



# SPOR BİLİMLERİNDE KAPSAYICI ÇALIŞMALAR

Editörler

Prof. Dr. Pınar KARACAN DOĞAN

Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN



**SPOR BİLİMLERİNDE  
KAPSAYICI  
ÇALIŞMALAR**

**Editörler**

**Prof. Dr. Pınar KARACAN DOĞAN**

**Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN**



***Spor Bilimlerinde Kapsayıcı Çalışmalar***

***Editörler: Prof.Dr. Pınar DOĞAN***

***Doç.Dr. Mevlüt GÖNEN***

**Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek**

**Sayfa ve Kapak Tasarımı: Duvar Design**

**Yayın Tarihi: ARALIK 2024**

**Yayıncı Sertifika No: 49837**

**ISBN:978-625-5530-15-8**

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

[www.duvar yayinlari.com](http://www.duvar yayinlari.com)

[duvar kitabevi@gmail.com](mailto:duvar kitabevi@gmail.com)

## İÇİNDEKİLER

1.Bölüm.....	5
<b>2024 KARATE DÜNYA KUPASI-ULUSLARARASI TAKIM ŞAMPİYONASI: KATA MÜSABAKALARI ANALİZİ</b>	
<i>Emre BOZ, Onur ŞİPAL, Ömer Faruk AKSOY</i>	
2.Bölüm.....	14
<b>BOŞ ZAMANDA EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI: “FAYDA MI, ZARAR MI?”</b>	
<i>Ramazan ÖZAVCI</i>	
3.Bölüm.....	30
<b>21. YÜZYIL BECERİLERİ VE E-SPORUN ÖNEMİ</b>	
<i>Tarık Ömer KAPTANOĞLU, Yekta Göksel OĞUR</i>	
4.Bölüm.....	42
<b>SPOR VE STRES YÖNETİMİ: “GÜNLÜK YAŞAMDA EGZERSİZİN ROLÜ</b>	
<i>Kader YEL , Sema GÜZEL , Kübra KURCAN , Ali Ozan ERKİLİÇ</i>	
5.Bölüm.....	63
<b>3X3 BASKETBOLDA HÜCUM SİSTEMİ ve 3X3 BASKETBOL A MİLLİ TAKIM ÖRNEĞİ</b>	
<i>Kıvanç DİNLER</i>	
6.Bölüm.....	73
<b>SPORCULARDA TAMAMALAYICI BESİN OLARAK PANAX GİNSENG (KORE GİNSENGİ)</b>	
<i>Yusuf Ziya Doğru , Muharrem OĞAN</i>	

7.Bölüm.....79

**SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ÖĞRENİM GÖREN  
ÖĞRENCİLERİN SPOR FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ (ARDAHAN İLİ ÖRNEĞİ)**

*İlim SARIKAYA, Ahmet Gökhan YAZICI*

## 1. BÖLÜM

### 2024 KARATE DÜNYA KUPASI-ULUSLARARASI TAKIM ŞAMPİYONASI: KATA MÜSABAKALARI ANALİZİ

**Emre BOZ<sup>1</sup>**  
**Onur ŞİPAL<sup>2</sup>**  
**Ömer Faruk AKSOY<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Dr.Öğr.Üyesi *Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt / TÜRKİYE*  
ORCID ID: 0000-0001-8117-9329, [emrebboz@gmail.com](mailto:emrebboz@gmail.com)

<sup>2</sup> Öğr.Gör. *Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt / TÜRKİYE*  
ORCID ID: 0000-0002-4064-6813, [onursipal@bayburt.edu.tr](mailto:onursipal@bayburt.edu.tr)

<sup>3</sup> Öğr.Gör. *Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt / TÜRKİYE*  
ORCID ID: 0000-0002-4988-544X, [omerfarukaksoy@bayburt.edu.tr](mailto:omerfarukaksoy@bayburt.edu.tr)

## GİRİŞ

Karate sporu, kökeni Japonya'nın Okinawa Adası'na dayanan bir savunma sanatıdır (Cowie, & Dyson, 2016). Kelime anlamı olarak ise boş el ile savunma anlamını taşımaktadır. Bu savunma sanatı fiziksel olduğu kadar zihinsel gelişimi de teşvik eden bir spor dalı olarak kabul edilmektedir (Çetintaş, 2021). Bu spor, vücut hareketlerinin kontrolünü, dengeyi ve koordinasyonu geliştirmeye yönelik sistematik bir eğitim sürecini içerir. Karate yarışmaları, “kumite” ve “kata” olmak üzere iki ana alt disiplinde gerçekleştirilmektedir. Bunlardan ilki olan kumite, rakiplerle karşılaşmayı içerir ve karşılıklı temas halinde rekabeti içerir. Kata alt disiplini ise hayali düşmanlara karşı yapılan hareket dizilerini içerir ve kısaca “hayali dövüş” olarak da anılmaktadır (Parsamajd & Teymori, 2024).

Karate teknikleri, çocuk ve genç yaşlardaki bireyler üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu bağlamdaki çalışmalar karate eğitiminin çocuklarda dikkat sürelerini artırdığını ve dürtüselliği azalttığını göstermektedir (Parsamajd & Teymori, 2024). Aynı zamanda karate eğitimi alan çocukların tepki süreleri, patlayıcı bacak gücü ve koordinasyon gibi fiziksel becerilerin de belirgin biçimde iyileştiği gözlemlenmiştir (Alesi vd., 2014). Bu spor beden ve ruhu geliştirdiği gibi sosyal becerilerin gelişimine de katkıda bulunarak, disiplin, saygı ve sosyalizasyon gibi karakter değerlerini teşvik etmektedir (Junior vd., 2024).

Karate sporunun fiziksel yararları arasında, kas gücü, dayanıklılık ve esneklik gibi temel motor becerilerin geliştirilmesi yer almaktadır. Araştırmalar, karate eğitiminin, özellikle genç yaş gruplarında, fiziksel performansı artırdığını ve genel sağlık durumunu iyileştirdiğini ortaya koymuştur (Piepiora & Gwardyński, 2024). Bununla birlikte, karate sporunda yaralanma riski de bulunmaktadır; en yaygın yaralanma bölgeleri baş, boyun ve alt sırt gibi alanlardır (Souza et al., 2011; Arriaza & Leyes, 2005). Ancak uygun koruyucu ekipman kullanımı ve antrenman yükünün dikkatli bir şekilde yönetilmesi, yaralanma riskini önemli ölçüde azaltabilir (Manullang vd., 2024).

Özetle karate, fiziksel ve zihinsel gelişimi destekleyen, sosyal becerileri geliştiren ve disiplin kazandıran bir spor dalıdır. Karate eğitimi, bireylerin hem bedensel hem de zihinsel yeteneklerini artırarak, sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesine katkıda bulunmaktadır. Karate, dünya genelinde yaygınlaşmış ve 2020 Tokyo Olimpiyatları'nda yer alarak uluslararası bir spor dalı haline gelmiştir (Lystad vd., 2020).

Olimpiyat oyunlarından sonra karate sporu özelinde düzenlenen en büyük spor organizasyonlarından birisi dünya şampiyonası/kupası olarak söylenebilir. Bu bölümde; Dünya Karate Federasyonu'nun faaliyet takviminde yer alan ve

22.11.2024-24.11.2024 tarihleri arasında İspanya'nın Pamplona kentinde düzenlenen "Karate Dünya Kupası-Uluslararası Takım Şampiyonası" kapsamında kata müsabakaları analiz edilmiştir. Buradaki analiz çerçevesinde en sık ve en az tercih edilen katalara ilişkin verilere yer verilmiştir.

## VERİLERİN İŞLENMESİ

Çalışma kapsamında elde edilen tüm veriler "spordata.org (URL-1)" web sitesinde ilgili organizasyona ilişkin bilgilerin yer aldığı alandan edinilmiştir. Buradan elde edilen veriler, organizasyonun yalnızca kata alt disiplinine ilişkin karşılaşmalara dair verilere yer verilerek hazırlanmıştır. Tüm bu veriler işlenirken temel olarak aşağıdaki soruya yanıt aranmıştır.

Bunlar;

- 2024 Karate Dünya Kupası-Uluslararası Takım Şampiyonası'nda kataların tercih edilme sıklıklarına ilişkin dağılımları nasıldır?

## BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde ilgili verilerin çeşitli yöntemlerle gösterimine yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Kadın Takım Kata Dalında Tercih Edilen Kataların Frekansları

Kata Adı	f
Gojushiho Dai	11
Gojushiho Sho	11
Unsu	11
Kanku Sho	8
Anan	7
Kururunfa	6
Paiku	6
Anan Dai	5
Enpi	5
Papuren	5
Ohan	4
Tomari Bassai	3
Chatanyara Kushanku	2
Gankaku	2
Nipaipo	2
Chibana No Kushanku	1
Heiku	1
Kishimoto No Kushanku	1
Ohan Dai	1
Oyadomari No Passai	1
Sansai	1
Sansure	1
Suparinpei	1
<b>TOPLAM</b>	<b>96</b>

Tablo 1’de yer alan verilere göre organizasyonda “Kadın Takım Kata” dalında en sık tercih edilen katarlar Gojushiho Sho, Gojushiho Dai ve Unsu olarak belirlenmiştir ve bu katarlar 11’er kez sergilenmiştir. En az tercih edilen katarlar ise Sansai, Kishimoto No Kushanku, Chibana No Kushanku, Suparinpei, Sansure, Heiku, Oyadomari No Passai ve Ohan Dai olarak belirlenmiştir ve bu katarlar 1’er kez sergilenmiştir. Bu katarların tercih edilme yoğunluğuna ilişkin kelime bulutuna ise Şekil 1’de yer verilmiştir.



Şekil 1. Kadın Takım Kata Dalında Tercih Edilen Katarların Yoğunluklarına İlişkin Kelime Bulutu

**Tablo 2.** Erkek Takım Kata Dalında Tercih Edilen Kataların Frekansları

<b>Kata Adı</b>	<b><i>f</i></b>
Unsu	19
Gojushiho Sho	13
Kanku Sho	13
Gojushiho Dai	11
Enpi	9
Sochin	9
Ohan Dai	3
Anan	2
Anan Dai	2
Chibana No Kushanku	2
Paiku	2
Bassai Sho	1
Chatanyara Kushanku	1
Gankaku	1
Jion	1
Jitte	1
Kishimoto No Kushanku	1
Kururunfa	1
Ohan	1
Pachu	1
Papuren	1
Suparinpei	1
<b>TOPLAM</b>	<b>96</b>

Tablo 2’de yer alan verilere göre organizasyonda “Erkek Takım Kata” dalında en sık tercih edilen kataların başında 19 kez sergilenen Unsu gelmektedir. Ardından 13’er kez sergilenen Gojushiho Sho ve Kanku Sho kataları gelmektedir. En az tercih edilen katarlar ise Bassai Sho, Chatanyara Kushanku, Gankaku, Jion, Jitte, Kishimoto No Kushanku, Kururunfa, Ohan, Pachu, Papuren ve Suparinpei

olarak belirlenmiştir ve bu katarlar 1'er kez sergilenmiştir. Bu katarların tercih edilme yoğunluğuna ilişkin kelime bulutuna ise Şekil 2'de yer verilmiştir.



**Şekil 2.** Erkek Takım Kata Dalında Tercih Edilen Katarların Yoğunluklarına İlişkin Kelime Bulutu

Yukarıda yer alan verilerin dikkate alınmasıyla en fazla shotokan stilinde Unsu, Gojushiho Sho, Kanku Sho ve Gojushiho Dai katarlarının olduğu görülmektedir. Bu bağlamda ilgili katarlara ilişkin yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde pek çok araştırmacı; bu katarların karate sporundaki temel becerileri ağırlıklı olarak içermesi ve katanın doğası gereğince kata müsabakalarındaki temel kriterler olan atletik performansın ve teknik performansın üst düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir (Nakayama, 1989; El-Ebiary, 2020; Augustovicova & Hadza, 2022).

2024 Karate Dünya Kupası'nda en sık sergilenen katarların yine bu spor dalında düzenlenen en nitelikli turnuvalardan birisi olan K1 Premier Lig karşılaşmalarında da sıklıkla sergilendiği bilinmektedir. Bu bağlamda Novosad, Argajova ve Augustovicova'nın (2020) Tokyo Olimpiyat Oyunları öncesi yaptıkları araştırma sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin seçtikleri benzer ve farklı katarları tercih nedenlerinin bir üst turu geçmek için zorluk derecesinin ve katarların uzunluklarını ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Yine aynı turnuvalarda erkek ve kadın kata sporcularının tercih ettikleri katarlara ilişkin Cierna-Augustovicova ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları analiz sonucunda çalışmamızda olduğu gibi Gojushiho Sho katasının her iki kategoride de ilk üçte

yer aldığını hatta erkek sporcuların en sık tercih ettikleri kata olarak tespit etmişlerdir. Aynı araştırma sonucunda en sık tercih edilen katarlar gibi en az tercih edilen katarların da benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Araştırmacılar Pachu ve Heiku gibi katarların daha az tercih edildiğini ve bunun temel nedeninin bu katarların teknik sayılarının az olması nedeniyle sporcuların atletik ve teknik performanslarını yeterince sergileyememelerinden kaynaklandığı görüşünü öne sürmüşlerdir.

## **SONUÇ**

Karate sporunun alt disiplinlerinden birisi olan kata yarışmalarında bilindiği üzere atletik performanstan daha fazla teknik performansın önem arz etmektedir. Bu sebeple yarışmalarda tercih edilen katarlar da bu teknik performansın sağlıklı biçimde sergilenebilmesi adına sporcuların titiz davrandıkları bir husustur. Yapılan inceleme sonucunda görülmektedir ki hem kadın hem de erkek sporcular tarafından tercih edilen ve en az tercih edilen katarlar benzerlik göstermiştir. İlgili alanyazın taraması sonucunda ise bu durumun katarların teknik sayılarından kaynaklanabileceği düşünüldüğü kanaatine varılmıştır. Bu durumun ise en az tercih edilen katarların sporcuların teknik kapasitelerini yarışmada sergilemeleri adına daha az fırsat sunduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Kanku Sho ve Unsu gibi katarlar ise bu çıkarıma örnek olarak verilebilir.

## KAYNAKÇA

- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Vella, F. P., Petrucci, M., Paoli, A., ... & Pepi, A. (2014). Motor and cognitive development: the role of karate. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 4(2), 114.
- Augustovicova, D., & Hadza, R. (2022). Kata selection after the full adoption of the scoring system at the top-level karate competitions. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 22(5), 71-79.
- Cierna-Augustovicova, D., Argajova, J., Saavedra García, M., Matabuena Rodríguez, M., & Arriaza, R. (2018). Top-level karate: analysis of frequency and successfulness of katas in K1 Premiere League. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 18(4), 46-53.
- Cowie, M., & Dyson, R. (2016). *A short history of karate*. Erişim Adresi: <https://japan-karate.com/ShortHistoryMasterText%20Second%20Edition.pdf>  
Erişim Tarihi: 01.12.2024
- Çetintaş, Y. (2021). *Karate do mücadele sanatı*. Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık.
- El-Ebiary, I. A. A. (2020). The effect of using training loads according to the technique of skill syllables in light of the amendments of the karate sport law on some special physical requirements and the level of motor sentence performance (GoJushiho Sho- Kata). *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*, 40(40), 130-111.
- Junior, A. A. B., Pereira, M. P., Duarte, E., de Almeida, J. J., & Alves, M. L. (2024). Martial arts for children: difficulties in the teaching process from the coaches' perspectives. *Idō Movement for Culture*, 24(3), 97-105.
- Lystad, R. P., Augustovičová, D., Harris, G., Beskin, K., & Arriaza, R. (2020). Epidemiology of injuries in Olympic-style karate competitions: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(16), 976-983.
- Manullang, J. G., Aliriad, H., Purba, P. H., & Da'i, M. (2024). Innovation in physical testing equipment for karate junior kumite category. *Journal Sport Area*, 9(1), 98-108.
- Nakayama, M. (1989). *Best Karate: Gojushiho Dai, Gojushiho Sho, Meikyo*. Kodansha.

- Novosad, A., Argajova, J., & Augustovicova, D. (2020). New kata evaluation in top-level karatê: analysis of frequency and score of katas in K1 premiere league. *Archives of Budo*, 16, 153-160.
- Parsamajd, F., & Teymori, S. (2024). Karate Kata training: A promising intervention for behavioral problems in elementary school children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 248, 106058.
- Piepiora, P. A., & Gwardyński, R. (2024). The validity of utilizing karate in youth safety education. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1400920.
- URL-1 Dünya Karate Federasyonu. (Aralık, 2024). Karate World Cup - National Team Championships - Pamplona 2024. Erişim Adresi: [https://www.sportdata.org/wkf/set-online/veranstaltung\\_info\\_main.php?active\\_menu=calendar&vernr=890&ver\\_info\\_action=catauslist#a\\_eventheadend](https://www.sportdata.org/wkf/set-online/veranstaltung_info_main.php?active_menu=calendar&vernr=890&ver_info_action=catauslist#a_eventheadend)

## **2. BÖLÜM**

### **BOŞ ZAMANDA EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI: “FAYDA MI, ZARAR MI?”**

**Ramazan ÖZAVCI<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, ORCID:0000-0003-3370-8067, ramazanozavcii@gmail.com

## Giriş

Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişime ve toplumsal kalkınmaya katkı sağlaması açısından önemli bir unsurdur. Kişiden kişiye farklılık arz eden boş zaman faaliyetleri modern toplum yapısı itibariyle geniş bir seçim olanağı sunmaktadır. Bu açıdan bireylerin boş zaman yönelimlerinde mevcut seçenek bolluğundan kaynaklı olarak tercih zorluğu yaşanabilmektedir (Muğan Ertuğral, 2023). Boş zaman faaliyetleri zihinsel yönden bireylerin gevşemesine katkı sağlaması, sosyal etkileşimde bulunmaya olanak sağlaması ve bireyin düşünme yeteneğini geliştirmeye yardımcı olan avantajlar sunmaktadır (Özer ve ark., 2009; Yaşar ve Yılmaz, 2021). Ancak bazı zorunlu sorumluluklar, bireyin boş zaman aktivitelerine katılımını kısıtlayabilmektedir (Jaumot-pascual ve ark. 2018). Dolayısıyla kısıtlanan bireyde boş zaman tatmininin azalabileceği söylenebilir. Bu nedenle boş zamanların kısıtlanmaması gerekmektedir. Özgür boş zamanlarda edinilen tatminin arttırılmasında etkili bir unsur olan egzersiz bu anlamda ön plana çıkarılabilir. Düzenli egzersiz ve spor bireylerin özgüvenlerini geliştirebilmesi yaşam içerisinde karşılaşılan durumları başarılı bir biçimde çözebilme yetkinliği sunabilir (Kilci, 2022; Cengiz ve ark., 2021; Uğurlu ve Şakar, 2015). Öte yandan egzersiz bireye farklı birçok yönden fayda sağlasa da yapılan egzersizlerin süresini normalin üzerine çıkarmak, belli bir süre sonra bağımlılığa neden olabilir (Tekkurşun ve ark., 2019). Egzersiz bağımlılığı bireyin egzersiz yapmada aşırıya kaçması fizyolojik ve zihinsel sağlığının iyilik halinin zarar görmesine yol açan bir durumdur (Vardar, 2012). Egzersiz bağımlılığı bireyin, fiziksel aktiviteler üzerindeki kontrolünü kaybetmesi, istenen etkilerin elde edilmesi için egzersiz süresi, sıklığının ve yoğunluğunun sürekli yükseltilmesi, ailesine ve arkadaşlarına zaman ayıramaması, sosyal etkinliklere katılmak yerine egzersizi tercih etmesi ve yaşamını egzersiz odaklı olarak yeniden şekillendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2003). Egzersiz, fiziksel aktivitenin alt dalı olarak kabul edilmekte ve fiziksel iyileşmeyi amaçlayan aktiviteler bütünüdür. Yapılan araştırmalara göre; egzersizin duygu durum hormonlarını etkilediği, vücudun endorfin üretimini fazlalaştırdığı ve bu sayede bireyin daha mutlu hissetmesini sağladığı görülmüştür (Adams ve ark., 2003; Öktem, 2022). Ancak bireylerin sosyal görünüm beklentileri, genellikle gerçeklerle orantılı ilerlememektedir. Birey, bu durumdan dolayı egzersizleri giderek arttırır ve bu şekilde bir döngü tekrarlanır. Yeterli doyuma varılamaması nedeniyle birey daha fazla egzersiz yapmaya yönelir. Yoğun tempoda egzersiz yapmak keyif alma olanağını düşürdüğü gibi bir de strese yol açar (Gökbakan, 2021). Bireye, egzersiz bağımlılığının “bağımlılık davranışı” adı altında önerilmediği, fakat farklı kötü alışkanlıklardan koruyacağı düşünülmektedir. Farklı bir alternatif yok ise bireyin

hiçbir aktivitede bulunmamasındansa egzersiz bağımlısı olma ihtimaline rağmen, egzersiz yapma alışkanlığına devam etmelerinin yararlı olacağı düşünülmektedir (Uzun, 2019). Egzersiz düzeyinin abartılı olması bağımlılığın oluşmasındaki temel faktörlerden sayılabilmektedir. Bağımlılık bireylerin çeşitli yönlerden yoksunluk çekmesi olarak düşünüldüğünde egzersize aşırı zaman harcanması ve sosyal etkileşimin minimuma indirilmesi bireylerde egzersiz bağımlılığının kaçınılmaz bir sonucu olarak görülmektedir. Egzersiz bağımlılığı tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi bireye zarar verebilen bir nitelikte olup sosyal yaşamın yanı sıra, sağlığında olumsuz etkilenmesiyle kendini gösterebilmektedir. Ayrıca sosyal yaşamın ötelenmesi ve bireyin boş zamanlarında sürekli olarak egzersiz türü aktivitelere katılması, bağımlılığın şiddetini arttırabileceği düşünülmektedir. Bunun nihayetinde boş zaman tatmini ve fayda algısının azalabileceği söylenebilir. Toplumdaki tüm bireyleri ilgilendiren bir niteliğe sahip olması boş zaman tatmininin ve egzersiz bağımlılığı kavramlarının araştırılmasını önemli kılmaktadır. Bu nedenle, boş zaman tatmini açısından egzersiz bağımlılığının araştırılmasının kıymetli olacağı düşünülmektedir. Bu amaç doğrultusunda, literatürde yapılmış akademik çalışmalar incelenerek, boş zaman tatmini ve egzersiz bağımlılığı ilişkisi araştırılmaya değer görülmüştür.

### **Boş Zaman Kavramı**

Günümüzde yoğun ve yorucu şehir yaşantısının meydana getirdiği stres, insanları ve toplumları yıpratmaktadır. Bu durumun her gün aynı rutinle devam ediyor olması, insan yaşamına olumsuz yönde etkide bulunmaktadır. Bunu yanı sıra çalışma saatlerinin azalması, teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerde boş zaman oluşumunu sağladığı söylenebilmektedir. Bu bağlamda boş zaman değerlendirme insan yaşamının en önemli parçası haline gelmiştir. Boş zaman bireyin tüm zorunlu ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra arta kalan zaman dilimidir. Bu zaman dilimi bireyin özgürlük alanıdır. Boş zaman, gönüllülük esasına dayanarak gerçekleştirilen aktivitelerdir. Boş zaman, doğru değerlendirmeyle verimli bir şekilde geçirilebilir. Bireylerin gelişimlerine en büyük katkıyı, doğrudan değerlendirilmiş boş zamanlarla sağladıkları düşünülmektedir (Öztaş ve Kıyılıoğlu, 2021). Her bireyin boş zamanlarını değerlendirecek anları olduğu düşünülmektedir. Toplumda her bireyin boş zamana sahip olmak istediği ve bu zamanı en verimli şekilde değerlendirmek için çaba sarf edeceği muhtemeldir. Bireylerin boş zamanlarını istedikleri şekilde değerlendirebilmeleri, boş zamanlarında tercih ettikleri aktivitelerde bulunabilmeleri de boş zaman diliminin önemini yansıtmaktadır (Aydın ve Aydın, 2023). Her bireyin zorunluluk barındıran işlerinde harcadığı zaman kapasitesi kadar, boş zaman oluşturması gerektiği söz konusudur. Boş zamanı verimli bir şekilde

değerlendirmenin, yaşamın diğer alanlarının da düzenlenmesini sağladığı düşünülmektedir (Yeniçeri ve ark., 2002). Bu bağlamda boş zamanın en verimli şekilde değerlendirilmesi, bireyi boş zaman tatminine ulaştırabileceği söylenebilmektedir. Boş zaman, bireyin çalışma gibi zorunlu ihtiyaçlarının dışında kullandığı zaman aralığıdır. Bireyler, zorunlu ihtiyaçlardan arta kalan zaman dilimlerinde, hiçbir kaygı duymadan ve herhangi bir zorunluluğa maruz kalmadan, diledikleri gibi değerlendirip, mutluluk duyuyor ve tatmin oluyorsa boş zaman faaliyetinin gerçekleşmiş olduğu öngörülmektedir (Demir ve Demir, 2006). Boş zamanı doğru, amaçlı ve verimli kullanmanın, sosyal yaşamımızı da doğru yönetmemizi sağladığı söylenebilmektedir. Bu bağlamda insanın zorunlu ihtiyaçlarına ayırdığı zaman dilimi ile sahip olduğu boş zaman diliminin arasındaki dengeyi koruyabilmesinin, sosyal yaşamına daha sağlıklı bir etkide bulunacağı düşünülmektedir (Korkmaz, 2023).

