



# SPOR VE DİSİPLİNLERARASI BİLİMSEL YAKLAŞIMLAR

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Yunus ŞAHİNLER  
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AYDOĞAN



# **SPOR VE DİSİPLİNLERARASI BİLİMSEL YAKLAŞIMLAR**

**Editörler**

**Dr. Öğr. Üyesi Yunus ŞAHİNLER**

**Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AYDOĞAN**

**\*IGU-Spor Bilimleri Uygulama ve Araştırma Merkez Müdürlüğü tarafından koordine edilmiştir.**

**SPOR  
VE  
DİSİPLİNLERARASI  
BİLİMSEL  
YAKLAŞIMLAR**

**Editörler**

**Dr. Öğr. Üyesi Yunus ŞAHİNLER**  
0000-0002-5268-020X

**Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AYDOĞAN**  
0000-0002-6856-8319



**Spor ve Disiplinlerarası Bilimsel Yaklaşımlar**  
**Editörler: Dr. Öğr. Üyesi Yunus ŞAHİNLER,**  
**Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AYDOĞAN**

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek  
**Kapak ve Sayfa Tasarımı:** Duvar Desing  
**Yayın Tarihi:** Aralık 2024  
**Yayıncı Sertifika No:** 49837

**ISBN:** 978-625-5530-63-9

© Duvar Yayınları  
859 Sokak No: 13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir  
Tel: 0 232 484 88 68

# İÇİNDEKİLER

## 1. BÖLÜM.....5

Akrasia ve Zihinsel Sağlık Kavramlarının İncelenmesi  
*Gökhan KURT, Süha KARACA, Rezzan KARACA*

## 2. BÖLÜM.....17

Sporda Kişilik ve Kariyer Yolu  
*Hasan ULUKAN, Ash ESENKAYA*

## 3. BÖLÜM.....29

Müسابaka Kaygısı ve Baş Etme Stratejileri  
*Nurgül ÖZDEMİR, Neşe KOCAKULAK*

## 4. BÖLÜM.....41

Sporda Irkçılık ve Sosyal Adalet  
*Nurgül ÖZDEMİR, Neşe KOCAKULAK*

## 5. BÖLÜM.....51

Terapötik Rekreasyon ve Engellilik: Rehabilitasyon ve Sosyal Entegrasyon Süreci  
*Fikret KAYHALAK, Zerrin AÇIKALIN, Ender ÖZBEK*

## 6. BÖLÜM.....69

Engellilerde Psikomotor ve İnsan Gelişimi ile ilgili Kuramlar  
*Yunus ŞAHİNLER, Buşra ÖZCAN, Selim Salih KENDİR*

## 7. BÖLÜM.....82

Spor Yöneticilerinin Liderlik Davranışlarının ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi  
*Ahmet USLU, Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU*

## 8. BÖLÜM.....103

Spor Bilimlerinde Rekreasyon ve Yönetim  
*Bilgehan PEPE, Mustafa Can KOÇ, Mahmut ULUKAN*

## 9. BÖLÜM.....121

Okul Öncesi Çocuklarda Fiziksel Aktivite  
*Hasan ULUKAN, Ash ESENKAYA*

## 1. BÖLÜM

# AKRASIA VE ZİHİNSEL SAĞLIK KAVRAMLARININ İNCELENMESİ

**Gökhan KURT<sup>1</sup>**  
**Süha KARACA<sup>2</sup>**  
**Rezzan KARACA<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Öğr.Gör.; Ankara Polis Akademisi Başkanlığı İç Güvenlik Fakültesi  
gokhan.kurt5@egm.gov.tr

<sup>2</sup> Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
ORCID ID: 0000-0001-5691-4003, karaca.suha@yyu.edu.tr

<sup>3</sup> Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
ORCID ID: 0000-0003-3416-7872, rezzankaraca @yyu.edu.tr

## **GİRİŞ**

Akrasia, ilk kez Aristoteles'in yazılarında bulunan Yunanca bir terimdir; bu terim öz kontrol eksikliği olarak tercüme edilebilir (Mele, 1987). 'Akrasia' terimi (Yunanca ἀκράσια anlamına gelir, irade ve kontrol eksikliği, kısıtlama eksikliği veya irade zayıflığı) bireyin daha iyi olan muhakemesine karşı kasıtlı olarak hareket ettiği zamanki ruh halini belirtir (Mele, 1987; Rorty, 1980). Akrasia tartışması klasik felsefeden kaynaklanmaktadır. Protagoras'ta Platon, daha iyi olan yargılarına aykırı davranan insanlar konusunu ele almak için Sokrates figürünü kullanır (Plato, 1994).

Akrasia terimi daha sonra, Aristoteles'in (1953) yazılarında ortaya çıktı; Aristoteles (1953), bu paradoksu, insanların en iyi olduğu düşünülen şeyi yapamayacak kadar zayıf oldukları için yanlış eylemde bulunma yeteneklerinde tanımladı. Dolayısıyla Aristoteles için akrasia yalnızca mümkün değil, aynı zamanda 'aşırılık' veya 'kendini kontrol edememe' gibi karakter özellikleriyle ilişkilendirdiği belirli bir insan tipinin tipik durumuydu.

Sağlık, insanın optimal işleyişi için gereklidir. Mevcut sağlık kavramsallaştırmaları, bir ikilik (yani sağlıklı ve sağlıklı olmayan) olarak görülme yerine, iyiden fakire doğru bir sürekliliğe dayanmaktadır (Krahn ve diğerleri, 2021). Sağlık, üretken ve mutlu bir yaşam sürmenin ayrılmaz bir parçasıdır (Avan ve Hachinski, 2021). Bu durum, müsabakalarda en yüksek seviyede performans gösterebilmek için sağlığın önemli olduğu bireyler olan sporcular için de geçerlidir (Verhagen ve diğerleri, 2020). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan çoğu birey stres tepkilerine karşı koyabilse bile, kişisel ve profesyonel kapasitelerinde güçlü bir etkiye sahip olan subklinik (belirti göstermeyen) semptomlar yaşayabilirler. Bunlar sürekli sıkıntı hissi, endişe, sinirlilik, düzensiz uyku, iş fonksiyonunda değişiklikler, kişiler arası ilişki zorlukları, madde kullanımında artış ve depresyonu içerir (Benedek ve diğerleri, 2007). Zihinsel sağlık sadece akıl sağlığının olması değil, aynı zamanda kişinin potansiyelini geliştirme, üretken ve yenilikçi bir şekilde çalışma, başkalarıyla güçlü ve olumlu ilişkiler kurma ve topluma katkıda bulunma becerisini de kapsar (WHO, 2004). Spor, dünyada düzenli olarak takip edilen, mesleki, hobi, ticari ve sosyal yaşamı etkileyen bir olgu haline gelmiştir. Spor bilimleri bir dizi bilimsel alanı kapsamaktadır. Bu nedenle, insan aktivitesi ve sağlığı üzerine çalışmalar yapmak üzere farklı uzmanlık alanlarından araştırmacıları bir araya getirmektedir. (Akpınar Kocakulak ve Özdemir, 2023). Zihinsel sağlık fiziksel, bilişsel, kültürel, ruhsal ve diğer kişisel faktörler, benlik ve çevre arasındaki denge durumu olarak ifade

edilmektedir (Sartorius, 1990). Spor ortamlarında yapılan çalışmalar, paylaşılan kimlik duygusuyla ilişkili olumlu kazanımların olduğunu göstermektedir (Ulukan vd., 2021). Sporunun ruh sağlığı karmaşık olduğu kadar önemli bir konudur. Konuyla ilgili araştırmaları ve tartışmaları takip eden antrenörler ve spor yöneticileri, sporcuların ruh sağlığının herhangi bir mükemmellik kültürünün temel bileşeni olduğu konusunda muhtemelen hemfikirdir (Campbell, Brady ve Tincknell-Smith, 2021; Henriksen ve diğerleri, 2020).

Sporunun ruh sağlığı bireysel bir mesele değildir. Aksine, zihinsel sağlık bireysel sporcuya ve çevresine bağlı olan yaşanmış bir deneyimdir. Spor ortamları bu nedenle sporcuların ruh sağlığını besleyebilir veya yetersiz kalabilir (Agnew ve Pill, 2023; Henriksen ve diğerleri, 2019).

## **1. GENEL BİLGİLER**

### **1.1. Akrasia**

Akrasia, Aristoteles'in eski Yunanlılar tarafından tanımlanan ve çağlar boyunca filozoflar tarafından yorumlanan bir sorun için kullandığı sözcüktür (Peijnenburg, 1996). Başka bir deyişle, akrasia, birisinin kasıtlı olarak kendi kanaatine aykırı davranması durumunda ortaya çıkar; bu durumlarda genellikle kişinin bildiği veya daha iyi olduğuna inandığı şeyi yapma iradesine sahip olmadığını söyleriz. 'Akratik' terimi, akrasianın özelliğini gösteren eylemler anlamına gelir ve bu şekilde hareket eden kişi de 'akrates'tir (Nick Heather ve Gabriel Segal, 2013).

Çoğumuz her zaman kendi gözümüzde en iyi olduğuna karar verdiğimiz şeyi yapmayız. Bir süre yoğun çalışmanın ardından tatilin tadını çıkaran Bessie'yi hayal edin. Kendi gözünde her türlü ilginç şeyi yapmak için nedeni var. Uzun zamandır bu tatili sabırsızlıkla bekliyordu ve yapabileceği pek çok şey vardı. Ama bunun yerine, kendi sıkıntısına rağmen yaptığı tek şey kanepeye uzanıp televizyon izlemek. Çoğumuz için bunun gibi örnekler rahatsız edici derecede tanıdık gelecektir. Herkes Bessie'nin yaşadığı zorlukları yaşamasa da çoğumuz genel modeli tanıyacaktı: planlamadığınız halde pastadan bir dilim daha almak, hayır kurumlarına daha fazla para bağışlamaya karar vermek ama bunu gerçekten yapmaya asla vakit bulamamak vb. imkanlar sonsuzdur. Bu örneklerin ortak bir yapısı vardır, yapmaya değer olduğunu düşündüğünüz şey hakkında belirli bir yargıya sahipsiniz ama sonuçta başka bir şey yapıyorsunuz ya da hiçbir şey yapmıyorsunuz (Kalis ve diğerleri, 2008).



Akrasia ile ilgili güncel felsefi tartışma iki soruya odaklanıyor. İlk soru, aslında en iyi olduğunu düşündüğünüz şeye karşı hareket etmenin mümkün olup olmadığına odaklanmaktadır (Davidson, 2001; Hare, 1963; Watson, 1977). Bazen kendi kararınıza aykırı hareket etmenin son derece uyumlu olabileceği ileri sürülmüştür (Ainslie, 2001; Arpaly, 2000). Bununla birlikte, kendi yargınıza karşı çıkmanın uyarlanabilir olduğu durumlarda bile, bu yine de öznel olarak mantıksızdır; Fail kendi değerleri ile davranışları arasında bir çatışma yaşar. Burada bizi ilgilendiren bu tür çatışmalardır. Felsefi tartışmanın ikinci odak noktası bu tür eylemlerin nasıl açıklanması gerektiğidir (Ainslie, 2001; Mele, 1987; Perkins, 2002; Stroud ve Tappolet, 2003).

### **1.2. Zihinsel Sağlık**

Sporun iyileştirici gücü yapılan araştırmalarda her zaman kendini göstermektedir (Dereceli, 2023). Fiziksel aktivite (PA) ile yaşam boyu çeşitli zihinsel sağlık sonuçları arasındaki ilişkiyi destekleyen önemli kanıtlar vardır (Chan ve diğerleri, 2019; Richards ve diğerleri, 2015; Schuch ve diğerleri, 2016). Düşük yoğunluklu PA'nın ruh sağlığına etkisi araştırılmıştır; örneğin Kelly ve diğerleri (2018), daha önceki bir kapsam belirleme incelemesinde yürüme ile zihinsel sağlık arasındaki pozitif ilişkileri bildirmiştir (Kelly ve diğerleri, 2018).

Fiziksel aktivite hangi yaş grubunda olursa olsun insanları iyi ve mutlu hissettirir (Dereceli, 2023). Fiziksel aktivitenin psikolojik yararlarına ilişkin çok sayıda niceliksel araştırmaya rağmen, zihinsel sağlık sonuçlarının iyileşmesine yol açabilecek olası mekanizmalar konusunda sınırlı bir fikir birliği vardır. Sonuç çalışmaları genellikle değişimin nasıl ve neden gerçekleştiğinden ziyade semptomatik iyileşmeye odaklanır (Fox, 2000).

