

SPORDA KİŞİLİK, YETENEK VE ÖZEL GEREKSİNİMLER



YAZARLAR

Dr. Engin VURAL
Dr. Sezgin HEPSERT

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN
Doç. Dr. Mehmet Ali CEYHAN



SPORDA KİŞİLİK, YETENEK VE ÖZEL GEREKSİNİMLER



Yazarlar:

Dr. Engin VURAL
Dr. Sezgin HEPSERT





SPORDA KİŞİLİK, YETENEK VE ÖZEL GEREKSİNİMLER

Editörler:

Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN

Doç. Dr. Mehmet ALİ CEYHAN



Genel Yayın Yönetmeni

Berkan Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Duvar Design

Yayın Tarihi

12 Eylül, 2026

Yayıncı Sertifika No

49837

ISBN: 978-625-8936-79-7



© 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





Dr. Engin Vural'ın Önsözü

Spor, yalnızca fiziksel performansın sergilendiği bir alan değil; kişilik özelliklerinin, bireysel yeteneklerin ve farklı gereksinimlerin bir araya geldiği çok boyutlu bir yaşam alanıdır. Her bireyin spora yönelimi, performansını şekillendiren özellikleri ve egzersiz deneyimi kendine özgüdür. Bu nedenle sporcuyla anlamak, yalnızca fiziksel kapasitesini değerlendirmekle sınırlı kalmamalıdır.

Bu kitapta kişilik özelliklerinin sporcular üzerindeki etkileri, sporda yetenek seçiminin kavramsal temelleri ve özel gereksinimli bireylerde egzersizden kaçınma davranışı bütüncül bir yaklaşımla ele alınmıştır. Birbirinden farklı görünen bu konuların ortak noktasını, bireyin özelliklerini ve gereksinimlerini merkeze alan insan odaklı spor anlayışı oluşturmaktadır.

Çalışmanın; spor bilimleri alanında eğitim gören öğrencilere, akademisyenlere, antrenörlere ve uygulayıcılara güncel ve anlamlı bir bakış açısı kazandırmasını diliyorum. Kitabın hazırlanmasında emeği geçen editörlerimize ve katkı sunan herkese teşekkür ederim.

Eylül 2026, Bitlis



Dr. Sezgin Hepsert'in Önsözü

Spor ortamlarında başarı çoğu zaman performans sonuçları üzerinden değerlendirilse de bu sonuçların arkasında kişilik, yetenek, çevresel koşullar ve bireysel gereksinimler bulunmaktadır. Her bireyin spora katılım biçimi, karşılaştığı güçlükler ve sahip olduğu potansiyel farklıdır. Bu farklılıkları anlamadan yapılan değerlendirmelerin sporcuyla bütünüyle açıklaması mümkün değildir.

Bu kitap, sporcuların kişilik özelliklerinden yetenek seçimine, özel gereksinimli bireylerin egzersize katılımını etkileyen unsurlardan çözüm yaklaşımlarına uzanan kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Özellikle özel gereksinimli bireylerin egzersizden kaçınmasına neden olabilen kişisel, sosyal ve çevresel engellerin anlaşılması; daha erişilebilir, destekleyici ve sürdürülebilir uygulamaların geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Kitabın temel amacı, okuyucuya yalnızca kuramsal bilgi sunmak değil; bireysel farklılıklara duyarlı ve kapsayıcı bir spor anlayışının gelişmesine katkı sağlamaktır. Eserin öğrencilere, araştırmacılara ve spor alanında çalışan uygulayıcılara yararlı olmasını temenni ediyor; hazırlanma sürecine katkı sağlayan editörlerimize ve emeği geçen herkese teşekkür ediyorum.

Eylül 2026, Sakarya



İçindekiler

Dr. Engin Vural'ın Önsözü	1
Dr. Sezgin Hepsert'in Önsözü	2
1. BEŞ BÜYÜK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN SPORCULAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ	6
1.1. GİRİŞ	6
1.2. Kişilik Kavramı	8
1.3. Kişilik Özellikleri	9
1.3.1.Beş Büyük Kişilik Özellikleri.....	10
1.3.1.2. Dışadönüklük.....	11
1.3.1.3. Yumuşak Başlılık	12
1.3.1.4. Öz Denetim	13
1.3.1.5. Duygusal Denge	14
1.3.1.6. Deneyime Açıklık	15
1.4. Sporcularda Beş Büyük Kişilik Özellikleri.....	16
1.5. SONUÇ	17
1.6. KAYNAKLAR	18
2. SPORDA YETENEK SEÇİMİ: KAVRAMSAL TEMELLER	22
2.1. GİRİŞ	22
2.2. SPOR KAVRAMI	24
2.3. SPORUN TARİHÇESİ.....	26
2.4. YETENEK KAVRAMI.....	27
2.4.1. YETENEK TÜRLERİ	28
2.4.2. YETENEK SEÇİMİ	29
2.4.3. SPORDA YETENEK SEÇİMİ.....	31
2.5. SONUÇ	32
2.6. KAYNAKLAR	34



3. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE EGZERSİZDEN KAÇINMA DAVRANIŞI: BELİRLEYİCİLER VE ÇÖZÜM YAKLAŞIMLARI 37

3.1. Giriş	37
3.2. Özel Gereksinimli Bireylerde Fiziksel Aktiviteye Katılım	39
3.3. Egzersizden Kaçınma Davranışı	40
3.4. Egzersizden Kaçınmanın Bireysel Belirleyicileri	41
3.4.1 Fiziksel Yetersizlik ve Fonksiyonel Sınırlılıklar	41
3.4.2 Ağrı, Yorgunluk ve Fiziksel Rahatsızlık	41
3.4.3 Düşük Öz-Yeterlik	42
3. 5. Psikolojik Belirleyiciler	43
3. 5.1. Kaygı ve Başarısızlık Korkusu	43
3. 5.2. Beden Algısı ve Sosyal Değerlendirilme	43
3.5.3. Damgalanma ve Ayrımcılık	43
3. 4. Otizm Spektrumunda Egzersizden Kaçınma	44
3. 5. Zihinsel Yetersizlikte Egzersizden Kaçınma	45
3.6. Sosyal Destek ve Aile Faktörü	45
3.7. Çevresel ve Yapısal Engeller	46
3.8. Eğitici ve Antrenör Yeterliliği	46
3.9. Egzersiz Programlarının Bireyselleştirilmesi	47
3.10. Başarı Deneyimlerinin Artırılması	48
3.11. Eğlence, Tercih ve İçsel Motivasyon	48
3.12. Sosyal Katılımın Desteklenmesi	49
3.13. Egzersizden Kaçınmanın Azaltılmasına Çok Boyutlu Yaklaşım	49
3.14. Davranış Değişikliği Açısından Egzersizden Kaçınma	50
3.15. Okul ve Eğitim Ortamlarının Rolü	50
3.16. Teknoloji ve Yardımcı Uygulamaların Kullanımı	51
3.17. Kapsayıcı Spor Ortamlarının Oluşturulması	51
3.18. Sonuç ve Genel Değerlendirme	52
3.12. Kaynakça	54



Sporda kişilik, yetenek ve özel gereksinimler,

Vural & Hepsert, 2026.



1. BEŞ BÜYÜK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN SPORCULAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

1.1.GİRİŞ

Kişilik, bireyi diğer kişilerden farklı kılan psikolojik özelliklerin tamamını ifade etmektedir. Bireylerdeki bu özellikler tüm davranışları içine almak üzere kişilerin çevrelerindeki uyaranlara verdikleri genel tepkilerin zamanla kalıcı ve tutarlı olmasında önemli rol oynamaktadır (Kotler & Keller, 2012). Kişilik kavramının kökeni, Latince’de “maske” anlamını taşıyan “persona” sözcüğüne dayanmaktadır. Roma tiyatrosunda oyuncuların canlandırdıkları karakterleri temsil etmek amacıyla kullandıkları maskeler “persona” olarak adlandırılmış ve bu maskelerin, sahnelenen rollerin ayırt edici özelliklerini yansıttığı ifade edilmiştir (Soysal, 2008). Kişilik, bireyin karakterine özgü özellikleri, düşünce



kalıpları, davranış biçimleri ve duygusal olan tüm eğilimlerini içine alan çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Kişilerin birbirine benzeyen durumlara karşı farklı davranışlar, düşünce ve duygu sergilemeleri kişiliğin bireysel olan farklılıklarını ortaya koyan temel unsurlardan biri olduğunu göstermektedir. Bu bakımdan kişilik bireyin içsel olan özelliklerinden ziyade bu özelliklerin dış çevreye yansıma şeklini ve diğer kişilerle olan genel etkileşimi de içine almaktadır. Kişilik kavramı bireyin çevresindeki olup bitenleri ve kendisini algılama biçiminin yanında başka koşullarla karşılaştığında geliştirdiği davranış ve tutumların belirlenerek anlaşılmasında önemli bir çerçeve ortaya koymaktadır. İnsan davranışlarının açıklanmasında taşıdığı bu önem nedeniyle kişilik, psikoloji alanında farklı boyutları ve kuramsal yaklaşımlarıyla kapsamlı biçimde incelenen temel konulardan biri olarak değerlendirilmektedir (Kahraman, 2021). Pervin (2003), uzun yıllar yaptığı kişilik araştırmalarının sonucunda kişiliği bireyin genel yaşamına yön kazandıran ve davranışlarında devamlılık oluşturan davranışsal, duygusal ve bilişsel özelliklerin oluşturduğu karmaşık bir bütün olarak ifade etmiştir. Bu yaklaşıma bakıldığında kişilik bireylerin vücutlarındaki gibi çeşitli yapılardan ortaya çıkarak birbiriyle ilişkilidir. Üstelik bireyin hem yaşantılarından elde ettiği deneyimlerle hem de genetik bir biçimde şekillenmektedir. Bununla birlikte bireyin geçmiş yaşantıları ve belleğinde yer edinen deneyimleri yalnızca geçmişe ilişkin unsurlar olarak kalmamakta, kişinin mevcut düşünce ve davranışlarını etkileyerek gelecekte sergileyeceği tutum ve davranışların biçimlenmesinde de önemli bir rol üstlenmektedir (Pervin, 2003). Beş büyük kişilik özelliklerinin bilimsel yapısının güçlenmesinde yapılan çalışmalarda farklı örneklem gruplarının kullanılması önemli rol oynamıştır. Tupes ve Christal'in (1961) farklı örneklemeler kullanarak yürüttükleri analizlerde beş temel kişilik faktörünün tekrarlı biçimde ortaya çıkması, söz konusu yapının tutarlılığına ilişkin önemli bulgular sağlamıştır. Norman'ın (1963) gerçekleştirdiği çalışmada benzer faktör yapısının yeniden elde edilmesi, beş faktörlü kişilik yaklaşımının farklı araştırma koşullarında desteklendiğini göstermiş ve modelin ampirik dayanaklarının daha da güçlenmesine katkı sağlamıştır. Kişilik özelliklerinin birçok alanı etkilediği bilinmekle beraber, sporcularında kişilik özelliklerinde etkilendiği çalışmalar mevcuttur. Kişilik özellikleri kişilerin sadece psikolojileri ile ilgili olmadığı fiziksel



aktiviteler ile ilgili tutumları, deneyimleri ve spor davranışları ile de ilgili olduğunu belirten çalışmalar yapılmıştır. Buna örnek vermek gerekirse ergen sporcular üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, Beş Büyük Kişilik özellikleri ile fiziksel aktiviteden alınan keyif arasındaki ilişkinin ele alınması, bireysel kişilik farklılıklarının spor ortamındaki deneyimlerin açıklanmasında dikkate alınması gereken önemli değişkenlerden biri olduğunu göstermektedir (Dönmez & Hepsert, 2026). Bu kapsamda bireylerin kişilik özelliklerinin sportif faaliyetlere katılımı, spora teşvik edilmede ve sportif faaliyetlere katılımı sürdürme şekilleri üzerinde önemli rol oynayabileceği söylenebilir. Beş Büyük Kişilik Modeli kapsamında belirtilen dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, duygusal denge ve deneyime açıklık boyutlarının sporcuların spor ortamında yaptıkları davranışları açıklamada önemli bireysel değişkenler olabileceği düşünülmektedir. Sporun sosyal etkileşim başta olmak üzere, rekabet, disiplin, performans ve psikolojik dayanıklılık gibi farklı değişkenleri barındırması, genel sportif davranışlar ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin birçok yönden değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu sebeple Beş Büyük kişilik özelliklerinin spor ortamlarındaki davranış, tutum ve deneyimler üzerindeki etkilerinin irdelenmesi, sportif olan tüm sürecin kişisel özelliklere bakılarak değerlendirilmesi ve sporcular arasında oluşan genel farklılıkların daha net ortaya konulmasına katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu kapsamda çalışmada, Beş Büyük Kişilik Modelinin boyutları ele alınarak kişilik özelliklerinin sportif ortamlardaki davranışlar ile sporcular üzerindeki genel etkileri ortaya koyması amaçlanmaktadır.

1.2. Kişilik Kavramı

Howarth ve Cattell (1973), kişiliği bireylerin belirli koşullar altında nasıl davranabileceklerinin öngörülmesine olanak sağlayan temel bir yapı olarak ele almışlardır. Bu yaklaşım aslında kişilik özelliklerinin, bireyin farklı durumlarla karşılaştığında ortaya koyacağı davranışların anlaşılması ve gelecekte yapılabilecek davranış yönelimlerinin daha kolay tahmin edilmesi bakımından önemli bir rol oynadığını göstermektedir. McCrae ve Costa (2003), kişilik özelliklerini bireyin düşünme biçimini, duygusal tepkilerini ve davranış eğilimlerini şekillendiren içsel yapılar olarak ele almaktadır. Buna göre bireyin kişilik özellikleri farklı durumlarda sergilenen davranış, düşünce ve duyguların



oluşmasında rol oynayan ve önemli konuların başında gelen bireysel farklılıkların açığa çıkmasına katkı sağlayan temel unsurlardan biri olduğunu göstermektedir. Kişilik kavramı, bazı farklı kurumsal yaklaşımlar ile çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımlarda kişilerin duygusal, davranışsal, sosyal ve bilişsel özelliklerinin farklı yönleri vurgulanmıştır. Allport (1961), kişiliği bireyin düşünce ve davranışlarını yönlendiren dinamik bir organizasyon olarak ele alırken, Fromm (1996) ise kişiliğin doğuştan getirilen özellikler ile yaşam sürecinde sonradan kazanılan bireysel niteliklerin bütününden meydana geldiğini ifade etmiştir. Kişiliğin bireysel farklılıkları açıklayan yönüne odaklanan Funder (2001), kavramı bireye özgü duygu, düşünce ve davranışların özelliklerini ortaya koymaya ve açıklamaya yönelik bir yapı olarak değerlendirmiştir. Burger (2006) kişiliği bireyin kendi içerisinde geliştirdiği davranış örüntüleri ile bu davranışların temelinde yer alan içsel süreçlerin bütünü olarak ele almıştır. Cüceloğlu (2015) ise kişiliği, bireyi diğer insanlardan ayıran ve kişinin hem kendi iç dünyasıyla hem de dış çevresiyle kurduğu ilişkilerde belirli bir tutarlılık ve yapı gösteren özelliklerin bütünü olarak ifade etmiştir. Bu tanımların tamamı göz önüne alındığında kişilik bireyin tamamen doğuştan getirdiği ve yaşam deneyimleri ile elde ettiği özellikleri, davranışlarındaki yönelimleri, duygu ve düşünce birikimlerini ve çevresi ile geliştirdiği etkileşim şekillerini içine alan birçok boyuta sahip bir yapı olduğu söylenebilir.