### **Boş Zaman Tatmini**

Modern toplum yapısı teknolojik gelişmelerle birlikte değişen ve gelişen dünyada, insanların boş zamanlarının arttığı görülmektedir. Bu ilerlemeler, hayatın birçok alanını olduğu gibi eğlence ve boş zaman aktivitelerini de değiştirmiştir (Kilci, 2020; Şarvan Cengizve Delen, 2019). Bireyler boş zamanlarını dinlenmek, uzaklaşmak, hava değişimi gibi ihtiyaçlarını karşılamak için rekreasyonel aktivitelere yönelmektedir. Boş zaman aktiviteleri bireyin yaşam standartları ve memnuniyeti açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu tür aktiviteler bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hallerini destekleyerek daha kaliteli bir yaşam sürmelerine olanak sağladığı düşünülmektedir (Cengiz ve ark., 2023). Bireylerin boş zamanlarını daha kaliteli ve daha verimli değerlendirebilecekleri aktivitelere yönelmeleri hem bireysel hem de toplumsal gelişimleri açısından önem arz etmektedir (Eruzun, 2017). Bireylerin boş zaman aktivitelerine katılmaktan elde ettikleri olumlu algıları veya duyguları ifade eden boş zaman tatmini genel boş zaman deneyimleri ve bağlamında hissettikleri tatmin derecesi anlamına gelir (Beard ve Ragheb, 1980). Bu tatmin durumu ile boş zaman arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Ancak bu ilişki büyük oranda ilgili boş zaman aktivitesinin cazip gelmesi durumuna bağlıdır denebilir. Bireylerin geçmiş deneyimleri ve beklentileri ile ortaya çıkan başarılar veya boş zaman aktivitelerine katılımında edinilen tatmin duygularının öznel bir yargısı olarak boş zaman tatmini kavramı ortaya çıkmaktadır (Agyar, 2014). Mannell ve Kleiber (1997) ayrıca, boş zaman memnuniyetinin boş zaman katılımcılarının duygusal, bilişsel ve kişilik özellikleri gibi motivasyonel ihtiyaçların bir kombinasyonundan etkilendiğini ve farklı memnuniyet sonuçları sunduğunu öne sürmüştür. İnsan davranışlarının temel motivasyonunu haz ve mutluluk

oluşturmaktadır. Bu bağlamda günümüzde bireylerin boş zamanlarını değerlendirmede haz ve mutluluk unsurları önemli rol oynamaktadır. Birey katılım sağladığı boş zaman aktivitelerinde keyif almak ve rahatlamak istemektedir. Gelişen ve değişen çevre bireyin istek ve ihtiyaçlarının da değişmesine yol açmaktadır. Tüm bu değişimler bireylerin, tatmin düzeylerinin de değişmesini etkilemektedir. Her birey farklı boş zaman aktivitesinde bulunup, farklı düzeylerde fayda ve tatmin duyabilmektedir. Bu durum bireylerin aktiviteden beklentilerinin farklı olması ve var olan durum arasındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Yurcu ve ark. (2018). Çalışma dışı zamanların artması, boş zaman değerlendirilmesi konusunu gündeme getirmektedir. Boş zamanlar toplumların ve bireylerin en dinamik ve en verimli değerlendirilmesi gereken zaman dilimleridir. Boş zamanların verimli bir şekilde değerlendirilmesi, bireylerin özgüveni kazanma ve toplumu realize etmek gibi önemli bir gücü olduğu düşünülmektedir (Deniz, 2020). Bu bağlamda tüm bu özelliklerinden dolayı boş zamanları etkili ve verimli bir şekilde değerlendirmek, bireylerin birçok becerisini kullanmalarını, sosyal ilişkilerinin güçlenmesini, bireyin kapasitesinin farkına varmasını ve birçok yönde gelişimlerini sağlamaları için önemli bir unsurdur denebilir (Sarı ve Kaya, 2016). Bu anlamda boş zaman, bireylerin sağlığını ve genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyen, sosyal, kültürel ve psikolojik açıdan önemli bir unsurdur denebilir (Kilci ve Aydın, 2024).

### **Bağımlılık**

Bağımlılık kavramı kavramsal açıdan net olarak ifade edilemese de çeşitli tanımların ve bu yönde çeşitli çalışmaların olduğu dikkat çekmektedir. En genel haliyle bireylerin bir maddeye veya bir eyleme yönelik yoksunluk çekmesi bağımlılık ile ilişkilendirilmiştir. Bağımlılık kişilerin sosyal etkileşimlerini minimize edebileceği gibi ortadan kaldırabilmektedir. Bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarını dahi ertelemesi bağımlılık türlerinin tehlikeli olabileceğini göstermektedir. Öte yandan William Glasser (1976) bağımlılık kavramına farklı bir bakış kazandırmaya çalışmıştır. Glasser, koşu veya meditasyon gibi bireysel işleyişi güçlendiren olumlu bir davranışı pozitif bağımlılık çerçevesinde değerlendirmiş olsa da bağımlılığın tanımını itibariyle bu yaklaşımın pek karşılık bulmadığı söylenebilir. Öte yandan Glasser (1976) kaynağını destekler nitelikte dans bağımlılığı konusunda yapılan bir araştırmada fiziksel fayda, özgüven gibi olumlu kazanımların bağımlılığın olumlu yönüne işaret etmiş olsa da bunun devamında alışveriş bağımlılığına götüren bir sürecin olduğu da ifade edilen bir diğer durumdur (Maraz ve ark., 2015). Bireyler, ihtiyaç duymadıkları halde alışveriş yapmanın verdiği haz ile tüketim bağımlılığına yönelmektedirler.

Sembolik anlamda kendilerini farklılaştırma çabasıyla tüketim bağımlılığına yönelim söz konusu olması (Akduman, 2019) maddi açıdan bireye zarar verebilmektedir.

Bağımlılık denince akla ilk olarak madde bağımlılığı gelmektedir. Bu yönde yapılan çalışmalar (London, 2005; Courtwright, 2012) bağımlılığın beyin devreleri, genetik, çevre ve bireyin yaşam deneyimlerinin karmaşık etkileşimlerini içeren tedavi edilebilir, kronik bir tıbbi hastalık olarak görüldüğüne yönelik çıkarımlarda bulunmaktadır (Olsen, 2022). Bağımlılık, bireyin günlük yaşantısında olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Talipoğlu, 2023). Bağımlılığa neden olan maddelerin kullanımından kaynaklanan bozukluklar, ilaçlar ve psikoaktif maddelerin kullanımı sonucu oluşan zihinsel ve davranışsal bozukluklardır (Ceylan, 2021). Yaygın bir araştırma literatürüne sahip madde bağımlılığı konusunda 2020 yılında dünya çapında 284 milyondan fazla kişinin madde kullanımına yöneldiği bilgisi mevcuttur. Bu denli büyük bir kitleyi etkilemesi nedeniyle madde bağımlılığının önemli bir araştırma konusu olduğu ve madde bağımlılığını tetikleyen mekanizmaların keşfinin araştırmaya değer görüldüğü (Li ve ark., 2024) anlaşılmaktadır.

Uyuşturucu bağımlılığı ve buna benzer birçok eylemin insan sağlığı açısından tehdit oluşturan bir niteliği kendinde barındırdığını göstermektedir. Sağlıklı bir sosyal yapı, gelecek nesillerin korunmasında kritik bir rol oynamaktadır. Ancak, sağlık sorunları, uyarıcı etkiye sahip içecekler ve uyuşturucu madde kullanımı gibi bağımlılık türleri hem bireysel hem de toplumsal bir tehdit oluşturmaktadır. Bu bağımlılıklar, sağlık açısından sorun yaratmanın ötesinde, ahlaki çöküşe de neden olabilmektedir (Başkurt, 2003).

### **Bağımlılık Çeşitleri**

Bağımlılık bireysel yönelimi beraberinde getirdiğinden çok farklı çeşitlerinin olmasını sağlamıştır. Bağımlılık, bireyin bir maddeye fiziksel veya psikolojik olarak bağımlı hale gelmesiyle oluşmaktadır. Bağımlılık çeşitlerine bakıldığında uyuşturucu bağımlılığı (Li ve ark., 2024), dijital bağımlılık (Meng ve ark., 2022; Allcott ve ark., 2022), akıllı telefon bağımlılığı (Ratan ve ark., 2021), internet bağımlılığı (Pan ve ark., 2020), Alkol bağımlılığı (Koob ve ark., 2021) Gıda bağımlılığı (Meule, 2015), Nikotin bağımlılığı (R DiFranza, 2011) gibi sayısız bağımlılığın olduğu gözlemlenebilir. Ancak temel olarak duygusal ve davranışsal bağımlılıklardan söz etmek mümkündür. Duygusal bağımlılığın davranışsal bağımlılığa zemin hazırlaması bağımlılığın psikolojik yönüne ışık tutmaktadır denebilir. Yapılan bir araştırmada davranışsal bağımlılık olarak kabul edilen internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, yemek bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, kumar bağımlılığı ve

alışveriş bağımlılığı çeşitlerine vurgu yapılmıştır. Ayrıca internet bağımlılığı için %10,6, akıllı telefon bağımlılığı için %30,7, oyun bağımlılığı için %5,3, sosyal medya bağımlılığı için %15,1, yemek bağımlılığı için %21, seks bağımlılığı için %9,4, egzersiz bağımlılığı için %7, kumar bağımlılığı için %7,2 ve alışveriş bağımlılığı için %7,2 şeklinde çeşitli sonuçlar ifade edilmiştir (Alimoradi ve ark., 2022). Ayrıca bağımlılık çeşitleri arasında yer alan internet bağımlılığı; sosyal iletişim, bilgi edinme ve etkileşim amacıyla kullanılırken, sağladığı kolaylıklar nedeniyle kontrolsüz bir kullanıma dönüşerek bireyi bağımlılığa sevk etmektedir (Yılmazsoy ve Kahraman, 2017). Bu yönde değişen boş zaman anlayışının bağımlılığın yönünü de değiştirdiğini göstermektedir. Örneğin dijitalleşmesiyle birlikte bireylerin espor gibi aktivitelerine yöneldikleri (Kilci ve Göktaş, 2020) ve orantısız bir katılım sunmaları neticesinde bağımlı olmaları mümkün görülmektedir. Yemek yeme ihtiyacı da bu bağlamda şekil değiştirmiştir denebilir. Nitekim kontrolsüz yeme davranışının sonucunda çıkan obezite (Nale, 2021) yeme bağımlılığına örnek verilebilir. Dolayısıyla bağımlılık, davranışın gerçekleşmesiyle bireye rahatlama hissi ve doyum vermekte ancak eylemin gerçekleştirilmeye devam edilmemesinin bir boşluk, tedirginlik, yoksunluk hissi meydana getirebildiği anlaşılmaktadır. Bağımlılık durumu geçmişte tecrübe edilmiş, belli bir doyuma varılmış, aynı doyumun gelecekte de alınabileceği tahmin edilen düşünce eylemleridir (Soyöz-Semerci ve Balcı, 2020). Ancak aşırı kullanımından kaynaklı gelişen bağımlılık durumu birden fazla olumsuz etkiye neden olabilmektedir. Bağımlılık, bireyde sürekli olarak kullanma isteği uyandırmaktadır.

Bağımlılık türleri oldukça geniş bir çerçeveden oluşmaktadır. Bunlardan biri de egzersiz bağımlılığıdır. Her bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde idame ettirmek için egzersize ihtiyacı vardır. Ancak egzersiz de diğer bağımlılık davranışları gibi gereğinden fazla yapıldığı takdirde bağımlılığa neden olmaktadır denebilir.

### **Egzersiz Bağımlılığı**

Egzersiz bağımlılığı, bireyin günlük yaşamında karşılaştığı zorluklarla başa çıkma amacıyla egzersize yönelmesi ve egzersizi düzenli olarak yapmadığında yaşayamayacağına inanması durumudur. Egzersizden uzak kaldığında stres, kaygı ve gerginlik gibi olumsuz durumlarla karşılaşan birey, sağlık sorunlarına rağmen egzersize devam etme isteği duyabilir. Egzersiz, fiziksel ve ruh sağlığı açısından önemli bir aktivitedir ve bireyin sosyal ilişkilerini geliştirmesine katkı sağlar (Özkan ve ark., 2021). Ancak bu yararlı alışkanlığın aşırıya kaçılması, bağımlılığa dönüşerek yoksunluk belirtilerine yol açabilir. Kusursuz bir bedene sahip olma arzusu, bireyin egzersiz şiddetini artırmasına ve bağımlılık riskinin

yükselmesine neden olabilir (Gökbakan, 2021). Bu bağlamda, egzersizin sıklığı ve düzeyinin bireyin ihtiyaçlarına uygun şekilde düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır (Demirel ve Cicioğlu, 2020). Egzersiz, bireylerin fizyolojik ve psikolojik iyilik hâline katkı sağlayan aktivitelerin bütünüdür. Aynı zamanda stres ve kaygıyı azaltmada etkili bir araçtır. Ancak, kontrolsüz bir şekilde sürdürülen egzersiz, bireylerin fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilir ve egzersiz bağımlılığına yol açabilir (Demir ve Türkeli, 2019). Sağlıklı bir toplum için düzenli fiziksel aktivite önemlidir, ancak gereğinden fazla egzersiz yapmak çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir (Paksoy, 2021). Bağımlılık davranışı, bireyin madde kullanımı veya bir aktivite aracılığıyla ruhsal durumunu değiştirerek gerçek hayattan kaçma çabası olarak tanımlanabilir (Krivoschekov ve Lushnikoy, 2011). Egzersiz, sağlığı koruma ve geliştirme amacıyla planlı ve düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktiviteler bütünüdür. Zihinsel ve sosyal sağlığa katkı sağlaması açısından önemli bir yere sahiptir. Egzersiz literatüründe görece yeni bir kavram olan egzersiz bağımlılığı, yoksunluk belirtileri ile ortaya çıkar ve diğer bağımlılık türleriyle benzerlik gösterir. Özellikle sporcularda bu bozukluğun teşhisinin zor olduğu ve genellikle gizli kaldığı belirtilmektedir. Bu tür sorunların klinik araştırmalar yoluyla daha net bir şekilde incelenmesi gerektiği düşünülmektedir (Vardar, 2012).

### **Boş Zaman Tatmini ve Egzersiz Bağımlılığı İlişkisi**

Teknolojik gelişmelerin artması ve çalışma saatlerinin azalması ile bireylerin boş zamanları artmıştır. Boş zamanlarını verimli değerlendiremeyen bireylerin sıkılma durumuyla karşılaşması muhtemeldir. Boş zaman, bireylerin zorunlu ihtiyaçlarının dışında kalan, eğlenme ve ilgi duydukları aktivitelerle geçirdikleri bir dilim olup, bu zamanı verimli değerlendirmek bireyi mutluluk ve haz duymaya yönlerecektir (Şahin ve Bozdağ, 2019). Egzersiz, boş zamanlarını değerlendirmede fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan iyi olma durumunu yakalamaya yardımcı olan önemli bir aktivite türüdür (Önal, 2017). Boş zamanların gelişi güzel geçirilmesi bireyler için kayıp sayılabilirken, doğru yapılan aktivitelerin fayda sağlaması büyük önem taşır. Boş zamanlarını egzersiz yaparak geçiren bireylerin motivasyonları artmakta ve bu kişiler daha verimli, kaliteli bir yaşama sahip olabilmektedir (Erdoğan ve Bahadır, 2019). Dolayısıyla kişilerin, boş zamanlarında tatmin oldukları aktivitelere yönelmeleri mutluluklarını artırabilir ve boş zaman tatminine ulaşmalarını kolaylaştırır denebilir (Yayla ve Çetiner, 2019). Boş zamanlarda yapılan aktiviteler, bireylerin tatmin olmalarını sağlar. Bu tatmin, bireyi aynı aktiviteyi tekrar yapmaya yönlendirir ve tatmini artırmak amacıyla egzersizin süresi ve sıklığı artabilir. Ancak, boş zaman tatmini egzersize olan ilgiyi artırıp, egzersizi tekrarlama isteği,

egzersiz bağımlılığına yol açabilir. Bu nedenle, boş zaman aktivitelerinin denetimsiz yapılması, egzersiz bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir (Göktaş-Çetinkaya, 2019). Egzersizin aşırıya kaçması, sağlıklı bir alışkanlık olma özelliğinden çıkıp, bağımlılık yaratabilir (Berczik ve ark., 2012). Bu bağlamda, egzersizden elde edilen tatminin, bireylerin egzersiz bağımlılığına eğilimlerini arttırabileceği unutulmamalıdır.

Literatürde boş zaman tatmini ve egzersiz bağımlılığı arasında doğrudan bir ilişkiye rastlanılmamış olsa da tatminin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Aksi takdirde, tatminin artması egzersiz bağımlılığının ortaya çıkma riski de artabilmektedir. Bu nedenle, egzersiz gibi boş zaman aktivitelerinin dengeli ve sağlıklı bir biçimde yapılması önemli görülmektedir (Stenseng ve ark., 2023).

## SONUÇ

Boş zamanlar, bireylerin kendilerini geliştirebilecekleri, mutluluk, haz ve özgüven gibi duygu durumlarına olumlu katkılar sağlayan zaman dilimleridir. Bu dönemde bireyler, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan çeşitli kazanımlar elde edebilecekleri aktivitelerle meşgul olabilirler. Ancak boş zamanın doğru planlanması önemlidir, çünkü tercih bolluğu karar vermekte zorluk yaratabilir ve plansız eylemlerin neticesinde faydadan ziyade zarar görülebilir. Özellikle egzersiz gibi yönelimin hareket temelinde yüksek olduğu aktiviteler, bireylere kendilerini geliştirme ve boş zaman tatmini sağlama noktasında olağanüstü fırsatlar sunar.

Egzersiz, hareket temelli aktivitelerle bireylerin fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal açılardan fayda sağladığı çok yönlü bir etkinliktir. Egzersizin akademik özgüven, iş verimliliği, yenilikçi kişilik yapısı ve üretkenlik gibi bireysel kazanımlar sağladığı bilinmektedir. Bu kazanımlar, boş zamanların tatmin edici bir şekilde değerlendirilmesine yardımcı olur. Öte yandan egzersiz bağımlılığı, bireylerin fiziksel aktivitelere aşırı bağlılık göstermesi ve egzersiz yapmadıklarında psikolojik veya fiziksel rahatsızlıklar yaşamaması durumunda ortaya çıkar. Bu bağımlılık, boş zaman tatminini olumsuz etkileyebilir, çünkü egzersiz başlangıçta faydalı bir boş zaman aktivitesi gibi görülse de bağımlılığa dönüşmesi durumunda yaşam kalitesini düşürebilir.

Egzersiz bağımlılığı, dinlenme, sosyalleşme ve kişisel gelişim gibi boş zamanın sağladığı olumlu etkileri zedeleyebilir. Aşırı egzersiz, fiziksel yorgunluk, yaralanmalar ve ruhsal sorunlara yol açabilirken, sosyal etkileşimlerden kaçınılmasına ve fizyolojik ihtiyaçların ihmal edilmesine neden olabilir. Bu durum, bireylerin duygusal tatminlerini ve boş zaman tatminini olumsuz yönde etkiler. Bireyler egzersiz süreçlerinde tatmin olabilirken

egzersizin bağımlılığa dönüşmesi sonucu hissedilen duygunun da tatmin olduğu düşünülebilir. Ancak boş zaman tatmininin kavramın temelinde yatan fayda sağlayıcı olması durumuyla örtüşmemektedir. Nitekim egzersiz bağımlılığında yaşamın ötelenmesi sonucu ortaya çıkan söz gelimi boş zaman tatmininin aslında bir yanılsama olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, egzersizin faydalı olabilmesi için dengeli ve sürdürülebilir bir şekilde yapılması gereklidir. Egzersiz bağımlılığı, boş zaman tatminiyle karmaşık bir ilişkiye sahiptir ve bu ilişkiyi sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek için, egzersiz yaparken bireylerin dengeli bir yaklaşım benimsemeleri önemlidir. Bu durum boş zamanlarını daha verimli ve tatmin edici bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Adams, J. M., Miller, T. W., & Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: Diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33, 93-107.
- Adams, J., ve Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10,415-437.
- Agyar, E. (2014). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social indicators research*, 116, 1-15.
- Akduman, B. (2019). *Beklenti teorisi ve hedonizmin marka bağımlılığı yaratmadaki etkisi: Zen pırlanta örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Gümüşhane Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Ana Bilim Dalı, Gümüşhane.
- Alimoradi, Z., Lotfi, A., Lin, C. Y., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Estimation of behavioral addiction prevalence during COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Current addiction reports*, 9(4), 486-517.
- Allcott, H., Gentzkow, M., & Song, L. (2022). Digital addiction. *American Economic Review*, 112(7), 2424-2463.
- Aydın, S. Ö., & Aydın, S. (2023). Canım çok sıkılıyor! Boş zamandan sıkılma, boş zaman kısıtları ve boş zaman deneyimi üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Akademik Birikim Dergisi*, 6(Özel Sayı).
- Başkurt, İ. (2003). Gençlik, madde bağımlılığı ve korunma yolları (psiko-sosyal bir yaklaşım). *Journal of Istanbul University Faculty of Theology*, (8).
- Beard, J. G., ve Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., ... & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance use & misuse*, 47(4), 403-417.
- Cengiz, C., Erduran, M. & Bozkus, T. (2023). Investigation of the relationship between dance self-efficacy and self-confidence of folk dancers, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(21), 89-110.
- Ceylan, İ. (2021). Bağımlılıktan Bağlanmaya: Bağımlılığa Dini ve Manevi Yaklaşımlar. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (3), 107-134.
- Courtwright, D. T. (2012). Addiction and the science of history. *Addiction*, 107(3), 486-492.

- Demir G, Türkeli A, (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*4(1),10-25.
- Demir, C. & Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Academic Review*, 6(1), 36-48.
- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.
- Deniz, C. (2020). *Spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile tatmin düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Erdoğan, Ç. H., & Bahadır, Z. (2019). Egzersiz yapan bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 56-68.
- Eruzun, C. (2017). *Kadınların spor etkinliklerine katılmalarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-fit spor merkezleri üyeleri örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bartın.
- Glasser W. 1976. Positive addiction. New York, NY: Basic Books.
- Gökbakan, A. M. (2021). Egzersiz bağımlılığı. <https://psikiyatrikadikoy.com/egzersiz-bagimlilik/> Erişim Tarihi: 06.12.2024
- Göktaş Çetinkaya, Ö. (2019). Ö. *Afyon Kocatepe Üniversitesi BESYO ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tatmin düzeyleri ve sosyal medya kullanım düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Jaumot-Pascual, N., Monteagudo, M.J., Kleiber, D.A. & Cuenca, J. (2018). Gender differences in meaningful leisure among older adults: Joint displays of four phenomena. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-11.
- Kilci, A. K. & Aydın, G. (2024). Leisure and Esports in the Digital Age: Social Interaction and Transformation. In: Uluç, E. A. & Uluç, S. & Çetin, B. (eds.), *Academic Research and Evaluations in the Field of Sports Sciences VII*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub502.c2119>.