Spor bağlamlarında zihinsel sağlık kaynaklarının etkinliğini ve katılımını en üst düzeye çıkarmak için, herkese uyan tek çözüm yaklaşımından uzaklaşmaya ve bunun yerine özel yaklaşımlar geliştirmeye ihtiyaç olduğu konusunda giderek artan bir fikir birliği vardır (Petersen, 2023). Kanıtların tamamı olmasa da bir kısmı fiziksel aktivite ile pozitif zihinsel sağlık arasında bir ilişki olduğunu öne sürmektedir (Biddle ve diğerleri, 2000).

Ruh sağlığı, sporcuların potansiyellerini gerçekleştirebildikleri, sporda ve yaşamda bir amaç ve anlam görebildikleri, güvene dayalı kişisel ilişkiler deneyimleyebildikleri, yaygın yaşam stres etkenleriyle ve elit spordaki belirli stres etkenleriyle baş edebildikleri ve sporcuların kendi potansiyellerini gerçekleştirebildikleri dinamik bir refah durumudur (Henriksen ve diğerleri,

2011). Bu tanım, sporcuların zihinsel sağlığının dinamik doğasını vurgulamaktadır; bunun, gizli, sabit bir ruh hali veya ruh hali olarak değil, bir süreklilik içinde anlaşılması gerekir. Aksine, sporcuların durumu

(a) aktif akıl hastalığından,

(b) alt-sendrom hastalığına (sık semptomlar),

(c) normale (ara sıra semptomlar),

(d) başarılı olmak (yüksek sağlık ve performans (Uphill, Sly ve Swain, 2016).

Sporcular kariyer gelişimlerine, geçişlerine ve genel kritik yaşam olaylarına bağlı olarak bu süreklilik üzerinde potansiyel olarak ileri geri hareket edebilirler (Stambulova, Ryba ve Henriksen, 2021).

## **SONUÇ**

Akrasia, bir kişinin kendi iradesine karşı gelen bir eylemde bulunma durumunu ifade eden bir terimdir. Bir kişi akratik olduğunda, bilerek ve isteyerek yapmaması gereken bir şeyi yapar veya yapması gereken bir şeyi yapmaz. Bu durum, genellikle zayıf irade veya kendine hakim olamama durumu olarak tanımlanır. Akrasia kavramı, antik Yunan filozofları arasında özellikle Aristoteles tarafından ele alınmıştır. Aristoteles'e göre, akrasia, bir kişinin ahlaki değerlendirmeleri ile eylemleri arasındaki çatışmanın bir sonucudur. Yani, bir kişi neyin doğru olduğunu biliyorsa ve ne yapması gerektiğini anlıyorsa, ancak yine de bu bilince rağmen istenmeyen bir eylemi gerçekleştiriyorsa, akrasia söz konusu olabilir.

Akrasia, genellikle irade zayıflığı, duygusal etkiler, anlık tatmin arayışı gibi faktörlere bağlanır. Bu durumu anlamak ve aşmak, bireyin kendini anlaması, hedeflerini netleştirilmesi ve dürtülerine karşı koyma becerilerini geliştirmesi gerekebilir. Akrasia, kişinin kendi aklına ve değerlerine rağmen istem dışı olarak kendi hedeflerine ulaşmakta zorlanması durumunu ifade eden bir terimdir. Başka bir deyişle, akrasia, bir kişinin bilinçli olarak istediği bir şeyi yapmaktan kaçınmasını veya istemediği bir şeyi yapmasını ifade eder. Bu durum, genellikle irade zayıflığı veya anlık zevklere karşı direnç eksikliği ile ilişkilidir.

Akrasia, genellikle zihinsel sağlıkla ilgili bir konu olarak ele alınır, çünkü bu durum, duygusal, bilişsel ve davranışsal faktörleri içerir. İnsanlar arasında yaygın olan bu durum, birçok farklı nedenle ortaya çıkabilir. Bazı olası etmenler şunları içerir:

**1. Duygusal Faktörler:** Akrasia, duygusal durumların ve stresin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Duygusal zorluklar, hedeflere odaklanmayı ve istikrarlı bir şekilde çalışmayı zorlaştırabilir.

**2. Bilişsel Faktörler:** Zihinsel süreçlerdeki bozukluklar, akrasia ile ilişkilendirilebilir. Örneğin, düşük bir özsaygı, hedeflere ulaşmaktan kaçınmaya neden olabilir.

**3. Davranışsal Faktörler:** Alışkanlıkların oluşturulması ve değiştirilmesi konusundaki zorluklar, akrasia ile ilişkilendirilebilir. Olumsuz alışkanlıklara karşı direnç gösterme ve olumlu alışkanlıkları sürdürme konusundaki zorluklar, akrasia durumlarına yol açabilir.

Zihinsel sağlık, akrasia ile başa çıkmak için stratejiler geliştirmek, duygusal ve bilişsel sağlığı iyileştirmek, hedeflere odaklanmak için motivasyonu artırmak ve olumlu alışkanlıklar oluşturmak gibi konuları içerir. Bireyler, bu konuda bir uzmana başvurarak veya kendi başlarına çeşitli yöntemleri deneyerek akrasia ile mücadele edebilirler. Bu, genellikle kişinin yaşam kalitesini artırmaya ve zihinsel sağlığını korumaya yardımcı olabilir.

Sporla zihinsel sağlık, bireylerin fiziksel aktiviteler ve spor ile ilişkili olarak zihinsel ve duygusal sağlıklarını ifade eder. Sporun düzenli olarak yapılması, bireylerin zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. İşte spordan kaynaklanan zihinsel sağlık faydalarına dair bazı önemli noktalar:

**1. Stres ve Anksiyete Azalması:** Spor, stres hormonlarını azaltabilir ve endorfin salgılayarak bireylerin genel ruh halini iyileştirebilir. Düzenli egzersiz, anksiyete düzeylerini düşürebilir ve zihinsel rahatlamayı destekleyebilir.

**2. Duygusal Denge:** Spor yapmak, duygusal dengeyi sağlamada yardımcı olabilir. Fiziksel aktivite, duygusal durumu düzenleyebilir ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir etki yapabilir.

**3. Özsaygı ve Özgüven Artışı:** Spor, bireylerin bedenlerini daha iyi tanımlarına ve kontrol etmelerine yardımcı olarak özsaygıyı artırabilir. Başarılar elde etmek ve kişisel hedeflere ulaşmak, özgüveni artırabilir.

**4. Dikkat ve Konsantrasyon Gelişimi:** Spor, bireylerin dikkatini toplamasına ve konsantrasyonunu artırmasına yardımcı olabilir. Belirli bir spor dalına odaklanmak, bireyin zihinsel süreçlerini geliştirebilir.

**5. Sosyal Bağlantılar:** Takım sporları veya grup aktiviteleri, sosyal bağlantıları artırabilir ve destek sistemlerini güçlendirebilir. Bu, duygusal destek sağlayarak zihinsel sağlığı olumlu yönde etkileyebilir.

**6. Stres Yönetimi:** Spor, günlük stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilir. Rekabetçi olmayan aktiviteler veya meditatif sporlar, stresin azalmasına yardımcı olabilir.

**7. Uyku Kalitesinin Artışı:** Düzenli spor yapmak, uyku düzenini düzenleyebilir ve kaliteli bir uyku almaya yardımcı olabilir. İyi bir uyku da zihinsel sağlığı olumlu yönde etkiler.

Sporda zihinsel sağlık, fiziksel sağlıkla birlikte ele alındığında bireylerin genel yaşam kalitesini artırabilir. Ancak, spora dayalı bir zihinsel sağlık iyileştirmesi her birey için farklı olabilir, bu nedenle kişisel ihtiyaçları ve hedefleri göz önünde bulundurmak önemlidir.

**KAYNAKÇA**

- Agnew, D., ve Pill, S. (2023). Creating caring environments: An exploration of football managers and coaching. *Sports Coaching Review*, 12(1), 27–46.
- Ainslie, G. (2001). *Breakdown of will*. Cambridge: Cambridge University Press
- Akpınar Kocakulak, N., ve Özdemir, N. (2023) Spor Bilimleri Bölümlerine Merkezi Yerleştirme ile Kayıt Olan Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Tutumları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 16-27.
- Aristotle (2002). *Nicomachean ethics* (S. Broadie, Ed., & C. Rowe, Trans.). Oxford: Oxford University Press.
- Aristotle (1953). *The Nichomachean ethics*. Penguin.
- Arpaly, N. (2000). On acting rationally against one's best judgment. *Ethics*, 110, 488-513.
- Avan, A., Hachinski, V., (2021). The Brain Health Learn and Act Group. Brain health: Key to health, productivity, and well-being. *Alzheimer's & Dementia*, 18(7), 1396–1407.
- Benedek, D.M., Fullerton, C., ve Ursano, R.J. (2002). First Responders: Mental Health Consequences of Natural and Human-Made Disasters for Public Health and Public Safety Workers. *Annual review of public health*, 28, 55–68.
- Biddle, S., Fox, K., ve Boucher, S. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- Campbell, N., Brady, A., ve Tincknell-Smith, A. (2021). *Developing and supporting athlete wellbeing*. Routledge.
- Chan, J.S.Y., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., ve Yan, J.H. (2019). Special Issue-Therapeutic Benefits of Physical Activity for Mood: A Systematic Review on the Effects of Exercise Intensity, Duration, and Modality. *J. Psychol.* 153, 102–125.
- Davidson, D. (2001). How is weakness of the will possible? In D. Davidson (Ed.), *Essays on actions and events* (2nd ed., pp. 21-42). Oxford: Oxford University Press, Clarendon Press. (Original work published 1969)
- Dereceli, Ç., Dereceli, E., & Yıldız, T. (2023). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kişisel Uyum Düzeyleri ile Liderlik Yönelimlerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 6(2), 38-51.

- Dereceli, E., Dokuzoğlu, G., & Dereceli, . (2023). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu ğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(2), 40-44.
- Fox, K.R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In Biddle S.J.H., Fox K.R., & Boutcher S.H.(Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88–117). London: Routledge.
- Hare, R.M. (1963). Backsliding. In *Freedom and reason* (pp. 67-86). Oxford: Oxford University Press.
- Henriksen, K., Diment, G., ve Hansen, J. (2011). Professional philosophy: Inside the delivery of sport psychology service at team Denmark. *Sport Science Review*, 20(1-2), 5–21. <https://doi.org/10.2478/v10237-011-0043-6>
- Henriksen, K., Schinke, R. J., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., ve Terry, P. (2019). Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553–560.
- Henriksen, K., Schinke, R., McCann, S., Durand-Bush, N., Moesch, K., Parham, W. D., ve Hunziker, J. (2020). Athlete mental health in the Olympic/paralympic quadrennium: A multi-societal consensus statement. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 391–408.
- Kalis, A., Mojzisch, A., Schweizer, T. S., ve Kaiser, S. (2008). Weakness of will, akrasia, and the neuropsychiatry of decision making: An interdisciplinary perspective. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 8, 402-417.
- Kelly, P., Williamson, C., Niven, A.G., Hunter, R., Mutrie, N., ve Richards, J. (2018). Walking on sunshine: Scoping review of the evidence for walking and mental health. *Br. J. Sports Med.* 52, 800–806.
- Krahn, G., Robinson, A., Murray, A., Haverkamp, S., Haverkamp, S., Andridge, R., Arnold, L. E., Barnhill, J., Bodle, S., Boerner, E., Bonardi, A., Bourne, M. L., Brown, C., Buch, A., Burkett, S., Chapman, R., Cobranchi, C., Cole, C., Davies, D., ve Witwer, A. (2021). It's time to reconsider how we define health: Perspective from disability and chronic condition. *Disability And Health Journal*, 14(4), 101129.