1.3. Kişilik Özellikleri

Kişilik özelliklerinin açıklanmasında kullanılan temel ilkeler vardır. Bunlardan ilki olan kararlılık ilkesi, bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin yaşam süreci boyunca büyük ölçüde süreklilik gösterdiğini ifade etmektedir (Boyle vd., 2008). Uzun yıllar süren araştırmalardan elde edilen bulgular, kişilik özelliklerinin yaşamın belirli sürelerinde farklı değişimler göstermesine rağmen genel olarak süreklilik taşıdığını göstermiştir. Elli yılı aşan bir zaman dilimini kapsayan araştırma bulguları, bireylerin kişilik özellikleri bakımından sergiledikleri bireysel farklılıkların yaşam süreci boyunca görece istikrarlı bir yapı gösterebildiğine işaret etmektedir (Roberts & DelVecchio, 2000). Genetik temel ilkesi, kişilik özelliklerinin oluşumunda kalıtsal faktörlerin önemli bir role sahip olduğuna işaret etmektedir. Kişiliğin oluşumunda genetik faktörlerin önemli bir paya sahip olduğu ve bireyler arasında gözlenen bazı kişilik



benzerliklerinin ortak genetik yapıdan kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Boyle vd., 2008). Nitekim ikizler gibi genetik açıdan önemli ölçüde benzerlik taşıyan, ancak farklı çevresel koşullarda yetişen bireylerin çeşitli kişilik özellikleri bakımından birbirlerine benzer eğilimler sergileyebildikleri görülmektedir. Bu durum, kişilik özelliklerinin gelişiminde kalıtsal unsurların belirleyici bir rol üstlenebileceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda elde edilen bulgular, genetik faktörlerin kişiliğin şekillenmesi üzerindeki etkisinin, çocukluk döneminde paylaşılan çevresel koşulların etkisine kıyasla daha güçlü olabileceğini ortaya koymaktadır (Krueger vd., 2008). Genellik ilkesi ise kişilik özelliklerinin yalnızca belirli bir durumla sınırlı kalmadığını, farklı koşul ve bağlamlarda bireyin davranışlarına yansıtılabildiğini ortaya koymaktadır (Boyle vd., 2008). Kişilik özellikleri açısından genellik kavramı, bireyin davranışlarının her koşulda aynı biçimde ortaya çıkmasından ziyade, farklı durumlar karşısında diğer bireylere kıyasla sergilediği davranış örüntülerindeki göreceli tutarlılığı ifade etmektedir. Bireyin davranışları içinde bulunduğu koşullara bağlı olarak değişiklik gösterebilse de kişilik özelliklerinin değerlendirilmesinde önemli olan, bu değişkenlik içerisinde bireysel farklılıkların belirli ölçüde süreklilik göstermesidir. Dolayısıyla genellik, davranışların durumlar arasında tamamen değişmez olmasını değil, bireyin diğer kişilerle karşılaştırıldığında benzer davranış eğilimlerini görece tutarlı biçimde sürdürmesini ifade eden bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Asendorpf, 2009). Bununla birlikte kişilik özelliklerinin davranışa dönüşmesinde yalnızca bireysel eğilimler değil, içinde bulunulan çevresel ve durumsal koşullar da etkili olmaktadır. Etkileşimcilik ilkesi olarak ifade edilen bu yaklaşım, kişilik özelliklerinin ortaya çıkış biçiminin durumsal faktörlerle gerçekleşen etkileşime bağlı olarak farklılaşabileceğini vurgulamaktadır (Boyle vd., 2008).

1.3.1.Beş Büyük Kişilik Özellikleri

Beş Faktörlü Kişilik Modeli, bireyler arasındaki kişilik farklılıklarını belirli temel özellikler çerçevesinde açıklamayı amaçlayan ve kişilik özelliklerini hiyerarşik bir yapı içerisinde ele alan önemli yaklaşımlardan biridir. Model kapsamında kişiliğin temel yapısı; dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, duygusal denge ve deneyime açıklık olmak üzere beş temel boyut üzerinden değerlendirilmektedir (McCrae & John, 1992).



1.3.1.2. Dışadönüklük

Dışadönüklük beş faktör kişilik modelinin temel boyutlarından biridir. Bireyin başka kişilerle olan etkileşiminde ortaya koyduğu davranış yönelimini ve sosyal çevresi ile kurduğu etkileşimin genel niteliğini yansıtan önemli kişilik özelliklerinden biridir. Bu bireyler genel olarak sıcak kanlı, hareketli, iyimser s sosyal olmalarının yanında çevrelerindeki insanlarla çok kolay iletişim kurabilmesi ile kişiler arasındaki etkileşime ilgi gösteren bireyler olmaları ile tanımlanabilmektedir. Bununla birlikte sosyalleşmekten ve diğer insanlarla birlikte olmaktan hoşlanma, eğlenceye açık olma, girişkenlik, liderlik eğilimi, enerjik ve istekli davranma ile arkadaşça ilişkiler geliştirme gibi özellikler de dışadönüklük boyutunu tanımlayan temel nitelikler arasında yer almaktadır (Somer vd., 2002). Dışadönük olan kişiler konuşkan, kişiler arası etkileşime açık, sosyal ve iyimser olmaları ile tanınmaktadır. Takım çalışmasına çok sıcak bakan bu kişiler çevreleriyle etkileşim kurmaktan, bilgi paylaşmaktan, yenilik arayışlarından ve sosyal ortamda bulunmaktan son derece hoşlanan bireylerdir. Buna ek olarak dışadönük bireylerin baskı altında bulundukları sırada görevlerini kısa zamanda yerine getirme, hızlı kararlar alabilme ve çalışma boyunca işin hızına odaklanma yönelimlerinin çok daha net olduğu bilinmektedir. Rutin ortamlardan ziyade değişken ve sosyal etkileşimin yoğun olduğu koşulları tercih etmeleri de dışadönüklüğün öne çıkan özellikleri arasında değerlendirilmektedir (Seidman, 2013). Dışadönük bireyler, sosyal etkileşime açık olmaları nedeniyle yeni insanlarla tanışmaktan ve çevrelerindeki kişilerle iletişim kurmaktan genellikle keyif almaktadır. Sosyal ve hareketli ortamlara yönelik ilgileri yüksek olan bu bireylerin, uzun süre devam eden ve yavaş ilerleyen görevler karşısında ise sabırsızlık gösterme eğilimlerinin daha belirgin olabileceği ifade edilmektedir (Gustavsen & Hegnes, 2019). Dışadönüklük düzeyi yüksek bireyler genellikle konuşkan, girişken ve sosyal etkileşime açık olmalarının yanı sıra sorumluluk üstlenmeye istekli, olumlu duygularını daha belirgin biçimde ifade eden ve hareketli ya da uyarıcı etkinliklerden hoşlanan kişiler olarak nitelendirilmektedir. Buna karşılık içedönüklük eğilimi gösteren bireylerin daha sessiz ve mesafeli bir tutum sergiledikleri, sosyal ortamlarda daha düşük enerji gösterdikleri ve duygu ve düşüncelerini çevrelerine daha sınırlı biçimde yansıttıkları belirtilmektedir



(Wilmot vd., 2019). Dışadönüklük özelliği yüksek olan bireylerin sosyal etkileşime yönelik eğilimlerinin yanı sıra farklı kültürlere karşı daha açık ve olumlu bir yaklaşım sergileyebildikleri belirtilmektedir. Yeni sosyal ve kültürel çevrelerle etkileşim kurmaya daha istekli olmaları, farklı yaşam biçimlerine ve kültürel özelliklere uyum sağlama süreçlerini kolaylaştırabilmektedir. Bu doğrultuda dışadönük bireylerin kültürel farklılıklara yönelik daha iyimser bir tutum geliştirdikleri ve yeni kültürel ortamlara uyum sağlamada daha başarılı olabildikleri ifade edilmektedir (Clark & Watson, 2008).

1.3.1.3. Yumuşak Başlılık

Yumuşak başlı olan bireyler iş birliğine açık, olumlu sosyal etkileşimlerde bulunma ve kişiler arasındaki ilişkilerde genel olarak uyumlu olma gibi özellikler ile ilişkilendirilmektedir. Bu özelliklerin takım içindeki bağlılık ve aidiyetlik duygularının gelişmesine ve sporcularının arasındaki sosyal ilişkilerin güçlenmesine katkı sağlayabileceği ve bunun sonucunda kişilerin spor deneyimlerinde ve fiziksel aktivitelerindeki aldıkları keyifler üzerinde bir rol oynayabileceği düşünülebilir (Allen vd., 2011). Yumuşak başlılık Beş Faktör Kişilik Modelinin temel boyutlarından biridir. Bu boyut bireyin bireylerin kişilerarasındaki ilişkilerde ortaya koyduğu yaklaşımı ve sosyal çevresi ile kurduğu genel etkileşimin niteliğini yansıtmaktadır. Yumuşak başlılık düzeyi olan kişiler güvenilir, şefkatli, yardımsever ve anlayışlı özellikleri ile ön plana çıkmaktadır. Sosyal olan ilişkilerinde genellikle iş birliği içerisinde bir tutum sergileyerek rekabetten daha uzak eğilimler göstermektedir. Yumuşak başlılık düzeyi düşük olan kişilerde ise çatışmaya açık ve kuşkucu davranışlar görülmektedir. Bu kişiler öz çıkarılarını düşünmek amacıyla mücadeleci ve rekabetçi bir tavır sergileyebilmektedir. Dolayısıyla yumuşak başlılık boyutu, bireyin başkalarıyla iş birliği kurma, güven geliştirme ve sosyal ilişkilerde uzlaşmacı davranma eğilimini açıklayan önemli bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Burger, 2006). Yumuşak başlılık düzeyi yüksek bireyler genellikle kişiler arası ilişkilerinde daha uzlaşmacı, anlayışlı ve iş birliğine açık bir yaklaşım sergilemektedir. Bu bireylerin çevrelerinde gelişen olayları kontrol etme eğilimlerinin daha düşük olduğu ve karşılaştıkları durumlarda çatışmacı bir tutum benimsemek yerine sürecin doğal akışına uyum sağlamayı tercih ettikleri belirtilmektedir. Buna karşılık yumuşak başlılık düzeyi düşük bireylerin



düşünce ve davranışlarında daha katı bir tutum sergileyebildikleri ve alışılmış düzenlerinin değişmesine uyum sağlamak daha fazla güçlük yaşayabildikleri ifade edilmektedir (Little vd., 1992). Yumuşak başlılık, bireyin kişiler arası ilişkilerinde sergilediği kibarlık, düşüncelilik, yardımseverlik, iş birliğine açıklık ve başkalarına karşı olumlu yaklaşım gibi çeşitli davranışsal eğilimleri kapsayan temel bir kişilik boyutu olarak değerlendirilmektedir. Bu özellik, bireylerin günlük yaşamda diğer insanlarla kurdukları ilişkilerin ve sosyal davranış biçimlerinin açıklanmasında önemli bir bireysel farklılık olarak öne çıkmaktadır. Özellikle başkalarının yararını gözetme, yardım etme, paylaşma ve iş birliği gösterme gibi olumlu sosyal davranışların yumuşak başlılık özelliğiyle yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu doğrultuda olumlu sosyal davranışların, yumuşak başlılığın kişiler arası ilişkilere yansıyan önemli davranışsal göstergelerinden biri olduğu ifade edilmektedir (Graziano & Eisenberg, 1997).

1.3.1.4. Öz Denetim

Öz disiplin, bireyin dikkatini dağıtabilecek çeşitli etkenlere veya süreç içerisinde karşılaşılabileceği güçlük ve sıkıntılara rağmen başladığı bir görevi sürdürme konusunda kararlılık gösterebilme kapasitesini ifade etmektedir. Bu özellik, yalnızca bireyin ilgi duyduğu veya motive olduğu görevlerde gösterdiği çabayla sınırlı kalmamakta; başlangıçta cazip görünmeyen, zorlayıcı ya da uzun süreli çaba gerektiren görevlerin yerine getirilmesinde de azim ve kararlılığın sürdürülmesini kapsamaktadır. Dolayısıyla öz disiplin, bireyin belirlediği amaçlara ulaşabilmek için dikkatini görev üzerinde tutabilmesi, karşılaştığı güçlükler karşısında çabasını devam ettirmesi ve sorumluluklarını tamamlamaya yönelik istikrarlı bir tutum sergilemesiyle ilişkilendirilen önemli bir kişilik özelliğidir (Costa vd., 1991). Öz denetim, bireyin davranışlarını belirli amaçlar doğrultusunda düzenleyebilmesi, dürtülerini kontrol edebilmesi ve sosyal beklentilere uygun biçimde hareket edebilmesiyle ilişkili temel bir kişilik özelliğidir. Bu boyut, özellikle uygulamalı psikoloji ve çalışma yaşamında bireysel performansın açıklanması açısından önemli bir yere sahiptir. Öz denetim düzeyi yüksek bireyler; görevlerini planlı, düzenli ve dikkatli biçimde yerine getirme, üstlendikleri yükümlülükleri sürdürme ve belirlenen hedeflere ulaşmak için istikrarlı bir çaba gösterme eğilimindedir. Buna karşılık öz denetim düzeyinin düşük olması, görev ve sorumlulukların ihmal edilmesi ve



üretkenliğin azalması gibi çalışma yaşamı açısından olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilebilmektedir. Ayrıca ampirik araştırmalar, öz denetim boyutunun iş performansının ve üretkenlik karşıtı davranışların öngörülmesinde önemli bir kişilik değişkeni olduğunu ortaya koymaktadır (Hogan & Ones, 1997).