- Kilci, A. K. (2020). Dijital spor oyunları motivasyon ölçeği (DSOMÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 6(1), 6-18.
- Kilci, A.K. & Göktaş, Z. (2020). Espora katılım motivasyonunun incelenmesi: farklı türde espor oyunları oynayan esporcular üzerine bir araştırma. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, (Issn:2630-631X) 6(37), 1982-1989.
- Kilci, Z. (2022). Gıda ve sporcu beslenmesi alanında güncel eğilimler (Ed.: Ahmet Güzelçelik) *Temel Tıp Bilimlerinde Multidisipliner Bakış* (165-183 s.s.), Ankara: İKSAD Yayınevi.
- Koob, G. F., Arends, M. A., McCracken, M. L., & Le Moal, M. (2021). *Alcohol: Neurobiology of Addiction* (Vol. 3). Academic Press.
- Korkmaz, N. (2023). Fen bilimlerinde bilimsel süreç becerileri ve yaratıcı düşünme. *Matematik ve fen bilimleri üzerine araştırmalar*, s. 205-214, Ed. A. Akpınar, Özgür Yayınları, Gaziantep. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub81.c216>
- Krivoschekov, S. G., & Lushnikov, O. N. (2011). Psychophysiology of sports addictions (exercise addiction). *Human Physiology*, 37, 509-513.
- Li, H., Watkins, L. R., & Wang, X. (2024). Microglia in neuroimmunopharmacology and drug addiction. *Molecular Psychiatry*, 1-13.
- London, M. (2005). History of addiction: A UK perspective. *American Journal on Addictions*, 14(2), 97-105.
- Mannell, R.C. & Kleiber, D.A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*; Venture Publishing Inc.: State College, P.A.
- Maraz A, Urban R, Griffiths MD, Demetrovics Z. 2015. An empirical investigation of dance addiction. *PLOS One*.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 92, 102128.
- Meule, A. (2015). Focus: Addiction: Back by popular demand: A narrative review on the history of food addiction research. *The Yale journal of biology and medicine*, 88(3), 295.
- Muğan Ertuğral, S. (2023). Kırsal kalkınma bakımından boş zaman değerlendirmenin önemi. *International Journal of Disciplines in Economics & Administrative Sciences Studies*, 9(49), 1122-1130.
- Nale, Z. (2021). Çocukların ve gençlerin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi: Covid-19 pandemi örneği (Edt.:

- Nebiye Yentur Doni, Şerif Kurtuluş). *COVID-19'a Akademik Bakış* (105-129 s.s.), İKSAD Yayınevi
- Olsen, Y. (2022). What is addiction? History, terminology, and core concepts. *Medical Clinics*, 106(1), 1-12.
- Öktem, T. (2022). The effect of university students' attitudes towards sports on their happiness levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(19), 2389-2398.
- Önal, L. (2017). *Atatürk üniversitesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Özer, B., Gelen, İ. & Öcal, S. (2009). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Günlük Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 6 (12), 239-240
- Özkan, A., Bozkuş, T., Özkan, A., & Kayihan, G. (2021). Determination of energy intake and dietary habits and their relationship with physical activity levels and healthy lifestyle behaviours of primary education and pre-service teachers. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(4), 3.
- Öztaş, Ş., & Kıyılıoğlu, L. (2021). Kapitalizmle ilişkisi bağlamında boş zaman ve gençlik. *Kültür Araştırmaları Dergisi*, (9), 338-358.
- Paksoy, S. M. (2021). *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş.
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622.
- R DiFranza, J., J Wellman, R., Mermelstein, R., Pbert, L., D Klein, J., D Sargent, J., ... & P Winickoff, J. (2011). The natural history and diagnosis of nicotine addiction. *Current pediatric reviews*, 7(2), 88-96.
- Ratan, Z. A., Parrish, A. M., Zaman, S. B., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone addiction and associated health outcomes in adult populations: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 12257.
- Sarı, İ., & Kaya, E. (2016). Serbest zamanı tatmini okul başarısını artırır mı? Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve genel not ortalaması

- arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 11-17.
- Soyöz-semerci, Ö. U., & Balcı, E. V. (2020). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(3), 538-567.
- Stenseng, F., Steinsholt, I.B., Hygen, B.W. & Kraft, P., (2023). Running to get "lost"? Two types of escapism in recreational running and the irrelations to exercise dependence and subjective well-being. *Front Psychol.* 25(13). DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1035196.
- Şahin, H. M., & Bozdal, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 220-235.
- Şarvan Cengiz. Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.
- Talipoğlu, Ü. (2023). Dijital Medya Bağımlılığı: Catfish Filminin Göstergebilimsel Analizi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 14(53), 105-125.
- Tekkurşun-Demir, G., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Uğurlu, F. M., & Şakar, M. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.
- Uzun, U. (2019). *Spor bilimleri eğitimi alan yükseköğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.* Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı. Edirne.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Yaşar, Y., & Yılmaz, U. (2021). Ortopedik engellilerde beden eğitimi ve spor uygulamaları. In M. Uzun (Ed.), *Engelsiz yaşamlar: Özel gereksinimli bireylerde fiziksel aktivite ve spor* (1. baskı, ss. 79-88). İzmir: Efe Akademi
- Yayla, Ö., & Çetiner, H. (2019). Boş zamanların değerlendirilmesinde etkili olan faktörlerin boş zaman tatminine etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 219-228.
- Yeniçeri, M., Coşkun, B., & Özkan, H. (2002). Muğla il merkezindeki memurların boş zaman değerlendirme eğilimlerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (7).

- Yılmazsoy, B., & Kahraman, M. (2017). Uzaktan eğitim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 9-29.
- Yurcu, G., Kasalak, M. A., & Akıncı, Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonunu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 517-536.
- Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating behaviors*, 4(2), 181-195.

### 3. BÖLÜM

## 21. YÜZYIL BECERİLERİ VE E-SPORUN ÖNEMİ

**Tarık Ömer KAPTANOĞLU<sup>1</sup>**  
**Yekta Göksel OĞUR<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt  
ORCID ID: 0009-0002-5681-4217, [tarikomerkaptanoglu@gmail.com](mailto:tarikomerkaptanoglu@gmail.com)

<sup>2</sup> Arş.Gör. Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt  
ORCID ID: 0000-0003-0802-6769, [yektagogur@bayburt.edu.tr](mailto:yektagogur@bayburt.edu.tr)

## GİRİŞ

Küreselleşme ile birlikte çeşitli alanlarda değişimler ve ihtiyaç farklılıkları görülmektedir (Adatepe, 2023). Günümüzde eğitim, iş ve sosyal yaşam gibi hayatın çeşitli alanlarında kişilerin ihtiyacı olduğu maharetlere 21. yüzyıl becerileri denilmektedir (Griffin, McGaw ve Care, 2012). 21. yüzyıl yetkinlikleri ana hatlarıyla bilgi, teknoloji ve medya, öğrenme ve evrim, iletişim ve yaşam becerileri ile kariyer becerileri olmak üzere üç temel başlık altında değerlendirilmektedir. (Anagün, 2018). 21. yüzyılda kişiler çevresinden daha çok teknoloji ile etkileşim içinde hayatını sürdürmektedir. Bu doğrultuda teknolojiyle iç içe bir ilişki içerisinde bulunan toplumun becerileri buna göre şekillenmektedir (Bozkurt ve Çakır, 2016).

Teknolojideki ilerlemeler, günlük hayatımızda çeşitli alanlarda farklılıklara ve gelişime neden olmuştur. (Şarvan Cengiz, ve Delen, 2019) Bu gelişmeler, boş zamanlarda yapılan rekreasyon faaliyetlerinin doğasını etkileyerek, onların da değişimine yol açmıştır. İnsanların bebeklik dönemlerinden itibaren serbest zamanlarını geçirmek ve sosyalleşmek için kullandıkları oyun kavramı, bu teknolojik değişimden büyük ölçüde etkilenmiştir. Daha önce yüz yüze gerçekleştirilen ve bu nedenle insan ilişkilerine öğretici bir özellik katan oyunların çoğu, artık yapay zekâ tarafından yönetilen ve rastgele kişilerle çevrimiçi olarak gerçekleştirilen dijital oyunlarla yer değiştirmiştir (Özhan, 2011).

Bilimsel çalışmalarda bu oyunlar farklı alanlarda irdelenmesine rağmen şu ana kadar yeterli derecede çalışma yapılmamıştır ve üzerinde araştırmaya açık bir konudur. Birbiriyle rakip iki takım arasında rekabetçi bir tarzda oynanan dijital oyunlar üzerine yapılan çalışmalarda, bu alan için e-spor terimi kullanılmaktadır (Seth, Manning, Keiper, Olrich, 2017; Schaeperkoetter ve diğerleri, 2017). E-sporun ilk oluşumu düşünüldüğünde, boş zamanın değerlendirilmesi ve eğlence amacıyla ortaya çıktığı belirtilebilir. Amerikalı fizikçi William Higinbothom, ilk oyununu laboratuvar ortamında keyif almak için geliştirmiştir (Nosowitz, 2008).

Daha sonra yaşanan gelişmeler neticesinde teknolojinin daha ulaşılabilir hale gelmesi ve geniş kitlelere yayılması, e-sporun bugünkü konumuna gelmesine neden olmuştur. Kullanıcı ağının bu şekilde genişlemesi, organize olma ihtiyacını beraberinde getirmiştir. Kitleleri düzenlemek niyetiyle çeşitli girişimlerde bulunulmuştur. Mesela, Electronic Sports League (ESL) 2000 yılında kurulmuştur ve bu tarihten itibaren hala en büyük e-spor şirketlerinden biri olarak faaliyet göstermektedir (Wawro, 2016).

Türkiye'de 2000'li yıllardan önce e-sporun ortaya çıkışı atari salonlarında olmaktadır. Ülkemizde e-sporun örgütsel yapıda düzenlenmesi ise 2011 yılında

kurulan Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu (TÜDOF) ile mümkün hale gelmiştir. Bu oluşum, yalnızca iki yıl sürecinin ardından Geleneksel Oyun Federasyonu'nda yer edinmiştir. Daha sonra, Türkiye E-spor Federasyonu 2018'de kurulmuştur. Federasyonun niyeti, Türk e-sporunu uluslararası arenada temsil etmek, büyümesine ve gelişmesine katkıda bulunmak, aynı zamanda Türk e-sporunu bir marka haline getirmektir (TESFED, 2020). Bu bölümün ana odak noktası, 21. yüzyıl becerileri ile e-spora yönelik önemli görülen noktaları incelemektir.

## **21. Yüzyıl Becerileri**

Beceri, güç, çeviklik ve el ustalığı olarak ifade edilebilir. Beceri, bir eylemin tekrar edilmesi, pratik yapılması ve bilginin uygulanması ile kazanılır. Örneğin, yüzme kısa sürede öğrenilebilir, ancak bir yüzücünün performans, yetenek ve beceri seviyesi yüzmenin tekrarına ve bu alanda öğrendiklerinin uygulamasına bağlıdır. Aynı şekilde, araba kullanma, resim yapma, klavyede yazma gibi diğer sanatlar da beceriye örnek olarak verilebilir. Beceri, kavramsal olarak deneyimden farklıdır. Deneyim, bir şeyi test etme anlamına gelirken, beceri ise yetenek, güç ve verimlilik anlamında kullanılır. Deneyim bir tür aktivite ve süreçken, beceri bu deneyime sahip kişinin bir niteliğidir. Deneyim, doğru ve derin bilgiye ulaşmayı sağlayan bir sınamadır. Deneyim bilgi, veri ve bilgi edinme süreci ile ilgilidir. İnsana içgörü kazandırarak teorilerin geçerliliğini test etme imkânı sunar; doğrular ve yanlışlar ortaya konabilir, bilgiler gözden geçirilip tamamlanabilir. Ancak beceri, bir bilim dalı değil, pratik ve tekrar yoluyla kazanılan bir güç ve yetenektir (Hosseini, 2014).

Pek çok araştırmacı ve kuruluş, 21. yüzyıl becerilerini öğrenmenin gerekliliği ve önemine dikkat çekmiştir. 21. yüzyılın yetenek ve becerilerinin önemi göz önünde bulundurulduğunda, ulusal ve uluslararası düzeydeki araştırma kurumları, bu dönemde vurgulanan yeni beceri ve yetenekleri tanımlamaya çalışmanın temel bir unsur olduğunu ifade etmektedir (Mahmoudi vd., 2014).

## **Bilgi ve Teknoloji Okuryazarlığı**

Bilgi okuryazarlığı, bireylerin bilgiye ilişkin anlayışlarını geliştirmeye yönelik, verileri edinme, analiz etme ve uygulama yeteneklerini içeren bir dizi beceri ve faaliyetten oluşur. Eğitimsel ve bilimsel topluluklarda, etik katılım sağlanarak, mevcut soruları yanıtlamak ve aynı zamanda yeni sorular ile bilgiler üretmek amacıyla bu beceriler bir araya getirilmektedir (Doyle, 1992).

Bilginin hızla eskime eğilimi göz önüne alındığında, öğrencilerin kendi alanlarındaki güncel bilgilere ulaşabilmeleri, bu bilgileri kavrayabilmeleri ve en

etkili şekilde kullanabilmeleri için bilgi okuryazarlığı becerilerine ihtiyaç duydukları düşünülebilir. Bilgi okuryazarlığının, bireylerin bağımsız ve sürekli öğrenme süreçlerinde önemli bir etken ve temel bir gereklilik olduğu söylenebilir. Bu nedenle, bilgi okuryazarlığı eğitimine verilen önem ve bu becerilerin nasıl öğretildiği, modern eğitim sistemlerinin başarısı için kritik bir unsur olarak kabul edilebilir. Teknoloji ise, bir ürünün üretimi veya bir hizmetin sunulması sırasında kullanılan çeşitli süreçler, yöntemler, teknikler, araçlar, donanımlar, makineler ve beceriler bütünüdür (Mansila vd., 2011).

### **Problem Çözme Becerileri ve Eleştirel Düşünme**

Problem çözme becerisi, bireyin karşılaştığı sorunu doğru bir biçimde tanımlaması, mevcut çözüm yollarını belirleyip analiz etmesi, en uygun çözümü seçerek hayata geçirmesi ve sorun çözme sürecini değerlendirip gözden geçirmesini kapsar (Sungur, 1992).

### **Eleştirel düşünmenin ilkeleri (Nejat,2007):**

Sorgulama, ortaya çıkan bir konuyu veya meseleyi daha iyi anlamak için kişinin hem kendine hem de başkalarına uygun sorular sormasını içerir.

- Veri (bilgi): Konu hakkında farklı kaynaklardan veri toplama sürecidir.
- Değerlendirme: Toplanan verilerin incelenmesi ve değerlendirilmesidir.
- Çözüm: En uygun ve doğru çözümün göz önüne alınarak seçilmesidir.
- Eleştirel düşünceye sahip kişilerin özellikleri (Nejat, 2007):
- Sorgulayıcı bir yapıya sahip olma
- Kendini eleştirme yeteneği
- Önyargılardan ve inatçılıktan uzak değerlendirme yapma
- Hiçbir şeyi basitleştirmeden, araştırmadan ve düşünmeden kabul veya reddetmeme
- İncelenen konu hakkında çeşitli kaynaklardan doğru ve uygun bilgi edinme
- Geniş ve doğru bir bakış açısına sahip olma
- Sorunun hem olumlu hem de olumsuz yönlerine dikkat etme (tek taraflı olmama)
- Farklı konuları analiz etme ve araştırma yeteneği
- Açık fikirli ve düşünceli bir yaklaşımla konular hakkında yorum yapma
- Doğruyu yanlıştan ayırma becerisi geliştirme

- Düşünceli ve mantıklı bir şekilde konuşma yeteneğine sahip olmak ve aktif bir dinleyici olmak
- Büyük resmi göz önünde bulundururken ayrıntılara da dikkat etmek
- İşin olası sonuçlarını değerlendirerek, başkalarının veya kendi önerilerinin her zaman doğru olmayabileceğinin farkında olmak
- Başkalarının vaatlerine kolayca kanmamak

### **Sosyal Sorumluluk ve Liderlik Becerileri**

Sosyal sorumluluk, toplumun en önemli sosyal ve kültürel unsurlarından biridir. Her toplumda bireyler, resmi ve sivil kuruluşlar, o toplumun kültürel yapısına uygun olarak, yasaları, değerleri ve normları çocukluktan itibaren sosyal etkileşimler, iletişim ve yüz yüze ilişkiler aracılığıyla doğrudan ya da dolaylı olarak öğretirler. Aslında, aile, eğitim, din, devlet ve kitle iletişim araçları gibi toplumun temel ve öncelikli kurumları, bireylerin sorumluluk anlayışlarını çeşitli şekillerde yönlendirme ve eğitme konusunda önemli bir role sahiptir. Sorumluluk, bireysel ve toplumsal düzeyde, mevcut farklılıklara saygı duyarak ve onları anlayarak toplumsal uyumun devamını sağlamak için etkili bir araç olabilir. Aslında, sorumluluğun bir anlamı da sosyal yasalara uyum göstermek ve toplumun bireyden beklentilerini karşılamaktır; dolayısıyla, çeşitli durumlarda hareket etme zorunluluğu, bir bakıma başkalarına karşı olan yükümlülüklerden kaynaklanır (Sobhan-Nejad ve Fardanesh, 2015).

Görevlerin yerine getirilmesi ve kabul edilmesi, bireyin bilgi ve zihinsel yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olmaktadır. İnsanlar, diğerleriyle etkileşim kurma ve çeşitli konuları anlama süreçlerinde sosyal bilinçlerini artırarak, sosyal alanda hareket edebilmek için gerekli sosyal becerileri kazanırlar. Sosyal görevlerin benimsenmesi, sosyal yetenekleri, akademik motivasyonu, ahlaki ve sosyal meselelerle ilgili dikkati, öz disiplin, başkalarına karşı sorumluluk bilinci, saygı gösterme ve topluma bağlılık gibi unsurları güçlendirmektedir (Iman ve Jaleian, 2009). Liderler genellikle beklenen gelecek hakkında bir tür tanım ortaya koymaktadırlar (Kotter, 2012). Geleceğin liderlerinin uyum sağlayabilen, esnek, çok dilli, hızlı uluslararası hareket edebilme yeteneğine sahip olmaları ve aynı zamanda derin entegrasyon becerileri, güçlü kavramsal yetenekler ve stratejik düşünme becerileri göstermeleri gerekmektedir (Khalkhali, 2014). Bu nedenle, örgütlerin liderliği sürekli olarak geliştirmeleri gerekmektedir; zira bir kuruluşun başarısındaki temel yetenek, etkili liderler yetiştirmektir. Liderlerden oluşan bir ağa sahip olan kuruluşların başarılı olma ihtimali daha yüksektir. Ayrıca, liderlik becerilerini geliştirme fırsatı bulan çalışanlar, sorumluluk almaya ve işlerinden gurur duymaya daha hevesli hale gelmektedirler. Elbette, etkili liderler

yetiştirmenin maliyeti yüksektir ve liderlik gelişimi için gereken süre de bu maliyeti artırmaktadır. Bu nedenle, liderlik eğitimi ve hazırlığı konusunda nelerin içe yaradığını araştırmak ve öğrenmek hem eğitim alanlara hem de eğitim verenlere avantaj sağlayabilir ve kaynaklarını eğitime yönlendirmelerine yardımcı olabilir (Khalkhali, 2014). Son yıllarda iş ve hizmet alanındaki genişlemenin artmasıyla birlikte etkili liderler yetiştirmeye yönelik yükseköğretim kurumlarında da hızlı bir ilerleme kaydedilmektedir (Delgado, 2014).

### **Kariyer Bilinci**

Kariyer bilinci terimi, "bireyin yeteneklerini ve ilgi alanlarını veya çeşitli kariyer alanlarının sunduğu fırsatları ve gereksinimleri kavraması" anlamına gelmektedir (Braverman vd., 2002). Toplumumuzun nitelikli bir işgücüne ihtiyaı olduğundan, ğrenci kariyer bilincini artırmak amacıyla 21. yüzyıl beceri eğitimi teşvik etmek için artan çabalar gösterilmektedir. Araştırmacılar, teknoloji eğitimi ve kariyer bilinci aracılığıyla beceri uygulama deneyimlerinin öğrencilerin ilgili işlere olan ilgisini artırdığını ve onları gelecekteki kariyer fırsatlarına hazırladığını ne sürmektedir (Li vd., 2019; Zou vd., 2020). Özellikle eğitim yılları, öğrenciler için ve gelecekteki kariyerleri hakkında kararlar vermede kritik bir dönem olduğundan, kariyer bilincini ve kariyer ilgisini artırmaları gerekmektedir (Cohen vd., 2013).

### **Elektronik Spor (E-SPOR) ıkışı ve Tanımı**

1980'ler, elektronik sporların temellerinin atıldığı dönem olarak kabul edilmektedir. Hatta 1980'lerin başları, elektronik sporların tam anlamıyla doğduğu zaman olarak tanımlanır (Borrowy, 2012). Arcade oyun türlerinin rekabetçi etkinliklere dönüşümü, 1980'lerin ortalarında başlamış ve bu oyunlar, oyuncuların birbirleriyle etkileşimde bulunarak büyük gruplar oluşturduğu fiziksel alanlara evrimleşmiştir. İlk düzenlenen yarışmalar, bir ya da üç farklı oyunun yer aldığı etkinliklerdi. Ancak bu olgu, başlangıçta bir pazarlama aracı olarak ele alınıp, iş modeline dönüşerek Amerika'daki Los Angeles Olimpiyatları ile popülerleşmiş ve ekonomiye katkı sağlayan bir araç halini almıştır (Gruneau, 1984; Rader, 2004; Tomlinson, 2006). 1981'de Montgomery tarafından kaleme alınan bir yazı, elektronik sporlar hakkında yazılmış ve geniş kitlelere ulaşan ilk metin olarak kabul edilir. New York Times gazetesinde yayımlanan bu makale, turnuvaların ve tanıtım etkinliklerinin etkileri üzerine yazılmıştır. En önemlisi, spor olarak yapılandırılmış bir etkinliğin ilk kez geniş bir topluluk tarafından kabul grdğu bir dönüm noktasıdır (Montgomery, 1981). 1980'lerde,

sponsorlar, izleyiciler ve medya aracılığıyla tanıtımı yapılan, teknoloji ve sporun birleştiği ilk elektronik spor turnuvaları düzenlenmiştir (Hutchins, 2008; Jin, 2010).

### **Elektronik Spor (E-SPOR) Oyunculuğu ve Taraftar Kavramı**

Espor ve klasik sporlar için taraftarların temel bazı ayrımları, yapısı gereği mevcuttur. Bunlar doğal sonuçlarıdır. Örneğin, klasik sporların tersine, taraftarlar izledikleri ve takip ettikleri oyunları öncesinde oynamış ve tecrübe etmiş olurlar. Ayrıca neredeyse turnuvalardakiyle aynı düzeyde deneyim yaşamış olurlar (Taylor, 2012). Espor içinde taraftarların ve oyuncuların bu sektöre dair farklı tartışmalarını çalışmalarda gözlemlemek mümkündür. Önemli meselelerden biri ise taraftar kültürünün çok daha farklı bir düzeyde yaşandığını öne süren oyun tutkunlarının, dijital oyun türlerinin oynanma süresi için ücret alan oyuncular meselesi olarak karşımıza çıkmasıdır (Özbıçakçı, 2016). Burada devreye giren ise bağlılık ve bir şeye mensup hissetmek, ilgi göstermek arasındaki ayrım olmaktadır. Bağlılık, bu aidiyeti ve hissi oluşturma bakımından bir nedenden dolayı gelebilen kişilerde, diğerlerini dışarıda kaldığı fikrini kabul ettirmektedir (Jenson, 1992).