- Mele, A. (1987). *Irrationality: An essay on akrasia, self deception and self control*. Oxford University Press.
- Nick, H., ve Gabriel, S. (2013). Understanding addiction: Donald Davidson and the problem of akrasia, *Addiction Research & Theory*, 21:6, 445-452,
- Peijnenburg, J. (1996). *Acting against one's best judgement: An enquiry into practical reasoning, dispositions and weakness of will* (Doctoral thesis, Rijksuniversiteit Groningen, the Netherlands).
- Perkins, D.N. (2002). The engine of folly. In R. J. Sternberg (Ed.), *Why smart people can be so stupid* (pp. 64-85). New Haven, CT: Yale University Press.
- Petersen, J. M., Drummond, M., Crossman, S., Elliott, S., Drummond, C., ve Prichard, I. (2023). Mental health promotion in youth sporting clubs: Predictors of stakeholder participation. *BMC Public Health*, 23(1), 481.
- Plato (1994). *Protagora*. Mondadori.
- Richards, J., Jiang, X., Kelly, P., Chau, J., Bauman, A., ve Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: Cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC Public Health*, 15, 53.
- Rorty, A.O. (1980). Self-deception, akrasia and irrationality. *Social Science Information*, 19(6), 905–922.
- Sartorius, N. (1990). Preface. In D. Goldberg & D. Tantam (Eds.), *The Public Health Impact of Mental Disorders*. Toronto: Hogrefe and Huber.
- Schuch, F.B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P.B., ve Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *J. Psychiatr. Res.* 77, 42–51.
- Stambulova, N. B., Ryba, T.V., ve Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 524–550.
- Stroud, S., ve Tappolet, C. (2003). Introduction. In S. Stroud & C. Tappolet (Eds.), *Weakness of will and practical irrationality* (pp. 1-16). Oxford: Oxford University Press.
- Ulukan, M., Ulukan, H. & Esenkaya, A. (2021). Ortaöğretim öğrencilerinin sporda sosyal kimlik algılarında ve spora yönelik tutumlarında

demografik değişkenlerin rolü. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7(2), 745-763.

Uphill, M., Sly, D., ve Swain, J. (2016). From mental health to mental wealth in athletes: Looking back and moving forward. *Frontiers in Psychology*, 7, 935.

Verhagen, E., Mellette, J., Konin, J., Scott, R., Brito, J., ve McCall, A. (2020). Taking the lead towards healthy performance: The requirement of leadership to elevate the health and performance teams in elite sports. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000834.

Watson, G. (1977). Skepticism about weakness of will. *Philosophical Review*, 86, 316-339.

World Health Organization (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. A report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. Geneva: World Health Organization.





## 2. BÖLÜM

### SPORDA KİŞİLİK VE KARIYER YOLU

**Hasan ULUKAN<sup>1</sup>**  
**Ash ESENKAYA<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Doç. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği,  
ORCID ID: 0000-0002-2313-201X, hasan.ulukan@adu.edu.tr

<sup>2</sup> Öğr. Gör.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Meslek Yüksekokulu  
asli.esenkaya@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0001-7574-0618

## **GİRİŞ**

Spor, bireylerin sadece fiziksel sağlıklarını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal ilişkilerin gelişimine katkı sağlayan ve kültürel değerlerin yansıtılmasında önemli bir araç olarak öne çıkar (Parlak, 2023). William Glasser'a göre, bireyin mutluluğu veya mutsuzluğu, ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığına bağlıdır (Esenkaya vd., 2023). Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek ve bireylerin psikososyal sağlık açısından olumlu etkilerinden faydalanabilmesi için spora katılım oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Ermiş ve Dereceli, 2023). Sporcuların bireysel özellikleri ile kariyer odağı arasındaki ilişki, yalnızca sporcuların bireysel başarıları için değil, aynı zamanda spor sektörünün sürdürülebilir gelişimi için de kritik bakış açısına sahiptir.

Köroğlu ve Bayraktar (2011)'e göre kişilik, bireyin kendine özgü farklılıklarının ve belirgin özelliklerinin bir birleşimi olarak tanımlanır. Kişilik, bireyin günlük yaşamda sergilediği kendine has davranışsal tepkilerden ve tutumlardan oluşan bir örüntüdür (Çiçek ve Aslan, 2020) Kariyerleri, sporcuların aktif spor yaşamlarının yanı sıra, emeklilik sonrası dönemlerini de kapsayan uzun vadeli bir süreçtir. Bu süreç, sporcuların kariyerleri boyunca karşılaşacakları fırsatların, imkânların ve değişimin kapsamlılığını gerektirir. Kariyer gelişim teorileri, devam eden yaşam süreci boyunca kariyerle ilgili kararlar alırken ortaya çıkacak sonuçların başarılı olmasını sağlamaya çalışır (Super, 1990). Sporcuların kariyer sürecinde, kişiliğin yanı sıra, kültürel, sosyal ve ekonomik faaliyetlerinde etkili olduğu görülmektedir (Hagger ve diğerleri, 2003). Ancak sporcuların kariyerlerinde hangi yolu izleyeceklerini ve karşılaşacakları engellerle nasıl baş edeceklerini kendileri belirlemektedirler.

Spor ve kişilik arasındaki etkileşim, aynı zamanda toplumsal cinsiyet, kültürel ortam ve eğitim gibi etkenlerden de etkilenmektedir. Örneğin, kadın sporcuların kariyer sürecinde karşılaştıkları zorluklar, erkek sporcuların deneyimlerinden dolayı farklılık gösterebilir. Toplumsal cinsiyet rollerinin, kadın sporcuların kişilik özelliklerinin ve kariyer tercihlerinin seçimi, spor bilimleri literatüründe önemli bir yer tutmaktadır (Koivula, 2001). Ayrıca erkeklerin sporu maddî kazanç elde etmek için yapmaları, fiziksel görüntü ve sportif başarının getirdiği sosyal statüyü daha çok istemelerinden de kaynaklandığı düşünülmektedir (Karaca ve Karaca, 2022).

## **1. GENEL BİLGİLER**

### **1.1. Kişilik Nedir?**

Kişilik, bireyin tutum, davranış, duygusal tepki ve düşünce kalıplarını belirleyen nispeten kalıcı ve tutarlı özelliklerin tümüdür. Amerikan Psikoloji

Derneği'ne göre kişilik, bireyin çevresine ve yaşamış olduğu olaylara karşı göstermiş olduğu tutum ve davranışları etkileyen, biyolojik, sosyal ve psikolojik unsurların birleşiminden oluşan karmaşık bir yapı şeklinde tanımlanır (APA, 2023). APA' nın tanımı kişiliğin sadece dışa yansıyan davranışlardan ibaret olmadığını, kişiliğin bireyin içsel düşünce süreçlerini ve psikolojik mekanizmalarının da kişiliği şekillendirdiğini vurgulamaktadır.

Kişilik, bireyin doğuştan getirdiği biyolojik temellerle birlikte, çevresel etkileşimleri ile öğrenme süreçleriyle şekillenen bütüncül bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Kaya (2005) kişiliği, "Bireyin kendine özgü davranış biçimlerinin ve tutumlarının zaman içerisinde tutarlı bir hal almasıdır." şeklinde ele alarak, kişiliğin bireyselliğine ve sürekliliği vurgu yapmıştır.

Sigmund Freud, kişiliğin id, ego ve süper ego gibi yapıların etkileşimiyle oluştuğunu savunurken, McCrae ve Costa'nın geliştirdiği beş faktör kişilik kuramı, kişiliği beş temel boyutta ele alır. Bunlar; dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve deneyime açıklıktır (McCrae ve Costa, 2008). Sonuç olarak kişilik, kişinin yaşantısı ve sosyal çevresiyle etkileşimleri sonucunda şekillenen, bireyi diğer bireylerden ayıran tutarlı özellikler bütünüdür. Literatürde karşılaşılan açıklamalar, kişiliğin kalıcı ve esnek bir yapıya sahip olduğunu ve bireyin davranışsal, duygusal ve bilişsel süreçleri ile derin bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır.

## ***1.2. Kişilik Tipleri ve Özellikleri***

Kişilik tipleri, bireylerin davranış, düşünce ve tutum biçimlerine göre sınıflandırılmasını ifade eder. Kişilik alanında yapılan araştırmalar, bireylerin belirli eğilimler gösteren kişilik özelliklerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bu sınıflandırmalar, bireylerin sosyal yaşamlarını, iş hayatlarını ve spor gibi alanlardaki davranışlarını anlamada önemli bir yere sahiptir.

### ***1.2.1. Tip A ve Tip B Kişilik Özellikleri***

Friedman, (1974) tarafından geliştirilen Tip A ve Tip B kişilik modeli, bireylerin stresle başa çıkma biçimlerini temel almaktadır:

#### ***1.2.1.1. Tip A Kişilik:***

- Rekabetçidir ve zaman baskısı altında çalışır.
- Mükemmeliyetçi aynı zamanda sabırsızdır.
- Stresle karşılaştığında gerginlik davranışları gösterebilir.
- Hedef odaklıdır ve başarıya büyük önem verir.
- Özellikle sporcular arasında sık görülen bir kişilik yapısına sahiptir; rekabetçi spor dallarında avantaj sağlayabilir.

**1.2.1.2. Tip B Kişilik:**

- Daha sakin, esnek ve aynı zamanda uyumludur.
- Zaman baskısını çok hissetmez, çok rahat çalışır.
- Stresle daha sağlıklı bir biçimde başa çıkar.
- Sosyal ilişkilerde daha uyumluve empatikdir.

Rekabetçi spor branşlarında (örneğin, futbol ve dövüş sporları) Tip A kişilik özellikleri ön plana çıkarken, sakinliğin hâkim olduğu bireysel sporlar (örneğin, yoga veya doğa yürüyüşleri) Tip B kişiliği destekleyebilir.

**1.2.2. Jung'ın Kişilik Tipleri (Dışa Dönük ve İçe Dönük)**

Jung (1971), kişiliği iki temel eğilim üzerinden değerlendirmiştir:

• **Dışa Dönük Kişilik**

Sosyaldır, enerjik ve dışa dönüktür. Kalabalık ortamlar ile iletişimden keyif alır. Takım sporlarında liderlik ve sosyal uyum gösterme eğilimine sahiptir.

• **İçe Dönük Kişilik**

Daha içsel, düşünceli ve sakin yapıdadır. Genellikle yalnız çalışmayı ve bireysel aktiviteleri tercih eder. Düşünce odaklı branşlar (örneğin; satranç, okçuluk vb.) içe dönük bireyler için uygundur.

**1.2.3. Beş Faktör Kişilik Kuramı**

McCrae ve Costa (1999), tarafından geliştirilen Beş Faktör Kişilik Kuramı kişiliği beş temel boyutta ele almaktadır:

- **Dışa Dönüklük:** Sosyal, enerjik ve dış dünyaya yönelik kişileri temsil eder.
- **Uyumluluk:** Yardımsever, işbirlikçi ve empatik bireyler bu gruba girer.
- **Sorumluluk:** Disiplinli, düzenli ve görev bilinci yüksek kişilerden oluşur.
- **Duygusal Denge:** Stres ve duygusal dalgalanmalara karşı dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerden oluşur.
- **Deneyime Açıklık:** Yaratıcı, meraklı ve yeniliklere açık bireyler bu grupta yer alır.

**Sporda Beş Faktör Modeli:** Takım sporlarında uyumluluk ve dışa dönüklük ön planda iken, bireysel performans gerektiren spor branşlarında sorumluluk ve deneyime açıklık daha etkili olabilmektedir. Stres yönetimi açısından, duygusal denge boyutu oldukça kritik bir boyuttur. Beş Büyük Kişilik Özelliği ya da Beş Faktör Kişilik Modeli, 1980'lerden bu yana psikolojik araştırmalarda yaygın olarak kullanılan bir kişilik sınıflandırma sistemidir. Bu modelin kökeni ise daha eski yıllara dayanmaktadır. 1884 yılında İngiliz bilim insanı Francis

Galton, kişilik özelliklerinin dil aracılığıyla sınıflandırılabileceğini öne sürmüştü ve bu yaklaşımı "sözcükler hipotezi" olarak tanımlamıştır (Goldberg, 1993).

#### **1.2.4. Myers-Briggs Kişilik Tipleri (MBTI)**

Myers ve Briggs tarafından Jung'ın kuramına dayanarak geliştirilen MBTI modeli, bireyleri 16 farklı kişilik tipine ayırır ve temelde dört karşıtlık üzerinden kişilik özellikleri belirlenir:

- Dışa Dönüklük (E) – İçte Dönüklük (I)
- Sezgisel (N) – Somut Düşünme (S)
- Düşünsel (T) – Duygusal (F)
- Yargılayıcı (J) – Algılayıcı (P)

**Sporda MBTI Kullanımı:** Lider sporcular çoğunlukla E (dışa dönük) ve J (yargılayıcı) eğilim göstermektedirler. Antrenörler, sporcuların kişilik tipine uygun antrenman yöntemleri ve motivasyon teknikleri geliştirebilir.