1.3.1.5. Duygusal Denge

Duygusal denge düzeyinin düşük olması; kaygı, stres ve olumsuz duygulanım gibi psikolojik durumların daha yoğun yaşanmasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu tür olumsuz duygusal tepkilerin egzersiz ve fiziksel aktivite sırasında bireyin yaşadığı deneyimi olumsuz yönde etkileyebileceği ve buna bağlı olarak fiziksel aktiviteden elde edilen keyif düzeyinin azalmasına neden olabileceği belirtilmektedir (Shuai vd., 2023). Duygusal denge düzeyi düşük bireylerin sosyal ilişkilerinde ilgi ve onay arayışına daha fazla yöneldikleri ve başkaları tarafından reddedilmeye karşı daha hassas tepkiler gösterebildikleri belirtilmektedir. Bu bireyler duygu ve düşüncelerini çevreleriyle paylaşmaya daha yatkın olabilmekte ve özellikle sosyal medya ortamlarında durum, fotoğraf veya kişisel içerik paylaşımı ve profil güncelleme gibi davranışlar aracılığıyla kendilerini ifade etme ve sosyal çevrelerinin ilgisini çekme eğilimi gösterebilmektedir. Bununla birlikte düşük duygusal denge düzeyinin sosyal medya üzerinden bilgi arama ve kişiler arası iletişim kurma davranışlarıyla da ilişkili olabileceği ifade edilmektedir (Seidman, 2013). Duygusal denge, bireyin stresli ve zorlayıcı durumlar karşısında duygularını düzenleyebilmesi, sakinliğini koruyabilmesi ve psikolojik açıdan istikrarlı tepkiler sergileyebilmesiyle ilişkili temel bir kişilik özelliğidir. Duygusal denge düzeyi düşük bireylerde kaygı, endişe, huzursuzluk ve olumsuz duygulanım gibi tepkilerin daha yoğun biçimde ortaya çıkabildiği; bu bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları olumsuzlukları daha fazla sıkıntı ve rahatsızlıkla deneyimleyebildikleri belirtilmektedir. Buna karşılık duygusal denge düzeyi yüksek bireyler, olumsuz yaşam olayları ve stres yaratan koşullar karşısında daha sakin ve istikrarlı bir tutum sergileme eğilimindedir. Duygusal dengenin düşük olması yalnızca olumsuz duyguların daha sık yaşanmasıyla değil, aynı zamanda aşırı endişe duyma ve karşılaşılan durumları olduğundan daha olumsuz değerlendirme gibi bilişsel eğilimlerle de ilişkilendirilmektedir (Friedman, 2019).



1.3.1.6. Deneyime Açıklık

Deneyime açıklık, bireyin yeni düşüncelere, farklı bakış açılarına ve çeşitli yaşantılara yönelik ilgisini yansıtan temel kişilik özelliklerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu özellik; bireyin zihinsel dünyasının genişliği ve derinliği, yeni bilgi ve deneyimlere karşı açık olması ve yaşamındaki deneyim çeşitliliğini artırmaya yönelik eğilimiyle ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla deneyime açıklık düzeyi yüksek bireylerin yeni ve farklı yaşantıları keşfetmeye daha istekli oldukları ve çevrelerinden edindikleri deneyimleri daha geniş bir perspektiften değerlendirebildikleri ifade edilmektedir (McCrae & Costa, 1997). Deneyime açıklık düzeyi yüksek bireyler, geleneksel düşünce ve davranış kalıplarına bağlı kalmak yerine daha esnek, bağımsız ve yeniliklere açık bir yaklaşım sergileme eğilimindedir. Bu bireyler yeni deneyimleri keşfetmeye istekli olmakta, özerkliğe önem vermekte ve katı biçimde belirlenmiş kuralları sorgulamadan benimsemek yerine farklı seçenekleri değerlendirmeyi tercih etmektedir. Bununla birlikte toplumsal olarak yerleşmiş geleneksel rollere karşı daha esnek bir tutum geliştirebilmekte ve kendilerini bağımsızlık, özgünlük ve farklılıklara açıklık gibi özellikler üzerinden ifade edebilmektedirler. Dolayısıyla deneyime açıklık; yenilik arayışı, çeşitliliği benimseme, bağımsız düşünme ve alışılmış kalıpların dışına çıkabilme eğilimiyle ilişkilendirilen bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Gosling vd., 2003). Deneyime açıklık; hayal gücü, yaratıcılık, entelektüel merak, estetik duyarlılık ve bireyin kendi duygularının farkında olması gibi çeşitli özellikleri kapsayan çok boyutlu bir kişilik özelliğidir. Bu boyutta yüksek düzeye sahip bireyler, yeni ve alışılmışın dışındaki düşünce ve davranış biçimlerini keşfetmeye daha istekli olmakta, farklı deneyimlere karşı esnek ve yenilikçi bir yaklaşım sergilemektedir. Bunun yanı sıra sanata ve estetik değerlere yönelik ilgilerinin daha belirgin olduğu ve farklı düşünce ve değerlere daha açık bir tutum geliştirdikleri ifade edilmektedir. Buna karşılık deneyime açıklık düzeyi düşük bireylerin daha geleneksel değerleri benimseme, alışılmış davranış biçimlerini sürdürme ve yenilikler karşısında daha sınırlı bir esneklik gösterme eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Ayrıca bu bireylerin karmaşık, belirsiz veya alışılmadık durumlar yerine daha açık, basit ve öngörülebilir seçeneklere yönelme eğilimlerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Costa & McCrae, 1992).



1.4.Sporcularda Beş Büyük Kişilik Özellikleri

Farklı araştırma bulguları Beş Büyük kişilik özelliklerinin spordaki psikolojik ve davranışsal süreçler ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bir çalışmada ergen sporcuların fiziksel aktiviteden keyif alma ile deneyime açıklık, öz denetim, dışadönüklük, duygusal denge ve yumuşak başlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bununla birlikte deneyime açıklık, duygusal denge ve dışadönüklük özelliklerinin fiziksel aktiviteden keyif almanın anlamlı yordayıcıları olduğu ortaya konulmuştur (Dönmez & Hepsert, 2026).

Farklı bir çalışmada sporcuların öz denetim, dışadönüklük ve deneyime açıklık özelliklerinin zihinsel dayanıklılığın farklı boyutlarını pozitif yönde yordadığı, nevrotikliğin ise zihinsel dayanıklılığı negatif yönde etkilediği belirlenmiştir (Saraç & Aşçı, 2024). Başka bir çalışmada Beş Büyük kişilik özellikleri ile sportif sorunlarla başa çıkma arasındaki ilişkide deneyime açıklık ve öz denetimin sportif sorunlarla başa çıkmayla pozitif yönde olduğu sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak duygusal denge, dışadönüklük ve yumuşak başlılığında pozitif yönlü ilişkileri olduğu belirtilmiştir (Genç, 2025). Toçoğlu ve diğerleri (2022), hokey sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada dışa dönüklük, öz denetim, duygusal denge ve deneyime açıklık özellikleri arttıkça sporcuların stres düzeyinin azaldığını saptamıştır. Spor ortamındaki davranışsal ve sosyal süreçler için kişilik özelliklerinin önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Spor yapan kişiler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada yumuşak başlılık ve öz denetim özelliklerinin sporda ahlaktan uzaklaşma davranışının ortaya konulmasında anlamlı değişkenler olduğu vurgulanmıştır (Altın & Altın, 2023). Örneklem olarak su sporcularının seçildiği bir çalışmada Beş Faktör kişilik özelliklerinin su sporcularında oluşan öfke ve öfkeyi ifade etme şekilleriyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (İnalı vd., 2020). Sporcuların kişilik özelliklerinin irdelendiği çalışmalardan birinde cinsiyet değişkeni ile kişilik özelliklerinin ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Tatar, 2009). Okul sporlarına katılım sağlayan ve sağlamayan bireylerin kişilik özelliklerinin karşılaştırıldığı bir çalışma, kişilik yapısı ile sportif katılım arasındaki ilişkinin farklı örneklem gruplarında ele alınabileceğini göstermiştir (Turan, 2020). Bu bulgulara göre Beş Büyük kişilik özelliklerinin sporcuların genel kişilik özelliklerinin açıklanmasından ziyade sportif sorunlarla başa çıkma, zihinsel



dayanıklılık, duygusal tepkiler ve sosyal dayanıklılık gibi sporcular için önemli olan çeşitli konuların anlaşılmasında da önemsenmesi gereken bireysel faktörlerin olduğu çıkarımı yapılabilir.

1.5.SONUÇ

Kişilik bireysel olan farklılıkların açıklanmasında ve bireyin davranış, duygu ve düşünce örüntülerini biçimlendirilmesinde önemli bir yere sahip olan çok boyutlu bir yapıdır. Bu yapı Beş Büyük Kişilik Modeli olan dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, duygusal denge ve deneyime açıklık boyutlarının irdelenmesi ile bireylerin temel kişilik yönelimlerinin tamamının değerlendirilmesini sağlamaktadır. Spor ortamının disiplin, rekabet, sosyal etkileşim, duygusal kontrol ve motivasyon gibi birçok davranış ve psikolojik boyutu içermesi, spor açısından düşünüldüğünde kişilik özelliklerinin önemini ortaya koymaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar, zihinsel dayanıklılık, ahlaki davranışlar, fiziksel aktivite, sportif sorunlarla başa çıkma ve öfke gibi sporla ilgili bazı değişkenle ile Beş Büyük kişilik özelliklerinin bağlantılı olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak bu ilişkilerin bireysel veya takım sporu, rekabet düzeyi ve spor branşı gibi farklı koşullar ile değişebileceği önemsenmesi gereken bir durumdur. Sonuç olarak sporcular arasındaki bireysel farklılıklar ile farklılıkların sportif süreçlere olan yansımalarının ortaya konulmasında Beş Büyük Kişilik Modelinin önemli bir kuramsal çerçeve sunduğu görülmektedir. Genel olarak bakıldığında sporcuların kişilik özelliklerinin önemsenmesi, takım içi ilişkilerin düzenlenmesinin, sporcular ile antrenörlerin iletişimlerinin geliştirilmesinin ve sporcuların genel psikolojik ihtiyaçlarının daha net anlaşılmasını sağlayabilir. Gelecekte örneklem gruplarının farklılaştırılması ve farklı branşlardaki sporcular üzerinde yapılacak çalışmaların artırılması, spor ile kişilik arasındaki bağın çok daha detaylı bir şekilde ortaya konulmasını sağlayabileceği düşünülmektedir.



1.6.KAYNAKLAR

Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sports Sciences*, 29(8), 841-850

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.

Altın, Y., & Altın, S. (2023). Kişilik özelliklerinin sporda ahlaktan uzaklaşma davranışını yordama etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(4), 204-213. doi:10.17644/sbd.899827.

Asendorpf, J. B. (2009). Personality: Traits and situations. In P. J. Corr & G. Matthews (Eds.), *The Cambridge handbook of personality psychology* (pp. 43-53). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Boyle, G. J., Matthews, G., & Saklofske, D. H. (2008). Personality theories and models: An overview. In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment: Vol. 2. Personality measurement and testing* (pp. 1-29). London, England: SAGE Publications.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Clark, L. A., & Watson, D. (2008). Temperament: An organizing paradigm for trait psychology. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 265-286). New York, NY: Guilford Press.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.

Costa, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887-898.

Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan davranışı* (31. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dönmez, A., & Hepsert, S. (2026). Ergen sporcularda fiziksel aktiviteden keyif alma ile Beş Büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 77-89.

Friedman, H. S. (2019). Neuroticism and health as individuals age. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 10(1), 25-32.

Fromm, E. (1996). *Kendini savunan insan* (N. Arat, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.



Funder, D. C. (2001). Personality. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 197–221.

Genç, H. İ. (2025). Sportif sorunlarla başa çıkmada Beş Büyük kişiliğin rolü. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(2), 101–112.

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504–528.

Graziano, W. G., & Eisenberg, N. (1997). Agreeableness: A dimension of personality. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 795–824). San Diego, CA: Academic Press.

Gustavsen, G. W., & Hegnes, A. W. (2020). Individuals' personality and consumption of organic food. *Journal of Cleaner Production*, 245, 118772.

Hogan, J., & Ones, D. S. (1997). Conscientiousness and integrity at work. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 849–870). San Diego, CA: Academic Press.

Howarth, E., & Cattell, R. B. (1973). The multivariate experimental contribution to personality research. In B. B. Wolman (Ed.), *Handbook of general psychology* (pp. 793–816). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

İnalı, Ç., Zekioğlu, A., & Tatar, A. (2020). Su sporlarıyla uğraşan sporcuların Beş Faktör kişilik yapıları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 2(2), 81–107.

Kahraman, S. (2021). *Yas Süreçleri ve Kişilik*. Ankara: İktisad Yayınevi.

Kotler, P., & Keller, K. L. (2012). *Marketing management* (14th global ed.). New York, NY: Pearson.

Krueger, R. F., South, S., Johnson, W., & Iacono, W. (2008). The heritability of personality is not always 50%: Gene-environment interactions and correlations between personality and parenting. *Journal of Personality*, 76(6), 1485–1522.

Little, B. R., Lecci, L., & Watkinson, B. (1992). Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*, 60(2), 501–525.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.

McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Conceptions and correlates of openness to experience. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 825–847). San Diego, CA: Academic



McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60(2), 175-215.

Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574-583.

Pervin, L. A. (2003). *The science of personality*. Oxford university press.

Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126(1), 3-25.

Saraç, H., & Aşçı, F. H. (2024). Sporcularda Beş Faktör kişilik özelliklerinin zihinsel dayanıklılığı yordayıcı rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.

Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 402-407.

Shuai, Y., Wang, S., Liu, X., Kueh, Y. C., & Kuan, G. (2023). The influence of the five-factor model of personality on performance in competitive sports: a review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1284378.

Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.

Soysal, A. (2008). Çalışma yaşamında kişilik tipleri: Bir literatür taraması. *Çimento İşveren Dergisi*, 22(1), 4-19.

Tatar, A. (2009). Beş Faktör Kişilik Modeline dayalı olarak sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 70-79.

Toçoğlu, S., Baykara, C., Aydemir, U., Dönmez, A., Şahin, M. O., & Cana, H. (2022). Hokey sporcularında algılanan stresin öngörücüsü: Beş büyük kişilik. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi*, 1(2), 106-116.

Tupes, E. C., & Christal, R. E. (1961). *Recurrent personality factors based on trait ratings* (ASD Technical Report No. 61-97). Lackland Air Force Base, TX: Personnel Laboratory, Aeronautical Systems Division, Air Force Systems Command.

Turan, S. (2020). Okullar arası spor yarışmalarına katılan ve katılmayan lise öğrencilerinin kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Sportive*, 3(2), 1-11.



Wilmot, M. P., Wanberg, C. R., Kammeyer-Mueller, J. D., & Ones, D. S. (2019). Extraversion advantages at work: A quantitative review and synthesis of the meta-analytic evidence. *Journal of Applied Psychology*, 104(12), 1447–1470.