### **Elektronik Spor (E-SPOR) ve Motivasyonları**

Motivasyon, bazen güdü olarak da anılır ve belli bir şekilde davranmaya yönelten bir süreç olarak açıklanabilir (Tok, 2004). Bu güdüler, dürtülerle harekete geçirilir ve elektronik sporlar için bu dürtüler çoğunlukla rekabet, yarışma, kaçış, bilgi kazanma ve yetenekleri geliştirme olarak öne çıkar (Lee ve Schoenstedt, 2011; Weiss ve Schiele, 2013).

Elektronik sportlardaki güdülerin başında, kalabalıklaşan ve yoğun dünyadan farklı bir ortama geçerek kendini gerçekleştirme isteği bulunur. Geçmişte tamamen farklı yollarla gerçekleştirilen bu kendini ifade etme eylemi, nesillerin ve zamanın değişmesiyle yeni bir ortama taşınmıştır. Aynı zamanda, bambaşka bir elektronik spor takipçi kitlesi oluşturarak, bireylerin kendi bakış açılarıyla gelişime açık bir sürece girmeleri sağlanmıştır. Geleneksel sportlarda oyunlar takımlar veya oyuncular için izlenirken, elektronik sportlarla birlikte artık oyunları yalnızca oyun için takip etme dönemi başlamıştır. Bu durum, rekabetin daha adil bir hale gelmesine katkı sağlarken, oyuncuların kendi oyun platformlarında başka oyuncuları izleyerek stratejilerini geliştirmelerine de olanak tanımıştır. Artık platformları takip eden oyuncular, internet, forumlar ve kanallar aracılığıyla daha fazla bilgiye, farklı yöntemlere ve kendilerini geliştirebilecekleri yeni alanlara ulaşmaya çalışmaktadır (Özbıçakçı, 2016).

## **Elektronik Spor (E-SPOR) Medya Tüketim Eğilimleri ve Özel Kanalları**

Elektronik spor tutkunları büyüdükçe hem oyuncuların hem de izleyicilerin bulunduğu ortak ortamlar da artmaya başlamıştır. İnternet temelli pek çok platforma sahip olan elektronik spor için en yaygın kanallardan biri: Twitch'tir. Twitch, çeşitli pek çok oyunu oynayan oyuncularla birlikte, onlara bağışta bulunup, onları izleyen veya yalnızca kanallarını takip eden milyonlarca bireyin yer aldığı, popüler kültür ve sosyal etkileşimin sağlandığı bir dijital mecra olarak karşımıza çıkar (twitch.tv, 2017). 2013 yılı istatistikleri, Twitch platformuna her ay 34 milyon tekil kullanıcının erişim sağladığını göstermektedir (Hamilton, Garretson ve Kerne, 2014). 2015 yılı itibarıyla bu kitle 100 milyona ulaşmıştır (twitch.tv, 2017). Bu mecra, çeşitli filtreler yardımıyla aranan içeriğin bulunmasını kolaylaştırmaktadır. Oyun odaklı bir seçim yapılabileceği gibi, yalnızca popülerlik odaklı da kanallar bulunabilmektedir. Twitch yayıncılığı, aynı zamanda gelir elde etmeyi de oyuncular için olanaklı hale getiren benzersiz bir tür platform haline dönüşmüştür. Buradan oyun oynayarak, takipçi kitlesini genişleterek kazanç sağlanabileceği gibi, reklam kazançları da bu platformda önemli bir gelir kaynağı olarak kabul edilmiştir (Karakus, 2015).

Sonuç olarak değerlendirildiğinde 21. yüzyıl becerilerinin ve e-sporun günümüzde güncel çalışma alanları olarak görüldüğü söylenebilir. Ayrıca spor bağlamında bakıldığında, literatürde önemli yer kaplayan çalışmalar hem 21. yüzyıl becerileri (Bantilan, 2024; Calixtro, 2024; Komari, 2024; Zhong vd., 2024) hem de e-spor (Kim vd., 2024; Leep vd., 2023; Murray vd., 2020; Zhao vd., 2024) alanında oldukça görülmektedir. Bu bağlamda ilgili konuların araştırmaya değer olduğu ifade edilebilir.

## KAYNAKÇA

- Adatepe, E. (2023). Spor bilimleri öğrencilerinin küreselleşmeye yönelik tutumlarının incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 906-920. <https://doi.org/10.38021/asbid.1373589>
- Anagün, S. S. (2018). Teachers' Perceptions about the Relationship between 21st century skills and managing constructivist learning environments. *International Journal of Instruction*, 11(4), 825-840.
- Bantilan, E. N. (2024). Teachers 21st Century Skills Special Program in Sports Curriculum. *ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 27-34.
- Bozkurt, Ş. B. ve Çakır, H. (2016). Ortaokul öğrencilerinin 21. yüzyıl öğrenme beceri düzeylerinin cinsiyet ve sınıf seviyesine göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 69-82.
- Braverman, M. T., Young, J., King, N., Paterson, C. A., & Weisskirch, R. S. (2002). Career awareness and part-time work examined in lives of high school seniors. *California Agriculture*, 56(2), 55-60. <https://escholarship.org/uc/item/1cb632zc>
- Calixtro, Jr, V. L. (2024) Learners' 21st Century Skills Special Program in Sports Curriculum. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Research*, 4(2), 267-274.
- Cohen, C., Patterson, D. G., Kovarik, D. N., & Chowning, J. T. (2013). Fostering STEM career awareness: Emerging opportunities for teachers. *WA State Kappan*, 6, 1-17. [https://pdkwa.org/wpcontent/uploads/2017/06/PDKWASStateKappan\\_2013\\_Summer.pdf#page=12](https://pdkwa.org/wpcontent/uploads/2017/06/PDKWASStateKappan_2013_Summer.pdf#page=12)
- Delgado, O. (2014). Improvement areas of leadership training in European institutions of higher education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 4712-4716. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1013>
- Doyle, C. S. (1992). Outcome measures for information literacy within the national educational goals of 1990. National Forum on Information Literacy. <https://eric.ed.gov/?id=ED351033>
- Griffin, P., McGaw, B. ve Care, E. (Ed.). (2012). Assessment and teaching of 21st century skills. Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Hamilton, W. A., Garretson, O., ve Kerne, A. (2014, Nisan). Streaming on Twitch: Fostering Participatory Communities of Play Within Live Mixed Media. 32. Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems, 1315-1324.

- Hosseini, S. A. (2014). Principles of mental health. Mashhad University Press.
- Iman M., Jalaian Bakhshandeh, V. (2009). Investigating and explaining the relationship between social responsibility and social capital among the youth of Shiraz city. *Applied Sociology*, 21(37), 19-42. <https://ensani.ir/file/download/article/20120329160650-5081-2.pdf>
- Jenson, J. (1992). Fandom as Pathology: The Consequences of Characterization. London: Routledge.
- Karakuş, E. C. (2015). *Comparing traditional sports and electronic sports* (Yüksek Lisans Tezi). University of Illinois: Illinois.
- Khalkhali, A. (2014). Designing a comprehensive self assessment scale of leadership skills for Management students. *Educational Research Quarterly*, 11(45), 27-42. <https://ensani.ir/file/download/article/1597856650-10249-96-232.pdf>
- Kim, J., Kim, K., Kim, H., & Li, S. (2024). Public perception of esports: an examination of esports image and genre differences. *Sport Management Review*, 1–24. <https://doi.org/10.1080/14413523.2024.2398836>
- Komari, A., Yulianto, H., Solikhin, M. N., Sadewa, Y. R., & Setyawan, H. (2024). Differences in the implementation of physical education (PE) planning containing 21st-century skills based on period of work and gender. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (57), 697-706.
- Kotter, J. P. (2012). Leading change. Harvard Business Review Press.
- Lepp, A., Dowdell, B., Yim, B., & Barkley, J.E. (2023). Esports Gamers, Recreational Gamers, and the Active Couch Potato Lifestyle. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 0(0). doi:10.1177/15598276231184159
- Li, Y., Schoenfeld, A. H., diSessa, A. A., Graesser, A. C., Benson, L. C., English, L. D., & Duschl, L. D. (2019). On Thinking and STEM education. *Journal for STEM Education Research*, 2, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s41979-019-00014-x>
- Mahmoudi, F., Vahedi, S., Fathi Abdulahi, S. (2014). Study of the achievement of master's degree students in technical and engineering fields of Tabriz University to 21 basic skills of the century. *Iranian Journal of Engineering Education*, 18(69), 19-38. <https://www.doi.org/10.22047/ijee.2016.14757>
- Mansilla, V.B., & Jackson, A. (2011). Educating for global competence: preparing our youth to engage the world. Asia Society Publications.
- Murray, S., Birt, J., & Blakemore, S. (2020). eSports diplomacy: towards a sustainable ‘gold rush.’ *Sport in Society*, 25(8), 1419–1437. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1826437>

- Nejat, H. (2007). The concept of mental health in schools of psychology. *Scientific Research Quarterly Journal of Mental Health Principles*, 1(4), 160-166. <https://sid.ir/paper/434144/fa>
- Nosowitz, D. (2008). Retromodo: Tennis for two, the world's first graphical videogame. <https://web.archive.org/web/20160624071722/http://gizmodo.com/5080541/retromodo-tennis-for-two-the-worlds-first-graphical-videogame> adresinden erişildi. E.T. 06.03.2024.
- Özbiçakçlı, S.T. (2016). *Esports: Alternative fandom research in Turkey* (Yüksek Lisans Tezi). Bilkent Üniversitesi, Ankara.
- Özhan, S. (2011). Dijital oyunlarda değerlendirme ve sınıflandırma sistemleri ve Türkiye açısından öneriler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 25(25), 21-33.
- Seth, E. J., Manning, R. D., Keiper, M. C. ve Olich, T. W. (2017). Virtual(ly) Athletes: Where esports fit within the definition of "Sport". *Quest*, 69(1), 1-18.
- Sobhaninejad, M., Fardanesh, H. (2015). Social responsibility in the current curriculum, elementary school in Iran. *Tarbiat Modares University Journal*, 15-20. <https://ensani.ir/file/download/article/20120413144208-2172-162.pdf>
- Sungur, N. (1992). Yaratıcı düşünce. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.
- Şarvan Cengiz. Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/51237/667989>
- Taylor, T. L. (2012). *Raising the Stakes: E-sports and the Professionalization of Computer Gaming*. Mit Press.
- TESFED. (2020). [web.archive.org/web/20210619130435/http://tesfed.gov.tr:80/Sayfalar/3073/3072/Hakkımızda.aspx](http://tesfed.gov.tr:80/Sayfalar/3073/3072/Hakkımızda.aspx) adresinden erişildi. E.T. 06.03.2024.
- Tok, S. (2004). *Spor tüketimi davranışını etkileyen motivasyonel faktörler ve spor tüketimi ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması (İzmir ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Twitch. Tv. (2017). Erişim Tarihi: 24 Eylül 2018, <https://www.twitch.tv>
- Wawro, A. (2016). Report: ESL is the top eSports tourney broadcaster on Twitch (that's not Riot). 03 Mart 2024 tarihinde <https://www.gamedeveloper.com/business/report-esl-is-the-top-esports-tourney-broadcaster-on-twitch-that-s-not-riot-> adresinden erişildi. E.T. 06.03.2024.

- Zhao, Y., Meng-Lewis, Y., Ni, B., Lewis, G., & Lin, Z. (2024). The Continuity of eSports Athletes' Careers: Skill Transformation, Personal Development, and Well-Being. *Sage Open*, 14(2). <https://doi.org/10.1177/21582440241249263>
- Zhong, Y., Guo, K., Fryer, L.K. vd., (2024). More than just fun: Investigating students' perceptions towards the potential of leveraging esports for promoting the acquisition of 21st century skills. *Educ Inf Technol*. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-13146-4>
- Zuo, H., Ferris, K. A., & LaForce, M. (2020). Reducing racial and gender gaps in mathematics attitudes: Investigating the use of instructional strategies in inclusive STEM high schools. *Journal for STEM Education Research*, 3, 125-146. <https://doi.org/10.1007/s41979-019-00021-y>

## 4.BÖLÜM

### SPOR VE STRES YÖNETİMİ: “GÜNLÜK YAŞAMDA EGZERSİZİN ROLÜ”

**Kader YEL<sup>1</sup>**  
**Sema GÜZEL<sup>2</sup>**  
**Kübra KURCAN<sup>3</sup>**  
**Ali Ozan ERKİLİÇ<sup>4</sup>**

---

<sup>1</sup> Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor, Bayburt, Türkiye  
ORCID ID: 0000-0001-9151-766X, yelkader@yandex.com

<sup>2</sup> Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor, Türkiye,  
ORCID ID: 0009-0009-2761-3273, semaguzel2019@gmail.com

<sup>3</sup> Erzincan, Türkiye / krcn4609@gmail.com / Orcid: 0000-0002-2656-4993

<sup>4</sup> Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aliozan32@gmail.com / ORCID ID: 0000-0001-7230-671X

## 1. Giriş

Modern yaşamın getirdiği yoğun çalışma temposu ve sosyal baskılar, bireylerin stres seviyelerini artırmaktadır. Stres, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkilere sahip olup, bireylerin yaşam kalitesini düşürebilmektedir (Civan ve ark., 2018; Çingöz ve ark., 2021). Bu bağlamda egzersizin bireylerde, sağlıklı bir bedene sahip olmanın yanı sıra psikolojik-sosyolojik olarak da iyi hissetmesi ve stres yönetimindeki rolü giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Göncü ve Kardeş, 2023)

Stres, bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkileri nedeniyle modern yaşamda önemli bir sorun olarak görülmektedir. Günümüzdeki yoğun iş hayatı, sosyal beklentiler ve teknolojik hızlılık gibi etmenler, stresin bireylerin yaşamında kalıcı hale gelmesine neden olmaktadır (Folkman, 2020, Yel ve ark., 2023; Uzun ve Gözaydın, 2017; Erbaş ve Gümüş, 2020). Özellikle kronik stres, ruh sağlığı sorunlarından kalp damar hastalıklarına kadar geniş bir yelpazede olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu bağlamda, stresin etkili bir şekilde yönetilmesi için farklı stratejilere başvurulması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Egzersiz, hem fizyolojik hem de psikolojik boyutlarıyla stres yönetiminde önemli bir rol oynayan doğal bir yöntem olarak dikkat çekmektedir (Öktem, 2020).

Teknolojinin ve şehirleşmenin hızla gelişmesi ve baş döndürücü bir şekilde ilerlediği günümüzde boş zaman kavramı yeniden önem kazanmış, (Atlı ve ark.,2018; Karataş, 2023a; Gürbüz ve Karakulaklı; 2023), bununla birlikte Endüstriyel, teknolojik ve ekonomik gelişmeler bireylerin yaşam standartlarında değişikliklere sebebiyet vermiştir (Karataş, 2023b; Gönen ve ark., 2022). Rekreatif etkinlik alanlarına ulaşım teknolojinin getirdiği durağan yaşam tarzına karşı daha ulaşılabilir hale gelmiş ve artan hareketsizlik nedeniyle önemi giderek artmıştır. (Yaşar ve Yılmaz; 2023). Küresel COVID-19 pandemisi, hareketsiz yaşam tarzı ve dijital ekran bağımlılığını artırarak sporcuların ve bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz etkilemiştir. Spor merkezleri, müsabaka alanları ve diğer toplu sportif faaliyetler, salgın nedeniyle faaliyetlerine ara vermek zorunda kalmış ve bu durum bireylerde stres ve kaygı seviyelerinin artmasına yol açmıştır. Antrenman ve müsabakalardan uzak kalma, sporcuların fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyerek belirsizlik ve motivasyon kaybına neden olmuştur. Sporcular, antrenman eksikliği ve belirsizlikler nedeniyle psikolojik olarak zorlayıcı bir süreç yaşamışlardır (Tunçkol ve Şahin, 2022; Şahin ve Özen, 2022; Şahin, ve ark., 2021; Kürkçü Akgönül ve ark., 2022; Şahin, 2021). Bu doğrultuda hareketsiz yaşam tarzı, bireylerin sağlığını olumsuz yönde etkileyerek çeşitli fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açmıştır (Şarvan Cengiz ve ark., 2022). Yapılan çalışmalarda hareketsiz yaşam tutumunun sayısız

negatif etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Kul ve ark. 2021). Günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesi, hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşmasına neden olurken (Akbulut ve ark., 2023), teknolojik araçlar, özellikle mobil uygulamalar ve akıllı saatler, bireylerin egzersiz performanslarını takip etmelerine olanak tanıyarak bu durumu dengeleyip motivasyonun sürdürülmesine katkıda bulunabileceği söylenebilir. (Fritz ve ark., 2014; Çakır ve ark. 2022a; Çakır ve ark. 2022b;). Bunun yanısıra düzenli egzersizlerin bireylerde stresi azaltmada etkili olduğuna dair kanıtlar, literatürde yaygın olarak bulunmaktadır (Özkan ve ark., 2013). Yapılan çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin biyo-kimyasal mekanizmalar yoluyla kortizol seviyelerini düşürdüğünü ve endorfin salınımını arttırdığını ortaya koymuştur (Tsatsoulis ve Fountoulakis, 2006; Soylu, Turğut ve ark., 2021; Gürbüz, 2023a). Aynı zamanda, sosyal etkileşim ve duygusal destek sağlayan grup aktiviteleri gibi egzersiz türlerinin bireylerin stres algısını önemli ölçülerde azaltabildiği belirtilmektedir (Reiner ve ark., 2013). Düzenli aktiviteler yalnızca anlık bir keyif sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda bireyin duygusal durumunu uzun vadede olumlu yönde etkileyerek yaşam kalitesini kalıcı olarak artırttığı belirtilmiştir (Gümüş ve Erbaş, 2020). Bireylerin egzersiz alışkanlığı kazanmaları ve bunu sürdürebilmeleri için motivasyonel faktörlerin de kritik bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 1985; Deci ve Ryan, 2000 ).

Stresin insan vücudu üzerindeki etkileri, genellikle "kaç veya savaş" tepkisi şeklinde tanımlanan biyo-fizyolojik mekanizmalarla açıklanmaktadır. Ancak, bu tepkinin uzun süreli aktivasyonu, bireyin genel sağlığı için olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Sapolsky, 2019). Egzersiz, bu mekanizmaları dengelemek için bir aracı görevi görmekte, stres hormonlarını azaltırken aynı zamanda büyük bir zihin-beden uyumu sağlamaktadır (Özavci ve Gözaydin, 2022; Özkan ve ark., 2021;). Aerobik egzersizler, yoga ve kuvvet antrenmanları gibi farklı egzersiz türlerinin stres yönetiminde farklı derecelerde etkili olduğu görülmektedir. Aerobik egzersizlerin kalp sağlığını desteklerken duygusal stresi azalttığı, yoga ve meditasyon gibi uygulamaların ise zihni sakinleştirerek iç huzuru artırdığı bilinmektedir (Pascoe ve ark., 2017). Buna ek olarak, dinamik ve statik germe egzersizlerinin fiziksel performans üzerinde olumlu etkiler yarattığı, bu sayede bireylerin hem fiziksel olarak hazırlandığı hem de stresle daha iyi başa çıktığı gözlemlenmektedir (Polat, Edis & Çatıkkaş, 2019; Altınkök, ve ark., 2023). El kavrama gücü, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiler ise, bireylerin stres yönetimi ve genel performansları üzerinde önemli ipuçları sunmaktadır (Gönen ve Ceyhan, 2022; Kurt, Sağiroğlu, Ömürlü & Çatıkkaş, 2017). Bu tür egzersizlerin düzenli uygulanması, hem bedensel hem de

zihinsel sağlığı gclendirerek yaşam kalitesini artırabilir (şakar ve Kızılkaya Namlı, 2023; Yılmaz ve Ozan, 2023).

Egzersiz sadece bireysel değil toplumsal faydaları da dikkat çekmektedir (Turđut ve ark., 2021). Özellikle, grup temelli egzersizler bireylerin sosyal bağlarını gclendirmekte ve izolasyonu azaltarak stresle başa çıkma kapasitesini arttırmaktadır (Biddle ve Mutrie, 2007). Spor aktivitelerine katılımın artmasıyla birlikte bireylerin genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler görülmüş, aynı zamanda toplumda daha az stresli bireylerin varlığının yaygınlaştığı belirtilmiştir (zavci ve ark., 2023). Uğurlu ve şakar'a (2015) göre, spor yapan bireylerin iyimserlik ve ruh hali düzeyleri spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olup, bu durum spor yapmanın stresten uzaklaşma ve pozitif ruh hali üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Bu alışma, günlük yaşamda yaygın olarak karşılaşılan stresin etkilerini irdelemek ve egzersizin bu etkiler üzerindeki olumlu rolünü ortaya koymayı amaçlamaktadır. Ayrıca, farklı egzersiz türlerinin stresle başa çıkma mekanizmalarına olan katkılarının detaylandırılması hedeflenmektedir. Literatüre dayalı bu yaklaşım, bireylerin ve toplulukların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek için hem teorik hem de pratik anlamda önemli bilgiler sağlamaktadır

## **2. Stres ve Stres Yönetimi**

### **2.1. Stresin Tanımı ve Türleri**

Stres, bireyin içsel veya dışsal uyaranlara karşı verdiği fizyolojik ve psikolojik tepkilerin bütünüdür. Genel olarak, stres; akut stres, episodik akut stres ve kronik stres olmak üzere üç ana kategoriye ayrılmaktadır (Kaba, 2019).

Stres, bireyin çevresel talepler ile psikolojik veya fiziksel kaynakları arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan bir durum olarak tanımlanabilir (Folkman, 2020). Bu süreç, bireyin uyum sağlama kapasitesini zorlayarak zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Selye, 1976). Stresin türleri, bireylerin yaşadığı stresörlerin doğası ve süresine göre değişiklik gösterir.

Stres genellikle üç ana kategoride ele alınır: akut stres, episodik akut stres ve kronik stres. Akut stres, kısa süreli stresörlere verilen ani tepkilerle ilişkilidir. Örneğin, yaklaşan bir teslim tarihi karşısında hissedilen baskı bu tür strese örnek olabilir (McEwen & Stellar, 1993). Episodik akut stres ise tekrar eden ve düzensiz bir yaşam tarzından kaynaklanır. Bu durum, bireylerin sürekli stresli bir ruh

halinde olmalarına yol açabilir. Kronik stres ise uzun süre devam eden ve bireyin yaşamını kalıcı olarak etkileyen durumlarla ilişkilidir

Stresin türlerini anlamak, bireylerin etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesine yardımcı olabilir. Araştırmalar, stres yönetiminin bireylerin yaşam kalitesini ve psikolojik dayanıklılığını artırabileceğini göstermektedir .

## **2.2. Stresin Sağlık Üzerindeki Etkileri**

Kronik stres, bağışıklık sistemi zayıflaması, kardiyovasküler hastalıklar ve mental sağlık sorunları gibi çeşitli sağlık problemlerine yol açabilmektedir (Kaba, 2019). Ayrıca, stres hormonlarının sürekli yüksek seviyelerde olması, vücutta inflamasyona neden olarak genel sağlık durumunu olumsuz etkileyebilir (Civan ve ark., 2018).

Stres, bireyin sağlık üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik düzeyde derin etkiler yaratabilir. Kronik stresin, bağışıklık sisteminin işleyişini baskılayarak bireyleri enfeksiyonlara ve hastalıklara daha duyarlı hale getirdiği gösterilmiştir (Cohen ve ark., 2007). Bu durum, bağışıklık hücrelerinin stres hormonları tarafından baskılanmasından kaynaklanmaktadır.

Ayrıca, stresin kalp-damar sağlığı üzerindeki etkileri de oldukça belirgindir. Sürekli yüksek stres düzeyleri, kan basıncını artırabilir ve kalp hastalığı riskini yükseltebilir (McEwen, 1998). Örneğin, iş yükünün fazla olduğu bir ortamda çalışan bireylerde koroner arter hastalığı görülme oranı daha yüksektir. Psikolojik düzeyde ise, stres depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozukluklara zemin hazırlayabilir. Araştırmalar, stresli bireylerin ruh sağlığını korumakta zorlandığını ve bu durumun sosyal ilişkilerini de olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır (Folkman, 2020).