Bütün kişilik tipleri, bireylerin spordaki performanslarını, stres yönetimlerini ve takım dinamiklerine olan uyumunu doğrudan etkileyen önemli faktörler arasındadır. Kişilik özelliklerini tanımlamak, hem bireysel hem de takım sporlarında başarıyı artırmak için kritik bir görev üstlenmektedir (Murray, 1990).

#### **1.3. Sporda Kişiliğin Gelişimi**

Kişilik kavramı, kökenini Latince "persona" kelimesinden alır. Bu kelime, bireylerin dış dünyaya yansıttıkları maske anlamını taşır. Zamanla bu kavram, çekicilik ve etkileycilik gibi özelliklerle ilişkilendirilmiş ve günümüzdeki popüler kişilik tanımlarına benzer bir anlam kazanmıştır (Feist, 1990).

Spor performansı çeşitli birçok duygu ile ilişkilidir (Canikli vd., 2023). Kişiliğin gelişiminde sporun oynadığı rol önemli bir araştırma konusudur. Spor, bireyin fiziksel gelişiminin yanı sıra psikososyal ve ahlaki boyutta kişilik özelliklerinin gelişmesinde de etkili bir aracı olarak kabul edilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Spor, bireylerin düzenli bir yapı içinde sosyal normları öğrenmesini sağlayarak kişisel disiplini geliştirir ve öz denetim kazandırır.

Spor yapmanın kişiliğe etkisi, büyük oranda sosyal etkileşim, liderlik becerileri ve sorumluluk duygusunun gelişimi ile ilişkili bulunmuştur. Bailey ve arkadaşları (2015), sporun sosyal uyum, saygı, öz güven ve problem çözme gibi alanlarda bireyi desteklediğini belirtmektedir. Sosyal ortamlarda spora katılım, bireyin empati becerisini geliştirirken, aynı zamanda dayanışma ve rekabet gibi çatışan değerleri dengeleme yetisini de artırmaktadır (Smith ve Smoll, 2014). Ergenlerin sokakta ve spor sahalarında oynamak yerine evde internet kafelerde

veya dijital oyun salonlarında oyun oynaması, fiziksel aktivite oranının azalmasına neden olmaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivitelerden yararlanmayan kişilerin spora karşı olumlu tutuma sahip olması beklenemez (Karaca ve Karaca, 2022).

Ayrıca sporun kişiliğin gelişimine etkisi, bireyin spor dalına, antrenörün tutumuna ve grup dinamiklerine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bir başka ifadeyle, spor deneyiminin yapısı ve niteliği kişiliğin gelişiminde belirleyici bir role sahiptir (Jonker ve diğerleri, 2011).

Spor, bireylerin disiplinli bir yaşam tarzı benimsemelerini sağlarken, planlı ve hedef odaklı bir yaklaşım geliştirmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda, sporun bireyde öz yeterlilik duygusunu artırdığı ve kişisel sorumluluk alma becerilerini geliştirdiği gösterilmiştir (Bandura, 1997). Özellikle takım sporlarına katılan bireylerde liderlik becerilerinin ve karar verme yetisinin gelişim gösterdiği belirtilmektedir (Lee ve diğerleri, 2007).

Spor, bireylerin kişilik gelişiminde çok yönlü bir rol oynamaktadır. Fiziksel sağlığı desteklemesinin yanında, bireylerin psikososyal ve ahlaki gelişimlerine de katkı sağlayarak kişiyi toplumsal yaşama hazırlar. Sporun sosyal boyutu, oyun ve fiziksel boşalım ve rahatlama sağlaması sayesinde ve iyileştirici yönü nedeniyle toplumumuzda giderek yaygınlaşmaktadır (Karagün ve Özcan, 2019). Bu nedenle, toplumun genel refahını artırmak için spora katılımı teşvik etmek büyük önem taşımaktadır (Taze ve Dereceli, 2024). Spor aracılığıyla kazanılan disiplin, öz yeterlilik ve liderlik becerileri, bireyin yaşamın her alanında başarılı olmasını sağlamaktadır.

#### ***1.4. Sporcu Kişiliği ve Kariyer Gelişimi Arasındaki İlişki***

Spor modern yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır (Altınışik ve ark., 2020). Spor cinsiyetleri, ırkları ve toplumlararası kültürleri kaynaştıran en önemli fiziksel aktivitedir (Akkoyunlu vd., 2022). Kişinin eylemleri, yaklaşımları, yeteneği, fiziksel görünümü, konuşma biçimi ve dış faktörlerle olan uyumu, bireyin bütüncül bir kimlik ve kişilik yapısını oluşturan unsurlar arasında yer almaktadır (Yıldız ve Dilmaç, 2012).

1994 yılına kadar spor alanında kişilik ile ilgili yapılan çalışmalarda 1000'den fazla makale yayımlanmıştır. Bu çalışmaların büyük bir kısmı 1960 ve 1970'li yıllarda gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, kişiliğin spor ve egzersiz gruplarına katılımında önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Kişilik, bireylerin spor ve egzersizle ilgili davranışlarını büyük ölçüde etkileyen temel unsurlardan biridir. Bu nedenle, bireysel farklılıklar spor ve egzersiz ortamlarında belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Araştırmacılar, neden bazı öğrencilerin beden eğitimi derslerinde heyecan duyarken diğerlerinin böyle bir

tepki göstermediğini; bazı sporcuların sağlıklı yaşam programlarına uyum sağlarken, diğerlerinin motivasyon eksikliği nedeniyle programlara devam edemediklerini incelemiştir. Ayrıca, takım sporu seçimlerinde kişilik testlerinin kullanımının gerekliliği ve sporcu başarısının kişilik özellikleri ile öngörülüp öngörülemeyeceği gibi konular da araştırmaların odak noktalarından biri olmuştur (Gill, 2000; Weinberg ve Gould, 2003; Ateş, 2009).

Kariyer kavramı, günlük hayatta sıkça kullanılan bir terimdir. Amerikalı sosyolog Hughes, 1937 yılında kariyeri hem objektif hem de subjektif yönleriyle ele alarak literatüre kazandırmıştır (Redman ve Wilkinson, 2009). Kariyer, bireyin yaşamında önemli bir yer tutar. İnsanlar, gelecekteki yaşamlarını şekillendirebilmek için erken yaşlardan itibaren planlama yapmaya başlarlar. Bu süreçte, kendi ilgi alanlarına ve yeteneklerine uygun bir kariyer yolu belirlemeyi, gerekli eğitimleri tamamlamayı ve deneyim kazanarak bu alanda uzmanlaşmayı hedeflerler. Kariyer seçiminde; ülkelerin demografik yapısı, ekonomik ve sosyal gelişmişlik düzeyi, eğitim ve istihdam politikaları, küresel eğilimler ile ulusal ve uluslararası rekabet gibi makro düzeydeki etkenler önemli bir rol oynar (Dündar, 2013).

Sporcuların kişilik özellikleri, sadece antrenman süreçlerini kapsamakla kalmayıp aynı zamanda mücadeleci ruhlarını, motivasyonlarını ve stresle başa çıkma kapasitelerini ve hedef belirleme stratejilerini de etkiler. Özellikle özdisiplin, psikolojik dayanıklılık ve motivasyon gibi faktörler, sporcuların kariyerlerinde daha çok başarı elde etmelerini sağlayan unsurlar içerisinde yer almaktadır ve bu kişilik özelliklerinin etkisi, sporcuların karşılaştıkları engelleri aşabilme kapasitelerini, zorluklarla mücadele etme yeteneklerini ve kariyer basamaklarını tırmanırken süregelen tutumlarını şekillendirir.

Sporcu kişiliği, bir sporcuya sadece performans kazandırmakla kalmayıp, aynı zamanda sporcuların kariyerlerinin gelişimine de önemli katkılarda bulunur. Kişisel özellikler, bir sporcunun kariyer yolculuğu sırasında karşılaştığı engellerle başa çıkma, motivasyonunu koruma ve kariyer sonrasındaki geçiş dönemlerinde de başarılı olma becerileri üzerinde doğrudan etki sağlar. Bu sebeple, sporcuların kişilik özellikleri, profesyonel gelişimlerinin ayrılmaz bir parçası olarak ele alınarak kariyer gelişim süreçlerinde dikkate alınması gereken önemli bir konudur.

## **SONUÇ**

Kişilik, bireylerin doğuştan getirmiş olduğu özelliklerle beraber çevresel faktörler ile yaşam deneyimleri sonucunda şekillenen bütüncül bir yapıdır. Spora katılım, bireylerin ahlaki, fiziksel ve psikososyal gelişimlerine katkıda bulunarak kişilik oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle de



disiplin, liderlik, öz yeterlilik ve stres ile başa çıkma gibi özelliklerin spora aktif katılım sonucunda geliştiği görülmüştür.

Sporcu kariyeri, aktif spor yaşamı ile emeklilik sürecini de kapsayan uzun zaman alan bir yolculuktur ve bu yolculukta, bireyin kişilik özellikleri kadar, sosyal, kültürel ve ekonomik faktörler de belirleyici bir rol ve öneme sahiptir. Kariyer gelişimi, sporcunun karşılaşmış olduğu zorluklarla mücadele etme kabiliyeti, motivasyonunu sürdürebilmesi ve aynı zamanda kariyer sonrası geçiş sürecini yönetebilmesi açısından büyük öneme sahiptir. Özellikle de psikolojik dayanıklılık ve motivasyon, sporcuların kariyerlerinde sürdürülebilir başarı elde edebilmelerini sağlayan temel unsurlar içerisinde yer almaktadır.

Sonuç olarak, sporda kişilik gelişimi ve kariyer planlaması arasındaki bütüncül ilişkiyi anlamak, sporcuların profesyonel ve kişisel gelişimlerini desteklemek açısından kritik bir role sahiptir. Bu bağlamda, bireyin kişilik özelliklerini tanımak ve sporun sağlamış olduğu sosyal, psikolojik ve fiziksel kazanımları kariyer gelişimine entegre etmek, sürdürülebilir bir sporcu kimliği ve başarılı bir kariyer yolculuğu için temel bir gerekliliktir.

**KAYNAKÇA**

- Akkoyunlu, Y., Konar, N. ve Güler, H. (2022). *Beden Eğitimi ve Sporda Toplumsal Cinsiyet Roller ve Kadın*. B. Çar. (Eds.) *Beden Eğitimi ve Spora Multidisipliner Bir Bakış*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Altınışık, Ü., Turhal, S. N., Çelik, A. & Yetim, A. A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- APA Dictionary of Psychology (2023, November 15). Retrieved from <https://dictionary.apa.org/personality-trait>
- Ateş, F. (2009). *Dans sporuyla uğraşan bireylerle diğer spor branşlarıyla (atletizm, basketbol, voleybol, tenis vb.) uğraşan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi)*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
- Bailey, R., Cope, E., & Parnell, D. (2015). Realising the benefits of sports and physical activity: the human capital model. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 147-154.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Canikli, N., Akyol, G., & Kartal, A. (2023). Anksiyete düzeyi ve öfke-öfke ifade tarzı: Profesyonel futbolcular üzerine bir araştırma. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 401-418.
- Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1999). A five-factor theory of personality. *Handbook of personality: Theory and research*, 2(01), 1999.
- Çiçek, İ., & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.
- Dündar, G. (2013). *Kariyer Geliştirme*. G.Ü. İğletme Fakültesi Ğnsan Kaynakları Anabilim Dalı Öğretim Üyeleri (ed.). Ğnsan Kaynakları Yönetimi içinde. Ğstanbul: Beta Yayıncılık, 2008, 268-298.
- Ermiş, S.A., & Dereceli, E. (2023). Sporda İmgeleme ve Güdülenme. *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II*, 65.
- Esenkaya, A., Karaca, R., & Karakullukçu, Ö.F. (2023). Sporcu Lise Öğrencilerinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar. *Spor, Eğitim Ve Psikososyal İncelemeler*, 53.
- Feist, J. (1990). *Theories of Personality*, Mc Neese State University, p.18
- Friedman, M. (1974). *Type A behavior and your heart*. Fawcett Crest.
- Gill, D.L. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*, Champaign, Human Kinetics, p.54.

