eğitim ilkeleri

Kapsayıcı eğitim anlayışı, her bireyin öğrenme sürecine eşit ve aktif katılımını hedefleyen bir yaklaşımı temel alır. Bu çerçevede kaynaştırma eğitimi, özel gereksinimi olan bireylerin akranlarıyla aynı eğitim ortamında bulunmasını sağlarken, kapsayıcı eğitim bundan daha geniş bir perspektif sunar ve yalnızca fiziksel birlikte bulunmayı değil, öğrenme süreçlerine gerçek ve anlamlı katılımı amaçlar. Bu anlayış, dil ve konuşma bozukluğu olan bireyler için özellikle önemlidir; çünkü iletişimde yaşanan farklılıklar, doğru düzenlemeler yapıldığında bir engel olmaktan çıkarak çeşitlilik olarak değerlendirilebilir. (Sucuoğlu ve Kargın, 2010).

Evrensel Tasarım (UDL) yaklaşımı

Kapsayıcı eğitimde önemli yaklaşımlardan biri Evrensel Tasarım (UDL) yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, öğretimin baştan itibaren farklı öğrenme ihtiyaçlarına uygun şekilde planlanmasını savunur. Yani öğrenciye sonradan uyarlama yapmak yerine, tüm öğrencilerin farklı öğrenme yollarını kullanabileceği esnek bir yapı oluşturulur. Görsel destekler, basitleştirilmiş yönergeler, modelleme ve çoklu iletişim kanalları bu yaklaşımın temel unsurları arasında yer alır. Beden eğitimi derslerinde bu yaklaşım özellikle önemlidir; çünkü hareket temelli öğrenme zaten doğal olarak farklı katılım biçimlerine açıktır (Eripek, 2019).

Bireyselleştirilmiş öğretim

Bireyselleştirilmiş öğretim planları, kapsayıcı uygulamaların bir diğer önemli boyutunu oluşturur. Her bireyin dil ve konuşma becerileri farklı düzeylerde

olabileceği için, öğretim sürecinin de buna uygun şekilde düzenlenmesi gerekir. Bu noktada Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP), öğrencinin ihtiyaçlarına göre hedeflerin, yöntemlerin ve değerlendirme süreçlerinin düzenlenmesini sağlar. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri içinde BEP uygulamaları, bireyin katılımını kolaylaştıran küçük uyarlamalarla (kuralların sadeleştirilmesi, görsel yönlendirme kullanımı, eşli çalışma gibi) etkili hale getirilebilir (Gürgür, 2015).

Öğretmen/ antrenör rolü

Bu süreçte öğretmen ve antrenörlerin rolü oldukça belirleyicidir. Eğitimciler yalnızca etkinliği yöneten kişiler değil, aynı zamanda katılımı kolaylaştıran ve öğrenme ortamını düzenleyen rehberlerdir. Dil ve konuşma bozukluğu olan bireylerle çalışırken sabırlı, destekleyici ve teşvik edici bir tutum sergilemek, katılımın sürekliliğini artırır. Ayrıca sözlü yönergelerin yanında görsel ve uygulamalı anlatım yöntemlerinin kullanılması, öğrenmeyi daha erişilebilir hale getirir (Bayram ve Öztürk, 2020).

Aile ve disiplinlerarası iş birliği

Kapsayıcı yaklaşımın sürdürülebilir olması ise aile ve disiplinlerarası iş birliği ile mümkündür. Aileler, bireyin günlük yaşamındaki en önemli destek kaynaklarından biridir ve gelişim sürecinin devamlılığında kritik bir rol oynar. Bunun yanında dil ve konuşma terapistleri, özel eğitim uzmanları ve beden eğitimi öğretmenleri arasında kurulacak iş birliği, bireyin hem akademik hem de sosyal gelişimini daha bütüncül bir şekilde destekler. Bu bütüncül yapı sayesinde, dil ve konuşma bozukluğu olan bireyler yalnızca eğitim ortamında değil, yaşamın tüm alanlarında daha aktif ve bağımsız bir katılım gösterebilir (Vuran, 2012).

Öğretim Stratejileri ve Uyarlamalar

Dil ve konuşma bozukluğu olan bireylerle yürütülen eğitim süreçlerinde öğretim stratejilerinin niteliği, katılımın düzeyini doğrudan etkiler. Bu nedenle iletişimi kolaylaştıran ve anlamayı destekleyen yöntemlerin kullanılması, öğrenme sürecinin daha etkili ve erişilebilir olmasını sağlar. Bu noktada en temel yaklaşımlardan biri, iletişimi destekleyici stratejilerin sistemli şekilde kullanılmasıdır. Sözel ifadelerin yanı sıra beden dili, mimikler ve işaretler gibi alternatif iletişim yollarının sürece dahil edilmesi, bireyin kendini daha rahat ifade etmesine katkı sunar.

Öğretim sürecinde kullanılan yönergelerin sade ve anlaşılır olması büyük önem taşır. Karmaşık ve çok aşamalı açıklamalar yerine, kısa ve net ifadelerle verilen yönergeler bireyin dikkatini toplamasını ve görevi daha kolay anlamasını sağlar. Özellikle beden eğitimi ve spor etkinliklerinde bu durum daha da

belirgindir; çünkü hareket temelli görevlerde hızlı ve anlaşılır yönlendirmeler katılımı artırır (Akçamete, 2011).

Görsel destekler de öğretim sürecinin önemli bir parçasıdır. Kartlar, semboller, renkli işaretler veya görsel sıralamalar, sözel ifadeyi destekleyerek öğrenmeyi daha somut hale getirir. Bu tür materyaller, özellikle dilsel işleme güçlüğü yaşayan bireyler için yönlendirici bir rol oynar ve bağımsız hareket etmelerini kolaylaştırır. Aynı şekilde model olma yöntemi de oldukça etkilidir; öğretmenin veya akranın hareketi doğrudan göstermesi, sözel açıklamadan daha güçlü bir öğrenme aracı haline gelebilir.

Etkinliklerin yapılandırılmasında yapılan uyarlamalar da katılımı doğrudan etkiler. Kuralların sadeleştirilmesi, karmaşık oyun yapılarının daha anlaşılır hale getirilmesi ve görevlerin aşamalara bölünmesi öğrenmeyi kolaylaştırır. Grup büyüklüğünün azaltılması ise bireyin daha fazla etkileşim fırsatı bulmasını sağlar ve sosyal kaygıyı azaltabilir. Ayrıca etkinlik sürelerinin bireyin dikkat süresine göre düzenlenmesi ve gerektiğinde tekrarlarla pekiştirilmesi öğrenmenin kalıcılığını artırır.

Öğrenme ortamının düzenlenmesi de en az öğretim yöntemi kadar önemlidir. Gürültü düzeyinin kontrol altında tutulması, görsel ve işitsel dikkat dağıtıcı unsurların azaltılması bireyin odaklanmasını kolaylaştırır. Sade ve düzenli bir ortam, özellikle dikkat ve iletişim becerilerinde güçlük yaşayan bireyler için daha güvenli ve öngörülebilir bir öğrenme alanı oluşturur. Bu tür düzenlemeler, yalnızca akademik başarıyı değil aynı zamanda bireyin derse katılım isteğini ve özgüvenini de olumlu yönde etkiler (Alp ve Çamlıyer, 2015).

Uygulama Örnekleri

Dil ve konuşma bozukluğu olan bireyler için beden eğitimi ve spor etkinliklerinde en önemli unsur, katılımı kolaylaştıran ve iletişimi doğal şekilde destekleyen etkinliklerin planlanmasıdır. Bu tür uygulamalar, yalnızca fiziksel becerileri geliştirmekle kalmaz; aynı zamanda bireyin sosyal etkileşimini artırır, kendini ifade etmesine farklı yollar açar ve gruba aidiyet duygusunu güçlendirir.

Isınma:

Isınma bölümü bu açıdan oldukça verimli bir başlangıç alanıdır. İletişim odaklı ısınma oyunlarında amaç, bireylerin birbirleriyle etkileşim kurmasını teşvik etmektir. Örneğin basit selamlaşma hareketleri, isim söyleme yerine hareketle tanıtım yapma ya da verilen komutu bedensel olarak ifade etme gibi etkinlikler, sözel iletişim baskısını azaltarak katılımı artırır. Bu tür etkinlikler, dersin başında hem dikkat toplamayı sağlar hem de grup içi etkileşimi doğal bir şekilde başlatır.

Oyun 1

Oyun adı (Balon kelime)

Hedef Yaş Grubu: 7-10 (Okuma seviyesine göre uyarlanabilir)

Oyunun amacı:

Kelime tanıma ve okuma becerisini geliştirmek.

Doğru telaffuz ve artikülasyonu desteklemek.

Nefes kontrolünü artırmak(balon şişirme)

Dikkat, hafıza ve eşleştirme becerilerini geliştirmek.

Motor koordinasyon (küçük parkur) kazandırmak.

Gerekli Materyaller

Üzerinde kelime yazılacak olan balonlar

Kalem

Duvara veya panoya asılmış resimler

Basit bir parkur (örneğin; minder, koni, çizgi)

Bant veya yapıştırmacı

Oyun Akışı

Öğrenci bir balon seçer. Balonu kendi nefesiyle şişirir. Balon üzerindeki kelimeyi yüksek sesle okur (gerekirse öğretmen destek verir). Okuduktan sonra küçük parkuru geçer. Karşıdaki panoda, okuduğu kelimeye uygun resmi bulur. Balonu o resmin altına yapıştırmak veya bırakır. Sıradaki öğrenci devam eder.

Balon Kelime Oyunu Etkinliği

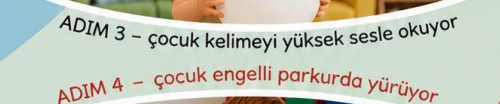
ADIM 1 - çocuk boş balona kelime yazıyor



ADIM 2 - çocuk balonu şişiriyor



ADIM 3 - çocuk kelimeyi yüksek sesle okuyor



ADIM 4 - çocuk engelli parkurda yürüyor



ADIM 5 - çocuk panoda uygun olan resme balon yapıştırıyor

Oyunu Daha Etkili Hale Getirme

1. Seviyelendirme

Kolay: Resim + tek heceli kelime (top, ev).

Orta: 2-3 heceli kelime (araba, balon).

Zor: Cümle veya kavram (kırmızı araba).

2. Konuşma Geliştirme Ekleri

Okuduktan sonra çocuğa şu sorular sorulabilir:

“Bu nedir?”

“Bununla ne yaparız?”

Böylece sadece okuma değil ifade becerisi de gelişir.

3. Nefes Çalışması Vurgusu

Balonu yavaş ve kontrollü şişirmesi istenir

Bu, doğrudan konuşma nefesini destekler

4. Grup Oyunu Versiyonu

Takım yapılabilir

En doğru eşleştirme yapan takım kazanır

Sosyal etkileşim artar

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Balon şişiremeyen çocuk zorlanmamalı (alternatif: Pompa).

Kelimeler çocuğun seviyesine uygun olmalı

Telaffuz hatalarında düzeltme nazikçe yapılmalı

Oyun 2

Oyun adı (Sesli parkur)

Hedef Yaş Grubu: Öğrenci grubunun düzeyine göre içerik değiştirilebilir

Oyunun amacı:

Nefes kontrolünü geliştirmek

Kelimelerin söylenmesi sırasında rahatlık kazandırma

Ses akıcılığını sağlamak

Ses + hareket + dengenin bütünlüğüyle koordinasyonu geliştirmek

Parkur kurulumu:

3 istasyondan oluşuyor (öğrencilerin düzeyine göre istasyon artırılabilir).

Çanak huniye geçirme

Yerdeki çemberlere zıplama

Renkli topları ayırma

Gerekli Materyaller

Çanak, Huni

Çember

Renkli toplar, aynı renkteki kutular

Oyun akışı:

1. İstasyonda karşılıklı konulan çanak ve huniler var. Çocuk çanağı huniye yerleştirirken konuşmaya başlar. Mavi çanağı mavi huniye yerleştirdim, kırmızı çanağı kırmızı huniye yerleştirdim vb.
2. İstasyonda yerde bulunan çemberlerden zıplarken birinci çembere zıpladım ikinci çembere zıpladım vb.
3. İstasyonda top havuzunda bulunan topları aynı renkteki kutuya yerleştirme; sarı topun ilkini sarı kutuya koydum, ikinciye koydum, kırmızı topu kırmızı kutuya koydum vb. (Arslan, 2022) kitabından esinlenilmiştir.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ✓ Kekemeliğe yönelik böyle bir beden eğitimi temelli oyun yaptırırken en kritik nokta sadece oyunu oynatmak değil, çocuğun kendini güvende ve rahat hissetmesini sağlamak.
- ✓ Psikolojik güven ve rahatlık çok önemli çocuğu asla zorla konuşturulmamalı
- ✓ Model olma (en önemlisi) eğitici nasıl konuşursa çocuk da öyle konuşur Yavaş, sakin, duraklamalı konuşulmalı (nefes kontrolünü unutturma)
- ✓ Oyuna başlamadan önce kısa nefes egzersizi yaptırılmalı (hız değil akıcılık önemli)



Sonuç ve Öneriler

Dil ve konuşma bozukluğu olan bireylerin gelişim süreçleri, yalnızca iletişim becerileri açısından değil; sosyal katılım, duygusal gelişim ve fiziksel etkinliklere katılım bakımından da bütüncül olarak ele alınması gereken bir yapıya sahiptir. Bu bölümde ele alınan yaklaşımlar, beden eğitimi ve sporun bu bireyler için yalnızca fiziksel bir etkinlik alanı olmadığını, aynı zamanda iletişim kurma, kendini ifade etme ve sosyal ilişkileri güçlendirme açısından önemli bir fırsat sunduğunu göstermektedir. Hareket temelli etkinlikler, sözel iletişimin sınırlı kaldığı durumlarda alternatif ifade yolları oluşturarak bireyin derse katılımını ve özgüvenini desteklemektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, kapsayıcı ve uyarlanmış beden eğitimi uygulamaları, dil ve konuşma bozukluğu olan bireylerin eğitim sürecine aktif katılımını artırmakta ve öğrenme ortamını daha erişilebilir hale getirmektedir. Bu süreçte önemli olan, bireyin eksiklikleri üzerinden değil, sahip olduğu potansiyel üzerinden hareket edilmesidir. Uygun düzenlemeler yapıldığında her bireyin fiziksel aktivitelerde yer alabileceği ve bu süreçten olumlu kazanımlar elde edebileceği görülmektedir.

Bu kapsamda öğretmenlerin ve antrenörlerin, bireysel farklılıkları dikkate alan esnek bir öğretim anlayışı benimsemesi önem taşımaktadır. Sadece performans odaklı değil, katılımı ve gelişimi merkeze alan bir yaklaşım, bu bireylerin sürece daha güçlü şekilde dahil olmasını sağlar. Ayrıca öğretim sürecinde kullanılan yöntemlerin çeşitlendirilmesi, görsel ve uygulamalı desteklerin artırılması ve iletişimi kolaylaştıran ortamların oluşturulması da sürecin etkinliğini yükseltir.

Son olarak, ailelerin ve ilgili uzmanların sürece aktif katılımı, elde edilen kazanımların kalıcılığını artırmaktadır. Disiplinlerarası iş birliği ile desteklenen eğitim süreçleri, bireyin hem okul ortamında hem de günlük yaşamında daha bağımsız ve kendine güvenen bir şekilde yer almasına katkı sunar. Bu nedenle kapsayıcı beden eğitimi uygulamaları, yalnızca bir ders yaklaşımı değil, aynı zamanda yaşam boyu gelişimi destekleyen önemli bir eğitim anlayışı olarak değerlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Akçamete, G. (Ed.). (2011). Özel gereksinimi olan küçük çocuklar. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Alioğlu, T., & Oğuz, Ö. (2025). Dil ve konuşma bozukluklarında eğitsel değerdendirme ve tanılama uygulamaları: Nitel bir inceleme. *Dil Konuşma ve Yutma Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 282–311.
- Alp, H., & Çamlıyer, H. (2015). Oyun etkinliklerinin sosyal uyuma etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 45–60.
- Altınkök, M. (2013). Beden eğitimi ve sporun çocuk gelişimine etkisi. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Ameer, M., Adnan, M. A. J., Tabassum, Y., Butt, M. Z. I., Dalkılıç, M., & Latif, M. T. (2026). Motivational Climate and Achievement Goal Orientation in Youth Sport: The Differential Roles of Parents, Coaches, and Peers. *Competitive Research Journal Archive*, 4(01), 601-611.
- Aral, N., Kandır, A., & Yaşar, M. (2011). Okul öncesi eğitimde temel kavramlar. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Arslan, S. (2022). Oyunlarla dil ve konuşma terapisi etkinlikleri. Ankara: Eğiten Kitap.
- Aytekin, H., & Ateş, E. (2020). Eğitim-öğretim sürecinde öğretmen bedeni dili. *The Journal of Academic Social Science*, 100, 83–101.
- Bayram, S., & Öztürk, F. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin kapsayıcı eğitimdeki rolleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 120–135.
- Block, M. E. (2016). A teacher's guide to adapted physical education. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing.
- Dalkılıç, E., Uğur, O. A., & Dalkılıç, M. (2024). Sporcu Ebeveynler için Sosyal Kimlik Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 16(1), 74-89.
- Ege, P. (2006). Dil ve konuşma bozuklukları. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Eripek, S. (2019). Özel eğitimde öğretim uyarlamaları ve evrensel tasarım. Ankara: Pegem Akademi.
- Fadıloğlu, Ö., & Dönmez, S. (2021). Özel gereksinimli çocuklarda hareket ve spor eğitimi. İnde A. Yıldırım (Ed.), *Özel eğitimde güncel yaklaşımlar* (ss. 115-138). Eğiten Kitap.
- Gürgür, H. (2015). Bireyselleştirilmiş eğitim programlarının hazırlanması ve uygulanması. S. Eripek (Ed.), *Özel eğitim içinde* (s. 215–240). Ankara: Pegem Akademi.
- İşler, H., Dalkılıç, M., & Çoban, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişki:

Kilis ili örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 138-153.

- Karahan, Ö. (2022). Beden eğitimi öğretmenlerinin kapsayıcı eğitim ortamlarında iletişim yetersizliği olan öğrencilere yönelik stratejileri ve karşılaştıkları güçlükler Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi YÖK Tez Merkezi.
- Köse, A., & Esen Aydın, F. (2022). Dil-konuşma bozukluğu olan çocuğa yaklaşım. *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi Özel Konular*, 8(1), 35–42. Türkiye Klinikleri.
- Kuru, O., & Güneş, F. (2017). Akıcı konuşma problemi yaşayan ilkokul 4. sınıf öğrencilerinin konuşma becerilerinin geliştirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 33-47.
- Küçükali, B., & Aydın, A. (2021). Konuşma ve dil gelişimi bozuklukları. *Türkiye Klinikleri Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 17(2), 90–98. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2009). *Strategies for inclusion: A handbook for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maviş, İ., & Toğram, B. (2009). Dil ve konuşma bozukluğu olan çocukların eğitim gereksinimleri ve iletişim becerileri. *Özel Eğitim Dergisi*, 10(1), 71–85.
- McLaughlin, M. R. (2011). Speech and language delay in children. *American Family Physician*, 83(10), 1183-1188.
- Memiş, S., & Tülek, Z. (2004). İnmeli hastalarda görülen konuşma bozukluklarında hemşirenin rolü. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 8(1), 53-61.
- Özer, Ö., Uyhan, O., Devrilmez, E., Orhan, İ., Bilgiç, M., Uğurlu, A., Tabak, E. Y., ... & Akpınar, S. (2024). The relationship between attitude toward physical activity and weight gain in children and young adolescence. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 1300613.
- Öztürk, M. A., & Gökgöz, Y. (2023). *Beden eğitimi ve spor: Uyarlanmış beden eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Savucu, Y. (2019). *Uyarlanmış beden eğitimi ve spor*. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 5(4), 192–200.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan (6th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Sucuoğlu, B., & Kargın, T. (2010). *İlköğretimde kaynaştırma uygulamaları: Yaklaşımlar, sorunlar ve öneriler*. Ankara: Kök Yayıncılık.

- Şahbaz, Ü., & Kılıç, A. (2017). Kaynaştırma eğitiminde öğretmen yeterlilikleri ve tutumları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(4), 1900–1920.
- Şan, İ., & Öztürk, B. (Eds.). (2021). *Odyolojide artikülasyon ve fonoloji*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Tabak, E. Y., Dalkılıç, M., Devrilmez, E., & Dervent, F. (2023). A review study of physical education pedagogy in Turkey. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(1), 137-146.
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2025). *Dil ve konuşma bozukluğu*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Tokalak, S., & Yaşa, İ. C. (2023). Gelişimsel dil bozukluğu olan vakaların klinik yönetimi: Nitel bir çalışma. *Dil Konuşma ve Yutma Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 104–123.
- Topbaş, S. (Ed.). (2005). *2. Ulusal dil ve konuşma bozuklukları kongresi bildiri kitabı*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- UNESCO. (2020). *Inclusion in education: All means all*. Paris.
- Uyhan, O., Tabak, E. Y., Devrilmez, M., Devrilmez, E., & Özer, Ö. (2023). Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeğinin türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 15(1), 19-34.
- Uzun, M., & Yılmaz, B. (2020). Play therapy in children with autism diagnosis: An investigation into the trainers' opinions. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(2), 318–326.
- Vuran, S. (2012). Disiplinlerarası iş birliği ve özel eğitim uygulamaları. S. Vuran (Ed.), *Özel eğitim içinde* (s. 41-60). Ankara: Pegem Akademi.

5. Bölüm

Spor ve Egzersizin Ruh Sağlığı ve Yaşam Kalitesine Etkisi

Mahmut GÜLLE¹

Sporcularda Psikolojik Süreç

Sağlık açısından sporla ilgili birçok parametreye bakılsa da spor psikolojisinin spor yapanlar arasında çok önemli bir durum olduğuna fazla değinilmemiştir. Spor psikolojisi bireylerin davranışların incelemesi bakımından önem arz etmektedir. Fakat genel kanı elit ve profesyonel sporcuların performansına yönelik bir alan olarak görmektedir.

Bireylerin spor sırasında düşüncelerinin, duygularının, davranışlarının ve çevremizin nasıl etkileşimde bulunduğu duruma karşı eylemlerimizi inceleyen bir bilimdir. Daha spesifik olarak, spor psikolojisi uzmanları, insanların duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını tanımlamaya, durumu açıklamaya, mevcut durumu değiştirmeye çalışarak, bireylerin daha iyi olmalarına ortam sağlamayı amaçlar. Sporunun sağlık ve ruh durumunda ortaya çıkan parametreler üzerinde duran spor psikolojisi sağlıklı sporcuların yetişmesine olanak sağlamayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda elit veya amatör spor yapan bireylerin davranışları psikolojik değerlendirmeler sayesinde netlik kazanmaktadır. Nitekim Kaçar (2024)'ın amatör futbolcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, psikolojik sağlamlık ile sportif kendine güven arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur. Bu bulgu, spor ortamında psikolojik kaynakların yalnızca performansla değil, aynı zamanda sporunun kendilik algısı ve zihinsel dayanıklılığıyla da yakından ilişkili olduğunu göstermesi bakımından önem taşımaktadır.

Spor başlı başına bir faaliyet olmaktan çıkıp bireysel farkındalığın ortaya çıkmasını da olanak sağlamaktadır. Farklılıkların ortaya konmasında uzman bireylerin ciddi etkisi olduğu görülmüştür. Ancak yapılan sporun içeriğine ve amacına göre bireyler farklılık göstermektedir. Örneğin maddi güç elde eden bireyler, imajsal kaygı güdenler, sağlık açısından spor yapanlar ve ruh sağlığı amacıyla sportif faaliyetlerde bulunanlar olmak üzere sıralanabilmektedir. Sporda psikolojik uzmanlık gerektiren ve bu konuda gereksinimleri olan kişiler açısından spor psikolojisi ön planda yer alır.

¹ Doç. Dr., Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID No: 0000-0002-9967-0703

Bu günlerde hayat şartlarının kötüleşmesi, bireylerin aşırı ve sürekli çalışması nedeniyle boş zaman fırsatları olmamaktadır. Bireylerin boş zamanları olduğunda ise bunu etkin bir biçimde değerlendirmelerini bilmemesi, bazı bireylerin streslerini azaltmak için bazı bireylerin ise sağlıklı ve kaliteli hayat sürebilmek için spor ve hareket yapması gibi etkenler onları spora ve harekete yönelttiğini ifade etmek gerekir (Topal ve ark., 2021). Fiziksel aktivite ve ruh sağlığına katkı sunmak isteyenler ise günlük rutinlerinin daha kaliteli hale gelmesine olanak sağlamak amaçlı yapmış oldukları faaliyetlerde kimi zaman spor psikolojisinde uzman kişilere veya ruh sağlığına destek olacak alan uzmanlarından destek almaktadırlar. Bu anlamda bireyler hangi aktivite veya faaliyet içinde bulunmasının kendisi için önemli olduğunu öğrenmek için farklı alan uzmanlarından destek almaya ihtiyaç duymaktadır. Buradaki temel amaç neyi nasıl yaparsam gereksinimlerime faydalı olur cevabı ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan spor psikolojisi mevcut ihtiyaçların giderilmesi açısından çok önemli bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin ruh ve beden sağlığı açısından önem arz eden spor psikolojisi doğru yönlendirilme sayesinde kişinin kendisi için önemli olanın ne olduğuna karar vermesine kanıttır.

Zihinsel yeterlilik, iyi sporcuları harika sporculardan ayıran en önemli unsurdur. Spor psikolojisi tekniklerini antrenmanlarına entegre ederek, sporcular sadece performanslarını değil, genel refahlarını da artırabilirler. Odaklanma, motivasyon, hedef belirleme, dayanıklılık ve özgüven gibi zihinsel beceriler, oyunun ötesinde bilişsel, profesyonel ve kişisel başarıyı da destekleyerek fayda sağlar. Zihinsel performans süreci, fiziksel performansı etkileyen bilişsel ve psikolojik süreçleri kapsamaktadır. Zihinsel performans genel bakımdan benden ve ruh sağlığı desteğinden farklı olarak, performans psikolojisi özellikle zihni rekabet için en önemli odak durumundan birisidir.

Nitekim Köse ve Dokuzoğlu'nun yaptıkları bir çalışmada; Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik performans, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesine katkı sağlamakla birlikte aynı zamanda disiplin ve öz-düzenleme gibi becerileri teşvik ederek zorluklara karşı daha dirençli hale gelmelerine yardımcı olabileceğini ifade etmektedirler (Köse ve Dokuzoğlu, 2023).

Morelli ve meslektaşlarının (2013) yılında obez çocuklar ve spor psikolojisi üzerine yaptığı bir çalışmada, spor psikolojisinin özellikle çocuklarda obeziteyi azaltmada önemli bir etkisi olduğu kanıtlanmışlardır. Bu da aslında işin uzmanlarının olayı iletme şeklinin etkisinin ortaya koyduğu değer olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor psikologları, antrenörler, antrenman seansları ve kamplar gibi, sporcuların fiziksel sağlığı, performansı, zihinsel dayanıklılığı ve psikolojik refahı önemli düzeyde etkilediğinin göstergesidir.

Spor ve Ruh Sağlığı

Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesi ve insan toplumunun genel refah seviyesinin yüksek olması için sağlıklı vücut fonksiyonlarına sahip olmaları oldukça önemlidir (Şeker ve ark., 2023; Öz ve ark., 2017). Bu durum aynı zamanda yaşam kalitesine katkıda bulunmaktadır. Yapılan araştırmalara göre fiziksel aktivite ile psikolojik sıkıntının azalması arasında güçlü bir ilişki olduğuna ilişkin birçok delil görmekteyiz. Dünya sağlık örgütü de mevcut durumda deliller sunmuştur (DSÖ, Gulliver ve ark., 2015; Hamer ve ark., 2009). Fiziksel aktivite ve spor yapmanın ruh sağlığı açısından mevcut ilişkisini karma bir bileşen olarak ifade etmektedir. Airasca ve Giardini (2009)'a göre;

- Rehabilitasyon perspektifi: Hastalık veya yaralanma sonucu bozulmuş bedensel yeteneklerin iyileştirilmesi için fiziksel aktivite, ilaç tedavisinin yerini almayı amaçlamaktadır.
- Önleyici perspektif: Fiziksel düzeyde sağlık veya yaralanma risklerini azaltmak için fiziksel aktivite.
- İyilik hali odaklı perspektif: Kişisel veya sosyal gelişimin destekleyicisi olarak fiziksel aktivite.