Stresin etkilerini azaltmak için bireylerin düzenli egzersiz yapması, meditasyon gibi gevşeme tekniklerini uygulaması ve sosyal destek ağlarını güçlendirmesi önerilmektedir (Ahraz ve ark., 2021). Sağlıklı başa çıkma stratejileri, stresin olumsuz etkilerini en aza indirmede kilit rol oynar. Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin etkinliklere katılım sağlaması ile zamanlarını verimli kullanmalarına olanak tanıyarak stres seviyelerini düşürmekte ve yaşam doyumlarını arttırdığı söylenebilir (Yaşartürk ve ark., 2017). Yapılan çalışmalarda Zaman yönetimi elit sporcuların ve öğrencilerin hem akademik başarılarını hem de günlük yaşamda stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendiren önemli bir beceri olduğu söylenebilir (Yaşartürk ve ark., 2018a; Yaşartürk ve ark., 2018b; Akyüz ve ark., 2018).

### **2.3. Stres Yönetiminde Kullanılan Yöntemler**

Stres yönetimi, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırmayı amaçlar ve bu kapsamda, zaman yönetimi, rahatlama teknikleri, fiziksel aktivite ve sosyal destek gibi çeşitli teknikler sunar. Özellikle sorun odaklı ve duygu odaklı yaklaşımlar, stresle mücadelede etkili yöntemler olarak öne çıkar.

Stres yönetimi, bireylerin stresin olumsuz etkilerini azaltmalarını sağlayan çeşitli yöntem ve stratejileri içerir. Fiziksel aktiviteler, stresle başa çıkmada oldukça etkilidir. Egzersiz, stres hormonlarının seviyesini düşürürken endorfin üretimini artırarak bireyin ruh halini iyileştirir (Salmon, 2001; Baltaş & Baltaş, 2011). Yoga ve meditasyon gibi gevşeme teknikleri de bedensel ve zihinsel rahatlama sağlayarak stresin etkilerini hafifletir (Benson, 1975). Bu yöntemler, bireylerin günlük yaşamda daha dengeli ve odaklı olmasına katkıda bulunur.

Zihinsel stratejiler arasında bilişsel yeniden yapılandırma ve zaman yönetimi yer alır. Bilişsel yeniden yapılandırma, bireyin olumsuz düşünce kalıplarını daha yapıcı bir bakış açısıyla değiştirmesine yardımcı olur (Beck, 2011). Zaman yönetimi becerileri ise bireylerin stres kaynaklarını en aza indirerek daha verimli olmalarına olanak tanır (Folkman, 1984).

Sosyal destek mekanizmalarının da stres yönetiminde kritik bir rol oynadığı bilinmektedir. Güçlü sosyal ilişkiler, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırır (Cohen & Wills, 1985; Günay & Yıldız, 2014). Türk araştırmacılar da sosyal desteğin bireyin ruhsal dayanıklılığı üzerindeki olumlu etkisini vurgulamaktadır (Baltaş & Baltaş, 2011).

### **3. Egzersizin Fizyolojik Etkileri**

#### **3.1. Egzersizin Kalp ve Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkileri**

Düzenli egzersiz, kardiyovasküler sistem üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Özellikle aerobik egzersizler, kalp kasını güçlendirir, kan dolaşımını iyileştirir ve kan basıncını düzenler (Çabuk ve ark., 2020). Bu sayede, kalp hastalıkları riskini azaltmada önemli bir rol oynar.

Egzersiz, kalp ve dolaşım sistemi üzerinde hem koruyucu hem de geliştirici etkiler yaratarak bireyin genel sağlığını önemli ölçüde iyileştirir. Düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler sistemin dayanıklılığını artırarak kalp kasını güçlendirir ve kan pompalama kapasitesini optimize eder (Garber ve ark., 2011; Ozkaya ve ark., 2022; Acar ve ark., 2020). Ayrıca, egzersiz arteriyel esnekliği artırır ve damar sertliği riskini azaltır, bu da hipertansiyonun önlenmesinde etkili bir rol oynar (Kraus ve ark., 2019). Araştırmalar, düzenli egzersizin kan lipit seviyelerini düzenleyerek LDL (kötü kolesterol) seviyelerini düşürdüğünü ve HDL (iyi kolesterol) seviyelerini artırdığını ortaya koymaktadır (Pedersen & Saltin, 2015).

Bu durum, ateroskleroz riskini azaltarak kalp krizi ve inme gibi ciddi kardiyovasküler olayların önlenmesine katkıda bulunur. Egzersizin dolaşım sistemine olan pozitif etkileri yalnızca fiziksel yararlarla sınırlı kalmaz; aynı zamanda, bireylerin stres seviyelerini düşürerek dolaşım sisteminin hormonal dengesini iyileştirdiği de bilinmektedir (Hautala ve ark., 2020; Erkut Atılğan ve ark., 2012). Bu nedenle, egzersiz, hem koruyucu hem de terapötik bir araç olarak kalp ve dolaşım sistemi sağlığı için temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Öktem, 2022).

### **3.2. Egzersizin Beyin Fonksiyonları ve Zihinsel Sağlık Üzerindeki Etkileri**

Egzersiz, beyin fonksiyonları üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfinler, ruh halini iyileştirir ve stres seviyelerini azaltır. Ayrıca, egzersiz, beyin plastisitesini artırarak öğrenme ve hafıza süreçlerini destekler (Çabuk ve ark., 2020; İşbilir ve ark., 2015).

Egzersiz, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarının yönetiminde etkili bir araçtır. Fiziksel aktivite, sirkadiyen ritmi de destekleyerek stres hormonlarının seviyesini düşürerek rahatlama sağlar ve uyku kalitesini artırır (Carek ve arkd., 2011; Rebar ve ark., 2015; Gürbüz 2023b).

Egzersiz, beyin fonksiyonları ve zihinsel sağlık üzerinde hem koruyucu hem de geliştirici etkiler yaratarak bireyin yaşam kalitesini artırır. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin nörogenезisi (beyinde yeni hücrelerin oluşumu) desteklediğini ve özellikle hipokampus bölgesindeki yapısal değişiklikleri teşvik ederek öğrenme ve hafıza kapasitesini geliştirdiğini göstermektedir (Erickson ve ark., 2011). Egzersiz, aynı zamanda, stres hormonu kortizol seviyelerini düşürürken, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin salgılanmasını artırarak duygu durumunu iyileştirir ve depresyon belirtilerini hafifletebilir (Hillman ve ark., 2008; Cengiz ve ark., 2023; Aydemir ve Kul, 2023). Fiziksel aktivitenin, dikkat ve yürütücü işlevler gibi bilişsel süreçleri iyileştirdiği ve yaşlanma sürecine bağlı bilişsel gerileme riskini azalttığı da bilinmektedir (Colcombe & Kramer, 2003; Tatal ve Göncü, 2023). Dahası, egzersiz, sosyal etkileşimi artırarak ve uyku düzenini iyileştirerek bireylerin genel zihinsel sağlığını destekler. Bu doğrultuda düzenli sportif egzersizle ilişkili bu çok yönlü faydalar, fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal esenlik için de vazgeçilmez bir araç olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, planlı egzersiz sosyal etkileşimi artırarak ve uyku düzenini iyileştirerek bireylerin zihinsel sağlığını destekler. Sporcuların ise maçlara fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak hazırlıklı olması beklenmektedir (Işık Afacan, 2022). Bu çok yönlü faydalar, fiziksel aktivitenin sadece bedensel

değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal iyilik hali için de önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Sporda yaratıcılık ve rekreasyonel aktiviteler, bireylerin psikososyal gelişimine katkıda bulunarak sosyal bağları güçlendirir ve stres yönetimine yardımcı olur (Göncü, 2022).

Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırarak duygusal farkındalık, öz yönetim ve empati gibi duygusal zeka bileşenlerinin güçlenmesine de katkı sağlamaktadır (Adatepe ve Çelik, 2022). Örneğin, yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin bireylerin ruh halini iyileştirdiğini, sosyal ilişkilerini kuvvetlendirdiğini ve duygusal dengeyi artırdığını göstermektedir (Tok ve ark., 2013; Erbaş, 2020). Bu süreç, bireylerin kendilerini daha iyi tanımlarını ve duygularını daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerini destekler. Bu bağlamda, spor ve fiziksel aktivite, yalnızca fiziksel sağlık değil, aynı zamanda duygusal zeka gelişimi açısından da önemli bir rol oynar.

#### **4. Günlük Yaşamda Egzersizin Önemi**

##### **4.1. Egzersizin Fiziksel Sağlık Üzerindeki Rolü**

Düzenli egzersiz, kas ve iskelet sistemi sağlığını destekler, metabolizmayı hızlandırır ve obezite riskini azaltır (Çabuk ve ark., 2020). Ayrıca, bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnci artırır.

Günlük yaşamda düzenli egzersiz yapmak, bireylerin fiziksel sağlıklarını koruma ve geliştirme açısından kritik bir öneme sahiptir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler sistemi güçlendirerek kalp hastalıkları riskini azalttığını ve tansiyonun düzenlenmesine katkı sağladığını göstermektedir (Garber et al., 2011; Cin ve ark., 2021; Arslanoğlu ve ark., 2021). Ayrıca, egzersiz metabolizmayı hızlandırarak obezite ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesinde etkili bir rol oynar (Booth et al., 2012). Kas ve iskelet sistemi üzerinde de olumlu etkileri bulunan egzersiz, kas gücünü artırır, kemik yoğunluğunu korur ve osteoporoz riskini azaltır (Kohrt et al., 2004). Bunun yanı sıra, düzenli fiziksel aktivite bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkiler yaratarak bireyleri enfeksiyonlara karşı daha dirençli hale getirebilir (Nieman & Wentz, 2019). Bu çok yönlü faydalar, günlük yaşamda egzersizin yalnızca bir sağlık aracı değil, aynı zamanda bireylerin uzun vadeli yaşam kalitesini artırmak için bir gereklilik olduğunu ortaya koymaktadır.

## **5. Egzersiz Motivasyonu**

### **5.1. Motivasyonun Tanımı ve Egzersizle İlişkisi**

Motivasyon, bireyin belirli bir hedefe ulaşmak için gösterdiği içsel veya dışsal güdülenme durumudur. Egzersiz motivasyonu, bireyin düzenli fiziksel aktivite yapma isteğini ve kararlılığını belirler.

Motivasyon, bireyleri belirli bir hedef doğrultusunda harekete geçiren içsel veya dışsal bir güç olarak tanımlanır ve bireyin davranışlarını yönlendirme, sürdürme ve yoğunluğunu belirlemede önemli bir rol oynar (Ryan & Deci, 2000). Egzersiz motivasyonu, bireyin fiziksel aktiviteye başlaması, devam etmesi ve düzenli bir alışkanlık haline getirmesi için kritik bir faktördür. İçsel motivasyon, bireyin egzersizi sağlık, mutluluk ve özgüven gibi kişisel faydalar için yapmasını sağlarken; dışsal motivasyon, genellikle kilo kontrolü veya sosyal kabul gibi dışsal ödüllerle ilişkilidir (Deci & Ryan, 1985; Uslu ve Yıldız, 2021). Araştırmalar, içsel motivasyonu yüksek bireylerin uzun vadeli fiziksel aktivite alışkanlıklarını sürdürmede daha başarılı olduğunu göstermektedir (Teixeira ve ark., 2012). Ayrıca, bireyin çevresel destek mekanizmaları ve kişisel hedefleri de egzersiz motivasyonunu güçlendirebilir. Özellikle bireyselleştirilmiş hedef belirleme ve olumlu geribildirim, bireylerin egzersizle daha güçlü bir bağ kurmasını sağlar. Sonuç olarak, motivasyonun egzersizle olan ilişkisi, yalnızca fiziksel performansın değil, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasında da hayati bir rol oynar.

### **5.2. Egzersiz Yapma Motivasyonunu Artıran Faktörler**

Egzersiz yapma motivasyonunu artıran faktörler arasında kişisel hedef belirleme, sosyal destek, egzersiz çeşitliliği ve başarı hissi yer alır (Geylani, 2024). Ayrıca, egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin farkında olmak da motivasyonu artırır.

Egzersiz yapma motivasyonu, bireyin fiziksel aktivite alışkanlıklarını sürdürmesinde kritik bir rol oynar ve bu motivasyonu artıran faktörler hem içsel hem de dışsal kaynaklardan beslenir. Araştırmalar, hedef belirlemenin ve ilerlemenin düzenli olarak izlenmesinin bireylerin motivasyonunu önemli ölçüde artırdığını göstermektedir (Deci & Ryan, 2000). Sosyal destek, özellikle aile ve arkadaş çevresinden alınan pozitif teşvik, bireyin egzersiz alışkanlıklarını sürdürmesinde etkili bir motivasyon kaynağıdır (Teixeira ve ark., 2012). Ayrıca, fiziksel aktivitenin eğlenceli ve kişisel ilgi alanlarına uygun hale getirilmesi, bireylerin içsel motivasyonlarını artırabilir.

### **5.3. Günlük Yaşamda Egzersiz için Pratik zmler**

Günlük yaşamın yoğun temposu içinde düzenli egzersiz yapmak için pratik çözümler geliştirmek oldukça önemlidir. Araştırmalar, kısa süreli ancak yüksek yoğunluklu egzersizlerin (HIIT) zaman kısıtı olan bireyler için etkili bir çözüm olduğunu göstermektedir (Gibala & McGee, 2008). Gün içinde iş yerine yürüyerek gitmek, asansör yerine merdivenleri kullanmak veya masa başında yapılan basit esneme hareketleri gibi küçük aktiviteler, fiziksel aktivite seviyesini artırabilir. Ayrıca, egzersizi günlük rutine dahil etmek için belirli bir zaman dilimini ayırmak ve bu alışkanlığı bir ritüele dönüştürmek, uzun vadede etkili sonuçlar sağlayabilir (Rhodes et al., 2017).

### **6.1. Zaman Yönetimi ve Egzersiz Planlaması**

Yoğun günlük programlar içinde egzersize zaman ayırmak, etkili bir zaman yönetimi ile mümkündür. Kısa süreli ancak düzenli egzersiz seansları planlamak, fiziksel aktivitenin sürekliliğini sağlar (Geylani, 2024).

Zaman yönetimi, düzenli egzersiz alışkanlıklarının sürdürülebilmesi için temel bir gerekliliktir. Günlük veya haftalık planlar yaparak egzersize ayrılan zamanı net bir Şekilde belirlemek, bu alışkanlığı korumaya yardımcı olabilir (Locke & Latham, 2002). Araştırmalar, sabah erken saatlerde egzersiz yapmanın bireylerin enerjilerini artırdığını ve gün boyunca daha verimli çalışmalarını sağladığını göstermektedir (McEwan et al., 2019). Ayrıca, egzersiz planının bireyin yaşam tarzına uygun, esnek ve gerçekçi olması motivasyonun devamlılığı için önemlidir. Zaman yönetiminde dijital planlayıcılar ve hatırlatma uygulamaları da bireylerin egzersiz hedeflerine ulaşmasına katkıda bulunmaktadır (Şarvan Cengiz ve Delen, 2019).

### **6.2. Ev Ortamında Egzersiz Yapma Yöntemleri**

Evde yapılabilecek egzersizler arasında yoga, pilates, vücut ağırlığı ile yapılan direnç egzersizleri ve aerobik hareketler bulunur. Bu tür egzersizler, özel ekipman gerektirmeden uygulanabilir ve düzenli yapıldığında sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlar (Geylani, 2024).

Ev ortamında egzersiz yapmak, özellikle zaman kısıtı yaşayan veya spor salonuna erişimi olmayan bireyler için ideal bir seçenektir. Araştırmalar, vücut ağırlığı egzersizlerinin (rneğin, Őnav, plank ve squat) kas gücünü artırmada ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Yel ve ark., 2023). Ayrıca, yoga ve pilates gibi esneklik ve dengeyi geliştiren aktiviteler ev ortamında kolaylıkla uygulanabilir. Teknolojinin sunduğu evrimii egzersiz dersleri ve mobil uygulamalar, eğitim alanında getirdiği yenilikler gibi, bireylerin

evde egzersiz yaparken motivasyonlarını artırmaya yardımcı olacak imkan ve ortamlar sunmaktadır (CÇakır ve ark., 2023; Çakır ve ark., 2022a; arter ve arkd., 2020;). Evde egzersiz için uygun bir alan yaratmak ve haftalık bir program belirlemek, bu alışkanlığın sürdürülebilirliğini sağlar.

## 7. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, modern yaşamın getirdiği yoğun tempoya bağlı olarak artan stresin bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini ele almış ve egzersizin stres yönetimi ve genel sağlık üzerindeki katkılarını vurgulamıştır. Literatür, düzenli fiziksel aktivitenin stres hormonlarını azaltma, bağışıklık sistemini güçlendirme, kardiyovasküler sağlığı destekleme ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkileriyle bireylerin yaşam kalitesini artırdığını göstermektedir. Egzersizin sosyal bağları güçlendirme, izolasyonu azaltma ve bireylerin genel mutluluk seviyesini artırma gibi toplumsal faydaları da dikkat çekicidir.

Stres yönetimi ve sağlık üzerinde egzersizin etkinliğini artırmak için motivasyonel unsurlara ve zaman yönetimine önem verilmelidir. Bireylerin hedef odaklı planlamalar yapması, içsel motivasyonlarını geliştirmesi ve sosyal destek mekanizmalarından yararlanması önerilmektedir. Ayrıca, kısa süreli ancak düzenli egzersiz programları ve günlük yaşamda uygulanabilir pratik çözümler, egzersiz alışkanlıklarının sürdürülebilirliğini destekleyebilir. Örneğin, evde yoga ve vücut ağırlığı egzersizleri yapmak veya teknolojik araçlarla egzersiz performansını izlemek, fiziksel aktiviteyi hayatın bir parçası haline getirmek için etkili yöntemlerdir.

Sonuç olarak, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını desteklemek amacıyla egzersizi düzenli bir alışkanlık haline getirmeleri, yaşam kalitesini artırmada önemli bir strateji olarak görülmektedir. Bu bağlamda, toplumsal farkındalığın artırılması ve bireysel düzeyde uygun egzersiz yöntemlerinin teşvik edilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., & Arslanoğlu, E. (2020). An investigation on anxiety states of students in faculty of sport sciences during COVID-19. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 3(1), 66-73.
- Adatepe, E., & Çelik, H. (2022). Amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 217-229. <https://doi.org/10.38021/asbid.1199506>
- Afacan, I. M. (2022). Zihinsel Hazır Oluş ile Skor Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi: Gümüş Ligi Oturarak Voleybol Milli Takım Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 106-116.
- Ahraz, A. O., Çar, B., & Cengiz, C. (2021). Fiziksel Aktivitenin Arttırılmasına Yönelik Dijital Teknolojiler Hakkında Literatür Taraması: 2010-2020. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 218-232.
- Akbulut, A., Gürbüz, C., & Karakulaklı, H. (2023). Reading the impact of COVID-19 on sports and social life. In A. Uzun (Ed.), *Erken ergenlik döneminde spor ve yetenek seçimi* (1. bs., s. 87-107). Lyon: Livre de Lyon.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., & Zorba, E. (2018). Rekreasyon Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Motivasyonlarının Mutluluk Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(2): 1086-1096.
- Altınkök, M., Şeran, B., Kurnaz, M., Gürbüz, C., & Özküçük, S. (2023). Balance and flexibility of children who are involved in movement education practices. In M. Altınkök (Ed.), *Sports sciences with different perspectives* (2. bs., s. 23-46). Lyon: Livre de Lyon.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., Karakaş, F., İpekoğlu, G., & Arslanoğlu, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma durumuna göre yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 187-198.
- Atlı, K., Mirzeoğlu, A. D., & Erkut, O. (2018). Akran öğretim modeli ve fiziksel etkinlik kartları uygulamalarına ilişkin öğrenci görüşleri. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 10(3). <https://doi.org/10.5336/sportsci.2018-60112>
- Aydemir, U., & Kul, M. (2023). Sporda Duyguların Karar Verme Üzerindeki Rolü. Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II, Editör: Muhammet Mavibaş,

- Yunus Emre Çingöz, Eylül. Bölüm-1, ISBN: 978-625-6507-85-2, syf.9-24. Duvar Yayınları. İzmir
- Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2011). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. HarperTorch.
- Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203019320>
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143-1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15–28. <https://doi.org/10.2190/PM.41.1.c>
- Carter, T., Morres, I., Meade, O., & Callaghan, P. (2020). The effect of exercise on depressive symptoms in adults with major depressive disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research*, 120, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.04.016>
- Cengiz, C., Erduran, M. & Bozkus, T. (2023). Investigation of the relationship between dance self-efficacy and self-confidence of folk dancers, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(21), 89-110.
- Cin, M., Çabuk, R., Demirarar, O., & Özçaldıran, B., (2021). Cluster resistance training results higher improvements on sprint, agility, strength and vertical jump in professional volleyball players, *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(2)
- Civan, A., Özdemir, K., Gencer, Y., & Durmaz, A. (2018). Egzersiz ve Stres Hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 29(4), 15-27. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tusbid/issue/37884/433073>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Journal of the American Medical Association*, 298(14), 1685-1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Colcombe, S., & Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychological Science*, 14(2), 125-130. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.t01-1-01430>

- Çabuk, R., Çayır, H., Yıldız, M., Onat, T., Cincioğlu, G., Adanur, O., & Kayacan, Y. (2020). Egzersizin fizyolojik sistemler üzerine etkileri: Sistematik Derleme. *Helal Yaşam Tıbbı Dergisi*, 2(1), 21-38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hlm/issue/56266/770352>
- Çakır, Z., Ceyhan, M. A., Gönen, M., & Erbaş, Ü. (2023). Yapay Zeka Teknolojilerindeki Gelişmeler ile Eğitim ve Spor Bilimlerinde Paradigma Değişimi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 56-71. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dksbd/issue/82087/1399742>
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022a). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin metaverse farkındalıklarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 406-418.
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022b). Beden eğitimi ve spor eğitimi öğretmeni adaylarının sanal gerçeklik teknolojisinin eğitimde kullanımına ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(49). <http://dx.doi.org/10.35826/ijjoess.3186>
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S., & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Erbaş, Ü. (2020). The Relationship of Physical Activity Level and Recreation Area. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4(1), 18-27 <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijrss/article/788883>
- Erbaş, Ü., & Gümüş, H. (2020). Participation in physical activity and social media addiction in students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 52-60.
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>
- Erkut Atılğan, A. O., Akın, M., Alpkaya, U., & Pınar, S. (2012). Investigating of relationship between balance parameters and balance lost of elite gymnastics on balance beam. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 1260–

1271. Retrieved from <https://www.jhumansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/2390>
- Folkman, S. (2020). Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0\\_215](https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_215)
- Fritz, T., Huang, E. M., Murphy, G. C., & Zimmermann, J. (2014). Persuasive technology in the real world: A study of long-term use of activity sensing devices for fitness. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 487-496. <https://doi.org/10.1145/2556288.2557383>
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359. <https://doi.org/10.7916/D8CR5T2R>
- Gibala, M. J., & McGee, S. L. (2008). Metabolic adaptations to short-term high-intensity interval training: A little pain for a lot of gain? *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(2), 58-63. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318168ec1f>
- Göncü, B. S. & Kardeş, M. (2023). Sporcu içecekleri ve beslenme. Ed: Mehmet Güçlü, Fatih Çatıkkaş, Zekai Çakır. Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları 2. (s: 80-94), İzmir, Duvar Yayınları
- Göncü, B.S. (2022). Sporda Yaratıcılık (Ed.: İlimdar Yalçın ve Alican Bayram). Rekreasyon ve spor: Psikososyal alanlarda güncel yaklaşımlar s. 135-147. İksad Yayınevi.
- Gönen, M. & Ceyhan, M. A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(48), 625-637.
- Gönen, M., Ceyhan, M.A., Çakır, Z., Zorba, E. & Coşkuntürk, O.S.(2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11 (4),59-76.
- Gümüş, H., & Erbaş, Ülfet. (2020). The relationship between leisure activity types selected by older adults and their income. *Studia Periegetica*, 1(29), 87-98. <https://journals.wsb.poznan.pl/index.php/sp/article/view/48/86>

- Günay, O., & Yıldız, H. (2014). Sosyal desteğin stresle başa çıkmadaki rolü: Bir gözden geçirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 123-131.
- Gürbüz, C. (2023a). Sirkadiyen ritim ve sportif verim. In D. Sevinç Yılmaz, B. Canbolat Güder, & M. Çolak (Eds.), *Spor bilimleri temelinde güncel tartışmalar-2* (2. bs., s. 151-163). İzmir: Duvar Yayınları.
- Gürbüz, C. (2023b). Sirkadiyen ritim, egzersiz ve fizyolojik yanıtlar. In D. Sevinç Yılmaz, B. Canbolat Güder, & M. Çolak (Eds.), *Spor bilimleri temelinde güncel tartışmalar-2* (2. bs., s. 21-37). İzmir: Duvar Yayınları.
- Gürbüz, C., & Karakulaklı, H. (2023). Okul öncesi çocuklarda oyun ve hareket eğitiminin önemi. In D. Sevinç Yılmaz & M. Çolak (Eds.), *Spor bilimlerinde multidisipliner yaklaşımlar - I* (Bölüm 5, s. 63-78, Nisan 2023). İzmir: Duvar Yayınları
- Hautala, A. J., Tulppo, M. P., Mäkikallio, T. H., Laukkanen, R. T., Nissilä, S., & Huikuri, H. V. (2020). Changes in cardiac autonomic regulation after prolonged maximal exercise. *Clinical Physiology*, 21(2), 238-245. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2281.2001.00309.x>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- İsbilir, M., Zuša, A., Oral, O., & Cabuk, R., (2015). Relationship between muscle strength of dominant and nondominant ankle and dynamic balance in football players. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(98)
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı Ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*(73), 63-81. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/abuhsbd/issue/47888/761264>
- Karataş, İ. (2023a). Pazarlama karmaşasının sportif faaliyet bağlamında incelenmesi: Rekreasyon endüstrisine yönelik nitel bir araştırma. In E. Zorba, M. Gönen, & Z. Çakır (Eds.), *Spor araştırmalarında farklı perspektifler 2* (Bölüm 1, ss. 5-26). İzmir: Duvar Yayınları
- Karataş, İ. (2023b). Kamu, özel ve gönüllü sektörlerinin spor bağlamında incelenmesi: Rekreasyon endüstrisine yönelik nitel bir araştırma. M. Gönen, Ü. Erbaş & Z. Çakır (Ed.), *Farklı boyutlarıyla spor araştırmaları 1* (Bölüm 3, ss. 41-58). İzmir: Duvar Yayınları.