- Goldberg, L.R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American psychologist*, 48(1), 26.
- Hagger, M.S., Biddle, S.J., Chow, E.W., Stambulova, N., & Kavussanu, M. (2003). Physical self-perceptions in adolescence: Generalizability of a hierarchical multidimensional model across three cultures. *Journal of cross-cultural Psychology*, 34(6), 611-628.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M.T., & Visscher, C. (2011). The role of self-regulatory skills in sport and academic performances of elite youth athletes. *Talent Development & Excellence*, 3(2), 263-275.
- Jung, C.G. (1971). Personality types. *The portable Jung*, 178-272.
- Karaca, R. ve Karaca S. (2022) Ergenlerde Bağımlılık ve Spora Yönelik Tutum INSAC Scientific Researches in Social, Humanities and Sport Sciences. Ankara: Duvar Kitaplığı, 213-226.
- Karagün, E., Özcan, B., (2019). İstanbul Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanların Olumsuz Davranışlara Maruz Kalma Durumlarının İncelenmesi. *Kosbed*, 2(38), 187–204.
- Kaya, (2005). Mahmut. İslâm Filozoflarından Felsefe Metinleri. İstanbul: Klasik Yayınları,
- Koivula, N. (2001). Perceives Characteristics of Sports Categorized as Gender-Neutral, Feminine and Masculine. *Journal of sport behavior*, 24(4).
- Köroğlu, E., & Bayraktar, S. (2011). Kişilik bozuklukları. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Lee, M.J., Whitehead, J., & Ntoumanis, N. (2007). Development of the attitudes to moral decision-making in youth sport questionnaire (AMDYSQ). *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 369-392.
- McCrae, R.R., & Costa Jr, P.T. (2008). The Five Factor Theory of personality. *Handbook of Personality: Theory and Research*, 159–181.
- Murray, J. B. (1990). Research on the Myers-Briggs Type Indicator. *Perceptual and Motor Skills*, 70(3), 1187-1202. <https://doi.org/10.2466/pms.1990.70.3c.1187>
- Parlak, N. (2023). Amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83-100.
- Redman, T., & Wilkinson, A. (2009). *Contemporary human resource management: Text and cases*. Pearson Education.
- Smith, R.E., & Smoll, F.L. (2014). *Psychological interventions in youth sports*.
- Super, R.H. (1990). *The Chronicler of Baresetshire: A Life of Anthony Trollope*. University of Michigan Press.

- Taze, M., & Dereceli, Ç. (2024). Investigation of the Effect of Sports Participation Motivations of Students of Faculty of Sports Sciences on Their Leadership Orientations. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 5(1), 100-112.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. *Human kinetics*.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2003). Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign: Human Kinetics, p.28-40.
- Yıldız M, Dilmaç B, (2012). Öğretmen Adaylarının sahip oldukları değerler ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (3), 122-134.



### 3. BÖLÜM

## MÜSABAKA KAYGISI VE BAŞ ETME STRATEJİLERİ

**Nurgül ÖZDEMİR<sup>1</sup>**  
**Neşe KOCAKULAK<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Doç. Dr.; İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Anabilim Dalı,  
ORCID ID: 0000-0002-6124-6982, nurgul.ozdemir@idu.edu.tr

<sup>2</sup> Doç. Dr.; İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Anabilim Dalı,  
ORCID ID: 0000-0001-5798-263X, nese.kocakulak@idu.edu.tr

## **GİRİŞ**

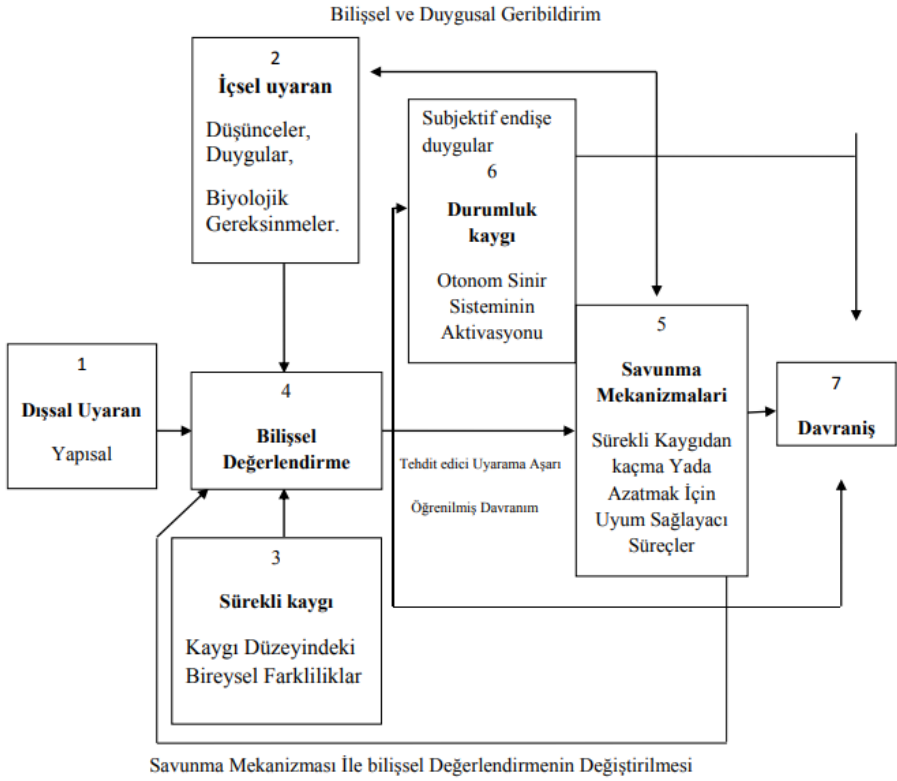
Kaygı, hissedilen bir tehlike karşısında yaşanan güçsüzlük duygusu kontrolündeki durumu ifade eder (Watt&Morris, 1990; Morgan,1994; Sime, 1984). Freud muhtemel bir tehlike karşısında benliğin alarm durumuna geçerek savunma mekanizmalarının çalıştırılması durumudur. Bireyin kendi varlığı için temel kabul ettiği değerlere ilişkin belirsizlik ya da tehdit altında hissetmesi durumu kaygının ifadesidir. Bu duygu bireyin belirsizlikleri netleştirmek ya da tehdit durumunu ortadan kaldırmak için harekete geçmesini sağlar (Canbaz vd.,2007). Bir başka tanıma göre kaygı belirsizlik ve güvensizlikle karışık bir heyecanı anlatır (Watt&Morris, 2001). Kaygı özünde bir alarm durumudur. Tehlike altında hissettiğimizde alarm tepkisi kendini koruma davranışının motivasyonudur.

Kaygı durumunda bedende hormonal değişiklikler, dikkat dağınıklığı, tedirginlik, sinirlilik, öfke nöbetleri, titreme, taşikardi, yüksek nabız, terleme psiko-fizyolojik belirtiler ortaya çıkar (Ellis,1994).

Organizmanın gelecekte karşılaşılabileceği tehlide ilişkin tepki, öğrenme ve performans durumunu etkileyebilecek zihinsel ve fizyolojik değişkenlerle yakından ilişkilidir (Tomé-Lourido vd., 2019). Kaygı meydana geldiği bağlam çerçevesinde dört boyutta ele alınabilir; fiziksel tehlike, günlük rutinler, belirsiz durumlar ve sosyal değerlendirme ya da izolasyon (Endler vd., 1991).

Bu ayrımın dışında ortaya çıkış sürecine göre kaygı sürekli ve durumluk kaygı olarak iki başlıkta ele alınabilir (Endler, Kantor ve Parker, 1994). Bireyin süreç boyunca hissettiği adeta bir bakış açısı haline gelen etkisinden hiç kurtulamadığı kaygı sürekli kaygı olarak adlandırılır. Bu kaygı biçimi zamanla bireyin kişiliğinin bir özelliği haline gelir. Sürekli kaygı yaşayan bireyler çevrede yaşamın olağan parçası olarak gerçekleşen tüm yaşantıları kendileri için bir tehdit olarak algılama eğilimindedirler.

Belli bir durumun etkisi ile ortaya çıkan ve duruma ilişkin koşullar değiştiğinde ya da kaybolduğunda ortadan kalkan kaygı duygusu durumluk kaygıyı ifade etmektedir. Bu kaygı biçimine bireyin yüksek uyarılmışlık durumu eşlik eder. Durumluk kaygı olağan yaşam akışının dışındaki ameliyat, sınav, müsabaka gibi yaşantılar öncesinde ve sırasında ortaya çıkar. Sürekli kaygı yaşayan bireylerin durumluk kaygı yaratan koşullar ortaya çıktığında çok daha fazla kaygı yaşadıkları gözlenmiştir (Beck&Emery, 2006; Anshel vd., 1991).



**Şekil 1.** Sürekli ve durumluk kaygı ilişkisi (Kelvens, 1998, Akt.Engür, 2002).

Sporun rekabetçi ortamı sporcular tarafından tehdit edici bir atmosfer etkisi yaratır ve durumluk kaygıyı tetikleyebilir. tarafından tehdit edici bir atmosfer etkisi yaratır ve durumluk kaygıyı tetikleyebilir. Bir diğer ifade ile sportif yarışmalar sırasında birçok sporcunun, telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir (Kalkavan ve Çakır, 2016). Müsabaka kaygısı olarak ifade edebileceğimiz bu kaygı durumunda sporcudan yüksek beklenti içinde olunması, rakibe ilişkin zorlayıcı performans gereklilikleri, fiziki ortama ilişkin koşullar gibi nedenlerle sporcuda psiko-fizyolojik kaygı belirtileri gözlenmeye başlar ki bu onların ortaya koyacağı performansı olumsuz etkiler. Martens (1977) müsabaka kaygısının rekabet içeren durumlarda meydana gelen uyarılma ve duygusal durum dalgalanmalarını tanımladığını ifade etmiştir. Her ne kadar Yerkes-Dodson teorisi verimli bir öğrenme süreci ve performans için optimal bir uyarılma yani kaygı düzeyinin gerekli olduğunu ifade etse de bu düzey aşıldığında performans da düşüş kaçınılmazdır (Diamond vd., 2006). Nitekim



Huddleston ve Gill (1981) çalışmalarında deneyimli sporcuların müsabaka anksiyetesindeki dalgalanmaların çeşitli dinamikleri olduğunu belirtmişlerdir. Çünkü tüm diğer anksiyete türleri gibi müsabaka anksiyetesi de psikosomatik ve bilişsel bileşenlerden oluşur (Beck, Epstein, Brown, & Steer, 1988).

Müsabaka kaygısı dört farklı şekilde görülebilir:

- Sürekli kaygı sporcunun müsabaka ortamını olarak tehdit edici bir atmosfer olarak algılaması durumunda gözlenir. Sporcu üzerinde uzun süreli ve dirençli bir etkiye sahiptir.
- Durumluk kaygı yaklaşan bir spor müsabakası dolayısıyla sporcuda gözlenen geçici gerginlik durumudur. Sporcu üzerinde kısa süreli ve motive edici bir etkiye sahiptir.
- Bilişsel kaygı başarı algısı, öz yeterlilik gibi konularda yanlış otomatik düşünce kalıplarından kaynaklanan kaygı durumudur. Sporcunun başarılı olacağına ilişkin şüphesi ya da öz yeterliliğine ilişkin olumsuz algısı bilişsel kaygının tetikleyicisidir. Yanlış düşünce kalıp yargıları doğruları ile değiştirilmediği sürece etkisini devam ettirir.
- Somatik kaygı kaygının fiziksel belirtilerinin görünür olduğu durumda yaşanan kaygı durumunun ifade eder. Sporcuda kas tonusunda aşırı gerginlik hissi, kramplar, terleme, yüksek nabız gibi psikosomatik belirtiler gözlenir.

