

Sporda

Çok Boyutlu Değerlendirmeler: Tarih, Toplum ve Sağlık

Editör:
Doç. Dr. Tuncay ÖKTEM



Sporda Çok Boyutlu Değerlendirmeler: Tarih, Toplum Ve Sağlık



Editör

Doç.Dr. Tuncay ÖKTEM



Sporda Çok Boyutlu Değerlendirmeler: Tarih, Toplum Ve Sağlık



Editör
Doç.Dr. Tuncay ÖKTEM

Genel Yayın Yönetmeni

Berkan Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Duvar Design

Yayın Tarihi

6 EKİM, 2026

Yayıncı Sertifika No

49837

ISBN: 978-625-8936-70-4



© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvar kitabevi@gmail.com



Sporda Çok Boyutlu Değerlendirmeler: Tarih, Toplum Ve Sağlık

Editör



Doç. Dr. Tuncay ÖKTEM

Bayburt Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakóltesi
ORCID: 0000-0003-2770-1774
tuncayoktem@bayburt.edu.tr



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



İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM	Rekreasyonel Faaliyetlerin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Rolünün İncelenmesi	1
	Bahar Seval	
2. BÖLÜM	Kanserle Yaşam Sürecinde Fiziksel Aktivitenin Destekleyici Rolü Üzerine Bir Çalışma	28
	Ramazan AKKUŞ	
3. BÖLÜM	Özel Gereksinimli Bireylerde Hareket Eğitimi Ve Kapsayıcı Fiziksel Aktivite Uygulamaları	31
	Seyfullah DEMİRKAN	
4. BÖLÜM	Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerle Mücadelede Sporun Rolü	54
	Ramazan AKKUŞ	
5. BÖLÜM	ÖZEL SPOR İŞLETMELERİNDE TİCARİ VE DİJİTAL DÖNÜŞÜM: YÖNETİM, TEKNOLOJİ VE SPOR HİZMETLERİNDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR	56
	Muhammed Zahid ÖREL	

—◆—
BÖLÜM I
—◆—

Rekreasyonel Faaliyetlerin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Rolünün İncelenmesi

Bahar SEVAL¹

Seval, B. (2026). Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünün incelenmesi. In T. Öktem (Ed.), *Sporda çok boyutlu değerlendirmeler: tarih, toplum ve sağlık* (pp. 1–27). Duvar Yayınları.

¹ baharseval76@gmail.com
Orcid no: 0009-0001-2671-6256

Giriş

Rekreasyonel faaliyetler, bireyin zorunlu iş, okul ve gündelik sorumluluklarından arta kalan serbest zamanını dinlenme, eğlenme, yenilenme, sosyalleşme ve kendini geliştirme amacıyla değerlendirdiği etkinlikler bütünü olarak ele alınmaktadır. Günümüzde hızlı kentleşme, akademik ve mesleki rekabet, dijitalleşme, sosyal medya kullanımı ve zaman baskısı gibi unsurlar bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini doğrudan etkileyen önemli stres kaynakları hâline gelmiştir. Bu koşullar altında rekreasyon, yalnızca boş zamanın doldurulması değil, ruhsal sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması açısından işlevsel bir alan olarak görülmektedir. Nitekim üniversite öğrencileri, lise öğrencileri, çalışanlar, kadınlar, özel gereksinimli bireyler ve spor katılımcıları üzerinde yapılan araştırmalar, rekreasyonel katılımın mutluluk, yaşam doyumu, öz yeterlik, sosyal yeterlik ve mental iyi oluşla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Ayhan ve diğ., 2022; Koç ve diğ., 2024; Malkoç & Baydili, 2025).

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin kendisini olumlu değerlendirmesi, yaşamını anlamlı bulması, çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, özerk kararlar alabilmesi ve kişisel gelişimini sürdürebilmesi gibi çok boyutlu özellikleri içerir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş yalnızca olumsuz duyguların yokluğu olarak değil, bireyin potansiyelini gerçekleştirmesini destekleyen olumlu psikolojik işlevsellik olarak değerlendirilmelidir. Rekreasyonel faaliyetler bu noktada çok yönlü bir etki mekanizması üretir: bireye hareket etme, üretme, paylaşma, deneyim kazanma, sosyal çevre oluşturma ve gündelik stresörlerden uzaklaşma imkânı sağlar. Özellikle fiziksel aktivite, doğa yürüyüşü, rekreasyonel futbol, pilates, maraton, kampüs rekreasyonu ve terapatik rekreasyon gibi alanlarda yapılan güncel çalışmalar, serbest zaman katılımının psikolojik sonuçlar bakımından belirgin bir araştırma zemini oluşturduğunu göstermektedir (Kuşlu, 2024; Karaca ve diğ., 2026; Yumuk & Ceyhan, 2026).

Bu seminer çalışmasının temel amacı, rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü mevcut literatür çerçevesinde incelemektir. Çalışmada rekreasyon ve psikolojik iyi oluş kavramları açıklanmakta; rekreasyonel katılımın motivasyon, sosyal destek, öz yeterlik, stresle baş etme, mutluluk, yaşam doyumu, akademik değişkenler ve katılım engelleriyle ilişkisi değerlendirilmektedir. Böylece rekreasyonun sadece sportif ya da eğlenceli bir etkinlik alanı olmadığı, bireyin ruhsal sağlığını destekleyen önleyici ve geliştirici bir yaşam pratiği olduğu vurgulanmaktadır.

Rekreasyon Kavramı ve Kapsamı

Rekreasyon kavramı, bireyin serbest zamanını kendi isteğiyle, haz alma ve yenilenme amacıyla değerlendirdiği fiziksel, kültürel, sosyal, sanatsal, eğitsel ve doğa temelli etkinlikleri kapsamaktadır. Bu yönüyle rekreasyon hem bireysel hem de toplumsal bir olgudur. Bireysel düzeyde kişi rekreasyon yoluyla günlük yaşamın tekdüzeliğinden uzaklaşır, kendisine zaman ayırır ve ruhsal yenilenme yaşar. Toplumsal düzeyde ise rekreasyon sosyal ilişkileri güçlendirir, aidiyet hissini artırır ve sağlıklı yaşam kültürünün yaygınlaşmasına katkı sağlar. Bu nedenle rekreasyon, çağdaş toplumlarda yaşam kalitesini destekleyen önemli sosyal hizmet ve halk sağlığı alanlarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Rekreasyonel faaliyetlerin kapsamı oldukça geniştir. Sportif rekreasyon, açık alan etkinlikleri, kültürel faaliyetler, gönüllülük çalışmaları, kampüs etkinlikleri, doğa yürüyüşleri, oyun, dans, sanat ve terapatik uygulamalar bu kapsamda değerlendirilebilir. Örneğin açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sunduğu belirtilmektedir (Kaya & Yıldırım, 2024). Benzer biçimde ciddi serbest zaman etkinliği olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin psikolojik iyi oluş deneyimlerine yönelik olumlu görüşler bildirdikleri görülmektedir (Karaca, Kaya & Ünal, 2026). Bu bulgular rekreasyonun tek tip bir etkinlik olmadığını, farklı grupların gereksinimlerine göre farklı anlamlar kazandığını göstermektedir. Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik açıdan önemi, bireyin etkinliğe gönüllü olarak katılmasıyla yakından ilişkilidir. Gönüllülük, katılımın içsel motivasyonla sürdürülmesini sağlar ve bireyin etkinlikten aldığı doyumunu artırır. Zorunlu yapılan bir aktivite çoğu zaman rekreatif değer taşımazken, bireyin keyif aldığı ve kendisini ifade edebildiği bir etkinlik psikolojik yenilenme yaratabilir. Bu nedenle rekreasyonun ruhsal sağlık üzerindeki etkisini değerlendirirken etkinliğin türü kadar katılım amacı, katılım sıklığı, sosyal ortam, bireyin beklentileri ve etkinlikten algıladığı fayda da dikkate alınmalıdır.

Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını olumlu ve anlamlı biçimde sürdürebilmesiyle ilişkili çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavramın merkezinde öz kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim gibi unsurlar yer alır. Birey yalnızca mutlu hissettiğinde değil, aynı zamanda

sorunlarla baş edebildiğinde, kendisini geliştirebildiğinde ve sosyal ilişkilerinde doyum yaşadığında yüksek psikolojik iyi oluş gösterebilir. Bu açıdan psikolojik iyi oluş, geçici duygudurumdan daha geniş bir yapıyı ifade eder.

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluşla ilişkisi, bireyin yaşamına anlam ve denge katması üzerinden açıklanabilir. Serbest zaman etkinliklerine katılan birey, gündelik sorumlulukların dışında kendisini özgürce ifade edebileceği bir alan bulur. Bu alan, kişinin kendi seçimlerini yapmasına, yeteneklerini keşfetmesine ve sosyal ilişkiler kurmasına olanak tanır. Üniversite öğrencilerinde rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi, rekreasyonun yalnızca ruhsal rahatlama değil, bireyin kendisini yeterli hissetmesi açısından da önemli olduğunu göstermektedir (Ayhan ve diğ., 2022).

Psikolojik iyi oluşun sürdürülebilirliği için bireyin yaşamında düzenli olarak yenilenme kaynaklarının bulunması gerekir. Rekreasyonel faaliyetler bu yenilenmeyi sağlayan davranışsal kaynaklardan biridir. Düzenli katılım, kişinin stresini azaltabilir, olumlu duygularını artırabilir, sosyal bağlarını güçlendirebilir ve yaşamdan aldığı doyumunu yükseltebilir. Özellikle rekreasyonel etkinlik motivasyonu ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusu gibi değişkenlerin aracı ve düzenleyici rollerinin araştırılması, bu ilişkinin basit değil, çok katmanlı olduğunu ortaya koymaktadır (Ertuş diğ., 2026).

Rekreasyonel Faaliyetlerin Psikolojik İyi Oluşa Etki Mekanizmaları

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterlik duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil,

etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Motivasyon ve Rekreasyonel Katılım

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterli duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil, etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel

faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Sosyal Destek, Sosyal Yeterlik ve Aidiyet

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterlik duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil, etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Rekreasyonel Spor ve İyi Oluş İlişkisi

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterlik duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir

takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil, etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman ve diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmaya da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Fiziksel Aktivite, Mutluluk ve Yaşam Doyumu

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterlik duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil,

etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman ve diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Doğa Temelli ve Açık Alan Rekreasyonları

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterli duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil, etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman ve diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel

faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Terapötik Rekreasyonun Psikolojik Katkıları

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterli duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil, etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman ve diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Üniversite Öğrencilerinde Rekreasyon ve İyi Oluş

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım

süreci bireye başarı ve yeterli duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil, etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman ve diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Lise Öğrencilerinde Rekreasyon Eğilimleri ve Engeller

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterli duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış

deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil, etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman ve diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Akademik Başarı, Öz Yeterlik ve Motivasyon Bağlamı

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterlik duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil, etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman ve diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel

faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Sosyal Medya Bağımlılığı, Stres ve Rekreasyon

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterli duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil, etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman ve diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Rekreasyonel Katılıma Engel Olan Faktörler

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterli duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir

takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil, etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman ve diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmaya da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Farklı Katılımcı Gruplarında Rekreasyonel Deneyim

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterlik duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil,

etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman ve diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Kuramsal Değerlendirme: Öz Belirleme, Akış ve Genişlet-İnşa Yaklaşımı

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterli duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil, etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman ve diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel

faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Genel Değerlendirme ve Sonuç

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi çok boyutlu mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak etkinlik sırasında bireyin bedensel ve zihinsel uyarılma düzeyi değişir; hareket, oyun, paylaşım ya da üretim içeren faaliyetler dikkat odağını gündelik kaygılardan uzaklaştırır. İkinci olarak katılım süreci bireye başarı ve yeterli duygusu kazandırır. Bir parkur tamamlamak, bir takım etkinliğine katılmak, bir sanat ürününü ortaya koymak veya düzenli egzersiz programını sürdürmek kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini güçlendirir. Bu durum psikolojik iyi oluşun öz kabul ve kişisel gelişim boyutlarını destekler.

Rekreasyonel katılımın bir diğer etkisi sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkar. Grup hâlinde yapılan sporlar, kampüs etkinlikleri, doğa gezileri ve topluluk temelli faaliyetler bireyler arasında etkileşim yaratır. Bu etkileşim, yalnızlık duygusunu azaltabilir ve aidiyet hissini artırabilir. Sosyal yeterlik ile rekreasyonel katılımın akış deneyimiyle birlikte ele alınması, katılımın yalnızca etkinliğin kendisinden değil, etkinlikte kurulan sosyal bağlardan da beslendiğini göstermektedir (Duman ve diğ., 2022). Dolayısıyla rekreasyon, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutuna doğrudan katkı sunan bir araçtır.

Rekreasyonel faaliyetler aynı zamanda stresle baş etme ve duygusal düzenleme işlevi görür. Özellikle algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, stresin bireyin genel iyi oluşunu zayıflatabildiğini; buna karşılık rekreasyonel sağlık algısının destekleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir (Özavcı ve diğ., 2023). Bu nedenle rekreasyonel faaliyetler, bireyin stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırmasa da stresin ruhsal sonuçlarını hafifleten koruyucu bir tampon olarak değerlendirilebilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde rekreasyonel faaliyetler, psikolojik iyi oluşu destekleyen çok yönlü, erişilebilir ve sürdürülebilir yaşam pratikleri arasında yer almaktadır. Literatürde spor etkinlikleri, doğa yürüyüşleri, kampüs rekreasyonu, pilates, rekreasyonel futbol, maraton ve terapatik etkinlikler gibi farklı katılım biçimlerinin mutluluk, yaşam tatmini, öz yeterlik, sosyal bağlılık ve mental iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmektedir (Peker ve diğ., 2023; Koç ve diğ., 2024; Kuşlu, 2024; Yumuk & Ceyhan, 2026). Bu bulgular, rekreasyonun sadece dinlenme ve eğlenme

değil, aynı zamanda bireyin ruhsal dayanıklılığını güçlendiren bir gelişim alanı olduğunu ortaya koymaktadır.

Rekreasyonel faaliyetlerin etkisi, bireyin yaşına, cinsiyetine, sosyal çevresine, ekonomik olanaklarına, motivasyonuna ve etkinliğe erişim düzeyine göre değişebilmektedir. Bu nedenle rekreasyon politikalarının yalnızca tesis sayısını artırmaya odaklanması yeterli değildir; katılım engellerinin azaltılması, güvenli ve kapsayıcı ortamların oluşturulması, farklı grupların ihtiyaçlarına uygun programların geliştirilmesi ve bireylerin içsel motivasyonlarının desteklenmesi gerekir. Lise ve üniversite öğrencileri, çalışanlar, kadınlar, özel gereksinimli bireyler ve yaşlılar için rekreasyonel programlar farklı içeriklerle tasarlanmalıdır.

Sonuç olarak rekreasyonel faaliyetler psikolojik iyi oluşun korunması ve geliştirilmesi açısından güçlü bir potansiyele sahiptir. Bu faaliyetler bireyin yaşamına hareket, anlam, sosyal ilişki, başarı duygusu ve duygusal yenilenme kazandırır. Araştırmalar, rekreasyonel katılımın mutluluk ve yaşam doyumunu artırdığını, stres ve kaygı gibi olumsuz yaşantıların etkisini azaltabildiğini ve bireyin kendisini daha yeterli hissetmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu nedenle rekreasyon, bireysel yaşam kalitesinin ve toplumsal sağlığın geliştirilmesinde stratejik bir alan olarak değerlendirilmelidir.

Rekreasyonel Spor Örnekleri ve Bulgular

Rekreasyonel sporlar, düzenli egzersiz alışkanlığı kazandırmaları ve bireylere sosyal bir ortam sunmaları nedeniyle psikolojik iyi oluşla yakından ilişkilidir. Rekreasyonel maraton katılımcıları üzerinde yapılan araştırmalarda mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini arasındaki ilişkilerin demografik değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmektedir (Koç ve diğ., 2024). Maraton gibi hedef odaklı etkinliklerde birey, antrenman sürecini yönetir, bedensel kapasitesini geliştirir ve tamamlanmış bir hedefin verdiği başarı duygusunu yaşar. Bu süreç öz yeterlik ve kişisel gelişim duygusunu güçlendirebilir.

Rekreasyonel futbol katılımı da serbest zaman ilgilenimi ve psikolojik iyi oluş bağlamında önemli bir örnektir. Öz-belirleme ve genişlet-inşa kuramları çerçevesinde yapılan değerlendirmeler, bireyin etkinliğe ilgi duyması, arkadaş çevresiyle bağ kurması ve olumlu duygular yaşaması hâlinde psikolojik iyi oluşunun desteklenebileceğini göstermektedir (Yumuk & Ceyhan, 2026). Takım sporlarının sağladığı ortak hedef, iletişim ve dayanışma, bireyin sosyal işlevselliğini artırabilir.

Pilates gibi daha kontrollü ve beden farkındalığına dayalı rekreasyonel etkinliklerde ise öz yeterlik ön plana çıkmaktadır. Rekreasyonel pilates yapan bireylerde öz yeterliğin psikolojik iyi oluşa etkisini inceleyen çalışmalar, bireyin bedeni üzerindeki kontrol algısının ruhsal iyilik hâlini güçlendirebildiğini ortaya koymaktadır (Kuşlu, 2024). Bu nedenle farklı rekreasyonel spor türleri, psikolojik iyi oluşa farklı psikolojik yollar üzerinden katkıda bulunabilir.

