

1

SPOR BİLİMLERİNE ÇOK BOYUTLU YAKLAŞIMLAR

Editörler

Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

Doç. Dr. Ferhat GÜDER

Öğr. Gör. Cansu Nur AKMAN



SPOR BİLİMLERİNE ÇOK BOYUTLU YAKLAŞIMLAR 1

Editörler

Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

Doç. Dr. Ferhat GÜDER

Öğr. Gör. Cansu Nur AKMAN



Spor Bilimlerine Çok Boyutlu Yaklaşımlar-1

Editörler: Doç. Dr. Hayri AKYÜZ, Doç. Dr. Ferhat GÜDER,

Öğr. Gör. Cansu Nur Akman

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Aralık 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-8734-66-9

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvar kitabevi@gmail.com

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

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm	1
Sporda Kimlik ve Sportif Özgüven	
<i>Uğur AYDEMİR, Emre Berk HAZAR</i>	
2. Bölüm	17
Zihinsel Engelli Bireylerin Gelişiminde Sporun Rolü	
<i>Uğur AYDEMİR, Emre Berk HAZAR</i>	
3. Bölüm	37
Sahanın Sessiz Güçleri: Kadın Sporcuların Yükselen Hikâyesi	
<i>Emre BOZ, Onur ŞİPAL</i>	
4. Bölüm	49
Çocuk Yogasına Bütünsel Yaklaşım	
<i>Emre BOZ, Çağla ÖZDEMİR, Derya ÇETİN SARIŞIK</i>	
5. Bölüm	64
Sporun Ergen Sporcular ve Sedanter Bireylerin Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi	
<i>Cansu Nur AKMAN, Mutlu TÜRKMEN</i>	
6. Bölüm	75
Kampüs Rekreasyonu	
<i>Onur AKMAN, Sonay Serpil DAŞKESEN</i>	
7. Bölüm	88
Spor Etkinliklerinde Sürdürülebilirlik ve Miras	
<i>Yekta Göksel OĞUR, Umut Diyar GÖK, Ömer Faruk AKSOY</i>	

8. Bölüm	99
Spor Bilimleri Alanında Motor Gelişim Konulu Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi	
<i>Talha SERT</i>	
9. Bölüm	114
Yüksek İrtifa Antrenmanlarının Fizyolojik Temelleri ve	
Spor Performansına Etkileri	
<i>Haktan TOPAL, Murat KUL</i>	
10. Bölüm	128
Rekreasyonun Dijital Yüzü: Ekranların Gölgesinde Çocukluk	
<i>Berna YILMAZ, İsmail AYDIN</i>	

1. Bölüm

Sporda Kimlik ve Sportif Özgüven

Uğur AYDEMİR¹, Emre Berk HAZAR²

Giriş

Günümüzde spor, yalnızca fiziksel aktivitelere dayalı bir uğraş olmanın ötesinde, farklı disiplinleri kapsayan geniş bir alan olarak değerlendirilmektedir (Oğuzlu, 2023; Aydemir ve Gök, 2024). Spor, bireyin bedensel etkinliklerini aşan bir boyutta; toplumsal etkileşim, sosyalleşme ve bütüncül iyi oluşu destekleyen bir yapıyı içinde barındırmaktadır. Rekabet ve yarışma unsurları üzerine temellenen spor, disiplin gerektiren ve kolektif bir çerçevede yürütülen faaliyetler bütünü olarak tanımlanabilir (Sivrikaya ve Sadık, 2018). Diğer taraftan literatürde sporcu performansı üzerine yapılmış bazı çalışmalar mevcuttur (Güder, vd., 2016; Güder, vd., 2022). Bununla birlikte spor, bireylerin başkalarıyla etkileşim kurmasına, performanslarını ortaya koymasına ve sosyal ilişkilerini geliştirmesine aracılık etmektedir (Mavi ve Dolaşır-Tuncel, 2012; Akman, 2025). Bu bağlamda, bireyin sporu yaşam biçimi haline getirerek içselleştirmesi ve buna uygun bir hayat sürmesi, sporcu kimliği kavramı ile açıklanmaktadır (Namlı ve Demir, 2018). Sporcu kimliği hem psikolojik bir yapı hem de toplumsal bir rol olarak ele alınmaktadır (Horton ve Mack, 2000). Literatürde, güçlü sporcu kimliğine sahip bireylerin spor etkinliklerinde, kimlik algısı daha düşük olan bireylere kıyasla daha yüksek başarı sergileyebildikleri belirtilmektedir (Gülle, 2013). Nitekim yapılan araştırmalar, sporcu kimlik algısı yüksek olan bireylerde özgüven ve cesaret duygularının daha güçlü olduğunu (Can ve Kaçay, 2016), başarı motivasyonunun (Yanar vd., 2017) ve özsaygının arttığını, atletik performansın olumlu yönde geliştiğini (Horton ve Mack, 2000), fiziksel aktiviteye katılımın yükseldiğini (Anderson ve ark., 2009) ve yapılan spor dalına bağlılığın güçlendiğini (Ogilvie ve Howe, 1982) ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, sporcu kimliğinin oluşum ve gelişim sürecinde yalnızca bireyin içsel özellikleri değil, aynı zamanda aile, çevre ve spor ortamındaki sosyal deneyimler de belirleyici olmaktadır.

¹ Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID ID: 0000-0002-5051-7396, uguraydemir@bayburt.edu.tr

² Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID ID: 0009-0003-2203-616X, ebhazar@bayburt.edu.tr

Sporcunun spora başladığı koşullar, spor ortamında elde ettiği başarıların takdir edilmesi ve desteklenmesi, aynı zamanda ailesi ile çevresinin sporcunun spor yaşamına yönelik tutumları, bireyin spor ortamındaki kimlik gelişimini doğrudan etkilemektedir. Olumlu deneyimlerle şekillenen bir sporculuk süreci; güven duygusunun artmasına, sosyal ilişkilerin güçlenmesine ve bireysel kimlik gelişiminin desteklenmesine bağlı olarak daha güçlü bir sporcu kimliği oluşumuna katkı sağlamaktadır (Çetinkaya, 2010; Oğur vd., 2022). Bununla birlikte, öz güven kavramı bireyin kendisini değerlendirmesi ve bu değerlendirme sonucunda kendisinden memnuniyet duyup duymaması ile ilişkili öznel bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Öz güvenin düzeyi olumlu ya da olumsuz (yüksek ya da düşük) olabilir ve sabit bir özellik taşımamaktadır. Aksine, bireyin yaşam koşullarına, içinde bulunduğu duruma ve gelişim süreçlerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Öz güvenin yüksek veya düşük olması ise bireyin davranışlarını, tutumlarını ve duygusal deneyimlerini farklı biçimlerde etkilemektedir (Soner, 1995). Sporcu kimliğinin gelişiminde etkili olan çevresel ve bireysel faktörlerin yanı sıra, bu süreci şekillendiren temel psikolojik değişkenlerden biri de özgüvendir.

Kimlik gelişimiyle birlikte ele alınan temel psikolojik unsurlardan biri sportif özgüvendir. Sportif özgüven, bireyin spor ortamında kendi yetkinliklerine duyduğu inancı ve performans sergileme yeterliliğine ilişkin algısını ifade etmektedir. Yüksek sportif özgüven, sporcunun performansını destekleyen bir faktör olarak öne çıkarken; düşük özgüven, kaygı, stres ve performans düşüklüğü ile ilişkilendirilmektedir (Jones ve Hanton, 2001). Ayrıca, özgüvenin yalnızca performans üzerinde değil, spora yönelik bağlılık, motivasyon ve sosyal etkileşimler üzerinde de belirleyici rol oynadığı vurgulanmaktadır (Bandura, 1997).

Bu çerçevede, sporcu kimliği ile sportif özgüven arasındaki ilişkinin ele alınması, hem bireylerin spora yönelik psikososyal gelişimlerini anlamak hem de spor performansını destekleyici uygulamalar geliştirmek açısından önemlidir. Dolayısıyla, sporcu kimliği ile sportif özgüven arasındaki ilişkinin ortaya konması, sporcuların psikolojik ve sosyal gelişimlerini desteklemeye yönelik stratejilere katkı sağlayacak ve spor bilimleri literatürüne değerli bir perspektif sunacaktır.

Kimlik Kavramı

Kimlik, bireyin kendisini tanıması ve kim olduğunun bilincine varması olarak tanımlanabilir. Kişinin tüm özelliklerini kapsayan kimlik hem bireyin kendine yönelik algısını hem de toplumun bakış açısıyla bireyi nasıl değerlendirdiğini ifade etmektedir. Günlük yaşamda insanlar hem kendi algıları hem de

başkalarının onlara atfettiği kimlikler aracılığıyla tanınırlar. Başka bir ifadeyle, bir bireyi diğerlerinden ayıran temel özellikler kimlik kavramı ile açıklanmaktadır (Jenkins, 1996).

Erikson, kimliği ekonomik, politik, sosyo-kültürel ve manevi olmak üzere dört temel unsurdan oluşan bir yapı olarak ele almıştır. Ona göre bu unsurlar, bireylerin psikolojik süreçlerinde ve motivasyonlarında kritik bir rol oynamaktadır. Bu unsurlardan herhangi birinin eksikliği, bireyin ait olduğu toplumun tam anlamıyla bir parçası olmasını engellemekte ve gelişimsel açıdan sorunlara yol açmaktadır. Dolayısıyla, her bireyin gelişim süreci boyunca kendi varlığını ortaya koyarak, toplum içinde kendine özgü bir kimlik inşa etmesi gerekmektedir (Erikson, 1993).

Kimlik, aynı zamanda bireyin gelişimsel sürecinde ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında önemli bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Birey, doğumdan itibaren her gelişim evresinde belirli ihtiyaçlara sahiptir ve bu ihtiyaçları karşılamak için farklı güdülerle harekete geçer (Kuşat, 2003). Bu bağlamda, ihtiyaçlar ve güdülenme üzerine geliştirilen en önemli yaklaşımlardan biri humanist psikolog Maslow'a aittir. Maslow, bireylerin ihtiyaçlarını fiziksel, psikososyal (güvenlik, sevgi, özgüven-özsaygı, benlik) ve ruhsal (bilişsel, estetik, dini ve kendini gerçekleştirme) olmak üzere farklı düzeylerde ele almış ve ihtiyaçların hiyerarşik bir düzen içerisinde, en temelden en karmaşığa doğru ilerlediğini belirtmiştir (Maslow, 1968).

İhtiyaçların karşılanmasıyla birlikte birey, daha üst düzey ihtiyaçlara yönelir. Temel ihtiyaçlar karşılandıkça birey hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha uyumlu ve gelişmiş bir yaşam sürdürmeye başlar. Bu ilerleme süreci, uzun vadeli hedeflerle desteklenerek bireyin kişisel kimlik oluşumunu güçlendirir (Argyle ve Beit-Hallahmi, 1975).

Spor ve Kimlik

Spor, bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan gelişimini destekleyen; sosyal davranışların düzenlenmesine katkıda bulunan, zihinsel ve motor becerilerin belirli bir seviyeye ulaşmasını sağlayan biyolojik, pedagojik ve aynı zamanda toplumsal bir olgudur (Yarımkaaya, 2013; Karabulut ve Dalkılıç, 2019). Başka bir ifadeyle spor, bireyin zihinsel, ruhsal ve bedensel açıdan gelişimini desteklerken bu unsurlar arasında uyumu ve sosyalleşmeyi teşvik eden çok yönlü bir süreçtir (Yetim, 2015). Kimlik kavramı, günümüzde sıklıkla tartışılan ve kullanılan bir kavram olmakla birlikte, tarihsel olarak köklü bir geçmişe sahiptir. Kimlik; bireyin yaşam biçimini, düşüncelerini, bilgiye yaklaşımını, kendini tanımlama ve eksikliklerini ifade etme biçimini yansıtan, öznel bir olgu olarak görülmektedir. Bununla birlikte, bireyin kimliği yalnızca

kendisi tarafından değil, aynı zamanda içinde bulunduğu sosyal çevre tarafından yorumlanmakta ve şekillenmektedir (Harter, 1988). Sporcular açısından kimlik algısı, doğrudan spora katılım ve branşla ilişkilidir. Sporcuların bireysel özellikleri geliştikçe kimlik oluşumları da güçlenmektedir (Horton ve Mack, 2000). Brewer vd., (1993), kimliğin yalnızca bireysel boyutla sınırlı olmadığını, aynı zamanda spora ilişkin davranışların da sporcu kimliğinin bir yansıması olduğunu vurgulamaktadır. Kimlik gelişimi çocuklukta başlayan ve ergenlik döneminde daha belirgin hale gelen dinamik bir süreçtir. Bu süreç, bireyin spora olan ilgisi, sahip olduğu yetenekler ve sosyal gelişim unsurları tarafından biçimlenmektedir (Balcıoğlu, 2003). Sportif etkinliklere katılım sırasında bireyler hem olumlu hem de olumsuz etkilerle karşılaşabilmekte, bu durum ise kimlik gelişiminde farklı sonuçlar doğurabilmektedir (Brewer, 1993). Dolayısıyla, spora katılım sürecinin dikkatli bir şekilde planlanması ve sürdürülmesi, arzu edilen gelişimsel kazanımların elde edilmesi açısından önemlidir. Kimlik oluşumu, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevreyle doğrudan ilişkili olup, çevrenin yapısı ve birey üzerindeki etkileri kimlik gelişiminde belirleyici bir rol oynamaktadır (Çetinkaya, 2010). Sporcu kimliği ise bireyin spor alanındaki konumunu nasıl tanımladığına işaret eden; bedensel, sosyal ve psikolojik boyutları içeren çok katmanlı bir kavramdır. Bu kimlik, bireyin spora yüklediği anlam, kişisel deneyimleri ve sosyal ilişkileriyle şekillenmektedir. Ayrıca sporcu kimliği, bireyin motivasyon düzeyini, güçlü yönlerini, stresle başa çıkma kapasitesini ve takım içindeki rolünü belirleyen önemli bir psikososyal faktör niteliği taşımaktadır.

Bir sporcunun kimliği, bireyin kendine özgü imajını ve sportif rolünü tanımlayan çok boyutlu bir süreçtir ve aynı zamanda sosyal ve şematik bir işlev de görebilir (Turkeli, 2020=). Başka bir ifadeyle, sporcu kimliği, bireyin bilgileri yorumlaması için bir çerçeve sunmakta ve tutarlı davranışlar geliştirmesine rehberlik etmektedir. Ayrıca bu kimlik, başkalarının algıları açısından sosyal bir rol üstlenir; insanlar bir bireyi sporcu olarak tanıyıp bu rolü takdir ettiğinde ve bu algıyı içselleştirdiğinde, birey de kendini sporcu olarak tanımlar. Bireyler, sporcu kimliğine uygun fiziksel aktivitelerde bulunduklarında, bu davranışlar hem kendi kimlik algılarıyla uyumlu olur hem de çevre tarafından takdir edilir. Bu durum, güçlü sporcu kimliğine sahip bireylerin fiziksel aktivite katılımını artırıcı bir etki yaratır. Çocukluk döneminden itibaren geliştirilen sporcu kimliği, kişisel gelişim açısından temel ihtiyaçların karşılanmasını destekler ve bireyin bütüncül bir gelişim süreci geçirmesine katkıda bulunur. Sonuç olarak, güçlü bir sporcu kimliği edinen bireylerin, topluma faydalı ve etkili bireyler olarak yetişmeleri mümkün olmaktadır (Ulukan ve Esenkaya, 2023).

Özgüven

Özgüven, bireyin beklenen veya istenen bir davranışı gerçekleştirme konusunda kendine duyduğu inanç olarak tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Mahoney ve Chapman (2004) ise özgüveni, bireyin başarı veya başarısızlık sonucu deneyimlediği duygusal durum olarak ifade etmektedir. Bireyin olumlu yaşantılar geliştirmesinde, yeteneklerini fark etmesinde ve bu yetenekleri başarıya dönüştürmede etkili olan en önemli psikolojik etmenlerden biri özgüvendir (Ekinci vd., 2014). Özgüvenin artmasında etkili olan faktörlerden biri de kişinin kendi potansiyelinin ortaya çıkmasına ve bu durumun farkına varılmasına olanak sağlayan boş zaman etkinlikleridir ve bu kapsamda literatürde pek çok araştırma yer almaktadır (Yaşartürk ve arkadaşları, 2018; Akyüz ve arkadaşları, 2018; Akyüz ve Türkmen, 2016; Akyüz ve Erkilic, 2023; Çingöz, vd., 2021; Çingöz, vd., 2022; Akay, vd., 2022; Akay, vd., 2023; Akyüz vd., 2017; Aydın ve Yaşartürk, 2017; Aydın, 2022, Aydın ve Yaşartürk, 2017).

Kendisini tanıyan, hedefler ve kurallar koyan ve bunları uygulayan birey, kişiliğini sağlıklı bir şekilde inşa edebilir. Kendi kişiliğini geliştirmiş bireyler, başarıya ulaşmak için küçük fırsatları değerlendirebilmekte, olumsuz durumlarda sebat gösterebilmekte ve kararlılıkla hareket edebilmektedir. Öte yandan, kişiliğini yeterince geliştiremeyen bireylerin hem kendisiyle hem de çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmakta zorluk yaşayabileceği öngörülmektedir (Cüceloğlu, 2016; Karageorghis ve Terry, 2017).

Bandura (1997), öz yeterlik ve özgüven kavramlarının birbirine yakın olmakla birlikte farklı anlamlar taşıdığını vurgulamaktadır. Ona göre özgüven, genel veya alana özgü bir nitelik taşıırken, öz yeterlik yalnızca belirli bir alana özgüdür. Bandura (1997) özgüveni, ‘Bir yetenek yalnızca yerine getirilebildiği kadar değerlidir. Özgüven, bireylerin zorlayıcı görevlerle başa çıkışını ve bu görevleri yönetme biçimlerini etkileyerek yeteneklerini etkili veya etkisiz kullanıp kullanmamalarını belirler’ şeklinde tanımlamaktadır. Benzer şekilde Hardy, Jones ve Gould (2018), özgüveni bireyin sahip olduğu becerilerden bağımsız olarak, belirli bir zamanda başarıya ulaşmak için yeteneklerini kullanabilme kapasitesi olarak açıklamaktadır. Feltz (1988) ise özgüveni, genel bir özellik olarak değil, bireyin bir aktiviteyi başarıyla gerçekleştirebilme yeteneğine, gücüne ve karar verme kapasitesine olan inancı şeklinde tanımlamaktadır.

Bireyin karşılaştığı durumlara ve zorluklara “yapabilirim” yanıtını vermesi, özgüven düzeyiyle ilişkilendirilmektedir (Bénabou ve Tirole, 2002). Weinberg ve Gould (2015), özgüvenin bireylerin hedef belirleme, konsantrasyon sağlama, uyarılmışlığı düzenleme, çabayı artırma ve olumlu duyguları güçlendirme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Birey ne kadar sık başarı deneyimliyorsa, özgüven düzeyi ve zorluklarla başa çıkma kapasitesi o ölçüde

artarken, özgüven eksikliği bireyin bağımsız karar almaktan kaçınmasına, sorumluluk üstlenmekten çekinmesine ve çevresine aşırı bağımlı hale gelmesine yol açabilmektedir. Yüksek özgüvene sahip bireyler, yeniliklere açık, zorluklar karşısında dirençli, iyimser, sorumluluk bilinci gelişmiş ve kendilerine saygı duyulmayı hak eden kişiler olarak tanımlanmaktadır (Soner, 1995). Buna karşılık, yetersiz özgüvene sahip bireyler, çevresine bağımlı, çevresinden kolay etkilenen ve karşılaştıkları sorunları çözme yeteneklerine güvenmeyen kişiler olarak görülmektedir.

Özgüvenin Türleri

Bireylerin yaşamında önemli bir psikolojik gereksinim olan özgüven, genel olarak *iç özgüven* ve *dış özgüven* olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır.

İç Özgüven

İç özgüven, bireyin kendisine yönelik olumlu düşünceler geliştirmesi ve kendisiyle uyumlu bir benlik algısına sahip olması durumunu ifade eder. İç özgüveni yüksek bireyler, kendi yeterliliklerinin farkında olur, belirgin hedeflere odaklanır ve olumlu düşünce yapıları sayesinde yaşamsal zorluklara daha hızlı uyum sağlarlar (Dirik, 2016). Bu bireylerin hayata dair beklentileri, daha gerçekçi ve karşılanabilir düzeyde olduğundan, tatmin edici sonuçlara ulaşma olasılıkları da artmaktadır. İç özgüvene sahip bireylerde öne çıkan temel özellikler şunlardır:

- Kendini sevmek,
- Kendini tanıma,
- Kendine net hedefler koyma,
- Olumlu düşünme (Lindenfield, 2011).

Dış Özgüven

Dış özgüven, bireyin içsel güven duygusunu dış dünyaya yansıtan tutum ve davranışlarıyla ilgilidir. Bu özelliğe sahip kişiler, sosyal yaşamda diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurabilmekte ve kendilerini karşısındaki insanlara rahat ve doğru bir şekilde ifade edebilmektedirler (Dirik, 2016). Dış özgüveni yüksek bireyler, sosyal etkileşimlerde daha girişken ve ikili ilişkiler kurmaya daha yatkın bir yapı sergilerler. Onları diğerlerinden ayıran dört temel özellik şu şekilde sıralanabilir:

- İletişim becerileri,
- Kendini iyi ifade edebilme,
- Kendini ortaya koyma,
- Duygularını kontrol edebilme (Yarimkaya, 2013).

Spor ve Özgüven

Sportif faaliyetler sırasında hedeflere ulaşmak ve başarılı olmak, büyük ölçüde bireyin ortaya koyduğu performans ile ilişkilidir. Sportif özgüven, bireyin arzu edilen performansı sergileyebileceğine dair zihninde taşıdığı inanç düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, sosyal çevre, motivasyon, amaçlar ve kişisel özellikler gibi çok sayıda faktörden etkilenebilir ve sporunun başarılı bir performans göstermesinde önemli bir belirleyici olarak kabul edilmektedir (Vealey vd., 1998; Bulgay vd., 2023). Benzer şekilde, bireyin yeteneklerine olan inancı, performansı etkileyebilen temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Moritz vd., 2000). Weinberg ve Gould (2003) ise sportif özgüveni, sporunun başarmayı hedeflediği davranışı gerçekleştirebilme konusundaki inancı şeklinde açıklamaktadır.

Yarışma ortamlarında sıklıkla “kazanmak için oynamak” veya “kaybetmemek için oynamak” ifadeleri kullanılmaktadır. Kazanmak amacıyla oynayan sporcular, genellikle özgüveni yüksek, başarı arzusu güçlü, yeteneklerinin farkında olan ve başarılı olacağına inanan bireylerdir. Buna karşılık, kaybetmemek için oynayan sporcular, sportif özgüveni düşük, performans sağlayamayacakları yönündeki inançlarla kuşku ve endişe içinde hareket eden bireyler olarak tanımlanmaktadır (Yeltepe, 2007).

Kendine güveni yüksek sporcular, spor ortamlarında hem zihinsel hem de fiziksel becerilerini ortaya koymada gerekli kapasiteye sahip olduklarına inanırlar. Bu durum, yüksek özgüvene sahip sporcuların psikolojik baskı altında dahi olumlu düşünebilmelerini ve sakin kalabilmelerini mümkün kılan temel unsurlardan biridir. Güveni yüksek sporcular, konsantrasyonlarını daha iyi sürdürebilmekte ve duygusal kontrolü etkin bir şekilde sağlayabilmektedir. Bu düzeydeki sporcular, istedikleri performansı sergileyemediklerinde dahi psikolojik olarak olumsuz etkilenebilirler ve karar verme süreçleri özgüveni düşük bireylere göre daha sağlıklı işler. Yarışmaların kolaylığı, sporcuların özgüven seviyelerinde aşırı bir artışa yol açmaz. Öte yandan, fiziksel kapasitesine rağmen bunu sergileme konusunda kararsızlık yaşayan sporcular, mevcut performanslarını ortaya koymakta zorluk yaşamakta ve başarıya ulaşmaları güçleşmektedir. Bu tür olumsuzlukların önlenmesi ve başarılı performansın desteklenmesi için sportif özgüvenin geliştirilmesi ve korunması büyük önem taşımaktadır (Taylor ve Wilson, 2005; Yıldırım, 2013).

Özgüvenin Spor Performansına Etkileri

Özgüven, sporcuların performanslarının önemli bir belirleyicisidir ve bu durum birçok araştırmayla desteklenmektedir. Sporun doğası gereği, rekabetçi ortamlar, sporcular üzerinde psikolojik baskı ve stres oluşturabilir. Bu durumda,

özgüven düzeyleri, sporcuların zorluklara yaklaşımını, performanslarını ve sonuçlarını etkileyen bir unsur haline gelir. Yüksek bir özgüvene sahip olmak, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırır ve stres altında bile mevcut yeteneklerini sergileyebilmelerine olanak tanır (Weinberg & Gould, 2014). Özgüven, genellikle kendine inanç olarak tanımlanırken, spor performansında bu inanca sahip olan bireylerin, kendi fiziksel yeterlilikleri ve becerileri hakkında olumlu düşüncelere sahip oldukları görülmektedir. Özgüven düzeyleri, genellikle sporcuların eğitim süreçleri, geçmiş başarıları ve yaşadıkları deneyimler ile doğrudan ilişkilidir. Örneğin, geçmişte başarılı olmuş bir sporcu, bu başarılar sayesinde gelecekteki performanslarında daha yüksek bir özgüvenle hareket edebilir (Bandura, 1997). Bu bağlamda, özgüvenin kazanılması, yalnızca gelecekteki başarının değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik sağlığı üzerinde de olumlu bir etki yaratır.

Araştırmalar, özgüvenin sporcuların antrenman süreçlerine katılımını artırdığını ve bu süreçlerdeki motivasyonu güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Vealey, 2007). Yüksek özgüvene sahip sporcular, yapılan antrenmanlardan daha fazla fayda elde etme eğilimindedirler ve böylece performans göstergeleri de olumlu yönde gelişir. Örneğin, bireyler antrenman sırasında kendilerini daha iyi ifade edebilir; bu durum, bireysel tekniklerin ve stratejilerin daha etkili bir şekilde uygulanmasını sağlar. Bu nedenle, özgüvenin artırılması, sporcuların antrenman süreçlerinde daha aktif ve üretken olmalarına katkı yapmaktadır.

Takım sporlarında özgüvenin etkisi bir kat daha belirginleşmektedir. Sporcular, takım arkadaşlarına olan güvenlerini artırdıkça, grup içinde iş birliği ve koordinasyon sağlama yetenekleri de güçlenir. Grup dinamikleri içinde yüksek özgüven, sporcuların başarısızlıklara daha kolay katlanabilmelerini ve birlikte çözüm üretme konusunda daha istekli olmalarını teşvik eder (Smith, 2014; Gök ve Aydemir, 2024). Bu durum, sadece bireylerin performansına değil, aynı zamanda takımın genel performansına da olumlu katkılarda bulunmaktadır. Özgüven, sporcuların motivasyon düzeylerinin artmasına ve daha zorlayıcı hedeflere ulaşmak için mücadele etmeye istekli olmalarına da yardımcı olur. Ancak, düşük özgüven durumu da sporcular üzerinde olumsuz baskılar yaratabilir. Özellikle rekabetçi ortamlarda, özgüven eksikliği anksiyete ve korkuya yol açarak fiziksel becerilerin istenen düzeyde kullanılmasını engelleyebilir (Martens, 1977). Düşük bir özgüven seviyesine sahip sporcular, performanslarını artırmak için gereken enerji ve çabayı gösteremeyebilir ve bu durum, antrenman sürekliliklerini olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle kritik durumlar ve baskı altındaki yarışmalarda, özgüven eksikliği, performansta belirgin bir düşüşe neden olabilir.

Ayrıca, özgüvenin kaynağı olan başarı deneyimleri, zorluğun aşılmasına dair olumlu hisler yaratır. Sporcular, karşılaştıkları zorluklarla başa çıktıklarında, özgüvenleri artar. Örneğin, belirgin bir zorluğun üstesinden gelmek veya kişisel bir rekor kırmak, sporcuların özgüvenlerini artırarak, gelecekteki spor etkinliklerinde daha cesur ve kararlı bir tutum sergilemelerine neden olur (Gould, 2002). Özellikle büyük yarışmalarda, kazanan sporcuların özgüven duyguları, bu galibiyetin getirdiği psikolojik ivme ile daha da güçlenmektedir. Dolayısıyla, sporcuların geçmiş başarılarını hatırlamaları ve bu başarıların getirdiği olumlu hisleri yeniden canlandırmaları, özgüvenlerini artırma açısından stratejik bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

Sporda Kimlik ve Özgüven

Spor kimlik ve özgüven, bireylerin sporla olan ilişkileri ve performansları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Spor kimliği, bir bireyin kendisini sporcu olarak tanımlama şeklidir ve özgüven, bireylerin atletik yeteneklerine olan inançlarını yansıtır. Bu iki kavram, bireylerin spor katılım deneyimlerini ve genel psikolojik iyi hallerini şekillendiren temel unsurlar arasındadır (Liu & Li, 2023; Eime vd., 2013).

Spor kimliği, yalnızca bireylerin kendilerine dair algılarını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini ve aidiyet duygularını da etkiler. Eime ve arkadaşları tarafından yapılan bir sistematik incelemede, spor katılımının çocuklar ve ergenler üzerindeki psikolojik ve sosyal faydaları ele alınmış, sporla aktif bir şekilde yer alan bireylerin daha olumlu bir öz algıya ve daha yüksek öz güven seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur (Eime vd., 2013). Bu etkinin temelinde, spor yapmanın bireylerin fiziksel görünüşleri ve toplumsal kabul duygusu üzerindeki olumlu etkileri yatmaktadır (Sabiston vd., 2016).

Sportif özgüven, Bandura'nın öz yeterlilik kavramıyla yakından ilişkilidir. Öz yeterlilik, bireylerin belirli bir görev veya durumu başarıyla yerine getirebileceğine dair inançlarını ifade eder. Liu ve Li (2023), güçlü bir spor özgüvenine sahip kişilerin, spor katılımına daha istekli olduğunu belirterek, özgüvenin spor motivasyonu üzerindeki etkisini vurgulamaktadır (Liu ve Li, 2023). Spor katılımı, bireylere sadece fiziksel yararlar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sosyal ve psikolojik yönden de olumlu etkiler yaratır. Araştırmalar, takımlara katılmanın diğer bireylerle olan etkileşimleri ve sosyal destekleri artırarak olumlu ruh halleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle genç sporcular arasında, yüksek öz güven ve güçlü bir spor kimliği oluşturma spor performansını artırdığı gözlemlenmiştir, bu da kişilerin kendilerini daha başarılı ve güvenilir hissetmelerine yol açmaktadır (Yu vd., 2024; Greenlees vd., 2021).

Sonuç

Spor ortamları, bireylerin yalnızca fiziksel performanslarını geliştirdikleri bir alan değil, aynı zamanda kimlik oluşumunu destekleyen ve özgüveni pekiştiren güçlü bir sosyal bağlamdır. Spor aracılığıyla kazanılan değerler, rol modelleri ve sosyal etkileşimler, bireyin benlik algısının güçlenmesine ve kendini tanımlama sürecine doğrudan katkı sağlamaktadır. Bu süreçte, kimlik ile özgüven arasındaki etkileşim çift yönlü bir nitelik taşımakta; güçlü bir sportif kimlik, bireyin özgüvenini artırırken, yüksek özgüven düzeyi de bireyin sportif kimliğini daha kararlı biçimde benimsemesine zemin hazırlar.

Araştırmalar, sporcuların kimlik gelişiminde özgüvenin kritik bir bileşen olduğunu ve özgüveni yüksek sporcuların psikolojik dayanıklılık, motivasyon ve performans açısından avantaj sağladığını ortaya koymaktadır (Yanar vd., 2017; Horton ve Mack, 2000). Bununla birlikte, sporda kimlik ve özgüvenin dengeli gelişiminin desteklenmesi, yalnızca bireysel başarı değil, aynı zamanda sosyal uyum ve yaşam doyumu açısından da önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, sporda kimlik ve özgüvenin geliştirilmesi, spor psikolojisi, eğitim ve antrenman süreçlerinde dikkate alınması gereken temel bir unsur olarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, sporculara yönelik programların, yalnızca fiziksel ve teknik becerilerin gelişimine değil, aynı zamanda psikososyal becerilerin, kimlik oluşumunun ve özgüvenin desteklenmesine odaklanması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha kapsamlı yararlar sağlayacaktır.

Kaynakça

- Akay, B., Ayhan, B., & Yaşartürk, F. (2022). Boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 593-607.
- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., & Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi [Examining university students' free time management and technology addiction levels]. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (1), 71-84.
- Akman, C. N., (2025). Farklı Spor Branşlarında Fair Play: Etik Üstü Davranış Ve Sportmenlik Duruşu. *Beden Eğitimi Ve Spor Eğitiminde Akademik Perspektifler 2* (Pp.108-117), Ankara: Duvar YAYINEVİ.
- Akyüz, H. & Erkıılıç, A.O., (2023). Spor Bilimleri Temelinde Güncel Tartışmalar II, Bölüm Adı: (Bireylerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımını Etkileyen Faktörler) Duvar Yayınları, Editör: Sevinç Yılmaz Duygu, Canbolat Güder Betül, Çolak Mergül, Basım Sayısı: 1, Sayfa Sayısı 188, ISBN:978-625-6585-00-3, Türkçe (Bilimsel Kitap).
- Akyüz, H. & Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 340-357.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 253-262.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. & Zorba, E., (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096.
- Anderson, C. B., Masse, L. C., Zhang, H., Coleman, K. J., & Chang, S. (2009). Contribution Of Athletic Identity To Child And Adolescent Physical Activity. *American Journal Of Preventivemedicine*, 37(3), 220-226.
- Argyle, M., & Beit-Hallahmi, B. (1975). *The Social Psychology Of Religion*. London: Routldge And Kegan Paul.
- Aydemir, U., & Gök, U. D. (2024). Sporun Kişilik Ve Yaşam Doyumuna Etkisi. In H. Akyüz & A. O. Erkıılıç (Eds.), *Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar-2* (Pp. 67-84). Duvar Yayınları.
- Aydın, İ. & Yaşartürk, F. (2016). Rekreasyonel etkinliklere yönelik fitness katılımcılarının ilgilenim düzeyleri: Demografik özelliklere göre durumu. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 704-711.

- Aydın, İ. & Yaşartürk, F. (2017). Fitnes katılımcıların rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 142-152.
- Aydın, İ. (2022). Rekreasyonel faaliyetlerde etkinlik doyum ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (1), 420-427.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun Sosyolojisi Ve Psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayınları.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: Freeman
Doi: 10.1037/10522-094
- Bénabou, R. Ve Tirole, J. (2002). Self-Confidence And Personal Motivation. *The Quarterly Journal Of Economics*, 117(3), 871-915.
- Brewer, B. W., Van-Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic Identity: Hercules' Muscles Or Achilles Heel?. *International Journal Of Sport Psychology*, (24), 237-254.
- Bulgay, C., Kasakolu, A., Kazan, H. H., Mijaica, R., Zorba, E., Akman, O., ... & Ergun, M. A. (2023). Exome-Wide Association Study Of Competitive Performance In Elite Athletes. *Genes*, 14(3), 660.
- Can, Y., & Kaçay, Z. (2016). Sporcu Kimlik Algısı İle Cesaret Ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Journal Of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan Ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. 28.Basım. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çetinkaya, T. (2010). *Sporcu Öğrenci Kimliği Oluşumunda Etkili Olan Faktörler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çingöz, Y. E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M. & Akın, H. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 1-18.
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S. & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A Systematic Review Of The Psychological And Social Benefits Of Participation In Sport For Children And Adolescents: Informing

- Development Of A Conceptual Model Of Health Through Sport. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 10(1), 98.
- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G. & Üstün, Ü. D. (2014). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Erikson, E. H. (1993). Gandhi's Truth: On The Origins Of Militant Nonviolence. WW Norton And Company.
- Feltz, D. L. (1988). Gender Differences İn The Causal Elements Of Self-Efficacy On A High Avoidance Motor Task. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 10(2), 151-166.
- Gould, D. (2002). The Role Of Confidence İn Sport Performance. *Journal Of Sports Psychology*, 16(2), 110-123.
- Gök, U. D., & Aydemir, U. (2024). Spor Örgütlerinde Örgütsel Sinizm Ve Örgütsel Güven. In H. Akyüz & A. O. Erkılıç (Eds.), *Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar-1* (Pp. 57-68). Duvar Yayınları.
- Greenlees, I., Parr, A., Murray, S., & Burkitt, E. (2021). *Elite Youth Soccer Players' Sources And Types Of Soccer Confidence*. *Sports*, 9 (11), 146.
- Güder, F., Canbolat, B. & Günay, M. (2022). 12-14 Yaş taekwondocuları vücut kompozisyonu kuvvet ve esneklik ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 166-175.
- Güder, F., Canbolat, B., Gün, F. & Makar, E. (2016). Taekwondocuları kuvvet, esneklik ve alt-üst ekstremiteden elde edilen bazı değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 228-233.
- Gülle, M. (2013). *Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Okul Ortamında Maruz Kaldıkları Yıldırma Algıları Ve Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). Understanding Psychological Preparation For Sport: Theory And Practice Of Elite Performers. *John Wiley & Sons*.
- Harter, S. (1988). The Construction And Conservation Of The Self: James And Cooley Revisited. Editörler Lapsley, D.K., Power, F.C. Self, Ego, And Identity (Pp. 43-70) *Springer*, New York.
- Horton, R., & Mack, D. (2000). Athletic Identity İn Marathon Runners: Functional Focus Ordysfunctional Commitment. *Journal Of Sport Behavior*, 23(2), 101-119.
- Jenkins, R. (1996). Social Identity. London: Routledge.

- Jones, G. & Hanton, S. (2003). Pre-Competitive Feeling States And Directional Anxiety Interpretations. *Journal Of Sports Sciences*. 19(6):385-395.
- Karabulut, E.O., & Dalkılıç, M. (2019). *Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi*. Science Development, Gece Kitaplığı, Ankara.
- Karageorghis, C.I. & Terry, P. C. (2017). *Spor Psikolojisi*, A.A. Çakıroğlu Ve E. Demir Tarafından 1. Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kuşat, A. (2003). Bir Değerler Sistemi Olarak "Kimlik" Duygusu Ve Atatürk. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (15), 45-61.
- Lindenfield, G. (2011). Kendine Güvenen Çocuklar Yetiştirmek. İstanbul: Yakamoz Yayınları.
- Liu, F., & Li, N. (2023). The Influence Of Sport Motivation On College Students' Subjective Exercise Experience: A Mediation Model With Moderation. *Frontiers In Psychology*, 14, 1219484.
- Mahoney, M. J., & Benjamin, P. Chapman (2004). Psychological Skills Training In Sport. University Of North Texas, Denton, Texas, USA.
- Martens, R. (1977). The Relationships Of Self-Confidence To Anxiety And Performance. *International Journal Of Sport Psychology*, 8(1), 1-11.
- Maslow, A. (1968). Toward A Psychology Of Being. London: John Wiley And Sons.
- Mavi, S. & Dolaşır Tuncel, S. (2012), Sporcuların "Sporda Hoşgörü" Kavramına İlişkin Algıları, *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, C.5, S.4, (126).
- Moritz S.E, Feltz D.L, Fahrbach K.R. & Mack DE. (2000). The Relation Of Self-Efficacy Measures To Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly For Exercise And Sport*. 2000;71(3):280-294
- Namlı, S., & Demir, G. T. (2018). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporcu Kimlikleri Ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(7), 179-196. [Http://Dx.Doi.Org/10.29157/Etusbe.83](http://Dx.Doi.Org/10.29157/Etusbe.83)
- Ogilvie, B. C., & Howe, M. (1982). *Career Crisis In Sport*. In Proceedings Of The Fifth World Congress Of Sport Psychology (Pp. 176-183).
- Oğur, Y. G., Kılınç, İ. S., Var, L., & Bozdağ, B. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. In İ. Kuyulu & E. Zorba (Eds.), *Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar-18* (Pp. 41-62). Duvar Yayınları
- Oğuzlu M. (2023). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sportmenlik Davranışının Spor Ahlakı Davranışlarını Betimlemedeki Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir Demokrasi Üniversitesi.

- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E., & O'Loughlin, J. (2016). Number Of Years Of Team And Individual Sport Participation During Adolescence And Depressive Symptoms In Early Adulthood. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 38(1), 105-110.
- Sivrikaya, Ö. Ü. Ö., & Sadık, Ö. Ü. R. (2018). Spor Bilimleri Alanında Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Gelişim Düzeyleriyle Spor Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal Of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(29), 3895-3903.
- Smith, R. E. (2014). The Role Of Coaching In Shaping Self-Confidence In Sports. *Journal Of Sports Coaching*, 6(3), 137-150.
- Soner, O. (1995). *Aile Uyum, Öğrenci Öz Güveni Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taylor J, & Wilson GS. (2005). Applying Sport Psychology: Four Perspectives. *Human Kinetics*, 2005: S.22-23.
- Turkeli, A. (2020). An Examination Of The Athletic Identities Of High School. *Asian Journal Of Education And Training*, 6(3), 426-432.
- Ulukan, M, & Esenkaya, A. (2023). *Sporcu Kimliği Ve Sportif Özgüven*. Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar. Duvar Yayınları. 16, 261-282.
- Vealey R.S, Garner-Holman M, Hayashi S.W. & Giacobbi P. (1998). Sources Of Sportconfidence: Conceptualization And Instrument Development. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*.20(1):54-80.
- Vealey, R. S. (2007). Mental Sport Psychology: A Comprehensive Approach. *Sport Psychology In Action*, 5(1), 47-58.
- Weinberg RS Ve Gould D (2015). *Spor Ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, M. Şahin Ve Z. Koruç Tarafından 6. Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Weinberg RS, & Gould D. (2003). Foundations Of Sport And Exercise Psychology. *Human Kinetics*, S.299-301.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). Foundations Of Sport And Exercise Psychology. *Human Kinetics*.
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö., & Yusuf, C. (2017). Tenis Ve Badminton Sporcularının Sporcu Kimlik Algısı Ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 51-58.
- Yarımıkaya, E. (2013). *12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. & Türkmen, M. (2018). The relationship between free time satisfaction and stress levels of elite-level student-wrestlers. *Education Sciences*, 8(3), 133.
- Yeltepe, H. (2007). *Spor Ve Egzersiz Psikolojisi*. 1 Baskı. İstanbul: Epsilon Yayıncılık. S.42-50.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji Ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 71 Sayfa, Mersin.
- Yu, D., Che, X., Wang, H., Ma, N., Wan, Z., Wan, B., ... & Shui, Y. (2024). The Relationship Between Football Participation And Sport Trait Confidence For Adolescents: A Chain-Mediated Effect Of Collective Self-Esteem And Self-Esteem. *Behavioral Sciences*, 14(8), 656.

2. Bölüm

Zihinsel Engelli Bireylerin Gelişiminde Sporun Rolü

Uğur AYDEMİR¹, Emre Berk HAZAR²

Giriş

Engellilik, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini ve toplumsal katılım süreçlerini doğrudan etkileyen önemli bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Dünya genelinde engelli bireylerin sayısı kaynaklara göre farklılık göstermekle birlikte, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2022 yılında yayımladığı rapora göre, dünya nüfusunun yaklaşık %16'sı, yani 1,3 milyar insan belirgin bir engellilik durumu ile yaşamını sürdürmektedir. Her ne kadar engelliliğe dair tek ve kesin bir tanım bulunmasa da Uluslararası İşlevsellik, Özürlülük ve Sağlık Sınıflandırması (ICF, 2001), engelliliği çok boyutlu bir durum olarak ele almaktadır. Bu durum, sağlık koşulları ile çevresel ve kişisel faktörlerin etkileşiminden ortaya çıkar ve bireylerin günlük aktivitelerini ile toplumsal yaşama katılımlarını etkiler (Moen vd., 2018). Bu yönüyle engellilik, tarihsel kökenleri insanlık tarihi kadar eskiye dayanan ve günümüzde tıp, eğitim ve sosyal bilimler açısından önemli bir inceleme alanı hâline gelmiştir (WHO, 2011).

Engelliliğin çok boyutlu yapısı, kavramın farklı disiplinler tarafından çeşitli açılardan ele alınmasına yol açmış, bu nedenle literatürde ortak bir tanım üzerinde uzlaşamamıştır. Ortak tanımın olmayışı, kavramsal çeşitliliği beraberinde getirmiş ve farklı bağlamlarda “engellilik”, “özürlülük”, “anormallik”, “yetersizlik”, “sakatlık”, “gerilik”, “eksiklik” ve “maluliyet” gibi kavramların kullanılmasına neden olmuştur. Dolayısıyla engelliliğe ilişkin bakış açıları bağlama göre değişmekte ve farklı tanımlar geliştirilmesine zemin hazırlamaktadır (Yaman, 2019; Özgüç, 2018; Baykan, 2018; Nazik vd., 2023).