2. SPORDA YETENEK SEÇİMİ: KAVRAMSAL TEMELLER

2.1.GİRİŞ

Çocukluk dönemi, kişilerin fiziksel olan gelişimlerinin yanında sosyal ve psikolojik özelliklerinin de hızla biçimlendiği önemli bir gelişim evresidir. Bu süreçte geliştirilen alışkanlıklar, kazanılan davranışlar ve deneyimler sadece gelişimi değil aynı zamanda yetişkinlik dönemindeki yaşam şeklini ve davranışları da etkilemektedir. Özellikle çocukluk yıllarında spor ve fiziksel aktiviteyle kurulan ilişkinin, bireyin spora yönelik ilgi ve tutumlarının oluşmasında ve bu eğilimlerin sonraki yaşam dönemlerine taşınmasında önemli bir temel oluşturduğu ifade edilmektedir (Malina vd., 2004). Spor, bireyin yaşadığı ortamdaki sosyal ve fiziksel çevreye uyumu boyunca geçen zamanda kazandığı deneyim, beceri ve bilgileri geliştirmesini sağlayan, belirli



kurallar kapsamında gerçekleştirilen etkinliklerdir. Bireysel veya takım halinde, materyaller kullanarak veya kullanmayarak uygulanabilen spor hem boş zaman etkinliği hem de profesyonel olarak yapılabilir. Bununla birlikte bireyin fiziksel ve ruhsal gelişimini destekleyen, toplumsallaşmasına katkıda bulunan ve rekabet, dayanışma ve kültürel etkileşim gibi unsurları bünyesinde barındıran toplumsal bir olgu niteliğindedir (Ünal, 2003). Spor, 9-13 yaş aralığındaki çocuklar açısından sadece fiziksel büyüme ve gelişim odaklı değil, duygusal ve bilişsel özellikler kapsamında da önemli değişimler yaşanan bir dönemde kritik geçişi sağlamaktadır. Bu süreçte meydana gelen gelişimsel değişimler, çocukların fiziksel kapasitesini, sportif becerilerini ve spora yönelik eğilimlerini önemli ölçüde şekillendirebilmektedir (Malina, 2014). Nitekim spor, bireylerin fiziksel olarak gelişmesinin yanında toplumsal uyuma ve sosyalleşmesine katkıda bulunan önemli bir faktördür. Spora katılım ile bireyler kendilerini daha iyi ifade etme ve duygularını kontrol etme gibi temel becerilerini geliştirmektedir. Buna ek olarak saldırganlık, gerginlik, utanma duygusu ve öfke gibi negatif duygu ve buna bağlı davranışlarını da azaltmasını sağlamaktadır. Sporun sinir sisteminin dengeli çalışmasını desteklediği ve sportif başarıların bireyin özgüven ve özsaygısını güçlendirdiği belirtilmektedir (Feist, 1990). Bu doğrultuda düşünüldüğünde çocukların erken yaşlarda sportif yeteneklerinin belirlenerek uygun yöntemler ile geliştirilmesi önemlidir. Yeteneklerin sistemli biçimde desteklenmesi, orta ve uzun vadede spora yönelik ilgi ve katılımın sürdürülmesine katkı sağlayabileceği gibi, gelecekte üst düzey performans gösterebilecek sporcu adaylarının belirlenmesi ve gelişimlerinin desteklenmesi açısından da önemli bir işlev üstlenmektedir (Baker vd., 2009). Son yıllarda yetenek kavramı sadece bireysel performans ve potansiyel kapsamındansa çocukların gelişim süreçleri dikkate alındığında çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu kapsamda yetenek, çocukların sosyolojik, psikolojik ve pedagojik özellikleriyle ilişkilendirilerek incelenen önemli bir kavram hâline gelmiştir (Muratlı, 1997). Yetenek kavramı bir özellik düşünülerek açıklanması zor olan birden fazla faktörün birleşimi ile biçimlenen karmaşık bir yapıdır. Bireylerin yetenekleri belirli bir alan hedef alınarak ortaya çıkarılmakta ve farklı ölçütler ile değerlendirmelerden yararlanılarak belirlenmektedir. Buna ek olarak yeteneğin belirlenmesinde genetik özelliklerinin yanında çevresel



etkenlerinde önemi büyüktür. Nitekim genetik açıdan büyük ölçüde benzer özellikler taşıyan tek yumurta ikizlerinde dahi yetenek düzeylerinin farklılaşabildiği belirtilmektedir (Kozel, 1996). Sporsal yetenek, daha çok bireyin doğuştan getirdiği kalıtsal özellikler ile yaşamları boyunca çevreden edindikleri deneyimler ve etkileşimler sonucunda elde ettiği davranışların birlikte biçimlenmesiyle oluşan bir yapıdır. Bu doğrultuda kavram, bireyin belirli bir spor dalında diğer bireylere kıyasla özel veya üst düzey performans ortaya koyabilmesine olanak sağlayan yatkınlık ve gelişim potansiyelini ifade etmektedir (Karl, 2001). Bu kapsamda çocukluktan itibaren sportif yeteneklerin ortaya çıkarılması ve gereken şekilde yönlendirilmesi, sportif başarı sağlanması ve bireysel gelişimin desteklenmesi bakımından önemlidir. Bu bölümün amacı, çocukluk yaşlardan itibaren yetenek kavramının ele alınarak yeteneklerin belirlenmesi, değerlendirilmesi ve sonucunda geliştirilmesine ilişkin temel yaklaşımları vurgulamaktır.

2.2.SPOR KAVRAMI

Spor, bireyin fiziksel özelliklerinin geliştirilmesinin yanı sıra zihinsel ve sosyal yönden gelişimini de destekleyen, belirli bir düzen içerisinde gerçekleştirilen fiziksel etkinliklerin bütünü olarak değerlendirilmektedir. Daha geniş bir çerçevede ise spor; sağlığın korunması ve geliştirilmesi, sosyal etkileşimin güçlendirilmesi ve bireylerin sahip oldukları becerileri rekabet ortamında ortaya koyabilmelerine olanak sağlayan çok yönlü bir faaliyet alanı olarak ifade edilmektedir (Heinemann, 1999). Spor, yetenek ve stratejik unsurların ön plana çıktığı, rekabet temelinde şekillenen kurumsal bir yapı ve toplumsal davranış biçimi olarak değerlendirilmektedir. Çocukluk dönemindeki oyunlardan profesyonel düzeyde gerçekleştirilen sportif karşılaşmalara kadar oldukça geniş bir alanı kapsaması, sporu çok boyutlu bir olgu hâline getirmektedir. Bu özelliği nedeniyle spor; antropoloji, tarih, ekonomi, siyaset bilimi, sosyal psikoloji ve sosyoloji gibi farklı disiplinlerin ilgi gösterdiği önemli bir araştırma alanı olarak kabul edilmektedir (Lüschen, 1980). Spor, belirli kurallar ve düzenlemeler çerçevesinde gerçekleştirilen; bireyin fiziksel kapasitesi ve motor becerilerinin yanı sıra zihinsel, psikolojik ve sosyal özelliklerinin gelişimini destekleyen çok boyutlu bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda bireyin sahip olduğu bu özellikleri belirli kurallar doğrultusunda rekabet



ortamında ortaya koymasına olanak sağlayan sosyal, biyolojik ve pedagojik bir faaliyet niteliği taşımaktadır (Koludar, 1988). Spor, boş zamanların verimli biçimde değerlendirilmesine olanak sağlayan, bireyler arasındaki iş birliğini güçlendiren ve toplumsal etkileşimi destekleyen çok yönlü bir etkinliktir. Bunun yanında pratik düşünme becerisini geliştiren ve başarıya ulaşma isteğiyle şekillenen sistematik bir uğraş olarak da değerlendirilmektedir. Sporun saldırgan davranışların kontrol edilmesine katkı sağlaması, sağlıklı toplumsallaşmayı desteklemesi ve rekabet ile ödüllendirme unsurlarını içermesi, onun sosyal yönünü ortaya koymaktadır. Ayrıca spor, siyasal ve toplumsal süreçlerle etkileşim içerisinde bulunan ve geniş kitleler üzerinde etkili olabilen önemli bir sosyal olgu niteliğindedir (Dever, 2015). Spor, bireyin bedensel veya zihinsel gelişimini desteklemek amacıyla bireysel ya da toplu biçimde ve belirli kurallar doğrultusunda gerçekleştirilen etkinliklerin bütünü olarak değerlendirilmektedir. Tarihsel süreçte sporun anlamı ve işlevi toplumların yaşam koşullarına göre farklılık göstermiştir. Fiziksel gücün savaşlarda belirleyici olduğu dönemlerde Türk toplumlarında sportif faaliyetler, savaşa hazırlık ve fiziksel yeterliliğin geliştirilmesi amacıyla kullanılmıştır. Spor kavramı 15. yüzyıldan itibaren oyun ve rahatlama ile ilişkilendirilmeye başlanmış, 16. yüzyılın başlarında ise fiziksel egzersiz içeren oyunları ifade eden daha kapsamlı bir anlam kazanmıştır (Peters, 2020). Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığının korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlayan, belirli kurallar doğrultusunda gerçekleştirilen çok yönlü bir etkinlik alanıdır. Yarışma, mücadele, heyecan ve başarıya ulaşma isteği gibi unsurları bünyesinde barındıran spor, aynı zamanda bireyin mevcut performansını sürekli geliştirerek daha üst düzey başarılarla ulaşma çabasını da kapsamaktadır (Aracı, 1999). Spor, bireyin fiziksel ve psikolojik gelişimine sağladığı katkıların yanı sıra toplumsal boyutu güçlü olan sosyal bir olgu niteliğindedir. Toplumsal yapıyı oluşturan sosyal oluşumlar içerisinde spor, geniş kitlelere ulaşabilmesi ve bireyleri ortak bir amaç etrafında bir araya getirebilmesi bakımından önemli bir yere sahiptir. Günümüzde sporun geniş toplumsal kesimleri etkileyen ve harekete geçiren güçlü bir sosyal etkinlik alanına dönüştüğü görülmektedir (Çavuşoğlu, 2019). Yapılan tanımlamalar genel olarak değerlendirildiğinde sporun gerek kitle sporu gerekse performans sporu kapsamında bireyin sosyal,



kültürel, fiziksel, zihinsel ve psikolojik iyi oluşunu destekleyen çok boyutlu bir olgu olduğu söylenebilir. Özellikle çocukluk döneminde sporla kurulan ilişki, sağlıklı gelişimin desteklenmesi açısından önemli bir yere sahiptir. Bireysel veya takım hâlinde, belirli kurallar ve rekabet çerçevesinde gerçekleştirilen sportif etkinliklere katılımın çocuklar arasında oldukça yaygın olduğu belirtilmektedir (Eime, 2013). Bireysel açıdan değerlendirildiğinde spor, günlük yaşamın rutinlerinden uzaklaşmaya olanak sağlayan önemli bir etkinlik alanıdır. Modern toplumlarda ise spor; sağlığın korunması, fiziksel görünümün geliştirilmesi, başarı elde edilmesi ve toplumsal saygınlık kazanılması gibi farklı amaçlarla gerçekleştirilebilmektedir. Bununla birlikte sporun kendi doğası ve kuralları doğrultusunda yapılması, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı korku, kaygı, stres, öfke ve benzeri olumsuz duygulardan uzaklaşmasına yardımcı olarak psikolojik açıdan rahatlamasına ve zihinsel olarak yenilenmesine katkı sağlayabilmektedir (Erdemli, 2008).

2.3. SPORUN TARİHÇESİ

Sporun kökenlerinin insanlık tarihinin ilk dönemlerine kadar uzandığı kabul edilmektedir. İnsanların fiziksel güçlerini kullanarak diğer bireylere karşı üstünlük sağlama ve çevreleri karşısında avantaj elde etme gereksinimleri, sporun temel unsurlarından biri olan rekabet anlayışının ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Beden kültürü kapsamında değerlendirilebilecek ilk sportif faaliyetlerin izlerine ise İlk Çağ'da Orta Asya, Akdeniz, Mezopotamya ve Nil çevresindeki uygarlıklarda rastlandığı belirtilmektedir (Eime, 2013). Antik uygarlıklarda, özellikle Sümer ve Babil toplumlarında oyun ve spor, kültürel ve toplumsal yaşamın önemli unsurları arasında yer almıştır. Bu dönemde oyunlar yalnızca eğlenme amacı taşıyan etkinlikler olarak görülmemiş; aynı zamanda sembolik, eğitsel ve dinsel anlamlar içeren uygulamalar olarak da değerlendirilmiştir. Nitekim Kraliyet Ur Oyunu gibi dönemin önemli oyunlarında bazı bölümlerin kader ve dinsel sembollerle ilişkilendirilmesi, oyunların eğlence işlevinin ötesinde ritüel ve manevi bir nitelik taşıdığını göstermektedir (Finkel, 2007). Türk toplumlarında spor, tarihsel süreç boyunca sosyal ve kültürel yaşamın önemli unsurlarından biri olmuş; oyun, eğlence, yarışma ve askerî faaliyetlerle iç içe gelişmiştir. Özellikle atlı sporlar ve cirit gibi etkinlikler



düğün ve çeşitli eğlencelerde gerçekleştirilirken, sportif uygulamalar askerlerin fiziksel olarak geliştirilmesi ve savaşa hazırlanmasında da önemli bir araç olarak kullanılmıştır. Osmanlı döneminde ise beden eğitimi ve spor faaliyetleri askerî eğitim kapsamında sürdürülmüş, acemi oğlanlar ve cambazhanelerde çeşitli talimlere yer verilmiştir. Bunun yanında kurulan spor tekkeleri, sportif faaliyetlerin geliştirilmesinin yanı sıra mensuplarını koruyan ve toplumsal dayanışmayı destekleyen bir yapı olarak işlev görmüştür (Mengütay, 1997). 19. yüzyıla gelindiğinde sporun disiplin, ahlaki gelişim ve rekabet gibi özellikleri daha fazla ön plana çıkmış ve spor aracılığıyla fiziksel açıdan güçlü ve rekabetçi genç nesillerin yetiştirilmesi amaçlanmıştır. Bu dönemde modern sporun gelişimi hız kazanmış; 1863 yılında İngiltere’de futbolun kurumsallaşması ve 1880’lerde atletizm kulüplerinin faaliyet göstermeye başlaması bu sürecin önemli aşamalarını oluşturmuştur. İngiltere’de başlayan bu gelişmeler zamanla Amerika’ya ve ardından dünyanın farklı bölgelerine yayılarak sporun modern ve örgütlü bir yapıya kavuşmasına katkı sağlamıştır. 20. yüzyılda ise uluslararası kuruluşların belirlediği ortak kural ve standartların yaygınlaşmasıyla spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik olmaktan çıkarak sosyal, kültürel, ekonomik ve politik boyutları bulunan küresel bir olgu hâline gelmiştir (Tükenmez, 2011).