Genel olarak bakıldığında sporcuların ve özellikle elit sporcuların yaşadığı zihinsel sağlık sorunlarının görünürlüğü artmaktadır (Uphill ve ark., 2016). Bu bağlamda, fiziksel aktivite ile spor arasındaki farkı anlamak önemlidir. Spor ve psikolojik destek gereksinimi ayrılmaz bir bütün olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel aktivite ve egzersizin önemli bir parçası olan spor, sadece bireylerin fiziksel sağlığı geliştirmekle kalmadığı gibi aynı zamanda bireylerin zihinsel sağlığının iyileştirilmesinde ve toplumsal-sosyolojik açıdan önemli bir rol oynar (Kozak ve ark., 2020; Köse ve ark., 2019a).

Spor bireyin bilişsel, duyuşsal, spiko-sosyal ve motor becerilerinin gelişmesi açısından önemli olduğu gibi bireyin mücadele etme gücünü, bulunduğu ortama uyum sağlama, zihinsel denge kurma, problem çözme, sosyal yetkinlik, dayanışma, adalet duygusu kazanma, öz benlik kazanması, kurallara uyma vb. gibi durumlarında daha iyi olmasına olanak sağlar.

Fiziksel aktivite, boş zamanlarda bireyin enerji tüketimini içeren herhangi bir hareketi ortaya koymasındır (DSÖ, 2022), spor ise eğitim ve kurallara bağlılığı kalarak bireyin kedisine için önemli olanı yapmasını gerektiren ciddi uygulamayı gerektirir. Bu nedenle, orta düzeyde fiziksel aktivite zihinsel bozuklukları önlemek için önemli olsa da, rekabetçi seviyelerde yapıldığında sağlığı da tehlikeye atabilir (Hughes ve Leavey, 2012), çünkü sporcular sadece fiziksel çaba sarf etmekle kalmaz, aynı zamanda disiplinlerinde başarılı olmak için sürekli olarak önemli baskılarla karşı karşıya kalırlar. Yaşanan baskılar ise bireylerin ruh

ve beden sağlığının bozulmasına neden olabilir (Schaal ve ark., 2011; Ameer ve ark., 2026).

Ruh sağlığının korunması toplumsal bir iş olmakla birlikte bunun nasıl yapılacağı çok önemli bir uğraştır. Sosyal normları doğru işlemesi için iyi yönlendirme gerekmektedir. Bu bağlamda spor veya egzersiz faaliyetleri beden ve ruh sağlığının korunması açısından çok önem arz etmektedir. Bu bağlamda T.C. Anayasasında 58 (Gençliğin Korunması) ve 59'uncu (Devlet, her yaştaki Türk vatandaşının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır ve sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder ve başarılı olanı ödülleri) maddeler tam da egzersiz ve sporu toplum için ne kadar önemli olduğunun göstergesidir. Yukarıda belirtilen durum aslında bir çok devletin kanunen bireylerin ruh ve beden sağlıklarını koruma amacıyla almış oldukları kararlardır.

Egzersiz ayrıca sigarayı azaltmak veya bırakmak gibi çeşitli madde kullanım bozukluklarına da yardımcı olur. Fiziksel egzersizin sağlığı güçlü bir şekilde etkilediği göz önüne alındığında, dünya çapındaki standartlar, klinik ve klinik olmayan popölasyonlarda haftalık "150 dakika" orta ila yoğun fiziksel egzersiz yapılmasını öngörmektedir (Behere ve ark., 2011).

Bu önerilere uyulduğunda, birçok kronik hastalık %20-30 oranında azaltılabilir. Dahası, küresel çalışmaların kapsamlı değerlendirmeleri, az miktarda fiziksel egzersizin sağlık yararları sağlamak için yeterli olduğunu ortaya koymuştur (Cabral ve ark., 2011; Özer ve ark., 2024; Uyhan ve ark., 2023).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) "ruh sağlığı olmadan sağlık olmaz" önermesi, çeşitli uluslararası kuruluşlar tarafından desteklenen bir ifadedir (Tortella-Feliu ve ark., 2016). Diğer yandan ruh sağlığının eksikliğinden kaynaklanan sorunlara bakıldığında ise cinsiyet, yaş, kültür veya nüfus grubu ayrımı gözetmeksizin bireyin yaşamının tüm yönlerini doğrudan etkilediği görölmektedir (Jané Llopis ve Anderson, 2005). Bu nedenle, belirgin artışına rağmen, özellikle düşük ve orta gelirli ölkelerde bu soruna yönelik kaynak yatırımlarının yetersiz olması toplumsal anlamda önemli bir sorundur (Prince ve ark., 2007; DSÖ, 2022). Bu sorunlar demografik farklılığı sonucunda eksikliklerinin oluşmasına neden olmaktadır.

Spor ve Egzersizin Ruh Sağlığına Etkileri

2008 yılında yayımlanan Fiziksel Aktivite Rehberi Danışmalık Raporu'nun 8. Bölümüne ilişkin fiziksel aktivitenin ruhsal durumdaki bozuklukları önleyici etkisine yönelik en kapsamlı incelemelerden biri sunulmuştur (PAGAC, 2008). Farklı parçalar halinde ve geleceğe dönük epidemiyolojik verilere dayandırılan mevcut bulgular, fiziksel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş etkeninin de olumlu olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, düzenli fiziksel faaliyetlerin sıkıntılı

hissiyatı azaltabileceği, kaygıya ilişkin bozukluklarının gelişimine karşı koruyucu olabileceği, depresif durumları hafifletebileceği ve minör-majör depresif durum riskini düşürebileceği öne sürülmektedir.

Ayrıca, sportif ve fiziksel faaliyetlerin yaşa bağlı olarak zihinsel gerilemeye ve demans hastalığının sürecini yavaşlatma potansiyeline sahip olduğu belirtilmiştir. Düzenli olarak gerçekleştirilen sporun içeriği, süresi, yoğunluğu ve sıklığı açısından bireyin gereksinimlerine karşılık verebilecek kişiye özgün şekilde hazırlanmış sportif ve fiziksel faaliyetler, ruh sağlığını pozitif yönde destek olduğuna ilişkin güçlü bulgular bulunmaktadır (Ayyıldız ve ark., 2019; Easterlin ve ark., 2019; Kirkcaldy ve ark., 2002; Pastor ve ark., 2003).

Ruh sağlığı, bireyin kendi düşünceleri bakımından iyi oluş düzeylerinin ifade eder ve özerklik kapasitesini, öz yeterlilik algısını, sosyal bağ kurma özelliği ve bunu durumu sürdürme becerisi ile bilişsel, sosyal ve duygusal kapasitelerini gerçekleştirme yeteneği gibi çeşitli psikolojik parametreleri kapsamaktadır. Ayrıca ruhsal sağlık durumu iyi olan bireyin sosyal ve fiziksel çevresiyle etkileşime girmesi sonucu bu ortamları yapıcı bir şekilde değiştirme kapasitesini de ortaya koyar (Jevtić ve ark., 2008). Yalnızca 20-40 dakikalık bir aerobik egzersizinin kaygıyı ve ruh halini birkaç saat boyunca iyi gelme potansiyeline sahip olduğu, ancak akut kaygısı olan bireylerin, kronik kaygısı olanlara kıyasla daha iyi yanıt verdikleri belirtilmektedir (Paluska ve Schwenk, 2000).

Depresyon ve benzeri ruhsal hastalıklar ile mücadele eden bireylerde fiziksel aktivitenin daha belirgin faydalar sağladığına dair bulgular da mevcuttur. Depresyon belirtileri gösteren bireylerin, fiziksel aktiviteye karşı daha az zaman ayırmaları ve yapılan sportif eylemin bu grup üzerindeki iyileştirici etkilerinin, depresyon, kaygı gibi belirtilerden uzak olmayanlara kıyasla daha belirgin olduğu görülmüştür (Wegner ve ark., 2014).

Ayrıca panik atak sorunu ve depresif durum gibi olaylarla ilişkili belirtilerin, düzenli egzersizle hafifletilebileceği sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda, egzersizin, depresif ruh hali yaşayan bireylerde, egzersiz yapmayanlara kıyasla daha belirgin bir etki gösterdiği bulunmuştur (Lane ve Lovejoy, 2001).

Düzenli egzersiz, kardiyometabolik hastalığı olanların, meme ve kolon kanserine yakalananların ve osteoporoz insidansı durumunu ilişkin değerlerini düşürdüğü görülmüştür (Deb ve ark., 2016)

Periferik arter tıkanıklığı yaşan hastaların ve fibromiyalji gibi psikiyatrik alanda olmayan hastalıklara ilişkin yaşam kalitesinin iyileşmesi yanı sıra, yine düzenli sportif ve fiziksel aktivite yapanların özel hastalıklar konusunda rahatsızlıklarının daha fazla hafiflediği görülmüştür (Peluso ve ark., 2005).

Düzenli Sporun Faydaları

Düzenli spor veya egzersiz yapmanın bir alanda fayda sağladığı görülmüştür. Fakat literatür kaynaklarına bakıldığında özellikle göz önünde olan faydalarına bakacak olur aşağıdaki gibi faydaları görme şansımız olacaktır.

- Düzenli ve devam eden spor ve egzersizler kardiyovasküler ratatsızlıkları, hiper tansiyonu ve insüline bağımlı olmayan diyabet hastalıklarına karşı fayda sağlar.
- Yaşam kalitesinin artmasını sağlar.
- Cildi ve yüzün diri kalmasını ve güzelleşmesini sağlar.
- Düzenli egzersiz yapmak stres düzeyini düşürebilir ve bireyi sakinleştirir.
- Kişinin kendine olan güven düzeyini artırır.
- Beden ve ruh haline iyi gelir.
- Bedenin hem dinlenimde hem de kassal aktivitelerde daha fazla kalori yakmasına olanak sağlar.
- Bağışıklık sisteminini güçlendirerek hastalıklara ve patojenlere karşı daha direçli bir vücut sağlar
- Hem uyku kalitesini hem de daha derin uyumayı ve dinlenmeyi sağlar.
- Hormonel dengeye fayda sağlar (Serotonin ve Dopamin artışı).
- Spor yapmak kolajen üretimini artırır.
- Cilde açıklık parlaklık vermekle birlikte vücutta ve yüzde sivilce oluşumuna engeller.
- Kan dolaşımını arttırarak kardiyovasküler sisteme fayda sağlar (HTTP,1).

Psikolojik faydalar

Düzenli spor veya egzersiz yapmanın psikolojik açıdan başlıca faydalarına bakacak olduğunda aşağıdaki faydaları görme şansımız olacaktır. Faydalara bakıldığında özellikle ciddi hastalık sürecinde olan bireylerin yaşam kalitesine katkı sunduğu ve hasta bireyler olumlu gelişime katkı gösterdiğini görebiliriz. Yukarıda birçok tıp alanından hastalıklara karşı fayda sağladığına ilişkin örneklerde yer almıştır.

- Düzenli egzersiz veya spor yapmak depresyonun etkilerini azaltır.
- Fiziksel aktivite, hayal kırıklıklarımızı dışa vurmanın bir yolu olabilir.
- Zihinsel ve bilişsel olarak bireyi dinç tutar.
- Bireyin kendine olan güvenini yükseltir.
- Düzenli egzersiz veya spor güçlü bir stres gidericidir.
- Anksiyete bozukluğuna iyi gelir (Ravindran Da Silva, 2013).
- Bipolar bozukluk ve şizofreni hastaların iyi oluşuna fayda sağlar (Stanton ve ark., 2014).
- Depresyon hastalarında insülin direnci düzelmesine olanak sağlar.

- Endorfinin (mutluluk hormonu) salgılanmasına olanak sağlar (HTTP,1).
- Zamanın yönetiminin ve zamanın daha iyi yönetilmesini sağlar (Köse ve Uzun, 2019b; Pepe ve Bozkurt, 2018).
- Düzenli fiziksel aktivite bireylerde sosyal onay sağlayarak bireylerin daha özgüvenli olmasını sağlar (Kayhan ve ark., 2024).

Herrinh ve arkadaşları (2014) sağlıklı insanlar, kaygı bozukluğu olan insanlar ve bir kronik rahatsızlığı olan insanlarda yaptıkları bir derlemede egzersiz ile kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre fiziksel aktivite ve egzersiz gibi kassal harekete yönlendiren bedensel hareketlerin hem kaygı bozukluğu hem kronik rahatsızlığı olan hem de herhangi bir sağlık problemi olmayan insanlarda egzersizin bu popülasyonda kaygı semptomlarını azalttığını bildirmişlerdir.

Koç (2022)'ye göre ise spor ile psikoloji arasındaki bağlantıyı inceleyen araştırmalarda fiziksel aktivite ve sporun obsesif kompulsif bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu gibi rahatsızlıkların tedavisinde ve semptomlarının azaltılmasında psikolojik terapiye ek olarak yardımcı bir müdahale olarak kullanılabilirliği ifade etmektedir.

Depresyon kavramı insanların hayattan ve yaşadıkları andan haz alamamaları, mutsuz olmaları, geleceğe yönelik umutsuzluğun olduğu, duygu durumunun kötü olması gibi durumların bir arada olduğu bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Klinik depresyon vakalarında insanların ruh ve duygu durumlarını dengelemede zorluklar yaşadıkları sıkça vurgulanır. Aynı zamanda sürekli olumsuz duygular yaşadıkları ve bu durumu aşamadıkları nedeniyle depresif belirtilerin artmasına ve sürecin daha ciddi ve kötü bir duruma gitmesine neden olmaktadır. Buna karşın yapılan çalışmalarda düzenli egzersiz yapmanın bütün bu semptomları azaltabildiği ve majör depresyonun oluşmasına engel olabileceği vurgulanmıştır (Bernstein ve McNally, 2018).

Minimum stres ortamı ve durumunda bile uyarılıp strese tepki veren bireylerdeki bu durum zamanla kronik strese dönüşmekte ve bu durum orta-uzun vadede vücutlarına ciddi zararlar verebilmektedir. Buna benzer durum ve vakaların üstesinden gelebilmek için bireyin stres ve uyarılma durumlarının normal düzeye gelebilecek bir şekile düzenlenmesi gerekmektedir. Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz gibi müdahalelerin bireylerde stres seviyelerini ve yanıtlarını olumlu yönde azalttığına yönelik etkili bir müdahale olduğu bilinmektedir. Örneğin 6 ay boyunca aerobik ve direnç egzersizlerini düzenli yapan bireylerde stres seviyelerinin iyileştiği görülmüştür (Atlantis ve ark., 2004).

Sonuç olarak düzenli fiziksel aktivite ve sporun bireylerde yaşam kalitesini, ruh sağlığını, kaygı-stres durumunu, fiziksel uygunluk düzeylerini, hareketsizliğin ve stresin meydana getirdiği negatif etkileri azalttığını görmekteyiz. Egzersizin hem bedensel hem ruhsal olarak maksimum faydalarını görebilmek için bireylerin düşük ve orta şiddette yapılandırılmış, sistematik ve yük ile hacmin aşamalı bir şekilde artırılması ile bu aktiviteleri düzenli şekilde yapmaları gerekmektedir. Aşırı zorlayıcı ve uzun süren egzersizler aşırı yorgunluğa neden olabilmekte ve vücuttaki hormonal yanıtları değiştirerek özellikle bireylerde strese neden olan kortizol gibi hormonların salınımına neden olabilmektedir. Bu durum ise sempoamları iyileştirmek yerine daha da şiddetlendirebileceği için dikkatli olunmalıdır.

KAYNAKÇA

- Ameer, M., Adnan, M. A. J., Tabassum, Y., Butt, M. Z. I., Dalkılıç, M., & Latif, M. T. (2026). Motivational Climate and Achievement Goal Orientation in Youth Sport: The Differential Roles of Parents, Coaches, and Peers. *Competitive Research Journal Archive*, 4(01), 601-611.
- Airasca, D., Giardini, H. (2009). *Actividad fisica, salud y bienestar*. Argentina: Editorial Nobuko. <https://bit.ly/3R39t93>.
- Atlantis, E., Chow, C.M., Kirby, A., & Singh, M.F. (2004). An effective exercise based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial. *Preventive Medicine*.
- Ayyildiz, E., Sunay, H., Köse, B., & Atli, A. (2019). Investigation of the life quality of women in Ankara according to their participation in physical activity. *Acta Medica Mediterranea*, 35(6).
- Behere, R. V., Arasappa, R., Jagannathan, A., Varambally, S., Venkatasubramanian, G., Thirthalli, J., & Gangadhar, B. N. (2011). Effect of yoga therapy on facial emotion recognition deficits, symptoms and functioning in patients with schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 123(2), 147-153.
- Bernstein, E. E., & McNally, R. J. (2018) Exercise as a buffer against difficulties with emotion regulation: A pathway to emotional wellbeing. *Behaviour Research and Therapy*, 2018; 109, 29–36
- Cabral, P., Meyer, H. B., & Ames, D. (2011). Effectiveness of yoga therapy as a complementary treatment for major psychiatric disorders: a meta-analysis. *Prim Care Companion CNS Disord*, 13(4), PCC-10r01068.
- Deb S, Banu PR, Thomas S, Vardhan RV, Rao PT, (2016) Depression among Indian university students and its association with perceived university academic environment, living arrangements and personal issues Khawaja N. *Asian J Psychiatr*. 23:108–117. doi: 10.1016/j.ajp.2016.07.010.
- Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization- WHO) (2022). Dashboard. <https://covid19.who.int/>.
- Easterlin, M. C., Chung, P. J., Leng, M., & Dudovitz, R. (2019). Association of team sports participation with long-term mental health outcomes among individuals exposed to adverse childhood experiences. *JAMA Pediatrics*, 173(7), 681–688.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255–261.

- Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A. (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: The Scottish Health Survey. *British Journal of Sports Medicine*, 43(14), 1111–1114.
- Herring, M.P., Lindheimer, J.B., & O'Connor, P. J. (2014). The effects of exercise training on anxiety. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(6), 388-403.
- Hughes, L., & Leavey, G. (2012). Setting the bar: Athletes and vulnerability to mental illness. *British Journal of Psychiatry*, 200(2), 95–96. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.095976>.
- Jané-Llopis, E., & Anderson, P. (2005). Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention A policy for Europe. <https://bit.ly/3W1DLtC>.
- Jevtić, M., Popović, M., & Bibić, Ž. (2008). Investing in mental health. *Eskulap*, 3(2), 114–121.
- Kaçar, M. B. (2024). *Mevkilerine göre amatör futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumlarının incelenmesi*. Duvar Yayınları.
- Kayhan, R. F., Togo, O. T., Terzi, E., & Kirişci, İ. (2024). Düzenli Fiziksel Aktivite Sosyal Onay Düzeyi Üzerinde Etkili Midir?. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 139-147.
- Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37(11),
- Koç, M.C.(2022). *Holistik Sağlık ve Egzersiz*, Efe Akademi Yayınları, İstanbul.
- Kozak, M., Bayrakdar, A., Karaman, M., & Zorba, E. (2020). Determination of the perceptions of individuals engaged in regular physical activity on the concept of wellness: A metaphor analysis study. *African Educational Research Journal Special Issue* 8(1), pp. 43-48.
- Köse, B., & Dokuzoğlu, G. (2023). Güreş sporcularının boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji düzeylerinin sporda güdülenme üzerine etkisi. *Spormetre: The Journal of Physical Education & Sport Sciences/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4).
- Köse, B., & Uzun, M. (2019b). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin zaman yönetimi davranışları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-87.
- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N. M., & Erbaş, Ü. (2019a). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-29.

- Lane, A. M., & Lovejoy, D. J. (2001). The effects of exercise on mood changes: The moderating effect of depressed mood. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(4), 539–545.
- Morelli V, Davis C. (2013) Spor psikolojisinin obezite salgınındaki potansiyel rolü. *Prim Care*. 2013;40(2):507-23.
- Öz, N. D., Bozkurt, İ., & Üstün, F. (2017). Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Üniversite Yaşam Kalitesine İlişkin Algılarının Belirlenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13), 217-229.
- Özer, Ö., Uyhan, O., Devrilmez, E., Orhan, İ., Bilgiç, M., Uğurlu, A., Tabak, E. Y., ... & Akpınar, S. (2024). The relationship between attitude toward physical activity and weight gain in children and young adolescence. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 1300613.
- PAGAC US Department of Health and Human Services. (2018). 2018 Physical activity guidelines advisory committee scientific report.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: Current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167–180.
- Pastor, Y., Balaguer, I., Pons, D., & Garcia-Merita, M. (2003). Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *Journal of Adolescence*, 26(6), 717–730.
- Pepe, K., & Bozkurt, İ. (2018). Investigation on The Effects of Time Management Styles on Students Studying Sports Sciences and Academic Success. *European Journal of Education Studies*.
- Peluso MA, Guerra de Andrade LH. (2005) Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics (Sao Paulo)* 60:61–70. doi: 10.1590/s1807-59322005000100012.
- Prince, M., Patel, V., Saxena, S., Maj, M., Maselko, J., Phillips, M. R., & Rahman, A. (2007). No health without mental health. *Lancet*, 370(9590), 859–877.
- Ravindran AV, da Silva TL. (2013) Complementary and alternative therapies as add-on to pharmacotherapy for mood and anxiety disorders: a systematic review. *J Affect Disord*. 2013;150:707-19.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., Guillet, T., el Helou, N., Berthelot, G., Simon, S., & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: Gender-Based differences and sport-specific patterns. *PLoS ONE*, 6(5).

- Stanton R, Happell B, Hayman M, Reaburn P. (2014) Exercise interventions for the treatment of affective disorders-research to practice. *Front Psychiatry*. 2014;5:46.
- Şeker, R., Yılmaz, G. ve Şengür, E. (2023). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Eğitim Görenlerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 20 (4), 636-644.
- Topal, A., Yıldız, O., Semerci, A. ve Yıldız, M. (2021). Lise ve Üniversitelerde Taraftarların Takımlarla Özdeşleşme Seviyelerinde Sporda Karşıt Görüşe Saygı Kırılması Olan Etkilerin İncelenmesi. *Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (3), 1-14.
- Tortella-Feliu, M., Baños, R. M., Barrantes, N., Botella, C., Fernández-Aranda, F., García-Campayo, J., García-Palacios, A., Hervás, G., Jiménez-Murcia, S., Montorio, I., Soler, J., Quero, S., Valiente, M. C., & Vázquez, C. (2016). The challenge of psychological research on mental health. *Clínica y Salud*, 27(1), 37–43.
- Uphill, M., Sly, D., & Swain, J. (2016). From mental health to mental wealth in athletes: Looking back and moving forward. *Frontiers in Psychology*, 7(JUN), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00935>
- Uyhan, O., Tabak, E. Y., Devrilmez, M., Devrilmez, E., & Özer, Ö. (2023). Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeğinin türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 15(1), 19-34.
- Wegner, M., Helmich, I., Machado, S., Nardi, A. E., Arias-Carrion, O., & Budde, H. (2014). Effects of exercise on anxiety and depression disorders: Review of meta-analyses and neurobiological mechanisms. *CNS Neurology & Disorders-Drug Targets*, 13(6), 1002–1014.

6. Bölüm

Spor da Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zeka

Salih ÇAKAN¹, Ramazan GÖREN²

Giriş

Günümüz sportif müsabakalarında artan rekabet düzeyi, sporculardan yalnızca fiziksel yeterlilik değil, aynı zamanda üst düzey bilişsel ve psikolojik beceriler de talep etmektedir. Bu bağlamda, fiziksel kapasitenin yanı sıra teknik ve taktik yeterlilik ile birlikte duygusal denge ve psikolojik sağlamlık da performansın belirleyici unsurları arasında yer almaktadır (Orhan ve Karagözoğlu, 2021).

Spor, insanlık tarihi boyunca varlığını sürdüren temel etkinliklerden biridir. İlk dönemlerde yaşamın sürdürülebilmesi amacıyla gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, zaman içerisinde bireysel ve takım sporlarına dönüşerek sosyal bir yapı kazanmıştır (Akman ve Var, 2024; Özer ve ark., 2024; Uyhan ve ark., 2023). Bireyler fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, psikolojik ve duygusal gereksinimlerini de tatmin etme eğilimindedir. Bu durum, bireyin iyi oluş hali ile doğrudan ilişkilidir (Gürer ve Kılınç, 2019). Öz Belirleme Kuramı'na göre bireyler; özerklik, yeterlik ve ilişki kurma gibi temel psikolojik gereksinimlere sahiptir ve bu ihtiyaçların karşılanma düzeyi bireyin psikolojik durumunu etkilemektedir (Gürer ve Kılınç, 2019).

Sporcuların yüksek performans sergileyebilmeleri için yalnızca fiziksel özellikleri değil, aynı zamanda bilişsel ve psikolojik dayanıklılıkları da değerlendirilmelidir (Budak ve Kandil, 2025). Son yıllarda spor performansını artırmaya yönelik çalışmalar, fiziksel hazırlığın ötesinde zihinsel süreçlerin önemine dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda spor psikolojisi alanında zihinsel antrenman yöntemlerinin geliştirilmesi ve uygulanması giderek önem kazanmıştır (Özsubaşı ve ark., 2025; Yousaf ve ark., 2026).

Duygusal zekâ kavramı, spor ortamında farklı aktörler üzerinde incelenmiş; sporcular, antrenörler, hakemler ve yöneticiler üzerinde çeşitli araştırmalar gerçekleştirilmiştir (Dağ ve Sarı, 2019). Rekabetin yoğun olduğu spor ortamında, duyguların etkin biçimde yönetilmesi performans açısından kritik bir faktördür.

¹ Şırnak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD
ORCID : (0009-0006-7518-1522)

² Şırnak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD
ORCID : (0009-0004-0554-5656)

Bu nedenle sporcuların psikolojik becerilerinin geliştirilmesi, sportif başarıya ulaşmada önemli bir rol oynamaktadır.

1. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, bireyin stres, baskı ve olumsuzluklar karşısında duygusal ve bilişsel dengesini koruyarak performansını sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram; odaklanma, kararlılık, stresle başa çıkma ve olumsuz deneyimlerden toparlanabilme gibi becerileri içermektedir (Yılmaz, 2022).

Literatürde zihinsel dayanıklılığı açıklamaya yönelik çeşitli kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır. Kobasa (1979) tarafından geliştirilen “sağlam kişilik modeli”, kontrol, bağlılık ve meydan okuma boyutlarından oluşmaktadır. Clough ve arkadaşları (2002) ise bu modele güven boyutunu ekleyerek zihinsel dayanıklılığın daha kapsamlı bir yapıya sahip olduğunu ileri sürmüştür (Yılmaz, 2022).

Zihinsel dayanıklılık, bireyin stresli durumlara uyum sağlamasını kolaylaştıran ve olumsuz etkileri azaltan önemli bir psikolojik faktör olarak değerlendirilmektedir (Jacelon, 1997).

2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Spor ortamı; yoğun antrenman süreçleri, rekabet baskısı, sakatlık riski ve performans beklentileri gibi çeşitli stres faktörlerini içermektedir. Bu durumlar sporcular üzerinde psikolojik baskı oluşturabilmektedir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcular, bu tür olumsuz koşullara rağmen performanslarını sürdürebilmekte ve duygusal dengeyi koruyabilmektedir (Yılmaz, 2022).

Araştırmalar, zihinsel dayanıklılık ile stres ve anksiyete arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların, baskı altında daha etkili performans sergiledikleri ve stresle başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olduğu belirlenmiştir (Jones, 2002). Ayrıca zihinsel dayanıklılığın görece stabil bir özellik olduğu, ancak uygun antrenman yöntemleriyle geliştirilebileceği ifade edilmektedir (Swann ve ark., 2016; Cowden ve ark., 2016).

3. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Önemi

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların karşılaştıkları zorluklara uyum sağlamalarında önemli bir rol oynamaktadır. Yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların; stres, anksiyete ve tükenmişlik gibi olumsuz duygusal durumlarla daha etkili başa çıkabildikleri görülmektedir (Sarı ve ark., 2020).

Bu sporcular aynı zamanda belirsizlik içeren durumlarda daha kararlı davranmakta, dışsal baskılara karşı direnç gösterebilmekte ve performans sürekliliğini sağlayabilmektedir. Zihinsel dayanıklılığın; öz güven, öz yeterlilik ve motivasyon gibi psikolojik değişkenlerle de ilişkili olduğu belirtilmektedir (Kurudirek ve ark., 2022).

4. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ kavramının temelleri, Thorndike'nin sosyal zekâ yaklaşımına dayanmaktadır (Eröz, 2013). Duygusal zekâ, bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını algılama, anlama, düzenleme ve bu bilgileri davranışlarına yansıtma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Mayer ve ark., 2008).