Bu noktada Gerşil ve Alimanoğlu (2020), engelliliği; yetersizlikler, aktivite sınırlılıkları ve katılım kısıtlamalarının bireyin sağlık durumu ve bağlamsal faktörlerle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir çatı kavram olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde, Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) engelliliği, iş bulma, sürdürme ve kariyerinde ilerleme süreçlerinde önemli ölçüde azalma yaşayan bireyler bağlamında ele almaktadır (Ünsür, 2020; İnan, 2013). Bunun

¹ Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID ID: 0000-0002-5051-7396, uguraydemir@bayburt.edu.tr

² Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID ID: 0009-0003-2203-616X, ebhazar@bayburt.edu.tr

yanı sıra literatürde farklı yaklaşımlar da bulunmaktadır: Genetik yaklaşım, engelliliği zihinsel veya fiziksel bozuklukların sonucu olarak açıklarken; moral yaklaşım bunu ahlaki çöküntü ile ilişkilendirmekte; sosyal yaklaşım ise engelliliği bireysel bir eksiklikten çok toplumsal düzenlemelerin ürünü olarak değerlendirmektedir (Demirbilek, 2013). Türk Dil Kurumu ise kavramı daha temel düzeyde ele alarak “engel”i bir şeyin gerçekleşmesini engelleyen sebep, “engelli”yi engeli olan birey ve “özürlü”yü kusuru veya engeli bulunan kişi olarak tanımlamaktadır (TDK, 2021).

Engelliliğin tanımı kadar sınıflandırılması da farklı bakış açılarına göre şekillenmektedir. Literatürde genel olarak görme, işitme ve konuşma bozuklukları ile ruhsal, ortopedik ve zihinsel yetersizlikler olmak üzere farklı kategorilerden söz edilmektedir (Demirbilek, 2013). Bu kategoriler arasında zihinsel engellilik, hem bilişsel işlevsellikte (IQ değeri 70’in altında olması) hem de 18 yaşından önce ortaya çıkan uyumsal işlevsellikteki (bağımsız yaşam becerileri) yetersizliklerle tanımlanmaktadır (WHO, 2018). Amerikan Zihinsel ve Gelişimsel Engelliler Derneği (AAIDD) ise zihinsel engelliliğin yalnızca zekâ testleri ile belirlenemeyeceğini; bilişsel, duyuşsal, sosyal ve pratik alanlarda yapılacak değerlendirmelerin de dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır (Switzky ve Greenspan, 2003). Türkiye’de Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı verilerine göre yaklaşık 385.313 birey zihinsel engel tanısı almıştır (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2022). Klinik sınıflandırmaya göre ise zihinsel engelli bireyler, IQ düzeylerine bağlı olarak hafif, orta, şiddetli ve derin olmak üzere dört kategoriye ayrılmaktadır (Fletcher, 2001).

Zihinsel engelliliğin etkileri yalnızca bilişsel sınırlılıklar ile sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bireylerin toplumsal yaşama katılım süreçlerini de doğrudan etkilemektedir. Engelliliğin sosyal modeli bu noktada önemli bir perspektif sunmakta ve engelliliğin bireysel bir eksiklikten çok toplumsal yapıların ürünü olduğunu vurgulamaktadır (Oliver, 1996). Zihinsel engelli bireyler, yüksek düzeyde desteğe ihtiyaç duymaları, sınırlı entelektüel işlevleri ve toplumsal önyargılar nedeniyle marjinalleşme ve dışlanma riski taşımaktadır. Damgalayıcı tutumlar ve olumsuz inançlar, sosyal katılımın önünde önemli bir engel oluşturmaktadır (İlhan vd., 2015).

Bu bağlamda, zihinsel engelli bireylerin gelişim ve uyum süreçlerini desteklemede spor önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Sportif etkinlikler, sosyal, duygusal, bilişsel ve motor gelişim alanlarında katkı sağlamakta; grup ve topluma aidiyet duygusunu güçlendirmekte, olumlu benlik algısını desteklemekte ve fiziksel ile psikolojik sağlığı artırmaktadır. Ayrıca spor, sosyal etkileşim fırsatları sunarak yalnızlık ve kaygı düzeylerinin azaltılmasına katkıda bulunmaktadır (İlhan ve Esentürk, 2015; Akman ve Gürbüz, 2024). Spor

ortamları, bireylerin bağımsız yaşam becerilerini (giyinme, tuvalet ihtiyacını giderme, kişisel ihtiyaçlarını karşılama vb.) geliştirmelerine olanak sağlamakta ve özgüven kazandırmaktadır (İlhan vd., 2015). Bunun yanında, oyun ve spor aracılığıyla paylaşma, iş birliği, kazanma-kaybetme gibi sosyal deneyimler yaşayan özel gereksinimli çocukların kendine güven düzeylerinde de artış gözlemlenmektedir (Özdoğan, 2016; Akman, 2025).

Sonuç olarak, sporun zihinsel engelli bireyler üzerindeki rolü yalnızca fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda toplumsal tutumların dönüşümüne ve farkındalık düzeylerinin artmasına da aracılık etmektedir. Spor ortamları, engelli ve engelli olmayan bireylerin bir araya gelerek etkileşim kurmalarına zemin hazırlamakta, önyargıların azalmasına, empati düzeyinin yükselmesine ve kapsayıcı bir kültürün gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerinin ele alınması hem bireysel gelişim süreçlerinin desteklenmesi hem de toplumda kapsayıcı bir yaklaşımın yaygınlaştırılması açısından önem taşımaktadır. Diğer taraftan literatürde sporcu performansı üzerine yapılmış bazı çalışmalar mevcuttur (Güder, vd., 2016; Güder, vd., 2022).

Zihinsel Engellilik

İnsan organizmasının en karmaşık yapılarından biri olan beyin, bazı durumlarda tam anlamıyla gelişmemekte ya da gelişim sürecinde çeşitli faktörlere bağlı olarak işlev kaybı yaşayabilmektedir. Bu durum, zihinsel yetersizlik olarak tanımlanmaktadır. Ancak zihinsel yetersizliği yalnızca bir sağlık sorunu şeklinde değerlendirmek doğru değildir. Oldukça karmaşık bir yapıya sahip olan bu durum, birbiriyle ilişkili çok sayıda etkenin bir araya gelmesiyle ortaya çıkmaktadır (Karakoç, 2015). Amerikan Zihinsel ve Gelişimsel Yetersizlikler Birliği'ne göre zihinsel yetersizlik; zihinsel işlevlerdeki sınırlılıkların yanı sıra, sosyal ve pratik becerileri de kapsayan uyum davranışlarındaki kısıtlılıklarla tanımlanmaktadır. Bu yetersizlikler, bireyin 18 yaşına gelmeden önce ortaya çıkmakta ve tanımlanabilen bir engel niteliği taşımaktadır (Shogren ve Turnbull, 2010).

Zihinsel yetersizliği bulunan çocuklar, yaşıtlarına kıyasla farklı gelişimsel özellikler göstermektedir. Bu farklılıkların derecesi; bireyin zekâ düzeyi, içinde bulunduğu aile ortamı ve sahip olduğu eğitim olanaklarından doğrudan etkilenmektedir. Dolayısıyla ailevi ve çevresel koşullardaki yetersizlikler, zihinsel yetersizliği olan çocuklarla normal gelişim gösteren akranları arasındaki farklılıkları daha da belirgin hale getirmektedir (Özsoy, 1997).

Zihinsel yetersizliği olan çocukların akranlarından ayrıldığı temel özellikler şu şekilde sıralanabilir:

- Zekâ testlerinden elde edilen sonuçları ve ölçülen bilişsel performansları, yaşlılarına göre farklılık göstermektedir.
- Akademik başarı düzeylerinde belirgin bir gerilik gözlenmekte, öğrenme süreçleri yavaş ilerlemektedir.
- Sosyal uyum becerileri sınırlı olup, çevreleriyle etkileşimleri akranlarına göre daha geç ve güç gelişmektedir. Ayrıca yeni ve tanımadıkları ortamlara girmekte isteksizlik göstermektedirler.
- Öz bakım becerileri ile ince ve kaba motor gelişimleri, normal gelişim gösteren çocuklara kıyasla daha geri düzeydedir. Bazı durumlarda bu becerileri yerine getirmekte ciddi zorluklar yaşayabilmektedirler (Ersöz, 2004).

Zihinsel Engellilik Nedenleri

Zekâ geriliğine yol açan nedenler incelendiğinde biyomedikal, toplumsal, davranışsal ve eğitsel risk faktörlerinin etkili olduğu görülmektedir. Biyomedikal etkenler; genetik temelli bozukluklar ya da yetersiz beslenme gibi biyolojik süreçlerle ilişkilidir. Zihinsel yetersizliğin nedenlerinin anlaşılması, bu alanda yapılacak önleyici ve iyileştirici araştırmalar açısından büyük önem taşımaktadır. Ancak bireyde zihinsel yetersizliğe yol açan asıl sebebi ortaya koymak oldukça güçtür. Buna rağmen, bugüne kadar yüzlerce risk faktörü tanımlanmış olmasına rağmen, vakaların yaklaşık üçte birinde zihinsel yetersizliğin nedeni hâlâ açıklanamamaktadır (Temür, 2009).

Zihinsel yetersizliğin başlıca nedenleri şu şekilde sınıflandırılabilir:

- **Genetik faktörler:** Kalıtsal sorunlardan kaynaklanan fenilketonüri (PKU), Frajil X sendromu gibi durumlar ile Down sendromu gibi kromozomal anomaliler. Ayrıca gebelik döneminde yüksek düzeyde X ışınına maruz kalma da bu grupta yer almaktadır.
- **Doğum öncesi ve doğum anına ilişkin faktörler:** Düşük doğum ağırlığı, bebeğin oksijensiz kalması ya da erken doğum gibi durumlar risk oluşturmaktadır.
- **Doğum sonrası faktörler:** Çocuğun kızamık, menenjit, ensefalit gibi ağır enfeksiyonlar geçirmesi, kafa travmaları, zehirlenmeler veya çevresel nedenlere bağlı beyin hasarları zihinsel yetersizliğe yol açabilmektedir (Yetim, 2014).

Kalıtımsal Nedenler

Zihinsel yetersizliklerin ortaya çıkmasında kalıtsal faktörler önemli bir yer tutmaktadır. Aileden aktarılan genetik özellikler, bazı metabolik ya da

kromozomal bozukluklar aracılığıyla zihinsel gelişimi olumsuz etkileyebilmektedir. Örneğin, fenilketonüri (PKU) kalıtsal bir metabolik hastalık olup, fenilalanin adlı amino asidin karaciğerde uygun şekilde işlenememesi sonucunda beyinde toksik birikim meydana getirmekte ve zihinsel yetersizliklere yol açabilmektedir.

Genetik ve ailevi nedenler temel olarak şu başlıklar altında incelenebilir:

- *Metabolik bozukluklar:* Doğuştan gelen ve vücudun temel biyokimyasal süreçlerini etkileyen hastalıklar.
- *Kromozomal anomaliler:* Down sendromu gibi kromozom sayısı veya yapısındaki farklılıklardan kaynaklanan durumlar.
- *Tek gen bozuklukları:* Belirli bir gendeki mutasyonun yol açtığı sorunlar.
- *Poligenik kalıtım kaynaklı yetersizlikler:* Birden fazla genin etkileşimi sonucu ortaya çıkan zihinsel gelişim gerilikleri (Eripek, 1996).

Doğum Öncesinde Oluşan Nedenler

Zihinsel yetersizliklerin önemli bir kısmı, doğum öncesi (prenatal) ve doğum sonrası (perinatal) süreçlerde ortaya çıkan risk faktörlerinden kaynaklanmaktadır. Doğuştan gelen kalıtsal rahatsızlıklar, akraba evlilikleri, kan uyuşmazlığı, annenin kronik hastalıkları (ör. diyabet, hipertansiyon, sara, kalp hastalıkları) bu süreçteki başlıca etmenler arasında yer almaktadır. Ayrıca gebelik döneminde geçirilen enfeksiyonlar (kızamık, toksoplazma, hepatit B, suçiçeği, cinsel yolla bulaşan hastalıklar), annenin yaşı, gebelik sürecinde yaşanan komplikasyonlar, bilinçsiz ilaç kullanımı, tehlikeli kimyasallara maruz kalma, radyasyona (X-ray) maruz kalma ve yetersiz beslenme de zihinsel gelişimi olumsuz etkileyebilmektedir (Yavaş ve İlhan, 1996).

Doğum esnasında ise zor doğumlara bağlı beyin hasarları, sebebi bilinmeyen hidrosefali ve mikrosefali gibi rahatsızlıklar zihinsel yetersizliğe yol açabilmektedir. Perinatal döneme ilişkin başlıca risk faktörleri şu şekilde sıralanabilir:

- Gebelik sırasında annenin bilinçsiz ilaç kullanımı
- Zehirlenmeler veya toksik maddelere maruz kalma
- Yetersiz ve dengesiz beslenme
- Alkol ve benzeri zararlı madde kullanımı
- Bebeğin anne karnında ya da doğum sırasında oksijensiz kalması
- Erken doğum ve yetersiz fetal beslenme
- Doğum sırasında yaşanan travmalar (Eripek, 1996).

Doğum Sırasında Ortaya Çıkan Nedenler

Zihinsel yetersizliğin ortaya çıkmasında perinatal dönem, yani doğum anı kritik bir rol oynamaktadır. Doğumun uzun sürmesi, bebeğin anne rahminde oksijensiz kalmasına yol açabilmektedir. Benzer şekilde, doğum esnasında yapılan bilinçsiz müdahaleler, beklenenden erken ya da geç doğumun gerçekleşmesi, beyin hasarları ve travmalar zihinsel gelişimi olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Doğum sırasında bebeğin oksijen yetersizliği yaşaması ya da fiziksel travmaya maruz kalması bu dönemin en önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır (Yavaş, 1996; Eripek, 1996).

Doğum Sonrasında Ortaya Çıkan Nedenler

Doğum sonrası dönemde karşılaşılan çeşitli biyolojik, çevresel ve toplumsal etkenler de zihinsel yetersizliğe yol açabilmektedir. Yüksek ateşle birlikte ortaya çıkan havaleler, kafa travmaları, kazalar, sarılık, kimyasal zehirlenmeler, kontrolsüz ilaç kullanımı, metabolik bozukluklar, enfeksiyonlar ve olumsuz psikososyal çevre koşulları bu süreçte öne çıkan etkenlerdir. Ayrıca ev ve trafik kazaları, iş kazaları, doğal afetler ve annenin ileri yaşta olması da risk faktörleri arasında değerlendirilmektedir (Yavaş, 1996).

Doğru tedavi edilmediğinde, merkezi sinir sistemini etkileyen enfeksiyonlar zihinsel gelişim üzerinde kalıcı hasarlara neden olabilmektedir. Bu bağlamda doğum sonrası nedenler şu şekilde özetlenebilir:

- Beyin travmaları
- Merkezi sinir sistemi enfeksiyonları
- Yüksek ateşe bağlı geçirilen havaleler
- Doğum sonrası sarılık
- Tiroid hormonundaki yetersizlikler (Eripek, 1996).

Zihinsel Yetersizliğin Sınıflandırılması

Zihinsel yetersizliğe ilişkin ilk sınıflandırma girişimi, 1845 yılında Esquirol tarafından yapılmış ve ölçüt olarak bireylerin dil kullanımı temel alınmıştır. Daha sonraki yıllarda ise farklı yaklaşımlar geliştirilmiş, özellikle 1921 yılında American Association on Mental Deficiency (AAMD) tarafından gerçekleştirilen sınıflandırma önemli bir dönüm noktası olmuştur. Bu sınıflandırma, günümüzde “psikolojik sınıflandırma” olarak kabul edilmektedir. Zaman içerisinde yalnızca psikolojik temelli sınıflandırmaların yetersiz kaldığı görülmüş ve eğitim boyutunu da içeren farklı yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu doğrultuda, günümüzde zihinsel yetersizlikler hem psikolojik sınıflandırma hem de eğitsel sınıflandırma çerçevesinde ele alınmaktadır. Türkiye’de Millî Eğitim Bakanlığı’nın özel eğitim yönetmeliğinde de eğitsel sınıflandırmaya paralel olarak zihinsel yetersizliği olan

bireyler; “eğitilebilir, öğretilebilir ve klinik bakıma ihtiyaç duyan” çocuklar şeklinde üç grupta değerlendirilmektedir (Sucuoğlu, 2009; Sonuç, 2012).

Dolayısıyla zihinsel yetersizliğin sınıflandırılmasına ilişkin yaklaşımlar tarihsel süreç içerisinde farklı ölçütlere dayanmış, ancak günümüzde psikolojik ve eğitsel temelli sınıflandırmaların birlikte kullanımı yaygınlık kazanmıştır.

Tablo 1. Zihinsel Yetersizliğin Psikolojik ve Eğitsel sınıflandırması (MEB, 2015)

Zekâ Düzeyi	Zekâ Bölüm Puanı	Eğitsel Sınıflandırma
Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizlik	50-55 puandan 70 Puan arası	Eğitilebilir Zihinsel Yetersizlik
Orta Düzeyde Zihinsel Yetersizlik	35-40 puandan 50-55 Puan arası	Öğretilebilir Zihinsel Yetersizlik
Ağır Düzeyde Zihinsel Yetersizlik	20-25 puandan 35-40 Puan arası	Ağır Zihinsel Yetersizlik
İleri Düzeyde Zihinsel Yetersizlik	20-25 puandan daha aşağı Puanlar	Çok Ağır Zihinsel Yetersizlik

Hafif Derecede Zihinsel Engelliler

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü’nün tanımına göre hafif düzey zihinsel yetersizlik, ‘*zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerinde hafif düzeyde yetersizlik göstermesi nedeniyle özel eğitim ve destek hizmetlerine sınırlı ölçüde ihtiyaç duyan birey*’ şeklinde tanımlanmaktadır (MEB, 2008). Bu bireyler zekâ puanı açısından benzer ortalamalara sahip olsalar da sözel ifade, kavramsal anlama, sosyal uyum ve motor beceriler gibi alanlarda farklılık gösterebilmektedirler (Karakoç, 2015).

Zihinsel yetersizliği olan bireylerin yaklaşık %85’ini oluşturan bu grup, okul öncesi dönemde bazı temel becerileri edindiklerinden dolayı, ilköğretim çağına ilk yıllarında fark edilmeyebilir (Kılıç, 2020). Ancak akademik beceri gerektiren etkinliklerde zorlandıkları görülmekte, genellikle ilköğretimin birinci veya ikinci sınıfında okumayı öğrenmelerine rağmen okuduğunu anlama konusunda güçlük yaşadıkları rapor edilmiştir (Güldenöğlü ve Kargın, 2012). Yetişkinlik döneminde fiziksel görünüşleri genellikle normaldir. Günlük yaşam becerilerini büyük ölçüde bağımsız şekilde yerine getirebilir, uygun destekle mesleki becerilere dayalı işlerde çalışabilir ve aile kurarak sosyal yaşamlarını sürdürebilirler (Özyurt, 2011).

Orta Düzey Zihinsel Yetersizlik

Milli Eğitim Bakanlığı'nın tanımına göre orta düzey zihinsel yetersizlik, *'zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerindeki sınırlılıklar nedeniyle temel akademik, günlük yaşam ve iş becerilerinin kazanılmasında özel eğitim ve destek eğitim hizmetlerine yoğun şekilde ihtiyaç duyan birey'* olarak ifade edilmektedir (MEB, 2010).

Bu grupta yer alan çocukların akademik başarıları sınırlıdır. Erken dönemde sağlanan eğitim ve destekle temel öz bakım becerilerini kazanabilmekte, ayrıca fazla beceri gerektirmeyen işlerde istihdam edilebilmektedirler (Aslan, 2010). Bununla birlikte bazı bireylerde kısmi bedensel yetersizlikler ve sağlık sorunları da görülebilmektedir. Günlük yaşamda yemek yeme, nesne kontrolü, oturma-kalkma gibi motor becerilerde zorluklar yaşanabilmekte; ayrıca saldırgan davranış eğilimleri de gözlemlenebilmektedir (Nar, 2019). Tüm bu sınırlılıklar, orta düzeyde zihinsel yetersizliği olan bireylerin toplumsal uyum süreçlerini zorlaştırmakta ve yaşam boyu özel eğitim desteğine olan ihtiyaçlarını artırmaktadır.

Ağır Düzey Zihinsel Yetersizlik

Milli Eğitim Bakanlığı'nın tanımına göre ağır ve çok ağır düzey zihinsel yetersizlik, *'zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerindeki eksiklikleri nedeniyle öz bakım becerilerinin öğretimi de dâhil olmak üzere yaşam boyu süren, yaşamın her alanında tutarlı ve yoğun özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyaç duyan birey'* şeklinde ifade edilmektedir (MEB, 2006).

Bu gruptaki bireyler, günlük ihtiyaçlarını bağımsız şekilde karşılayamamakta ve çoğu zaman temel becerileri yalnızca sürekli destekle yerine getirebilmektedirler. Dil gelişimi ve anlamada önemli sınırlılıklar görülmekte; öğrenilen bilgilerin uzun süreli belleğe aktarımı için yoğun tekrar ve özel yöntemlere ihtiyaç duyulmaktadır (Ulusoy ve Dilmaç, 2009). Dolayısıyla ağır ve çok ağır düzey zihinsel yetersizliği olan bireyler, yaşamın her alanında sürekli ve yoğun desteğe ihtiyaç duymakta; eğitim, sosyal yaşam ve öz bakım süreçlerinde bağımsızlıklarını sınırlı ölçüde kazanabilmektedirler.

İleri Düzeyde Zihinsel Yetersizlik

Milli Eğitim Bakanlığı'nın Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'ne göre, *'bireyin zihinsel yetersizliğine ek olarak başka yetersizliklerinin bulunması nedeniyle öz bakım, günlük yaşam ve temel akademik becerileri kazanamaması sonucu yaşam boyu bakım ve gözetime ihtiyaç duyan birey'* olarak tanımlanmaktadır (MEB, 2006).

Bu bireyler genellikle doğum sırasında veya doğumun hemen sonrasında fark edilmektedir. Merkezi sinir sistemi veya vücudun diğer organlarında görülen çeşitli yetersizlikler ve sağlık sorunları nedeniyle, bu bireyler sürekli bakıma ihtiyaç duymakta ve çoğunlukla yatağa bağımlı olarak yaşamlarını sürdürmektedirler (Bayazıt, 2006).

Engellilerde Sporun Önemi

Spor, yalnızca rekabet, başarı ve üstünlük elde etme amacıyla sınırlı olmayan; aynı zamanda bireylerin mevcut sağlık durumlarını iyileştiren veya sağlıklı yaşamı sürdürmelerine katkı sağlayan bir etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. Toplumların kültürel yapısında önemli bir yere sahip olan spor, özellikle gelişmiş ülkelerde farklı sportif aktivitelerin yaygınlaşmasıyla geniş kitleler tarafından talep görmekte ve günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir. Sporun bireyler arasında iletişimi, paylaşımı ve özveriyi teşvik ettiği; bunun yanında kişisel güven duygusunu güçlendirdiği çeşitli araştırmalarda vurgulanmaktadır (Söğüt, 2006). Bunun yanı sıra spor, rekreasyon aracılığıyla da engelli bireylerin yaşamlarında önemli derece rol oynamaktadır. Sportif rekreasyonel etkinlikler engelli bireylerin kendilerini fiziksel ve zihinsel yönden geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir. Bu kapsamda alan yazında oldukça fazla çalışma yapılmıştır (Yaşartürk ve arkadaşları, 2018; Akyüz ve arkadaşları, 2018; Akyüz ve Türkmen, 2016; Akyüz ve Erkilic, 2023).

Engelli bireyler açısından spor hem fiziksel hem de psikososyal gelişim için önemli bir araçtır. Düzenli sportif faaliyetlerin, engelli bireylerin sağlıklı ve dengeli gelişimini desteklediği, yalnızlık duygusunu azaltarak sosyal bütünleşmeye katkıda bulunduğu bilinmektedir. Günümüz yaşam anlayışında spor, nitelikli bir yaşamın ayrılmaz unsurlarından biri olarak görülmekte ve sosyal etkileşimi artıran en etkili dinamiklerden biri olarak değerlendirilmektedir (Hahn ve Cella, 2003).

Aynı zamanda engelli bireylerin sportif faaliyetlere katılımları, günlük yaşam rutinlerinin düzenlenmesinde ve aile içi etkileşim kapasitelerinin güçlendirilmesinde önemli bir rol üstlenmektedir. Yapılan araştırmalar, düzenli olarak spor etkinliklerine katılan engelli çocukların daha mutlu olduklarını, stres düzeylerinin azaldığını, uyku düzenlerinin olumlu yönde geliştiğini ve aile içi ilişkilerinde daha güçlü bir etkileşim sergilediklerini ortaya koymaktadır (Mor, 2009).

Engelli bireylerin spora katılımının temel katkıları şu şekilde sıralanabilir:

- Fiziksel ihtiyaçlarını karşılayacak hareket fırsatları sunması,
- Sosyal izolasyonu azaltarak toplumsal yaşamla bütünleşmelerini desteklemesi,

- Başarı duygusunu deneyimlemelerine olanak sağlaması,
- Sosyal entegrasyon için fırsatlar yaratması,
- Çocuklarının spora katılımını gözlemleyen ebeveynlerde, onların potansiyellerine yönelik inançlarını güçlendirmesi,
- Sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırması,
- Akademik gelişimi destekleyici katkılar sunması ve rehabilitasyon süreçlerine yardımcı olması,
- Yarışmacı spor alanlarında yetenekli çocukların keşfedilmesine ve kendi kapasitelerini en üst düzeyde kullanabilmelerine olanak tanınması.

Bu bağlamda, sporun engelli bireylerin hem bireysel hem de sosyal gelişimlerine çok yönlü katkılar sağladığı söylenebilir.

Zihinsel Engellilerde Spor

Beden eğitimi ve sporun zihinsel yetersizliği olan bireyler üzerinde çok yönlü etkileri bulunmaktadır. Spor etkinlikleri, engelli bireylerin duygu durumlarını olumlu yönde etkileyerek öfke, kıskançlık ve saldırganlık gibi olumsuz duyguların kontrol altına alınmasına katkı sağlamaktadır (Kınalı, 2003). Zihinsel yetersizliği olan çocuklar çevrelerine uyumda güçlük yaşayabilmekte; bu durum ders başarısızlığı, sosyal görevlerde yetersizlik ve uyum problemlerine yol açabilmektedir. Ancak düzenli ve planlı spor etkinlikleri bu çocukların başarı duygusunu tatmasına ve potansiyellerini ortaya koymasına yardımcı olmaktadır (Özgür, 2004).

Zihinsel yetersizliği bulunan çocuklar, genetik veya metabolik nedenlerle fiziksel gelişimde yaşıtlarının gerisinde kalmakta; motor beceriler, el-göz koordinasyonu ve dikkat süreçlerinde sorunlar yaşayabilmektedir (Ersoy, 2000; Güven, 2003). Düzenli beden eğitimi ve spor etkinlikleri kas gücünü, esnekliği ve dayanıklılığı geliştirirken; sporsuz yaşam ise obezite, kalp-damar rahatsızlıkları, dikkat eksikliği ve motor geriliklere yol açabilmektedir (İkizler, 2002; Kalyon, 1997; Çığırtaş vd., 2024; Bulgay vd., 2023).

Beden eğitimi ve spor aynı zamanda sosyalleşmenin önemli bir aracıdır. Spor etkinlikleri aracılığıyla bireyler toplumsal bağlar kurar, farklı kişilerle etkileşim fırsatları bulur ve sosyal ilişkilerini güçlendirirler (Ergün, 2003). Engelli bireylerin topluma kazandırılmasında ve sosyal entegrasyonlarında sporun kritik bir işlevi olduğu açıktır.

Rehabilitasyon sürecinde spor, yalnızca fiziksel gelişim için değil, aynı zamanda özgüven, disiplin, arkadaşlık ve sorumluluk gibi sosyal becerilerin kazanılmasına da katkı sağlamaktadır. Sporun tedavi edici özelliği, fiziksel rehabilitasyonun yanı sıra sosyal ve psikolojik gelişime de hizmet etmektedir

(Akın ve Kalkavan, 2015). Bu nedenle zihinsel yetersizliği olan bireylerin yaşam kalitesini artırmak için spor ve beden eğitimi programlarının rehabilitasyon süreçlerine entegre edilmesi büyük önem taşımaktadır.

Sporun Zihinsel Engelli Bireylerin Gelişimsel Alanları Üzerine Etkisi

Spor etkinlikleri, katılım gösteren bireylerin farklı yönlerden gelişimlerini destekleyen çok boyutlu bir yapıya sahiptir (İlhan, 2008). Bu etki yalnızca sağlıklı bireylerle sınırlı kalmayıp, engelli bireyler üzerinde de önemli katkılar sağlamaktadır. Bu bölümde, sporun zihinsel yetersizliği olan bireylerin gelişim alanlarına etkileri beş başlık altında incelenmiştir.

Sosyal Gelişim

Spor etkinlikleri, engelli bireylerin fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Bu süreçte bireyler yalnızca kendilerine değil, sosyal çevrelerine de fayda sağlamaktadırlar (Erkal, 1992). Spor faaliyetlerine katılım, öz algının güçlenmesine, toplumsal uyumun artmasına, çevre ile daha kolay iletişim kurabilmeye ve toplumla bütünleşmeye yardımcı olmaktadır (Güvendi ve İlhan, 2017; Gür, 2001; Filazoğlu vd., 2015). Babkes'in (1999) çalışmasında, spor yapan zihinsel engelli bireylerin spor yapmayanlara kıyasla daha fazla sosyal etkinliğe katıldıkları, çevrelerine karşı daha olumlu tutumlar sergiledikleri ve sosyalleşme düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla spor, özel eğitime ihtiyaç duyan çocukların sosyalleşmelerinde kritik bir role sahiptir (İlkım vd., 2018).

Fiziksel Gelişim

Spor, büyüme ve gelişim sürecine önemli katkılar sağlamaktadır. Çocuklarda boy uzaması, iskelet ve kas gelişimi gibi kazanımlar, yaşa ve gelişim seviyesine uygun şekilde planlanan düzenli spor etkinlikleri ile desteklenmektedir (Kabak, 2019). Zihinsel engelli bireylerde ise spor, bedensel uygunluğun artmasına, kilo kontrolünün sağlanmasına, dayanıklılık, denge, esneklik ve kuvvet gelişimine katkı sunmaktadır (İlkım, 2018). Bu unsurlar normal gelişim gösteren bireylerde olduğu gibi zihinsel engelli bireylerin de günlük yaşam aktivitelerinin daha kolay gerçekleştirilmesine olanak tanımakta ve yaşam kalitesini artırmaktadır (Aydemir ve Gök, 2024).

Psikolojik Gelişim

Spor, bireylerin hem kazanma hem de kaybetme duygularını deneyimlemelerine fırsat vererek duygusal gelişime katkıda bulunmaktadır. Zihinsel engelli bireyler spor aracılığıyla özgüven kazanmakta, iletişim

becerilerini geliştirmekte, paylaşma ve yardımlaşma eğilimleri artmakta, ekip çalışmasına uyum sağlamakta, empati yeteneklerini geliştirmekte ve stresle başa çıkmayı renmektedirler (Kabak, 2019).

Duygusal Gelişim

Spor, engel türü ne olursa olsun bireylerin yaşam enerjisini artırarak hayata karşı daha pozitif bir tutum sergilemelerini sağlamaktadır. Spor aracılığıyla gündelik yaşamın dışına çıkararak yeni ortamlara giren engelli bireyler, eğlenmekte, heyecan yaşamakta ve yaşamlarına renk katmaktadırlar. Bu süreç, bireyleri daha mutlu, yaşamdan keyif alan ve olumlu düşünen kişiler haline getirmektedir (Dönmez, 1999).

Kişilik Gelişimi

Zihinsel engelli bireyler spor etkinlikleri sayesinde zgven kazanmakta, toplumsal yaşama daha aktif şekilde katılmakta ve ailelerinin kaygılarını azaltmaktadır. Ayrıca düzenli sporun bilişsel gelişimi desteklediği ve dikkat sürelerini artırdığı da gözlemlenmiştir (Ilkım, 2018).

Sporun Zihinsel Engelli Bireyler İçin nemi

Spor faaliyetleri, engelli bireylerin fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamakta; onları hem kendileriyle hem de toplumla daha barışıl ve bütünleşmiş bir yaşam sürmeye yönlendirmektedir (Yıldız vd., 2016). Nitekim spor, günümüzde engelli bireylerin eğitim ve rehabilitasyon süreçlerinde de etkin bir tedavi aracı olarak kullanılmaktadır. Bu katkılar yalnızca bireyin kendisine değil, aynı zamanda ailesine, sosyal çevresine ve topluma da doğrudan yansımaktadır.

Zihinsel engelli bireylerle yapılan çalışmalarda, spor ğretmenlerinin çocuklarla güvene dayalı ilişkiler kurmaları, hareketleri bireysel farklılıkları dikkate alarak basitten zora doğru planlamaları ve çocukların beden farkındalığını desteklemeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Spor, engelli bireyler için yalnızca fiziksel gelişim değil; aynı zamanda eğlenme, iletişim, paylaşım, motivasyon ve olumlu kişilik özelliklerinin kazanılması için de temel bir araçtır (zyurt, 2020).

Düzenli spor katılımı, engelli bireylerin kas gücü, dayanıklılık ve koordinasyonunu geliştirmekte, günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırmakta ve topluma üretken bireyler olarak katılmalarını sağlamaktadır. Bu nedenle bireylerin spor faaliyetlerine katılımı; uzman spor eğitimcileri, doktorlar, fizyoterapistler, psikolojik danışmanlar ve ailelerin iş birliği ile organize edilmelidir.

Araştırmalar, zihinsel engelli bireylerde düzenli spor aktivitelerinin grup çalışmaları ve takım oyunları yoluyla fiziksel, sosyal ve ruhsal gelişimi desteklediğini, ailelerin ve toplumun da bu süreçte engellilere yönelik farkındalıklarının arttığını göstermektedir. Spor,  zel eğitimin amaçladığı “uyum” sürecine katkı sağlayarak engelli bireylerin toplumla bütünleşmelerine aracılık etmektedir. Ayrıca sportif m سابakalar, kas gücü ve koordinasyonun yanı sıra motivasyonu artıran uyarıcı ortamlar sunmaktadır. Özel Olimpiyatlar’da yapılan çalışmalar, zihinsel engelli bireylerin birçok spor dalında ( r. yüzme, atletizm, basketbol, voleybol, jimnastik, masa tenisi, bisiklet) başarılı olabildiklerini ve disiplin,  zg ven, koordinasyon gibi önemli kazanımlar elde ettiklerini ortaya koymuştur (Yarımkaya, 2016).

Sonuc

Spor, yalnızca sağlıklı bireyler için değil, zihinsel engelli bireyler için de yaşam kalitesini artıran, gelişim alanlarını destekleyen ve toplumsal bütünleşmeye katkı sağlayan çok yönlü bir araçtır. Düzenli olarak yapılan spor aktiviteleri, bireylerin fiziksel kapasitelerini güçlendirmekte, motor becerilerini geliştirmekte ve günlük yaşamlarını daha bağımsız sürdürebilmelerine yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra spor, zihinsel engelli bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırmakta, motivasyonlarını yükseltmekte ve olumlu kişilik özellikleri kazanmalarını desteklemektedir.

Sporun sağladığı en önemli katkılardan biri de sosyal bütünleşmedir. Grup alışmaları, takım oyunları ve yarışmalar aracılığıyla zihinsel engelli bireyler akranlarıyla iletişim kurma, iş birliği yapma, sorumluluk alma ve paylaşma gibi sosyal becerilerini geliştirme firsatı bulmaktadır. Bu durum yalnızca bireyin kendi uyum sürecini kolaylaştırmakla kalmayıp, aynı zamanda toplumun engellilere yönelik farkındalığını artırmakta, önyargıları azaltmakta ve daha kapsayıcı bir sosyal yapı oluşmasına katkı sağlamaktadır.

Zihinsel engelli bireylerin spora katılımının sürdürülebilir olması için eğitimcilerin, ailelerin ve uzmanların iş birliği içinde hareket etmesi önemlidir. Spor branşlarının seçiminde bireysel farklılıklar dikkate alınmalı, engel gruplarına uygun programlar geliştirilerek bireylerin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına cevap verecek uygulamalar planlanmalıdır. Bu kapsamda spor öğretmenleri, fizyoterapistler, psikolojik danışmanlar ve aileler sürecin aktif bir parçası olmalıdır. Böylelikle zihinsel engelli bireyler yalnızca sportif beceriler kazanmakla kalmayacak, aynı zamanda yaşamın her alanında daha uyumlu, üretken ve bağımsız bireyler haline gelecektir.

Sonuc olarak, sporun zihinsel engelli bireyler için yalnızca bir eğlence ya da boş zaman etkinliği değil, aynı zamanda eğitim, rehabilitasyon ve toplumsal

katılım aracı olduğu aşıktır. Düzenli ve sistematik spor programları, bu bireylerin hem bireysel gelişimlerini desteklemekte hem de toplumsal yaşamda aktif roller üstlenmelerine imkân sağlamaktadır. Bu nedenle, zihinsel engelli bireylerin spora erişimlerini kolaylaştıracak politikaların geliştirilmesi, uygun fiziki ortamların oluşturulması ve uzman desteğinin sağlanması hem bireysel hem de toplumsal faydanın en üst düzeye çıkarılabilmesi için büyük önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Akın, S. , Ve Kalkavan, A. (2015). Basketboldaki Top Hâkimiyeti Çalışmalarının Öğretilbilir Zihinsel Engelli Çocukların El Beceri Gelişimine Etkisi. *Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi* , Vol.5, No.1, 1-13.
- AKMAN, C. N., & GÜRBÜZ, C., (2024). Uzak Doğu Dövüş Sporlarının Çocuklarda Temel Motor Beceri Üzerindeki Etkisi. *Spor Araştırmaları* (Pp.5-15), Bayburt: Duvar Yayınevi.
- Akman, C. N., (2025). Farklı Spor Branşlarında Fair Play: Etik Üstü Davranış Ve Sportmenlik Duruşu. *Beden Eğitimi Ve Spor Eğitiminde Akademik Perspektifler 2* (Pp.108-117), Ankara: Duvar YAYINEVİ.
- Akyüz, H. & Erkilic, A.O., (2023). Spor Bilimleri Temelinde Güncel Tartışmalar II, Bölüm Adı: (Bireylerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımını Etkileyen Faktörler) Duvar Yayınları, Editör: Sevinç Yılmaz Duygu, Canbolat Güder Betül, Çolak Mergül, Basım Sayısı: 1, Sayfa Sayısı 188, ISBN:978-625-6585-00-3, Türkçe (Bilimsel Kitap).
- Akyüz, H. & Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 340-357.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. & Zorba, E., (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096.
- Aslan, Ç. (2010) Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne Ve Babaların Psikolojik Belirtileri, Sosyal Destek Algıları Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji, İstanbul.
- Aydemir, U., & Gök, U. D. (2024). Sporun Kişilik Ve Yaşam Doyumuna Etkisi. In H. Akyüz & A. O. Erkilic (Eds.), *Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar-2* (Pp. 67-84). Duvar Yayınları.
- Bayazıt B (2006) Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Eğlenceli Atletizm Antrenman Programının Psikomotor Özelliklere Etkisi. Doktora Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli
- Baykan Z., Naçar, M., Şenol, V., Ve Çetinkaya, F. (2018). Erciyes Üniversitesi Akademik Personeline Engellilik Farkındalığı. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(1), 50-61.
- Bulgay, C., Kasakolu, A., Kazan, H. H., Mijaica, R., Zorba, E., Akman, O., ... & Ergun, M. A. (2023). Exome-Wide Association Study Of Competitive Performance In Elite Athletes. *Genes*, 14(3), 660.