2.4. YETENEK KAVRAMI

Yetenek, tek bir özellik üzerinden açıklanması mümkün olmayan, farklı unsurların bir araya gelmesiyle şekillenen çok boyutlu ve karmaşık bir kavramdır. Bireyin herhangi bir alandaki yetenek düzeyinin belirlenmesinde farklı ölçüt ve değerlendirme yöntemlerinden yararlanılmaktadır. Yeteneğin ortaya çıkması ve gelişmesinde kalıtsal özelliklerin yanı sıra çevresel koşullar da belirleyici olabilmektedir. Nitekim genetik açıdan büyük ölçüde benzer özelliklere sahip tek yumurta ikizlerinde dahi yetenek düzeylerinin farklılık gösterebildiği belirtilmektedir (Kozel, 1996). Yetenek, bireyin doğuştan sahip olduğu ve belirli bir alanda gelişim gösterebilmesine temel oluşturan doğal bir kapasite olarak değerlendirilmektedir. Başka bir ifadeyle yetenek, bireyin herhangi bir beceriyi öğrenme, uygulama ve geliştirme sürecinde sahip olduğu doğal yatkınlık ve potansiyeli ifade etmektedir (Özal vd., 2003). Yetenek, farklı bir bakış açısıyla bireyin kendisini, sahip olduğu özellikleri ve potansiyelini



tanımasıyla ilişkili bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bireyin kendi varlığının ve değerlerinin farkında olması, hangi alanlarda yetenek sahibi olduğunu keşfetmesine ve bu yetenekleri etkili biçimde kullanmasına olanak sağlamaktadır. Bu nedenle kişinin yeteneklerinin bilincine ulaşabilmesi, kendi iç dünyasını ve bireysel özelliklerini değerlendirebilme ve sahip olduğu potansiyeli yaşamına yansıtabilme becerisiyle yakından ilişkilidir (Erdoğan, 2019). Yetenek, bireyin belirli bir alana yönelik olarak ortalama düzeyin üzerinde sahip olduğu, ancak henüz tam anlamıyla gelişmemiş ve olgunlaşmamış bir yatkınlık olarak değerlendirilmektedir. Kavram yalnızca sportif alanla sınırlı olmayıp bireyin farklı faaliyet alanlarındaki potansiyelini ifade etmek amacıyla da kullanılmaktadır. Bu doğrultuda sportif yeteneğin yanı sıra matematiksel, sanatsal ve mesleki yetenek gibi farklı yetenek türlerinden söz edilebilmektedir (Kuter & Öztürk, 1999).

2.4.1. YETENEK TÜRLERİ

Beden eğitimi ve spor alanında hareket yeteneğine ilişkin ilk yaklaşımlar daha çok el becerileri üzerinde yoğunlaşmıştır. Ancak ilerleyen süreçte becerinin yalnızca el ile gerçekleştirilen hareketlerle sınırlı olmadığı, hareket yeteneğinin farklı fiziksel ve motorik unsurları içeren daha kapsamlı bir yapıya sahip olduğu anlaşılmıştır (Muratlı, 1997).

Statik Yetenek Anlayışı: Statik yetenek anlayışı, sportif başarı ve performans kapasitesinin büyük ölçüde bireyin kalıtsal özellikleri tarafından belirlendiğini savunan bir yaklaşımdır. İkizler ve başarılı sporcuların çocukları üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar, özellikle bazı motorik özelliklerin genetik faktörlerle ilişkili olabileceğini ve bireyin ulaşabileceği üst performans sınırında kalıtımın etkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bu yaklaşım, çevresel koşulların ve psikolojik deneyimlerin etkilerini yeterince dikkate almadığı gerekçesiyle eleştirilmiştir. Aynı genetik özelliklere sahip bireylerin zaman içerisinde farklı sportif başarı düzeylerine ulaşabilmesi, yeteneğin yalnızca kalıtımla açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Buna rağmen kalıtsal faktörlerin sportif yeteneğin oluşumu ve gelişiminde önemli bir role sahip olduğu kabul edilmektedir (Muratlı, 2003).



• **Öğrenme Teorisine Dayalı Yetenek Anlayışı:** Öğrenim teorisine dayalı yetenek anlayışı, sportif yeteneğin öğrenme ve tekrar yoluyla geliştirilebileceğini savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre hareket becerileri; duyu organları, sinir sistemi ve kaslar arasındaki fizyolojik uyumun güçlenmesiyle ortaya çıkmakta ve düzenli tekrarlar sonucunda zamanla otomatikleşmektedir. Dolayısıyla sportif yetenek, belirli uyaranlara verilen tepkilerin tekrarlanması ve şartlı reflekslerin gelişmesiyle şekillenen bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Muratlı, 2003).

• **Dinamik Yetenek Anlayışı:** Dinamik yaklaşım, sportif yeteneği yalnızca doğuştan gelen özelliklerle sınırlandırmamakta; genetik, çevresel ve psikolojik faktörlerin karşılıklı etkileşiminin bir sonucu olarak değerlendirmektedir. Bu anlayışa göre yetenek zaman içerisinde gelişebilen ve bireyin içinde bulunduğu koşullardan etkilenebilen dinamik bir yapıya sahiptir (Muratlı, 1997).

2.4.2. YETENEK SEÇİMİ

Yetenek seçimi, sportif açıdan gelecek vadeden bireylerin erken dönemde belirlenerek sahip oldukları özelliklere uygun spor branşlarına yönlendirilmesini kapsayan sistematik bir süreçtir. Bu süreçte genç sporcuların fiziksel kapasiteleri ile teknik ve taktik becerileri; çeşitli testler, gözlemler ve değerlendirme yöntemleri aracılığıyla incelenmektedir. Böylece bireyin sportif potansiyeline en uygun branşın belirlenmesi, mevcut yeteneklerinin geliştirilmesi ve uzun vadede üst düzey sportif performansa ulaşmasının desteklenmesi amaçlanmaktadır (Leite vd., 2021). Yetenek seçimi, çocukların mümkün olan en erken dönemde sahip oldukları bireysel özellikler ve sportif potansiyeller doğrultusunda başarılı olabilecekleri spor branşlarına yönlendirilmesini kapsayan sistematik bir süreçtir. Bu süreç aynı zamanda belirli bir spor dalının gerektirdiği özelliklere daha yüksek düzeyde sahip olan ve gelecekte başarı gösterme potansiyeli bulunan bireylerin diğerlerinden ayrılarak belirlenmesini ifade etmektedir (Sevim, 1995). Çağdaş spor anlayışında öncelikli konulardan biri, sportif açıdan yüksek potansiyele sahip bireylerin erken dönemde belirlenerek sistemli ve planlı bir antrenman sürecine yönlendirilmesidir. Her çocuk çeşitli fiziksel, sanatsal veya sportif etkinliklere katılım gösterebilse de bu alanlarda üst düzey beceri ve performansa



ulaşabilen bireylerin sayısı oldukça sınırlıdır. Bu nedenle sanatsal alanlarda olduğu gibi sporda da yetenekli çocukların erken yaşlarda belirlenmesi, uygun spor branşlarına yönlendirilmesi ve gelişimlerinin düzenli antrenmanlarla desteklenmesi önem taşımaktadır (Bompa, 2009). Yetenek seçimi programları, bireylerin sahip oldukları sportif potansiyelin belirlenmesi ve özelliklerine uygun spor branşlarına yönlendirilmeleri açısından önemli bir süreçtir. Bununla birlikte biyolojik büyüme ve olgunlaşmadaki bireysel farklılıklar, antrenmanın performans üzerindeki etkileri ve her spor branşının kendine özgü gereklilikleri nedeniyle yetenek seçimini belirli bir yaş veya zaman dilimiyle sınırlandırmak güçtür. Bu nedenle sporcuların gelişim ve performanslarının düzenli olarak izlenmesi, yeteneklerinin belirli aralıklarla değerlendirilmesi ve gelişim süreçlerine uygun biçimde yönlendirilmesi daha doğru bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Unnithan vd., 2012). Uluslararası sportif başarılar, ülkelerin prestij kazanmasının yanı sıra sosyal, politik ve ekonomik açıdan gelişimlerine katkı sağlayan önemli unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle birçok ülke, spora erken yaşlardan itibaren yatırım yapmakta ve çocukların sportif potansiyellerini sistematik biçimde belirleyerek uygun branşlara yönlendirmektedir. Sportif başarının sürdürülebilir hâle gelmesinde yalnızca tesis, antrenör ve teknolojik olanakların yeterli olmadığı; bunların etkili bir yetenek seçimi ve yönlendirme sistemiyle bütünleştirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Özellikle yetenekli çocukların erken dönemde belirlenmesi ve uzun vadeli gelişimlerinin planlanması, uluslararası düzeyde başarıya ulaşmanın temel unsurları arasında görülmektedir (Muratlı, 1997). Yeteneğin değerlendirilmesi, bireyin yüksek performans düzeyine ulaşabilmesi için gerekli olan temel özelliklerin ve performans ön koşullarının uygun yöntemlerle belirlenmesini kapsayan sistematik bir süreçtir. Bu özellikler, yalnızca yeteneğin belirlenmesinde kullanılan ölçütler değil, aynı zamanda düzenli antrenman ve gelişim sürecinde şekillenen unsurlar olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla sportif yeteneğin geliştirilmesinde planlı ve sistematik eğitim ile antrenman uygulamalarının önemli bir rol üstlendiği ifade edilmektedir (Dündar, 2000).



2.4.3. SPORDA YETENEK SEÇİMİ

Sporda yetenek kavramı, literatürde farklı aşama ve süreçleri ifade eden çeşitli terimler çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu süreçler genel olarak yetenek taraması, yeteneğin tanımlanması, yetenek seçimi, yeteneğin doğrulanması ve yeteneğin geliştirilmesi şeklinde sınıflandırılmaktadır. Söz konusu kavramlar, sportif potansiyelin belirlenmesinden geliştirilmesine kadar uzanan bütüncül bir sürecin farklı aşamalarını ifade etmektedir (Wolstencroft, 2002). Yetenek seçiminin temel amacı, sporcunun sahip olduğu kalıtsal özelliklerden ve bireysel potansiyelinden en etkili biçimde yararlanarak ilgili spor branşında üst düzey performansa ulaşmasını sağlamaktır. Bu süreçte genetik altyapının yanı sıra cinsiyet, anatomik yapı, motor özellikler, bilişsel kapasite ve psikolojik özellikler gibi biyolojik ve bireysel faktörler de sportif yeteneğin belirlenmesi ve geliştirilmesinde önemli unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Epstein, 2013). Yetenek seçimi, yalnızca belirli bir dönemde gerçekleştirilen tek aşamalı bir değerlendirme değil, uzun süreli sporcu gelişimi boyunca tekrarlanması gereken dinamik bir süreçtir. Antrenman sürecinin ilerlemesiyle birlikte sporcunun gelecekte ulaşabileceği performans düzeyine ilişkin öngörüler daha belirgin hâle gelmekte ve seçim ölçütleri giderek daha seçici bir nitelik kazanmaktadır. Bu nedenle gelişim sürecinin ileri aşamalarında üst düzey performans potansiyeline sahip olduğu değerlendirilen sporcuların sayısı da kademeli olarak azalmaktadır (Karl, 2001). Yetenek seçiminde, bireylerin sportif potansiyellerinin belirlenmesi ve uygun spor branşlarına yönlendirilmesi amacıyla farklı yaklaşımlardan yararlanılmaktadır. Bu yaklaşımlar genel olarak doğal seçim ve bilimsel seçim olmak üzere iki temel yöntem altında ele alınmaktadır (Mutlubaş, 1999).

Doğal yetenek seçimi: Birey, herhangi bir sistematik değerlendirme yapılmaksızın tesadüfi biçimde bir spor dalına yönelebilmekte veya farklı bir branşta beklenen başarıyı gösterememesi sonucunda başka bir spor dalına geçebilmektedir. Bu süreçte bireyin özelliklerine en uygun spor branşının belirlenememesi, sportif gelişimin ve performans artışının daha yavaş gerçekleşmesine neden olabilmektedir (Muratlı, 2003).



Bilimsel yetenek seçimi: Bireyin doğuştan sahip olduğu özelliklerin ve sportif potansiyelinin sistematik yöntemlerle değerlendirilerek başarılı olabileceği spor branşına yönlendirilmesini esas almaktadır. Bu süreçte boy, vücut ağırlığı, sürat, reaksiyon süresi ve koordinasyon gibi performans açısından belirleyici özellikler çeşitli test ve taramalar aracılığıyla değerlendirilmektedir. Doğal seçime kıyasla daha planlı bir yaklaşım sunan bilimsel seçim, yetenekli bireylerin uygun branşlara yönlendirilmesini sağlayarak yüksek performansa ulaşma sürecinin daha verimli ve kısa sürede gerçekleşmesine katkıda bulunabilmektedir (Bompa, 2009).

Spor bilimlerinin temel çalışma alanlarından biri, çocuk ve gençlerin sahip oldukları sportif potansiyeli belirleyerek en yüksek performansı gösterebilecekleri spor branşlarına yönlendirilmeleridir. Bu nedenle bireylerin fiziksel ve sportif özelliklerinin erken yaşlarda değerlendirilmesi ve başarılı olabilecekleri alanlara uygun zamanda yönlendirilmesi, yetenek gelişimi açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte yetenek seçimi ve spora uyum sürecinde farklı yaklaşım ve yöntemlerden yararlanılabilmektedir (Ayan & Mülazımoğlu, 2009).

2.5. SONUÇ

Spor bilimleri alanında yeteneğin belirlenerek geliştirilmesi uzun süren sportif başarıların temelini oluşturan bir sistem olarak görülmektedir. Sportif performanslar çok sayıda değişkenin etkileşiminden ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple yetenek konusunun değerlendirilmesi çok boyutlu bir bakış açısı gerektirmektedir. Bu bakımdan bireyin sadece bir dönem ortaya koyduğu performansa odaklanmasındansa gelişim potansiyeli ve spor branşlarının zorunlu kıldığı özelliklerle uyumunun beraber değerlendirilmesi önemlidir. Özellikle çocukluk döneminde devam eden büyüme ve olgunlaşma evrelerinde sportif potansiyelin değerlendirilmesinin gelişimsel oluşan farklılıkların da dikkate alınması gerektiği dikkat çekmektedir. Aynı yaşlarda olan çocukların fiziksel ve motor gelişimleri farklı düzeylerde olabilmektedir. Bu da erken dönemlerde yapılan değerlendirmelerin kesin sonuçlar ortaya koyduğu düşüncesini zorlaştırmaktadır. Bu sebeple yetenek seçiminin asıl işlevi sadece mevcut durumda sportif başarısı daha yüksek olan bireyleri belirlemek değil



aynı zamanda gelişime açık olan özellikleri belirleyerek çocukların sportif olan potansiyellerini onlara uygun olan koşullarda geliştirebilecekleri alanlara teşvik edilmelerini sağlamaktır. Bu bakımdan bilimsel temelli seçim yaklaşımı sportif branşların zorunlulukları ile bireysel özelliklerin arasında daha mantıklı ve sağlam bir eşleşmenin kurulmasını sağlamaktadır. Sportif başarının sadece performans testleri ve fiziksel ölçümlerin üzerinden tahmin edilmesi yeterli değildir. Yeteneğin karmaşık yapısı karşısında seçim sürecinin farklı özelliklerin değerlendirildiği, gelişimsel olan değişimlerin de dikkate alındığı ve sporcuların gelişimini uzun soluklu ele alan bir yaklaşım üzerine inşa edilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Sonuç olarak sporda yetenek seçiminin başarısı erken yaşlarda yapılan yetenek seçiminden daha çok, doğru değerlendirme sonucunda doğru antrenmanlarla desteklenmesine bağlıdır. Spor branşının gerekliliği ile bireyin potansiyelinin doğru şekilde eşleştirilmesi hem mevcut insan kaynağının etkili olarak değerlendirilmesine hem de sportif gelişimin sağlıklı ilerletilmesine katkı sağlayacaktır. Bu kapsamda yetenek seçiminin sonucunda kısa süreli performans beklentilerinden, bireysel gelişimi önemseyen ve uzun süreli sporcu yetiştirme fikri ile donatılması sportif başarının devamlılığı açısından temel bir gerekliliği olarak görülebilir.