Eğitim Ortamlarında Rekreasyonun Önemi

Okul ve üniversite ortamları, genç bireylerin akademik sorumluluklar, sosyal uyum, gelecek kaygısı ve performans baskısıyla karşılaştığı alanlardır. Bu nedenle eğitim kurumlarında rekreasyonel faaliyetlerin planlanması yalnızca sosyal etkinlik düzenlemek anlamına gelmez; öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu destekleyen koruyucu bir yaklaşım olarak değerlendirilmelidir. Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve katılımlarına engel olan faktörleri inceleyen çalışmalar, öğrencilerin etkinliklere ilgi duymalarına rağmen zaman, olanak, aile tutumu ve çevresel sınırlılıklar nedeniyle düzenli katılımı zorlanabildiklerini göstermektedir (Çavdar & Yıldız, 2020; Doğan, 2021).

Üniversite düzeyinde kampüs rekreasyonu, öğrencilerin akademik yaşamdan kaynaklanan gerilimi azaltmalarına ve sosyal çevre oluşturmalarına yardımcı olabilir. Fiziksel aktiviteden keyif alma, tekrar katılma niyeti ve mutluluk arasındaki ilişkilerin kampüs rekreasyonu örneğinde ele alınması, etkinlikten alınan haz ve süreklilik niyetinin psikolojik çıktılar açısından önemli olduğunu göstermektedir (Peker ve diğ., 2023). Bu nedenle kampüslerde erişilebilir, çeşitli ve öğrencinin ihtiyaçlarına uygun rekreasyon programları geliştirmek önemlidir.

Akademik başarı ve motivasyonla ilişkili çalışmalar da rekreasyonun eğitim ortamlarındaki yerini güçlendirmektedir. Rekreasyon aktivitelerinin hayat memnuniyeti ve akademik başarıyı artırıp artırmadığını ele alan araştırmalar, serbest zamanın niteliğinin öğrencinin akademik yaşamına dolaylı katkılar sunabileceğini düşündürmektedir (Özekici ve diğ., 2020). Öğrencinin dinlenmiş, motive olmuş ve sosyal olarak desteklenmiş hissetmesi, öğrenme süreçlerine daha olumlu katılım sağlayabilir.

Politika düzeyinde rekreasyon, halk sağlığı ve ruh sağlığı politikalarıyla ilişkilendirilmelidir. Parklar, spor alanları, kültür merkezleri, kampüs tesisleri ve toplum merkezleri yalnızca fiziksel mekânlar olarak değil, psikolojik iyi oluşu destekleyen sosyal çevreler olarak görülmelidir. Katılımın ücretsiz ya da düşük

maliyetli olması, farklı yaş ve yetenek düzeylerine uygun seçenekler sunulması ve toplumsal farkındalık çalışmaları yürütülmesi rekreasyonun olumlu etkilerini geniş kitlelere ulaştırabilir.

Uygulama alanında ise okullar, üniversiteler, yerel yönetimler, spor kulüpleri ve iş yerleri rekreasyonel faaliyetleri psikolojik iyi oluşu destekleyen planlı programlar olarak ele almalıdır. Bu programlarda yalnızca fiziksel etkinlik sayısını artırmak yerine, katılımcıların motivasyonlarını, engellerini ve psikolojik ihtiyaçlarını anlamaya yönelik değerlendirmeler yapılmalıdır. Böylece bireylerin etkinliklere düzenli katılımı ve katılımdan gerçek fayda sağlaması mümkün olabilir.

Gelecek araştırmalarda rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini daha ayrıntılı açıklamak için boylamsal ve karma yöntemli çalışmaların artırılması yararlı olacaktır. Mevcut çalışmaların önemli bir kısmı ilişkisel desenlere dayandığından, katılımın zaman içindeki değişimi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki kalıcı etkileri daha fazla incelenmelidir. Özellikle farklı rekreasyon türlerinin hangi psikolojik mekanizmalarla etkili olduğu karşılaştırmalı olarak araştırılabilir.

Araştırma ve Uygulama İçin Öneriler

Üçüncü tema, sosyal ilişkiler ve aidiyettir. Rekreasyonel faaliyetler çoğu zaman bireyin yalnız başına yaptığı bir etkinlik olmaktan çıkarak grup, takım veya topluluk deneyimine dönüşür. Bu deneyim sosyal yeterliği, iletişimi ve aidiyet duygusunu güçlendirir. Özellikle rekreasyonel katılım, akış deneyimi ve sosyal yeterlik arasındaki ilişkiler, psikolojik iyi oluşun sosyal boyutunu anlamak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır (Duman ve diğ., 2022).

İkinci tema, öz yeterlik ve motivasyondur. Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireyler, etkinlik sürecinde kendilerini daha yetkin hissedebilir ve bu yeterlik algısı psikolojik iyi oluşu destekleyebilir. Üniversite öğrencilerinde rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz yeterlik arasındaki ilişki, pilates yapan bireylerde öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş bağlantısı, rekreasyonel egzersize güdülenmenin yaşam doyumu üzerindeki rolü bu temayı destekleyen örneklerdir (Ayhan ve diğ., 2022; Türker, 2023; Kuşlu, 2024).

Mevcut kaynaklar birlikte değerlendirildiğinde rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi birkaç ortak tema etrafında toplanmaktadır. Birinci tema, rekreasyonel katılımın mutluluk ve yaşam doyumuyla olan ilişkisidir. Üniversite personeli, öğrenciler, maraton katılımcıları ve kampüs rekreasyonuna katılan bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, katılımın olumlu duygular ve yaşam

memnuniyetiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir (Ortaç, 2019; Özekici ve diğ., 2020; Koç ve diğ., 2024).

Literatürde Öne Çıkan Bulguların Sentezi

Bu nedenle rekreasyonel katılımın artırılması için yalnızca tesis ve program sağlamak yeterli değildir. Bireylerin katılım korkularını azaltan, başlangıç düzeyine uygun, yargılayıcı olmayan ve sosyal destek sağlayan ortamlar oluşturulmalıdır. Özellikle okul, üniversite ve yerel yönetim düzeyinde düzenlenecek programlarda dezavantajlı grupların ihtiyaçları gözetilmeli, katılımın psikolojik güvenliği temel bir planlama ölçütü olarak ele alınmalıdır.

Katılım engelleri, bireyde dışlanmışlık, yetersizlik veya fırsat eşitsizliği hissi yaratabilir. Özellikle sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, grup etkinliklerine katılmakta zorlanabilir ve bu durum sosyal ilişkilerden alınan desteği azaltabilir. Üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılım düzeylerinin akademik motivasyona etkisinde sosyal kaygının aracı rolünü ele alan çalışmalar, psikolojik engellerin katılım davranışı ve akademik süreçler arasında önemli bir bağlantı kurduğunu düşündürmektedir (Dereceli ve diğ., 2025).

Rekreasyonel faaliyetlere katılımı engelleyen faktörler, bireyin yalnızca etkinliğe ulaşmasını değil, psikolojik iyi oluşunu da etkileyebilir. Zaman yetersizliği, ekonomik sınırlılıklar, tesis eksikliği, aile tutumu, ulaşım sorunu, güvenlik kaygısı, sosyal çekingenlik ve motivasyon düşüklüğü en yaygın engeller arasında sayılabilir. Lise öğrencileri ve akademik personel üzerinde yapılan çalışmalar, engellerin farklı yaş ve meslek gruplarında değişmekle birlikte rekreasyonel katılımı sınırlandıran ortak bir sorun alanı oluşturduğunu göstermektedir (Kahraman ve diğ., 2017; Dalay, 2018).

Katılım Engellerinin Psikolojik Sonuçları

Etkili bir rekreasyon programı, bireyin içsel motivasyonunu güçlendirmeli ve katılımı zorunluluk hissinden uzak tutmalıdır. Katılımcının etkinlikten keyif alması, kendisini geliştirdiğini fark etmesi ve sosyal olarak kabul gördüğünü hissetmesi tekrar katılma niyetini artırır. Bu noktada fiziksel aktiviteden keyif alma, mutluluk ve tekrar katılma niyeti arasındaki ilişkilere yönelik bulgular programların sürdürülebilirliği açısından önem taşımaktadır (Peker ve diğ., 2023). Program tasarımında katılımcı profili belirleyici olmalıdır. Lise öğrencileri için oyun, hareket ve akran etkileşimi öne çıkarken; üniversite öğrencileri için stres yönetimi, sosyal

bağ ve kampüs aidiyeti ön planda olabilir. Çalışan yetişkinlerde zaman yönetimi ve iş yaşamı dengesi; yaşlılarda ise sağlık, güvenlik ve sosyal destek daha önemli hâle gelebilir. Terapatik rekreasyon uygulamalarında ise bireyin özel gereksinimleri, fiziksel kapasitesi ve psikososyal desteği daha dikkatli değerlendirilmelidir (Sevil, 2015; Kaya & Yıldırım, 2024). Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluşu destekleyebilmesi için programların katılımcıların ihtiyaçlarına uygun biçimde planlanması gerekir. Etkinliğin türü, süresi, yoğunluğu, mekânı, liderin yaklaşımı ve grup atmosferi psikolojik çıktıları etkileyen önemli değişkenlerdir. Katılımcı kendisini güvende ve değerli hissetmediği bir ortamda rekreasyonel etkinlikten beklenen doyumunu alamayabilir. Bu nedenle planlama sürecinde kapsayıcılık, gönüllülük, erişilebilirlik ve süreklilik ilkeleri dikkate alınmalıdır.

Rekreasyon Programlarının Planlanması

Kadınların rekreasyonel katılımı aile yaşamı üzerinde de dolaylı olumlu sonuçlar yaratabilir. Psikolojik iyi oluşu güçlenen birey, stresle daha etkili başa çıkabilir, sosyal ilişkilerinde daha dengeli davranabilir ve yaşam doyumunu artırabilir. Bu nedenle kadınlara yönelik rekreasyon programları, bireysel bir hobi alanı olarak değil, aile ve toplum sağlığını destekleyen bütüncül bir müdahale alanı olarak değerlendirilmelidir. Kadınlar için rekreasyon, yalnızca fiziksel hareket ya da eğlence anlamına gelmez; aynı zamanda kendilik değerini koruma, sosyal görünürlük kazanma ve gündelik rollerin dışında bireysel ihtiyaçları fark etme sürecidir. Özellikle yerel yönetimler, toplum merkezleri ve kadınlara yönelik rekreasyon programları, katılımın erişilebilirliğini artırarak psikolojik iyi oluşu destekleyebilir. Böyle programlarda güvenli ortam, uygun saat, ulaşılabilirlik ve sosyal kabul gibi koşullar katılımı belirleyen temel unsurlar arasında yer alır. Kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımı, psikolojik iyi oluş açısından özel bir öneme sahiptir. Toplumsal roller, bakım sorumlulukları, ev içi emek ve çalışma yaşamı baskısı, kadınların serbest zamanlarını çoğu zaman kısıtlamaktadır. Buna rağmen rekreasyonel faaliyetlere katılan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini inceleyen çalışmalar, düzenli katılımın kadınların kendilerine ait bir alan oluşturmalarına ve sosyal destek ağlarını güçlendirmelerine katkıda bulunduğunu göstermektedir (Malkoç & Baydili, 2025).

Kadınlar, Aile ve Toplumsal Roller Bağlamında Rekreasyon

Akademik personel üzerinde yapılan araştırmalarda rekreasyonel faaliyetlere katılımı engelleyen faktörlerin belirlenmesi, yüksek eğitilmiş meslek gruplarında bile serbest zamanın düzenli ve verimli kullanımının kolay olmadığını göstermektedir (Dalay, 2018; Şapcılar ve diğ., 2019). Bu durum, psikolojik iyi oluşu desteklemek için yalnızca bireysel istek değil, kurumsal olanaklar, zaman düzenlemesi ve sosyal destek gibi çevresel koşulların da gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışan bireylerde rekreasyonel katılım, iş dışı kimlik alanlarının güçlenmesine de yardımcı olur. Kişi yalnızca öğrenci, çalışan, ebeveyn ya da meslek üyesi olarak değil; aynı zamanda spor yapan, gezen, üreten, öğrenen ve sosyalleşen bir birey olarak kendisini deneyimler. Bu çoklu kimlik deneyimi psikolojik iyi oluşu destekler; çünkü bireyin yaşamı tek bir performans alanına indirgenmemiş olur. Rekreasyonel faaliyetler, bireyin kendisine ayırdığı zamanın değerli olduğunu hissettirerek öz bakım davranışlarını güçlendirebilir. Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolü yalnızca öğrenciler ya da spor katılımcılarıyla sınırlı değildir; çalışma yaşamındaki bireyler açısından da önemlidir. İş yükü, tükenmişlik, zaman baskısı ve performans beklentileri bireyin ruhsal dayanıklılığını zorlayabilir. Bu nedenle iş dışı serbest zaman etkinlikleri, çalışanların kendilerini yenilemeleri ve iş yaşamının getirdiği psikolojik yükü dengelemeleri açısından önemli bir işleve sahiptir. Tükenmişlik düzeyinin iş performansına etkisinde rekreatif aktivitelerin aracılık rolünü inceleyen çalışmalar, rekreasyonun çalışma yaşamında koruyucu bir kaynak olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir (Erol & Yazıcıoğlu, 2019).

Çalışma Yaşamı ve Rekreatif Aktiviteler

Sonuçta psikolojik iyi oluşun desteklenmesi yalnızca klinik müdahalelerle sınırlı değildir. Gündelik yaşam içinde düzenli, keyifli ve erişilebilir rekreasyonel faaliyetlere yer açmak, bireyin ruhsal dayanıklılığını güçlendiren doğal bir destek mekanizmasıdır. Bu nedenle eğitim kurumları, aileler, yerel yönetimler ve spor kuruluşları rekreasyonel katılımı artırmaya yönelik iş birlikleri geliştirmelidir.

Rekreasyonun etkisinin güçlü olabilmesi için bireyin etkinliğe anlam yüklemesi önemlidir. Kişi bir etkinliği yalnızca zaman geçirmek için değil, kendisini geliştirmek, rahatlamak, başkalarıyla bağ kurmak veya hayatına düzen katmak için yaptığında psikolojik kazanımlar artabilir. Bu yönüyle rekreasyon, modern yaşamın hızına ve baskısına karşı bireyin kendisiyle yeniden temas kurduğu bir alan olarak görülebilir.

Bu çalışma kapsamında ele alınan kaynaklar, rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluşla ilişkisini farklı örneklemeler ve değişkenler üzerinden ortaya koymaktadır. Araştırmaların ortak noktası, rekreasyonun bireyin yaşamına olumlu duygu, sosyal bağ, bedensel hareket, başarı deneyimi ve zihinsel rahatlama kazandırmasıdır. Bu unsurlar psikolojik iyi oluşun temel boyutlarıyla doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle rekreasyon, bireyin yaşam kalitesini artıran tamamlayıcı bir gelişim alanı olarak değerlendirilebilir.

Genel Yorum

Sürdürülebilirliğin bir diğer koşulu sosyal destektir. Arkadaş, aile, eğitmen veya grup desteği bireyin etkinliklere düzenli katılımını kolaylaştırır. Özellikle sosyal bağ kurma fırsatı sunan rekreasyonel etkinliklerde birey yalnızca aktiviteye değil, aynı zamanda topluluğa da bağlanır. Bu bağlılık katılımı davranışsal alışkanlığa dönüştürebilir ve psikolojik iyi oluş üzerinde daha kalıcı etkiler oluşturabilir.

Sürdürülebilir katılım için hedeflerin gerçekçi olması gerekir. Çok yoğun programlar, yüksek performans beklentisi veya rekabetçi ortamlar bazı bireylerde kaygı yaratabilir ve katılımı azaltabilir. Buna karşılık başlangıç düzeyine uygun, esnek, destekleyici ve gelişimi görünür kılan programlar bireyin öz yeterlik algısını güçlendirir. Rekreasyonel egzersize güdülenmenin yaşam doyumu üzerindeki rolünü inceleyen çalışmalar, motivasyonel yönelimin süreklilik açısından önemli olduğunu göstermektedir (Türker, 2023).

Rekreasyonel faaliyetlerden beklenen psikolojik yararların ortaya çıkabilmesi için katılımın belirli bir süreklilik kazanması önemlidir. Tek seferlik etkinlikler kısa süreli keyif ve rahatlama sağlayabilir; ancak psikolojik iyi oluşun kalıcı biçimde desteklenmesi için bireyin yaşam düzeni içinde rekreasyona yer açması gerekir. Bu sürekliliği sağlayan en önemli unsurlardan biri etkinlikten alınan hazdır. Katılımcı etkinliği yalnızca zorunlu bir sağlık davranışı olarak değil, yaşamına anlam ve keyif katan bir deneyim olarak gördüğünde devam etme olasılığı artar.

Rekreasyonel Katılımın Sürdürülebilirliği

Kentsel rekreasyon planlamasında psikolojik iyi oluş hedefinin açık biçimde yer alması gerekir. Özellikle gençler, kadınlar, yaşlılar ve özel gereksinimli bireyler için erişilebilir alanlar oluşturulması, rekreasyonun toplumsal etkisini artırabilir. Bu alanlar yalnızca fiziksel aktiviteyi teşvik etmekle kalmaz; bireyler arasında

karşılaşma, iletişim ve sosyal destek fırsatları da yaratır. Böylece rekreasyon, kent yaşamının stres üretici yönlerine karşı dengeleyici bir toplumsal kaynak hâline gelir.

Serbest zamanın niteliği, psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir faktördür. Boş zaman yalnızca pasif dinlenmeyle geçirildiğinde kısa süreli rahatlama sağlayabilir; ancak anlamlı, gönüllü ve geliştirici etkinliklerle değerlendirildiğinde daha kalıcı doyum yaratabilir. Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisini inceleyen çalışmalar, serbest zamanın nasıl değerlendirildiğinin bireyin genel yaşam algısıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Bozdağ, 2019).