- Kohrt, W. M., Bloomfield, S. A., Little, K. D., Nelson, M. E., & Yingling, V. R. (2004). Physical activity and bone health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(11), 1985-1996. <https://www.corsi.univr.it/documenti/OccorrenzaIns/matdid/matdid600016.pdf>
- Kraus, W. E., Janz, K. F., Powell, K. E., Campbell, W. W., Jakicic, J. M., Troiano, R. P., ... & 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2019). Daily step counts for measuring physical activity exposure and its relation to health. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1206. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001932>
- Kul, M., Türkmen, M., Öktem, T., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2021). 12 haftalık halter antrenmanının sedanter bireylerin bazı parametrelerine etkisinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 154-170. <https://dergipark.org.tr/pub/besbid/issue/67297/1022023>
- Kurt, C., Sağıroğlu, İ., Ömürlü, İ. K., & Çatıkkaş, F. (2017). Associations among handgrip strength, dietary pattern, and physical activity level in Physical Education students. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 3(2), 33-38.
- Kürkçü Akgönül, E., Şahin, T., & Özen, G. (2022). The effect of COVID-19 pandemic on Turkish well-trained cyclist's pre-competition anxiety level. *Human Sport Medicine*, 22(1), 110-120
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- McEwan, K., Campbell, R., & Eyles, E. (2019). Early morning exercise and its effects on mood, stress, and energy. *Journal of Behavioral Medicine*, 42(3), 287-296.
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171-179. <https://doi.org/10.1056/NEJM1998011533803>
- McEwen, B. S., & Stellar, E. (1993). Stress and the individual. *Archives of Internal Medicine*, 153(18), 2093-2101. <https://doi.org/10.1001/archinte.1993.00410180039004>
- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201-217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>

- Ozkaya, O., Balci, G. A., As, H., Cabuk, R., & Norouzi, M. (2022). Grey zone: a gap between heavy and severe exercise domain. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(1), 113-120.
- Öktem, T. (2020). Investigation of the benefit levels of individuals participating in recreation activities from recreation activities they participate in. In Ö. Karataş (Ed.), *Academic studies in sport sciences* (1st ed., pp. 109-121). Gece Kitaplığı. ISBN: 978-625-7884-63-1.
- Öktem, T. (2022). The effect of university students' attitudes towards sports on their happiness levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(19), 2389-2398.
- Özavci, R., & Gözaydın, G. (2022). Rekreasyonel alan kullanımında koronavirüs kaygısının yaşam doyumuna etkisi. *Tourism and Recreation*, 4(2), 89-94. <https://doi.org/10.53601/tourismandrecreation.1210330>
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumunu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(3), 454-461. <https://doi.org/10.22282/tojras.1314763>
- Özdemir, K., Yazici, A. G., Öztürk, M. E., Ogan, M., & Yetkin, Ö. (2021). Analysing Listening Skills High School of Physical Education and Sports Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 10(1), 108-114.
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü., & Cengiz, C. (2013). Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 24-38.
- Özkan, A., Bozkuş, T., Özkan, A., & Kayihan, G. (2021). Determination of energy intake and dietary habits and their relationship with physical activity levels and healthy lifestyle behaviours of primary education and pre-service teachers. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(4), 3.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 95, 156-178 <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(S3), 1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>

- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2019). Daily step counts for measuring physical activity exposure and its relation to health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1206-1212.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D. et al. Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health* 13, 813 (2013). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>
- Rhodes, R. E., Fiala, B., & Conner, M. (2017). A review and meta-analysis of affective judgments and physical activity in adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 53(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9147-y>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sahin, T., & Ozen, G. (2022). The effect of COVID-19 pandemic on turkish well trained cyclist's pre-competition anxiety level. *Человек. Спорт. Медицина*, 22(1), 110-120.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)
- Sapolsky, R. M. (2019). *Zebralar Neden Ülser Olmaz? Stres, Stresle İlişkili Hastalıklar ve Stresle Baş Etme Üzerine Güvenilir Bir Rehber*. Çeviri: Nesrin Hisli Şahin. Kuraldışı Yayıncılık.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Soylu, Y., Turgut, M., Canikli, A., & Kargün, M. (2021). Fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh hali ilişkisi: Kovid-19 ve üniversite öğrencileri. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 88-97.
- Şahin, T. (2021). Self-evaluated teacher effectiveness in physical education and sports during schools closedown and emergency distance learning: Teacher effectiveness in physical education. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 13(2), 1493-1507.
- Şahin, T., Gümüş, H., & Gençoğlu, C. (2021). Analysis of tweets related with physical activity during COVID-19 outbreak. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 5(1), 42-48.

- Şakar, M., & Kızılkaya Namlı, A. (2023). Öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde zihnin istemli ve istemsiz gezinmesinin aracılık rolü, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(3), 352-361
- Şarvan Cengiz, Ş., Örcütaş, H., Ulaş, A. G., Ateş, B. (2022). Sedarter Bireylerin Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ile Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 198-214.
- Şarvan Cengiz. Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.
- Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-9-78>
- Tok, S., Binboğa, E., Guven, S., Çatıkkas, F., & Dane, S. (2013). Trait emotional intelligence, the Big Five personality traits and isometric maximal voluntary contraction level under stress in athletes. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 19(3), 133-138.
- Tsatsoulis, A., & Fountoulakis, S. (2006). The protective role of exercise on stress system dysregulation and comorbidities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1083(1), 196–213. <https://doi.org/10.1196/annals.1367.020>
- Tunçkol, H. M., & Şahin, T. (2022). Fear of Covid-19 in Fitness Centers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(06), 434-434.
- Turğut, M., Bozkuş, T., Özmekik, M., & Kocakulak, Ş. (2021). Examination of nutritional knowledge levels and nutritional attitudes of badminton athletes. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(12), December 2021
- Tutal, V. & Göncü, B.S. (2023). Duygusal zeka ve spor (Ed.: Mustafa Türkmen ve Mehmet Şerif Ökmen). Spor bilimleri alanında özgün araştırmalar, s. 5-15. Eğitim Yayınevi.
- Uğurlu, F. M., & Şakar, M. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469..
- Uslu, S., & Yıldız, M. (2021). Dövüş Sporunu Yapan Millî Sporcuların Değerlere Bakış Açısı. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 119-130.
- Uzun, M., & Gözaydın, G. (2017). Tercih edilen rekreatif alan ve aktivite çeşitlilikleri: Çanakkale örneği. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-14.

- Yasartürk, F., Akyüz, H., Karatas, I., & Turkmen, M. (2018b). The relationship between free time satisfaction and stress levels of elite-level student-wrestlers. *Education Sciences*, 8(3), 133.
- Yaşar, Y., & Yılmaz, U. (2021). Ortopedik engellilerde beden eğitimi ve spor uygulamaları. In M. Uzun (Ed.), *Engelsiz yaşamlar: Özel gereksinimli bireylerde fiziksel aktivite ve spor* (1. baskı, ss. 79-88). İzmir: Efe Akademi
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2018a). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243.
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Aydemir, U. (2023). Spor performansı ve denge. In E. Zorba, M. Gönen, & Z. Çakır (Eds.), *Spor araştırmalarında farklı perspektifler 2* (pp. 120-137). İzmir: Duvar Yayın Evi
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Aydemir, U. (2023). Spor performansı ve denge. In E. Zorba, M. Gönen, & Z. Çakır (Eds.), *Spor araştırmalarında farklı perspektifler 2* (pp. 120-137). İzmir: Duvar Yayın Evi
- Yılmaz, U., & Ozan, M. (2023). Bağışıklık sisteminin koronavirüs, beslenme ve egzersiz üzerine etkisi. In M. Kul, Ü. Erbaş, & M. A. Ceyhan (Eds.), *Farklı boyutlarıyla spor araştırmaları - 3* (Bölüm 2, ss. 12-30). İzmir: Duvar Yayınları

## 5. BÖLÜM

### 3X3 BASKETBOLDA HÜCUM SİSTEMİ ve 3X3 BASKETBOL A MİLLİ TAKIM ÖRNEĞİ

Kıvanç DİNLER<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Manisa Celâl Bayar Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi/ Antrenörlük Eğitimi Bölümü  
Orcid No: 0000-0002-3085-4547, kivanc13@hotmail.com

### 3X3 BASKETBOL TANITIMI

3x3 basketbol 2010 yılında FIBA tarafından büyük şehirlerin sevilen sporu olan sokak basketbolunun kurallar altına alınmasıyla doğdu(FIBA, 2024). Gördüğü büyük ilgiden dolayı 11 yıl sonra Olimpik bir branş olarak Tokyo olimpiyatlarında oynandı. Toplamda milyonlarca dolar ödül dağıtılan ve onlarca büyük şehirde oynanan bir Dünya Turuna da sahip olan bu spor başlangıcından bu yana kurallar ve turnuva formatları açısından birçok değişime uğradı (FIBA, 2024). 3x3 basketbol 5x5 basketboldan çok farklıdır ve bu farklar da aşağıdaki tabloda genel hatları ile belirtilmiştir.

	<b>3x3 Basketbol</b>	<b>5x5 Basketbol</b>
Saha ve pota bilgileri	15 mt. en, 11 mt. boy; tek ve nizami pota (3.05 mt.)	15 mt. en, 28 mt. boy; 2 pota
Oyuncu ve coach sayısı	4 oyuncu. Sahada coach yasak (tribünden direktif almak da)	12 oyuncu + 2 coach
Sayıdan sonra başlangıç	Filedan geçtiği andan top canlıdır ve oyun normal kullarla devam eder (pas verilebilir, top sürülebilir)	Top "ölür". Pota altından çıkarılır.
Bireysel ve takım faulleri	Bireysel faul sınırı yoktur. Takım faulleri ise; 7 (2 faul atış cezası) ve 10 (2 faul atış ve extra hücum cezası)	Bireysel 5 faulde oyun dışı kalır, takım her çeyrek 4 faulde cezalı duruma düşer
Oyun durduğunda...	Top, yayın potayı tam karşıdan gören noktasında checkball (al-ver) ile başlar	Top oyunun durduğu noktaya en yakın çizgiden başlar (nadir senaryolar hariç, örn: son dk mola)
Oyunun galibi	10 dakika sonunda önde olan takım veya 21 sayıya ilk ulaşan takım	FIBA 40dk, NBA 48dk sonunda önde olan kazanır. Sayı sınırı yoktur.
Basketlerin değeri	Yayın içi 1, yayın dışı 2	Yayın içi 2, yayın dışı 3
Mola sayısı	10 dakikalık maçta takım başına 1 mola	İlk 2 çeyrek 2, son 2 çeyrek 3 mola hakkı (FIBA)
Hücumla geçmek için	Sayıdan sonra filedan geçen veya defansif ribaunt sonrası topu pas veya dripling ile yayın dışına çıkarıp aynı potaya hücum gerekir.	Topu karşı potaya taşımak gerekir

Şekil 1- 3x3 ve 5x5 basketbol arasındaki önemli farklılıklar (FIBA, 2024)

### 3X3 BASKETBOLDA FİZYOLOJİ

Yukardaki kurallardan temposunun yüksekliği anlaşılabilir bu spor için FIBA "10 dakikalık sprint" sloganını kullanır. Nitekim 3x3 basketbol üzerine yapılan araştırmalar da bu sloganı destekler nitelikte ve yüksek şiddetli yüklenme sonuçlarını vurgular türden sonuçlar paylaşmıştır. Her ne kadar 10 dakika gibi gözükse de genellikle 14-17 dakika süren maçlarda tüm oyuncular benzer süreler alır. Oynanan sürenin %20-%26'sını yedek kulübesinde geçiren sporcuların saha/yedek kulübesi oranı 3/1 olarak gözlemlenmiştir (McGown et al., 2020;

Willberg et al., 2023). Bu ortalama, yaklaşık 16 dakika süren bir maçta herhangi bir sporcunun neredeyse hiç durmayan bu sporda 12 dakika boyunca kısa mesafe çeviklik içeren patlayıcı çıkışlar sergileme ve ek olarak da itiş-çekişler içeren hareketlere de maruz kalma olasılığının yüksek olduğu gösterir. (Montgomery & Maloney, 2018b, 2018a; Willberg et al., 2023) Nitekim, bir araştırma bu yaklaşımı doğrular sonuçlar paylaşmış ve oyun süresinin ~%15'inin toparlanma, ~%44'ünün düşük yoğunluklu aktiviteyi, ~%17'sinin orta yoğunluklu aktivite ve ~%24'ünün ve yüksek yoğunluklu aktiviteyle geçirildiğinden bahsetmiştir (Feroli et al., 2023) Bir başka deyişle, herhangi bir sporcu oynadığı 100 saniyenin 40 saniyesini orta veya yüksek şiddette hareketlerle geçirecek ve toparlanma için 15 saniyesinin olacağı ifade edilebilir. Bu yüklenme şiddetinin sporcularda oluşturduğu yük, nabız ortalamalarıyla da kontrol edilebilir. Araştırmalar, elit seviye kadın oyuncular için 3x3 basketbol sırasında kalp atım aralığının 160 - 182 atım/dakika olduğunu, bu aralığın erkekler için ise 149 - 164 atım/dakika aralığında olduğundan bahsetmiştir (Montgomery & Maloney, 2018b, 2018a; Willberg et al., 2023).

Bu yüksek nabız aralığı 3x3 basketbolun içerdiği kısa ve patlayıcı hareketlerden kaynaklandığı söylenebilir. Birçok elit kadın ve erkek maçlarının değerlendirilmesi sonucunda paylaşılan sonuçlar bu varsayımı destekler niteliktedir, 3x3 basketbolda bir oyuncunun maç başına 17-33 adet hızlanma, 24-44 adet yavaşlama, 62-94 adet yön değiştirme ve 17-24 adet de sıçrama gerçekleştirdiği gözlemlenmiştir.(Montgomery & Maloney, 2018b, 2018a; Willberg et al., 2022, 2023). Bahsi geçen yüksek şiddetli tempoyu sporcularından kısa zaman dilimleri içerisinde bekleyen 3x3 basketbolun özelliklerine uygun teknik ve taktikler gerekmiştir ve yeni gelişen bu sporun teknik ve taktiksel becerileri üzerinde de az sayıda da olsa çalışmalar bulunmaktadır.

### **3X3 BASKETBOLDA TEKNİK ve TAKTİK**

3x3 basketbolda ölü topların yayın çemberi karşından gören tepe noktasından başlaması (al-ver, İng: checkball), kalan (durmayan) zamanın ise her yay içi hakimiyet değişiminde veya sayı sonrasında yayın dışına çıkıp- geri dönmek yolu ile devam etme zorunluğu gibi 5x5 basketbolda bulunmayan sistemler bulunmaktadır(FIBA, 2024). Bu sistemler hakkında yapılan çalışmalarda 3x3 basketbolda maç başına ortalama top hakimiyeti sayısının (possession) 30 ile 40 arasında olmasından ve oyun başına 7,6 al-ver (checkball) yapılmasından bahsedilmiştir (Conte et al., 2019; Willberg et al., 2023). Başka bir çalışmada top hakimiyeti süresinin ortalama süresi 5,4 ila 6,2 saniye olduğu vurgulanmıştır

(Ortega E et al., 2021) ki, bu süre topun neredeyse 5x5 basketboldan 3 kat hızlı hakimiyet değiştirdiğini ifade etmektedir. Bu kadar hızlı topun el değiştirdiği bir sporda elbette kısa ve öz ofansif setler olacaktır.

### 3x3 Basketbolda Set Ofans

5x5 basketbolda set ofans kavramı takımların genellikle maç öncesinden hazırladığı planlı hareketler diye adlandırılabilir (Csataljay et al., 2009). Benzer şekilde 3x3 basketbolda da set ofanslar bulunmaktadır ve bu setlerin incelendiği araştırmalara da nadir olsa da rastlanmaktadır. Bu araştırmaların birinde set ofans oyunların sıklıkla iki (%46,7), bazen de üç oyuncuyu (%35,6) içeren hareketler serisini içerdiğini ve 1 oyunculu setlerin en az uygulanan olduğu vurgulanmıştır. Bu ofanslarda topa yapılan perdelemelerin azlığı da (%15,5) göze çarpmıştır (Ortega E et al., 2021). 3x3 basketbolda set ofanstaki perdelemelerin toplu bireyler yerine topsuz bireyler arasında olması pasın önemini ortaya çıkarır ki bir araştırmada pozisyon başına ortalama 1,35 pas kaydetmiştir (Willberg et al., 2023).

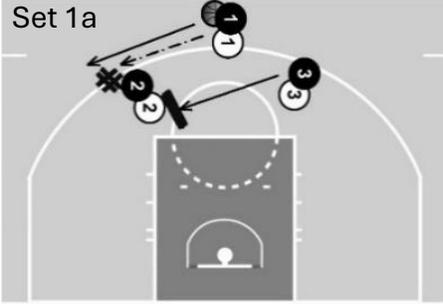
Literatürde 3x3 basketbolun hareketleri münferit olarak (pas, perdele, sayı, asist vb.) ele alındığı çalışmalar göze çarpsa da bu hareketlerin tümünden ele alındığı, bir başka deyişle set ofansların tümünden şekil olarak sunulduğu araştırmalar göze çarpmamıştır. Bu nedenle mevcut araştırmanın amacı elit 3x3 basketbolda kullanılan set ofansları hakkında bilgi vermek ve bunları bazı örneklerle sunmaktır.

### 3X3 BASKETBOLDA OFANSIF SET ÖRNEKLERİ

Mevcut araştırmanın yazarının 2021 yılında olimpiyat elemelerine katılan 3x3 basketbol A Milli takımın antrenörü olması sebebiyle aşağıda bahsi geçen turnuvada kullanılan setler gösterilmiştir. Setler sıklıkla iki perdeleme içermekte ve set sonunda iki opsiyon ile sona ermektedir. Oyuncular defansın tepsine bu iki opsiyondan birini seçmekte özgürdür.

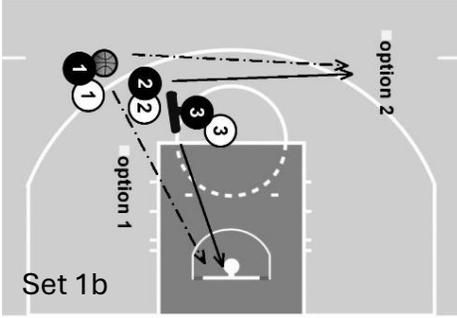


## 1. Şutöre handoff ve flair perde seti



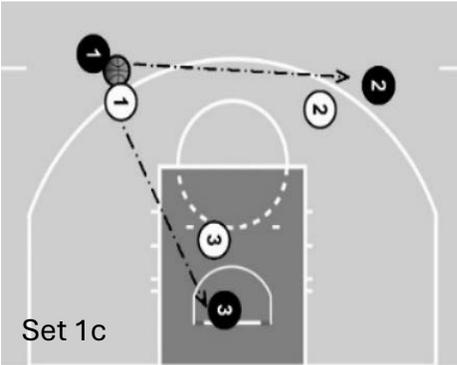
a)Al-ver pozisyonunda oynayan 1 numara pası şutör olarak planlanan 2 numaraya topu vererek set başlar.

b)Pası veren 1 numara daha sonra topu bir hand-off ile 2 numaradan geri alır.



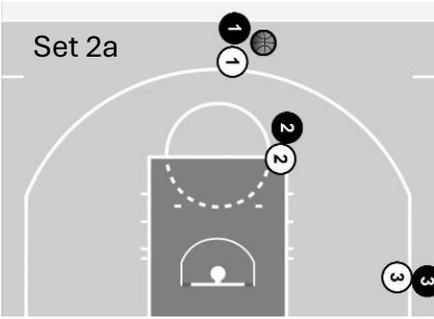
c)1 numara topa giderken aynı zamanlı 3 numara da 2 numaraya flair perde yapmaya gider (set 1a).

d)3 numaranın flair perdelemesiyle 2 numaranın sol forvete şuta doğru açılması ve perde sonrası içeriye doğru saplanan (slip) 3 numaraya ile set sona erer (set 1b).

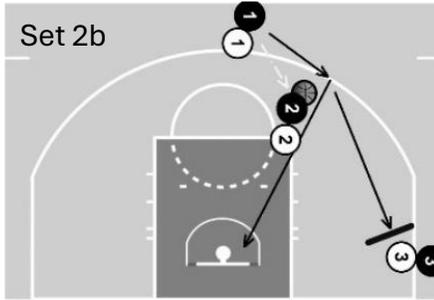


e)1 numara, şuta açılan 2 numaraya veya içeriye saplanan 3 numaraya pası vererek seti sonlandırır. (set 1c).

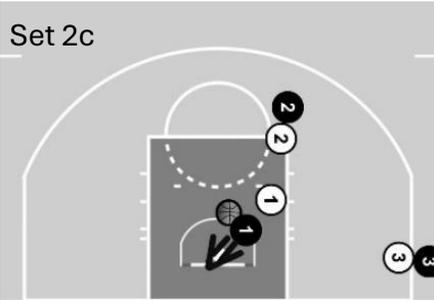
## 2. Dirseğe pas üstü yakın dönüş katı seti (Pass elbow+ruboff cut)



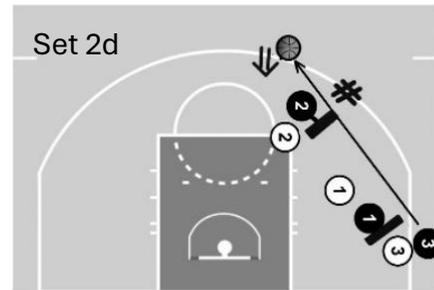
a) 1 numara topu dirsekteki 2 numaraya vererek üzerinden kat yapmaya gider (set 2a).



b) Bu kat 2 opsiyonludur, ya potaya doğru sayı amaçlı (kendi adamını arkasında kaldıysa), ya da köşeye ve şutörü tepeye getirmek için perdeleme amaçlıdır (set 2b).