Mayer ve Salovey (1997) tarafından geliştirilen modele göre duygusal zekâ dört temel boyuttan oluşmaktadır:

1. Duyguları doğru biçimde algılama ve ifade etme
2. Duyguları düşünmeyi destekleyecek şekilde kullanma
3. Duyguları anlama ve yorumlama
4. Duyguları düzenleme ve yönetme

Bu boyutlar hiyerarşik bir yapı içerisinde ele alınmakta olup, bireylerin duygusal zekâ düzeyleri bu beceriler doğrultusunda farklılık göstermektedir (Karahan ve Özçelik, 2006).

5. Sporda Duygusal Zekânın Önemi

Duygusal zekâ, spor ortamında bireylerin hem kendi duygularını hem de çevresindeki diğer bireylerin duygularını yönetebilmesini sağlayan önemli bir beceridir (Çelik ve ark., 2021). Müsabaka ortamında ortaya çıkan stres, baskı ve rekabet unsurları karşısında duyguların kontrol edilebilmesi, performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Duygusal zekâ düzeyi yüksek sporcuların, değişen koşullara daha hızlı uyum sağladıkları, dikkatlerini daha etkin yönetebildikleri ve performanslarını olumlu yönde etkiledikleri ifade edilmektedir (Öztürk ve ark., 2021). Psikolojik sağlamlık ile duygusal zekâ arasında yakın bir ilişki bulunmakta olup, her iki yapı da sporcuların zorlu durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırmaktadır (Connor ve Davidson, 2003).

Ayrıca, bilişsel-davranışçı temelli müdahale programlarının duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılığı geliştirmede etkili olduğu belirtilmektedir (Neenan, 2009). Bu doğrultuda duygusal zekâ, spor psikolojisi kapsamında geliştirilebilir bir yetkinlik olarak değerlendirilmektedir (Havadar ve Kaya, 2025).

Sonuç

Spor ortamında performansın belirleyicileri incelendiğinde, fiziksel kapasitenin tek başına yeterli olmadığı; bilişsel, duygusal ve psikolojik faktörlerin de en az fiziksel özellikler kadar önemli olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ kavramları, sporcuların performanslarını sürdürülebilir kılmalarında ve rekabetçi ortamlarda üstünlük sağlayabilmelerinde kritik değişkenler olarak öne çıkmaktadır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların stres, baskı ve belirsizlik gibi performansı olumsuz etkileyebilecek durumlar karşısında dengeyi koruyabilmelerini sağlarken; duygusal zekâ, hem bireyin kendi duygularını hem de çevresindeki diğer bireylerin duygularını doğru analiz ederek uygun tepkiler geliştirmesine olanak tanımaktadır.

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların, karşılaştıkları olumsuzluklara rağmen performanslarını sürdürebildikleri, hatalardan hızlı bir şekilde toparlanabildikleri ve strese daha etkili başa çıkabildikleri bilinmektedir. Bu durum, özellikle müsabaka anında ortaya çıkan baskı, anksiyete ve dikkat dağınıklığı gibi faktörlerin kontrol altına alınmasında önemli bir avantaj sağlamaktadır. Bununla birlikte duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin, değişen çevresel koşullara daha hızlı uyum sağladıkları, iletişim becerilerinin daha gelişmiş olduğu ve motivasyonlarını daha etkin bir şekilde yönlendirebildikleri görülmektedir (İşler ve ark., 2017). Bu iki yapının birlikte ele alınması, sporcuların yalnızca bireysel performanslarını değil, aynı zamanda takım içi uyumlarını ve genel sportif başarılarını da olumlu yönde etkilemektedir.

Sporun doğası gereği rekabet, belirsizlik ve yoğun baskı unsurlarını barındırması, sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da hazırlıklı olmalarını zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın geliştirilmesi, sporcu gelişim programlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmelidir. Literatürde yer alan çalışmalar, bu becerilerin uygun antrenman yöntemleri ve psikolojik müdahale programları ile geliştirilebileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın artırılmasında etkili yöntemler arasında yer almaktadır. Bu durum, söz konusu becerilerin doğuştan gelen sabit özellikler olmaktan ziyade, belirli süreçler doğrultusunda geliştirilebilir yapılar olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, sporda yüksek performansa ulaşmak ve bu performansı sürdürülebilir kılmak için zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerekmektedir. Sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal açıdan da desteklenmesi, modern spor anlayışının temel gerekliliklerinden biri haline gelmiştir. Bu doğrultuda antrenörler, spor

bilimciler ve ilgili paydaşların, sporcu gelişim süreçlerinde psikolojik becerilere daha fazla yer vermeleri, hem bireysel hem de takım performansının artırılmasına katkı sağlayacaktır.

Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın sportif performans üzerindeki etkisi dikkate alındığında, antrenman süreçlerinin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik becerileri de kapsayacak şekilde planlanması önerilmektedir. Bu doğrultuda imgeleme, hedef belirleme ve dikkat kontrolü gibi zihinsel antrenman tekniklerine düzenli olarak yer verilmesi, sporcuların stresle başa çıkma ve performans sürekliliği sağlamalarına katkı sunacaktır.

Antrenörlerin destekleyici ve anlayış temelli bir yaklaşım benimsemeleri, sporcuların duygusal farkındalıklarının gelişmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca sporcuların kendi duygularını tanıma ve yönetme becerilerini geliştirmeleri için psikolojik destek süreçlerinden yararlanmaları önerilmektedir.

Son olarak, spor ortamlarında psikolojik beceri gelişimine yönelik uygulamaların artırılması ve bu alanın antrenman programlarına entegre edilmesi, hem bireysel hem de takım performansının geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

- Akman, H., Var, L. (2024). Aktif sporcuların zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 233-246.
- Alam, S., Mombeni, H., Maleki, B., Monazami, M., Alam, Z., Vatandoust, M., & Nasirzade, A. (2012). The relationship between emotional intelligence and burnout in Iranian soccer super league referees. *Current Research Journal of Biological Sciences*, 4(5), 544-550.
- Ali Kutluhan Korkmaz, Merve Koçoğlu Sazkaya (2018). Duygusal Zekanın Örgütsel Bağlılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi 1, *Eurasian Research in Sport Science*. Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları, ERISS. Cilt 3, Sayı 2. Aralık 2018, ss. 57-74.
- Budak, D. & Kandil, N., (2025). Kendine Güven Düzeyinin Kayak Sporcularının Zihinsel Dayanıklılığı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(2), 64-76.
- Buket Uğur (2011) Sağlıkta Memnuniyetin Sessiz Sihri: “Duygusal Zeka” Organizasyon Ve Yönetim Bilimleri Dergisi Cilt 3, Sayı 2, 2011 Issn: 1309 -8039 (Online)
- Campo, M., Laborde, S., & Mosley, E. (2016). Emotional intelligence training in team sports. *Journal of Individual Differences*.
- Clough, P.J., Earle, K., and Sewell, D. (2002). Mental Toughness The Concept and Its Measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-46)
- Cowden, R.G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341-360.
- Dağ, A, Sarı, İ. (2019). Duygusal Zekâ ve Sporcularda Duygusal Zekâ Kullanımı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8 (1), 183-200. Retrieved from <http://www.itobiad.com/issue/43055/459141>
- Dunn, E. W., Brackett, M. A., Ashton-James, C., Schneiderman, E., & Salovey, P. (2007). On emotionally intelligent time travel: Individual differences in affective forecasting ability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 85-93.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). *A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gürer, B. ve Kılınç, Z. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 222-233.

- İşler, H., Dalkılıç, M., & Çoban, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişki: Kilis ili örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 138-153.
- Jacelon, C. S. (1997). The Trait and Process of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*. 25, 123-129.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7(4): 413-423.
- Kurudirek, Kurudirek, Karababa, Bindsen & Yılmaz (2022), Buz Hokeyi Oyuncularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 2022, Cilt 5, Özel Sayı 1
- Lee, Y. H. (2018). Emotional intelligence, servant leadership, and development goal orientation in athletic directors. *Sport Management Review*.
- Lee, Y. H., & Chelladurai, P. (2017). Emotional intelligence, emotional labor, coach burnout, job satisfaction, and turnover intention in sport leadership. *European Sport Management Quarterly*, 1-20.
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? *Emotional Development And Emotional Intelligence*. New York: Basic Boks., 1, 3-31.
- Neenan, M. (2009). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. London: Routledge.
- Orhan, S. & Karagözoğlu, C. (2021). Evaluation of the Relationship Between Emotional Intelligence and Mental Toughness in Athletes in Terms of Various Variables. *International Journal of Physical Education Sport and Technologies* 2(2), 11-26
- Özdiñç, Ö., & Bilir, F. P. (2016). Üst Düzey Spor Örgüt Yöneticilerinin Duygusal Zeka Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 27-39.
- Özer, Ö., Uyhan, O., Devrilmez, E., Orhan, İ., Bilgiç, M., Uğurlu, A., Tabak, E. Y., ... & Akpınar, S. (2024). The relationship between attitude toward physical activity and weight gain in children and young adolescence. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 1300613.
- Özsubaşı İH., Şam CT., Ekmekçi R. (2025). Curling sporcularında zihinsel dayanıklılık, problem çözme becerisi ve sürekli kaygı durumlarının zihinsel antrenman yöntemleriyle geliştirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 55-70. Doi: 10.61962/bsd.1614438

- Öztürk Çelik, D., Yılmaz, O., Şahin, İ., ve Besler, M. (2021). Elit Seviyedeki Bireysel Kadın Sporcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 110-122.
- Sarı, İ. & Sağ, S. & Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4).
- Sarı, İ., Onbaşı, S.İ., ve Karakaş Güz, E. (2022). Duygusal zekâ psikolojik beceriler için önemli mi? Sporcularda psikolojik beceriler ile duygusal zekâ arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 1-14
- Sibel Su ERÖZ. (2013). Örgütlerde Duygusal Zeka. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt: 16 - Sayı: 29, Haziran 2013*
- Swann, C., Crust, L., & Allen-Collinson, J. (2016). *Surviving the 2015 Mount Everest disaster: A phenomenological exploration into lived experience and the role of mental toughness. Psychology of Sport and Exercise*, 27, 157-167.
- T.F. Karahan & M. Özçelik. (2006). Bir Duygusal Zeka Beceri Eğitimi Programı'nın Diabet Hastalarının Duygusal Zeka Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi XIX (2)*, 2006, 301-320
- Tarkan HAVADAR, Nurgül KAYA. (2025). Sporcularda Duygusal Zekâ ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Zihinsel Dayanıklılığın Aracı Rolü. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*: 8(4): 47-64
- Uyhan, O., Tabak, E. Y., Devrilmez, M., Devrilmez, E., & Özer, Ö. (2023). Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeğinin türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 15(1), 19-34.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda zihinsel dayanıklılık. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 4(2), 23-42.
- Yousaf, S., Khan, A., But, M. Z. I., Afzaal, M., Dalkılıç, M., & Selamoglu, Z. (2026). Impact of Plyometric Training on Speed and Power among Amateur Football Players at High Altitude. *Pakistan Journal of Medical & Cardiological Review*, 5(1), 1979-1988.

7. Bölüm

Türkiye’de Futbol ve Çeşitli Etkenlerin Hakemler Üzerindeki Etkisi

Abdullah SEMERCİ¹, Ramazan ŞEKER²

Spor faaliyetlerini, eski çağlarda bireyler özellikle savaşçı yetilerini üst düzeye çıkarmak ve performanslarını korumak amacıyla yapmaktaydılar. Arkeolojik kazılar sonucu ortaya çıkan bulgular, tarihin ilk medeniyetleri olarak bilinen Mısır ve Sümerler’de güreş, boks, eskrim ve okçuluk sporlarıyla uğraştıklarını ortaya çıkarmaktadır. Çin’lilerin nefes egzersizleri ve günümüzün futbolunu yansıtan tsu-chu oyunu ve golf sporuna benzeyen lung-wan oyununu askerlerin becerilerinin gelişmesi amacıyla uyguladıkları bilinmektedir. Hintliler yoga ve satranç oyunu ile anılmaktadır. Spartalılar savaşçı kimlikleriyle ön plana çıkmaktadır. Spartalılarda çocuklara 7 yaşından itibaren koşular, disk atma, eskrim, boks, güreş ve top oyunları öğretilmekteydi. Birçok medeniyetin farklı spor branşlarıyla uğraş göstermelerinin yanı sıra yine eski çağlarda mağara duvarlarına işlenen kadın figürlerine de rastlanılmaktadır (Genç, 2023). Kadınların özellikle jimnastik sporuyla uğraştıklarına dair ve top oynadıklarını gösteren çizimlerle karşılaşılmaktadır (Bondy, 2000; Akt., Memiş ve Yıldırım, 2011).

Medeniyetler hümanizm akımını benimsemeleri ile birlikte spor aktiviteleri soylu kesim tarafından da ilgi görmeye başlamıştır. Bu gelişme, kadınların sporun birçok alanlarında var olmalarına öncülük etmiştir. Kadınlar ile erkeklerin spor faaliyetlerine etkin katılımları incelendiğinde ise, kadınların erkeklerden 20 yıl sonra spor aktivitelerine direkt katılımcı kimliği ile yer aldıkları görülmektedir (Genç, 2023). Kadınların eski olimpiyat oyunlarında spor faaliyetlerinde yer aldıkları belirtilmektedir (Kuter, 2009). Kadınların spor faaliyetlerine katılımları hakkında net bir bilgi sunmak her ne kadar zor olsa da Antik Yunan döneminde aktif spor aktivitelerinde yer aldıkları bilinmektedir.

Spor, kuralları önceden belirlenen, hem bireysel hem de takım halinde yapılabilen, içerisinde rekabet kavramını barındıran çeşitli fiziksel aktivitelerdir (Semerci ve Güllü, 2025). Futbol, sporun özünü ve arzuladığı hedefleri en iyi

¹ Arş. Gör. Dr., Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Orcid: 0000-0002-0799-8569

² Dr. Öğr. Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Orcid: 0000-0002-8624-7113

şekilde yansıtan bir oyun olarak hem fiziksel aktiviteyi teşvik etmesi hem de sosyal etkileşim fırsatları sunması bakımından, günümüzdeki en önemli spor dallarından biri olma özelliğini taşımaktadır (Kaçar, 2024; Yousaf ve ark., 2026). Futbol, diğer spor branşlarıyla karşılaştırıldığında popülerliği tüm dünya çapında tartışılmaz konuma gelmiştir. Futbolun insanları kendisine çeken en cazibeli özelliği, her ırktan, her milletten, her cinsiyetten ve yaştan kişilerce oynanabilmesidir (Varmuş ve ark., 2019). Günümüzde futbol, dünyayı kendisine odaklayan, çok amaçlı bir şekilde inşa edilen stadyumlarıyla, her sektörün reklam yüzü olma yolunda ilerleyen, ulusal ve uluslararası televizyon yayınları ile birçok spor uzmanını bir araya getirebilen bir alandır (Semerci, 2022). Futbolda yaşanan son gelişmeler ışığında cinsiyet eşitsizliğinin neredeyse tamamen ortadan kalktığı ve neredeyse her profesyonel kulübün kadın futbol takımının olduğu görülmektedir. Bundan kaynaklıdır ki futbol demokratik bir spor branşdır ve hem profesyonel düzeyde hem de amatör düzeyde oynanabilmektedir (Ai ve ark., 2020). Futbol kendi cazibesinden dolayı kulüplerin, oyuncuların, hakemlerin ve diğer birçok farklı unsurların tutum, davranış ve söylemlerinden etkilenen milyonlarca taraftar grubu bulunmaktadır (Spaaij ve Schailleé, 2020). Belirtilen bu taraftar kitlesinin ortaya ne tür bir eylem koyacağı tahmin edilemeyecek hızda gerçekleşebilir ve bu eylemlerin sonucunda ortaya nelerin çıkabileceği çoğu zaman öngörülemezdir (Secades ve ark., 2016).

Futbol, oynayanları, taraftarları, yönetenleri, çalıştırıcıları, birçok farklı konumdaki yardımcı elemanları çerçevesinde değerlendirmeye alındığında, çağımızın en büyük ekonomisinin döndüğü bir endüstri noktasına gelmiştir. Dünya üzerindeki birçok ülke, futbol olgusunu gerçekleştiren genç kesimin psikolojik, fiziksel ve toplumsal anlamda gelişmelerinin yanı sıra, bu gelişim alanlarına sağladığı olumlu katkıdan dolayı bir eğitim aracı olarak da nitelendirilmektedir (Demirtaş, 2021). Futbola genel bir açıdan bakıldığında kısaca, geniş bir sahada, her takımın 11 oyuncudan oluştuğu, iki kalenin saha alanında olduğu ve kalecilerin hem el ile hem de ayak ile oynayabildiği, diğer oyuncuların ise el dışında ayak ve vücudu ile oynayabildiği bir oyun olarak ifade edilebilir (İnal, 2013). Türk Dil Kurumu futbolun tanımını; “topu, kafa veya ayak vuruşları ile karşı kaleye sokma kuralına dayanan ve on birer kişilik iki takım arasında oynanan top oyunu, ayak oyunu” (TDK, 2026) şeklinde yapmaktadır. Futbolun spor dalı olmasının yanı sıra, toplumdan farklı cinsiyetlere, farklı kültürlere, farklı düşünce tarzlarına sahip insanları bir araya getiren, evrensel olma özelliği aracılığı ile ulusal boyutta yerel spor kulüplerini, uluslararası boyutta ise ülkelerin milli takımlarının aynı zemin üzerinde mücadele etmelerine olanak sağlayan sosyal bir olgudur (Ünver, 2023).

İçinde yaşanan toplumun kültürü futbol branşını doğrudan etkileyebilmektedir. Bunun nedeni ise futbolun sosyal bir araç olmasından kaynaklanmaktadır. Tüm dünya üzerinde sosyo-ekonomik düzeyi her ne olursa olsun birçok kesimden insanın futbolu yakından takip etmesi, futbol olgusunun endüstri haline gelmesinde ve birçok insanın istihdam edilmesi konusunda önemli bir etkidir (Öntürk ve ark., 2019). Yaşamış olduğumuz çağda futbolun uluslararası faaliyetleri, Uluslararası Futbol Federasyonu (FIFA) tarafından planlanıp organize edilmektedir. Avrupa’da organize edilen futbol organizasyonları ise Avrupa Futbol Birliği (UEFA) tarafından organize edildiği bilinmektedir (Ünver, 2023).

Futbol, Uluslararası Futbol Birliği Kurulu (IFAB) tarafından belirlenen 17 oyun kuralı çerçevesinde, dikdörtgen şeklindeki saha içerisinde, her takımın sahada 11 oyuncu bulundurması ve iki takımın belirlenen sahada mücadele ederek 90 dakika içerisinde galip gelmeye çalıştığı oyundur. Daire şeklinde ve ağırlığı 410-450 gram ağırlığında olan futbol topu ile kaleci hariç diğer oyuncuların el ile temas sağlamadan, 7.32 metre genişliğinde ve 2.44 metre yüksekliğinde rakip kaleye gol atılarak galip gelmeye çalışılan, yetkili bir hakem tarafından yönetilen en popüler spor branşdır (Ayrıan, 2006). Futbol, zihinsel beceri isteyen, bireylerin becerilerini geliştiren, sosyalleştirici rolü olan, kazananın ve kaybedenin oyun sonlanana kadar belli olmayan ve skorun her an değişebileceği, birçok insanın aynı anda hem eğlenmelerine, hem sevinmelerine, hem de üzülmelerine neden olan bir spordur (Şanverdi, 2022). Futbol aynı zaman da yürüme, koşma, çeviklik, çabukluk, topa vurma ve rakip oyuncularla temas gibi farklı yoğunluktaki aktiviteleri içeren fiziksel aktivitedir (Köse ve Atlı, 2020; Özer ve ark., 2024; Uyhan ve ark., 2023).

Bunların yanı sıra futbol, hakemlik, spor hekimliği, masör, fizyoterapist, psikolojik performans danışmanlığı, malzemeci ve futbol antrenörlüğü gibi birçok farklı alanda bireylerin gelişimlerini sağlamalarına da yardımcı olmaktadır (Acet, 2001).

Türkiye’de Futbol

Türk tarihi çerçevesinde ilk futbolun Orta Asya’da oynandığı bilinmektedir. Tepük adlı oyun, Kaşgarlı Mahmut’un yazmış olduğu Divanı Lügatit Türk’de görülmektedir. İçerisi hava ile doldurulmuş, kuzu derisinden yapılan bir topun ayak ile oynanarak futbol oyununa benzetildiğine de Timur döneminde rastlanılmaktadır (Kutlu, 2024).

Sanayi devrimi birçok alanda etkisini gösterdiği gibi futbol oyununda da önemli gelişmelere yol açmıştır. İngiltere’de futbol oyunu bir halk oyunu olarak gerçekleştirilirken, sanayi devriminin etkisiyle belirli kurallar çerçevesinde

oynanmaya başlamıştır. Dünya üzerinde ticaretin artması ile demiryollarının gelişimi, ülkeler arası seyahatin daha kolay hale gelmesini sağlamış ve dünyanın hemen hemen her yerinde futbola olan ilgi düzeyinde farklılaşmalar ve yükselişler gözlemlenmeye başlanmıştır. Güzide ülkemiz vatan topraklarımızda ise futbol, Osmanlı Devleti döneminde daha fazla ilgi görmeye başlamıştır (Ünal, 2024).

İngiltere'deki gelişmeler, insanların boş zamanlarını değerlendirmeleri konusunda onları daha fazla bilgi sahibi olmaya sürüklemiştir. Sanayileşme ile birlikte artan iş gücü ve mesai saatlerinden dolayı insanlar kendilerine kalan serbest ve boş zamanlarını daha iyi değerlendirebilmek için arayış içerisine girmişlerdir ve bununla birlikte spor yapmak artık insanlara cazip hale gelmeye başlamıştır. Bu da sanayileşmenin arttığı kentlerde yeni sınıfların spor faaliyetlerine ilgilerinin artmasına sebebiyet vermiştir (Ünal, 2024). Türkiye' de, Osmanlı İmparatorluğu'nun son dönemlerinde Selanik, İzmir ve İstanbul şehirlerinde dünyadaki gelişim izlenerek çeşitli spor faaliyetleri yapılmaya başlanmış olup, bu spor etkinliklerinin yapılmasında en fazla katkı sunan spor branşının futbol olduğu belirtilmektedir (Talimciler, 2010).

Futbol, serbest zamanların değerlendirilmesinde önemli bir araç haline geldikçe ulus iktidarlarının da daha fazla dikkatini çekmeye başlamıştır. İnsanların serbest zamanlarının doğru ve verimli bir şekilde planlanması ve uygulanabilmesi, iktidarların da işini kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Karataş, 2014). Kapitalizm kavramının benimsendiği dönemlerde spor faaliyetlerine çok fazla önem verilmiyordu; bunun sebebi ise bu düşüncenin insanlar tarafından ilgi gördüğü zamanlarda çalışmanın en önemli erdem olduğu kabul görüyordu. Serbest zaman ve boş zaman kavramları çok fazla ilgi görmüyordu. Fakat kapitalizm düşüncesinin yayılması, bireylerin çeşitli faaliyetlere katılım sağlama imkânları bulması, ülkelerin sportif faaliyetlere ve özellikle de futbola daha farklı bir yaklaşım sergilemelerine sebep olmuştur. Günümüzde futbol, içerisinde barındırdığı ekonomik güçten kaynaklı ülkelerin diğer ülkelere üstünlüğünü artırmak adına genellikle bu sportif faaliyete ağırlık vermekte, saha içerisinde güçlerini gösterme çabasına girerek, bu yolla siyasi kazanımlar elde etmeye çalışmaktadırlar (Arık, 2004).

Türkiye'de futbol etkinliklerinin düzenlenmesi, planlanması, programlanması, geliştirilmesi ve bu alanda bütün yetkinin üstlenmesi adına 23 Nisan 1923 tarihinde Türkiye Futbol Federasyonu' nun (TFF) temelleri atılmıştır. 5894 sayılı Türkiye Futbol Federasyonu Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun ile Türkiye'de futbolun yönetimi TFF' ye emanet edilmiştir. Ülkemiz adına bütün futbol faaliyetlerini ulusal ve uluslararası kurallar çerçevesinde yürütmek, teşkilatlandırmak, geliştirmek, iyileştirmek ve Türkiye'yi futbol alanında yerel

ve uluslararası düzeyde temsil etmek üzere özel hukuk hükümlerine tabi tüzel bir kişiliktir (Doğan, 2024; Uğur ve ark., 2025). Türkiye Futbol Federasyonu, 21 Mayıs 1923 tarihinde Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği'ne (FIFA) 26. üye olarak katılım sağlamıştır. Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA) ise Avrupa kıtasında bulunan ülkelerin futbolunu planlayan, programlayan ve organize eden kuruluştur. Türkiye Futbol Federasyonu 1962 senesinden beri UEFA' nın üyesidir (Doğan, 2024).

Cumhuriyet kurulmadan önce ülkemizde kurulmuş olan ilk futbol kulüpleri aşağıda sıralanmıştır (Tepeköylü, 2016):

- Constantinople Ragbi ve Futbol Kulübü (İstanbul 1880 öncesi)
- Bournabat (Bornova) Ragbi ve Futbol Kulübü (İzmir 1883)
- Ermis Kulübü (İstanbul 1884)
- Smyrna Ragbi ve Futbol Kulübü (İzmir 1885)
- Panionios Gymnastikos Syllogos Smyrnis (İzmir 1890)
- Moda Ragbi ve Futbol Kulübü (İstanbul 1896)
- Tatavla Heraklios Jimnastik Kulübü (İstanbul 1896)
- Apollon Futbol kulübü (İzmir 1898)
- H.M.S Imogene Ragbi ve Futbol Kulübü (İstanbul 1998)
- Boyacıköy Futbol Kulübü (İstanbul 1900 öncesi)
- Robert College Futbol Kulübü (İstanbul 1900)
- Moda Rum Futbol Kulübü (İstanbul 1901 öncesi)
- Pelops Futbol Kulübü (İzmir 1900 civarı)
- Vartanyan Futbol Kulübü (İzmir 1900 civarı)
- Elpis Futbol Kulübü (İstanbul 1900 civarı)
- Black Stocking (Siyah Çoraplılar) Futbol Kulübü (İstanbul 1901)
- Kadıköy Futbol Kulübü (İstanbul 1902)
- Anadolu Spor Kulübü (Merzifon 1902).

Hakemlik

Hakem, iki tarafın herhangi bir konuda anlaşmazlık yaşadığı durumlarda çözülmesi için kendisine seçme yetkisi verilen, bilirkişi olarak nitelenen, yargı sahibi anlamı taşımaktadır. Spor olgusu içerisinde ise hakem; oynanan herhangi bir sportif müsabakayı idare etmek üzere tayin edilen, sahada mücadele eden iki takımın herhangi bir hakkının ihlal edilmeden, tarafsızlık duruşunu sahaya yansıtan ve verdiği kararlarda minimum hatayı hedefleyen kişidir. Belirtilen bu özelliklere sahip kişinin sahada sergilemiş olduğu hareketlerle, vermiş olduğu kararla ortaya koyduğu iş ise hakemlik olarak nitelendirilmektedir (Kargün, 2011).

Hakemler, verdikleri kararlarda isabetli olmaları gerekmektedir. Görevlerinde başarılı olabilmeleri açısından bu çok önemli bir durumdur. Herhangi bir müsabakayı yöneten hakemin baskı altında kalmadan yönetim ortaya koyabilmesi gerekmektedir. Bu da ciddi bir tecrübe isteyen özellik olarak ortaya çıkar. Müsabaka esnasında birçok zorlukla karşılaşan hakemler, soğukkanlılıklarını her zaman korumalı, sakin kalabilmeli, karar verirken acele etmemeli, oyunun kontrolünü her zaman ellerinde tutabilmeli, otoritelerini sarsan herhangi bir oyuncuyu ya da kulüp görevlisini cezalandırmalı, iletişim becerileri üst düzey olmalı, kendilerini kabullendirmeli, problem çözme becerileri gelişmiş olmalı ve oyunun düzeninin müsabaka sonuna kadar sürdürülebilirliğinin korunmasını sağlamalıdır (Karaçam ve Pulur, 2016; İşler ve ark., 2017). Bunca görevleri yerine getirirken hakemler, kaygı düzeylerini ve stres düzeylerini sürekli düşük tutmalıdırlar.

Müsabaka esnasında hata yapma korkusu, baskı altında kalma korkusu ve yapmış olduğu hatadan dolayı cezalandırılma korkusu, hakemleri mesleki tükenmişliğe sürükleyebilir, kaygılarının artmasına sebebiyet verebilir ve duygu durum bozukluklarına yol açabilir (Ekmekçi, 2016). Bu nedenlerden dolayı hakemlik, yerine getirilen zor bir görev olarak nitelendirilebilir. Hakemlik yapan kişiler, tüm bu olumsuz durumlar karşısında sağlıklı kararlar verip ortaya iyi bir performans ve karakter koyduklarında başarılı sayılabilmektedirler (Chelladurai, 2014).

Hakemlik görevini yerine getiren bireyler, maç içerisinde yaşamış oldukları stresli durumları iyi yönetebilmeli ve zor olarak nitelendirilebilen kararları doğru bir şekilde vermelidir. Maç esnasında baskı altında kalmayan, stres yükünün altında kalmayan ve genel anlamda doğru kararlar verip yüksek performans gösteren hakemler diğer bu işi yapan hakemlere göre daha başarılı sayılırlar. Maçın oynandığı ve ihlalin yapıldığı anın içerisinde hakem doğru fotoğrafı net bir şekilde çekip yorumlama yeteneğine sahip olmalı ve en doğru kararı vermeye çalışmalıdır. Tüm bu sebeplerden dolayı sportif müsabakalarda hakemlerin öneminin ve konumunun oldukça önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.

Yaşamın her alanında duygularımızın kendini gösterdiği gibi, spor alanlarında da duygularımız açığa çıkmaktadır (Tingaz ve Altun, 2021). Bunun en belirgin örneklerinden biri, yüksek düzeyde stres ve kaygıya sahip bir hakemin düşük performans sergilemesidir (Ekmekçi, 2016).

Bir müsabakayı yöneten hakemler, aynı anda veya çeşitli zamanlarda negatif ya da pozitif duyguları yaşayabilmektedirler. Hakemin vermiş olduğu doğru ya da yanlış bir kararın ardından izleyicilerden, saha içerisindeki oyuncularından ya da antrenörlerden gelen farklı düzeydeki itiraz ve tepkiler, hakemlerin çok kısa sürelerde farklı duygu ve düşüncelere kapılmalarına sebebiyet verebilir. Bundan

kaynaklıdır ki, hakemlerin yüksek düzeyde performans sergileyebilmeleri ve bunu kalıcı hale getirebilmeleri açısından en önemli faktörün duyguları düzenleme olduğu söylenilebilir. Duygu düzenleme zihinsel yetilere pozitif katkı sunmakta, bununla birlikte duygu düzenlememesini yönetebilen bireylerde ölçme, değerlendirme ve problem çözme gibi becerilerin kendilerinde var olduğunun belirtisidir (McRae ve ark., 2009).

Başka bir ifade ile duygu düzenleme, barındırmış olduğumuz duyguların doğasını, sıklığını, şiddetini ve süresini isteğimiz doğrultusunda değiştirip düzenleyebildiğimiz bir olgudur (Bedir, 2024). Karaçam ve arkadaşları (2022) duygu düzenlemeyi; kişilerin hangi tür duyguları kendilerinde barındırdığını, bu duyguları hangi zamanda yaşadıklarını, bu duyguları hangi yollarla tecrübe ettiklerini ve bu duyguları dış çevresine ne şekilde aktardıklarını gösteren bir süreç olarak açıklamaktadır.

Futbol Hakemliği

Ülkemizde futbol hakemliğinin ortaya çıkış tarihi olarak, 1890'lı yıllarda kişilerin futbola olan ilgi düzeylerinin yükselmesi ile birlikte başladığı belirtilmektedir (Gökoğlu, 2024). Türkiye'de ilk futbol hakemleri, futbolun içerisinden gelen yani futbol oynayan sporcular arasından seçilmiştir. Futbola ilginin arttığı ve kulüplerin artmaya başladığı ilk dönemlerde kendi takımının o gün içerisinde müsabakası olmadığına diğer oynanan maçlarda hakemlik yapabilirken, daha sonraları ise futbolu bırakan eski sporcular tarafından hakemlik görevi yerine getirilmeye başlanmıştır (Gökoğlu, 2024). Tecrübe sahibi olan, ülkede benimsenen, değerli olarak görülen futbol oyuncularının hakemlik yapmaları bir gelenek haline gelmiş, kendi maçları hariç diğer maçlarda hakemlik yapabilmişlerdir (Çimen, 2007).

Futbol hakemliği, fiziksel yönlerinin yanı sıra daha çok bilişsel yönlerinin daha ağırlıklı olduğu bir eylemdir. Bir müsabakada gelişen bir reaksiyonun farkına varan hakem çok kısa süre içerisinde karar vermesi gerekmektedir. Hakem dışarıdan algıladığı uyarıcıları çok kısa süre içerisinde seçerek algılar ve daha sonrasında analizini yapar, farklı kategorilere ayırır, kategoriler arasında karşılaştırma yapar ve bu sürecin en sonunda ise uyarana karşı en uygun reaksiyonu gösterir (Bedir, 2024).

İyi bir hakem olabilmek için kişi bazı özellikleri kendisinde barındırması gerekmektedir. Bunlar:

- Oyunun kurallarına çok iyi hakim olmalı, kuralları uygulayabilmeli ve yüksek yorumlama gücüne sahip olmalıdır,
- Üst düzey motorik özellikleri kendisinde barındırmış olmalı, kendine uygun antrenmanları yapmaya özen göstermeli, fiziksel olarak her zaman

hazır olmalıdır. Çağımızda futbol oyuncularının maç içerisinde yüksek hızda oyun performansları sergilemelerinden dolayı, hakemler de bu duruma uyum sağlamalı, pozisyonları iyi analiz edebilmeleri açısından en iyi yerde pozisyonları izleyebilmeli, yaşanan pozisyonların ardından en doğru kararları verebilmeleri ve saha içerisinde hakimiyeti sağlayabilmeleri için adeta bir atlet gibi koşu performansı sergilemelidirler (Collina, 2004).

- Saha içerisinde iyi bir otorite sağlayabilmeleri için dik bir duruş sergilemelidirler,
- Cesaretli, kararlı ve adaletli bir yönetimi kendilerine ilke edinmeli,
- Yüksek düzeyde önsezilere, üst düzey dikkat ve motivasyona, her iki takım için verdiği kararlarda tutarlı bir yönetim sergilemeli,
- Yöneteceği her müsabakaya aynı ciddiyetle çıkmalı, sporcularla, takım antrenörü ve yöneticileriyle sağlıklı iletişim kurabilmelidir (Uzunoglu, 2008).

Hakemin Görev ve Yetkileri

Bir futbol hakemi, müsabakayı yönetmeden önce kuralları iyice öğrenmeli, kurallar üzerinde tam bilgi sahibi olmalı ve futbolun ruhunu çok iyi sezinlemelidir. Hakemin asıl görevi, futbolu oynayanları oyun kuralları çerçevesinde yönetmek ve ortaya çıkan ihlalleri kurallar doğrultusunda cezalandırmaktır. Müsabakanın başlangıcından bitişine kadar kuralları uygulamakla yetkilidir. Aynı zamanda müsabakanın centilmen bir şekilde ilerlemesini sağlar. Karşılaşma öncesi takımların hakeme esame yani saha içerisinde mücadele edecek ve kulübede bulunacak oyuncu, antrenör, yönetici, doktor, masör, fizyoterapist vb. diğer kişilerin isimlerinin olduğu isim listesi bildirmek zorundadırlar. Hakem bu listeyi kontrol etmenin yanında, saha zemininin uygunluğu, kaleler, kale filesi, topun kuralların belirlediği koşullara uygun olup olmadığını kontrol eder.

Uluslararası Futbol Birliği Kurulu (IFAB), futbol oyun kuralları kitabında; “Her maç, maç ile ilgili Oyun Kurallarını uygulamada tam yetkili bir hakem tarafından yönetilir” ifadesini kullanmaktadır (IFAB, 2024).

Hakem (Kargün, 2011);

- Müsabaka içerisinde futbol oyun kurallarını uygulamaktan sorumludur,
- Müsabakayı, yardımcı hakemler ve varsa dördüncü hakem ile işbirliği içerisinde yönetmelidir. Video yardımcı hakem (VAR) atanmışsa, belirli pozisyonlarda hakemlere yardımcı olabilmektedirler,
- Müsabakada kullanılacak olan her topun kurallara uygun olup olmadığının kontrolünü sağlar,

- Oyuncuların müsabakada giyecekleri formaları kontrol eder,
- Oyun süresini belirler ve müsabaka ile ilgili bütün her şeyi not tutar (normal süre, oynanmayan süre, uzatma dakikaları, sarı kart, kırmızı kart, goller),
- Oyun kurallarının ihlalinde ilgili oyuncuları, yedek oyuncuları, antrenörü veya yöneticiyi teknik ve disiplin cezaları ile cezalandırır. Güvenlik sorunu veya diğer ciddi sebeplerden (hava muhalefeti vb.) dolayı maçı tatil etme yetkisine sahiptir,
- Oyun içerisindeki bir oyuncunun sakatlanması durumunda oyunu durdurup oyuncunun tedavi edilmesi için sağlık ekibini sahaya alır ve oyuncu tedavi sonrasında dışarı çıkarılarak oyun tekrar başladığında hakemin izni ile tekrar oyuna devam eder,
- Hakem bir oyuncunun sakatlığının ciddi olmadığına kanaat getirirse top oyun dışı oluncaya dek oyunu devam ettirir,
- Kanaması olan bir oyuncunun oyun alanı dışına çıkmasını sağlar ve sonrasında oyuncu oyun tekrar başladıktan ve hakemin işaretini aldıktan sonra oyuna alanına girebilir,
- Bir ihlal meydana geldiğinde oyunu durdurmakla, ihlale maruz kalan takımın avantaj elde ettiği durumlarda oyunun devam etmesini sağlar ve çok kısa süre içerisinde avantaj kaybolması durumunda yapılan ihlali cezalandırır,
- Eğer bir oyuncunun birden fazla ihlal yaptığına kanaat getirirse, daha ağır olan ihlali cezalandırır,
- Bir ihtar veya ihraç gerektiren ihlal meydana geldiğinde, ihlali yapan oyuncuyu cezalandırır. Bunu ihlalin gerçekleştiği anda yapmazsa topun oyun dışı olduğu ilk anda yapar,
- Takım yetkililerinin ihlalleri ve sorumlu bir şekilde davranış göstermediklerinde onları cezalandırır,
- Kaçırıldığı ya da kendisinin göremediği pozisyonlarda yardımcı hakemlerin ve dördüncü hakemin verdiği bilgiler doğrultusunda karar verir,
- Yetkili olmayan ve takımların verdiği isim listesinde olmayan hiç kimseyi oyun alanına almaz,
- Herhangi bir sebepten dolayı duran oyunu tekrar başlatır,
- Oyuncuların ve/veya takım yetkililerinin oynanacak olan müsabaka öncesinde, müsabaka sırasında ve müsabaka bittikten sonra ortaya çıkan olaylarla ilgili disiplin raporlarını ilgili kurumlara iletir.

Hakemlerin Stres Kaynakları

Genel Kaynakları	Stres Kaynakları	Müsabaka Öncesi Stres Kaynakları	Müsabaka Sırası Stres Kaynakları	Müsabaka Sonrası Stres Kaynakları
Kaygı ve endişe	Kaygı ve endişe	Kaygı ve endişe	Kaygı ve endişe	Kaygı ve endişe
Çevre faktörü	Çevre faktörü	Çevre faktörü	-	-
Hata yapma korkusu	-	-	-	-
Güven duygusu	-	-	-	-
-	Heyecan	Heyecan	-	-
-	Üzüntü	-	-	-
-	Fiziksel durum	-	-	-
-	Uyum	-	-	-
-	Konsantrasyon	-	-	-
-	-	İletişim bozukluğu	-	-
-	-	Adil olma duygusu	-	-
-	-	-	-	Gözlemci ve partnerle iletişim
-	-	-	-	Değerlendirme

Kaynak: Uzunoğlu (2008).

Tablo 1’de görülen stres kaynaklarının hakemler tarafından nasıl algılandıklarının açıklamaları aşağıdaki gibidir.

Hakemlerin Algıladığı Genel Stres Kaynakları

Kaygı; oynanacak olan müsabakanın önemine vurgu yapan kaygı, ekip arkadaşlarına yönelik kaygı, müsabakada yanlış karar verme kaygısı ve özgüven eksikliğinden kaynaklanan kaygıyı ifade eder.

Endişe; müsabaka yönetiminde sergileyeceği performans endişesi ve ekip üyeleri ile uyum sağlamadan kaynaklı duyulan endişeyi belirtir.

Çevre faktörü; taraftarlar, oyuncular, antrenör ve takım yetkililerinden kaynaklı hissedilen kaygı ve endişeler, maç atmosferinden kaynaklı ortaya çıkan endişeler.

Hata yapma korkusu; maçın önem derecesinden kaynaklı oluşan kaygı ve korku durumu, yapılan hatadan dolayı maç alamama korkusu ve gözlemci ya da ekip üyelerinin olumsuz etkisinden oluşabilecek durumlar için ortaya çıkan korkuyu ifade eder.

Güven duygusu; maçın gergin olması, taraftarların gerginlik düzeyleri, ekip üyelerinin verdiği güven düzeyi ve gözlemci faktöründen kendini güven ortamında hissedememeyi belirtir (Ekmekçi, 2006).

Müsabaka Öncesi Stres Kaynakları

Kaygı ve Endişe; maçlara gitme sıklığı ve maç gelmemesinin oluşturmuş olduğu kaygı ve endişe. Ekip üyeleriyle anlaşamama kaygısı ve maç içerisinde hata yapma korkusu.

Heyecan; maç almanın verdiği mutluluk ve maçın öneminin beraberinde getirdiği heyecan.

Üzüntü; önceki maçlarda yaşanan birtakım olumsuzluklardan kaynaklı takımlara, ekip üyelerine veya gözlemci ile ilgili hissedilen üzüntü durumu.

Çevre etkisi; taraftarlar, oyuncular, antrenör veya takım yetkililerince hakemlere karşı olumsuz tutum ve davranışlar. İlgili müsabakanın atmosferi.

Fiziksel durum; sakatlık yaşanması ya da benzer durumlar, fiziksel olarak iyi olma hali ve yeterlilik hissi.

Uyum; ekip arkadaşları ile yaşanan çeşitli uyum sorunları ve ekip üyelerine karşı güven problemi.

Konsantrasyon; müsabakaya olan konsantre seviyesinin düşük olması ya da gereğinden fazla motive olma durumu (Ekmekçi, 2006).

Müsabaka Sırası Stres Kaynakları

Heyecan; maç esnasında tansiyonun yükselmesinden dolayı kendini gösteren heyecan, maçın arz ettiği önem derecesi ve maç skorunun vermiş olduğu heyecan.

Endişe ve kaygı; maç sırasında her şey iyi giderken birden hata yapma korkusunun yaşanması, diğer ekip üyeleri ile verilen kararlarda ters düşme endişesi, oyuncu, antrenör, seyirci ve gözlemci tarafından yanlış algılanma kaygısı.

İletişim bozukluğu; ekip üyeleri ile, oyuncularla, antrenörlerle ve diğer yetkililerle oluşabilecek iletişim bozuklukları ve iletişim hataları.

Çevre faktörü; taraftarların ve kulüplerin hakemlere karşı sergilemiş oldukları davranışlar. Müsabakanın atmosfer düzeyi.

Adil olma; müsabakanın adil yönetilmesinin oluşturduğu algı (Ekmekçi, 2006).

Müsabaka Sonrası Stres Kaynakları

İletişim; müsabaka bitiminden sonra maçın gözlemcisi ve ekip üyeleri ile olan iletişim.

Değerlendirme; müsabakanın bitiminde gözlemci tarafından düşük not alma endişesi ve medya tarafından olumsuz yorumlanma korkusu.

Tüm bu stres kaynaklarının daha iyi anlaşılması açısından şu şekilde değerlendirme yapılabilir;

- Hakemlerin müsabakadan önce ve müsabakadan sonra ortak stres kaynaklarının kaygı ve endişe olduğu ifade edilebilir.
- Hissettikleri bu kaygı ve endişenin hakemler üzerinde korku oluşturduğu söylenilebilir.

- Müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında çevre faktörü ile heyecanın, stresin önemli kaynakları olduğu kabul edilmektedir.
- Müsabakanın oynanacağı stadyum, kulüp taraftarlarının holiganlık düzeyleri ve maçta oluşan aksiyonlar hakemin heyecanlanmasına, korku yaşamasına ve endişe duymasına sebep olabilmektedir.
- Stresin asıl nedeni olarak ise, taraftarların ve oyuncuların hakeme karşı sergilemiş oldukları tutumların, tavırların ve saldırganlık içeren davranışlar olduğu söylenilebilir (Ekmekçi, 2006).

Çeşitli Faktörlerin Hakemler Üzerindeki Etkileri

Hakemlerin vermiş oldukları kararların kesin ve değişmez olması özelliği ve bir müsabakada oluşan ihlallere karşı tek karar verici pozisyonunda olmaları, onların yönetimlerinde göstermiş oldukları performansların tartışmalara neden olduğu ifade edilmektedir (Tekin ve ark., 2005). Günümüzde bir futbol takımının maç içerisinde ortaya koyduğu performansın, almış olduğu galibiyetin, mağlubiyetin ve beraberliğin neredeyse artık her televizyon kanalında, her radyo programında ve birçok çeşitli sosyal medya mecralarında spor adamları ve yorumcular tarafından çok ayrıntılı şekilde değerlendirmeye alınmaktadır. Hakemlerin saha içerisinde göstermiş olduğu performansın da en az bir futbol takımının performansı kadar ele alınıp geniş bir çerçevede değerlendirilip, kulüplerden daha fazla gündemde kalmaktadır. Bu durum ise hakemlerin yapmış olduğu işin ne kadar önem arz ettiğini ortaya çıkarmaktadır. Futbol hakemlerinin görevlerini yerine getirmeleri sürecinde, hem fiziksel hazır oluşları, hem yönettikleri maçın önem derecesi, hem tribünlerden gelen baskı, hem hava koşulları, hem de güvenlik unsurlarının ortaya çıkardığı sorunların üstesinden gelmelerini gerektiren bir yeterliliklere ve özelliklere sahip olmaları gerektiğini beraberinde getirmektedir. Güllü ve Yıldız (2019), bu durumun ülke futbolunun kalitesini ve kulüplerin sosyal ve ekonomik güçlerine etki etmesinden dolayı araştırılmaya değer olduğunu belirtmektedir.

Futbol hakemleri, müsabaka boyunca tatmin edici bir performans sergileyebilmesi için oyun bilgisinin, kural bilgisinin ve fiziksel yeterliliğinin üst düzeyde olması gerekir. Bunların yanı sıra da iyi bir karar verici özelliği taşıması gerekmektedir (Albayrak ve ark., 2012). Baştuğ ve arkadaşları (2016), hakemlerin stres ve kaygı yaşamalarının fiziksel ve psikolojik olarak birçok farklı nedenlerden kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Bu sebepten dolayı da futbol hakemlerinin stres ve iş performans ilişkisinin ayrıntılı olarak incelenmesi öngörülmektedir.

Weinberg ve Richardson (1990), bir hakemin iyi olarak değerlendirebilmesi için şu özellikleri taşıması gerektiğini vurgulamaktadır; tutarlılık, uyum, kararlı

olma, denge, dürüst ve adil olma, karar verme becerisini kendisinde barındırma, kendine güven duyma, yüksek motivasyona sahip olma ve yaptığı işten haz alabilme. Tutarlılık, verilen kararlarda her iki tarafa da eşit davranmak, kuralları her iki takım için de dengeli bir şekilde uygulamaktır. Uyum, ekip içerisindeki yardımcı hakemler ve dördüncü hakem, sporcular, antrenör, takım yöneticileri ve diğer kişilerle sağlıklı ve etkili bir etkileşim kurma anlamı taşır. Kararlı olma, bir ihlalin gerçekleşmesinin ardından en kısa sürede doğru kararın verilmesini ifade eder. Denge, aksiyonların geliştiği, müsabaka tansiyonunun yükseldiği süreçlerinde, sakin kalabilmeyi, duygusal dengenin korunmasıdır. Dürüst ve adil olma, müsabakada oluşan her türlü ihlalleri her iki takım açısından da eşit kararlar vererek adaleti sağlayabilmedir. Karar verme becerisi, ilgili bransa özgü kural bilgileri ile kendini donatma ve maç esnasında uygulayabilmeyi belirtir. Kendine güven duyma, hakemlerin kendilerine olan inancının tam olmasını ve yeteneklerinden şüphe etmemesini, becerilerine güvenmesi anlamı taşır. Yüksek motivasyona sahip olma, ilgili müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında konsantrasyonun devam etmesidir. Yaptığı işten haz alma, hakemlik mesleğini yerine getirirken stresten uzak olma, yüksek düzeyde enerjiye sahip olma, olumlu düşünce kalıplarına sahip olma ve müsabakadan zevk alarak yönetim sergilenmesidir.

Futbol hakemleri, yerine getirmiş oldukları işin zorluğundan kaynaklı kendi öz kontrollerini her zaman kontrol altında tutmalı, maçın atmosferinin yüksek olduğu zamanlarda, saha içerisinde ve tribünlerde yaşanan tartışmalarda ve olaylar karşısında kararlılıklarını ve duruşlarını her zaman korumalıdır. Bir aksiyon veya ihlal yaşandığında proaktifliğini konuşturarak ani karar verme becerilerini geliştirmelidir. Ortaya çıkması muhtemel gerilimlerin önüne ne kadar erken müdahale ederlerse o kadar önleyici olabilmektedirler. Bu durumu her zaman göz önünde bulundurarak zihinsel hazırlık yapmaları gerekmektedir. Fiziksel hazırlığın yanı sıra mental hazırlık sürecine kendisini sokan hakemlerin başarılı performans ortaya koymaları kaçınılmazdır. Böylece iyi maçlar çıkarıp kendilerine olan güvenleri de tazeleneyecektir ve artacaktır. Weinberg ve Richardson (1990), kendine güvenen hakemlerin müsabakalarda daha başarılı performanslar sergileyeceğini belirtmektedir. Hakemlik mesleğinde, psikolojik beceriler ile yüksek fiziksel kondisyon arasında güçlü ilişkinin varlığından bahsedilebilir (Baştuğ, 2016). Buna bağlı olarak söylenilebilir ki; başarılı bir hakemin hem motorik özelliklerinin, hem de mental özelliklerinin üst düzey olması gerekmektedir. Hakemlikte başarı ancak, fiziksel ve zihinsel yetilerin birleşiminden ortaya çıkmaktadır (Weinberg ve Richardson, 2008; Bakıntaş, 2008).

Bireylerin karar verme süreçleri göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir süreçtir (Baştuğ ve ark., 2016). Futbol hakeminin vermiş olduğu bir karar sporcuların haricinde izleyenleri de tatmin etmesi açısından, vermiş olduğu kararın her zaman arkasında durmasını gerektirmektedir (Tiryaki, 2000). Günümüzde birçok kez müsabakalarda hakemleri aldatmaya yönelik sporcuların çeşitli pozisyonlarda olmayan ihlalleri varmış gibi yansıtmaya çalışıp haksız galibiyet almaya çalıştıkları görülmektedir. Bu durum, hakemin stres yükünü artırmakta ve toplum içerisinde ciddi eleştiriler almalarına sebebiyet vermektedir. Bunun yanı sıra bir hakemin duygu durumunun, sporcu, antrenör ve seyirci baskısının, zorlu hava koşulları, hatta bazı büyük takımların maçlarından sonra telefonlarına tehdit mesajları gelmesinden dolayı işlerini çok fazla zora sokmakta ve stres yüklerini daha da artırmaktadır. Bir hakemin vermiş olduğu yanlış karar toplumda olumsuz olarak eleştirilmemelidir. Çünkü sonuçta onların da insan olduğu, dolayısıyla yaradılışları gereği hata yapabilme özelliklerinin de diğer insanlarda olduğu gibi onlarda da olduğu unutulmamalıdır. Bir spor müsabakasında karar verme merci hakemler olduğu için, onların stres yüklerini artıracak değil de düşürecek eylemlerde ve söylemlerde bulunulması herkes açısından daha faydalı olacaktır.

İlgili Araştırmalar

Satman (2015), futbol maçlarındaki seyirci topluluklarının sesinin, hakemlerin kararları üzerindeki etkisi konulu yapmış olduğu araştırmanın sonuçları incelendiğinde, hakemlerin sesli ve sessiz ortamlarda verdikleri kararlar arasında genel olarak manidar farklılıklar olmadığını tespit etmiştir.

Şirin (2021), futbol hakemlerinin algıladıkları stres kaynakları ve yaşam doyumlarının incelenmesi konulu yapmış olduğu araştırma sonuçları incelendiğinde, futbol hakemlerinin görev yaptıkları klasmanları ile yaşam doyumları arasında farklılık bulunmadığını, fakat stres kaynakları toplamı ve boyutları arasında farklılık bulunduğunu tespit etmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, aday hakemlerin stres kaynaklarından etkilenme düzeyleri klasman grubunda bulunan hakemlere göre yüksek çıkmıştır. Bunun nedeni olarak; aday hakemlerin aldıkları sorumluluğun farkında olmaları, verdikleri kararlar neticesinde, maç sonucuna etki edebilecekleri düşünceleri, onların stres ve kaygı düzeylerini artırdığı söylenebilir. Yönettikleri maçlarda elde edecekleri başarı veya başarısızlık, hakemlerin üst klasmana çıkmalarını veya çıkamamalarını belirlemektedir, bu duygu meslek hayatları boyunca onlarla birlikte olabileceği, başarı ve başarısızlıklarını etkileyebileceği söylenilebilir. Yaşlarının ve hakemlik deneyimlerinin, üst klasman hakemlerine göre daha az olması, aday hakemlerin kaygılarını artırdığı söylenebilir.

Guillen ve Feltz (2011), hakem yeterliliği konusu üzerinde yapmış olduğu araştırma sonuçları incelendiğinde, stresin hakemlerin dikkat odağını zayıflattığını ve performanslarını düşürdüğünü ifade etmektedir.

Güllü ve Yıldız (2019), stres kaynaklarının futbol hakemlerinin performansına etkisinin incelenmesi konulu yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre, stres faktörleri arttıkça hakemlerin iş performansının azalacağını belirtmektedirler. Bütün hakemler için geçerli olmasa da belli bir kısım için bu durum söz konusu olabilir. Unutulmamalıdır ki, futbol hakemleri, maçta almaları gereken kararların karmaşıklığı ve hızlı olması gerekliliği, verdikleri tepkiler, maçta yer alan oyuncu sayısı, seyircilerin zaman zaman negatif tepkileri nedeniyle zorlu bir işe sahiptir. Maç sırasında gerçekleşen pozisyonları değerlendirerek hızlı kararlar verme, oyunun birçok yönüne dikkat etme, düzeni sağlama ve anlaşmazlıkları çözme gibi birçok farklı görevi yerine getirmeleri gerekmektedir. Bütün bunlar işi fazlasıyla karmaşık hale getirmekle kalmamakta, aynı zamanda hata yapmayı da kolaylaştırmaktadır. Tüm bu faktörlerden kaynaklı olarak futbol hakemlerinin çeşitli etkenlere dayalı stres düzeylerinin arttığı durumlarda sahada göstermiş olduğu performans düşmektedir.

Aktaş ve arkadaşları (2011), basketbol hakemlerinin verdikleri kararlara etki eden faktörlerle ilgili algılarının değerlendirilmesi konulu yapmış oldukları araştırma sonuçları incelendiğinde, basketbol hakemlerinin verdikleri kararlar neticesinde seyircinin göstermiş olduğu tepkilerin kendilerini tedirgin ettiğini ve belki de doğru kararlar vermelerini güçleştirdiğini belirtmişlerdir.

Baştuğ ve ark. (2016), futbol hakemlerinde stres, özgüven, karar verme konulu yapmış oldukları araştırma sonuçları incelendiğinde, stres, karar verme ve özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Stres seviyeleri arttıkça, karar verme becerileri düzeylerinin düştüğünü tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak, hakemler üzerinde negatif etki oluşturabilecek etmenler arasında stres, kaygı, endişe, korku, baskı altında kalma, sporcuların tutumları, antrenörlerin tutumları, taraftarların tutumları, ekip arkadaşları ile olan iletişimleri, hata yapma korkusu, maç alamama korkusu, maçın önem derecesi gibi bunlara benzer birden fazla faktörden bahsedilebilir. Bu tür etkenlerden etkilenmemek ya da oluşabilecek etkileri en aza indirmek amacıyla hakemlerin motorik özelliklerinin gelişimine yönelik yapmış oldukları antrenmanların yanı sıra psikolojik özelliklerinin gelişimine yönelik zihinsel antrenmanlara da zaman ayırmaları gerektiği düşünülmektedir. Sezon içerisinde en az fiziksel gelişimlerine ayırmış oldukları antrenman süreleri kadar zihinsel antrenmanlara da zaman ayırmaları gerekmektedir. Hakemlerin bu uygulamalardan sonra yönetmiş oldukları maçlarda iyi performans sergileyebilecekleri ve başarıyı yakalayabilecekleri düşünülmektedir.

Kaynakça

- Ai, K., Oldrich, R., Tan, H., & Xu, P. (2020). Sustainable Innovation in Football Referee Training in Czech Republic. *Sustainability*, 12(7), 2821.
- Aktaş, Z., Zekioğlu, A., Yazıcılar, İ., & Nihal, E. R. (2011). Basketbol Hakemlerinin Verdikleri Kararlara Etki Eden Faktörlerle İlgili Algılarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 251-259.
- Albayrak, O., İbiş S., & Kayışoğlu N.B. (2012). Futbol Hakemlerinin Meslek ve Aile Yaşantılarında Karşılaşmış Oldukları Sorunlar. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 75- 82.
- Arık, B.,(2004). Top Ekranında Medya Çağındaki Futbol ve Televizyon Arasındaki Kaçınılmaz İlişki. İstanbul: Salyangoz Yayınları.
- Baştuğ, G., Duman, S., Akçakoyun, F., Karadeniz, F. (2016). Futbol Hakemlerinde Stres, Öz güven, Karar Verme. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(3), 5399-5406.
- Bedir, G. (2024). Futbol Hakemlerinin Yaşadığı Stres Faktörlerinin ve Nedenlerinin Toplumsal Cinsiyet Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Collina, P. (2004). Benim Oyun Kurallarım, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Çimen, S. (2007). Ankara Bölgesi Klasman Futbol Hakemlerinin Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirtaş, E. (2021). Futbol Hakemlerinin Özyeterlilik Algıları ve Stres Faktörlerinin İş Performanslarına Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Doğan, F. (2024). Profesyonel Futbolcu Sözleşmeleri, Sona Erme Halleri ve Sonuçları. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü, İstanbul.
- Genç, D. D. (2023). Kadın Futbol Hakemlerinin Kariyer Engellerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Gökoğlu, H. (2024). İstanbul İl Hakem Klasmanında Bulunan Futbol Hakemlerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A Conceptual Model of Referee Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2, 25.

- Güllü, S., & Yıldız, S. M. (2019). Stres Kaynaklarının Futbol Hakemlerinin Performansına Etkisinin İncelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 146-155.
- İşler, H., Dalkılıç, M., & Çoban, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişki: Kilis ili örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 138-153.
- Kaçar, M. B. (2024). *Mevkilerine göre amatör futbolcuların psikolojik sağlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumlarının incelenmesi*. Duvar Yayınları.
- Karataş, Ö. (2014). Türkiye’de Futbol ve Siyaset İlişkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 39-47.
- Kargün, M. (2011). Futbol Hakemlerinin İş Tatmini ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kuter, F. (2009). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırhan Kitabevi.
- Kutlu, G. (2024). Profesyonel Futbolcu Sözleşmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köse, B., & Atlı, A. (2020). Genç futbolcularda yüksek şiddetli interval antrenmanın çeviklik sürat ve aerobik performans üzerine etkisinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 61-68.
- Memiş, U. A., & Yıldırım, İ. (2011). Batı Kültüründe Kadınların Spora Katılımlarının Tarihsel Gelişimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 17-26.
- Özer, Ö., Uyhan, O., Devrilmez, E., Orhan, İ., Bilgiç, M., Uğurlu, A., Tabak, E. Y., ... & Akpınar, S. (2024). The relationship between attitude toward physical activity and weight gain in children and young adolescence. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 1300613.
- Satman, C. (2015). Futbol Maçlarındaki Seyirci Topluluklarının Sesinin, Hakemlerin Kararları Üzerindeki Etkisi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 147-154.
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349.
- Semerci, A. (2022). *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler*. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Semerci, A., & Gülle, M. (2025). Farklı Branştaki Sporcuların Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Düzeylerinin oklu Zekâ zerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 9(1), 146-159.
- Spaaij, R., & Schaille, H. (2020). Community-Driven Sports Events as a Vehicle For Cultural Sustainability Within The Context of Forced Migration: Lessons From The Amsterdam Futsal Tournament. *Sustainability*, 12(3), 1020.
- şanverdi, M. (2022). Futbol Hakemlerinin Değer Yönelimleri ve Değerler Eğitimine Yönelik Görüşleri. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- şirin, T. (2021). Futbol Hakemlerinin Algıladıkları Stres Kaynakları ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 294-307.
- Talimciler, A. (2010). Sporun Sosyolojisi Sosyolojinin Spor. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Tekin, A.H., Savucu, Y., & Ramazanoğlu, F. (2005). Klasman ve Bölge Futbol Hakemlerinin Sosyoekonomik Durumları ve Sorunları. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 15(2), 209-217.
- Tepeköylü, İ. (2016). Türkiye De Futbol, Taraftar Olgusu ve Beşiktaş arşı Grubu. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (56), 380-390.
- Tiryaki, ř. (2000). Spor Psikolojisi, Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tiryaki, ř. (2000). Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama. Ankara: İnkansa Ofset.
- Uğur, O. A., Tunç, A. A., olakoğlu, T., Akpınar, S., Tabak, E. Y., & Devrilmez, E. (2025). Development and Validation of Sport Law Knowledge Test. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 16(1), 52-65.
- Uyhan, O., Tabak, E. Y., Devrilmez, M., Devrilmez, E., & zer, . (2023). ocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum leğinin türkçe geçerlik ve güvenirliği. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 15(1), 19-34.
- Uzunoğlu, . U. (2008). Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilllerinin Klasmanlarına ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- nal, M .A. (2024). Futbolun Endstrileşmesi erevesinde Türkiye'deki Televizyon Futbolunun Eleştirel Ekonomi Politik zmlenmesi. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eskişehir.
- nver, M. (2023). Pedagojik Formasyon Alan ve Almayan Futbol Hakemlerinin Futbol Hakemliği Kavramına Yönelik Metaforik Algıları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Varmus, M., Kubina, M., & Adámik, R. (2019). Impact of The Proportion of Foreign Players' Appearances on The Success of Football Clubs in Domestic Competitions and European Competitions in The Context of New Culture. *Sustainability*, 12 (1), 264.
- Yousaf, S., Khan, A., But, M. Z. I., Afzaal, M., Dalkılıç, M., & Selamoglu, Z. (2026). Impact of Plyometric Training on Speed and Power among Amateur Football Players at High Altitude. *Pakistan Journal of Medical & Cardiological Review*, 5(1), 1979-1988.
- Weinberg, R. S., Richardson, P. A. (1990). *Psychology of Officiating*. USA: Human Kinetics.
- Weinberg, S. R., Richardson, A. P. (2008). Başarılı Hakemliğin Psikolojisi. Çev. Ekmekçi R, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 2 (1), 1-5.

8. Bölüm

Algılanan Fiziksel ve Bilişsel Yorgunluk

Muhammed Bedirhan KAÇAR¹, Ramazan BOZAN²

1. GİRİŞ

Spor performansının belirlenmesinde yalnızca fiziksel hazırlık düzeyi değil, aynı zamanda bilişsel, duygusal ve psikolojik etmenler de önemli rol oynamaktadır. Nitekim Yılmaz ve arkadaşları sporcuların yüksek performans sergileyebilmesi için bireyin psikolojik ve fizyolojik durumu, beslenme alışkanlığı, çevresel etkiler gibi etmenler yapılan spor türüne has özellikler etkili olmakla birlikte, bu etmenlerin hangisinin daha yüksek olduğunu bilmek oldukça zor olduğunu ifade etmişlerdir (Yılmaz ve ark., 2021). Sporcuların başarılı bir performans ortaya koyabilmelerinde, içsel ve dışsal faktörlerin belirlenip bu doğrultuda çözüm yolları aranmasının önem arz ettiği düşünülmektedir (Semerci ve Gülle, 2025; Ameer ve ark., 2026). Sporcunun motivasyonu, odaklanma düzeyi, öz düzenleme becerisi, görev taleplerine verdiği yanıt ve egzersiz sırasında yaşadığı öznel deneyimler, performansın sürdürülmesinde belirleyici olmaktadır. Bu bağlamda algılanan fiziksel ve bilişsel yorgunluk düzeyleri de sporcu başarısını etkileyen önemli değişkenler arasında yer almaktadır (Demir ve ark., 2023; Enoka ve Duchateau, 2016; Behrens ve ark., 2023).

Yorgunluk kavramı spor alanında oldukça yaygın kullanılmasına rağmen, tanımlanması en güç kavramlardan biridir. Bunun temel nedeni, yorgunluğun tek bir sistemde ortaya çıkan basit bir bozulma olmamasıdır. Kas fonksiyonlarındaki değişimlerden merkezi sinir sistemi süreçlerine, kardiyovasküler ve solunumsal yanıtlardan motivasyon, dikkat ve duygu durumuna kadar pek çok etken bu sürecin oluşumunda rol oynamaktadır. Bu nedenle yorgunluk, yalnızca bedensel kapasitenin azalmasıyla açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Noakes, 2012; Venhorst ve ark., 2018a; Pattyn ve ark., 2018).

Son zamanlarda, araştırmalarda, algılanan yorgunluk kavramı daha çok konuşuluyor. Algılanan yorgunluk; sporcunun yaptığı bir işte ya da düşündüğü bir şeyde, kendini yorgun hissetmesi, enerjisinin azaldığını görmesi, bitkinlik yaşaması ve işi sürdürmekte zorlanması anlamına gelir. Sporcu bunu kendi hissi ile ölçer. Bu

¹ Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Orcid: 0009-0003-8568-0737

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Orcid: 0009-0007-2600-0753

durum, sporcunun yaptığı işteki değişim ile ilgili olabilir fakat bazen buna bakmadan da düşünülebilir. Yani aynı işi yapan iki sporcunun hissettiği yorgunluk birbiri ile aynı olmayabilir. Biri daha çok yorulurken, diğeri kendini daha az yorgun hissedebilir (Enoka ve Duchateau, 2016; Behrens ve ark., 2023).

Spor yaparken, beden ve zihin yorgunluğu çoğu kez birbirine bağlı olur ve bir denge içinde kalır. Uzun süren ağır hareketler, bedeni yıpratır ve güçsüz yapar. Zihnin çok çalışması, karar almak için baskı hissetmek, yarışta tüm dikkati toplamak ve stres altında kalmak ise, zihni yorar ve enerjiyi düşürür. İki yorgunluk tipi birbiriyle sürekli iletişim halindedir. Yüksek zihinsel çaba, yapılan hareketleri azaltabilir ve daha az verimli olmana neden olabilir. Aynı zamanda, çok fiziksel efor harcamak da dikkatin azalmasına ve düşünme gücünde düşmeye yol açar. Araştırmalar, hem ağır beden faaliyetlerinin hem de yoğun zihinsel çalışmanın, spor performansını ve işlevleri olumsuz etkileyebileceğini gösteriyor (Marcora ve ark., 2009; Martin ve ark., 2018; Russell ve ark., 2019b). Bu çerçevede sporda yorgunluk, yalnızca fiziksel performanstaki azalma ile açıklanamayacak; bedensel ve bilişsel mekanizmaların karşılıklı etkileşimi bağlamında ele alınması gereken çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Korotkova, 2006).

Bu bölümde, spor ve egzersiz bilimleri perspektifinden yorgunluk olgusu; fiziksel, bilişsel ve algısal boyutları çerçevesinde ele alınmakta; algılanan fiziksel yorgunluk ile algılanan bilişsel yorgunluğun kuramsal temelleri açıklanmakta ve ilgili literatür bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmektedir. Bu kapsamda öncelikle yorgunluk kavramı genel hatlarıyla incelenecek, devamında fiziksel yorgunluk, bilişsel yorgunluk, algılanan yorgunluk, algılanan fiziksel yorgunluk ve algılanan bilişsel yorgunluk kavramları ayrıntılı biçimde ele alınacaktır. Son aşamada ise söz konusu kavramlara ilişkin literatürde öne çıkan araştırmalar değerlendirilerek spor performansı bağlamında genel bir kuramsal çerçeve sunulacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yorgunluk Nedir

Yorgunluk, bireyin fiziksel ya da bilişsel işlevlerini sınırlayan, öznel olarak deneyimlenen ve performansla ilişkili çok boyutlu bir semptomdur (Enoka ve Duchateau, 2016). Bu tanım, yorgunluğu yalnızca iş yapabilme kapasitesindeki düşüş olarak değil, aynı zamanda bireyin görevi sürdürürken hissettiği zorlanma, tükenmişlik ve isteksizlik gibi deneyimleri de kapsayan bir yapı olarak ele almaktadır (Behrens ve ark., 2023). Bu nedenle yorgunluk, hem nesnel performans değişimleri hem de öznel algılar üzerinden değerlendirilmesi gereken karmaşık bir süreçtir.

Klasik yaklaşımlarda yorgunluk çoğunlukla fiziksel tükenmişlik ile açıklanmıştır. Bununla birlikte güncel çalışmalar, yorgunluğun yalnızca bedensel değil, fiziksel ve bilişsel süreçlerin etkileşimiyle şekillenen psikofizyolojik bir durum olduğunu ortaya

koymaktadır (Pattyn ve ark., 2018). Yorgunluğun gelişiminde görev süresi, egzersiz şiddeti, bireysel farklılıklar, motivasyon düzeyi, duygusal durum ve homeostatik denge gibi çok sayıda etken belirleyici rol oynamaktadır (Behrens ve ark., 2023; Venhorst ve ark., 2018a). Bu bağlamda yorgunluk, yalnızca tek yönlü bir performans azalması olarak değil, çok boyutlu bir düzenleme mekanizmasının dışavurumu olarak değerlendirilmelidir.

Enoka ve Duchateau (2016), yorgunluğu performans yorgunluğu (performance fatigability) ile algılanan yorgunluk (perceived fatigability) arasındaki etkileşim üzerinden açıklayarak önemli bir kavramsal çerçeve sunmuştur. Daha sonra Behrens ve ark. (2023), bu modeli spor bağlamında geliştirerek motor ve bilişsel görevleri de kapsayan daha güncel bir yaklaşım önermiştir. Ayrıca Skau ve ark. (2021), disiplinler arası kullanıma uygun ortak tanımlar geliştirilmesinin yorgunluk araştırmalarında kavramsal açıklık sağlayacağını vurgulamıştır.

2.2. Fiziksel Yorgunluk Nedir

Yorgunluk kavramının en sık incelenen boyutlarından biri fiziksel yorgunluktur. Fiziksel yorgunluk, motor performans sırasında kuvvet üretme kapasitesinde, hareketin devamlılığında ya da egzersizi sürdürebilme düzeyinde meydana gelen azalmayla karakterize edilen bir yorgunluk türü olarak tanımlanmaktadır (Behrens ve ark., 2023). Bu durum, özellikle uzun süre devam eden veya yüksek yoğunlukta gerçekleştirilen egzersizlerde daha belirgin biçimde ortaya çıkmakta ve sıklıkla performans düşüşüyle ilişkilendirilmektedir.

Bununla birlikte fiziksel yorgunluğu yalnızca kas düzeyinde meydana gelen değişimlerle açıklamak yeterli değildir. Güncel kuramsal yaklaşımlar, merkezi sinir sistemi işleyişinin, homeostatik dengeyi korumaya yönelik mekanizmaların ve bireyin göreve ilişkin öznel değerlendirmelerinin fiziksel yorgunluğun oluşumunda belirleyici bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır (Noakes, 2012; Venhorst ve ark., 2018a). Bu doğrultuda fiziksel yorgunluk, yalnızca periferik yapılardaki tükenmeye indirgenemeyen; organizmanın görevi sürdürme kapasitesini merkezi düzeyde düzenleyen bütüncül bir sürecin parçası olarak değerlendirilmektedir.

Noakes (2012), yorgunluğu beynin homeostazı korumaya dönük düzenleyici bir çıktısı olarak açıklamıştır. Behrens ve ark. (2023) ise fiziksel yorgunluğu motor performans azalması ile algılanan fiziksel yorgunluk arasındaki ilişki üzerinden değerlendirmiştir. Bunun yanında Venhorst ve ark. (2018a), fiziksel yüklenmenin duygusal, duygulanımsal ve bilişsel bileşenlerle birlikte ele alınması gerektiğini savunarak daha bütüncül bir yaklaşım önermiştir.

2.3. Bilişsel Yorgunluk Nedir

Yorgunluğun yalnızca fiziksel görevlerle sınırlı olmadığı, zihinsel etkinlikler sırasında da benzer sınırlayıcı süreçlerin ortaya çıkabildiği bilinmektedir. Bu bağlamda bilişsel yorgunluk, uzun süreli dikkat, izleme, karar verme ya da yürütücü kontrol gerektiren zihinsel etkinlikler sonrasında gelişen psikobiyojik bir durum olarak tanımlanmaktadır (Marcora ve ark., 2009; Oliver ve ark., 2025). Bu süreç, zihinsel tükenmişlik, dikkat sürdürmede güçlük, tepki süresinde yavaşlama ve göreve devam etmede isteksizlik gibi belirtilerle kendini gösterebilmektedir (Behrens ve ark., 2023).

Literatürde bilişsel yorgunluğun nitelendirilmesinde farklılıklar mevcuttur. Bazı araştırmacılar bilişsel yorgunluğu fiziksel yorgunluğa ek olarak ayrı bir yorgunluk türü olarak görürken, diğerleri bilişsel yorgunluğu genel yorgunluğun özel bir biçimi olarak değerlendirmektedir (Pattyn ve ark., 2018; Oliver ve ark., 2025). Bu tartışma, dolayısıyla, bilişsel yorgunluğu yalnızca zihinsel kaynakların tüketilmesi deneyimini dikkate alarak açıklamanın muhtemelen yeterli olmadığını göstermektedir. Daha spesifik olarak, algılanan çaba, motivasyon ve görev değerlendirmesi, bu yapının önemli yönleri olarak tanımlanmıştır (Pattyn ve ark., 2018).

Marcora ve ark. (2009), bilişsel yorgunluğu zorlu zihinsel etkinlikler sonrasında gelişen bir psikobiyojik durum olarak tanımlayan temel çalışmalardan birini ortaya koymuştur. Oliver ve ark. (2025), güncel spor literatüründe kavramın hâlâ tanımsal belirsizlikler taşıdığını vurgulamıştır. Pattyn ve ark. (2018) ise bilişsel yorgunluğun ayrı bir enerji deposunun tükenmesinden çok, görev taleplerinin öznel değerlendirilmesiyle ilişkili olduğunu savunmuştur.

2.3.1. Bilişsel Yorgunluğun Fiziksel Performansa Etkisi

Bilişsel yorgunluk, yalnızca zihinsel işlevlerde azalmaya yol açan bir durum olmayıp fiziksel performans üzerinde de belirgin etkiler oluşturabilmektedir. Nitekim araştırmalar, zihinsel açıdan yoğun ve yorucu görevlerin ardından bireylerin özellikle dayanıklılık gerektiren performanslarda düşüş yaşayabildiğini ortaya koymaktadır (Marcora ve ark., 2009). Bu durum, fiziksel performansın yalnızca kasların işlevsel kapasitesiyle açıklanamayacağını; aynı zamanda bireyin görevi ne ölçüde zorlayıcı algıladığının da performans üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Bilişsel yorgunluğun fiziksel performans üzerindeki etkisi çoğunlukla algılanan efor düzeyi üzerinden açıklanmaktadır. Zihinsel yüklenme sonrasında bireyler, aynı fiziksel aktiviteyi daha fazla çaba gerektiriyormuş gibi algılayabilmekte ve bu nedenle görevi daha erken sonlandırabilmektedir (Martin ve ark., 2018; Pattyn ve ark., 2018; Özer ve ark., 2024; Uyhan ve ark., 2023). Özellikle dayanıklılık sporlarında önem kazanan bu durum, performansın yalnızca fizyolojik hazırlık

düzeyiyle değil, aynı zamanda bilişsel yük ve zihinsel toparlanma süreçleriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Russell ve ark., 2019b).

Bilişsel yorgunluğun fiziksel performans üzerindeki etkisini ortaya koyan öncü çalışmalardan biri Marcora ve ark. (2009) tarafından gerçekleştirilmiş ve bilişsel yorgunluğun dayanıklılık performansını olumsuz yönde etkilediği gösterilmiştir. Bu bulgular daha sonra Van Cutsem ve ark. (2017) ile Brown ve ark. (2020) tarafından sistematik biçimde desteklenmiş; önceki bilişsel yüklenmenin fiziksel performans üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabildiği ortaya konmuştur. Russell ve ark. (2019b) ise söz konusu bulguların elit spor bağlamında değerlendirilmesi ve uygulamaya aktarılmasının önemini vurgulamıştır.

2.3.2. Bilişsel Yorgunluğun Fizyolojik Yanıtlara Etkisi

Bilişsel yorgunluğun fiziksel performans üzerindeki etkisi literatürde görece tutarlı biçimde ortaya konmuş olsa da fizyolojik yanıtlar üzerindeki etkilerinin daha sınırlı ve değişken olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalar, zihinsel yüklenme sonrasında fiziksel performansta azalma meydana geldiğini, ancak buna eşlik eden temel kardiyorespiratuar ya da kas metabolik parametrelerde her zaman belirgin bir değişim gözlenmediğini bildirmektedir (Marcora ve ark., 2009). Bu bulgu, bilişsel yorgunluğun performans üzerindeki etkilerinin yalnızca geleneksel fizyolojik sınırlar çerçevesinde açıklanamayacağını düşündürmektedir.

Bu bağlamda güncel yaklaşımlar, bilişsel yorgunluğun etkilerini daha çok psikofizyolojik düzenleme mekanizmaları üzerinden açıklamaktadır. Bedenden gelen içsel sinyallerin nasıl yorumlandığı, algılanan efor düzeyindeki artış ve görevin sürdürülmesine ilişkin karar verme süreçleri bu mekanizmaların temel bileşenleri arasında yer almaktadır (McMorris ve ark., 2018; Pattyn ve ark., 2018). Dolayısıyla bilişsel yorgunluğun fizyolojik etkilerini değerlendirmede yalnızca biyolojik göstergelere odaklanmak yeterli değildir; interoseptif işleme süreçleri ile bireyin öznel deneyiminin de dikkate alınması gerekmektedir (Martin ve ark., 2018).

Nitekim Marcora ve ark. (2009), performansta düşüş gözlenmesine karşın klasik fizyolojik değişkenlerin büyük ölçüde sabit kalabildiğini göstermiştir. McMorris ve ark. (2018) bu durumu interoseptif model çerçevesinde yorumlamış, Martin ve ark. (2018) ise bilişsel yorgunluğun dayanıklılık performansını sınırlandırmasında algısal ve düzenleyici süreçlerin belirleyici rol oynadığını vurgulamıştır.

2.4. Algılanan Yorgunluk Nedir

Fiziksel ve bilişsel yorgunluk kavramlarının ardından, bu yapıların öznel deneyim boyutunu temsil eden algılanan yorgunluk kavramının ele alınması önem taşımaktadır. Algılanan yorgunluk, bireyin görev esnasında ya da sonrasında hissettiği yorgunluk düzeyine ilişkin öznel değerlendirmesini ifade etmektedir

(Enoka ve Duchateau, 2016; Behrens ve ark., 2023). Bu yönüyle söz konusu kavram, bireyin bedensel ve zihinsel durumunu nasıl deneyimlediğini yansıtmakta ve nesnel performans göstergelerinden bağımsız bir anlam taşımaktadır.

Algılanan yorgunluk ile performanstaki düşüş her zaman paralel seyretmemektedir. Birey, performansında belirgin bir azalma meydana gelmesinde dahi kendisini yoğun biçimde yorgun hissedebilir; buna karşılık performans düzeyi gerilese bile bu değişimi sınırlı biçimde fark edebilir (Behrens ve ark., 2023). Bu nedenle algılanan yorgunluk, performansın birey tarafından deneyimlenen öznel maliyetini görünür kılan temel kavramlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Spor ve egzersiz bağlamında bu yapı, görevin sürdürülmesine ilişkin karar süreçlerinin, yüklenmeye verilen yanıtların ve toparlanma dinamiklerinin anlaşılmasında önemli bir işlev üstlenmektedir (Pageaux, 2016; Halperin ve Vigotsky, 2024).

Enoka ve Duchateau (2016), algılanan yorgunluğu perceived fatigability çerçevesinde ele alarak performans bileşeninden kavramsal olarak ayırmıştır. Behrens ve ark. (2023) bu yaklaşımı hem motor hem de bilişsel görevleri kapsayacak biçimde genişletmiştir. Ayrıca Pageaux (2016) ile Halperin ve Vigotsky (2024), algılanan efor ile algılanan yorgunluğun birbiriyle ilişkili ancak kavramsal olarak birbirinden ayrıştırılması gereken iki farklı yapı olduğunu vurgulamıştır.

2.5. Algılanan Fiziksel Yorgunluk

Algılanan fiziksel yorgunluk, bireyin egzersiz ya da benzeri fiziksel etkinlikler sırasında deneyimlediği bedensel zorlanma, tükenmişlik, ağırlık hissi ve aktiviteyi sürdürmede güçlük yaşama durumuna ilişkin öznel değerlendirmeyi ifade etmektedir (Behrens ve ark., 2023). Bu öznel deneyim yalnızca fiziksel yüklenmenin doğrudan bir sonucu olmayıp, aynı zamanda görevin birey tarafından nasıl algılandığı ve yorumlandığı ile de yakından ilişkilidir (Pageaux, 2016).

Bu açıdan algılanan fiziksel yorgunluk, nesnel motor performansta meydana gelen azalmayla ilişkili olmakla birlikte onunla tamamen örtüşen bir yapı değildir. Motivasyon düzeyi, duygusal durum, çevresel etkenler, bireysel deneyim ve göreve ilişkin stratejik tercihler bu algının biçimlenmesinde etkili olabilmektedir (Venhorst ve ark., 2018b). Özellikle dayanıklılık gerektiren sporlarda tempo düzenleme davranışı (pacing), görevin sürdürülme biçimi ve aktiviteyi sonlandırma kararı, fiziksel zorlanmanın birey tarafından nasıl algılandığıyla doğrudan ilişkilidir (Pageaux, 2014; Venhorst ve ark., 2018a).

Behrens ve ark. (2023), algılanan fiziksel yorgunluğu performans göstergelerinden kavramsal olarak ayrı, ancak onlarla karşılıklı etkileşim içinde olan bir yapı olarak tanımlamıştır. Pageaux (2016), egzersiz biliminde algılanan eforun kavramsal çerçevesini ve ölçümünü netleştirirken; Venhorst ve ark. (2018b)

algılanan fiziksel zorlanmanın duygusal, duygusal ve bilişsel bileşenleri birlikte içeren çok boyutlu bir deneyim olduğunu ortaya koymuştur.

2.6. Algılanan Bilişsel Yorgunluk

Algılanan bilişsel yorgunluk, bireyin zihinsel görevler esnasında ya da sonrasında deneyimlediği zihinsel tükenmişlik hissi, dikkatini sürdürmede yaşadığı güçlük ve artan bilişsel çaba algısı olarak tanımlanabilir (Behrens ve ark., 2023; Oliver ve ark., 2025). Bu kavram yalnızca bilişsel performans testlerinde gözlenen azalmaları değil, aynı zamanda görevin birey tarafından daha zorlayıcı, daha maliyetli ve daha az sürdürülebilir olarak değerlendirilmesini de kapsamaktadır (Pattyn ve ark., 2018).

Spor bağlamında algılanan bilişsel yorgunluk; dikkat kontrolü, karar verme süreçleri, taktiksel uygulamalar ve hata yönetimi gibi performansla ilişkili birçok bileşeni etkileyebilmektedir (Russell ve ark., 2019a). Yoğun müsabaka programları, zihinsel baskı, akademik veya mesleki sorumluluklar ve sürekli zihinsel hazırlık gerektiren durumlar, sporcularda bilişsel yorgunluk hissinin birikmesine yol açabilmektedir (Russell ve ark., 2019b). Bu nedenle algılanan bilişsel yorgunluk, yalnızca kontrollü laboratuvar koşullarında değil, saha içi ve müsabaka ortamlarında da dikkate alınması gereken önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

Behrens ve ark. (2023), algılanan bilişsel yorgunluk (perceived cognitive fatigue) kavramını açık biçimde kuramsal çerçeveye dahil ederek literatüre önemli bir katkı sunmuştur. Pattyn ve ark. (2018), bu yapının fiziksel yorgunluktan tamamen bağımsız ele alınmasından ziyade, her iki boyutun ortak bir algılanan efor çerçevesi içinde değerlendirilmesini önermiştir. Russell ve ark. (2019a) ise sporcular ve destek personelinin zihinsel yorgunluğu sıklıkla dikkat azalması, motivasyon düşüşü ve duygusal geri çekilme gibi durumlarla ilişkilendirdiğini ortaya koymuştur.