- Çığırtaş, R., Bulgay, C., Kazan, H. H., Akman, O., Sporiš, G., John, G., ... & Ahmetov, I. I. (2024). The ARK2N (C18ORF25) Genetic Variant Is Associated With Muscle Fiber Size And Strength Athlete Status. *Metabolites*, 14(12), 684.
- Demirbilek M (2013) Zihinsel Engelli Bireylerin Ve Ailelerinin Gereksinimleri. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 7(3), 58-64.
- Dönmez, B. (1999). Çağdaş Toplum, Yaşam Ve Özürlüler. 1. Özürlüler Şurası. Takav Matbaacılık Ve Yayıncılık A.Ş.
- Ergün N. (2003). Bedensel Engelli Çocuk Ve Spor. *Çoluk Çocuk Dergisi*, 5, 26:50.
- Eripek S. (1996). Zihinsel Engelli Çocuklar. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Basımevi, 119.
- Erkal, M. (1992). Sosyolojik Açıdan Spor. Kutsun Matbaası.
- Ersoy, Ö. Ve Avcı, N. (2000). Özel Gereksinimi Olan Çocuklar Ve Eğitimleri. İstanbul, YA-PA Yayınları, 34-46
- Ersöz, A. (2004). Engelli Olmak İstemiyorsanız. Kocaeli Spastik Engelliler Derneği Yayınları.
- Filazoğlu, G., H. Kırımoğlu, Vd. (2015). “The Effects Of Physical Education And Sports On The Self-Concept Of The Children With Mild Mental Disabilities”. *International Journal Of Science Culture And Sport*, 3(3), 55-72.
- Fletcher, J. (2001). Classification Of Learning Disabilities. New York: Educational Resources İn Formation Center.
- Gerşil Sarı, G. Ve Alimanoğlu Yemişçi, D. (2020). Korumalı İşyeri Kapsamında Zihinsel Engelli İstihdamı: Manisa OSB Yönetiminde Z.E.K.İ Projesi Örneği. *72 Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22 (3), 1125- 1153.
- Güder, F., Canbolat, B. & Günay, M. (2022). 12-14 Yaş taekwondocuları vücut kompozisyonu kuvvet ve esneklik ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 166-175.
- Güder, F., Canbolat, B., Gün, F. & Makar, E. (2016). Taekwondocuları kuvvet, esneklik ve alt-üst ekstremiteden elde edilen bazı değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 228-233.
- Güldenoğlu, B. Ve Kargın, T. (2012) Karşılıklı Öğretim Tekniğinin Hafif Derecede Zihinsel Engelli Öğrencilerin Okuduğunu Anlama Becerileri Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi* 2012, 13(1) 17-34

- Gür, A. (2001). Özürlülerin Sosyal Yaşama Uyum Sürecinde Sportif Etkinliklerin Rolü. T.C. Başbakanlık Özürlüler Dairesi Başkanlığı Yayınları.
- Güven Y. (2003). Özel Eğitime Giriş. İçinde: Kulaksızoğlu A (Editörler). Farklı Gelişen Çocuklar. İstanbul, Epsilon Yayınları, 76-80.
- Güvendi, B. Ve E. L. İlhan (2017). Effects Of Adapted Physical Activity Applied On Intellectual Disability Students Toward Level Of Emotional Adjustment, Selfmanagingand The Socialization: Parent And Teacher Interactive Research. International Journal Of Human Sciences, 14(4), 3880-3894.
- Hahn EA Ve Cella D. (2003). Health Outcomes Assessment İn Vulnerable Populations: Measurement Challenges And Recommendations Archives Physical Rehabilitation And Medicine,; 84: L2, 35- 42.
- ICF. (2001). World Health Organization. International Classification Of Functioning, Disability And Health (ICF). Geneva.
- İlkım M. (2018). Zihinsel Engelli Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılımı Ve Sosyalleşmeleri. Spor Biliminde Yenilikçi Yaklaşımlar. Gece Akademi Yayınları
- İkizler, H. C. (2002). Spor Sağlık Ve Motivasyon. İstanbul, Alfa Yayınları, 5.
- İlhan E ,Kırımoğlu H, Tuncel M, Altun M (2015) Zihinsel Engelli Çocuklarda Özel Atletizm Antrenmanlarının Öz Bakım Beceri Düzeylerine Etkisi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 16, Sayı 3, Aralık 2015, Sayfa 145-160
- İlhan E.L, Esentürk O.K. (2015). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (Zebseyfö) Geliştirme Çalışması. CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(1): 19-36.
- İlhan, E. L., Ve Esentürk, O. K. (2015). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (ZEBSEYFÖ) Geliştirme Çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi Ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 16(1):315-24.
- İnan, S. (2013), Engellilik, Türkiye’de Engellilerin Durumu Ve Sağlık Hizmet Sunumuna Bir Bakış, TAF Preventive Medicine Bulletin, 12(6).
- Kabak, S. (2019). Farklı Branşlardaki Öğretmenlerinin Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Farkındalık Ve Tutum Düzeyleri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Kalyon, T.A. (1997). Özürlülerde Spor. Ankara, Bağırhan Yayınmevi, 34-41.
- Karakoç, B. (2015). 12 Haftalık Rekreatif Fiziksel Etkinlik Programının Eğitilebilir Zihinsel Engellilerin Ve Ailelerinin Üzerine Etkileri. Yüksek

- Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya
- Kınalı, G. (2003). Zihin Engellilerde Beden-Resim-Müzik Eğitimi. İçinde: Kulaksızoğlu A. (Editörler). Farklı Gelişen Çocuklar, İstanbul, Epsilon Yayınları, 244
- MEB (2006) Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği
Www.Resmigazete.Gov.Tr/Eskiler/2006/05/20060531-2.Htm
(18.09.2025)
- MEB (2008). Özel Eğitim Rehabilitasyon Merkezi Zihinsel Engelli Bireyler Destek Eğitim Programı, Ankara
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB] (2015). Zihinsel Yetersizliğin Psikolojik Ve Eğitsel Sınıflandırması.
https://Orgm.Meb.Gov.Tr/Meb_İys_Dosyalar/2021_02/04102647_ZYH_YNSEL_Y_ETHERSYZLYYY_OLAN_BYREYLER_TR.Pdf Erişim Tarihi: 22.08.2025
- Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Rehberlik Ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Özel Eğitim Hizmetleri Tanıtım El Kitabı, 2010; 17-26 Erişim Tarihi: (08.08.2025).
- Moen, V. P., Drageset, J., Eide, G. E., Ve Gjesdal, S. (2018). Dimensions And Predictors Of Disability-A Baseline Study Of Patients Entering Somatic Rehabilitation İn Secondary Care. Plos One, 13(3), E0193761.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193761>
- Mor A. (2009). Engelli Bireylerde Egzersizin Uyku Düzeni Ve Aile İçi Sosyal İlişkilere Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Nar S Ve Cavkaytar A (2019) Orta Ve Ağır Düzeyde Zihin Yetersizliği Olan Bireyler Ve Eğitime Erişimleri, AJESI - Anadolu Journal Of Educational Sciences International, 9(2): 929-953 DOI: 10.18039/Ajesi.578185
- Nazik, K. N., Hazar, K., & Hazar, E. B. (2023). Spor Sakatlanmaları. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri I. Ankara: Duvar Yayınları (S. 121-132).
- Oliver, M. (1996). Understanding Disability: From Theory To Practice. New York: Red Globe Press.
- Özdoğan, C. (2016). Yetersizlikten Etkilenmiş Çocuklarda Beden Eğitimi Etkinlikleri, Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara.
- Özgüç, B. (2018). Bir Veya Birden Fazla Zihinsel, Bedensel Ve Hem Zihinsel Hem De Bedensel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Depresyon Ve Anksiyete 80 Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- Özgür, G. (2004). Engelli Çocuklar Ve Eğitimi & Özel Eğitim. İstanbul, Karahan Kitapevi, 88.
- Özsoy, Y., Özyürek, M., Eripek, S. (2001). Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar. Karatepe Yayınları.
- Özyurt G., Özcan, K., Dinsever Elikucuk, Ç., Ödek, U., Ve Akpınar, S. (2020). At Destekli Etkinliklerin Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklar Ve Aile İşlevleri Üzerinde Olumlu Etkileri Vardır.
- Özyurt G., Özcan, K., Dinsever Elikucuk, Ç., Ödek, U., Ve Akpınar, S. (2020). At Destekli Etkinliklerin Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklar Ve Aile İşlevleri Üzerinde Olumlu Etkileri Vardır
- Özyurt Ö (2011) Hafif Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Aile İşleyişı Ve Aile Yaşam Kalitesinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul
- Shogren, K.A, And Turnbull, H.R. (2010). Public Policy And Outcomes For Persons With İntellectual Disability: Extending And Expanding The Public Policy Framework Of Aaidd's 11th Edition Of Intellectual Disability: Definition, Classification, And Systems Of Support. Intellectual And Developmental Disabilities.
- Sonuç, A. (2012). Zihinsel Engellilerde Sporun Öfke Düzeyine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi.
- Söğüt, M. (2006). *Sporun Bedensel Engellilerin Sosyalleşmeleri Üzerine Etkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Sucuoğlu, B. (2009) Zihinsel Engelliler Ve Eğitimleri. (2. Baskı, Kök Yayıncılık, Ankara, S: 51-80).
- Switzky, H. N., Ve Greenspan, S. (2003). Execution Exemption Should Be Based On Actual Vulnerability, Not Disability Label.
- TDK Türk Dil Kurumu Sözlükleri, <https://sozluk.gov.tr/> (04.09.2025).
- Ulusoy, K. Ve Dilmaç, B. (2009) Ağır Düzeyde Zihinsel Öğrenme Yetersizliği (Öğretilebilir Düzeyde) Olan Çocukların Tarih Konularında Milli Değerleri 85 Öğrenme Süreci İle İlgili Bir Çalışma. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Y1 : 2 Say : 2 Haziran 2009
- Ünsür, A. (2020). Engellilere Yönelik Beceri Kazandırma Ve İstihdam Faaliyetleri İle Bu Alanda Yerel Yönetimlerin Rolü, İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) Örneği. HAK-İŞ Uluslararası Emek Ve Toplum Dergisi, 9(23), 132-164.
- WHO (2011) Dünya Engellilik Raporu, Dünya Sağlık Örgütü.

- World Health Organisation (WHO), (2018). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Erişim Tarihi: 11.09.2025.
- Yaman, C. (2019). Engelli Kardeşe Sahip Olan Ve Engelli Kardeşe Sahip Olmayan Bireylerde Yaşam Memnuniyeti Ve Benlik Saygısının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul
- Yarımkaya, E. (2016). Akran Aracılı Uyarlanmış Fiziksel Aktivitelere Katılan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Bir Bireyin İletişim Becerilerindeki Değişimlerin İncelenmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. & Türkmen, M. (2018). The relationship between free time satisfaction and stress levels of elite-level student-wrestlers. *Education Sciences*, 8(3), 133.
- Yavas, M. Ve İlhan, A. (1996). Beden Eğitimi Ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri. Melisa Yayıncılık, S.98. Bursa.
- Yıldız H., Biçer, M., Akcan, F., Ve Mendeş, B. (2016). Ampute Futbolcularda Hazırlık Dönemi Çalışmalarının Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 45-52.

3. Bölüm

Sahanın Sessiz Güçleri: Kadın Sporcuların Yükselen Hikâyesi

Emre BOZ¹, Onur ŞİPAL²

GİRİŞ

“Spor” kelimesinin Türkçeye Fransızca kökenli “Desport” sözcüğünden türeyen “Sport” kelimesinden geçtiği kabul edilmektedir (Terlemez, 2022). Sporun fiziksel temelleri ise insanlık tarihinin çok eski dönemlerine, hatta tarih öncesi çağlara kadar uzanır. Yerleşik hayata geçişle birlikte insanların yaşam biçimleri değişmeye başlamış, avcılık ve toplayıcılık gibi temel davranışlar farklılık göstermiştir. Yönetim ihtiyacının doğması, savunma ve yağmalama gibi yeni durumların ortaya çıkması da bu süreçte etkili olmuştur. Topluluklar, savaşmak ve avlanmak gibi durumlara hazırlıklı olmak için fiziksel güce ihtiyaç duymuş, bu ihtiyaç zamanla sporun doğmasına zemin hazırlamıştır. Tarih öncesi mağara resimleri de bu dönemde sporun ilk izlerinin görüldüğünü ortaya koymaktadır (Kaya & Öner, 2021).

Spor, bireysel ya da toplu olarak yapılan, belirli kurallara dayanan ve çoğunlukla rekabet içeren bir etkinliktir. Hem bedensel hem zihinsel yeteneklerin gelişmesini sağlayan, eğitici ve aynı zamanda eğlendirici bir uğraştır. İnsan, doğayla kurduğu ilişkiyi geliştirirken sporu da bir sosyalleşme aracı haline getirmiştir. Bu uğraş, bazen araçlı bazen araçsız olarak icra edilir; kimi zaman boş zaman etkinliği olarak yapılırken, kimi zaman da bir meslek haline gelir. Spor, insanı hem bireysel hem toplumsal anlamda geliştiren; rekabeti, dayanışmayı ve kültürel etkileşimi içinde barındıran bir olgudur (Kılıcıgil, 1998; Oğur vd., 2022; Akman, 2025).

Tarih boyunca toplumların sosyal yapıları, kültürel değerleri ve cinsiyet rolleri, kadınların spora katılımını doğrudan etkilemiştir. Uzun yıllar boyunca erkek egemen bir anlayışın hâkim olduğu spor dünyasında, kadınlara ya kapılar kapalı tutulmuş ya da sadece sınırlı alanlarda yer verilmiştir. Ancak tüm bu engellere rağmen kadınlar, spora olan ilgilerini ve katkılarını sürdürmeyi başarmışlardır. Kararlılıkları, mücadeleleri ve elde ettikleri başarılarla spor tarihine iz bırakmışlardır. Bugün, kadın sporcuların başarıları sadece sahada değil, aynı zamanda toplumsal farkındalığın artmasında da önemli bir rol oynamaktadır. Bu yükseliş, gelecekte daha eşit ve

¹Dr. Öğr. Üyesi, <https://orcid.org/0000-0001-8117-9329>, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt/TÜRKİYE

²Öğr. Gör., <https://orcid.org/0000-0002-4064-6813>, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt/TÜRKİYE

kapsayıcı bir spor dünyasının temelini atmaktadır (Cooky & Messner, 2018; Şeran vd., 2024; Morina vd., 2025).

ANTİK ÇAĞDA KADIN VE SPOR KÜLTÜRÜ

Antik dönemde sportif aktiviteler genellikle savaş hazırlığı amacıyla kullanılır, bireyin fiziksel kondisyonunu artırmaya yöneliktir. Bunun dışında festivaller ve dini törenlerde eğlence amaçlı akrobasi gibi gösteriler yapılmıştır. Antik Mısır'da halat çekme, güreş, yüzme, dans gibi etkinlikler düzenlenmiştir; duvar resimlerinde jimnastik yapan ve top oynayan kadın figürlerine rastlanmıştır. Bu durum, kadınların spora katıldığını gösterse de rollerine dair kesin bilgiler bulunmamaktadır (Bandy, 2000).

Tarihin bilinen en eski uygarlıklarında ve ilk insan topluluklarında yaşayan bireyler; dini ritüeller, cenaze törenleri, eğlence ve turizm amaçlı düzenlenen festivaller gibi çeşitli sosyal etkinliklerin yanı sıra, iş dışındaki boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla da farklı fiziksel aktivitelerde bulunmuşlardır (Bandy, 2000). Ancak zaman içerisinde, kadınların bu tür fiziksel faaliyetlerdeki yerleri çeşitli toplumsal normlar çerçevesinde kısıtlanmaya başlamıştır. Erken dönem insan topluluklarında düzenlenen yarışmalara kadınlar hem erkeklerle birlikte hem de ayrı kategorilerde katılım göstermiş; ayrıca günlük yaşamda da fiziksel aktivitelere dahil olmuşlardır (Pfister, 2000).

Antik Yunanistan'da (MÖ 500–323) ise kadınların toplumsal rolleri büyük ölçüde çocuk doğurma, yün eğirme ve ev işleriyle sınırlandırılmıştır (Spears, 1984). Klasik dönemde Atina'daki okullarda kız öğrencilere beden eğitimi verilmemiştir (Bohus, 1986). Antik Yunan Olimpiyatları'na yalnızca Demeter rahibesi statüsündeki kadınların katılmasına izin verilmiş; diğer kadınların organizasyonlara seyirci olarak dahi katılmaları yasaklanmıştır. Bu katı uygulamaların bir örneği olarak, yarışmaları gizlice izlemeye çalışan bir kadının yakalanarak Typaeum Dağı'nda idam edildiği kaydedilmiştir (Lyber, 2000).

Antik Yunan ile karşılaştırıldığında, Roma Uygarlığı'ndaki kadınlar ekonomik, politik ve sosyal açıdan daha fazla özgürlüğe sahipti (Bandy, 2000). Roma toplumunda kadının yeri, MÖ 6. ve 5. yüzyıllarda İtalya'da hüküm süren Etrüskler tarafından vurgulanmıştı. Etrüsk kadınları, Doğu'dan gelen güzellikleriyle tanınır ve bu güzelliklerini fiziksel aktivitelerle destekleyerek ritim ve esneklik kazandırılırdı. Yunanlı yazarlar, Etrüsk kadınlarının diğer Yunan ve Spartalı kadınlardan daha güzel olduklarını ve vücut bakımlarına özen gösterdiklerini, hatta o dönemde erkek ve kadınların birlikte spor yapmaları yasak olsa da, Etrüsk kadınlarının askerlerle jimnastik egzersizleri yaptıklarını belirtmişlerdir (Lukas, 1982; Nazik vd., 2023).

Orta Çağ Avrupa'sında Hristiyanlığın yayılmasıyla birlikte beden eğitime yönelik çalışmalar ve etkinlikler azalmaya başlamıştır. Ancak 9. ile 14. yüzyıllar arasında şövalyelik statüsünün önem kazanmasıyla beden eğitime ilgi artmış, bu eğitim yalnızca erkeklerin katılabildiği bir alan olmuştur (Akdeniz, 2023). Hümanizm fikrinin ortaya çıkmasıyla birlikte soylu sınıf, çeşitli spor dallarını benimsemeye başlamıştır (Bandy, 2000). Kadınlar da okçuluk, kürek çekme, satranç, avlanma, buz pateni, at sürme gibi aktivitelere ilgi göstermeye başlamışlardır (Bandy, 2000). Fransa'da tenis, en popüler spor dalı haline gelmiş ve bu ilgi nedeniyle şehirde birçok tenis kortu inşa edilmiştir. Avrupa'da bu dönemde eskrim ve golf gibi sporlar da rağbet görmüştür; özellikle İskocılar tarafından yoğun ilgiyle karşılanmıştır. I. Elizabeth (1533-1603) avlanmaya olan merakıyla tanınırken, kadınlar tenis, okçuluk, eskrim, bowling ve atıcılık gibi sporlara ilgi duymaya başlamışlardır (Bandy, 2000).



Görsel 1: Antik Çağdaki Olimpiyat Oyunlarından Temsili Resim

HERA OYUNLARI

Hera Oyunları, yalnızca kadınlara yönelik olarak düzenlenen dini ve sportif bir festival niteliği taşımakta olup, bu etkinlik Zeus'un eşi Hera onuruna gerçekleştirilen kutsal bir organizasyondur. Antik Yunan dünyasında kadınlara özel etkinliklerin nadir olması göz önünde bulundurulduğunda, Hera Oyunları bu yönüyle dikkat çekici bir istisna olarak değerlendirilebilir. Yaklaşık 160 metre uzunluğundaki pistte yapılan bu oyunlar, yalnızca bir spor dalı olan koşu yarışından ibaretti. Söz konusu yarışlar, farklı yaş gruplarına mensup genç kızların katılımıyla üç ayrı kategori şeklinde düzenlenmekteydi (Swadding, 1999; Nazik ve Hazar, 2023). Bu yarışlar, aynı zamanda genç kızların toplumsal hayata hazırlanması ve dini ritüellere katılımını sağlamak açısından da önemli bir rol oynamaktaydı. Antik Yunan'ın önemli coğrafyacı ve gezginlerinden biri olan

Pausanius'un (M.S. 2. yüzyıl sonları) "Yunanistan'ın Tasviri" adlı eserinde, bu yarışların yalnızca koşu dalında gerçekleştiği, dört yılda bir düzenlendiği ve yarışmacıların yaş gruplarına göre ayrılan bakire kızlardan oluştuğu bilgisi yer almaktadır (Jones vd. 1918; Akt: Albayrak, 2019). Hera Oyunları'nda birinci olanlara, tıpkı Olimpiyat Şampiyonlarında olduğu gibi zeytin dalından örülmüş taçlar verilmekteydi. Ayrıca, kazanan sporculara Hera'ya adanan kurbanlık inekten bir parça alma hakkı tanındığı da belirtilmektedir (Swadding, 1999).



Görsel 2: Hera Oyunlarından Temsili Resim

MODERN OLİMPİYATLARDA KADIN

Kadın sporcular, Olimpiyat Oyunları'na ilk kez 1900 yılında Paris Olimpiyatları'nda katılma fırsatı bulmuşlardır. Bu önemli dönüm noktasında, yalnızca beş farklı ülkeden gelen 19 kadın sporcu mücadele etmiştir. Ancak, bu sayı, genel katılımın sadece %1'ini oluşturmaktadır (Lopiano, 2000). Bu durum, kadınların spor alanındaki temsili açısından oldukça sınırlı bir başlangıçtır. Yine de, 1900 Paris Olimpiyatları, kadınların spor dünyasında daha geniş bir temsile doğru atılan ilk adım olmuştur. 1970'li yıllardan sonra toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadınların spora katılımı konusundaki farkındalığın artması, kadınların Olimpiyat Oyunları ve diğer uluslararası spor organizasyonlarındaki varlığını güçlendirmiştir. Bu dönemde, kadınların spora olan ilgisi ve katılımı yalnızca bir hobi ya da yan bir aktivite olarak değil, toplumsal bir hak ve eşitlik mücadelesi olarak görülmeye başlanmıştır. Toplumsal cinsiyet rollerinin sorgulanması ve

kadınların spor yapma haklarının savunulması adına önemli adımlar atılmış, bu süreçte kadın sporcular, sadece fiziksel performanslarıyla değil, toplumsal algılara karşı verdikleri mücadeleyle de öne çıkmışlardır (Akdeniz, 2023). Ancak kadın sporcuların Olimpiyatlardaki temsili, tarihsel süreç içerisinde birçok zorlukla karşılaşmış ve bu zorlukların aşılması için uzun yıllar süren mücadeleler gerekmiştir. Kadınların spor alanında daha fazla yer bulabilmesi ve cinsiyetçi engellerin kaldırılabilmesi için, toplumsal normların ve sportif anlayışların değişmesi büyük önem taşımıştır. Bu bağlamda, kadın sporcuların Olimpiyatlar'daki katılımı, sadece bireysel başarılarından ibaret değil, aynı zamanda kadınların toplum içindeki konumlarını yeniden inşa etmeye yönelik bir sembol haline gelmiştir (Akdeniz, 2023).



Görsel 3: Olimpiyat Altın Madalyası Kazanan İlk Kadın Sporcu

Özellikle modern Olimpiyat hareketinin kurucusu olarak kabul edilen Pierre de Coubertin, kadınların spora katılımını şiddetle reddetmiş ve bu konuda birçok olumsuz açıklamada bulunmuştur. 1901 ile 1935 yılları arasında yaptığı çeşitli açıklamalarda, kadınların sportif faaliyetlerde yer almasının doğalarına aykırı olduğunu ifade etmiş ve onların Olimpiyat Oyunları'ndaki rolünü yalnızca erkek sporcuların başarılarını ödüllendiren bir izleyici olarak sınırlı tutmayı önermiştir. Coubertin, kadınların sporda yer almasının, Olimpiyat Oyunları'nın amacına ve ruhuna ters düştüğünü savunmuş ve bu görüşleri, dönemin egemen anlayışını şekillendiren bir perspektif haline gelmiştir (Özbey ve Güzel, 2011). 1900 yılında Paris'te düzenlenen Olimpiyat Oyunları'nda kadın sporcuların tenis ve golf branşlarında yarışmalara katıldıkları görülmektedir. Takip eden 1904 St. Louis Oyunları'nda ise kadınlar okçuluk branşında yer almıştır. 1908 Londra Olimpiyatları'na kadar yalnızca okçuluk dalında, 1924 Paris Olimpiyatları'na

kadar ise tenis branşında kadın sporcuların yarışmalara katılımına izin verilmiştir (Defrantz, 1997). Modern Olimpiyat Oyunları kapsamında, tenis branşında altın madalya kazanan ilk kadın sporcu ise Charlotte Cooper olmuştur (Erdemli, 2012).

Kadınların Olimpiyat Oyunları'na katılımı, 1920'li yıllardan itibaren artmaya başlamış, ancak bu süreç, ancak 1964 Tokyo Olimpiyatları'ndan sonra düzenli bir şekilde ilerleme kaydetmiştir. Kadın sporcuların Olimpiyatlar'daki oranı, her geçen yıl daha yüksek seviyelere ulaşmış ve 2012 Londra Yaz Olimpiyatları'nda bu oran tarihî bir zirveye çıkarak %44,2'ye ulaşmıştır (Vujović, Mitrović & Obradović, 2017). Bu oran, kadınların Olimpiyatlar'da daha fazla yer almasını ve erkeklerle eşit temsil edilmelerini sağlayan önemli bir kilometre taşı olmuştur. Ancak, bu ilerleme, yalnızca katılım oranı üzerinden değerlendirilmemelidir. Kadın sporcuların olimpiyat oyunlarındaki temsili, toplumsal cinsiyet eşitliği açısından önemli bir dönüm noktası olsa da, hâlâ birçok engelle karşı karşıya kalmaktadırlar.

Günümüzde kadınların Olimpiyat Oyunları'ndaki temsili, özellikle modern Olimpiyatların ilk yıllarındaki olumsuz yaklaşımlar ve antik dönemdeki kadınların spor alanındaki dışlanmışlıklarıyla karşılaştırıldığında önemli bir ilerleme kaydetmiştir. Bununla birlikte, hâlâ bazı branşlar, özellikle ritmik jimnastik ve senkronize yüzme gibi spor dalları dışında, maskülen Olimpiyat sloganı olan "Citius, Altius, Fortius" (Daha Hızlı, Daha Yüksek, Daha Güçlü) doğrultusunda, erkek egemen bir anlayışa dayanmaktadır. Bu durum, kadın sporcuların temsiliinin tam anlamıyla eşitlenmediğini ve bu tür branşlarda bile toplumsal cinsiyet rollerinin etkisini hissettirmeye devam ettiğini göstermektedir (Polley, 2014).

Şekil 1. Olimpiyat Oyunlarında Kadın Sporcuların Branş Bazında Katılım Sürecinin Tarihsel Gelişimi

YIL	SPOR
1900	Tenis, Golf
1904	Okçuluk
1908	Tenis
1912	Yüzme
1924	Eskrim
1928	Atletizm, Cimnastik
1948	Kano
1952	Binicilik
1960	Sürat Pateni
1964	Voleybol
1976	Kürek, Basketbol, Hentbol
1980	Çim Hokeyi
1984	Atıcılık, Binicilik
1988	Tenis, Masa Tenisi, Yelken
1992	Badminton, Judo
1996	Futbol, Softbal
2000	Halter, Pentatlon, Tekvando, Triatlon
2004	Güreş
2008	Bmx
2012	Boks
2024	Break Dans

Şekil 1’de olimpiyat oyunlarında kadın sporcuların dahil edildiği spor branşları verilmiştir.

MİLLİ OLİMPİYAT KOMİTELERİ VE ULUSLARARASI FEDERASYONLARDA KADIN

Günümüzde dünya genelinde faaliyet gösteren 204 Milli Olimpiyat Komitesi’nden yalnızca 11’inin başkanlık görevini kadınlar üstlenmektedir. Bunun yanı sıra, komitelerde genel sekreterlik, başkan yardımcılığı, genel sekreter yardımcılığı ile sayman üyelik ve yardımcılığı gibi çeşitli idari pozisyonlarda toplam 24 kadın görev almaktadır. Uluslararası Spor Federasyonları’nın karar alma ve yürütme organlarında görev yapan kadınların sayısının artırılması, güncel politik hedefler arasında yer almaktadır. Nitekim, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından tanınan federasyonların yürütme kurullarında kadınların temsil oranı %26 seviyesindedir (International Olympic Committee, 2018: Akt. Albayrak, 2019).

KADINLAR İSLAM OYUNLARI

Müslüman kadın sporcuların ulusal ve uluslararası düzeydeki müsabakalara katılımları, uzun yıllar boyunca dini kurallar ve İslami inançlarla çeliştiği düşünülen sportif kıyafet ve uygulamalar nedeniyle ciddi şekilde sınırlandırılmıştır. Bu durum, hem fiziksel hareket alanlarını kısıtlamış hem de psikolojik ve sosyo-kültürel baskılar nedeniyle kadın sporcuların spora erişimini zorlaştırmıştır. Ancak bu alanda kaydedilen önemli bir gelişme, 1991 yılında İran'da Kadın Sporları İslami Federasyonu'nun (IFWS) kurulmasıyla yaşanmıştır. Federasyon, Olimpik Hareket'in evrensel değerleriyle uyumlu olacak şekilde, Müslüman kadınlar arasında spor yoluyla dayanışmayı artırmak, kadınları aktif spora teşvik etmek ve sporu İslami normlarla uyumlu biçimde yapılandırmak amacıyla faaliyet göstermektedir. Aynı zamanda, Müslüman kadınların uluslararası düzeyde temsiliyetini artırmayı ve spordaki cinsiyet ayrımcılığını ortadan kaldırmayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda, 1993, 1997, 2001 ve 2005 yıllarında İran'da yalnızca Müslüman kadın sporculara açık olan Müslüman Kadın Oyunları düzenlenmiştir (Özbey ve Güzel, 2011). Gerçekleştirilen Kadınlar İslam Oyunlarının tamamı İran'da düzenlenmiştir. 1993 yılında gerçekleştirilen ilk organizasyona 10 ülkeden toplam 407 kadın sporcu katılmış ve müsabakalar 7 spor dalında gerçekleştirilmiştir. 1997 yılında düzenlenen ikinci oyunlara ise 24 ülkeden 748 kadın sporcu katılım göstermiş; bu organizasyonda müsabakalar 12 branşta yapılmıştır. 2001 yılına gelindiğinde, 23 ülkeden 795 kadın sporcu 15 farklı branşta mücadele etmiştir. Son olarak, 2005 yılında düzenlenen oyunlara 44 ülkeden 1316 kadın sporcu katılmış ve yarışmalar 18 branşta gerçekleştirilmiştir. Söz konusu dört organizasyonun sonunda, İran toplamda kazandığı 186 altın madalya ile genel sıralamada birinci olmuştur. Kazakistan 45 altın madalya ile ikinci sırada yer alırken, Kırgızistan ise 40 altın madalya ile üçüncü sırayı almıştır (Wikipedia, 2025).

TÜRKİYE'DE KADIN VE SPOR

Cumhuriyetin ilanı ile birlikte Türk kadını, spor alanında ilk kez 1926 yılında atletizm pistlerine adım atmıştır. Kadınların kürek sporuna katılımı 1927 yılında gerçekleşirken, tenis kortlarına ise 1923 yılı itibarıyla giriş yapmışlardır. Voleybol branşına bakıldığında ise, yeterli sayıda kadın sporcu bulunmadığından, Türkiye'nin ilk kadın voleybolcusu Suphiye Fırat, 1929 yılında erkek voleybol takımında oynamaya başlamıştır (Mirzeoğlu, 2011).

Türk spor tarihinde kadınlar açısından önemli bir dönüm noktası, 1936 yılıdır. Gazi Terbiye Enstitüsü'nün kız öğrenci kabul etmeye başlamasıyla birlikte, kadın sporcular da uluslararası düzeyde temsil hakkı elde etmişlerdir. Bu bağlamda, eskrim branşında Halet Çambel ve Suat Aşeri isimli iki kadın sporcu, 1936 Berlin Olimpiyatları'na katılarak Türkiye'yi temsil etmiş; her ne kadar derece elde

edemeseler de, Türk kadınının modernleşme sürecinde önemli semboller hâline gelmişlerdir (Akdeniz, 2023).

Günümüzde ise kadın sporcuların uluslararası alandaki başarıları dikkat çekicidir. 2023 yılı itibarıyla, kadın sporcular Türkiye adına katıldıkları uluslararası organizasyonlarda toplamda 4.069 madalya kazanmıştır. Bu madalyaların 1.338'i altın, 1.439'u gümüş ve 1.292'si bronz madalyalardan oluşmaktadır. Aynı yıl içerisinde 86 kadın sporcu dünya şampiyonu olurken, 219 kadın sporcu da Avrupa şampiyonluğuna ulaşmıştır (Yaşar Sönmez, 2024).

OLİMPİYATLARDA MADALYA KADIN SPORCULARIMIZ

Türk kadın sporcuları, Olimpiyat Oyunları'nda elde ettikleri madalyalarla yalnızca sportif başarıya değil, toplumsal dönüşüme de katkı sağlamışlardır. Bu başarılar, Türkiye'nin uluslararası spor sahnesindeki görünürliğini artırmakla kalmamış, kadınların spordaki temsiline dair önemli bir gelişim sürecini de yansıtmıştır. Tablo 1'de olimpiyatlarda madalya kazanan kadın sporcularımız verilmiştir.

Şekil 2. Olimpiyatlarda Madalya Kadın Sporcularımız

Olimpiyatlar	Adı Soyadı	Branş	Derece
1992	Hülya Şenyurt	Judo, 48 kg	3 Bronz
2000	Hamide Bıkçın	Tekvando 57 kg	3 Bronz
2004	Nurcan Taylan	Halter, 48 kg	1 Altın
2008	Azize Tanrıku	Tekvando 57 kg	2 Gümüş
2012	Nur Tatar	Tekvando 67 kg.	2 Gümüş
2016	Nur Tatar	Tekvando 67 kg.	3 Bronz
2020	Busenaz Sürmeneli	Boks, 69 kg	1 Altın
2020	Buse Naz Çakıroğlu	Boks, 51 kg	2 Gümüş
2020	Yasemin Adar	Güreş, 76 kg	3 Bronz
2020	Hatice Kübra İlgün	Tekvando, 57 kg	3 Bronz
2020	Merve Çoban	Karate, 61 kg	3 Bronz
2024	Şevval İlayda Tarhan	Atıcılık	2 Gümüş
2024	Hatice Akbaş	Boks, 54 kg	2 Gümüş
2024	Buse Naz Çakıroğlu	Boks, 50 kg	2 Gümüş
2024	Buse Tosun Cavoşoğlu	Güreş, 68 kg	3 Bronz
2024	Esra Yıldız Kahraman	Boks, 57 kg	3 Bronz
2024	Nafia Kuş	Taekwondo, 57 kg	3 Bronz

Şekil 2'ye göre, Türkiye'yi Olimpiyat Oyunları'nda temsil eden kadın sporcular toplamda 17 madalya elde etmiştir. Bu madalyaların 2'si altın, 6'sı gümüş ve 9'u bronz olarak kaydedilmiştir. Altın madalya kazanan sporcular Nurcan Taylan ve Busenaz Sürmeneli olurken; Azize Tanrıkulu, Nur Tatar, Buse Naz Çakıroğlu, Şevval İlayda Tarhan ve Hatice Akbaş gümüş madalya ile Olimpiyatlar'dan dönmüşlerdir. Bronz madalya kazanan sporcular ise Hülya Şenyurt, Hamide Bıkçın, Nur Tatar, Yasemin Adar, Hatice Kübra İlgün, Merve Çoban, Buse Tosun Çavuşoğlu, Esra Yıldız Kahraman ve Nafia Kuş'tur.

SONUÇ

Kadınların spor dünyasındaki varlığı, antik dönemden modern zamanlara kadar çeşitli engellemeler olsada, mücadeleleri ve kararlılıkları sayesinde önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Modern olimpiyat hareketindeki eşitsizliklere karşı verilen mücadeleler, kadınların sportif ve toplumsal alandaki görünürliğini artırmıştır. Türkiye özelinde ise Cumhuriyet'le birlikte başlayan kadın sporcu hareketi, günümüzde uluslararası başarılarla taçlanmakta ve kadınların spor yoluyla güçlenmesini simgelemektedir. Bu bağlamda spor, kadınların özgürleşme ve eşitlik mücadelesinde güçlü bir araç olarak öne çıkmakta, onların sesini ulusal ve uluslararası düzeyde daha güçlü şekilde duyurmalarına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, kadın sporcuların artan görünürlüğü ve başarıları, genç bireyler için önemli rol modeller oluşturmakta, spora katılım oranlarını da giderek artırmaktadır. Böylece, spor alanında kazanılan bu ivme, toplumsal cinsiyet eşitliği hedefine ulaşmada kritik bir rol oynamaktadır.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, Ş. B. (2023). *Egzersiz, kadın ve spor kavramlarına yönelik: Bir meta-sentez betimleme* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 805058)
- Akman, C. N., (2025). Farklı Spor Branşlarında Fair Play: Etik Üstü Davranış ve Sportmenlik Duruşu. *Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Akademik Perspektifler 2* (pp.108-117), Ankara: Duvar YAYINEVİ.
- Albayrak, İ. (2019). *adın güreşçilerin spor hayatlarında karşılaştıkları zorlukların incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 600021)
- Bandy, S. J. (2000). Women & Sport From Antiquity to the 19th Century, *Olympic Review*, 31 (Febr-March), 18-22.
- Bohus, J. (1986). *Sportgeschichte: Gesellschaft und Sport von Mykene bis heute*. München, Wien, Zürich: BLV Verlagsgesellschaft.
- Cooky, C., & Messner, M. A. (2018). *No slam dunk: Gender, sport and the unevenness of social change*. Rutgers University Press.
- Defrantz, A. (1997). The Changing Role of Women in the Olympic Games. *Olympic Review*. 26 (15), 18-21.
- Erdemli, A. (2012). Kadın ve spor. *Kadın Araştırmaları Dergisi*, (5).
- International Olympic Committee. (2018). Women in the Olympic Movement.
- Jones, W.H.S. and Ormerod, H.A. (1918). Pausanias Description of Greece with an English Translation in 4 Volume
- Kaya, S., & Öner, Ç. (2021). Sporun Etimolojisi ve Tarihsel Kökeninin Toplayıcılık Menşeli Yorumlanması Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 316-334.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal çevre-spor ilişkileri:(Teori ve elit sporculara ilişkin bir uygulama)*. Bağırhan Yayınevi.
- Lukas, G.(1982) *Der Sport im Alten Rom*. Berlin: Sportverlag
- Lyberg, W. (2000). Women's Participation in the Olympic Games, *Olympic Review*, 31 (FebrMarch), 46-53.
- Mirzeoğlu, N. (2011). *Spor biliminin tarihsel temelleri*. Spor bilimlerine giriş. Spor Yayınevi.
- Morina, B., Višić, G., Antonić, D., Babić, M., Sporiš, G., Vlahović, T., ... & Akman, O. (2025). Impact of Linear vs. Change-of-Direction HIIT on Aerobic Power in Female Football Players. *Annals of Applied Sport Science*, 13(1), 0-0.
- Nazik, K. N., & Hazar, E. B. (2023). Çocuklarda Egzersizin Önemi. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II. Ankara: Duvar Yayınları (s. 132148).

- Nazik, K. N., Hazar, K., & Hazar, E. B. (2023). Spor Sakatlanmaları. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri I. Ankara: Duvar Yayınları (s. 121-132).
- Oğur, Y. G., Kılınç, İ. S., Var, L., & Bozdağ, B. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. In İ. Kuyulu & E. Zorba (Eds.), *Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar-18* (pp. 41-62). Duvar Yayınları
- Özbey, S., & Güzel, P. (2011). Olimpik hareket ve kadın. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(25), 1-18.
- Pfister, G. (2000). The Role of Women in Traditional Games and Sports, *Olympic Review*, 31 (Febr-March), 38-45
- Polley, M. (2014). Sport, gender and sexuality at the 1908 London Olympic Games. In *Routledge Handbook of Sport, Gender and Sexuality* (pp. 30-38). Routledge.
- Spears, B. (1984). A Perspective of the History of Women's Sport in Ancient Greece, *Journal of Sport History*, 11(2): 32-47
- Swadding, J. (1999). Antik olimpiyat oyunları. İstanbul: Homer Kitabevi ve Yayıncılık.
- Şeran, B., Akman, O., & Akman, C. N., (2024). Kadın Sağlığında Menstrüel Ağrı Yönetimi ve Egzersizin Rolü. *Tematik Yaklaşımla Sportif Bakış III* (pp.18-28), Ankara: Duvar.
- Terlemez, M. (2022). Modern Sporun Sosyolojik ve Tarihsel Temelleri. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-25.
- Vujović, M., Mitrović, M., & Obradović, N. (2017). Women And Olympic Games: Media Coverage. *Teme: Casopis za Društvene Nauke*, 41(4).
- Wikipedia. (2025). Kadınlar İslam Oyunları. Erişim Adresi: https://tr.wikipedia.org/wiki/Kad%C4%B1nlar_%C4%B0slam_Oyunlar_%C4%B1 Erişim Tarihi: 29.07.2025
- Yaşar Sönmez, B. (2024). *Kadın sporcuların spor kariyerlerinin sürdürülebilirliği* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 896945)

4. Bölüm

Çocuk Yogasına Bütünsel Yaklaşım

Emre BOZ¹, Çağla ÖZDEMİR², Derya ÇETİN SARIŞIK³

GİRİŞ

Yoga Hindistan'da ortaya çıkmıştır. Sanskritçe 'Yuj' kelimesinden gelir ve "bireysel bilinç veya ruhun Evrensel Bilinç veya Ruh ile birleşmesi" anlamına gelir (Perfect ve Smith, 2016). Yoga pratik bir felsefedir; sağlık ve tatmin için bedeni, zihni ve ruhu birleştirmeyi, mutluluğa ve esenliğe yol açmayı amaçlar (Bhavanani, 2011).

Yoganın ilk sözü antik Hindu yazıtlarında belgelenmiş ve MÖ 2000'de yazılmıştır (White, 2009), ancak yoga medeniyetin kendisi kadar eskidir (Wallace ve Benson, 1972). Yoga yapmanın araştırılan bazı faydaları arasında daha yüksek enerji seviyeleri, ince motor koordinasyonu, kas tonusu, esneklik, duruş hizalaması ve kardiyovasküler zindelik yer almaktadır (Felver vd., 2020).

Ayrıca, yoganın kültürel ve tarihi geçmişini öğrenmek, kişisel ve sosyal refahı artırdığı için faydalıdır. Ayrıca, yoga sınırlı alan ve ekipman gerektirmez; öğrenmesi kolaydır ve dünya çapında kabul görmüştür (Mehta vd., 2012) ve İngiltere'de 1970'lerin başında ortaya çıkmıştır; İngiltere'de her hafta yaklaşık 500.000 kişi yoga yapmaktadır. Yogada 3 temel müdahale bileşeninden oluşur: fiziksel aktivite ('asanalar'), nefes teknikleri ('pranayama') ve farkındalık meditasyonu (Tamilselvi ve Mala, 2016).

Yoganın yetişkinler arasında giderek daha popüler hale gelmesiyle birlikte, çocuklar için yoga uygulamalarının da yaygın hale gelmeye başladığı görülmektedir. Yürütülen araştırmalara göre Amerika Birleşik Devletleri'nde 1,5 milyondan fazla çocuğun yoga uygulamalarına katıldığı kaydedilmiştir (Barnes vd., 2008). Bu süreçte okul öncesi ve ilkökul çağı çocuklarıyla da yürütülen yoga uygulamaları son yıllarda popüler hale gelmeye başlamıştır (Birdee vd., 2009; Galantino vd., 2008). Okul ortamlarında yoga uygulamalarına ilişkin çalışmalar yoganın hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı iyileştirmede çocuklar ve ergenler için etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Birdee vd., 2009; Gillen ve Gillen, 2008; Ganpat ve Ramarao, 2011). Bunun yanı sıra, yoga uygulamalarının çocukların farkındalığını arttırdığı, kaygı ve stres gibi duygusal durumlardan kaynaklı dikkat

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Orcid: 0000-0001-8117-9329, emreboz@gmail.com

² Orcid: 0009-0002-8347-3438, cagla6189@gmail.com

³ Dr. Öğr. Üyesi, Orcid: 0000-0003-4659-0803, deryacetin_fb@hotmail.com

dağınıklığını 3-14 Yaş Arasındaki Çocuklara Yönelik Yoga Uygulamalarının önlediği, (Cohen vd., 2018; Goldberg vd., 2004), okul devamsızlıklarının azalmasını sağladığı (Barnes vd., 2003) ve çocukların günlük hayatta deneyimledikleri problemleri çözümlemelerinde yardımcı rol üstlendiği belirtilmektedir (Balkrishna, 2018).

Yoga, yaştan bağımsız olarak kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığı için faydalı olsa da, planlaması ve Uygulama çocukluktan yetişkinliğe farklı görünür (Davis, 2022; Felver vd., 2020; 2017; Weggelaar, 2023). Çocuklar bir yoga seansına katıldıklarında aktivite yalnızca toplam bir gün sürebilir. çok küçük çocuklar için 5-7 dakika ve ilkokul çağındaki çocuklar için 15-30 dakikadır. Çocuklar için yoga planlarken, talimatların öğretmeni yansıtabilmeleri için açık ve öz olması gerekir, ancak aktivite çocukların dikkat sürelerini canlı tutmak için eğlenceli ve heyecan verici olacak kadar çeşitlilik göstermelidir (Davis, 2022; Weggelaar, 2023). Tersine, yetişkin yoga seansları yetişkinlerin hayatlarındaki stres faktörlerini serbest bırakmak ve yönetmek için çalışırken iç benliklerine odaklanmalarına olanak tanıyan güvenli ve sessiz bir ortamda bir saatlik dersler halinde gerçekleşir (Wang ve Szabo, 2020). Bununla birlikte, Kramer-Kostecka vd., (2022), birçok yetişkinin farkındalık ve maneviyata odaklanması nedeniyle yogaya ilgi duysa da, bazılarının genellikle bununla ilişkilendirilen basmakalıp uzun ve ince vücut tipi nedeniyle yogadan caydırılabileceğini belirtmektedir.

Yoganın temel öncülü, uygulamanın otonom sinir sistemini ve stres tepkisini düzenlemeye yardımcı olabileceği ve dolayısıyla gerginlik, kaygı ve üzüntü seviyelerini düşürebileceğidir (Salmon vd., 2009). Birçok farklı yoga türü vardır, ancak çoğu esneme ve farklı pozları (asanalar olarak adlandırılır) tutmanın bir kombinasyonunu içerir. Kişinin fiziksel yeteneklerini geliştirmek için derin nefes alma ve meditasyon yapması önerilir (Lindahl vd., 2016).

Çocukluk döneminde kaygı daha yönetilebilir hale gelir ve ergenlik döneminde depresyon daha yaygın hale gelir (Woodward ve Fergusson, 2001). Kaygı bozuklukları, kalp atış hızının artması, terleme, mide bulantısı, çarpıntı ve kas gerginliği gibi çok çeşitli fiziksel belirtilerle ve üzüntü, öfke patlamaları, uyuşukluk, uyku bozukluğu ve açıklanamayan fiziksel sorunlar gibi depresyon belirtileri de dahil olmak üzere ek belirtilerin ortaya çıkmasıyla karakterize edilir (Bandelow vd., 2017).

Erken çocukluk döneminde yüksek bilişsel işlevlerde hızlı bir gelişme olur (Davidson vd., 2006), özellikle üç ila yedi yaşları arasında (Rueda vd., 2004) ve bu, insan beyninin yapısı ve işlevi için karmaşık bir olgunlaşma süreciyle paralel olarak gerçekleşir (Cao vd., 2017). Çocukluğun EF'lerin gelişimi için oldukça hassas bir dönem olduğu söylenir (Garon vd., 2008; Rueda vd., 2005), bunun büyük olasılıkla nedeni EF'lerin özellikle erken çocukluk döneminde

olgunlaşmaya uğrayan bir beyin alanı olan prefrontal kortekse dayanmasıdır (Uytun, 2018). Örneğin, prefrontal kortekste nöron sayısı yaklaşık altı yaşında zirveye ulaşır (Shankle vd., 1999) ve yaşamın ilk altı yılında artan bir nöral esneklik dönemi vardır (Zelazo ve Carlson, 2012). Araştırmalar, okullardaki yoga aktivitelerinin genellikle öğrenciler (Bannirchelvam vd., 2017; Cartwright ve Doronda, 2023; Halliwell vd., 2018; Stapp ve Wolff, 2019) ve öğretmenler (Rashedi, 2021) tarafından beğenildiğini ve iyi karşılandığını göstermiştir ve araştırma incelemeleri, yoganın okul çocukları için bir dizi fayda sağlayabileceğini göstermektedir (örn. Khunti vd., 2023) bunlar arasında sosyal-duygusal yeterlilikteki gelişmeler de vardır (örn. Felver vd., 2020). Okulların eğitime bütünsel bir yaklaşım sunmaları yönündeki gereksinimlerin artmasıyla (Bhardwaj, 2016) – sadece öğrencilerin bilişsel değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimleri için de öğretim ve destek sağlanması (Flook vd., 2024), yoga “sınıf ortamında öğretmenler ve çocuklar için değerli bir varlık” olarak tanımlanmıştır (s. 23, Bhandari ve Douglas, 2024).