Kentsel yaşam, bireylere çok sayıda olanak sunarken aynı zamanda yoğun trafik, kalabalık, gürültü, güvenlik kaygısı, zaman baskısı ve sosyal yabancılaşma gibi psikolojik yükler de oluşturur. Bu nedenle şehirlerde rekreasyonel alanların varlığı, bireylerin psikolojik yenilenme deneyimi yaşaması açısından önemlidir. Parklar, yürüyüş yolları, spor alanları, kültür merkezleri ve kampüs içi sosyal alanlar, bireyin günlük yaşam geriliminden uzaklaşabileceği güvenli alanlar olarak işlev görebilir.

Kentsel Yaşam, Serbest Zaman ve Psikolojik Yenilenme

Ölçme ve değerlendirme sürecinde demografik değişkenler de dikkate alınmalıdır. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu, spor geçmişi, sağlık durumu ve sosyal destek düzeyi rekreasyonel katılımın psikolojik sonuçlarını farklılaştırabilir. Örneğin rekreasyonel maraton katılımcılarında demografik değişkenlerin mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini ilişkilerindeki rolünün incelenmesi, katılım deneyiminin bireysel koşullardan bağımsız düşünülemeyeceğini göstermektedir (Koç ve diğ., 2024).

Psikolojik iyi oluşun değerlendirilmesinde yaşam doyumunu, mutluluk, mental iyi oluş, öz yeterlik, sosyal fizik kaygı, stres, sosyal yeterlik ve akış deneyimi gibi değişkenler birlikte ele alınabilir. Literatürde bu değişkenlerin farklı çalışmalarda rekreasyonla ilişkilendirildiği görülmektedir (Duman ve diğ., 2022; Genç, 2025; Özavcı ve diğ., 2023). Bu çeşitlilik, rekreasyonun etkisinin tek bir psikolojik göstergeyle sınırlanamayacağını ortaya koyar. Araştırmacılar için önemli olan, seçilen değişkenlerin çalışma grubunun özellikleriyle uyumlu olmasıdır.

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü anlamak için yalnızca katılımın varlığına bakmak yeterli değildir. Katılım sıklığı, etkinliğin süresi, bireyin algıladığı fayda, etkinlikten aldığı haz, sosyal ortamın niteliği ve katılım motivasyonu birlikte değerlendirilmelidir. Bir bireyin haftada birkaç kez katıldığı

ancak zorunluluk gibi gördüğü bir etkinlikle, daha seyrek katıldığı ancak kendisini yenilenmiş hissettiği bir etkinlik aynı psikolojik sonucu üretmeyebilir. Bu nedenle araştırmalarda nicel ölçeklerin yanı sıra katılımcı deneyimlerini ortaya koyan nitel yaklaşımlar da önemlidir.

Rekreasyonel Faaliyetlerde Ölçme ve Değerlendirme

Son olarak rekreasyonun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi bireyin yaşamına düzenli biçimde dâhil olduğunda daha görünür hâle gelir. Bu nedenle ailelerin, eğitim kurumlarının ve yerel yönetimlerin bireyleri yalnızca başarı ve performans üzerinden değil, sağlıklı serbest zaman kullanımı üzerinden de desteklemesi gerekir. Rekreasyon kültürünün yaygınlaşması, bireysel ruh sağlığını güçlendirdiği gibi toplumsal düzeyde daha katılımcı, üretken ve dayanışmacı bir yaşam ortamı oluşmasına da katkı sağlayabilir. Bütüncül yaklaşım aynı zamanda disiplinler arası iş birliğini gerektirir. Spor bilimleri, psikoloji, eğitim bilimleri, sosyal hizmet, yerel yönetimler ve sağlık alanları birlikte çalıştığında rekreasyonel faaliyetler daha kapsayıcı hâle gelebilir. Özellikle okul ve üniversite ortamlarında psikolojik danışmanlık birimleriyle spor ve rekreasyon birimlerinin ortak programlar geliştirmesi, öğrencilerin hem akademik hem de psikolojik ihtiyaçlarına daha etkili yanıt verilmesini sağlayabilir.

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü güçlendirmek için bütüncül yaklaşım benimsenmelidir. Bireyin yalnızca fiziksel aktivite düzeyi değil, motivasyonu, sosyal çevresi, katılım engelleri, önceki deneyimleri ve etkinlikten beklediği anlam birlikte değerlendirilmelidir. Böyle bir yaklaşım, rekreasyon programlarının standart ve tek tip uygulamalar olmaktan çıkıp katılımcının gerçek gereksinimlerine cevap veren destekleyici yapılara dönüşmesini sağlar.

Uygulamada Bütüncül Yaklaşımın Önemi

Sonuç olarak bu seminer çalışması, rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluşu destekleyen çok yönlü bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim ve sosyoekonomik koşullarına uygun rekreasyon olanaklarına erişebilmesi, ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından önemli bir gerekliliktir.

Bu bağlamda rekreasyonel faaliyetler yalnızca bireysel tercih değil, aynı zamanda sağlıklı toplum yapısının parçası olarak görülmelidir. Düzenli ve anlamlı

serbest zaman kullanımı, bireyin kendisini daha iyi tanımasına, sosyal çevresiyle daha güçlü bağlar kurmasına ve yaşamın zorluklarına karşı daha esnek bir psikolojik yapı geliştirmesine yardımcı olabilir.

Rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolü, bireyin yaşamındaki denge ihtiyacından bağımsız düşünülemez. Modern yaşamda bireyler çoğu zaman üretkenlik, başarı ve sorumluluk beklentileriyle hareket etmekte; buna karşılık dinlenme, eğlenme ve kendini yenileme gereksinimlerini geri plana itebilmektedir. Rekreasyon bu dengesizliği azaltan önemli bir yaşam alanı sunar.

Kaynaklar

- Ayhan, R., Akay, B., Öçalan, M., & Orhan, R. (2022). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 258-276.
- Bozdağ, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi.
- Çavdar, Ç., & Yıldız, M. (2020). Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve katılımlarına engel olan faktörler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 437-449.
- Çerit, G. (2023). fonksiyonel antrenman yapan bireylerde rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Holistic Health, Sports and Recreation*, 2(2), 47-58.
- Dalay, Y. (2018). Akademik personelin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi (Batman Üniversitesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi.
- Dereceli, Ç., Dereceli, E., Kaşka, F., & Kurt, G. (2025). Üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılım düzeylerinin akademik motivasyona etkisinde sosyal kaygının aracı rolü. *Fairplay Sports Sciences Journal*, 2(1), 1-10.
- Doğan, K. (2021). Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına engel olan faktörler (Malatya ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi.
- Duman, S., Yurtdaş, Ş. Ş., & Ordu, B. (2022). Sosyal yeterlik ve rekreasyonel katılım, akış deneyiminin belirleyicileri midir?. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 157-172.
- Erol, E., & Yazıcıoğlu, İ. (2019). Tükenmişlik düzeyinin iş performansına etkisinde rekreatif aktivitelerin aracılık rolü: Yiyecek içecek işletmelerinde bir araştırma. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(2), 139-152.
- Ertas, Y. D., Gümüşgöl, O., Özdelek, Ç., & Erkut, S. (2026). Rekreasyonel etkinlik motivasyonu ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı ve düzenleyici rolü. *Sportive*, 9(1), 16-32.
- Genç, H. İ. (2025). Rekreatif etkinliklere katılan bireylerde rekreasyonel spor iyi oluş ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 11(3), 323-329.
- Kahraman, G., Çolak, E., Bayazıt, B., & Yılmaz, O. (2017). Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-40.
- Karaca, R., Kaya, E., & Ünal, E. D. (2026). Ciddi serbest zaman etkinliği olarak doğa yürüyüşü yapan katılımcıların psikolojik iyi oluş üzerine etkisine dair görüşleri: Bir fenomenoloji çalışması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 15(1), 51-62.
- Karahasan, İ., & Müftüler, M. (2023). Rekreasyonel egzersizlere katılan çocukların egzersiz motivasyonu ile ebeveynlerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 6(2), 84-100.
- Kaya, S., & Yıldırım, K. (2024). Açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinlikleri: özel gereksinimli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine yönelik etkilerinin değerlendirilmesi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 6(4), 498-513.
- Koç, K., Arslan, H., Yüce, M. S., & Öztürk, A. T. (2024). Rekreasyonel maraton katılımcılarının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini ilişkileri: Demografik değişkenlerin rolü. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 530-537.
- Kuşlu, E. (2024). Rekreasyonel pilates yapan bireylerde öz yeterliğin psikolojik iyi oluşa etkisi. *Journal of Recreation, Sport and Tourism Research*, 1(1), 20-25.

- Malkoç, N., & Baydili, K. N. (2025). Anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Şura Akademik*, (10), 21-31.
- Ortaç, B. (2019). *Üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi Batman Üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi.
- Özavcı, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 454-461.
- Özekici, Y. K., Dağlıoğlu, T., & Sürme, M. (2020). Rekreasyon aktiviteleri hayat memnuniyeti ve akademik başarıyı artırıyor mu?. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 2031-2054.
- Öztürk, F. (2023). *Kampüs rekreasyonu etkinliklerine katılım motivasyonu ve engelleri*. Kampüs Rekreasyonu (Edt. Sertbaş ve Yılmaz), 155. Efe Akademik.
- Peker, H., Teke, C., Çakar, B., Kabadayı, Y., & Caner, N. (2023). Fiziksel aktiviteden keyif alma, tekrar katılma niyeti ve mutluluk arasındaki ilişki: Kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencileri örneği. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 206-220.
- Sevil, T. (2015). *Terapötik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi.
- Şapcılar, M. C., Kalkan, F., & Büyüksalvarcı, A. (2019). Akademisyenlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi: turizm fakülteleri örneği. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 5(7), 9-29.
- Türker, Ü. (2023). Rekreasyonel egzersize güdülenmenin yaşam doyumu üzerindeki rolü: Yükseköğretim öğrencileri örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 288-298.
- Yalçın, C., Ekinci, E., & Gürbüz, B. (2025). Mutluluk ve eğitim stresi ilişkisi: rekreasyonel katılımın rolü. *Journal of Computer and Education Research*, 13(25).
- Yaşar, M. (2023). *Üniversitede çalışan akademik personelin rekreasyonel egzersize ilişkin sağlık inancı*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Sport Sciences Research*, 3(2), 233-243.
- Yıldırım, M. (2018). *Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yumuk, E. D., & Ceyhan, O. (2026). Rekreasyonel futbol katılımcılarında serbest zaman ilgilenimi ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: öz-belirleme ve genişlet ve inşa et kuramları bağlamında bir inceleme. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 172-185.

— ♦ —
BÖLÜM I · SON
— ♦ —

— ◆ —
BÖLÜM II
— ◆ —

Kanserle Yaşam Sürecinde Fiziksel Aktivitenin Destekleyici Rolü Üzerine Bir Çalışma

Ramazan AKKUŞ¹

Akkuş, R. (2026). Kanserle yaşam sürecinde fiziksel aktivitenin destekleyici rolü üzerine bir çalışma. In T. Öktem (Ed.), *Sporda çok boyutlu değerlendirmeler: tarih, toplum ve sağlık* (pp. 28–41). Duvar Yayınları.

¹ Öğr. Gör., Bayburt Üniversitesi,
ramazanakkus@bayburt.edu.tr,
<https://orcid.org/0009-0003-0587-6490>.

1. GİRİŞ

Kanser, bireylerin bedenlerindeki herhangi bir hücrenin rotasyon yaparak kontrolden çıkıp ve ileri seviyede çoğalması ile oluşan çok fonksiyonlu bir hastalıktır. Özünde Deoksiribonükleik Asit'in (DNA) doğru bir biçimde eşleşememe durumundan meydana gelmektedir. DNA doğru bir biçimde eşleşmediğinde farklılaşarak yeni bir yapının meydana gelmesine olanak sağlar ve bu durum genetik, sistemsel ve çevresel nedenlerle gelişebilmektedir (Dalay ve Buyru, 2015; Can, 2014). Kanserlin türüne ve derecesine göre farklılaşmakla beraber genelde cerrahi tedavi, kemoterapi, radyoterapi, hematopoetik kök hücre nakli tedavi yöntemlerinin iki ya da daha fazla kullanılmasıyla tedavi yapılmaktadır (Baykara, 2016; Yüce ve Muz, 2020; Öztürk ve ark., 2022). Fakat tedavilerin uzun soluklu olması, münasebetiyle tedavilere bağlı olarak hastalarda vücudun farklı yerlerinde ağrılar, halsizlik hissi, baş dönmesi gibi rahatsız edici durumlar bireylerde bunalım, moral bozukluğu aynı zamanda tedavilerin belirsizliği bireylerde durgun bir hayat sürme istediği doğura bilmektedir (Demiralp ve ark., 2010; Baykara, 2016). Düzenli olarak yapılan egzersizin hem kanser riskini hem de ilerleyişini sınırlandırmanın olumlu etkilerinin yanında, tedaviye bağlı meydana gelen bunalım ve bitkinlik gibi yan etkileri kontrol altında tutma açısından da etkili olabileceği gösterilmiştir (Wefel ve ark., 2015). Egzersizin bu olumlu etkilerinin vücutta (anti-) inflamatuvar homeostazi'ni etkisi altına alarak yardımcı olduğu tahmin edilmektedir (Li ve ark., 2022).

Bağışıklık sisteminin aktivasyonu, egzersize karşı gerçekleşir ve bunun sitokin sinyalleşmesine yardım ettiği vurgulanır. Sitokinler tipik olarak inflamatuvar özelliklerine göre ayrılır, egzersize yanıt olarak ekspresye edilen sitokinlerin kas-iskelet sisteminin yardımıyla inflamasyonu modüle ettiği bilinmektedir. Kasılan kaslardan salınan miyokin IL-6, egzersiz süresince birikerek artar ve periferik kandaki temel plazma seviyelerinin ortalama 100 katına çıkar (Tilz ve ark., 1993). Normalde proinflamatuvar bir sitokin olan IL-6'nın, egzersiz sonrası kastan salındığında antiinflamatuvar bağışıklık tepkisini düzenlediği ve tümör nekroz faktör α (TNF α) seviyelerinde anti- inflamatuvar etki ürettiği söylenmektedir (Fischer, 2006). Ayrıca, düzenli egzersiz, antiinflamatuvar sitokinlerin salınımı arttırmakta ve TNF α gibi kanser biyobelirteçlerinin üretimini de yok etmektedir (Hojman ve ark., 2018).

Yapılan bazı akademik çalışmalarda egzersizin umut verici sonuçlara ulaşıldığını da söylemek mümkündür, öyleki kanser hastaları düzenli egzersiz

yaptıklarında insidansını %40 gibi önemli bir oranda azaltabildiği çalışmalarda vurgulanmıştır (Newton, 2008). İnsidansında azalma görülen ve dikkat çeken kanser türleri ise meme ve kolorektal kanseridir. Belirtilen kanser türleri dışında prostat, endometrium, akciğer, testis, over gibi kanser türlerinde de program dahilinde yapılan egzersizler neticesinde insidans düzeyleri belirgin şekilde azaldığı, aynı zamanda egzersizin farklı kanser türlerine karşı büyük ölçüde koruyucu olduğu ifade edilmiştir (Friedenreich, 2002). Egzersizin, organizmada serbest radikallere karşı gelişen savunma mekanizmalarını güçlendirmesi ve fiziksel aktivite düzeyini artırması yoluyla kanser riskinin azaltılmasına katkı sağlayabileceği bildirilmektedir. İnsan vücudunda süperoksit, hidrojen peroksit, hipoklorit ve hidroksil radikali gibi reaktif oksijen türlerinin yanı sıra nitrik oksit ve peroksinitrit gibi reaktif nitrojen türleri fizyolojik süreçler sonucunda sürekli olarak üretilmektedir. Bu reaktif moleküllerin zararlı etkilerinin sınırlandırılmasında ise süperoksit dismutaz, glutatyon peroksidaz ve katalaz gibi enzimlerden oluşan endojen antioksidan savunma sistemi önemli bir rol oynamaktadır. Egzersiz sırasında reaktif oksijen ve nitrojen türlerinin üretiminde artış meydana gelmekte; buna paralel olarak antioksidan enzimlerin aktivite düzeylerinde de adaptif bir yükselme gözlenmektedir. Düzenli olarak sürdürülen egzersiz alışkanlığının, bu savunma mekanizmalarının etkinliğini artırarak oksidatif stresin kontrol altına alınmasına ve dolaylı olarak kanser riskinin azaltılmasına katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (Shin, 2008; Urso, 2003). Hücresel yaşlanma ve genetik stabilite açısından önemli bir yapı olan telomerler, nükleotit dizilerinin (adenin, sitozin, timin ve guanin) tekrarlanmasıyla kromozom uçlarında yer almaktadır. Telomerlerin işlevini yitirmesi durumunda kromozom uçları birbirine yapışabilmekte ve bu durum genetik materyalin bütünlüğünün bozulmasına yol açabilmektedir. Telomer uzunluğunun kritik düzeyin altına düşmesi hücre bölünmesini engelleyerek hücrenin yaşlanmasına, fonksiyon kaybına ya da hücre ölümü ve kanser gelişimi gibi patolojik süreçlere neden olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivite düzeyi yüksek bireylerin telomer uzunluğunun sedanter bireylere kıyasla yaklaşık 200 nükleotit daha fazla olduğu gösterilmiş olup, bu bulgu düzenli fiziksel aktivitenin hücresel yaşlanma süreçleri üzerindeki koruyucu etkisine işaret etmektedir (Cherkas ve ark., 2008).

Bu çalışmanın amacı, kanserle yaşam sürecinde fiziksel aktivitenin bireylerin fiziksel ve psikolojik iyilik hâline sağladığı destekleyici katkıları ortaya çıkartmaktır. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin tedavi sürecinde yaşanan yorgunluk, ruhsal

zorlanmalar ve günlük yaşamla baş etme üzerindeki etkileri ele alınarak, kanserle yaşamda fiziksel aktivitenin tamamlayıcı ve güçlendirici bir unsur olarak önemi vurgulanmaktadır.