2.7. Literatürde Yapılan Çalışmalar

Yorgunluk alanındaki çalışmalar tarihsel olarak incelendiğinde, ilk dönem yaklaşımların fiziksel ve bilişsel süreçleri çoğu zaman birbirinden ayrı ele aldığı görülmektedir. Ancak son yıllarda geliştirilen modeller, yorgunluğun performans, algı, motivasyon ve homeostatik düzenleme süreçlerinin etkileşimi içinde anlaşılması gerektiğini ortaya koymuştur (Enoka ve Duchateau, 2016; Behrens ve ark., 2023). Bu değişim, spor ve egzersiz bilimlerinde yorgunluğa ilişkin daha bütüncül bir kuramsal çerçevenin gelişmesine katkı sağlamıştır (Venhorst ve ark., 2018a; Noakes, 2012).

Özellikle bilişsel yorgunluğun fiziksel performans üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar dikkat çekmektedir. Marcora ve ark. (2009), zihinsel yüklenmenin dayanıklılık performansını azaltabildiğini göstermiştir. Bunu izleyen Van Cutsem ve ark. (2017) ile Brown ve ark. (2020), bilişsel yüklenme sonrası fiziksel performansın

birçok durumda olumsuz etkilenebildiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte performanstaki bu düşüşün her zaman klasik fizyolojik bozulmalarla açıklanamadığı, algılanan eforun temel bir aracı mekanizma olabileceği ileri sürülmüştür (Martin ve ark., 2018).

Algılanan yorgunluk ve algılanan efor merkezli çalışmalar da literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Pageaux (2016), egzersiz biliminde perception of effort kavramını açıklığa kavuşturmuştur. Pattyn ve ark. (2018), fiziksel ve bilişsel yorgunluğu birleştiren ortak zeminin algılanan efor olabileceğini savunmuştur. Halperin ve Vigotsky (2024) ise çaba ve çaba algısını hem fiziksel hem bilişsel görevler için ortak bir çerçevede ele almıştır. Bu yaklaşım, yorgunluğu yalnızca performans kaybı değil, görevin öznel maliyeti olarak da değerlendirmeyi mümkün kılmaktadır.

Spor alanındaki uygulamalı çalışmalar, algılanan fiziksel ve bilişsel yorgunluğun değerlendirilmesinde güvenilir ölçme araçlarına duyulan gereksinimi de ortaya koymaktadır. Sporcuların hissettikleri fiziksel ve zihinsel yorgunluğu doğru ve güvenilir biçimde ölçebilecek araçların sınırlı olması literatürde dikkat çeken bir eksiklik olarak belirtilmiştir (Demir ve ark., 2023). Bu durum, kavramın hem araştırma hem de uygulama alanında daha açık biçimde tanımlanması gerektiğini güçlendirmektedir.

Daha yeni kuramsal yaklaşımlar, yorgunluğun interoseptif ve metabilişsel yönlerine odaklanmaktadır. McMorris ve ark. (2018), yorgunluğu bedenden gelen sinyallerin beyin tarafından yorumlanmasıyla ilişkili bir interoseptif model içinde açıklamıştır. Dekerle ve ark. (2025) ise egzersize bağlı algılanan yorgunluğu dyshomeostasisin çıkarımı olarak yeniden çerçevelemiştir. Bunun yanında bilişsel yorgunluğun sadece fiziksel performanstaki azalma ile sınırlı kalmadığı, teknik, taktik, karar verme ve beceri yürütme alanları üzerinden de spor performansını etkileyebildiği bildirilmektedir (Russell ve ark., 2019a; Russell ve ark., 2019b).

Genel olarak değerlendirildiğinde literatür üç temel sonuca işaret etmektedir. İlk olarak, yorgunluk tek boyutlu bir bozulma değil, performans ve öznel deneyim bileşenlerini birleştiren çok katmanlı bir yapıdır (Enoka ve Duchateau, 2016; Behrens ve ark., 2023). İkinci olarak, fiziksel ve bilişsel yorgunluk birbirinden tamamen bağımsız değildir; algılanan efor, motivasyon ve düzenleyici karar süreçleri bu iki alanı birbirine bağlamaktadır (Pattyn ve ark., 2018; Pageaux, 2014; Venhorst ve ark., 2018b). Üçüncü olarak ise spor ve egzersiz bağlamında yorgunluğun sağlıklı biçimde incelenbilmesi için nesnel performans göstergelerinin öznel algı ölçümleriyle birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir (Demir ve ark., 2023; Russell ve ark., 2019b; Halperin ve Vigotsky, 2024).

3. Sonuç

Sonuç olarak yorgunluk, spor ve egzersiz bilimleri alanında yalnızca fiziksel tikenme ile sınırlandırılmayacak lde çok boyutlu bir kavramdır. Fiziksel, bilişsel ve algılanan yorgunluk birbirinden ayrıştırılabilen yapılar olmakla birlikte, aynı zamanda karşılıklı etkileşim içerisinde işleyen süreçlerdir. Güncel literatür, özellikle algılanan efor, öznel deneyim ve performans çıktıları arasındaki ilişkileri vurgulayarak yorgunluğun daha kapsamlı ve bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda spor ve egzersiz araştırmalarında yorgunluğun anlaşılması, yalnızca fizyolojik göstergelere değil, bilişsel ve algısal süreçlerin eş zamanlı değerlendirilmesine de ihtiyaç duymaktadır.

KAYNAKLAR

- Ameer, M., Adnan, M. A. J., Tabassum, Y., Butt, M. Z. I., Dalkılıç, M., & Latif, M. T. (2026). Motivational Climate and Achievement Goal Orientation in Youth Sport: The Differential Roles of Parents, Coaches, and Peers. *Competitive Research Journal Archive*, 4(01), 601-611.
- Behrens, M., Gube, M., Chaabene, H. *et al.* Fatigue and Human Performance: An Updated Framework. *Sports Med* 53, 7–31 (2023). <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01748-2>
- Brown, D. M., Graham, J. D., Innes, K. I., Harris, S., Flemington, A., & Bray, S. R. (2020). Effects of prior cognitive exertion on physical performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(3), 497-529.
- Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., & Yarayan, Y. E. (2023). Algılanan fiziksel ve bilişsel yorgunluk ölçeği'nin geliştirilmesi (AFBYÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(3), 715-726.
- Dekerle, J., Wrightson, J. G., & Greenhouse-Tucknott, A. (2025). A New Framework to Understand and Study Exercise-Induced Perceived Fatigue as a Metacognitive Inference of Dyshomeostasis: J. Dekerle et al. *Sports Medicine*, 55(7), 1593-1610.
- Enoka, R. M., & Duchateau, J. (2016). Translating fatigue to human performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(11), 2228.
- Halperin, I., & Vigotsky, A. D. (2024). An integrated perspective of effort and perception of effort. *Sports Medicine*, 54(8), 2019-2032.
- Korotkova, A. K. (2006). *The method of gas-discharge visualization of bioelectrography in researches of psychophysiological condition of qualified athletes* (Doctoral dissertation, Doctoral Thesis, Spb Research Institute, Physical Culture, St. Petersburg).
- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of applied physiology*, 106(3), 857-864.
- Martin, K., Meeusen, R., Thompson, K. G., Keegan, R., & Rattray, B. (2018). Mental fatigue impairs endurance performance: a physiological explanation. *Sports medicine*, 48(9), 2041-2051.
- McMorris, T., Barwood, M., & Corbett, J. (2018). Central fatigue theory and endurance exercise: Toward an interoceptive model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 93, 93-107.
- Noakes, T. D. (2012). Fatigue is a brain-derived emotion that regulates the exercise behavior to ensure the protection of whole body homeostasis. *Frontiers in physiology*, 3, 82.

- Oliver, L., Goodman, S., Sullivan, J., Peake, J., & Kelly, V. (2025). Challenges and perspectives with understanding the concept of mental fatigue. *International Journal of Sports Medicine*.
- Özer, Ö., Uyhan, O., Devrilmez, E., Orhan, İ., Bilgiç, M., Uğurlu, A., Tabak, E. Y., ... & Akpınar, S. (2024). The relationship between attitude toward physical activity and weight gain in children and young adolescence. *Frontiers in Pediatrics*, *12*, 1300613.
- Pageaux, B. (2014). The psychobiological model of endurance performance: an effort-based decision-making theory to explain self-paced endurance performance. *Sports Medicine*, *44*(9), 1319-1320.
- Pageaux, B. (2016). Perception of effort in exercise science: definition, measurement and perspectives. *European journal of sport science*, *16*(8), 885-894.
- Pattyn, N., Van Cutsem, J., Dessy, E., & Mairesse, O. (2018). Bridging exercise science, cognitive psychology, and medical practice: Is “cognitive fatigue” a remake of “the emperor’s new clothes”? *Frontiers in Psychology*, *9*, 1246.
- Russell, S., Jenkins, D., Rynne, S., Halson, S. L., & Kelly, V. (2019a). What is mental fatigue in elite sport? Perceptions from athletes and staff. *European Journal of Sport Science*, *19*(10), 1367–1376. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1618397>
- Russell, S., Jenkins, D., Smith, M., Halson, S., & Kelly, V. (2019b). The application of mental fatigue research to elite team sport performance: New perspectives. *Journal of science and medicine in sport*, *22*(6), 723-728.
- Semerci, A. ve Gülle, M. (2025). Farklı Branştaki Sporcuların Bilişsel Davranışçı ve uluslararası Düzeylerinin Çoklu Zekâ Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi* , *9* (1), 146-159.
- Skau, S., Sundberg, K., & Kuhn, H. G. (2021). A proposal for a unifying set of definitions of fatigue. *Frontiers in Psychology*, *12*, 739764.
- Uyhan, O., Tabak, E. Y., Devrilmez, M., Devrilmez, E., & Özer, Ö. (2023). Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeğinin türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, *15*(1), 19-34.
- Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: a systematic review. *Sports medicine*, *47*(8), 1569-1588.

- Venhorst, A., Micklewright, D., & Noakes, T. D. (2018a). Towards a three-dimensional framework of centrally regulated and goal-directed exercise behaviour: a narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 52(15), 957-966.
- Venhorst, A., Micklewright, D., & Noakes, T. D. (2018b). Perceived fatigability: utility of a three-dimensional dynamical systems framework to better understand the psychophysiological regulation of goal-directed exercise behaviour. *Sports Medicine*, 48(11), 2479-2495.
- Yılmaz, G., Şeker, R. ve Şengür, E. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Sporcu Beslenmesi Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi: Üniversitedeki sporcuların bilgi kaynaklarının belirlenmesi. *İnsan Bilimleri Dergisi* , 18 (4), 760-771.

9. Bölüm

Görünür Olma İhtiyacı: Sosyal Medya Kullanımının Psikososyal Temelleri ve Sonuçları

Yusuf TEKİN¹, Ramazan BOZAN²

1. Giriş

Dijital teknolojilerin hızlı gelişimiyle birlikte sosyal medya, bireylerin yalnızca iletişim kurduğu bir araç olmaktan çıkmış; kimlik inşası, sosyal etkileşim ve psikososyal ihtiyaçların karşılanmasında merkezi bir yapı haline gelmiştir (Aydemir, 2024; İşler ve ark., 2017). Toplumumuzdaki hızlı yapısal ve toplumsal değişim beraberinde yeni hayat tarzı ve disiplinlerini de getirmiştir (Semerci ve Gülle, 2025). Özellikle bireylerin başkaları tarafından fark edilme, tanınma ve onaylanma arzusu olarak tanımlanabilecek “görünür olma ihtiyacı”, sosyal medya kullanımının temel motivasyonlarından biri olarak öne çıkmaktadır (Aydemir, 2024).

Görünür olma ihtiyacı, temelde bireyin sosyal çevresi içinde değer görme ve kabul edilme isteğine dayanmaktadır. Bu ihtiyaç, klasik psikoloji kuramlarında da önemli bir yer tutmaktadır. Örneğin, Abraham Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ait olma ve saygı görme gereksinimleri, bireyin sosyal kabul arayışını açıklayan temel unsurlar arasında yer almaktadır (Maslow, 1943; aktaran Aktaş, 2018). Benzer olarak, Erik Erikson’un psikososyal gelişim kuramında, özellikle ergenlik döneminde bireyin kimlik kazanımı sürecinde sosyal onayın kritik bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Erikson, 1968; aktaran Özgüngör, 2011).

Sosyal medya, bu ihtiyaçların karşılanması için benzersiz bir ortam sunmaktadır. Bireyler, bu platformlar aracılığıyla kendilerini istedikleri biçimde sunabilmekte, seçilmiş içerikler üzerinden idealize edilmiş bir benlik kurgulayabilmektedir. Bu, Erving Goffman’ın benlik sunumu kuramı ile açıklanabilir. Goffman’a göre bireyler, sosyal yaşamda belirli izlenimler yaratmak amacıyla davranışlarını düzenlemekte ve kendilerini stratejik biçimde sunmaktadır (Goffman, 1949; aktaran Kavut, 2018)). Sosyal medya ise bu sunumun daha kontrollü, seçici ve sürekli hale gelmesini sağlamaktadır.

¹ Arş. Gör., Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Orcid: 0009-0007-2600-0753

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Orcid: 0009-0007-2600-0753

Bununla birlikte, sosyal medya kullanımının psikososyal etkileri yalnızca olumlu değildir. Sosyal karşılaştırma süreçleri, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamasına ve bu kıyaslama sonucunda yetersizlik duyguları geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu bağlamda sosyal karşılaştırma kuramı, Leon Festinger tarafından ortaya konulmuş ve bireylerin kendilerini değerlendirmek için başkalarını referans aldıklarını ileri sürmüştür (Festinger, 1954; aktaran Bural, 2023). Sosyal medya ortamlarında bu karşılaştırmaların çoğunlukla “yukarı yönlü” olması, bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (Chou ve Edge, 2012).

Ayrıca sosyal medya platformlarının sunduğu “beğeni”, “yorum” ve “takipçi sayısı” gibi geri bildirim mekanizmaları, bireylerin sosyal değer algısını doğrudan etkilemektedir. Bu durum, bireylerin dışsal onaya bağımlı hale gelmesine ve benlik saygılarının bu geri bildirimlere göre şekillenmesine yol açabilmektedir (Valkenburg ve ark., 2006). Özellikle ergenler ve genç yetişkinler, gelişimsel özellikleri gereği sosyal onaya daha duyarlı olduklarından, sosyal medyanın etkilerine karşı daha kırılgan bir grup oluşturmaktadır.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş ile karmaşık bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Sosyal medya, bir yandan sosyal destek ve aidiyet duygusunu artırabilirken, diğer yandan yalnızlık, kaygı ve depresyon gibi olumsuz psikolojik durumlarla da ilişkilendirilmektedir (Kross ve ark., 2013; Primack ve ark., 2017). Bu çift yönlü etki, sosyal medyanın psikososyal boyutunun çok katmanlı bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, görünür olma ihtiyacı sosyal medya kullanımının temelinde yer alan psikososyal bir motivasyon olarak değerlendirilebilir. Sosyal medya platformları, bireylerin bu ihtiyacını karşılamada güçlü araçlar sunarken, aynı zamanda psikolojik kırılganlıkları artırabilecek riskler de barındırmaktadır. Bu nedenle sosyal medya ve psikososyal süreçler arasındaki ilişkinin çok boyutlu bir perspektifle ele alınması gerekmektedir.

2. Görünür Olma İhtiyacının Psikososyal Temelleri

Görünür olma ihtiyacı, bireyin sosyal çevresi tarafından fark edilme, tanınma ve değer görme isteğini ifade eden çok boyutlu bir psikososyal motivasyondur. Bu ihtiyaç, yalnızca modern dijital kültürün bir ürünü olmayıp, insanın doğasında var olan temel psikolojik ve sosyal gereksinimlerin bir yansımasıdır. Ancak sosyal medya ile birlikte bu ihtiyaç daha görünür, ölçülebilir ve sürekli hale gelmiştir (Çolak, 2022).

2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Görünürlük

Görünür olma ihtiyacının anlaşılmasında en önemli kuramsal çerçevelerden biri, Abraham Maslow tarafından geliştirilen ihtiyaçlar hiyerarşisidir. Bu modele göre bireyler, fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra ait olma ve saygı görme ihtiyaçlarına yönelmektedir (Maslow, 1943; aktaran Aktaş, 2018). Sosyal medya platformları, bireylerin bu iki ihtiyacını hızlı ve sürekli bir biçimde karşılayabilen araçlar sunmaktadır.

Ayrıca, Edward Deci ve Richard Ryan tarafından geliştirilen Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory), bireyin üç temel psikolojik ihtiyacı olduğunu ileri sürmektedir: özerklik, yeterlik ve ilişkilene (Deci ve Ryan, 2000). Bu yüzden görünür olma ihtiyacı özellikle “ilişkilene” ve “yeterlik” boyutlarıyla doğrudan ilişkilidir. Sosyal medya üzerinden alınan beğeni ve geri bildirimler, bireyin yeterlik algısını pekiştirirken, sosyal etkileşimler de ilişkilene ihtiyacını karşılamaktadır.

2.2. Benlik Sunumu ve Kimlik İnşası

Görünür olma ihtiyacının bir diğer önemli boyutu benlik sunumu süreçleriyle ilişkilidir. Erving Goffman’ın dramaturjik yaklaşımına göre bireyler, sosyal yaşamda belirli izlenimler oluşturmak amacıyla davranışlarını düzenler ve kendilerini stratejik olarak sunarlar (Goffman, 1949; aktaran Kavut, 2018). Sosyal medya ise bu süreci daha kontrollü ve seçici hale getirmektedir.

Dijital ortamda bireyler, gerçek benliklerinden ziyade “ideal benliklerini” sunma eğilimindedir. Bu durum, benlik ile sunulan kimlik arasında bir fark yaratabilmektedir. Bu farkın artması, bireyde psikolojik gerilim ve doyumсуuzluk yaratabilmektedir (Higgins, 1987; aktaran Gürcan, 2015). Özellikle sosyal medyada sürekli olarak olumlu içeriklerin paylaşılması, bireylerin kendilerini eksik hissetmesine neden olabilmektedir.

2.3. Sosyal Karşılaştırma Süreçleri

Görünür olma ihtiyacı, sosyal karşılaştırma mekanizmalarıyla da yakından ilişkilidir. Leon Festinger’e göre bireyler, kendi yetenek ve değerlerini değerlendirmek için başkalarıyla karşılaştırma yapma eğilimindedir (Festinger, 1954; aktaran Bural, 2023). Sosyal medya ortamları, bu karşılaştırmaların yoğun ve sürekli hale gelmesine neden olmaktadır.

Özellikle “yukarı yönlü karşılaştırmalar” (kendinden daha başarılı veya mutlu görülen bireylerle yapılan karşılaştırmalar), bireyde yetersizlik, kıskançlık ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz duygulara yol açabilmektedir (Vogel ve ark., 2014). Bu durum, sosyal medyada görünür olma çabasını daha da artırarak bir döngü oluşturmaktadır.

2.4. Narsisizm ve Görünürlük Arayışı

Görünür olma ihtiyacı, bazı bireylerde narsisistik eğilimlerle de ilişkilendirilmektedir. Narsisizm, bireyin kendine aşırı hayranlık duyması ve sürekli dışsal onay arayışı içinde olmasıyla karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Sosyal medya platformları, narsisistik eğilimlerin sergilenmesi için uygun bir ortam sunmaktadır (Balcı ve Sarıtaş, 2019).

Araştırmalar, narsisistik bireylerin sosyal medyada daha fazla paylaşım yaptığını ve daha fazla beğeni arayışı içinde olduğunu göstermektedir (Buffardi ve Campbell, 2008). Bu durum, görünür olma ihtiyacının bazı bireylerde daha yoğun yaşandığını ve kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

2.5. Aidiyet ve Sosyal Bağlantı İhtiyacı

Görünür olma ihtiyacı aynı zamanda bireyin bir gruba ait olma arzusuyla da ilişkilidir. İnsan, doğası gereği sosyal bir varlıktır ve sosyal bağlar kurma ihtiyacı taşır. Roy Baumeister ve Mark Leary tarafından geliştirilen aidiyet kuramına göre bireyler, anlamlı ve kalıcı sosyal ilişkiler kurma ihtiyacı duyar (Baumeister ve Leary, 1995; Yılmaz ve Alan, 2024). Sosyal medya, bu ihtiyacı karşılamak için geniş bir sosyal ağ sunmaktadır. Ancak bu ilişkilerin yüzeysel olması, bireyin gerçek anlamda tatmin olmasını engelleyebilmektedir. Bu durum, bireyin daha fazla görünür olma çabası içine girmesine neden olabilmektedir.

3. Sosyal Medyada Benlik Sunumu ve Dijital Kimlik İnşası

Sosyal medya, bireylerin kendilerini ifade etme biçimlerini dönüştürerek benlik sunumu süreçlerini dijital ortama taşımıştır. Geleneksel sosyal ortamlarda sınırlı olan benlik sunumu, sosyal medya ile birlikte daha kontrollü, seçici ve sürekli hale gelmiştir. Bu durum, bireylerin kimlik inşasını doğrudan etkileyen önemli bir psikososyal süreç olarak değerlendirilmektedir (Kıran, 2021).

3.1. Benlik Sunumu Kuramı ve Dijital Ortam

Benlik sunumu kavramı, bireylerin başkaları üzerinde belirli izlenimler oluşturmak amacıyla davranışlarını düzenlemesini ifade etmektedir. Bu kavramın kuramsal temeli, Erving Goffman tarafından ortaya konulan dramaturjik yaklaşıma dayanmaktadır. Goffman'a göre bireyler, sosyal yaşamda bir "sahne" üzerinde performans sergileyen aktörlerdir ve bu performans, izleyiciler üzerinde istenilen etkiyi yaratmaya yöneliktir (Goffman, 1949; aktaran Kavut, 2018).

Sosyal medya bu sahneyi dijital ortama taşımış ve bireylere benliklerini istedikleri biçimde kurgulama imkânı sunmuştur. Bireyler, paylaştıkları fotoğraflar, videolar ve metinler aracılığıyla kendilerini seçilmiş ve çoğunlukla

idealize edilmiş bir biçimde sunmaktadır. Bu durum, benlik sunumunun daha stratejik ve planlı hale gelmesine neden olmaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010).

3.2. Dijital Kimlik ve İdeal Benlik

Sosyal medya ortamlarında oluşturulan kimlikler çoğu zaman bireyin gerçek benliğinden ziyade “ideal benliğini” yansıtmaktadır. Bu bağlamda E. Tory Higgins tarafından geliştirilen benlik tutarsızlığı kuramı önemli bir açıklama sunmaktadır. Bu kurama göre bireyin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki fark arttıkça psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir (Higgins, 1987; aktaran Gürcan, 2015). Sosyal medyada bireyler genellikle daha mutlu, daha başarılı ve daha sosyal bir imaj çizmeye eğilimlidir.

Bu durum, hem kendileri hem de diğer kullanıcılar açısından gerçeklik algısının bozulmasına neden olabilmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar, sosyal medyada sunulan yaşamların çoğunlukla gerçek yaşamın seçilmiş ve olumlu yönlerini yansıttığını göstermektedir (Chou ve Edge, 2012).

Tüm bunlar ile birlikte dijital kimlik, yalnızca bir yansıtma değil, aynı zamanda aktif bir inşa süreci olarak değerlendirilmelidir. Bireyler, sosyal medyada nasıl görünmek istediklerine karar vererek kimliklerini yeniden üretmektedir.

3.3. Filtreler, Düzenleme Araçları ve Gerçeklik Algısı

Sosyal medya platformlarında yer alan filtreler ve düzenleme araçları, benlik sunumunun doğasını önemli ölçüde değiştirmiştir. Bireyler, fiziksel görünümünü ve yaşam deneyimlerini dijital olarak düzenleyerek daha çekici ve kabul edilebilir hale getirebilmektedir.

Bunlar, özellikle beden algısı ve özsaygı üzerinde etkili olmaktadır. Araştırmalar, yoğun sosyal medya kullanımının beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Fardouly ve ark., 2015). Sürekli olarak “kusursuz” bedenlerin ve yaşamların sergilenmesi, bireylerin kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olabilmektedir. Ayrıca bu süreç, bireyin gerçek benliği ile dijital benliği arasında bir ayrışmaya yol açabilmektedir. Bu ayrışma, uzun vadede psikolojik uyumsuzluk ve kimlik karmaşasına neden olabilmektedir.

3.4. Sosyal Onay Mekanizmaları ve Benlik Değeri

Sosyal medya platformlarında beğeni, yorum ve takipçi sayısı gibi metrikler, bireylerin benlik değerini etkileyen önemli unsurlar haline gelmiştir. Bu durum, bireylerin kendilerini değerlendirme süreçlerini dışsal geri bildirimlere bağımlı hale getirmektedir (Değer ve Nazlı, 2022).

Bu bağlamda, sosyal geri bildirimlerin benlik saygısı üzerindeki etkisi üzerine yapılan çalışmalar, özellikle ergenlerde bu etkinin daha güçlü olduğunu ortaya koymaktadır (Valkenburg ve ark., 2006). Beğeni sayısındaki artış, bireyde geçici bir tatmin sağlarken; düşük etkileşim ise değersizlik duygularını tetikleyebilmektedir.

Bu durum, bireylerin sürekli olarak daha fazla görünür olma çabası içine girmesine ve içeriklerini bu doğrultuda şekillendirmesine neden olmaktadır.

3.5. Sürekli Bağlantılılık ve Kimlik Performansı

Sosyal medya, bireylerin sürekli çevrimiçi olmasını ve kendilerini sürekli olarak sunmasını teşvik etmektedir. Bu durum, kimlik sunumunun süreklilik kazanmasına neden olmaktadır. Artık benlik sunumu belirli anlarla sınırlı kalmayıp, günün her anına yayılmış bir performans haline gelmiştir (Erden, 2025).

Bu sürekli performans hali, bireylerde psikolojik baskı oluşturabilmektedir. Özellikle “kaçırma korkusu” (Fear of Missing Out – FoMO) olarak tanımlanan durum, bireylerin sürekli sosyal medyada aktif kalmasına neden olmaktadır (Przybylski ve ark., 2013). Bu durum, hem zihinsel yorgunluğa hem de dikkat dağınıklığına yol açabilmektedir.

4. Sosyal Medya ve Duygusal Süreçler: Kaygı, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş

Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin duygusal yaşamları üzerindeki etkileri giderek daha fazla araştırılmaya başlanmıştır. Bu bağlamda sosyal medya, bireylerin duygu durumlarını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilen çift yönlü bir araç olarak değerlendirilmektedir (Hanbay ve Yıldırım, 2023).

4.1. Sosyal Medya ve Kaygı

Sosyal medya kullanımının kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu birçok çalışmada ortaya konulmuştur. Özellikle sürekli çevrimiçi olma durumu, bireylerde sosyal baskı ve performans kaygısı yaratabilmektedir. Bireyler, sosyal medyada nasıl göründükleri, nasıl algılandıkları ve ne kadar beğeni aldıkları konusunda yoğun bir zihinsel uğraş içine girmektedir.

Bu durum, özellikle sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerde daha belirgin hale gelmektedir. Yapılan çalışmalar, sosyal medya kullanımının sosyal kaygıyı artırabileceğini ve bireylerin yüz yüze iletişimden kaçınmasına neden olabileceğini göstermektedir (Weidman ve ark., 2012).

Ayrıca “kaçırma korkusu” olarak bilinen FoMO (Fear of Missing Out), bireylerin sürekli olarak sosyal medyayı kontrol etmesine ve bu durumun kaygı düzeylerini artırmasına yol açmaktadır (Przybylski ve ark., 2013). FoMO, bireyin sosyal gelişmelerin dışında kalma endişesiyle ilişkili olup, özellikle genç bireylerde yaygın olarak görülmektedir.

4.2. Sosyal Medya ve Depresyon

Sosyal medya kullanımının depresyon ile ilişkisi, son yıllarda yoğun şekilde araştırılan bir konudur. Özellikle pasif sosyal medya kullanımı (başkalarının içeriklerini izleme) ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Verduyn ve ark., 2015).

Bu durumun temelinde sosyal karşılaştırma süreçleri yer almaktadır. Leon Festinger’in ortaya koyduğu sosyal karşılaştırma kuramına göre bireyler, kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak değerlendirme eğilimindedir (Festinger, 1954; aktaran Bural, 2023). Sosyal medyada bu karşılaştırmalar çoğunlukla “yukarı yönlü” olduğu için bireyler kendilerini daha yetersiz hissedebilmektedir.

Öte yandan, sosyal medya kullanımının yoğunluğu ile depresyon arasında doğrudan bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin bir çalışmada, Facebook kullanımının artmasının bireylerin yaşam doyumunu azalttığı ve depresif duyguları artırdığı tespit edilmiştir (Kross ve ark., 2013).

4.3. Sosyal Medya ve Mutluluk

Sosyal medyanın duygusal etkileri yalnızca olumsuz değildir. Bazı durumlarda sosyal medya, bireylerin mutluluk düzeylerini artırabilmektedir. Özellikle aktif kullanım (içerik üretme, etkileşim kurma) sosyal destek algısını artırarak bireyin iyi oluşunu olumlu yönde etkileyebilmektedir (Burke ve ark., 2010).

Bireyler sosyal medya aracılığıyla arkadaşlarıyla iletişim kurmakta, sosyal bağlarını sürdürmekte ve destek almaktadır. Bu durum, özellikle fiziksel olarak izole bireyler için önemli bir avantaj sağlamaktadır.

Ancak bu olumlu etkilerin sürdürülebilir olması, kullanım biçimine bağlıdır. Aşırı ve kontrolsüz kullanım, olumlu etkileri ortadan kaldırarak yerini olumsuz duygusal deneyimlere bırakabilmektedir.

4.4. Yalnızlık ve Sosyal İzolasyon

Sosyal medya, paradoksal bir şekilde hem sosyal bağlantıyı artıran hem de yalnızlık hissini güçlendiren bir araç olabilir. Araştırmalar, sosyal medya kullanım süresi arttıkça algılanan sosyal izolasyonun da artabileceğini göstermektedir (Primack ve ark., 2017).

Bu durum, sosyal medyada kurulan ilişkilerin çoğunlukla yüzeysel olmasından kaynaklanmaktadır. Bireyler çok sayıda kişiyle bağlantı kurmasına rağmen, derin ve anlamlı ilişkiler geliştiremeyebilir. Bu da yalnızlık hissini artırabilmektedir.

4.5. Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Genel Etki

Sosyal medyanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi, kullanım şekline, süresine ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değişmektedir. Aktif ve bilinçli kullanım, sosyal destek ve aidiyet duygusunu artırabilirken; pasif ve aşırı kullanım, kaygı, depresyon ve yalnızlık gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Hanbay ve Yıldırım, 2023).

Bu bağlamda sosyal medyanın etkilerini tek yönlü değerlendirmek yerine, çok boyutlu bir perspektifle ele almak gerekmektedir. Sosyal medya ne tamamen zararlı ne de tamamen faydalıdır; etkisi, bireyin kullanım biçimiyle doğrudan ilişkilidir.

5. Sosyal Karşılaştırma, Özsaygı ve Beden Algısı

Sosyal medya kullanımının birey üzerindeki etkilerini anlamada sosyal karşılaştırma süreçleri merkezi bir rol oynamaktadır. Bireyler, sosyal medya aracılığıyla sürekli olarak başkalarının yaşamlarına maruz kalmakta ve bu durum kendi benlik değerlendirmelerini doğrudan etkilemektedir.

5.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal karşılaştırma, bireyin kendi yeteneklerini, başarılarını ve yaşam koşullarını başkalarıyla kıyaslayarak değerlendirmesi sürecidir. Bu kavram, Leon Festinger tarafından ortaya konulmuş ve bireylerin kendilerini değerlendirmek için sosyal referanslara ihtiyaç duyduğu ifade edilmiştir (Festinger, 1954; aktaran Bural, 2023).

Sosyal medya, bu karşılaştırma süreçlerini yoğunlaştıran ve sürekli hale getiren bir ortam sunmaktadır. Geleneksel sosyal ortamlarda sınırlı olan karşılaştırma fırsatları, sosyal medya ile birlikte geniş bir kitleye yayılmıştır. Bu durum, bireyin kendisini çok sayıda kişiyle karşılaştırmasına neden olmaktadır.

5.2. Yukarı Yönlü Karşılaştırma ve Psikolojik Etkileri

Sosyal medyada yapılan karşılaştırmalar çoğunlukla “yukarı yönlü” olmaktadır. Yani bireyler, kendilerinden daha başarılı, daha mutlu veya daha çekici olduğunu düşündükleri kişilerle kendilerini kıyaslamaktadır. Bu durum, bireyde yetersizlik, kıskançlık ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz duygulara yol açabilmektedir.

Araştırmalar, sosyal medyada geçirilen srenin artmasıyla birlikte bu tür karşılaştırmaların da arttığını ve bunun psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir (Vogel ve ark., 2014). Özellikle idealize edilmiş içeriklerin yoğunluğu, bireyin gerçeklik algısını bozabilmektedir.

5.3. Özsaygı ve Sosyal Medya İlişkisi

Özsaygı, bireyin kendine yönelik genel değerlendirmesini ifade etmektedir ve psikolojik iyi oluşun önemli bir göstergesidir. Sosyal medya, özsaygıyı hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Bir yandan sosyal medyada alınan olumlu geri bildirimler (beğeni, yorum vb.) bireyin kendini değerli hissetmesine katkı sağlayabilmektedir. Ancak bu durum genellikle geçicidir ve bireyi dışsal onaya bağımlı hale getirebilmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, sosyal medya kullanımının özellikle ergenlerde özsaygıyı kırılan hale getirdiğini göstermektedir (Valkenburg ve ark., 2006).

Diğer yandan düşük etkileşim almak, bireyde reddedilme ve değerersizlik duygularını tetikleyebilmektedir. Bu durum, bireyin kendine yönelik olumsuz değerlendirmeler geliştirmesine neden olabilmektedir.

5.4. Beden Algısı ve Görünüm Baskısı

Sosyal medya, bireylerin beden algısını etkileyen en güçlü araçlardan biri haline gelmiştir. Özellikle görsel içeriklerin yoğun olduğu platformlarda (rneğin Instagram), belirli güzellik standartları sürekli olarak yeniden üretilmektedir.

Bu durum, bireylerin kendi fiziksel görünümlerini bu standartlarla karşılaştırmasına neden olmaktadır. Araştırmalar, sosyal medyada idealize edilmiş bedenlere maruz kalmanın beden memnuniyetsizliğini artırdığını göstermektedir (Fardouly ve ark., 2015).

Özellikle geçen kadınlarda bu etki daha belirgin olmakla birlikte, son yıllarda erkeklerde de benzer eğilimlerin arttığı grlmektedir. Bu durum, bireylerde düşük özsaygı, beden imajı bozuklukları ve hatta yeme bozuklukları gibi ciddi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir.

5.5. Sosyal Medya ve “Mükemmel Yaşam” Algısı

Sosyal medya, bireylere çoğunlukla “mükemmel yaşamlar” sunmaktadır. Kullanıcılar genellikle yaşamlarının en olumlu anlarını paylaşmakta, olumsuz deneyimlerini ise gizlemektedir. Bu durum, sosyal medyada gerçeklikten uzak bir yaşam algısı oluşmasına neden olmaktadır.

Bu bağlamda bireyler, kendi yaşamlarını bu idealize edilmiş içeriklerle kıyasladıklarında yaşam doyumlarının azaldığı grlmektedir (Chou ve Edge,

2012). Bu süreç, bireyin kendini sürekli olarak yetersiz hissetmesine ve daha fazla görünür olma çabası içine girmesine neden olmaktadır.

6. Sosyal Medya Bağımlılığı, Riskler ve Psikososyal Kırılganlıklar

Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte bireylerin bu platformlara yönelik davranışları yalnızca alışkanlık düzeyinde kalmamış, bazı durumlarda bağımlılık boyutuna ulaşmıştır. Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya kullanımını kontrol edememesi, kullanım süresini azaltamaması ve kullanım olmadığında psikolojik sıkıntı yaşaması ile karakterize edilmektedir.

6.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramı

Sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar kategorisi içerisinde değerlendirilmektedir. Bu bağlamda birey, sosyal medya kullanımını bir ödül sistemi gibi algılamakta ve sürekli olarak tekrar eden bir kullanım döngüsüne girmektedir.

Nöropsikolojik açıdan bakıldığında sosyal medya kullanımı, beyin ödül sistemini aktive ederek dopamin salınımını artırmakta ve bu durum davranışın pekişmesine neden olmaktadır (Turel ve Qahri-Saremi, 2016). Özellikle “beğeni” ve “bildirim” gibi geri bildirim mekanizmaları, bu bağımlılık döngüsünü güçlendiren temel unsurlar arasında yer almaktadır.

6.2. Kontrol Kaybı ve Zorlayıcı Kullanım

Sosyal medya bağımlılığının en önemli göstergelerinden biri kontrol kaybıdır. Bireyler sosyal medya kullanımını azaltmak istediklerinde başarısız olmakta ve bu durum psikolojik stres yaratmaktadır. Bu süreç, madde bağımlılıklarına benzer şekilde tolerans gelişimi ile de ilişkilidir; birey aynı tatmini elde etmek için daha fazla kullanım ihtiyacı hissedebilmektedir.

Araştırmalar, problemlili sosyal medya kullanımının depresyon, anksiyete ve düşük özsaygı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Kuss ve Griffiths, 2017).

6.3. Siber Zorbalık ve Psikososyal Etkileri

Sosyal medya ortamlarının anonimlik ve erişilebilirlik özellikleri, siber zorbalık davranışlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Siber zorbalık, bireyin dijital ortamda kasıtlı olarak zarar görmesi, tehdit edilmesi veya aşağılanması olarak tanımlanmaktadır.

Siber zorbalığa maruz kalma, bireylerde ciddi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Bu durum, özellikle ergenlerde depresyon, kaygı bozukluğu ve düşük benlik saygısı ile ilişkilendirilmiştir (Kowalski ve ark., 2014). Ayrıca siber

zorbalık, bireyin sosyal izolasyon hissini artırarak psikososyal gelişimi olumsuz etkileyebilmektedir.

6.4. Dikkat Dağımlıklığı ve Bilişsel Yük

Sosyal medyanın sürekli bildirimlerle kesintiye uğrayan yapısı, bireylerde dikkat dağımlıklığına ve bilişsel yük artışına neden olmaktadır. Sürekli uyarıcıya maruz kalma, bireyin odaklanma kapasitesini azaltmakta ve akademik ya da profesyonel performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir.

Bu durum, özellikle genç bireylerde bilişsel kontrol süreçlerinin zayıflamasına neden olabilmektedir. Sürekli çoklu görev (multitasking) yapma eğilimi, bilişsel verimliliği düşürmektedir.

6.5. Psikososyal Kırılmalıklar

Sosyal medya kullanımı, bazı bireylerde psikososyal kırılmalıkları artırmaktadır. Özellikle düşük özsaygı, yüksek sosyal kaygı ve dışsal onaya bağımlı benlik yapısına sahip bireyler, sosyal medyanın olumsuz etkilerine daha açıktır.

Bu bireylerde sosyal medya kullanımı, geçici bir rahatlama sağlasa da uzun vadede yalnızlık, yetersizlik ve depresif belirtileri artırabilmektedir. Bu nedenle sosyal medya, hem risk faktörü hem de tetikleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

7. Sonuç ve Genel Değerlendirme

Sosyal medya, günümüz dijital çağında bireylerin psikososyal yaşamlarını derinden etkileyen çok boyutlu bir olgu haline gelmiştir. Bu kitap bölümünde ele alındığı üzere, sosyal medya kullanımı yalnızca bir iletişim aracı değil; aynı zamanda kimlik inşası, duygusal düzenleme, sosyal karşılaştırma ve psikolojik iyi oluş süreçlerini şekillendiren karmaşık bir sistemdir.

7.1. Genel Psikososyal Çerçeve

Elde edilen kuramsal ve ampirik bulgular, sosyal medyanın birey üzerindeki etkilerinin tek yönlü olmadığını göstermektedir. Sosyal medya; bir yandan sosyal destek, aidiyet ve iletişim imkânları sunarak psikolojik iyi oluşu destekleyebilirken, diğer yandan bağımlılık, sosyal karşılaştırma, kaygı ve depresyon gibi olumsuz sonuçlara da yol açabilmektedir.

Bu çift yönlü yapı, sosyal medyanın “nötr bir araç” olmadığını, kullanım biçimi ve bireysel özelliklere göre farklı etkiler üretebilen dinamik bir sistem olduğunu göstermektedir.

7.2. Görünür Olma İhtiyacının Rolü

Bu çalışmanın temel odağı olan “görünür olma ihtiyacı”, sosyal medya kullanımının merkezinde yer alan önemli bir psikososyal motivasyon olarak ortaya çıkmaktadır. Bireylerin başkaları tarafından fark edilme, onaylanma ve değer görme arzusu, sosyal medya platformlarında sürekli bir görünürlük çabasına dönüşmektedir.

Bu bağlamda görünür olma ihtiyacı, hem benlik sunumu süreçlerini hem de sosyal karşılaştırma mekanizmalarını tetikleyen temel bir faktör olarak değerlendirilebilir. Birey, dijital ortamda daha fazla görünür oldukça daha fazla geri bildirim almakta; bu geri bildirimler ise davranışın pekişmesine neden olmaktadır.

7.3. Kuramsal Bütünleşme

Kitap boyunca ele alınan kuramsal yaklaşımlar bir arada değerlendirildiğinde, sosyal medya kullanımının aşağıdaki temel psikososyal süreçlerle açıklanabileceği görülmektedir:

İhtiyaçlar Kuramı (Maslow): Ait olma ve saygı görme ihtiyacı

Öz-Belirleme Kuramı (Deci & Ryan): İlişkilenme ve yeterlik ihtiyacı

Benlik Sunumu Kuramı (Goffman): Sosyal performans ve izlenim yönetimi

Sosyal Karşılaştırma Kuramı (Festinger): Kendini değerlendirme süreçleri

Benlik Tutarsızlığı Kuramı (Higgins): Gerçek ve ideal benlik çatışması

Bu kuramsal yapı, sosyal medya kullanımını yalnızca davranışsal bir süreç değil, aynı zamanda derin psikososyal dinamiklerin bir ürünü olarak açıklamaktadır.

7.4. Psikolojik Sonuçlar ve Etkileşimli Döngü

Sosyal medya kullanımının psikolojik sonuçları incelendiğinde, çoğu sürecin birbirini besleyen bir döngü içinde olduğu görülmektedir. Örneğin görünür olma ihtiyacı, daha fazla paylaşımı tetiklemekte; paylaşımlar sosyal karşılaştırmayı artırmakta; bu karşılaştırmalar ise özsaygı ve duygu durumunu etkilemektedir.

Bu döngü şu şekilde özetlenebilir:

Görünür olma ihtiyacı → Sosyal medya kullanımı → Sosyal karşılaştırma / benlik sunumu → Duygusal sonuçlar (kaygı, mutluluk, depresyon) → Tekrar görünür olma ihtiyacı



Bu yapı, sosyal medyanın psikososyal etkilerinin döngüsel ve kendini besleyen bir sistem olduğunu göstermektedir.

7.5. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak sosyal medya, bireyin psikososyal yapısını hem destekleyen hem de zorlayan bir araçtır. Etkiler, bireyin kişilik özellikleri, kullanım amacı ve sosyal çevreye bağlı olarak değişkenlik göstermektedir.

Bu bağlamda gelecekte yapılacak çalışmalarda:

Görünür olma ihtiyacının bireysel farklılıklarla ilişkisi

Sosyal medya kullanımının uzun vadeli psikolojik etkileri

Koruyucu faktörler (psikolojik dayanıklılık, dijital farkındalık)

Müdahale programları ve dijital denge stratejileri üzerinde daha fazla durulması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, E. (2018). Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre günümüzde kadına yönelik tüketim analizi.
- Aydemir, M. (2024). Yeni Medya Bağımlılığı ve Sanal Kimlik İnşa Süreçleri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Analiz. *Milli Eğitim Dergisi*, 53(243), 1289-1328. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1251535>
- Balcı, Ş., & Sarıtaş, H. (2019). Sosyal Medya Kullanımının Bir Belirleyicisi Olarak Narsisizm: Konya'da Yaşayan Kullanıcılar Üzerine Bir İnceleme. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 31, 689-709. <https://doi.org/10.31123/akil.530398>
- Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and social psychology bulletin*, 34(10), 1303-1314. <https://doi.org/10.1177/0146167208320061>
- Bural, M. (2023). *Influencer Takipçilerinde Beğenilme Arzusu ile Beden Algısı Arasındaki İlişkide Sosyal Etkinin Aracılık Rolü* (Master's thesis, Istanbul Aydin University (Turkey)).
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010, April). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1909-1912). <https://doi.org/10.1145/1753326.175361>
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Çolak, K. (2022). Sosyal medyada görünür olma bağlamında benlik sunumu: Instagram'da mekân tercihleri üzerine bir araştırma [Yüksek Lisans Tezi]. *İstanbul Ticaret Üniversitesi*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Değer, B. E., & Nazlı, R. S. (2022). Sosyal medyada influencer etkisi bağlamında benlik sunumu. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 25-45. <https://izlik.org/JA39TE25SF>
- Erden, K. (2025). Dijital Platformlarda Kimlik Performansları: Performatif Benlik, Gösteri Toplumu ve Dramaturjik Yaklaşım. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 49, 196-218. <https://doi.org/10.31123/akil.1629829>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's

- body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Goffman, E. (1949). Presentation of self in everyday life. *American Journal of Sociology*, 55(1), 6-7.
- Gürçan, D. (2015). Benlik farklılıklarına Rogers'ın danışan odaklı terapisi ile yaklaşım: vaka çalışması. *Ayna klinik psikoloji dergisi*, 2(1), 13-26. <https://doi.org/10.31682/ayna.470648>
- Hanbay, Y. H., & Yıldırım, E. (2023). Genç Ve Yaşlı Yetişkinlerdeki Sosyal Medya Kullanımının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. *Social Review of Technology and Change*, 1(1), 34-51. <https://izlik.org/JA98AN74AD>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319.
- İşler, H., Dalkılıç, M., & Çoban, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişki: Kilis ili örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 138-153.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kavut, S. (2018). Goffman'ın benlik sunumu kuramı bağlamında sosyal medyada kimlik inşası: Instagram üzerine bir araştırma. *NOSYON: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, 1, 1-12. <https://izlik.org/JA49LX52LX>
- Kıran, Ö. (2021). Dijital ortamlarda benlik sunumu ve kimlik inşası. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 2038-2065. <https://doi.org/10.15869/itobiad.874349>
- Kowalski, R. M., & Giumetti, G. W. (2017). Bullying in the digital age. In *Cybercrime and its victims* (pp. 167-186). Routledge.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (1995). The need to belong. *Psychological bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.4324/9780367198459-REPRW57-1>

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Özgüngör, S., & Kapikiran, N. A. (2011). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeklerinin Türk Kültürüne Uygunluğunun Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi: Ön Bulgular. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36).
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Semerci, A. ve Gülle, M. (2025). Farklı Branştaki Sporcuların Bilişsel Davranışçı ve uluslararası Düzeylerinin Çoklu Zekâ Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi* , 9 (1), 146-159.
- Turel, O. and Qahri-Saremi, H. (2016) Problematic Use of Social Networking Sites: Antecedents and Consequence from a Dual System Theory Perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33 (4), pp. 1087-1116. <https://doi.or./10.1080/07421222.2016.1267529>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & behavior*, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., ... & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison on social media. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701–731. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Yılmaz, S., & Alan, R. Genç. (2024). Yetişkinlerde Aidiyet İhtiyacı ve Bilişsel Esneklik: Olumsuz Duygulanımın Aracı ve Uyumluluğun Düzenleyici Rolü.
- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and individual differences*, 53(3), 191-195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.003>

10. Bölüm

Spor Psikolojisinde Etik Boyutlar

Yusuf TEKİN¹, Ramazan BOZAN²

1. Spor Psikolojisinde Etik Kavramının Temelleri

Spor psikolojisi, bireylerin performansını artırmayı ve psikolojik iyi oluşunu desteklemeyi amaçlayan uygulamalı bir bilim dalı olmasının yanı sıra, etik sorumlulukların yoğun olarak hissedildiği bir alandır. Bu bağlamda etik, yalnızca doğru ve yanlışın ayrımını değil, aynı zamanda profesyonel uygulamaların sınırlarını belirleyen normatif bir çerçeveyi ifade etmektedir (Konter, 2019).

Etik kavramı genel olarak “iyi ve doğru davranışın ne olduğu” sorusuna yanıt arayan bir disiplin olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2016). Spor psikolojisi özelinde ise etik, sporcu, antrenör ve psikolog arasındaki çok katmanlı ilişkilerde ortaya çıkan sorumlulukları kapsamaktadır. Bu ilişkilerde güç dengesi, güven ilişkisi ve performans baskısı gibi unsurlar etik hassasiyeti artırmaktadır (Schinke ve ark., 2018).

Amerikan Psikoloji Derneği (APA), etik ilkeleri beş temel başlık altında toplamaktadır:

- Yarar sağlama ve zarar vermeme
- Sadakat ve sorumluluk
- Dürüstlük
- Adalet
- Birey haklarına saygı (APA, 2002)

Bu ilkeler spor psikolojisi alanında da temel referans noktası olarak kabul edilmektedir. Özellikle elit spor ortamlarında sporcuların psikolojik kırılganlıklarının artması, etik ihlallerin daha ciddi sonuçlar doğurmasına neden olabilmektedir. Nitekim Weinberg ve Gould (2019), spor psikologlarının yalnızca performans artırıcı teknikler sunan kişiler değil, aynı zamanda “etik rehberlik sağlayan profesyoneller” olduğunu vurgulamaktadır.

¹ Arş. Gör., Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Orcid: 0009-0007-2600-0753

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Orcid: 0009-0007-2600-0753

Etik kavramının spor psikolojisindeki önemini artıran bir diğer unsur ise uygulama alanının genişliğidir. Spor psikologları;

- profesyonel sporcular,
- genç sporcular,
- engelli bireyler

gibi farklı gruplarla çalışmakta ve her bir grup kendine özgü etik hassasiyetler barındırmaktadır. Özellikle çocuk ve genç sporcularla çalışırken “zarar vermeme” ilkesi daha kritik hale gelmektedir (Kavussanu ve Roberts, 2001).

Ayrıca spor psikolojisinde etik, yalnızca bireysel uygulamalarla sınırlı değildir. Takım dinamikleri, rekabet ortamı ve kurumsal baskılar da etik kararları etkileyen önemli faktörlerdir. Örneğin, bir sporcunun sakatlık sonrası erken dönemde sahaya dönmesi yönündeki baskılar, psikolog için ciddi bir etik ikilem oluşturabilmektedir. Spor psikolojisinde etik kavramı, yalnızca kurallara uyum değil; aynı zamanda profesyonel sorumluluk, insani duyarlılık ve bilimsel bütünlüğün bir arada yürütülmesini gerektiren çok boyutlu bir yapıdır. Bu nedenle etik ilkelerin yalnızca bilinmesi değil, uygulamada içselleştirilmesi de büyük önem taşımaktadır (Zeren ve Hasırcı, 2022).

2. Mesleki Etik İlkeler ve Standartlar

Spor psikolojisi alanında etik uygulamaların temelini, ulusal ve uluslararası meslek örgütleri tarafından belirlenen etik ilke ve standartlar oluşturmaktadır. Bu standartlar, uygulayıcıların mesleki sınırlarını belirlerken aynı zamanda sporcuların haklarını koruma altına alan normatif bir çerçeve sunmaktadır. Özellikle American Psychological Association (APA) ve Association for Applied Sport Psychology (AASP) tarafından geliştirilen etik kodlar, spor psikolojisi uygulamalarında en yaygın referans noktalarıdır (Harris ve ark., 2024).

APA'nın (2002) etik ilkeleri, spor psikologları için de geçerli olan evrensel standartlar sunmaktadır. Bu ilkelere “yarar sağlama ve zarar vermeme” ilkesi, spor psikologlarının müdahalelerinin sporcu üzerinde fiziksel ve psikolojik açıdan olumsuz sonuçlar doğurmamasını zorunlu kılmaktadır. Ancak spor bağlamında bu ilke, çoğu zaman performans baskısı ile çatışabilmektedir. Örneğin, yüksek performans beklentisi altında olan bir sporcunun sınırlarını zorlaması teşvik edilirken, bu durumun psikolojik zarar oluşturup oluşturmadığı etik bir değerlendirme gerektirir.

AASP etik kodları ise spor psikolojisine özgü daha uygulamaya dönük standartlar içermektedir. Bu bağlamda özellikle üç temel alan öne çıkmaktadır:

- Yeterlik (competence)
- Sınırlar (boundaries)
- Çift ilişkiler (dual relationships)

Yeterlik ilkesi, spor psikologlarının yalnızca eğitim ve deneyim sahibi oldukları alanlarda hizmet vermesini zorunlu kılmaktadır. Bu durum özellikle multidisipliner spor ortamlarında kritik bir öneme sahiptir. Örneğin, klinik müdahale gerektiren bir durumda spor psikoloğunun yetkinlik sınırlarını aşması ciddi etik ihlallere yol açabilir (Andersen, 2005).

Sınırlar ve çift ilişkiler konusu ise spor psikolojisinde en karmaşık etik alanlardan biridir. Spor psikologları çoğu zaman aynı anda birden fazla rol üstlenebilmektedir: danışman, performans koçu ve bazen de takımın bir parçası. Bu çoklu roller, profesyonel sınırların bulanıklaşmasına neden olabilmektedir ve spor psikologlarının özellikle elit spor ortamlarında “takımın başarısı ile sporcunun iyilik hali arasında denge kurmak zorunda kaldığını” vurgulamaktadır (Gilbert ve Trudel, 2004).

Bir diğer önemli etik standart ise bilgilendirilmiş onam (informed consent) sürecidir. Spor psikolojisinde bu süreç, yalnızca bireysel sporcularla değil, aynı zamanda kulüp yönetimi ve antrenörlerle olan ilişkilerde de karmaşık bir yapı göstermektedir. Sporcuya sunulan hizmetin kapsamı, gizlilik sınırları ve olası riskler açık bir şekilde ifade edilmelidir (APA, 2002).

Etik standartların uygulanmasında karşılaşılan önemli bir sorun da kurumsal baskılardır. Spor kulüpleri, federasyonlar veya sponsorlar, psikologlardan performans odaklı sonuçlar bekleyebilir. Bu durum, psikoloğun bağımsızlığını ve etik karar verme süreçlerini zorlayabilmektedir. Nitekim International Olympic Committee (IOC) tarafından yayımlanan rehberlerde, spor psikologlarının “sporcu refahını performansın önünde tutması gerektiği” açıkça belirtilmektedir (Reardon ve ark., 2019).

Mesleki etik standartların bir diğer boyutu da sürekli mesleki gelişimdir. Etik uygulamalar statik değildir; bilimsel gelişmeler, kültürel değişimler ve yeni spor ortamları etik anlayışın sürekli güncellenmesini gerektirir. Bu nedenle spor psikologlarının düzenli süpervizyon alması, etik eğitimlere katılması ve güncel literatürü takip etmesi mesleki bir zorunluluk olarak değerlendirilmektedir (Danish ve Male, 1981).

Bunlar göz önünde bulundurulduğunda, spor psikolojisinde mesleki etik ilkeler ve standartlar, yalnızca rehber niteliğinde kurallar bütünü değil; aynı zamanda uygulayıcıların karar alma süreçlerini şekillendiren dinamik bir sistemdir. Bu sistem, sporcu refahını merkeze alırken, performans hedefleri ile etik sorumluluklar arasında hassas bir denge kurulmasını gerektirmektedir.

3. Gizlilik, Mahremiyet ve Veri Koruma

Spor psikolojisinde gizlilik ve mahremiyet ilkesi, danışan-sporcu ile psikolog arasındaki güven ilişkisinin temelini oluşturmaktadır. Gizlilik, bireyin paylaştığı

bilgilerin üçüncü kişilerle izinsiz paylaşılmamasını ifade ederken; mahremiyet, bireyin kişisel alanına ve psikolojik sınırlarına saygı gösterilmesini kapsamaktadır. Bu iki kavram, özellikle performans odaklı spor ortamlarında sıklıkla etik ikilemlere konu olmaktadır (Andersen, 2005).

American Psychological Association (APA) etik kodlarına göre, psikologlar danışanlarının bilgilerini yalnızca açık rıza ile paylaşabilir ve bu bilgilerin korunmasından doğrudan sorumludur (APA, 2002). Ancak spor psikolojisi bağlamında bu ilkenin uygulanması çoğu zaman daha karmaşık bir yapı sergilemektedir. Bunun temel nedeni, spor psikologlarının çoğu zaman bireysel danışanla değil, bir organizasyon (kulüp, takım, federasyon) bünyesinde çalışmasıdır.

Bu çok paydaşlı yapı, “bilgi kime aittir?” sorusunu gündeme getirmektedir. Örneğin bir sporcunun performans kaygısı, özgüven sorunu ya da psikolojik kırılğanlıkları antrenörle paylaşılmalı mıdır? Bu noktada etik ilke açık olmakla birlikte, uygulama bağlamsal değerlendirme gerektirir. Gould ve Maynard (2009), elit spor ortamlarında psikologların sıklıkla “gizlilik ile performans beklentisi arasında sıkıştığını” belirtmektedir.

Gizlilik ilkesinin sınırları ise özellikle risk durumlarında belirginleşmektedir. Eğer sporcu kendisine ya da başkalarına zarar verme riski taşıyorsa, psikoloğun gizliliği ihlal etmesi etik açıdan gerekçelendirilebilir. Bu durum APA tarafından “sınırlı gizlilik” (limits of confidentiality) kapsamında değerlendirilmektedir. Ancak bu sınırların danışana en başta açık bir şekilde ifade edilmesi gerekmektedir (Code ve Psychologists, 2017)

Spor psikolojisinde gizlilik konusunu daha da karmaşık hale getiren bir diğer unsur ise **takım dinamikleridir**. Takım sporlarında bireysel bilgiler çoğu zaman grup performansını etkileyebilir. Örneğin bir sporcunun motivasyon eksikliği ya da tükenmişlik durumu, takımın genel performansını düşürebilir. Bu durumda psikolog, bireysel gizliliği korumak ile takımın yararını gözetmek arasında etik bir denge kurmak zorundadır (Terekli, 2022).

Mahremiyet konusu ise özellikle psikolojik müdahale süreçlerinde ön plana çıkmaktadır. Sporcuların kişisel yaşamlarına, travmalarına ya da duygusal deneyimlerine dair paylaşımlar, yüksek düzeyde hassasiyet gerektirir. Bu noktada psikologların yalnızca gerekli bilgileri toplaması ve müdahale sürecinde sınırları aşmaması önemlidir. Aksi takdirde, psikolojik zarar riski ortaya çıkabilmektedir (Kavussanu ve Roberts, 2001).

Veri koruma ise modern spor psikolojisinde giderek daha kritik bir alan haline gelmiştir. Psikolojik testler, performans analizleri ve dijital takip sistemleri aracılığıyla elde edilen veriler, hem bilimsel hem ticari değer taşımaktadır. Bu verilerin saklanması, paylaşılması ve kullanılması süreçlerinde etik ilkelere

uyulması zorunludur. Özellikle dijital ortamda veri güvenliği, yalnızca etik değil aynı zamanda hukuki bir sorumluluk haline gelmiştir (Watson & Kissinger, 2007; Uğur ve ark., 2025).

Avrupa Birliği'nde yürürlüğe giren General Data Protection Regulation (**GDPR**) gibi düzenlemeler, bireysel verilerin korunmasına yönelik ciddi standartlar getirmiştir. Bu tür düzenlemeler, spor psikologlarının veri yönetimi süreçlerini daha şeffaf ve güvenli hale getirmesini zorunlu kılmaktadır. Türkiye'de de benzer şekilde Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK), spor psikolojisi uygulamalarını doğrudan etkilemektedir (GDPR, 2018).

Genel olarak, gizlilik, mahremiyet ve veri koruma ilkeleri spor psikolojisinin etik temel taşlarından biridir. Ancak bu ilkelerin uygulanması, sporun doğası gereği ortaya çıkan çoklu ilişkiler, performans baskısı ve kurumsal beklentiler nedeniyle oldukça karmaşık hale gelmektedir. Bu nedenle spor psikologlarının yalnızca etik kuralları bilmesi yeterli değildir; aynı zamanda bu kuralları bağlama uygun şekilde yorumlayabilme becerisine sahip olması gerekmektedir.

4. Danışan-Sporcu İlişkilerinde Etik Sınırlar

Spor psikolojisinde danışan-sporcu ile psikolog arasındaki ilişki, yüksek düzeyde güven, hassasiyet ve profesyonel sorumluluk gerektiren özel bir etkileşim biçimidir. Bu ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi, açık ve net etik sınırların belirlenmesine bağlıdır. Aksi takdirde, profesyonel ilişkinin doğası bozulabilir ve bu durum hem sporcunun psikolojik iyi oluşunu hem de mesleki bütünlüğü tehdit edebilir (AASP, 2024; APA, 2002).

Etik sınırlar bağlamında en çok tartışılan konulardan biri **çift ilişkiler (dual relationships)** kavramıdır. Çift ilişki, psikoloğun danışanı ile aynı anda birden fazla rol içinde bulunması durumunu ifade eder. Spor ortamlarında bu durum oldukça yaygındır; örneğin bir spor psikoloğu aynı zamanda takımın performans danışmanı, yöneticilere rapor sunan bir uzman ya da sporcularla sosyal etkileşim içinde olan bir ekip üyesi olabilir. Bu çoklu roller, profesyonel sınırların bulanıklaşmasına neden olmaktadır (AASP, 2024; APA, 2002).

Association for Applied Sport Psychology (**AASP**) etik ilkeleri, çift ilişkilerin mümkün olduğunca kaçınılması gerektiğini; kaçınılmaz olduğu durumlarda ise açık, şeffaf ve danışanın yararını önceleyen bir şekilde yönetilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ancak elit spor ortamlarında bu durum çoğu zaman ideal düzeyde kontrol edilememektedir (Andersen, 2005).

Bir diğer önemli konu **güç dengesi (power dynamics)** meselesidir. Spor psikologları, bilgi ve uzmanlıkları nedeniyle sporcular üzerinde doğal bir etki gücüne sahiptir. Bu durum özellikle genç sporcularla çalışırken daha belirgin hale gelmektedir. Sporcu, psikoloğu bir otorite figürü olarak algılayabilir ve bu da

bağımlılık geliştirme riskini artırabilir. Bu tür bir bağımlılık, sporcunun özerk karar verme becerisini zayıflatabilir ve etik açıdan problemlili bir ilişki doğurabilir (APA, 2002).

Spor psikolojisinde etik sınırların ihlal edilmesine yol açabilecek bir diğer faktör ise **duygusal yakınlık ve bağlanma** süreçleridir. Uzun süreli çalışmalarda sporcu ile psikolog arasında güçlü bir güven ilişkisi oluşur. Bu durum, profesyonel ilişkinin ötesine geçen duygusal bağların gelişmesine zemin hazırlayabilir. Özellikle yoğun rekabet, stres ve başarısızlık gibi duygusal yüklerin paylaşıldığı ortamlarda, bu sınırların korunması daha da zorlaşmaktadır (Andersen, Van Raalte ve Brewer, 2001).

Bu noktada etik ilke, ilişkinin her zaman profesyonel çerçevede tutulmasını gerektirir. American Psychological Association (**APA**), psikologların danışanlarıyla romantik ya da istismara açık ilişkiler kurmasını kesin bir şekilde yasaklamaktadır. Bu tür ihlaller, yalnızca etik değil aynı zamanda hukuki sonuçlar da doğurabilmektedir (APA, 2002).

Spor ortamlarında etik sınırları zorlayan önemli bir diğer yapı ise **antrenör-psikolog-sporcu üçgenidir**. Bu üçlü ilişkide çıkar çatışmaları sıklıkla ortaya çıkabilmektedir. Antrenör performans odaklı bilgi talep ederken, psikolog gizlilik ilkesini korumak zorundadır. Sporcu ise bu iki yapı arasında sıkışabilir. Bu durum, psikoloğun rolünü net bir şekilde tanımlamasını ve sınırlarını açıkça ortaya koymasını zorunlu kılar (Konter, 2006).

Etik sınırların korunmasında **süpervizyon ve mesleki farkındalık** kritik bir rol oynamaktadır. Spor psikologlarının düzenli olarak meslektaşlarıyla vaka tartışmaları yapması ve kendi uygulamalarını değerlendirmesi, olası sınır ihlallerini önleyici bir mekanizma işlevi görmektedir. Ayrıca etik karar verme modellerinin kullanılması, karmaşık durumlarda daha sağlıklı değerlendirmeler yapılmasını sağlar (Konter, 2006).

Sonuç olarak, danışan-sporcu ilişkilerinde etik sınırlar, spor psikolojisinin en hassas ve dikkat gerektiren alanlarından biridir. Bu sınırların korunması, yalnızca etik bir zorunluluk değil; aynı zamanda etkili ve sürdürülebilir bir psikolojik destek sürecinin de ön koşuludur. Spor psikologlarının bu sınırları bilinçli bir şekilde yönetmesi, hem bireysel hem de kurumsal düzeyde etik kültürün gelişmesine katkı sağlamaktadır.

5. Performans Artırma ve Etik İkilemler

Spor psikolojisinin temel amaçlarından biri, sporcuların performansını optimize etmek ve potansiyellerini en üst düzeyde kullanmalarını sağlamaktır. Ancak bu amaç doğrultusunda kullanılan yöntemlerin etik sınırları, literatürde uzun süredir tartışma konusu olmuştur. Performans artırma ile etik sorumluluk

arasındaki denge, spor psikologlarının en sık karşılaştığı ikilemlerden birini oluşturmaktadır (Gürpınar ve ark., 2023).

Performans artırmaya yönelik teknikler (örneğin imgeleme, hedef belirleme, dikkat kontrolü ve öz konuşma) genel olarak etik açıdan kabul edilebilir müdahaleler olarak değerlendirilmektedir (Weinberg ve Gould, 2019). Ancak bu tekniklerin uygulanma biçimi ve amacı, etik değerlendirmeyi doğrudan etkileyebilir. Örneğin, bir sporcunun aşırı rekabetçi ve riskli davranışlara yönlendirilmesi, kısa vadede performans artışı sağlasa da uzun vadede psikolojik zarar oluşturabilir.

Bu noktada en önemli etik ilke, **sporcu refahının performansın önünde tutulmasıdır**. Bu yaklaşım, International Olympic Committee (IOC) tarafından da açıkça vurgulanmaktadır. IOC rehberlerine göre, spor ortamlarında elde edilen başarı, sporcuların fiziksel ve psikolojik sağlığı pahasına olmamalıdır. Ancak pratikte bu ilkenin uygulanması her zaman kolay değildir. Özellikle elit düzeyde sporcular, yoğun baskı altında performanslarını artırmak için sınırlarını zorlamaya teşvik edilebilmektedir (Reardon ve ark., 2019).

Etik ikilemlerin en belirgin olduğu alanlardan biri **manipülasyon ile destek arasındaki çizgidir**. Spor psikoloğu, sporcunun performansını artırmak için onun düşünce ve duygularını yönlendirmektedir. Ancak bu yönlendirme ne zaman destekleyici bir müdahale olmaktan çıkıp manipülatif bir sürece dönüşür? Bu soru, spor psikolojisinde etik tartışmaların merkezinde yer almaktadır. Nitekim bazı araştırmacılar, psikolojik tekniklerin “görünmez müdahaleler” olduğu ve bu nedenle etik sınırlarının daha dikkatli çizilmesi gerektiğini savunmaktadır (Andersen, 2005).

Bir diğer önemli etik tartışma alanı ise **dopingin psikolojik boyutudur**. Doping yalnızca fiziksel performansı artıran maddelerle sınırlı değildir; sporcuların dopinge yönelmesinde psikolojik faktörler önemli bir rol oynamaktadır. Performans baskısı, başarısızlık korkusu ve dış beklentiler, sporcuları etik dışı yollara yönlendirebilmektedir. Bu noktada spor psikologlarının rolü, yalnızca performansı artırmak değil, aynı zamanda etik farkındalığı güçlendirmek ve sporcuları sağlıklı kararlar almaya yönlendirmektir (Ntoumanis ve ark., 2024).

Bu bağlamda World Anti-Doping Agency (**WADA**) tarafından belirlenen etik ilkeler, spor psikologları için de yol gösterici niteliktedir. WADA, sporun “temiz” ve adil bir şekilde sürdürülmesini temel değer olarak benimsemekte ve tüm paydaşların bu ilkeye uygun hareket etmesini beklemektedir (Mortimer, 2021).

Performans artırma sürecinde ortaya çıkan bir diğer etik sorun ise **“her pahasına kazanma” anlayışıdır**. Modern spor kültüründe başarı çoğu zaman sonuç odaklı değerlendirilmekte ve bu durum etik dışı davranışların

normalleşmesine yol açabilmektedir. Spor psikologları, bu kültürel baskıya karşı direnç göstermek ve etik değerleri savunmak durumundadır. Kavussanu (2008), spor ortamlarında ahlaki çözümlenin büyük ölçüde rekabet baskısından kaynaklandığını ve bu durumun etik ihlalleri artırdığını belirtmektedir.

Ayrıca performans artırma tekniklerinin bireysel farklılıklar dikkate alınmadan uygulanması da etik bir sorun teşkil edebilir. Her sporcunun psikolojik yapısı, motivasyon kaynakları ve stresle başa çıkma biçimi farklıdır. Standartlaştırılmış müdahalelerin herkese aynı şekilde uygulanması, bazı sporcular için zarar verici olabilir. Bu nedenle etik uygulama, bireyselleştirilmiş ve bilimsel temelli müdahaleleri gerektirir (Vealey, 2024).

Tüm bunlara bakıldığında, performans artırma ve etik ikilemler spor psikolojisinin en karmaşık ve tartışmalı alanlarından biridir. Spor psikologları, performans hedefleri ile etik sorumluluklar arasında sürekli bir denge kurmak zorundadır. Bu denge, yalnızca mesleki bilgiyle değil; aynı zamanda etik farkındalık, eleştirel düşünme ve profesyonel bütünlük ile sağlanabilmektedir.

6. Kültürel Duyarlılık ve Etik

Spor psikolojisinde etik uygulamalar, yalnızca evrensel ilkelere bağlı kalmakla sınırlı değildir; aynı zamanda içinde bulunulan kültürel bağlamın doğru anlaşılmasını da gerektirir. Kültürel duyarlılık, spor psikologlarının farklı değer sistemlerine, inançlara ve sosyal normlara saygı göstermesini ifade eder. Bu durum, etik uygulamaların geçerliliği ve etkinliği açısından belirleyici bir rol oynamaktadır (Ryba ve ark., 2025).

Kültür, bireylerin düşünce biçimlerini, duygusal tepkilerini ve davranışlarını şekillendiren temel bir faktördür. Dolayısıyla sporcuların performans, başarı, rekabet ve başarısızlık kavramlarına yükledikleri anlamlar kültürel olarak değişiklik gösterebilir. Bu bağlamda etik olan bir uygulama, bir kültürde kabul edilebilirken başka bir kültürde sorunlu olarak değerlendirilebilir. Bu durum, spor psikolojisinde **etik görecelilik (ethical relativism)** tartışmalarını gündeme getirmektedir (Aktan, 2022).

Ancak mesleki etik literatürü, tamamen göreceli bir yaklaşımın riskli olduğunu vurgulamaktadır. American Psychological Association (APA) etik ilkeleri, kültürel farklılıklara saygı gösterilmesi gerektiğini belirtirken, temel insan hakları ve birey onurunun evrensel olduğunu savunmaktadır. Bu yaklaşım, “kültürel duyarlılık ile evrensel etik ilkeler arasında denge kurma” gerekliliğini ortaya koymaktadır (APA, 2002).

Spor psikolojisinde kültürel duyarlılığın en önemli boyutlarından biri **kültürel kimlik** meselesidir. Sporcular; etnik köken, dil, din, toplumsal cinsiyet ve sosyoekonomik durum gibi birçok faktörün etkisi altında kimliklerini inşa

etmektedir. Bu kimlik unsurları, psikolojik müdahalelerin nasıl algılandığını ve etkili olup olmadığını doğrudan etkilemektedir. Örneğin bireyci kültürlerde kişisel başarı ön plandayken, kolektivist kültürlerde takım başarısı daha büyük önem taşımaktadır (Ryba ve ark., 2015).

Bu noktada spor psikologlarının “kültürel yetkinlik (cultural competence)” geliştirmesi gerekmektedir. Kültürel yetkinlik, yalnızca farklı kültürler hakkında bilgi sahibi olmayı değil; aynı zamanda kendi önyargılarının farkında olmayı ve bunları profesyonel uygulamalarda kontrol edebilmeyi de içerir (Sue ve ark., 2009). Bu durum, etik uygulamaların temel bir bileşeni olarak kabul edilmektedir.

Kültürel duyarlılık bağlamında dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli alan **toplumsal cinsiyet ve etik** konusudur. Spor ortamlarında cinsiyet rolleri, stereotipler ve ayrımcılık, etik ihlallerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Kadın sporcuların maruz kaldığı ayrımcı tutumlar, LGBTQ+ bireylerin yaşadığı dışlanma veya belirli kültürel normlara uymayan sporcuların stigmatize edilmesi, spor psikologlarının etik sorumluluk alanına girmektedir. Bu tür durumlarda psikologların adalet ve eşitlik ilkelerini aktif olarak savunması gerekmektedir (Kavoura ve Kokkonen, 2021).

Din ve inanç sistemleri de spor psikolojisinde etik kararları etkileyen önemli faktörlerdendir. Sporcuların dini ritüelleri, değerleri ve yaşam biçimleri, psikolojik müdahalelerin planlanmasında dikkate alınmalıdır. Örneğin ibadet saatleri, beslenme alışkanlıkları veya belirli davranış normları, performans süreçleriyle doğrudan ilişkili olabilir. Bu noktada etik yaklaşım, sporcunun inançlarına saygı göstermeyi ve müdahaleleri bu çerçevede uyarlamayı gerektirir (Sarkar ve ark., 2019).

Küreselleşme ile birlikte spor psikologları artık çok kültürlü ortamlarda daha sık çalışmaktadır. Uluslararası takımlar, olimpiik organizasyonlar ve göçmen sporcular, kültürel çeşitliliği artırmaktadır. Bu durum, etik karar verme süreçlerini daha karmaşık hale getirmektedir. Nitekim International Olympic Committee (**IOC**), çok kültürlü spor ortamlarında etik uygulamaların kültürel duyarlılıkla yürütülmesi gerektiğini vurgulamaktadır (IOC, 2021).

Tüm bunlar göz önüne alındığında, kültürel duyarlılık spor psikolojisinde etik uygulamaların vazgeçilmez bir boyutudur. Evrensel etik ilkeler ile kültürel farklılıklar arasında denge kurabilen bir yaklaşım, hem sporcu refahını artırmakta hem de profesyonel uygulamaların etkinliğini güçlendirmektedir. Spor psikologlarının bu dengeyi sağlayabilmesi, yalnızca mesleki bilgiyle değil; aynı zamanda empati, farkındalık ve sürekli öğrenme ile mümkün olmaktadır.

7. Etik Karar Verme Süreçleri ve Örnek Olaylar

Spor psikolojisinde etik ilkelerin bilinmesi kadar, bu ilkelerin karmaşık ve çoğu zaman belirsiz durumlarda nasıl uygulanacağı da büyük önem taşımaktadır. Uygulamada karşılaşılan etik ikilemler genellikle açık ve net çözümler sunmaz; aksine çok boyutlu değerlendirme gerektirir. Bu nedenle spor psikologlarının sistematik bir **etik karar verme süreci** benimsemesi gerekmektedir.

Etik karar verme, yalnızca kurallara bağlı kalmak değil; aynı zamanda bağlamı analiz etmek, alternatifleri değerlendirmek ve olası sonuçları öngörmek anlamına gelir. American Psychological Association (APA), etik karar verme sürecinin yapılandırılmış bir şekilde yürütülmesini önermekte ve profesyonellere rehberlik edecek çeşitli modeller sunmaktadır.

7.1. Etik Karar Verme Sürecinin Aşamaları

Literatürde yaygın olarak kabul edilen etik karar verme modeli şu adımlardan oluşmaktadır (Harris ve ark., 2009).

1. Problemin Tanımlanması

Etik ikilemin açık bir şekilde belirlenmesi gerekir. Sorunun etik boyutu nedir? Hangi değerler çatışmaktadır?

2. İlgili Etik İlkelerin Belirlenmesi

Hangi etik kurallar ve mesleki standartlar bu duruma uygulanabilir? (örneğin gizlilik, zarar vermeme, adalet)

3. Alternatif Çözümlerin Geliştirilmesi

Olası tüm çözüm yolları düşünülmeli ve her biri etik açıdan değerlendirilmelidir.

4. Sonuçların Değerlendirilmesi

Her seçeneğin kısa ve uzun vadeli sonuçları analiz edilmelidir. En az zarar veren ve en fazla yarar sağlayan seçenek önceliklendirilmelidir.

5. Kararın Uygulanması

Seçilen çözüm dikkatli bir şekilde uygulanmalı ve süreç kayıt altına alınmalıdır.

6. Sonucun Değerlendirilmesi

Kararın etkileri gözden geçirilmeli ve gerekirse yeniden düzenleme yapılmalıdır.

7.2. Örnek Olay 1: Gizlilik vs Performans Baskısı

Bir futbol takımında çalışan spor psikoloğu, bir oyuncunun ciddi performans kaygısı yaşadığını öğrenir. Sporcu, bu durumun antrenörle paylaşılmasını istememektedir. Ancak antrenör, oyuncunun performans düşüşünün nedenini öğrenmek için psikologdan bilgi talep etmektedir.

Etik Analiz:

- Gizlilik ilkesi korunmalıdır
- Ancak takım performansı da etkilenmektedir
- Sporcuya zarar verme riski var mı değerlendirilmelidir

Olası Çözüm:

Psikolog, sporcunun rızasını alarak sınırlı ve genel bilgiler paylaşabilir ya da sporcuyu bu bilgiyi kendisinin paylaşması için destekleyebilir. Doğrudan gizliliğin ihlali etik açıdan sorunludur.

7.3. Örnek Olay 2: Çift İlişki Riski

Bir spor psikoloğu, çalıştığı sporcuyla sosyal ortamda sık sık vakit geçirmeye başlar. Zamanla bu ilişki profesyonel sınırların dışına taşma riski göstermektedir.

Etik Analiz:

- Çift ilişki oluşmaktadır
- Profesyonel sınırlar bulanıklaşmaktadır
- Güç dengesi bozulabilir

Olası Çözüm:

Psikolog, ilişkiyi profesyonel çerçeveye geri çekmeli ve gerekirse danışanı başka bir uzmana yönlendirmelidir.

7.4. Örnek Olay 3: Doping Şüphesi

Bir sporcu, performansını artırmak için yasaklı maddelere yönelmeyi düşündüğünü psikoloğa açıklar.

Etik Analiz:

- Sporcu sağlığı risk altında
- Spor etiği ihlal edilebilir
- Gizlilik vs toplumsal sorumluluk çatışması

Olası Çözüm:

Psikolog, sporcuyu bilgilendirerek etik ve sağlıklı alternatiflere yönlendirmeli; gerekirse ilgili kurumların ilkeleri doğrultusunda hareket etmelidir. Bu noktada World Anti-Doping Agency (WADA) rehberleri önemli bir referans noktasıdır.

7.5. Etik Karar Vermede Profesyonel Destek

Etik karar verme süreci bireysel bir sorumluluk olmakla birlikte, çoğu zaman **süpervizyon ve meslektaş desteği** gerektirir. Karmaşık vakalarda farklı bakış açıları, daha sağlıklı kararlar alınmasını sağlar. Ayrıca etik komiteler ve meslek örgütleri de bu süreçte rehberlik edici rol oynamaktadır.

8. Genel Değerlendirme ve Sonuç



Spor psikolojisinde etik, sabit kurallardan oluşan bir yapıdan ziyade, dinamik ve bağlama duyarlı bir süreçtir. Bu süreçte spor psikologları;

- bireysel hakları korumak,
- performans beklentilerini yönetmek,
- kültürel farklılıkları gözetmek zorundadır.

Etik karar verme, yalnızca doğruyu seçmek değil; aynı zamanda en az zararı veren, en fazla yararı sağlayan ve profesyonel bütünlüğü koruyan yolu belirlemektir. Bu nedenle spor psikologlarının etik farkındalıklarını sürekli geliştirmesi, mesleki uygulamaların kalitesini doğrudan etkilemektedir

KAYNAKÇA

- Aktan, D. N. (2022). Spor sahasında etik dönüş. *Reflektif Sosyal Bilimler Dergisi*.
<https://doi.org/10.47613/reflektif.2022.59>
- American Psychological Association. (2002). *American Psychological Association ethical principles of psychologists and code of conduct*.
- Andersen, M. B. (2005). ‘Yeah, I work with Beckham’: Issues of confidentiality, privacy and privilege in sport psychology service delivery. *Sport and Exercise Psychology Review*, 1(2), 5-13.
- Andersen, M. B. (Ed.). (2005). *Sport psychology in practice*. Human Kinetics.
- Andersen, M. B., Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2001). Sport psychology service delivery: Staying ethical while keeping loose. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 12.
- Association for Applied Sport Psychology (AASP). (2019). *Ethical principles and standards for the Association for Applied Sport Psychology*.
- Aydın, İ. (2016). *Yönetim etiği*. Pegem Akademi.
- Code, A. E., & Psychologists, P. L. (2017). Ethical principles of Psychologist and code of conduct. *Published online*.
- Danish, S. J., & Male, B. D. (1981). Toward an understanding of the practice of sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 90-99.
<https://doi.org/10.1123/jsp.3.2.90>
- GDPR, E. (2018). General data protection regulation (gdpr). Cit. on, 4.
- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2004). Analysis of coaching science research published from 1970–2001. *Research quarterly for exercise and sport*, 75(4), 388-399. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609172>
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1393-1408.
<https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Gürpınar, B., Sarı, İ., & Yıldırım, H. (2023). Perceived coach-created empowering and disempowering motivational climate and moral behaviour in sport: mediating role of moral disengagement. *Journal of Sports Sciences*, 41(9), 820-832.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2240614>
- Harris, B. S., Byrd, M. M., Johnson, K., & Ziegler, L. (2024). Ethical Issues in Sport Injury and Rehabilitation. In *The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation* (pp. 109-120). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003295709>
- Harris, B., Visek, A., & Watson, J. (2009). Ethical decision-making in sport psychology: Issues and implications for professional practice. *Contemporary sport psychology*, 217-232.

- International Olympic Committee. (2021). *IOC framework on fairness, inclusion and non-discrimination on the basis of gender identity and sex variations*.
- Kavoura, A., & Kokkonen, M. (2021). What do we know about the sporting experiences of gender and sexual minority athletes and coaches? A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1-27. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1723123>
- Kavussanu, M. (2008). Moral behaviour in sport: A critical review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 124-138. <https://doi.org/10.1080/17509840802277417>
- Kavussanu, M., & Roberts, G. C. (2001). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(1), 37-54. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.1.37>
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Konter, E. (2019). *Spor psikolojisi el kitabı* (Genişletilmiş baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mortimer, H., Whitehead, J., Kavussanu, M., Gürpınar, B., & Ring, C. (2021). Values and clean sport. *Journal of sports sciences*, 39(5), 533-541. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1835221>
- Ntoumanis, N., Dølven, S., Barkoukis, V., Boardley, I. D., Hvidemose, J. S., Juhl, C. B., & Gucciardi, D. F. (2024). Psychosocial predictors of doping intentions and use in sport and exercise: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 58(19), 1145-1156. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107910>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., & Selänne, H. (2015). Elite athletic career as a context for life design. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 47-55.
- Ryba, T. V., Schinke, R. J., Quartiroli, A., Wong, R., & Gill, D. (2025). ISSP position stand on cultural praxis in sport psychology: Reaffirming our commitments to the ethics of difference, cultural inclusion, and social justice. In *Culture and Inclusion in Sport and Physical Activity* (pp. 7-29). Routledge. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2310988>
- Sarkar, M., Hill, D. M., & Parker, A. (2019). Working with religious and spiritual athletes: Ethical considerations for sport psychologists. In *Sport, Psychology and Christianity* (pp. 158-170). Routledge. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.05.006>

- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International journal of sport and exercise psychology*, 16(6), 622-639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Sue, S., Zane, N., Nagayama Hall, G. C., & Berger, L. K. (2009). The case for cultural competency in psychotherapeutic interventions. *Annual review of psychology*, 60(1), 525-548. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163651>
- Terekli, M. S. (2022). Sporda grup dinamiği: spor psikologları takımlarla nasıl çalışmalı?. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 53-66. <https://izlik.org/JA23YK78XU>
- Uğur, O. A., Tunç, A. A., Çolakoğlu, T., Akpınar, S., Tabak, E. Y., & Devrilmez, E. (2025). Development and Validation of Sport Law Knowledge Test. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 16(1), 52-65.
- Vealey, R. S. (2024). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(2), 365-384. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2274459>
- Watson, J. C., & Kissinger, D. B. (2007). Athletic participation and wellness: Implications for counseling college student-athletes. *Journal of College Counseling*, 10(2), 153-162. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2007.tb00015.x>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Zeren, A., & Hasırcı, S. (2022). Türkiye'de sporla ilgili etik davranışlar ve fairplay örnekleri. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 47-50. <https://izlik.org/JA24FH58RK>