2.6. KAYNAKLAR

- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi* (2. bs.). Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Ayan, V., & Mülazımoğlu, O. (2009). Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8–10 yaş grubu erkek çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi (Ankara örneği). *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 113–118.
- Baker, J., Cobley, S., & Fraser-Thomas, J. (2009). Developmental contexts and sporting success: Contributing to a conceptual understanding of athletic development. In B. W. Brewer (Ed.), *Sport psychology* (pp. 154–174). Wiley-Blackwell.
- Bompa, T. O. (2009). *Antrenman kuramı ve yöntemi*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Çavuşoğlu, B. (2019). *Spor yönetiminde temel alanlar*. Nobel Yayıncılık.
- Dever, A. (2015). *Spor sosyolojisi*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Dündar, U. (2000). *Antrenman teorisi* (5. bs.). Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Eime, R. M. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1–21.
- Epstein, D. (2013). *The sports gene: Inside the science of extraordinary athletic performance*. New York, NY: Current.
- Erdemli, A. (2008). *Spor yapan insan*. İstanbul: E Yayınları.
- Erdoğan, U. (2009). *Halk oyunlarına yönelik yetenek testlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Feist, J. (1990). *Theories of personality*. McNeese State University.
- Finkel, I. L. (2007). On the rules for the Royal Game of Ur. In I. L. Finkel (Ed.), *Ancient board games in perspective: Papers from the 1990 British Museum colloquium* (pp. 16–32). London: British Museum Press.
- Heinemann, K. (1999). *Sport: A sociological introduction*. Routledge.
- Karl, K. (2001). *Sporda yetenek arama, seçme ve yönlendirme* (H. Harputoğlu & T. Bağırhan, Çev.) (1. bs.). Bağırhan Yayınevi.



- Koludar, S. (1988). *Futbolda antrenörlük ve eğitim öğretim ilkeleri*. Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Kozel, J. (1996). Talent identification and development in Germany. *Coaching Focus*, 31, 5–6.
- Kuter, M., & Öztürk, F. (1999). *Antrenör ve sporcu el kitabı*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Leite, N., Calvo, A. L., Cumming, S., Gonçalves, B., & Calleja-González, J. (2021). Talent identification and development in sports performance. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 729167.
- Lüschen, G. (1980). Sociology of sport: Development, present state and prospects. *Annual Review of Sociology*, 6, 315–347.
- Malina, R. M. (2014). Topical review: Physical growth and biological maturation of young athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(4), 500–514.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Mengütay, S. (1997). *Morpa spor ansiklopedisi* (Cilt 2). İstanbul: Orhan Ofset.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Muratlı, S. (2003). *Çocuk ve spor: Antrenman bilimi yaklaşımıyla*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Mutlubaş, Ö. (1999). Sporda yetenek kavramı. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 33, 29–39.
- Özal, M., Gökdemir, K., Arslan, C., & Orhan, S. (2003). Güreş eğitim merkezlerine yetenekli sporcu seçme sınavlarında uygulanan testlere ilişkin bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 20.
- Peters, M. A. (2020). Critical philosophy of sport. *Educational Philosophy and Theory*, 52(8), 801–812.
- Sevim, Y. (1995). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Gazi Büro Kitabevi.
- Tükenmez, M. (2011). *Toplum, bilim ve spor*. İstanbul: Kaynak Yayınları.
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1719–1726.
- Ünal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Nobel Yayın Dağıtım.



Sporda kişilik, yetenek ve özel gereksinimler,

Vural & Hepsert, 2026.

Wolstencroft, E. (2002). *Talent identification and development: An academic review*.
Edinburgh: Sportscotland Caledonia House.



3. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE EGZERSİZDEN KAÇINMA DAVRANIŞI: BELİRLEYİCİLER VE ÇÖZÜM YAKLAŞIMLARI

3.1. Giriş

Fiziksel aktivite, çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığın korunmasında önemli bir davranışsal bileşen özelliği taşımaktadır. Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin kardiyorespiratuvar uygunluk, kas kuvveti, vücut kompozisyonu, metabolik sağlık, bilişsel işlevler, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu literatürde yer edinmiş bir bilgidir (Çakır 2025a, 2025b). Bununla birlikte fiziksel aktiviteye katılım, bireyler arasında eşit düzeyde gerçekleşmemekte; özel gereksinimli bireyler fiziksel aktivite ve egzersize



katılım açısından çeşitli bireysel ve çevresel engellerle karşılaşabilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), fiziksel aktivitenin engelli bireyler açısından da önemli sağlık yararları sağladığını ve fiziksel aktivitenin bireyin yaşına, kapasitesine ve sağlık durumuna uygun şartlarda desteklenmesi gerektiğini savunmaktadır (WHO, 2020).

Özel gereksinim kavramı; fiziksel, duyuşal, zihinsel, gelişimsel veya nörogelişimsel farklılıkların yanı sıra kronik sağlık koşulları nedeniyle bireyin günlük yaşam, eğitim, sosyal katılım veya fiziksel aktivite süreçlerinde ek desteğe gereksinim duyduğu geniş bir grubu kapsamaktadır. Bu nedenle “özel gereksinimli bireyler” homojen bir grup olarak nitelendirilmemelidir. Örneğin tekerlekli sandalye kullanan bir bireyin fiziksel aktiviteye erişim problemi ile otizm spektrumunda bulunan bir çocuğun duyuşal uyaranlara bağılı olarak egzersiz ortamından uzaklaşması aynı mekanistik zeminde tartışılmaz. Benzer biçimde zihinsel yetersizliği bulunan bireylerde destek personeli, ulaşım ve motivasyonla ilgili engeller öne çıkabilirken, fiziksel yetersizliği bulunan bireylerde erişilebilirlik, ağırlı, fonksiyonel sınırlılık veya ekipman sorunları daha belirleyici olabilir (Bossink vd., 2017; Jaarsma vd., 2014; Jacinto vd., 2021).

Bu bağlamda egzersizden kaçınma davranışı, bireyin fiziksel aktiviteye yönelik isteksizliği veya “spor yapmayı sevmemesi” şeklinde basit bir davranış şeklinde değerlendirilmemelidir. Kaçınma davranışı çoğunlukla geçmişte yaşanan başarısızlıklar, fiziksel yetersizlik algısı, ağırlı veya yorgunluk, düşük öz-yeterlik, sosyal değerlendirilme kaygısı, damgalanma deneyimleri, ulaşım problemleri, ekonomik sınırlılıklar, uygun tesis eksikliği ve eğitici yetersizliği gibi çok sayıda faktörün etkileşimiyle birlikte ortaya çıkabilmektedir (Bandura, 1997).

Dolayısıyla özel gereksinimli bireylerde egzersizden kaçınmanın azaltılabilmesi için sadece bireyin motivasyonunu artırmaya yönelik yaklaşımlar yeterli olmayabilir. Buna ek olarak bireyin içinde bulunduğu fiziksel ve sosyal çevrenin de değiştirilmesi, egzersiz ortamlarının erişilebilir ve kapsayıcı hâle getirilmesi ve egzersiz programlarının bireysel özelliklere göre uyarlanması gerekmektedir (Rimmer vd., 2004).



Bu bölümde özel gereksinimli bireylerde egzersizden kaçınma davranışı; bireysel, psikolojik, sosyal, çevresel ve yapısal belirleyiciler çerçevesinde ele alınacak ve kaçınma davranışının azaltılmasına yönelik çözüm yaklaşımları literatür bilgileri eşliğinde ele alınacaktır.

3.2. Özel Gereksinimli Bireylerde Fiziksel Aktiviteye Katılım

Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı hem fiziksel sağlık açısından, hem de bağımsız yaşam becerileri, sosyal etkileşim ve yaşam kalitesinin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Fiziksel aktivitenin düzenli olarak gerçekleştirilmesi; hareket kapasitesinin geliştirilmesi, kas kuvvetinin korunması, kardiyorespiratuvar kapasitenin artırılması ve sedanter davranışların azaltılması gibi fiziksel kazanımlara ek olarak sosyal katılımı ve psikolojik iyi oluşu da destekleyebilmektedir (Bull vd., 2020).

WHO tarafından yayımlanan fiziksel aktivite ve sedanter davranış kılavuzunda, engelli çocuk, ergen ve yetişkinlerin de yaş ve kapasite özelliklerine uygun fiziksel aktiviteye katılmaları tavsiye edilmektedir. Kılavuz, özellikle “hiç aktivite yapmamaktan daha az miktarda aktivitenin dahi daha yararlı olduğu” yaklaşımını vurgulamaktadır. Bunun yanında fiziksel aktivitenin bireyin mevcut aktivite düzeyi, sağlık durumu ve fonksiyonel kapasitesine uygun biçimde kademeli olarak artırılması önerilmektedir (WHO, 2020).

Özel gereksinimli bireylerde fiziksel aktiviteye katılımın düşük olması bireysel tercihlerin yanında fiziksel aktiviteye katılımın kişisel sağlık sorunları, motivasyon ve tercihlerin yanı sıra aile desteği, sosyal çevre, finansal kaynaklar, ulaşım, personel desteği ve fiziksel çevre gibi faktörlerden etkilendiği ileri sürülmektedir. Bu durum, fiziksel aktivite davranışının birey ile çevresi arasındaki etkileşim sonucunda ortaya çıktığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle bireyin fiziksel aktiviteye katılabilmesi için yalnızca “istemesi” yeterli olmamaktadır. Aktivitenin gerçekleştirilebileceği güvenli, erişilebilir, destekleyici ve bireyin gereksinimlerine uygun bir ortamın da bulunması gerekmektedir (Ginis vd., 2023).



Bu nedenle özel gereksinimli bireylerde fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik müdahalelerde “bireyi değiştirme” yaklaşımından öte, birey ve çevre arasındaki uyumu geliştiren kapsayıcı bir yaklaşımın benimsenmesi gerekliliği göz ardı edilmemelidir.

3.3. Egzersizden Kaçınma Davranışı

Egzersizden kaçınma davranışı, bireyin planlı veya yapılandırılmış fiziksel aktivitelere katılmaktan uzak durması, egzersiz fırsatlarını ertelemesi veya fiziksel aktiviteyi mümkün olduğunca sınırlaması şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bu davranış sürekli bir özellik olmayabileceği gibi belirli ortamlarda veya belirli egzersiz türlerinde de görülebilir. Örneğin fiziksel aktiviteye katılmaktan genel olarak kaçınmayan bir birey, kalabalık bir spor salonunda egzersiz yapmayı reddedebilir. Benzer şekilde otizm spektrumunda bulunan bir çocuk, açık havada yürümeyi kabul ederken yüksek sesli müzik ve yoğun insan bulunan bir spor salonunda egzersiz yapmaktan kaçınabilir. Bu nedenle kaçınma davranışının anlaşılmasında “Birey neden egzersiz yapmıyor?” sorusundan ziyade “Bireyin hangi koşullarda egzersizden uzaklaştığı ve bu uzaklaşmanın hangi faktörlerle ilişkili olduğu?” sorusunun sorulması daha kapsamlı bir bakış açısını yansıtacaktır (Sabiston vd., 2014).

Egzersizden kaçınma davranışı bazen doğrudan gözlenebilir davranışlarla ortaya çıkar. Egzersiz seanslarına katılmama, aktiviteyi yarıda bırakma, egzersiz yoğunluğunu sürekli azaltma veya egzersiz ortamına girmeyi reddetme bunlar arasında sayılabilir. Ayrıca bireyin egzersizle ilgili olumsuz düşünceler geliştirmesi, fiziksel aktivite sırasında başarısız olacağına inanması veya başkaları tarafından değerlendirileceğini düşünmesi de kaçınmanın bilişsel boyutunu oluşturabilir (Ellis, 1994).

Bu bağlamda kaçınma davranışının önemli bir özelliği, kısa vadede birey için rahatlatıcı, ancak uzun vadede fiziksel aktivite katılımını daha da azaltıcı bir döngüye zemin hazırlayabilmesidir. Egzersiz anında ağrı, kaygı veya başarısızlık korkusu yaşayan birey aktiviteden uzaklaştığında kısa süreli bir rahatlama yaşanabilir. Ancak egzersizden uzaklaşma fiziksel kapasitenin gelişmesini



engellediğinde, sonraki egzersiz deneyimi daha zor hâle gelebilir. Böylece birey “egzersiz benim için zor” düşüncesini daha kolay kabullenebilir (Leeuw vd., 2007).

3.4. Egzersizden Kaçınmanın Bireysel Belirleyicileri

3.4.1 Fiziksel Yetersizlik ve Fonksiyonel Sınırlılıklar

Özel gereksinimli bireylerde egzersizden kaçınmanın en temel belirleyicileri arasında fiziksel kapasitenin sınırlı olması sayılabilir. Kas kuvvetindeki azalma, denge sorunları, koordinasyon güçlükleri, hareket açıklığındaki kısıtlılık, yürüme güçlüğü veya yardımcı cihaz kullanımı fiziksel aktivitenin gerçekleştirilmesini daha zor hale getirebilmektedir (Verschuren vd., 2016).

Fiziksel kapasitenin sınırlı olması tek başına egzersizden kaçınmaya yol açmayabilir. Ancak egzersiz programının bireyin kapasitesine göre uyarlanmaması durumunda birey aktiviteyi aşırı zorlayıcı olarak algılayabilir. Bu durumda fiziksel sınırlılık ile psikolojik faktörler birbirini güçlendirebilir. Özellikle standart egzersiz programlarının bireysel farklılıkları dikkate almadan uygulanması, bireyin başarısızlık yaşama olasılığını artırabilir. Bu nedenle egzersiz programlarında hareket biçimi, egzersiz yoğunluğu, süre, dinlenme aralıkları, kullanılan ekipman ve egzersiz ortamı bireysel özelliklere göre uyarlanmalıdır. Literatürde özel gereksinimli yetişkinlerde egzersiz programlarının bireyselleştirilmesi, alternatif egzersiz seçeneklerinin sunulması, bakım veren desteği ve özel düzenlemelerin yapılmasının önemli olduğunu ileri sürülmektedir (Rana vd., 2025).

3.4.2 Ağrı, Yorgunluk ve Fiziksel Rahatsızlık

Ağrı ve yorgunluk, egzersizden kaçınmanın önemli fiziksel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Özellikle nörolojik veya kas-iskelet sistemi ile ilişkili kronik durumlarda bireyler fiziksel aktivite sonrasında ağrı veya aşırı yorgunluk yaşayabilmektedir. Bireyin daha önce egzersiz sırasında olumsuz fiziksel deneyimler yaşaması, gelecekteki egzersiz davranışını da etkileyebilir. “Egzersiz



yaparsam ağrım artacak” düşüncesi, bireyin aktiviteyi başlamadan önce reddetmesine neden olabilir. Burada önemli olan nokta, ağrı veya yorgunluğun bireye ait “bahane” olarak değerlendirilmemesidir. Egzersiz programının yoğunluğu ve içeriği bu belirtiler dikkate alınarak düzenlenmelidir. Aksi durumda birey, fiziksel aktiviteyi sağlık açısından yararlı bir davranıştan ziyade tehdit edici bir deneyim olarak algılayabilir (Crombez vd., 2012).

Bu nedenle özellikle kronik sağlık sorunlarında egzersiz reçetesinin bireyselleştirilmesi, yüklenmenin kademeli olarak artırılması ve gerektiğinde sağlık profesyonelleri ile iş birliği yapılması önemlidir. WHO da engelli bireylerde fiziksel aktivitenin mevcut sağlık durumu ve fonksiyonel kapasiteye uygun şekilde başlatılması ve kademeli biçimde artırılması gerektiğini vurgulamaktadır (WHO, 2020).

3.4.3 Düşük Öz-Yeterlik

Öz-yeterlik, bireyin belirli bir davranışı başarıyla gerçekleştirebileceğine ilişkin inancını ifade etmektedir. Fiziksel aktivite açısından öz-yeterlik, bireyin “egzersizi yapabilirim”, “hareketleri doğru gerçekleştirebilirim” veya “zorlandığımda devam edebilirim” şeklindeki inançlarını içermektedir. Özel gereksinimli kişilerde geçmişte yaşanan başarısızlıklar öz-yeterlik algısına olumsuz ket vurabilir. Özellikle akranlarıyla kıyaslanma, fiziksel performansın düşük olması veya eğitici tarafından sürekli olarak düzeltilme, bireyin kendisini fiziksel aktivite açısından yetersiz hissetmesine neden olabilir (Mckenzie vd., 2021).

Düşük öz-yeterlik, kaçınma davranışının başlamasında ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynayabilir. Birey başarılı olamayacağını düşündüğü bir aktiviteye katılmaktan uzaklaşabilir. Bu nedenle egzersiz programlarında ilk hedef yüksek performans değil, başarılabılır deneyimler oluşturmak olmalıdır. Bireyin küçük hedefleri gerçekleştirmesi, hareket becerilerindeki ilerlemenin fark edilmesi ve başarının bireyin önceki performansı ile karşılaştırılması öz-yeterliği destekleyebilir (Bandura, 1997).



3. 5. Psikolojik Belirleyiciler

3. 5.1. Kaygı ve Başarısızlık Korkusu

Egzersiz ortamları bazı bireyler için fiziksel bir etkinlik alanı olmanın ötesinde sosyal değerlendirilme ortamıdır. Özellikle daha önce olumsuz deneyimler yaşamış bireylerde egzersiz sırasında hata yapma, hareketi doğru gerçekleştirememeye veya diğer bireylerin dikkatini çekme korkusu kaçınmaya zemin hazırlayabilir. Bu durum çocuk ve ergenlerde daha belirgin hâle gelebilir. Akranların değerlendirmesi, öğretmen veya antrenör beklentileri ve fiziksel performans farklılıklarının görünür olması egzersize yönelik kaygıda artışa yol açabilir. Dolayısıyla özel gereksinimli bireylerde egzersiz ortamlarının sadece fiziksel olarak erişilebilir olması yeterli değildir. Ortamın psikolojik açıdan güvenli olması da gereklidir (Sabiston vd., 2014).

3. 5.2. Beden Algısı ve Sosyal Değerlendirilme

Fiziksel görünüm, kilo, vücut kompozisyonu veya yardımcı cihaz kullanımı bireyin egzersiz ortamındaki sosyal deneyimini etkileyebilir. Özellikle ergenlik döneminde beden algısına ilişkin hassasiyetlerin artması, fiziksel aktiviteye katılımı zorlaştırabilir. Birey kendisini diğer katılımcılardan farklı gördüğünde veya fiziksel özellikleri nedeniyle dikkat çektiğini düşündüğünde egzersiz ortamından uzaklaşabilir. Bu durum özellikle standart spor salonları veya rekabetçi spor ortamlarında daha belirgin olabilir. Bu nedenle kapsayıcı egzersiz programlarında performans farklılıklarının doğal olduğu mesajı verilmeli ve bireylerin birbirleriyle karşılaştırılmasından ziyade bireysel gelişim desteklenerek farklı kişilik özelliklerine göre ilerlemeler sağlanmalıdır (Ginis vd., 2023).

3.5.3. Damgalanma ve Ayrımcılık

Damgalanma, özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyebilen önemli sosyal faktörlerden biridir. Bireyin geçmişte alay edilme, dışlanma, küçümsenme veya fiziksel kapasitesinin olumsuz değerlendirilmesi



gibi deneyimler yaşaması, gelecekte benzer ortamlardan kaçınmasına yol açabilir. Bu nedenle egzersizden kaçınmanın bazı durumlarda bireyin motivasyon eksikliğinden değil, önceki sosyal deneyimlerin oluşturduğu koruyucu bir davranıştan kaynaklanabileceği unutulmamalıdır. Bu perspektid, eğitici ve antrenörlerin yaklaşımını da değiştirmektedir. Amaç bireyi “egzersize zorlamak” değil, bireyin kendisini kabul edilmiş, güvende ve yeterli hissettiği bir ortam oluşturmaktır (Edmondson, 1999).

3. 4. Otizm Spektrumunda Egzersizden Kaçınma

Otizm spektrumunda bulunan çocuk ve gençlerde fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler diğer özel gereksinim gruplarından bazı yönleriyle farklılaşabilmektedir. Literatürde yer alan bir kapsam belirleme derlemesinde, otizmlili çocuk ve gençlerde fiziksel aktiviteye ilişkin engel ve kolaylaştırıcıların bireysel ve kişilerarası düzeylerde özellikle belirgin olduğu gösterilmiştir. Çalışmada 2008–2024 yılları arasında yayımlanan 54 çalışma değerlendirilmiş ve fiziksel aktivite davranışının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ortaya konmuştur (Okkenhaug vd., 2024).

Duyusal hassasiyetler, iletişim özellikleri, rutin değişikliklerine karşı direnç, motor koordinasyon sorunları, sosyal etkileşim güçlükleri ve aktivitenin nasıl yapılandırıldığı fiziksel aktivite katılımını etkileyebilir. Örneğin yoğun ses, parlak ışık, kalabalık veya beklenmedik çevresel değişiklikler bazı bireyler açısından egzersiz ortamını zorlaştırabilir. Bu nedenle otizmlili bireylerde egzersiz programlarının mümkün olduğunca öngörülebilir, yapılandırılmış ve bireyin duyuşsal özelliklerine duyarlı biçimde planlanması yararlı olabilir. Ayrıca ebeveyn, öğretmen ve antrenörlerin beklentileri ile bireyin kendi tercihleri arasında uyum sağlanması önemlidir. Fiziksel aktivitenin bireyin sevdiği hareketler veya ilgi alanlarıyla ilişkilendirilmesi katılımı kolaylaştırabilir (Wong vd., 2024).



3. 5. Zihinsel Yetersizlikte Egzersizden Kaçınma

Zihinsel yetersizliği bulunan bireylerde fiziksel aktiviteye katılımın önündeki engeller kişisel ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkmaktadır. Bossink ve arkadaşları (2017), zihinsel yetersizliği bulunan bireylerde fiziksel aktiviteye ilişkin 14 kişisel ve 23 çevresel engel veya kolaylaştırıcı faktör belirlemiştir. Bu faktörler arasında sağlık sorunları, motivasyon ve tercihler, ulaşım, finansal kaynaklar, personel sayısı ve sosyal destek gibi unsurlar öne çıkmaktadır. Jacinto ve arkadaşlarının (2021) sistematik derlemesinde ise kişisel, ailesel, sosyal, finansal ve çevresel engellerin fiziksel aktivite katılımını etkilediği raporlanmıştır. Mevcut bulgular önemli bir noktaya işaret etmektedir: Zihinsel yetersizliği olan bireyin fiziksel aktiviteye katılmaması her zaman bireyin “istememesi” ile açıklanamaz. Bireyin aktiviteye ulaşabilmesi, aktiviteyi anlayabilmesi, uygun destek alabilmesi ve aktiviteden olumlu bir deneyim yaşayabilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda yönergelerin basitleştirilmesi, görsel ipuçlarının kullanılması, hareketlerin küçük basamaklara ayrılması ve tekrarların artırılması gibi öğretim stratejileri fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştırabilir (Bramer vd., 2020; Grenier & Lieberman., 2017).

3.6. Sosyal Destek ve Aile Faktörü

Aile, özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivite davranışında önemli bir sosyal çevre oluşturmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde fiziksel aktiviteye ulaşım, programlara katılım, ekipman sağlanması ve motivasyon gibi süreçlerde ailelerin rolü büyüktür. Ek olarak aile desteğinin niteliği de önem taşımaktadır. Aşırı koruyucu yaklaşım, bireyin bağımsız hareket etme fırsatlarını azaltabilir. Örneğin düşme veya yaralanma korkusu nedeniyle çocuğun sürekli fiziksel aktiviteden uzak tutulması kısa vadede koruyucu görünse de uzun vadede fiziksel kapasitenin gelişimini sınırlayabilir. Bu nedenle ailelerin temel rolü bireyin yerine hareket etmek değil, bireyin mümkün olduğunca bağımsız hareket etmesini desteklemek olmalıdır. Egzersiz programlarının aile tarafından desteklenmesi, fiziksel aktivitenin günlük yaşama entegre edilmesi ve aile üyelerinin olumlu rol model olması katılımın daha sürdürülebilir olmasına hizmet edebilir (Jaarsma vd., 2014).



3.7. Çevresel ve Yapısal Engeller

Egzersizden kaçınmanın önemli bir bölümü bireyin dışında gerçekleşen çevresel ve yapısal faktörlerle ilişkilidir.

Bunlar arasında:

- erişilebilir olmayan spor tesisleri,
- uygun olmayan soyunma odaları,
- rampaların veya asansörlerin bulunmaması,
- uygun spor ekipmanı eksikliği,
- ulaşım sorunları,
- ekonomik maliyetler,
- uygun antrenör bulunmaması,
- personel yetersizliği,
- fiziksel aktivite programlarının sınırlı olması,
- kapsayıcı spor politikalarının yetersizliği

sayılabilir.

Fitness merkezlerinin erişilebilirliğini inceleyen sistematik çalışmalar da fiziksel erişilebilirliğin özel gereksinimli bireyler açısından önemli bir sorun olduğunu göstermektedir (Calder vd., 2018). Destekler nitelikte biçimde fitness merkezlerinde egzersize ilişkin engelleri inceleyen daha güncel çalışmalar, fiziksel çevrenin yanı sıra personelin bilgi ve deneyiminin de önemli olduğunu göstermektedir (Nikolajsen vd., 2021). Bu nedenle sadece “özel gereksinimli bireyleri spor tesislerine davet etmek” yeterli değildir. Spor tesislerinin gerçekten erişilebilir ve kapsayıcı hâle getirilmesi gerekir.

3.8. Eğitici ve Antrenör Yeterliliği

Egzersizden kaçınmanın azaltılmasında öğretmen, antrenör ve egzersiz profesyonellerinin tutumu kritik öneme sahiptir. Özel gereksinimli bireylerle çalışan profesyonelin yalnızca egzersiz bilmesi yeterli değildir. Bireyin



fonksiyonel özelliklerini değerlendirebilmesi, egzersizi uyarlayabilmesi, iletişim yöntemlerini değiştirebilmesi ve gerektiğinde aile veya sağlık profesyonelleriyle iş birliği yapabilmesi gerekir. Eğitici tarafından kullanılan dil de önemlidir. “Bunu yapamazsın” veya “senin için çok zor” gibi ifadeler bireyin öz-yeterlik algısını olumsuz etkileyebilir. Bunun yerine “bu hareketi senin için şu şekilde uyarlayabiliriz” yaklaşımı benimsenmelidir. Bu durum bireyin kendisini yetersiz olarak değil, farklı bir yöntemle başarılı olabilecek bir katılımcı şeklinde algılamasına yardımcı olur (Rimmer vd., 2004).

3.9. Egzersiz Programlarının Bireyselleştirilmesi

Özel gereksinimli bireylerde egzersiz programlarının en temel ilkelerinden biri bireyselleştirmedir.

Egzersiz programı hazırlanırken;

- bireyin yaşı,
- fonksiyonel kapasitesi,
- sağlık durumu,
- hareket becerileri,
- bilişsel özellikleri,
- iletişim biçimi,
- duyuşsal özellikleri,
- fiziksel aktivite geçmişı,
- tercihleri,
- sosyal destek düzeyi

dikkate alınmalıdır.

Egzersizin yoğunluğu ve süresi de bireyin mevcut kapasitesine göre düzenlenmelidir. Başlangıçta daha düşük yoğunlukta ve kısa süreli aktiviteler tercih edilerek bireyin egzersiz deneyiminin olumlu olması sağlanabilir. WHO da engelli yetişkinlerde fiziksel aktivitenin sayısının düşük seviyelerden



başlanarak zaman içerisinde sıklık, yoğunluk ve sürenin kademeli olarak artırılmasını önermektedir (Carty vd., 2021).

3.10. Başarı Deneyimlerinin Artırılması

Egzersizden kaçınmayı azaltmanın en etkili yollarından biri bireye başarı deneyimleri yaşatmaktır. Başlangıç hedeflerinin gerçekçi olmaması bireyin başarısızlık yaşamasına neden olabilir. Buna karşılık ulaşılabilir hedefler bireyin “yapabiliyorum” algısını güçlendirir.

Örneğin:

- “20 dakika boyunca kesintisiz yürümek”
- hedefi yerine başlangıçta:
- “5 dakika boyunca bireyin tolere edebildiği tempoda yürümek”
- hedeflenebilir.

Birey bu hedefi gerçekleştirdiğinde süre veya yoğunluk kademeli olarak artırılabilir. Buradaki temel amaç sadece fiziksel kapasiteyi geliştirmek değil, aynı zamanda bireyin egzersizle ilgili başarı geçmişi oluşturmasını sağlamaktır (Bloemen vd., 2015).

3.11. Eğlence, Tercih ve İçsel Motivasyon

Egzersizin yalnızca sağlık amacıyla sunulması, bazı bireylerde sürdürülebilirliği azaltabilir. Özellikle çocuklarda fiziksel aktivitenin oyun, eğlence ve sosyal etkileşimle ilişkilendirilmesi katılımı destekleyebilir. Bireyin sevdiği aktivitelerin programa dahil edilmesi önemlidir. Örneğin bir çocuk koşmayı sevmiyor ancak müzik eşliğinde hareket etmeyi seviyorsa program bu tercihe göre şekillendirilebilir. Burada önemli olan, fiziksel aktiviteyi bireye “zorunlu görev” olarak değil, katılmak istediği anlamlı bir deneyim hâline getirmektir. Otizmlili gençlerde yapılandırılmış fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonu inceleyen güncel bir kapsam belirleme araştırmasında motivasyonun sadece bireysel bir özellik olmadığını; aktivitenin yapısı, sosyal



çevre ve bireyin tercihleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir (Wong vd., 2024).