2. ONKOLOJİK REHABİLİTASYONDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZİN ROLÜ

Lehmann ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışmada, onkolojik rehabilitasyon sürecindeki hastaların kas gücünde azalma, stres düzeyinde artış, ağrı, günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlılık, ambulasyon güçlüğü ve aile desteği yetersizliği gibi çeşitli sorunlarla karşılaştıkları ortaya konmuştur. Bu bulgular, kanser hastalarına fiziksel aktivite ve egzersiz programı planlanmadan önce kapsamlı ve çok boyutlu bir değerlendirmenin gerekliliğini göstermektedir. Kanser türü ve klinik seyri, bireylerin fiziksel ve fonksiyonel düzeylerini farklı biçimlerde etkileyebilmekte olup, değerlendirme sürecinde bu bireysel farklılıkların dikkate alınması önem taşımaktadır (Lehmann ve ark., 1978).

Literatürde, egzersizin bazı tümör türlerinde sağkalımı destekleyici etkilere sahip olduğuna yönelik kanıtlar bulunmaktadır (Crevenna, 2002; Crevenna, 2013; Neil-Sztramko ve ark., 2019). Yapılan bir meta-analiz çalışmasında, egzersiz eğitiminin kanserden kurtulan bireylerde inflamasyon başta olmak üzere tedaviye bağlı olumsuz etkileri azalttığı ve semptom yönetiminde etkili bir nonfarmakolojik yaklaşım olduğu bildirilmiştir (Khosravi ve ark., 2019). Ayrıca onkoloji hastalarına uygulanan egzersiz programlarının, kanser nüksünü %48 oranında, kansere bağlı mortaliteyi ise %27 oranında azalttığı rapor edilmiştir (Tu ve ark., 2018). Kanser tedavisinde sıklıkla uygulanan cerrahi girişimler, kemoterapi, radyoterapi ve hormon tedavileri; tek başına ya da kombine biçimde aylar, hatta çoğu zaman yıllar boyunca devam etmekte ve hastaların yaşam kalitesini belirgin ölçüde düşürmektedir. Bu tedavi yaklaşımları; kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler ve kardiyopulmoner fonksiyonlarda kayıplar başta olmak üzere enfeksiyonlar, gastrointestinal sorunlar, ağrı, duyu bozuklukları, lenfödem, bulantı, periferik nöropati ve yorgunluk gibi çok sayıda komplikasyona neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra kemik mineral yoğunluğunda azalma ve buna bağlı postüral değişiklikler de yaygın olarak gözlenmektedir (Courneya, 2003). Tedaviye bağlı yan etkiler akut dönemde ortaya çıkabildiği gibi, subakut ya da kronik seyir göstererek tedavinin tamamlanmasından aylar ya da yıllar sonra da devam edebilmektedir (Courneya ve Friedenreich, 1999). Özellikle meme ve prostat kanseri sonrası gelişen lenfödem gibi

bazı komplikasyonların, tedaviden birkaç yıl sonra ortaya çıkabileceği bildirilmektedir (Powell ve ark., 2003). Ayrıca kanser ve uygulanan tedavi yöntemleri, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve osteoporoz gibi diğer kronik hastalıkların görülme riskini de artırabilmektedir (Schmitz ve ark., 2005)

3. KANSER SONRASI DÖNEMDE SARKOPENİ VE EGZERSİZ TEMELLİ ONKOLOJİK REHABİLİTASYON

Kanser hastalarında, hastalığın tedavi sürecinin tamamlanmasının ardından sarkopeni olarak tanımlanan iskelet kası kütlesinde azalma ve buna eşlik eden kas gücü kaybının görülme olasılığı oldukça yüksektir. Kanserden kurtulan bireylerin sarkopeniden etkilenmesi, fonksiyonel kapasitenin azalmasına ve daha olumsuz bir prognozla karşılaşılmasına yol açabilmektedir. Egzersizin sarkopeni üzerindeki iyileştirici etkilerine ilişkin çok sayıda çalışma bulunmakta olup; özellikle meme, mide, prostat ve karaciğer kanseri sonrası gelişen sarkopeninin egzersiz yoluyla hafifletilebildiği bildirilmiştir (Cao ve ark., 2022). Kanserden kurtulan bireylerde egzersize dayalı onkolojik rehabilitasyon programlarının etkisini inceleyen bir çalışmada, tedavi sürecinin tamamlanmasının ardından uygulanan 12 haftalık kombine aerobik ve direnç egzersizi programının, orta yaşlı ve yaşlı bireylerde kas gücü ve fiziksel fonksiyonlarda anlamlı iyileşmeler sağladığı ortaya konmuştur (Dittus ve ark., 2020). Egzersiz, etkili bir nonfarmakolojik müdahale yöntemi olarak kanser hastalarının yaşam sürecinde önemli bir yere sahiptir (Brown ve ark., 2011; Mishra ve ark., 2012; Rock ve ark., 2012). Kanserli bireylerde fiziksel kapasitenin artırılması ve hastalığa bağlı gelişen fonksiyonel bozuklukların azaltılmasına yönelik müdahalelerde, orta şiddette uygulanan egzersiz programlarının en uygun yaklaşım olduğu bildirilmektedir (Stout ve ark., 2017).

Friedenreich ve çalışma arkadaşları, fiziksel aktivitenin kanser sürecinde yalnızca hastalığa ilişkin sonuçlar üzerinde değil, bireylerin fiziksel kapasitesi ve yaşam kalitesi üzerinde de belirgin olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular doğrultusunda fiziksel aktivitenin, kanser bakımının bütüncül yapısı içerisinde temel bir unsur olarak ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Kanserden sağ kalan bireylerde düzenli fiziksel aktivitenin desteklenmesi, klinik gidişatın iyileştirilmesine katkı sağlamakta ve sağ kalım sürecini güçlendiren etkili bir farmakolojik olmayan müdahale olarak öne çıkmaktadır (Friedenreich ve ark., 2016).

Amerikan Kanser Derneği tarafından 2020 yılında yayımlanan *Kanserden Korunmak için Diyet ve Fiziksel Aktivite Kılavuzu*'nda, kanserden korunma sürecinde fiziksel aktivitenin merkezi rolüne vurgu yapılmaktadır (Rock ve ark., 2020). Benzer şekilde, Dünya Kanser Araştırma Fonu ve Amerikan Kanser Araştırma Enstitüsü tarafından hazırlanan raporda; kanser yükünün azaltılması, sağlığın geliştirilmesi ve kanserin önlenmesine yönelik stratejiler kapsamında diyet, beslenme ve fiziksel aktivitenin temel bileşenler arasında yer aldığı belirtilmiştir (Clinton ve ark., 2020).

4. KANSERDEN KORUNMADA EGZERSİZİN ROLÜ

Belirli bir program dahilinde yapılan egzersizler bazı kanser hastalıklarının insidansını %40 gibi önemli bir oranda azaltabildiği çalışmalarda gösterilmiştir (Newton, 2008). En belirgin azalma meme ve kolorektal kanser insidansında görülmektedir. Bunlarla beraber prostat, endometrium, akciğer, testis, over gibi kanser türlerinde düzenli yapılan egzersiz ile birlikte insidans düzeylerinin önemli oranda azaldığı ve egzersizle birlikte birden fazla kanser türüne karşı önemli ölçüde koruyuculuk sağlandığı gösterilmiştir (Friedenreich ve ark., 2002).

Sürekli ve planlı biçimde uygulanan egzersiz dolaşımdaki insülin ve “insulin-like growth factor-1” (IGF-1) düzeylerinin azalmasını sağlayabilir (Friedenreich ve ark., 2002). IGF-1'in özellikle meme dokusunda hücre bölünmesini arttırarak hücrelerin çoğalmasına neden olabildiği, kanserli hücrelerin ölümünü azaltabildiği ve böylece bir mitojen olarak rol oynayabildiği farklı çalışmalarda ifade edilmiştir. Sistematik biçimde sürdürülen egzersiz programı IGF bağlayıcı protein 3'ün (IGFBP-3) düzeyini arttırarak IGF 1'in kandaki düzeyini düşürür ve böylece başta meme kanseri olmak üzere birden fazla kanser riskini azaltmaya yardımcı olabilir (Yu ve ark., 2000). Egzersizin kanserden korunmadaki temel etkilerinden biride, vücut yağ oranının azaltılmasına katkı sağlaması ve sağlıklı vücut ağırlığının korunmasını desteklemesidir. Sedarer yaşam tarzı, özellikle abdominal bölgede yağ birikiminin artmasına neden olmaktadır. Yağ dokusundaki bu artış, organizmada endojen östrojen ve testosteron düzeylerinin yükselmesine yol açabilmektedir. Söz konusu hormonal değişiklikler ise endometrium, meme ve prostat kanserlerinin gelişme riskini arttıran önemli biyolojik faktörler arasında yer almaktadır (Rodriguez ve ark., 2007) Bu bağlamda egzersiz önemli yer tutmaktadır.

5. FİZİKSEL AKTİVİTENİN PSİKOLOJİK VE BEDENSEL FAYDALARI

Psikolojik sağlık ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bu iki değişken arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Kim ve ark., 2012). Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyinin olumlu yönde etkilendiği ve ruhsal durumun güçlendiği belirtilmektedir (Işık ve ark., 2014). Günümüzde teknolojinin baskın olduğu yaşam biçimi, bireylerin hem iç hem de dış çevresel etkenlere bağlı olarak stres, baskı ve çeşitli psikolojik sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır (Şahinler ve ark., 2020). Bu bağlamda fiziksel aktivitenin, bireylerin psikolojik sağlıklarını iyileştirmede ve olası psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasını önlemede önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Babic ve ark., 2014).

Fiziksel aktivitenin, depresyon riskini ve stres düzeyini azalttığı; buna karşılık bireylerin özgüvenlerini artırdığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Gauvin ve Spence, 1996). Bu nedenle fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik çalışmaların, bireylerin psikolojik açıdan daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerini desteklediği vurgulanmaktadır (Başar ve Sarı, 2018). Fiziksel aktiviteye katılan bireylerde psikolojik iyilik haline de olumlu katkı sağlamaktadır (Akkuş, 2025). Ayrıca Düzenli yapılan egzersizin yaşam kalitesini arttırarak ve özellikle de psikolojik olarak iyi olma halini geliştirerek hastalığın tekrarlama riskini azaltmaya ve hastanın hayatta kalma süresini uzatmaya yardımcı olduğu da birden farklı çalışmada gösterilmiştir (Meyerhardt ve ark. 2006) Özellikle kanserle mücadele sürecinde psikolojik gücün ve yaşam doyumunun büyük önem taşıdığı, bu gücün desteklenmesinde fiziksel aktivitenin etkili bir araç olduğu söylenebilir.

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kullanımıyla enerji harcanmasını gerektiren her türlü bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır (Caspersen ve ark., 1985). Bu kapsamda bisiklete binme, yüzme, ulaşım amaçlı yürüyüş, işyeri ve ev ortamındaki günlük görevlerin yerine getirilmesi gibi pek çok etkinlik fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir (WHO, 2018). Söz konusu aktiviteler, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine katkı sağlarken (Slater ve ark., 2020), aynı zamanda yaşam kalitesini artırmakta ve olumlu duyguların gelişimini desteklemektedir (Herbert ve ark., 2020). Bunun yanı sıra genel sağlık ve refah düzeyi üzerinde olumlu etkiler meydana getirdiği (Mahalakshmi ve ark., 2020) ve stresin azaltılması ile kaygı düzeyinin kontrol altına alınmasında etkili olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır (Herbert ve ark., 2020).

5.1. Fiziksel Aktivitenin Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri

- Bireyin genel iyilik hâlinin sürdürülmesine ve korunmasına katkı sağlar,
- Depresyon ve kaygı bozukluklarının ortaya çıkma riskini azaltıcı etki gösterir,
- Kas, kemik ve eklem sağlığını destekleyerek vücut duruşunun gelişmesine ve bedensel farkındalığın artmasına yardımcı olur; böylece bedenini tanıyan, özgüveni yüksek bireylerin yetişmesini destekler,
- Olumlu düşünme alışkanlıklarının kazanılmasını teşvik ederken stresle başa çıkma becerilerinin güçlenmesine katkı sunar,
- Benlik saygısı ve özgüven düzeyinin artmasını sağlar,
- Zihinsel işlevlerde ve bilişsel performansta iyileşme görülmesine yardımcı olur,
- Sosyal ilişkilerin gelişmesine ve kişilerarası etkileşimin güçlenmesine katkıda bulunur,
- Günlük yaşamda hissedilen yorgunluk düzeyinin azalmasına destek olur (Sağlık Bakanlığı, 2014).

5.2. Fiziksel Aktivitenin Bedensel Sağlığa Etkileri

- Kas gücü ve kas kütlesinin korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlar,
- Agonist ve antagonist kas grupları arasındaki dengenin sağlanmasına yardımcı olur,
- Kaslar ve eklemler üzerindeki kontrolü artırarak postüral dengeyi geliştirir,
- Eklem hareket açıklığının korunmasını ve artırılmasını destekler,
- Kas ve eklem esnekliğinin sürdürülmesine ve geliştirilmesine katkı sunar,
- Reflekslerin ve tepki süresinin iyileşmesine yardımcı olur,
- Dengeleyici ve düzeltici reflekslerin gelişimini destekler,
- Günlük yaşamda hissedilen yorgunluk düzeyinin azalmasına katkıda bulunur,
- Kas kasılmaları yoluyla kemik mineral yoğunluğunu artırarak kemik sağlığını korur ve osteoporoz riskini azaltır,
- Kalbin dinlenim hâlindeki atım hızının düşmesine yardımcı olur,
- Kalp boşluklarının genişlemesine bağlı olarak tek atımda pompalanan kan miktarının artmasını sağlar,
- Kalp ritminin daha düzenli hâle gelmesine katkı sunar,

- Damar direncinin azalmasına bağlı olarak kan basıncının kontrol altına alınmasına yardımcı olur,
- Kan kolesterolü ve trigliserit düzeylerinin düşürülmesi yoluyla kardiyovasküler hastalık riskini azaltır,
- Akciğerlerin ventilasyon kapasitesini artırarak solunum fonksiyonlarının gelişmesini destekler,
- Düzenli fiziksel aktivite ile insülin etkinliğinin düzenlenmesine ve kan glukoz düzeylerinin kontrolüne katkı sağlar,
- Vücudun su, elektrolit ve mineral dengesinin korunmasına yardımcı olur,
- Metabolik hızın artmasını sağlayarak kilo alımının önlenmesine destek olur (Sağlık Bakanlığı, 2014).

6. SONUÇ

Kanserle yaşam sürecinde fiziksel aktivite ve egzersiz, yalnızca hastalığın önlenmesi ve seyrinin sınırlandırılması açısından değil; tanı, tedavi, iyileşme ve uzun dönem izlem evrelerinin tamamında bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hâlini destekleyen temel bir bileşen olarak değerlendirilmektedir. Literatürde yer alan bulgular, düzenli ve planlı fiziksel aktivitenin bağışıklık sisteminin düzenlenmesi, inflamatuvar süreçlerin kontrol altına alınması, oksidatif stresin azaltılması ve kas-iskelet sistemi bütünlüğünün korunması yoluyla kanser sürecine çok yönlü katkılar sağladığını göstermektedir. Egzersiz uygulamalarının, cerrahi, kemoterapi ve radyoterapi gibi tedavi yöntemlerine bağlı olarak ortaya çıkan yorgunluk, kas gücü kaybı, denge bozuklukları ve fonksiyonel kısıtlılıkları azaltmada etkili olduğu; bunun yanı sıra sarkopeni gelişiminin önlenmesi ve fiziksel kapasitenin sürdürülmesi açısından önemli rol oynadığı görülmektedir. Düzenli fiziksel aktivite sayesinde bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılım düzeylerinin arttığı, bağımsızlıklarının korunduğu ve tedavi sonrası dönemde ortaya çıkabilecek kronik komplikasyonların etkilerinin hafifletilebildiği ifade edilmektedir. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde ise fiziksel aktivitenin; depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin azaltılmasına katkı sağladığı, benlik saygısı ve özgüvenin güçlenmesine yardımcı olduğu ve yaşam doyumunu artırdığı dikkat çekmektedir. Kanserle mücadele sürecinde sıklıkla karşılaşılan belirsizlik, umutsuzluk ve sosyal geri çekilme gibi durumların, düzenli egzersiz alışkanlığı sayesinde daha yönetilebilir hâle geldiği ve bireylerin sosyal etkileşimlerinin desteklendiği söylenebilir. Sonuç olarak fiziksel aktivite ve egzersiz, kanserle yaşam

sürecinde bireyin yalnızca hastalıkla değil, hastalığın bedensel ve ruhsal etkileriyle de başa çıkabilmesini sağlayan güçlü bir nonfarmakolojik müdahaledir. Bu bağlamda egzersizin, bireysel özellikler, kanserin türü ve tedavi süreci dikkate alınarak planlanması; multidisipliner onkolojik rehabilitasyon yaklaşımları içinde sistematik biçimde yer alması büyük önem taşımaktadır. Böylece fiziksel aktivitenin, kanser bakımında yaşam kalitesini artıran, fonksiyonel bağımsızlığı destekleyen ve uzun dönem sağkalımı güçlendiren bütüncül bir sağlık stratejisi olarak ele alınması mümkün olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akkuş, R. (2025). Türk halk oyunlarının kültürel kimlik ve fiziksel aktivite açısından incelenmesine yönelik nitel bir araştırma. R. Cengiz & İ. Doğan (Eds.), *Kış sporlarından antik sanata: Toplumsal bağlamda spor ve kültür* (ss. 53–97). Duvar Yayınları.
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 44(11), 1589-1601.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Baykara, O. (2016). Kanser tedavisinde güncel yaklaşımlar. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 154-165.
- Brown, J. C., Huedo-Medina, T. B., Pescatello, L. S., Pescatello, S. M., Ferrer, R. A., & Johnson, B. T. (2011). Efficacy of exercise interventions in modulating cancer-related fatigue among adult cancer survivors: a meta-analysis. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, 20(1), 123-133.
- Buyru, N. D., & Dalay, N. (2015). Kanser biyolojisi. İçinde G. Can (Ed.), *Onkoloji hemşireliği* (1. bs., ss. 7–17). Nobel Tıp Kitabevleri.
- Can, G. (2014). Onkoloji. İçinde: *Enç N (editör). İç Hastalıkları Hemşireliği*, 2, 365-411.
- Cao, A., Ferrucci, L. M., Caan, B. J., & Irwin, M. L. (2022). Effect of exercise on sarcopenia among cancer survivors: a systematic review. *Cancers*, 14(3), 786.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Cherkas, L. F., Hunkin, J. L., Kato, B. S., Richards, J. B., Gardner, J. P., Surdulescu, G. L., ... & Aviv, A. (2008). The association between physical activity in leisure time and leukocyte telomere length. *Archives of internal medicine*, 168(2), 154-158.
- Clinton, S. K., Giovannucci, E. L., & Hursting, S. D. (2020). The world cancer research fund/American institute for cancer research third expert report on diet, nutrition, physical activity, and cancer: impact and future directions. *The Journal of nutrition*, 150(4), 663-671.
- Courneya, K. S. (2003). Exercise in cancer survivors: an overview of research. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(11), 1846-1852.
- Courneya, K. S., & Friedenreich, C. M. (1999). Physical exercise and quality of life following cancer diagnosis: a literature review. *Annals of behavioral medicine*, 21(2), 171-179.
- Crevenna, R. (2013). From neuromuscular electrical stimulation and biofeedback-assisted exercise up to triathlon competitions—regular physical activity for cancer patients in Austria. *European Review of Aging and Physical Activity*, 10(1), 53-55.