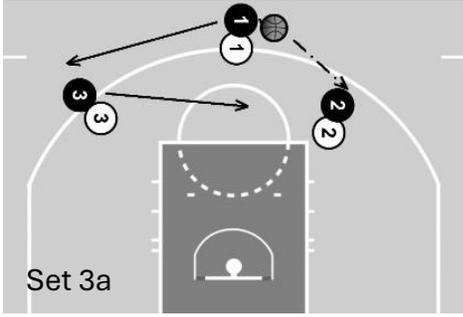


c) 2 numara, 1 numaraya boş ise pota altında asist yapar (set 2c).

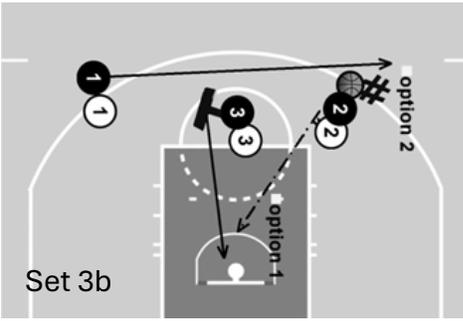


d) 2 numara, 1 numaranın perdesinden gelen 3 numaraya handoff yapar ve şut opsiyonu üretmeye çalışır (set 2d).

### 3. Uzağa perde ve saplanma seti (off pick+slip)

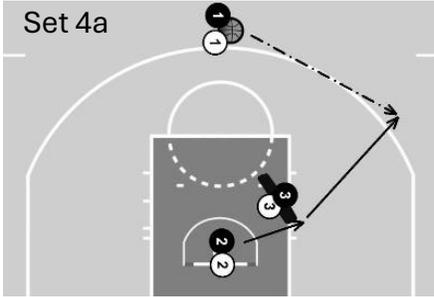


a) 1 numara topu 2 numaraya verir ve 3 numaranın bulunduğu sağ forvete geçer. 3 numara, 2 numaradan top ister gibi foul çizgisine doğru hareket eder; bir başka deyişle 1 numara ve 3 numara yer değişir (set 3a).

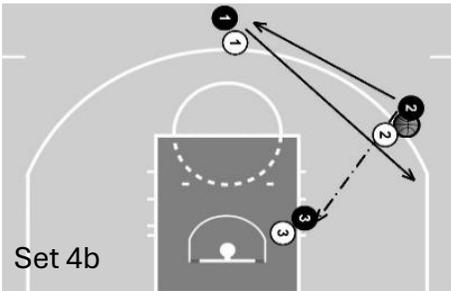


b) Top elinde olan 2 numara;  
1-Perdeleme yapıp potaya kat eden (slip cut) 3 numaraya, ya da  
2- 3 numaranın perdesinden gelen 1 numaraya handoff ile vermeye çalışarak seti sonlandırır (set 3b).

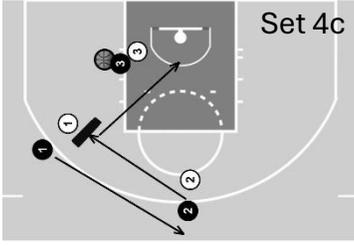
### 4. Exit üstü dışta hareketlenme seti



a) 1 numara topu 3 numaranın perdesinden sol forvete çıkan 2 numaraya verir (set4a).

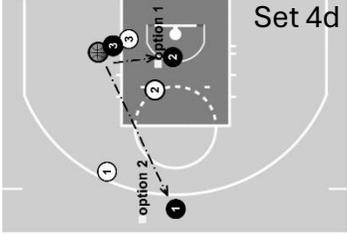


b) 2 numara topu içerdeki 3 numaraya verir ve 1-2 numaralar yayın üstünde yer değişirler (set4b)



Set 4c

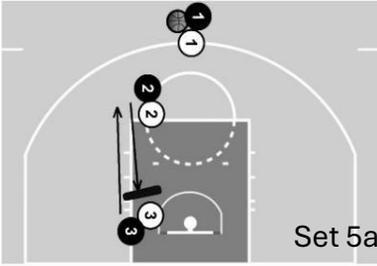
c) 2 numara sol forvete geri dönüp 1 numarayı tepeye doğru şuta götürün bir perdeleme yapar ve hemen çembere (slip cut) kat eder (set4b).



Set 4d

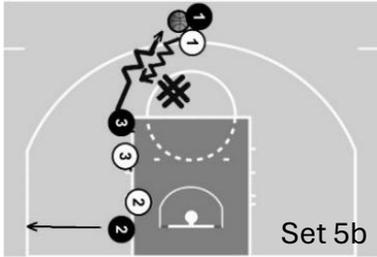
d) 3 numara ya yanından geçen 2 numaraya pota dibine, ya da tepeye şuta çıkan 1 numaraya topu verir (set4b).

### 5.Aşağı perde ve hand-off ile boş şut seti



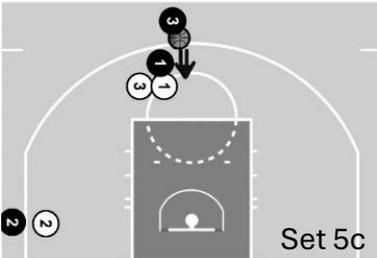
Set 5a

a) Şut atması istenen 3 numara dipte beklerken, 2 numaranın aşağı perdesiyle set başlar (set 5a).



Set 5b

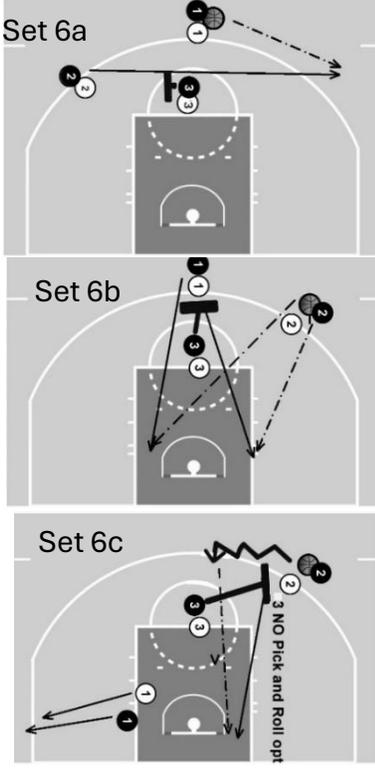
b)3 no yukarı gelirken 1 no da 3 no ya doğru penetre eder gibi yapar ancak kesip hand-off yapar (set 5b)



Set 5c

c)1 numaranın kendi ve 3 numaranın adamına hand-off sonrası perdeleme yapması ve 3 numaraya şut opsiyonu üretmeye çalışmasıyla sonu erer (set 5c).

## 6. Yatay kat üstü pick and roll seti



a) 1 numaralı oyuncunun topu 3 numaralı oyuncunun yatay perdesinden gelen 2 numaralı oyuncuya vermesiyle set başlar (set 6a).

b) 2 numaralı oyuncunun topu almasıyla 3 numaralı oyuncunun opsiyonları başlar.

c) İlk opsiyonda 3 numaralı oyuncu tepedeki 1 numaralı oyuncuya perdeleme yapar, onu uzak dibe doğru yönlendirir (back-pick) ve top tarafı dibe doğru iner (set 6b).

c) İkinci opsiyonda 1 numaralı oyuncu ya backpick yaptıktan sonra devam edip 2 numaralı oyuncu ile pick and roll oynar (set 6c).

## SONUÇ

Yüksek tempolu ve kısa mesafe patlayıcı hareketler içeren 3x3 basketbolda yapılan araştırmalar bu oyunun sistemlerindeki münferit hareketlerin parça olarak ele alınması ile değerlendirilmektedir. Alan yazındaki total ofansif sistemlerin eksikliğine binaen 2021 yılında 3x3 A Milli takımında oynanan ofansif sistemler paylaşılmıştır. Bu sistemler araştırmacının sıklıkla FIBA Dünya Turu analizlerinde sıklıkla karşılaştığı ve tüm takımlarca oynanmakta olan setlerdir; bilinmesi halinde sporcular gerek ofansif olarak birden çok opsiyonlu ofansif seçimleri olacak, gerek ise defansif olarak karşılaştıklarında sürpriz faktörünün yaşamadan, kendi tecrübeleriyle bu sistemleri müdafaa etme konusunda avantajlı olacaklardır. Tüm bunlara ek olarak, 5x5 basketboldaki en temel tüm hareketleri içeren (pick and roll, flair pick, off pick, down pick vb) bu setler, sadece 3x3 basketbol takımlarına değil, 5x5 basketbol antrenmanlarında oyuncuların dar alan oyunlarında kullanılabilir.

## KAYNAKÇA

- Conte, D., Straigis, E., Clemente, F. M., Gómez, M. Á., & Tessitore, A. (2019). Performance profile and game-related statistics of FIBA 3x3 Basketball World Cup 2017. *Biology of Sport*, 36(2), 149–154.
- Csataljay, G., O'Donoghue, P., Hughes, M., & Dancs, H. (2009). Performance indicators that distinguish winning and losing teams in basketball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(1), 60–66.
- Feroli, D., Conte, D., Rucco, D., Alcaraz, P. E., Vaquera, A., Romagnoli, M., & Rampinini, E. (2023). Physical Demands of Elite Male and Female 3 × 3 International Basketball Matches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(4), e289–e296.
- FIBA. (2024). *fiba-3x3-basketball-rules-full-version*.
- McGown, R. B., Ball, N. B., Legg, J. S., & Mara, J. K. (2020). The perceptual, heart rate and technical-tactical characteristics of 3 × 3 basketball. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 15(5–6), 772–782.
- Montgomery, P. G., & Maloney, B. D. (2018a). 3×3 Basketball: Performance Characteristics and Changes During Elite Tournament Competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(10), 1349–1356.
- Montgomery, P. G., & Maloney, B. D. (2018b). Three-by-Three basketball: Inertial movement and physiological demands during elite games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(9), 1169–1174.
- Ortega E, Ortín M, Giménez-Egido JM, & Gómez-Ruano M. (2021). Technical-Tactical Performance Indicators During the Phases of Play in 3x3 Basketball. *Journal of Sport Psychology*, 30(2), 187–194.
- Willberg, C., Wellm, D., Behringer, M., & Zentgraf, K. (2023). Analyzing acute and daily load parameters in match situations – a comparison of classic and 3 × 3 basketball. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 18(1), 207–219.
- Willberg, C., Wieland, B., Rettenmaier, L., Behringer, M., & Zentgraf, K. (2022). The relationship between external and internal load parameters in 3 × 3 basketball tournaments. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1).

## 6. BÖLÜM

### SPORCULARDA TAMAMALAYICI BESİN OLARAK PANAX GINSENG (KORE GINSENGİ)

**Yusuf Ziya Doğru<sup>1</sup>**  
**Muharrem OĞAN<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup>Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü Erzurum  
ORCID ID: 0000-0002-5666-8400, [yziya@atauni.edu.tr](mailto:yziya@atauni.edu.tr)

<sup>2</sup> Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği  
Bölümü ,Erzurum  
ORCID ID : 0000-0002-5848-7291, [Muharrem.ogan@atauni.edu.tr](mailto:Muharrem.ogan@atauni.edu.tr)

## GİRİŞ

İsmi Kore bölgesinde yetiştirilen ginseng bitkisinden almıştır. Kore ginsenginin beyaz ve kırmızı olmak üzere iki farklı türü bulunur.

İlaçların hammaddesinin bitkiler olduğu bilinen bir gerçektir. Alternatif tıpta yüzyıllardır bitkilerin tedavi amaçla kullanılmaktadır. Bunlardan biri de ginsengdir. Ginseng, birçok farklı yararı olduğuna inanılarak, uzun zamanlardan beri alternatif tıpta kullanılan bir bitkidir. Botanik dünyasında ismi 'Panax' olan ginsengin; hafızayı güçlendirme, beyin fonksiyonlarını düzenleme, halsizlik ve yorgunluğa karşı iyileştirici etkiye sahip olduğu bilimsel çalışmalarda kanıtlanmıştır. Ginsengin üreme sağlığı ve nörolojik rahatsızlıklarda da faydalı olabileceği düşünülür.

Kore ginsengi, birçok faydası nedeniyle sporcular tarafından oldukça değerli bulunan bir gıda takviyesidir. Atletik performansı artırmak ve egzersiz sonrası etkili kas iyileşmesini desteklemek için gerekli olan doğal enerjiyi sağlar. Kore ginsengi dayanıklılığı artırma potansiyeli ile de ünlüdür.( liang 2005)

Kore ginsenginin bileşimi, kas oksijenlenmesini iyileştiren ve fiziksel direnci artıran aktif maddeler, özellikle de ginsenositler açısından zengindir. Bu özellikler sayesinde sporcuların sınırlarını zorlamalarını ve genel performanslarını artırmalarını sağlar.

Birçok faydası ile Kore Ginsengi, performanslarını ve canlılıklarını artırmak isteyen sporcular için paha biçilmez bir maddedir. Sporcular Düzenli olarak kullandıklarında bu doğal gıda takviyesi sporcuların performansları üzerinde çok önemli artışlar sağlamaktadır.

Kullanıma sunulan Kore ginseng ( panax ginseng) genellikle kapsül veya toz halinde bulunur.

Üretici tarafından sağlanan özel talimatlara uymanız veya kişiselleştirilmiş tavsiye için bir sağlık uzmanına danışmanız önerilir.

Çeşitli bilimsel çalışmalar, Kore ginsenginin özellikle kas oksijenlenmesini, aerobik kapasiteyi ve yorgunluk direncini iyileştirme açısından olumlu etkileri olabileceğini göstermiştir.

Birçok sporcu, doğal enerjilerinde önemli bir artış, gelişmiş atletik performans ve daha hızlı kas iyileşmesi bildirmektedir. Kore Ginseng veya başka bir besin takviyesi kullanmadan önce, özellikle hamileyseniz, emziriyorsanız, herhangi bir tıbbi durumunuz varsa veya halihazırda başka ilaçlar alıyorsanız, bir sağlık uzmanına danışmanız önerilir.

## **Kore Ginsengi Kullanmadan Önce Alınması Gereken Önlemler**

Kore Ginsengi veya başka herhangi bir besin takviyesi kullanmayı düşünürken, güvenliğinizi sağlamak ve spor sağlığınız için faydaları en üst düzeye çıkarmak için bazı önlemler almak önemlidir. Herhangi bir takviyeye başlamadan önce, özellikle hamileyseniz, emziriyorsanız, önceden var olan sağlık sorunlarınız varsa veya halihazırda başka ilaçlar kullanıyorsanız, bir sağlık uzmanına danışmanız şiddetle tavsiye edilir.

Bir sağlık uzmanı genel sağlık durumunuzu değerlendirebilir, özel ihtiyaçlarınızı dikkate alabilir ve Kore ginseng kullanımı konusunda size kişiselleştirilmiş tavsiyelerde bulunabilir. Ayrıca, halihazırda kullandığınız diğer ilaçlarla potansiyel bir etkileşim olmadığından emin olabilirler.

Güvenli ve etkili kullanım için üreticinin özel tavsiyelerine uymak önemlidir. Her besin takviyesinin kendi önerilen dozajları ve kullanım şekilleri olabilir. Üreticiler, optimum kullanımı sağlamak için genellikle ambalaj veya resmi web sitesi hakkında ayrıntılı bilgi sağlar. Olumsuz etkilerden kaçınmak ve istenen sonuçları elde etmek için bu tavsiyelere uymak önemlidir.

Bir sağlık uzmanına danışmanın ve üreticinin tavsiyelerine uymanın yanı sıra, Kore Ginsengini dengeli bir diyet ve düzenli fiziksel aktivitenin bir parçası olarak kullanmak da önemlidir. Diyet takviyeleri, sağlıklı ve çeşitli bir diyetin yerine geçmemelidir, bunun yerine atletik performansınızı ve genel sağlığınızı optimize etmek için ek bir destek olarak görülmelidir.

'Panax ginseng' ve 'Panax quinquefolius' bitkisinin köklerinden elde edilir. Ginsengin olumlu etkileri nedeniyle ginseng olarak lanse edilen ancak gerçek ginseng olmayan ürünler piyasada satılıyor. Ginseng alırken mutlaka buna dikkat etmek gerekir.

### **Dikkate alınması gereken bazı ek önlemler:**

Ürünün son kullanma tarihine dikkat edin ve son kullanma tarihi geçmişse kullanmayın.

- Besin takviyesini doğrudan güneş ışığından uzak, serin ve kuru bir yerde saklayın.
- Herhangi bir advers reaksiyon veya alerjik reaksiyon meydana gelirse, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir sağlık uzmanına danışın.
- Olağandışı semptomlar veya kalıcı yan etkiler yaşarsanız, bir sağlık uzmanına başvurun.
- Olumsuz etkilere neden olabileceğinden önerilen dozları aşmayın.

Özetle, Kore Ginsengi veya başka bir besin takviyesi kullanmadan önce, bir sağlık uzmanına danışmak, üreticinin tavsiyelerine uymak ve bu takviyeyi genel sağlıklı bir yaşam tarzına entegre etmek önemlidir. Bu önlemleri alarak, spor sağlığınız için faydaları güvenli bir şekilde en üst düzeye çıkarabileceksiniz.(Hsu 2005)

### **Kore Ginsengi Nasıl Kullanılır**

Kore Ginsengi piyasada yaygın olarak bulunan bir besin takviyesidir. Çoğunlukla kapsül veya toz formunda sunulur, bu da kullanımı pratik hale getirir ve sporcuların bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlanır.

Önerilen Kore Ginsengi dozu, her bireyin özel ihtiyaçları, ürüne karşı toleransları ve kişisel spor sağlığı hedefleri dahil olmak üzere bir dizi faktöre bağlı olarak değişebilir. En iyisi, üretici tarafından sağlanan özel talimatları takip etmek veya kişiselleştirilmiş tavsiye için bir sağlık uzmanına danışmaktır. Genel olarak, Kore ginseng sporunun tüm faydalarından yararlanmak için, verilen talimatlara uygun olarak düzenli olarak alınması tavsiye edilir. Bu, vücut için faydalı besin maddelerinin sürekli olarak sağlanmasına yardımcı olur.Yapılan çalışmalar da 2,70 gr ginseng sabah kahvaltısından önce , 1.35 gram akşam yemeğinden önce alan sporcularda performans % 60- 70 arttığı gözlenmiştir.(Liang 2005)

Kore Ginsengi, bireysel ihtiyaçlara ve özel hedeflere bağlı olarak farklı şekillerde kullanılabilir. Egzersize hazırlanırken kullanıldığında, doğal bir enerji yükseltici olarak hareket edebilir ve bir antrenman seansı veya yarışma öncesinde daha fazla canlılık sağlayabilir. İyileşme sırasında kas onarımını destekler ve enerjinin yeniden şarj edilmesine katkıda bulunur.Başka bir çalışmada sekiz hafta boyunca günde 2 gram ginsengi verilmiş yorgunluk hissi 1,5 dakika ertelenmiştir.( Kim 2005)

Kore Ginsengi kullanımının dengeli bir diyet ve düzenli egzersiz ile birleştirilmesi gerektiğini unutmamak önemlidir. Bu unsurlar, sonuçları optimize etmek ve genel spor sağlığını iyileştirmek için sinerji içinde çalışır.

### **Kore Ginsenginin nasıl kullanılacağına dair örnek:**

Yoğun bir antrenman seansından önce

1. Tavsiye edilen Kore Ginseng dozunu talimatlara uygun olarak alınız.
2. Kore Ginsengi alımınıza enerji sağlamak için karbonhidrat içeren dengeli bir öğün eşlik etmelidir.
3. İyi performansı sürdürmek için egzersiz sırasında uygun şekilde hidrate kalın.

İyileşme dönemi sırasında:

1. Fiziksel efordan sonra önerilen dozda Kore Ginsengi tüketin.
2. Kas onarımını desteklemek için protein açısından zengin bir diyet uygulayın.
3. Vücudun etkili bir şekilde iyileşmesini sağlamak için yeterli dinlenmeye izin verin.( Ziembra 1999)

### **Kore Ginsengi Kullanan Sporcuların Görüşleri.**

Kore Ginsengi, birçok sporcu tarafından yaygın olarak beğenilen bir gıda takviyesidir. Sporcular, bu doğal ürünün sportif faaliyetlerine getirdiği birçok faydaya tanıklık etmektedir.

“Kore Ginsengi almaya başladığımdan beri, antrenman sırasında doğal enerjimde önemli bir artış olduğunu fark ettim. Kendimi daha dinamik hissediyorum ve aşırı yorgunluk hissetmeden sınırlarımı zorlayabiliyorum.”Marc, maraton koşucusu

“Kore ginsengi sporu sayesinde atletik performansımı geliştirebildim. Müsabakalarım sırasında kendimi daha güçlü, daha hızlı ve daha konsantre hissediyorum. Sınırlarımı zorlamama ve hedeflerime ulaşmama yardımcı olan gerçek bir müttefik.”Sophie, profesyonel yüzücü

“Bir vücut geliştirme uzmanı olarak kasların toparlanması benim için çok önemli. Kore ginsengi sporu yoğun antrenman seanslarımdan sonra daha hızlı toparlanmama yardımcı oldu. Daha az ağrı oluyor ve antrenmanlarımı daha kolay takip edebiliyorum.” Thomas, vücut geliştirme uzmanı

Bu referanslar, Kore Ginsengini antrenman rutinlerine dahil eden sporcuların olumlu deneyimlerini yansıtmaktadır. Faydaları arasında artan doğal enerji, gelişmiş atletik performans, daha iyi konsantrasyon ve daha hızlı kas iyileşmesi yer almaktadır.(Reay 2005)

### **Sonuç**

Kore Ginsengi, gelişmiş performans ve daha iyi spor sağlığı arayan sporcular tarafından takdir edilen bir gıda takviyesidir. Özellikleri sayesinde doğal olarak enerji sağlayabilir, optimum kas iyileşmesini teşvik edebilir ve dayanıklılığı artırabilir. Bununla birlikte, saygın markalardan kaliteli ürünler seçmek, kullanım önerilerini takip etmek ve herhangi bir takviyeye başlamadan önce bir sağlık uzmanına danışmak çok önemlidir.

Dengeli bir diyet ve düzenli spor pratiği ile birlikte Kore Ginsengi, sportif hedeflerinize ulaşmada ve genel canlılığınızı artırmada değerli bir müttefik haline gelebilir. Her bireyin diyet takviyelerine farklı tepki verdiğini anlamak önemlidir,

bu nedenle sonuçları en üst düzeye çıkarmak için kullanımlarını özel ihtiyaçlarınıza göre kişiselleştirmek en iyisidir.

Kore Ginsengi atletik performansı artırmak, etkili kas iyileşmesini teşvik etmek ve optimal sağlığı korumak için doğal bir çözüm sunar. Zenginleştirici bir spor deneyimi için faydalarını optimize etmek amacıyla kullanımı bilinçli seçimler ve kişiselleştirilmiş bir yaklaşımla yönlendirilmelidir.

Genel olarak bağışıklık sistemini güçlendirmek, kalp sağlığını iyileştirmek, şeker hastalığını tedavi etmek, enerjiyi artırmak, stresi azaltmak için de tercih edilmektedir.

### **KAYNAKÇA**

- Liang M.T., end all.(2005). Panax notoginseng supplementation enhances physical performance during endurance exercise. J Strength Cond Res. Feb;19(1):108-14.
- Kim S.H.,(2005). Effect of panax ginseng extract on exercise induced oxidative stress. J Sports Med Phys Fitness. jun;45(2):178-82.
- Hsu C.C. (2005). American ginseng supplementation attenuates creatine kinase level induced by submaximal exercise in human beings. World J Gastroenterol. Sep 14 ; 11(34): 5327-31.
- Ziemba A.W. (1999). Ginseng treatment improves psychomotor performance at rest and during graded exercise in young athletes. Int J sport Nutr. dec ; 9(4): 371-7.
- Reay j.L. ( 2005) Single doses of panax ginseng (G115) reduce blood glucose levels and improve cognitive performance during sustained mental activity. Jpsychopharmacol jul;19(4): 357-65.