2.Genel Bilgiler

2.1.Yoganın Tarihi Gelişimi

Vedik Yoga (yaklaşık MÖ 3000 - 4000): Yoga, antik Hindistan'ın coğrafi ve kültürel alanında ortaya çıkmıştır. En eskisi olan Vedik Yoga, tarihi köklerini dünyanın en eski bestelerinden biri olan ve Hint-Ganj Ovası'nda bestelenen Rig Veda'da bulur (Flood, 1996). Göze çarpan doğal güzelliği ve üretken çevresiyle bu bölge, erken dönem yoga uygulamalarının geliştirilmesinin temelini oluşturacak olan ruhsal ve entelektüel ilgi alanları için ideal bir ortam oluşturur. Sri Yukteswar'ın iddia ettiği gibi, Vedik öğretiler on bin yıldan daha önce Satya Yuga'ya kadar uzanır ve böylece yoganın coğrafi kökleriyle olan zamansız bağlantısını da ana hatlarıyla belirtir (Yukteswar, 1949). MÖ 500 civarında yazılmış ünlü bir yoga yazısı olan Bhagavad-Gîtâ, Hint alt kıtasının çeşitli manzaralarının geliştirdiği felsefi olgunluğu temsil eder (Eliade, 1975). Antik metinler yalnızca kendi zamanlarının kültürel mirasını belirtmekle kalmaz, aynı zamanda coğrafyanın yoganın temelini oluşturan tefekkür geleneklerini nasıl şekillendirdiğini ve koruduğunu da ortaya koyar. Bu tür tarihi bağları keşfederek, coğrafya ve yoga arasındaki etkileşim, fiziksel ve kültürel manzaraların yogik uygulamaların evrimini nasıl etkilediğine dair derin yolları aydınlatır.

Klasik Öncesi (MÖ 2000-1000): Upanişadların yazılmasıyla belirlenen Klasik Öncesi yoga dönemi, antik Hindistan'ı karakterize eden coğrafi ve kültürel özelliklerden büyük ölçüde etkilenen yogik uygulamalarda önemli bir geçiş temsil eder. Bu dönem, özellikle entelektüel ve ruhsal faaliyetlerin geliştiği Hint-Ganj Ovası bağlamında Vedaların öğretilerini genişletti (Flood, 1996). 200'den

fazla Upanişad, nihai gerçeklik ve aşkın benlik ve ikisi arasındaki ilişki üzerine sylenleri temsil eder. Bu ğretiler, i gözlemi ve ritüel uygulamalarının öz-bilgi, eylem (karma yoga) ve bilgeliğe (jnana yoga) entegrasyonunu destekleyen coğrafi ortamı yansıtır (Eliade, 1975). Klasik ncesi dönemde coğrafya ve yoganın etkileşimi, doğal ve kültürel ortamların ritüellerin içselleştirilmesini nasıl şekillendirdiğini ortaya çıkarır. Upanişadlar, Vedik dışsal fedakarlık kavramını egonun içsel fedakarlığına dönüştürerek, yogik uygulamaların toplumun değişen ruhsal ihtiyaçlarına nasıl uyum sağladığını gösterir. Bu dönem, yoganın gidişatını şekillendiren coğrafi ve felsefi gleri vurgular ve bu nedenle coğrafya ile yogik gelenekler arasındaki ilişkiyle ilgilendiğinde derin bir konudur.

Klasik (M 184 - M 148): Patanjali'nin Yoga Sutraları ile özetlenen Klasik yoga dönemi, yoga uygulamalarının sistemleştirilmesinde önemli bir anı temsil eder. Muhtemelen hem kuzey hem de güney kültürel geleneklerinden etkilenen bölgelerde, eski Hindistan'da ortaya çıkan Yoga Sutraları, sekiz kollu (Aştanga) yolu kodlayarak ruhsal ve fiziksel disipline yapılandırılmış bir yaklaşım sunar (Eliade, 1975). Bu tür uygulamaları şekillendirmeye yardımcı olan, i gözlem ve meditasyon için çeşitli ortamlar sağlayan, Hindistan alt kıtasının coğrafi evresiydi. Bu erevede, Patanjali'nin sisteminin üçüncü kolu olan asana, fiziksel duruşların zihinsel odaklanma ile bütünleştirilmesine yönelik coğrafi ve kültürel vurguyu yansıtır. Eski Hindistan'ın coğrafi manzaraları, özellikle de dingin doğal ortamları, uygulayıcılara bu duruşlarda ustalaşmak ve sekiz katlı yolda ilerlemek için ideal bir ortam sunmuştur (Feuerstein, 1998). Bu dönem, coğrafya ile yoga felsefesinin evrimi arasındaki etkileşimi, antik Hindistan'ın doğal ve kültürel manzaralarının, modern yoga geleneklerini şekillendirmeye devam eden uygulamaların gelişimi ve biimselleşmesini nasıl etkilediğini vurgular.

Klasik Sonrası Yoga (MS 800 - MS 1700): Klasik Sonrası dönem (MS 800 - MS 1700), coğrafya ve kültürün değiştiği, yoganın evriminde dönüştürücü bir dönemi temsil eder. Kültür, uygulamalarını şekillendirmede hayati roller oynadı. Patanjali'nin temel katkılarını takiben, bu dönemdeki yoga ustaları, Hindistan'ın çeşitli doğal manzaralarının ve spiritüel felsefelerinin etkisini yansıtan, vücudu geleştirmeyi ve yaşamı uzatmayı amaçlayan uygulamalara vurgu yaptı (Feuerstein, 1998). Bu uygulamalar, fiziksel ve spiritüel alemler arasındaki karmaşık bağlantıları keşfederek, vücudu ve zihni temizleme tekniklerini entegre eden Tantra Yoga'ya dönüştü. Bu dönemde ayrıca, fiziksel duruşları ve nefes tekniklerini vurgulayan Hatha Yoga'nın (bir Yoga dalı) ortaya çıkışına da tanık olundu. Gelişimi, Hindistan genelindeki yogik geleneklerin coğrafi yayılımından etkilenerek, çeşitli topluluklara ve ortamlara uygun çeşitli yorumlamalar ve

uygulamalar geliştirdi (White, 2012). Hint alt kıtasının spiritüel ve kültürel ethosuna derinden kök salmış olan Hatha Yoga'nın beden merkezli odağı, bugün Batı'da yoga ile yaygın olarak ilişkilendirilen şeyin temelini oluşturur.

Modern dönem (MS 1700'den itibaren): Modern Yoga, esas olarak 1800'lerin sonu ve 1900'lerin başında Batı'da bir Hintli yoga ustasının çabalarıyla, dünya çapında önemli ölçüde yayıldı. Bu genişleme içindeki önemli bir gelişme, Swami Vivekananda'nın 1893'te Chicago'daki Dinler Parlamentosu'nda yogayı ve evrensel felsefesini dünyaya açıkladığı bir konuşma yapmasıydı. Bu, yoga uygulamalarına uluslararası bir ilgi yarattı (Vivekananda, 1999).

2.1.1. Yoganın Türleri

Yoga'nın birçok farklı türü veya stili (örneğin Hatha, Bhakti, Raja ve Karma) ve bunlardan farklı okulların (örneğin Ashtanga, Iyengar, Kripalu, Vinyasa, Kundalini ve Bütünleşik Yoga Terapisi ve diğerleri) ortaya çıkmasıyla birlikte yoga temel olarak fiziksel duruşları (asanalar), nefes tekniklerini (pranayama) ve meditasyonu (dyana) içerir (örneğin Broad, 2012).

2.1.2. Yoganın Faydaları

Stres azaltma: Yoganın zihinsel sağlık yararları için en yaygın kabul gören açıklamalardan biri, stresi azaltma yeteneğidir. Yoganın, birincil stres hormonu olan kortizol seviyelerini düşürdüğü ve vücudun gevşeme tepkisinden sorumlu olan parasempatik sinir sistemini harekete geçirdiği bulunmuştur (Kiecolt-Glaser vd., 2010). Stresi azaltarak yoga, kaygı, depresyon ve diğer zihinsel sağlık sorunlarının semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir.

Farkındalık: Yoga genellikle nefes farkındalığı ve vücut taraması gibi farkındalık uygulamalarını içerir ve bu da bireylerin daha fazla öz farkındalık ve şimdiki an dikkati geliştirmesine yardımcı olabilir. Farkındalığın duygu düzenlemesini iyileştirdiği, düşüncüyü azalttığı ve olumlu etkiyi artırdığı bulunmuştur (Chiesa ve Serretti, 2009) ve bunların hepsi daha iyi ruh sağlığına katkıda bulunabilir.

Sosyal destek: Yoga derslerine katılmak, bireylere sosyal destek ve topluluk duygusu sağlayabilir ve bu da gelişmiş ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir (Cohen, 2004). Grup temelli yoga müdahaleleri, destekleyici ve yargılayıcı olmayan bir ortam sağlayarak ruh sağlığını iyileştirmede özellikle etkili olabilir.

Fiziksel aktivite: Yoga, zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunan fiziksel hareket ve egzersizi içerir. Egzersiz, vücudun doğal iyi hissetme kimyasalları olan endorfin seviyelerinin artması ve öz saygının artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Craft ve Perna, 2004). Ek olarak, düzenli fiziksel aktivite depresyon ve anksiyete semptomlarının azalmasıyla ilişkilendirilmiştir.

Nörobiyolojik değişiklikler: Yoganın beyinde zihinsel sağlık sonuçlarının iyileşmesine katkıda bulunan değişikliklere neden olabileceğini öne süren artan kanıtlar bulunmaktadır. Örneğin, çalışmalar yoganın duygusal düzenleme ve öz farkındalıkla ilgili beyin bölgelerindeki gri maddenin artmasıyla (Gujral vd., 2018) ve ruh halinin iyileşmesiyle ilişkili nörotransmitter aktivitesindeki değişikliklerle (Streeter vd., 2010) ilişkili olduğunu bulmuştur.

2.1.3. Çocuk Yogası

"Yoga pratiği, çocukların beden farkındalığını artırarak esneklik, denge ve konsantrasyon gibi becerileri geliştirmelerine yardımcı olur" (Aykan, 2019; Nazik ve Hazar, 2023). Yapılan araştırmalar, çocuk yogasının fiziksel ve bilişsel gelişime katkı sağladığını göstermektedir. Örneğin, (Aykan 2019), çocuk yogasının eğlenceli bir ortam yaratılarak hareketlerin daha etkili hale getirildiğini belirtmektedir. Bu yaklaşım, çocukların yoga sürecine aktif katılımını teşvik ederek onların öğrenme motivasyonlarını artırmaktadır.

Yoganın hikaye anlatımı şeklinde sunumu, erken çocukluk döneminin öğrenme özelliklerine, yani oynarken öğrenmeye uygun olacak şekilde (Young ve Silliman-French, 2017) temaya veya hikayeye göre müzik eşliğinde yapılabilir; bu şekilde çocuklar etraflarındaki çevre hakkında bilgiyi hoş bir atmosferde genelleyebilirler. Rutin olarak yapılan yoga hareketleri çocukların davranışları üzerinde olumlu etki yaratır ve günlük yaşamlarında duygusal yeterliliklerini artırır; çünkü yoga hareketleri kişinin kendini nasıl kontrol edebileceği, beden ve zihin farkındalığını geliştirmesine yardımcı olur (Peck, Schools, Kehle, Bray ve Theodore, 2005).

Yoga pratiği en iyi şekilde aç karnına yapılır çünkü bazı pozlar midneyi başın üzerine kaldırır ve bu da mide içeriğinin geri gelmesine neden olabilir. Yoga pratiğinden önce çocuklar büyük bir öğünden sonra 2 ila 4 saat veya hafif bir öğünden sonra 1 ila 2 saat beklemelidir (Schwartz, 2003). Yoganın kümülatif faydalarından en iyi şekilde yararlanmak için pratik sıklığının haftada dört ila altı kez olması idealdir, ancak haftada en az bir kez yapılması önerilir. Bir yoga dersinin uzunluğu öğrencilerin dikkat süresine ve gelişimsel yaşına bağlıdır. Yetişkinler için bir ders bir ila iki saat sürebilir. 6 yaşından küçük çocuklar için ders 15 dakika olabilir. 7 ila 9 yaş arasındaki çocuklar için bir ders 25 dakika uzunluğunda olabilir (Khalsa, 1998).

2.1.4. Çocuk Yogasının Faydaları

Çocuk yogası, çocukların bedenlerini keşfetmelerine, esnekliklerini artırmalarına ve kendi içlerindeki ritmi bulmalarına yardımcı olan bir yaklaşımdır. Fiziksel duruşlar, meditasyon, nefes teknikleri, hikayeler ve oyunlar aracılığıyla çocuklar, doğaya ve çevrelerindeki insanlara karşı daha bilinçli ve saygılı olmayı öğrenirler. Bu süreç, onların kendilerini başkalarıyla kıyaslamak yerine, bireysel

farkındalıklarını geliştirmelerine olanak tanır. Eğlenceli ve doğal bir akış içinde ilerleyen bu yöntem, çocukları daha duyarlı ve uyumlu bir yaşam tarzına teşvik eder. Rutin olarak yapılan yoga hareketleri çocukların davranışları üzerinde olumlu etki yaratır ve günlük yaşamlarında duygusal yeterliliklerini artırır; çünkü yoga hareketleri kişinin kendini nasıl kontrol edebileceği, beden ve zihin farkındalığını geliştirmesine yardımcı olur (Peck, Schools, Kehle, Bray ve Theodore, 2005). Yoga ayrıca kas gücünü artırır, vücudu güçlü, esnek ve rahat hale getirir, hormonal üretimi dengeler ve kan dolaşımını iyileştirir, böylece genel sağlığı iyileştirir ve bağışıklık sistemini güçlendirir, omurgayı ve merkezi sinir sistemini çalıştırır ve vücut koordinasyonunu geliştirir. Düzenli olarak 15-30 dakika pratik yapıldığında çocukların konsantrasyonu artabilir. Bir diğer neden ise, erken çocukluk döneminde büyüme ve gelişme için çok önemli olan ve beyin dokusunu besleyen nefes teknikleri sayesinde çocukların bilişsel becerilerinin artmasıdır (Wiguna, 2021).

2.1.5. Çocuk Yogasında Kullanılan Teknikler

2.1.5.1. Asanalar (Duruşlar)

Asana, bir kişinin bir süre rahat, sabit, konforlu kalarak tutabileceği bir duruştur. Vücudun çeşitli bölgelerini hedef alan ve farklı faydalar sağlayan birçok yoga egzersizi, asanalar olarak da bilinir. İşte birkaç örnek:

Aşağı Bakan Köpek: Bu asana, özellikle de baş ve omuz olmak üzere tüm vücudu esnetmek için harikadır. hamstringler ve baldırlar ayrıca yardımcı olur. Kürek Çekme pazularınızı, omuzlarınızı ve sırtınızı çalıştırır. Ayaklarınız omuz genişliğinde açırken, avuç içleriniz aşağı bakacak şekilde bir demir halter alın. Öne eğilirken halteri göğsünüze doğru kaldırın, sonra tekrar indirin. stresi azaltmak ve dolaşımı iyileştirmek için. Ayrıca bu duruş sırt ağrılarını, baş ağrılarını hafifletmek, boyun ve omuz gerginliğini azaltmak için de faydalıdır.



Şekil 1:Aşağı Bakan Köpek

İkincisi, dengeli duruş. Bu duruş koordinasyon, denge, çeviklik ve zarafet oluşturmada faydalıdır. Bu asanayı yaparken odak noktası ayakların veya ellerin kullanılmasına odaklanmak ve konsantre olmaktır. Bu poz şöyle; Vrksasana/Ağaç Pozu: Bu poz huzur hissi verir, konsantrasyonu ve fiziksel dengeyi geliştirir, daha dik ve sağlam bir duruş oluşturur. Garudasana, bacak ve omuzlardaki esnekliği artırmaya, diz, ayak bileği ve baldır kaslarını güçlendirmeye, vücut koordinasyonunu ve dengesini geliştirmeye, konsantrasyonu iyileştirmeye yardımcı olur. Diğer faydaları arasında omuzlardaki tutulmayı hafifleterek kan dolaşımını iyileştirmek ve baldır kaslarındaki krampları azaltmak ve önlemek yer alır (Dewi vd., 2020; Wiguna, 2021; Nazik vd., 2023).



Şekil 2: Ağaç Pozu

Savaşçı II: Bu asana bacakları, kalçaları ve gövde kaslarını güçlendirmeye yardımcı olur. Ayrıca denge ve stabiliteyi de destekler. Güç pozları genel olarak cesareti artırabilir, korkuyu yenme cesaretini gösterebilir, konsantrasyonu ve vücut dengesini iyileştirebilir, aynı zamanda vücuda tazelik ve yeni enerji sağlamaktadır.



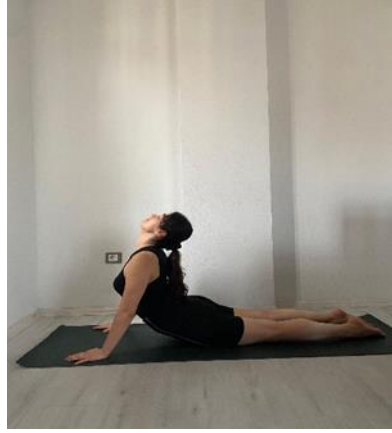
Şekil 3: Savaşçı II

Çocuk Pozu (kaya): Bu asana alt sırtı ve kalçaları esnetmenin harika bir yoludur. Ayrıca zihni sakinleştirmeye ve stresi azaltmaya yardımcı olur.



Şekil 4: Çocuk Pozu (Kaya)

Kobra Pozu: Bu asana sırt kaslarını güçlendirmek ve Duruşu iyileştirir. Ayrıca göğüs ve omuzları esnetmeye yardımcı olur. Köprü Pozu: Bu asanakaalça ve arka uyluk kaslarını güçlendirmek Göğüs ve kalçaların esnemesine de yardımcı olur.



Şekil 5: Kobra Pozu

2.1.5.2. Pranayama (Nefes Teknikleri)

İstenilen duruş elde edildikten sonra, , nefesi bilinçli olarak düzenleme uygulaması olan pranayama'yı (nefes alma, tam duraklama, nefes verme ve boş duraklama) önerir. Bu, nefes alıp sonra nefes vermeyi bir süre askıya almak, nefes verip sonra nefes almayı bir süre askıya almak, nefes alıp vermeyi yavaşlatmak veya nefesin zamanlamasını ve uzunluğunu bilinçli olarak değiştirmek (derin, kısa nefes alma) gibi çeşitli yollarla yapılır. Örneğin, dikkati nefese yönlendirmek, dikkati göğüs hareketine, nefes alma ve vermenin genişlemesine ve derinliğine odaklamak. Pranayama meditasyonu (yoga nefesi), odaklanmış dikkat meditasyonunun bir biçimidir ve farkındalık temelli müdahalelerde yer alan diyafram nefesine benzerdir, örneğin Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı (Kabat-Zinn, 1991; Stahl ve Goldstein, 2010).

Kapalabhati Nefesi: Bu teknik hava yolları ve sinüslerin temizlenmesinde önerilir.

Kapalabhati solunumunda, inhalasyon yavaşça yapılır ve daha sonra ekshalasyon sırasında, karın kasları keskin bir şekilde içe doğru kasılırken hava burundan hızla (üfleme şeklinde) dışarı atılır. Patlayıcı ekshalasyondan sonra, karın kasları serbest bırakılır ve kendiliğinden inhalasyona izin verilir(Weller,2003).



Şekil 6: Kapalabhati Nefesi

2.1.5.3. Oyun

Oyun, erken çocukluk döneminde bir öğrenme aracıdır. Erken çocukluk eğitimi, sosyal ve eğitsel açıdan temel bir rol oynar, çünkü erken çocukluk eğitimi, bireylerin gelecekteki sosyal ve ekonomik yönlerinden fayda sağlayan özgüven, öğrenme motivasyonu oluşturmada önemli bir etkiye sahiptir ve katkıda bulunur (Elliot, 2006; Katz vd., 2000; Sim 2015). Platon'a göre oyunun pratik bir değeri vardır; yani çocukların oyun oynaması, aritmetiği daha kolay anlamalarını ve öğrenmelerini sağlayacaktır. Platon çocuklara elma vererek aritmetiği öğretiyordu. Çocukların keyif aldıkları oyun ve eğlencenin, dikkat çekme ve bilgi geliştirme aracı olduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle öğretmenlerin sınıfta öğrenmeye başlarken ilgi çekici bilgi veya yöntemlere ihtiyaçları vardır (Fadillah, 2017).



Şekil 8: Yoga Kartları-Oyun

2.1.5.4. Meditasyon (Farkındalık)

Meditasyon süreci (yani düşüncelerin farkına varmak ve dikkati nefese odaklamak) bilişsel işlevler, karar verme, sosyal davranış ve problem çözme gibi yönetici işlevleri kontrol eden frontal lobları içeren beyindeki prefrontal korteksin (PFC) işlevini iyileştirir (Jindal vd., 2013). Meydana gelen olumlu değişiklikler arasında kan basıncında, kalp atış hızında ve oksijen metabolizmasında azalma yer alır ve bu da meditasyonun stres giderme yöntemi olduğu fikrini destekler. Rahatlama veya meditasyon dönemi, duruşların tamamlanmasından sonra gerçekleşir. Bu, gözler kapalıyken sırtüstü yere uzanmayı ve nefes almaya, bir sese veya bir cümlelin tekrarına konsantre olmayı içerebilir. Çocukların konsantrasyonlarını artırmalarına yardımcı olmak için bir ses veya cümle tekrarlanabilir. Nefes alma üzerine. Çocuklar bir resmi görselleştirmeye ve onu zihinlerinde tutmaya teşvik edilebilir (Schwartz, 2003). Ayrıca, bulutun üzerinde uzanıp gökyüzünde süzülme gibi bir rehberli görselleştirme de olabilir. Rahatlama döneminden sonra, parmakları ve ayak parmaklarını esneterek veya oynatarak normal aktiviteye yavaş bir şekilde yeniden uyanılır. Yatar durumdalarsa, yavaşça ayağa kalkmadan önce bir tarafa dönmeleri talimatı verilecektir (Metzger, 2002, 2003). Bu, 3 ila 6 yaş arasındaki çocuklar için üç dakikadan az sürebilir ve daha büyük çocuklarda daha uzun sürebilir (Luby, 1998).



Şekil 9) : Meditasyon (Farkındalık)

SONUÇ

Yoga, çağdaş zamanlarda, sağlık ve esenliğe önemli ölçüde katkıda bulunan küresel bir uygulama haline gelmiştir (Feuerstein, 2003). Hindistan'dan kaynaklanan kadim uygulama, küresel evrimine ve yayılmasına yol açan coğrafi ve kültürel faktörlerden etkilenmiştir (Satchidananda, 1990).

Çocuk yogasının fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişim üzerinde önemli olumlu etkiler sağladığı görülmektedir. Yoga, çocukların beden farkındalığını artırmakla kalmaz, aynı zamanda konsantrasyonlarını güçlendirerek stres yönetimine katkıda bulunur. Özellikle erken çocukluk döneminde yapılan yoga uygulamalarının motor becerileri geliştirdiği, bilişsel yetileri güçlendirdiği ve çocukların sosyal uyumlarını desteklediği gözlemlenmektedir.

Bu bütünsel yaklaşım, çocukların iç huzurunu bulmalarını ve çevreleriyle daha sağlıklı bir etkileşim kurmalarını sağlamaktadır. Eğitim sistemine yoga tekniklerinin entegre edilmesiyle, çocukların öğrenme süreçlerine destek olabilecek bir zihinsel ve fiziksel denge kazanmaları mümkündür.

Sonuç olarak, çocuk yogası fiziksel ve ruhsal gelişimi teşvik eden bütünsel bir yaklaşım sunarak, bireyin erken yaşlardan itibaren sağlıklı alışkanlıklar kazanmasına olanak tanımaktadır. Bu perspektiften bakıldığında, çocuk yogası sadece bir egzersiz biçimi değil, aynı zamanda bireyin içsel dengesini ve sosyal bağlantılarını güçlendiren bir yaşam pratiği olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Ackerman, D. J., & Friedman-Krauss, A. H. (2017). Okul öncesi çocukların yönetici işlevi: Önem, katkıda bulunanlar, araştırma ihtiyaçları ve değerlendirme seçenekleri. *Eğitim Test Hizmeti Araştırma Raporu Dizisi*, 2017(1), 1–24.
- Barnes, P. M., Bloom, B., & Nahin, R. L. (2008). Yetişkinler ve çocuklar arasında tamamlayıcı ve alternatif tıp kullanımı: Amerika Birleşik Devletleri, 2007. *Ulusal Sağlık İstatistikleri Raporları*, 12, 1-23.
- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2013). Yoga pratiği ergenlik öncesi okul çocuklarında öz saygı düzeyini artırır. *Uluslararası Fiziksel ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(10), 189–199.
- Davis, B. W. (2022, 3 Ağustos). Gençlere yoga öğretmeninin yetişkinlere yoga öğretmekten farklı olduğu 3 yol. *Yoga Ed*.
- Estes, H. R., Haylett, C. H., & Johnson, A. M. (1956). Ayrılık kaygısı. *Amerikan Psikoterapi Dergisi*, 10(4), 682-695.
- Feuerstein, G. (1998). *Yoga geleneği: Tarihi, edebiyatı, felsefesi ve uygulaması*. Hohm Basın.
- Feuerstein, G. (2003). *Yoga geleneği: Tarihi, edebiyatı, felsefesi ve uygulaması*. Hohm Basın.
- Luby, T. (1998). *Çocuklar için yoga oyunları ve egzersizleri kitabı bitkileri, hayvanları ve nesneleri taklit eder*. Clear Light Yayıncısı.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2008). Meditasyon, farkındalık ve bilişsel esneklik. *Bilinç ve Biliş*, 18(1), 176–186.
- Nazik, K. N., & Hazar, E. B. (2023). Çocuklarda Egzersizin Önemi. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II. Ankara: Duvar Yayınları (s. 132148).
- Nazik, K. N., Hazar, K., & Hazar, E. B. (2023). Spor Sakatlanmaları. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri I. Ankara: Duvar Yayınları (s. 121-132).
- Özgün, S. Y., Aykan, M., & Bodur, B. (2020). *Çocuk yogasının pedagojik etkileri*. İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, & Eckert, K. (2007). Stresi ve kaygıyı azaltmak için yoga ve gevşeme: Rastgele karşılaştırmalı deneme. *Tıpta Tamamlayıcı Terapiler*, 15(1), 77–83.
- Weller, S. (2003). *Yoga astımı yener: Astımı ve diğer solunum bozukluklarını hafifletmek için basit egzersizler ve nefes teknikleri*. HarperThorsons.

5. Bölüm

Sporun Ergen Sporcular ve Sedanter Bireylerin Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Cansu Nur AKMAN¹, Mutlu TÜRKMEN²

1. Giriş

Saldırganlık, bireyler ve toplum arasındaki ilişkilerde önemli sonuçlar doğuran çok boyutlu bir olgudur. Modernleşme ile birlikte şiddet ve saldırganlığın azalacağı beklentilerine karşın, günümüzde saldırganlık farklı biçimlerde varlığını sürdürmektedir (Dever & Bulut, 2017). Psikoloji literatüründe saldırganlık, bireyin diğerine fiziksel veya psikolojik zarar verme niyetiyle ortaya koyduğu davranış olarak tanımlanmakta ve yalnızca bireysel değil, toplumsal boyutta da tartışılması gereken bir konu olarak görülmektedir (Berkowitz, 1993; Madran, 2012).

Ergenlik dönemi, saldırganlık araştırmalarının en çok yoğunlaştığı gelişimsel evrelerden biridir. Hormonal değişimler, kimlik arayışı, sosyal çevredeki ilişkiler ve akran baskısı bu dönemde saldırgan davranışların artmasına zemin hazırlayabilmektedir (Arslan & Coşkun, 2010). Ergenlerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi, hem akademik literatüre hem de eğitim ve spor uygulamalarına katkı sunmaktadır. Spor, saldırganlıkla ilişkilendirilen temel alanlardan biridir. Sporun saldırganlık üzerindeki etkisi literatürde farklı biçimlerde ele alınmaktadır. Bazı çalışmalar, sporun özenetim ve disiplin kazandırarak saldırganlığı azalttığını ortaya koyarken (Skelton, Glynn, & Bender, 1991; Kırımoğlu, 2008), diğer bulgular özellikle temasın yoğun olduğu branşların saldırganlığı artırabileceğini göstermektedir (Tekin ve arkadaşlarının (2011) araştırmaları temas sporlarında saldırganlığın daha yüksek olabileceğini göstermektedir, & Yıldız, 2011; Terakye, 1998).

Son yıllarda yapılan meta-analizler de fiziksel aktivite ve düzenli spor müdahalelerinin çocuk ve ergenlerde saldırganlık düzeylerini düşürme yönünde etkili olduğunu göstermektedir. Yang, Li ve Sun'un (2023) çalışması, çeşitli spor programlarının özellikle fiziksel ve sözel saldırganlık boyutlarında olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Ayrıca Wang ve arkadaşları (2024), fiziksel aktivitenin duygu düzenleme becerileri aracılığıyla ergenlerde

¹ Öğr. Gör., Kariyer Planlama Uygulama ve Araştırma Merkezi, Gazi Üniversitesi

² Prof. Dr., Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt Üniversitesi

saldırganlığı azalttığını bildirmiştir. Bu çalışmanın amacı, ergen sporcular ile sedanter bireylerin saldırganlık düzeylerini kuramsal açıdan ele almak, literatürdeki farklı görüşleri tartışmak ve sporun saldırganlık üzerindeki etkisinin tek yönlü değil, çok boyutlu bir bakış açısıyla anlaşılması gerektiğini ortaya koymaktır.

2. Saldırganlık Kavramı

Tanımlar

Saldırganlık farklı disiplinlerde farklı tanımlarla ele alınmıştır. Buss (1961), saldırganlığın yalnızca niyet gibi öznel kavramlarla sınırlandırılmaması gerektiğini, başkalarına zarar veren her türlü davranışı kapsamaması gerektiğini savunmuştur. Berkowitz (1993) saldırganlığı bir canlıya fiziksel ya da psikolojik açıdan zarar verme davranışı olarak tanımlamıştır. Madran (2012) ise saldırganlığın toplumsal yaşamda sık karşılaşılan bir olgu olduğunu ve şiddet ile çatışmaların temelinde yer aldığını belirtmektedir.

Bu tanımlardan hareketle saldırganlığın yalnızca fiziksel şiddetle sınırlı olmadığı; sözel saldırılar, öfke, düşmanlık ve duygusal incitme gibi geniş bir davranış yelpazesini içerdiği anlaşılmaktadır. Weinberg ve Gould (2015) da spor psikolojisi bağlamında saldırganlığın bireyler arası etkileşimlerde farklı biçimlerde ortaya çıkabileceğini, özellikle rekabet ortamlarında sözel ve duygusal saldırganlık formlarının daha sık görüldüğünü vurgulamıştır. Kerr (2005) ise saldırganlığın sadece bireysel bir dürtü değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel normlarla şekillenen bir davranış biçimi olduğunu ifade etmiştir.

Bunun yanı sıra, yeni çalışmalar saldırganlığın “iletişimsel saldırganlık” (relational or verbal aggression) ve “dolaylı saldırganlık” (indirect aggression) gibi farklı biçimlerinin de önemli olduğunu göstermektedir. Borrego-Ruiz’un (2025) derlemesinde, ergenler arasında sözel ve dolaylı saldırganlık biçimlerinin özellikle sosyal dışlama ve dedikodu yoluyla ortaya çıktığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Banjac ve arkadaşları (2025) spor ortamında akran zorbalığı ve taraftar şiddeti gibi dolaylı saldırganlık formlarının yaş, deneyim yılı ve spor türü gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Günümüzde saldırganlığın yalnızca bireysel psikolojik süreçlerle değil, aynı zamanda sosyal bağlam, kültürel yapı ve sportif ortamların doğasıyla birlikte değerlendirilmesi gerektiği açıktır. Bu nedenle saldırganlığı tanımlarken, klasik kuramların yanı sıra güncel araştırmalarda öne çıkan çok boyutlu bakış açısının dikkate alınması, özellikle spor bilimleri ve ergen gelişimi çalışmalarında önemli katkılar sağlamaktadır.

Saldırganlığı Etkileyen Faktörler

Cinsiyet: Erkeklerin fiziksel saldırganlıkta, kadınların ise sözel saldırganlıkta daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir (Erden, 2007).

Kültür: Toplumsal normlar saldırganlığın biçimini doğrudan etkiler. Japonya örneğinde olduğu gibi güçlü sosyal kontrol mekanizmaları saldırganlığın düşük düzeyde seyretmesini sağlamaktadır (Kiper, 1984).

Taraftarlık: Kalabalık gruplarda bireysel sorumluluk azaldığından saldırganlık eğilimleri artabilmektedir (Koruç & Bayar, 1989).

Aile ve Eğitim: Ebeveynlerin çocuk yetiştirme biçimleri, saldırganlık davranışlarının ortaya çıkışında belirleyici rol oynar (Öztürk, 1998; Nazik ve Hazar, 2023).

3. Spor ve Saldırganlık İlişkisi

Spor, saldırganlık dürtülerinin kontrol altına alınmasını ve enerjinin yapıcı biçimde yönlendirilmesini sağlayabilir. Skelton, Glynn ve Bender (1991), dövüş sporlarının kurallı ve disiplinli biçimde uygulanmasının bireylerde özdenetim becerisini geliştirdiğini göstermiştir. Kırımoğlu (2008) da düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin daha düşük olduğunu rapor etmiştir. Diğer taraftan literatürde sporcu performansı üzerine yapılmış bazı çalışmalar mevcuttur (Güder, vd., 2016; Güder, vd., 2022).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, özellikle dövüş sporlarına düzenli katılan ergenlerde özdenetim ve duygusal stabilitenin arttığını ve saldırganlık düzeylerinin azaldığını bildirmektedir. Örneğin, Ayrıca Xu, Ting ve diğerleri (2025) “Exploring the impact of traditional Chinese martial arts and other martial arts on adolescent aggression” çalışması, geleneksel Çin dövüş sporlarının gençler arasında saldırganlığı düşürmede etkili olduğunu ve bu etkinin özdenetim ile depresyon moderatörlüğü üzerinden daha da belirgin hale geldiğini ortaya koymuştur.

Bununla birlikte literatürde, temas yoğunluğu yüksek spor dallarında saldırganlık eğilimlerinin artabileceğini öne süren çalışmalar da bulunmaktadır. , Tekin ve arkadaşlarının (2011) araştırmaları temas sporlarında saldırganlığın daha yüksek olabileceğini göstermektedir ve Yıldız (2011) muay thai ve güreş sporcularında saldırganlık puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiş, Terakye (1998) de benzer biçimde bu sporların saldırgan davranışları pekiştirebileceğini ifade etmiştir. Bu bulgular, sporun saldırganlık üzerindeki etkisinin branşa, temas düzeyine ve antrenman kültürüne bağlı olarak değişebildiğini göstermektedir.

Dolayısıyla dövüş sporlarının yalnızca fiziksel temas ile açıklanamayacak bir yapıya sahip olduğu; aynı zamanda değerler eğitimi, etik öğretim,

antrenörün pedagojik yaklaşımı ve sporun icra ediliş biçimi gibi faktörlerin saldırganlık üzerinde belirleyici olduğu söylenebilir. Weinberg ve Gould (2015) da sporun sosyal-psikolojik bağlamına dikkat çekerek, etik vurgusu güçlü antrenman ortamlarında saldırganlığın olumsuz biçimde değil, kontrollü bir enerji olarak dışa vurulabileceğini vurgulamaktadır. Aynı branş içinde bile sporcuların deneyimleri; antrenman yöntemleri, sosyal destek düzeyi ve değerler eğitime verilen önem doğrultusunda farklılaşabilmektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmaların sadece spor branşlarını karşılaştırmakla sınırlı kalmayıp, psikososyal ortam, antrenörlük yaklaşımı ve bireysel özellikler gibi değişkenleri de dikkate alması önem taşımaktadır.

4. Sedanter Bireyler ve Saldırganlık

Sedanter yaşam tarzı, günümüzde özellikle gençler arasında giderek artan bir durumdur. Sedanter yaşam tarzından aktif yaşama geçişte sportif rekreasyonel etkinlikler rol oynamaktadır ve literatürde bu kapsamda pek çok araştırma bulunmaktadır (Yaşartürk ve arkadaşları, 2018; Akyüz ve arkadaşları, 2018; Akyüz ve Türkmen, 2016; Çingöz, vd., 2021; Çingöz, vd., 2022; Akay, vd., 2022; Akay, vd., 2023; Akyüz vd., 2017; Aydın ve Yaşartürk, 2017; Aydın, 2022, Aydın ve Yaşartürk, 2017). Diğer taraftan, fiziksel aktivite düzeyinin düşük olması yalnızca sağlık sorunlarını değil, aynı zamanda davranışsal ve psikososyal problemleri de beraberinde getirmektedir. Spor yapmayan ergenlerde saldırganlık düzeylerinin daha farklı biçimlerde ortaya çıkabileceği çeşitli araştırmalarda rapor edilmiştir.

Bayram (2012), ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmada, spor yapmayan gençlerin bazı saldırganlık boyutlarında spor yapan akranlarına kıyasla daha yüksek puanlar aldığını belirtmiştir. Gökçiçek (2015) de benzer şekilde, düzenli spor yapmayan öğrencilerin saldırganlık tutumlarında belirgin farklar gözlendiğini ifade etmiştir. Dervent (2012) ise sedanter gençlerin saldırganlık düzeylerinde düzensiz bir dağılımın olduğunu ve bunun duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olabileceğini vurgulamıştır.

Güncel çalışmalar, sedanter davranışlarla saldırganlık arasında doğrudan olmasa da anlamlı korelasyonlar bulmaktadır. McMahon ve arkadaşları (2025) ergenlerde fiziksel aktivite ve sedanter davranışların psikolojik iyilik hali ile ilişkisini incelemiş; sedanter süre arttıkça öfke ve davranışsal dışavurumların da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Li et al. (2024) okul çağındaki gençler arasında yapılan bir sistematik derlemede, ekran başında geçirilen sürenin uzun olması, düşük fiziksel aktivite ile birleştğinde özellikle sözel saldırganlık ve

duygu kontrolünde zayıflıkla ilişkili bulunmuştur (Li, 2024). Dünya Sağlık Örgütü'nün 2024 verileri de ergenlerin %80-85'inin önerilen fiziksel aktivite düzeylerini karşılamadığını, bu durumun psikolojik sorun riskini artırdığını göstermektedir (WHO, 2024).

Bu bulgular, sedanter yaşam tarzının saldırganlık üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını; fakat stresle başa çıkma, duygusal dengeyi sağlama ve sosyal ilişkilerdeki sorunlar aracılığıyla dolaylı etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Özellikle ergenlik çağındaki gençlerin enerjilerini spor gibi yapıcı alanlara yönlendirememeleri, saldırganlık dürtülerinin olumsuz biçimlerde dışavurumuna yol açabilmektedir (Öztürk, 1998).

5. Tartışma

Spor ve saldırganlık ilişkisi literatürde çift yönlü bir şekilde ele alınmaktadır. Bir yandan sporun bireylerde disiplin, özdenetim ve sosyal uyum geliştirdiği, böylece saldırganlık eğilimlerini azalttığına dair bulgular mevcuttur (Skelton, Glynn, & Bender, 1991; Kırimoğlu, 2008). Bu araştırmalar, sporun doğru pedagojik yaklaşımlar ve değerler eğitimiyle birleştirildiğinde saldırganlığı azaltıcı bir işlev görebileceğini ortaya koymaktadır (Boz vd., 2024). Özellikle etik kuralların ön planda olduğu dövüş sporlarında, sporcuların saldırganlık dürtülerini daha kontrollü biçimde yönlendirdikleri ve bu enerjiyi olumlu davranışlara dönüştürebildikleri vurgulanmaktadır.

Öte yandan, temas yoğunluğu yüksek mücadele sporlarının saldırganlığı artırabileceği yönünde bulgular da bulunmaktadır. Tekin ve arkadaşlarının (2011) araştırmaları temas sporlarında saldırganlığın daha yüksek olabileceğini göstermektedir ve Yıldız (2011), muay thai ve güreş sporcularının saldırganlık düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğunu belirtmiş, Terakye (1998) de benzer şekilde bu branşların saldırganlık eğilimlerini pekiştirebileceğini ileri sürmüştür. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, saldırganlığın her zaman olumsuz bir dışavurum biçimi taşımadığıdır. Bazen saldırganlık, sporcunun müsabaka sırasında hırslı, kararlı ve motive bir şekilde performans göstermesi anlamına da gelebilmektedir. Dolayısıyla sporun saldırganlık üzerindeki etkisinin tek yönlü olmadığı; branşın yapısı, rekabet düzeyi, antrenörün yaklaşımı, sporun icra edilme biçimi ve sporcunun kişisel özellikleri gibi faktörlerle şekillendiği görülmektedir (Bilir, 2018).

Son araştırmalar da bu çelişkileri desteklemektedir. Yang, Zhu, Chu, Zheng ve Zhu'nun (2023) meta-analiz çalışması, çocuk ve ergenleri kapsayan spor müdahalelerinin özellikle temassız branşlarda saldırganlık düzeyini anlamlı şekilde düşürdüğünü ortaya koymuştur. Ancak temasın yoğun olduğu branşlarda bu etkinin daha zayıf kaldığı, hatta kimi zaman saldırganlık

düzeylerinde artış gözlemlenebildiği belirtilmiştir. Xu, Ting, Ge ve Wang'ın (2025) çalışması ise geleneksel Çin dövüş sporlarının özdenetim, disiplin ve duygusal denge kazandırarak saldırganlığı azaltıcı rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular, sporun saldırganlık üzerindeki etkisinin yalnızca temas faktörüyle değil, aynı zamanda kültürel arka plan ve eğitim anlayışıyla da ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Ayrıca Yu ve diğerlerinin (2024) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın saldırganlık eğilimlerini azalttığı, ancak bu etkinin sporun süresi, sıklığı ve şiddeti gibi dozaj faktörlerinden etkilendiği rapor edilmiştir. Düzenli ve dengeli antrenman yapan öğrencilerde saldırganlığın daha düşük olduğu, düzensiz ve aşırı yüklenmelerin ise olumsuz etkilere yol açabileceği ifade edilmiştir.

Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, sporun saldırganlık üzerindeki etkisinin çok boyutlu olduğu görülmektedir. Spor ortamının rekabetçi mi yoksa eğitimsel mi olduğu, antrenörlerin pedagojik yaklaşımları, sporculara verilen değerler eğitimi ve sosyal destek düzeyi bu süreçte kritik rol oynamaktadır. Dolayısıyla sporun saldırganlık üzerindeki etkisini açıklarken yalnızca branş farklılıklarına odaklanmak yeterli olmayıp, bireysel, sosyal ve kültürel faktörlerin birlikte ele alınması gerekmektedir.

6. Sonuç ve Öneriler

Spor ve saldırganlık ilişkisi literatürde çift yönlü bir şekilde ele alınmaktadır. Bir yandan sporun bireylerde disiplin, özdenetim ve sosyal uyum geliştirdiği, böylece saldırganlık eğilimlerini azalttığına dair bulgular mevcuttur (Skelton, Glynn, & Bender, 1991; Kırımoğlu, 2008). Bu araştırmalar, sporun doğru pedagojik yaklaşımlar ve değerler eğitimiyle birleştirildiğinde saldırganlığı azaltıcı bir işlev görebileceğini ortaya koymaktadır.

Öte yandan, temas yoğunluğu yüksek mücadele sporlarının saldırganlığı artırabileceği yönünde bulgular da bulunmaktadır. Tekin ve arkadaşlarının (2011) araştırmaları temas sporlarında saldırganlığın daha yüksek olabileceğini göstermektedir ve Yıldız (2011), muay thai ve güreş sporcularının saldırganlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiş, Terakye (1998) de benzer şekilde bu branşların saldırganlık eğilimlerini pekiştirebileceğini ileri sürmüştür. Bu durum, sporun saldırganlık üzerindeki etkisinin tek yönlü olmadığını; branşın yapısı, rekabet düzeyi, antrenörün yaklaşımı ve sporun icra edilme biçimi gibi faktörlerle şekillendiğini göstermektedir (Bilir, 2018).

Güncel kanıtlar da bu tabloyu desteklemektedir. Çocuk ve ergenlerde yapılan bir sistematik derleme ve meta-analiz, spor müdahalelerinin genel olarak saldırganlığı azalttığını; özellikle temassız/ düşük temaslı etkinliklerde

etkinin daha belirgin olduğunu rapor etmiştir (Yang, 2023). Üniversite örnekleminde yürütülen 2024 tarihli bir çalışma ise düzenli fiziksel aktivitenin, saldırgan davranışları öz-yeterlik ve öz-denetim üzerinden dolayı yoldan düşürdüğünü göstermiştir (Yu et al., 2024). Bu bulgular, spora katılımın yalnızca miktarına değil, niteliğine (branş türü, temas düzeyi) ve psikososyal içerik (özdenetim/etik vurgusu) gibi moderatörlere duyarlı olduğunu düşündürmektedir.