- Crevenna, R., Fialka-Moser, V., Keilani, M. Y., Schmidinger, M., Marosi, C., & Quittan, M. (2002). Aerobic physical training in a breast cancer patient with inflammatory recurrence. *Wiener Medizinische Wochenschrift* (1946), 152(21-22), 581-584.
- Demiralp, M., Oflaz, F., & Komurcu, S. (2010). Effects of relaxation training on sleep quality and fatigue in patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy. *Journal of clinical nursing*, 19(7-8), 1073-1083.
- Dittus, K., Toth, M., Priest, J., O'Brien, P., Kokinda, N., & Ades, P. (2020). Effects of an exercise-based oncology rehabilitation program and age on strength and physical function in cancer survivors. *Supportive Care in Cancer*, 28(8), 3747-3754.
- Fischer, C. P. (2002). Interleukin-6 in acute exercise and training: what is the biological relevance?.
- Friedenreich, C. M., & Orenstein, M. R. (2002). Physical activity and cancer prevention: etiologic evidence and biological mechanisms. *The Journal of nutrition*, 132(11), 3456S-3464S.
- Friedenreich, C. M., Neilson, H. K., Farris, M. S., & Courneya, K. S. (2016). *Physical activity and cancer outcomes: A precision medicine approach*. Journal of the National Cancer Institute, 108(2), djv336. <https://doi.org/10.1093/jnci/djv336>
- Gauvin, L., & Spence, J. C. (1996). Physical activity and psychological well-being: knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*, 54(4), S53.
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: the results of an online and a laboratory study. *Frontiers in psychology*, 11, 491804.
- Hojman, P., Gehl, J., Christensen, J. F., & Pedersen, B. K. (2018). Molecular mechanisms linking exercise to cancer prevention and treatment. *Cell metabolism*, 27(1), 10-21.
- Isık, O., Gumus, H., Okudan, B., & Yılmaz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 836-843.
- Khosravi, N., Stoner, L., Farajivafa, V., & Hanson, E. D. (2019). Exercise training, circulating cytokine levels and immune function in cancer survivors: a meta-analysis. *Brain, behavior, and immunity*, 81, 92-104.
- Kim, Y. S., Park, Y. S., Allegrante, J. P., Marks, R., Ok, H., Cho, K. O., & Garber, C. E. (2012). Relationship between physical activity and general mental health. *Preventive medicine*, 55(5), 458-463.
- Lehmann, J. F., DeLisa, J. A., Warren, C. G., Bryant, P. L., & Nicholson, C. G. (1978). Cancer rehabilitation: assessment of need, development, and evaluation of a model of care. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 59(9), 410-419.
- Li, Y., Xiao, X., Zhang, Y., Tang, W., Zhong, D., Liu, T., ... & Jin, R. (2022). Effect of exercise on breast cancer: A systematic review and meta-analysis of animal experiments. *Frontiers in Molecular Biosciences*, 9, 843810.

- Mahalakshmi, B., Maurya, N., Lee, S. D., & Bharath Kumar, V. (2020). Possible neuroprotective mechanisms of physical exercise in neurodegeneration. *International journal of molecular sciences*, 21(16), 5895.
- Mahalakshmi, B., Maurya, N., Lee, S. D., & Bharath Kumar, V. (2020). Possible neuroprotective mechanisms of physical exercise in neurodegeneration. *International journal of molecular sciences*, 21(16), 5895.
- Meyerhardt, J. A., Heseltine, D., Niedzwiecki, D., Hollis, D., Saltz, L. B., Mayer, R. J., ... & Fuchs, C. S. (2006). Impact of physical activity on cancer recurrence and survival in patients with stage III colon cancer: findings from CALGB 89803. *Journal of Clinical Oncology*, 24(22), 3535-3541.
- Neil-Sztramko, S. E., Winters-Stone, K. M., Bland, K. A., & Campbell, K. L. (2019). Updated systematic review of exercise studies in breast cancer survivors: attention to the principles of exercise training. *British journal of sports medicine*, 53(8), 504-512.
- Newton, R. U., & Galvao, D. A. (2008). Exercise in prevention and management of cancer. *Current treatment options in oncology*, 9(2), 135-146.
- Öztürk, S., Karakaş, Ü., Kızıl, H. E., & Uysal, H. (2022). Kanser hastalarına uygulanan farklı tedavi süreçlerinde fiziksel egzersizlerin etkisi. *Anatolia Sport Research*, 3(2), 9-16.
- Powell, SN., Taghian, AG., Kachnic, LA., Coen, JJ., Assaad, SI. (2003). Risk of lymphedema after regional nodal irradiation with breast conservation therapy. *International Journal of Radiation Oncology* Biology* Physics*, 55(5), 1209-1215.
- Rock, C. L., Doyle, C., Demark-Wahnefried, W., Meyerhardt, J., Courneya, K. S., Schwartz, A. L., ... & Gansler, T. (2012). Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA: a cancer journal for clinicians*, 62(4), 242-274.
- Rock, C. L., Thomson, C., Gansler, T., Gapstur, S. M., McCullough, M. L., Patel, A. V., ... & Doyle, C. (2020). American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA: a cancer journal for clinicians*, 70(4), 245-271.
- Rodriguez, C., Freedland, S. J., Deka, A., Jacobs, E. J., McCullough, M. L., Patel, A. V., ... & Calle, E. E. (2007). Body mass index, weight change, and risk of prostate cancer in the Cancer Prevention Study II Nutrition Cohort. *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, 16(1), 63-69.
- Schmitz, K. H., Holtzman, J., Courneya, K. S., Mâsse, L. C., Duval, S., & Kane, R. (2005). Controlled physical activity trials in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, 14(7), 1588-1595.
- Shin, Y. A., Lee, J. H., Song, W., & Jun, T. W. (2008). Exercise training improves the antioxidant enzyme activity with no changes of telomere length. *Mechanisms of ageing and development*, 129(5), 254-260.
- Slater, S. J., Christiana, R. W., & Gustat, J. (2020). Recommendations for keeping parks and green space accessible for mental and physical health during COVID-19 and other pandemics. *Preventing chronic disease*, 17, E59.

- Stout, N. L., Baima, J., Swisher, A. K., Winters-Stone, K. M., & Welsh, J. (2017). A systematic review of exercise systematic reviews in the cancer literature (2005-2017). *PM&R*, 9, S347-S384.
- Şahinler, Y., Ulukan, M., & Ulukan, H. (2020). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 171-184.
- Tilz, G. P., Domej, W., Diez-Ruiz, A., Weiss, G., Brezinschek, R., Brezinschek, H. P., ... & Fuchs, D. (1993). Increased immune activation during and after physical Eexercise. *Immunobiology*, 188(1-2), 194-202.
- Tu, H., Wen, C. P., Tsai, S. P., Chow, W. H., Wen, C., Ye, Y., ... & Wu, X. (2018). Cancer risk associated with chronic diseases and disease markers: prospective cohort study. *Bmj*, 360.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi* (Yayın No. 940). T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Urso, M. L., & Clarkson, P. M. (2003). Oxidative stress, exercise, and antioxidant supplementation. *Toxicology*, 189(1-2), 41-54.
- Wefel, J. S., Kesler, S. R., Noll, K. R., & Schagen, S. B. (2015). Clinical characteristics, pathophysiology, and management of noncentral nervous system cancer-related cognitive impairment in adults. *CA: a cancer journal for clinicians*, 65(2), 123-138.
- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Yu, H., & Rohan, T. (2000). Role of the insulin-like growth factor family in cancer development and progression. *Journal of the National Cancer Institute*, 92(18), 1472-1489.
- Yüce, G. E., & Muz, G. (2020). Kanser hastalarında görülen bulantı ve kusma semptomlarının yönetimi. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 9(2), 116-124.

—◆—
BÖLÜM III
—◆—

Özel Gereksinimli Bireylerde Hareket Eğitimi Ve Kapsayıcı Fiziksel Aktivite Uygulamaları

Seyfullah DEMİRKAN¹

Demirkan, S. (2026). Özel gereksinimli bireylerde hareket eğitimi ve kapsayıcı fiziksel aktivite uygulamaları. In T. Öktem (Ed.), *Sporda çok boyutlu değerlendirmeler: tarih, toplum ve sağlık* (pp. 42–53). Duvar Yayınları.

¹ seyfullahdmrkn@gmail.com, ORCID: 0009-0002-0768-9931

GİRİŞ

Özel gereksinimli bireylere yönelik eğitim modülleri zaman içerisinde değişmiş ve kişilerin yalnızca sahip oldukları yetersizliklere değil, güçlü yönlerine, potansiyellerine ve bireysel özelliklerine odaklanan yaklaşımlara ağırlık verilmiştir. Bu değişim, eğitim ortamlarının ve uygulamaların bireysel farklılıkları dikkate alacak biçimde düzenlenmesini zorunlu kılmıştır. Bu kapsamda hareket eğitimi, uyarlanmış fiziksel aktivite ve kapsayıcı fiziksel aktivite uygulamaları, özel gereksinimli bireylerin gelişimini destekleyen önemli uygulamalar arasında yer almaktadır. Spor ortamlarında empati ve kaygı gibi psikososyal değişkenler etkili olabilmektedir (Öktem ve diğ., 2026). Fiziksel aktivitenin fiziksel sağlıkla birlikte psikolojik durum, sosyal katılım ve genel yaşam kalitesi açısından da önemli olduğu belirtilmektedir (Hutzler & Sherrill, 2007; İlhan & Esentürk, 2014; World Health Organization [WHO], 2020).

Özel gereksinimli bireylerde hareket becerilerinin geliştirilmesi, günlük yaşam etkinliklerini daha bağımsız gerçekleştirebilmeleri açısından oldukça önemlidir. Yürüme, koşma, denge kurma, nesneleri kontrol etme ve farklı hareketleri koordineli şekilde gerçekleştirme gibi temel beceriler, bireyin günlük yaşam ve fiziksel aktivite deneyimlerinin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Motor gelişim sürecinde bireyin yaşına, gelişim düzeyine, çevresel koşullarına ve hareket deneyimlerine bağlı olarak farklılıklar ortaya çıkabilmektedir (Gallahue ve diğ., 2012).

Özel gereksinimli bireylerde motor becerilerinin gelişimini desteklemek amacıyla planlanan hareket eğitimi uygulamaları, bireylerin mevcut becerilerini geliştirmelerine ve yeni hareket becerileri kazanmalarına olanak sağlamaktadır. Özellikle motor performansta güçlük yaşayan çocuklara yönelik müdahalelerin motor beceriler üzerinde olumlu sonuçlar oluşturabildiği bildirilmektedir. Gelişimsel koordinasyon bozukluğu bulunan çocuklara yönelik müdahaleleri inceleyen sistematik derleme ve meta-analiz sonuçları da motor temelli ve görev odaklı müdahalelerin motor performansın geliştirilmesinde yararlı olabileceğini göstermektedir (Smits-Engelsman ve diğ., 2013).

Hareket eğitiminin etkileri yalnızca motor gelişimle sınırlı kalmamakla beraber, fiziksel egzersiz ile bilişsel işlevler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sayısı da giderek artmaktadır. Özellikle otizm spektrum bozukluğu ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu bulunan kişilerde fiziksel egzersizin bilişsel işlevler üzerindeki etkilerini inceleyen meta-analitik bir çalışmada, egzersiz

uygulamalarının bazı bilişsel işlevlerle olumlu yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Tan vd., 2016). Bununla beraber, elde edilen sonuçların farklı bilişsel alanlarda aynı düzeyde olmadığı ve fiziksel aktivitenin etkilerinin bireysel özelliklere göre değişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Zihinsel yetersizliği bulunan kişiler açısından değerlendirildiğinde, sportif etkinliklerin fiziksel gelişimin yanında zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişim açısından da çeşitli katkılar sağlayabileceği ifade edilmektedir. İlhan ve Esentürk (2014) tarafından geliştirilen farkındalık ölçeğinin kuramsal çerçevesinde, sporun zihinsel yetersizliği bulunan bireylerde olumlu benlik algısı, sosyal aidiyet, zihinsel beceriler ile fiziksel ve psikolojik sağlığın desteklenmesi açısından taşıdığı önem ele alınmıştır. Bu doğrultuda hareket eğitimi ve fiziksel aktivite, özel gereksinimli bireylerin çok yönlü gelişimini destekleyebilecek eğitimsel araçlar arasında değerlendirilebilir.

Kapsayıcı fiziksel aktivite uygulamalarının özelliklerinden biri, bireyler arasındaki farklılıkların katılımın bir engel olarak görülmemesi ve etkinliklerin farklı gereksinimlere kişilere de hitap edecek şekilde düzenlenmesidir. Kapsayıcı eğitim anlayışında bireylerin eğitim ortamlarına ve etkinliklere katılımını sınırlandıran engellerin azaltılması ve bütün kişilerin sürece dâhil edilmesi önem taşımaktadır (Ainscow, 2005). Bu anlayış fiziksel aktivite ortamlarına uygulandığında, özel gereksinimli bireylerin akranlarıyla birlikte hareket etmelerine, etkileşim kurmalarına ve fiziksel aktivite deneyimlerini paylaşmalarına fırsat sağlanabilir.

Kapsayıcı beden eğitimi deneyimlerini fiziksel yetersizliği bulunan öğrencilerin bakış açısından inceleyen Goodwin ve Watkinson (2000), öğrencilerin kapsayıcı beden eğitimi ortamlarında benlik algısı, katılım ve etkinliklerden yararlanma gibi olumlu deneyimler yaşayabildiklerini ortaya koymuştur. Bu sonuç, kapsayıcı fiziksel aktivite ortamlarının yalnızca fiziksel katılım açısından değil, öğrencilerin sosyal gelişim açısından da değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Sosyal gelişim açısından değerlendirildiğinde, grup temelli ve akran destekli fiziksel aktivite uygulamaları özel gereksinimli bireylerin akranlarıyla etkileşim kurmaları için fırsatlar sunabilmektedir. Birlikte hareket etme, grup kurallarına uyma, paylaşma ve iş birliği yapma gibi davranışların fiziksel aktivite ortamlarında kullanılabilmesi, sosyal becerilerin desteklenmesine katkı sağlayabilir. Yarımkaya'nın (2018) çalışmasında, orta düzeyde zihin yetersizliği bulunan öğrencilerle yürütülen akran aracılı uyarlanmış fiziksel aktivite programının

sosyalleşme düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiş ve uygulama sonrasında öğrencilerin akranlarıyla etkileşim kurma, grup ile birlikte hareket etme, grup kurallarına uyma ve paylaşımcılık özelliklerinde olumlu gelişmeler bildirildiği görülmüştür.

Fiziksel aktivitenin psikolojik açıdan da çeşitli yararlar sağlayabileceği belirtilmektedir (Yel ve diğ., 2024; Yaman ve diğ., 2026). Özellikle spor ve fiziksel aktivite ortamlarında bireylerin başarılar elde etmesi, sosyal etkileşim fırsatlarının artması ve etkinliklere aktif biçimde katılması bireyin kendini yeterli hissetmesine katkıda bulunabilmektedir. Zihinsel yetersizliği bulunan bireylerde sporun olumlu benlik algısının geliştirilmesi, sosyal aidiyetin desteklenmesi ve psikolojik sağlığa katkı sağlanması açısından önemli olabileceği ifade edilmektedir (İlhan & Esentürk, 2014).