3.12. Sosyal Katılımın Desteklenmesi

Fiziksel aktivite, özel gereksinimli bireylerin sosyal katılımını geliştirmek için önemli bir araç olabilir. Ancak sosyal ortam destekleyici olmadığında tam tersi bir etki ortaya çıkabilir. Birey kendisini dışlanmış veya yetersiz hissettiğinde egzersizden uzaklaşabilir. Bu nedenle kapsayıcı spor ortamlarında rekabet yerine iş birliği, bireysel gelişim ve sosyal katılım ön plana çıkarılmalıdır. Akran desteği, grup etkinlikleri ve birlikte gerçekleştirilen oyunlar özellikle çocuklar için yararlı olabilir. Ancak grup büyüklüğü ve sosyal yoğunluk bireyin özelliklerine göre düzenlenmelidir (Elipse-Lorenzo vd., 2025).

3.13. Egzersizden Kaçınmanın Azaltılmasına Çok Boyutlu Yaklaşım

Özel gereksinimli bireylerde egzersizden kaçınmanın azaltılması için tek bir müdahalenin yeterli olmayacağı açıktır. Güncel çalışmalar, fiziksel aktivite davranışının farklı düzeylerde ortaya çıkan çok sayıda faktör tarafından şekillendirildiğini göstermektedir. Otizm alanındaki güncel derlemeler de intrapersonal ve interpersonal faktörlerin yanı sıra çevresel ve sosyal düzeydeki değişkenlerin önemini ortaya koymaktadır. Bu nedenle etkili bir yaklaşım şu beş düzeyi birlikte ele almalıdır (Martin Ginis vd., 2016):

Bireysel düzey:Fiziksel kapasite, sağlık durumu, ağrı, yorgunluk, motor beceri ve öz-yeterlik.

Psikolojik düzey: Kaygı, motivasyon, beden algısı, başarısızlık korkusu ve geçmiş deneyimler.

Sosyal düzey: Aile, arkadaşlar, akranlar, öğretmenler ve antrenörler.

Çevresel düzey: Spor tesisleri, ulaşım, ekipman, fiziksel erişilebilirlik ve egzersiz ortamı.



Yapısal düzey: Spor politikaları, ekonomik kaynaklar, eğitim sistemleri ve kapsayıcı spor uygulamaları.

Bu yaklaşım, bireyin egzersize katılmamasını yalnızca “motivasyon problemi” olarak değerlendirme riskini azaltmasında etkilidir.

3.14. Davranış Değişikliği Açısından Egzersizden Kaçınma

Egzersiz davranışının sürdürülebilir hâle getirilmesinde davranış değişikliği modellerinden yararlanılabilir. Ancak özel gereksinimli bireylerde standart davranış değişikliği yaklaşımlarının doğrudan uygulanması yerine bireyin bilişsel, iletişimsel ve fiziksel özelliklerine göre uyarlanması gerekmektedir. Davranış değişikliğinde küçük ve ölçülebilir hedeflerin belirlenmesi, ilerlemenin takip edilmesi, olumlu geri bildirim verilmesi ve bireyin tercihleri doğrultusunda aktivite seçeneklerinin oluşturulması yararlı olabilir. Örneğin bireyin haftada üç gün 30 dakika egzersiz yapması başlangıç için gerçekçi değilse, haftada iki gün 10 dakikalık fiziksel aktiviteyle başlanabilir. Daha sonra süre ve sıklık kademeli olarak artırılabilir. Bu yaklaşım WHO'nun “bir miktar fiziksel aktivitenin hiç aktivite yapmamaktan daha iyi olduğu” ve aktivitenin kademeli olarak artırılması gerektiği yönündeki önerileriyle de uyumludur (WHO, 2020).

3.15. Okul ve Eğitim Ortamlarının Rolü

Çocuk ve ergenlerde okul, fiziksel aktivite davranışının geliştirilmesi açısından önemli bir ortamdır. Beden eğitimi dersleri, teneffüs etkinlikleri, okul sonrası spor programları ve sınıf içi hareket etkinlikleri fiziksel aktivite fırsatlarını artırabilir. Ancak özel gereksinimli öğrencilerin beden eğitimi derslerine yalnızca fiziksel olarak dahil edilmesi yeterli değildir. Öğrencinin etkinliğe gerçekten katılabilmesi gerekir. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin farklılaştırılmış öğretim yöntemlerini kullanması önemlidir. Hareketlerin basitleştirilmesi, ekipmanların değiştirilmesi, oyun kurallarının uyarlanması ve bireysel performans hedeflerinin belirlenmesi öğrencinin katılımını artırabilir. Öğrencinin sürekli olarak “yardım alan kişi” konumunda tutulması yerine,



mümkün olduğu ölçüde etkinliğin aktif bir parçası olması sağlanmalıdır (Grenier & Lieberman vd., 2017).

3.16. Teknoloji ve Yardımcı Uygulamaların Kullanımı

Teknolojik araçlar da özel gereksinimli bireylerde fiziksel aktiviteye katılımı destekleyebilir. Aktivite takip cihazları, akıllı telefon uygulamaları, video tabanlı egzersiz programları ve sanal egzersiz ortamları bireyin fiziksel aktivite davranışını izlemeye yardımcı olabilir. Ancak teknoloji kullanımında da bireyin bilişsel ve duysal özellikleri dikkate alınmalıdır. Karmaşık arayüzler veya sürekli bildirimler bazı bireylerde ek yük oluşturabilir. Bu nedenle teknoloji, bireyin gereksinimlerine uygun ve basit bir araç olarak kullanılmalıdır. Teknolojinin temel amacı bireyin yerine egzersiz yapmak değil, egzersize katılımı kolaylaştırmak ve geri bildirim sağlamaktır (Wang vd., 2026).

3.17. Kapsayıcı Spor Ortamlarının Oluşturulması

Özel gereksinimli bireylerde egzersizden kaçınmanın azaltılması açısından kapsayıcı spor ortamlarının oluşturulması temel bir gerekliliktir.

Kapsayıcı bir spor ortamı (Mehring vd., 2026);

- fiziksel olarak erişilebilir,
- güvenli,
- ekonomik açıdan ulaşılabilir,
- farklı kapasitelere uygun ekipmana sahip,
- eğitimli personel tarafından yönetilen,
- ayrımcılıktan uzak,
- sosyal olarak destekleyici

bir yapı taşımıdır.

Bu kapsamda yalnızca tesislerin fiziksel özelliklerinin değil, çalışanların yaklaşımının da değerlendirilmesi gerekir. Güncel sistematik kanıtlar, özel



gereksinimli bireylere yönelik egzersiz programlarında erişilebilirliğin yanında personel eğitimi, bireyselleştirme ve uygun düzenlemelerin önemini vurgulamaktadır.

3.18. Sonuç ve Genel Değerlendirme

Özel gereksinimli bireylerde egzersizden kaçınma davranışı, basit biçimde motivasyon eksikliği veya fiziksel aktiviteyi sevmeme üzerinden açıklanabilecek bir davranış değildir. Bu davranış; bireyin fiziksel kapasitesi, sağlık durumu, ağrı ve yorgunluk düzeyi, öz-yeterlik algısı, kaygı düzeyi, geçmiş deneyimleri, sosyal destek kaynakları, aile tutumu, fiziksel çevre, ulaşım olanakları, ekonomik koşullar ve profesyonellerin yeterliliği gibi çok sayıda faktörün etkileşimi sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmaya yönelik yaklaşımlar kompleks bir özellik taşımaktadır. Öncelikle bireyin fiziksel ve psikolojik özellikleri anlaşılmalı, daha sonra bu özelliklere uygun egzersiz programları geliştirilmelidir. Egzersiz programları bireyin mevcut kapasitesinden başlamalı, ulaşılabilir hedefler içermeli ve ilerleme kademeli biçimde gerçekleştirilmelidir.

Bunun yanında aile, öğretmen, antrenör ve sağlık profesyonellerinin desteği sürece dahil edilmelidir. Özellikle çocuklarda aile ve okul ortamının fiziksel aktiviteyi destekleyici hâle getirilmesi önem taşımaktadır. Otizm veya zihinsel yetersizlik gibi durumlarda bireyin iletişim biçimi, duyuşal özellikleri ve bilişsel kapasitesi dikkate alınmalı; fiziksel aktivite programları buna göre uyarlanmalıdır. Güncel araştırmalar, özellikle otizmlili çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite engellerinin kişilerarası ve bireysel düzeylerde yoğunlaştığını, ancak çevresel ve sosyal faktörlerin de davranış üzerinde önemli rol oynadığını göstermektedir. Öte yandan fiziksel aktiviteye erişimin önündeki yapısal engellerin yalnızca bireyin çabasıyla ortadan kaldırılması mümkün değildir. Spor tesislerinin erişilebilirliği, uygun ekipmanların bulunması, eğitilmiş personel sayısının artırılması, ulaşım olanaklarının geliştirilmesi ve kapsayıcı spor politikalarının desteklenmesi gerekmektedir.



Sonuç olarak özel gereksinimli bireylerde egzersizden kaçınmanın azaltılmasında temel amaç bireyi mevcut spor ortamına zorla uyumlandırmak değil, egzersiz ortamını bireyin gereksinimlerine uygun hâle getirmektir. Böyle bir yaklaşım, fiziksel aktiviteyi yalnızca sağlık göstergelerini geliştiren bir araç olmaktan çıkarak bağımsızlık, sosyal katılım, öz-yeterlik ve yaşam kalitesini destekleyen kapsayıcı bir yaşam davranışına dönüştürebilir.

WHO'nun engelli bireylere yönelik fiziksel aktivite önerileri de bu yaklaşımı desteklemekte; fiziksel aktivitenin yaşa, yeteneğe ve sağlık durumuna uygun, eğlenceli, çeşitli ve ulaşılabilir biçimde sunulmasını önermektedir. Bu doğrultuda özel gereksinimli bireylerde fiziksel aktivitenin artırılması, yalnızca bireysel davranış değişikliğine değil, birey-aile-okul-spor ortamı-toplum bütünlüğü içerisinde ele alınan kapsayıcı bir yaklaşımın geliştirilmesine bağlıdır.



3.12. Kaynakça

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Bloemen, M. A., Backx, F. J., Takken, T., Wittink, H., Benner, J., Mollema, J., & De Groot, J. F. (2015). Factors associated with physical activity in children and adolescents with a physical disability: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 57(2), 137-148.
- Bossink, L. W., van der Putten, A. A., & Vlaskamp, C. (2017). Understanding low levels of physical activity in people with intellectual disabilities: A systematic review to identify barriers and facilitators. *Research in developmental disabilities*, 68, 95-110.
- Bremer, E., Martin Ginis, K. A., Bassett-Gunter, R. L., & Arbour-Nicitopoulos, K. P. (2020). Factors associated with participation in physical activity among Canadian school-aged children with autism spectrum disorder: An application of the international classification of functioning, disability and health. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5925.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Calder, A., Sole, G., & Mulligan, H. (2018). The accessibility of fitness centers for people with disabilities: A systematic review. *Disability and Health Journal*, 11(4), 525-536.
- Carty, C., Van Der Ploeg, H. P., Biddle, S. J., Bull, F., Willumsen, J., Lee, L., ... & Milton, K. (2021). The first global physical activity and sedentary behavior guidelines for people living with disability. *Journal of physical activity and health*, 18(1), 86-93.
- Crombez, G., Eccleston, C., Van Damme, S., Vlaeyen, J. W., & Karoly, P. (2012). Fear-avoidance model of chronic pain: the next generation. *The Clinical journal of pain*, 28(6), 475-483.
- Çakır, Z., Çatıktaş, 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>
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative science quarterly*, 44(2), 350-383.
- Elipe-Lorenzo, P., Diez-Fernández, P., Ruibal-Lista, B., & López-García, S. (2025). Barriers faced by people with disabilities in mainstream sports: a systematic review. *Frontiers in sports and active living*, 7, 1520962.
- Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sports and exercise: A rational emotive behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8(3), 248-261.
- Ginis, K. A. M., Lawrason, S. V., & Berrisford, H. A. (2023). Translational physical activity research involving people with disabilities: A review and a call to action. *Kinesiology Review*, 12(1), 87-97.
- Grenier, M., & Lieberman, L. (Eds.). (2017). *Physical education for children with moderate to severe disabilities*. Human Kinetics..
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(6), 871-881.
- Jacinto, M., Vitorino, A. S., Palmeira, D., Antunes, R., Matos, R., Ferreira, J. P., & Bento, T. (2021, November). Perceived barriers of physical activity participation in individuals with intellectual disability—A systematic review. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 11, p. 1521).
- Leeuw, M., Goossens, M. E., Linton, S. J., Crombez, G., Boersma, K., & Vlaeyen, J. W. (2007). The Fear-Avoidance Model of Musculoskeletal Pain: Current State of Scientific Evidence: Leeuw, Goossens, Linton, Crombez, Boersma, and Vlaeyen. *Journal of behavioral medicine*, 30(1), 77-94.
- Martin Ginis, K. A., Ma, J. K., Latimer-Cheung, A. E., & Rimmer, J. H. (2016). A systematic review of review articles addressing factors related to physical activity participation among children and adults with physical disabilities. *Health psychology review*, 10(4), 478-494.



- Mckenzie, G., Willis, C., & Shields, N. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation for young people and adults with childhood-onset physical disability: a mixed methods systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 63(8), 914-924.
- Mehringer, J., Fodstad, J. C., & Ghuman, G. (2026). Exercise considerations for adults with disabilities: a systematic review. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 38(1), 1-21.
- Nikolajsen, H., Sandal, L. F., Juhl, C. B., Troelsen, J., & Juul-Kristensen, B. (2021). Barriers to, and facilitators of, exercising in fitness centres among adults with and without physical disabilities: a scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7341.
- Okkenhaug, I., Jensen, M. R., & Solhaug, S. (2024). Barriers and facilitators for physical activity among children and youth with autism—A scoping review. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(10), 965-979.
- Rana, D., Westrop, S., Jaiswal, N., Germen, E., McGarty, A., Ells, L., ... & Wu, O. (2025). Understanding the effectiveness and underlying mechanisms of lifestyle modification interventions in adults with learning disabilities: a mixed-methods systematic review. *Health technology assessment (Winchester, England)*, 29(4), 1.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 419-425.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G., & Cox, A. E. (2014). Social physique anxiety experiences in physical activity: a comprehensive synthesis of research studies focused on measurement, theory, and predictors and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 158-183.
- Verschuren, O., Peterson, M. D., Balemans, A. C., & Hurvitz, E. A. (2016). Exercise and physical activity recommendations for people with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 58(8), 798-808.
- Wang, A., Yan, P., Tuo, W., Song, Y., Gao, Y., Liu, C., & Bu, D. (2026). Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity and Reduce Sedentary Behaviour in Children and Adolescents With Intellectual Disabilities: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Intellectual Disability Research*.



Wong, M. L., Girdler, S., Afsharnejad, B., Ntoumanis, N., Milbourn, B., Kebble, P., ... & Black, M. H. (2024). Motivation to participate in structured physical activity for autistic youth: A systematic scoping review. *Autism*, 28(10), 2430-2444.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.