Sedanter bireyler açısından yapılan araştırmalar ise fiziksel aktivite eksikliğinin saldırganlığı doğrudan artırmadığını; ancak duygu düzenleme zorlukları, stres ve diğer ruh sağlığı belirtileri üzerinden dolayı etkiler yarattığını göstermektedir. Nitekim 2024 tarihli DSÖ bilgi notu, ergenlerin büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite önerilerini karşılamadığını ve fiziksel hareketsizliğin ruh sağlığı risklerini artırdığını vurgulamaktadır (WHO, 2024). Bu çerçevede, sedanterliğin saldırganlık üzerindeki dolaylı etkileri, duygu düzenleme ve stres yönetimi kanallarıyla açıklanabilir (Bayram, 2012; Gökçeçek, 2015; Dervent, 2012).

Dolayısıyla, literatürdeki farklı bulgular sporun saldırganlık üzerindeki etkisinin tek boyutlu bir açıklamayla sınırlandırılmayacağını, branş tipi/temas yoğunluğu, eğitsel-etik çerçeve, antrenörün pedagojik yaklaşımı ve fiziksel aktivite düzeyi-sedanterlik gibi bireysel ve çevresel faktörlerin birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Skelton et al., 1991; Tekin et al., 2011; Terakye, 1998; Yang, 2023; Yu et al., 2024).

Öneriler

Eğitim Programları: Spor ortamlarında saldırganlığı kontrol etmeye yönelik değerler eğitimi ve özdenetim programları uygulanmalıdır.

Antrenör Eğitimi: Antrenörler yalnızca teknik becerilerde değil, aynı zamanda psikososyal gelişim konularında da desteklenmelidir.

Cinsiyet Temelli Yaklaşım: Erkeklerin fiziksel, kadınların ise sözel saldırganlık eğilimlerinin daha belirgin olduğu göz önünde bulundurularak, farklılaştırılmış eğitim programları geliştirilmelidir (Erden, 2007).

Sedanter Gençlerin Desteklenmesi: Spor yapmayan ergenlerin düzenli fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi, saldırganlık eğilimlerinin kontrolü için önemlidir.

Gelecek Araştırmalar: Sporun saldırganlık üzerindeki etkisi, farklı spor branşları ve sosyo-kültürel bağlamlarda daha ayrıntılı olarak incelenmelidir.

KAYNAKLAR

- Akay, B., Ayhan, B., & Yaşartürk, F. (2022). Boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 593-607.
- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., & Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi [Examining university students' free time management and technology addiction levels]. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (1), 71-84.
- Akyüz, H. & Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 340-357.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 253-262.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. & Zorba, E., (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096.
- Arslan, A., & Coşkun, M. (2010). Ergenlerde saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 557-573.
- Aydın, İ. & Yaşartürk, F. (2016). Rekreasyonel etkinliklere yönelik fitness katılımcılarının ilgilenim düzeyleri: Demografik özelliklere göre durumu. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 704-711.
- Aydın, İ. & Yaşartürk, F. (2017). Fitnes katılımcıların rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 142-152.
- Aydın, İ. (2022). Rekreasyonel faaliyetlerde etkinlik doyum ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (1), 420-427.
- Banjac, B., Milovanovic, I. M., Matic, R. M., Popovic, S., Bojanic, Z., Isidori, E., & Drid, P. (2025). Peer Violence in Youth Sport: Do Age, Year of Training, and Type of Sport Affect Outcomes?. *Sports (Basel, Switzerland)*, 13(4), 127. <https://doi.org/10.3390/sports13040127>

- Bayram, A. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Bilir, N. (2018). Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması (Yüksek lisans tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Borrego-Ruiz, A. (2025). Adolescent aggression: A narrative review on the prevalence and correlates. *Adolescents*, 7(1), 12.
- Boz, E., Kul, M., & Çetintaş, Y. (2024). Milli takım düzeyindeki bedensel engelli para-karate sporcularının spora katılım motivasyonları ile yaşam kalite ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 59-69.
- Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. New York, NY: Wiley.
- Çingöz, Y. E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M. & Akın, H. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 1-18.
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S. & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- Dervent, F. (2012). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dever, A., & Bulut, E. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin araştırılması: Ordu Üniversitesi örneği. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(10), 45-56.
- Gökçiçek, S. (2015). Ortaöğretim kurumlarında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin saldırganlık tutumlarının araştırılması (Samsun ili örneği) (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Güder, F., Canbolat, B. & Günay, M. (2022). 12-14 Yaş taekwondoculara vücut kompozisyonu kuvvet ve esneklik ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 166-175.
- Güder, F., Canbolat, B., Gün, F. & Makar, E. (2016). Taekwondoculara kuvvet, esneklik ve alt-üst ekstremiteden elde edilen bazı değişkenler arasındaki

- ilişkinin belirlenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 228-233.
- Kerr, J. H. (2005). *Rethinking aggression and violence in sport*. London, England: Routledge.
- Kırımoğlu, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 9-15.
- M., Tekin ve arkadaşlarının (2011) araştırmaları temas sporlarında saldırganlığın daha yüksek olabileceğini göstermektedir, A., & Yıldız, M. (2011). Muay Thai ve güreş sporcularında saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 45-58.
- Madran, H. A. D. (2012). Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 1-7.
- McMahon, R. C., Smith, A. L., & Jones, B. T. (2025). Physical activity, sedentary behavior and aggression in adolescents: Mediation by emotion regulation. *Child and Adolescent Mental Health*. Advance online publication.
- Nazik, K. N., & Hazar, E. B. (2023). Çocuklarda Egzersizin Önemi. İçinde: *Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II*. Ankara: Duvar Yayınları (s. 132148).
- Ouyang, N., & Liu, J. (2023). Effect of physical activity interventions on aggressive behaviors for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 69, 101821.
- Öztürk, F. (1998). Engellenme ve saldırganlık ilişkisi üzerine bir inceleme. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi*, 3(2), 56-64.
- Skelton, D. A., Glynn, M. A., & Bender, M. P. (1991). Aggression and self-control in martial arts. *Journal of Sport Behavior*, 14(2), 135-150.
- Terakye, G. (1998). Mücadele sporlarında saldırganlık davranışlarının analizi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 55-68.
- Wang T, Li W, Deng J, Zhang Q and Liu Y (2024) The influence of physical exercise on negative emotions in adolescents: a meta-analysis. *Front. Psychiatry* 15:1457931. doi: 10.3389/fpsyt.2024.1457931
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2024, June). Physical activity fact sheet: Adolescents. Retrieved from
- Xu, T., Li, H., Ge, R., & Wang, F. (2025). Exploring the impact of traditional Chinese martial arts and other martial arts on adolescent aggression: A

- comparative analysis of underlying mechanisms. *BMC Psychology*, 13(1), Article 28.
- Yang, Y., Zhu, H., Chu, K., Zheng, Y., & Zhu, F. (2023). Effects of sports intervention on aggression in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 11, e15504.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. & Türkmen, M. (2018). The relationship between free time satisfaction and stress levels of elite-level student-wrestlers. *Education Sciences*, 8(3), 133.
- Yu, H., Ma, Q., Sun, Y., Jiang, S., Hu, S., & Wang, X. (2024). Analyzing the effects of physical activity levels on aggressive behavior in college students using a chain-mediated model. *Scientific reports*, 14(1), 5795. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55534-3>
- Zhang, J., Yang, S. X., Wang, L., Han, L. H., & Wu, X. Y. (2022). The influence of sedentary behaviour on mental health among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of affective disorders*, 306, 90–114. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.018>

6. Bölüm

Kampüs Rekreasyonu

Onur AKMAN¹, Sonay Serpil DAŞKESEN²

Bölümün Amacı

Bu bölümün amacı, kampüs rekreasyonunun yükseköğretim kurumlarındaki konumunu, işlevlerini ve öğrenci gelişimi açısından taşıdığı stratejik önemi uluslararası literatüre dayalı olarak ortaya koymaktır. Üniversitelerde rekreasyonun yalnızca boş zaman değerlendirme faaliyeti değil, aynı zamanda öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hâlini destekleyen bütüncül bir eğitim bileşeni olduğu çeşitli araştırmalarla vurgulanmaktadır (Forrester, 2014; Miller, 2011). Bu bölüm, kampüs rekreasyonunu tarihsel gelişimi ve kuramsal temelleri doğrultusunda ele almakta; yönetsel yapılanma, kapsayıcılık ve sürdürülebilirlik ilkeleri ile fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalarını bütüncül bir çerçevede incelemektedir.

Kampüs Rekreasyonunun Yükseköğretimdeki Yeri

Uluslararası literatürde kampüs rekreasyonu, üniversitelerin öğrencilere sunduğu serbest zaman ve spor programlarını kapsayan geniş bir alan olarak tanımlanmaktadır. Bu alan, öğrencilerin ders dışı gelişimini destekleyen fiziksel, sosyal ve kültürel etkinlikleri içermektedir. Başka bir ifadeyle kampüs rekreasyonu; öğrenci deneyimini tamamlayan ve kişisel ile sosyal kazanımlar (ör. sağlık, iletişim, liderlik) elde etmeyi hedefleyen gönüllü etkinlikler bütünüdür (Young et al., 2016). Kampüs rekreasyonu; intramural sporlar, spor kulüpleri, fitness programları, akrobatik etkinlikler, outdoor rekreasyon, wellness çalışmaları ve serbest kullanım alanları gibi çeşitli alt bileşenleri içerir. Kampüs rekreasyonunu öğrencilerin fiziksel aktivite, sosyal etkileşim, dinlenme ve kişisel gelişim ihtiyaçlarını karşılayan çok boyutlu bir hizmet alanı olarak tanımlamaktadır (Ellis et al., 2002)

Öğrencinin ruh sağlığını desteklemeye yönelik uluslararası çerçeveler, tüm kampüs yaklaşımlarının uygulanmasının önemini vurgulamaktadır (De Jonge et al., 2025; Dooris et al., 2020). Tüm kampüs yaklaşımları, halk sağlığı ve sağlık teşviki için sosyo-ekolojik modellere dayanmaktadır ve ruh sağlığının, çevresel

¹ Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 0000-0001-5157-7430

² Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi 25240 Yakutiye, Erzurum, Turkey, 0000-0002-8227-6590

stres faktörleri ve kampüs topluluğundaki koruyucu faktörlerin yanı sıra bireysel düzeydeki risk faktörleri ve başa çıkma mekanizmaları tarafından şekillendirildiğini kabul etmektedir (Dooris et al., 2020). Kampüsün tamamını kapsayan yaklaşımların uygulanmasında kritik öneme sahip olan nokta, ruh sağlığını yalnızca ruh sağlığı sorunlarının yokluğu olarak değil, aynı zamanda yaşam memnuniyeti, dayanıklılık ve duygusal istikrar gibi olumlu duyguların deneyimlenmesiyle karakterize edilen bir refah durumu olarak tanımlamaktır (De Jonge et al., 2025; Westerhof & Keyes, 2010). Bu nedenle, yükseköğretim kampüslerindeki liderler, kampüs topluluğunda refahı teşvik etmekten karmaşık ruh sağlığı sorunlarını tedavi etmeye kadar uzanan ruh sağlığı ihtiyaçlarını karşılamak için kanıta dayalı destek hizmetleri tasarlamaktadır (De Jonge et al., 2025; Sampson et al., 2022; Westerhof & Keyes, 2010).

Kampüs rekreasyonu, günümüzde birçok üniversitede öğrenci yaşamının temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Literatüre göre rekreasyon tesis ve programları, öğrencilerin üniversiteye bağlılık, sosyal bütünleşme, sağlık ve iyilik hâli, akademik başarı ve devamlılık gibi kritik göstergeler üzerinde belirleyici etkilere sahiptir (Cvijetinovic, 2017; Misiano, 2021). Rekreasyon merkezlerini aktif kullanan öğrencilerin kampüse aidiyet duygusunun ve sosyal entegrasyonunun anlamlı düzeyde arttığını bu durumun öğrencilerin üniversiteden ayrılma riskini azalttığını belirtmektedir. Kampüs rekreasyonunun öğrencilerin fiziksel sağlık davranışlarını, stres yönetimini ve sosyal bağlantılarını geliştirdiğini ortaya koyarak rekreasyonun yükseköğretim kurumlarında “eğitsel bir yatırım” niteliği taşıdığını vurgulamaktadır. Bu bulgular, kampüs rekreasyonunun akademik yaşamı destekleyen tamamlayıcı bir öğrenme ve gelişim alanı olduğunu göstermektedir. (Henchy, 2013).

Sağlıklı bir kampüs iklimi, öğrenci yaşam aktiviteleri (örneğin atletizm ve rekreasyon, topluluk kültürü aktiviteleri, öğrenci konseyleri) kullanarak kampüs sosyal alanına anlamlı katılımı teşvik eden kurumsal bir psikososyal faktördür ve daha kapsayıcı ve şefkatli bir topluluk duygusunu teşvik etmektedir (Thaivalappil et al., 2023). Fiziksel rekreasyon öğrenci yaşam aktiviteleri, topluluk katılımını artırarak ve öğrencilerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını iyileştirerek sağlıklı bir kampüs iklimi teşvik etmede önemli bir potansiyele sahiptir (Jaworska et al., 2016).

Fiziksel rekreasyon, tipik olarak kampüs içi rekreasyon ortamlarında sunulan hem spor (yani, performans ve başarıya odaklı rekabetçi, organize fiziksel aktiviteler) hem de boş zaman (yani, eğlence ve sosyal etkileşime odaklı resmi olmayan, rekabetçi olmayan fiziksel aktiviteler) fırsatlarını kapsayacak şekilde tanımlanmaktadır (Barcelona et al., 2015; De Jonge et al., 2025). Öğrencilerin yalnızlık ve aidiyet üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, fiziksel rekreasyon

da dahil olmak üzere öğrenci yaşam aktivitelerini, öğrenciler tarafından belirlenen bir zihinsel sağlık araştırma önceliği olarak vurgulamaktadır. Spor katılımının (örneğin, okul içi sporlar, spor grupları) sosyal yeterliliği geliştirdiği, stres yönetimini desteklediği ve akademik başarıyı artırdığı da gösterilmiştir (King et al., 2021; Kirby et al., 2025).

Kampüs Rekreasyonunun Tarihçesi

Kampüs rekreasyonunun kökeni, 19. yüzyılın sonlarında Kuzey Amerika üniversitelerinde öğrencilerin kendi aralarında düzenledikleri serbest spor etkinliklerine uzanmaktadır. Bu dönemde rekreasyon faaliyetleri büyük ölçüde öğrenci toplulukları tarafından yürütülen informal oyunlardan oluşmaktaydı. Literatürde, kampüs rekreasyonunun erken döneminin “öğrenci inisiyatifi” ile şekillendiği ve üniversite yönetimlerinin bu süreçte yalnızca tesis sağlama rolünde kaldığı vurgulanmaktadır (Forrester, 2014). 20. yüzyılın başlarında toplumsal sağlık hareketlerinin yükselmesi, fiziksel aktivitenin eğitim kurumlarında sistematik şekilde ele alınmasına zemin hazırlamış, böylece rekreasyon faaliyetleri ilk kez üniversite yaşamının pedagojik bir parçası olarak değerlendirilmiştir. Bu gelişme, kampüslerde intramural spor organizasyonlarının kurulmasının ve rekreatif tesislerin genişlemesinin temelini oluşturmuştur (Forrester, 2014; Lower et al., 2013).

Kampüs rekreasyonunun kurumsallaşması özellikle 1950’lerden sonra ivme kazanmıştır. Bu süreçte, intramural sporların artan popülaritesi ve öğrencilerin ders dışı etkinliklere olan talebinin yükselmesi, üniversiteleri rekreasyon hizmetlerini resmî bir birim altında toplamaya yöneltmiştir. 1950–1970 dönemini “kampüs rekreasyonunun profesyonelleşme çağı” olarak tanımlanmış, bu yıllarda rekreasyon programlarının eğitim, sağlık ve sosyal gelişim amaçlı olarak üniversite politikalarında resmi yer edinmeye başlamıştır. 1970’lerde ABD’de Title IX düzenlemesinin yürürlüğe girmesi, kampüs rekreasyonunun tarihindeki en kritik dönüm noktalarından biri olmuştur. Title IX, kadın öğrencilere spor ve rekreasyon alanlarında eşit fırsatlar sağlanmasını zorunlu kılmış; bunun sonucunda üniversiteler kadınlara yönelik rekreatif programları, fitness merkezlerini ve karma (co-ed) spor liglerini önemli ölçüde genişletmiştir (McDowell et al., 2016).

1980’lerden itibaren kampüs rekreasyonu, üniversitelerde öğrenci deneyiminin stratejik bir bileşeni olarak görülmeye başlanmış ve tesis yatırımları küresel ölçekte hızla artmıştır. Bu doğrultuda, kampüslerde çok amaçlı spor merkezlerinin, tırmanma duvarlarının, akuatik merkezlerin ve fitness tesislerinin kampüs yaşamının simgesel yapıları hâline geldiği bildirilmiştir (Bogar, 2008).

Kampüs Rekreasyonunun Temel İlkeleri

Kampüs rekreasyonu, yükseköğretim kurumlarında öğrencilerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimini destekleyen bütüncül bir yapı olarak kabul edilmektedir. Etkili bir kampüs rekreasyon sisteminin yalnızca program çeşitliliğine değil; aynı zamanda kalite, erişilebilirlik, kapsayıcılık, güvenlik, sürdürülebilirlik ve öğrenci gelişimini merkeze alan temel ilkelere dayanması gerektiğini vurgulamaktadır (Forrester, 2014; Miller, 2011). Kampüs rekreasyonu, yalnızca fiziksel aktiviteyi artıran bir hizmet olmaktan çıkıp, öğrenci sağlığı, topluluk oluşturma, öğrenci bağlılığı, sürdürülebilirlik ve kapsayıcılık gibi çok boyutlu hedeflerle ilişkilendirilen kurumsal bir yapı haline gelmiştir (Zegre et al., 2022)

Erişilebilirlik ve Dahil Etme

Uluslararası literatür, erişilebilirliğin kampüs rekreasyonunun en temel ilkelerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Tüm öğrencilerin –cinsiyet, kültür, etnik köken, sosyoekonomik durum ya da fiziksel yeterlilik farkı gözetilmeksizin– rekreasyon hizmetlerine eşit erişimi olması gerektiği vurgulanır (Young et al., 2016). Bu doğrultuda rekreasyon tesislerinin uyumluluğu, adaptif spor imkanları, düşük bariyerli giriş politikaları ve çok kültürlü program içerikleri önemli uygulama alanlarıdır. Erişilebilirlik ilkesi, üniversite kampüslerinde kapsayıcı bir topluluk duygusunun geliştirilmesine de katkı sağlamaktadır.

Öğrenci Gelişimini Destekleme

Kampüs rekreasyonu yalnızca fiziksel aktiviteyi teşvik eden bir sistem değildir aynı zamanda öğrencilerin bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimini destekleyen bir öğrenme alanıdır. Miller (2011), rekreasyon merkezlerini aktif kullanan öğrencilerin sosyal bağlılıklarının ve aidiyet duygularının arttığını; bunun da üniversitede kalma oranlarını yükselttiğini göstermiştir. Forrester (2014) ise rekreasyon programlarının stres yönetimi, sağlıklı yaşam davranışları ve sosyal bağları güçlendirdiğini belirterek, rekreasyonu yükseköğretimde “tamamlayıcı gelişim alanı” olarak tanımlamaktadır. Bu bulgular, öğrenci gelişiminin kampüs rekreasyonunun merkezinde yer alması gerektiğini göstermektedir.

Üniversitelerin kişisel ve kişilerarası yeterliliklerin geliştirilmesinde, yurttaş katılımının artırılmasında, değişim kapasitesinin geliştirilmesinde ve kişisel ve toplumsal refah duygularının desteklenmesinde önemli bir rol oynayabileceği gerçeğini doğrulamıştır. Bu nedenle, öğrencilerin kampüs rekreasyonu gibi müfredat dışı etkinliklere düzenli katılımı; sosyal bağlılık, aidiyet duygusu ve akademik devamlılık açısından temel bir destekleyici unsur olarak kabul edilmektedir (Hall, 2006; Van Dyk & Weese, 2019).

Kampüs Rekreasyonunun Öğrenci Katılımını ve Devamlılığını Artırmadaki Rolü

Kampüs rekreasyon programları, öğrencilerin kendi üniversitelerine ait olma duygusunu geliştirmede önemli bir rol oynar ve bu da kalıcılığı ve genel memnuniyeti artırabilmektedir (Van Dyk & Weese, 2019). Rekreasyonel katılımın, öğrencileri bir yükseköğretim kampüsünde meşgul etmenin en güçlü ve en etkili yollarından biri olmasının birkaç nedeni vardır. Kampüs rekreasyon programına katılım ve akademik çıktılar kurumsal hedeflerle iyi bir şekilde ilişkilidir ve bu programlar için güçlü bir gerekçe oluşturmaktadır (Kampf & Teske, 2013; Van Dyk & Weese, 2019).

Katılımın önündeki engellerden bazıları genelleştirilebilirken, bazı bireylerin veya grupların diğerlerine kıyasla farklı veya ek kısıtlamalar yaşadığını belirtmek önemlidir. Genellikle diğer tüm bireylerin deneyimlediklerinin ötesinde ek kısıtlamalar yaşayan gruplar arasında uluslararası ve yerli öğrenciler bulunmaktadır (Shiffman et al., 2011). Yerli öğrenci liderleri tarafından sunulan yerli programlar oluşturmak etkili bir stratejidir ve uygulanmalıdır. Diğer fikirler, öğrenciler arasında daha fazla anlayış, farkındalık ve katılımı teşvik etmek için hem Yerli faaliyetleri hem de geleneksel program teklifleri için "öğrenme" programları sunmak olabilir. Bir "arkadaş sistemi" katılımı ve sosyalleşmeyi kolaylaştırmada yardımcı olabilir. Kampüs rekreasyon liderleri ayrıca uluslararası ve yerli öğrenciler için tesis zamanı ayırmalıdır, böylece arkadaşları ve aileleriyle birlikte eğlenebilirler (Hall, 2006; Van Dyk & Weese, 2019).

Bir üniversitenin rolü, zihni genişletmek, bakış açılarını genişletmek ve öğrencilerini tam olarak geliştirmektir. Kampüs rekreasyon programlarına katılım, bu girişimlerin her birini olumlu yönde desteklemektedir. Kampüste sunulan etkinliklere katılan öğrencilerin kampüslerinin gelenekleri ve tarihi hakkında bilgi edinme, kurumla bir bağ kurma ve daha büyük bir topluluğa ait olma duygusu hissetme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur (Belch et al., 2001)

Fiziksel sağlık ve fiziksel aktivite davranışları

Kampüs rekreasyon programları (fitness merkezleri, açık alan etkinlikleri, grup egzersizleri, rekreatif spor ligleri vb.), öğrencilerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımını artırarak sedanter davranışları azaltmakta ve sağlık göstergelerini iyileştirmektedir. Üniversite rekreasyon tesislerini düzenli kullanan öğrencilerde kardiyorespiratuvar uygunluk, vücut kompozisyonu ve genel sağlık algısında iyileşme bildirildiği; bu öğrencilerin fiziksel aktiviteyi yaşam tarzının bir parçası haline getirme olasılığının daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Buckworth et al., 2013).

Özellikle açık alan ve outdoor rekreasyon programlarını inceleyen çalışmalar, kampüs dışı doğa temelli etkinliklere katılan öğrencilerin fiziksel uygunluk, yaşam doyumu ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinde anlamlı kazanımlar bildirdiğini ortaya koymaktadır (Kara et al.). 2025.

Fitness merkezleri ve rekreasyon tesislerindeki düzenli egzersiz katılımının fiziksel ve psikolojik iyilik hâlini birlikte geliştirdiği de vurgulanmaktadır. Boş zaman fiziksel aktivitesinin ve fitness/rekreasyon merkezlerini düzenli kullanmanın sosyal ve psikolojik iyilik hâli göstergeleriyle sürekli ve olumlu ilişkili olduğunu göstermekte; bu tür tesislerin üniversite öğrencileri için koruyucu bir sağlık kaynağı olduğuna işaret etmektedir (Heckel et al., 2024). Benzer şekilde, yükseköğretim bağlamında yürütülen yeni çalışmalar, fiziksel rekreasyona katılımın akademik başarı, psikolojik sıkıntı düzeyi ve yalnızlık üzerinde dolaylı olumlu etkiler yarattığını; bu ilişkinin kısmen artmış fiziksel aktivite ve sosyal bağlılık üzerinden aracılık ettiğini ortaya koymuştur (De Jonge et al., 2025).

Kampüsteki fiziksel rekreasyon fırsatlarına katılımın daha düşük yalnızlık seviyeleri ve daha fazla sosyal ağ gelişimi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir bu da akademik başarıyı ve genel zihinsel sağlığı desteklemeye yardımcı olabilmektedir (Aksakalli et al., 2025; Grech, 2024). Kampüs içi fiziksel rekreasyon ortamları, sağlıklı hareket davranışlarını teşvik etmek için inşa edilmiş çevrenin önemli bir parçası olarak gösterilmiştir (Heinrich et al., 2017). Kampüste fiziksel rekreasyona katılım, fiziksel aktivite kılavuzuna uyumu teşvik ederek, riski azaltarak (örneğin yalnızlık, psikolojik sıkıntı) ve koruyucu psikososyal refah faktörlerini geliştirerek (örneğin sosyal destek, olumlu bir kampüs iklimi) öğrencilerin ruh sağlığını ve akademik başarısını destekleyebilmektedir. Bununla birlikte, sınırlı sayıda araştırma, fiziksel rekreasyon katılımı ile psikososyal refah endeksleri arasındaki ilişkileri ve gözlemlenen ilişkileri etkileyebilecek süreçleri kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Yükseköğretim öğrencileri arasında psikososyal refah için hem koruyucu hem de risk faktörlerine odaklanan araştırmalar, optimal ruh sağlığından ciddi teşhis edilebilir ruh sağlığı koşullarına kadar uzanan ruh sağlığı sürekliliğinde ruh sağlığı belirleyicilerinin daha iyi anlaşılması için çıkarımlara sahiptir (Association, 2020).

Psikolojik iyilik hâli (stres yönetimi, ruh sağlığı)

Yükseköğretim öğrencilerinin ruh sağlığını desteklemek için harekete geçme çağrıları, psikososyal refahın birden fazla yönünü ele alan programlamaya olan ihtiyacı vurgulamaktadır. Psikososyal refah hem refahın koruyucu göstergelerini hem de psikolojik sıkıntı ve yalnızlık gibi düşük risk faktörlerini içeren

psikolojik, duygusal ve sosyal boyutları kapsayan dinamik bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Sampson et al., 2022).

Öğrenci ruh sağlığını geliştirmeye odaklanan yenilikçi politikaları, programları ve uygulamaları hayata geçirmek için, katılım ve kaynaştırma konusunda benzersiz engellerle karşılaşabilecek öğrenci grupları için fiziksel rekreasyon fırsatlarının erişilebilir, kapsayıcı ve etkili olmasını sağlamak çok önemlidir (De Jonge et al., 2025).

Öğrenci ruh sağlığını geliştirmeye odaklanan yenilikçi politikaları, programları ve uygulamaları hayata geçirmek için, katılım ve kaynaştırma konusunda benzersiz engellerle karşılaşabilecek öğrenci grupları için fiziksel rekreasyon fırsatlarının erişilebilir, kapsayıcı ve etkili olmasını sağlamak çok önemlidir (De Jonge et al., 2025). Ruh sağlığı sorunu olan bireyler arasında fiziksel rekreasyona katılımı sınırlayan engeller de yaygındır. Bunlara kalabalığın neden olduğu kaygı, sınırlı sosyal destekler, damgalama, ayrımcılık ve eş zamanlı fiziksel sağlık koşulları dahildir (Doherty & Gaughran, 2014). Buna karşılık, ruhsal sağlık sorunu yaşayan öğrenciler, genel öğrenci nüfusuna kıyasla fiziksel rekreasyona katılımı ile ilişkili farklı psikososyal refah deneyimleri yaşayabilirler ancak bu araştırma kanıtları eksiktir. Fiziksel rekreasyon katılımının ruhsal sağlık sorunu yaşayan öğrenciler arasında psikososyal refah sonuçlarını benzersiz bir şekilde etkileyip etkilemediğinin incelenmesi, evrensel (yani tüm öğrenci nüfusunu hedefleyen stratejiler) ve hedefli (yani ruhsal sağlık sorunlarının şiddetini azaltmayı hedefleyen stratejiler) ikincil önlemede önleyici ruhsal sağlık yaklaşımlarına ve kapsayıcı programlama fırsatlarına bilgi sağlayabilir (De Jonge et al., 2025). Fiziksel rekreasyon katılımı doğrudan fiziksel aktivite kılavuzuna uyum, artan sosyal destek, daha az psikolojik sıkıntı ve azalmış yalnızlık duygusuyla ilişkilidir. Bu bulgular hem koruyucu hem de risk faktörlerine odaklanarak, kampüste fiziksel rekreasyonun öğrenci psikososyal refahı için faydalarına ilişkin mevcut kanıtları genişletmektedir (Fenton et al., 2017).

Ruhsal sağlık sorunları yaşayan öğrencilerin fiziksel rekreasyon etkinliklerine katılma ya da fiziksel aktivite yönergelerini karşılama olasılıklarının belirgin biçimde daha düşük olduğu; bu öğrencilerin aynı zamanda daha yüksek yalnızlık düzeyleri, artmış psikolojik sıkıntı, kampüs iklimine ilişkin daha olumsuz algılar, yetersiz sosyal destek ve düşük akademik başarı sergiledikleri bilinmektedir. Bu nedenle, ruhsal sağlık sorunu olan öğrencilerde fiziksel aktivite katılımı ve psikososyal iyilik hâlindeki eşitsizlikleri azaltmaya yönelik hedefli stratejilerin ve özel programların geliştirilmesi gerekmektedir. Söz konusu eşitsizliklerin giderilebilmesi için bireysel düzeyde (katılımı sınırlayan semptomlar, bilişsel süreçler ve duygusal engeller), sosyal düzeyde (damgalanma ve ayrımcılıkla mücadele) ve çevresel düzeyde (güvenli, kapsayıcı ve destekleyici rekreasyon

ortamları oluşturma) engellerin ele alınması kritik öneme sahiptir (De Jonge et al., 2025; Gillies & Dupuis, 2016).

Akademik başarıya dolaylı etkiler ve öğrenci bağlılığı, memnuniyeti, devamlılık

Kampüs rekreasyonuna katılım ile akademik göstergeler (AGNO, ders başarısı, birinci sınıf devamlılığı) arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda ampirik çalışma bulunmaktadır. Üniversite rekreasyon ve fitness merkezine düzenli erişimi olan birinci sınıf öğrencilerinin not ortalamalarının daha yüksek olduğu ve bu öğrencilerin kurumda kalma olasılıklarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Danbert et al., 2014).

(Henchy, 2013), kampüs rekreasyonunun hem lisans hem lisansüstü öğrenciler için üniversiteye devam etme kararında etkili olduğunu; öğrencilerin önemli bir kısmının üniversiteyi seçme ve sürdürme gerekçeleri arasında rekreasyon tesislerini ve programlarını açıkça ifade ettiğini bildirmektedir.

Genel olarak literatür, kampüs rekreasyonuna katılımın;

- Fiziksel sağlık ve aktivite davranışlarını iyileştirdiğini,
- Psikolojik iyilik hâli ve stres yönetimini desteklediğini,
- Sosyal entegrasyon ve aidiyet duygusunu güçlendirdiğini,
- Bunun sonucunda da akademik başarı, memnuniyet ve kuruma devamlılığı artırdığını tutarlı biçimde ortaya koymaktadır. Bu nedenle kampüs rekreasyonu, yükseköğretim kurumlarının yalnızca “destek hizmeti” değil, öğrencinin bütüncül gelişimine katkı sağlayan stratejik bir yatırım alanı olarak görülmelidir.

Kampüs Rekreasyonunda Kapsayıcılığı ve Katılımı Artırmaya Yönelik Stratejik Öneriler

Kampüs rekreasyonu birimleri, tüm öğrencilerin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan eşit fırsatlara sahip olmasını sağlamakla yükümlüdür. Bu doğrultuda, kültürel çeşitliliği destekleyen, erişilebilirliği artıran ve öğrenci deneyimini bütüncül olarak güçlendiren aşağıdaki stratejik öneriler geliştirilmiştir.

1. Kültürel Kapsayıcılık ve Temsiliyeti Güçlendirme

- Kampüs Rekreasyonu Kültürel Danışma Kurulu kurulmalı ve bu kurul, farklı öğrenci gruplarının ihtiyaç, ilgi ve beklentilerini yansıtan program teklifleri geliştirmekle görevlendirilmelidir.
- Tanıtım materyalleri, etkinlik görselleri ve dijital içerikler, kültürel uygunluk ve kapsayıcılık açısından kurul tarafından değerlendirilmelidir.

2. Fiziksel Aktiviteye Erişimi Artırma

- Başlangıç düzeyindeki öğrencilerin katılımını desteklemek için düşük eşikli fiziksel aktivite programları (yürüyüş grupları, düşük yoğunluklu dans/fitness etkinlikleri, temel yüzme programları) tasarlanmalıdır.
- Rekreasyon tesislerinde erişilebilirlik artırılarak tüm öğrencilerin kullanımını kolaylaştıran mimari düzenlemeler yapılmalıdır.
- Egzersiz ekipmanları ve programları, farklı yetenek düzeylerine uygun olacak şekilde çeşitlendirilmelidir.

3. Sosyal Bağlılığı ve Topluluk İnşasını Destekleme

- Farklı kültürel gruplardan öğrencilerin etkileşimini teşvik etmek için rekreasyon arkadaşlığı sistemi oluşturulmalıdır. Araştırmalar, akran desteğinin spor ve rekreasyon programlarına katılımı artırdığını göstermektedir (Burke et al., 2006).
- Kampüs genelinde kültür temelli rekreatif etkinlikler, topluluk günleri ve öğrenci liderlerinin görünürlüğünü artıran sosyal programlar düzenlenmelidir.

4. Liderlik Gelişimi ve Öğrenci Katılımını Güçlendirme

- Birinci ve ikinci sınıf öğrencilerine yönelik rekreasyon liderliği gelişim programı oluşturulmalı; öğrencilerin gelecekteki program koordinatörleri ve liderleri olarak yetişmelerine katkı sağlanmalıdır.
- Öğrenci liderlik ekibi içerisinde kültürel temsiliyeti sağlayacak bir öğrenciye sorumluluk verilerek, kapsayıcı uygulamaların geliştirilmesi desteklenmelidir.

5. Kapsayıcı Program Tasarımı ve Öğrenme Odaklı Etkinlikler

- Öğrencilerin geleneksel spor, rekreasyon ve hareket pratikleri hakkında bilgi edinebilecekleri öğrenme odaklı rekreasyon modülleri geliştirilmelidir.
- Hem yerel hem küresel kültürleri tanıtan spor etkinlikleri, kültürel farkındalığı artıracak biçimde çeşitlendirilmelidir.
- Psikososyal refahı desteklemek için mindfulness, nefes egzersizleri, açık hava etkinlikleri ve doğa temelli rekreasyon programları teşvik edilmelidir.

6. Kurumsal İş birliği ve Sürdürülebilir Yapılar

- Rekreasyon birimi; öğrenci işleri, kültürel topluluk ofisleri, uluslararası öğrenci birimleri ve psikolojik danışmanlık merkeziyle yakın iş birliği içerisinde çalışmalıdır.

- Uzun vadeli sürdürülebilirlik için, profesyonel kadroda tam zamanlı Kapsayıcılık ve Öğrenci Katılımı Koordinatörü rolünün oluşturulması önemlidir.

7. Ödüllendirme, Tanıma ve Başarıların Görünür Kılınması

- Rekreasyon programlarına aktif katılım gösteren ve liderlik sergileyen öğrencilerin başarılarını görünür kılmak için ödül ve tanıma programları uygulanmalıdır.
- Bu uygulama hem motivasyonu artırır hem de rol model etkisiyle diğer öğrencilerin katılımını teşvik eder.

8. İzleme, Değerlendirme ve Veri Temelli Gelişim

- Öğrenci katılımı, liderlik rolleri ve program etkililiği düzenli olarak ölçülmeli; bu veriler akademik ilerleme, devamlılık ve mezuniyet oranlarıyla ilişkilendirilmelidir.
- Elde edilen veriler doğrultusunda programlar sürekli güncellenmeli ve kurum içi paydaşlarla paylaşılmalıdır.

Kaynakça

- Aksakalli, G., Bayzan, S., & Uludasdemir, D. (2025). Visible but lonely: An investigation of the relationship between university students' social media use and online loneliness. *Journal of Adolescence*. <https://doi.org/10.1002/jad.70044>
- Association, C. S. (2020). Mental health and well-being for post-secondary students.
- Barcelona, R. J., Wells, M. S., & Arthur-Banning, S. (2015). *Recreational sport: Program design, delivery, and management*. Human Kinetics.
- Belch, H. A., Gebel, M., & Maas, G. M. (2001). Relationship between student recreation complex use, academic performance, and persistence of first-time freshmen. *NASPA journal*, 38(2), 254-268.
- Bogar, C. T. (2008). Trends in collegiate recreational sports facilities. *The Sport Journal*, 11(4), NA-NA.
- Buckworth, J., Dishman, R., O'Connor, P., & Tomporowski, P. (2013). Exercise and Mental Health. *Exercise Psychology (2nd Edition)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cvijetinovic, N. (2017). A Review of the Campus Recreation Programming Factors Impacting the Recruitment and Retention of College Students.
- Danbert, S. J., Pivarnik, J. M., McNeil, R. N., & Washington, I. J. (2014). Academic success and retention: The role of recreational sports fitness facilities. *Recreational Sports Journal*, 38(1), 14-22.
- De Jonge, M. L., Sabiston, C. M., Hamza, C. A., & Darnell, S. C. (2025). Modeling associations between physical recreation engagement and correlates of post-secondary student psychosocial well-being: Exploring differences among students living with and without a mental health condition. *Psychology of Sport and Exercise*, 79. <https://doi.org/ARTN10284610.1016/j.psychsport.2025.102846>
- Doherty, A. M., & Gaughran, F. (2014). The interface of physical and mental health. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 49(5), 673-682.
- Dooris, M., Powell, S., & Farrier, A. (2020). Conceptualizing the 'whole university' approach: an international qualitative study. *Health Promotion International*, 35(4), 730-740. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz072>
- Ellis, G. D., Compton, D. M., Tyson, B., & Bohlig, M. (2002). Campus recreation participation, health, and quality of life. *Recreational Sports Journal*, 26(2), 51-60.
- Fenton, L., White, C., Gallant, K. A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., & Lauckner, H. (2017). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review.

- Forrester, S. (2014). The benefits of campus recreation. *Corvallis, OR: NIRSA*.
- Gillies, J., & Dupuis, S. L. (2016). A framework for creating a campus culture of inclusion: A participatory action research approach. In *'Cultural Life', Disability, Inclusion and Citizenship* (pp. 11-29). Routledge.
- Grech, J. E. (2024). Positive and negative emotions in post-secondary students. *Psychology*, 15(12), 1916-1929.
- Hall, D. A. (2006). Participation in a campus recreation program and its effect on student retention. *Recreational Sports Journal*, 30(1), 40-45.
<https://doi.org/10.1123/rsj.30.1.40>
- Heckel, L., Eime, R., Karg, A., McDonald, H., Yeomans, C., & O'Boyle, I. (2024). A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres. *Leisure studies*, 43(4), 545-561.
<https://doi.org/10.1080/02614367.2023.2243654>
- Heinrich, K. M., Haddock, C. K., Jitnarin, N., Hughey, J., Berkel, L. A., & Poston, W. S. C. (2017). Perceptions of important characteristics of physical activity facilities: Implications for engagement in walking, moderate and vigorous physical activity. *Frontiers in Public Health*, 5. <https://doi.org/ARTN31910.3389/fpubh.2017.00319>
- Henchy, A. (2013). The perceived benefits of participating in campus recreation programs and facilities: A comparison between undergraduate and graduate students. *Recreational Sports Journal*, 37(2), 97-105.
- Jaworska, N., De Somma, E., Fonseca, B., Heck, E., & MacQueen, G. M. (2016). Mental health services for students at postsecondary institutions: A national survey. *Canadian Journal of Psychiatry-Revue Canadienne De Psychiatrie*, 61(12), 766-775. <https://doi.org/10.1177/0706743716640752>
- Kampf, S., & Teske, E. J. (2013). Collegiate recreation participation and retention. *Recreational Sports Journal*, 37(2), 85-96. <https://doi.org/10.1123/rsj.37.2.85>
- Kara, F. M., Yüksel, E., Gürkan, R. K., & Karaca, G. (2025). Kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimlerinin öznel zindeliklerini yordama gücü. *EKEV Akademi Dergisi*(102), 316-326.
- King, A. E., McQuarrie, F. A., & Brigham, S. M. (2021). Exploring the relationship between student success and participation in extracurricular activities. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 36(1-2), 42-58.
- Kirby, J. B., Lindsay, K. G., Visscher, L. E., Townsend, R., Stellino, M. B., & Kulakowski, E. (2025). Impact of a peer-led campus recreation program to improve student wellbeing: Exploring participation outcomes of the fitness

- buddies program. *Recreational Sports Journal*, 49(1), 16-32.
<https://doi.org/10.1177/15588661241257478>
- Lower, L. M., Turner, B. A., & Petersen, J. C. (2013). A comparative analysis of perceived benefits of participation between recreational sport programs. *Recreational Sports Journal*, 37(1), 66-83. <https://doi.org/10.1123/rsj.37.1.66>
- McDowell, J., Deterding, R., Elmore, T., Morford, E., & Morris, E. (2016). Title IX and Campus Recreation: Guidelines to Increase Gender Equity in Club and Intramural Sport Programs. *Recreational Sports Journal*, 40(2), 133-151.
<https://doi.org/10.1123/rsj.2016-0012>
- Miller, J. J. (2011). Impact of a university recreation center on social belonging and student retention. *Recreational Sports Journal*, 35(2), 117-129.
- Misiano, C. J. (2021). Campus Recreation and Retention in Higher Education: A Predictive Correlational Study.
- Sampson, K., Priestley, M., Dodd, A. L., Broglia, E., Wykes, T., Robotham, D., Tyrrell, K., Vega, M. O., & Byrom, N. C. (2022). Key questions: research priorities for student mental health. *Bjpsych Open*, 8(3).
- Shiffman, R., Moss, K., D'Andrade, G., Eichel, J., & Forrester, S. (2011). Constraints to participation in intramural sports for international students. *Recreational Sports Journal*, 36, 2-12.
- Thaivalappil, A., Stringer, J., Burnett, A., & Papadopoulos, A. (2023). Institutional factors affecting postsecondary student mental wellbeing: A scoping review of the Canadian literature. *Psych*, 5(3), 630-649.
- Van Dyk, C., & Weese, W. L. (2019). The undeniable role that campus recreation programs can play in increasing indigenous student engagement and retention. *Recreational Sports Journal*, 43(2), 126-136.
<https://doi.org/10.1177/1558866119885191>
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110-119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- Young, S. J., Ramos, W. D., York, S. L., & Fletcher, A. L. (2016). On the 25th anniversary of the ADA: How inclusive are campus recreation programs. *J. Legal Aspects Sport*, 26, 22.
- Zegre, S. J., Hughes, R. P., Darling, A. M., & Decker, C. R. (2022). The relationship between campus recreation facility use and retention for first-time undergraduate students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 24(2), 421-447.

7. Bölüm

Spor Etkinliklerinde Sürdürülebilirlik ve Miras

Yekta Göksel OĞUR¹, Umut Diyar GÖK², Ömer Faruk AKSOY³

Giriş

Sporun yalnızca bireysel gelişim ve eğlenceyle sınırlı kalmadığı, zamanla ekonomik, toplumsal ve kültürel yönleriyle de farklı etkiler ürettiği göz önüne alındığında özellikle büyük ölçekli spor organizasyonlarının, ev sahibi kentlerde uzun vadeli izler bırakabileceği ve bu süreçte sürdürülebilirlik ile miras kavramlarının giderek daha fazla önem kazandığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, söz konusu kavramların birlikte değerlendirilmesi, sporun geleceğe yönelik olası katkılarını anlamaya yardımcı olabilir.

Spor alanında sıkça değerlendirilen kavramlardan biri olan miras, özellikle spor altyapısının geliştirilmesi ve büyük ölçekli etkinliklerin düzenlenmesi yoluyla topluluklara uzun vadeli katkılar sağlama potansiyeline işaret etmektedir. Bu noktada sürdürülebilirlik, kalıcı ve olumlu bir miras oluşturabilmenin temel koşulu olarak öne çıkmaktadır (IOC, 2018).

Sürdürülebilir etkinlikler, gerçekleştirilen organizasyonların doğrudan ve dolaylı etkilerinin uzun vadede devam ettirilebilmesini ifade etmektedir. Bu bağlamda miras planlaması, etkinliklerin sürdürülebilirliğini güvence altına almanın temel yollarından biri olarak görülmektedir. Nitekim büyük ölçekli etkinliklere ev sahipliği yapmanın mirası, son yıllarda araştırmacılarının artan ilgisine konu olmuş ve akademik açıdan incelenmeye değer görülmüştür (Liu, 2018)

Sürdürülebilir mirasın ortaya çıkışı, spor mega etkinliklerinin tamamlanmasının ardından uzun vadeli etkilerin nasıl devam ettirileceği sorusunu gündeme getirmektedir. Günümüzde sürdürülebilirlik, teklif aşamasından kapanış törenine kadar tüm süreçlerde temel bir bileşen haline gelmiş; bu durum yalnızca ev sahibi ülkelerin belirlenmesinde kritik bir unsur olmakla kalmamış, aynı zamanda gelecekte bu tür etkinliklere ev sahipliği

¹ Arş. Gör., Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt
ORCID ID: 0000-0003-0802-6769, yektagogur@bayburt.edu.tr

² Arş. Gör., Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt
ORCID ID: 0009-0008-0554-672X, umutdiyargok@bayburt.edu.tr

³ Öğr. Gör., Bayburt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Bayburt
ORCID ID: 0000-0002-4988-544X, omerfarukaksoy@bayburt.edu.tr

yapmayı planlayan ülkeler açısından da cazip bir değer kazanmıştır (Kim & Grix, 2021).

Spor etkinlikleri

Spor etkinlikleri, kişilerin fiziksel aktivitelere katılarak sağlıklı bir yaşam biçimi sürdürmelerine katkı sağlayan önemli faaliyetlerdir. Bu tür etkinlikler, insanların bedensel becerilerini geliştirmelerine, koordinasyonlarını artırmalarına ve hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını korumalarına olanak tanımaktadır (Albayrak, 2016; Bulgay vd., 2023; Aydemir ve Kul, 2023). Spor etkinlikleri çok çeşitli alanları kapsamakta olup futbol, basketbol, voleybol, tenis, yüzme ve koşu gibi farklı branş ve aktiviteler bu kapsamda değerlendirilebilir. Bu faaliyetler, bireylerin çeşitli kas gruplarını çalıştırmalarına, dayanıklılık ve esnekliklerini artırmalarına, aynı zamanda kardiyovasküler sağlıklarını güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla spor etkinlikleri, bireylerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal iyilik hâllerini de destekleyen çok yönlü bir unsur niteliği taşımaktadır (Canatan ve Boz, 2019; Morina vd., 2025). Düzenli spor alışkanlığı kazanmak, sağlıklı yaşamın sürdürülebilirliği açısından kritik bir öneme sahiptir. Genel olarak spor etkinlikleri, bireylerin bedensel hareketlilik yoluyla gerçekleştirdikleri tüm aktiviteleri ifade etmektedir (Şengül-Gültekin, 2024; Çığırtaş, 2024).

Spor etkinliklerine katılımın temel motivasyonlarından biri, bireylerin fiziksel sağlıklarını korumak ve genel refahlarını artırmaktır. Düzenli spor yoluyla katılımcılar vücutlarını güçlendirebilmekte, dayanıklılıklarını geliştirebilmekte ve genel sağlık düzeylerini iyileştirebilmektedirler. Aynı zamanda etik değerler, fair-play anlayışı ve toplumsal sorumluluk gibi fiziksel olmayan boyutları da güçlendiren bir unsurdur (Gökdağ, 2018; Akman, 2025). Bunun yanı sıra, spor etkinlikleri bireysel gelişimi destekleyen bir işlev de üstlenmektedir. Katılım süreci, sosyal bağların güçlenmesine olanak tanımakta; bireyler arası dostlukların kurulmasına zemin hazırlamakta ve topluluk içi dayanışmayı artırmaktadır (Diker, 2021). Sporun bu çok yönlü katkıları, bireylerin yaşam kalitesini yükseltmekte; daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine, güçlü sosyal ilişkiler kurmalarına, zihinsel sağlıklarını desteklemelerine ve daha enerjik bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktadır (Koçyiğit ve Yıldız, 2015; Nazik ve Hazar, 2023; Akman ve Gürbüz, 2024). Ayrıca, spor etkinliklerinin düzenlendiği bölgeler, medya ve reklam faaliyetleri aracılığıyla ulusal ve uluslararası düzeyde tanıtılmakta, böylece toplumsal ve bölgesel görünürlük de artmaktadır (Çetin, 2019).

Sürdürülebilirlik ve Spor

Latince kökenli “sustinere” sözcüğünden türetilen “sürdürülebilirlik” (sustainability) kavramı, sözlüklerde farklı anlamlarla karşılık bulmakla birlikte temel olarak; devam ettirmek, desteklemek, sürdürmek, varlığını korumak ve temin etmek şeklinde kullanılmaktadır (Tıraş, 2012). Sürdürülebilirlik, bir ekosistemin ya da süreklilik arz eden herhangi bir sistemin bozulmadan, kesintiye uğramadan ve aşırı kullanım sonucu tükenmeden varlığını devam ettirebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, doğal kaynakların etkin biçimde kullanılması, atıkların en aza indirilmesi, kaynakların geri dönüştürülebilirliğinin sağlanması ve çevrenin gelecek kuşakların ihtiyaçlarını da karşılayabilecek şekilde korunması temeline dayanmaktadır (Pepe, 2017).

Sürdürülebilirlik kavramı, çağımızda giderek artan bir ilgi ve önem kazanarak, mevcut ve gelecek kuşakların ihtiyaçlarını dengeleme amacıyla öne çıkmaktadır. Bu yaklaşım, dünyanın sağlıklı ve dengeli biçimde korunmasını hedeflerken, kaynakların bilinçli ve sorumlu kullanımını esas alır. Aynı zamanda çevre, ekonomi, toplum ve sağlık üzerinde ortaya çıkabilecek olumsuz etkilerin en aza indirilmesine yönelik stratejik bir çerçeve sunmaktadır (Açıkdilli, 2025).

Sürdürülebilirlik, yalnızca çevresel boyutlarla sınırlı olmayıp, ekonomik ve sosyo-politik dinamikleri de kapsamına alarak bütüncül bir yaklaşım sergilemektedir (Baer ve Gallois, 2016). Sürdürülebilirliğin ekonomik boyutu, doğal kaynakların ve toplumların karşı karşıya kalabileceği olumsuz etkilerin azaltılmasını hedeflerken, aynı zamanda uzun vadeli ekonomik büyüme ve makroekonomik istikrarın tesis edilmesine odaklanmaktadır (Masud vd., 2019). Dolayısıyla sürdürülebilirlik, hem mevcut toplumların refahını güvence altına almakta hem de gelecek nesillerin yaşam kalitesini koruma sorumluluğunu vurgulamaktadır (Mushtaha vd., 2022).

Spor bağlamında sürdürülebilirlik, günümüzde giderek artan bir ilgi odağı haline gelmiştir. Spor kuruluşları, yalnızca sportif başarıya odaklanmakla kalmayıp, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik uygulamalarını hayata geçirmenin ve yürütülen sürdürülebilirlik kampanyalarının etkinliğini değerlendirmenin önemini kavramışlardır. Bu tür girişimlerin başarısı, sürdürülebilir davranışların önünde engel oluşturan dışsal kısıtlamaların azaltılmasına ve bireylerin sürdürülebilirliğe yönelik olumlu tutumlarının güçlendirilmesine bağlıdır (Trail ve McCullough, 2019). Diğer taraftan sportif etkinliklerin sürdürülebilirliği kapsamında aracı olarak rekreasyonel etkinliklerin etkili olduğu söylenebilir. Rekreasyonel etkinliklerin bireylere haz vermesi, temelde onları mutlu etmesi sebebiyle sürdürülebilirlik açısından önemli olduğu ifade edilebilir ve bu kapsamda literatürde farklı araştırmacılar tarafından pek çok çalışma bulunmaktadır (Yaşartürk ve arkadaşları, 2018; Akyüz ve arkadaşları, 2018; Akyüz ve Türkmen, 2016; Çingöz, vd., 2021; Çingöz, vd., 2022; Akay, vd., 2022;

Akay, vd., 2023; Akyüz vd., 2017; Aydın ve Yaşartürk, 2017; Aydın, 2022, Aydın ve Yaşartürk, 2017).

Spor endüstrisi, dünya çapında çok fazla sayıda kişiyi bir araya getiren etkinlikleri aracılığıyla hem ekonomik hem de sosyal boyutta önemli etkiler ortaya koymaktadır. Özellikle spor tesislerinin inşası, yüksek enerji tüketimi, atık yönetimi süreçleri ve su kullanımı gibi unsurlar, endüstrinin çevresel yükünü artıran temel faktörler arasında yer almaktadır (Collins vd., 2007). Bu bağlamda, sürdürülebilir spor kavramı, spor etkinlikleri ve tesislerinin çevresel, ekonomik ve toplumsal açılardan uzun vadeli olarak sürdürülebilir bir yapıya kavuşturulması anlamına gelmektedir. Spor endüstrisinin karşı karşıya bulunduğu sürdürülebilirlik temelli zorlukların ve aynı zamanda sunduğu fırsatların anlaşılması, gelecekte daha çevreci ve sürdürülebilir bir spor sektörünün inşa edilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Bu doğrultuda spor kulüpleri ve organizasyonları, sürdürülebilirlik stratejilerini benimseyerek yalnızca çevresel etkilerini azaltmakla kalmayıp, toplumsal fayda üretme potansiyeline de sahiptir. (Kışalı, Alaeddinoğlu ve Dal, 2021; McCullough ve Kellison, 2016).

Spor alanında sıkça tartışılan sürdürülebilirlik kavramı, çevresel, ekonomik, sosyal ve yönetsel boyutlarıyla ele alınmaktadır. Spor ile çevre arasındaki ilişki, iklim değişikliği, sürdürülebilirlik ve endüstrinin dayanıklılığı gibi güncel meseleleri incelemek amacıyla farklı disiplinlerden araştırmacıların dikkatini çeken önemli bir alan haline almıştır (Trendafilova vd., 2014; Dingle ve Stewart, 2018). Spor ve çevre etkileşiminin bu kesişim noktası, yenilikçi uygulamaların geliştirilmesinde ve ortak sürdürülebilir kalkınma hedeflerinin ilerletilmesinde kritik bir rol üstlenmektedir. Ancak sporun yüksek kaynak tüketimi ve emisyon üretimi, iklim değişikliği bağlamında giderek artan bir kaygı alanı oluşturmaktadır. Nitekim sporda iklim araştırmaları; spor turizmi (Kurtzman ve Zauhar, 2003; Nazari, 2021) ile iklimin sporcular, antrenörler, personel ve özellikle dayanıklılık sporcuları üzerindeki sağlık etkilerini (Nicole, 2019; Nowak vd., 2022) kapsayarak oldukça geniş bir yelpazeye yayılmakta ve bu yönüyle disiplinlerarası araştırmalar için dikkat çekici bir zemin sunmaktadır (Esin ve Bayköse, 2024).

Spor Mirası

Büyük ölçekli spor organizasyonlarının sayı ve kapsamındaki artış, bu etkinliklerin doğurduğu etkilerin daha yakından incelenmesini beraberinde getirmiştir (Chalip, 2006). Özellikle “etkinlik mirası” kavramının uzun vadeli akademik ve kamusal tartışmalara konu olmasıyla birlikte, olumlu çıktılara ulaşma ve bunları sürdürülebilir kılama gerekliliği, organizatörler tarafından

dikkat çekmiştir (Dickson, Benson ve Blackman, 2011). Bu durum, pek çok potansiyel ev sahibinin stratejik miras programları geliştirme yönündeki niyetlerini kamuoyuna duyurmasına yol açmıştır (Leopkey ve Parent, 2012).

Küresel ölçekte gerçekleşen spor organizasyonlarının doğası göz önüne alındığında, miras planlarının uluslararası bir bakış açısıyla şekillendiği görülmektedir. Söz konusu planlar, genellikle toplumsal katılımın artırılması ve elit düzeyde performans standartlarının yükseltilmesi gibi spor geliştirme hedeflerini içerecek biçimde tasarlanmaktadır (Frawley ve Cush, 2011). Bu tür spor odaklı miras amaçları, turizm, altyapı yatırımları ve tesisleşme gibi daha geleneksel miras unsurlarıyla birlikte değerlendirilmektedir (Gold ve Gold, 2009). Dolayısıyla, büyük etkinliklerin potansiyel kazanımlarına ilişkin artan kamuoyu ilgisi ve siyasi beklentiler, uygulayıcı aktörleri daha anlamlı ve kalıcı miras unsurları yaratabilecek programlar geliştirmeye yöneltmiştir (Chappelet, 2012).

Miras kavramının ortaya çıkışından önce, özellikle Olimpiyatlar başta olmak üzere büyük ölçekli spor organizasyonlarında “etki” olgusu daha çok bilinen ancak çoğu zaman miras ile karıştırılan bir kavram olarak öne çıkmıştır (Karakuş, 2018). Kısaca ifade etmek gerekirse, miras kavramı mega spor etkinliklerinin düzenlendiği bölgelerde ortaya çıkan fiziksel, sosyo-ekonomik ve kültürel dönüşümlerin uzun vadeli yansımalarını incelerken; etki kavramı ise bu tür etkinliklerin toplum yaşamına ekonomik, kültürel ve çevresel açılardan kısa süreli katkılarını kapsamaktadır (Holt ve Ruta, 2015).

Spor etkinliklerinde Sürdürülebilirlik ve Miras

Olimpiyat ve Paralimpik Oyunları, küresel ölçekte en büyük iki spor organizasyonu olarak kabul edilmekte olup, IOC’nin (2017) sürdürülebilirlik stratejisinde belirlenen öncelikler, Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri’nin temel unsurlarıyla örtüşmekte ve spor aracılığıyla toplumsal kalkınmayı destekleme misyonunu pekiştirmektedir. Bununla birlikte, Olimpiyat Oyunları gibi mega etkinliklerin giderek artan maliyetleri, sürdürülebilirlik, uzun vadeli miras ve toplumsal etkiler konusunda önemli tartışmaları beraberinde getirmiş; bu durum, söz konusu etkinliklere ev sahipliği yapmanın değeri üzerine çeşitli şüpheleri gündeme taşımıştır (Giulianotti vd., 2015; Flyvbjerg vd., 2016; Zimbalist, 2020; Nazik vd., 2023). Ayrıca, adaylık sürecine katılan ülke sayısındaki belirgin azalma (Schnitzer ve Haizinger, 2019), sürdürülebilir kalkınmayı Olimpiyat hareketinin uzun vadeli devamlılığı açısından önemli bir unsur haline getirmiştir. Dolayısıyla, ev sahipliği ile doğrudan ilişkili sürdürülebilirlik hedeflerine ve miras odaklı çıktılara ulaşmak, hiç olmadığı kadar büyük bir önem kazanmıştır (Byers vd., 2021).

Etkinliklerin sürdürülebilirliğini güvence altına almanın en önemli yollarından biri, bütüncül miras planlarının oluşturulmasıdır. Etkinlik mirası, kamu harcamalarını gerekçelendirme, yerel topluluklardan destek sağlama ve diğer şehirleri benzer organizasyonlara aday olmaya teşvik etme açısından stratejik bir araç işlevi görebilmektedir (Matheson, 2010). Büyük ölçekli etkinliklerin artan rolü, ev sahibi şehirlerde sürdürülebilirlik ve miras olgusuna yönelik ilgiyi de önemli ölçüde artırmıştır. Nitekim sürdürülebilirlik, uzun vadeli bir planlamayı zorunlu kılmakta; etkinlik mirası ise artık belirsiz bir sonuç olmaktan çıkarak sürecin erken aşamalarında dikkate alınması ve planlanması gereken temel bir unsur haline gelmektedir (Edizel, 2014).

Kavramsal olarak değerlendirildiğinde, mirasın uzun vadeli niteliği sürdürülebilir kalkınma olgusu ile doğrudan ilişkilidir. Bununla birlikte, mevcut sürdürülebilir kalkınma literatürünün büyük ölçüde geleneksel kalkınma yaklaşımlarına veya spor ve kalkınma çalışmalarına dayalı olması, uluslararası düzeyde sürdürülebilir spor geliştirme programlarının tasarlanmasına yönelik stratejiler bağlamında belirgin bir bilgi eksikliğine işaret etmektedir (Attwell vd., 2019). Bu bağlamda ilgili kitap bölümü ile söz konusu bilgi boşluğuna dikkat çekmek, uluslararası spor organizasyonları bağlamında sürdürülebilir kalkınma ve miras arasındaki etkileşimi ortaya koymak amaçlanmaktadır.

Kaynakça

- Açıkdilli, R. (2025). *Milli parklarda yapılan rekreasyon aktivitelerinin sürdürülebilirlik açısından çevresel etkilerinin değerlendirilmesi: Almanya incelemesi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Akay, B., Ayhan, B., & Yaşartürk, F. (2022). Boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 593-607.
- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., & Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi [Examining university students' free time management and technology addiction levels]. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (1), 71-84.
- Akman, C. N., & Gürbüz, C., (2024). Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Çok Yönlü Spor Araştırmaları* (pp.77-88), Ankara: Duvar Yayınevi.
- Akman, C. N., (2025). Farklı Spor Branşlarında Fair Play: Etik Üstü Davranış ve Sportmenlik Duruşu. *Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Akademik Perspektifler 2* (pp.108-117), Ankara: Duvar YAYINEVİ.
- Akyüz, H. & Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 340-357.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 253-262.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. & Zorba, E., (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096.
- Albayrak, V. (2016). *Elazığspor'a bağlı taraftarlar dernek üyelerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Attwell, S., Morgan, H., & Parker, A. (2019). Major sporting events: achieving an international sport development legacy. *Managing Sport and Leisure*, 24(6), 356–371.
- Aydemir, U., & Kul, M. (2023). Sporda Duyguların Karar Verme Üzerindeki Rolü. *Tematik Yaklaşımlar Spor Bilimleri II*, Editör: Muhammet Mavibaş,

Yunus Emre Çingöz, Eylül. Bölüm-1, ISBN: 978-625-6507-85-2, syf.9-24. Duvar Yayınları. İzmir.

- Aydın, İ. & Yaşartürk, F. (2016). Rekreatif etkinliklere yönelik fitness katılımcılarının ilgilenim düzeyleri: Demografik özelliklere göre durumu. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 704-711.
- Aydın, İ. & Yaşartürk, F. (2017). Fitnes katılımcıların rekreatif etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 142-152.
- Aydın, İ. (2022). Rekreatif faaliyetlerde etkinlik doyum ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (1), 420-427.
- Baer, H. A., & Gallois, A. (2016). How committed are australian universities to environmental sustainability? A perspective on and from the University of Melbourne. *Critical Sociology*, 44(2), 357-373.
- Bulgaç, C., Kasakolu, A., Kazan, H. H., Mijaica, R., Zorba, E., Akman, O., ... & Ergun, M. A. (2023). Exome-wide association study of competitive performance in elite athletes. *Genes*, 14(3), 660.
- Byers, T., Hayday, E. J., Mason, F., Lunga, P., & Headley, D. (2021) Innovation for positive sustainable legacy from mega sports events: Virtual reality as a tool for social inclusion legacy for Paris 2024 Paralympic Games. *Sports Act. Living* 3:625677.
- Canatan, Ü. ve Boz, H. (2019). Hayat boyu öğrenme etkinliklerine katılımın aktif yaşlanmanın desteklenmesindeki rolü. *Social Sciences*, 14(3), 343-363.
- Chalip, L. (2006). Towards social leverage of sport events. *Journal of Sport and Tourism*, 11(2), 109-127.
- Chappelet, J. (2012). Mega sporting event legacies: A multifaceted concept. *Papeles de Europa*, 25(1), 76-86.
- Collins, A., Flynn, A., Munday, M., & Roberts, A. (2007). Assessing the Environmental Consequences of Major Sporting Events: The 2003/04 FA Cup Final. *Urban Studies*, 44(3), 457-476.
- Çetin, A. (2019). Mega spor etkinliklerinde spor mirası konseptinin gerekliliği. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 66-73.
- Çığırtaş, R., Bulgaç, C., Kazan, HH, Akman, O., Sporiš, G., John, G., ... & Ahmetov, II (2024). ARK2N (C18ORF25) genetik varyantı kas lifi boyutu ve güç sporcusu statüsüyle ilişkilidir. *Metabolitler*, 14(12), 684.
- Çingöz, Y. E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M. & Akın, H. (2022). Bireylerin sportif rekreatif aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 1-18.

- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S. & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- Dickson, T. J., Benson, A. M., & Blackman, D. A. (2011). Developing a framework for evaluating Olympic and paralympic legacies. *Journal of Sport and Tourism*, 16(4), 285–302.
- Diker, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Dingle, G. W., & Stewart, B. (2018). Playing the climate game: climate change impacts, resilience and adaptation in the climate-dependent sport sector. *Managing Sport and Leisure*, 23(4-6), 293-314.
- Edizel, H. Ö. (2014). *Governance of sustainable event-led regeneration: the case of London 2012 Olympics* (Doctoral dissertation). Brunel University, London.
- Esin, İ. & Bayköse, N. (2024). Sporda sürdürülebilirlik: Çevresel sürdürülebilirlik hakkında bir derleme. *Uluslararası Türk Spor ve Psikolojisi Dergisi*, 4(1), 30-45.
- Flyvbjerg, B., Stewart, A., & Budzier, A. (2016). *The Oxford Olympics Study 2016: Cost and Cost Overrun at the Games* (SSRN Scholarly Paper ID 2804554). Social Science Research Network. ArXiv:1607.04484.
- Frawley, S., & Cush, A. (2011). Major sport events and participation legacy: The case of the 2003 Rugby World Cup. *Managing Leisure*, 16(1), 65–76.
- Giulianotti, R., Armstrong, G., Hales, G., & Hobbs, D. (2015). Sport mega-events and public opposition: A sociological study of the London 2012 olympics. *J. Sport Soc.* 39, 99–119.
- Gold, J. R., & Gold, M. M. (2009). Future indefinite? London 2012, the spectre of retrenchment and the challenge of Olympic sports legacy. *The London Journal*, 34(2), 179–196.
- Gökdağ, M. (2018). *Okul yöneticilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Holt, R., & Ruta, D. (2015). *Routledge handbook of sport and legacy*. Oxon: Routledge.
- IOC (2017) IOC Sustainability strategy. Retrieved from: <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Factsheets-Reference-Documents/Sustainability/2017-03-21-IOC-Sustainability-Strategy-English-01.pdf> (Erişim tarihi: 15.08. 2025).

- IOC (2018). Sustainability Essentials v7. A series of practical guides for the Olympic Movement. <https://olympics.com/ioc/sustainability/essentials>
- Karakuş, H. (2018). *Dev spor etkinlikleri ve spor mirası* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kim, H.-M., & Grix, J. (2021). Implementing a sustainability legacy strategy: A case study of PyeongChang 2018 Winter Olympic Games. *Sustainability*, 13(9), 5141.
- Kishalı, N. F., Alaeddinoğlu, V., & Dal, A. (2021). The role of local governments in the development of amateur sports (Erzurum Metropolitan Municipality example). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1), 143-154.
- Koçyiğit, M., ve Yıldız, M. (2015). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(2), 211- 223.
- Kurtzman, J., & Zauhar, J. (2003). A wave in time-The sports tourism phenomena. *Journal of Sport Tourism*, 8(1), 35-47.
- Leopkey, B., & Parent, M. M. (2012). The (Neo) institutionalization of legacy and its sustainable governance within the Olympic movement. *European Sport Management Quarterly*, 12(5), 437–455.
- Liu, Y.-D. (2018). Legacy Planning and Event Sustainability: Helsinki as the 2012 World Design Capital. *Sustainability*, 10(7), 2453.
- Masud, M. A. K., Rashid, M. H. U., Khan, T., Bae, S. M., & Kim, J. D. (2019). Organizational strategy and corporate social responsibility: The mediating effect of triple bottom line. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4559.
- Matheson, C. M. (2010). Legacy planning, regeneration and events: the Glasgow 2014 Commonwealth Games. *Local Economy*, 25(1), 10-23.
- McCullough, B. P., & Kellison, T. B. (2016). Go green for the home team: sense of place and environmental sustainability in sport. *Journal of Sport Management*, 30(4), 383-398.
- Morina, B., Višić, G., Antić, D., Babić, M., Sporiš, G., Vlahović, T., ... & Akman, O. (2025). Impact of Linear vs. Change-of-Direction HIIT on Aerobic Power in Female Football Players. *Annals of Applied Sport Science*, 13(1), 0-0.
- Mushtaha, E., Alsyouf, I., Bettayeb, M., Al Jaber, B. H., & Al Mallahi, M. (2022). Managing university of sharjah setting and infrastructure towards a sustainable and livable campus. *Journal of Sustainability Perspectives*, 2(2), 99-109.
- Nazari, R. (2021). The Analysis of Strategic Ecology of Sports Tourism. *Sports Business Journal*, 1(1), 153-162.

- Nazik, K. N., & Hazar, E. B. (2023). Çocuklarda Egzersizin Önemi. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II. Ankara: Duvar Yayınları (s. 132-148).
- Nazik, K. N., Hazar, K., & Hazar, E. B. (2023). Spor Sakatlanmaları. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri I. Ankara: Duvar Yayınları (s. 121-132).
- Nicole, W. (2019). Mitigating climate impacts on athletes: sports guidelines may prevent exertional heat illness. *Environmental health perspectives*, 127(10), 104001.
- Nowak, A. S., Kennelley, G. E., Krabak, B. J., Roberts, W. O., Tenforde, K. M., & Tenforde, A. S. (2022). Endurance Athletes and Climate Change. *The Journal of Climate Change and Health*, 100118.
- Pepe, K. (2017). Sporda çevresel sürdürülebilirlik. *Kesit Akademi Dergisi*, 3(10), 161-172.
- Schnitzer, M., & Haizinger, L. (2019). Does the Olympic Agenda 2020 have the power to create a new Olympic heritage? An analysis for the 2026 Winter Olympic Games bid. *Sustainability* 11:442.
- Şengül-Gültekin, G. (2024). *Spor bilimleri öğrencilerinin spor etkinliklerine katılımlarında taraftarlık özdeşleşme düzeyinin yordayıcı etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Çanakkale.
- Tıraş, H. H. (2012). Sürdürülebilir kalkınma ve çevre: Teorik bir inceleme. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 57-73.
- Trail, G., & McCullough, B. (2019). Marketing Sustainability through sport: testing the sport sustainability campaign evaluation model. *European Sport Management Quarterly*, 2(20), 109-129.
- Trendafilova, S., McCullough, B., Pfahl, M., Nguyen, S. N., Casper, J., & Picariello, M. (2014). Environmental sustainability in sport: Current state and future trends. *Global Journal on Advances Pure and Applied Sciences*, 3(1), 9-14.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. & Türkmen, M. (2018). the relationship between free time satisfaction and stress levels of elite-level student-wrestlers. *Education Sciences*, 8(3), 133.
- Zimbalist, A. (2020) *Circus maximus: The economic gamble behind hosting the olympics and the world cup*. Washington, DC: Brookings Institution Press.

8. Bölüm

Spor Bilimleri Alanında Motor Gelişim Konulu Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi

Talha SERT¹

Doğum öncesi dönemden başlayarak bireyin ölümüne kadar devam eden süreç içerisinde meydana gelen bedensel olarak büyüme, beyin kabuğu (korteks) ve merkezi sinir sisteminin gelişimi ile birlikte organizmanın istendik hareketlerde bulunabilmesi “motor gelişim” olarak tanımlanmaktadır (Çoknaz, 2020). Kelime anlamı açısından motor “hareket” anlamına gelmektedir. Fiziksel gelişimi anne karnında başlayan bireyin dünyaya geldikten sonra da gelişimi hızlanarak ilerler. Yaşamın ilk yıllarında refleksleri ile çevre etkileşiminde bulunan bireyin davranışları ilerleyen dönemlerde bilinçli motor becerilere dönüşür (Çingöz & Suveren Erdoğan, 2021).

Günümüz toplumlarında spor, fiziksel aktivite ve egzersiz sözcükleri birçok alanda birbirlerinin yerine kullanılmakta ve insan gelişimi üzerindeki etkileri ifade edilmektedir. Bireyi hareket etmeye yönlendiren bu unsurlar psikolojik yönden sağlıklı bir gelişim göstermesine yardımcı olurken motor gelişimlerini de olumlu etkilemektedir (Dale & ark., 2019; Orhan, 2019). Özellikle çocukluk döneminde yapılan fiziksel aktiviteler ilerleyen yaşlarda bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olurken hareket gelişimine de katkı sağlamaktadır (Savucu, 2020). Çocuğun hareket gelişiminin temellerinin atıldığı ve ileriye dönük gelişimsel katkıların sağlanabileceği dönem okul öncesi dönemdir. Okul öncesi dönem çocuk gelişimi açısından oldukça kritik bir dönemdir ve yaşamı şekillendirecek gelişim aşamalarını içerir. Bu dönemde çocuğun sağlıklı bir fiziksel gelişim kaydetmesi oldukça önemlidir (Evridiki & ark., 2004).

Motor gelişimin bir parçası olan temel motor becerilerin gelişimi çocuğun sorumluluğunda ve zaman içerisinde kendiliğinden gerçekleşen bir olgu olarak görülmemeli, okul öncesi dönem içerisinde çocuğa kazandırmak için imkanlar sunulmalıdır (Lopes & ark., 2012). Bu süreçte motor gelişim, biyolojik olgunlaşma ve çevresel etkileşimlerle uyumlu olarak, belirli bir hiyerarşik sıra ve sistematik bir ilerleyiş içinde gerçekleşir. Bu hiyerarşik sıraya göre öncelikli olarak kaba motor beceriler ardından ince motor beceriler gelişim gösterir.

¹ Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID ID: 0000-0002-2409-9119, talhasert@bayburt.edu.tr

Çocuğun büyük kas gruplarını kullanarak gerçekleştirdiği hareketler “kaba motor beceriler” olarak adlandırılır (Purtaş & Duman, 2017a ; Purtaş & Duman, 2017b). Bir kalem ile yazı yazma, enstrüman kullanma, topu eliyle veya ayağıyla kontrol altına alma gibi beceriler çocuğun küçük kas gruplarını kullanarak sergilediği hareket gruplarıdır. Küçük kas gruplarından yararlanılarak gerçekleştirilen bu hareketler ise “ince motor beceriler” şeklinde tanımlanır (Duman, 2019).

Okul öncesi dönemde çocuğun gerçekleştirdiği fiziksel aktiviteler bu alanlardaki sağlıklı gelişimin belirleyici unsurlarıdır (Donnelly & ark., 2016). Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda bu dönemde yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin çocuğa önemli katkılarının olduğu, koordinasyon, kuvvet ve dayanıklılık gibi motor gelişimi meydana getiren unsurlarda gelişim sağladığı sonucuna varılmıştır (Çelik & Şahin, 2013). Düzenli bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler çocuğun gelişimine yardımcı olmaktadır. (Strong & ark. 2005). Bu nedenle küçük yaştan itibaren çocuklar fiziksel aktiviteye yönlendirilmelidir (Oliver & ark., 2010).

Çocuklar ilköğretim dönemine geldiğinde bedensel gelişimlerinde dışarıdan fark edilebilecek büyük değişikliklerin olduğu gözlemlenmektedir (Ma'arif & Hasmar, 2023). Bu dönem içerisinde beden eğitimi adı altında gerçekleştirilen ve “hibrit fiziksel aktivite öğretimi” olarak adlandırılan çevrimiçi ve yüz yüze fiziksel aktiviteler dahi bireyin gelişiminde önemli katkıları bulunmakta, motor gelişimin olumlu yönde ilerlemesine fayda sağlamaktadır (Quintas & ark., 2020; Beseler & Plumb, 2019).

Yaklaşık 60 dakikalık fiziksel aktiviteler gerçekleştirilmesi Dünya Sağlık Örgütü tarafından 18 yaş ve altındaki adolesanlara (ergenlere) önerilmektedir (Bull & ark., 2020). Yapılan fiziksel aktiviteler bu dönemde bulunan gençlerin motor gelişimleri içinde oldukça önemlidir. Adolesan dönemde bulunan kız çocuklarına yönelik yapılan bir çalışmada fiziksel aktivitenin bu dönemdeki kız çocuklarının motorik özelliklerine fayda sağladığı dolayısıyla motor gelişimlerine katkı sunduğu sonucu elde edilmiştir (Badak & Çakmakçı, 2019).

İçerisinde bulunduğumuz dönemde çocukların, hareketten yoksun bir yaşantı sürmesi, aşırı beslenme ve teknolojiye bağlılıktaki artış gibi çeşitli nedenlerden dolayı temelini hareketlerin oluşturduğu davranışları olumsuz etkilenmekte ve çocukların motor gelişimlerinde problemler oluşmaktadır (Goodway & ark., 2019) Çocukların fiziksel aktiviteler içerisinde yer almamaları bir taraftan motor gelişimlerini sağlıklı ilerletememelerine neden olurken diğer taraftan genetik yapılarında taşıdıkları potansiyel motor becerilerini gün yüzüne çıkaramamalarına sebep olmaktadır (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018). Konu ile alakalı 6-10 yaş grubu çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada düşük

düzeyde motor beceri seviyesine sahip çocukların sportif faaliyetlere az katılım göstermesi sebebiyle kendilerini geliştirme fırsatlarına daha az maruz kaldıkları, orta ve yüksek düzeyde gelişmiş motor beceriye sahip yaşlıları ile kıyaslandığında gelişimsel açıdan geri kalma riskiyle karşı karşıya kalabilecekleri dolayısıyla motor gelişimleri bu durumdan olumsuz etkilenebileceği sonucuna varılmıştır (Fransen & ark. 2014).

Toplumu meydana getiren bireyin sağlıklı gelişiminin bir göstergesi olan motor gelişimin daha iyi anlaşılması ve geliştirilmesi oldukça önemli bir konudur. Bu alanda yapılan çalışmaların desteklenmesi ve yapılacak olan yeni çalışmalara ışık tutması için konu ile alakalı araştırmalar gerçekleştirilmeli ve sonuçları ortaya konulmalıdır. Yapılan bu çalışmanın amacı spor bilimleri alanında motor gelişim üzerine yapılan lisansüstü tezleri çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

METARYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırmanın sınırlıkları ve veri analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden “doküman analizi” ile gerçekleştirilmiştir. Olaylar ile algıların kendi ortamında bütün unsurları kapsayan ve tüm gerçeklikleri ile göz önüne konulması amacıyla nitel bir sürece dayalı, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi veri toplama yöntemlerinden faydalanan araştırma türü nitel araştırma olarak adlandırılır (Karataş, 2015). Araştırmaya dahil edilen lisansüstü tezler doküman analizi tekniğinden faydalananak incelenmiştir. Doküman analizi ise “araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgileri içeren yazılı kaynakların incelenmesi” olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım& Şimşek, 2018).

Araştırmanın Sınırlıkları

Doküman analizi yönteminden yararlanılarak gerçekleştirilen çalışmanın kapsamını “motor gelişim” konulu lisansüstü tezler (yüksek lisans ve doktora) oluşturmaktadır. Çalışmaya sadece spor bilimleri alanında gerçekleştirilen yüksek lisans ve doktora tezleri dahil edilmiş, diğer alanlarda yapılan çalışmalara yer verilmemiştir. Konu ile alakalı tezler çalışmaya dahil edilirken herhangi bir yıl kısıtlamasına gidilmemiş alandaki tüm çalışmalara yer verilmiştir. Spor bilimleri alanında gerçekleştirilen “motor gelişim” konulu tezlere erişim sağlamak için yararlanılan veri tabanı olarak YÖK Ulusal Tez Merkezi ile sınırlandırılmıştır ve bu veri tabanına “motor gelişim” anahtar

kelimesi taratılması sonucu çıkan lisansüstü tezler çalışmaya dahil edilmiştir. Yapılan incelemeler doğrultusunda 1989-2024 yılları arasında yayımlanan toplam 38 lisansüstü teze ulaşılmış ve bu tezlerin tamamı çalışmaya dahil edilmiştir. Eş danışman olan tezlerde sadece birinci danışman çalışmaya eklenmiş, Yrd. Doç. Dr. unvanına sahip danışmanlar Dr. Öğr. Üyesi unvanı altında toplanmıştır.

Verilerin Analizi

YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda spor bilimleri alanında motor gelişim konulu 1989-2024 yılları arasında toplamda 38 yüksek lisans ve doktora tezine ulaşılmıştır. Elde edilen verilerin analizi içerik analizi ile gerçekleştirilmiştir. İçerik analizinde elde edilen veriler kapsamlı olarak ele alınır, aralarında benzerlik taşıyan veriler çeşitli kavramlar ve temalar etrafında bütünleştirilerek okuyan bireylerin anlayabileceği şekilde sunulur (Karataş, 2015). Bu doğrultuda ulaşılan tezlerden elde edilen veriler aşağıda yer alan araştırma sorularına göre sınıflandırılarak frekans (f) ve yüzde (%) analizleri gerçekleştirilmiş ve tabloya dönüştürülmüştür;

1. Motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin türlerine göre dağılımı nasıldır?
2. Motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin yıllara göre dağılımı nasıldır?
3. Motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin araştırmacı cinsiyetine göre dağılımı nasıldır?
4. Motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin danışman unvanına göre dağılımı nasıldır?
5. Motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin yayımlandığı üniversiteye göre dağılımı nasıldır?
6. Motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin veri toplama tekniğine göre dağılımı nasıldır?
7. Motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin örneklem grubuna göre dağılımı nasıldır?

BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi resmi internet sayfasından elde edilen 1989-2024 yılları arasında gerçekleştirilen spor bilimleri alanında motor gelişim konu başlıklı toplam 38 farklı yüksek lisans ve doktora tezlerinden ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Motor Gelişim Konulu Lisansüstü Tezlerin Türlerine Göre Dağılımı

Tez Türü	<i>f</i>	%
Yüksek Lisans Tezi	30	78,95
Doktora Tezi	8	21,05
Toplam	38	100

Tablo 1’de spor bilimleri alanında gerçekleştirilen motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin türlerine göre dağılımları yer almaktadır. Bu konu alanına yönelik gerçekleştirilen lisansüstü tezlerin %78,95’i ($f=30$) yüksek lisans tezi iken %21,05’i ($f=8$) doktora tezleri meydana getirmektedir.

Tablo 2. Motor Gelişim Konulu Lisansüstü Tezlerin Yıllara Göre Dağılımı

Yıl	<i>f</i>	%
2024	4	10,52
2023	4	10,52
2022	2	5,26
2021	5	13,15
2020	3	7,89
2019	4	10,52
2018	2	5,26
2016	2	5,26
2015	1	2,63
2014	1	2,63
2012	1	2,63
2011	1	2,63
2010	2	5,26
2009	1	2,63
2008	1	2,63
2006	1	2,63
2002	1	2,63
1996	1	2,63
1989	1	2,63
Toplam	38	100

Tablo 2’de spor bilimleri alanında gerçekleştirilen motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin yıllara göre dağılımları yer almaktadır. Bu dağılıma göre yayınlanan lisansüstü tezlerin %2,63’ü ($f=1$) 1989 yılında, %2,63’ü ($f=1$) 1996 yılında, %2,63’ü ($f=1$) 2002 yılında, %2,63’ü ($f=1$) 2006 yılında, %2,63’ü ($f=1$) 2008 yılında, %2,63’ü ($f=1$) 2009 yılında, %2,63’ü ($f=1$) 2011 yılında, %2,63’ü ($f=1$) 2012 yılında, %2,63’ü ($f=1$) 2014 yılında, %2,63’ü ($f=1$) 2015 yılında, %5,26’sı ($f=2$) 2010 yılında, %5,26’sı ($f=2$) 2016 yılında, %5,26’sı ($f=2$) 2018 yılında, %5,26’sı ($f=2$) 2022 yılında, %7,89’u ($f=3$) 2020 yılında, %10,52’si ($f=4$) 2019 yılında, %10,52’si ($f=4$) 2023 yılında, %10,52’si ($f=4$) 2024 yılında ve %13,15’i ($f=5$) 2021 yılında gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3. Motor Gelişim Konulu Lisansüstü Tezlerin Araştırmacı Cinsiyetine Göre Dağılımı

Tez Türü	f	%
Kadın	22	57,89
Erkek	16	42,10
Toplam	38	100

Tablo 3 incelendiğinde motor gelişim konulu tezlerin araştırmacı cinsiyetine göre dağılımları görülmektedir. Bu dağılıma göre gerçekleştirilen tezlerin araştırmacı cinsiyetini %57,89 ($f=22$) ile çoğunluklu olarak kadınlar oluştururken %42,10’unu ise ($f=16$) erkekler meydana getirmektedir.

Tablo 4. Motor Gelişim Konulu Lisansüstü Tezlerin Danışman Unvanına Göre Dağılımı

Danışman Unvanı	f	%
Prof. Dr.	16	42,10
Doç. Dr.	12	31,57
Dr. Öğr. Üyesi	10	26,31
Toplam	38	100

Tablo 4’te spor bilimleri alanında gerçekleştirilen motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin danışman unvanlarına göre dağılımları yer almaktadır. Bu konu kapsamında gerçekleştirilen lisansüstü tez danışmanlarının %42,10 ile ($f=16$) en fazla Prof. Dr. unvanına sahip oldukları ardından %31,57 ile ($f=12$) danışmanların Doç. Dr. unvanı taşıdıkları, en az ise %26,31 ile ($f=10$) Dr. Öğr. Üyesi unvanı taşıyan danışmaların kontrolünde tezlerin gerçekleştirildiği görülmektedir.

Tablo 5. Motor Gelişim Konulu Lisansüstü Tezlerin
Yayımlandığı Üniversiteye Göre Dağılımı

Üniversite	<i>f</i>	%
Marmara Üniversitesi	5	13,15
Selçuk Üniversitesi	3	7,89
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2	5,26
Akdeniz Üniversitesi	2	5,26
Gazi Üniversitesi	2	5,26
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi	2	5,26
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi	2	5,26
Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	2	5,26
Muş Alparslan Üniversitesi	2	5,26
İnönü Üniversitesi	2	5,26
Sakarya Üniversitesi	1	2,63
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	1	2,63
Karadeniz Teknik Üniversitesi	1	2,63
Trabzon Üniversitesi	1	2,63
Hacettepe Üniversitesi	1	2,63
Erciyes Üniversitesi	1	2,63
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi	1	2,63
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi	1	2,63
İstanbul Gelişim Üniversitesi	1	2,63
Kırıkkale Üniversitesi	1	2,63
İstanbul Gedik Üniversitesi	1	2,63
Aksaray Üniversitesi	1	2,63
Dokuz Eylül Üniversitesi	1	2,63
Kocaeli Üniversitesi	1	2,63
Toplam	38	100

Tablo 5’te spor bilimleri alanında gerçekleştirilen motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin yayımlandığı üniversiteye göre dağılımları yer almaktadır. Bu dağılıma göre yayımlanan lisansüstü tezlerin %2,63’ü ($f=1$) Sakarya Üniversitesi, %2,63’ü ($f=1$) Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, %2,63’ü ($f=1$) Karadeniz Teknik Üniversitesi, %2,63’ü ($f=1$) Trabzon Üniversitesi, %2,63’ü ($f=1$) Hacettepe Üniversitesi, %2,63’ü ($f=1$) Erciyes Üniversitesi, %2,63’ü ($f=1$) Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, %2,63’ü ($f=1$) Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, %2,63’ü ($f=1$) İstanbul Gelişim Üniversitesi, %2,63’ü ($f=1$) Kırıkkale Üniversitesi, %2,63’ü ($f=1$) İstanbul Gedik Üniversitesi, %2,63’ü ($f=1$) Aksaray Üniversitesi, %2,63’ü ($f=1$) Dokuz Eylül Üniversitesi ve %2,63’ü

($f=1$) Kocaeli Üniversitesi bünyesinde gerçekleştirilmiştir. Bu sıralamayı %5,26 ($f=2$) ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, %5,26 ($f=2$) ile Akdeniz Üniversitesi, %5,26 ($f=2$) ile Gazi Üniversitesi, %5,26 ($f=2$) ile Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, %5,26 ($f=2$) ile Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, %5,26 ($f=2$) ile Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, %5,26 ($f=2$) ile Muş Alparslan Üniversitesi ve %5,26 ($f=2$) ile İnönü Üniversitesi takip etmektedir. Bu konu kapsamında gerçekleştirilen lisansüstü tezlerin en fazla gerçekleştirildiği üniversiteler ise %7,89 ($f=3$) ile Selçuk Üniversitesi ve %13,15 ($f=5$) ile Marmara Üniversitesi olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Motor Gelişim Konulu Lisansüstü Tezlerin Veri Toplama Tekniğine Göre Dağılımı

Veri Toplama Teknikleri	f	%
Antropometrik+Motor Gelişim Ölçümü	15	39,47
Motor Gelişim Ölçümü	8	21,05
Kişisel Bilgi Formu+Antropometrik+Motor Gelişim Ölçümü	3	7,89
Kişisel Bilgi Formu+Anket+Antropometrik+Motor Gelişim Ölçümü	2	5,26
Kişisel Bilgi Formu+Motor Gelişim Ölçümü	2	5,26
Kişisel Bilgi Formu+Anket+Motor Gelişim Ölçümü	2	5,26
Anket+Motor Gelişim Ölçümü+Dikkat Testi	1	2,63
Anket+Antropometrik+Motor Gelişim Ölçümü	1	2,63
Motor Gelişim Ölçümü+Dikkat Testi	1	2,63
Gözlem+Motor Gelişim Ölçümü	1	2,63
Kişisel Bilgi Formu+Dikkat Testi+Motor Gelişim Ölçümü	1	2,63
Anket+Görüşme+Gözlem+Kişisel Bilgi Formu	1	2,63
Toplam	38	100

Tablo 6’da motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin veri toplama tekniğine göre dağılımları yer almaktadır. Konu kapsamında gerçekleştirilen lisansüstü tezlerde en fazla %39,47 ($f=15$) ile antropometrik ve motor gelişim ölçümü tekniğinin birlikte kullanıldığı ardından %21,05 ($f=8$) ile motor gelişim ölçümü ve %7,89 ($f=3$) ile kişisel bilgi formu, antropometrik, motor gelişim ölçümü veri toplama tekniklerinin birlikte kullanıldığı tabloda yer almaktadır. Tabloya göre en az birlikte yararlanılan veri toplama teknikleri ise %5,26 ($f=2$) ile kişisel bilgi formu, anket, antropometrik ve motor gelişim ölçümünün birlikte kullanıldığı, %5,26 ($f=2$) ile kişisel bilgi formu, anket ve motor gelişim ölçümünün birlikte kullanıldığı ve %5,26 ($f=2$) ile kişisel bilgi formu ve motor gelişim ölçümünün birlikte kullanıldığı teknikler ile %2,63’lük ($f=1$) yüzdelikler ile anket, görüşme, gözlem, kişisel bilgi formunun birlikte kullanıldığı, anket, motor gelişim

ölçümü, dikkat testinin birlikte kullanıldığı, anket, antropometrik, motor gelişim ölçümünün birlikte kullanıldığı, motor gelişim ölçümü ve dikkat testinin birlikte kullanıldığı, gözlem ve motor gelişim ölçümünün birlikte kullanıldığı ve kişisel bilgi formu, dikkat testi, motor gelişim ölçümünün birlikte kullanıldığı teknikler olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Motor Gelişim Konulu Lisansüstü Tezlerin Örneklem Grubuna Göre Dağılımı

Örneklem Grubu	<i>f</i>	%
4-18 Yaş Arası Zihinsel Engelli Çocuklar	6	15,78
4-6 Yaş Arası Çocuklar	5	13,15
7-8 Yaş Arası Çocuklar	3	7,89
3-6 Yaş Arası Çocuklar	2	5,26
5-6 Yaş Arası Çocuklar	2	5,26
6 Yaş Çocuklar	2	5,26
10-11 Yaş Arası Çocuklar	2	5,26
12-13 Yaş Arası Çocuklar	2	5,26
4-8 Yaş Arası Çocuklar	1	2,63
5-10 Yaş Arası Çocuklar	1	2,63
6-8 Yaş Arası Çocuklar	1	2,63
6-12 Yaş Arası Çocuklar	1	2,63
7-10 Yaş Arası Çocuklar	1	2,63
7-15 Yaş Arası Çocuklar	1	2,63
4-18 Yaş Arası Çocuklar	1	2,63
9-10 Yaş Arası Çocuklar	1	2,63
9-11 Yaş Arası Çocuklar	1	2,63
10-14 Yaş Arası Çocuklar	1	2,63
12-14 Yaş Arası Çocuklar	1	2,63
2-3 Yaş Çocuklar ve Anneleri	1	2,63
24 Yaş ve Üzeri Basketbolcular	1	2,63
Öğretmenler	1	2,63
Toplam	38	100

Tablo 7 incelendiğinde motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin örneklem gruplarına göre dağılımları yer almaktadır. Tabloda konuya ilişkin gerçekleştirilen lisansüstü tezlerde en fazla yararlanılan örneklem grubunu %15,78 ($f=6$) ile 4-18 yaş zihinsel engelli çocukların oluşturduğu ardından %13,15 ($f=5$) ile 4-6 yaş arası çocuklar ve %7,89 ($f=3$) ile 7-8 yaş arası çocukların meydana getirdiği görülmektedir. 3-6 yaş arası çocuklar, 5-6 yaş arası çocuklar, 6 yaş çocuklar, 10-11 yaş arası çocuklar ve 12-13 yaş arası

çocuklardan oluşan örneklem grupları ile gerçekleştirilen lisansüstü tezler ise %5,26'sar ($f=2$) eşit düzeyde bulunmaktadır. Tablonun %2,63'er ($f=1$) dilimlerini ise 4-8 yaş arası çocuklar, 5-10 yaş arası çocuklar, 6-8 yaş arası çocuklar, 6-12 yaş arası çocuklar, 7-10 yaş arası çocuklar, 7-15 yaş arası çocuklar, 4-18 yaş arası çocuklar, 9-10 yaş arası çocuklar, 9-11 yaş arası çocuklar, 10-14 yaş arası çocuklar, 12-14 yaş arası çocuklar, 2-3 yaş çocuklar ve anneleri, 24 yaş ve üzeri basketbolcular ve öğretmenlerden oluşan örneklem grupları kapsamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor bilimleri alanında motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin bibliyometrik profili konu başlıklı gerçekleştirilen çalışmada Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi resmi internet sayfasından ulaşılan 38 lisansüstü tezden çeşitli veriler elde edilmiştir. Ulaşılan verilere göre gerçekleştirilen lisansüstü tezlerin 30'u ile (%78,95) büyük bir çoğunluğunun yüksek lisans tezi olduğu, 8'i (%21,05) ise doktora tezi kapsamında yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamıza paralel olarak Doğan ve ark. (2021) tarafından gerçekleştirilen güreş ile ilgili lisansüstü tezlerin incelenmesi konulu çalışmada konu ile alakalı olarak yapılan lisansüstü tezlerin en fazla yüksek lisans alanında olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Güler Yılmaz (2023) tarafından karate branşına yönelik gerçekleştirilen lisansüstü tezlerin incelendiği çalışmada ise yapılan yüksek lisans tezlerin sayısının doktora tezlerine oranla çok daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmanın başka bir değişkeni olan motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin yıllara göre dağılımları incelendiğinde, 5 ile (%13,15) en fazla tezin 2021 yılında yayımlandığı ardından 4'er ile (%10,52) en fazla tezin 2019, 2023 ve 2024 yıllarında yayımlandığı belirtilmiştir. 2015, 2014, 2012, 2011, 2009, 2008, 2006, 2002, 1996, 1989 yıllarında ise 1'er (%2,63) tez ile en az lisansüstü tezin yayımlandığı yıllar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şipal ve Safi (2022) tarafından gerçekleştirilen kick boks konulu lisansüstü tezlerin incelenmesini kapsayan çalışmada benzer sonuçlara ulaşılmış, 2021 yılı konuya ilişkin lisansüstü tezlerin en fazla yayımlandığı yıl olduğu tespit edilmiştir. Alaeddinoğlu ve Kalkavan (2023)'ın yaptıkları araştırmada ise çalışmamızı destekleyecek sonuçlara ulaşılmış, 2016 sonrası konu ile alakalı yapılan çalışmalarda artış meydana geldiği görülmüştür.

Motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin araştırmacı cinsiyetine göre dağılımları incelendiğinde 22 ile (%57,89) en fazla kadınların yazarlığında lisansüstü tezlerin gerçekleştirildiği ardından 16 ile (%42,10) erkeler tarafından lisansüstü tezlerin yapıldığı elde edilmiştir. Yel ve ark. (2023) tarafından

gerçekleştirilen cimnastik branşı ile ilgili lisansüstü tezlerin incelenmesini kapsayan çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmada konuya ilişkin yapılan lisansüstü tezlerde kadınların araştırmacı yazar olarak yer alma durumlarının erkeklere oranla daha fazla olduğu dolayısıyla konu ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerde araştırmacı yazar cinsiyetinin çoğunluğunu kadınların oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Layan ve Çetinkaya (2021) yazarlığında gerçekleştirilen kadın ve spor konulu lisansüstü tezlerin incelendiği çalışmada da çalışmamıza benzer verilere ulaşılmış, konu ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerde araştırmacı cinsiyeti olarak en fazla kadınların yer aldığı tespit edilmiştir.

Çalışma sonucunda ulaşılan verilere göre motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin danışman unvanlarını 16 ile (%42,10) en fazla Prof. Dr. ardından 12 ile (%31,57) Doç. Dr. oluşturduğu görülmektedir. Çalışmaya dahil edilen lisansüstü tez danışmanlarının en az ise 10 ile (%26,31) Dr. Öğr. Üyesi unvanına sahip oldukları bulgusu elde edilmiştir. Yapılan çalışmanın aksine Can ve Afyon (2024) gerçekleştirdikleri çalışmada voleybol ile ilgili yapılan lisansüstü tezleri incelemiş ve tez danışmalarının en fazla Doç. Dr. unvanına ardından Prof. Dr. unvanına ardından ise Dr. Öğr. Üyesi unvanına sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin yayımlandığı üniversiteye göre dağılımı çalışmanın bir diğer değişkenidir. Ulaşılan bulgular sonucunda konu ile ilgili gerçekleştirilen lisansüstü tezlerin 5 (%13,15) ile çoğunluğu Marmara Üniversitesi ve 3 (%7,89) ile de Selçuk Üniversitesi'nde yayımlandığı görülmüştür. Çalışmamıza paralel olarak Karademir ve ark. (2025) tarafından yapılan çalışmada konu kapsamında gerçekleştirilen lisansüstü tezlerin en fazla yayımlandığı üniversitelerden birinin Selçuk Üniversitesi olduğu tespit edilmiştir.

Konuya ilişkin elde edilen bulgulardan motor gelişim konulu lisansüstü tezlerin veri toplama tekniğine dağılımları incelendiğinde lisansüstü tezlerde antropometrik ve motor gelişim ölçümü 15 (%39,47) ile en fazla kullanılan veri toplama tekniği olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu lisansüstü tezlerde 6 (%15,78) ile en fazla 4-18 yaş arası zihinsel engelli bireylerin örneklem grubu olarak yer aldığı sonucu elde edilmiştir. Çalışmamıza benzer şekilde Akbulut İnan ve İlhan (2021) tarafından yapılan lisansüstü tezlerin incelendiği çalışmada konuya ilişkin gerçekleştirilen tezlerde en fazla zihinsel engelli bireyler üzerinde çalışmaların yoğunlaştığı görülmüştür.

Yapılan çalışma sonucunda spor bilimleri alanında gerçekleştirilen lisansüstü tezler incelenmiş ve bazı bulgular elde edilmiştir. Bu bulgulara göre konu ile alakalı olarak yayımlanan 38 lisansüstü tezin en çok yüksek lisans düzeyinde,

2021 yılında, kadın araştırmacılar tarafından, Prof. Dr. unvanına sahip danışmanların kontrolünde, Marmara Üniversitesi bünyesinde, antropometrik ve motor gelişim ölçümü veri toplama tekniği ile, 4-18 yaş arası zihinsel engelli çocuklar üzerinde gerçekleştirildiği tespit edilmiştir. Spor bilimleri alanı ve motor gelişim unsurunun birbirlerini etkileyen yapıları göz önünde bulundurulduğu zaman konuya yönelik yapılan yüksek lisans ve doktora çalışmalarının yetersiz olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda insan gelişimi üzerinde önemli etkileri olan ve spor bilimlerini meydana getiren faaliyetler ile hareket gelişimini ifade eden motor gelişim faktörüne yönelik gerçekleştirilecek olan çalışmalardaki artışın bu alandaki açığı kapatacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla yapılan çalışma sonucunda spor bilimleri alanı ile motor gelişim arasındaki etkileşimi daha güçlü bir şekilde vurgulamak, önemine değinmek ve alandaki eksikliği tamamlamak için konuya ilişkin çalışmaların artırılması gerektiği önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbulut İnan, S. & İlhan, L. (2021). Engellilerde beden eğitimi ve spor dersine yönelik lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 214-226.
- Alaeddinoğlu, V. & Kalkavan, A. (2023). Tenis spor dalında 2002-2021 yılları arasında türkiye'de yapılan lisansüstü ve doktora tezlerinin bibliyometrik içerik analizinin incelenmesi. *Anadolu Spor Araştırmaları*, 4 (1), 1–18. doi: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.41>
- Badak, T. & Çakmakçı, O. (2019). Adölesan dönemde 12 haftalık antrenmanların bazı temel motorik özelliklere etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 450-doi: 458. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.629515>
- Beseler, B. & Plumb, M.S. (2019). 10 tips to using video analysis more effectively in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90 (1), 52-56. doi: <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1537433>
- Bidzan-Bluma, I. & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 800. doi: 10.3390/ijerph15040800
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput JP, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, Lambert E, Leitzmann M, Milton K, Ortega FB, Ranasinghe C, Stamatakis E, Tiedemann A, Troiano RP, van der Ploeg HP, Wari V, Willumsen JF. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 54(24), 1451-1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955. PMID: 33239350; PMCID: PMC7719906.
- Can, M. & Afyon Y, A. (2024). Bibliometric analysis of postgraduate theses written in the field of volleyball. *Aegean J Med Sci*; 3:59-66.
- Çelik, A. & Şahin M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi [Sports and child development]. *International Journal of Social Science*. 6(1), 467-478. doi : 10.9761/JASSS_454
- Çingöz, Y. E. & Suveren Erdoğan, C. (2021). *Okul öncesi çocuklarda denge koordinasyon egzersizleri ve dikkat düzeyi*. Prof. Dr. Erdal ZORBA (ed). Ankara, Akademisyen Yayınevi
- Çoknaz, H. (2020). *Psiko-Motor gelişim doğum öncesinde ölüme kadar*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Dale LP., Vanderloo L., Moore S., Faulkner G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*. 16, 66-79. doi: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001>
- Doğar, Y., Sert, T. & Akarsu, M. (2021). Türkiye'de güreş ile ilgili yayınlanan lisansüstü tezlerin incelenmesi: bir içerik analizi. *Küresel Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 52-65.
- Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, Lambourne K, Szabo-Reed AN. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc*. 48(6), 1197-1222. doi: 10.1249/MSS.0000000000000901.
- Duman, G. (2019). Temel motor beceriler kazandırma eğitim programının analizi. *Turkish Journal of Primary Education*, 4(2), 112-120.
- Evridiki, Z. Aggeliki, T. Vassiliki, D. (2004). The effects of a developmentally appropriate music and movement program on motor performance. *Early Childhood Research Quarterly*, 19(4), 631-642. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2004.10.005>
- Fransen J, Deprez D, Pion J, Tallir IB, D'Hondt E, Vaeyens R, Lenoir M, Philippaerts RM. (2014). Changes in physical fitness and sports participation among children with different levels of motor competence: a 2-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science*, 26(1), 11-21. doi: 10.1123/pes.2013-0005.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C. & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8. baskı). Jones & Bartlett Learning.
- Güler Yılmaz, M. (2023). Türkiye'de karate branşında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi (1999-2022). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 179-189.
- Karademir, İ., Yılmaz, İ., Çakıroğlu, H., Budak, E., vd. (2025). Beden eğitimi ve spor öğretimi alanında iletişim ve iletişim becerileri üzerine ulusal alanda yapılan lisansüstü tezlerin değerlendirilmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 40-54.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-80.
- Lopes, V. P., Maia, J. A., Rodrigues, L. P., Malina R. (2012). Motor coordination, physical activity and fitness as predictors of longitudinal change in adiposity during childhood. *European Journal of Sports Science*, 12(4), 384-391.

- Loyan, Z. & Çetinkaya, G. (2021). Türkiye’de kadın ve spor başlığı üzerine yapılan lisansüstü tezlerin içerik analizi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 17-42.
- Ma'arif, I. & Hasmar, P. S. (2023). The relationship between physical activity and physical fitness of elementary school students aged 10–12 years. *Journal Respects (Research Physical Education and Sports)*, 5(1), 81-88.
- Oliver M, Schofield GM, Schluter PJ. (2010). Parent influences on preschoolers' objectively assessed physical activity. *J Sci Med Sport*, 13(4), 403-9. doi: 10.1016/j.jsams.2009.05.008
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Purtaş, Ö. & Duman, G. (2017a). Okul öncesi dönem çocuklarına yönelik hareket etkinliği parkurlarının incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 3(10), 1366-1372. doi: 10.26449/sssj.152
- Purtaş, Ö. & Duman, G. (2017b). Okul öncesi eğitimde uygulanan hareket etkinlik planlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*, 2(1), 11-29.
- Quintas, A., Bustamante, J.C., Pradas, F. & Castellar, C. (2020). Psychological effects of gamified didactics with exergames in Physical Education at primary schools: Results from a natural experiment. *Computers & Education*, 152: 1-17. doi: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103874>
- Savucu, Y. (2020). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*. 2 (1), 34- 43.
- Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*. 146(6), 732-7. doi: 10.1016/j.jpeds.2005.01.055.
- Şipal O, & Safi Z. (2022). Multidisipliner yaklaşımla güncel spor araştırmaları 2, 9. Bölüm. Kick boks konulu lisansüstü tezlerin bibliyometrik profili (2012-2022), s171-184. ISBN: 978-625-8275-63-6. Gazi Kitabevi
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., Çakır, Z. (2023). Cimnastik branşı ile ilgili lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 22-36. <https://doi.org/10.30769/usbd.1295113>
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

9. Bölüm

Yüksek İrtifa Antrenmanlarının Fizyolojik Temelleri ve Spor Performansına Etkileri

Haktan TOPAL¹, Murat KUL²

Giriş

Yüksek irtifanın insan organizması üzerindeki etkilerine yönelik bilimsel çalışmalar her ne kadar 1878 yılında başlamış olsa da bu konu özellikle 1968 Mexico Olimpiyatları ile birlikte spor dünyasında en önemli araştırma alanlarından biri haline gelmiştir.

Yükseklik; basınç yüksekliği, mutlak yükseklik ve hakiki yükseklik olmak üzere üç temel başlık altında tanımlanmaktadır. Basınç yüksekliği, deniz seviyesinde 760 Milimetre civa (mmHg) atmosfer basıncı ve 15°C hava sıcaklığı esas alınarak irtifa için sıfır noktası olarak kabul edilir. Mutlak yükseklik, havadaki herhangi bir noktanın yere olan mesafesini ifade ederken; hakiki yükseklik, havadaki bir cismin deniz seviyesine olan uzaklığını belirtir. Sportif etkinlikler genellikle deniz seviyesinden 500 metreye kadar olan yüksekliklerde gerçekleştirilse de, günümüzde dünyanın farklı coğrafyalarında spor yapan bireylerin sayısının artmasıyla birlikte daha yüksek rakımlarda da spor faaliyetleri yaygınlaşmıştır. Bu bağlamda, 1000 metre ve üzerindeki rakımlar yükseklik olarak kabul edilmektedir (Akpınar, 2018).

Yükseklik, insan organizması üzerinde çok yönlü etki mekanizmalarına sahip olması nedeniyle sağlık ve performans açısından büyük önem taşımaktadır. Yüksek irtifanın spor ve antrenman üzerindeki etkileri, Meksika ve Şili’de düzenlenen Dünya Futbol Şampiyonaları, olimpiyatlar ve diğer uluslararası spor organizasyonları aracılığıyla spor bilimi literatürüne girmiştir. Ancak, yükseklik faktörünün sportif performans üzerindeki etkilerine dair bilimsel görüş birliği henüz sağlanamamıştır (Murathan vd., 2021).

Alçak rakımda yaşamını sürdüren bireyler, yüksek rakım koşullarına maruz kaldıklarında çeşitli fizyolojik yanıtlar sergilemektedir. Bu yanıtlar, ortamda

¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya
haktantopal229@gmail.com

² Prof. Dr., Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt
ORCID ID: 0000-0001-6391-8079, muratkul@bayburt.edu.tr

azalan oksijen düzeyine karşı organizmanın homeostatik dengeyi koruma çabası olarak ortaya çıkar ve fiziksel performanstaki olası düşüşü en aza indirmeyi amaçlar. Özellikle ani hipoksik ortamlarda yapılan egzersizler sırasında gözlemlenen bu fizyolojik tepkiler, organizmanın yüksek rakım koşullarına adaptasyon süreci ilerledikçe belirgin biçimde değişiklik gösterir. Adaptasyonun gelişmesiyle birlikte egzersize karşı tolerans artmakta, egzersiz sonrası oluşan fizyolojik stres düzeyi ise azalmaktadır. Bu süreç, yükseklik adaptasyonu olarak tanımlanmakta olup organizmanın çevresel koşullara biyolojik uyum sağlama kapasitesini yansıtmaktadır (Kaya & Gökdemir, 2015).

Yüksek İrtifa Araştırmaların Tarihsel Gelişimi

Çevresel koşullar, içinde yaşayan popülasyonların genetik yapısını doğrudan şekillendirmektedir. İnsan popülasyonları dünya genelinde yayılım gösterdikçe, sıcaklık ve iklimdeki farklılıklarla birlikte birçok yeni çevresel ortamla karşı karşıya kalmışlardır. Bu ortamlar arasında en zorlu olanlardan biri ise yüksek irtifadır. Deniz seviyesinden yükseldikçe barometrik basınç azalmakta, bu da havadaki oksijen moleküllerinin seyrelmesine ve dolayısıyla hipoksiye neden olmaktadır (Witt vd., 2019). Yüksek irtifanın sportif performans üzerindeki etkileri, ilk kez 1968 yılında Meksika’da (2300 m) düzenlenen Olimpiyat Oyunlarıyla birlikte bilimsel ilgi odağı haline gelmiştir. Bu organizasyonda özellikle kısa mesafe ve sprint branşlarında rekor düzeyde performansların sergilenmesi, buna karşılık uzun mesafe disiplinlerinde beklenen derecelerin elde edilememesi, spor bilimcilerin yüksek rakımın fizyolojik etkilerine yönelik araştırmalarını hızlandırmıştır. Günümüzde yapılan demografik çalışmalar, yaklaşık 140 milyon insanın deniz seviyesinden 3000 ila 5000 metre yükseklikte yaşadığını ortaya koymaktadır. Bu yüksekliklerde oksijen basıncının belirgin şekilde düşük olmasına rağmen, bireylerin herhangi bir özel fizyolojik adaptasyon süreci geçirmeksizin yaşamlarını sürdürebilmeleri, insan organizmasının çevresel koşullara karşı gösterdiği biyolojik esnekliği açıkça ortaya koymaktadır (Murathan vd., 2021).

Meksika Olimpiyatları sonrasında yüksek irtifada yaşayan atletlerin özellikle dayanıklılık gerektiren spor dallarında daha üstün performans sergilemeleri, bilim insanlarını yüksek irtifa antrenmanları ile sportif performans arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine incelemeye yöneltmiştir. Bu alanda yapılan araştırmalar, oksijenin sınırlı olduğu hipoksik ortamlarda gerçekleştirilen antrenmanların sporcularda hem performans hem de dayanıklılık açısından olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Tuncay vd., 2018).

Yüksek İrtifada Çevresel Faktörler

Egzersiz, hipoksi ile birleştğinde organizma üzerinde ek bir stres oluşturur. Bu durum, yalnızca egzersizin kendisinden ya da bağışıklık sisteminin işlevinden daha belirgin fizyolojik etkiler yaratabilir. Günümüzde dayanıklılık sporcularının deniz seviyesindeki performanslarını artırmak amacıyla kullandıkları popüler bir antrenman paradigması, düşük irtifada egzersiz yaparken yüksek irtifada yaşamayı içermektedir. Bu yaklaşım, kronik yüksek irtifaya maruz kalma ile ilişkili fizyolojik ve metabolik adaptasyonları da beraberinde getirir. Söz konusu adaptasyonlar; kırmızı kan hücrelerinin sayısında artış, oksijen taşıma kapasitesinin yükselmesi ve kılcal damar yoğunluğunun artması gibi değişimleri kapsar. Antrenmanların daha düşük irtifada gerçekleştirilmesi ise yüksek mutlak egzersiz yoğunluğunun korunmasına olanak tanır. Ancak bu tür uygulamaların bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri ve hastalıklara karşı duyarlılığı nasıl değiştirdiği konusunda literatürde hâlen sınırlı bilgi bulunmaktadır (Mazzeo, 2005).

Bilimsel yaklaşımlara göre, 1000 metre ve üzerindeki rakımlar yükseklik olarak tanımlanmakta; özellikle 1500 metreyi aşan irtifalarda fiziksel performans üzerinde olumsuz etkiler gözlemlenmektedir. Rakım arttıkça bu etkiler daha belirgin hale gelir. Literatürdeki bulgulara göre, 1500 metreden sonra çıkılan her 300 metrede maksimal oksijen tüketiminde ($VO_2\max$) yaklaşık %3 ila %3,5 oranında azalma meydana gelmektedir. Atmosferin bileşimi incelendiğinde, yaklaşık %71'i azot ve %20,9'u oksijen gazından oluşmaktadır. Deniz seviyesinde barometrik basınç ortalama 760 mmHg olup, bu seviyede parsiyel oksijen basıncı (PO_2) yaklaşık 150 mmHg civarındadır. Yükseklik arttıkça barometrik basınçta düşüş yaşanmakta ve bu düşüşle birlikte PO_2 değeri de azalmaktadır. Bunun temel nedeni, atmosferdeki oksijen oranı sabit kalmasına rağmen gazların toplam basıncının azalmasıdır. Barometrik basınç, atmosferik gazların yeryüzüne uyguladığı toplam ağırlığın bir göstergesidir. İrtifa yükseldikçe atmosferdeki gaz yoğunluğu azalmakta ve buna bağlı olarak atmosferik basınçta da düşüş gözlenmektedir (Karataş, 2012).

Yüksek rakımda yapılan egzersizlere verilen fizyolojik tepkileri değerlendirirken dikkate alınması gereken çeşitli etkenler bulunmaktadır. Bunların başında, maruz kalınan hipoksinin derecesi gelir. İrtifa yükseldikçe solunan havadaki oksijen miktarı (PIO_2) kademeli olarak azalır. Düşük rakımlarda istirahat halindeki arteriyel oksijen saturasyonu (SAO_2) genellikle korunur ve homeostatik denge büyük ölçüde bozulmaz. Ancak 3000 metreye (yaklaşık 9800 ft) ulaşıldığında PO_2 yaklaşık 85 mmHg'ye düşer ve SAO_2 değeri %80'in altına gerileyebilir. Bu durum, organizmanın istirahat halindeki homeostazını ciddi şekilde sarsar. Hipoksik stres karşısında dokuların yeterli oksijenlenmesini sağlamak amacıyla bir dizi fizyolojik ve metabolik uyum mekanizması devreye girer. Egzersize verilen yanıtları etkileyen ikinci önemli faktör ise egzersizin şiddetidir. Tıpkı deniz seviyesinde olduğu gibi, egzersizin

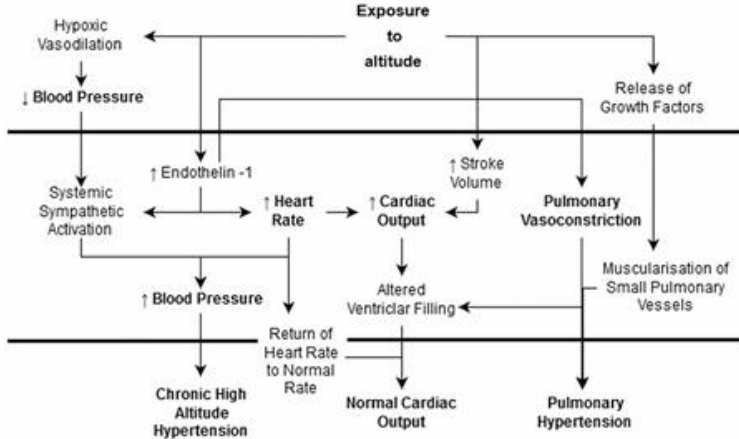
yoğunluğu organizmanın kardiyovasküler ve solunumsal sistemlerinde meydana gelen uyum süreçlerini belirleyici rol oynar. Örneğin, deniz seviyesinde PIO_2 yaklaşık 159 mmHg iken, bu değer 110 mmHg'ye düştüğünde istirahat halindeki SaO_2 %95'ten %92'ye gerileyebilir. Daha yüksek irtifalarda (örneğin 5000 m veya 16.400 ft), çevresel oksijen basıncı daha da azalır ve bu durum fizyolojik sistemler üzerinde daha belirgin ve zorlayıcı etkiler yaratır (Mazzeo, 2008).

Çevresel adaptasyonlar yalnızca uzun vadeli süreçlerle sınırlı değildir; kısa vadeli bakış açısıyla da önemli fizyolojik değişimler gözlemlenebilir. Belirli bir çevresel koşula uyum sağlamış bir birey, alışık olmadığı bir ortamda farklı performans sergileyebilir ve zamanla bu yeni ortama da uyum geliştirebilir. Bu durum; örneğin Atlanta'daki Olimpiyat Oyunları gibi sıcak ve nemli bir ortamda, açık hava kış sporlarında olduğu gibi çok soğuk bir ortamda, 1968 Meksika Olimpiyatları'nda olduğu gibi düşük barometrik basınçta ya da dalış sırasında karşılaşılan yüksek basınçlı ortamlarda geçerlidir. Hipobarik, normal atmosfer basıncının altında kalan çevresel koşulları tanımlar. Hiperbarik, normal atmosfer basıncının üzerinde kalan çevresel koşullardır. Koşulların soğukla birleştiği durumlar da yaygındır. Örneğin kayak, yüksek zirvelere tırmanma ya da derin su dalışları gibi aktivitelerde bu kombinasyonlar sıkça görülmektedir. İnsan organizmasının bu tür çevresel zorluklara karşı gösterdiği akut adaptasyon yeteneği, hem hız hem de kapsam açısından oldukça etkileyicidir. Özellikle kuru sıcaklık ve yüksek irtifa koşullarında performans sergileme konusunda insan vücudu etkili uyum mekanizmaları geliştirebilirken; nemli sıcaklık, aşırı soğuk ve hiperbarik ortamlara karşı adaptasyon kapasitesi daha sınırlı kalmaktadır (Tuzlu, 1996).

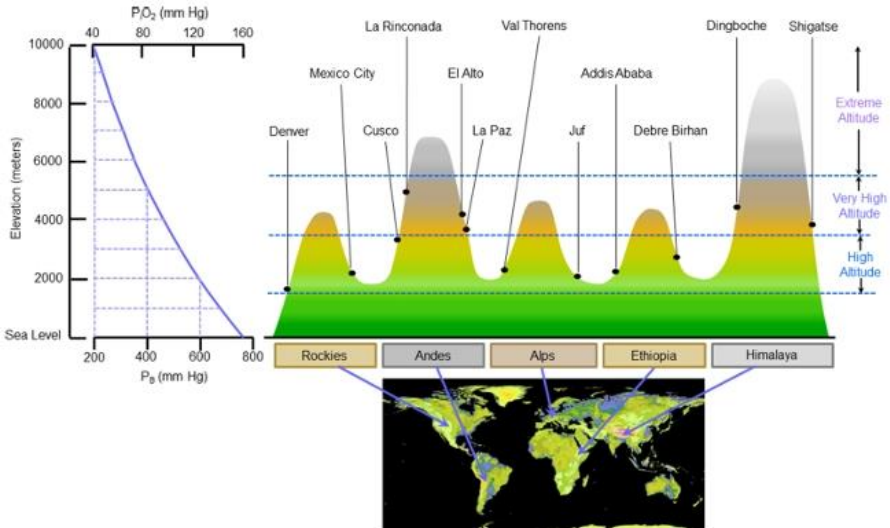
Yüksek İnsan Fizyolojisine Etkileri

İnsan fizyolojisi açısından, yüksek irtifadaki en önemli çevresel faktörler düşük atmosferik oksijen konsantrasyonu ve düşük barometrik basınçtır. Dikkate alınması gereken diğer faktörler ise aşırı sıcaklık (soğuk ve sıcak) ve artan ultraviyole radyasyondur. İnsan vücudu bu değişikliklere uyum sağlamak için farklı şekillerde tepki verir (Khodae, 2016). Yüksek irtifaya bağlı hipoksik koşullara uyum sağlama süreci; solunum sistemi, böbrek fonksiyonları, kardiyovasküler yapı ve nöromusküler mekanizmaları kapsayan çok yönlü bir fizyolojik yeniden yapılanmadır (Hahn vd., 2001). Kan hacmini artıran kompanse edici polisitemi ve renin-anjiyotensin sisteminin rolü. Önemli değişiklikler gözlemlenmiş olmasına rağmen, yüksekliğin renin-anjiyotensin aldosteron sistemi (RAAS) üzerindeki etkileri ve bunun sonucunda kan basıncı üzerindeki etkisi, diğer çalışmalar ve incelemeler tarafından büyük ölçüde göz ardı edilmektedir. Yüksek rakımda RAAS üzerine yapılan tarihi çalışmalar, plazma renin, aldosteron ve anjiyotensin II

seviyelerinde akut bir düşüş olduğunu, ancak uyumla birlikte normal seviyelere döndüğünü göstermiştir (Riley, C.J vd., 2017).



Şekil 1. Hem akut hem de kronik yüksekliğe maruz kalma durumunda kardiyovasküler fizyolojideki önemli fizyolojik değişiklikleri özetleyen akış şeması. Diyagram, iki yatay çizgiyle üç bölüme ayrılmıştır; üstte subakut, ortada akut ve altta kronik olarak meydana gelen değişiklikler yer almaktadır. Bu akış şeması endotelin-1'in kalp hızı, kan basıncı ve pulmoner vazokonstriksiyonun temel düzenleyicisi olarak önemini vurgulamaktadır.



Şekil 2. Dağlık bölgelerde solunan O₂'nin (PI O₂) kısmi basıncı düşmektedir. Büyük dağ sıralarındaki temsili şehirler gösterilmektedir.

Yüksek rakımlı bölgelerde uzun süreli ve kalıcı olarak yaşayan topluluklar üzerinde yapılan epidemiyolojik araştırmalar, çevresel faktörlerin rakıma bağlı olarak kardiyovasküler hastalıkların gelişimini belirgin şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, rakımın yalnızca iklimsel koşulları değil, aynı zamanda oksijen seviyeleri, hava basıncı ve yaşam tarzı gibi birçok değişkeni de beraberinde getirdiğini göstermektedir.

Özellikle İsviçre ve Avusturya Alpleri gibi Avrupa'nın yüksek rakımlı bölgelerinde yaşayan bireylerde, kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere felç, kanser ve Alzheimer gibi kronik hastalıklardan kaynaklanan ölüm oranlarının daha düşük olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde, Amerika Birleşik Devletleri'nin batısında yer alan yüksek rakımlı yerleşim alanlarında da bu hastalıklara bağlı mortalite oranlarının anlamlı biçimde azaldığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, yüksek rakımın insan sağlığı üzerindeki potansiyel koruyucu etkilerini düşündürmektedir.

Düşük oksijen seviyelerine uzun süreli adaptasyonun, vücutta bazı fizyolojik mekanizmaları olumlu yönde etkileyerek hastalıkların seyrini değiştirebileceği öne sürülmektedir. Ayrıca, bu bölgelerde yaşayan bireylerin genellikle daha aktif bir yaşam sürmeleri, daha az hava kirliliğine maruz kalmaları ve beslenme alışkanlıklarının farklılık göstermesi gibi faktörler de bu olumlu sağlık sonuçlarına katkıda bulunabilir. Sonuç olarak, yüksek rakımda yaşamının kardiyovasküler hastalıklar ve diğer kronik sağlık sorunları üzerindeki etkileri, yalnızca rakımın kendisiyle değil, aynı zamanda o çevredeki yaşam koşullarıyla da yakından ilişkilidir. Bu nedenle, rakıma bağlı sağlık etkilerini değerlendirirken çok boyutlu bir yaklaşım benimsemek gerekmektedir (Mallet vd., 2021).

Yüksek rakıma çıkıldığında, aort ve karotid arterlerde bulunan kemoreseptörler, kandaki oksijen düzeyindeki ani düşüşü algılayarak bu bilgiyi merkezi sinir sistemine (MSS) iletir. Bu uyarı sonucunda, oksijen gereksinimini karşılamak amacıyla solunum hızında artış meydana gelir. Artan ventilasyon, vücuttan normalden fazla miktarda karbondioksit (CO_2) atılmasına neden olur. Bu durum, kandaki CO_2 seviyesinin normalin altına düşmesiyle sonuçlanır (hipokapni) ve solunumsal alkaloz gelişir. Solunumsal alkalozun oluşması, ventilasyon artışını bir ölçüde sınırlayıcı etki gösterir. Ancak bu dengeyi sağlamak amacıyla böbrekler devreye girer: pH düzeyini düşürmek ve ventilasyonun daha da artmasına olanak tanımak için bikarbonat iyonlarının atılımını artırır ve hidrojen iyonlarının geri tutulmasını sağlar. Bu renal kompanzasyon, organizmanın yüksek rakım koşullarına adaptasyon sürecinde önemli bir rol oynar (Andre, 2023).

Yüksek irtifaya maruz kalmak, azalan parsiyel oksijen basıncına (PaO_2) karşı organizmanın metabolik ve fizyolojik adaptasyon süreçlerini tetikler; bu süreçte

eritropoetin (EPO) salınımı artırarak kırmızı kan hücresi üretimi hızlanır ve kaslara taşınan oksijen miktarı yükselir. Uzun süreli irtifa koşullarında, çevresel faktörlerin (nem, sıcaklık, güneş radyasyonu, hava iyonizasyonu vb.) etkisiyle hemoglobin ve miyogloblin konsantrasyonları, mitokondri ve kapiller yoğunluğu, aerobik-anaerobik enzim aktiviteleri, kardiyovasküler ve solunum sistemi fonksiyonları ile asit-baz toleransı gibi parametrelerde anlamlı gelişmeler gözlenir; böylece fiziksel performans ve aerobik kapasite belirgin şekilde artar (Erdoğan vd., 2019).

Yüksek rakım koşullarında (PaO_2) azalması, alveoler düzeyde de oksijen basıncının düşmesine neden olarak kana difüze olan oksijen miktarını sınırlar. Benzer şekilde, venöz ve alveoler CO_2 basınçları arasındaki farkın azalması, CO_2 eliminasyonunu güçleştirir. Bu durum, arteriyel kanda hipoksi ve hiperkapni ile sonuçlanarak çeşitli organ sistemlerinde kompensatuar adaptasyon mekanizmalarının devreye girmesine yol açar (Buzdağlı vd., 2019).

Bilim insanları, yüksek irtifada ortaya çıkan hipoksik ortamın, oksijen kısıtlılığına bağlı olarak metabolik, kardiyovasküler, solunum, hemodinamik, sempatoadrenal ve diğer fizyolojik sistemlerde meydana gelen hızlı ve gecikmeli adaptasyon süreçlerini anlamaya yönelik kapsamlı araştırmalar yürütmektedir. Bu çalışmalar, hipoksinin organizma üzerinde bir stres faktörü olarak nasıl etkili olduğunu ve temel fizyolojik mekanizmaları nasıl şekillendirdiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Özellikle hipobarik hipoksi koşullarında, oksijenin sınırlı varlığına karşı gelişen fizyolojik yanıtların detaylı biçimde incelenmesi, yalnızca temel bilim açısından değil, aynı zamanda uygulamalı alanlar bakımından da büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, yüksek irtifa kaynaklı hipoksik uyum mekanizmalarının dayanıklılık sporcularının sağlığı, performans kapasitesi ve antrenman verimliliği üzerindeki etkilerini anlamak, spor bilimleri ve egzersiz fizyolojisi açısından kritik bir bilgi alanı oluşturmaktadır.

Hipoksik stresin organizmada tetiklediği adaptif yanıtların anlaşılması, hem bireysel performansın optimize edilmesi hem de uzun vadeli sağlık sonuçlarının değerlendirilmesi açısından bilimsel ve klinik değer taşımaktadır (Şerare, 2024).

Son yıllarda sporcular arasında yaygınlaşan “yüksek yaşa–düşük antrenman” (Live High–Train Low; LH-TL) stratejisi, yaklaşık 2.500 metre rakımda yaşayıp uyuyarak hipoksik uyum sağlarken, deniz seviyesine yakın bölgelerde yüksek kaliteli antrenman yapmayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, EPO salınımını artırarak kırmızı kan hücresi hacmini (RCV) ve maksimum oksijen tüketimini yükseltmekte; böylece aerobik kapasiteyi geliştirmektedir.

Son yıllarda yapılan kontrollü çalışmalar, LH-TL protokollerinin kısa süreli dayanıklılık performansında %1,5 civarında anlamlı artışlar sağladığını göstermektedir. Bu bulgular, LH-TL yönteminin sporcu sağlığı ve performans

optimizasyonu açısından etkili bir strateji olduğunu ortaya koymaktadır (Rodriguez vd., 2007).

Oksidatif stres, reaktif oksijen türleri ve reaktif nitrojen türleri dahil olmak üzere serbest radikallerin üretimi ve azalması (yani antioksidan savunması) arasındaki hücrel redoks dengesizliğinin bir durumudur. Orta miktarlarda üretildiğinde, serbest radikaller temel sinyal molekülleridir, oysa daha yüksek miktarlarda üretilmesi hücrelere tepki verir ve zarar verebilirler (Kahveci, 2020).

Yüksek İrtifanın Spor Performansına Etkileri

Bu bölümde ele alınan temel amaç, yüksek irtifanın spor performansı üzerindeki belirleyici etkilerini, sporcu organizmasında meydana gelen fizyolojik ve biyokimyasal değişimlerle ilişkilendirerek bilimsel bir çerçevede değerlendirmektir. Özellikle oksijen taşıma kapasitesindeki artış, hematolojik adaptasyonlar, kas içi metabolik düzenlemeler ve solunum verimliliği gibi parametrelerin, yüksek rakımda antrenman yapan sporcularda performans çıktıları üzerindeki rolü incelenmektedir.

Araştırmanın ikincil hedefi, sporcuların özel yarışmalarda elde ettikleri dereceler ile maksimal oksijen tüketim düzeyleri arasındaki olası korelasyonu ortaya koymaktır. Bu bağlamda, aerobik kapasitenin yarışma performansına etkisi hem fizyolojik hem de istatistiksel verilerle desteklenerek analiz edilmektedir.

Üçüncü olarak, sporcu organizmasının yüksek irtifa koşulları ile düz arazi ortamlarına verdiği fizyolojik yanıtlar karşılaştırılmakta; bu çevresel farklılıkların dayanıklılık, enerji tüketimi ve efor sürdürülebilirliği üzerindeki etkileri değerlendirilmektedir. Böylece yüksek irtifanın spor performansına yönelik potansiyel katkıları çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alınmakta ve antrenman planlamasında dikkate alınması gereken stratejik bir unsur olarak konumlandırılmaktadır (Enoiu, 2024).

Yüksek irtifanın metabolik etkilerine ilişkin ilk bilimsel çalışmaların 1878 yılında başladığı görülmektedir. Ancak yüksek irtifada antrenman konusu, özellikle 1968 Meksika Olimpiyatları'ndan sonra sportif performans açısından spor bilimcilerin araştırma gündemine girmiştir (Şerare, 2024).

Yüksek irtifada hava ve atmosferik koşullar, yaşamı fizyolojik açıdan zorlaştıracak biçimde değişiklik gösterir. Bu çevresel stres faktörleri karşısında insan organizması, temel yaşamsal fonksiyonlarını sürdürebilmek amacıyla bir dizi fizyolojik ve biyokimyasal adaptasyon mekanizması geliştirir. Bu mekanizmalar, oksijenin sınırlı varlığına karşı homeostatik dengeyi korumayı hedefleyen karmaşık uyum süreçlerini içerir (İkizceli vd., 2017).

Yüksek irtifaya bağılı olarak gelişen sağlık sorunları arasında en yaygın görüleni akut dağ hastalığıdır (ADH). Genellikle 2.500–3.000 metre üzerindeki rakımlara çıkıldıktan sonraki ilk birkaç gün içinde ortaya çıkan ADH, hipoksik ortamın fizyolojik etkilerine karşı organizmanın yeterli adaptasyon geliştirememesiyle ilişkilidir. Başlıca klinik belirtileri arasında baş ağrısı, halsizlik, baş dönmesi, iştah kaybı, uykuya dalmada güçlük, bulantı, kusma, göğüste sıkışma hissi ve fiziksel efor sırasında belirginleşen nefes darlığı yer almaktadır. Hastalığın ilerleyen evresinde ise yüksek irtifa beyin ödemi gelişebilir. Yüksek irtifa beyin ödemi, genellikle irtifaya maruziyetin ilk 1–3 günü içinde aşırı yorgunluk, tükenmişlik hissi, yürüyüş bozuklukları, konfüzyon, irritabilite ve sarhoşluk benzeri nörolojik semptomlarla kendini göstermektedir (Tabak, 2019).

Sporcuların performansını artırmak amacıyla uygulanan yöntemlerden biri yüksek irtifa antrenmanlarıdır. Yüksek rakımlarda oksijen yoğunluğu ve çevresel sıcaklık azalır; bu durum vücudun fizyolojik uyum sürecini tetikler. Adaptasyon süreci özellikle hematolojik düzeyde gerçekleşir ve hemoglobinin kütledeki artışla oksijen taşıma kapasitesi yükselir. Böylece aerobik dayanıklılık gelişir ve antrenman verimliliği artar (Dragos vd., 2022).

Hipoksi, organizmanın oksijen erişiminin sınırlı olduğu bir durumu ifade eder ve başta beyin, kalp ve kas dokusu olmak üzere birçok kritik organın oksijenlenmesini doğrudan etkiler. Bu durum, hücresel düzeyde çeşitli adaptasyon süreçlerini tetikleyen güçlü bir fizyolojik sinyal olarak değerlendirilir.

Hipoksik koşullarda yaşamak veya çalışmak, organizmanın stres yanıtını artırarak antrenman uyarımını yoğunlaştırabilir. Bu nedenle sporcular için hipoksiye maruz kalmak, performans gelişimi açısından potansiyel bir avantaj olarak görülmektedir (Billaut vd., 2012).

Performans kavramı ele alınırken, öncelikle bu terimin ne ifade ettiğinin açık biçimde tanımlanması gerekmektedir. Bu çalışmanın odak noktası, MSS yeterli düzeyde işlev göstermesinin temel bir gereklilik olduğu fiziksel performanstır. Ancak bu inceleme, hipoksik koşulların MSS üzerindeki bilişsel etkilerini kapsam dışı bırakmakta ve yalnızca fiziksel işlevselliğe odaklanmaktadır. Fiziksel performans, kas kasılması sonucu ortaya çıkan mekanik güç üretimiyle doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda, kasların motor birimlerle koordineli çalışması ve enerji sistemlerinin etkinliği, performansın belirleyici unsurları arasında yer almaktadır (Kayser, 2005).

Yüksek rakımlarda ikamet eden bireylerde toplam RCV maksimum hacmi, yaşanan rakımın yüksekliğiyle doğru orantılı olarak artış göstermektedir. Deniz seviyesinde yaşayan bireylerde ise yalnızca 3–4 haftalık iklime uyum süreci, yüksek rakımda antrenman yapılmamış olsa dahi, RCV hacminde anlamlı bir artışa neden olabilmektedir. Ancak bu tür adaptasyonları, yüksek rakımda antrenman yapmamış olsalar bile, antrenmansız bireylerle karşılaştırıldığında yaklaşık %20–25 oranında

daha fazla hemoglobinin kütlesi, kan hacmi ve eritrosit yoğunluğuna sahip dayanıklılık sporcularına uygulamak oldukça güçtür. Bu durum, sporcuların mevcut hematolojik avantajlarının, iklime uyum sürecinden elde edilen kazanımları sınırlayabileceğini göstermektedir (Rusko vd., 2005).

Sonuç

Vücut, orta irtifalarda (yaklaşık 2500 m/8200 ft) antrenman yaparken deniz seviyesine yakın egzersiz performansı değerlerine ulaşmak için uyum sağlayabilir. Ancak, orta ila çok yüksek irtifalarda uzun süreli antrenman bile egzersiz yeteneğini deniz seviyesi performansına geri getirmez. Muhtemelen genetiğe dayanan iklime uyum sağlamadaki değişkenlik, insanın irtifaya verdiği fizyolojik tepkilerde çan eğrisi şeklinde bir eğrinin oluşmasına neden olur. Bazı bireyler irtifaya asla tam olarak uyum sağlayamaz ve akut, subakut ve/veya kronik irtifa hastalıkları geçirebilirler.

Yüksek irtifa koşullarında gerçekleştirilen sportif faaliyetler ve keşif amaçlı maceralar sırasında, acil tıbbi müdahale olanaklarının sınırlı olması nedeniyle, ekip üyelerinden biri veya birkaçı sağlık hizmeti sağlayıcısı rolünü üstlenmek zorunda kalabilir. Bu bağlamda, kronik sağlık sorunları bulunan bireylerin, takım arkadaşlarını mevcut sağlık durumlarının ciddiyeti, kapsamı ve olası tedavi yaklaşımları hakkında önceden bilgilendirme sorumluluğu bulunmaktadır. Bu yaklaşım, hem bireysel öz farkındalığın gelişmesini teşvik etmekte hem de ekip içi iletişimi güçlendirerek olası sağlık komplikasyonlarının yönetimini kolaylaştırmaktadır. Yüksek irtifa sporcuları ve maceracıları arasında sağlık durumuna ilişkin açık ve şeffaf bilgi paylaşımının sağlanması, hem bireysel güvenliği artırmakta hem de grup dinamikleri açısından sürdürülebilir bir iş birliği ortamı oluşturmaktadır (Campbell vd., 2015).

Bir irtifa antrenman kampının ya da ardışık hipoksik maruziyetlerin planlanması, yalnızca fizyolojik adaptasyonlara bağlı olarak değerlendirilmemelidir. Bu tür uygulamaların başarısı, aynı zamanda antrenörlerin ve sporcuların algıları ile elit düzeydeki sporcularla gerçekleştirilen irtifa antrenmanlarının pratikteki uygulanabilirliği gibi faktörlere de dayanmaktadır. Yakın dönemde gerçekleştirilen bazı meta-analiz çalışmaları, farklı irtifa antrenmanı protokollerinin deniz seviyesindeki dayanıklılık performansı üzerinde anlamlı iyileşmeler sağladığını ortaya koymuştur. Örneğin, Bonetti ve Hopkins (2009) tarafından bildirilen bulgular, performansta %1,6 ila %1,9 arasında gelişmeler olduğunu göstermektedir. Her ne kadar bu bulgular irtifa antrenmanlarının fizyolojik faydalarını desteklese de, uygulamada kullanılan yöntemler antrenman sağlayıcıları arasında çeşitlilik göstermektedir. Bu durum, irtifa antrenmanlarının bireysel ihtiyaçlara, spor dalına ve

mevcut altyapıya göre farklı şekillerde uyarlanması gerekliliğini ortaya koymaktadır (Turner vd., 2019).

İrtifa antrenmanlarının etkinliği, yalnızca hipoksik maruziyetin süresiyle değil, aynı zamanda seçilen rakım düzeyi, günlük maruziyet süresi ve antrenmanın hangi rakımda gerçekleştirileceği gibi kritik parametrelerle doğrudan ilişkilidir. Bu kararların belirlenmesinde rol oynayan başlıca faktörler arasında EPO yanıtı ve buna bağlı olarak alyuvar üretiminin zamanlaması, egzersiz ekonomisinde meydana gelebilecek potansiyel değişiklikler, hedeflenen antrenman yoğunluğu ve hacmi ile zaman ve maliyet gibi lojistik unsurlar yer almaktadır. Genel uygulama eğilimlerine bakıldığında, sporcuların yaklaşık 3 ila 4 hafta boyunca 2000–2500 metre rakımda yaşamaları, ancak antrenmanlarını 1250 metre veya daha düşük rakımda gerçekleştirmeleri ve günde en az 12 saat süreyle kesintisiz rakım maruziyeti sağlamaları, deniz seviyesindeki performansın artırılması açısından yeterli görülmektedir. Bu yaklaşım, hem hematolojik adaptasyonları desteklemekte hem de yüksek yoğunluklu antrenmanların daha verimli biçimde sürdürülmesine olanak tanımaktadır (Sinex vd., 2015).

İrtifa ve hipoksik antrenmanların etkili olabilmesi için rakım seçimi, maruziyet süresi ve antrenman yoğunluğu gibi faktörler dikkatle planlanmalıdır. Profesyonel sporcular genellikle bilimsel yönergeleri takip ederken, amatör sporcuların sağlık ve performans açısından uzman desteği alması önerilmektedir. Her ne kadar hipoksik protokollerin performansa etkisi konusunda literatürde farklı görüşler bulunsun da, bireysel stresin izlenmesi, antrenman sonrası toparlanmanın sağlanması ve hastalık risklerinin azaltılması, sürecin başarısı için kritik öneme sahiptir (Alvarez vd., 2015).

Yüksek rakımlı ortamlarda gerçekleştirdiğim antrenmanlar, organizmamın hipoksik koşullara karşı geliştirdiği hematolojik ve kardiyorespiratuvar adaptasyonlar sayesinde aerobik kapasitemi belirgin biçimde artırmıştır. Özellikle eritropoetin düzeylerindeki yükselme ile kırmızı kan hücresi üretiminin artması, dokulara oksijen taşınmasını optimize etmiş; bu durum dayanıklılık performansında ölçülebilir bir gelişmeye yol açmıştır. Aynı zamanda, solunum ve dolaşım sistemlerimde gözlemlediğim fonksiyonel iyileşmeler, yüksek irtifanın fizyolojik stresine karşı organizmamın etkin bir uyum geliştirdiğini göstermektedir. Bu bağlamda, “yüksek yaşa–alçakta antrenman yap” (Live High–Train Low) modeli doğrultusunda uyguladığım antrenman stratejileri, hem hipoksik uyarının fizyolojik faydalarını korumamı hem de deniz seviyesinde daha yoğun ve teknik antrenmanlar gerçekleştirmemi mümkün kılmıştır. Ancak bu sürecin bireysel farklılıklar doğrultusunda değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamak isterim. Zira yüksek irtifaya karşı gelişen adaptasyonlar, genetik yatkınlık, sağlık durumu ve spor branşına göre değişkenlik gösterebilmektedir.

Kaynaklar

- Álvarez-Herms, J., Julià-Sánchez, S., Hamlin, M. J., Corbi, F., Pagès, T., & Viscor, G. (2015). Popularity of hypoxic training methods for endurance-based professional and amateur athletes. *Physiology & Behavior*, 143, 35–38.
- Andre, H. (2023). Farklı koşullarda egzersiz. *Egzersiz fizyolojisi ve temel kavramlar*, 55.
- Billaut, F., Gore, C. J., & Aughey, R. J. (2012). Takım sporu sporcu performansının artırılması: İrtifa antrenmanı alakalı mı? *Spor Hekimliği*, 42(9), 751–767.
- Buzdağı, Y., & Koz, M. (2019). Yükseltide spor ve fizyolojik etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 52–68.
- Campbell, A. D., McIntosh, S. E., Nyberg, A., Powell, A. P., Schoene, R. B., & Hackett, P. (2015). Yüksek irtifa ortamlarında sporcular ve maceracılar için risk sınıflandırması: Katılım öncesi değerlendirme için öneriler. *Vahşi Yaşam ve Çevre Tıbbi*, 26(4_suppl), 30–39.
- Cerit, M., & Erdoğan, M. (t.y.). Yüksek irtifa fizyolojisi ve adaptasyonun askerî fiziksel hazır bulunurluk seviyesine etkilerinin değerlendirilmesi.
- Dragos, O., Alexe, D. I., Ursu, E. V., Alexe, C. I., Voinea, N. L., Haisan, P. L., ... & Monea, D. (2022, Kasım). Alternatif yüksek irtifalarda hipoksi antrenmanı, spor performansındaki artışı destekleyen bir faktördür. *Sağlık Hizmetlerinde*, 10(11), 2296.
- Enoiu, R. S., Găinariu, I., & Mîndrescu, V. (2024). Increased sports performance determined by the altitude factor among senior mountain runners. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 16(2), 197–225.
- Hahn, A. G., & Gore, C. J. (2001). İrtifanın bisiklet performansı üzerindeki etkisi: Geleneksel kavramlara bir meydan okuma. *Spor Hekimliği*, 31(7), 533–557.
- İkizceli, İ., & Akdeniz, Y. S. (2017). Akut dağ hastalığı ve serebral ödem. *Türkiye Klinikleri Emergency Medicine-Special Topics*, 3(3), 252–259.
- Kahveci, M. S. (t.y.). Yükselti antrenmanı fizyolojisi ve alandaki son gelişmeler. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı*, 226.
- Karataş, D. (2012). Yüksek irtifada burun fizyolojisi. *Eur J Basic Med Sci*, 2(1), 24–29.
- Kaya, İ., & Gökdemir, K. (2015). Yüksek irtifada yapılan antrenmanların Kastamonu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bazı fiziksel özellikleri ve çeşitli kan parametreleri üzerine kronik etkilerinin araştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 79–86.

- Kayser, B. (2005). Yüksek irtifada dayanıklılık performansı neden düşüyor? *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 53(2), 54.
- Khodae, M., Grothe, H. L., Seyfert, J. H., & VanBaak, K. (2016). Yüksek irtifada sporcular. *Spor Sağlığı*, 8(2), 126–132.
- Kocakulak, N. A. (t.y.). Yüksek irtifada yapılan egzersizin oksidatif stres düzeyine etkisi. *Natural and Applied Sciences Journal*, 1(1), 1–8.
- Mallet, R. T., Burtcher, J., Richalet, J. P., Millet, G. P., & Burtcher, M. (2021). Impact of high altitude on cardiovascular health: Current perspectives. *Vascular Health and Risk Management*, 317–335.
- Mazzeo, R. S. (2005). İrtifa, egzersiz ve bağışıklık fonksiyonu. *Egzersiz İmmünol Rev*, 11(6), 16.
- Mazzeo, R. S. (2008). Yükseklikte egzersize fizyolojik tepkiler: Bir güncelleme. *Spor Hekimliği*, 38(1), 1–8.
- Murathan, F., & Aktuğ, Z. B. (2021). Yüksek irtifa ve egzersiz. In A. Bingöl Diedhiou (Ed.), (s. 91).
- Riley, C. J., & Gavin, M. (2017). Yüksek irtifada kardiyovasküler sistemde meydana gelen fizyolojik değişiklikler ve bunun kardiyovasküler hastalık üzerindeki etkileri. *Yüksek İrtifa Tıbbi ve Biyoloji*, 18(2), 102–113.
- Rodríguez, F. A., Truijens, M. J., Townsend, N. E., Stray-Gundersen, J., Gore, C. J., & Levine, B. D. (2007). Performance of runners and swimmers after four weeks of intermittent hypobaric hypoxic exposure plus sea level training. *Journal of Applied Physiology*, 103(5), 1523–1535.
- Rusko, H., Tikkanen, H., & Peltonen, J. (2004). İrtifa ve dayanıklılık eğitimi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(10), 928–945.
- Sinex, J. A., & Chapman, R. F. (2015). Hypoxic training methods for improving endurance exercise performance. *Journal of Sport and Health Science*, 4(4), 325–332.
- Şerare, S. (2024). Yüksek irtifa antrenman metodolojilerinin metabolizma ve atletik performansa etkisi. *Premium e-Journal of Social Sciences (PEJOSS)*, 8(40), 506–517.
- Tabak, L. (2019). Yüksek irtifa ve dalışa bağlı akciğer hastalıkları. *Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi*, 7(2), 90–92.
- Tuncay, A. H., & Kılınç, F. (2018). Yüksek irtifa merkezlerinin yönetim organizasyon boyutları ile incelenmesi: Davraz’a yeni model öngörüsü. *Strategic Public Management Journal*, 4(8), 17–34.
- Turner, G., Fudge, B. W., Pringle, J. S., Maxwell, N. S., & Richardson, A. J. (2019). Altitude training in endurance running: Perceptions of elite athletes and support staff. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 163–172.

- Tuzlu, B. (1996). Egzersiz ve çevre: İrtifaya odaklanın. *Egzersiz ve Spor İçin Üç Ayda Bir Araştırma*, 67(sup3), S-1.
- Witt, K. E., & Huerta-Sánchez, E. (2019). İnsan ve evcilleştirmenin yüksek irtifa ortamlarına adaptasyonunda yakınsak evrim. *Kraliyet Cemiyeti B'nin Felsefi İşlemleri*, 374(1777), 20180235.

10. Bölüm

Rekreasyonun Dijital Yüzü: Ekranların Gölgesinde Çocukluk

Berna YILMAZ^{1*}, İsmail AYDIN²

GİRİŞ

Son yıllarda çocukların yaşam biçimleri köklü bir dönüşüm geçirmiştir. Oyun, öğrenme ve iletişim gibi temel gelişim alanlarının büyük bir bölümü artık dijital ortamların etkisi altındadır. Özellikle 4-11 yaş arasındaki çocuklar, gelişimlerinin en kritik döneminde ekranlarla yoğun şekilde etkileşim kurmakta, bu durum onların günlük rutinlerinin vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir. Bir yandan eğitim uygulamaları, etkileşimli oyunlar ve çevrim içi iletişim araçları çocuklara yeni fırsatlar sunarken; diğer yandan ekranların bilinçsiz, kontrolsüz ve uzun süreli kullanımı çeşitli riskleri beraberinde getirmektedir. Bu noktada önemli olan yalnızca ekranların çocukların hayatında daha fazla yer alması değil, aynı zamanda bu durumun onların fiziksel, sosyal, bilişsel ve rekreasyonel gelişim süreçlerini nasıl dönüştürdüğüdür.

Bugün geldiğimiz noktada, çocukların ekran başında geçirdiği sürelerin artışı yalnızca bireysel alışkanlıkların bir sonucu değil, aynı zamanda toplumsal yaşamın ve eğitim sisteminin de kaçınılmaz bir yansımasıdır. Çocuklar artık hem evde hem okulda dijital araçlarla daha sık karşılaşmakta; derslerini, oyunlarını ve hatta sosyal ilişkilerini bu kanallar üzerinden yürütmektedir. Ancak bu dönüşüm, onların gelişimsel ve rekreasyonel ihtiyaçlarıyla her zaman örtüşmemektedir. Örneğin, fiziksel açıdan enerjik olmaları gereken yaşlarda uzun süre hareketsiz kalmaları, sosyal açıdan akranlarıyla yüz yüze deneyimler yaşamaları gerekirken sanal ortamlara yönelmeleri veya bilişsel açıdan dikkatlerini yoğunlaştırmaları gereken bir dönemde hızlı ve yüzeysel bilgi akışına maruz kalmaları, gelişim süreçlerinde çeşitli boşluklara neden olabilmektedir. Ayrıca çocukların doğaları gereği ihtiyaç duydukları oyun, açık hava etkinlikleri, spor ve yaratıcı boş zaman faaliyetleri gibi rekreasyonel aktivitelerin ekran karşısında geçirilen süre nedeniyle ikinci plana itilmesi, onların sağlıklı gelişimini doğrudan tehdit etmektedir. Burada asıl mesele,

¹ Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Lisansüstü Öğrencisi

² Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, 0000-0002-4373-7200

ekranların tamamen yararlı ya da tamamen zararlı olup olmadığı değil, hangi koşullarda faydaya dönüştüğü ve hangi koşullarda risk yarattığıdır.

Bu durum, ebeveynler, eğitimciler ve politika yapımcılar için önemli bir sorumluluk doğurmaktadır. Çocukların ekran kullanımı konusunda yönlendirilmesi artık yalnızca aile içinde alınacak bireysel bir karar olmaktan çıkmış, toplumsal bir mesele haline gelmiştir. Çünkü teknoloji çocukların hayatında kaçınılmazdır; onlardan ekranları tamamen uzaklaştırmak gerçekçi değildir. Önemli olan, ekranların hangi içeriklerle, ne kadar süreyle ve nasıl bir rehberlikle kullanıldığıdır. Ne yazık ki, bu konuda gerek ailelerin gerekse eğitim kurumlarının yönlendirmeleri çoğu zaman sınırlı kalmakta veya yalnızca süre kısıtlamasıyla çözülebileceği düşünülmektedir. Oysa sorun yalnızca “ekran karşısında geçirilen sürenin uzunluğu” değil, aynı zamanda bu sürenin kalitesi, çocuğun gelişimsel özellikleriyle uyumu, rekreasyonel ihtiyaçlarıyla dengesi ve yaşamın diğer alanlarıyla bütünlüğüdür.

İşte bu kitap bölümü tam da bu noktada ortaya çıkmaktadır. Çocukların ekran maruziyetine ilişkin mevcut tablo, daha derinlikli ve bütüncül bir değerlendirmeye ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bugün elimizde ekran süresinin fiziksel, sosyal ve bilişsel gelişim üzerindeki etkilerini ayrı ayrı ele alan pek çok çalışma olsa da bu etkilerin rekreasyonel boyutla birlikte bütüncül olarak tartışıldığı, fırsat ve risklerin yan yana değerlendirildiği ve çözüm yollarına odaklanıldığı kapsamlı yaklaşımlar sınırlıdır. Bu çalışmanın amacı, 4-11 yaş arasındaki çocukların ekranla olan ilişkisini çok yönlü biçimde ele almak, ortaya çıkan fırsatları ve riskleri netleştirmek ve bu doğrultuda ailelere, öğretmenlere ve politika yapımcılara yol gösterici bir çerçeve sunmaktır.

Dolayısıyla bu bölüm, bir durum tespiti ürünüdür. Çocukların ekranlarla olan etkileşimi artık kaçınılmazdır ve bu etkileşim onların yaşamının her alanını dönüştürmektedir. Ancak bu dönüşümün hangi yönleriyle sağlıklı gelişimi desteklediği, hangi yönleriyle tehdit oluşturduğu ve özellikle hangi noktalarda rekreasyonel faaliyetlerin ihmal edilmesine yol açtığı konusunda hâlâ ciddi bir belirsizlik vardır. Bu kitap bölümü, işte bu belirsizliği gidermek, tartışmayı bilimsel bir zeminde yürütmek ve geleceğe dönük uygulanabilir öneriler geliştirmek amacıyla kaleme alınmıştır. Hedef, teknolojiyle büyüyen çocukların yalnızca fiziksel, bilişsel ve sosyal açıdan değil; aynı zamanda rekreasyonel açıdan da dengeli, sağlıklı ve üretken bireyler olarak yetişmesine katkıda bulunacak bir yol haritası ortaya koymaktır.

Dijital Çocukluk Deneyimi

Günümüzün dijital çağında teknoloji, çocukların günlük yaşamlarında giderek daha önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle 4-11 yaş arası çocuklar,

gelişimlerinin en kritik dönemlerinde ekranlarla yoğun bir şekilde etkileşim halindedir. Bu durum, öğrenme, sosyal ve fiziksel gelişim açısından önemli fırsatlar sunarken; aşırı ve bilinçsiz kullanımda ciddi riskler de barındırmaktadır (Lauricella vd., 2015). Nitekim bu yaş grubundaki çocuklar, temel motor beceriler, dil gelişimi, sosyal iletişim ve duygusal düzenleme gibi birçok kritik gelişim alanında beceriler edinirken, ekranların yoğun ve kontrolsüz kullanımı bu kazanımları engelleyebilir(Clark, 2011; Pempek vd., 2014). Dijital medya araçlarının eğitimsel ve etkileşimli kullanımı bilişsel gelişimi desteklerken (Barr vd., 2010; Takeuchi ve Stevens, 2011), aşırı maruziyet fiziksel hareketsizlik, uyku sorunları ve sosyal izolasyon gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmekte ve bu durum hem akademik başarıyı hem de psikososyal gelişimi olumsuz etkileyebilmektedir (Christakis, 2019; Zimmerman vd., 2007). Ayrıca, ekran süresindeki artış fiziksel aktiviteyi azaltarak obezite, duruş bozuklukları ve motor gelişim gecikmeleri gibi sağlık sorunlarının riskini artırmakta (Lauricella vd., 2015; Linebarger ve Walker, 2005); ekranlardan yayılan mavi ışık ise melatonin üretimini baskılayarak uyku kalitesini bozmakta ve çocukların bilişsel işlevlerini doğrudan olumsuz etkilemektedir (Nikken ve Jansz, 2014; Pempek vd., 2014).

Sosyal gelişim bağlamında, ekranların aşırı kullanımı çocukların yüz yüze etkileşimlerini azaltarak duygusal ifade, empati ve sosyal problem çözme becerilerinin zayıflaması riskini artırmaktadır (American Academy of Pediatrics, 2016; Canadian Paediatric Society, 2017). Dijital ortamların sunduğu sınırlı sosyal bağlam, gerçek yaşam deneyimlerinin yerini alamamakta ve bu durum sosyal beceri gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Nikken ve Jansz, 2014; Wartella vd., 2014). Bu noktada, erken yaşta medya okuryazarlığı becerilerinin kazandırılması, ebeveynler ve eğitimciler arasında farkındalık oluşturulması ve çocukların medya kullanımının etkili bir şekilde izlenmesi büyük önem taşımaktadır (Clark, 2011; Plowman vd.,2010). Özellikle sosyal ve duygusal gelişimi destekleyen içeriklerin teşvik edilmesi ve ekran süresinin dengelenmesi için ailelerin aktif katılımı kritik bir rol oynamaktadır (Canadian Paediatric Society, 2017; Lauricella vd., 2015; Takeuchi ve Stevens, 2011). Sonuç olarak, çok disiplinli yaklaşımlarla teknolojinin sunduğu öğrenme ve iletişim fırsatlarını olumsuz etkilerinden ayırmak ve kontrollü kullanımını sağlamak, çocukların fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimlerinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine katkı sunacaktır (Wartella vd., 2014; Barr vd., 2010). Bu bağlamda, bu kitap bölümü, ekran maruziyetinin 4-11 yaş arası çocukların gelişimine yönelik çok yönlü etkilerini güncel bilimsel veriler ışığında incelemeyi ve aileler, eğitimciler ile politika yapımcılar arasında farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır.

Sosyal Gelişim ve Ekran Süresi

Teknoloji çağında, çocukların sosyal gelişimi özellikle 4-11 yaş aralığında ekran maruziyetinin artmasıyla birlikte karmaşık ve çok yönlü değişiklikler göstermektedir. Sosyal beceriler genellikle yüz yüze ilişkiler yoluyla gelişirken, dijital ortamlarda geçirilen zaman bu ilişkilerin yoğunluğunu ve kalitesini azaltarak sosyal etkileşimde belirgin bir düşüşe yol açabilmektedir (Suryana vd., 2020). Dijital oyunlar ve sosyal medya etkileşimlerinde karşılaşılan zorbalık, ayrımcılık ve olumsuz iletişim kalıpları, çocukların empati ve problem çözme becerilerini zayıflatarak sosyal kaygı ve duygusal dengesizliklerin artmasına neden olmaktadır (Rafiei vd., 2023; Westby, 2020). Bu durum, çocukların arkadaşlık ilişkilerini yönetme, çatışmaları çözme ve kendilerini sosyal ortamlarda ifade etme becerilerini olumsuz etkilerken; sosyal izolasyon, yalnızlık ve benzeri psikososyal sorunların riskini artırmaktadır.

Bununla birlikte, uygun şekilde kullanıldığında dijital platformlar çocukların iş birliği, paylaşım, grup çalışması ve sosyal rol üstlenme gibi becerilerini destekleyebilir; eğitici ve etkileşimli içerikler aracılığıyla sosyal öğrenme ortamları yaratabilir (Harman, 2021). Ebeveynlerin dijital medyaya yönelik tutumları ve çocukların medya okuryazarlığı becerilerinin gelişimi bu süreçte kritik bir rol oynamaktadır. Ebeveynlerin aktif katılımı, çocukların sosyal becerilerini güçlendirirken, güvenli ve bilinçli dijital etkileşim kurmalarına da olanak sağlar (Resor, 2021). Son araştırmalar, ekran süresinin sınırlandırılmasının çocukların ekran ilişkilerini güçlendirdiğini ve sosyal becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Snyder, 2023). Ayrıca, sosyal-duygusal öğrenme programlarının yaygınlaştırılması; empati, duygu düzenleme, çatışma çözme ve etkili iletişim becerilerinin gelişimine katkı sunarak, dijital dünyanın yarattığı sosyal zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır (Wong, 2024). Dolayısıyla, çocukların dijital ve gerçek yaşam arasında dengeli bir sosyal etkileşim ağı kurabilmeleri için aile, okul ve topluma dayalı çok boyutlu yaklaşımlar geliştirilmesi gerekmektedir (Suryana vd., 2020). Bu bağlamda, ekran süresinin yönetimi ve sosyal gelişim arasındaki dengenin sağlanmasına yönelik kapsamlı politikalar, ebeveyn eğitimi ve okul temelli programlar acilen uygulanmalıdır (Du Plessis, 2023). Böylelikle, dijital çağın sunduğu imkânlardan faydalanırken aynı zamanda sosyal becerilerini de geliştirebilen, dengeli ve uyumlu bireyler yetiştirilebilecektir (Rafiei vd., 2023; Wong, 2024).

Çocuklarda Ekran Süresi ve Bilişsel Gelişim

Dijital ortamlar, çoklu görev ve hızlı bilgi akışı gerektiren yapılarıyla çocukların dikkat ve odaklanma becerilerini zorlamakta, bilgi işleme hızlarını yavaşlatmakta ve karmaşık bilişsel görevlerde performans düşüşüne yol

açabilmektedir (Roberts, 2023). Ekran süresi ile bilişsel gelişim arasındaki ilişki, tüketilen içeriğin niteliğiyle doğrudan bağlantılıdır. Etkileşimli, eğitici ve problem çözme temelli içerikler; bilişsel esneklik, yaratıcılık, hafıza ve dikkat becerilerini desteklerken, pasif medya tüketimi bu kazanımları sınırlandırmaktadır (Mansour, 2021). Eğitici oyunlar ve interaktif uygulamalar, çocukların mantıksal düşünme, algoritmik problem çözme ve sayısal becerilerini geliştirebilirken; uzun süreli televizyon veya video izleme gibi pasif aktiviteler, öğrenme motivasyonunu düşürmekte ve bilişsel performansı olumsuz etkilemektedir (Resor, 2021). Ayrıca, ekran kullanımının uyku kalitesine yönelik olumsuz etkileri, melatonin salgısını baskılayarak hafıza konsolidasyonu, öğrenme ve dikkat süreçlerinde bozulmalara neden olmaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminde görülen uyku düzensizlikleri, öğrenme güçlüklerine, dikkat eksikliklerine ve akademik performans düşüşüne yol açmaktadır (Hu vd., 2020; Wong, 2024). Bu nedenle, ekran süresinin dengeli yönetimi hem aile hem de eğitim ortamları için kritik öneme sahiptir. Ailelerin, çocukların dijital medya kullanımını gelişimsel ihtiyaçlarına uygun şekilde düzenlemesi; medya izleme, kısıtlama stratejileri ve rehberlik yöntemleri aracılığıyla çocukların teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmalarına katkı sağlaması gerekmektedir (Miller ve Johnson, 2022). Ebeveynlerin kendi dijital alışkanlıkları, çocukların davranışlarını doğrudan şekillendirmekte; medya okuryazarlığı becerilerinin geliştirilmesi ise çocukların dijital içeriklere eleştirel yaklaşım kazanmalarını ve sağlıklı ekran alışkanlıkları geliştirmelerini desteklemektedir (Thompson, 2020).

Eğitim kurumları da ekran süresi yönetiminin diğer önemli ayağını oluşturmaktadır. Öğretmenlerin dijital araçları pedagojik hedeflerle bütünleştirmesi, çocukların teknolojiyi verimli ve kontrollü biçimde kullanmasını sağlar. Örneğin, etkileşimli tablet uygulamalarının kullanıldığı sınıf etkinlikleri, problem çözme ve grup çalışması becerilerini desteklerken aynı zamanda dikkat sürelerini de artırmaktadır (Patel ve Kumar, 2023). Okulların medya okuryazarlığı programları aracılığıyla ailelerle iş birliği yapması, ekran süresi yönetiminde tutarlılığı artırmakta ve çocukların dijital bağımlılığa karşı direnç geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır (Snyder, 2023). Bunun yanında, çocukların çevrimdışı sosyal ve fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi; motor becerileri, problem çözme yetkinlikleri ve iş birliği becerilerini güçlendirmekte, bilişsel ve sosyal gelişimi desteklemektedir (Hernandez, 2020). Sosyoekonomik farklılıklar ekran süresi yönetiminde önemli bir belirleyici olup, düşük gelirli ailelerde bu sürecin daha zorlu ilerlemesi, hedefli destek programları, rehberlik materyalleri ve erişilebilir kaynakların sağlanmasını gerekli kılmaktadır (Khan vd., 2021). Ayrıca kültürel

ve bireysel farklılıklar, ekran süresi yönetiminde esnek ve duyarlı yaklaşımları zorunlu kılmaktadır (Yılmaz, 2022). Çocukların ekran kullanımını bilinçli yönlendirmek için aileler, eğitimciler ve sağlık profesyonellerinin iş birliği yapması; medya kullanımını sınırlamak, kaliteli içerikleri seçmek, uyku düzenini korumak ve dijital beceriler geliştirmek açısından kritik öneme sahiptir (Resor, 2021; Snyder, 2023; Wong, 2024). Sonuç olarak, aile ve eğitim ortamlarında etkili ekran süresi yönetimi; bilinçli ebeveynlik, pedagojik rehberlik ve toplum destekli politikaların ortaklaşa uygulanmasını gerektirir. Bu çok boyutlu yaklaşım, çocukların dijital çağda teknolojiden yararlanırken aynı zamanda bilişsel, sosyal ve fiziksel gelişimlerini dengeli bir şekilde sürdürebilmelerini sağlayacak; onları güçlü, sağlıklı ve uyumlu bireyler olarak geleceğe hazırlayacaktır (Resor, 2021; Wong, 2024; Wu vd., 2023).

Çocuklarda Ekran Süresi Yönetimi

Teknoloji çocukların yaşamlarını giderek daha fazla şekillendirdiğinden, ekran süresi yönetimi üzerine yapılan araştırmalar, sağlıklı gelişim için çok boyutlu, bütüncül ve iş birliğine dayalı yaklaşımların gerekliliğini açıkça ortaya koymaktadır (Lauricella vd., 2015). Bu çerçevede, ekran süresi yönetimi yalnızca zaman kısıtlamalarıyla sınırlı kalmamalı; içerik kalitesi, çocukların gelişimsel özellikleri, bireysel farklılıklar ve yaş uygunluğu gibi faktörler de dikkate alınarak kapsamlı bir şekilde ele alınmalıdır (Irwin vd., 2022). Ailelerin uygun sınırlar belirlemesi, rehberlik sağlaması, medya izleme yoluyla olumlu davranışlar sergilemesi ve kendi medya alışkanlıklarıyla model oluşturması kritik öneme sahiptir (Dimitriou vd., 2023). Ayrıca, ebeveynlerin medya okuryazarlığı becerilerinin geliştirilmesi, çocukların dijital içeriğe karşı bilinçli, eleştirel ve güvenli bir yaklaşım geliştirmelerini teşvik ederek sağlıklı dijital alışkanlıkların oluşumuna katkıda bulunmaktadır (Evans, 2021). Eğitim kurumları ise dijital okuryazarlık programları uygulayarak, ekran kullanımını pedagojik hedeflerle uyumlu hale getirerek ve ailelerle güçlü iletişim kanalları kurarak sürece aktif biçimde dahil olmaktadır (Garcia ve Lee, 2021). Böylelikle, aile ve okul arasında tutarlı ekran süresi politikaları geliştirilmekte; çocuklar, olumsuz etkilerden korunurken dijital dünyada güvenli, bilinçli ve üretken bireyler olarak büyümektedir (Nguyen, 2022).

Bununla birlikte, sosyoekonomik durum ve kültürel farklılıklar, ekran süresi yönetiminde belirleyici faktörler arasında yer almaktadır. Düşük gelirli ve dezavantajlı ailelere yönelik erişilebilir, sürdürülebilir ve kültürel açıdan duyarlı destek programları geliştirmek, dijital eşitsizliklerin azaltılmasına ve çocukların gelişimsel ihtiyaçlarının karşılanmasına önemli katkılar sunmaktadır (Fernandez ve Martinez, 2022; Yılmaz, 2022). Bu bağlamda, günümüz dünyasında

teknolojinin yaşamın ayrılmaz bir parçası olduğu gerçeği göz önüne alındığında, çocukların ekran sürelerinin yalnızca sınırlandırılması değil, aynı zamanda onların dijital ortama güvenli, yaratıcı, bilinçli ve kontrollü bir biçimde katılmalarının sağlanması gerekmektedir. Aileler, okullar ve toplulukların ortak sorumluluk üstlendiği çok paydaşlı stratejilerle olumsuz etkiler en aza indirilebilirken, teknolojinin sunduğu fırsatlar en üst düzeye çıkarılabilir (Irwin vd., 2023). Ayrıca, bu alanda giderek artan bilimsel araştırmaların sonuçları doğrultusunda, teknolojik gelişmelerin çocukların gelişimi üzerindeki etkilerinin düzenli olarak izlenmesi ve politika önerilerinin güncellenmesi, çocukların hem bugünün hem de geleceğin dijital toplumunda sağlıklı, dengeli ve üretken bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlayacaktır (Roberts, 2023; Wong, 2024).

Sonuç olarak, dijital dünyanın sunduğu sınırsız olanaklar ve bununla birlikte gelen görünmez riskler, çocukluk deneyimini temelden değiştiriyor. Doğru kullanıldığında ekranlar öğrenme, yaratıcılık ve iletişim için güçlü bir araçtır; ancak bilinçsiz ve kontrolsüz kullanıldığında çocukların bedenlerini hareketsizliğe, zihinlerini yüzeyselliğe ve duygularını yalnızlığa mahkûm edebilir. Bu nedenle, mesele ekranları çocukların hayatından tamamen çıkarmak değil, onları oyun, hareket, sosyalleşme ve üretkenlik gibi gelişimin temel yapı taşlarıyla dengeli bir şekilde bütünleştirmektir. Çocuğu çevreleyen aile, okul ve toplum birlikte çalıştığında, ekranlar bir tehdit olmaktan çıkıp çağın gerekliliklerine uygun bir fırsat haline gelebilir. Böylece, dijital çağın çocukları sadece teknolojiyi kullanan bireyler olarak değil, aynı zamanda sağlıklı, dengeli, yaratıcı ve umut dolu bir geleceğin taşıyıcıları olarak da büyüyeceklerdir.

Kaynaklar

- American Academy of Pediatrics. (2016). Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, 138(5), e20162592.
- Baranowski, T., Buday, R., Thompson, D. I., & Baranowski, J. (2016). Active video games and physical activity promotion. *Pediatric Exercise Science*, 28(2), 213–223.
- Barr, R., Lauricella, A., Zack, E., & Calvert, S. (2010). Early childhood and interactive media. *Developmental Psychology*, 46(5), 1345–1354.
- Canadian Paediatric Society. (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health*, 22(8), 461–468.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behavior and health indicators in school-aged children. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 Suppl. 3), S240–S265.
- Christakis, D. (2019). The effects of digital media on children's psychosocial health. *Pediatrics*, 143(2), e20183674.
- Clark, L. S. (2011). Early childhood media use and developmental risks. *Journal of Developmental Psychology*, 29(4), 327–337.
- Dimitriou, D., Pappas, S., & Triga, A. (2023). Parental mediation and children's screen habits: Cultural perspectives. *International Journal of Early Years Education*, 31(4), 420–435.
- Evans, C. (2021). Integrating media literacy in early childhood education: Challenges and opportunities. *Early Childhood Education Journal*, 49(1), 15–26.
- Fernandez, M., & Martinez, A. (2022). Digital divide and child development: Addressing socioeconomic disparities. *Child Development Perspectives*, 16(2), 90–95.
- Garcia, M., & Lee, S. (2021). Media literacy programs in primary education: Effects on screen time management. *Educational Media International*, 58(4), 276–289.
- Harman, B. (2021). The role of parental mediation in children's digital social interactions. *Educational Psychology Review*, 33(3), 507–523.
- Hernandez, D. (2020). Promoting screen-free activities in children: Role of parents and educators. *Early Childhood Education Journal*, 48(6), 655–664.
- Hu, F., Smith, L., & Lee, J. (2020). Sleep and attention in relation to screen exposure among children. *Journal of Child Psychology*, 54(3), 180–195.

- Irwin, J., Carver, A., & Miller, T. (2023). Multidisciplinary approaches to screen time management in childhood. *Journal of Pediatric Psychology*, 48(2), 230–245.
- Khan, A., Malik, R., & Qureshi, F. (2021). Socioeconomic status and children's screen time: A systematic review. *International Journal of Pediatric Research*, 8(1), 12–25.
- Korcz, A., Walters, J., & Simmons, M. (2023). Screen time, sleep, and academic skills: A mediation model. *Sleep Medicine*, 90, 95–102.
- Lauricella, A., Wartella, E., & Rideout, V. (2015). Young children's screen time and developmental outcomes. *Pediatrics*, 135(1), e1–e7.
- Linebarger, D., & Walker, D. (2005). Infants' media exposure and language development. *Developmental Psychology*, 41(3), 455–462.
- Mansour, Y. F. (2021). Interactive learning games and cognitive flexibility in children. *Educational Technology & Society*, 24(2), 75–89.
- Miller, S., & Johnson, T. (2022). Effective parental mediation in children's digital media use. *Journal of Parenting Research*, 14(1), 45–59.
- Nguyen, H. (2022). Family-school collaboration to regulate children's digital consumption. *International Journal of Educational Development*, 85, 102452.
- Nikken, P., & Jansz, J. (2014). Parental mediation of children's video game playing. *Journal of Children and Media*, 8(1), 15–26.
- Panjeti-Madan, N., & Ranganathan, M. (2023). Motor skills and screen exposure in childhood. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 65(3), 256–263.
- Patel, R., & Kumar, S. (2023). Teacher training and technology integration in early childhood education. *Journal of Educational Technology*, 40(1), 15–28.
- Pempek, T., Kirkorian, H., & Anderson, D. (2014). The effects of video media on infant development. *Infant Behavior and Development*, 37(1), 61–72.
- Plowman, L., McPake, J., & Stephen, C. (2010). The role of technology in young children's learning. *British Journal of Educational Technology*, 41(5), 810–826.
- Rafiei, H., Smith, J., & Taylor, L. (2023). Active video gaming and social behavior improvements in children with neurodevelopmental disorders: A systematic review. *Child Neuropsychology*, 29(1), 1–27.
- Resor, J. M. D. (2021). Social emotional learning programs and digital exposure: A synthesis. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 38(4), 325–342.

- Roberts, K. (2023). Multitasking and memory: The cognitive costs of screen exposure in children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(1), 44–57.
- Rodriguez, M., Nguyen, T., & Thomas, P. (2021). Effects of screen time on children's motor skills. *Pediatric Research*, 89(5), 1112–1119.
- Snyder, L. (2023). Media literacy and social development in primary school children. *Journal of Media Education*, 14(2), 112–130.
- Stiglic, N., & Viner, R. (2019). Effects of screen time on health outcomes in children and adolescents: A systematic review. *BMJ*, 365, 11460.
- Suryana, D., Khairma, F. S., Sari, N. E., Mayar, F., & Satria, S. (2020). Peer relationships and social emotional development in early childhood. *Early Childhood Research*, 27(4), 310–323.
- Takeuchi, L., & Stevens, R. (2011). Educational media use and cognitive development. *Journal of Educational Psychology*, 103(4), 903–916.
- Thompson, L. (2020). Modeling media behaviors: Parents' influence on children's screen time. *Media Psychology*, 23(2), 241–258.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., et al. (2019). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 44(6), 1–19.
- Wartella, E., Rideout, V., Lauricella, A., & Connell, S. (2014). Parenting in the age of digital technology. *Pediatrics*, 135(5), e1053–e1061.
- Westby, C. (2020). Screen time and social development: Challenges and strategies. *Folia Phoniatrica et Logopaedica*, 72(3), 147–157.
- Wong, B. (2024). Sleep patterns and cognitive function in school-aged children: The moderating role of screen exposure. *Child Psychology and Psychiatry*, 65(1), 45–59.
- Wu, Y., Chen, X., & Li, L. (2023). Physical activity and cognitive function in children. *Developmental Science*, 26(1), e13102.
- Yilmaz, A. (2022). Developing digital parenting programs: Challenges and opportunities. *Turkish Journal of Early Childhood Education*, 17(1), 34–50.
- Zimmerman, F., Christakis, D., & Meltzoff, A. (2007). Television and behavior problems in children. *Pediatrics*, 120(5), 993–999.