Bununla birlikte, fiziksel aktivite programlarının bütün bireylere aynı şekilde uygulanması her zaman olumlu olmayabilir. Her bireyin fiziksel özellikleri, motor becerileri, öğrenme özellikleri, ilgi alanları ve destek gereksinimleri farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle fiziksel aktivite programlarının bireysel özelliklere göre uyarlanması önemlidir (Hutzler & Sherrill, 2007). Uyarlanmış beden eğitimi uygulamalarında öğretmen ve eğitmenlerin alan bilgisi, deneyimi ve bireysel farklılıklara yönelik yaklaşımları da uygulamaların niteliği açısından önemlidir (Block, 2016).

Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını zorlaştıran bireysel özelliklerin yanı sıra çevresel ve kurumsal engeller de bulunmaktadır. Fiziksel aktivite alanlarının yetersizliği, tesislerin erişilebilir olmaması, uygun materyal eksikliği ve uzman kişilerin yetersizliği katılımı sınırlandırabilen faktörler arasındadır. Karakaş ve Yılmaz'ın (2023) özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerindeki uyarlanmış beden eğitimi ve spor uygulamalarına ilişkin araştırması, uygulamaların yürütülmesinde kurumsal ve uygulamaya yönelik çeşitli güçlüklerin bulunduğu işaret etmektedir. Bu nedenle bireyin gelişimine yönelik çalışmaların yanı sıra fiziksel çevrenin erişilebilir ve uygun hâle getirilmesi, uygun materyallerin sağlanması ve alan uzmanlarının desteklenmesi de önem arz etmektedir.

Sonuç olarak hareket eğitimi ve kapsayıcı fiziksel aktivite uygulamaları, özel gereksinimli bireylerin fiziksel ve motor gelişimlerinin yanı sıra sosyal gelişim, psikolojik iyi oluş ve bazı bilişsel süreçlerinin desteklenmesine katkı sağlayabilecek uygulamalar olarak değerlendirilebilir. Ancak fiziksel aktivitenin etkilerinin bireyin

yetersizlik türüne, yaşına, gelişim düzeyine ve uygulamanın özelliklerine göre değişebileceği dikkate alınmalıdır. Bu nedenle programların bireysel farklılıklar temelinde planlanması; erişilebilir, güvenli ve kapsayıcı ortamların oluşturulması önem taşımaktadır (Block, 2016; Hutzler & Sherrill, 2007; WHO, 2020).

Hareket Eğitimi

Hareket eğitimi, bireyin temel hareket ve motor becerilerini geliştirmesine yönelik planlı ve yapılandırılmış eğitim etkinliklerini kapsamaktadır. Bu süreçte yürüme, koşma, sıçrama, atlama, yakalama, fırlatma, denge kurma ve yön değiştirme gibi temel hareket becerilerinin geliştirilmesine yönelik etkinliklere yer verilebilir. Motor gelişim, yaşam boyunca devam eden ve bireyin fiziksel özellikleri, hareket deneyimleri ve çevresel koşullarıyla etkileşim içerisinde gerçekleşen dinamik bir süreçtir (Gallahue ve diğ., 2012).

Çocukluk döneminde temel hareket becerilerinin geliştirilmesi, daha ileri düzey motor becerilerin öğrenilmesi ve fiziksel aktiviteye katılımı açısından önem taşımaktadır. Hareket eğitimi kapsamında bireylere farklı hareket deneyimleri aktarılması, temel motor becerilerin tekrar edilmesine ve geliştirilmesine fırsat sağlamaktadır (Gallahue ve diğ., 2012).

Özel gereksinimli bireyler açısından hareket eğitimi, bireyin mevcut motor becerilerinin geliştirilmesi ve günlük yaşamda karşılaşabileceği hareket temelli güçlüklerin azaltılması açısından önemlidir. Etkinliklerin bireyin gelişim düzeyine uygun biçimde yapılandırılması ve gerektiğinde kullanılan materyal, süre, alan veya öğretim yönteminin değiştirilmesi bireyin etkinliğe katılımını kolaylaştırabilir (Block, 2016).

Hareket eğitimi sırasında bireyin etkinliklere aktif biçimde katılması, öğrendiği becerileri uygulamasına ve tekrar etmesine olanak sağlamaktadır. Bunun yanı sıra hareket etkinlikleri; komut takip etme, sıra bekleme, grup içerisinde hareket etme ve akranlarla etkileşim kurma gibi davranışların kullanılmasına da fırsat sağlayabilmektedir. Bu nedenle hareket eğitiminin yalnızca motor becerilerin öğretimi açısından değil, bireyin eğitim ortamındaki genel katılımının desteklenmesi açısından da değerlendirilmesi mümkündür (Block, 2016; Sherrill, 2004).

Fiziksel egzersiz ile bilişsel işlevler arasındaki ilişki özellikle otizm spektrum bozukluğu ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu bulunan bireylerde araştırılmıştır. Tan ve arkadaşlarının (2016) meta-analitik incelemesi, fiziksel

egzersiz uygulamalarının bu gruplarda bazı bilişsel işlevler açısından olumlu sonuçlarla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, bilişsel etkilerin egzersizin türü, süresi, yoğunluğu ve bireysel özelliklere göre farklılaşabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Uyarlanmış Fiziksel Aktivite

Uyarlanmış fiziksel aktivite, bireylerin özellikleri ve gereksinimleri dikkate alınarak düzenlenen fiziksel aktivite, egzersiz, spor ve rekreasyon uygulamalarını ifade etmektedir. Uyarlanmış fiziksel aktivitede amaç, bireyin fiziksel aktiviteye katılımını kolaylaştırmak ve etkinlikleri bireyin ihtiyaçları ve durumuna uygun hâle getirmektir (Hutzler & Sherrill, 2007).

Uyarlama; etkinliğin kurallarında, kullanılan materyallerde, etkinliğin süresinde, alanın özelliklerinde, öğretim yöntemlerinde veya hareketin gerçekleştirilme biçiminde yapılabilmektedir. Örneğin topun boyutunun değiştirilmesi, etkinlik süresinin bireyin dikkat ve fiziksel kapasitesine göre düzenlenmesi veya hareketin daha küçük aşamalara ayrılarak öğretilmesi uyarlama kapsamında değerlendirilebilir (Block, 2016).

Uyarlanmış fiziksel aktivitenin planlanmasında bireyin fiziksel kapasitesinin yanında motor gelişim düzeyi, öğrenme özellikleri ve destek gereksinimleri de dikkate alınmalıdır. Bu yaklaşım, bireyin etkinliklere daha etkin biçimde katılmasına ve fiziksel aktivite deneyimini sürdürmesine yardımcı olabilir (Hutzler & Sherrill, 2007).

Uyarlanmış fiziksel aktivitenin fiziksel gelişimin yanı sıra sosyal ve psikolojik gelişim açısından da çeşitli katkıları bulunabilmektedir. Özellikle grup içerisinde gerçekleştirilen etkinlikler, bireylere akranlarıyla iletişim kurma, birlikte hareket etme ve sosyal kuralları uygulama fırsatı sunmaktadır. Zihinsel yetersizliği bulunan bireylerde sporun sosyal aidiyet, olumlu benlik algısı, zihinsel beceriler ve psikolojik sağlık açısından taşıdığı önem İlhan ve Esentürk (2014) tarafından ele alınmıştır.

Akran aracılı uyarlanmış fiziksel aktivite uygulamalarına ilişkin Yarımkaya'nın (2018) çalışmasında, orta düzeyde zihin yetersizliği bulunan öğrencilerin sosyalleşme düzeylerinde olumlu yönde değişimler olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçlar, uyarlanmış fiziksel aktivite uygulamalarının uygun biçimde planlandığında sosyal gelişimi desteklemek amacıyla kullanılabileceğini göstermektedir.

Özel Gereksinimli Çocuklar ve Bireyler

Özel gereksinimli bireyler; fiziksel, duyuşal, zihinsel, gelişimsel veya öğrenme özellikleri nedeniyle eğitim ve günlük yaşam süreçlerinde farklı düzeylerde desteğe ihtiyaç duyabilen bireyleri kapsamaktadır. Otizm spektrum bozukluğu, zihinsel yetersizlik, görme ve işitme yetersizlikleri, fiziksel yetersizlikler ve gelişimsel koordinasyon bozukluğu gibi farklı durumlar bireyin fiziksel aktiviteye katılımını ve hareket becerilerini farklı biçimlerde etkileyebilmektedir.

Bu nedenle özel gereksinimli bireylere yönelik eğitim ve fiziksel aktivite programlarının planlanmasında bireysel farklılıkların dikkate alınması gerekmektedir. Her bireyin fiziksel kapasitesi, motor becerileri, iletişim özellikleri, öğrenme biçimi ve destek gereksinimi aynı değildir. Bu farklılıkların dikkate alınması, etkinliklerin birey için ulaşılabilir ve anlamlı hâle getirilmesine katkı sağlayabilir (Block, 2016).

Fiziksel aktivite, özel gereksinimli bireylerin sağlığının ve genel iyi oluşunun desteklenmesi açısından da önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün fiziksel aktivite kılavuzlarında önerilerin engelli bireyleri de kapsadığı ve fiziksel aktivitenin farklı yeteneklere sahip bireyler için önemli sağlık yararları sağlayabileceği belirtilmektedir (WHO, 2020). Bu doğrultuda özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktiviteye erişiminin desteklenmesi, bireysel ve toplumsal açıdan önemli bir gereklilik olarak değerlendirilebilir.

Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını yalnızca bireysel özellikler değil, çevresel koşullar da etkileyebilmektedir. Erişilebilir spor alanlarının bulunması, uygun materyallerin sağlanması, ulaşım olanaklarının geliştirilmesi ve alanında yetişmiş personelin bulunması katılımı kolaylaştırabilecek unsurlar arasında yer almaktadır (Block, 2016; Karakaş & Yılmaz, 2023).

Motor Gelişim

Motor gelişim, bireyin yaşamı boyunca hareket becerilerinde meydana gelen değişimleri ifade etmektedir. Yürüme, koşma, sıçrama, denge kurma, nesneleri kontrol etme ve farklı hareketleri koordineli biçimde gerçekleştirme motor gelişimin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Motor gelişim sürecinde bireyin yaşam özellikleri ile çevresel deneyimleri ve hareket fırsatları birlikte rol oynamaktadır (Gallahue ve diğ., 2012).

Özel gereksinimli bireylerde motor gelişim süreci, yetersizliğinin türüne ve düzeyine göre farklılık gösterebilmektedir. Bazı bireylerde temel motor becerilerin kazanılması daha uzun sürebilir. Özellikle gelişimsel koordinasyon bozukluğu bulunan çocuklarda motor görevlerin gerçekleştirilmesi, koordinasyon ve postüral kontrol gibi alanlarda güçlükler görülebilmektedir (Wilson ve diğ., 2013).

Motor becerilerin geliştirilmesine yönelik müdahalelerin etkisini inceleyen Smits-Engelsman ve arkadaşları (2013), gelişimsel koordinasyon bozukluğu bulunan çocuklarda özellikle görev odaklı ve motor beceri temelli müdahalelerin motor performans üzerinde olumlu etkiler oluşturabildiğini bildirmiştir. Bu bulgular, motor becerilerin geliştirilmesine yönelik planlı ve yapılandırılmış uygulamaların önemini göstermektedir.

Motor becerilerde meydana gelen gelişmeler, bireyin günlük yaşamını daha bağımsız biçimde gerçekleştirmesine ve fiziksel aktivitelere daha etkin katılmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle özel gereksinimli bireylerde motor gelişimin desteklenmesi, bağımsızlık ve günlük yaşama katılım açısından önemli bir eğitim hedefi olarak değerlendirilebilir.

Denge ve Koordinasyon

Denge, bireyin vücut pozisyonunu ve postürünü kontrol ederek belirli bir pozisyonu koruyabilme becerisidir. Koordinasyon ise farklı vücut bölümlerinin ve kas gruplarının uyumlu biçimde çalışarak amaçlı bir hareket oluşturmalarını ifade etmektedir. Bu beceriler günlük yaşam aktivitelerinin ve çeşitli fiziksel aktivitelerin güvenli ve etkili biçimde gerçekleştirilmesi açısından önemlidir (Gallahue ve diğ., 2012).

Bazı özel gereksinim gruplarında denge ve koordinasyon becerilerinde güçlükler görülebilmektedir. Özellikle gelişimsel koordinasyon bozukluğu bulunan çocuklarda motor görevlerin gerçekleştirilmesi, postürünü kontrol edememe ve koordinasyon açısından çeşitli performans güçlükleri bildirilmektedir (Wilson ve diğ., 2013). Bu nedenle hareket eğitimi programlarında bireyin gereksinimleri doğrultusunda denge ve koordinasyon becerilerini geliştirmeye yönelik etkinliklere yer verilmesi önem taşımaktadır.

Denge tahtaları, engel parkurları, top çalışmaları, yön değiştirme etkinlikleri ve ritmik hareketler, denge ve koordinasyon becerilerinin kullanılmasına fırsat sağlayabilecek uygulamalar arasında yer almaktadır. Bu çalışmaların bireyin

gelişim düzeyine uygun biçimde planlanması ve gerektiğinde uyarlanması önemlidir (Block, 2016).

Denge ve koordinasyon becerilerinin geliştirilmesi, diğer motor becerilerin öğrenilmesine ve günlük yaşam içerisinde daha güvenli hareket edilmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle söz konusu beceriler hareket eğitimi programlarının önemli bileşenleri arasında ele alınmalıdır.

İnce ve Kaba Motor Beceriler

Motor beceriler genel olarak ince motor ve kaba motor beceriler olmak üzere iki grupta incelenmektedir. İnce motor beceriler, el ve parmak gibi küçük kas gruplarının kontrollü kullanımını gerektiren yazı yazma, kalem tutma, düğme ilikleme ve makas kullanma gibi becerileri kapsamaktadır. Kaba motor beceriler ise daha büyük kas gruplarının kullanımını gerektiren yürüme, koşma, sıçrama, tırmanma, atma ve yakalama gibi hareketleri içermektedir (Gallahue ve diğ., 2012).

Özel gereksinimli bireylerde motor gelişim süreci, bireyin özelliklerine ve yetersizliğin türüne bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Bazı bireylerde ince veya kaba motor becerilerin kazanılması ve uygulanması sırasında güçlükler görülebilmektedir. Gelişimsel koordinasyon bozukluğu bulunan çocuklarda özellikle motor görevlerin gerçekleştirilmesinde ve koordinasyon gerektiren becerilerde güçlükler bildirilmektedir (Wilson ve diğ., 2013).

Motor becerilerde yaşanan sınırlılıklar, bireyin günlük yaşam etkinliklerini gerçekleştirmesini ve fiziksel aktivitelere katılımını etkileyebilmektedir. Bu nedenle hareket eğitimi kapsamında bireyin mevcut beceri düzeyi belirlenmeli ve etkinlikler bu düzeye uygun olarak planlanmalıdır. Etkinliklerin kolaydan zora doğru yapılandırılması, yeterli tekrar fırsatlarının sağlanması ve gerektiğinde materyal veya öğretim yöntemlerinin uyarlanması beceri öğrenimini destekleyebilir (Block, 2016).

Erken yaşlardan itibaren bireylere düzenli ve uygun hareket deneyimleri sunulması, temel motor becerilerin gelişimi açısından önem taşımaktadır. Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımının desteklenmesi, hareket becerilerinin geliştirilmesinin yanı sıra günlük yaşamda daha bağımsız hareket etmelerine ve sosyal ortamlara katılımlarına da katkı sağlayabilir.

SONUÇ

Bu çalışmada, özel gereksinimli bireylerde hareket eğitimi, uyarlanmış fiziksel aktivite ve kapsayıcı fiziksel aktivite uygulamalarının önemi ele alınmıştır. Literatür doğrultusunda yapılan değerlendirmeler, fiziksel aktivitenin özel gereksinimli bireylerin gelişiminde yalnızca fiziksel ve motor boyutla sınırlı olmadığını; bazı uygulamaların bilişsel, sosyal ve psikolojik alanlarla da ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Hareket eğitimi, temel motor becerilerin geliştirilmesi ve bireylerin hareket becerilerini günlük yaşam içerisinde daha etkin kullanabilmeleri açısından önemli bir uygulama alanıdır. Özellikle motor performans güçlükleri yaşayan çocuklarda görev odaklı ve motor beceri temelli müdahalelerin olumlu sonuçlar oluşturabildiği bildirilmektedir (Smits-Engelsman ve diğ., 2013). Bu nedenle hareket eğitimi programlarının bireyin mevcut motor beceri düzeyi belirlenerek planlanması önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivitenin bilişsel boyutu açısından değerlendirildiğinde, otizm spektrum bozukluğu ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu bulunan bireylerde fiziksel egzersizin bazı bilişsel işlevlerle olumlu yönde ilişkili olabileceğine yönelik bulgular bulunmaktadır (Tan ve diğ., 2016). Bununla birlikte bu sonuçların tüm özel gereksinimli bireylere ve tüm bilişsel becerilere doğrudan genellenmemesi gerekir. Fiziksel aktivitenin etkileri bireyin özelliklerine ve uygulamanın niteliğine göre farklılık gösterebilir.

Kapsayıcı fiziksel aktivite uygulamaları ise özel gereksinimli bireylerin akranlarıyla birlikte fiziksel aktivitelere katılmalarına ve sosyal etkileşim fırsatlarının artırılmasına katkı sağlayabilir. Özellikle akran aracılı uyarlanmış fiziksel aktivite uygulamalarının zihin yetersizliği bulunan öğrencilerin sosyalleşme düzeyleri üzerinde olumlu etkiler oluşturabildiği bildirilmiştir (Yarımkaya, 2018). Fiziksel yetersizliği bulunan öğrencilerin kapsayıcı beden eğitimi deneyimlerini inceleyen araştırmalar da aidiyet ve katılımın öğrencilerin deneyimlerinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Goodwin & Watkinson, 2000).

