

Spor Bilimlerinde Bireysel Gelişim, Kariyer ve Psikososyal Yaklaşımlar

Editör: Doç. Dr. Döndü UĞURLU



Spor Bilimlerinde Bireysel Gelişim, Kariyer ve Psikososyal Yaklaşımlar



Editör

Doç.Dr. Döndü UĞURLU



Spor Bilimlerinde Bireysel Gelişim, Kariyer ve Psikososyal Yaklaşımlar



Editör
Doç.Dr. Döndü UĞURLU

Genel Yayın Yönetmeni

Berkan Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Duvar Design

Yayın Tarihi

6 EKİM, 2026

Yayıncı Sertifika No

49837

ISBN: 978-625-5471-15-4



© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvar kitabevi@gmail.com



Spor Bilimlerinde Bireysel Gelişim, Kariyer ve Psikososyal Yaklaşımlar

Editör



Doç. Dr. Döndü UĞURLU

Kırıkkale Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID: 0000-0002-9153-8900

dondusimsek@kku.edu.tr



Kitapta yer alan bölümlerin bilimsel ve hukuki sorumluluğu ilgili bölüm yazarlarına aittir.
Editörler, eserin bilimsel ve editöryal koordinasyonundan sorumludur.



İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM	Engelli Sporcular: Temel Kavramlar, Engel Türleri Ve Sportif Yaşam	1
	Tuncay KIRATLI	
2. BÖLÜM	Sporda Kariyer Farkındalığı	16
	Engin VURAL, Sezgin HEPSERT	
3. BÖLÜM	Okul Temelli Egzersiz: Uygulamalar Ve Fiziksel, Psikolojik Ve Psikososyal Etkiler	30
	Engin VURAL, Sezgin HEPSERT	
4. BÖLÜM	Yüzmenin Bireysel Gelişime Ve Psikolojik İyi Oluşa Katkıları	54
	Ahmet YIKILMAZ	

—◆—
BÖLÜM I
—◆—

Engelli Sporcular: Temel Kavramlar, Engel Türleri Ve Sportif Yaşam

Tuncay KIRATLI¹

Kıratlı, T. (2026). Engelli sporcular: temel kavramlar, engel türleri ve sportif yaşam. In D. Uğurlu (Ed.), *Spor Bilimlerinde Bireysel Gelişim, Kariyer ve Psikososyal Yaklaşımlar* (pp. 1–15). Duvar Yayınları.

¹ Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID ID: 0009-0002-0968-0383, E-posta: tuncay.kiratli@balikesir.edu.tr

1. GİRİŞ

Engellilik, bireyin günlük yaşamını bağımsız ve etkin biçimde sürdürebilmesini etkileyen; fiziksel, duyuşsal, bilişsel ya da zihinsel işlevlerde ortaya çıkan sınırlılıklarla ilişkili çok boyutlu bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bu sınırlılıklar, bireyin temel yaşam etkinliklerine katılımını ve bu etkinlikleri yerine getirme düzeyini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Giannini ve diğ., 2010). Engellilik, doğum öncesi dönemden başlayarak doğum süreci veya doğum sonrasında ortaya çıkabilen çeşitli etkenlere bağlı olarak bireyin fiziksel, zihinsel ya da duyuşsal işlevlerinde geçici veya kalıcı sınırlılıkların meydana gelmesiyle ilişkilendirilmektedir. Bu sınırlılıklar, bireyin günlük yaşamda ve toplumsal çevrede kendisinden beklenen bazı işlevleri yerine getirme düzeyini etkileyebilmektedir. Bu çerçevede engellilik, bireyin sahip olduğu işlevsel sınırlılıkların yaşamını ve toplumsal katılımını etkilemesiyle ortaya çıkan bir durum olarak ele alınmaktadır (Konar ve Pepe, 2009). Engellilik, yalnızca bireyin işlevsel özellikleriyle açıklanabilecek bir durum olmayıp toplumsal koşullar, çevresel düzenlemeler ve bireye yönelik yaklaşımlarla birlikte değerlendirilmesi gereken çok boyutlu bir olgudur. Nitekim engelliliğe ilişkin toplumsal anlayış ve engelli bireylere sunulan hizmetlerin niteliği, tarihsel süreç içerisinde değişen sosyal, kültürel ve politik yaklaşımlara bağlı olarak önemli dönüşümler geçirmiştir (Cowden ve McCullagh, 2021). Engelli sporcuların spora katılım deneyimleri yalnızca bireysel koşullardan etkilenmemekte; toplumsal tutumlar, erişilebilirlik sorunları ve damgalanma gibi sosyal faktörler de önemli engeller oluşturabilmektedir. Nitekim bedensel engelli sporcularla gerçekleştirilen bir araştırmada negatif damgalama, görünmezlik algısı, toplumun bakış açısı ve bilgi eksikliği spora katılımı etkileyen sosyal engeller arasında belirlenmiştir (Argan ve diğ., 2021). Engelli bireylerin yaşamında spor, fiziksel etkinliğin ötesinde psikolojik ve sosyal yaşamla ilişkili önemli bir katılım alanı olarak değerlendirilmektedir. Nitekim fiziksel engelli bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, uyarlanmış sporlara katılan bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşam kalitesi ile yaşam doyumu düzeylerinin spora katılmayan engelli bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Yazıcıoğlu ve diğ., 2012). Bu bulgu, engellilerin yaşamında sporun aslında sadece fiziksel değil aynı zamanda sosyal ve psikolojik boyutlarının da önemli olduğunu göstermektedir. Sporun engelli bireylerin yaşamındaki olumlu rolüne karşın, spora katılım süreci çeşitli bireysel ve çevresel engellerden etkilenebilmektedir. Engelli sporcular üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, başarı elde etme, kendini geliştirme ve

sportif becerileri artırma gibi unsurların spora katılım açısından önemli olduğu belirlenirken; spor tesislerine ve uygun ekipmanlara erişim, finansal olanakların yetersizliği ile toplumun engelli sporculara yönelik olumsuz tutumlarının katılımı sınırlandıran başlıca faktörler arasında yer aldığı saptanmıştır (Wilson ve Khoo, 2013). Engelli bireylerin sportif yaşama katılımı rekabetçi düzeye taşındığında, Paralimpik spor önemli bir alan olarak öne çıkmaktadır. Paralimpik sporcuların spora katılım süreçleri incelendiğinde, bireysel motivasyonların yanı sıra çevresel koşulların da belirleyici olduğu görülmektedir. Paralimpik sporcular üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada; eğlenme, sağlığı geliştirme ve rekabet etme isteğinin spora katılımı destekleyen başlıca bireysel unsurlar olduğu, sosyal desteğin ise önemli bir çevresel kolaylaştırıcı olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık uygun spor tesislerinin yetersizliği ve başkalarına bağımlı olma durumu, sporcuların karşılaştıkları engeller arasında yer almıştır (Jaarsma ve diğ., 2014). Sportif katılımın elit düzeye ulaşmasıyla birlikte para sporcuların karşılaştıkları gereksinimler de daha özgül bir nitelik kazanmaktadır. Elit para sporcularla gerçekleştirilen bir araştırmada, antrenman sürecinin niteliğinin yalnızca yapılan egzersizin içeriğine bağlı olmadığı; planlama ve hazırlık, yeterli toparlanma, kullanılan ekipmanın bireysel gereksinimlere göre uyarlanması ve uygun antrenman ortamlarının sağlanması gibi faktörlerden de etkilendiği belirlenmiştir. Bunun yanı sıra sporcular, güvene dayalı antrenör-sporcu ilişkisinin ve bireyselleştirilmiş destek hizmetlerinin nitelikli bir antrenman sürecinin sürdürülmesinde önemli olduğunu ifade etmişlerdir (Øvstehage ve diğ., 2025). Bu bulgular, elit para sporda performansın geliştirilmesinin sporcunun bireysel çabasının yanı sıra erişilebilir ve sporcuya özgü biçimde düzenlenmiş bir destek sistemini de gerektirdiğini ortaya koymaktadır. Elit düzeyde sürdürülen sportif yaşam, Paralimpik Oyunlar gibi büyük organizasyonlara hazırlık sürecinde sporcular açısından daha yoğun ve çok boyutlu bir nitelik kazanabilmektedir. Paralimpik sporcular ve antrenörlerle gerçekleştirilen bir araştırmada; sınırlı finansal olanaklar, antrenör ve takım yapısına erişimde yaşanan güçlükler, sık seyahat etme gereksinimi, eğitim ve mesleki yaşamın ertelenmesi ile sosyal çevreden uzaklaşma gibi çeşitli sorunların hazırlık sürecini etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca uzun süreli seyahatlerin bazı sporcularda yorgunluk, uyku düzeninde bozulma ve toparlanma güçlükleriyle ilişkilendirildiği görülmüştür (Dehghansai ve diğ., 2021). Bu bulgular, Paralimpik düzeyde sportif performansın yalnızca antrenman ve fiziksel hazırlıkla değil, finansal, sosyal ve organizasyonel koşulların birlikte yönetilmesiyle şekillendiğini göstermektedir. Bu

çalışmanın amacı, engelli sporculara ilişkin temel kavramları, sportif katılım süreçlerini ve elit düzeyde sporun gerekliliklerini bütüncül bir bakış açısıyla ele almaktır. Çalışmanın, engelli sporcuların sportif yaşamdaki konumunun anlaşılmasına ve bu alana ilişkin temel bilgilerin sistematik biçimde sunulmasına katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

2. SPOR KAVRAMI

Spor, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, fiziksel becerilerin kullanılmasını gerektiren ve rekabet unsurunu bünyesinde barındıran bir etkinlik alanıdır. Sportif faaliyetlerde bireyler, sahip oldukları becerileri belirli amaçlar doğrultusunda kullanırken aynı zamanda yarışmanın gerektirdiği kurallara ve uygulamalara bağlı hareket etmektedir. Bu yönüyle spor; fiziksel beceri, rekabet, kurallar ve belirli bir sportif amaca ulaşma unsurlarının bir araya geldiği yapılandırılmış bir uygulama olarak değerlendirilebilir (Borge, 2021). Spor, bireylerin kişisel gelişimlerini desteklemenin yanı sıra kültürel gelişime de önemli katkılar sunmaktadır (Toçoğlu ve diğ., 2025). Ayrıca çeşitli spor branşlarında faaliyet gösteren sporcuları geniş toplumsal kesimlerle bir araya getiren evrensel bir etkinlik alanı niteliği taşımaktadır (Dönmez ve diğ., 2025).

Sporun yapısında yer alan fiziksel etkinlik ve rekabet unsurlarının yanı sıra, bireysel iyi oluş ve sosyal etkileşim de sportif katılımın önemli boyutları arasında yer almaktadır. Nitekim spor katılımı ile bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, sportif etkinliklere katılımın daha yüksek öznel iyi oluşla ilişkili olduğu ve bu ilişkinin sosyal etkileşimin daha yoğun olduğu spor etkinliklerinde daha belirgin hale geldiği belirlenmiştir (Downward ve Rasciute, 2011). Bu durum, sporun bireysel performansın yanı sıra bireyler arası etkileşimi destekleyen sosyal bir etkinlik alanı olduğunu da göstermektedir. Sporun sosyal yönü, bireyler arasında kurulan ilişkilerin ötesinde toplumsal yaşama katılım açısından da önem taşımaktadır. Yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, sportif etkinliklere katılımın bireylerin sosyal ağlarının gelişmesine ve sosyal yaşamda daha aktif olmalarına katkı sağladığı belirlenmiştir (Skrok ve diğ., 2019). Bu sonuçlar, sporun bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimlerinin yanı sıra sosyal ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesine olanak sağlayan önemli bir toplumsal etkinlik alanı olduğunu göstermektedir. Sporun bireysel ve sosyal katkılarının yanı sıra fiziksel sağlık üzerinde de önemli etkileri bulunmaktadır. Geniş bir yetişkin örneklem üzerinde gerçekleştirilen kohort araştırmasında, yüzme,

raket sporları ve aerobik gibi bazı sportif etkinliklere katılımın tüm nedenlere bağlı ölüm ve kardiyovasküler hastalıklara bağlı ölüm riskinin daha düşük olmasıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Oja ve diğ., 2017). Bu bulgular, düzenli sportif katılımın fiziksel sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Sporun fiziksel sağlık üzerindeki katkılarının yanı sıra psikolojik iyi oluşla da ilişkili olduğu görülmektedir.

Ergenlik dönemindeki sportif katılımın uzun dönemli etkilerinin incelendiği bir araştırmada, okul sporlarına katılımın genç yetişkinlik döneminde daha düşük depresif belirti ve algılanan stres düzeyleri ile daha olumlu ruh sağlığı değerlendirmeleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir (Jewett ve diğ., 2014). Sporcuların olumlu psikolojik yönelimleri, kişilik özellikleriyle de ilişkili olabilmektedir. Nitekim takım sporcuları üzerinde yapılan bir araştırmada, öz denetim ve dışa dönüklüğün, bireyin kendisine, yaşamına ve geleceğine yönelik olumlu değerlendirme eğilimini ifade eden pozitifliği anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (Dönmez ve Vural, 2026). Bu araştırmalar değerlendirildiğinde, spor bağlamındaki psikolojik iyi oluşun anlaşılmasında sportif katılım deneyimlerinin yanı sıra bireysel kişilik özelliklerinin de dikkate alınması gerektiği görülmektedir.

Spor, fiziksel ve psikolojik etkilerinin yanı sıra bireylerin çeşitli yaşam becerileri geliştirebildikleri bir deneyim alanı da oluşturmaktadır. Eski lise sporcularıyla gerçekleştirilen bir araştırmada katılımcıların spor yoluyla öz kontrol, stresle başa çıkma ve sosyal sorumluluk gibi beceriler geliştirdikleri ve bu becerileri eğitim, iş ve günlük yaşam gibi spor dışındaki alanlara aktarabildikleri belirlenmiştir (Kendellen ve Camiré, 2017). Bu bulgular, sportif katılım sürecinde edinilen bazı becerilerin bireyin kişisel ve sosyal gelişimine katkı sağlayabilecek nitelikte olduğunu göstermektedir. Bireylerin spora yönelmelerinde farklı amaç ve motivasyonlar etkili olabilmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, spor katılımında eğlenme ve kişisel olarak zorlayıcı hedeflere yönelme gibi içsel motivasyonların ön plana çıktığı belirlenmiştir (Kilpatrick ve diğ., 2005). Sportif etkinliklerden alınan keyfin kişilik özellikleriyle ilişkisini inceleyen bir araştırmada ise ergen sporcuların dışa dönüklük, duygusal denge ve deneyime açıklık özelliklerinin fiziksel aktiviteden keyif almayı anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (Dönmez ve Hepsert, 2026). Bu bulgular, sportif katılımın fiziksel kazanımların yanı sıra haz alma, kendini sınama ve kişisel gelişim gereksinimleriyle ilişkili olduğunu; fiziksel aktiviteden alınan keyfin değerlendirilmesinde kişilik özelliklerinin de göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir.

3. ENGELLİ KAVRAMI

Engellilik kavramı, günümüzde yalnızca bireyin sahip olduğu fiziksel, duyuşsal veya bilişsel sınırlılıklar üzerinden açıklanmamakta; bireyin içinde bulunduğu sosyal ve çevresel koşullarla birlikte değerlendirilmektedir. Geleneksel tıbbi yaklaşım engelliliği daha çok bireyin işlevsel özellikleri üzerinden ele alırken, çağdaş yaklaşımlar toplumsal ve çevresel engellerin de bireyin yaşam deneyimleri üzerinde belirleyici olabileceğini vurgulamaktadır (Arzroomchilar, 2024). Bu doğrultuda engellilik, bireysel özellikler ile bireyin yaşamını sürdürdüğü çevrenin sunduğu olanak ve sınırlılıkların karşılıklı etkileşimi içerisinde değerlendirilmesi gereken çok boyutlu bir kavramdır. Engellilik kavramının güncel biçimde ele alınmasında bireyin toplumsal yaşama katılımı ve karşılaştığı çevresel koşullar önemli bir yer tutmaktadır. Engelli bireylerin deneyimlerinin incelendiği bir araştırmada; erişilebilirlik sorunları, toplumsal önyargılar, damgalama ve bürokratik engellerin bireylerin günlük yaşamlarını ve toplumsal katılımlarını sınırlandırabildiği belirlenmiştir (Finkelstein ve Gross, 2025). Bu durum, engelliliğin yalnızca bireysel özelliklere bağlı bir durum olarak değil, birey ile fiziksel ve sosyal çevresi arasındaki etkileşim kapsamında değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Engelli bireylerin toplumsal yaşama katılımında fiziksel çevrenin sunduğu olanaklar önemli bir belirleyici olabilmektedir. Uzun süreli fiziksel engeli bulunan bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada; ulaşım olanaklarına erişim, çevrenin fiziksel erişilebilirliği, güvenlik algısı ve destek kaynaklarına ulaşabilme durumunun bireylerin toplumsal katılım deneyimlerini etkilediği belirlenmiştir (Desai ve diğ., 2023). Bu bulgular, engellilik deneyiminin bireyin fiziksel özelliklerinden bağımsız düşünölemeyeceğini ve yaşanan çevrenin erişilebilirlik düzeyinin günlük yaşama katılım açısından önemli olduğunu göstermektedir. Engelli bireylerin yaşam deneyimlerinin değerlendirilmesinde bağımsız yaşam ve kendi yaşamına ilişkin kararları verebilme durumu da önemli bir yere sahiptir. Engelli yetişkinlerle gerçekleştirilen bir araştırmada, bağımsız yaşam düzeyi, öz belirleme ve toplumsal katılımdan duyulan memnuniyetin yaşam kalitesi ve duyuşsal iyi oluşla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Cegarra ve diğ., 2023). Bu bulgular, engelli bireylerin yaşam kalitesinin yalnızca fiziksel işlevsellik üzerinden değil, yaşamlarına ilişkin tercihlerini belirleyebilme ve toplumsal yaşama kendi istekleri doğrultusunda katılabilme olanaklarıyla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

4. ENGEL TÜRLERİ

4.1. Zihinsel Engel

Zihinsel engel, bireyin zihinsel işlevleri ile günlük yaşamını sürdürmesinde gerekli olan uyumsal davranışlarında belirgin sınırlılıkların bulunmasıyla karakterize edilen bir durumdur. Bu sınırlılıklar; öğrenme, problem çözme ve akıl yürütme gibi zihinsel becerilerin yanı sıra kavramsal, sosyal ve pratik yaşam becerilerini de kapsamaktadır. Zihinsel engelden söz edilebilmesi için söz konusu sınırlılıkların gelişim döneminde ortaya çıkması gerekmektedir (Schalock ve diğ., 2021). Bu doğrultuda zihinsel engelin değerlendirilmesinde yalnızca zihinsel işlevlerin değil, bireyin kavramsal, sosyal ve pratik uyumsal becerilerinin de dikkate alınması gerekmektedir. Zihinsel engelli bireylerin günlük yaşamlarını sürdürme biçimleri, sahip oldukları bireysel özelliklerin yanı sıra gereksinim duydukları destek düzeyine göre de farklılaşabilmektedir. Zihinsel engelli bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların giyim, kişisel bakım ve günlük etkinlikler gibi birçok konuda kendi tercihlerini yapabildikleri; buna karşılık sağlık, güvenlik ve finansal konularda bağımsız karar verme düzeylerinin daha sınırlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bireylere tanınan karar verme özgürlüğünün kişisel özellikler, gereksinimler, tercihler, destek personelinin yaklaşımı ve kurumun kuralları doğrultusunda değişebildiği ortaya konulmuştur (Noorlandt ve diğ., 2023). Zihinsel engelli bireylerin günlük yaşamda bağımsız hareket edebilme düzeylerinin yanı sıra sosyal ilişkileri ve toplumsal katılım deneyimleri de önem taşımaktadır. Zihinsel engelli bireylerin sosyal katılım örüntülerinin incelendiği bir araştırmada, katılımcıların aile üyeleriyle sosyal ilişkilerinin daha güçlü olmasına karşın arkadaşlarıyla kurdukları sosyal temasların ve güvene dayalı ilişkilerin daha sınırlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca güvene dayalı sosyal ilişkilerin yaşam kalitesiyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Wang ve diğ., 2024). Bu bulgular, zihinsel engelli bireylerin sosyal yaşamlarının yalnızca aile desteğiyle değil, arkadaşlık ilişkileri ve daha geniş sosyal çevreyle kurulan bağlar açısından da değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Zihinsel engelli bireylerin bağımsızlıklarının desteklenmesinde günlük yaşam becerilerinin geliştirilmesi önemli bir yer tutmaktadır. Zihinsel engelli genç yetişkinlerle gerçekleştirilen bir araştırmada, akıllı telefon aracılığıyla sunulan video yönlendirmelerinin katılımcıların çok aşamalı yemek hazırlama görevlerini doğru ve bağımsız biçimde gerçekleştirme düzeylerini önemli ölçüde artırdığı belirlenmiştir. Araştırmada tüm

katılımcılarda günlük yaşam becerilerinin edinimine ilişkin yüksek düzeyde gelişim gözlenmiş ve teknoloji destekli yönlendirmelerin görevlerin daha güvenli biçimde tamamlanmasına katkı sağladığı saptanmıştır (Stierle ve diğ., 2023). Bu bulgular, uygun biçimde yapılandırılmış desteklerin zihinsel engelli bireylerin günlük yaşam becerilerini geliştirmelerine ve daha bağımsız hareket etmelerine katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

4.2. Bedensel Engel

Bedensel engel, bireyin hareket, postür ve işlevsel kapasitesini etkileyen nöromüsküler veya kas-iskelet sistemi kaynaklı sınırlılıklarla karakterize edilen bir durumdur. Bu kapsamda serebral palsi, spina bifida ve kas-iskelet distrofi gibi bireyin fiziksel hareketliliğini ve işlevsel kapasitesini etkileyen durumlar bedensel engel kapsamında değerlendirilebilmektedir (Atak ve diğ., 2026). Bedensel engelli bireylerin bağımsız yaşamlarını desteklemede yardımcı teknolojiler de önemli bir işlev üstlenebilmektedir. Bedensel engelli bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların günlük yaşam aktivitelerinde kendilerine yardımcı olabilecek teknolojilerin bağımsızlık ve özerklik duygularını artırabileceğini düşündükleri belirlenmiştir. Bununla birlikte, kullanılacak teknolojinin bireyin gereksinimlerine, yardım almak istediği görevlere ve kullanım tercihlerine göre kişiselleştirilmesinin önemli olduğu ortaya konulmuştur (Sørensen ve diğ., 2024). Bu bulgular, bedensel engelli bireylere sunulan teknolojik desteğin standart bir yapıdan ziyade bireysel gereksinimlere göre düzenlenmesinin önemini göstermektedir. Bedensel engelli bireylerin günlük yaşam ve toplumsal katılım düzeyleri, hareketlilik durumlarıyla yakından ilişkili olabilmektedir. Bedensel engelli bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, bağımsız hareket edebilen katılımcıların sosyal katılım açısından daha az kısıtlılık yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca bireylerin çalışma durumu, hareketlilik düzeyi ve kişisel iyi oluşlarının sosyal katılım üzerinde belirleyici faktörler olduğu ortaya konulmuştur (Pasin ve Doğruöz Karatekin, 2024). Bu bulgular, bedensel engelli bireylerin günlük ve toplumsal yaşamdaki katılımlarının değerlendirilmesinde hareketlilik düzeyi ve bireysel yaşam koşullarının birlikte ele alınmasının önemini göstermektedir. Bedensel engelli bireylerin bağımsız yaşamlarını sürdürebilmelerinde hareketlilik kadar çevresel erişilebilirlik de önemli bir yer tutmaktadır. Edinilmiş bedensel engeli bulunan bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada; konutların, kamusal alanların, kamu binalarının, ulaşım olanaklarının ve çalışma ortamlarının erişilebilirliği günlük yaşamı etkileyen temel unsurlar arasında belirlenmiştir. Ayrıca tekerlekli sandalye kullanımı ve erişilebilirliğe ilişkin

bilgiye ulaşmada yaşanan güçlüklerin de bireylerin yaşam ve sosyal katılım deneyimlerini etkilediği ortaya konulmuştur (Pereira ve diğ., 2024). Bu bulgular, bedensel engelli bireylerin yaşamlarını bağımsız biçimde sürdürebilmelerinde bireysel hareketlilik olanaklarının yanı sıra fiziksel çevrenin erişilebilirliğinin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

4.3. Görme Engeli

Görme engeli, görsel işlevlerde ortaya çıkan ve bireyin günlük yaşam etkinliklerini bağımsız biçimde yerine getirme kapasitesini etkileyebilen kalıcı sınırlılıklarla ilişkili bir durumdur. Görme engelli bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada, görme kaybının günlük yaşamdaki etkilerinin yalnızca görsel işlevlerle sınırlı olmadığı; eğitim, çalışma yaşamı, ulaşım ve yardımcı teknolojilerin kullanımı gibi farklı alanlarda da çeşitli gereksinimlerin ortaya çıktığı belirlenmiştir. Katılımcılar özellikle öğretmenlerin, işverenlerin ve ulaşım hizmeti sunan kişilerin görme engeline yönelik yeterli duyarlılığa sahip olmamasının günlük yaşam deneyimlerini etkilediğini ifade etmişlerdir (Cueva-Vargas ve diğ., 2025). Görme engelli bireylerin günlük yaşam deneyimleri, sosyal yaşama katılımları ve çalışma yaşamındaki durumlarıyla da yakından ilişkilidir. Görme engelli bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, günlük yaşam memnuniyeti ve iş memnuniyetinin sosyal katılımla pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca iş memnuniyetinin sosyal katılım üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu; istihdamın sürekliliği ve aylık gelir düzeyinin de sosyal katılımla ilişkili değişkenler arasında yer aldığı saptanmıştır (Kim ve Son, 2023). Bu bulgular, görme engelli bireylerin sosyal yaşama katılımının günlük yaşam ve çalışma koşullarıyla birlikte değerlendirilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Görme engelli bireylerin bağımsız yaşamlarını sürdürebilmelerinde güvenli hareket edebilme ve çevresel koşullara uyum sağlama önemli bir yer tutmaktadır. Görme kaybı yaşayan bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada, bağımsız hareketliliğin güvenlik kaygıları, çevresel engeller ve başkalarının desteğine duyulan gereksinimden etkilendiği belirlenmiştir. Katılımcıların günlük yaşamlarını sürdürebilmek amacıyla ev ortamını düzenleme, dokunsal ipuçlarından yararlanma ve baston kullanma gibi çeşitli uyum stratejileri geliştirdikleri görülmüştür (Gürsoy ve Gürsoy, 2026). Bu bulgular, görme engelli bireylerin bağımsızlık düzeylerinin

yalnızca görsel işlevleriyle değil, çevresel koşullar ve geliştirdikleri uyum stratejileriyle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

4.4. İşitme Engeli

İşitme engeli, bireyin günlük yaşamındaki iletişim deneyimlerini, sosyal ilişkilerini ve çevresiyle kurduğu etkileşimi etkileyebilen bir durumdur. İşitme kaybı yaşayan bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların iletişim sırasında çeşitli güçlükler yaşadıkları, sesleri algılamadaki değişimlerin sosyal etkileşimlerini ve kendilerine ilişkin algılarını etkileyebildiği belirlenmiştir. Katılımcıların ayrıca günlük iletişim sırasında ortaya çıkan güçlüklerle başa çıkabilmek için bireysel becerilerinden, sosyal desteklerinden ve işitmeye yardımcı teknolojilerden yararlandıkları ortaya konulmuştur (Smith ve diğ., 2024). Bu bulgular, işitme engelinin yalnızca işitsel işlevlerle sınırlı kalmadığını, bireyin iletişim ve sosyal yaşam deneyimleriyle de ilişkili olduğunu göstermektedir. İşitme kaybının bireylerin sosyal ve psikolojik yaşamları üzerinde de çeşitli yansımaları bulunabilmektedir. İşitme kaybı bulunan bireylerin incelendiği geniş örneklemli bir araştırmada, işitme kaybı giderilmemiş katılımcıların daha küçük ve daha az destekleyici sosyal ağlara sahip oldukları belirlenmiştir. Aynı grupta kaygı ve depresif belirti düzeylerinin de işitme kaybı bulunmayan veya işitme kaybı işitmeye yardımcı cihazlarla desteklenen bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Hamrah ve diğ., 2024). Bu bulgular, işitme kaybının bireyin sosyal ilişkileri ve psikolojik iyi oluşuyla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

5. ENGELLİ SPORCULARIN ÖZELLİKLERİ

Engelli sporcuların psikolojik ve motivasyonel özellikleri bireyler arasında farklılık gösterebilmektedir. Paralimpik sporcular üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada sporcuların özerk motivasyon, kontrollü motivasyon ve motivasyonsuzluğun baskın olduğu farklı motivasyon profillerine sahip oldukları belirlenmiştir. Özerk motivasyonun baskın olduğu sporcuların psikolojik gereksinimlerinin karşılanma düzeylerinin daha yüksek olduğu ve Paralimpik Oyunlar'daki sportif performanslarının daha iyi olduğu görülürken, motivasyonsuzluğun baskın olduğu sporcularda psikolojik gereksinimlerin karşılanma düzeyinin ve genel iyi oluşun daha düşük olduğu belirlenmiştir (Van Biesen ve Morbee, 2023). Bu bulgular, engelli sporcuların motivasyonel özelliklerinin psikolojik iyi oluş ve sportif performansla ilişkili olarak

farklılaşabildiğini göstermektedir. Engelli sporcuların dikkat çeken özelliklerinden biri de karşılaştıkları güçlükler karşısında geliştirdikleri yılmazlık kaynaklarıdır. Fiziksel engelli sporcularla gerçekleştirilen bir araştırmada; sosyal destek, olumlu bakış açısı, maneviyat ve inancın sporcuların yılmazlıklarını güçlendiren önemli unsurlar olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra spora katılımın, sportif süreçte edinilen deneyimlerin, kurulan kişilerarası ilişkilerin ve elde edilen sportif başarıların sporcular açısından önemli bir güç kaynağı oluşturduğu ortaya konulmuştur (Aydoğan ve Hadi, 2020). Bu bulgular, engelli sporcuların sportif yaşamlarında yalnızca fiziksel performansın değil, psikolojik ve sosyal kaynakların da önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Engelli sporcuların sportif yaşamlarında öz güven, cesaret ve sporcu kimliği gibi psikolojik özellikler de önemli bir yer tutmaktadır. Milli bedensel engelli sporcular üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, sporcuların öz güven ve cesaret düzeylerinin orta, sporcu kimliği düzeylerinin ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca spor yaşı ile öz güven ve cesaret arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Tekkurşun Demir ve Güvendi, 2022). Bu bulgular, engelli sporcuların sportif deneyimleri arttıkça bazı psikolojik özelliklerinin de farklılaşabileceğini göstermektedir. Engelli sporcuların psikolojik özelliklerinin yanı sıra fiziksel benlik algıları ve yaşam doyumları da sportif yaşamlarıyla ilişkili önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Engelli sporcular üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, fiziksel aktivite düzeyinin fiziksel benlik saygısı, yaşam doyumu ve yaşam kalitesiyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca fiziksel benlik saygısı ve yaşam doyumunun, fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkide aracılık ettiği ortaya konulmuştur (Zheng ve diğ., 2023). Bu bulgular, engelli sporcuların sportif yaşamlarının yalnızca fiziksel performans açısından değil, kendilerine yönelik algıları ve genel yaşam değerlendirmeleri açısından da ele alınması gerektiğini göstermektedir.

6. SONUÇ

Spor ile Engellilik kavramları beraber değerlendirdiği zaman engelli bireylerin sportif aktiviteleri sadece fiziksel yeterliliklerine bakılarak açıklanamayacağı görülmektedir. Spor bedensel gelişimlerinin yanında sosyal etkileşim, kişisel gelişim, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş açısından da önemlidir. Engelli bireyler için spora katılım çevresel koşullar, sosyal destek, bireysel özellikler, erişilebilirlik ve sunulan olanaklar beraber biçimlenmektedir.

Bedensel, işitme, görme ve zihinsel engellerin bireylerin günlük yaşam, toplumsal olarak katılım ve bağımsızlıklarında çeşitli etkileri olduğu görülmektedir. Bu farklı etkiler engelli bireylerin ihtiyaçlarının tek boyutta ele alınamayacağını, bireysel özelliklerine, engel türüne ve yaşam koşullarına göre değerlendirilmesi gerektiğini göstermiştir. Özellikle teknolojiden yararlanılması, gerekli çevreye erişimin sağlanması, toplumsal katılımın oluşturulması aslında bağımsız yaşam açısından önem arz etmektedir.

Engelli sporcular bakımından motivasyon, cesaret, sporcu kimliği, yılmazlık, fiziksel benlik algısı, öz güven ve yaşam doyumu gibi benzer sosyal ve psikolojik özelliklerin spor yaşamıyla çok yakın ilişkilerde olduğu görülmektedir. Engelli bireyler için sportif yaşantı sadece performansın ortaya çıkarılması değil aynı zamanda sosyal bağlar kurabildiği, bireyin kendisini geliştirebildiği ve olumlu yaşam deneyimi kazanabildiği tek boyutlu olmayan bir alandır. Bu sebeple engelli sporculara olan yaklaşımlarda ulaşılabilir spor ortamlarının oluşturulması, bireysel özelliklere dikkat edilmesi ve sosyal, fiziksel ve psikolojik ihtiyaçların tümünün ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Argan, M., Gürbüz, B., Koçak, F., & Atıcı, M. (2021). Engelli sporcuların objektifinden spor deneyimini görmek: Engelleyici faktörlerin sosyo-ekolojik model perspektifinden analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 75–97.
- Arzroomchilar, E. (2024). Why disability is technologically mediated? *Human Studies*, 47, 713–726.
- Atak, E., Kayabınar, E., Kayabınar, B., & Mutluay, F. (2026). Pilot study of physical and psychosocial health outcomes and caregiver burden in mothers of children with physical disabilities in Türkiye: A cross-sectional analysis. *Healthcare*, 14(5), 632.
- Aydoğan, D., & Hadi, G. (2020). Resilience in Turkish physically disabled athletes: The role of sport participation. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(30), 2401–2425.
- Borge, S. (2021). What is sport? *Sport, Ethics and Philosophy*, 15(3), 308–330.
- Cegarra, B., Cattaneo, G., Ribes, A., Solana-Sánchez, J., & Saurí, J. (2023). Independent living, emotional well-being, and quality of life in people with disabilities: The mediator role of self-determination and satisfaction with participation. *Frontiers in Psychology*, 14, 1279014.
- Cowden, M., & McCullagh, C. (2021). The history of disability services in Australia. In M. Cowden & C. McCullagh (Eds.), *The National Disability Insurance Scheme: An Australian public policy experiment* (pp. 13–33). Singapore: Palgrave Macmillan.
- Cueva-Vargas, J. L., Laballestrier, C., & Nemargut, J. P. (2025). The experiences of living with a visual impairment in Peru: Personal, medical, and educational perspectives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), 984.
- Dehghansai, N., Pinder, R. A., Baker, J., & Renshaw, I. (2021). Challenges and stresses experienced by athletes and coaches leading up to the Paralympic Games. *PLOS ONE*, 16(5), e0251171.
- Desai, R. H., Hamlin, E., Eyler, A., Putnam, M., Stark, S., & Morgan, K. (2023). Identifying built environment factors influencing the community participation of adults aging with long-term physical disabilities: A qualitative study. *Disability & Society*, 39(11), 2962–2987.
- Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, 25(3), 331–348.
- Dönmez, A., & Hepser, S. (2026). Ergen sporcularda fiziksel aktiviteden keyif alma ile beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 77–89.
- Dönmez, A., & Vural, E. (2026). Takım sporcularında beş büyük kişilik özelliklerinin pozitifliği yordayıcı rolü. *Journal of Young Sport Academy*, 2(2), 197–211.
- Dönmez, A., Baykara, C., Toçoğlu, S., Şahin, M. O., & Cana, H. (2025). Hokey hakemlerinin karar verme sürecinde bilişsel esnekliğin rolü. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 57–68.
- Finkelstein, A., & Gross, T. (2025). Insights of people with disabilities regarding barriers to equality and inclusion. *Disability & Society*, 40(3), 773–794.
- Giannini, M. J., Bergmark, B., Kreshover, S., Elias, E., Plummer, C., & O'Keefe, E. (2010). Understanding suicide and disability through three major disabling conditions: Intellectual disability, spinal cord injury, and multiple sclerosis. *Disability and Health Journal*, 3(2), 74–78.
- Gürsoy, N., & Gürsoy, E. (2026). Living with retinitis pigmentosa in Türkiye: Diagnosis, independence, and access to care. *Healthcare*, 14(5), 593.
- Hamrah, M. S., Bartlett, L., Goldberg, L. R., Bindoff, A., & Vickers, J. C. (2024). Hearing loss, social isolation and depression in participants aged 50 years or over in Tasmania, Australia. *Australasian Journal on Ageing*, 43(4), 692–699.

- Jaarsma, E. A., Geertzen, J. H. B., de Jong, R., Dijkstra, P. U., & Dekker, R. (2014). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(5), 830–836.
- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 640–644.
- Kendellen, K., & Camiré, M. (2017). Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 395–408.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87–94.
- Kim, H. M., & Son, S. M. (2023). Impacts of daily life and job satisfaction on social participation of persons with visual impairment. *Occupational Therapy International*, 2023, 6475756.
- Konar, N., & Pepe, K. (2009). Rehabilitasyon, engelliler sporu ve paralimpikler. *Yeni Dünya Düzeninde Olimpizm Sempozyumu*, 24–26 Nisan 2009, Ankara, Türkiye.
- Noorlandt, H. W., Korfage, I. J., van der Sar, L. J., Felet, F. M. A. J., Tuffrey-Wijne, I., van der Heide, A., & Echteld, M. A. (2023). Degree of autonomy in making independent choices by frail older people with intellectual disabilities in a care home: A descriptive ethnographic study. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 36(4), 812–821.
- Oja, P., Kelly, P., Pedisic, Z., Titze, S., Bauman, A., Foster, C., Hamer, M., Hillsdon, M., & Stamatakis, E. (2017). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: A cohort study of 80,306 British adults. *British Journal of Sports Medicine*, 51(10), 812–817.
- Øvstehage, V., Bucher Sandbakk, S., Kocbach, J., & Sandbakk, Ø. (2025). Exploring key factors associated with training quality among elite para-athletes: A qualitative study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1561641.
- Pasin, T., & Dogruoz Karatekin, B. (2024). Determinants of social participation in people with disability. *PLOS ONE*, 19(5), e0303911.
- Pereira, R. S. S., Sousa, S. S., Martins, M. M., Machado, W. C. A., & Schoeller, S. D. (2024). Perceptions from people with physical disabilities about accessibility and social conditions: Interventions for rehabilitation nursing. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 77(5), e20240005.
- Schalock, R. L., Luckasson, R., & Tassé, M. J. (2021). An overview of intellectual disability: Definition, diagnosis, classification, and systems of supports (12th ed.). *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 126(6), 439–442.
- Skrok, Ł., Majcherek, D., Nałęcz, H., & Biernat, E. (2019). Impact of sports activity on Polish adults: Self-reported health, social capital & attitudes. *PLOS ONE*, 14(12), e0226812.
- Smith, S. K., Pryce, H., Burns-O'Connell, G., Hussain, S., Shaw, R., & Straus, J. (2024). 'The burden is very much on yourself': A qualitative study to understand the illness and treatment burden of hearing loss across the life course. *Health Expectations*, 27(3), e14067.
- Sørensen, L., Johannesen, D. T., Melkas, H., & Johnsen, H. M. (2024). Care-receivers with physical disabilities' perceptions on having humanoid assistive robots as assistants: A qualitative study. *BMC Health Services Research*, 24(1), 523.

- Stierle, J., Ryan, J. B., Katsiyannis, A., Mims, P., Carlson, A., & Allen, A. (2023). Using smart phone technology to improve daily living skills for individuals with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 36(5), 1169–1178.
- Tekkurşun Demir, G., & Güvendi, B. (2022). Bedensel engelli milli sporcuların öz güven, cesaret ve sporcu kimliği ilişkisi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1–15.
- Toçoğlu, S., Bolat, C., Dönmez, A., & Genç, H. İ. (2025). Spora bağlılıkta öz denetimin rolü: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında bir araştırma. *Trakya Journal of Education*, 15(1), 334-351.
- Van Biesen, D., & Morbee, S. (2023). “The show must go on”: How Paralympic athletes safeguarded their mental well-being and motivation to train for the postponed Tokyo 2020 games. *Frontiers in Psychology*, 14, 1099399.
- Wang, Z., Sommerlad, A., Hassiotis, A., Richards, M., & Livingston, G. (2024). Mid-life social participation in people with intellectual disability: The 1958 British birth cohort study. *PLOS ONE*, 19(5), e0302411.
- Wilson, N. C., & Khoo, S. (2013). Benefits and barriers to sports participation for athletes with disabilities: The case of Malaysia. *Disability & Society*, 28(8), 1132–1145.
- Yazıcıoğlu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S., & Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(4), 249–253.
- Zheng, L., Yao, J., Zhou, W., & Liu, D. (2023). The effect of physical activity on the quality of life of athletes with disabilities and the mediating role of life satisfaction and physical self-esteem. *Acta Psychologica*, 240, 104044.

—◆—
BÖLÜM I • SON
—◆—

—◆—
BÖLÜM II
—◆—

Sporda Kariyer Farkındalığı

Engin VURAL¹
Sezgin HEPSERT²

Vural E., & Hepsert, E. (2026). Sporda Kariyer Farkındalığı. In D. Uğurlu (Ed.), *Sporda Bilimlerinde Bireysel Gelişim, Kariyer ve Psikososyal Yaklaşımlar* (pp. 16–29). Duvar Yayınları.

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Bitlis, Türkiye, enginvural06@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7717-4928>

² Milli Eğitim Bakanlığı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Elazığ, Türkiye, sezginnepsert@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4299-8548>

1.GİRİŞ

Spor, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimiyle ilişkili çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Avrupa Konseyi tarafından kabul edilen Avrupa Spor Şartı'nda spor; bireysel ya da örgütlü katılım yoluyla fiziksel uygunluğu ve zihinsel iyi oluşu geliştirmeyi, sosyal ilişkiler kurmayı veya farklı düzeylerde yarışmalarda sonuç elde etmeyi amaçlayan fiziksel etkinliklerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Council of Europe, 2021).

Kariyer kavramı spor yaşamı ile beraber ele alındığında daha kapsamlı nitelikte değerlendirilmektedir. Super (1980), kariyeri bireyin yaşamı boyunca üstlendiği rollerin birleşimi ve zaman içindeki sıralanışı olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşımda kariyer yalnızca belirli bir meslekte ilerlemeyi ifade etmemekte; öğrencilik, çalışma yaşamı, boş zaman ve diğer yaşam rollerinin zaman içerisinde değişen biçimlerini de kapsamaktadır (Super, 1980). Dolayısıyla kariyer bir meslek seçiminden ziyade kişinin yaşamındaki farklı zamanlarda yaşadığı geçişleri, üstlendiği rolleri ve seçimlerini kapsayan gelişimsel bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Bu gelişimsel süreç içerisinde bireyin gelecekteki yaşamına ilişkin seçenekleri tanınması, kendi özelliklerini değerlendirmesi ve kariyerini etkileyebilecek etmenlerin bilincinde olması önem taşımaktadır. Kariyer gelişimi alanında geleceğe yönelik planlama, seçenekleri araştırma ve kariyerle ilgili kararlar verebilme, bireyin değişen kariyer görevlerine uyum sağlamasında önemli unsurlar olarak ele alınmaktadır (Savickas, 1997). Savickas ve Porfeli (2012) ise kariyer uyumunu geleceğe yönelik ilgi, kontrol, merak ve güven boyutlarıyla açıklamış ve bu kaynakların mesleki geçişlerin ve kariyer gelişim görevlerinin yönetilmesinde işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Bu doğrultuda kariyer farkındalığı, bireyin kariyer seçeneklerinin yanı sıra kendi yeterliklerini, geleceğe ilişkin beklentilerini, kararlarını etkileyen koşulları ve karşılaşılabileceği olası engelleri tanımaya ilişkin bir farkındalık alanı olarak değerlendirilebilir.

Kariyer farkındalığı sporcular açısından daha özgün bir yapıdır. Sandstedt ve diğerleri (2004), sporcu öğrencilerin kariyer durumlarını incelemek amacıyla geliştirdikleri özgün ölçme aracında kariyer gelişimi öz-yeterliği, kariyer ve sporcu kimliği arasındaki ilişki, kontrol odağı, kariyer gelişiminin önündeki engeller ve spor deneyimi ile çalışma yaşamı arasındaki ilişki olmak üzere beş temel boyut belirlemiştir. Bu boyutlar, sporcunun yalnızca sportif performansına odaklanmasının yeterli olmadığını; kendi kariyer yeterliklerini değerlendirmesi, sporcu kimliğinin diğer yaşam rolleriyle ilişkisini fark etmesi, kariyer gelişimini sınırlandırabilecek koşulları tanınması ve sporda kazandığı deneyimlerin gelecekteki

çalışma yaşamıyla bağlantısını kurabilmesi gerektiğini göstermektedir (Sandstedt ve diğ., 2004). Bu bağlamda sporda kariyer farkındalığı, sporcunun sportif yaşamını gelecekteki eğitimsel ve mesleki seçeneklerinden bağımsız görmemesi ve bu alanlar arasındaki ilişkileri bilinçli biçimde değerlendirebilmesiyle ilişkilendirilebilir.

Genç sporcuların eğitim yaşantısının spor kariyeri ile aynı zamanlarda ilerlemesi, önemli gelişimsel ihtiyaçları da beraberinde getirmektedir. Stambulova ve diğerleri (2015) tarafından 16 yaşındaki sporcular üzerinde gerçekleştirilen boylamsal araştırmada, sporcuların sportif kimliklerinin öğrenci kimliklerinden daha güçlü olabildiği ve spor, eğitim ve özel yaşam arasındaki dengenin bireysel farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmada kişisel kaynakların, sporcuların yeni eğitim ve spor ortamlarına uyumlarının açıklanmasında önemli bir role sahip olduğu da ortaya konulmuştur (Stambulova ve diğ., 2015). Bu durum, sporcuların sportif hedeflerini sürdürürken eğitim ve gelecekteki mesleki yaşamlarına ilişkin alternatifleri de değerlendirebilmelerinin önemini göstermektedir.

Yapılan araştırmalar sporcuların kariyer kavramından tek başına haberdar olmalarının yeterli olmadığını göstermektedir. Bognár ve diğ. (2026) tarafından 507 ortaöğretim düzeyindeki hentbolcu ve 279 antrenörün katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada sporcuların %94'ünün çift kariyer kavramını bildiği, buna karşın sporcuların %64,9'unun sportif kariyerleri ile eğitimleri arasında seçim yapmak zorunda kaldıkları durumlarla karşılaştıkları belirlenmiştir. Aynı araştırmada sporcuların gelecekleri ve çift kariyerleri konusunda görece düşük düzeyde kaygı bildirmeleri, kavramsal farkındalığın her zaman uzun vadeli kariyer planlamasına dönüşmediğini düşündüren bir bulgu olarak değerlendirilmiştir (Bognár ve diğ., 2026). Araştırmacılar bu doğrultuda genç sporcuların gelişiminde yalnızca fiziksel ve sportif performansa değil, akademik, psikolojik ve sosyal gelişime de yer veren bütüncül bir yaklaşımın gerekliliğine dikkat çekmiştir (Bognár ve diğ., 2026).

Bu çerçevede sporda kariyer farkındalığı; sporcuların yalnızca mevcut sportif hedeflerine odaklanmaları yerine, kendi özelliklerini ve yeterliklerini tanımaları, eğitim ve meslek seçeneklerini değerlendirmeleri, kariyer gelişimlerini etkileyebilecek engelleri fark etmeleri ve spor yaşamı sonrasına ilişkin seçenekleri önceden düşünmeleri açısından önem taşımaktadır (Sandstedt ve diğ., 2004; Savickas ve Porfeli, 2012). Spor ile eğitim ya da çalışma yaşamının birlikte ele alınması, sporcunun farklı yaşam rollerini dengeli biçimde geliştirmesine ve sportif kariyerin farklı aşamalarında karşılaşılabileceği geçişlere hazırlanmasına katkı

sağlayabilecek bir kariyer gelişimi yaklaşımı sunmaktadır (Stambulova ve diğ., 2015; Bognár ve diğ., 2026).

Bu çalışmanın amacı kariyer ve spor kavramlarını ele alarak kariyer farkındalıklarının özelliklerini açıklamak ve spor ve sporcular açısından kariyer farkındalığının önemini ortaya koymaktır. Bu kapsamda sporcuların kariyerlerini geliştirmedeki süreçleri, kariyer farkındalığının temel özellikleri ve sportif yaşam ile mesleki ve eğitim kariyeri arasındaki ilişkileri değerlendirerek sporda kariyer farkındalığı hakkında genel bir çerçeve oluşturmaktır.

2. SPOR KAVRAMI

Spor kavramının birçok farklı özellikler barındırmasıyla çeşitli tanımları yapılmaktadır. Borge (2021), sporu olağan yaşamın dışında gerçekleştirilen, kurallara dayalı, rekabetçi, beceri gerektiren ve fiziksel özellik taşıyan bir etkinlik ya da uygulama olarak tanımlamaktadır. Bu tanımda sporun gerçekleştirilmesinde katılımcıların bir yarışmanın oluşmasına yönelik iş birliği içinde bulunmaları ve spor uygulayıcılarının yarışmayı kazanma ya da en azından kaybetmeme amacı taşımaları sporun temel özellikleri arasında yer almaktadır.

Parry (2023), Olimpik spor bağlamında sporu “kurumsallaşmış, kurallarla yönetilen insan fiziksel becerisi yarışmaları” çerçevesinde ele almaktadır. Bu yaklaşımda insan, fiziksel beceri, yarışma, kurallar ve kurumsallaşma sporun ayırt edici unsurları arasında bulunmaktadır. Parry’nin yaklaşımında özellikle Olimpik spor; biçimsel rekabet, performansta üstünlük ve kurallara dayalı adalet, eşitlik ve hakkaniyet ilkeleriyle ilişkilendirilmektedir.

Mareš ve Novotný (2023) ise modern sporu; kurumsallaşmış, kurallara bağlı, yapısal olarak oyun ve oynama özelliklerini içeren ve insanın fiziksel becerilerinin çeşitli testler ve yarışmalar aracılığıyla ortaya konulduğu bir etkinlik olarak tanımlamaktadır. Yazarlar, sporun yalnızca rekabet unsuruyla açıklanmasının kavramı sınırlandırdığını; gereklilik taşımama, gündelik yaşamın dışında bulunma, belirli ölçüde keyfi kurallara dayanma ve etkinliğin kendi içinde bir amaç taşıması gibi oyunla ilişkili yapısal özelliklerin de spor kavramının içerisinde değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir.

Kişiler için sporun önemi fiziksel uygunluğunun gelişiminde belirgin olarak görülmektedir. Kolunsarka ve diğ. (2024), 963 katılımcıyı dört yıl boyunca izledikleri boylamsal araştırmada organize spora sürekli katılan ergenlerin, organize spora katılmayanlara göre daha yüksek kardiyorespiratuvar ve kassal uygunluk düzeylerini koruduklarını belirlemiştir. Organize sporu bırakan bireylerde

kardiyorespiratuvar uygunluğun zaman içerisinde gelişim göstermediği ve kassal uygunluktaki artışın spora devam eden ya da spora başlayan gruplara göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Yapılan bir araştırmada spora katılımın önemi psikososyal iyi oluş bakımından da irdelenmiştir. Khan ve diğ. (2023), 4.242 çocuğun sekiz yıllık verilerini değerlendirdikleri boylamsal araştırmada düzenli spor katılımının daha olumlu psikososyal iyi oluş göstergeleriyle ilişkili olduğunu belirlemiştir. Takım sporlarına katılan çocuklarda psikososyal güçlük puanlarının daha düşük, yaşam kalitesi puanlarının ise daha yüksek olduğu; hem takım hem de bireysel sporlara katılan çocuklarda en güçlü olumlu ilişkilerin görüldüğü ve spora daha uzun süre devam edilmesinin daha iyi psikososyal iyi oluşla ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Literatürde gençlerin yalnızlık deneyimi üzerinden sporun sosyal açıdan önemi irdelenmiştir. Owen ve diğ. (2024), 8-9 yaşından 20-21 yaşına kadar izlenen 4.241 bireyin verilerini değerlendirdikleri boylamsal araştırmada spora sürekli katılan gençlerin, spora katılmayanlara kıyasla daha düşük yalnızlık riski taşıdığını belirlemiştir. Özellikle takım sporlarına yüksek düzeyde ve sürekli katılım gösteren bireylerde yalnızlık riskinin takım ve bireysel sporlara katılmayan gruba göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

3. KARİYER KAVRAMI

Kariyer kavramı kişilerin çalışma hayatı süresince meydana gelen faaliyetler ve deneyimlerini içine alan bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Alkhudary ve Gardiner (2021), kariyeri bireyin çalışma yaşamında zaman içerisinde gelişen deneyim ve pozisyonlar dizisi olarak tanımlamaktadır. Bu süreç, kişisel ve örgütsel yeteneklerin gelişimini kapsamakta; bireyin çalıştığı örgüt, kişisel ve sosyal ağları ile çevresi arasındaki sürekli etkileşimleri de içermektedir.

Russo ve diğ. (2023), İtalya ve İspanya'daki 390 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri nitel araştırmada kariyer kavramına ilişkin katılımcı görüşlerini incelemiştir. Araştırma sonucunda kariyer; eğitim ve öğrenme süreçlerini, bireyin kişisel gelişim hedeflerine yönelik sürekli çabasını ve mesleki doyumu içeren, zaman içerisinde gelişen iş deneyimleri dizisi olarak tanımlanmıştır. Katılımcıların kariyeri açıklarken iş, meslek, eğitim, yol, deneyim, başarı, hedef ve yaşam gibi kavramlara sıklıkla başvurdukları belirlenmiştir (Russo ve diğ., 2023).

Alexander ve diğ. (2025), kariyeri yaşam boyunca eğitim, çalışma ve boş zaman etkinliklerini kapsayan mesleki bir kavram olarak ele almıştır. Araştırmacılar

kariyerin hem durağan hem de dinamik özellikler taşıyabildiğini ve her birey için kendine özgü bir yapı gösterdiğini belirtmiştir. Çalışmada kariyerin yalnızca bireyin yaptığı işlerden değil, iş yaşamına ilişkin düşünce, duygu ve anlamlandırmalarından oluşan öznel bir boyutu da bulunduğunu ifade edilmiştir (Alexander ve diğ., 2025).

Kişilerin eğitiminden çalışma hayatına geçerken kariyer sürecinde geliştirdikleri beceri ve bilgiler önem taşımaktadır. Grosemans ve De Cuyper (2021), 1.180 genç yetişkini üniversitelerinin son yılından iş yaşamlarının ilk on ayına kadar beş farklı zamanda izledikleri araştırmada kariyer yeterliklerinin mezuniyet öncesinde arttığını ve iş yaşamına geçişten sonra büyük ölçüde sabit kaldığını belirlemiştir. Yüksek ve istikrarlı kariyer yeterliklerine sahip bireylerin eğitimleri ile yaptıkları iş arasındaki uyumu daha yüksek algıladıkları; kariyer yeterlikleri düşük olup daha geç gelişen bireylerin ise mezuniyetten dört ay sonra istihdam edilme olasılıklarının daha düşük olduğu saptanmıştır (Grosemans ve De Cuyper, 2021).

Kariyerle ilgili yapılan bir araştırmada kariyer iyi oluş ve kariyer kimliği arasında bağlantılar olduğunu ortaya koymuştur. Zhao ve diğ. (2024), 692 lisans öğrencisini iki ölçüm döneminde izledikleri araştırmada kariyer bağlılığının, başlangıçtaki kariyer uyumluluğu ile daha sonraki kariyer kimliği arasındaki ilişkide aracılık ettiğini belirlemiştir. Kariyer bağlılığının aynı zamanda kariyer uyumluluğu ile sonraki kariyer iyi oluşu arasındaki ilişkide de boylamsal aracılık rolü üstlendiği saptanmıştır (Zhao ve diğ., 2024).

Kariyer sürecinde bireyin değişen koşullara uyum sağlayabilmesi, iş arama davranışları ve öznel iyi oluş açısından önem taşımaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen iki aşamalı bir araştırmada kariyer uyumluluğunun iş arama davranışlarını doğrudan etkilediği ve iş arama davranışları aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yüksek kariyer uyumluluğuna sahip öğrencilerin düşük kariyer uyumluluğuna sahip öğrencilere göre daha yüksek öznel iyi oluş düzeyleri gösterdikleri saptanmıştır (Ouyang ve diğ., 2025).

4.KARİYER PLANLAMASININ ÖNEMİ

Kariyer planlaması kişilerin kariyerlerindeki olan değişimlere ayak uydurmaları ve kariyer kararlarını verebilmeleri bakımından önemli bir süreçtir. Zhang ve diğ. (2025), 75 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri yarı deneysel araştırmada beş haftalık yapılandırılmış kariyer planlama eğitiminin öğrencilerin kariyer uyumluluğu ve kariyer kararı verme öz yeterliği üzerindeki etkisini

incelemiştir. Araştırma sonucunda kariyer planlama eğitimi alan öğrencilerin hem kariyer uyumluluğu hem de kariyer kararı verme öz yeterliği düzeylerinde son testte anlamlı artışlar belirlenirken kontrol grubunda anlamlı bir değişim saptanmamıştır (Zhang ve diğ., 2025).

Kariyer planlaması kişilerin özelliklerini ve kariyer olanaklarını bilmesi, gelecekteki hedeflerini belirlemesi ve gelecekte gideceği yönü açıklığa kavuşturması bakımından önemlidir. Harris-Reeves ve diğ. (2025), üniversite öğrencileri için geliştirilen yapılandırılmış bir kariyer planı uygulamasında öğrencilerin kendilerine ve kariyer fırsatlarına ilişkin farkındalık geliştirdiklerini, istihdam edilebilirlik becerilerini ve kariyer hedeflerini belirlediklerini ve gelecekteki kariyer yönlerine ilişkin amaçlarını daha açık hâle getirdiklerini belirlemiştir. Uygulamanın değerlendirilmesinde öğrencilerin kariyer hedeflerine ulaşma konusundaki güvenlerinde ve mesleki kimliklerinde gelişim olduğu da saptanmıştır (Harris-Reeves ve diğ., 2025).

Yapılan araştırmalarda istihdam ve kariyer planlaması arasındaki ilişki irdelenmiştir. Li ve Fan (2025), 650 öğretmen adayından elde edilen veriler üzerinden kariyer planlamasının algılanan istihdam edilebilirliğin anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Araştırmada iş arama hedeflerinin açıklığının kariyer planlaması ile algılanan istihdam edilebilirlik arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği; dijital okuryazarlık düzeyi yükseldikçe bu dolaylı ilişkinin güçlendiği saptanmıştır (Li ve Fan, 2025). Sun ve diğ. (2026), Çin'deki üniversitelerde öğrenim gören 735 lisans öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada kariyer planlamasının öğrencilerin istihdam edilebilirlikleriyle anlamlı ve pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu belirlemiştir. Yapısal eşitlik modeli sonuçlarında öğrenme tutumunun kariyer planlaması ile istihdam edilebilirlik arasındaki ilişkide aracılık ettiği saptanmıştır (Sun ve diğ., 2026).

Kariyer planlamasının gelecek yönelimi, öğrencilerin iş hayatına geçişleri ile istihdam edilebilirlik algılarıyla da ilişkilidir. Shen ve diğ. (2024), biri 136 lisans öğrencisiyle gerçekleştirilen deneysel çalışma, diğeri 315 lisans öğrencisini kapsayan zaman gecikmeli araştırma olmak üzere iki ayrı çalışmada geleceğe yönelik yönelimin istihdam edilebilirlik güveniyle pozitif ilişkili olduğunu belirlemiştir. Mesleki kimlik açıklığının bu ilişkide aracılık ettiği, etkili staj deneyiminin ise geleceğe yönelik yönelim ile mesleki kimlik açıklığı ve istihdam edilebilirlik güveni arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği saptanmıştır (Shen ve diğ., 2024).

5.KARİYER FARKINDALIĞI

Kariyer farkındalığı, bireyin kariyerle ilişkili bilgi ve anlayış düzeyiyle bağlantılı bir yapı olarak ele alınmaktadır. Jiang ve diğ. (2024), STEM alanındaki kariyer farkındalığını bireyin ilgili mesleklerin iş profilleri, istihdam olanakları ve bu mesleklerde gerekli olan becerilere ilişkin bilgi ve anlayışı çerçevesinde değerlendirmiştir. Çin'in doğu ve batı bölgelerindeki 2.542 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada STEM kariyer farkındalığının öğrencilerin STEM alanındaki öz yeterliklerini ve sonuç beklentilerini pozitif yönde yordadığı; ayrıca farklı STEM kariyer alanlarına yönelik ilgiler üzerinde doğrudan veya öz yeterlik ve sonuç beklentileri aracılığıyla dolaylı etkiler gösterdiği belirlenmiştir (Jiang ve diğ., 2024).

Kariyer farkındalığının çok boyutlu yapısı, bu kavramı ölçmeye yönelik geliştirilen araçlarda da ele alınmıştır. Bhakti ve diğ. (2024), Endonezya'da 745 ortaokul öğrencisiyle gerçekleştirdikleri ölçek geliştirme çalışmasında kariyer farkındalığını altı farklı boyutu kapsayan bir yapı olarak değerlendirmiş ve bu yapıyı ölçmek amacıyla 30 maddeden oluşan bir araç geliştirmiştir. Rasch modeliyle gerçekleştirilen analizlerde geliştirilen aracın öğrenci kariyer farkındalığını değerlendirmek için uygun psikometrik özelliklere sahip olduğu belirlenmiştir (Bhakti ve diğ., 2024).

Üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalıkları, mesleki bilgi, öz farkındalık ve gelecekteki çalışma yaşamına ilişkin değerlendirmeler kapsamında da incelenmiştir. Shi ve diğ. (2026), Çin'de bir üniversitede öğrenim gören 473 eczacılık öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin mesleğe ilişkin bilgilerini, öz değerlendirmelerini ve kariyer farkındalıklarını incelemiştir. Çalışmada öğrencilerin mesleki bilgi, öz farkındalık ve kariyerlerine ilişkin kavrayışlarını geliştirmeye ihtiyaç duydukları belirlenirken, katılımcıların %80'den fazlasının kariyer planlamasının eğitim programına dâhil edilmesine olumlu yaklaştığı saptanmıştır. Ayrıca kariyer ve istihdama ilişkin algılarda öğrencilerin öğrenim yıllarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir (Shi ve diğ., 2026).

Kariyer farkındalığının geliştirilmesinde yapılandırılmış kariyer danışmanlığı uygulamalarının etkisi de araştırılmıştır. Hwang ve Lim (2025), ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri deneysel çalışmada dokuz oturumdan oluşan MSCI kariyer danışmanlığı programının etkilerini incelemiştir. Programın uygulandığı öğrencilerde kariyeri etkileyen faktörlere ilişkin farkındalığın anlamlı düzeyde

arttığı ve kariyer gelişim yeterliklerinin genelinde ve alt boyutlarında olumlu gelişmeler meydana geldiği belirlenmiştir (Hwang ve Lim, 2025).

Kariyer farkındalığının geliştirilmesinde öğrencilerin farklı kariyer yollarına ilişkin bilgi edinmeleri ve kariyer deneyimlerini doğrudan meslek profesyonelleriyle tartışmaları da ele alınmıştır. Lam ve Wong (2026), 67 lisans ve lisansüstü öğrencinin katıldığı araştırmada öğrenciler ile akademik personelin kariyer deneyimlerini tartıştığı küçük grup oturumlarının kariyer farkındalığı ve kariyer hazırlığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Müdahale öncesi ve sonrası ölçümlerde öğrencilerin kariyer farkındalığı düzeylerinde anlamlı artış belirlenmiş; nitel bulgularda ise öğrencilerin kariyer yollarına ilişkin bilgilerinin, kariyer seçeneklerini değerlendirme biçimlerinin ve kendi kariyerlerine yönelik farkındalıklarının geliştiği saptanmıştır (Lam ve Wong, 2026).

6.SPORDA KARİYER FARKINDALIĞININ ÖNEMİ

Sporcuların kariyer farkındalığı, sportif kariyerin yanı sıra eğitim ve meslek yaşamına ilişkin seçeneklerin değerlendirilmesi açısından ele alınmaktadır. Güney Kore’de öğrenci-sporcular, antrenörler, ebeveynler ve öğretmenlerden oluşan 20 katılımcıyla gerçekleştirilen nitel araştırmada, öğrenci-sporcularda dar ve parçalı bir kariyer farkındalığının bulunduğu belirlenmiştir. Katılımcıların profesyonel sporculuğu tek ya da temel kariyer hedefi olarak görmelerinin akademik katılımı ve okul yaşamını ikincil konuma almalarıyla ilişkili olduğu; öğrenci-sporcuların sportif antrenmanı gelecekleri açısından akademik etkinliklerden daha yararlı gördükleri ve okul çalışmalarına yönelik motivasyonlarının düşük olduğu saptanmıştır (Ha, 2025).

Sporcuların sportif kariyer dışındaki seçenekleri tanımaları ve bu seçeneklere yönelik plan geliştirmeleri, çift kariyer yeterlikleri kapsamında da değerlendirilmektedir. Birleşik Krallık’ta spor bursu programında yer alan öğrenci-sporcularla gerçekleştirilen araştırmada katılımcılar çift kariyer yeterliklerinin tamamını önemli olarak değerlendirmiştir. İncelenen 29 yeterliğin 26’sında sporcuların sahip olduklarını düşündükleri yeterlik düzeyinin, bu yeterliklere verdikleri önemden anlamlı biçimde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Kariyer planlama boyutunda beklenmedik durumlara hazırlıklı olma ve alternatif plan oluşturma, gerektiğinde planları değiştirebilme, elit spor dışındaki kariyer seçeneklerini araştırma ve eğitim ile spor alanındaki kariyer seçenekleri hakkında

bilgi sahibi olma konularında gelişim gereksinimleri saptanmıştır (Earle ve diğ., 2025).

Sporcuların akademik ve sportif kimlikleri ile çift kariyer yeterlikleri, okul ve spor tükenmişliği açısından da incelenmiştir. Yaş ortalaması 14,86 olan 302 yetenekli genç sporcuyla gerçekleştirilen araştırmada okul tükenmişliği ile spor tükenmişliği arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Akademik kimliğin okul tükenmişliği, sportif kimliğin ise spor tükenmişliği üzerinde doğrudan negatif etkisinin bulunduğu; akademik ve sportif kimlikler ile ilgili tükenmişlik türleri arasındaki ilişkilerde çift kariyer yeterliğinin aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir (Jiang ve Wang, 2025).

Sporda kariyer farkındalığı, sporcuların eğitim ve çalışma yaşamına yönelik yeterliklerini değerlendirmeleri bakımından da ele alınmaktadır. İtalya'daki bir üniversitenin çift kariyer programına katılan 21 öğrenci-sporcuyla gerçekleştirilen nitel araştırmada sporcuların çift kariyer deneyimlerinin istihdam edilebilirlikle ilişkili insan sermayesi, sosyal sermaye, bireysel davranışlar ve bireysel özellikler kapsamında değerlendirildiği belirlenmiştir. Katılımcılar çift kariyer sürecinde organizasyon, problem çözme, başa çıkma, stres yönetimi ve takım çalışması gibi yeterlikler geliştirdiklerini belirtmiş; üniversite ve çift kariyer programı aracılığıyla oluşturulan sosyal ağların staj ve gelecekteki istihdam olanaklarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Belluzzi ve diğ., 2025).

Kariyer geçişi dahilinde sporcuların spor hayatlarında öğrendikleri becerileri spor haricindeki mesleki alanlarıyla da ilişkilendirebilmelerini irdeleyen bir araştırma mevcuttur. Houtin ve diğ. (2025), üst düzey sporcuların sportif faaliyetleri sırasında gerçekleştirdikleri etkinlikleri ve bu etkinliklerden elde ettikleri aktarılabilir yeterlikleri belirlemek amacıyla 43 sporcu üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada 15 tema altında 240 farklı etkinlik tespit etmiştir. Araştırmada sporcuların antrenman, analiz, idari işlemler, antrenörlük, zihinsel hazırlık, kamusal imaj yönetimi ve eğitim gibi alanlardaki deneyimlerinin spor dışındaki çalışma yaşamında kullanılabilecek çeşitli yeterliklerle ilişkilendirilebildiği belirlenmiştir (Houtin ve diğ., 2025).

Yapılan bir araştırmada sporcuların kariyerlerinin sonuna geldiklerinin farkına varmalarının her zaman sonraki yaşamlarına dair hazırlık davranışına dönüşmediği ortaya konulmuştur. Massiera ve Bourse (2026), farklı spor branşlarından elit sporcularla gerçekleştirdikleri nitel araştırmada katılımcıların büyük bölümünün spor sonrası profesyonel yaşamlarını düşündüklerini, ancak yalnızca küçük bir bölümünün somut girişimcilik adımları attığını belirlemiştir. Katılımcılar spor

yoluyla disiplin, azim, stres yönetimi, hedef belirleme ve uyum sağlama gibi aktarılabilir beceriler geliştirdiklerini belirtirken; teknik bilgi eksikliği, sınırlı profesyonel ağlar ve finansal riskler kariyer geçişinin önündeki engeller arasında yer almıştır. Eğitim, mentorluk, profesyonel ağlara erişim ve üniversite desteği sporcular tarafından kariyer geçişinde ihtiyaç duyulan destekler arasında belirtilmiştir (Massiera ve Bourse, 2026).

7. SONUÇ

Spor kişilerin hem fiziksel performanslarını hem de psikolojik ve sosyal gelişimlerini etkileyen tek boyutlu olmayan bir alandır. Kariyer ise kişilerin çalışma, yaşama ve eğitim deneyimlerinin tamamını kapsayan uzun süreci olan bir gelişimdir. Bu sebeple sporcuların hem sportif başarıya odaklanmaları hem de meslek ve eğitim yaşamlarına dair seçenekleri de değerlendirmeleri önemlidir.

Kariyer farkındalığı kişilerin yeteneklerini, gelecekteki kariyer olanaklarını, özelliklerini ve mesleki seçimlerini tanımasını kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Sporcular bakımından kariyer farkındalığı sadece sportif kariyerleri değil aynı zamanda alternatif meslek ve eğitim seçeneklerinin değerlendirilmesine, spor sonrası yaşama hazırlıklarına ve belirleyecekleri alanlarda çift kariyer sürecinin yönetilmesine katkı sağlamaktadır. Buna ek olarak sporcuların spor yolu ile kazandıkları takım çalışması, hedef belirleme, disiplin, stres yönetimi ve problem çözme gibi becerilerini çalışma hayatına aktarabileceklerini fark etmeleri kariyerlerinin gelişimi bakımından önemlidir.

Sonuç olarak sporda kariyer farkındalığının geliştirilmesi sporcuların hem eğitim ve meslek hem de sportif yaşamlarını beraber değerlendirebilmelerine ayrıca diğer kariyer yollarını da tanımalarına ve spor sonrasında kariyer geçişlerine daha çok hazır olmamalarına olanak sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Alexander, S. L., Skues, J., Wise, L., & Sharp, J. (2025). An investigation of occupational awareness, career adaptability and career anxiety amongst tertiary education students: Testing a moderation model. *Education + Training*, 67(10), 40–55.
- Alkhudary, R., & Gardiner, P. (2021). Stages in project managers' careers: Learning and growth opportunities. *International Journal of Project Management*, 39(5), 536–545.
- Belluzzi, M., Ferraboli, A., Gozzoli, C., & D'Angelo, C. (2025). The experience of Italian student athletes enrolled in a dual career university program: The challenges of employability. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1515634.
- Bhakti, C. P., Farozin, M., & Suwarjo. (2024). The new career awareness scale for students on the COVID-19 pandemic: The Rasch model. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 14(2), 167–177.
- Bognár, J., Fügedi, B., Bácskay-Abonyi, B., Szakály, Z., Juhász, I., & Simon, I. (2026). Preparing for life beyond sport: Dual career awareness, developmental environment, and future orientation in adolescent handball. *Frontiers in Psychology*, 17, 1829338.
- Borge, S. (2021). What is sport? *Sport, Ethics and Philosophy*, 15(3), 308–330.
- Council of Europe. (2021). *Recommendation CM/Rec(2021)5 of the Committee of Ministers to member States on the Revised European Sports Charter*. Strasbourg: Council of Europe.
- Earle, J., Till, K., & Cowburn, I. (2025). A case study of a sports school scholarship programme: Student-athlete dual career competency development and perceptions of the talent development environment. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(1), 330–339.
- Grosemans, I., & De Cuyper, N. (2021). Career competencies in the transition from higher education to the labor market: Examining developmental trajectories. *Journal of Vocational Behavior*, 128, 103602.
- Ha, S. J. (2025). Psychosocial and structural barriers to dual careers among Korean student-athletes: A multilayered ecological perspective. *Frontiers in Psychology*, 16, 1588430.
- Harris-Reeves, B. E., Pearson, A. G., & Massa, H. M. (2025). From uncertainty to clarity: A career plan task empowering first-year university students. *Journal of Teaching and Learning for Graduate Employability*, 16(1), 127–144.
- Houtin, L., Brun, C., Masetto, M., & Akinyemi, A. (2025). Analyzing top-level athletes' activities to identify their transversal competencies for career transition. *SAGE Open*, 15(2), 1–15.
- Hwang, Y. J., & Lim, E. M. (2025). The effects of MSCi career counseling program on middle school students' career awareness and career development competency. *Industry Promotion Research*, 10(4), 257–266.
- Jiang, H., Zhang, L., & Zhang, W. (2024). Influence of career awareness on STEM career interests: Examining the roles of self-efficacy, outcome expectations, and gender. *International Journal of STEM Education*, 11, 22.

- Jiang, X., & Wang, K. (2025). Exploring relationships between identities, dual career competency, and burnout among young talented athletes. *BMC Psychology*, 13, 190.
- Khan, A., Werner-Seidler, A., Hidajat, T., Feng, J., Huang, W. Y., & Rosenbaum, S. (2023). Association between sports participation and psychosocial wellbeing of Australian children: An 8-year longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, 73(6), 1117–1124.
- Kolunsarka, I., Stodden, D., Gråstén, A., Huhtiniemi, M., & Jaakkola, T. (2024). The associations between organized sport participation and physical fitness and weight status development during adolescence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(12), 863–868.
- Lam, W. M., & Wong, K. K.-Y. (2026). Feeding futures: Can a small-group career guidance workshop improve undergraduate and postgraduate students' career confidence, knowledge, and goals? *Innovative Higher Education*. Advance online publication.
- Li, Y., & Fan, Y. (2025). How preservice teachers' career planning affects perceived employability in the digital age: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1151.
- Mareš, L., & Novotný, D. D. (2023). What is sport? A response to Jim Parry. *Sport, Ethics and Philosophy*, 17(1), 34–48.
- Massiera, B., & Bourse, M. (2026). Entrepreneurship and career transition of elite athletes: The role of universities in supporting dual careers and successful post-sport integration. *Frontiers in Sports and Active Living*, 8, 1864840.
- Ouyang, W., Shu, X., & Fu, R. (2025). How career adaptability affects university students' job search behavior and subjective well-being: The role of career choice optimistic bias. *BMC Psychology*, 13, 1290.
- Owen, K. B., Manera, K. E., Clare, P. J., Lim, M. H., Smith, B. J., Phongsavan, P., Lubans, D. R., Qualter, P., Eime, R., & Ding, D. (2024). Sport participation trajectories and loneliness: Evidence from the Longitudinal Study of Australian Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(12), 1341–1350.
- Parry, J. (2023). On the definition of sport. *Sport, Ethics and Philosophy*, 17(1), 49–57.
- Russo, A., Valls-Figuera, R. G., Zammitti, A., & Magnano, P. (2023). Redefining 'careers' and 'sustainable careers': A qualitative study with university students. *Sustainability*, 15(24), 16723.
- Sandstedt, S. D., Cox, R. H., Martens, M. P., Ward, D. G., Webber, S. N., & Ivey, S. (2004). Development of the Student-Athlete Career Situation Inventory (SACSI). *Journal of Career Development*, 31(2), 79–93.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly*, 45(3), 247–259.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673.

- Shen, P., Wu, Y., Liu, Y., & Lian, R. (2024). Linking undergraduates' future orientation and their employability confidence: The role of vocational identity clarity and internship effectiveness. *Acta Psychologica*, 248, 104360.
- Shi, S., Wang, C., Zhou, Y., Zhang, W., Li, S., & Jin, C. (2026). Pharmacy students need more career-aligned professional education: A cross-sectional study at a Chinese university. *Pharmacy Education*, 26(1), 183–194.
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14.
- Sun, Y., Liu, Q., & Liu, X. (2026). The impact of career planning and self-concept on employability among university students: Exploring the mediating role of learning attitudes. *Frontiers in Psychology*, 17, 1818002.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298.
- Zhang, J., Talib, M. A., & Wang, J. (2025). Enhancing career adaptability and career decision-making self-efficacy through career planning education: A quasi-experimental study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1612768.
- Zhao, C., Yu, G., Cai, Y., Zheng, P., Xu, H., Li, F., Zhang, G., & Zhang, J. (2024). The relationships among career adaptability, career commitment, career identity, and career well-being in Chinese nursing undergraduates: A longitudinal study. *Heliyon*, 10(15), e35152.



— ◆ —
BÖLÜM III
— ◆ —

**Okul Temelli Egzersiz:
Uygulamalar Ve Fiziksel, Psikolojik Ve
Psikososyal Etkiler**

**Engin VURAL¹
Sezgin HEPSERT²**

Vural E., & Hepsert, E. (2026). Okul temelli egzersiz: uygulamalar ve fiziksel, psikolojik ve psikososyal etkiler. In D. Uğurlu (Ed.), *Spor Bilimlerinde Bireysel Gelişim, Kariyer ve Psikososyal Yaklaşımlar* (pp. 30–41). Duvar Yayınları.

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Bitlis, Türkiye,
enginvural06@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7717-4928>

² Milli Eğitim Bakanlığı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Elazığ, Türkiye.
sezginnepsert@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4299-8548>

1. GİRİŞ

Okul temelli egzersiz uygulamaları öğrencilerin okulda beden eğitimi ve spor derslerine katılımlarıyla fiziksel aktivitelerini artırmak, derslere hareketlerin entegrasyonu ve okul haricinde de fiziksel aktivite görevlerinin verilmesi gibi farklı unsurları içermektedir. İsviçre’de ilköğretim öğrencileriyle yürütülen KISS araştırmasında mevcut beden eğitimi derslerine ek dersler, günlük kısa hareket araları ve fiziksel aktivite ödevlerinden oluşan çok bileşenli bir program uygulanırken; Norveç’te gerçekleştirilen Active Smarter Kids (ASK) çalışmasında fiziksel olarak aktif akademik dersler, ders içi fiziksel aktivite araları ve fiziksel aktivite ödevleri birlikte kullanılmıştır (Kriemler ve diğ., 2010; Resaland ve diğ., 2016).

Okullardaki beden eğitimi ve spor derslerinde öğrencilerin fiziksel aktivite ve egzersizlerine müdahale edilmesiyle değişimler yaşanabileceği görülmektedir. Kriemler ve diğerleri (2010) tarafından gerçekleştirilen küme randomize kontrollü çalışmada bir eğitim-öğretim yılı süren okul temelli programın öğrencilerin okul içindeki orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeyini ve aerobik uygunluğunu artırdığı, ayrıca deri kıvrım kalınlığındaki artışı kontrol grubuna göre azalttığı belirlenmiştir. Benzer biçimde Donnelly ve diğerleri (2009), akademik derslerin orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteyle birleştirildiği üç yıllık Physical Activity Across the Curriculum (PAAC) programında müdahale grubundaki öğrencilerin günlük fiziksel aktivitelerinde artış gözlemlendiğini; bununla birlikte beden kütle indeksi içindeki değişimin müdahale ve kontrol grupları arasında genel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığını bildirmiştir.

Okul temelli fiziksel uygulamaların sadece beden eğitimi ve spor derslerinde değil diğer derslerinde içerisine entegre edilmesinde gerekliliği araştırılan bir yaklaşımdır. Riley ve diğerleri (2016) tarafından ilköğretimde yürütülen EASY Minds araştırmasında hareketin matematik derslerine entegre edilmesi, öğrencilerin okul günü ve matematik dersi sırasındaki fiziksel aktivite düzeyini artırmış, sedanter geçirilen süreyi azaltmış ve derse yönelik görevde kalma davranışını geliştirmiş; ancak matematik performansında anlamlı bir müdahale etkisi belirlenmemiştir. Buna karşılık Mullender-Wijnsma ve diğerleri (2016), iki yıl boyunca matematik ve dil derslerine fiziksel aktivitenin entegre edildiği küme randomize kontrollü çalışmalarında müdahale grubundaki öğrencilerin matematik ve yazım performansında kontrol grubuna kıyasla daha fazla gelişim gösterdiğini, okuma performansında ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmadığını bildirmiştir.

Okul temelli fiziksel aktivite uygulamalarının öğrenciler üzerindeki etkileri programın yapısı ve öğrencilerin grubuna göre farklılaşabildiği görülmektedir. Resaland ve diğerleri (2016) tarafından 57 okuldan 1129 beşinci sınıf öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen ASK araştırmasında yedi aylık fiziksel aktivite müdahalesinin genel örneklemede matematik, okuma ve İngilizce başarıları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken, başlangıçta matematik başarıları düşük olan öğrencilerde olumlu bir etki belirlenmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde okul temelli egzersizin; beden eğitimi dersleri, aktif akademik dersler ve kısa hareket araları gibi farklı uygulamalar yoluyla okul gününün çeşitli bölümlerine yerleştirilebilen bir yaklaşım olduğu ve ortaya çıkan sonuçların müdahalenin içeriği, süresi, uygulama biçimi ve değerlendirilen çıktıya göre değişebildiği anlaşılmaktadır.

Bu çalışmanın amacı okul temelli egzersiz uygulamalarının kapsamı, öğrencilerin bilişsel, fiziksel ve akademik gelişimleri üzerine etkisini ve uygulanma biçimini güncel literatür doğrultusunda ortaya koymaktır. Okullar fiziksel aktivitenin günlük yaşama sistematik şekilde dahil edilebildiği ve bunu da çocuklar ve ergenlerin büyük bir bölümüne ulaşılarak yapıldığı ortamlardır. Bu sebeple okul temelli egzersizlerin sadece fiziksel aktivitelerin artırılması kapsamında bir araç değil aynı zamanda öğrencilerin sedanter davranışlarının azaltılması, öğrenme süreçlerinin desteklenmesi, fiziksel uygunluklarının artırılması, derslere katılımlarının artırılması açısından da önem taşıyan bir araç olduğu görülmektedir.

2. OKUL TEMELLİ EGZERSİZ KAVRAMI VE KAPSAMI

Okul temelli fiziksel aktivite programları, okulun mevcut yapısı içerisinde öğrencilerin hareket olanaklarını artırmaya yönelik farklı uygulama biçimleriyle yürütülebilmektedir. Action Schools! BC programında ilkokullara öğrencilerin fiziksel aktivitesini artırmaya yönelik eğitim ve kaynak sağlanmış; uygulama bazı okullarda dışarıdan görevlendirilen destek personeli, bazı okullarda ise okul içerisinden belirlenen sorumlular aracılığıyla yürütülmüştür. Çalışma, 9-11 yaşlarındaki 515 öğrencinin bulunduğu 10 ilkokulda 16 aylık küme randomize kontrollü bir müdahale olarak gerçekleştirilmiştir (Naylor ve diğ., 2008).

Okul temelli uygulamalar, beden eğitimi derslerinin dışında sınıf içerisinde gerçekleştirilen kısa süreli fiziksel aktiviteleri de kapsayabilmektedir. ABC for Fitness programında sınıf öğretmenleri tarafından okul günü boyunca birden fazla kısa ve yapılandırılmış fiziksel aktivite molası uygulanmıştır. Programdaki

etkinlikler ısınma, temel fiziksel aktivite ve soğuma bölümlerinden oluşturulmuş; aerobik hareketler ile kuvvet geliştirici hareketlere yer verilmiştir. Uygulama mevcut beden eğitimi programının yerine geçecek şekilde değil, bu programa ek fiziksel aktivite olanağı sağlayacak şekilde düzenlenmiştir (Katz ve diğ., 2010).

Okul saatleri içerisinde gerçekleştirilen koşu ve yürüyüş uygulamaları da okul temelli fiziksel aktivite programları arasında yer almaktadır. The Daily Mile uygulamasında ilkökul öğrencileri ders saatleri içerisinde okul dışında yaklaşık 15 dakika boyunca kendi belirledikleri tempoda koşmuş veya yürümüştür. İskoçya’da iki ilkökulda gerçekleştirilen yarı deneysel çalışmada bu uygulamaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite, sedanter davranış, fiziksel uygunluk ve vücut kompozisyonu ölçümleri değerlendirilmiştir (Chesham ve diğ., 2018).

Okul temelli programlar birden fazla fiziksel aktivite ortamını aynı müdahale içerisinde de bir araya getirebilmektedir. Fit-4-Fun programı sekiz hafta süreli çok bileşenli bir okul temelli fiziksel uygunluk eğitimi programı olarak uygulanmıştır. Program kapsamında öğrenciler sağlık ve beden eğitimi müfredatı içerisinde haftalık derslere, teneffüs ve öğle aralarında günlük fiziksel aktivitelere ve aileleriyle birlikte gerçekleştirdikleri ev temelli fiziksel aktivitelere katılmıştır. Program 5. ve 6. sınıf düzeyindeki öğrencileri kapsayacak şekilde yapılandırılmıştır (Eather ve diğ., 2011).

3. OKUL TEMELLİ EGZERSİZ UYGULAMALARI

Okul temelli egzersiz uygulamaları beden eğitimi ve spor derslerinin yanı sıra sınıf ortamında günlük olan ders rutinlerine entegre edildiği uygulamalar biçiminde de yapılabilmektedir. Bu uygulamaları sınıf öğretmenleri kısa süreli fiziksel aktivite şeklinde kullanabilmektedir. Reznik ve diğerleri (2015) tarafından anaokulu ve birinci sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen okul temelli müdahalede, normal beden eğitimi derslerine ek olarak öğretmenler tarafından sınıf içerisinde günde üç kez 10 dakikalık, akademik içerikle ilişkilendirilmiş aerobik fiziksel aktiviteler uygulanmıştır (Reznik ve diğ., 2015).

Bu kapsamdaki çalışmalarda fiziksel aktivitelerin beden eğitimi ve spor derslerinde, teneffüslerde ve diğer dersler gibi okul yaşamının çeşitli bölümlerine yerleştirilen uygulamaların varlığında söz edilebilmektedir. Seljebotn ve diğerleri (2019) tarafından yürütülen Active School çalışmasında okul temelli fiziksel aktivite programının temel bileşenini, fiziksel aktivite ile akademik içeriğin aynı ders içerisinde birleştirildiği fiziksel olarak aktif akademik dersler oluşturmuştur. Norveç’te 9-10 yaşlarındaki 447 öğrencinin katıldığı küme randomize kontrollü

çalışma 10 ay sürdürülmüştür. Haftalık program fiziksel olarak aktif akademik derslerin yanı sıra fiziksel olarak aktif ev ödevleri ve fiziksel olarak aktif teneffüs uygulamalarını da içerecek şekilde düzenlenmiştir (Seljebotn ve diğ., 2019).

Kısa süreli fiziksel aktivite molaları sınıf içerisinde gerçekleştirilmesiyle okul temelli egzersiz uygulamaları içerisinde kullanılmıştır. Whitt-Glover ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Instant Recess programı aracılığıyla üçüncü, dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerinin bulunduğu sınıflarda 10 dakikalık fiziksel aktivite molaları uygulanmıştır. Sekiz ilkokulun katıldığı çalışmada aktivite molalarının ders günü içerisindeki uygulanma zamanı öğretmenler tarafından belirlenmiş ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri doğrudan gözlem yöntemiyle değerlendirilmiştir (Whitt-Glover ve diğ., 2011).

Okul bahçesinde teneffüslerde fiziksel aktivite amacıyla yapılabilen okul temelli egzersiz uygulamalar ile bazı materyaller kullanılmıştır. Verstraete ve diğerleri (2006) tarafından yedi ilkokulda gerçekleştirilen çalışmada dört okul müdahale, üç okul kontrol grubuna ayrılmış ve müdahale grubundaki öğrencilere sabah teneffüsü ile öğle arasında kullanabilecekleri oyun ekipmanları sağlanmıştır. Araştırmada 122'si müdahale ve 113'ü kontrol grubunda olmak üzere toplam 235 öğrencinin fiziksel aktivite düzeyleri müdahale öncesinde ve oyun ekipmanlarının sağlanmasından üç ay sonra ivmeölçer aracılığıyla ölçülmüştür (Verstraete ve diğ., 2006).

Okul temelli uygulamalar arasında beden eğitimi ve spor derslerinin içeriğinde ve uygulama şeklindeki gelişimlerde yer almaktadır. Sacchetti ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen iki yıllık çalışmada 26 üçüncü sınıf şubesi geliştirilmiş beden eğitimi programı ile geleneksel beden eğitimi programına ayrılmıştır. Müdahale başlangıcında 8-9 yaşlarında olan öğrencilerin fiziksel performansları, günlük aktivite alışkanlıkları, spora katılımları ve antropometrik özellikleri başlangıçta ve iki yıllık takip döneminin sonunda değerlendirilmiştir (Sacchetti ve diğ., 2013).

Çevresel düzenlemelerin ve kişiselleştirilmiş geri bildirimlerin birlikte kullanımı okul temelli fiziksel aktivite uygulamaları arasında bulunmaktadır. Haerens ve diğerleri (2007) tarafından 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin bulunduğu 15 okulda gerçekleştirilen küme randomize kontrollü çalışmada okullar; ebeveyn desteğinin de yer aldığı müdahale grubu, yalnızca müdahale grubu ve kontrol grubu olmak üzere üç koşula ayrılmıştır. Okul personeli tarafından yürütülen programda orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik çevresel

stratejiler ile bilgisayar aracılığıyla bireyselleştirilmiş geri bildirimler birlikte uygulanmıştır (Haerens ve diğ., 2007).

4. OKUL TEMELLİ EGZERSİZİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE FİZİKSEL UYGUNLUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri ve fiziksel uygunluk düzeyleri üzerinden okul temelli egzersiz uygulamaları ele alınmaktadır. Fiziksel uygunluk kas dayanıklılığı, kardiyorespiratuvar dayanıklılık, esneklik, kas kuvveti, hız ve denge gibi çeşitli bileşenler üzerinden değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi ise farklı şiddetlerde fiziksel aktivite süresi ve günlük yaşamdaki hareket miktarı üzerinden değerlendirilmektedir. Okul temelli bir müdahale çalışmasında öğrencilerin fiziksel uygunlukları esneklik, kardiyorespiratuvar dayanıklılık, kas dayanıklılığı, kuvvet, denge ve hız testlerini içeren EUROFIT test bataryasıyla, fiziksel aktivite düzeyleri ise ivmeölçer aracılığıyla değerlendirilmiştir (Andrade ve diğ., 2014).

Okul temelli egzersiz uygulamalarında yürütülen çalışmalarda öğrencilerin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Sutherland ve diğerleri (2016) tarafından dezavantajlı bölgelerde bulunan 10 ortaöğretim okulunda gerçekleştirilen küme randomize kontrollü çalışmada öğrencilerin orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteleri ivmeölçer aracılığıyla değerlendirilmiştir. On iki aylık takip sonunda müdahale grubundaki öğrencilerin günlük orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite süresi kontrol grubuna göre 3,85 dakika daha yüksek bulunmuş, yüksek şiddetli fiziksel aktivite açısından ise gruplar arasındaki fark 2,45 dakika olarak belirlenmiştir (Sutherland ve diğ., 2016).

Aburto ve diğerleri (2011) tarafından Meksiko'daki 27 devlet ilkokulunda gerçekleştirilen küme randomize kontrollü çalışmada okul ortamı ve politikalarında fiziksel aktiviteyi desteklemeye yönelik düzenlemeler yapılmıştır. Altı aylık müdahalenin ardından yoğunlaştırılmış müdahale grubunda okul günü içerisindeki adım sayısı artarken kontrol grubunda azalmıştır. Okul içerisinde belirlenen adım sayısı ölçütüne ulaşan öğrencilerin oranı temel müdahale grubunda %25,8, yoğunlaştırılmış müdahale grubunda %36,4 ve kontrol grubunda %12 olarak belirlenmiştir. Yoğunlaştırılmış müdahale grubunda mekik performansında da kontrol grubuna göre artış saptanmıştır (Aburto ve diğ., 2011).

Okul temelli fiziksel aktivite programlarının kardiyorespiratuvar uygunluk üzerindeki etkileri de değerlendirilmiştir. Kolle ve diğerleri (2020) tarafından Norveç'teki 30 ortaöğretim okulundan 2084 öğrencinin katılımıyla yürütülen dokuz aylık School in Motion çalışmasında fiziksel olarak aktif öğrenme grubundaki

öğrencilerin günlük orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite süresi kontrol grubuna göre 4,7 dakika daha yüksek bulunmuştur. Aynı gruptaki öğrencilerin aralıklı koşu testinde katettikleri mesafe kontrol grubuna kıyasla 19,8 metre artmıştır (Kolle ve diğ., 2020).

Fiziksel uygunluğun farklı bileşenlerini birlikte değerlendiren okul temelli çalışmalar da bulunmaktadır. Jarnig ve diğerleri (2023) tarafından 412 ilkokul öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen dokuz aylık küme randomize kontrollü çalışmada müdahale grubuna her okul günü beden eğitimi ve akademik içeriğin birlikte kullanıldığı fiziksel aktivite uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında müdahale grubunda kardiyorespiratuvar dayanıklılık, alt ekstremita kas kuvveti, alt ekstremita kas dayanıklılığı ve esneklik ölçümlerinde daha yüksek gelişim belirlenmiştir. Müdahale grubunda bel çevresi-boy oranında da kontrol grubuna göre azalma saptanmıştır (Jarnig ve diğ., 2023).

5. OKUL TEMELLİ EGZERSİZİN PSİKOLOJİK VE PSİKOSOSYAL ETKİLERİ

Okul temelli egzersiz uygulamalarında psikolojik ve psikososyal etkiler sosyal destek, psikolojik iyi oluş, okul ortam algısı, akran ilişkileri ve genel iyi oluş farkları üzerinden irdelenebilmektedir. Madsen ve diğerleri (2020) tarafından 10-12 yaşlarındaki 3061 çocukla gerçekleştirilen küme randomize kontrollü çalışmada iyi oluş, çok boyutlu KIDSCREEN-27 ölçeğinin kısaltılmış versiyonu kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışmada akranlar ve sosyal destek boyutunda müdahale grubu lehine gelişme belirlenirken, psikolojik iyi oluş ve okul ortamı boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır (Madsen ve diğ., 2020).

Okul temelli egzersiz alanında yürütülen çalışmalarda öğrencilerin benlik algısı ile öz değerlendirmeleri de irdelenmiştir. Christiansen ve diğerleri (2018) tarafından 24 okuldan 10-13 yaşlarındaki 2797 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen dokuz aylık Move for Well-being in School çalışmasında fiziksel öz değer, algılanan sportif yeterlik, beden çekiciliği, sosyal yeterlik ve genel öz değer değerlendirilmiştir. Müdahale ve kontrol grupları arasında bu değişkenlerin hiçbirinde genel olarak anlamlı bir müdahale etkisi bulunmamıştır. Bununla birlikte boş zamanlarında spora katılmayan müdahale grubundaki öğrencilerde genel öz değer açısından daha olumlu bir değişim belirlenmiştir (Christiansen ve diğ., 2018).

Morgan ve diğerleri (2012) tarafından dezavantajlı ortaöğretim okullarındaki 100 erkek öğrenciyle gerçekleştirilen Physical Activity Leaders çalışmasında

öğrenciler müdahale ve kontrol gruplarına ayrılarak üç ve altı aylık takiplerle değerlendirilmiştir. Müdahale grubunda kontrol grubuna kıyasla fiziksel öz değer, algılanan fiziksel kondisyon, direnç egzersizine yönelik öz yeterlik ve fiziksel aktivite davranış stratejilerinde anlamlı artışlar belirlenmiştir (Morgan ve diğ., 2012).

Okul temelli egzersiz uygulamalarında depresif belirtiler ve yaşam doyumu gibi ruh sağlığı göstergeleri de değerlendirilmiştir. Ahmed ve diğerleri (2023) tarafından Bangladeş'teki sekiz ortaöğretim okulunda gerçekleştirilen küme randomize kontrollü çalışmada 8. ve 9. sınıflarda öğrenim gören toplam 320 öğrenci 12 haftalık çok bileşenli fiziksel aktivite programına veya kontrol grubuna alınmıştır. Müdahale grubundaki öğrencilerin depresif belirti düzeyleri kontrol grubundaki öğrencilere göre daha düşük, yaşam doyumu düzeyleri ise daha yüksek bulunmuştur (Ahmed ve diğ., 2023).

Da Silva ve diğerleri (2025) tarafından 306 ergenle gerçekleştirilen 12 haftalık küme randomize kontrollü çalışmada kas güçlendirici ve kardiyorespiratuvar egzersizler ile yaşam tarzı rehberliğini içeren okul temelli bir program uygulanmış; kaygı, depresyon, uyku ve psikolojik iyi oluş değişkenleri değerlendirilmiştir. Genel örnekleme müdahale sonrasında kaygı, depresyon, uyku ve psikolojik iyi oluş açısından anlamlı bir gelişme belirlenmemiştir. Başlangıçta orta düzeyde depresyon ve kaygı belirtileri bulunan öğrencilerin alt grup analizlerinde ise müdahale grubu lehine anlamlı değişimler saptanmıştır (Da Silva ve diğ., 2025).

García-Hermoso ve diğerleri (2026) tarafından sosyoekonomik açıdan dezavantajlı üç devlet okulunda öğrenim gören 8-10 yaşlarındaki 170 çocukla gerçekleştirilen Active-Start çalışmasında öğrenciler sekiz hafta boyunca haftada beş gün, dersler başlamadan önce 30 dakikalık fiziksel aktivite programına katılmıştır. Müdahale sonucunda hem kız hem de erkek öğrencilerde olumlu duygularda artış belirlenmiştir. Erkek öğrencilerde genel öznel iyi oluş ile mutluluk, memnuniyet ve eğlenme düzeylerinde de artış saptanırken, yaşam doyumu ve olumsuz duygular açısından anlamlı değişim bulunmamıştır (García-Hermoso ve diğ., 2026).

6. SONUÇ

Okul temelli egzersiz uygulamaları aslında öğrencilerin fiziksel aktivite katılımlarını çeşitlendirerek okulun farklı yaşam alanlarında da kullanılmasını kapsamaktadır. Akademik derslere fiziksel aktivitelerin entegre edilmesi, teneffüs etkinlikleri, beden eğitimi ve spor derslerinin geliştirilmesi, sınıf içi kısa fiziksel aktivite molaları, koşu ve yürüme faaliyetleri, okul ortamlarında oluşturulan çok bileşenli programlar ve fiziksel aktivite ödevleri en çok kullanılan uygulamalardır.

Bu uygulamalar fiziksel aktivitelerin okulun farklı yaşam alanlarında da gerçekleştirilebilmesini sadece beden eğitimi ve spor dersiyle sınırlı kalmamasını sağlamaktadır.

Çalışma kapsamında irdelenen araştırmalar öğrencilerin günlük fiziksel aktivite seviyesi, fiziksel uygunluğun farklı bileşenleri ve orta ile yüksek şiddette fiziksel aktivite katılımı kapsamında okul temelli egzersizler sayesinde farklı seviyelerde değişiklikler gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Esneklik, kas kuvveti ve dayanıklılığı, kardiyorespiratuvar dayanıklılık ve bazı vücut kompozisyonlarında pozitif sonuçlar bildiren çalışmalar mevcuttur. Uygulanan programın özelliklerine ve değerlendirilen tüm bulgulara göre sonuçların çeşitli farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir.

Psikolojik ve psikososyal etkiler açısından bakıldığında okul temelli egzersizlerde farklı sonuçlar meydana gelmiştir. İrdelenen araştırmalarda yaşam doyumu, öz yeterlik, sosyal destek, fiziksel öz değer, akran ilişkileri, psikolojik iyi oluş, pozitif duygular gibi değişkenler değerlendirilmiştir. Bazı araştırmalarda müdahale ve kontrol gruplarında anlamlı farklılıklar bulunurken bazı araştırmalarda pozitif değişimler saptanmıştır. Bazı araştırmalarda ise sonuçların sadece belirli öğrenci gruplarında meydana geldiği görülmüştür.

Sonuç olarak okul temelli egzersiz uygulamaları çeşitli uygulama şekilleri ile okul dünlerine dahil edilebilen, fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluklarının yanında psikolojik ve psikososyal özelliklerinin de değerlendirilebildiği çok boyutlu bir yapı içerisindeki uygulama alanıdır. İrdelenen araştırmalar elde edilen sonuçların uygulamanın süresine, değişkenlere, içeriğine, öğrenci gruplarına ve uygulama şekline göre farklılaşabildiğini göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Aburto, N. J., Fulton, J. E., Safdie, M., Duque, T., Bonvecchio, A., & Rivera, J. A. (2011). Effect of a school-based intervention on physical activity: Cluster-randomized trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(10), 1898–1906.
- Ahmed, K. R., Horwood, S., Kolbe-Alexander, T., & Khan, A. (2023). Effects of a school-based physical activity intervention on adolescents' mental health: A cluster randomized controlled trial. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(12), 1102–1108.
- Andrade, S., Lachat, C., Ochoa-Aviles, A., Verstraeten, R., Huybregts, L., Roberfroid, D., Andrade, D., Van Camp, J., Rojas, R., Donoso, S., Cardon, G., & Kolsteren, P. (2014). A school-based intervention improves physical fitness in Ecuadorian adolescents: A cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 153.
- Chesham, R. A., Booth, J. N., Sweeney, E. L., Ryde, G. C., Gorely, T., Brooks, N. E., & Moran, C. N. (2018). The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: A quasi-experimental pilot study. *BMC Medicine*, 16, 64.
- Christiansen, L. B., Lund-Cramer, P., Brondeel, R., Smedegaard, S., Holt, A.-D., & Skovgaard, T. (2018). Improving children's physical self-perception through a school-based physical activity intervention: The Move for Well-being in School study. *Mental Health and Physical Activity*, 14, 31–38.
- Da Silva, J. M., Castilho Dos Santos, G., de Oliveira Barbosa, R., de Souza Silva, T. M., Correa, R. C., da Costa, B. G. G., Kennedy, S. G., & Stabelini Neto, A. (2025). Effects of a school-based physical activity intervention on mental health indicators in a sample of Brazilian adolescents: A cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 25, 539.
- Donnelly, J. E., Greene, J. L., Gibson, C. A., Smith, B. K., Washburn, R. A., Sullivan, D. K., DuBose, K., Mayo, M. S., Schmelzle, K. H., Ryan, J. J., Jacobsen, D. J., & Williams, S. L. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine*, 49(4), 336–341.
- Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2011). Improving health-related fitness in children: The Fit-4-Fun randomized controlled trial study protocol. *BMC Public Health*, 11, 902.
- García-Hermoso, A., Hormazábal-Aguayo, I., Muñoz-Pardeza, J., López-Gil, J. F., Yáñez-Sepúlveda, R., Páez-Herrera, J., & Ezzatvar, Y. (2026). Impact of a before-school physical activity program on children's subjective well-being: Secondary findings from the Active-Start study. *Academic Pediatrics*, 26(1), 103151.
- Haerens, L., De Bourdeaudhuij, I., Maes, L., Cardon, G., & Deforche, B. (2007). School-based randomized controlled trial of a physical activity intervention among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 40(3), 258–265.

- Jarnig, G., Kerbl, R., Jaunig, J., & van Poppel, M. N. M. (2023). Effects of a daily physical activity intervention on the health-related fitness status of primary school children: A cluster randomized controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 41(11), 1073–1082.
- Katz, D. L., Cushman, D., Reynolds, J., Njike, V., Treu, J. A., Walker, J., Smith, E., & Katz, C. (2010). Putting physical activity where it fits in the school day: Preliminary results of the ABC (Activity Bursts in the Classroom) for Fitness Program. *Preventing Chronic Disease*, 7(4), A82.
- Kolle, E., Solberg, R. B., Säfvenbom, R., Dyrstad, S. M., Berntsen, S., Resaland, G. K., Ekelund, U., Anderssen, S. A., Steene-Johannessen, J., & Grydeland, M. (2020). The effect of a school-based intervention on physical activity, cardiorespiratory fitness and muscle strength: The School in Motion cluster randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 154.
- Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H., Brunner-La Rocca, H. P., van Mechelen, W., & Puder, J. J. (2010). Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: Cluster randomised controlled trial. *BMJ*, 340, c785.
- Madsen, M., Elbe, A.-M., Madsen, E. E., Ermidis, G., Ryom, K., Wikman, J. M., Lind, R. R., Larsen, M. N., & Krstrup, P. (2020). The “11 for Health in Denmark” intervention in 10- to 12-year-old Danish girls and boys and its effects on well-being—A large-scale cluster RCT. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(9), 1787–1795.
- Morgan, P. J., Saunders, K. L., & Lubans, D. R. (2012). Improving physical self-perception in adolescent boys from disadvantaged schools: Psychological outcomes from the Physical Activity Leaders randomized controlled trial. *Pediatric Obesity*, 7(3), e27–e32.
- Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., de Greeff, J. W., Doolaard, S., Bosker, R. J., & Visscher, C. (2016). Physically active math and language lessons improve academic achievement: A cluster randomized controlled trial. *Pediatrics*, 137(3), e20152743.
- Naylor, P.-J., Macdonald, H. M., Warburton, D. E. R., Reed, K. E., & McKay, H. A. (2008). An active school model to promote physical activity in elementary schools: Action Schools! BC. *British Journal of Sports Medicine*, 42(5), 338–343.
- Resaland, G. K., Aadland, E., Moe, V. F., Aadland, K. N., Skrede, T., Stavnsbo, M., Suominen, L., Steene-Johannessen, J., Glosvik, Ø., Andersen, J. R., Kvalheim, O. M., Engelsrud, G., Andersen, L. B., Holme, I. M., Ommundsen, Y., Kriemler, S., van Mechelen, W., McKay, H. A., Ekelund, U., & Anderssen, S. A. (2016). Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 91, 322–328.
- Reznik, M., Wylie-Rosett, J., Kim, M., & Ozuah, P. O. (2015). A classroom-based physical activity intervention for urban kindergarten and first-grade students: A feasibility study. *Childhood Obesity*, 11(3), 314–324.

- Riley, N., Lubans, D. R., Holmes, K., & Morgan, P. J. (2016). Findings from the EASY Minds cluster randomized controlled trial: Evaluation of a physical activity integration program for mathematics in primary schools. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 198–206.
- Sacchetti, R., Ceciliani, A., Garulli, A., Dallolio, L., Beltrami, P., & Leoni, E. (2013). Effects of a 2-year school-based intervention of enhanced physical education in the primary school. *Journal of School Health*, 83(9), 639–646.
- Seljebotn, P. H., Skage, I., Riskedal, A., Olsen, M., Kvalø, S. E., & Dyrstad, S. M. (2019). Physically active academic lessons and effect on physical activity and aerobic fitness. The Active School study: A cluster randomized controlled trial. *Preventive Medicine Reports*, 13, 183–188.
- Sutherland, R., Campbell, E., Lubans, D. R., Morgan, P. J., Okely, A. D., Nathan, N., Wolfenden, L., Wiese, J., Gillham, K., Hollis, J., & Wiggers, J. (2016). 'Physical Activity 4 Everyone' school-based intervention to prevent decline in adolescent physical activity levels: 12 month (mid-intervention) report on a cluster randomised trial. *British Journal of Sports Medicine*, 50(8), 488–495.
- Verstraete, S. J. M., Cardon, G. M., De Clercq, D. L. R., & De Bourdeaudhuij, I. M. M. (2006). Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: The effects of providing game equipment. *European Journal of Public Health*, 16(4), 415–419.
- Whitt-Glover, M. C., Ham, S. A., & Yancey, A. K. (2011). Instant Recess®: A practical tool for increasing physical activity during the school day. *Progress in Community Health Partnerships*, 5(3), 289–297.

— ❖ —
BÖLÜM III · SON
— ❖ —

—◆—
BÖLÜM IV
—◆—

**Yüzmenin Bireysel Gelişime
Ve
Psikolojik İyi Oluşa Katkıları**

Ahmet YIKILMAZ¹

Yıkılmaz, A. (2026). Yüzmenin bireysel gelişime ve psikolojik iyi oluşa katkıları. In D. Uğurlu (Ed.), *Spor Bilimlerinde Bireysel Gelişim, Kariyer ve Psikososyal Yaklaşımlar* (pp. 42–53). Duvar Yayınları.

¹ Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID: 0000-0001-7999-7875
ahmetyikilmaz84@gmail.com

GİRİŞ

Yüzmenin Tanımı

İnsan hareket bilgisi ve spor bilimleri açısından bakıldığında yüzme, suyun kaldırma kuvvetinden yararlanarak gerçekleştirilen en temel motorik becerilerden biri olarak tanımlanabilir. Bu çerçevede yüzme, kişinin su içinde batmadan dengesini koruması ve bedenini belirli bir düzen içinde, kesintisiz hareket ettirerek bir noktadan başka bir yere taşınması esasına dayanan kapsamlı bir fiziksel aktivitedir (Erdem, 2023). Çıkış taşından suya atlama ile başlayan bu hareket zincirinde kolların suyu tutması, göğse doğru çekmesi ve geriye doğru itmesi aşamaları yer alır. Bu kol hareketlerinin bacakların düzenli vuruşlarıyla tam bir uyum içinde çalışması gerekir. Bireyin suyun oluşturduğu yoğun karşı dirence karşı koyarak güç harcaması hem genel kuvvetin hem de kondisyonun üst seviyeye çıkmasını sağlar (Ilkım, 2019).

Yüzmenin Dünyada ve Türkiye’de Tarihsel Gelişimi

Geçmiş çağlarda yüzme eylemi, sportif bir gayeden ziyade insanların yiyecek bulma, yırtıcı canlılardan sakınma ve suda boğulma tehlikesini savuşturma gibi tamamen hayatta kalma güdülerinden doğmuştur. Antik dönemde Mısır, Sümer, Roma ve Yunan gibi köklü medeniyetlerde bu beceri, ordu mensuplarının ve gençlerin yetiştirilmesinde zorunlu bir ders olarak yer almış, zamanla bireylerin okuma yazma bilmesi derecesinde vazgeçilmez sayılmıştır (Akgün, 1992; Alpman, 1972; Mechikoff ve Estes, 2006). Yüzme etkinliğinin belirli kuralları olan çağdaş bir yarışma dalı kimliği kazanması ise 19. yüzyıl İngiltere’inde hayata geçirilen açık havuzlar ve ilk resmi müsabakalarla hız bulmuştur (Akgün, 1996; Minden ve Marsico, 2009). İlk olarak 1896 senesinde organize edilen Modern Olimpiyat Oyunları programına giren yüzme, 1908 senesinde hayata geçen Uluslararası Amatör Yüzme Federasyonu (FINA) sayesinde tüm dünyada ortak bir kural düzenine kavuşturulmuştur (Mechikoff ve Estes, 2006; Senn, 1999). 20. yüzyıl süresince stillerin standartlaşması, kadın sporcuların yarışma sahalarına girmesi, çıkış taşlarının kullanımı, su içi takla dönüşleri ve sürtünmeyi düşüren özel tasarım mayolar sayesinde yüzme bugünkü ileri seviyesine ulaşmıştır (Mechikoff ve Estes, 2006; Osmond ve Phillips, 2004; Phys.org, 2025).

Türklerin suyla ve yüzmeyle olan münasebeti Orta Asya bozkırlarına dek takip edilebilmektedir, fakat Osmanlı idaresinin denizlere açılması ve sahil kentlerinde inşa edilen tahta deniz hamamları, sıradan vatandaşların yüzmeyi öğrenip

benimsemesinde asıl rolü oynamıştır (Atabeyoğlu, 1993; Bozdoğan, 2005). Ülkemizde kurallı yüzme çalışmalarının ilk adımları 19. yüzyılın son çeyreğinde Mekteb-i Sultani ile Heybeliada Bahriye Mektebi sıralarında atılmış, Fenerbahçe ve Galatasaray benzeri öncü spor kulüplerinin çabalarıyla resmiyet kazanmıştır (Atabeyoğlu, 1993). Cumhuriyet rejiminin ilanı akabinde 1928 yılında Türkiye Yüzme Federasyonu kurularak FINA bünyesine dahil olunmuş, 1930'lu yıllarda kadın yüzücüler yarış pistlerinde boy göstermiş ve yurt dışı müsabaka katılımları başlamıştır (Atabeyoğlu, 1993; EBGSK, 2020; Özlü, 2012). 1971 senesinde İzmir'de açılan ilk kapalı tesis ile yıl boyu sürdürülebilir bir yapıya kavuşan yüzme branşında, 1990'lı senelerde Derya Büyükuncu'nun Akdeniz Oyunları ve farklı şampiyonalarda aldığı madalyalar sayesinde ülkemizin uluslararası arenadaki varlığı belirgin bir güç kazanmıştır (Atabeyoğlu, 1993; Atar ve Özen, 2019; Çerez, 1996).

Bireylerin erken dönemde spora başlatılması beden gelişimi için kıymetli bir adım olsa da bu eğitimin çocuğun fiziksel ve ruhsal sınırlarını zorlayan ağır bir yüke dönüşmemesi adına yaş grubuna en uygun branşın belirlenmesi son derece önemlidir (Açıkada ve Ergen, 1990). Suyun vücudu taşıyan hafifletici etkisi, yüzmeyi çocukların temel hareket yeteneklerini dengeli bir biçimde ileriye taşıyan en uygun branşlardan biri yapmaktadır. Düzenli şekilde yapılan yüzme antrenmanları kas gücünü, solunum dayanıklılığını, eklem esnekliğini ve beden uyumunu yükseltir. Bunun yanında takım ortamı ile antrenörlerin bilinçli rehberliği, bireylerde kendine güven duyma, arkadaşlarına destek olma ve görev üstlenme bilincini pekiştirerek onların hem bedensel hem de sosyal yönden sağlıklı bireyler olarak yetişmelerine zemin hazırlar (Ertaş, 2010).

Yüzmenin Bireysel Gelişime Katkıları

Geçmiş çağlarda yalnızca hayatta kalma, av arayışı ve askeri tatbikat amacıyla belirli toplulukların icra ettiği sportif pratikler, Sanayi Devrimi sonrasındaki dönüşümle beraber günlük hayatın içine girmiş ve toplum sağlığının korunmasında vazgeçilmez bir araç halini almıştır (Kusan, 2020). Esasen hareket etme eğilimi taşıyan insan bedeni uzun süre hareketsiz kaldığında organ ve sistemler verimli çalışma kapasitelerini kaybetmektedir (Zambak, 2019). Bu pasif yaşam döngüsünü kırmak ve bireyin içinde saklı kalan yetenekleri açığa çıkarmak adına spor temelli öğretim programları kritik bir rol üstlenir (Çevik vd., 2021). Nitekim sportif etkinliklere katılımın, bireyleri hareketsiz yaşam biçiminden ve sağlığı tehdit eden riskli alışkanlıklardan uzaklaştırarak olumlu sağlık

davranışlarının benimsenmesinde belirleyici bir etken olduğu vurgulanmaktadır (Yılmaz ve Dinç, 2025).

Yüzme egzersizinde özellikle serbest stil, kurbağa stil ve kelebek stilde vücut su altında olduğundan nefes kontrolü sayesinde alveollerin daha etkili oksijen almasını ve karbondioksiti atılmasını sağlamaktadır (Akyüz ve ark., 2024). Beden sağlığını korumada toplum tarafından en fazla rağbet gören fiziksel aktivitelerin başında gelen yüzme, organizmadaki hayati mekanizmaları eş zamanlı biçimde harekete geçirir (Hazim, 2022). Sıvı ortamın ortaya çıkardığı karşı dirence karşı koyarak ilerlemek, vücuttaki kas gruplarının ahenk içinde çalışmasını sağlayarak kas tonusunu, vücut duruşunu ve fiziksel direnci geliştirir (Adıyaman, 2006). Kalp damar ağını ve nefes alışveriş ritmini güçlendiren bu antrenmanlar, bir yandan akciğerlerin solunum kapasitesini artırıp savunma sistemini sağlamlaştırırken diğer yandan sağlıklı bir kilo kontrolüne imkân tanır.

Yüzme branşını diğer kara egzersizlerinden ayıran başlıca özellik, suyun kaldırma etkisinin yerçekimi baskısını yaklaşık yüzde doksan düzeyinde hafifletmesidir. Dizlere, ayak bileklerine ve bel omurlarına binen vücut ağırlığı bu sayede en aza inmekte; kireçlenme, fıtık gibi iskelet problemleri yaşayan veya ameliyat sonrası toparlanma sürecindeki bireyler için yüzme güvenli bir tedavi ve hareket seçeneği sunmaktadır (Adıyaman, 2006; Baltacı, 1990). Söz konusu bedensel yararların ötesinde suyun yumuşak dokunuşu kişiye iç huzuru vererek zihni sakinleştirir; aynı zamanda kişisel disiplin ve yapabilme inancını kuvvetlendirir. Erken çocukluk evresinde vücut koordinasyonunu, dik duruş kabiliyetini ve zihinsel çevikliği pekiştiren bu spor, yetişkinlikten ileri yaş dönemine kadar hayat kalitesini yüksek tutan keyifli bir yaşam alışkanlığıdır.

Vücutta biriken yağların yakılmasını hızlandırarak enerjiye dönüştüren yüzme, metabolizmanın düzenli işlemesine doğrudan destek verir. Harcanan efor bakımından incelendiğinde bu spor dalı pek çok aktiviteye kıyasla öne çıkar. Koşma ya da spor salonunda yapılan antrenmanlara oranla yaklaşık 3 ila 5 kat daha çok enerji sarf edilmesini mümkün kılar. Ayrıca yüzme esnasında ortaya çıkan enerji dengesi, kandaki kolesterol seviyesinin sağlıklı sınırlarda kalmasına da zemin hazırlar (Yılmaz, 2022).

Sadece madalya ve derece hedefleyen bir yarışma alanı olmayan bu branş, çocuklardan yaşlılara kadar toplumun her kesiminin keyifle katılabileceği eğlenceli bir serbest zaman etkinliğidir. İnsanın kendini hem bedenlen dinç hem de ruhen

huzurlu hissetmesini sağladığı için geniş kitleler tarafından sıkça tercih edilir (Güler, 2000).

Yüzmenin insan sağlığına kazandırdığı olumlu sonuçlar bilimsel araştırmalarda kapsamlı biçimde gösterilmiştir (Baydemir vd., 2019; Erdem, 2023; Kolukısa ve Dizdar, 2022; Köroğlu vd., 2023; Yılmaz, 2022). Bu kazanımlar ana hatlarıyla şu şekilde sıralanabilir:

- Akciğerlerin hava alma gücünü yükseltir, daha derin nefes almayı öğreterek vücudun her yerine bol oksijen ulaşmasını sağlar.
- Suyun hafifletici etkisi kemik ve eklemlere binen baskıyı kaldırdığı için kollar ve bacaklar çok daha rahat açılır, vücut esnekliği artar.
- Tepeden tırnağa tüm kasları aynı anda ve birbirini tamamlayacak şekilde çalıştırabilen ender sporlardan biridir.
- Devamlı yapılan antrenmanlar vücut hatlarını sıkılaştırarak daha zinde ve düzgün bir dış görünüş kazandırır.
- Kalbi besleyen kas tabakasını güçlendirir, kanın damarlarda daha rahat ve sağlıklı dolaşmasına imkân tanır.
- Kalp ve akciğerlerin çalışma gücünü büyütür, iki temel organın yorulmadan işlev görmesini sağlar.
- Bedenin yorgunluğa karşı dayanma gücünü çoğaltır, uzun süren hareketlerde yorulmayı geciktirir.
- Adale kuvvetini artırırken kollar ile bacakların dengeli ve uyumlu hareket etmesine yardım eder.
- Hemen her kası aynı anda harekete geçirdiği için fazla kiloların ve yağların erimesine katkıda bulunur.
- Uzunların ahenk içinde çalışması sayesinde kalbe pompalanan temiz kanın seviyesini yükseltir.

İnsanın çocukluğundan yaşlılığına kadar ömür boyu aksatmadan yapabileceği çok az spordan biri de yüzmedir. Hem tamamen sıhhatli kişiler hem de birtakım bedensel rahatsızlıkları bulunanlar ister tek başlarına ister topluluk içinde bu sporu güvenle uygulayabilir. Suyun yukarı doğru uyguladığı itme gücü yerçekimini hissettirmez ve eklemlerin zedelenmesini önler. Bu sayede eklem yerlerini incitmeden büyük kas kütlelerini aynı anda çalıştırır ve iç organların işleyişine kara sporlarına oranla çok daha yapıcı katkılar sunar (Bozkurt ve Göral, 2021). Bireye kazandırdığı bu somut bedensel kazanımların ötesinde yüzme, zihni günlük kaygılardan arındıran yapısıyla insanın ruhsal dengesine ve psikolojik sağlığına da çok yönlü katkılar sunmaktadır.

Yüzmenin Psikolojik İyi Oluşa Katkıları

Bireylerin sağlığını artırmaya dönük çağdaş adımlar, salt rahatsızlıkların iyileştirilmesiyle yetinmeyip yaşam kalitesini bir bütün olarak yukarı taşımaya odaklanmaktadır. Bu anlayışın yaygınlaşmasıyla birlikte, insanlara hareket etme imkânı tanıyan tesislerin ve spor alanlarının sayısı günden güne çoğalmaktadır (Corbin ve Lindsey, 1997). Yapılan araştırmalar, düzenli bedensel faaliyetlerin insan ruhuna sağladığı faydanın çevreden gelen takdirlerden çok, kişinin kendi bedenini tanıması ve iç huzurunu yakalamasıyla ilgili olduğunu doğrulamaktadır. Bu içsel süreç özellikle kaygı düzeyini aşağı çekmekte ve psikolojik olarak yaşanan bitkinlik hissini belirgin şekilde dağıtmaktadır (Hayes ve Ross, 1986). Belirli bir düzen ve amaç doğrultusunda yapılan hareketlerin gerek bireysel gerekse toplumsal ruh sağlığına sunduğu bu iyileştirici katkı, dünya genelindeki birçok bilimsel çalışmada açıkça ortaya konmuştur (Edwards, 2003; Fox, 2000).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji gibi otoriteler kalp ve ruh sağlığı için belirli zorluk derecelerinde haftalık çalışma programları tavsiye etse de çalışan ve yoğun yetişkinlerin çoğu bu denli ağır tempolara ayak uyduramamaktadır (Weinberg ve Gould, 1999). Oysa kişinin kendi temposuna uygun, yormayan ve süreklilik gösteren orta düzey egzersizler duygu durumunu düzeltmede çok daha başarılı sonuçlar vermektedir (Berger, 2001; Stelter, 2001). Ortalama 20-30 dakika boyunca süren, hırs ve yarış içermeyen, huzurlu bir alanda derin ve kontrollü nefeslerle yapılan hafif aktiviteler gerginliği hızla yatıştırılmaktadır. Düzenli aerobik çalışma alışkanlığı edinen bireylerin, hayatın getirdiği stresli durumlar karşısında hem fiziki hem de zihinsel olarak çok daha süratle toparlandıkları saptanmıştır (Summers, 1999). Benzer şekilde iyi bir fiziksel zindelik seviyesi, zorlu olayların zihin ve beden üzerindeki yıpratıcı etkisini hafifleterek kişinin sıkıntılar karşısındaki dayanma gücünü artırmaktadır (Lazarus, 1993).

Bahsedilen bu zihinsel ve ruhsal ihtiyaçları en saf haliyle karşılayan aktivitelerin en başında ise yüzme gelmektedir. Yüzme sporu, suyun yatıştırıcı yapısıyla birleşen düzenli nefes alma mecburiyeti sayesinde telaş, gerilim ve korku gibi kişiyi huzursuz eden duyguları kontrol altına alır. Sporunun verimini sadece adalelerin gücü değil zihinsel dinginlik ve motivasyon seviyesi de tayin ettiği için, suyun içinde kazanılan sükûnet kişinin duygularını yönetme becerisini kuvvetlendirir (Sönmez vd., 2020). Bunlara ek olarak yüzme antrenmanları, kişiye zorluklar karşısında pes etmeme, azimle çalışma ve yol gösterici olma gibi güçlü karakter özellikleri aşılır (Albayrak, 2019). Nitekim düzenli egzersiz

motivasyonunun bireylerin benlik saygısını ve psikolojik sağlamlığını güçlendirerek içsel iyi oluşu artırdığı ortaya konulmuştur (Tan ve Dinç, 2026).

Günümüz dünyasındaki hareketsiz yaşam tarzı ve zihni yoran kaygılı bekleyişler, insanları ruhsal açıdan dinlenebilecekleri rahat ortamlara yönlendirmektedir (Türkmen, 2022). Yüzme faaliyeti çocuk, genç ya da yaşlı fark etmeksizin her yaş kümesine sağlıklı ve keyifli bir alan açmakta toplumun her tabakasından kişiyi ortak bir paydada buluşturmaktadır. Çocukluk çağından itibaren bireylerin hem vücudunu hem de psikolojisini besleyen bu dal, beden koordinasyonu ve çeviklik sağlamasının yanında kendine inanma, hakkaniyetle yarışma ve bölüşme gibi ahlaki tutumları güçlendirir (Akalin, 2008). Ayrıca çocukların kendilerini buldukları, özgürce hareket ettikleri, akranlarıyla işbirliği kurarak üstesinden gelmek istedikleri bir sorunu kendi yöntemleriyle çözüme ulaştırdıkları ve bunun sonucunda haz aldıkları önemli alanlardan biridir. Çocuklar oyunlar aracılığıyla da sürekli hareket ettiklerinden dolayı fiziksel olarak gelişimlerini sağlamakta ve enerji boşalımı sağlayarak rahatlamaktadırlar. Oyun süresi ve alanlarından yoksun olan çocukların zihinsel, fiziksel ve duygusal açıdan gelişim geriliği yaşadıkları görülmektedir (Polatcan, 2023). Bireyin iç dünyasını özgürce ortaya koymasına, potansiyelini fark etmesine ve sosyalizasyon sürecinde bireylere uyum sağlamasına destek olarak dengeli bir zihinsel olgunlaşma ortamı sunar (Albayrak, 2020). Esasen planlı fiziksel etkinliklerin ve spor ortamlarının; bireyin sosyalleşme dinamiklerini hızlandırdığı, öz yeterlilik algısını pekiştirdiği ve psikolojik sermaye bileşenlerini geliştirerek yaşama uyum gücünü artırdığı bilinmektedir (Dinç, 2018). Oyun, yüzme ve fiziksel aktivitenin çocukların hayatlarının bir parçası olması sağlanmalıdır (Polatcan ve Ezer Zurnacı, 2022).

Suyun sağladığı ruhsal ve toplumsal iyilik hali, engelli bireyler söz konusu olduğunda çok daha kıymetli bir boyuta ulaşır. Adım atmakta ya da hareket etmekte güçlük çeken bedensel veya zihinsel engelli kimseler, suyun kaldırma desteğiyle beraber büyük bir hareket özgürlüğüne kavuşurlar. Kendi başına hareket edebildiğini görmek bireyin kendine olan saygısını tazeler, başarma inancını canlandırır ve toplumsal hayatın eşit bir ferdi olduğunu derinden hissettirir. Aynı havuzu paylaşan diğer bireylerin bu mücadeleyi yakından görmesi ise toplumsal duyarlılığı ve empati bağını kuvvetlendirerek her iki tarafın da psikolojik uyumuna büyük fayda sağlar (Albayrak, 2020).

İlkel çağlarda insanın yalnızca hayatta kalma ve beslenme amacıyla başvurduğu yüzme eylemi, tarihsel süreç içinde kuralları belirlenmiş bir yarışma sporuna ve tüm toplumu kucaklayan çağdaş bir sağlık hareketine dönüşmüştür. Bedenin

neredeyse bütün kas gruplarını aynı anda devreye sokan bu branş, suyun kaldırma desteği sayesinde eklemleri aşırı yükten korurken kalp, damar ve solunum sistemlerinin dayanıklılığını üst seviyeye taşımaktadır. Ancak yüzmeyi diğer spor disiplinlerinden ayıran en belirgin yön, bedensel faydalarının yanı sıra ruhsal dengeye sunduğu somut katkılardır. Suyun dinginleştirici ortamında ritmik nefes alışverişiyle sürdürülen bu aktivite, günlük yaşamın getirdiği kaygı ve gerginliği yatıştırmakta, kişiye stresle başa çıkma ve duygusal kontrol gücü kazandırmaktadır. Çocukluk döneminden itibaren motorik becerileri, özgüveni ve sosyal uyumu pekiştirmesi, engelli bireylere ise hareket serbestliği ve başarıma inancı aşılması, yüzmenin toplumun her kesimi için ne denli kapsayıcı bir araç olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Sonuç olarak yüzme, erken yaşlardan yaşlılık dönemine kadar insan ömrünün her basamağında güvenle uygulanabilen hem bedensel zindeliği hem de zihinsel iyi oluşu eşzamanlı geliştiren bütüncül bir yaşam biçimidir.

Kaynakça

- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Büro Ofset Matbaacılık.
- Adıyaman, Y. (2006). 10-12 yaş grubu yüzücülerde farklı çıkış tekniklerinin kopma süresi üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kocaeli.
- Akalın, T. C. (2008). Düzenli yüzme egzersizlerinin, okul çağındaki çocukların vücut kompozisyonu ve antropometrik özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale.
- Akgün, N., (1996). Egzersiz ve spor fizyolojisi. Ege Üniversitesi Basımevi. İzmir.
- Akyüz, K., Polatcan, İ. ve Erdoğan, M.S. (2024). Yüzme Egzersizinin Solunum Fonksiyonlarına Etkisi. Ekici, S. Bayraktar, A. (Edt). Spor Paradigmaları- VI (55-68) içinde. Özgür Yayınları.
- Albayrak, A.Y., (2020). Sporda Eşitlik ve Toplum. Şahan, H. (Edt). Adil Oyun ve Spor (101-124) içinde. Ankara. Gece Kitaplığı.
- Alpman, C. (1972). Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Atabeyoğlu, C. (1993). Türk yüzme tarihi. İstanbul: Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Atar, Ö. Ve Özen, G. (2019). Yüzme egzersizinin serebral palsili hastaların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özellikler üzerine etkisi. *İstanbul: Efe Akademi Yayınları*.
- Baltacı, A.K. (1990). Çocuklarda yüzme egzersizinin solunum parametrelerine etkisi. Yüksek Lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Baydemir, B., Selçuk, R. ve Aksoy, D. (2019). 8-9 yaş yüzücülerde antropometrik özelliklerin track çıkış mesafesine etkisi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 215-223.
- Berger, B.G. (2001). 'Feeling good': mood alteration and meaning in exercise. In Papaioanou, A., Goudas, M. and Theodorakis, Y. (Eds.) In the dawn of the new millennium, Vol.3 (pp.13-15). Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology, May 28 to June 2, Skiathos, Greece. Thessaloniki: Christodoulidi.
- Bozdoğan, A. (2005). *Yüzme*. Morpa Kültür Yayınları.
- Bozkurt, E., ve Göral, K. (2021). Çocuklarda antropometrik özellikler ve fiziksel uygunluk parametreleri yüzme performansı ile ilişkili midir?. Journal of Sport Sciences Research, 6(1), 137-151. <https://doi.org/10.25307/jssr.905310>

- Corbin, C.B. and Lindsey, R. (1997). *Concepts of fitness and wellness with laboratories*. Dubuque, IA: Brown and Benchmark.
- Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E. ve Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin Serbest Zaman İlgilenimlerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 784-790.
- Çerez, H. (1996). *Türkiye Yüzme-Atlama ve Sutopu Federasyonu'nun idari ve mali yapısı*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Dinç, A. (2018). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sosyalleşme ve psikolojik sermaye düzeyleri. Gazi Kitabevi.
- EBGSK (2020). Eskişehir Büyükşehir Gençlik ve Spor Kulübü. Erişim tarihi:30.09.2026.
http://www.eskisehirbuyuksehirgenclikvesporkulubu.com/icerik_dvm.php?icerik_id=282
- Edwards, S.D. (2003). The structure of a psychological wellness profile. *International Journal of Mental Health Promotion*, 5, 2, 6-10.
- Erdem, A. (2023). *Yüzme branşında aktif olan sporcuların yüzme branşını tercih etme sebepleri ve geleceğe dair beklentileri: Antalya ili örneği*. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Ertaş, D. B. (2010). *Yüzmenin neden olduğu vücut sıvı dengesindeki değişimlerin yüzme performansına etkileri*. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Fox, K. R. (2000). Physical activity and mental health promotion: the natural partnership. *International Journal of Mental Health Promotion*, 2, 4-12.
- Güler Ç. G. (2000). 9-18 yaş grubu müsabık yüzücülerde eklem hareket genişliğinin ve antropometrik parametrelerin yüzme performansı ile ilişkisi ve bunu temel alan yeni bir esneklik programının düzenlenmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Hayes, D. and Ross, C.E. (1986). Body and mind: the effects of exercise, overweight, and physical health on psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 387-400.
- Hazim, S. (2022). Erkekler İçin 50 Metre Serbest Yüzme Sonrası Tsh Hormonlarının ve Dolaşım Sistemi Değişkenlerinin Etkisi. *Hunan Üniversitesi Dergisi (Natural Science Edition)*, 49 (03).

- Kolukisa, Ş. ve Dizdar, S. (2022). 10-12 yaş grubu çocuklara yüzme sporunun anatomik ve fiziksel gelişimine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 13-26.
- Köroğlu, M., Yentürk, B. ve Abanoz, H. (2023). Boş zaman faaliyeti olarak yüzme sporu yapanların görülmesinin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 224-240.
- Kusan, O. (2020). Spor Sosyolojisi Özen, G. Dindar, M.D. (Edt). Sporun Kavramsal Temelleri-3: Multidisipliner Bakış (s. 41-58) içinde. İstanbul. Efe Akademi Yayınevi.
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Minden, C. ve Marsico, K. (2009). Real world math: sports swimming, 21st Century.
- Özdemir, M., Karadağ, H. ve İlkım, M. (2019, 20-21 Nisan). Yüzme sporuna devam eden hafif zihinsel engelli bireylerin öz güvenlerinin değerlendirilmesi: (Nitel bir çalışma). *II. International Physical Education, Sport, Recreation and Dance Congress Bildiri Kitabı* içinde (ss. 13-18). Elazığ, Türkiye.
- Özlü, M. (2012). *50 m serbest yüzme performansına antropometrik ve kinematik parametrelerin etkisi*. Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Polatcan, İ. (2023). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve oyunun önemi. M. Altın ve A. Pekel (Ed.), *Spor bilimlerinde ileri ve çağdaş çalışmalar 1*(s. 74-85) İçinde. Duvar Yayınları.
- Polatcan, İ., Ezer Zurnacı, Y. (2022). Investigation of Secondary School Students' Attitudes Towards Physical Activity. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*.13(1), 823-834.
- Sönmez, H. O., Becer, E., Gülen, Ö., & Madak, E. (2020). 4 haftalık serbest stil yüzme eğitiminde beceri öğreniminin kaygı düzeyi üzerine etkisi. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*. Doi: [http://dx. doi. org/10.31576/smryj](http://dx.doi.org/10.31576/smryj), 442.
- Stelter, R. (2001). *Unravelling the meaning of exercise*. In Papaioannou, A. Goudas, M. and Thoedorakis, Y. (Eds.). In the dawn of the new millennium. Vol. 2 (pp.10-12.) Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology. Thessaloniki: Christodoulidi.
- Summers, H. (1999). Effect of aerobic fitness on the physiological stress response *Biological Research for Nursing*, 1, 1.

- Tan, E. ve Dinç, A. (2026). Exercise motivation and self-esteem: A study on teachers. ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi, 9(2026). <https://izlik.org/JA65SU59RX>
- Türkmen, M.U. (2022). Terapatik Rekreasyon. Güvendi, B., Keskin, B. (Edt). Spor Bilimleri Araştırmaları. Akademisyen Kitabevi. Ankara.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, Leeds.
- Yılmaz, M. Ve Dinç, A. (2025). Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Sigara İçme Davranışını Belirleyen Toplumsal Faktörler: Iğdır Üniversitesi Örneği. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 119-146. <https://izlik.org/JA64SJ84IC>
- Yılmaz, O. (2022). Yüzücülerde dinamik ve statik egzersizlerin performansa etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
- Zambak, Ö. (2019). Evaluation of maximum aerobic power, shoot speed and 20-m sprint power of football players at pre-season and mid-season. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 2(2), 72-77.

— ♦ —
BÖLÜM IV · SON
— ♦ —