## 7. BÖLÜM

### SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SPOR FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (ARDAHAN İLİ ÖRNEĞİ)

**İlim SARIKAYA<sup>1</sup>**  
**Ahmet Gökhan YAZICI<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum  
ORCID: 0000-0001-8976-2818, [ilim.sarikaya@gmail.com](mailto:ilim.sarikaya@gmail.com)

<sup>2</sup> Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum  
ORCID: 0000-0001-7069-304X, [agokhan.yazici@atauni.edu.tr](mailto:agokhan.yazici@atauni.edu.tr)

## GİRİŞ

Beden eğitimi, fiziksel aktiviteler yoluyla bireyin psikomotor, bilişsel ve sosyal alanlardaki gelişimine katkı sağlayan bir süreçtir (Balyemez, 2016). Beden eğitimi insanları gerçek hayata hazırlamakla kalmayıp çevreye uyumlarını da hızlandırır. Bireyin mevcut durumunu iyileştirmesi ve kendini eğitmesinin yanı sıra fikirlerinin gelişmesinde ve manevi değerlerin aşılmasında da önemli rol oynar. Gençlerin daha fazla çalışmaları, üretken insanlar olmaları, sosyalleşmeleri ve kültürel değerleri geliştirmeleri açısından olumlu faydalar sunmaktadır. Her bireyin yeteneklerinin farklı şekilde farklılaştırılması, herkes için eşit koşulların ve eşit fırsatların yaratılması açısından da değerlidir. Beden eğitimi bireyleri daha yararlı ve kaliteli bir düzeye getiren bir alandır. Bireylere yaşamları boyunca kullanacakları gerekli donanım ve becerileri kazandırır. Ayrıca sosyal ve toplumsal yapının olumlu yönde farklılaşmasını sağlar. Bireylerin birbirleriyle mücadele etmesi, ortak değerler etrafında birleşmesi, aynı doğrultuda hareket etmesi ve uyum sağlaması da önemlidir. Bireyin bir bütün olarak gelişebilmesi ve daha karakterli bireyler haline gelebilmesi için gelişim aşamasında fiziksel ve psikolojik gelişiminin sağlanması açısından faydalı ve gereklidir (Aracı, 1999). Beden eğitimi fiziksel aktiviteleri içeren, oyun, jimnastik, spor gibi kavramlarla bireyin psikolojik, entelektüel ve fiziksel gelişimine etki eden bilim dalıdır (Açak, 2005).

Beden eğitimi bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine sağladığı katkı ve değerlere göre eğitim sürecindeki etkinliğini arttırmıştır. Beden eğitimi aynı zamanda bireylerin daha sağlıklı yaşamasına ve yaşam kalitesini standartların üzerine çıkarmasına da olanak sağlar. Aynı zamanda bireyin yeteneklerini keşfetmesine olanak sağlayarak yeteneklerinin geliştirilmesinde de önemli rol oynar. Gençlerin ve çocukların gelişiminde büyük rol oynayan beden eğitimi ve spor, gelişim aşamasında fiziksel desteği, ahlaki ve karakterli kişiliklerin yetiştirilmesi için de önemli bir araçtır. Dolayısıyla insanların entegrasyonu, birlik, kültürleşme, sosyalleşme gibi birçok etkileşime fayda sağlar. Ayrıca beden eğitimi ve spor, insanların isimlerinin önüne koyduğu sıfatlardan ve ayrıcalıklardan uzak, herkese eşit şartlar sağlayan bir faaliyetler bütünüdür (Sarıkaya, 2019).

İnsanların uyku, yürüme, yemek yeme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmasının yanı sıra fiziksel aktivitede de bulunması gerekmektedir. Bireyin günlük yaşantısına devam etmesi, ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı olması gerekmektedir (Gönen vd., 2023). Nesillerin yapıcı olmalarına, toplumsal birlik, milli birlik ve bütünlüğün oluşmasına, sosyal ve kültürel

gelişmeye katkı sağlamada beden eğitimi ve sporun yararlarının göz ardı edilemeyeceği bir gerçektir. Bu nedenle işlevsel ve çağdaş eğitim modelinin planlama faaliyetleri içerisinde etkili ve ilgi çekici bir eğitim unsuru olan spora gerekli önemin verilmesi avantajlıdır (Yergin, 2002).

Spor; bireyin toplumsal uyumu, zihinsel ve bedensel sağlığı, yarışmaları kazanması unsurlarını içerir. (Kat, 2009). Spor sadece insanın fiziksel gelişimini sağlamaktan ibaret değildir. Aynı zamanda insanların yaşam boyu öğrenmelerine ve etkinliğe katılma konusunda geniş bir bilgi yelpazesi edinmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda spor sadece sağlıklı, mutlu ve doyumsuz olmanın bir yolu değil, aynı zamanda bir eğitim aracıdır. Eğitim yaşam boyu devam eden bir süreç olduğundan sporun herkes için erişilebilir olması ve insanların bu alanda bilinçlendirilmesi ve toplumda farkındalık yaratılması gerekmektedir. Sporun bu özelliklerinden dolayı insanların hayatları boyunca kullanacakları bu güçlü eğitim aracından yararlanma alışkanlığı içinde olmaları gerekmektedir (Mirzeoğlu, 2011). Sporun birleştirici ve bütünleştirici yönünün yanı sıra diğer bilimleriyle ilişkili olması bireyler için vazgeçilmez bir disiplin haline dönüşmesine neden olmuştur (Yazıcı ve Özdemir, 2023).

Spor, insanlık tarihi boyunca bireylerin yaşamında sürekli olarak önemli bir yer tutmuştur. Toplumsal ve kültürel gelişmelerle şekillenen spor, aynı zamanda farklı disiplinlerle etkileşim içinde bulunarak bu alanlardan etkilenmiş ve onları da etkilemiştir. (Murathan ve Murathan, 2019). Sporun temelinde yer alan düzenli fiziksel aktiviteler ise insan sağlığının genel yönleriyle çeşitli fiziksel kapasiteleri artırır (Garber ve ark., 2011; Çakır ve ark., 2021). Spor faaliyetleri yoluyla fiziksel aktiviteye düzenli katılım da önemli bir faktördür (Kusan ve ark, 2018). Fiziksel aktivite herkesin hayatı boyunca az çok yaptığı bir eylemdir (Oğan, 2022). Spor, bireylerin yaşamı boyunca fiziksel aktiviteye katılmasını, temel motor beceriler geliştirmesini ve zihinsel, psiko-sosyal davranışlar edinmesini destekleyen, aynı zamanda kazanılmış davranışların belirli kurallar çerçevesinde uygulanmasını içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Murathan & Orak, 2017). Her ne kadar spor, kelime anlamı itibarıyla fiziksel aktiviteleri ifade etse de, aynı zamanda bireylere sosyal bir kimlik kazandırmakta ve toplum içinde aidiyet duygusunu geliştirerek sosyalleşmelerine önemli katkılar sağlamaktadır (Küçük ve Koç, 2004; Güneş ve ark, 2022). Aynı zamanda bireyin temel olarak zihinsel veya fiziksel performansını artırmaya yönelik faaliyetleri de içerir (Yazıcı ve Özdemir, 2020).

Farkındalık, bireylerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor yetenekleri ile ilgili alanlarına uygun etkinliklere yönelmelerini ve bu etkinliklerde başarılı

olmalarını sağlayan önemli bir başlangıç noktasıdır. Bir bireyin herhangi bir konuda farkındalık düzeyinin düşük olması durumunda, o konuya ilişkin bir yaşantı veya deneyim içerisine girmesi beklenemez (Eski, 2010). Farkındalık, anlık yaşantılara yönelmek ve mevcut olan bir ana odaklanmaktır. Farkında olma kavramı, bilişsel ve duyuşsal faaliyetler olarak da açıklanır. Farkında olma ile birlikte, çevremizi, kendimizi, hayatı ve evreni daha iyi anlamlandırmış oluruz ve bilincimizde gelişme gösterecektir.

Tutum, bireyin kendisine ya da çevresindeki herhangi bir nesne, toplumsal mesele veya olaya karşı, deneyimleri, motivasyonları ve bilgi birikimi doğrultusunda oluşturduğu zihinsel, duygusal ve davranışsal tepki eğilimidir (İnceoğlu, 2004). Beden eğitimi dersine yönelik olumlu bir tutum, ders etkinliklerinin daha verimli bir şekilde gerçekleştirilmesine katkıda bulunur. Bu durum, dersin hem özel hem de genel hedeflerine ulaşılmasını kolaylaştırmakla kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin gelecekteki fiziksel aktivitelere gönüllü katılımını da teşvik edebilir (Silverman ve Scrabis, 2004).

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada, "Tarama ve Betimleme Modeli" tercih edilmiştir. Tarama Modeli, geçmişteki veya mevcut bir durumu olduğu haliyle betimlemeyi ve tanımlamayı hedefleyen bir araştırma yaklaşımıdır. Bu modelde, araştırma konusu olan olguyu değiştirme veya etkileme çabası bulunmamaktadır. Bilinmek istenen durum, tüm yönleriyle açık bir şekilde ortadadır. Bu yaklaşımın temel amacı, ele alınan olguyu doğru bir şekilde gözlemleyerek herhangi bir müdahalede bulunmaksızın belirlemektir (Karasar, 2016).

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki tüm Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğretmen adayları oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma (örneklem) grubunu ise, 2023-2024 yılında Ardahan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden toplam 217 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan öğretmen adaylarına ait demografik değişkenler Tablo 1 de ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Öğretmen Adaylarının Demografik Değişkenlerinin Yüzde ve Frekans Değerleri

Değişken		Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	144	66,4
	Kadın	73	33,6
Sınıf Düzeyi	1	69	31,8
Aktif Olarak Spor Yapıp/Yapmama	Evet	146	67,3
	Hayır	71	32,7
Spor Branşı: Takım/Bireysel	Bireysel	109	50,2
	Takım	108	49,8
Spor ile İlgili Bilgileri Nereden Edindiği	Aile	37	17,1
	Arkadaşlarından	113	52,1
	Medyadan Öğrenmiş	67	30,9
Bölüm	Beden Eğt. ve Spor	88	40,6

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmen adaylarının demografik değişkenleri hakkındaki verilerin yüzde ve frekans değerleri gösterilmiştir. Katılımcıların cinsiyet durumu incelendiğinde, 73 (%33,6)’sı kadın, 144 (%66,4)’ü erkek olduğu, 69 (%31,8)’i 1.sınıf, 61 (%28,1)’i 2. sınıf, 49 (%22,6)’sı 3. Sınıf ve 38 (%17,5)’i 4. Sınıf olduğu tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının 146 (%67,3)’ü aktif olarak spor yaparken, 71 (%32,7)’si aktif olarak spor yapmamaktadır. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının 109 (%50,2)’si bireysel spor yaparken, 108 (%49,8)’i takım sporu yapmaktadır. Öğretmen adaylarının spor ile ilgi bilgileri nereden edinindiği ise, 37 (%17,1)’i ailesinden, 113 (%52,1)’i arkadaşlarından ve 67 (%30,9)’u medyadan öğrenmiş olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak katılımcı öğretmen adaylarının 88 (%40,6)’sı beden eğitimi ve spor öğretmenliği okurken, 129 (%59,4)’ü spor yöneticiliği bölümü okuduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

#### **Spor Farkındalığı Ölçeği**

Araştırmada verilerin toplanmasında Uyar ve Sunay (2020) tarafından geliştirilen “Spor Farkındalığı Ölçeği” ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından gerekli izin alınarak kullanılmıştır. Ölçek 5’li Likert tipinde ve toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin puanlanmasında, olumlu ifadelerin kodlanmasında “Tamamen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum” ve “Hiç Katılmıyorum” ifadelerinin puan karşılığı olarak (5, 4, 3, 2, 1 ) şeklinde puanlama sistemi yapılırken, olumsuz ifadelerin

puanlanmasında ise tam tersi bir sıra takip edilerek (1, 2, 3, 4, 5) şeklinde bir puanlama ile ölçek maddeleri puanlanmıştır. Çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur.

### Veri Analizi

Öğretmen adaylarının doldurduğu ölçeklerin kontrolleri yapılarak "SPSS 22,0 for Windows (Statistical Package for Social Sciences)" istatistik programına aktarılarak frekans, yüzde ve aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Ölçek puanlarının normallik sınavında Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin +1,96 ile -1,96 arasında değişmesi nedeniyle ve "Kolmogorov-Smirnov" test istatistiği analizine göre, değişkenlere verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçekten toplanan veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testlerden T testi ve tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Tüm verilerin analizinde 0,05 değeri güven düzeyi olarak alınmıştır.

### Bulgular

Bu kısımda araştırmanın alt problemlerine ilişkin elde edilen veriler analiz edilmiştir.

**Tablo 2.** Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Spor Farkındalığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Verileri

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Kadın	73	4,2146	,56794	-,413	,680
Erkek	144	4,2500	,60972		

Tablo 2 incelendiğinde öğretmen adaylarının beden eğitimi ve spor dersi farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucu elde edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Sınıf Düzeyine Göre Öğrencilerinin Spor Farkındalığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		n	$\bar{X}$	ss	f	p
Spor Farkındalığı Ölçeği	1.Sınıf	69	4,2319	,50902	1,616	,187
	2.Sınıf	61	4,1672	,71033		
	3.Sınıf	49	4,3932	,60561		
	4.Sınıf	38	4,1632	,49996		

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin spor farkındalık tutumları ile sınıf düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucu elde edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.** Aktif Olarak Spor Yapmalarına Göre Spor Farkındalığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Bağımsız Gruplar için T Testi Sonuçları

	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Evet	146	4,3737	,52174	5,086	,000
Hayır	71	3,9592	,64104		

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin spor farkındalığı ile aktif spor yapıp/yapmama durumu arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunduğu, bu farkında aktif olarak spor yapanların lehine olduğu sonucu elde edilmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo5.** Spor Branşlarına göre (Takım/Bireysel) Spor Farkındalığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin T Testi Sonuçları

	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Bireysel Spor	109	4,1147	,69355	-3,132	,002
Takım Sportu	108	4,3627	,44472		

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin spor farkındalığı ile bireysel ve takım sporları yapmaları durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiştir. Bu farkın takım sporu yapanların lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 6.** Spor İle İlgili Bilgileri Öğrenme Kaynaklarına Göre Spor Farkındalığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		n	$\bar{X}$	ss	f	p
Spor Farkındalığı Ölçeği	Aile	37	4,3703	,60984	1,172	,312
	Arkadaş	113	4,2236	,62776		
	Medya	67	4,1896	,52359		

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin spor farkındalıkları ile spor ile ilgili bilgi kaynaklarını nereden edindiklerine ilişkin tutumlarının istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucu elde edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7.** Bölümlerine Göre Spor Farkındalığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T testi Sonuçları

	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Beden Eğitimi ve spor Öğr.	88	4,4606	,04651	4,775	,000
Spor Yöneticiliği	129	4,0863	,05642		

Tablo 7 incelendiğinde öğrencilerin spor farkındalıkları ile okudukları bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu ve bu farkın beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür.

### Sonuç ve Tartışma

Beden eğitimi ve spor dersine yönelik farkındalık düzeylerini incelemek amacıyla, öğrencilerin verdiği cevaplar nicel yöntemlerle analiz edilerek sunulmuştur. Araştırma bulguları, öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik farkındalık düzeylerinin cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine ve sporla ilgili bilgileri edindikleri kaynaklara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymuştur ( $p>0.05$ ). Buna ek olarak, öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik farkındalık düzeylerinde, aktif olarak spor yapma durumlarına; beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarında ise spor branşlarına (takım veya bireysel spor yapma) ve okudukları bölümlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. ( $p<0.05$ ). Elde edilen bu farkın, aktif olarak spor yapan öğretmen adayları, takım sporları branşları ile uğraşan öğrencilerin ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü okuyan öğretmen adayları lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer farkındalık düzeyi çalışmaları incelendiğinde ise, Yıldırım, (2022) yapmış olduğu çalışmada, beden eğitimi öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinin cinsiyetin, düzenli spor yapmanın ve sınıf değişkenine göre farkındalık ve tutum üzerinde bir farklılığa sebep olmadığı sonucu bulunmuştur. Kiremitçi (2013), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin üst bilişsel farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiğini ve bu farkın erkek katılımcılar lehine olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, Uyar (2019) yapmış olduğu çalışmada, spor farkındalığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farkın erkekler lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Beden eğitimi ve spor dünyada çok dikkat çekilen ve göz ardı edilmemesi gereken alanlardan biridir. İnsanların sosyalleşmeleri, kendilerini ön plana çıkartacak bir uğraşa çabalamaları, sağlıklı bir yaşam sürmeleri gibi başlıca faydası bulunan bir alandır. Rutin işlerden kaçınmak, obezite ile mücadele etmek hatta ülkelerin kendi isimlerini ön plana çıkarmak adına da beden eğitimi ve sporun önemi çok büyüktür. Maddi açıdan birçok insanın geçim kaynağı olmasının yanında, ortaya çıkardığı ekonomik pazar dolayısıyla da, bu alan büyük yer kaplamaktadır. Kendini dış dünyadan soyutlayan bireylerin, topluma kazandırılması beden eğitimi ve sporla mümkün olması muhtemeldir. Birey kendini rahatlatacak ve sosyalleşecek bir alana ihtiyaç duyar. Bu ihtiyacı giderecek en kuvvetli alan da beden eğitimi ve spordur. Bireyin kötü alışkanlıklara yönelmesini engelleyecek, yeni arkadaşlarla kaynaştıracak ve daha mutlu bir hayata adım atmasını sağlayacaktır. Sağlıklı bir hayat, fit bir vücut ile beraber doğal olarak zihinsel olarak da çok zinde olacaktır. Bunlara istinaden kısaca, beden eğitimi ve sporun faydaları çok olmakla beraber, verilen değerlerin daha çok fazla olması ve daha çok insana ulaşması gerekmektedir. İnsanların bu alana olan farkındalık düzeylerini yükseltecek çalışmalar daha fazla olmalı ve desteklenmelidir. Bu sayede gelecek nesillerin ahlaki ve sosyal açıdan daha sağlıklı olması hedeflenmelidir. Zihinsel ve psikomotor becerilerini geliştirmeleri bu alana verilen değer ve farkındalıklarla mümkün olacaktır.

Bireylerin bir konu olay ya da duruma karşı tutumlarının olumlu olması pozitif doğrultuda değer katacaktır. Öğrenme isteği artmakla beraber, konuya ilişkin verimde artacaktır. Günümüzde insanlarda, özellikle teknolojinin gelişmesiyle beraber, her şeye kolay ve hazır ulaşma neticesinde tembellik kavramı gelişmiştir. Özellikle yeni nesillerde olan bu durum, fiziksel ve ruhsal gelişimi de olumsuz yönde etkilemektedir. Geleceğimizi tehdit ettiği düşünülecek bu durumun olumluya dönmesi, anne baba ile birlikte, özellikle eğitimcilerin büyük uğraşları sonucu olacaktır. Burada değiştirilmesi gereken en önemli kavramlardan birisi hiç şüphesiz 'tutum' olacaktır. Bireylerin tutumlarını geliştirecek ve olumsuz düşüncelerden soyutlayacak bütün araştırma ve etkinliklere ağırlık verilmelidir. Özellikle beden eğitimi ve sporun bireylerin hayal dünyasına dokunacağı, olumsuz düşüncelerin olumluya çevireceği, gündelik stresten arındıracağı ve hayata bakış tutumlarını geliştireceği için, beden eğitimi ve spora daha fazla yer verilmelidir.

## Kaynakça

- Açak, M. (2005). *Beden eğitimi öğretmeni el kitabı*. İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Bilgin, S. (1996). *Temel beden eğitimi ve spor alıştırmaları*. İzmir: Saray Türk Kitapevi.
- Çakır, G., Maraş, E., & Akoğuz-Yazıcı, N. (2021). *Fiziksel aktivite ve periodontal sağlık ilişkisi*. Spor bilimlerinde araştırma ve değerlendirmeler- II, Karataş, Özgür; Karataş Öztürk, Emine, Editör, *Gece Kitaplığı*, Ankara, ss.156-172, 2021.
- Eski, T. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin kış sporlarına yönelik farkındalık düzeylerinin değerlendirilmesi (Kastamonu İli örneği)*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., et al. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43, 1334–1359.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76.
- Güneş, U., Güney, G., & Cengiz, Ö. (2023). Türkiye'de sporda şiddet ve saldırganlık üzerine yapılan çalışmaların analizi: bir meta sentez çalışması. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (32), 592-610.
- İnceoğlu, M. (2004). *Tutum, algı*. Ankara: Kesim Tanıtım LTD ŞTİ.
- Karaçam, Ş.,M., & Koca, C. (2012). Beden eğitimi öğretmen adaylarının çokkültürlük farkındalıkları. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of sport Sciences*, 23(3), 89-103
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi, kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara:
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Kırımoğlu, H., Yılmaz, A., Soyer, F., Beyleroğlu, M., & İlhan, E. L (2016). (2016). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik

- Farkındalık: Beden eğitimi öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1).
- Kiremitçi, O. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin üstbilişsel farkındalık düzeyleri üzerine bir inceleme. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 29-40.
- Kiremitçi, O., & Canpolat, M. A. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin çoklu zeka alanlarının üstbilişsel farkındalık ve problem çözme becerilerini belirlemedeki rolü. *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J, of Sport Sciences*, 2014, 25(3), 118-126.
- Kusan, O., Mumcu, H. E., Cetinkaya, G., Ceviker, A., & Zambak, O. (2018). Importance of Sports Activities for Obese Youth in Socialization Process. *Research in Pedagogy*, 8 (2), pp: 162-171.
- Mansfield, L., Piggin, J. (2016). Sport, physical activity and public health. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8 (4), pp: 533-537.
- Küçük, V. & Koç, H. (2004). Psikososyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler*, 10
- Mirzeoğlu, D. (2011). *Eğitim (pedagoji) temelleri. Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi. s.113.
- Muallimoğlu, N. (1998). *Çocuklara ve gençlere beden eğitimi*. İstanbul: Avcıol Basım.
- Murathan T., & Murathan F. (2019). Spor sektöründe blok zinciri uygulamaları, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 64-74.
- Murathan, T., & Orak, G. (2017). *Ardahan'da çocuk oyunları ve spor kültürü*, Spor Yayınevi ve Kitabevi, Isbn: 978-9944-379-79-3. Ankara. Nobel Yayın.
- Oğan, M. (2022). *Anaerobik egzersizlerin fiziksel uygunluk ve aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi*. E. Beltekin, Y. Tükel (Ed.), *Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar-17* 40-64. İzmir: Duvar Yayınları.
- Sarıkaya, İ. (2019). Tübitak proje yarışmalarında beden eğitimi branşında proje hazırlanamamasına yönelik beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının tutum ve düşüncelerinin incelenmesi, (Y. Lisans Tezi). Ardahan Üniversitesi, Ardahan.
- Silverman S., & Scrabis, K. A. (2004) A review of research on instructional theory in physical education. *International Journal of Physical Education*, 41(1).
- Uyar, Y. (2019). *Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi ve toplumun spor farkındalıklarının değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi.

- Yazıcı, A. G., & Özdemir, K. (2020). *The Importance of sports education towards social alienation in the process of transition from agricultural society to industrial society* (Theory and research in sport sciences, Editor, Özgür Karataş, 1st ed.). Gece Publishing. Ankara.
- Yazıcı, A.G., & Özdemir, K. (2023). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim öğretim faaliyetlerinde karşılaştıkları sorunlar*. Cumhuriyetin 100.Yılında Spora Bilimsel Yaklaşımlar, (Editör: Yazıcı, A. G, Özdemir, K., Murathan, T), Duvar Yayınları, İzmir, ss.69-80.
- Yergin, S. (2002). *Beden eğitimi ve sporun önemi*. Çağdaş Eğitim.
- Yıldırım, İ., & Yetim, A. A. (1996). Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi* 1(3), 36-43
- Yıldırım, A. (2022). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik tutum ve farkındalık düzeylerinin incelenmesi*. (Y.Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya