

SPOR BİLİMLERİNDE YENİ ÇALIŞMALAR

Editörler:
Doç. Dr. Halil ÇOLAK
Dr. Öğr. Üyesi Kadir YAĞIZ



ISBN:978-625-6643-86-4



SPOR BİLİMLERİNDE YENİ ÇALIŞMALAR

Editörler

Doç. Dr. Halil ÇOLAK

Dr. Öğr. Üyesi Kadir YAĞIZ



SPOR BİLİMLERİNDE YENİ ÇALIŞMALAR

Editör: Doç. Dr. Halil ÇOLAK, Dr. Öğr. Üyesi Kadir YAĞIZ

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Mart 2024

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-6643-86-4

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

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

İÇİNDEKİLER

1.Bölüm

OKUL ÖNCESİ DÖNEM VE HAREKET EĞİTİMİ 4

Mehmet Fatih YÜKSEL, Hatice YÜKSEL

2. Bölüm

DİJİTAL ÇAĞDA OYUN VE ÇOCUK 16

Gökhan SABANCI

3. Bölüm

BİREYLERİ AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞINDAN UZAKLAŞTIRMA SÜRECİNDE REKREASYONEL FAALİYETLERİN ÖNEMİ 32

Gülray IRMAK, Murat SAYDAM

4. Bölüm

ANTİK AKDENİZ MEDENİYETLERİNDE BAZI GÖRSELLERE GÖRE SPORLARIN DOĞUŞU VE GELİŞİMİ 50

Osman İMAMOĞLU, FEYZULLAH KOCA

5. Bölüm

ROMA DÖNEMİ ANTALYA YAZITLARINA GÖRE GÜREŞ SPORUNUN ÖNEMİ 66

Feyzullah KOCA, OSMAN İMAMOĞLU

1. Bölüm

OKUL ÖNCESİ DÖNEM VE HAREKET EĞİTİMİ

Mehmet Fatih YÜKSEL¹

Hatice YÜKSEL²

¹ Doç. Dr.; Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, yukselmehmetfatih@gmail.com ORCID No: 0000-0001-6481-5098

² Uzman Öğretmen; Milli Eğitim Bakanlığı, Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Selçuklu Sultan Alparslan Anaokulu, haticeyukse42@gmail.com ORCID No: 0000-0001-6436-9120

GİRİŞ

İnsan vücudunun belirli amaçlar için eğitilmesi düşüncesi, insanlığın dünya üzerindeki varlığı kadar eskidir. İnsanoğlu, yırtıcı hayvanlar ve doğa olayları gibi güç yaşam koşulları karşısında kendisini geliştirme ihtiyacını hissetmiştir. İnsanlık güç ve yeteneklerini geliştirirken fiziksel hareketler daima yaşamın merkezinde yer almıştır. Bu alıştırmalar bireyin bazen günlük yaşantısının bir parçası iken bazen de planlı ve amaca yönelik davranışlar olarak görülmüştür.

Geçmişten günümüze spor ve hareket, insan yaşamının her döneminde aktif bir rol üstlenmektedir. Hipokrat M.Ö. 480 tarihinde; ‘Sağlıklı yaşam, bireyin beden yapısı ve çeşitli besinlerin etkilerinin bilinmesini gerektirir. Ancak beslenme tek başına sağlıklı yaşam için yeterli değildir, egzersiz de yapılmalıdır’ şeklinde ifade etmiştir. Planlanmış ve yapılandırılmış sportif etkinlikler olarak bilinen egzersiz süreci, sağlıklı bir fiziksel yapının gelişiminin yanında, iyi bir kişilik ve ruh sağlığı için de önemlidir. Özellikle geleceğimiz olan çocuklarımız yönünden değerlendirildiğinde, çocuğun çok yönlü gelişmesinde ve sosyalleşmesinde önemli rol oynadığı için, pedagoji ve antrenman bilimleri yönünden doğru değerlendirmek koşuluyla erken yaşlarda spora başlaması çok önemlidir. Zira insan vücudu hareket için yaratılmıştır. Mekanik olarak ileri düzeyde özelleşmiş bir hareket potansiyeline sahiptir. Hareket sayesinde gelişimini sürdürmek ve korumaktadır. Bu yetilerin kullanılmaması ya da hareketsizlik ve bunun sonucu meydana gelebilecek patolojik durumlar hipokinetik hastalıklar olarak bilinmektedir.

Giderek dijitalleşen çağımız, insan organizması için sunduğu bir takım kolaylıkların yanı sıra hareketsiz bir yaşamı da beraberinde getirmektedir. Akıllı cep telefonları, asansörler, arabalar, uzaktan kumandalar gibi pek çok teknolojik araç yaşamımıza girmiş ve hareket süremiz kısalmıştır. Hayatı kolaylaştıran bu faktörler fiziksel aktivitenin azalmasına neden olmuştur. Nitekim dayanıklılık, denge, esneklik, koordinasyon gibi herhangi bir biyomotor yetinin gelişmesi için onun uyarılması, çalıştırılması gerekmektedir. Dolayısıyla yaşamı kolaylaştıran ve rahatlık olarak adlandırılan bu konfor alanları, tüm toplumu sağlık yönüyle olumsuz etkilemekle birlikte geleceğimiz olan çocuklarımız için de ciddi bir risk unsuru içermektedir.

Modern yaşam tarzı ve beraberinde oluşan hareketsiz yaşam, kötü vücut duruşunun da en yaygın nedenlerinden biri olarak gösterilmektedir. Zira çocuklar daha az egzersiz yapmakta ve oturarak ve yatarak daha fazla zaman geçirmektedirler. Bu tür alışkanlıklar, fiziksel ve işlevsel yeteneklerinin çoğunu önemli ölçüde azaltmaktadır (Dedaj, 2020). Uygun vücut duruşunun oluşmasında ve korunmasında, hareket aparatının aktif bir parçası olarak dengeli bir vücut pozisyonunu koruyacak kadar güçlü olması gereken kaslar en

önemli rolü oynamaktadır. Karın kasları başta olmak üzere belirli kas gruplarının zayıflığı veya belirli kasların aşırı ve tek taraflı yüklenmesi omurga, göğüs kafesi, üst veya alt ekstremiteler ve özellikle ayaklarda çeşitli rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Nikolić vd., 2024). Erken yaşta hareket eğitiminin teşviki ile postürün iyileştirilmesi, kaba ve ince motor becerilerinin gelişimi ile temel hareket becerilerini geliştirme fırsatı sağlanabilir (Brewer ve Jalongo, 2018). Öte yandan hareketsiz bir yaşam nedeniyle başta obezite olmak üzere pek çok hastalığın geçmiş yıllardaki verilerle karşılaştırıldığında giderek arttığı görülmektedir. Dünya genelinde 1975'den günümüze obezite görülme oranında hemen hemen üç katlık bir artış söz konusudur. Ülkemiz ise dünya ortalamasının da üzerinde ve %32,1 düzeyinde bir obezite oranına sahiptir. Bu durum ülkemizde yaşayan üç kişiden birinin obez olduğu anlamına da gelir. Çocuklarımız için dünya genelinde durum biraz daha dramatik bir şekilde ilerlemekte ve 1975'den günümüze obezite oranında 4,5 katlık bir artış görülmektedir (WHO, 2020). Hareketsiz bir yaşam tarzının sonucu sadece obezite ile ilişkili değildir. Zira aşırı kiloluluk; diyabet, kolesterol, hipertansiyon, kardiyovasküler problemler gibi pek çok hastalığın da sebebi olarak görülmektedir.

Birçok kronik hastalığın klinik belirtileri yetişkinlik dönemine kadar gecikirken, bu hastalıkların altında yatan temel faktörler genellikle çocukluk dönemine kadar uzanmaktadır. Kronik hastalıkların öncüllerini geciktirebilecek ve yetişkinlikte olumsuz sağlık sonuçları riskini azaltabilecek fiziksel aktivite davranışlarını yaşamın erken dönemlerinde oluşturma düşüncesi, birincil önleme bakımından yerindedir. Çocuklarda hareketin yaygınlaştırılmasını savunan büyük bir destek vardır ve gençlerin şuan ki ve gelecekteki sağlığını en iyi hale getirmek için bir strateji olarak hareket etmenin önemi, pediatrik egzersiz bilimindeki disiplinler arasında önemli bilimsel araştırmalara konu olmaya devam etmektedir (Stensel vd., 2022; Çetinkaya, 2023).

Okul Öncesi Dönem Temel Hareket Eğitiminin Önemi

Hareketli bir yaşam, erken çocuk gelişimindeki temel etkenlerden biridir (Uzun ve Boyalı, 2020). Çocuklarda hareket eğitiminin yaşam süresince tüm gelişim alanları için önemli olduğu ve gerek kısa gerekse uzun vadede sağlık yararları ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Gill, 2020; Kavalcı ve Kalkavan, 2023a; Nikolić vd., 2024). Dolayısıyla, egzersizi çocukların yaşamlarıyla bütünleştirmek ve yetişkinlik süresince sağlıklı, aktif bir yaşam biçimini kolaylaştırmak ve sürdürmek için temel oluşturmak çok büyük önem taşımaktadır (Kavalcı ve Kalkavan, 2023b). Okul öncesi dönem eğitimi, temelleri bebeklik döneminde oluşan ve erken çocukluktan itibaren başlayarak

ilköğretimin başlangıcına kadar süren, insan yaşamın temelini oluşturan, tüm gelişim alanlarının gelişim yönünü belirleyen ve destekleyen bir süreçtir (Yıldız ve Kayılı, 2023). Bu süreçte çocukların düzenli hareket eğitim programlarına katılmaları, tüm gelişim alanlarında olumlu yönde iyileşmelerini destekleme açısından önemlidir. Zira okul öncesi yılları, çocukların lokomotor becerileri kazanması ve sinir sisteminin olgunlaşma sürecini ifade eden önemli değişikliklerin yaşandığı kritik bir dönemdir. Çocuklar bu dönemde kaba motor, ince motor, dil gelişimi, sosyal-emosyonel ve kognitif durum gibi gelişim parametreleri açısından önemli ilerlemeler elde eder (Tanaka vd., 2012; Smith vd., 2014; Uzun vd., 2020; Sarıkabak vd., 2021; Bişevac vd., 2021).

Hareket eğitimi ile elde edilebilecek kazanımlar şu şekilde sıralanabilir:

- ✓ Araştırmacı düşünmeyi geliştirir. Problem çözme becerisi ve kavram gelişimini destekler. Bilişsel fonksiyonlar aktive edilir.
- ✓ Temel hareketlerin gelişimi, küçük ve büyük kas motor gelişimi ve kas koordinasyonunu destekler.
- ✓ Bedensel farkındalığı artırır. Fiziksel adaptasyonu geliştirir ve yaşam boyu spor alışkanlığının alt yapısını hazırlar.
- ✓ Sürat, kuvvet, çeviklik, dayanıklılık gibi fiziksel uygunluk unsurlarını geliştirir.
- ✓ Koşma, fırlatma, yakalama, atlama, sıçrama, denge gibi temel hareket becerilerini geliştirir.
- ✓ Sosyal yeterlik becerilerini geliştirir. Olumlu benlik gelişimini destekler.
- ✓ Empati duygusunu geliştirir. Çocuk diğer bireylerin haklarına ve özelliklerine saygı göstermeyi öğrenir.
- ✓ Karşılaştığı sorunlarla başa çıkma konusunda güçlenir. İşbirliği ve ekip çalışması gibi toplumsal yaşam becerileri gelişir.
- ✓ Çaba gerektiren egzersizler, çocuğun duygusal yönden rahatlamasını ve kendisi hakkında olumlu düşünceler geliştirmesini sağlar.
- ✓ Bağımsızlık duygusu gelişir. Kendini eğlendirecek uğraşı bulması kolaylaşır.
- ✓ Hareket eğitimi çocuğun, sağlıklı bir yaşam sürmesine katkıda bulunur (Kale, 2007; Tanaka vd., 2012; Çağlak Sarı, 2011; Çelik ve Şahin, 2013; Smith vd., 2014; Özyürek vd., 2015; García Nunez vd., 2024).

Okul Öncesi Dönem Temel Hareket Eğitiminde Kullanılabilecek Materyaller

Hareket eğitiminde kullanılan materyaller çocuklarda çeşitli özelliklerin gelişimine yöneliktir. Birçok materyal çeşitli amaçlarla kullanılabilir. Çocuğun çok yönlü gelişimine katkıda bulunabilecek çeşitli materyaller aşağıda sıralanmıştır (Mengütay, 2005; Suna ve Karatay, 2022).

Materyaller ve Özellikleri

Atlama ipi

Çeşitli kalınlık ve uzunluklarda farklı özelliklerde ipler kullanılabilir. İple yapılacak bireysel etkinlikler için ipin iki ucunu koltuk altında veya üzerinde tutup ortasına basarak ipin kişiye uygunluğu belirlenmelidir.

Çember

Çeşitli en ve genişliklerde, plastik çemberler kullanılabilir. Farklı renklerin kullanımı aktiviteyi daha cazip hale getirir.

Minder

Farklı boyutlarda ve yumuşaklıklarda olabilir. Çeşitli renklerin kullanımı aktiviteyi daha cazip hale getirir.

Tünel

Çeşitli uzunluk, en veya yüksekliklerde, plastik, tahta veya bez olabilir. Farklı şekillerdeki (kare, üçgen, dikdörtgen, yuvarlak vb.) tüneller etkinliğe göre tercih edilebilir.

Eğik Düzlem

10 cm yükseklik ve 30 cm uzunluk ve farklı enlerde olabilir.

Top

Çeşitli ağırlık ve genişliklerde, içi dolu, boş, büyük, küçük ve farklı yumuşaklıklara sahip toplar (masa tenisi topu, tenis topu, plastic top, badminton topu, hentbol topu vb.) kullanılabilir.

Denge Aleti

Alçak, merdivenli, merdivensiz, uzun, kısa, geniş, dar vb. özelliklerde plastik veya tahtadan altı sabit desteğe sahip dengeli yürüme materyalleri kullanılabilir.

Yumuşak Oyuncak

Kesinlikle sert olmayan, çeşitli yumuşaklık derecelerinde, farklı büyüklük ve şekillerde (horoz, tavşan, kuş, ayı, uçak, araba vb.) içi dolu veya boş, bez ya da yumuşak plastikten olabilir.

Raket

Çocukların elleri ile rahatça kavrayabileceği, masa tenisi, kort tenisi ve badminton raketleri kullanılabilir.

Sopa

Çeşitli uzunluklarda, ağırlıklarda, kalınlıklarda ve şekillerde sopalar kullanılabilir.

Huni

Trafik işaret hunileri ve farklı büyüklüklerde ve yumuşaklıklarda huniler kullanılabilir.

Kum Torbası

Çeşitli ağırlıklarda, boyutlarda ve şekillerde olabilir. İtme, çekme, kaldırma, taşıma, atma, yakalama ve denge aktivitelerinde kullanılabilir.

Ritim Aletleri

Ritim çubukları, davullar, ziller kullanılabilir. Çocuğun rahatlıkla kavrayabileceği özellik ve boyutlarda olmalıdır.

Kurdele

Bir ucu sopaya bağlı 1-1.5 m uzunluğunda ve çeşitli renklerde olabilir.

İşaret Şeritleri

5-10 cm eninde çeşitli uzunluklarda ve renklerde olabilir.

Yürüme ve Koşma Platformu: Kumaş, plastik veya tahtadan üzerine farklı yönlerde ayak şekilleri çizilmiş platformlar kullanılabilir.

Mini Basketbol Potası

Etkinlik alanının herhangi bir yerine yerleştirilebilecek sabit veya portatif mini basketbol potası olmalıdır.

Tırmanma Merdiveni

Çeşitli en, yükseklik ve aralıklarda, sabit veya portatif olabilir.

Tırmanma İpi

Çeşitli yüksekliklerde ve farklı aralıklarda düğümlenmiş ip kullanılmalıdır.

Kum Havuzu

Bahçeye kum havuzu yapılırken açılacak çukurun yağmur sularını kumdan toprağa geçirebilecek özellikte olmasına dikkate edilmelidir. Tercih edilen kum yumuşak olmalıdır.

Sarkaç Top

Çeşitli büyüklüklerde ve çocuğun boyuna göre ayarlanabilir farklı yüksekliklerde olmalıdır. Sert olmayan yumuşak malzemeden yapılmış olmasına dikkat edilmelidir.

Okul Öncesi Dönem Temel Hareket Eğitim Programı

Okul öncesi dönem çocukların ilerleyen yaşlarda aktif olması ve sağlıklı yaşam sürmesi için uygulanacak programların planlı ve düzenli olmaları gerekir. Zira bu dönem çocuğun fiziksel, zihinsel vb. pek çok gelişim alanı yönünden öğrenimine en açık olduğu, beyin gelişimlerinin en yoğun olduğu ve öğrenme hızlarının en yüksek olduğu dönemdir (MEB, 2024; Brewer ve Jalongo, 2018; Dedaj, 2020; García Nunez vd., 2024). Dolayısıyla 6 yaşına kadar olan bu süre çocukların gelişimleri için çok önemlidir ve göz ardı edilmemelidir.

Okul öncesi dönemde temel hareket eğitiminin, çocukların motor gelişimlerinin desteklenmesi ve hareket becerilerinin kazandırılması öncelikli amaçlar arasında değerlendirilmelidir. Günlük en az 30-60 dakika süren etkinlikler planlanabileceği yönünden öneriler görülmektedir (MEB, 2024; Sağlık Bakanlığı, 2014; Kılınçarslan, 2020; Özer ve Özer, 2021; Amirkanovich, 2024). Öte yandan okul öncesi çağıdaki çocuklar hareket etmeye ve aktif oyun oynamaya teşvik edilmeli, fırlatma oyunları gibi yapılandırılmış aktivitelere katılmalıdır. Kemikleri güçlendirmek için, sıçrama, atlama ve yuvarlanma gibi aktiviteler yapmalıdır (Çetinkaya, 2023). İlgili alan yazında aktivite miktarı iyi tanımlanmamış olsa da hareket eğitim programının haftada 3-5 gün ve günlük birim eğitim süresinin 60 dk olmak üzere maksimal şiddetten uzak ve tüm yoğunluklarda gerçekleştirilmesi hedeflenmelidir.

Yürüme - Koşu Eğitimi

- ✓ Öne ve geri yürüyüşler
- ✓ Öne ve geri yürüyüş sırasında parmak sayma
- ✓ Ayak parmak uçlarına ve topuklara basarak farklı yönlere doğru yürüme
- ✓ Büyük adımlarla yürüme

- ✓ Yere yerleştirilmiş ayak şablonlarına basarak sağa, sola, öne ve geriye yürüme
- ✓ Zigzag yaparak 10-15 m koşma
- ✓ Saat yönünde ve tersine koşma
- ✓ Yere çizilmiş farklı şekilleri (üçgen, daire, kare vb.) takip ederek koşma

Denge - Çeviklik Eğitimi

- ✓ Uyararla ani yön değişikliği yaparak farklı yönlere (ileri, geri, sağa, sola) koşma
- ✓ Alana yerleştirilmiş slalom çubukları arasında yön değişiklikleri yaparak koşma
- ✓ Alana yerleştirilmiş huniler arasında sağa ve sola yön değişiklikleri yaparak koşma
- ✓ Sağ ve sol ayak üzerinde vücudu dengede tutma
- ✓ Ayak parmak ucunda vücudu dengede tutma
- ✓ Yere çizilmiş şerit üzerinde yürürken vücudu dengede tutma
- ✓ Denge tahtası üzerinde yürüme
- ✓ Elde cimmastik sopası, top, vb. materyaller taşıyarak denge tahtası üzerinde yürüme

Kuvvet – Sürat - Koordinasyon Eğitimi

- ✓ Farklı yönler oluşturacak şekilde yere yerleştirilmiş olan dairelerin içerisine atlama
- ✓ Yaklaşık 15-20 cm aralıklarla yere yerleştirilmiş ayak şablonlarına basarak sağa, sola, ileriye ve geriye atlama
- ✓ 5 ve 10 cm yüksekliğindeki engel üzerinden sağ ve sol ayakla atlama
- ✓ Tavana sabitlenmiş sarkaç topa sıçrayarak vurma
- ✓ Yere belirli aralıklarla farklı yönlerde yerleştirilmiş koordinasyon çemberlerinin içerisine sıçrama
- ✓ Yere çizilmiş şerit üzerinde öne-geriye tek ve çift ayak sıçrama
- ✓ Yere çizilmiş şerit üzerinde sağa-sola tek ve çift ayak sıçrama
- ✓ Küçük topları sağ ve sol elle taş atar gibi fırlatma
- ✓ Masa tenisi topu, plastik top, tenis topu, hentbol topu vb. topları belirli mesafedeki top sepetine fırlatma
- ✓ Büyük topları baş üzerinden öne-geriye iki elle fırlatma
- ✓ Farklı şekillerdeki materyalleri önce çift elle sonra tek elle yukarı atıp tutma
- ✓ Yerde zıplayan topu yakalama
- ✓ Masa tenisi topu, plastik top, tenis topu, hentbol topu vb. topları havaya atıp tutma

Hareket eğitimi konusunda ilgili alan yazında ulaşılabilen etkinlikler revize edilerek sunulmuştur. Bununla birlikte uygulamalar sadece yukarıda ifade edilen etkinliklerle sınırlı değildir. Farklı materyaller ve hareketler de okul öncesi dönem yaş grubu için uyarlanabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çağımızda hareket odaklı bir yaşam ve spor, insan yaşamının her döneminde aktif bir rol üstlenmektedir. Çocuklar hareket ederek, etraflarını keşfederek mutlu olurlar. Özellikle çocukluk çağında düzenli olarak yapılan sportif etkinlikler, sağlıklı bir fiziksel yapının gelişiminin yanında, iyi bir kişilik ve ruh sağlığı için önemli rol oynar. Hareket eğitimi, çocuğun çok yönlü gelişmesinde ve sosyalleşmesinde önemli rol oynadığı için, pedagoji ve antrenman bilimleri yönünden doğru değerlendirmek koşuluyla erken yaşlarda bu etkinliklere başlaması çok önemlidir.

Kuvvet, hareketlilik, koordinasyon gibi temel motorik özelliklerin geliştirilmesine yönelik bir hareket eğitimi hemen hemen her spor dalı için önemlidir. Bu nedenle çocuğun gelecek yıllarda katılım sağlayacağı spor dalına özgü antrenman sürecinden bağımsız olarak erken yaşlarda hareket eğitim sürecine katılması bir gerekliliktir. Dahası çocuk, fiziksel etkinliklerden yoksun bırakılır ve ona yeterli hareket imkanı sağlanmazsa psikomotor gelişimi de sınırlandırılmış olacaktır. Bu nedenle çocuklarımızın geleceği ile ilgili kararlar alırken hareket eğitimi göz ardı edilmemeli, motor gelişim alanını ihmal etmemeli hatta bilişsel, psiko sosyal ve öz bakım gibi diğer gelişim alanlarına sağlayacağı katkılar nedeniyle öncelik verilmesi tavsiyeden öte bir zorunluluk halini almıştır.

KAYNAKLAR

- Amirkanovich, A. N. (2024). Methods of conducting physical education activities in the development of preschool children. *European Journal of Higher Education and Academic Advancement*, 1(1), 140-144.
- Biševac, E. M., Mahmutović, E. H., Mekić, R. H., & Dolićanin, Z. Č. (2021). Effect of corrective exercises on functional spinal deformities in preschool and school-aged children. *Specijalna Edukacija I Rehabilitacija*, 20(1), 51-63.
- Brewer, H., & Jalongo, M. R. (2018). Physical Activity and Health Promotion in the Early Years. *Cham: Springer*.
- Çağlak Sarı, S. (2011). Okul Öncesi Çocuk ve... M Ormanlıoğlu Uluğ, G Karadeniz (Ed.), *Okul öncesi çocuk ve hareket eğitimi* (s. 275-289). Nobel Yayıncılık.
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Çetinkaya, C. (2023). Fiziksel aktivite ve sağlık. F Hazar (Ed.), *Çocuklar için fiziksel aktivite* (s. 67-74). Efe Akademi Yayınları. ISBN: 978-625-6504-64-6
- Dedaj, M. (2020). Causes of improper body posture in children and possibility of prevention. *Sport, Science & Practice*, 10(2), 71-85.
- García Nunez, C. I., Baena-Morales, S., Mira Verdú, C., & Gómez Mármol, A. (2024). Unlocking abilities: enhancing executive skills through play and movement in preschool physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(1), 165 – 171.
- Gill, J. M. (2020). Linking volume and intensity of physical activity to mortality. *Nature Medicine*, 26(9), 1332-1334.
- Stensel, D. J, Hardman, A. E., & Gill, J. M. (2022). Physical activity and health: the evidence explained (3rd Ed) (Routledge). ISBN: 978-0-203-09527-0
- Kale, R. (2007). *İlköğretimde beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Pegem Yayıncılık.
- Kavalcı, İ., & Kalkavan, A. (2023a). Investigation of motor development levels of 04-06 age group girls and boys according to Bruininks-Oseretsky test. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(1), 907-924.
- Kavalcı, İ., & Kalkavan, A. (2023b). Spor bilimlerinde yenilikçi çalışmalar. M Ulukan, M Dalkılıç (Ed.), *Okul öncesi dönemde fiziksel aktivitenin psikomotor gelişim üzerindeki önemi* (s. 29-47). Duvar Yayınları. ISBN: 978-625-6507-41-8

- Kılınçarslan, G. (2020). Çocuk ve egzersiz. Y Aygün, M Duyan (Ed.), *Çocuk, yetişkin ve yaşlılarda fiziksel aktivite* (s. 191-209). Gece Kitaplığı. ISBN: 978-625-7702-74-4
- MEB - Milli Eğitim Bakanlığı (2024). Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Okul Öncesi Eğitim Programı. <https://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/guncellenenokuloncesiegitimprogrami.pdf>
- Mengütay, S. (2005). Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor. Morpa Kültür Yayınları.
- Nikolić, D., Stamenković, S., Aleksić, M., & Djordjević, S. (2024). Postural status of preschool children: A narrative review. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 8(1), 3-10.
- Özer, D. S., & Özer, K. (2021). Çocuklarda Motor Gelişim. Nobel Akademik Yayıncılık. ISBN: 978-605-133-377-9
- Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z., & Yavuz, N. F. (2015). Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor. *International Journal of Science Culture and Sport, (Special Issue 3)*, 479-488.
- Sağlık Bakanlığı (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. Kuban Matbaacılık Yayıncılık. ISBN : 978-975-590-492-4
- Sarıkabak, M., Ayrancı, M., Yaman, Ç., Hergüner, G., Tok, S., Kır, R., Cana, H., Baykara, C., Dönmez, A., & Genç, H. İ. (2021). Investigation of emotional intelligence levels of elite athletes: The role of gender and age. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 15(4), 1610-1614.
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(9), 1209-1223.
- Suna, G., & Karatay, G. (2022). Sportif yönleriyle Türk halk oyunları. Ö Koç (Ed.), *Hareket eğitimi* (s. 89-103). Efe Akademi Yayınları. ISBN: 978-625-6995-57-4
- Tanaka, C., Hikiyara, Y., Ohkawara, K., & Tanaka, S. (2012). Locomotive and non-locomotive activity as determined by triaxial accelerometry and physical fitness in Japanese preschool children. *Pediatric Exercise Science*, 24(3), 420-434.
- Uzun, A., & Boyalı, E. (2020). Çocuk ve egzersiz. Y Aygün, M Duyan (Ed.), *Ergenlik dönemleri ve spor* (s. 123-140). Gece Kitaplığı. ISBN: 978-625-7702-74-4

- Uzun, A., Akbulut, A., Erkek, A., Pamuk, Ö., & Bozoğlu, M. S. (2020). Effect of age on speed and agility in early adolescence. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(8), 168-175.
- WHO (2020). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yıldız, F. Ü., & Kayılı, G. (2023). Okul öncesi dönem çocuklarının temel okul becerilerinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(1), 203-219.

2. Bölüm

DİJİTAL ÇAĞDA OYUN VE ÇOCUK

Gökhan SABANCI¹

¹ Dr.Selcuk Üniv Spor Bilimleri Fakültesi,gokhansabanci@hotmail.com

GİRİŞ

İnsanlık tarihi kadar eski bir olguya sahip olan oyun medeniyet ve kültürlerin şekillenmesinde etkin bir role sahip olmuştur. Oyunun ilk çıkış zamanları değerlendirildiğinde basit bir düzeyde taklit etme eylemi olarak meydana gelmiş olsa da zaman geçtikçe inanç, sanat, savaş gibi yaşamsal ritüellerinin bir parçası olmuştur. Dolayısıyla oyunun yüklendiği anlam ve değer, kültürün ve medeniyetin yansımaları meydana getirmektedir. Diğer bir açıdan değerlendirildiğinde oyun dijital oyunlar bakımından oyunun kuralları yanı sıra devreye teknoloji ve iletişim girmektedir. Dijital oyunlarda bağımlılıktan bahsedilebilmesi için bireyin dijital oyun oynama gereksinimini kontrol edememesi, devamlı bir şekilde oyun oynama isteği ve aynı zamanda bireylerde dijital oyun oynanması sebebiyle düşünce, duygu ve günlük yaşamlarında meydana gelen bozukluk olması gerekmektedir.

Dijital oyunlar; oyuncuya oyunun süreci hakkında geri bildirimde bulunan, belli amaçlara ilişkin süreç içerisinde mücadele gerektiren ve aynı zamanda belli bir sistem kapsamında kuralları belirlenmiş bir sistem olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsan-makine etkileşiminin bir çıktısı olarak klasik oyun tanımının sınırlarını aşan dijital oyunlar, ticari bir olgu olarak gelişmekte aynı zamanda karlı bir endüstriye dönüşmüş bir şekilde insan yaşamında yerini almaktadır (Kayhan ve Sabah, 2022). Günlük yaşamdaki dijitalleşme insan yaşamını derinden etkilemekte ve kitlesel olarak dünyayı bir dönüşüme uğratmaktadır. Yaşamın her alanında yaygın bir etkiye sahip olmaya başlayan bu dijitalleşme süreci çağımızın kaçınılmaz gerçeği olarak artık gerçek kimliklerin yanında, ‘dijital ayak izinden’ ve ‘dijital kimliklerden’ bahsedilmektedir. Yaşam içerisinde gözlemlenen bu değişimlerin insan yaşamındaki kolaylaşmanın ve insanlığın ilerlemesine katkı sağlamasına dikkat çeken açıklamaların yanı sıra, bazı görüşler dijitalleşmenin bir sonucu olarak seçimlerin ve özgürlüklerin kaybına vurgu yapıldığı çerçeveler ortaya koymuştur.

Günümüze bakıldığında geline nokta, öngörülerdeki her iki görüşün de doğruluğunu somut örneklerle görebilmek mümkündür. Örneğin, dijital çağın çıktısı olarak değerlendirilen internetin, herhangi bir bilgiye ulaşma süresinin saniyelerle ölçülen bir hıza indirgenmesiyle; diğer bir yandan internette ulaşılamayan bilginin yokmuş gibi değerlendirilebildiği bir gerçeklikle karşı karşıya kalılabilmektedir. Buna bağlı olarak dijital çağın olanakları yanı sıra kısıtlılıkları da bünyesinde barındırdığını söylemek mümkündür. Bu durum çocuk yetiştirme ve eğitim alanlarında da izlenmektedir. Nitekim, eğitim sürecinde dijital teknolojik imkanların kullanılması, çocukların ve gençlerin dijital okuryazarlıklarının artırılması çağın bir gereği olarak ifade edilmekte; öte yandan bu değişimin sonucunda dijital araçların kullanımdaki artışın çocuklar ve

gençlerin duygusal, sosyal, fiziksel gelişimini engelleme riski karşısında tedbirlerin alınmasına yönelik açık ihtiyaç ortaya konmaktadır. Diğer bir deyişle, çocuk yetiştirme, çocuğun eğitimi ve psikososyal gelişimi dikkate alındığında, dijitalleşmeyle değişen dünyada olumlu ve olumsuz faktörler girift olduğu gözlemlenmektedir (İnan-Kaya, 2021).

Çocuklar günümüzde hem geleneksel hem de modern teknolojiye maruz durumda kalmaktadırlar. Televizyon gibi güncellenen ve gelişen teknolojilerin kullanımındaki artışın çocukların sağlığı ve gelişimi üzerine olumsuz etkileri olduğu bilinmekle birlikte yapılan çalışmalar; tabletler, akıllı telefonlar geliştirilip, bilgisayarlardaki gelişimlerin modern teknolojideki gelişimi ön plana çıkarmıştır. Son on yıla bakıldığında teknolojideki yaşanan gelişimler fayda göstermenin yanı sıra çocuklar açısından sağlık riskleri meydana getirmektedir. Çocukların bu tür teknolojik cihazların süre, frekans ve içerik gibi ve bu cihazları kullanırken benimsedikleri duruş açısından uygunsuz kullanımları; kas-iskelet sistemi sorunları, gelişimsel sorunlar, fiziksel hareketsizlik, yetersiz uyku kalitesi ve obezite gibi çeşitli sağlık riskleri oluşturmaktadır. Çocukların ve ergenlerin sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeleri için teknolojik gelişimlerin getirdiği cihazları kullanırken görümlenen zamanı, sıklığı, içeriği izlemek ve çocukların yeterli fiziksel aktivite fırsatlarına, sağlıklı beslenme alışkanlıklarına, uygun uyku döngülerine sahip olmalarını bunun yanı sıra gelişmelerini sağlamak önem arz etmekte ve sosyal çevreyi de beslediği gözlemlenmektedir (Kanter, 2020). Özellikle son yıllardaki kitle iletişim araçlarının artmasıyla gerçek ortamda kendini ifade etmekte zorlananlar sanal ortamlarda kendini ifade edebilme olanağı bulmaya başlamışlardır (Ayhan ve Çavuş, 2014). Bu durumun temel sebepleri değerlendirildiğinde, gençlerin internet hizmetlerinin kullanım fırsatının çok olması yanı sıra multimedya özellikli cep telefonuna sahip olmaları çocukların ve gençlerin boş zamanlarının büyük bir kısmını okulda, evde veya diğer mekanlarda sosyal medyada dolaşarak ya da oyun oynayarak harcamakta bununla birlikte duygu ve düşüncelerini sanal ortamlardaki insanlara aktarmaktadırlar (Çakmak, 2016). Son yıllardaki keşiflerden en önemlisi geleneksel medya araçlarının yerini yeni medya araçlarının aldığı internet en önemli keşiflerden biri olarak görülmektedir (Koçyiğit, 2015). İnternetin keşfi ve akabindeki gelişimler toplumlara kendine özgü ve yeni bir “dijital dünya” ortamı sağlamıştır.

Hızlı bir biçimde bu dijital dünya ortamını benimseyen ve hızla kabullenen toplumların teknoloji temelli bir yaşam düzene ayak uydurarak kültürler arası bir entegrasyon ile farklı bir dünyaya adapte olmaya başladığı düşünülmektedir. İnsan hayatının vazgeçilmez parçalarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır teknoloji. İnternet hizmetleri bilgi paylaşımı ve veri transferleri hızlı bir şekilde

gelişmektedir. Bunun sonucu olarak sanal ortam isminde bir uygarlık kendini gerçekleştirmektedir. Öncesinde var olan uygarlık ise fiziksel uygarlık olarak bilinmektedir. Fiziksel uygarlık ve sanal uygarlık birbirini etkileyerek birbirini şekillendirmektedirler. Bu etkileşim halinde olan uygarlıkların çok boyutlu buluşma noktalarından biri de oyun platformları olarak karşımıza çıkmaktadır. Çoğunlukla da, çocuklar katıldıkları sanal oyun ortamlarında vakitlerinin büyük bir bölümünü harcamaktadırlar (Çakmak, 2016).

Oyun

Oyun, mutlu olmayı hedefleyerek, tamamen hür iradeye bağlı olarak ortaya koyulan zorunluluk gerektirmeyen beklentilere yanıt arama gibi bir amacı yoktur. Oyun çağın getirilerine göre değişimlere ayak uyduran bir olgu olarak gelişmekte ve çocukların yaşamları süresince kazanmış oldukları deneyimleri oyun boyutunda kullanması sayesinde kazandıkları deneyimlerle gerçek hayat arasında bağ kurmasına olanak tanır. Oyun, pek çok farklı, meslek ve iş gibi rollere bürünmeyi, bu farklı deneyimlere göre de empati yapabilme yeteneğini geliştirmeyi sağlar. Çocuklar oyun faktörünün öznesi niteliğindedir, oyun işleyiş açısından bünyesindeki olaylardan yola çıkarak neden sonuç ilişkisi kurma, sorgulama, keşfetme duygusunu aktive etme ve farkındalık oluşturma gibi faydalara ulaşırlar (Aksoy ve Çiftçi 2014).

Oyun, çocukların doğal yaşantısında önemli bir yer alarak vazgeçilmez bir faktör olarak görülür. Çocuk üzerinde iyi davranışlar ve iyi alışkanlıklar kazandırarak, sosyalleşme güdülerini geliştirerek toplumsal hayata hazırlanmayı sağlar.

Bireyler sosyalleşmek için birbirleri ile kaynaşmaya ve oyuna muhtaçtırlar. Oyun vasıtasıyla çocuklar arkadaşlıklar edinirler, paylaşımcı olma ve toplum içerisinde kendilerine yar bulmayı öğrenirler. Oyun aynı zamanda çocukları bir arada ve etkileşim içerisinde tutmaya yarayan en güçlü etkidir (Çoban ve Nacar, 2008). Çocuk için vazgeçilmez olan oyun, çocuğun dünyasından bakıldığında her şeyi ifade ederek hayatını anlamlandırır, böylelikle çocuğa hareket hissiyatıyla varlığını fark ettirip, hayatı yaşamayı öğrenmeye ve dünyayı tanımaya yardımcı olur. Çocuğun, zihinsel, fiziksel ve sosyal gelişimine katkı sağlayan oyun aynı zamanda onların hayat yolculuklarına hazır hale getiren, arzularını ve hedeflerini ifade eden en önemli araçtır (Dirim, 2000). Oyun kavramı, çağlar boyu kültürle sentezlenerek gelişimini her daim devam ettirmesi ve böylelikle toplum üzerindeki kültürel değişimler niteliklerini ve içeriklerini de belirlemektedir. Bu kapsamda günümüz dünyasına bakıldığında birbirinden farklı iki oyun kültüründen söz edilebilmektedir. Bunlar, eski zamanlardan günümüze ulaşan; çocuklar ve yetişkinler tarafından tercih edilen oyunlar çelik çomak, saklambaç

vb. geleneksel oyunlar ve farklılaşan teknolojik gelişmeler yoluyla insan yaşamına dahil olmuş, geleneksel oyunlardan farklı bir gerçeklik sunan dijital oyunlardır. Geleneksel oyunlar; kişilerin birbirleri ile iletişiminin önem arz ettiği, fiziki, yaratıcılığın ve gücün ciddi yer sahipliği olan oyunlardır. Teknoloji çağı olarak da adlandırılan günümüz dünyasında oyunların kültürel etkileşim ve uyumları devam ederek dijital ortamda da kendine geniş bir yer bulabilmektedir (Hazar ve ark., 2017).

Oyun kavramından söz edildiğinde akla ilk gelen adlardan biri olan ‘Huizinga’ canlıların var oluşundan itibaren gelen oyunun, insan kültürden dahi daha eski dönemlere dayandığını; kültür kavramının ortaya çıkışının, oyunun etkisi ile olduğunu bildirmekte ve oyun kavramı yoluyla kültür aktarımının ortaya çıktığı ve nesillere aktarıldığını düşünmektedir. Oynanan oyunun kendine özgü bir işleyişi ve kuralları olan, gerçeklikten ayrı bir biçimde kendine özgü bir dünyanın olduğu ve oyuna özgürlüğünde yansıtıldığı fakat bir düzeninin olması gelişi güzel bir faaliyet olmadığı gözüyle bakılmaktadır (Huizinga 2013). Çocuklardaki gelişim düzeyi için oyunun önemli bir rolü vardır. Özellikle; ilköğretim ve okul öncesi çağıdaki çocukların sosyokültürel, biyolojik, bilişsel ve psikolojik gelişimlerine katkısı önemlidir. Oyunun sağladığı imkanlardan olan akran iletişimi kurma noktasında; paylaşımcılık davranışının kazanımı, kendini ifade etme yeteneğinin gelişmesi, dili kullanma kabiliyetinin artması, sosyal ilişkilerin kuvvetlenmesi gibi pek çok fayda sağlamaktadır. Oyunlar çocuklara zihinsel manada, karar verme kabiliyeti kazanma, merak duygusunun doyumu, problem çözebilme ve çevreyle uyumsal etkileşim gibi faydalar sunmaktadır. Oyun esnasında bedenin hareketi kasların aktif şekilde kullanılması ve enerji harcanması biyolojik faydalara örnek verilebilir (Horzum 2011).

Çocuklarda gelişim ve yaş uygunluğu olarak sade, ulaşılabilir, çok yönlü, fonksiyonel, katılımcı ve keyif verici özellikleriyle çocuk gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Çocuklar oyun oynarken keşfetme, akıl yürütme, iletişim kurma, denge, problem çözme, koordinasyon, paylaşma, güç ve düşünme kendini organize etme gibi becerileri kazanmaktadırlar. Geçmişten bugüne oyun ile beraber oyun esnasındaki oyuncaklar değerlendirildiğinde teknolojik gelişmelere paralel bir şekilde değişim gösterdiği gözlemlenmektedir. Bilişim teknolojilerinin gelişmesi, oyun oynama alanları açısından oyun araçları olarak ortamlar sunan dijital dünya, çocukların teknolojiyi kullanarak her yerden ve her zaman dijital dünyadaki oyunlara daha hızlı ve kolay bir şekilde erişim imkânı sunan dijital oyun kavramının tanımlanmasını sağlamıştır. Dijital oyun, kullanıcılara görsel bir ortamla birlikte kullanıcı girişi yapmayı sağlayan aynı zamanda oyunun sunulduğu çerçevede aşamalı olarak maniple eden çocuklar için popüler bir kültür haline gelen oyunlar

olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde dijital oyun kullanımı her yaştaki bireyler tarafından tercih edilmekle beraber daha küçük yaşlara da inerek erken çocukluk döneminde de kullanılmaya başlandığı gözlemlenmektedir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018).

Dijital Oyun

Çocukların oynadığı oyunların içerikleri bakımından kısa süreli değerlendirildiğinde çocukların özgün görev tiplerini arttırmakta ve hayal güçlerini geliştirmekte uzun vadede bakıldığında ise bu henüz mümkün olmadığı görülmektedir. Fakat bu becerilerin kalıcı olabilmesi için oyunlar farklı biçimlerde organize edilip tasarlanabilir. Bunun yanı sıra negatif bir etki olmaksızın oyun temelli öğrenmenin oyunun bireyler üzerindeki eğlendirici özelliğinden daha baskın olduğu ortaya koyulmuştur. Ancak bunun aksi düşünceler olmakla beraber çocukların kişisel becerilerinin gelişmesi bakımından oyunların pozitif yönde etkide bulunduğu görülmektedir. Aynı zamanda bilgisayar kullanımı bilgisi yetersiz olan öğrenciler içinde fayda gösterdiği tespit edilmiştir. Dijital ortam insan hayatının her alanına hızlı bir şekilde girmeye devam etmektedir. Bireyler dijital ortam yoluyla bilgiye hızlı bir şekilde ulaşabilmekte, bilgiyi paylaşım yaparak ve depo edebilmektedir. Buradan hareketle önceden fiziksel alanda meydana gelen oyun gibi çeşitli etkinlikler şu zamanda dijital ortamda yaygın olarak uygulanmaktadır. Oyun ortamlarının kontrollü bir biçimde kullanılmadığı zaman çocuklar üzerinde zarar gösterebileceği, ancak eğitim içerikleri ile beraber tasarlandığında çocukların zihinsel gelişimi üzerine büyük katkılar saylayacağı anlaşılmaktadır (Çakmak, 2016).

Dijital oyunların kontrolsüz ve aşırı düzeyde kullanılması ruh sağlığı bozulmaları ve bağımlılık gibi olumsuz durumları meydana getirebilmektedir. Dijital ortamların kontrolsüz ve aşırı kullanımlarının ortaya çıkardığı olumsuz kavramların yanı sıra dijital oyunların kontrollü bir şekilde kullanılması bireylerin bilişsel, duygusal, sosyal gelişimlerine ve duygusal boşalma, rahatlama, ruh sağlığının korunması gibi durumlarına olumlu katkılar sağlayabilmektedir. Bireylerin dijital oyunları oynaması temel psikolojik ihtiyaçlar olan, öz güven, sosyalleşme, yeterlik gibi birçok farklı motivasyon içeren faktör söz konusudur. Bu ihtiyaçların varlığı ile oluşan oyun oynama güdüsünün dijital ya da elektronik ortamda karşılanmaya çalışılması ve kontrolsüz bir biçimde oyun oynanması oyun bağımlılığını sorununu ortaya çıkarmaktadır (Gülbetekin ve ark., 2021).

Günümüzde bilişim teknolojilerinin gelişmesi dijital oyunların önemini arttırmıştır. Çocuklar zamanlarının çoğunu bilgisayar başında geçirmektedir. Bilgi teknolojilerindeki pazarın yaygınlaşması ve gelişmesi sebebiyle, teknolojiyi her an ve her yerden yakalayabildiklerinden dijital dünyadaki oyunlara rahat bir şekilde erişebilmektedirler. Çocuk dünyasını dijitalleştirerek yeniden inşa eden çok sayıdaki oyunlar, boş zaman değerlendirme aracı olarak (Özavci, 2023a), yorgunluk ve stres atmak için faydalı işlevleri yerine getirirken aynı zamanda içeriğinde şiddet öğeleri de barındırarak, şiddeti normal bir davranış haline getirebilmektedir. Dijital ortamdaki oyunlarda bulunan karakterlerle çocuklar özdeşleşebilmekte ve mesajın içeriğindeki şiddet öğelerinden etkilendiğinin oyun içinde farkında olmamaktadırlar. Bu oyunların çocukların uzun dönem ya da kısa dönem tüketicisi olmaları, gündelik hayatta şiddet içerikli olan ve şiddet içerikli olmayan oyunların sınırları bulanıklaşabilmekte, gerektiğinde şiddeti bir sorun giderme biçimi olarak başvurulabilecek doğal bir eylem gibi algılayabilmektedirler (Karaaslan, 2015).

Dijital oyunların ve kullanıcılarının sayılarında görülen artış dikkatleri oyunların insan üzerindeki etkileri dikkat çekmiştir. Dijital oyunların insan üzerindeki etkileri ile ilgili yapılan araştırmalar öğretici, eğitici ve geliştirici bilgisayar oyunlarının kontrollü olarak uygun zaman ölçüleri içinde oynanmasının çocuk ve gençlerin gelişimine katkı sağladığını göstermiştir. Ancak dijital oyunların bünyesinde barındırdığı bazı özellikler ve bireylere yaşattığı duygular oyuncuda bağımlılık gelişimini arttıran faktörler olarak ele alınmaktadır (Güvendi ve ark., 2019). Çocukları tehdit eden dijital oyun bağımlılığı, çocukların gelişim düzeylerine zarar verebilmektedir. Dijital oyunlar çocuklar için; derslerini aksatmak, oyunlarla çok fazla zaman harcama, oyun karakterleri ile kendilerini ilişkilendirme, oyun oynarken herhangi bir müdahale gösterildiğinde aşırı tepkiler verme gibi biyo-psiko-sosyal tehlikeler barındırmaktadır. Küçük yaşta dijital oyunlarla karşılaşmak veya ilk teknolojik cihazlarına erken yaşta sahip olmak, dijital oyun bağımlılığı riskini arttırabilmektedir (Yiğit ve Günüş, 2020).

Dijital oyun kullanım alanlarının çoğalması ve özellikle de çocukların günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmesi ve dış mekân oyun alanlarının giderek sınırlı hale gelmesi çocuklar üzerinde sadece olumlu etkiler değil aynı zamanda da olumsuz etkilere neden olduğu düşünülmektedir. Literatürde şiddet içeren dijital oyunların yalnızlık, depresyon ve anksiyete, saldırganlık, şiddet eğilimi, dikkat dağınıklığı gibi ruhsal ve psikososyal problemler ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Bununla birlikte, bazı çalışmalar dijital oyunlarla aşırı zaman harcayan çocuklarda akademik başarıda düşüş, yetersiz ve düzensiz uyku alışkanlığı yetersiz fiziksel aktivite, obezite ve kas

iskelet sistemi sorunları geliştiğini göstermiştir. En son yayınlanan derlemede, çocukların teknolojik cihazları uygun olmayan süre, sıklık ve farklı duruş pozisyonlarında kullanmalarının gelişimsel problemler, kas-iskelet sistemi problemleri, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku kalitesinde yetersizlik gibi sağlık riskleri doğurduğu bildirilmiştir. Bu nedenle çalışmamızın amacı, dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkilerini araştırmaktır (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). Dijital oyuncu popülasyonundaki artış, dijital teknolojilerde ve internette ortamındaki yaşanan gelişmeler ve dijital araçlarda oyun ortamının oluşması yeni bir oyun kültürü olan dijital oyun kültürünü ve oyuncuları ortaya çıkarmıştır. Dijital oyunların oynanma düzeyi değerlendirildiğinde bu oranın en çok çocuklar üzerinde olduğu göz önünde bulundurulduğunda, çocuk oyunlarının büyük bir değişime uğradığına tanıklık etmekteyiz (Aarsand, 2011).

Dijitalleşme oyun kavramını geleneksel anlamından uzaklaştırmış ve içerik olarak değiştirmiştir. Oyunu gerçek dünyadan sanal bir aleme taşıyan dijital oyunlar, kişinin zihnini sürekli olarak meşgul ederek, gerçek hayattaki görev ve sorumluluklara kadar çok fazla ögeyi etkilemektedir (Ceviz ve Gözaydın 2023). Çocukların oynadıkları mekanik oyunlar gün geçtikçe azalmakta ve dışarıda oyun oynama alışkanlığının da artık yavaş yavaş sona erdiği görülmektedir. Çocukların internete ve dijital araçlara erişimlerinin artması ve kolaylaşması ile dijital oyun oynama sıklığında da artış medyana gelmektedir. Çocukların git gide kendi içlerine kapandıkları, sosyalleşme oranlarının düştüğü, obezite ve diğer fiziki ve ruhsal sorunlarla karşı karşıya kaldıkları yapılan araştırmaların da ortak sonuçları arasındadır (Aarsand, 2011).

Dijital Bağımlılık

Dijital bağımlılıklar temelde insan-makine etkileşime dayanmakta olup, televizyon izlemek pasif bağımlılık olarak tanımlanırken, bilgisayarda ya da telefonda oyun oynamak ise aktif bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Dijital bağımlılık kavramı bilgisayar, tablet, telefon gibi farklı araçlara; internet, sosyal medya, facebook gibi farklı ortamlara yönelik olarak alt kategorilere ayrılmaktadır. Bilgisayarların yaygın olarak kullanılması ve internet ağına erişimin her yerden sağlanması sonrasında bireylerin teknolojiye yönelik bağımlılık yaşadığı ve çeşitli davranış bozuklukları sergilediği belirlenmiştir. Bu bağımlılık internet bağımlılığı olarak tanımlanmıştır. İnternet bağımlılığının; internetin aşırı kullanımı, sürekli internette bulunma isteği ve bu isteğin engellenememesi, internet ortamından mesafeli olduğunda tedirgin olunması ve agresif davranışlar sergilenmesi ve keyifsizlik yaşanması şeklinde göstergeleri bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı kendi içerisinde bilgisayar bağımlılığı,

internete yönelik bağımlılık, internet alışveriş bağımlılığı, pornografiye yönelik bağımlılık, sosyal paylaşım ağlarına yönelik bağımlılık ve internette kumar bağımlılığı olarak farklı çeşitlere ayrılmaktadır (Arslan, 2019). İnternetin insanlar tarafından yaygın olarak kullanımı, internet bağlantı alt yapısının güçlendirilmesiyle çoklu erişimin sağlandığı twitter, facebook, instagram vb. sosyal medya ağlarına erişim de bu sayede kolaylaşmıştır. Sosyal medya; ses dosyaları, bireylerin kelimeler, görseller vb. iletişim kurdukları etkileşime dayalı sanal tabanlı ortam olarak ifade edilmektedir.

Sosyal medya ortamında, çeşitli farklı mekânlarda yaşamını sürdüren farklı kesimlerden kişiler, herhangi bir yaş kısıtlaması olmaksızın etkileşime girmektedir. Bireysel olarak gerçekleştirilen paylaşımların kontrolü ve denetimi genellikle kullanıcılar tarafından yapılmaktadır. Bireylerin sosyal medya ortamlarına sadece bilgisayardan değil yanlarında bulundurdıkları cep telefonu ve tablet ile mekân ve zaman kısıtlaması olmaksızın erişim sağlanabilmesi, yaş sınırlamalarının olmaması sebebiyle uygun olmayan içeriklere çocuklar ve gençlerin kolay bir şekilde erişim sağlamaktadırlar. Sosyal medyanın sağladığı bu olumsuz yönleri özelliklede küçük yaştaki çocuklara zarar verdiğinden dolayı toplumu endişeye düşürmektedir. Sosyal medya ve teknoloji kullanımında özellikle çocuklar üzerinde sosyal ve bilişsel becerilerin bozulmasında önemli bir faktör oluşturduğu bildirilmiştir (Arslan, 2019). Dijital araçlara yönelik bağımlılık türlerinden diğer biri de sanal ortamlardaki açık erişimi sağlayan oyun türleridir. Bilgisayarlar üzerinden oyunlar tüm yaş bireylerin ilgisini fazlasıyla çekmektedir. Bireylerin uzun süre bu oyunlara maruz kalması, gerçek hayatındaki görevlerini aksatması, oynamayı bırakamaması, çevresinde bulunan bireylerle iletişiminin bozukluğu yaşamasına, dijital oyunu diğer bütün uğraşlarına tercih etmesi ve iletişim becerilerinin giderek körelmesi sonucun sosyal izolasyona kadar etkileri görülen sosyolojik ve psikolojik problemler yaşaması biçiminde sonuçlarıyla karşı karşıya kalınmaktadır. Sanal ortamlarda oyun oynayan bireyler zamanla endişeli ve kaygılı bir hal almaktadırlar.

Son zamanlarda özellikle küçük yaş grubu çocukların momo, mavi balina vb. oyunların çocuklar üzerinde psikolojik olumsuzluklar yarattığı ve bu olumsuzlukların intihar seviyesine kadar bireyleri sürükleyerek ciddi sorunlara neden olabileceği bildirilmektedir. Günümüz koşullarında olağanca yaygın olan iletişim aracı akıllı telefonlar hemen hemen bir bilgisayarın bütün özelliklerini bünyesinde barındırması, her yerden her şeye erişim sağlaması gibi çoğu farklı tarafıyla kişilerin hayatlarını kolaylaştırmaktadır. Akıllı telefonlar; kişilerin ticaretten sağlığa, güvenlik sisteminden eğitime kadar çoğu farklı alanda ihtiyaçlara göre farklılık gösteren hizmetleri anında almasını sağlamaktadır. Akıllı telefonlar bilgiye ulaşmanın yanının da internet vasıtasıyla müzik, sosyal

medya, film, alışveriş, oyun vb. çoğu alanda kişilere seçenekler sağlamaktadır. Süreç içerisinde akıllı telefon kullanımı çoğu alanda bireylerin hayatlarını kolaylaştırırken, diğer bir yanda da bu akıllı telefonların olumsuz özellikleri ortaya çıkmaktadır. İnternet ağlarına erişimin her yerde kolaylıkla olması ve her yerde erişimin olması kişilerin çevresi ile olan iletişimini olumsuz yönde etkilemekte ve gerçek hayattan soyutlamaktadır. Sosyal ortamlarda çevresi ile beraberken sürekli akıllı telefonlarıyla meşgul olan kişiler giderek yalnızlaşmaktadır. Akıllı telefonların kişiler üzerinde saldırganlık ve şiddet yönünde davranışları üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu, bağımlılık olarak ifade edilen davranış ve kişilik bozukluklarına neden olduğu tespit edilmiştir (Arslan, 2019). Gelişmekte olan teknolojinin insan hayatına kazandırdığı kolaylıklar yanında, dijital araçlar üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında bu araçların aşırı kullanılmaları durumunda kişiye farklı açılarda zarar verebilecek bağımlılık durumu meydana getirebilmektedir (Arslan, 2019). Bağımlılık, alışkanlık yaratan bir durumdur sürekli bir şekilde kullanıldığında davranışta ve kişiliklerde sağlıklı bireylerde gözlemlenmeyen olumsuz davranışların meydana gelen, bilişsel algılamanın zarar görmesi, iradenin engellenmesi şeklinde belirtileri görülen bir hastalık olarak isimlendirilir (Campbell, 2003). Bağımlılık, bireyin alışkanlık oluşturacak bir şeyi, bir defa kullanması, bu kullanımı tekrarlama, zarar oluşturduğunda ardından bir süre ara vermesi, bu zararları unutulması durumunda yeniden kullanmaya başlaması ile farkında olmadan bağımlılık sürecine girmesi ile sonuçlanan bir durumdur (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

Bir bağımlılık türü olarak bilgisayar bağımlılığı ya da internet bağımlılığı (Young, 2009) başlığı altında değerlendirilen dijital bağımlılığı kavramı, bireyin internet, bilgisayar, telefon, televizyon, sosyal medya tablet vb. teknolojiye yönelik ortamlarla olan ilişkisini tanımlamak için kullanılmaktadır (Young, 2009). Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre dijital oyun bağımlılığı insanlar üzerinde oluşan hastalık olarak kabul edilmiştir. Fakat kişilerin bunun bir hastalık olduğunun farkına varabilmesi, oyun oynama saatini kontrol altında tutması, aşırı oyun oynayıp oynamadığını fark etmesi için, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarının olmasını gerekmektedir (Demir ve Cicioğlu, 2020). Farkındalık beklentiye girmeden ve yargılamadan ortaya çıkan, bireyin dikkatini içinde bulunduğu zaman dilimine çeken dikkat kesilme, dikkat çekme dizisidir. Farkındalık düzeyi yüksek kişiler içinse yaşadığı durumu bilir, anlar ve olduğu gibi kabul eder (Brown ve ark., 2007). Bireyin dijital oyun bağımlılığından korunması için bireyin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi önemli bir unsurdur. Düzenli olarak spor yapan ve düzenli olarak e-spor oyunu oynayan sporcu ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığının tespit

edilmesi ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi ile ilişkilendirilmesi önemlidir (Can ve Demir 2020).

Küreselleşen dünya düzeninde özellikle son 20 yıl içerisinde teknolojik gelişmeler insan hayatında önemli bir yer edinmiştir. Dijital medya araçlarının günümüzde her alanda karşımıza çıkması ve dijital medya araçlarını her yerde ve her zaman kullanma imkânı olması bağımlılık düzeyi ile doğrudan ilgilidir. Nitekim dijital bağımlılık, dijital teknolojilerin çağımızdaki büyük yükselişi ve kitle iletişim araçlarının dijital teknolojilerle bütünleşmesi sonucu ortaya çıkmış ve giderek yaygınlık kazanmıştır. Dünyada 7,6 milyar insan nüfusunun yarısından fazlası internet kullanmaktadır. Yaklaşık 5 milyar bireyin mobil telefonu bulunmakta olup mobil telefon kullanıcılarının 2,5 milyardan fazlası internete girmektedir. Dolayısıyla dünya nüfusunun üçte biri mobil internet kullanıcısıdır (Yengin, 2019). Dijital dönüşümün hızla gerçekleştiği dijital iletişim sürecinin sürekli kullanımından rahatlıkla gözlemlenmektedir. Bir dakika içerisinde Twitter’da yaklaşık 360 bin tweet atılmaktadır. Gündelik veri alışverişi artık dijital iletişimle gerçekleşmektedir. Dijital olarak kurulan iletişim boyutunda her bir işlem dijital veri olarak kayıt altına alınmaktadır. Bu da beraberinde bireylerin yaptığı her işlem için dijital ayak izlerini bırakmaları anlamına gelmektedir (Kanter, 2020).

Dijital Oyun ve Hareketsizlik

Dijital oyunların, eğitim-spor amaçlı kullanılması, fiziksel aktiviteden uzaklaşma, şiddet ve beslenme bozukluğuna neden olması gibi pek çok konu ile ilişkisinin geniş yelpazede incelenmesi gerekmektedir. Oyunların bağımlılık yapıcı etkisi göz önüne alındığında, bireyleri dijital oyunların taşıdığı risklerden korumak adına, dijital oyunlar alanında bilinçlendirme çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır (İrmak ve Erdoğan, 2016). Dijital oyun bağımlılığı (dijital game addiction), dijital ortamlarda kontrolsüz ve aşırı oyun oynanması neticesinde oyun oynama isteğinin kontrol sağlanamamasının bazı bilişsel, duygusal ve sosyal problemlere sebep olması durumu ile tanımlanmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı günden güne daha büyük ve önem arz eden bir problem haline gelmekle kişiler üzerinde hareketsizlik, beceri bozukluğu, obezite, baş ağrısı, göz bozukluğu, agresiflik, anti-sosyal davranış, saldırganlık, şiddet eğilimi gibi çoğu olumsuz durumun meydana gelmesine neden olmaktadır. İnsanlar doğuştan gelen özellikleri nedeniyle devamlı bir biçimde hareket etme gereksinimi duymaktadırlar. Hareketsizlik sonucu, sağlığı ciddi bir şekilde tehdit eden problemler (diyabet, kalp-damar hastalıkları, obezite vb.) ortaya çıkarmaktadır. Bu problemlerin önüne geçebilmek ve bireylerin yaşam kalitelerini artırma yönünde insanlara fiziksel aktivite yapmaları tavsiye

edilmektedir. Fiziksel aktivite, bazal düzeyin üzerinde enerji harcanmasına sebep olacak şekilde gerçekleştirilen, dolaşım sisteminin aktivitesini artıran, iskelet kaslarımız çalıştıran ve yorgunluğa sebebiyet veren vücut hareketlerinin tamamı olarak ifade edilir. Hareketsiz bir yaşam ve fiziksel aktiviteden uzak bir hayat tercihi, yetişkin kişilerde birçok sorun yaratmanın yanı sıra çocukların bedensel gelişimlerini de olumsuz etkilemektedir.

Çocukların hareket halinde olmalarının ve fiziksel aktivitelere dahil olmalarının ruh ve beden gelişimlerine olumlu bir etki sağlamaktadır. Olumlu etkilerinin bariz bir biçimde olduğu bilinmesine karşın, dünya çapında 13-18 yaş arası çocuk ve ergenlerin yaklaşık %80'inin fiziksel aktivitelerde bulunmadıkları gösterilmiştir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde başlayan hareketsiz yaşam tercihindeki alışkanlık ile fiziksel aktivite de bulunmama davranış ve tutumları, yaş ilerledikçe devam ederek kişilerin yaşamlarında fiziksel aktiviteye yeterli düzeyde yer vermemelerine neden olmaktadır (Gülbetekin ve ark., 2021). Nitekim hareketsizliğin yanı sıra toplumsal süreçlerin yoğun olması beraberinde stres gibi olumsuz duygu durumlarının artmasına neden olabilmektedir. Bireylerin algıladıkları stresin artması da yaşam doyumunu (Özavcı ve ark., 2023) ve boş zaman tatminini (Özavcı, 2023b) olumsuz etkileyebilmektedir.

Genç bireylerin devamlı bilgisayar başında olması; iletişimsizlik, yalnızlık, depresyon, davranış problemleri ve karar verme yeteneğinin azalması gibi birçok olumsuz psikososyal sonuçların yanı sıra bireyleri uzun süreli hareketsizliğe sürüklemektedir. Telefon bilgisayar gibi cihazların aşırı kullanımı, obezite, baş ağrısı, anksiyete, stres, kas-iskelet sistemi ağrısı ve azalmış fiziksel aktivite seviyesi gibi çeşitli sağlık sorunları ile ilişkilendirilmiştir (Marufoğlu ve Kutlutürk 2021). Son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesi ve dijitalleşmenin insan hayatındaki yerinin artmasıyla birlikte elektronik oyunlar da spor dünyasında yerini alarak hem oyuncu hem de seyirci sayısı katlanarak artmaktadır. Bu durum her geçen gün daha da hareketsiz hale gelen toplumsal yaşam sağlığı açısından kaygı yaratmıştır. Bu noktada üzerinde durulması gereken konu bedenin hareketi ve düzenli bir aktivasyonudur. İnsan hayatında durağan bir yaşam ve hareket kısıtlılığı omurgaya ve eklemlere binen yükü artırdığı aynı zamanda kas güç kaybına neden olduğu spesifik ve genel bel, boyun, diz gibi gölgelerde ağrılara yol açtığı düşünülmektedir (Ceviz ve Gözaydın 2023). Ayrıca insanların günlük yaşam tarzlarındaki yetersiz fiziksel aktivite düzeyi ve egzersizin eksikliği de postür bozukluklarına sebep olan başlıca problemlerdendir. Egzersiz eksikliği duruş sorunlarına yol açarken diğer taraftan egzersiz farklı sebeplerden kaynaklı ortaya çıkan postür bozukluklarının tedavisinde kullanılan en önemli yöntemlerden birisidir (Ceviz ve ark., 2022).

Yapılan çalışmaların sonuçları dijital çağın ilerleyici olarak çocukların egzersiz alışkanlığında gözle görülür bir düşüşe neden olduğunu göstermektedir. Adölesanların uyku ihtiyaçlarının uygun düzeyde ve kalitede karşılanamamasında biyolojik, psikososyal ve çevresel sebeplerin olduğu ve çevresel sebeplerin arasında bilgisayar, telefon, tablet, video oyunları ve kontrolsüzce televizyon izleme alışkanlıklarının önemli yeri olduğu bildirilmiştir (Marufoğlu ve Kutlutürk 2021).

SONUÇ

Dijital çağ, bilgi çağı olarak da adırırılabilen, bilginin elektronik olarak işlenmesine vurgu yapan ve bu sayede küresel ekonomiyi, geçmişte sanayi çağında fiziksel ürünlerin üretimini ve değişimini etkileyen şekillerde oluşan yeni bir dönemi ifade eder. Günümüzde hayatımızın birçok farklı alanında kullandığımız akıllı uygulamaların ileri dönemler için hayatımızın çok daha fazla alanını kapsayacağı bir gerçek olmaktadır. Gündelik yaşamda işlerimizi hızlandırmak ve kolaylaştırmak adına her yönden kullandığımız teknolojik cihazların teknoloji geliştikçe hayatımıza olan etkileri de genişlemeye devam etmektedir.

Dijital bağımlılık son zamanlarda ortaya çıkan ve akıllı telefon, bilgisayar ya da tablet gibi internete bağlı teknolojik cihazların aşırı derecede kullanılmasını kapsayan ciddi bir durumdur. Dijital bağımlılık ise son yıllarda ortaya çıkan ve akıllı telefon, bilgisayar ya da tablet gibi internete bağlı teknolojik cihazların aşırı derecede kullanılmasını kapsayan ciddi bir durumdur. Dijital bağımlılık, ilk bakışta ciddi bir problem olarak görülme de aslında kişide yarattığı etkiler bakımından tıpkı alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığına benzer etkiler ortaya çıkartmaktadır. Dijital bağımlılık yaşayan kişiler, özellikle de çocuklar, yüksek seviyelerde internet kullanımı dolayısıyla zamanlarını kontrol edemezler, iş, aile, sosyal, eğitim ve iş hayatlarında önemli sorunlar yaşarlar.

Buradan da hareketle; İnsanlık maruz kaldığı gelişen ve değişen dünya teknolojisini hangi yönde ve nasıl kullanması gerektiğini bilmeli özellikle de çocukların gerek eğitim gerekse oyun noktasında dijital ortama maruz kaldığından ebeveynlerin çocuklarını koruma noktasında kullanılan bilgisayar, akıllı telefon, tablet ve internet ağlarını kontrollü bir biçimde kullanmaları gerektiği bilincinde olmaları ve bu durumu çocuklarına empoze ederek kontrol altında tutmaları gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Aarsand, P, 2011. Parenting and digital games: On children's game play in US families. *Journal of Children and Media*, 5(3), 318-333.
- Aksoy A, Dere Çiftçi H, 2014. Erken çocukluk döneminde oyun, *Ankara. Pegem Akademi*.
- Arslan A, 2019. Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Sivas ili örneği, *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Ayhan B, Çavuş S, 2014. İzleyici araştırmalarında değişim kullanımlar ve doyumlardan bağımlılığa, *Selçuk İletişim*, 8(2), 32-60.
- Brown, KW, Ryan, RM, 2003. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Campbell G, 2003. Addiction: A disease of volition caused by a cognitive impairment. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(10), 669-674.
- Can C, Demir T, 2020. Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384.
- Ceviz E, Genc H., Özfidan D, 2022. Postür bozuklukları ve egzersiz. *Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar*, II 2022/ Nisan, EĞİTİM Yayınevi, 1. Basım, 135-169.
- Ceviz E, Gözaydın, G. (2023). E-spor ve omurga sağlığı. Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları 2 Editör:Prof. Dr. Mehmet Güçlü, Prof. Dr. Fatih Çatıkkaş, Dr. Öğr. Üyesi Zekai Çakır, 2023/Aralık, Duvar Yayınları, 2. Basım, 22-40.
- Çakmak V, 2016. Çocuk ve dijital oyun etkileşimine etiksel bir bakış. *ICHACS*, 1(1), 444-174.
- Çoban B, Nacar E, 2008. İlköğretim 2. Kademe eğitsel oyunlar, Nobel Yayınları, Ankara.
- Demir T, Cicioğlu İ, 2020. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (Dobifö): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 2(1), 1-17.
- Dirim A, 2000. İlköğretim okulları için Çocuk Oyunları, Esin Yayınevi, İstanbul.
- Gülbetekin E, Güven E, Tuncel O, 2021. Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler, *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 148-160.
- Güvendi B, Demir T, Keskin B, 2019. Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 1194-1217.

- Hazar Z, Tekkurşun G, Dalkıran H, 2017. Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi, Karşılaştırmalı metafor çalışması, Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(4), 179-90
- Horzum B, 2011. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, Eğitim ve Bilim. 2011; 36(159): 56-68.
- Huizinga J, Homo Ludens, 2013. (M. A. Kılıçbay, Çev.). Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Irmak Y, Erdoğan S, 2016. Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı, Güncel bir bakış, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- İnan G, 2021. Dijital Çağda çocuk yetiştirme ve eğitim, değişen roller. *İnsan ve İnsan*, 8(27), 83-100.
- Kanter A, 2020. Dijital Bağımlılığın Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Problem Davranışlarına Etkisi, *Researcher*, 8(2), 207-221.
- Karaaslan A, 2015. Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı, ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz, *Journal of International Social Research*, 8(36).
- Kayhan O, Sabah S, 2022. Sedar ve Spor Yapan Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 111-120.
- Koçyiğit M, 2015. *Sosyal Ağ Pazarlaması Marka Bağlılığı Oluşturmada Yeni Bir Pazarlama Stratejisi*, Eğitim Yayınevi.
- Marufoğlu S, Kutlutürk S, 2021. Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisi, *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 114-122.
- Mustafaoğlu R, Yasacı Z, 2018. Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri, *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Özavcı, R, 2023. A, Dijitalleşen dünyada rekreasyon kavramı (Ed.: Muhammet Mavibaş ve Yunus Emre Çingöz). Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II (2. Baskı), Duvar Yayınları.
- Özavcı R, 2023. B, Rekreasyonel perspektiften algılanan stresin boş zaman tatminine etkisi, *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 264-278.
- Özavcı R., Korkutata A, Gözaydın G, Çakır Z, 2023. Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 454-461.
- Tarhan N, Nurmedov S, 2011. Bağımlılık, Sanal Ya Gerçek, Timaş Yayınları, İstanbul.

- Yiğit E, Günüç S, 2020. Çocukların dijital oyun bağımlılığına göre aile profillerinin belirlenmesi, *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 144-174.
- Young K, 2009. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, 37(5), 355-372.

3. Bölüm

BİREYLERİ AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞINDAN UZAKLAŞTIRMA SÜRECİNDE REKREASYONEL FAALİYETLERİN ÖNEMİ

Gülay IRMAK¹
Murat SAYDAM²

¹ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
gulay.irmak@cleanspasport.com.tr - ORCID NO: 0009-0006-3058-3579

² Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
muratsaydam4071@gmail.com - ORCID NO: 0000-0002-2691-0737

1. Giriş

Günümüzde teknolojinin hızlı gelişimi, insanların yaşam tarzlarını önemli ölçüde etkilemiş ve bir dizi değişikliğe neden olmuştur. Bu değişikliklerden biri de rekreasyon ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkidir. Rekreasyon, insanların boş zamanlarını değerlendirmelerini, eğlenceli aktivitelerle rahatlamalarını ve zihinsel/bedensel sağlıklarını sürdürmelerini amaçlayan bir kavramdır. Ancak, akıllı telefonlarla birlikte gelen bağlantı imkanları, bilgiye ulaşma kolaylığı ve sosyal medya gibi faktörler, rekreasyon alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemiştir.

Rekreasyon faaliyetleri birçok çeşitli alanlarda yapılabilmektedir. Bu alanlar; dans faaliyetleri, açık hava etkinlikleri, müzik etkinlikleri, spor ve oyunlar, sanat ve küçük el becerileri, sahne çalışmaları ve çeşitli etkinlikler şeklinde sınıflandırılır. Bireylerin mutlu olmak, tatmin olmak, doyuma ulaşmak adına yaptıkları sportif etkinlikler kapsamındaki rekreatif etkinlikler bireylerin yaşantılarının her döneminde önem arz etmektedir (Er ve diğ., 2020). Rekreasyonun bu denli farklı alanlarda yapılabilmesi ulaşılabilirlikte kolaylık sağlamaktadır. Bireyler rekreasyon faaliyetlerine katılım sağladıkça diğer bağımlılıklarından uzaklaşmaktadırlar. Bu bağımlılıklardan biride akıllı telefon bağımlılığıdır. Rekreasyon faaliyetlerinin bireyleri akıllı telefon bağımlılığından uzaklaştırmada etkin bir rolü olduğu bilmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin cihazlarını sürekli olarak kontrol etme, sosyal medya platformlarında uzun süre vakit geçirme ve diğer rekreasyon aktivitelerine ayırmaları gereken zamanı azaltma eğilimini içerir fakat boş zamanları rekreasyon faaliyetleri ile geçirmek akıllı telefon bağımlılığını ciddi anlamda azaltmaktadır. Akıllı telefonlar, sanal dünyada yaşanan etkileşimleri gerçek dünya deneyimleriyle değiştirebilir, bu da sosyal ilişkileri ve kişisel gelişimi olumsuz yönde etkileyebilir.

Bu bağlamda, rekreasyon faaliyetlerine katılım gösterme durumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin paralellik göstermediği gözlemlenmiştir. rekreasyon faaliyetlerine katılımın artması durumunda akıllı telefon bağımlılıkları düzeyinin ciddi oranda azaldığı bilinmektedir. Bu çalışma, rekreasyon ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamaya ve çözüm odaklanılacaktır.

2. Rekreasyon Kavramı

Sanayi devrimi sonrasında görülmeye başlayan çalışma hayatına ait organizasyonlarla boş zaman ve beraberinde getirdiği rekreasyon kavramının tanımları ortaya çıkmaya başlamış ve bu kavramla alakalı pek çok araştırma ve inceleme yapılmaya başlanmıştır (Sevim ve Özer, 2013). Torkildsen'e göre

bireyler boş zamanlarını değerlendirme ve rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştirmeye ilkel toplumlarda avlanma sonrasında tören ve kutlamalar amacıyla asırlar önce başlamış olabilir. Bu ifade ile rekreasyon kavramı asırlar öncesine dayandığı fikri güçlenmektedir (Torkildsen, 2005).

Çalışma, sorumluluk ve diğer etmenler ile yıpranan ve yorulan insanlar yorgunluklarını atmak ve yeniden canlanmak olarak tanımlayabileceğimiz “rekreasyon” olgusu; İngilizcede yaratmak oluşturmak anlamlarına gelen “create” fiilinin önüne; yeniden, tekrar anlamına gelen “re” ön ekinin getirilmesiyle oluşmuştur (Siegenthaler ve Vaughan, 1998). Türkçe karşılığı bireylerin boş zamanlarını en iyi ve en yararlı şekilde kullanmalarını şeklindedir (Topaçoğlu, 2022).

Türk Dil Kurumu ise rekreasyon kavramını şu şekilde açıklamıştır: “kişilerin boş zamanlarında, spor ve eğlence maksadıyla katıldıkları etkinliklerin tümüdür” ve “bir bölgeyi bireylerin eğlenme, istirahat maksadıyla değerlendirebilecekleri doğrultuda imkân sağlamak”. (TDK, 2021). Basitçe rekreasyon kavramı bireylerin boş zamanlarında bireysel veya grup halinde katıldıkları herhangi bir etkinliktir (Kılbaş, 2010).

2.1. Rekreasyonun Önemi Ve Amacı

Gelişmiş ülkelerde bireyler boş zamanın değerinin bilinci arttıkça, boş zamanlarını duygusal, zihinsel ve fiziksel gelişime ulaşmak amacıyla değerlendirmeye başlamıştır. Bu da rekreasyonun gelişmesine katkı sağlamıştır. Bireyler için boş zamanlarını değerlendirmek, yenilenmek ve motive olmuş bir halde günlük hayatlarını devam ettirebilmek için rekreasyonel aktiviteler her geçen gün çok daha fazla önem kazanmaktadır (Topaçoğlu, 2022). Ancak bireylerin pek çoğu boş zaman etkinliklerini değerlendirmek için fırsatlar elde ettikleri halde bu fırsatları her bireyin aynı şekilde değerlendirmedeğini görüyoruz (Er ve diğ., 2021).

Bireylerin kalitesini daha fazla artırmak adına sunulan hizmetlerin başında rekreasyon etkinlikleri yer almaktadır. Rekreasyon etkinlikleri, bireylerin hayatlarında ki birçok olaydan ve sorumluluktan uzaklaşmasını amaçlamaktadır. Bireylerin hayat kalitesini artırmak için yaptığı etkinlikler, yaygın olarak rekreasyonun içeriğini oluşturmaktadır (Tütüncü ve Aydın, 2014). Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin psikolojik ve fiziksel yenilenmesine imkân sağlayarak, rahatlamalarına, tazelenmelerine, monotonluk ve zorluklarla baş etmelerine yardımcı olur. Onların yaşam tarzlarında önemli farklılıklar kazandırmaktadır (Er ve diğ., 2019).

Yoğun ve monoton çalışma hayatıyla yitirilen enerjinin yenilenmesi, günlük hayatta oluşan baskıdan uzaklaşılması, boş zamanın doğru ve bireye uygun bir

şekilde kullanılması sonucu meydana gelen rekreasyon ile olanaklı olur. Günümüzde gelişmiş topluluklarda yaşayan bireyler boş zamanlarının değerlendirilmesinin bilincine vardıkça, bu zamanı fiziksel, ruhsal ve duygusal anlamda en zirveye ulaşmak amacıyla kullanma yolunu tercih etmeye başlamışlardır. Bu da rekreasyonun gelişimine ortam sağlamıştır (Can, 2015).

2.2. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun başlıca özellikleri şunlardır (Karaküçük ve Akgül, 2016; Karaküçük ve Gürbüz, 2007):

- Birey yapacağı rekreatif etkinliği gönüllü olarak tercih etmelidir.
- Tercih edilen rekreatif etkinlik bireye özgürlük hissi vermektedir.
- Etkinliğe devam etme zorunluluğu bireyin inisiyatifine kalmıştır.
- Rekreasyon; bireyin sorumluluklarından kurtulduğu, herhangi bir iş bağlantısının olmadığı, boş zamanında yapılmaktadır.
- Her yaş grubu ve cinsiyetten bireyler, rekreatif etkinliklere katılma imkânına sahiptir.
- Rekreatif etkinliklerin planlanmasında inisiyatif bireyin kendisine bırakılmalıdır.
- Rekreatif etkinlikler açık veya kapalı alanlarda yapılabilen, her mevsim veya iklim şartlarına uyarlanabilen esnek bir yapıya sahiptir.
- Rekreasyon, bir faaliyeti gerektirmektedir. Bu özelliğiyle tembellik karşıtıdır.
- Rekreasyon faaliyetleri çok çeşitlidir.
- Rekreasyon, bireye haz ve mutluluk veren etkinliklerdir.
- Rekreasyon, bütün insanlar için ortak dil oluşturur yani evrenseldir.
- Rekreasyon bireyin zihinsel, fiziksel, ruhsal ve sosyal katılımlarını geliştiren; kendini ifade etme yaratıcı olmasını sağlama imkânını tanıyan faaliyetleri içermektedir. Başka bir deyişle, yapılan rekreatif etkinlik, iki uç noktanın herhangi bir yerinde yer alabilmektedir.
- Rekreasyonun amacı bireye göre değişmektedir.
- Rekreatif etkinliklerin bireye kişisel ve toplumsal özellik kazandırılması beklenmektedir.
- Rekreasyon, yapıldığı toplumun geleneklerine ve sosyal değerlerine uygundur.
- Rekreasyon, aynı anda farklı faaliyetlerle ilgilenmeye veya katılmaya olanak vermektedir.
- Rekreatif etkinlikler yapan kişi tarafından üstlenilir, başkası yerine etkinliği yerine getirememektedir. Bireyseldir.

- Rekreasyon eylemi, organize veya organize olmamış mekânlarda, uzman bireylerle veya becerisi olmayan bireylerle, planlı veya plansız yapılabilmektedir.
- Rekreatif etkinlikler günlük ve sıradan olabileceği gibi ciddi ve sistemli olarak uzun sürede de gerçekleşebilmektedir.
- Rekreatif etkinliğe katılan bireyin neden katıldığı değil nasıl hissettiği önemlidir.
- Rekreatif etkinliklerin, bireylerin boş zamanını nasıl değerlendirmesi gerektiğiyle ilgili politik yönlendirmelerden uzak, formel ve informal eğitim yollarıyla hazırlanması önem taşımaktadır.
- Rekreatif etkinlikler bireylerin ilgi ve ihtiyaçlarına uygun olmalıdır.
- Rekreatif etkinliği gerçekleştiren birey her zaman kişisel tatmin ve mutlak bir özgürlük hissi yaşayamayabilir. Bu gibi durumlarda birey başka rekreatif etkinliklere katılarak denge sağlayabilmektedir.
- Rekreatif etkinlik seçiminde inanç önemli bir role sahiptir.
- Rekreasyon zamanı boşa geçirmeye karşıdır. İçinde faydalı etkinlikleri barındırmaktadır.
- Rekreatif etkinliğin sonucunda elde edilen doğaldır. Etkinlik sonucunda çıkan haz etkinliğin yapılmasıyla ortaya çıkmaktadır.
- Rekreasyon ruhun ve bedenin yenilenmesiyle yeniden yaratıcıdır.
- Rekreasyon katılımcının rutininin değişmesini sağlamaktadır.

2.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon kavramı konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında pek çok farklı rekreatif faaliyet olduğu görülmektedir. Çünkü her birey farklıdır ve farklı amaçları bulunmaktadır. Zorba (2007) rekreasyonun gelişmesi, Türkiye'nin rekreasyon konusunda gelişmiş ülkeler gibi olabilmesi için öncelikle rekreasyon kavramının tüm halk tarafından bilinmesi ve çeşitli kriterlere göre sınıflandırılması gerektiğini belirtmiştir. Rekreasyonun sınıflandırmak fonksiyonlarına veya bazı kriterlere bağlı olarak farklılaşmaktadır. Araştırmacılar rekreatif faaliyetleri çeşitli kriterlere göre sınıflandırılmaktadır. Genel olarak bu kriterler katılım şekline göre, katılımcı sayılarına göre, yerel sınıflandırmaya göre, yapıldığı alana göre yapılan rekreatif faaliyetler şeklinde sınıflandırılmıştır. Bazı rekreasyon faaliyetleri birkaç grup içerisinde yer alabilmektedir.

2.3.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon Sınıflandırılması

Rekreasyon faaliyetleri, dinlenme, kültürel, toplumsal, sportif, turizm ve sanatsal amaçlarla yapılmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016).

- Dinlenme Amaçlı Rekreasyon Faaliyetleri Bireylerin iş sonrası stres ve yorgunluklarını atmak, bedeni ve ruhu korunmak amacıyla yapılan dinlendirici faaliyetlerdir. Kitap okuma, müzik dinleme gibi faaliyetler dinlenme amaçlı rekreasyon faaliyetlerindendir.
- Kültürel Amaçlı Rekreasyon Faaliyetleri Kültürel rekreasyon, insanların kültür düzeylerini artırmak için faaliyetlerde bulunmasını kapsamaktadır. Tarihi yerleri ziyaret etme, sergilere katılma, kültürel gelişimini destekleyecek kurslara katılma kültürel rekreasyon faaliyetleri örnekleridir.
- Toplumsal Amaçlı Rekreasyon Faaliyetleri Bireylerin sosyal ilişki kurma ve var olan sosyal ilişkilerini güçlendirme amacıyla katıldıkları faaliyetlerdir. Farklı insanların ortak bir amaç için bir araya gelip birbirleri arasında ilişkileri güçlendiren bu faaliyetlere akraba ziyareti, partiler, kutlamalar bu amaçla yapılan faaliyetlere örnek olarak gösterilebilir. Bu faaliyetlere katılım bireyler arası ilişkiler güçlendirir, kişilere saygı gösterme bilinci oluşturur, yardımlaşmayı artırır.
- Sportif Amaçlı Rekreasyon Faaliyetleri Bireylerin hareket etme, spor yapma ve herhangi bir spor etkinliğine katılma ihtiyacından doğan rekreasyon faaliyetleridir. Seyirci veya aktif olarak spor branşları faaliyetlerine katılmasıdır. Futbol, voleybol vb. oynamak veya izlemek sportif amaçlı rekreasyon faaliyetlerindendir.
- Turizm Amaçlı Rekreasyon Faaliyetleri Dinlenme, eğlenme, yeni yerler görme, öğrenme özellikleri taşıyan turizm olayı bir rekreatif etkinliktir. Turistik rekreasyon bireylerin boş zamanları içerisinde katıldıkları turizm faaliyetleri ve turizm faaliyeti içerisinde gerçekleştirilen etkinliklerdir. Turistik müze ve öğrenme yeri gezisi, safari ve turlar, otellerde sunulan animasyon gösterileri, turistik rekreasyon örneklerindendir.
- Sanatsal Amaçlı Rekreasyon Faaliyetleri Bireylerin sanatsal yönlerini artıran, yeteneklerini geliştiren rekreasyon faaliyetleridir. Kısaca boş zamanların sanatsal uğraşlarla geçirilmesidir. Sanatsal rekreasyon, el sanatları yapma, müzik enstrümanları çalma, sanatsal gösterilere katılma gibi faaliyetler bu faaliyetlere örnek olarak gösterilebilmektedir.

2.3.2. Program Çeşitliliği Açısından Rekreasyon Sınıflandırılması

Rekreatif etkinlikleri program çeşitliliğine göre sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırma fonksiyonlarına göre ticari, sosyal, estetik, kamu rekreasyon, gönüllü ve özel, terapi, okul, işyeri, fiziksel ve özel ekorekreasyon programları şeklinde sınıflandırılmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016).

- Ticari Rekreasyon Ticari rekreasyon, bireylerin ücret ödeyerek katıldıkları rekreatif faaliyetlerdir. Bu faaliyetlerin belli bir maliyetleri bulunmaktadır ve kar amacı güdülmektedir. Eğlence merkezleri, özel spor merkezleri, sinema, tiyatro vb. hizmet veren özel salonlar ticari rekreasyon etkinliklerine örnek verilebilmektedir. Şimşek (2012) ticari rekreasyon organizasyonlarını sekiz gruba ayırmıştır. Bunlar; macera rekreasyonu organizasyonu, spor, konser ve festival organizasyonu, sosyal ve eğitim organizasyonları, özel spor merkezleri organizasyonu, terapatik rekreasyon organizasyonları, rekreatif alışveriş organizasyonları, eğlence ve animasyon hizmeti organizasyonları, sanayi rekreasyonu organizasyondur. Kamu kurum ve kuruluşların ücretsiz verdiği rekreasyon hizmetleri ticari rekreasyon kapsamında değerlendirilmemektedir.
- Sosyal Rekreasyon Sosyal rekreasyon bireylerin kişilerarası sosyalleşmelerini sağlama ve var olan sosyal ilişkilerini güçlendirme amacıyla katıldıkları faaliyetlerdir. Farklı insanların ortak bir amaç için bir araya gelip birbirleri arasında ilişkileri güçlendiren bu faaliyetlere akraba ziyareti, partiler, kutlamalar bu amaçla yapılan faaliyetlere örnek olarak gösterilebilir. Bu faaliyetlere katılım bireyler arası ilişkiler güçlendirir, kişilere saygı gösterme bilinci oluşturur, yardımlaşmayı artırır.
- Estetik Rekreasyon Estetik rekreasyonu, bireylerin boş zamanlarında zevkleri doğrultusunda haz almak, bilgilerini artırmak, yaşamlarını zenginleştirmek için katıldıkları faaliyetlerdir. Bu faaliyete çoğunlukla eğitim ve kültür düzeyi yüksek kişiler tarafından katılım sağlanır. Bu rekreasyon türlerine sanatsal faaliyetleri izlemek, ünlü müzik eserlerini dinlemek vb. faaliyetler örnek verilebilmektedir (Sevil, 2012).
- Kamu Rekreasyon Programları Başta yerel yönetimler olmak üzere, bütün kamu kurum ve kuruluşlarının, bireylerin boş zamanlarında eğlenmeleri, dinlenmeleri, kendilerini geliştirmeleri için sunduğu rekreasyon hizmetleridir. Kamu rekreasyon programlarında amaç halkın tüm kesiminin yararlanabilmesidir. Bunun için farklı hedef gruplarına yönelik farklı rekreasyon programları yer almaktadır. Sunulan programlar genellikle ücretsiz veya düşük ücret karşılığı verilmektedir. Halk eğitim kursları, spor turnuvaları, yarışmalar kamu programlarına örnek gösterilebilir.
- Gönüllü ve Özel Rekreasyon Programları: Kamu kurumları, yerel yönetimler, sivil toplum örgütleri, dernek, vakıf gibi toplum yararına hizmet veren kuruluşlar tarafından programlanan rekreasyon faaliyetleridir. Bu programlar herhangi bir maddi kazanç beklemeden manevi doyum sağlamak amacıyla yapılmaktadır. Örnek olarak Tema vakfının ağaç dikme etkinlikleri,

Greenpeace çevre korumaya yönelik faaliyetler, arama kurtarma faaliyetleri, bunun yanında çocuk esirgeme kurumu, yaşlı bakım evleri vb. kurumlarda sunulan rekreasyon programları verilebilir.

- Terapi Rekreasyon Programları Terapi rekreasyonu bireylerin fiziksel, zihinsel olarak sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak amacıyla katıldığı sağlık hizmetlerini içeren rekreasyon faaliyetleridir. Bu rekreasyon programları hasta ve engelli bireylerin yanında ileri yaştaki bireylere uygulanmaktadır. Sağlıklı kişilerin katıldığı rekreasyon hizmetlerine “rekreasyon” denilirken, hasta ve engelli kişilere verilen hizmetlere “rekreasyon terapisi” adı verilmektedir (Tütüncü, 2008). Terapi kapsamında yapılan terapatik rekreasyon faaliyetleri ile bireylerin fiziksel ve zihinsel olarak kendilerini iyi hissetmeleri amaçlanır.
- Okul Rekreasyon Programları: Öğrenci ve diğer okul içi çalışanların rekreasyon ihtiyacının karşılanması, motivasyonlarının artırılması ve okula bağlılıklarını artırmak amacıyla düzenlenen programlardır. Okul içi spor turnuvaları, okul piknikleri, okul gezileri bu programa örnek olarak gösterilebilir.
- Silahlı Güçlerin Rekreasyon Programları Asker ve polislerin takım ve birlik olma özelliklerini geliştirmeye yönelik yapılan faaliyetlerdir. Moral geceleri, milli bayram eğlenceleri vb. etkinlikler bu rekreasyon programları arasında değerlendirilebilmektedir.
- İşyeri Rekreasyon Programı Çalışanların rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamak, işe bağlılıklarını artırmak, iş ilişkilerini güçlendirmek amacıyla yapılan programlardır. Kuruluş günü partileri, personel doğum günü kutlamaları gibi organizasyonlar örnek gösterilebilir. Düzenlenen bu programlar sayesinde çalışanların performanslarını artırması ve verimin yükselmesi amaçlanır.
- Fiziksel Rekreasyon Programları Fiziksel rekreasyon kişinin öncelikle aktif olarak hareket etme isteği doğrultusunda gerçekleşen faaliyetlerdir. Kapalı ve açık alanlarda yapılabilen yarış ve oyun içeren tüm spor çeşitleri fiziksel rekreasyon olarak değerlendirilmektedir. Her türlü sportif faaliyetler, fiziksel beceri geliştirici oyun ve yarışmalar fiziksel rekreasyona örnek olarak verilebilmektedir.
- Özel Ekorekreasyon Programları Doğal kaynakları ekolojik davranışlarla korumaya yönelik özel rekreasyon programlarıdır. Bunlar açık alan içerisinde yapılan tamamen doğa ile ilgili faaliyetlerdir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

2.3.3. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyon Sınıflandırılması

- Yaş Faktörüne Göre Rekreasyon Faaliyetleri Farklı yaş gruplarının kendi özelliklerine göre tercih ettikleri faaliyetlerdir Bu faaliyetler, çocuk, genç

yaş, orta yaş ve ileri yaş rekreatif faaliyetleri olarak gruplanabilmektedir. Örneğin çocuk rekreatif faaliyetleri daha çok oyuna dayalı, genç ve orta yaş daha çok fiziksel faaliyetlere dayalı, ileri yaş ise daha çok fiziksel güç gerektirmeyen dinlendirici faaliyetleri şeklinde düzenlenebilmektedir.

- Katılımcı Sayılarına Göre Rekreasyon Faaliyetleri Bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımı katılımcı sayısına göre de sınıflandırılabilir. Bireyler bu faaliyetleri tek başına ya da belli bir grupla birlikte olmak üzere iki şekilde gerçekleştirilebilir (Tekin ve diğ., 2017). Bireyler kendi istekleri ve zevkleri doğrultusunda bireysel ya da grup halinde rekreasyon faaliyetlerine katılabilirler. Bireysel Rekreasyon Faaliyetleri: Bireylerin çalışma hayatından ya da yaşadıkları monotonluktan kaçmak için bireysel olarak katıldıkları faaliyetler bireysel rekreatif etkinliklerdir. Bireysel faaliyet olarak kitap okumak, bireysel sporlara katılmak, müzik dinlemek vb. örnek olarak gösterilebilir. Grup Rekreasyon Faaliyetleri: Bireyler tek başına faaliyetlere katılabildiği gibi ortak amaç için birleşmiş kişilerle beraber grup şeklinde de rekreatif faaliyetlere katılabilmektedir. Bu tür faaliyetlere grup rekreatif faaliyetler denilmektedir. Grup faaliyeti olarak takım sporlarına katılmak, konsere gitmek, tribünde maç izlemek gibi toplu şekilde yapılan faaliyetler örnek gösterilebilir. Bireylerin grup halinde etkinliklere katılma nedeni bir grup içerisinde yer alma isteği ve sosyal bir kimlik kazanmaktır (Kocaeski ve diğ., 2012).
- Zaman Tercihi Bakımından Rekreasyon Faaliyetleri Yapıldıkları zaman dilimine göre rekreasyon faaliyetleri günlük, hafta sonları ve emeklilik döneminin serbest zamanlarında gerçekleştirilen etkinliklerdir (Karaküçük, 2008). Başka bir tanımlamaya göre ise gününbirlik, hafta sonu ve uzun süreli rekreatif faaliyetler şeklinde üç grupta incelenmektedir (Gül, 2014).

Günlük Rekreasyon Faaliyetleri: Günlük rekreasyon faaliyetleri, gün içerisindeki boş zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetleri içermektedir. Genellikle kent içinde dahil olunan kısa süreli faaliyetlerdir. Spor yapma, sinema ve tiyatroya gitme vb. faaliyetler gününbirlik faaliyetlerdir. Haftasonu Rekreasyon Faaliyetleri: Çalışma saatleri dışında kalan hafta sonu tatillerinde gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Pek çok insan iş dolayısıyla hafta içinde yapılamayan piknik vb. faaliyetler hafta sonu faaliyetleri arasındadır

Uzun Süreli Rekreasyon Faaliyetleri: Yaşanılan yer dışında yapılan ve genellikle yıllık izinlerde ve emeklilik döneminde yapılan faaliyetlerdir. Turizm bölgelerine seyahat etme, uzun süreli rekreasyon faaliyetlerine örnek olarak gösterilebilmektedir.

- Yapıldığı Alana Göre Rekreatif Faaliyetler: Rekreatif faaliyetler yapıldıkları yere göre kırsal, kent içi, kapalı alan ve açık alan rekreasyon faaliyetleri şeklinde dört grupta değerlendirilebilir (Kocaeski ve diğ., 2012)

Kırsal Rekreasyon: Şehir merkezinin karmaşıklığından uzaklaşmak isteyen bireyler doğa ile iç içe olacağı alanlara yönelirler. Şehir merkezinin dışında kalan açık alanlarda güzel manzaralı, ormanlık ve su kenarlarında yapılan faaliyetler kırsal rekreasyon faaliyetleridir. Bu faaliyetlere avcılık, piknik yapma, kamp kurma, safari, trekking vb. örnek gösterilebilir. Kırsal rekreasyon çoğunlukla haftasonları, yıllık izin ya da resmi tatil gibi uzun zaman diliminde gerçekleştirilmektedir (Ardahan ve diğ., 2016).

Kent İçi Rekreasyon: Bireylerin kolay şekilde ulaşabilecekleri kent merkezi içerisinde yer alan açık ve kapalı alanlarda yapılan rekreasyon aktiviteleridir. Sinema, tiyatro, eğlence kulüpleri, oyun salonları ve spor merkezleri faaliyetleri kentsel rekreasyona örnek olarak gösterilebilmektedir. Son zamanlarda rekreasyon pazarına olan ilginin artmasıyla, özellikle büyük şehirlerde rekreasyon alanları ve eğlence merkezlerinin sayısı artmaktadır. Bununla birlikte bireylere katılabilecekleri farklı ve çok sayıda faaliyete katılma imkanı yaratılmaktadır.

Kapalı Alan Rekreasyonu: Üstü ve çevresinin kapalı olan ve toplumun kullanması için ayrılan alanda yapılabilen rekreasyon faaliyetleri şeklinde belirtilmiştir (Argan, 2013). Kapalı alanda yapılabilen faaliyetler aktif ve pasif şekilde yapılan faaliyetler olarak ayrılabilir. Kapalı alanda yapılan faaliyetlere fitness, veloybol, basketbol gibi salonda yapılan sporlar, tv izleme, kitap okuma vb. faaliyetler örnek verilebilir.

Açık Alan Rekreasyonu: Açık alan rekreasyonu, açık alanda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleridir. Açık alan rekreatif faaliyetleri açık havada yapılan kişiye hareket etme imkanı sunmaktadır ve çok çeşitlidir. Ardahan ve Yerlisu Lapa (2011) açık alan faaliyetlerine doğada yapılabilen her çeşit sportif faaliyeti, doğa içinde gerçekleştirilen eğitimler, dağcılık, doğa yürüyüşleri, kuş gözlemciliği, piknik, suyun üstünde ve altında yapılan faaliyetler ve yamaç paraşütü vb. doğa etkinliklerini örnek göstermiştir.

3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

3.1. Akıllı Telefonunun Tanımı ve Kullanım Süresi

Cep telefonunun sağladığı arama yapma, mesajlaşma gibi klasik özelliklere bilgisayar ve internetle birlikte gelen e-posta, film izleme, çizim yapma, müzik dinleme, oyun oynama ve sosyal medya gibi özelliklerin de eklenmesiyle

oluşturulmuş mobil gelişmiş cihazlara akıllı telefon denilmektedir (Karakaş, 2002).

Günümüzde akıllı telefonlar sadece iletişim amaçlı kullanılmamaktadır. Bu işlevine ek olarak bankacılık, alışveriş, multimedya, oyun, sağlıklı yaşam gibi birçok alanda daha kullanılmaktadır (De Prato ve diğ., 2014). Kullanım amacına göre kişilerin akıllı telefon ile gün içinde geçirdiği süre değişiklik göstermektedir ve son yıllarda bu süre giderek artmaktadır (Kalba, 2008).

Akıllı telefon kullanım süresi yaşanan coğrafya, sosyoekonomik düzey ve cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Gelişmiş ülkelerde bu süre gelişmekte olan ülkelere göre; gelişmekte olan ülkelere ise geri kalan ülkelere göre daha fazladır. Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan kişiler diğer kişilere göre daha fazla telefon kullanmaktadır. Geri kalmış ülkelere başta olmak üzere erkeklerin akıllı telefon kullanım süreleri kadınlardan daha fazladır (Devran Muharremoğlu, 2020).

TÜİK'in (2022) . yaptığı hane halkı bilişim kullanım araştırmasına göre evden internete ulaşım oranı 2021 yılında %92 iken bu oran 2022 yılında %94'e yükselmiştir. 16-74 yaş grubu bireylerin internet kullanımı %82'den %85'e çıkmıştır. Erkeklerin %89'u, kadınların ise %80'i internet kullanmaktadır. Tüm bireylerin %82'si düzenli olarak internet kullanmaktadır (TÜİK, 2022). Akıllı telefonu "akıllı" olarak adlandırılmasındaki en büyük etmenin internet olduğu düşünülecek olursa; yukarıdaki verilerin akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi yadsınamaz. Akıllı telefonun sağladığı kolaylıklar, giderek artan ünü ve hayatın neredeyse her anına dahil olması sebebiyle kişilerin akıllı telefon kullanım süreleri giderek artmaktadır. Bu nedenle akıllı telefon kullanımı bağımlılıklar listesine eklenmeye adaydır (Chung ve diğ., 2018).

3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 2022 yılında yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre Türkiye'de yaşayan bireylerin cep telefonu kullanım oranı %95,8 olarak gösterilmektedir (TÜİK, 2022). Aynı araştırmada elde edilen verilerde, 16-24 yaş arasında cep telefonu kullanım oranı %94,5; 25-34 yaş aralığında ise %98,3 olarak açıklanmıştır. Bireylerin üniversite mezunu olmaları durumunda ise %99,8'inin cep telefonu kullanıldığı da yine aynı araştırma sonuçlarında elde edilen bir diğer bulgudur. Yine üniversite mezunlarının akıllı telefon kullanım oranlarına bakıldığında ise %99,7'sinin akıllı telefon kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu veriler ışığında ve toplumda cep telefonu kullanımının bu denli arttığı ve hatta cep telefonu kullanımının bir zorunluluk haline dönüştüğü göz önünde bulundurulduğunda telefon ve internet kullanımını bir araya getiren akıllı telefon kullanımının bireyleri bağımlılığa sürükleyebileceği düşünülmektedir. İnternet

erişimi ile uygulama indirme fırsatı tanıyan telefonlar akıllı telefon olarak kabul edilmektedir. Başlangıçta, cep telefonları kablosuz sesli iletişimi sağlayan bir araç olarak tanımlanırken, günümüzde internete bağlantı sağlayan, kısa mesaj servisi ile yazılı iletişimi sağlayabilen, fotoğraf video gibi görsel öğeleri gönderebildiğimiz kişilerarası bir iletişim aracı haline gelmiştir (Uzday ve Et, 2006). Akıllı telefonlarda bulunan internet erişimi, bireylere görüntülü görüşme yapma, mail ve sosyal medya hesaplarına anında erişim, anlık fotoğraf ve video gönderimi, kitap-gazete-dergilere erişim, çevrimiçi alışveriş yapılmasını sağlaması, banka hesaplarına anında erişim ve tüm işlemleri yapma kolaylığı sağlaması gibi özellikleri ile birçok alanda yaşamı kolaylaştırmaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri için not almak yerine telefonla sunular hazırlanması ve materyallerin fotoğrafının çekilmesi gibi bir kolaylık sağlaması şeklinde birçok kolaylığa sahiptir (Franklin ve Et, 2002). Tüm bu kolaylıklar ise akıllı telefonların bireyler için vazgeçemeyecekleri bir nesne haline dönüşmesine ve ona bağımlı bir yaşam sürmelerine neden olmuştur. Nitekim bireyler akıllı telefonları yanlarında olmadığında boşluk hissi yaşamakta ve bu nedenle akıllı telefonlarını hayatlarının vazgeçilmez bir parçası olarak görmeye başlamaktadırlar (Jacobsen ve Et, 2001). Akıllı telefon kullanan bireylerin, sabah uyandıklarında ilk baktıkları; gece uyumadan önce son baktıkları şey cep telefonları olarak gösterilmektedir (Ögel, 2010) Bireylerin arkadaşlık ve aile ilişkilerinin bozulduğu, birbirleri ile iletişime geçmek yerine akıllı telefonları aracılığıyla sosyal medya hesaplarında gezindikleri, bu durumun ise iletişim bozukluğu olarak kabul edildiği görülmektedir (Balogh ve diğ., 2013). Cep telefonlarının tekrar tekrar kontrol edilmesi, zorlayıcı bir davranış olması nedeniyle kompulsif kullanım ile ilişkilendirilmektedir (Ögel, 2010). Akıllı telefon bağımlılığı, kimyasal madde olmayan ancak kullanılmadığında psikolojik olarak olumsuz bir durum meydana getiren bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Jacobsen ve Et, 2001). Bir başka tanımlamaya göre ise sosyal etkileşim kaygısı ve dokunma ihtiyacı (Ögel, 2010) olarak kabul edilmektedir. Akıllı telefon kullanımının X, Y ve Z kuşakları arasında farklılaştığını söylemek mümkündür. Y kuşağında yer alan bireyler teknolojiye yatkın olarak kabul edilmekle birlikte Z kuşağı ise Y nesline göre daha fazla teknoloji ile iç içe yaşamış ve “internette anlayan” grup olarak anılmaktadır (Kendler ve Et, 2003). Öte yandan X kuşağı, Y ve Z kuşaklarına göre teknolojiye uzak kalmış gibi gözükse de her geçen gün akıllı telefon kullanımlarının arttığı ve X kuşağının gerek akıllı telefon kullanımını gerekse sosyal medya kullanımını kabul ettikleri gözlemlenmektedir (Balogh ve diğ., 2013). Akıllı telefon bağımlısı olan bireylerin akıllı telefonları yanlarında olmadığı zaman endişe yaşadıkları birçok çalışmada bulgulanmıştır (Young, 1998). Benzer şekilde bir başka çalışmada da akıllı telefon kullanım sıklığı ile

depresyon, stres ve kaygı arasında ilişki bulunmuştur (Young ve Et, 1999). Akıllı telefonun, birey tarafından kendisinin bir parçası gibi görülmeye başlanması panik ve stresi de beraberinde getirmekte; birey, telefonun şarjının bitmesi durumunda yoksunluk yaşamaya başlamaktadır (Bloomer ve diğ., 2004). Bütün bu veriler ışığında üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının var olduğu düşünülmektedir.

3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Sonuçları

Akıllı telefon ve internet kullanımı ile alakalı istatistiki bilgilere önceki bölümlerde yer verilmiştir. Kullanımın bu denli arttığı akıllı telefonların bireylerin benlik ve dünya algılarında köklü dönüşümlere yol açacağı öngörülmektedir (Townsend, 2000). Yapılan bir araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin, akıllı telefonu daha çok internette gezinmek, sosyal ağ hizmetlerini kullanmak ve müzik dinlemek amaçlı kullandıkları, oyun oynamak ve e-kitap okumak için daha az kullandıkları, akıllı telefon bağımlılığı faktörleri ile yalnızlık ve utangaçlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Franklin ve Et, 2002). Bireylerin çalışmaları, ödev yapmaları, diğer kaynaklardan yeni bilgiler edinmeye çalışmaları gibi durumların teknoloji ile iç içe geçmesi çoklu görev üstlenmelerine ve böylelikle de aşırı çoklu görev durumu sonucunda da bilişsel anlamda etkilenmelerine neden olmaktadır (Carrier ve diğ., 2015).

Bireylerin akıllı telefon kullanımının bu denli artması, “nomofobi”, akıllı telefon ve mobil internetten yoksun kalma korkusu gibi yeni bir fobi teriminin oluşmasına neden olmuştur. Nomofobik bireylerin, cep telefonu ve bilgisayar ile temastan uzak olmaları nedeniyle rahatsızlık, endişe duymaları beklenmektedir (Bragazzi ve Puente, 2014). Nomofobik bireylerin karakteristik özellikleri şu şekilde sıralanmıştır;

- Düzenli olarak cep telefonu kullanmak ve çok zaman harcamak, bir veya daha fazla cihaza sahip olmak, şarj cihazını her zaman yanında taşımak
- Kendi el cihazını kaybetme düşüncesi ya da cep telefonu yakında bulunmadığında ya da yanlış yerleştirildiğinde ya da şebeke kapsama alanı yetersizliği, bitmiş pil ve / veya kredi eksikliği nedeniyle kullanılamadığında endişeli ve gergin hissetmek ve cihazın kullanımının yasak olduğu yerlerden ve durumlardan (toplu taşıma, restoranlar, tiyatrolar ve havaalanları gibi) mümkün olduğunca kaçınmak
- Mesajların veya çağrılarının alınıp alınmadığını görmek için telefonun ekranına bakmak
- Cep telefonunu her zaman açık tutmak (günde 24 saat), mobil cihazla uyumak

- Endişe ve strese yol açacak insanlarla yüz yüze sosyal etkileşim kurmak yerine yeni teknolojileri kullanarak iletişim kurmayı tercih etmek
- Cep telefonunu kullanımı için borç almak veya büyük masraf yapmak” şeklindedir (Bragazzi ve Puente, 2014).

Akıllı telefonların sağlıklı nesillerin yetişmesine tehdit edici bir yönü bulunduğu ve “akıllı telefonkolik” gibi bir kavramın literatüre gireceğine işaret edilmektedir (Bloomer ve diğ., 2004). 2019 sonunda başlayan ve etkisi halen devam eden Covid-19 salgın süreci ile birlikte akıllı telefon ve internet kullanımı ciddi düzeyde artış göstermiş; iş eğitim hayatı, alışveriş alışkanlıkları değişime uğramış ve bütün bunlar internet kullanımı olmaksızın erişilemeyen bir hal almıştır. Pandeminin etkilerinin uzaması ile birlikte akıllı telefon kullanımı tercih olmaktan öte bir zorunluluk haline gelmiştir. Bütün bunlar özelinde bağımlı olunmasından korkulan internet, bir anda vazgeçilmez bir boyut kazanmıştır. Bu doğrultuda internet ve akıllı telefonun doğru kullanımının öğrenilmesi ve sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda akıllı telefonların doğru kullanımı noktasında aile eğitimlerine öncelik verilmesi ve akıllı telefon bağımlısı olan bireylere yönelik çok disiplinli müdahaleler geliştirilmesi gerekmektedir.

4. Sonuç

Akıllı telefon bağımlılığı günümüzde yaygın bir sorun haline gelmiştir ve bireylerin yaşamlarını birçok yönden olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak, rekreasyonun akıllı telefon bağımlılığından kurtulmada önemli bir rolü vardır. Rekreasyon aktiviteleri, fiziksel aktivite, sosyal etkileşim, zihinsel rahatlama, yaratıcılığı artırma ve denge sağlama gibi bir dizi fayda sunar. Bu aktiviteler, bireyleri akıllı telefonlarından uzaklaştırırken, daha sağlıklı bir yaşam tarzına da teşvik eder.

Fiziksel aktiviteler, vücudu hareket ettirir ve stresi azaltırken, sosyal aktiviteler, gerçek dünya ilişkilerini güçlendirir. Zihinsel rahatlama ve yaratıcılığı artırma yönünden ise rekreasyon aktiviteleri, bireylerin zihinsel sağlığını iyileştirir ve teknoloji bağımlılığını azaltır. Son olarak, rekreasyon aktiviteleri yaşamda denge ve dengeli bir yaşam tarzı sağlar, bu da akıllı telefon bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olabilir.

Bu nedenle, akıllı telefon bağımlılığından kurtulmak isteyenler için rekreasyon, sağlıklı bir alternatif ve dengeleyici bir unsur olarak önerilebilir. Daha fazla zamanlarını dışarıda geçirerek, fiziksel, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Böylece, rekreasyon aktiviteleri akıllı telefon bağımlılığını azaltabilir ve daha dengeli bir yaşam tarzını teşvik edebilir.

5. Kaynakça

- Ardahan, F. ve Lapa Yerlisu, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Ardahan, F., Turgut, T. ve Kaplan Kalkan, A. (2016). Serbest zaman ve rekreasyon. F. Ardahan (Editör). Her yönüyle rekreasyon, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Atasoy S., ve Tarhan N., *COVID 19'dan sonra dünyayı bağımlılık pandemisi bekliyor*. Erişim tarihi: 13 Ekim 2020. <https://www.e-psikiyatri.com/covid-19-dan-sonra-dunyayi-bagimlilik-pandemisibekliyor>.
- Balogh, K.N., Mayes, L.C. ve Potenza, M.N. (2013). Risk-Taking And Decision Making In Youth: Relationships To Addiction Vulnerability. *Journal Of Behavioral Addictions*, 2(1), 1-9.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2000). “Stres ve Başa Çıkma Yolları.” İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bammel, G. (1996). “Leisure and Human Behavior.” (Third edition). USA: Brown&Benchmark.
- Bloomer, C. W., Langleben, D. D., ve Meyerhoff, D. J. (2004). Magnetic Resonance Detects Brainstem Changes In Chronic, Active Heavy Drinkers. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 132(3), 209-218.
- Bragazzi, N. L. ve Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSMV, *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Can, E. (2015). “Boş Zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi.” İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi, (10), 1-17.
- Carrier, L.M., Rosen L.D., Cheever N.S., Lim A.F. (2015). Causes, effects, and practicalities of everyday multitasking, *Developmental Review*, 35, 64-78.
- Chung, J. E., Choi, S. A., Kim, K. T., Yee, J., Kim, J. H., Seong, J. W., Gwak, H. S. (2018). Smartphone addiction risk and daytime sleepiness in Korean adolescents. *Journal of paediatrics and child health*, 54(7), 800-806.
- De Prato, G., Feijoo, C., ve Simon, J. P. (2014). Innovations in the video game industry: changing global markets, *Digiworld Economic Journal*, No: 94, 2nd .17-38.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). “Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörlerle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama.” Ege Üniversitesi İ.B.F., Ege Akademik Bakış Dergisi, C:6, S:1, İzmir

- Devran Muharremoglu, Z. (2020). *Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri-Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlanması ve Ankara'nın Pursaklar İlçesi'ndeki Liselerde Öğrenim Gören 10. Sınıf Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanma ve Bağımlılık Durumu*. Hacettepe üniversitesi. Tıpta Uzmanlık Tezi
- Er, Y., Koç, M. C., Demirel, M., Çuhadar, A. (2019). The meaning of leisure and life satisfaction: The sample of university students. *International Journal of Culture and History*, 6(2), 1-16.
- Er, Y., Çuhadar, A., & Demirel, M. (2020). Lise Öğrencilerinin Kış Sporlarına Yönelik Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (7), 136-143.
- Er, Y., Çuhadar, A., Demirel, M., Kaya, A., Aksu, H. S. (2021). Examination of the relationship between the university students' course-leisure conflict and curiosity.
- Franklin, T.R., ve Et A. (2002). Decreased Gray Matter Concentration İn The İnsular, Orbitofrontal, Cingulate, And Temporal Cortices Of Cocaine Patients. *Biological Psychiatry*, 51(2), 134-142.
- Gül, T. (2014). Rekreasyon olgusuna genel yaklaşım. A. Yaylı (Editör), *Rekreasyona giriş*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Güler, H. (2017). “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması (Bartın Üniversitesi Örneği).” Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Jacobsen, L.K., ve Et, A. (2001). Quantitative Morphology Of The Caudate And Putamen İn Patients With Cocaine Dependence. *American Journal Of Psychiatry*, 158(3), 486-489.
- Kalba, K. (2008). The adoption of mobile phones in emerging markets: Global diffusion and the rural challenge. *International journal of Communication*, 2, 31.
- Karakaş, R. (2002). *Hürriyet deneyimi. İnternet Çağında Gazetecilik*, 76–78.
- Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon (boş zamanları değerlendirme kavram, kapsam ve bir araştırma). (6. Baskı), Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B.M. (2016). *Ekorekreasyon Rekreasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılbaş, Ş. (1995). “Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme.” Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Kılbaş, Ş. (2001). “Rekreasyon ve Boş Zamanları Değerlendirme,” Anaca Yayınları, 1.Baskı Adana, s: 14–20.

- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme* (4. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 1-5, 269-274.
- Kocaeski, S., Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H. Çelik, O. ve Çeliksoy, M. A. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Ögel, K. (2010). *Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme*. İstanbul: Yeniden Yayınları, 3-4.
- Sevil, T. (2012). “Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi”, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, Eskişehir.
- Sevim, N. ve Özer, A. (2013). “Eğlence Pazarlaması”, Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir, 2013, s.2780.
- Siegenthaler, K. L., ve Vaughan, J. (1998). “Older women in retirement Communities Perceptions of recreation and leisure.” *Leisure Sciences*, 20, 53-66.
- Stebbins, R. (2016). “Serbest Zaman Fikri: Temel İlkeler”. (M., N. Ekinci, Ü. Üstün, U. Işık, & O. Gümüşgöl, Çev.) Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Tarhan, N., ve Nurmedov, S. (2020). *Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma, 8.baskı*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tekin, A., Tekin, G. ve Çalışır, M. (2017). *Rekreasyonel spor*. S. Karaküçük, S. Kaya ve B.M. Akgül (Editör) , *Rekreasyon Bilimi 2*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Topaçoğlu, O. (2022). *Rekreasyonel faaliyetleri tercih etmede kuşakların etkisi: Turizm çalışanları üzerine bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. Fifth Edition, London and New York, Routledge, Taylor and Francis Group, p.47,48
- Townsend, A. (2000). *Life in the real time city: mobile telephones and urban metabolism*, *Journal of Urban Technology*, 7(2), 85-104.
- TÜİK *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. (2022, Ekim 1). Erişim tarihi: 2 Haziran 2023, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-KullanimArastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-KullanimArastirmasi-2022-45587)
- Türk Dil Kurumu (2021), *Güncel Türkçe Sözlük*, Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 01.10.2024)
- Türk Dil Kurumu. Bağımlılık*. (2020, Ekim 14). Erişim tarihi: 6 Haziran 2023
- Tütüncü, Ö. (2008). *Rekreasyon yönetimine yönelik üniversite düzeyinde bir müfredat geliştirme önerisi*, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 19 (12), 93-103.

- Tütüncü, Ö. ve Aydın, İ. (2014). “Toplum ve Açık Hava Rekreasyon Faaliyetleri: ABD Örneği,” *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25 (1): 118-120
- Uzbay, T., ve Et, A. (2006). Acute And Chronic Tianeptine Treatments Attenuate Ethanol Withdrawal Syndrome İn Rats. *Progress İn Neuro-Psychopharmacology And Biological Psychiatry*, 30(3). 478-485.
- Yıldız, E. (2016). *Bağımlılık Terimleri Sözlüğü, 1.baskı*. İstanbul: Truva Yayınları.
- Young, K.S. (1998). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behavior*.
- Zorba, E. (2007). Türkiye’de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi, *Gazi Haber Dergisi*, 52- 55.

4. Bölüm

ANTİK AKDENİZ MEDENİYETLERİNDE BAZI GÖRSELLERE GÖRE SPORLARIN DOĞUŞU VE GELİŞİMİ

**Osman İMAMOĞLU¹
FEYZULLAH KOCA²**

¹ OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi/Samsun, email:osmani55@hotmail.com

² Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, e mail:feyzullah1959@gmail.com

Özet

Bu çalışmanın amacı Antik Akdeniz Medeniyetlerinde Bazı Görsellere Göre Sporların Doğuşu ve Gelişiminin açıklanmasıdır. Literatür taraması yapılarak konuya açıklık getirilmeye çalışılmıştır. Akdeniz havzasında antik medeniyetlerde birbirinden etkilenme sportif faaliyetlerde de görüldüğü belgelere ve arkeolojik kalıntılara yansımıştır. Sporun Antik dönem Yunanistan'da değil Sümer medeniyetinde başladığını söyleyenlerde haklı olabilir. Tüm antik medeniyetler de sporun ortak noktası Tanrı ve dini uygulamalar dikkate alınarak yapıldığıdır. Akdeniz medeniyetlerinde değişik tarihlerde sporla ilgili olarak Bikinili Kız Mozaïği, Dik atma ve bronz disk, Sparta da boksörler freski ve kadın bronz koşucu heykeli, Yunan ve Roma boksörleri, Aslanları Avlanmalar, Mısırdaki güreşler, Sopalarla dövüşler ve Bataklıklarda avlanmalar, Yunan, Roma ve Mısırdaki atlı arabalarla yarışları ve dans görselleri bulunmuştur.

Sonuç: Antik Akdeniz medeniyetleri olarak Mezopotamya'nın bir kısmı, Yunan, Mısır ve Roma'da sporun yapıldığı ve birbirini etkileyerek yayıldığı tespit edilmiştir. Hatta Yunan oyunları erken Akdeniz'in Yunan öncesi spor kültürleri olan Yakın Doğu ve Hititlerden evrimleşmiş olabilir.

The Birth and Development of Sports in Ancient Mediterranean Civilizations According to Some Images

Abstract

The aim of this study is to explain the Birth and Development of Sports According to Some Visuals in Ancient Mediterranean Civilizations. An attempt was made to clarify the issue by conducting a literature review. In the Mediterranean basin, the influence of ancient civilizations on each other is reflected in documents and archaeological remains, including sports activities. Those who say that sports started in the Sumerian civilization, not in Ancient Greece, may be right. The common point of sports in all ancient civilizations is that they were performed taking God and religious practices into consideration. Related to sports at different dates in Mediterranean civilizations: Bikini Girl Mosaic, Upright throw and bronze disc, Boxers fresco and female bronze runner statue in Sparta, Greek and Roman boxers, Hunting of Lions, Wrestling in Egypt, Fighting with sticks and hunting in swamps, Horsemen in Greece, Rome and Egypt. Images of races with cars and dancing have been found.

Conclusion: It has been determined that sports were practiced in the ancient Mediterranean civilizations of Mesopotamia, Greece, Egypt and Rome and spread by influencing each other. Greek games may even have evolved from the pre-Greek sports cultures of the early Mediterranean, the Near East and the Hittites.

Giriş

Spor elbette kültürel olarak göreceli fakat evrensel olarak mevcut bir olgudur. Spor kavramı her kültürde değişir ve genellikle bizim spor terimimizle karşılaştırılabilir bir veya daha fazla kelimeyle temsil edilir. Yunanistan'da agōnes ve aethla ("yarışmalar") vardır. Roma'da ludi (Oyun) ve munera (gösteriler) vardır. Sümerlerde lir [ugrave]m ('atletizm') vardı. Mısırlılar da swtwt ('spor') terimini kullanıyorlardı. Bu nedenle sınırlarımız kültürden kültüre esnek olmalı ve farklı olguları kendi bağlamlarında anlayabilmek için her kültürün kendi tanımlarına duyarlı olmalıdır (Scanlon,2009).

Spor ve atletizm, antik Akdeniz'de yaşamın temel taşıydı. Avcılık, dans, jimnastik ve araba sürme Mezopotamya, Mısır, Yunanistan ve Roma'daki seçkinlerin en sevdiği sporlardı. Yunanlılar ve Romalılar, medeniyetin ayırt edici özelliklerinden biri olarak gördükleri organize sportif faaliyetlere özellikle düşküncüydü. Yarışmalar arasında koşu yarışları, uzun atlama, disk ve cirit atma, güreş, pentatlon (bu beş etkinliğin birleşimi), boks, pankreas (güreş ve boksun birleşimi), at yarışları ve araba yarışları yer alıyordu (Bıyık ve İmamoğlu,2022; King,2020).

Don Kyle, sporu Zafer ve mükemmellik gösterisi için yapılan, rekabet unsurları içeren halka açık, fiziksel aktiviteler' olarak tanımlar. Antik spor Yunanistan ve Roma'yla, hatta Akdeniz kültürleriyle başlamadı. Antik Spor 'un (veya 'Antik Tarih'in) 'antik' yönünü, genellikle Yunan ve Roma Sporuna (veya Tarihine) atıfta bulunduğu varsayılan bir terim olarak nitelendirmeliyiz ve bu nedenle erken dünya kültürlerindeki sporun zengin tezahürlerini incelemeliyiz. Örneğin Antik Mezoamerikan sporunun geçmişi M.Ö. 1000 yılına kadar uzanıyor ve sadece özel kortlardaki resmi top oyunlarını değil, aynı zamanda ağır deri maskeler takan yarışmacılarla yapılan boks maçlarını da içeren çok sayıda yarışma kanıtlanmıştır (Scanlon,2009).

Antik dönemde sportif yarışmalarının çoğu dini bayramlar içerisinde gerçekleştirilmiştir. Kurbanlar, etkinlik programını kesintiye uğrattı, kutsal olaylar ve ateşkesler, katılımcıları ve yetkilileri, yarışmaların yapıldığı kutsal alanlara götürdü. Olympia spor yapma ve ibadet etme yeri idi. Orada çeşitli Tanrıları veya kahramanları onurlandırmak için dini faaliyetler olarak orada spor müsabakaları yapıldığı belirtilir. Spor faaliyetleri kültürel oldu olarak çağlar boyu etkisini göstermiştir (Doğan ve İmamoğlu,2020;Murray,2014; Türkmen ve ark.,2006). Özellikle Tanrılar onuruna düzenlenen festivallerde şarkı, müzik, akrobatik dans ve değişik sportif gösteriler yapıldı (Okudan ve İmamoğlu,2021). Antik dönemde Yunan sporunun dinsel amaçlara ve sembolik ödüllere yönelik yapıldığı bilinir (Aras ve İmamoğlu,2020).

Bu çalışmanın amacı Antik Akdeniz Medeniyetlerinde Bazı Görsellere Göre Sporların Doğuşu ve Gelişiminin açıklanmasıdır

Gelişme ve Spor

Spor faaliyetlerinin kökeni antik çağlara dayandırılır. Eski çağlardaki medeniyetlerde insanlar spor amaçlı kabul edilebilecek fiziksel aktivitelere veya faaliyetlere çoğunlukla erkler olarak katılmış olsalar da bazen de beraber katılmışlar ve hatta çocuklarda spor yapmışlardır (Karakullukçu ve İmamoğlu,2021;İmamoğlu ve Koca,2021).

Yunanlılar sporu icat etmediler: Mısırlılar, Sümerler ve Hititler, bazıları MÖ 3. binyıl gibi erken bir tarihte, yarışmalarla birlikte düzenli festivaller düzenlediler. Bronz Çağı Girit'indeki boğa sıçramasının, mühür taşlarının bu uygulamayı kanıtladığı Suriye'nin erken dönemlerinde başladığı savunulabilir bir hipotezdir. Yunanistan ana karasındaki güreş zevkinin, Mısır'da gözlemlenen uygulamalarla teşvik edilmiş olabileceği de tartışılabilir.

Yunan sporu Yunan dininden ayrılamaz: Spor müsabakaları her zaman bir tanrının onuruna yapılan dini bir bayram bağlamında ve bir mabedin yakınında yapılırdı. Yarışmaların kökeni de tanrıların ve efsanevi kahramanların bir araya gelmesine bağlanır. Olimpiyat oyunlarında üçüncü gün Zeus'a büyük bir kurban sunma programı yapılırdı. Galip sporcular zafer taçlarını şehir tanrısının tapınağına adarlardı. Bazı sporcular ölümlerinden sonra yarı Tanrı veya kahraman statüsü aldılar. Spor salonlarında yapılan yarışmalar da bu tanrıların onuruna yapılırdı (Doğan ve İmamoğlu,2023).

Antik Mısırdaki güreşler: Antik mısırdaki güreşçi figürleri M.Ö. 3. yüzyılın başlarından itibaren, en dikkat çekici şekilde Beni Hasan'ın mezar resimlerinde görülür. Mısırlılar, daha önce de belirtildiği gibi, rekabetçi güreşe sahipti, ama aynı zamanda özellikle sopa dövüşüne de sahiptiler. Mısırlılar rekabetçi ayak yarışlarının (koşuların) daha nadir örneklerini ve rekabetçi olmayan yüzme, avlanma ve eğlence için arabaya binme faaliyetlerini yaptılar.

Sümerlerde spor başlangıcı: Görünüşe göre Sümerler M.Ö. üçüncü binyıl gibi erken bir tarihte, Kral Şulgi'nin başarılarıyla doruğa ulaşan ayak yarışları (koşu) yapmışlardı. Ayrıca yaygın olarak güreş, kemer güreşi ve boks da yapıyorlardı. Hitit kralının, korumaları için bir ritüel yarışa sponsor olduğu bilinir. Yunanlılar gibi bu sporlar düzenli bir dini bayram bağlamına yerleştirildi. Hititler arasındaki diğer rekabetçi sporların çeşitliliği ve türü, araba yarışı ve cirit atma hariç, Homeros'ta bulunan sporların neredeyse tamamını kapsar. Ve böylece Hitit menüsü ve oyunların sosyal bağlamı neredeyse Yunanlılarınkine yakındır (Murray,2014).

Yunan oyunları erken Akdeniz'in Yunan öncesi spor kültürleri olan Yakın Doğu ve Hititlerden evrimleşmiştir: Yunanlılar agonistik (Spor yarışları) olaylardan oluşan en geniş programı benimsediler ve başlangıçtan itibaren bireysel yarışmacılara sportif zaferden gelen zaferi vurguladılar. Bildiğimiz kadarıyla Yakın Doğu ve Hitit kültürleri, hükümdarın kendisi dışındaki yarışmacılara önemli bir kamusal onur vermekten kaçınıyordu. Bazen bir kişi, özellikle de bir asker kazanabilir ve alkışlanabilir, ancak belgeler her zaman kraliyetin veya elit ev sahibinin hayırseverliğini ve himayesini vurgulamaya dikkat eder. Elbette Yunanistan'da elit bir tabaka vardı ama Pan-Helen (Yunanistan dışında yaşayan Yunan halkı) üstünlüğüne sahip bir 'mega hükümdar' yoktu (İskender hariç). Arkaik dönemdeki daha küçük şehir devletleri sisteminde onur, bir liderden diğerine kolayca geçebiliyordu. Bu nedenle, potansiyel rakibi susturacak büyük bir kralın olmadığı yerel ve şehirlerarası yarışmalarda sportif bir zafer daha kabul edilebilirdi. Ve yükselen bir liderin böyle bir yarışma zaferi, çok daha cazip bir ödüldü; siyasi bir rakibi geride bırakmanın görünürlüğünü sağlayabilirdi. Yakın Doğu ya da Mısır örneklerinin Yunan festivalleri için ilham ya da model olarak hizmet edip etmediği, ne ölçüde ve hangi yollarla hizmet ettiği kuşkusuz bir spekülasyon meselesidir. Arkaik Çağ'dan önceki birçok Yunanlının muhtemelen diğer toplulukların sporlarını gözlemlemesine veya duymasına izin vermemek ve sonuç olarak bazı Yunanlıların yarışma biçimlerini tamamen veya kısmen taklit etmek için uyarlayıp değiştirmelerine izin vermemek sorumsuzluk olur (Bıyık ve Yazıcı,2023; Murray,2014; Scanlon,2009).

Akdeniz medeniyetlerinde değişik tarihlerde sporla ilgili bazı görseller aşağıda verilmiştir (King,2020).

1-Bikinili Kız Mozaięi, Villa Romana del Casale:

Pompeii'deki (İtalya) Villa Romana del Casale'deki, egzersiz yapan Romalı kızları tasvir eden "Bikini Mozaięi" detayı. Disk atma ve ağırlık alışması Yunanistan ve Roma İmparatorluğu'nda popüler egzersizlerdi. MS 4. Yüzyıl (Resim 1).

2-Diskobolos (Disk Atıcı)

Diskobolos veya Disk Atıcı, ağır bir bronz ağırlık olan diski fırlatmaya hazırlanan Yunan bir atletin tasviridir. MS 2. yüzyıl. Myron tarafından yapılmış, M 450-440'a ait bir Yunan bronzunun Roma kopyası, İmparator Hadrianus'un İtalya'nın Tivoli kentindeki villasında bulunmuştur. (Britanya Müzesi, Londra), (Resim 2).

3-Bronz Disk

Publius Asklepiades tarafından adanmış, Olympia'dan yazılı bronz bir disk (MS 241'den sonra). Olympia Arkeoloji Müzesi (Resim 3).



Resim 1. Bikinili Kız Mozaięi



Resim 2. Disk Atıcı



Resim 3. Bronz Disk

4-Ashurnasirpal II Aslanları Avlaması: Asur Kralı II. Ařurnasirpal'ın kraliyet arabasıyla aslan avını tasvir eden Nimrud duvar kabartması. Aslan avcılığı Mezopotamya'da bir prestij simgesiydi ve sanatta krallıkla güçlü bir şekilde ilişkilendiriliyordu. Ashurnasirpal II'ye, kalkanlar ve hanerlerle hazır bekleyen iki görevli eşlik ediyor. (British Museum, Londra) (Resim 4)

5-Aslan Avı Mozaięi, Pella

Aslan Avı Mozaięi'nin Pella, Makedonya'dan bir fotoğrafı. Mozaik, Vergina'daki Kraliyet Mezarları ile aynı zamana, yani M 4. yüzyılın sonlarına tarihleniyor (Resim 5).

6-Aslan Avlayan Büyük İskender'in Rölyefi

Bu rölyef, İskender'i Herkül'ün aslan postuyla yaya olarak bir aslanla savaşıırken tasvir ediyor olabilir. Arkadaşı Krateros (at sırtında) onu kurtarır. Aslan avı Yakın Doğu sanatında yaygın bir imgedir. Bu kabartma bir heykelin kaidesinin bir kısmını oluşturuyordu. (Metropolitan Sanat Müzesi, New York), (Resim 6)



Resim 4. Ashurnasirpal II
Aslanları Avlaması



Resim 5. Aslan Avı Mozaïği



Resim 6. Aslan Avlayan Büyük
İskender'in Rölyefi

7-Nebamun Bataklıklarda Avlanması

Nebamun'un mezarında bulunan bu resimler (M.Ö. 1350 civarı) Yeni Krallık dönemi muhasebecisi Nebamun'un Mısır bataklıklarında kuş avladığını göstermektedir. Yanında eşi ve kızı da bulunuyor. British Museum, Londra, İngiltere'de sergileniyor (Resim 7).

8-Yunan Güreşçiler

Olympia'daki Olimpiyat Oyunları gibi etkinliklerde yer alan sporlardan biri olan iki Yunan güreşçisini tasvir eden cenaze mozolesinde bir rölyef. Yaklaşık olarak MÖ 510. (Ulusal Arkeoloji Müzesi, Atina), (Resim 8). Antik dönemde Yunan güreşlerinde günümüz minder güreşindeki mevcut uygulamalar ve tekniklerin izini görmek mümkündür. Özellikle o dönem Yunanda yapılan güreş zaman içinde değişerek günümüz serbest ve özellikle grekoromen güreşin temeli olmuştur (Aksoy,2021; Yazıcı ve İmamoğlu,2023).

9-Boksörler Freski, Akrotiri, Thera

Thera adasındaki (Santorini) Tunç Çağı Akrotiri (girit adası'nda hanya körfezi'nin doğusunda yarım ada) yarımadasından Boksörler Freski. Thera (günümüzde Santorini) adasındaki Akrotiri'den olan Fresk, bir boks maçında karşı karşıya gelen iki genci tasvir ediyor. Yaklaşık olarak MÖ 1700. (Ulusal Arkeoloji Müzesi, Atina), (Resim 9).



Resim 7. Nebamun Batakliklarda Avlanma



Resim 8. Yunan Güreşçiler
Mermer kabartma, M.Ö. 510



Resim 9. Boksörler freski

10-Quirinal (Krinal: Antik Romada bir tepe, kraliyet sarayı) Boksörü/Dinlenen Böksör Heykeli

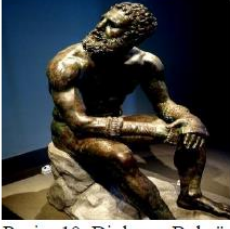
Terme (Antik bir Rama Hamamı;İtalya) Boksörü olarak da bilinen bronz Quirinal Boksörü, bir tür deri el sargısı olan Caestus (Eski bir savaş eldiveni) ile oturan bir boksörün MÖ 330 civarına tarihlenen Helenistik bir Yunan heykelidir. Boksör orantısız kaslı bir gövde ve bokstan kaynaklanan ağır yaralanmalarla tasvir edilmiştir. Yaralı yüzü, karnabahar rengindeki kulakları, yontulmuş dişleri ve kırık burnu, boksun kendisine yüklediği bedeli ortaya koyuyor (Roma Ulusal Müzesi), (Resim 10).

11-Yunan Boks

Tavan arasındaki kırmızı figürlü kyliks'ten bir boks sahnesi (MÖ 500 civarı). Olympia Arkeoloji Müzesi (Resim 11).

12-Romalı Boksör Mozaïği

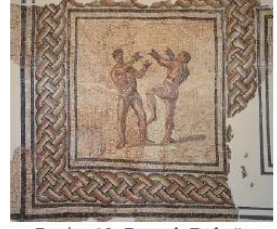
Tuhaf şekilli boks eldivenli iki boksörü tasvir eden mozaik parçası, MS 300-350. Eldivenlerin bazen üzerlerine metal çiviler takıldığı şeklinde yorumlanmıştır, ancak bunlar daha çok parmaklar için ayrı yuvalara sahip eldivenlerdir. (Rheinisches Landesmuseum Trier, Almanya) (Resim 12). Roma İmparatorluğu'ndaki boksörlerin stilleri ve teknikleri, Yunan ve Etrüsk boksörlerin stil ve tekniklerine büyük oranda benzerlik gösteriyordu. Fakat MÖ 3. binyıla kadar giden ve Mezopotamya'da ele geçen belgeler boksun ilk defa Yunan ve Roma uygarlıkları tarafından oynanmadığını gösterir (<https://arkeofili.com/roma-imparatorlugunda-boks>).



Resim 10. Dinlenen Boksör Heykeli, sert kayış eldiven detayı



Resim 11. Kırmızı figürlü kylix'ten bir boks sahnesi, MÖ 520



Resim 12. Romalı Boksör Mozaïği

13-Tavan Arası Kırmızı Figürlü Kylix

Cirit atmaya hazır bir sporcuyla tasvir eden tavan arası kırmızı figürlü kupa (kylix). Cirit atma, antik Yunanistan'daki bir başka Olimpiyat etkinliği idi ve hala modern Olimpiyat Oyunlarında yer alıyor. Vulci'den (İtalya), MÖ 440-430 civarında. (Altes Müzesi, Berlin), (Resim 13).

14-Yunan Sporcular

Yunan sporcular. Daha sonra Atina'nın Themistokleian Duvarı'na dahil edilen cenaze kourosunun tabanından. MÖ 510-500. (Ulusal Arkeoloji Müzesi, Atina), (Resim 14).

15-Eski Mısır Müziği ve Dansı

Nebamun Mezarı'ndaki bu tablo (M.Ö. 1350 civarı) müzik yapan kadınları ve dans eden diğer kadınları gösteriyor. Dans, antik Akdeniz'de fiziksel aktivitenin ayrılmaz bir parçası ve aynı zamanda bir dinlenme biçimiydi (Resim 15).



Resim 13. Tavan Arası Kırmızı Figürlü Kylix



Resim 14. Yunan Sporcular



Resim 15. Nebamun Mezarında dans

16-Spartalı Kadın Bronz Heykeli

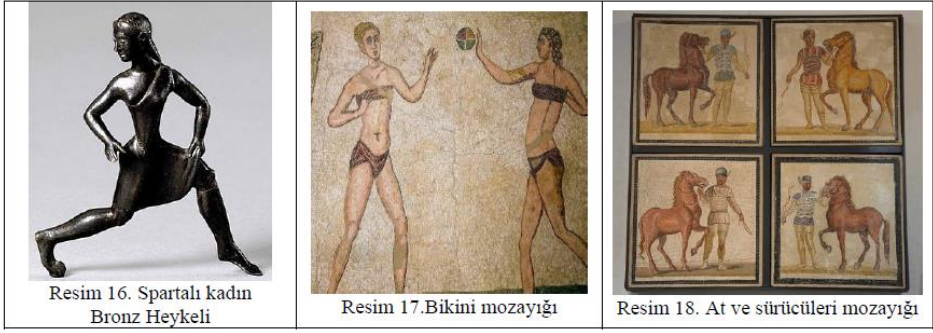
Muhtemelen Spartalı bir kadına ait olan bronz bir heykel. Sparta'da kadınlar, savaşçı olacak oğullar yetiştirmek için güçlü olmaları gerektiğine inanıldığından spor ve diğer fiziksel aktivitelere katılmaya teşvik ediliyordu. C. MÖ 500. (Britanya Müzesi, Londra), (Resim 16).

17-Bikini Mozaïği

Top oynayan genç Romalı kadınların MS 3. yüzyıldan kalma mozaïği. Sicilya'daki Piazza Armerina'daki Villa Romana'dan (Resim 17).

18-Arabacılarla Roma Mozaïği

Dört araba yarışı grubunun (Kırmızı, Beyaz, Mavi ve Yeşil) her birinden bir arabacıyı ve atı tasvir eden MS 3. yüzyıl mozaïği. Araba yarışı, antik Roma'daki en popüler spordu ve Maviler ve Yeşiller en popüler gruplardı. İmparator Vitellius ve Caracalla da Blues'u desteklediler. Ancak en büyük popülariteye sahip olanlar, ilk kez MS 35'te adı geçen Yeşiller'di. (Palazzo Massimo all Terme, Roma), (Resim 18).



19-Sirk Sahneli Mozaik

Popüler factio prasina'nın ("Yeşiller") savaş arabası takımını tasvir eden mozaik. Her grup kendine özgü kıyafetleriyle tanımlandı ve Romalı seyirciler en sevdikleri grubu tutkuyla desteklediler. MS 3. yüzyıl, Roma'dan. (İspanya Ulusal Arkeoloji Müzesi, Madrid), (Resim 19).

20-Yunan Atlı Araba Yarışçıları

Cenaze kourosunun (Kouras: çıplak erkek gençleri tasvir eden bağımsız Antik Yunan heykellerine verilen modern isim) tabanındaki Yunan savaş arabası yarışçıları, daha sonra Atina'nın Themistokleian Duvarı'na dahil edildi. Araba yarışı, Yunanistan'da bir Olimpiyat etkinliği idi, ancak Roma İmparatorluğu'ndakinin aksine, kazanmanın tüm şerefini kazananlar, sürücüler yerine araba sahipleri idi. MÖ 510-500. (Ulusal Arkeoloji Müzesi, Atina) Cenaze kourosunun tabanındaki Yunan savaş arabası yarışçıları, daha sonra Atina'nın Themistokleian Duvarı'na dahil edildi. Araba yarışı, Yunanistan'da bir Olimpiyat etkinliği idi, ancak Roma İmparatorluğu'ndakinin aksine, kazanmanın tüm şerefini kazananlar, sürücüler yerine araba sahipleri idi. MÖ 510-500. (Ulusal Arkeoloji Müzesi, Atina), (Resim 20).

21-Bizans Döner Çember Mozaik

Çember döndürme: Bu mozaik panelde dört çocuk çemberleri yuvarlıyor. Çember çevirme popüler bir spordur ve sağlıklı bir aktivite olduğuna inanılıyordu. İki oğlan mavi şal giyiyor, diğer ikisi ise iki araba yarış grubu olan 'Maviler' ve 'Yeşiller'in rekabetini temsil eden yeşil şallar giyiyor. Erken Bizans dönemi, c. MS 6. Yüzyıl. Konstantinopolis, (Modern İstanbul, Türkiye). (Büyük Saray Mozaikleri Müzesi, İstanbul), (Resim 21).



Resim 19. Sirk Sahneli Mozaik



Resim 20. Yunan Araba Yarışçıları



Resim 21. Bizans Döner Çember Mozaik

22-Araba Yarışçısı Mozaïği, Tarentum

Bir savaş arabası yarışçısını tasvir eden taban mozaïğinden bir detay, Tarentum, güney İtalya, MS 2. yüzyılın sonları. (Taranto Ulusal Arkeoloji Müzesi, İtalya), (Resim 22).

23-Artemis Jokeyi

Artemision Burnu açıklarındaki bir gemi enkazından bronz bir jokey ve at, Euboea, c. MÖ 140. (Ulusal Arkeoloji Müzesi, Atina), (Resim 23).

24-Av Mozaïği, Kartaca

Mozaik bir kaldırımdan alınan bu av sahnesi, bir geyiği ipe bağlayan bir atlıyı gösteriyor. Kaldırım, zengin toprak sahiplerinin favori eğlencesini tasvir eden, yaygın bir Kuzey Afrika tipinden biridir. Süvari Germen kıyafeti giydiği için Vandal yönetici sınıfının bir üyesi olarak tanımlandı. Günümüz Tunus'u Kartaca'dan. MS 5. veya 6. yüzyılın sonları. (British Museum, Londra), (Resim 24).



Resim 22. Araba Yarışçısı Mozaïği



Resim 23. Artemis Jokeyi



Resim 24. Av Mozaïği

25-Arabada Kraliyet Aslan Avı

Bir Asur kralı (kendine özgü şapkasıyla tanınabilir), bir savaş arabası üzerinde arenada dolaşarak aslanları oklarla vuruyor. Görevlileri arkadan saldıran aslanı savuşturuyor. MÖ 645 - 635 civarı. Londra'daki British Museum'da sergilendi (Resim 25). Yeni krallıkta vahşi hayvanları avlamak çok yaygın bir uygulama idi. Yeni Krallık'ta, avcılığın hareketli bir arabada yapılan bir spor olarak görüldüğü belirtilir (Hamed,2015).

26-Bataklıklarda Avlanma

Bataklıklarda Avlanmak; Ti'nin mezarındaki bir kısımdan. "Eski Mısır'da sanat tarihi, Cilt I'den (1883), (Resim 26). Eski Mısırlılar, zengin Nil Nehri bataklıklarında balık yakalamak için uğraştılar. Bazı balıkçılar sudaki balıkları zıpkınlamak için zıpkın kullanmayı tercih ettiler. Avcılık ve balıkçılık diğer sporların gelişimini de etkilemiştir. Olta ile balık avlama üst sınıf bir eğlence sporu haline gelmiştir (Doğan ve İmamoğlu,2021).

27- Eskrim: Eski Mısırdaki sopalarla yapılan dövürlere sopalı eskrim veya sopa ile eskrim diyebiliriz. Sopalı eskrimcinin en önemli enstrümanı yaklaşık bir kol uzunluğundaki vurma veya eskrim sopasıydı (Riddle,2007).



Resim 25. Arabada Kraliyet Aslan Avı



Resim 26. Bataklıklarda Avlanma, Kuş ve Balık avlama, Nikaeisesi mastabasi (MÖ 2500).



Resim 27. Güreş, sopalı eskrim ve boks figürleri gösterimi, Meryre II mezarı, Tell -el Amarna, 18. Hanedan

Yunan spor geleneği elbette kendi içinde tutarlı değildir ve her aşamada iyi bir şekilde belgelenmemiştir. Antik Yunan ve Roma kültürlerine (ve diğer birçok antik dünya kültürüne) ilişkin her çalışmanın büyük bir dezavantajı, bilgimizin seçici olarak korunan metinler ve nesneler tarafından sınırlandırılması ve koşullandırılmasıdır. Arkeologlar tarafından ele geçirilen rastgele nesneler, büyük olasılıkla, kullanılan ve değer verilen öğeleri ve her düzeydeki sosyal tabakanın takip ettiği yaşam biçimlerini yansıtır. Ancak yazılı metinler

kaçınılmaz olarak seçkinlerin, zenginlerin, güçlülerin ve genellikle erkek vatandaşların görüşlerine karşı önyargılıdır. Evet, ortak görüşün yansıtıldığı, pek bilgilendirici olmasa da mutlu istisnalar vardır; örneğin Priene'deki Yunan spor salonunda ("falanca öğrenci buradaydı") veya stadyum tüneline yazılan duvar yazıları Nemea'da ("falan atlet güzeldir") veya Pompeii'nin duvarlarında ("falan gladyatör seksidir"). Ancak daha tipik olan, Pindar'ın şiirlerinde büyük oyunların galiplerine söylenen övgüler, zorbaları veya aristokratları (araba yarışlarında) öven şiirler ve atletizm, saha veya dövüş yarışlarında yarışan sporcuların ücretlerini karşılayabilen kişiler vardır. Başarıda etkili olan 'küçük insanlar', yani yine köle veya alt düzey vatandaş statüsündeki araba sürücüsü (çoğunlukla kiralık veya köleler) ve eğitmenler hakkında çok az şey söyleniyor veya hiçbir şey söylenmiyor. Kuşkusuz, bin yıllık antik Yunan festivallerindeki tüm sporcuların ve galiplerin bazıları, belki de çoğu, elit olmayan statüdeydi ve bunlardan bazıları, hiç şüphesiz, ödül paralarından, şöhretlerini ve zaferlerini anlatan yazıtlar dikmeye yetecek kadar para kazandılar. Ancak elit olmayan statüdekilerin sesleri, antik Yunan spor sosyolojisinin doğru bir resminde nihai bir kesinliğe izin vermeyecek kadar azdı. Gladyatörlerin (çoğunlukla köleler veya suçlular, ancak coğrafi olarak ve zamanla değişen) sosyal statüleri iyi araştırılmış ve antik ve modern kaynaklarda tartışılmıştır, ancak yine de başarılarıyla övünen yazıtlardan gladyatörlerin bakış açısına ve sesine dair herhangi bir belgeden yoksunuz. Bugün, elbette, büyük spor dallarındaki profesyonel sporcuların süperstar statüsü var, kamuoyunda geniş bir ses var ve gazetenin spor bölümünde yarışmaları ve yaşamları hakkında günlük hikayeler vardır. Görünüşe göre onlar hakkında çok fazla şey biliyoruz. Buna karşılık, Roma Koleyum'unda düzenlenen binlerce gladyatör karşılaşması arasında, belirli bir gladyatör karşılaşmasıyla ilgili tek açıklama, Martial's Book of Epigram 31'de anlatılan, MS 80'de başka türlü bilinmeyen Priscus ve Verus arasındaki bir müsabakada beraberlik tartışmasıdır. Kaynakların tarihi maçlarla ilgili sessizliği, ortalama Romalı arasında gladyatörlere duyulan büyük kamu ilgisi ve gladyatörlerin kahramanlaştırılmasıyla tamamen çelişiyor, ancak popüler kültürün okuryazarların ve edebiyatçıların geçici olayları anma konusundaki isteksizliği hakkında çok şey anlatıyor. Özetle, Yunan ve Roma edebi kaynakları, sporlarının tüm olgusunun yeniden inşasına ve takdirine yaklaşmak için, yerleşik önyargılarına sürekli dikkat edilerek okunmalıdır(Scanlon,2009).

Sonuç

Akdeniz medeniyetlerinde değişik tarihlerde sporla ilgili olarak Bikinili Kız Mozaięi, Dik atma ve bronz disk, Sparta da boksörler freski ve kadın bronz koşucu heykeli, Yunan ve Roma boksörleri, Aslanları Avlanmalar, Mısırdaki güreşler, Sopalarla dövüşler ve Bataklıklarda avlanmalar, Yunan, Roma ve Mısırdaki atlı arabalarla yarışları ve dans görselleri bulunmuştur. Antik Akdeniz medeniyetleri olarak Mezopotamya'nın bir kısmı, Yunan, Mısır ve Roma'da sporun yapıldığı ve birbirini etkileyerek yayıldığı tespit edilmiştir. Hatta Yunan oyunları erken Akdeniz'in Yunan öncesi spor kültürleri olan Yakın Doğu ve Hititlerden evrimleşmiş olabilir.

Kaynaklar

- Aksoy Y. (2021). Antik Yunan Güreşi ve Günümüz Güreşine Yansımaları, Bölüm sayfaları:87 -102, Bilimsel spor 2, (Editör: Murat Kaldırımcı- Orcan Mızrak), Gece Kitaplığı
- Aras L., İmamoğlu O. (2020). Violence Factors in Antique Pancreas Sports. The Journal of International Social Research, 13(71), 350-358.
- Bıyık K., İmamoğlu O. (2022). Antik Mısırdaki Yüzme ve Kürek Sporunun Tarihe Yansımaları, 5. Bölüm, Sh. 59-72, Spor Bilimleri Alanında Güncel Araştırmalar – II, (Editörler: Soner Çankaya- Seda Sabah), Gazi Kitabevi
- Bıyık K., Yazıcı Y. (2023). Antik Yunan Olimpiyatları Atletizm, Atlı sporlar, Pankreas ve Güreş Figürleri Üzerine Düşünceler, sh.170-179, Spor Bilimlerinde Akademik Değerlendirmeler-1, (Editörler: Rafet ÜNVER - Yunus BERK), Duvar Yayınları, duvarkitabevi@gmail.com, Ankara
- Doğan E., İmamoğlu O. (2020). Güreşin Kökenleri ve Bazı Ülkelerde Antik Güreş, 11. Bölüm, sayfa 173-188, Sporda Bilimsellik ve Akademik Yaklaşımlar-2, (Ed. Ali Türker- Tuba Fatma Karadağ), Gece Kitaplığı, Ankara.
- Doğan E., İmamoğlu O. (2021). Eski Mısırdaki Avcılık Ve Okçuluk Faaliyetleri Ve Günümüz Sporuna Yansımaları, 4. Bölüm, sh. 45-68, Bilimsel Spor - 1 – (Editör: Hakkı Ulucan- İhsan Kuyulu), Gece Kitaplığı, Ankara
- Doğan E., İmamoğlu O. (2023). Antik Yunanda Sporun Dinden Etkilenmesi, sh.140-157, Spor Bilimlerinde Akademik Değerlendirmeler-1, (Editörler: Rafet ÜNVER -Yunus BERK), Duvar Yayınları, duvarkitabevi@gmail.com, Ankara
- Hamed A.E.A.,(2015).Sport, Leisure: Artistic Perspectives in Ancient Egyptian Temples (Part I), Recorde, Rio de Janeiro, v.8, n.1, p.1-17 <https://arkeofili.com/roma-imparatorlugunda-boks-sporu-nasil-yapilirdi/>
- İmamoğlu O., Koca F. (2021). “Antik Çağlarda Sporda Ödüller” Spor ve Bilim 6 (Editörler: Yalçın Tükel - Davut Atılga), Bölüm 11, sh 155-174, Gece Kitaplığı, Ankara
- Karakullukçu Ö.F., İmamoğlu O. (2021). Antik Çağlarda Değişik Ülkelerde Kadınların Sporla İlişkisi, Spor ve Bilim, sh.181-196. (Editörler:Şirin Pepe-Hüseyin Tolga Esen), Gece Kitaplığı, Ankara.
- King A. (2020). Sports in the Ancient Mediterranean, <https://www.worldhistory.org/collection/87/sports-in-the-ancient-mediterranean/>

- Murray S. C. (2014). “The Role of Religion in Greek Sport”,309-319, A Companion to Sport and Spectacle in Greek and Roman Antiquity, First Edition. Edited by Paul Christesen and Donald G. Kyle. © 2014 John Wiley & Sons, Inc. Published 2014 by John Wiley & Sons, Inc. file:///C:/Users/asuss/Desktop/Dinspor/murray-2013a.pdf.pdf
- Okudan B., İmamoğlu O. (2021). Antik Yunanda Kadınların Sporla İlgisi, Spor ve Bilim, (Editörler:Şirin Pepe-Hüseyin Tolga Esen), Gece Kitaplığı, Ankara, sh.161-180.
- Riddle J.W. (2007). Ancient Egyptian Stick Fighting, Journal of Combative Sport,1-7
- Scanlon T. (2009). Contesting Ancient Mediterranean Sport, The International Journal of the History of Sport,26(2);149-160, <https://doi.org/10.1080/09523360802655909>
- Türkmen M. İmamoğlu, O. Ziyagil M.A. (2006). Popularity of the Wrestling sport in Turkey and it’s comparison with the selected sports, *Researches About The Turks All Around The World*,163: 77-94
- Yazıcı, Y. & İmamoğlu, O. (2023). “Ancient Greek Wrestling and Its Reflections on Other Nations”, Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences, 9(64):2810-2817. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/JOSH AS.69548>

5. Bölüm

ROMA DÖNEMİ ANTALYA YAZITLARINA GÖRE GÜREŞ SPORUNUN ÖNEMİ

**Feyzullah KOCA¹
OSMAN İMAMOĞLU²**

¹ Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, e mail: feyzullah1959@gmail.com

² OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi/Samsun, email: osmani55@hotmail.com

Özet

Bu çalışmada Roma dönemi Antalya yazıtlarına göre Güreş Sporunun Önemi ve günümüze yansımaları üzerinde durulacaktır. Literatür taraması yapılmıştır. 4 adet yazıt incelenmiştir. Bu yazıtlar Çocuk Kategorisi güreşi yazıtı, Torunu için Eucratidas'ın Themis'inin muzaffer yazıtı, Eucratidas'ın Themis'inin diğer muzaffer yazıtı ve Güreşçi Kougas Palladian'ın Yarışı kazanması yazıtıdır. Themis Palladeios'un yetişkin erkekler Kategorisi güreş müsabakasını kazandıklarında ödül olarak heykel aldıkları belirtilir. Spor organizasyonlarının yapıldığı tesislerin toplumsal hayata etkileri ve güreşçilerin kazanımları, ödülleri ve değişik sportif faaliyetlerin Roma toplumunda manevi birlikteliğinin gerçekleşmesinde önemli bir yer tutmuştur. Sonuç: Roma dönemi Antalya yazıtlarına (Phaselis yazıtları) göre güreş sporunun çocuklar kategorisinde de yapıldığı, bir mücadele sporu olması yanında hakemler huzurunda yapılmakla beraber sonuca bazen seyircilerinde etkili olduğunu göstermiştir. Galip gelen güreşçilere ödül vermenin yanında heykellerinin de dikildiği tespit edilmiştir. Antik Yunan ve İmparatorluk Roma toplumunun Sporları Akdeniz havzasındaki diğer toplumlara yansımıştır. Günümüz güreşlerinin (özellikle minder güreşi) ortaya çıkmasında etkili olmuştur.

Anahtar kelimeler: Roma dönemi, Spor, Yazıt, Phaselis, Antalya

Giriş

Roma dünyasında yazıtlar, geçmişin siyasi, sosyal ve ekonomik gerçeklerine ışık tutan ve zaman içindeki modern okuyucuya doğrudan hitap eden değerli tarihi belgelerdir. Roma yazıtlarının en büyük grubunu mezar anıtlarındaki kitabeler oluşturur. Romalılar bu tür yazıtları ölen kişinin yaşı, mesleği ve yaşam öyküsü gibi çok kesin ayrıntıları kaydetmek için sıklıkla kullanırlardı. Bu kanıtlara dayanarak, Roma toplumunu birbirine bağlayan ve onun işlemesine imkan sağlayan aile ve mesleki bağların bir resmini oluşturmak mümkündür. Buna ek olarak, Roma cenaze metinlerinin dili, Roma ruhunun insani, şefkatli yanını gösterir; çünkü bunlar sıklıkla sevgi sözleri ve kişisel kayıp ve keder ifadeleri içerir (Christofer,2024).

Spor insanların değişik amaçlarla yaptığı kültürel, sosyal ve siyasal sonuçları olan bir faaliyet idi. Roma döneminde gladyatör dövüşleri uzun bir zaman periyodunda halk arasında en yaygın gösteriler arasında yer aldığı görülmüştür. Romalı yöneticilerin düzenlemiş oldukları değişik festivallerde atlı savaş arabası yarışları ve tiyatro oyunlarına da yer verilmiştir. Roma'da gladyatör dövüşleri, vahşi hayvan avı gösterileri ve Yunan tarzı atletizm yarışmalarının çok yaygın birer faaliyet olduğu bilinir (Atak,2022). Roma döneminde spor askeri eğitimin yanı sıra zevk ve eğlence aracı olarak görülmüştür. Roma döneminde halk spor gösterilerine büyük mimari yapılar olan stadyumlarda ve Sirklerde katılmıştır (Doğan ve İmamoğlu;2020; Tomay-Değirmencioğlu, 2017).

Roma'da gladyatörlerin de güreş yaptığı düşünülür. Roma'da boğuşmalar gladyatör dövüşünün bir parçasıydı. Bunu Antik Roma sanatında da görebiliriz. Çünkü boğuşma kılıç dövüşünde meydana gelebilecek bir şeydir ve muhtemelen rakibinizi öldürmeden onu bastırmanın bir yöntemi olarak görülmüştür. Kılıç, mızrak ve diğer çeşitli silahlarla eskrim üzerine daha sonraki tarihi eserlere bakarsanız, boğuşmanın silahlı mücadeleden ayrı olmadığını, bunun yerine temel bir bileşen olduğunu ve dolayısıyla bunun mantıklı olduğunu görürsünüz. Bu, güreşin başlı başına bir dövüş sanatı olduğunu ve boksörlük ve pankreas'ın yanı sıra güreş yarışmaları da (boğuşma ve vuruşu içerdiği için modern karma dövüş sanatlarına benzer bir şey) olduğunu gösterir. Ancak silahsız dövüş, gladyatör dövüşünden farklıydı. Eğer profesyonel güreş derken senaryolu olaylar içeren sahte şeylerden bahsediyorsanız o zaman bu olayların hiçbirisi tam olarak böyle gitmedi. Açıkçası, ister silahsız dövüşçüler ister gladyatörler olsun, dövüşçüler her şeyden çok bir gösteri sergilemeye çalışıyorlardı, ancak bu dövüşler hala yarışmalardı ve çoğu durumda düşük ölüm oranına rağmen gerçek bir risk söz konusuydu (Dorey, 2024). Roma'da sporcular Yunan kültüründen etkilenmiş olabilirler. Palfurius Sura'nın bir güreşçi olarak müsabakaya katılıp çıplak bir Sparta'lı kızla güreştiği bile iddialar arasındadır (Hallett, 2005). Fakat böyle bir güreş müsabakası hakkında mevcut kaynak güvenilir değildir (Mann, 2014). Roma döneminde spor alanları,

imparatorların gücünü ve otoritesini hissettirmek amacı ile de kullanılmıştır. Yine Roma imparatorları, ülke içinde çok çeşitli etnik yapıyı bir arada tutabilmek ve birliği sağlamak amacıyla spor faaliyetlerini kullanmışlardır (Kaplan ve Kara,2022). Antalya'nın güneyindeki Roma kentinin kalıntıları arasında yer alan 12.000 kişilik stadyumun Perge stadyumu olduğu belirtilir. Stadyum kırık taş koltuklar ve bazı dış duvarlar dışında günümüze kadar ayakta kalmıştır. MS 2. yüzyılda inşa edilen Anadolu'nun ayakta kalan en büyük antik stadyumudur (Sabah,2017). Bu stadyumda spor gösterileri yapılmış olduğunu söylemek gerçekçi bir durumdur. Gösteriler Roma İmparatorluğu'nun şehirlerinde yaşamın bir gerçeğiydi; Roma toplumunun yapılandırılmasına ve Romalı olmanın ne anlama geldiğinin tanımlanmasına yardımcı oldular. Gösterilerle gurur duyan imparatorlardan gösterilere akın eden soylu ve alt düzey seyircilere kadar her sınıftan Romalılar oyunlara katıldı ve keyif aldı. Devlet için büyük gösterilerin sağlanması gücü, liderliği ve imparatorluğu simgeliyordu. Romalılar oyunlarda kurtarıcı ya da eğlenceli bir şeyler buldular: Şiddetin cazibesi, egzotik ve erotik manzaralar, katılımcıların beceri ve cesareti ya da imparatorla etkileşim kurma yeteneği. Milattan sonra 181 yılında Antakya'da seçkin ailelerin genç kızları, iffet yemini ederek koşu ve güreşte Olimpiyat oyunlarında birbirleriyle yarıştılar (Kyle,2014).

Güreş Romalılar arasında Yunanlılara göre daha az popülerdi ve Roma İmparatorluğu'nun çöküşüyle birlikte Avrupa'da güreşle ilgili atıflar yaklaşık MS 800'e kadar ortadan kalkmıştır. Bu çalışmada Roma dönemi Antalya yazıtlarına göre Güreş Sporunun Önemi ve günümüze yansımaları üzerinde durulacaktır.

Gelişme ve Sonuç

Roma dönemindeki dövüşler veya kaba kuvvete yönelik müsabakalar genel olarak “Ludi” şeklinde adlandırılmıştır. Ludiler düzenlendikleri şekillere göre “özel” veya “kamusal” olarak anılmışlardır. Özel Ludiler gibi kişisel sebeplerden (ölüm, başarı, onurlandırma vs) yapılp, masrafları oyunları düzenleyen insanlar tarafından karşılanmıştır. Kamusal Ludiler ise dinsel ve manevi özellikleri dikkate alınarak yapılmıştır. Onlar halkın ücretsiz olarak katıldığı yönetim otoritesi tarafından düzenlenmişlerdir. Genellikle dini nitelik taşıyan spor oyunları Sirkuslarda (dikdörtgen şekilli, bir ucu yarım daire olan yerler) da düzenlenmekte idi (Kaplan ve Kara,2022; Şentürk, 2003; Ögüt, 2006).

Malalas'a göre Milattan sonra 193'te Plethrion (Spor yapma veya yarışma alanı) adı verilen ve o zamana kadar şehrin merkezinde binlerce metrekaresi kaplayacak olan büyük bir palaestra (güreş alanı) eklenmiştir. Olimpik Oyunlar süresince güreş maçları ve dövüş sporlarının maçları Plethron denilen yerlerde yapılmıştır. Malalas oyunlarda koşma, güreş, boks, pankreas ve araba yarışı gibi sporlar ile trompet çalma, hüznünlü olaylardan şarkı söyleme ve ilahileri okuma gibi uygulamalar ve

yarışmalar yapıldığından bahsetmiştir (İmamoğlu ve Yazıcı,2023).

Roma döneminde Gladyatörlerin ve profesyonel sporcuların, özellikle de güreş, boks, pankreas gibi dövüş müsabakalarının yapıldığı yazıtlara geçmiştir (İmamoğlu ve Yazıcı,2023. Malalas’a göre Antakya’daki oyunlarda elit ailelerin kızları) koşu ve güreşte birbirlerine karşı yarışmışlardır (Kyle, 2014). Fakat bu durum yazıtlara pek yansımamıştır.

Çocuk Katagorisi Güreş Müsabakası:

Ptolemaios oğlu Aurelius Artemidoros’un oğludur. Zosimas olarak da bilinen Phaselis’li Aurelius Ptolemaios, II. Embromos’un oğlu II. Kolalemis’in övgüye layık kızı Phaselis’li Aurelia Apphia’dır. Kente hediye ettiği ve ilk olarak düzenlenen Palladeios Agon’unun çocuklar kategorisi güreş müsabakasını sırtı yere gelmeden ve belini kavrattmadan kazanmıştır. Phaselis’te sevilen bir isim olduğu görülen Ptolemaios ismi, kentte yaklaşık 1 yüzyıl hakimiyet süren Ptolemaios’ların etkisinin hala devam ettiğini gösterir. Buradaki güreş yarışması çocuklar arasında yapılmaktadır. “ένδόξως” yarışmalarla ilgili yazıtlarda sıkça kullanılır. Güreş müsabakalarında “ἄπρωτος ἀμεσολάβητος” unvanını alan kişi sayısı oldukça az sayıdadır. Günümüzde yapılan güreş müsabakalarında dahi unvan verilmesi devam edebiliyor (<https://www.phaselis.org/data/ptolemaios>).

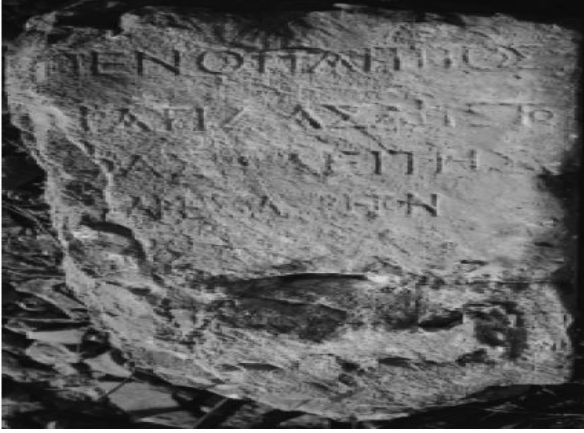


Resim 1. Çocuk Kategorisi güreş yazıtı

Türkçe metin: Aure(helios) Ptolemy ve Aure(helios) Arte'nin oğlu Zosimas Midorus Ptolemaios, Fasileitis'ten, Neikisa'dan Palladius'un önünde şanlı bir şekilde dövüşmeyin bu yüzden satın alındı, değerli şehrin bağışlandığı yer Embro'lu büyük Aurelia Affia K[o]-lalimeos Bana yenilmez arabulucuyu ver Fasilēdis.

Torunu için Eukratidas'ın Themis'inin muzaffer yazıtı:

Kireçtaşı bloğu; alt, sol ve üst kısmı yontulmuş. Helios'a ithaf edilen blok gibi, büyük termal banyoların palastrasına (Plaaestra eski yunanda spor salonu) yerleştirilmiştir. Eukratidas'ın bağısladığı Themis'in yetişkin erkekler kategorisi güreş müsabakasını kazanan kişiye ait zafer yazıttır. BU yazıt İsa'dan sonra 3. yüzyıla tarihlendirilmiştir. Eukratidas bu yazıttan başka kentten ele geçen yayınlı bir yazıttan ve burada ele alınan bu yazıttan da tanınmaktadır. Yazıtın içeriğine göre yarışmada birinci gelen kişi Eukratidas'ın torunudur. Eukratidas'ın torunu ve falancanın oğlu Phaselis kendi vatandaşı falanca, büyükbabası Akritos'un torunudur. Akritos'un oğlu Phaselis vatandaşı Eukratidas'ın miras bıraktığı Themis'in yetişkin erkekler kategorisi güreş müsabakasını belini rakibi kavrayamadan ve sırtı yere gelmeden kazanmıştır 3. yüzyıldan kalma dikkatli yazı. AD 4. satırda bitişik harfler iki yerde bulunabilir: Ve 2. ve 4. satırlarda omikron daha küçük boyutta yazılmıştı. Bu en azından 4. satırda yer yetersizliğinden değil, daha çok zamanın zevkine karşılık geliyordu. Özel şahısların sponsor olduğu ve yarışmalarla ilişkilendirilen agonlar (Yarışlar) 2. ve 3. yüzyıllarda gelişti. AD. Phaselis'te Eukratidas adlı biri ile soylu (ἀξιολογώτατη) olarak nitelendirilen Aurelia Apphia tarafından kurulan bu tür iki vakfın 1206 ve 1207 yıllarında TAM II tarafından tasdik edilmiştir. 4-6 numaralı yeni yazıtlar da bu iki agona aittir. Çarpıcı olan bu iki agonun (Yarışmaları) kazananlarının hepsinin güreşçi olması, bu da onların popülerliğinin bir göstergesidir. Özellikle Güney Küçük Asya bölgesinde spor bu durumdadır. Bu yarışmaların sadece yerel bir özelliği varmış gibi görünüyor çünkü kazananlar her zaman Phaselitlerdi. Bunların kesinlikle bir ödülle ilişkilendirildiği, sonraki yazıttaki “θέμις” kelimesinden anlaşıldığı üzere, galip gelen kişinin heykelini dikmiş olabileceği anlamına gelir. TAM II 1206'da da geçen “ἀμεσολάβητον” sözcüğünden dolayı bu parçalı ödül töreninin aynı zamanda bir güreş maçı olduğu da kesindir. Aynı durumu anlatıyorlar: Güreşçi rakibini bel bölgesinden tutup yere düşürmeden yere fırlatıyor. Bu nedenle kurucunun kendisinin bir zamanlar iyi bir güreşçi olduğu varsayılabilir (Adak ve ark.,2005).



Resim 2. Eucratidas'ın Themis'inin muzaffer yazıtı (Adak ve ark.,2005).

Yazıtta yazan metnin

Türkçesi: n.n.,
n.n.'nin oğlu ve
Eucratidas'ın torunu,
Yarışmaya katılan
Phaselis vatandaşı
Erkekler mi?
büyükbabası
Eucratidas'ı fethetti,
Akritos'un oğlu ve
Akritos'un torunu,
Geride kalan Phaselisli
vatandaş yere düşüp
ortada kaldı.

Eucratidas'ın Themis'inin diğer muzaffer yazıtı:

Her taraftan kırılmış bir heykel kaidesinin kireçtaşı parçasıdır. Denizden çıkarılıp ana caddeye yerleştirildi. Bu arada bloğun üst kısmı vandalizm (muhtemelen ziyaretçiler tarafından) nedeniyle daha da zarar görmüş ve yazıtın iki satırı kaybolmuştur. Eucratidas'ın organize ettiği Themis'i (Parasal ödüllü yarışları) kazanmış bir güreşçinin zafer yazıtı olarak görülür. İlk satırda geçen “συνστεφ[θεῖς]” ifadesinden, buradaki galibin ödülü başka bir yarışmacı ile paylaştığı anlaşılmaktadır. Bu kararı da yarışmanın hâkimi değil “καθὼς τὸ π[λ]ηθος ἐπ[ε]βοήσατο” ifadesinin de gösterdiği gibi seyirciler vermiştir. Bu tür sporculara “στεφανῖται” veya daha nadiren “συνστεφανῖται” “adı verildi çünkü sonraki zafer kutlamalarında birlikte taç giydiler. Beraberlik yapılan güreş maçları epigrafide birkaç kez belgelenmiştir (Adak ve ark.,2005).



Resim 3. Eucratidas'ın Themis'inin diğer muzaffer yazıtı (Adak ve ark.,2005)

Yazıttaki Metnin

Türkçesi:

Ben, n.n., çelenklerle
süsledikten sonra heykeli
diktim ve kalabalığın isteği
üzerine Phaselis vatandaşı
Akritus'un oğlu ve torunu
Eucratidas'ın bıraktığı
Themis adamlarının güreş
maçını kazandım.

Güreşçi Kougas Palladian'ın Yarışı kazanması yazıtı:

Profilli kireçtaşı tabanı vardır. Blok güney limanın rıhtım duvarında ikinci kez kullanıldı. Tuzlu deniz suyu soldaki yazıt alanını tahrip etmiştir. Heykel kaidesi artık ana caddeye yerleştirilmiştir. 3. yüzyılın ilk yarısından itibaren dikkatli yazıda AD Omicron ve Theta'nın açılma şekilleri vardır. Bu aşırı derecede yıpranmış yazıtta yapılan eklemeler sorunsuzdur çünkü hem acı çeken Aurelia Apphia hem de galip Kougas, TAM II'de yayınlanan yazıtlar okunması ile bilinmektedir. Apphia ve ödülü kazanan Kougas adlı kişiler daha önceden de tanınmaktaydılar. Apphia daha önceden de yayınlanmış bir yazıttan da tanınmaktadır. Kougas ise, Eukratides'in düzenlediği başka bir yarışmada rakibini sırtı yere gelmeden mağlup etmiş olan çok başarılı bir güreşçi olarak kabul edilir (<https://www.phaselis>). Son iki satırın tamamlanmasında Side'den ele geçen bazı yarışmalarla ilgili yazıtlardan faydalanılmıştır: “τὸν ἀνδρίαντα λαβὼν ἐπαθλον” ya da “λαβὼν ἄθλον τὸ τὲ θέμα καὶ ἀνδρίαντα σὺν τῇ βᾶσει”. Burada yarışı kazanan şahsa themis agon'larının özelliği olan para ödülünün (θέμα) yanında heykel (ἀνδρίας) de verilmiş olmalıdır. Kolalemis oğlu Poneselmos olarak da bilinen Oniallis oğlu Phaselisli Aurelius Kougas'dır. Embromos II'nin oğlu Kolalemis II'nin kızı, övgüye layık bir kişi olan Phaselisli Aurelia Affia'nın miras bıraktığı Themis Palladeios'un yetişkin erkekler Kategorisi güreş müsabakasını kazanmış ve ödül olarak da heykelleri almıştır. Hep beraber taç giyildi ve kalabalığın isteği üzerine Phaselis vatandaşı Akritus'un oğlu ve torunu Eucratidas'ın geride bıraktığı Themis adamlarının güreş maçını kazandı (Adak ve ark.,2005).



Resim 4. Güreşçi Kougas Palladian'ın Yarışı kazanması yazıtı
(<https://www.phaselis.org/data/kougas-palladeios>).

Yazıttaki metnin Tükçesi: Kolalemis oğlu Poneselmos olarak da bilinen Oniallis'in oğlu Phaselis'li Aurelius Kougas, Embromos'un oğlunun oğlu olan Kolalemis'in oğlunun kızı, övgüye layık bir kişi olan Phaselis'li Aurelia Apphia'nın miras bıraktığı Palladeios agon'unun yetişkin erkekler katagorisi güreş müsabakasını kazandı, ödül olarak heykeller aldı.

Roma Güreşlerinin Diğer Milletlerin Güreşleri ile Bağlantısı: Dünyanın dört bir yanındaki insanlar her zaman spor ve aktivitelerden keyif aldılar. Sporlar farklıdır ama insanların kültürünü yansıtır. Bazı sporlar diğerlerinden daha şiddetlidir. Spor yıllar geçtikçe gelişti. Geçmişteki sporlar sıklıkla bugün gördüğümüz sporlardan daha saldırgan idi. Eski Mısır sporları ile Antik Roma sporları birbirinden çok farklıydı. Hem Eski Mısırlıların hem de Antik Romalıların spor ve aktiviteleri eğlence olarak gördüklerini, ancak Antik Romalıların ölümü bu eğlence biçiminin nesnesi olarak gördükleri düşünülür. Öte yandan Eski Mısırlılar ölümü bir eğlence biçimi olarak görmüyorlardı. Mısır sporları ve faaliyetleri Roma sporlarına göre daha az şiddet içeriyordu. Farklılıklarına rağmen her iki medeniyet de eğlenmenin bir yolunu bulmuştu (Kyle,2014; <https://www.bartleby.com/essay>).

Roma dönemi güreşi özellikleri: Yunanistan'ın Romalılar tarafından fethinden sonra Yunan güreşi, Roma kültürü tarafından özümsemiş ve Roma İmparatorluğu döneminde (M.Ö. 510 -

M.Ö. 500) Roma Güreşi haline gelmiştir. Yunan güreş faaliyetleri antik

Roma'ya ve oradan da diğer milletlere yansımış olabilir (Aksoy, 2021; Yazıcı ve İmamoğlu,2023).

Antik Roma'da güreş, popüler bir eğlence ve beden eğitimi biçimiydi. Hamamlar, özel spor salonları ve gladyatör yarışmaları gibi çeşitli ortamlarda uygulandı. Yunan güreşçiler gibi Romalı güreşçiler de sıklıkla çıplak güreşiyor ve vücutlarına yağ sürüyorlardı. Yağ, güreşçilerin kavranmasını zorlaştırmakla kalmıyor, aynı zamanda hareketlerini de daha düzgün hale getiriyordu. Yağlı çıplak güreş uygulamasının öncelikle eski Yunan ve Roma kültürleriyle ilişkilidir. Tüm kültürlerde ve dönemlerde böyle güreşmek evrensel bir uygulama değildi. Farklı uygarlıkların, her birinin kendi kuralları ve gelenekleri olan, kendine özgü sporları ve sportif gelenekleri vardı.

- * Antik Roma ve Yunanistan'da güreş, boğuşma ve fırlatma tekniklerine odaklanan bir silahsız dövüş biçimiydi.
- * Güreşin amacı silahlarla zarar vermekten ziyade rakibi fırlatmak veya yere sabitlemektir.
- * Güreş maçları genellikle sportif yarışmaların bir parçasıydı ve aynı zamanda bir tür askeri eğitim olarak da yapılıyordu (Kyle,2014; <https://www.quora.com>).

Sonuç: Roma dönemi Antalya yazıtlarına (Phaselis yazıtları) 4 adet olarak incelenmiştir. Bu yazıtlar Çocuk Kategorisi güreşi yazıtı, Torunu için Eucratidas'ın Themis'inin muzaffer yazıtı, Eucratidas'ın Themis'inin diğer muzaffer yazıtı ve Güreşçi Kougas Palladian'ın yarışı kazanması yazıtıdır. Themis Palladeios'un yetişkin erkekler Kategorisi güreş müsabakasını kazanarak, ödül olarak heykelleri aldığı belirtilir. Sonuç: Roma dönemi Antalya yazıtlarına (Phaselis yazıtları) göre güreş sporunun çocuklar kategorisinde de yapıldığı, bir mücadele sporu olması yanında hakemler huzurunda yapılmakla beraber sonuca bazen seyircilerinde etkili olduğunu göstermiştir. Galip gelen güreşçilere ödül vermenin yanında heykellerinin de dikildiği tespit edilmiştir. Antik Yunan ve İmparatorluk Roma toplumunun Sporları Akdeniz havzasındaki diğer toplumlara yansımıştır. Günümüz güreşlerinin (özellikle minder güreşi) ortaya çıkmasında etkili olmuştur.

Kaynaklar

- Adak M., Tüner Önen N., Şahin S. (2005) Neue Inschriften aus Phaselis I, *Gephyra* 2, 1–20.
- Aksoy Y. (2021). Antik Yunan Güreşi ve Günümüz Güreşine Yansımaları, Bölüm sayfaları:87 -102, Bilimsel spor 2, (Editör: Murat Kaldırmacı-Orcan Mızrak), Gece Kitaplığı
- Atak, A. S. (2022). Roma hukukunda gladyatörlerin ve profesyonel atletlerin hukukî statüleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24 (1), 187-222.
- Christopher L.(2024). “Roman Inscriptions.” In *Heilbrunn Timeline of Art History*. New York: The Metropolitan Museum of Art, 2000–. http://www.metmuseum.org/toah/hd/insc/hd_insc.htm (Mart 2024)
- Doğan E., İmamoğlu O. (2020). Güreşin Kökenleri ve Bazı Ülkelerde Antik Güreş,11. Bölüm, Sporda Bilimsellik ve Akademik Yaklaşımlar-2, (Ed. Ali Türker- Tuba Fatma Karadağ), sayfa 173-188, Gece Kitaplığı, Ankara. web:www.gecekitapligi.com
- Dorey J. (2024). Was gladiatorial fighting the pro-wrestling of the ancient world?, <https://www.quora.com/What-is-the-difference-between-gladiator-fighting-and-wrestling-in-Ancient-Rome-and-Greece-ex-fighting-styles>
- Hallett, C. H. (2005). *The Roman Nude, Heroic Portrait Statuary 200 BC-300 AD*. Oxford: Oxford University Press.
- İmamoğlu O. & Yazıcı Y. (2023). Sports Festivals and Olympics in Antique City Daphne and Antakya in Ancient Roman Period, *The Journal of Academic Social Science*,11(140): 1- 22, <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.69090>
- Kaplan, A. & Kara, Ö. (2022). “Roma İmparatorluğu Döneminde Anadolu’da Spor Organizasyonları Ve Yönetiminin Siyasal Ve Sosyal Hayata Etkileri”, *International Academic Social Resources Journal*, (e-ISSN: 2636-7637), Vol:7, Issue:42; pp:1174-1182
- Kyle D.G.(2014), *Sport and Spectacle in the Ancient World*, John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex.
- Mann, C. (2014). Greek Sport and Roman Identity. T. F. Scanlon (Der.), *Sport in the Greek and Roman Worlds, Vol. 2: Greek athletic Identities and Roman Sports and Spectacle* içinde (151-179). Oxford: Oxford University Press.
- Sabah D. (2017). Roman-era stadium set to be home for traditional sports, <http://www.silkroads.org.cn/portal.php?mod=view&aid=6737>

Tomay, B - Değirmencioğlu, H. (2017). “Antik Çağda Anadolu’da Spor Turizmi” *Süleyman Demirel Üniversitesi Yalvaç Akademik Dergisi*, 2 (2) : 9-21.

Yazıcı, Y. & İmamoğlu, O. (2023). “Ancient Greek Wrestling and Its Reflections on Other Nations”, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 9(64):2810-2817, <http://dx.doi.org/10.29228/JOSH AS.69548>

İnternet kaynakları

<https://www.phaselis.org/data/ptolemaios-palladeios-agonunun-cocuk-kategorisi-gures-musabakasini-kazaniyor>

<https://www.bartleby.com/essay/Comparing-Ancient-Greek-And-Roman-Sports-https://www.quora.com/What-is-the-difference-between-gladiator-fighting-and-wrestling-in-Ancient-Rome-and-Greece-ex-fighting-styles>