Bununla birlikte, kapsayıcı ve uyarlanmış fiziksel aktivite uygulamalarının etkili biçimde yürütülebilmesi için yalnızca bireye yönelik düzenlemeler yeterli değildir. Fiziksel çevrenin erişilebilir olması, uygun materyallerin sağlanması, öğretmen ve eğitimcilerin gerekli bilgi ve becerilere sahip olması ve kurumlar arası iş birliğinin geliştirilmesi gerekmektedir (Block, 2016; Karakaş & Yılmaz, 2023).

Sonuç olarak hareket eğitimi ve kapsayıcı fiziksel aktivite uygulamaları, özel gereksinimli bireylerin çok yönlü gelişimini destekleme potansiyeline sahip önemli

eğitim uygulamalarıdır. Bu uygulamaların bireysel farklılıkları dikkate alan, erişilebilir, güvenli ve kapsayıcı bir anlayışla yürütülmesi önem taşımaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı yetersizlik gruplarına yönelik fiziksel aktivite programlarının uzun süreli etkilerinin incelenmesi, uygulamaların hangi koşullarda daha etkili olduğunun belirlenmesine katkı sağlayacaktır.

ÖNERİLER

Özel gereksinimli bireylere yönelik fiziksel aktivite programlarının planlanmasında bireysel farklılıkların dikkate alınması ve etkinliklerin bireyin fiziksel, motor, bilişsel ve sosyal özelliklerine göre uyarlanması önerilmektedir.

Beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve diğer uygulayıcıların uyarlanmış beden eğitimi ve kapsayıcı fiziksel aktivite konusunda bilgi ve becerilerinin geliştirilmesine yönelik hizmet içi eğitimlerin artırılması önem taşımaktadır. Ailelerin fiziksel aktivitenin önemi konusunda bilgilendirilmesi ve mümkün olduğu ölçüde fiziksel aktivite sürecine dâhil edilmesi önerilmektedir. Ev ortamında gerçekleştirilebilecek fiziksel aktivite ve hareket etkinlikleri konusunda ailelere uygun rehberlik sağlanması, uygulamaların sürekliliğine katkıda bulunabilir. Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktiviteye erişimini kolaylaştırmak amacıyla okul, spor tesisi, park ve rekreasyon alanlarının erişilebilirlik özelliklerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Fiziksel çevrenin yanı sıra kullanılan materyallerin de farklı gereksinimlere sahip bireylerin kullanımına uygun olması önemlidir.

Okullarda kapsayıcı fiziksel aktivite ve spor uygulamalarının yaygınlaştırılması, özel gereksinimli bireylerin akranlarıyla birlikte hareket etmelerine ve sosyal etkileşim fırsatlarının artırılmasına katkı sağlayabilir. Özel eğitim kurumları, okullar, aileler, yerel yönetimler, spor kurumları ve sağlık alanında görev yapan uzmanlar arasında iş birliğinin geliştirilmesi önerilmektedir. Böyle bir iş birliği, bireyin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen bireysel ve çevresel faktörlerin birlikte değerlendirilmesine olanak sağlayabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı yetersizlik gruplarına yönelik hareket eğitimi ve uyarlanmış fiziksel aktivite programlarının karşılaştırılması, farklı uygulama sürelerinin etkilerinin incelenmesi ve uzun süreli takip çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Ayrıca Türkiye'deki uygulamaların farklı kurum ve bölgeler açısından incelendiği çalışmaların artırılması, alandaki uygulama gereksinimlerinin daha ayrıntılı biçimde ortaya konulmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Ainscow, M. (2005). Developing inclusive education systems: What are the levers for change? *Journal of Educational Change*, 6(2), 109–124. <https://doi.org/10.1007/s10833-005-1298-4>
- Block, M. E. (2016). *A teacher's guide to adapted physical education: Including students with disabilities in sports and recreation* (4th ed.). Paul H. Brookes Publishing.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Goodwin, D. L., & Watkinson, E. J. (2000). Inclusive physical education from the perspective of students with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17(2), 144–160. <https://doi.org/10.1123/apaq.17.2.144>
- Hutzler, Y., & Sherrill, C. (2007). Defining adapted physical activity: International perspectives. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(1), 1–20. <https://doi.org/10.1123/apaq.24.1.1>
- İlhan, E. L., & Esentürk, O. K. (2014). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ) geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19–36.
- Karakaş, G., & Yılmaz, A. (2023). Directors' views on adapted physical education and sports practices in special education and rehabilitation centers. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 24(3), 419–434. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.1039723>
- Öktem, T., Akkuş, R., Öz, Ü., & Gök, U. D. (2026). Relationship between empathic tendencies and trait anxiety among individuals interested in folk dances. *Frontiers in Psychology*, 17, 1901484.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Smits-Engelsman, B. C. M., Blank, R., van der Kaay, A.-C., Mosterd-van der Meijs, R., Vlugt-van den Brand, E., Polatajko, H. J., & Wilson, P. H. (2013). Efficacy of interventions to improve motor performance in children with developmental coordination disorder: A combined systematic review and meta-analysis. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 55(3), 229–237. <https://doi.org/10.1111/dmcn.12008>
- Tan, B. W. Z., Pooley, J. A., & Speelman, C. P. (2016). A meta-analytic review of the efficacy of physical exercise interventions on cognition in individuals with autism spectrum disorder and ADHD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(9), 3126–3143. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2854-x>
- Wilson, P. H., Ruddock, S., Smits-Engelsman, B., Polatajko, H., & Blank, R. (2013). Understanding performance deficits in developmental coordination disorder: A meta-analysis of recent research. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 55(3), 217–228. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.2012.04436.x>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://doi.org/10.2471/9789240015128>
- Yaman, M. S., Çakır, Z., Çatıkkaş, F., Türkmen, M., Şengönül, A., Gönen, M., Öktem, T., Güzel, S., & Yel, K. (2026). Physical activity, technology use, and AI anxiety among university students: Associations with academic integrity attitudes. *SAGE Open*, 16(3), 21582440261482059. <https://doi.org/10.1177/21582440261482059>
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkilic, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15–28. <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>

Yarımkaya, E. (2018). Akran aracılı uyarlanmış fiziksel aktivitelerin orta düzeyde zihin yetersizliği olan öğrencilerin sosyalleşme düzeyleri üzerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 335–344. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389805>

— ◆ —
BÖLÜM IV
— ◆ —

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerle Mücadelede Sporun Rolü

Ramazan AKKUŞ¹

Akkuş, R. (2026). Uyuşturucu ve uyarıcı maddelerle mücadelede sporun rolü. In T. Öktem (Ed.), *Sporda çok boyutlu değerlendirmeler: tarih, toplum ve sağlık* (pp. 54–65). Duvar Yayınları.

¹ Öğr. Gör., Bayburt Üniversitesi,
ramazanakkus@bayburt.edu.tr,
<https://orcid.org/0009-0003-0587-6490>.

1. GİRİŞ

“Madde” kavramı, tıbbi amaçlar dışında kullanılan ilaçları ve çeşitli kimyasal bileşenleri ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır. Bireyin, madde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan önemli sorunlara rağmen kullanım davranışını sürdürmesi; fizyolojik, bilişsel ve davranışsal belirtilerden oluşan bir örüntü ile karakterize edilmekte olup bu durum “madde bağımlılığı” olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000). Madde kullanımının yaygınlığı, küresel düzeyde çözüm bekleyen en önemli sorun alanlarından biri olarak değerlendirilmekte olup özellikle gelişmekte olan ülkelerde artış eğilimi göstermektedir (UNODC, 2010). Türkiye bağlamında ise bu alandaki bilimsel çalışmaların sınırlı olduğu görülmekle birlikte, mevcut veriler ilk madde kullanım yaşının giderek düştüğüne işaret etmektedir. Kullanılan maddeler incelendiğinde, ciddi sağlık riskleri barındıran opiyatların (%70,33) ilk sırada yer aldığı, bunu sentetik kannabinoidlerin (%15,81) ve esrarın izlediği rapor edilmektedir (Uyuşturucu ile Mücadele Yüksek Kurulu Faaliyet Raporu, 2015). Fiziksel aktivite, düzenli egzersiz ve spor; özellikle genç bireylerin sağlıklı gelişim süreçlerinde, zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarında ve psiko-sosyal açıdan güçlenmelerinde kritik bir rol oynamaktadır (Çakır ve ark., 2025a, 2025b; Yaman ve ark., 2026). Bunun yanı sıra, ilerleyen yaşlarda kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavi süreçlerinin desteklenmesi yoluyla yaşam kalitesinin artırılmasına önemli katkılar sağlamaktadır (Erkan, 1992).

Spor, bireyin yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel ve psikolojik dayanıklılığını geliştiren; motor becerilerini ve sosyal uyum kapasitesini destekleyen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Türkmen ve ark., 2016). Günlük yaşamda “spor yapma” olarak ifade edilen fiziksel aktivite ise kas-iskelet ve kardiyovasküler sistemleri belirli düzeylerde çalıştırarak genel sağlık durumunun iyileştirilmesini hedeflemektedir (Şentürk, 2015; Yel ve ark., 2024). Bu bağlamda fiziksel aktivite; kalp-damar hastalıkları, diyabet, obezite, osteoporoz, depresyon ve anksiyete gibi çeşitli sağlık sorunlarının riskini azaltmanın yanı sıra, sağlıklı kilo kontrolü, enerji düzeyinde artış, uyku kalitesinin iyileştirilmesi ve yaşam doyumunun yükseltilmesi gibi çok yönlü faydalar sunmaktadır (US Department of Health and Human Services, 2018). Öte yandan, bireylerin fiziksel aktiviteye ve spora katılım düzeylerini belirleyen önemli değişkenlerden biri tutumlardır. Tutum; bireyin çevresine, olaylara ve diğer bireylere yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerini kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bireyin geçmiş deneyimleri, içinde bulunduğu sosyal çevre,

kültürel değerleri ve inanç sistemi, tutumların oluşumunda belirleyici rol oynamaktadır. Bu nedenle tutumlar, bireyin kendisini ve çevresini algılama ve anlamlandırma biçimini doğrudan etkilemektedir. Literatürde, tutumların bireyin kişisel gelişimi, sosyal ilişkileri ve karar verme süreçleri üzerinde önemli etkiler yarattığı sıklıkla vurgulanmaktadır (Ajzen ve Fishbein, 1977). Bu çalışmanın amacı, uyuşturucu ve uyarıcı maddelerle mücadelede sporun rolünü incelemektir. Bu kapsamda, fiziksel aktivite ve sporun bireyleri madde kullanımından uzaklaştırmadaki etkisi ele alınmakta; sporun sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırma ve bağımlılık riskini azaltmadaki katkısı değerlendirilmektedir.

2. BAĞIMLILIK TANIMI

Madde bağımlısı olan kişiler tıbbi, psikolojik ve sosyal yönden pek çok araştırmaya konu olmuştur (Botvin, 2000; Kilpatrick ve ark., 2000; Diclemente, 2006) Bireylerin günlük yaşamlarında bilinçli ya da farkında olmadan tekrar ettikleri ve zamanla yaşamlarının doğal bir parçası haline gelen davranışlar “alışkanlık” olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2008). Bununla birlikte, bazı alışkanlıklar bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmekte ve yalnızca bireyi değil, aynı zamanda çevresini ve toplumu da etkileyebilecek sonuçlar doğurabilmektedir (Zor, 2005). Bağımlılık olgusu çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Madde kullanan bireylerin önemli bir kısmı, kullanımın başlangıç aşamasında maddeyi kontrol edebileceği inancıyla hareket etmektedir. Nitekim hiçbir birey, madde kullanımına bağımlı olma amacıyla başlamamaktadır; aksine çoğu kullanıcı, süreci “kontrollü” ya da “sosyal kullanım” düzeyinde sürdürebileceğini düşünmektedir. Ancak zamanla gelişen tolerans (direnç) ve kullanım sıklığındaki artış, bireyin bağımlı hale gelmesine yol açabilmektedir (Akbaba, 2012).

Madde kullanımı söz konusu olduğunda bağımlılık kavramı ön plana çıkmaktadır. Bunun temel nedeni, birçok maddenin bağımlılık yapıcı özellik taşımasıdır. Bağımlılık; kullanılan maddenin bırakılması ya da azaltılması durumunda fiziksel ve psikolojik yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, bireyin mevcut dozu yetersiz bulması ve giderek daha yüksek dozlara ihtiyaç duyması ile karakterize edilmektedir (Yıldız, 2009). Bu bağlamda bağımlılık; bireyin maddeyi bırakmak istemesine ve bu yönde çaba göstermesine rağmen başarılı olamaması, bırakma sürecinde yoksunluk belirtileri yaşaması ve madde kullanımının zararlarının farkında olmasına karşın kullanım davranışını sürdürmesi olarak tanımlanabilir. Ayrıca bireyin, aynı etkiyi elde edebilmek için zamanla madde

dozunu artırma gereksinimi duyması da bağımlılığın temel göstergeleri arasında yer almaktadır (Karaküçük, 2008).

Madde bağımlılığı, bireyin fiziksel ve psikolojik gereksinimlerini karşılamak amacıyla bağımlılık yapıcı maddelere ihtiyaç duyması ve bu maddeler olmadan yaşamını sürdürmekte zorlanması durumudur. Özellikle merkezi sinir sistemi üzerinde etkili olan maddelerin tıbbi amaçlar dışında kullanılması; bireyin davranışlarında değişikliklere yol açmakta ve zamanla fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Madde bağımlılığı yalnızca bireyin sağlığını değil; aile ilişkilerini, sosyal yaşamını, eğitim ve iş hayatını da olumsuz yönde etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir. (Siyez, 2009).

Öztürk'e (1997) göre bir bireye bağımlılık tanısının konulabilmesi için son bir yıl içerisinde belirli belirtilerden en az üçünün görülmesi gerekmektedir. Bu belirtiler şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Maddeyi kullanmaya yönelik yoğun istek ve karşı konulamaz bir dürtü hissedilmesi,
2. Madde kullanımını kontrol etmekte veya sonlandırmakta güçlük yaşanması,
3. Yoksunluk belirtilerini azaltmak ya da ortadan kaldırmak amacıyla yeniden madde kullanımına yönelmesi,
4. Maddenin bırakılması durumunda fizyolojik yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
5. Aynı etkiyi elde edebilmek için zamanla daha yüksek dozlara ihtiyaç duyulması (tolerans gelişimi),
6. Madde kullanım davranışının giderek sürekli ve alışılmış bir hale gelmesi,
7. Bireyin daha önce ilgi duyduğu etkinlik ve zevklerin azalması, madde kullanımının yaşamın merkezine yerleşmesi,
8. Maddenin zararları bilinmesine rağmen kullanımın sürdürülmesi,
9. Madde kullanımına ara verildikten sonra tekrar başladığında bağımlılık belirtilerinin kısa sürede yeniden ortaya çıkması (Öztürk, 1997).

Bu belirtiler, bağımlılığın yalnızca fiziksel bir durum olmadığını; aynı zamanda bireyin düşünce yapısını, davranışlarını ve sosyal ilişkilerini etkileyen çok boyutlu bir süreç olduğunu göstermektedir.

2.1 Fiziksel (Fizyolojik) Bağımlılık

Fiziksel bağımlılık, bireyin bağımlılık oluşturan bir maddeyi belirli bir süre düzenli biçimde kullanması sonucunda organizmanın bu maddeye uyum sağlaması durumudur. Maddenin kullanımının azaltılması ya da tamamen bırakılması halinde ise vücutta çeşitli yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilmektedir. Bu belirtiler; halsizlik, titreme, terleme, ağrı, uyku problemleri ve yoğun fiziksel rahatsızlık şeklinde görülebilmektedir (Korkut, 2004). Fiziksel bağımlılık sürecinde bireyin bedeninde biyokimyasal ve fizyolojik değişimler meydana gelir ve organizma maddenin varlığına ihtiyaç duymaya başlar (Öz, 1996). Bu nedenle birey, yaşadığı fiziksel rahatsızlıkları azaltmak amacıyla madde kullanımını sürdürme eğilimi gösterebilmektedir.

2.2 Psikolojik (Psişik) Bağımlılık

Davranış bozukluğu, madde kullanımına erken başlama konusunda en güçlü belirleyici faktördür (Sartor ve ark. 2007). Bireyin yaşadığı stres, kaygı, huzursuzluk ya da duygusal sıkıntılardan uzaklaşmak amacıyla bağımlılık yapıcı maddeye yönelmesi durumudur. Kişi maddeyi kullandığında geçici bir rahatlama, haz veya doyum hissi yaşayabilmektedir. Bu durum zamanla bireyin maddeye karşı güçlü bir istek geliştirmesine neden olur. Psikolojik bağımlılıkta kişi, kullandığı maddeyi tekrar alma gereksinimi hisseder ve çoğu zaman kendisini bu davranıştan alıkoymakta zorlanır. Maddenin bulunmadığı durumlarda ise gerginlik, huzursuzluk, kaygı ve mutsuzluk gibi olumsuz duygular ortaya çıkabilmektedir (Korkut, 2004). Bu yönüyle psikolojik bağımlılık, bireyin zihinsel ve duygusal açıdan maddeye ihtiyaç duyması şeklinde değerlendirilmektedir.

3. BAĞIMLILIK TEDAVİSİ

Abrantes ve arkadaşları, madde bağımlılığı tedavisi gören bireylerin tedavi programına egzersizin dâhil edilmesine yönelik olumlu bir tutum sergilediklerini bildirmiştir. Ayaktan yoğun tedavi sürecindeki madde bağımlılarının egzersiz tercihlerini inceleyen araştırma sonuçlarına göre, en fazla tercih edilen fiziksel aktivite yürüyüş olup, bunu sırasıyla kuvvet geliştirme egzersizleri, yüzme, bisiklet, yoga ve koşu izlemiştir. Araştırma bulguları ayrıca, bireylerin hem tedavi sürecinde hem de iyileşmenin erken döneminde kendilerine uygun şekilde planlanmış egzersiz programlarına katılma konusunda istekli olduklarını ortaya koymuştur. Buna karşın, tedavi öncesi dönemde düzenli egzersize katılım düzeylerinin ve

egzersize yönelik motivasyonlarının görece düşük olduğu belirlenmiştir. (Abrantes ve ark. 2011, Abrantes ve ark. 2019).

Bağımlılıktan iyileşme, yalnızca madde kullanımının sonlandırılmasını değil, aynı zamanda zaman içinde bireysel ve kişiler arası düzeyde gerçekleşen değişimlerin sürdürülebilir hâle getirilmesini kapsayan dinamik bir süreçtir. Bu süreçte ortaya çıkan değişimler bireyler arasında farklılık gösterebilmekte olup; fiziksel, psikolojik, davranışsal, bireysel, ailevi, sosyal, manevi ve ekonomik alanların herhangi birinde ya da birden fazlasında gerçekleşebilmektedir. (Daley 1998). İyileşme süreci; bilgi kazanmayı, öz farkındalığın geliştirilmesini, madde kullanımından uzak bir yaşam sürdürebilmeye yönelik becerilerin edinilmesini ve değişim odaklı programlara düzenli katılımı kapsamaktadır. Bu programlar; profesyonel tedavi hizmetlerinden yararlanmayı, kendi kendine yardım gruplarına katılmayı ve bireyin kendi iyileşme sürecini yönetmesine yönelik öz yönetim uygulamalarını içerebilmektedir (Gorski 1986).

4. MADDE BAĞIMLILIĞI VE EGZERSİZ

Madde kullanımı, ırksal veya etnik farklılıklara bakılmaksızın tüm toplumların ele alması gereken önemli halk sağlığı sorunlarından biridir (Karatay ve Kubilay, 2004). Fiziksel egzersiz, bağımlılık için potansiyel ilaç dışı bir tedavidir. Fiziksel egzersiz ile dopamin kontraksiyonunu ve dopamin resöptör bağlanmasını artırarak uyuşturucu kullanımıyla aynı ödül yolunu etkinleştirebilir ve ayrıca uyuşturucuyla ilgili bölgelerde kromatinin yeniden şekillenmesi mekanizmasına odaklanarak beyin plastisitesini etkileyebilir. Bir rehabilitasyon aracı olarak aerobik egzersiz, yalnızca uyuşturucu bağımlılığının fiziksel sağlığını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda uyuşturucu bağımlılığının uyuşturucu kullanma davranışında da rol oynar (He ve ark., 2021). Nitekim İngiltere’de depresyon tedavisinde ilaç kullanımının, günümüzde de en yaygın başvuru tedavi yöntemlerinden biri olma özelliğini sürdürdüğü görülmektedir. (Hale 1997).

Bağımlılık tedavi sürecinde birbirini tamamlayan üç temel aşama tanımlanmaktadır. İlk aşama: detoksifikasyon, acil tedavi ve gözlem. İkinci aşama: rehabilitasyon, değerlendirme, birinci basamak sağlık hizmeti ve uzun süreli bakım. Üçüncü aşama: bakım sonrası sürdürüm tedavisi, Tekrarlamanın önlenmesi ve ev temelli bakım. Bazı araştırmalarda egzersizin, tedaviye ek olarak kullanıldığında özellikle ikinci aşamada iyileşme ve nüks önlemede faydalı olduğu vurgulanmıştır. (Sinyor ve ark., 1982) Tıpkı kaygı, depresyon ve şizofreni

tedavilerinde olduğu gibi bağımlılık tedavilerinde de yaşanan sorunların en aza indirmek için egzersizden faydanılması düşünülmüştür. Egzersiz ve bağımlılık yapıcı madde kullanımında azalma konusunda ilk görüş belirten araştırmacı, William Glasser (1976) adlı bir psikiyatristtir. Glasser, “negatif bir bağımlılık” olan madde bağımlılığının “pozitif bir bağımlılık” olan egzersiz yapmayla yer değiştirebileceği fikrini öne sürmüştür.

5. EGZERSİZİN POTANSİYEL MEKANİZMASI

Toplumumuzda egzersiz, genellikle fiziksel aktivite alışkanlığının karşılığı olarak algılanmaktadır. Düzenli olarak fiziksel aktivite ya da spor yapan genç birey ve gruplar yapmayanlara oranla psikolojik, sosyolojik ve fiziksel olarak daha üstün durumdadırlar (Strong ve ark., 2005). Düzenli olarak egzersize katılım ve zihinsel sağlık arasında pozitif ve uzun süreli bir ilişki olduğu çeşitli araştırma ve çalışmalarla desteklenmektedir (Craft ve Landers 1998; Biddle ve ark., 2000). Örneğin, alkol kullanım bozukluğu (Donaghy ve ark. 1991), şizofreni (Chamove 1986, Faulkner ve Sparkes 1999) ve klinik depresyon teşhisi konmuş olan bireylerin zihinsel sağlıkları ve egzersiz arasında pozitif bir ilişki olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Daley 2002).

Klinik örneklerde egzersiz terapisinin uygulanmasını destekleyen bulgular, egzersizin depresyon tedavisinde psikoterapiyle benzer düzeyde etkili olabileceğini ve bazı davranışsal tedavi yaklaşımlarına kıyasla daha üstün sonuçlar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır (Craft ve Landers 1998, North, McCullagh and Tran 1990). Craft ve Landers (1998) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, egzersizin geleneksel tedavi yöntemleriyle karşılaştırıldığında grup veya bireysel psikoterapi ile davranışçı tedavi yaklaşımlarına benzer düzeyde yarar sağladığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Duke Üniversitesi Tıp Merkezi'nde yürütülen ve 1999 yılında tamamlanan araştırmada, egzersizin depresyon tedavisinde farmakolojik tedaviyle karşılaştırılabilecek düzeyde etkili olduğu, hatta bazı bireylerde ilaç tedavisine göre daha başarılı sonuçlar ortaya koyabildiği bildirilmiştir. (Wattles 2001). Öte yandan birçok çok ilacın, halsizlik, kardiyovasküler komplikasyonlar ve hatta bağımlılık gibi yan etkileri olduğu bilinmektedir (Martinsen 1990). Pek çok araştırma, klinik hastaların fiziksel sağlık durumlarının yeterli düzeyde olmadığını ve çeşitli sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kaldıklarını ortaya koymaktadır. (Chamove 1986). İlaçların aksine egzersiz terapisi, bireylerin pasif değil daha aktif bir rehabilitasyon sürecine dahil olmalarını sağlamaktadır. Ayrıca egzersiz, ilaç

tedavisini kabul etmeyen ya da diğer psikolojik terapi seçeneklerinden yararlanma şansı olmayanların da kolaylıkla katılabilecekleri bir terapi seçeneğidir (Daley 2002).

6. SONUÇ

Madde bağımlılığı, bireyin fiziksel ve psikolojik açıdan bağımlılık yapıcı maddelere yönelmesi, kullanımını kontrol edememesi ve olumsuz sonuçlara rağmen bu davranışı sürdürmesiyle karakterize edilen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Dünya genelinde madde kullanımının giderek yaygınlaşması, özellikle genç nüfus açısından ciddi sosyal, ekonomik ve sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Türkiye'de de ilk madde kullanım yaşının düşmesi ve yüksek bağımlılık potansiyeline sahip maddelerin kullanımındaki artış, koruyucu ve önleyici uygulamaların önemini artırmaktadır. Bağımlılık yalnızca biyolojik bir süreç olmayıp psikolojik, sosyal ve davranışsal boyutları bulunan çok yönlü bir olgudur. Bireyler çoğunlukla madde kullanımına bağımlı olma amacıyla başlamakta, ancak zamanla gelişen tolerans ve kontrol kaybı nedeniyle bağımlılık sürecine girmektedir. Fiziksel bağımlılık, maddenin bırakılmasıyla ortaya çıkan yoksunluk belirtileriyle kendini gösterirken; psikolojik bağımlılık ise bireyin stres, kaygı ve olumsuz duygularla baş edebilmek amacıyla maddeye yönelmesiyle ilişkilidir. Bu nedenle bağımlılık, yalnızca bireyin sağlığını değil aile yaşamını, sosyal ilişkilerini ve mesleki yaşamını da olumsuz etkileyen karmaşık bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bağımlılığın tanımlanmasında maddeye yönelik yoğun istek duyulması, kullanımın kontrol edilememesi, tolerans gelişmesi, yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve zararlarına rağmen kullanımın devam ettirilmesi gibi ölçütler dikkate alınmaktadır. Bu göstergeler bağımlılığın yalnızca fiziksel değil, bilişsel ve davranışsal yönlerinin de bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bağımlılık tedavisi uzun soluklu ve çok disiplinli bir yaklaşım gerektirmektedir. Tedavi sürecinde detoksifikasyon, rehabilitasyon ve nüksün önlenmesine yönelik bakım hizmetleri birbirini tamamlayan aşamalar olarak uygulanmaktadır. Bunun yanında bireyin yaşam tarzını değiştirmesi, sosyal destek mekanizmalarını güçlendirmesi ve yeni baş etme becerileri geliştirmesi kalıcı iyileşmenin temel unsurları arasında yer almaktadır. Fiziksel aktivite ve düzenli egzersiz, bağımlılığın önlenmesi ve tedavi sürecinin desteklenmesinde önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Düzenli spor yapan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının, yaşam doyumlarının ve sosyal uyumlarının daha yüksek olduğu; depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin ise daha düşük olduğu birçok

araştırmada gösterilmiştir. Ayrıca egzersiz, bireylerin aktif bir rehabilitasyon sürecine katılmalarını sağlayarak ilaç tedavisine tamamlayıcı bir seçenek sunmaktadır. Bağımlılık tedavisinde egzersizin özellikle rehabilitasyon ve nüksün önlenmesi aşamalarında olumlu katkılar sağladığı bildirilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, bireyin boş zamanlarını sağlıklı biçimde değerlendirmesine, özgüvenini geliştirmesine, sosyal çevresini güçlendirmesine ve madde kullanımına yönelten risk faktörlerini azaltmasına yardımcı olmaktadır. Bu kapsamda spor, yalnızca fiziksel sağlığı geliştiren bir etkinlik değil; aynı zamanda bağımlılıkla mücadelede koruyucu ve destekleyici işlev gören önemli bir yaşam biçimi olarak değerlendirilmektedir. Sonuç olarak, madde bağımlılığıyla mücadelede yalnızca tıbbi tedavilere odaklanmak yeterli değildir. Koruyucu sağlık politikalarının geliştirilmesi, gençlerin düzenli fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi ve sporun yaşamın doğal bir parçası hâline getirilmesi, bağımlılık riskinin azaltılmasında ve tedavi sürecinin başarısının artırılmasında önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abrantes, A. M., Battle, C. L., Strong, D. R., Ing, E., Dubreuil, M. E., Gordon, A., & Brown, R. A. (2011). Exercise preferences of patients in substance abuse treatment. *Mental health and physical activity*, 4(2), 79-87.
- Abrantes, A. M., & Blevins, C. E. (2019). Exercise in the context of substance use treatment: key issues and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 30, 103-108.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1977). Attitude-behavior relations: A theoretical analysis and review of empirical research. *Psychological bulletin*, 84(5), 888.
- Akbaba, Z. (2012). İstanbulun Esenyurt ilçesindeki liselerde okuyan öğrencilerin riskli sağlık davranışları üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans tezi, T.C. Beykent Üniversitesi.
- Birliği, A. P. (2005). *DSM-IV-TR tanı ölçütleri başvuru elkitabı*. Hekimler Yayın Birliği.
- Biddle, S., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (Eds.). (2000). *Physical activity and psychological well-being* (Vol. 552). London: Routledge.
- Botvin, G. J. (2000). Preventing drug abuse in schools: Social and competence enhancement approaches targeting individual-level etiologic factors. *Addictive behaviors*, 25(6), 887-897.
- Chamove, A. S. (1986). Positive short-term effects of activity on behaviour in chronic schizophrenic patients. *British Journal of Clinical Psychology*, 25(2), 125-133.
- Çakır, Z., Çatıkkaş, F., Türkmen, M., Şengönül, A., Yaman, M., Öktem, T., Gönen, M., Güzel, S., & Yel, K. (2025a). Preservice teachers' attitudes toward pedagogical humour: The role of physical activity, sociodemographic factors, and academic discipline. *BMC Psychology*, 13, 1423. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03751-4>
- Çakır, Z., Erbaş, Ü., Gönen, M. A., Ceyhan, M., Öktem, T., Kul, M., Dilek, A. N., & Güzel, S. (2025b). Examination of trauma levels and earthquake stress coping strategies of university students who exercise and do not exercise after an earthquake. *BMC Psychology*, 13, 867. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03108-x>
- Craft, L. L., & Landers, D. M. (1998). The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 339-357.
- Daley, A. J. (2002). Exercise therapy and mental health in clinical populations: is exercise therapy a worthwhile intervention?. *Advances in psychiatric treatment*, 8(4), 262-270.
- Daley, M., Argeriou, M., & McCarty, D. (1998). Substance abuse treatment for pregnant women: a window of opportunity?. *Addictive Behaviors*, 23(2), 239-249.
- DiClemente, C. C. (2018). *Addiction and change: How addictions develop and addicted people recover*. Guilford Publications.
- Donaghy, M. E., Ralston, G. E., & Mutrie, N. (1991). Exercise as a therapeutic adjunct for problem drinkers. *Journal of Sports Sciences*, 9(4).
- Erkan, E. (1992). Toplum sağlığı açısından spor. Editör: Ergen E, TTB Merkezi Konseyi Spor Hekimliği Kolu Yayın, (1).

- Faulkner, G., & Sparkes, A. (1999). Exercise as therapy for schizophrenia: An ethnographic study. *Journal of sport and exercise psychology*, 21(1), 52-69.
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction* (Vol. 11, p. 159). New York: Harper & Row.
- Gorski, T. T. (1986). Relapse prevention planning: A new recovery tool. *Alcohol Health and Research World*, 11(1), 6-11.
- Hale, A. S. (1997). ABC of mental health: depression. *BMJ*, 315(7099), 43-46.
- He, Q., Wu, J., Wang, X., Luo, F., Yan, K., Yu, W., ... & Jiang, X. (2021). Exercise intervention can reduce the degree of drug dependence of patients with amphetamines/addiction by improving dopamine level and immunity and reducing negative emotions. *American journal of translational research*, 13(3), 1779.
- Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon (6. baskı). Gazi Kitabevi.
- Karatay, G., & Kubilay, G. (2004). Sosyoekonomik düzeyi farklı iki lisede madde kullanma durumu ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 6(1), 57-70.
- Kilpatrick, D. G., Acierno, R., Saunders, B., Resnick, H. S., Best, C. L., & Schnurr, P. P. (2000). Risk factors for adolescent substance abuse and dependence: data from a national sample. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(1), 19.
- Korkut, F. (2004). 'Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma', Anı Publications, Ankara.
- Uyuşturucu ile Mücadele Yüksek Kurulu. (2015). Uyuşturucu ile mücadele yüksek kurulu faaliyet raporu 2015. Başbakanlık.
- Martinsen, E. W. (1990). Benefits of exercise for the treatment of depression. *Sports medicine*, 9(6), 380-389.
- North, T. C., McCullagh, P., & Tran, Z. V. (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and sport sciences reviews*, 18(1), 379-416.
- Kum, N. (Ed.). (2000). *Psikiyatri hemşireliği el kitabı*. Vehbi Koç Vakfı.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (1997). Ruh sağlığı ve bozuklukları. *Hekimler Yayın Birliği, Ankara*.
- Sartor, C. E., Lynskey, M. T., Heath, A. C., Jacob, T., & True, W. (2007). The role of childhood risk factors in initiation of alcohol use and progression to alcohol dependence. *Addiction*, 102(2), 216-225.
- Sinyor, D., Brown, T., Rostant, L., & Seraganian, P. (1982). The role of a physical fitness program in the treatment of alcoholism. *Journal of studies on alcohol*, 43(3), 380-386.
- Siyez, D. M., & Aysan, F. (2007). Ergenlerde görülen problem davranışların psiko-sosyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. *Journal of Uludağ University Faculty of Education*, 20(1), 145-171.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Şentürk, H. E. (2015). Sportif tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.

- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., & Gökdağ, M. (2016). İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 48-59.
- US Department of Health and Human Services. (2008). US Department of Health and Human Services 2008 physical activity guidelines for Americans. *Hyattsville, MD: Author, Washington, DC, 2008, 1-40.*
- UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime). (2010). World Drug Report. New York: United Nations Publication.
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2017). World drug report 2017: Booklet 2. Global overview of drug demand and supply.
- Wattles, M. G. (2001). The Role of the Exercise Physiologist in Mental Health. *Professionalization of Exercise Physiology*, 4(4).
- Yaman, M. S., Çakır, Z., Çatıkkaş, F., Türkmen, M., Şengönül, A., Gönen, M., Öktem, T., Güzel, S., & Yel, K. (2026). Physical activity, technology use, and AI anxiety among university students: Associations with academic integrity attitudes. *SAGE Open*, 16(3), 21582440261482059. <https://doi.org/10.1177/21582440261482059>
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkilic, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15–28. <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>
- Yıldız, E. U. (2009). İzmir Liselerinde Sigara, Alkol, Madde Kullanım Yaygınlığı Hazırlayıcı Ve Koruyucu Faktörler. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı (Doctoral dissertation, Doktora Tezi. Türkiye-İzmir, 2009, 474 s).
- Zor, C. (2005). Ortaöğretim öğrenci ailelerinin uyuşturucu madde kullanımının zararları ile korunma yolları hakkındaki görüşleri (Ankara ili örneği).