Müsabaka kaygısı sporcuların stress altındaki kaygı durumlarını tanımlaması bakımından spor psikojisinin dikkat çekici konularından biri olmuştur. Zira performans üzerinde belirleyici bir rolü olan müsabaka kaygısı başa çıkma stratejileri ile ilişkili çok yönlü karmaşık bir yapıya sahiptir. Nitekim Ortega (2006)'nın profesyonel kadın tenisçiler üzerinde yürüttüğü çalışmasında müsabaka kaygısını yönetmede başa çıkma stratejilerini kullanmanın kritik önemine vurgu yapılmıştır. Çalışmada imgeleme, ileri gevşeme teknikleri gibi baş etme stratejilerinin kullanımının kaygının performans üzerindeki bozucu etkisini azalttığı ve müsabaka kaygısının sporcunun hem başatma stratejilerini kullanımından hem de rekabet ortamının sporcu üzerinde yarattığı tehdit algısından etkilenen dinamik bir tepki olduğu ortaya konulmuştur.

Ntoumanis ve Biddle, (2000) çalışmalarında müsabaka anksiyetesinin performansta ustalaştırıcı ya da zayıflatıcı arasında bir etki oluşturduğunu ve bunun müsabaka kaygısına ilişkin algının ne olduğu ile yakından ilişkili olduğunu ifade etmişleridir.

Frankland (2012) üniversite binici takımları üzerinde yaptığı çalışmasında zihinsel antrenmanların binicilerin kaygı düzeyi üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada binicilerin sahip olduğu psikolojik beceri düzeyinin kaygının çok

yönlü yapısını kavramakta ve kontrol etmekte etkili olduğu bu beceriyi performanslarını optimize etmek için kullanabilecekleri sonucuna ulaşmıştır.

Hanton vd., (2008) göre müsabaka kaygısının performans üzerindeki etkisinin ne olacağına yordanmasında sporcunun müsabaka kaygısına ilişkin algısının ne olduğuna bakılmalıdır.

Spak (2014) çalışmasında müsabaka kaygısının bilişsel yönüne odaklanmış ve olumsuz otomatik düşünce kalıplarının kaygıyı artırarak performansı engelleyebileceğini ortaya koymuştur. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi ile uyumlu çalışma sonuçlarına göre bilişsel kaygı düzeyinin en yüksek olduğu an müsabaka başlangıç aşamasıdır ve sporcuların kendilerine ilişkin performans beklentileri kaygı düzeyini belirleyen bir role sahiptir.

Hagan vd. (2017) müsabaka kaygısının fizyolojik ve bilişsel belirtilerini inceledikleri çalışmalarında hangi seviyede olursa olsun tüm sporcular için müsabaka kaygısı işin ayrılmaz bir parçası olduğunu ve performansa hissedilen kaygı düzeyinde zarar verdiğini vurgulamışlardır. Ha vd., (2019) çalışmalarında müsabaka kaygısının sosyo-ekonomik ve kültürel faktörlerden etkilenen yapısına dikkat çekmişlerdir.

Monser (2018) müsabaka kaygısı ile tükenmişlik ilişkisini incelediği çalışmasında sürekli müsabaka kaygısı ile tükenmişlik arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki tespit etmiştir. Bu bulgu sporculara ve antrenörlere çok müsabaka kaygısını kontrol ederlerse sporcunun tükenmişlik düzeyini de kontrol edebilecekleri bilgisini sağlamıştır.

Permadi ve Nurwianti (2019) bir başka çalışmada müsabaka kaygısı optimal performansın önündeki önemli engellerden biri olarak tanımlanmıştır. Aynı çalışmada mükemmeliyetçi kişilik yapısı, başarısızlık korkusu, çevredekilerin yüksek beklentisinin yüksek müsabaka kaygısının nedenleri olarak tespit edilmiştir. Yu vd., (2024) çalışmalarında farklı deneyim seviyelerine sahip sporcuların müsabaka kaygılarını incelemiş, daha alt seviyede mücadele eden sporcuların elit sporculara göre daha yüksek düzeyde müsabaka kaygısı yaşadıklarını bulmuşlardır.

Mojtahedi vd. (2023) dövüş sporlarındaki sporcuların müsabaka kaygısı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların müsabaka, bilişsel, psikosomatik kaygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmada ayrıca daha yüksek spor ahlakı düzeyine sahip sporcuların daha fazla müsabaka kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu çalışma zihinsel dayanıklılık eğitimlerinin özellikle genç sporcuların psikolojik hazırlıklarında kritik bir öneme sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ulukan ve arkadaşları, (2020)' de yapmış oldukları araştırmada cinsiyet değişkenine göre futbolcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı

farklılık tespit etmişlerdir. “Sürekli Kaygı” ( $\bar{X}_{kadın} = 47,22 > \bar{X}_{erkek} = 44,46$ ) boyutunda anlamlı farklılık kadınların lehine olduğunu bulmuşlardır.

### **Başetme Stratejileri**

Sporcuların müsabaka kaygısı ile başetmelerini sağlayacak stratejiler psikolojik, fiziksel, davranışsal ve uzun vadeli stratejiler olarak kategorize edilebilir;

#### **1. Psikolojik stratejiler;**

- Bilişsel Yapılandırma; Olumsuz düşünce kalıplarını yenileriyle değiştirmek. Örneğin sporcunun başarısız olucam kalıp yargısını, elimden geleni yaptım hazırım yargısı ile değiştirmek
- İmgeleme; Sporcunun başarılı sonuçlar aldığına ilişkin senaryoları zihninde canlandırma. Örneğin bir futbolcunun gol attığı pozisyonu önce zihninde canlandırmak.
- Hedef Belirleme; Adım adım ulaşılabilir kısa vadeli hedeflerden uzun vadeli hedeflere doğru ilerleyen bir hedef belirleme yaklaşımı benimsemek
- Bilinçli Farkındalık; Sporcunun meditasyon, nefes egzersizleri gibi tekniklerle müsabaka sonucu yerine içinde bulunduğu ana odaklanmasını sağlamak.

#### **2. Fiziksel Stratejiler;**

- İleri Gevşeme Teknikleri; Sporcunun tüm kas gruplarını baştan ayağa sırasıyla kasıp gevşeterek fiziksel gerginliğini azaltmaya çalışmak. Bu psikosomatik kaygıyı azaltarak konsantrasyonu geliştirmek.
- Nefes Teknikleri; Sporcunun doğru nefes tekniklerini öğrenerek düzenli derin ve yavaş nefes egzersizleri ile sinir sistemini sakinleştirerek psikosomatik kaygının azaltılmasını sağlamak.
- Isınma Egzersizleri  
Müsabaka öncesi hafif düzeyde ısınma egzersizleri ile kas tonusundaki gerginliğin optimal düzeye getirmek.

#### **3. Davranışsal Stratejiler;**

- Müsabaka öncesi sporcuların kendilerine ait rutinler geliştirmelerini sağlamak ve uygulamaları için gereken ortamı ve zamanı tanımak. Örneğin müzik dinlemek, belli inanç rutinlerini yerine getirmek vb.
- Destekleyen Sosyal Çevre Yaratmak; Sporcunun çevresindekilerden müsabaka için gereken desteği görmesi cesaret geliştirmelerine ve yeni bir perspektif yaratmalarına yardımcı olacaktır.
- Rekabet Atmosferine Maruziyet; Sporcuların spor atmosferine ilişkin koşullara alışması için adım adım söz konusu atmosfere maruz bırakılması gereklidir. Bu şekilde müsabaka ortamının sporcuda yarabileceği kaygı azaltılmış olacaktır. Örneğin sporcunun

antrenmanlarında müsabaka atmosferine ilişkin koşulların similasyonunu yaratmak.

#### **4. Uzun Vadeli Stratejiler;**

- Bilişsel Beceriler Eğitimi; Spor psikologları ile zihinsel ve psikolojik dayanıklılık antrenmanları yapmak.
- Öz güven Gelişimini Destekleyici Çalışmalar Yapmak; Sporcuların geçmişte elde ettikleri başarılarını hatırlatmak.
- Zaman Yönetimini Geliştirmek; Sporcunun etkin zaman yönetimini öğrenmesine yönelik çalışmalar yapmak. Zaman yönetimi konusunda doğru beceriler geliştiren sporcu sürpriz durumlarla karşılaşmayacağı için daha düşük düzeyde kaygı yaşayacaktır.

Sayılan bu stratejilerin kullanımına ilişkin spor dünyasından da bilinen örnekler vardır. Örneğin Micheal Jordan basketbol müsabakalarında baskı altında hissettikleri anlarda imgeleme yaparak ve daha önce başarılı olduğu anları düşünerek kaygısını azalttığını dile getirmiştir. Bir başka örnekte Simone Biles cimnastik müsabakalarının baskısından kurtulmak için bilinçli farkındalık, nefes teknikleri ve ileri gevşeme egzersizlerinden yararlandığını ifade etmiştir. Micheal Phelps müsabak öncesinde imgeleme tekniklerini kullanarak kendin müsabakanın her aşamasında başarılı biçimde imgeleyerek sakinleştiğini ve konsantrasyonunu arttırdığını ifade etmiştir. LeBron James meditasyon ve mindfulness gibi tekniklerle müsabakaya zihinsel hazırlık yaptığını ve konsantrasyonunu arttırdığını ifade etmiştir. Naomi Osaka nefes teknikleri ve günlük yazama gibi tekniklerle kaygısını azaltarak müsabakaya psikolojik olarak hazırlandığını ifade etmiştir. Rafael Nadal müsabaka öncesinde belli rutinleri yerine getirerek motivasyonun arttırdığı kontrolü eline aldığı hissettiğini ifade etmiştir. Tiger Woods golf müsabakaları öncesinde imgeleme gibi zihinsel hazırlık stratejilerini kullanarak müsabaka kaygısını azalttığını söylemiştir. Bir başka örnekte Roger Federer bir mental hazırlık için koç desteği alarak ve müsabaka öncesi kendine sakinleştirici bir zaman dilimi yaratarak müsabakaya psikolojik hazırlığını yaptığını belirtmiştir. Kobe Bryant mindfulness, meditasyon, yoga gibi rutinleri günlük yaşamının bir parçası haline getirerek kaygısını kontrol ettiğini ifade etmiştir. Cristiano Ronaldo müsabak öncesi imgeleme gibi zihinsel egzersizlerle ve uyku rutini ile psikolojik hazırlığını yaptığını söylemiştir. Branşında öne çıkan tüm bu elit sporcuların ortak noktası psikolojik beceri antrenmanlarını fiziksel antrenmanlarının ayrılmaz bir parçası haline getirmiş olmalarıdır. Söz konusu bu antrenmanların müsabakada yaşanma olasılığı olan kaygıyı optimize etmelerini sağlamış ve ideal performans durumuna ulaşmalarını mümkün kılmıştır.

Sonuç olarak sporculara, günlük antrenman programlarında ya da müsabakalarda müsabaka kaygılarını optimize etmek, ideal psikolojik durumu ve sportif performansı yakalamak için farkındalık antrenmanları, nefes egzersizleri, meditasyon teknikleri gibi teknikleri rasyonel bir biçimde düzenlemeleri önerilebilir.

**KAYNAKÇA**

- Anshel MH, Freedson P, Hamill J, Haywood K, Harvot M. Dictionary of The Spor And Exercise Sciences. Champaign, Human Kinetics, 1991
- Beck AT, Emery G. Anxiety Disorders and Fobi a Cognitive Perspective. Çeviri: Öztürk V. Anksiyete Bozuklukları Ve Fobiler Bilişsel Bir Bakış Açısı, 1. Baskı. İstanbul, Litera Yayıncılık, 2006.
- Canbaz S, Sünter AT, Aker S, Pekşen Y. Samsun tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler. Genel Tıp Dergisi, 2007.
- Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul. Remzi Kitabevi, 1999.
- Diamond, D. M., Campbell, A. M., Park, C. R., Halonen, J., & Zoladz, P. R. (2007). The temporal dynamics model of emotional memory processing: A synthesis on the neurobiological basis of stress-induced amnesia, flashbulb and traumatic memories, and the Yerkes-Dodson law. *Neural Plasticity*, 2007.
- E. Hagan, J., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite Athletes' In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions. *ncbi.nlm.nih*
- Ellis R. The Study Of Second Language Acquisition. English, Oxford University Press, 1994.
- Endler, N. S. Parker, J. D. A., Bagby, R. M. & Cox, B. (1991). The multidimensionality of state and trait anxiety: The factor structure of the Endler Multidimensional Anxiety Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60. 919-926.
- Endler, N. S., Kantor, L., & Parker, J. D. A. (1994). State-trait coping, state-trait anxiety and academic performance. *Personality and Individual Differences*, 16(5), 663–670. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90208-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90208-9).
- Engür M. Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Bnstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2002.
- Frankland, E. (2012). Effects of Mental Training on Competitive State Anxiety in Collegiate Equestrian Athletes.
- Ha, E. J., Kang, K. D., & Han, D. H. (2019). The comparison of psychological characteristics between Korean and Japanese women pro-basketball players. *Psychiatry Investigation*, 16(7), 524–531.

- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 45–57.
- Huddleston, S., & Gill, D. L. (1981). State Anxiety as a Function of Skill Level and Proximity to Competition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52(1), 31–34. doi:10.1080/02701367.1981.10609292
- Kalkavan, A., & Çakır, G. (2016). The investigation of the anxiety level of the students prior to exams and competitions participating to the contests for secondary and high schools in Rize province. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 2(4), 159-166.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers.
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Behavioral Sciences*, 13(9), 713. <https://doi.org/10.3390/bs13090713>
- Morgan C. *Introduction To Psychology Textbook*. Çeviri: Kartaş S. Psikolojiye Giriş Ders Kitabı, 1. Baskı. Ankara, Meteksan, 1984.
- Mosher, A. (2018). Exploring Competitive Anxiety and Personality in Early Specializing and Sampling Pee Wee Boys Hockey Players.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *Sport Psychologist*, 14(4), 360–371. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.360>
- Ortega, C. (2006). Tournament-related anxiety in professional female tennis players: an application of the transactional model of stress and coping. [PDF]
- Permadi, D. & Nurwianti, F. (2019). Mindfulness and Coping Skills as Predictors of Competitive Anxiety amongst Athletes in Indonesia.
- Spak, J. (2014). The examination of self-talk and cognitive anxiety among collegiate athletes.
- Tomé-Lourido, D., Arce, C., & Ponte, D. (2019). The relationship between competitive state anxiety, self confidence and attentional control in athletes. *Revista de Psicología Del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 28, 143–150
- Ulukan, H.; Şahinler, Y. & Ulukan, M. (2020). “Futbolcularin Durumluk Ve Sürekli Kaygi Düzeylerinin İncelenmesi: Ankara Örneği”, *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587-1587) Vol:6, Issue: 60; pp:1431-1444

- Watt A, Morris T. (1999). Reliability, Factor structure and criterion validity of the sport imagery ability measure (SIAM). Proceeding of the 3rd International Congress of The Asian South Pacific Association of Sport Psychology, China: 330-332.
- Watt AP, Morris T. Criterion Validity of the Sport Imagery ağabeylity Measure (SIAM). English, In Proceeding of the 10th World Congress of Sport Psychology, 2001.
- Yu MG, Dou GB and Gong C (2024) Effects of mindfulness intervention on competition state anxiety in sprinters—a randomized controlled trial. *Front. Psychol.* 15:1418094.





## 4. BÖLÜM

### SPORDA IRKÇILIK VE SOSYAL ADALET

**Nurgül ÖZDEMİR<sup>1</sup>**  
**Neşe KOCAKULAK<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Doç. Dr.; İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Anabilim Dalı,  
ORCID ID: 0000-0002-6124-6982, nurgul.ozdemir@idu.edu.tr

<sup>2</sup> Doç. Dr.; İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Anabilim Dalı,  
ORCID ID: 0000-0001-5798-263X, nese.kocakulak@idu.edu.tr

## GİRİŞ

İnsanları belli fiziksel özelliklerine göre kategorize etmek amacıyla kullanılan ırk kavramı sanılanın aksine biyolojik temelli olmaktan öte daha çok sosyolojik temellidir. Çünkü günümüzde yapılan genetik çalışmalara göre insanlar genetik anlamda birbirine benzerdir. Örneğin yüz yılı aşkındır savaştan İsrail ve Filistin halkları arasında genetik olarak %1' lik fark olduğu bazı çalışmalarla ortaya konulmuştur. Bu biyolojik bakış açısının yanı sıra fiziksel özelliklere (ten rengi, saç rengi vb.) dayalı bir farklılıktan yola çıkılarak yapılan ırk ayrımcılığı çok daha fazla dikkat çekmektedir. Aslında tüm bu ayrımlaştırma çabalarının altında sosyolojik anlamda bir ırkın diğerine hâkim olma çabası bulunmaktadır. Irkçılık bir ırkın diğerlerine üstünlüğüne ilişkin inanca dayalı ayrımcılığı ifade eder. Bu ayrımcılık söz ve davranışlarda vücut bulur (Cleand, 2014). Sumbas (2009) ırkçılığı belli fiziksel özelliklere göre insanları sıralama tutumu olarak anlatır.

Her ne kadar modern bilim ırk kavramının biyolojik temelden ziyade toplumsal bir ileri sürse de tarihsel perspektifte ırk kavramı kölelik, soykırım gibi birçok sosyal travmanın nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır (Geiss, 2012; Rubies, 2013; Özbek, 2012). 20. yüzyıl sonrasında modern bilimin ileri sürdüğü görüş üzerinde uzlaşa sağlanmış ve bu günümüzde ırkçılığın farklı bir biçimde tanımlanmasına sebep olmuştur (Bernascon, 2011). Irksız ırkçılık olarak tanımlanan bu yeni anlayış kültürel ve sosyal değerler üzerine yoğunlaşmaktadır. Dolayısıyla ırkçılık yok olmamış aksine yeni bir formda yeniden biçimlenmiştir (Kaya ve Durgun, 2020). Bu yeni form Avrupa'da beyaz olmayanlar ve büyük göç dalgasıyla gelen insanlar üzerinde kurulmaya çalışılan sömürü sisteminin yarattığı ilişki ağının nedenselliği ile şekillenmiştir. Öteki olarak tanımlayabileceğimiz “diğerleri” nin toplum için bir tehdit unsuru olarak algılanmasına sebep olmuştur. Bu mit etkisini ve varlığını günümüzde halen devam ettirmektedir. Nitekim Fontante (1991) ırk kavramını tanımlarken biyolojik olmanın ötesinde sosyo- kültürel boyutlarına vurgu yapmıştır. Yanısıra toplumdaki bir grubun sahip olduğu ekonomik, teknolojik ya da sofistike unsurlar dolayısıyla diğerlerine göre daha üstün olduğu fikri günümüzün ırkçı bakış açısının temelini oluşturmaktadır. Irkçılık önyargıların toplumsal yapı içinde çok derin bir temele sahip olduğu söylenebilir (Yılmaz,2008). Vardar (2004) ve Taguieff (1999) kültürler arasında var olan farklılıkların korunması gereken bir özellik olduğu bu nedenle kültürlerin karışmaması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Todorov (2001) yeni ırkçılığı kültürelizasyon olarak tanımlamış ve ırka özgü kültürel özelliklerin fiziksel özelliklerin yerini aldığını ifade etmiştir. Günümüzde ırkçı tutum ve davranışlar daha çok yabancıların dışlanması biçiminde görülmektedir (Cox,2001;

Keneş,2012; Miles,2000; Balibar,2007; Balibar 2023). Bu kültürel ırkçılık ve yabancı düşmanlığında artışa sebep olmuştur.

Irkçılık tüm alanlarda olduğu gibi sporda da sıklıkla karşılaştığımız bir olgudur. Sporun evrensel birleştirici ruhunun aksine sporda ırkçı davranışlar çok farklı görünümde karşımıza çıkar.

### **Sporda Irkçılık**

Irkçı tutum ve davranışların etkisi toplumsal yapıyı oluşturan tüm toplumsal kurumlarda gözlelebilir. Sporda bu toplumsal kurumlar arasında ilk sırada yerini almaktadır. Sporda ırkçı davranışlar çok farklı biçimlerde görülür bunlardan biri sahada yaşanan ırkçılıktır. Özellikle futbol gibi geniş toplum kesimlerine hitap eden branşlarda sporculara, hakemlere, spor yöneticilerine ya da taraftara yönelik ırkçı söz ve davranışların sergilenmesi sahada ırkçılık olarak adlandırılabilir. Özellikle sporcular arasında ırkçı sözlere, küfürlere, tehditlere, fiziksel ya da psikolojik şiddet içeren davranışlara hedef olan oyuncuların bilişsel, duygusal ve psikolojik sağlımlıkları bu durumdan olumsuz etkilenir ve bu nedenle performanslarında düşüş görülebilir. Ayrıca bu durumun toplumsal arenada da farklı yansımaları söz konusu olabilmektedir. Nitekim ABD ve Avrupa ülkelerinde demokratik değerlerin üstünlüğüne ilişkin yüksek bir değer atfedildiği birçok durumda vurgulansa da toplumun farklı kurumlarında gerçeğin çok farklı tezahür ettiğini gösteren birçok örnek olay gözlenmektedir. Bu olaylarda dikkat çeken önemli unsur demokratik idealler ile 'öteki' olarak ırksallaştırılanların karşılaştığı gerçekler arasındaki rahatsız edici kopukluktur. Nitekim ABD ve Avrupa sporunda bu şekilde birçok örnekten söz edilebilir. Sahada ırkçılığın dikkat çeken örnekleri arasında; Tiger Woods'un 1997 yılında ABD'de Master Turnuvası öncesinde bir golf kulübü başkanının ırkçı saldırılarına maruz kalması; Nelson Piquet'in 2021 yılında, Brezilya'da Formula 1 camiasının büyük tepkisini çeken Lewis Hamilton hakkında kullandığı ırkçı ifadeler; UEFA Şampiyonlar Ligi Başakşehir ve Paris Saint-Germain maçında Başakşehir'in yardımcı antrenörü Pierre Webo'nun hakem tarafından "siyah adam" ifadeleriyle hedef alınması; Trabzonspor eski teknik direktörü Eddie Newton'un (2020) Türk futbol kamuoyunda ten rengi ve etnik kimliği dolayısıyla ayrımcılığa maruz kaldığını ifade etmesi; Trabzonspor'lu Didier Zokora'nın (2012) Fenerbahçeli Emre Belözoğlu'nun ırkçı hakaretlerine maruz kalması sayılabilir.

Bir diğer ırkçılık biçimi tribünlerde yaşanan ırkçı tutum ve davranışlardır. Taraftarların ırkçı tezahüratlarına, pankart ya da sembollerine, küfürlerine, tehditlerine, fiziksel ya da psikolojik şiddet içeren davranışlarına maruz kalma durumu tribün ırkçılığı olarak ifade edilebilir. Kamerunlu futbolcu Samuel Eto'o (2005, İspanya) Real Zaragoza taraftarlarının ve Kalidou Koulibaly'a (2022) ise İtalyan Lazio takımı taraftarlarının maymun sesleri taklidi yaparak gerçekleştirdikleri ırkçı saldırılar; Beşiktaş oyuncusu Demba Ba'nın(2015) rakip taraftarların ırkçı tezahüratlarına ve pankartlarına maruz kalması; Milan'ın

dostluk maçında Boateng'in taraftarların ırkçı tezahüratları dolayısıyla sahayı terk etmesi; Beşiktaş oyuncusu Ryan Babel'in (2018) hem kendi takımının hem de rakip takımın ırkçı tezahüratlarına maruz kalması; Chelsea taraftarlarının 2018 yılında Sterling'e yönelik ırkçı saldırıları; Lewis Hamilton'nun 2008 yılında İspanya'da siyah yüz boyaları kullanan taraftarların ırkçı ifadeler içeren pankartlarla saldırısına maruz kalması; Dani Alves'in 2014 yılında İspanya'da Villarreal maçında tribünden kendisine muz atılmasına muzun bir parçasını yiyerek tepki göstermesi; LeBron James'in (2017, ABD) Los Angeles'taki evine taraftarlar tarafından spreyle boyanması ile ırkçı ifadeler içeren yazılar yazılması; FIFA Dünya Kupası (2018, Rusya) maçlarında tribünlerde ırkçı pankartlar açılması; İtalya Serie A 2020 yılında ırkçılığa karşı farkındalık kampanyası için kullanılan tartışmalı maymun afişleri; Chelsea taraftarlarının 2015 yılında Paris metrosunda "Biz ırkçıyız" tezahüratları eşliğinde siyah bir adamı vagona almayı reddeden davranışları taraftar ırkçılığının önemli örnekleri arasında sayılabilir.

Medya ve sosyal medyada karşımıza çıkan ırkçı unsurları teknik direktörlere, sporculara ya da takımlara yönelik etnik kimlikleri hedef alan saldırılara biçiminde olabilmektedir. İtalyan milli futbolcu Mario Balotelli'ye yönelik medyada ten rengine ya da etnik kökenine yönelik imalı yorumlar içeren "banliyö çocuğu" manşeti; Alman milli takımında oynayan Mesut Özil için Alman medyasında kullanılan "çifte sadakat" başlığı futbolcunun göçmen kökeniyle ilgili önyargılı eleştiriler; Real Madrid'de oynayan Vinicius Junior'un maruz kaldığı ırkçı saldırılar ya da formula 1 yarışçısı Lewis Hamilton'un basında "sporda farklı bir profil" olarak nitelendirilmesi; İngiltere'de Bukayo Saka'nın 2020 Avrupa kupası maçlarında kaçırdığı penaltı sonrası maruz kaldığı ırkçı saldırılar; Anthony Joshua'nın 2021 yılında İngiltere'de sosyal medya aracılığıyla maruz kaldığı ırkçı saldırılar; Manny Pacquiao'nun 2020'de Filipinler'de rakibini hedef alan ırkçı söylemlere gösterdiği tepki; Simone Biles'in 2016 yılında ABD'de Olimpiyatlar sırasında ten rengi ile ilgili yapılan yorumlar; Naomi Osaka'nın 2021'de Japon medyasında Asya kökeni ve siyah kimliği nedeniyle ayrımcı yorumlara maruz kalması; Serena Williams'ın 2018'de Avustralya basınında stereotipik bir karikatürünün yayınlanması dikkat çeken bir örnekleridir.

Federasyonlar, kulüpler gibi kurumsal yapılar içinde ırkçı tutum ve davranışların sistematik olarak sergilenmesi ise yönetimsel ırkçılık olarak tanımlanabilir. NFL'de 2020 yılında ABD'de siyah oyuncuların daha düşük ücret alması dolayısıyla "ırksal performans ayrımcılığı" yapıldığına ilişkin tartışmalar; İspanya futbol Federasyonunun 2023 yılında ırkçılıkla mücadele konusunda yetersiz kaldığına ilişkin eleştiriler kurumsal ırkçılığın örnekleri arasında sayılabilir.

Yapılan birçok araştırma sporda ırkçılığın sporun tüm tarafları açısından yıkıcı sonuçları olduğunu ve daha derinlemesine incelenmesi gereken bir konu olduğunu ortaya koymaktadır (Nelson, 2010; Burdsey, 2011; Vucetic& Persaud, 2018; Kahi, 2017; Bradbury vd., 2020).

### **Sporda Irkçılığın Nedenleri**

Hem profesyonel hem de amatör sporda gözlenebilen ve sporun kapsayıcı yapısını bozan, sporun felsefi, ahlaki ve etik değerlerine aykırı ırkçılığın nedenlerini anlamak çözüm önerileri oluşturabilmek açısından önem taşımaktadır.

Sporda ırkçılığın önemli nedenlerinden biri toplumsal önyargılarımız ve stereotiplerimizdir. Bu sporda ırk temelli yetenek tanımlama eğilimini ifade eder (bazı etnik grupların fiziki üstünlük ya da yetersizliğe sahip olduğu inancı; örneğin siyahilerin basketbolda daha yetenekli olduğuna ilişkin klişe).

Sporda ırkçılığın diğer önemli nedenleri arasında spor tarihinde spora eşit katılımın olmamasıdır (örneğin geçmişte siyahilerin profesyonel spora katılımının engellenmiş olması).

Bir diğer neden spor politikalarının yetersizliği (spor organizasyonlarında meydana gelen ırkçı davranışların hukuki yaptırımlarının olmaması). Ayrıca medyanın ve taraftarların ırkçılığı körükleyen kültürel unsurlara sahip olması.

Sporun kapsayıcı yapısındaki problemlerin yarattığı fırsat eşitsizliğinin varlığı sporda ırkçı davranışlara yol açan unsurlar arasında sayılabilir.

### **Sporda Irkçılığın Önlenmesi**

Sporda ırkçı tutum ve davranışları azaltmak için sporun tüm taraflarının yani sporcular, teknik ekip, taraftar grupları ve spor yöneticileri için ırkçılık karşıtı eğitim programları ve etkinlikler düzenlemenin bu konudaki önyargıları azaltabileceği söylenebilir.

İrkçı tutum ve davranışların geniş bir yankı bulduğu futbol branşında FIFA ve UEFA gibi kuruluşların ırkçılığa ilişkin tutumunu tanımlayan ve çerçeve çizen örnek alınacak tarihsel adımlar söz konusudur. Etkili bir örnek oluşturacağını söyleyebileceğimiz bu adımlar şöyle sıralanmaktadır;

1960 yılında FIFA ayrımcılıkla ilgili ilk kez bir karar almıştır.

1962 yılında FIFA ayrımcılık ilk kez ele alınmıştır.

2001 yılında Buenos Aires'te yapılan kongrede ırkçılık ve ayrımcılıkla mücadele kararı alınmıştır.

2002 yılında FIFA Disiplin Yönetmeliğine her türlü ırkçılık eylemine karşı önemli yaptırımlar getirilmiştir.

2002 yılında FIFA Ayrımcılıkla Mücadele Günleri başlamıştır.

2004 yılında FIFA İcra Komitesi tarafından futbolda her türlü ayrımcılığı yasaklayan Etik Kurallar getirilmiştir.

2013 yılında Irkçılık ve Ayrımcılıkla Mücadele Görev Gücü kurulmuştur.

2013 yılında FIFA Kongresi'nde ırkçılık ve ayrımcılıkla mücadeleyle ilişkin kararlar alınmıştır.

Ayrıca konu ile ilgili toplumsal farkındalığı arttırmaya yönelik kampanyalar ve kamu spotlarının da önleyici etki oluşturacağı düşünülmektedir. Bu önlemsel çabanın ötesinde tepkisel bir takım adımlar da etkili sonuçlara yol açabilir. Bu çerçevede ırkçı tutum ve davranışlara yönelik cezai yaptırımların uygulanması önem arz etmektedir. Aynı zamanda sporda etnik çeşitliliği teşvik etmek ve taraftar kültürünü ırkçı unsurlardan arındırarak yeniden şekillendirmek etkili sonuçlar yaratacaktır.

Medyada kötü örnekler yerine iyi örnekler daha çok yer vermenin örnek davranışı yaygınlaştıracak etki oluşturacağı söylenebilir. Sayılan tüm bu adımlarda ulusal ve uluslararası ölçekte tüm spor organizasyonları ile işbirliği içerisinde olmak sporda ırkçılıkla küresel çapta mücadeleyi sağlayabilir.

## **SONUÇ**

Spor alanında ırkçılık, sosyal yapılar üzerinde derin etkiler yaratan karmaşık bir olgudur. Literatürde yer alan çalışmalar, sporun ekonomik, sosyal ve kültürel boyutlarını inceleyerek, bu olgunun kökenleri ve etkileri hakkında önemli bilgiler sunmaktadır. Başlangıç noktamız sporun sosyal adalet ve eşitlik gibi kavramlarla olan ilişkiyi açıklamak olarak düşünülebilir. Spor, bireyler arasında köprüler kurma potansiyeline sahip bir kamusal alan olarak değerlendirilmektedir (Taş vd., 2014). Sporun sadece fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde, gençlerin ruhsal ve bedensel gelişimlerine katkıda bulunduğu ve ırkçılık gibi olumsuz sosyal olgularla mücadelede önemli bir araç olduğu vurgulanmaktadır (Şirin vd., 2017).

Sporun toplumsal yapılar içindeki rolü, katılımı etkileyen sosyo-ekonomik ve kültürel faktörlerle de ilişkilidir. Araştırmalar, futbol gibi takım sporlarının katılımcılar üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin ırkçılık gibi ayrımcı tutumlarla nasıl bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Temel, 2017). Genç sporcuların ahlaki karar alma süreçleri, sporun sosyal dinamikleri içinde şekillenmekte ve bu süreçlerin ırkçılık gibi olumsuz tutumları etkileyebileceği belirtilmektedir (Görgüt & Tutkun, 2017). Ayrıca, sporun kültürel bağlamı, toplumsal yaşamda önemli değişikliklere yol açtığı gibi, ırkçılık gibi sosyal olgularla mücadeledeki işlevini de güçlendirmektedir (Vedüd Eşidir & Bak, 2018). Spor, sadece bireyler arasında rekabeti değil, aynı zamanda sosyal adaletin sağlanmasına yönelik bir platform olarak da işlev görebilmektedir. Ancak, bu potansiyelin nasıl gerçekleştirileceği ve mevcut ırkçı uygulamalarla nasıl başa çıkılacağı konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Sonuç olarak, sporun ırkçılıkla mücadele potansiyeli, sosyal ve kültürel dinamikler ile şekillenmektedir. Genç sporcuların tutumları, ideolojik ve ahlaki değerlerle belirlenirken, sporun birleştirici gücü, ayrımcılığın ve ırkçılığın da yaşanabileceği bir alan haline gelmektedir. Dolayısıyla, sporun toplumsal yapılar üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak ve ırkçılıkla mücadelede etkin stratejiler geliştirmek için daha kapsamlı ve derinlemesine çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Sonuç olarak ülkemizde ve dünyada birçok ülkede sporun karanlık yüzü olarak karşımıza çıkan ırkçı davranışları örnekleyen birçok olay spor tarihinde kara bir leke olarak yerini korumaktadır. Bunların ortaya konulması sporda ırkçılığın hem bireysel hem de sistemik olarak nasıl bir bağlam oluşturduğunu tanımlaması bakımından oldukça önemlidir. Bu sporcuların spordaki deneyimlerine nasıl bir etki oluşturduğu bakımından kritik öneme sahiptir (Mugglin & Ruedin, 2022).

Her ne kadar günümüz sporundaki ırkçı tutum ve davranışlara ilişkin farkındalık artmış olsa da halen spor bağlamında ırksal eşitsizlikleri oluşturan ve devam ettiren yapı, tutum ve davranışların ortadan kaldırılmasında önemli zorluklar bulunmaktadır ki günümüzün küreselleşen spor dünyasının karşısında duran en önemli sorunlardan biri halen kozmopolitan bir spor atmosferinin nasıl yaratılabileceği sorusudur.



## **KAYNAKÇA**

- Avrupa Spor Şartı, Dijital Erişim: <https://Rm.Coe.Int/16804c9dbb> (Erişim Tarihi: 12 Kasım 2020).
- Balibar, E. (2023). “Bir Yeni-Irkçılık Var Mı?” E. Balibar Ve I. Wallerstein. (Editörler). *Irk, Ulus, Sınıf: Belirsiz Kimlikler* (Çev.: Nazlı Ökten). Metis Yayınları, 27-40.
- Balibar, E. Ve Immanuel, W. (2007). *Irk Ulus Sınıf*, Metis Yayınları
- Bernasconi, R. (2011). *Irk Kavramını Kim İcat Etti? Felsefi Düşüncede Irk Ve Irkçılık*. (Çev.) İ. Esiner, Z. Direk, T N. Okten Ve. Meriç. Metis Yayınları.
- Burdsey, D. (2011). That Joke Isn't Funny Anymore: Racial Microaggressions, Color-Blind Ideology and The Mitigation Of Racism In English Men's First-Class Cricket. *Sociology Of Sport Journal*, 28(3), 261-283.
- Bradbury, S., Lusted, J., & Van Sterkenburg, J. (Eds.). (2020). 'Race', Ethnicity and Racism in Sports Coaching. Routledge.
- Cleand, J. (2014). Racism, Football Fans, And Online Message Boards: How Social Media Has Added a New Dimension to Racist Discourse in English Football. *Journal Of Sport and Social Issues*, 38(5), 415-431.
- Cox, O. (2001). Race Relations: Its Meaning, Beginningg and Progress. Les Back and John Solomos (Eds.) *Theories of Race and Racism*. London: Routledge, Pp. 71-78.
- Fifa Ayrımcılık Ve Çeşitlilik Üzerine Kılavuzu, Dijital Erişim: <https://Resources.Fifa.Com/Image/Upload/Diversity-And-Anti-Discrimination-Atfifa.Pdf?Cloudid=Arn2ylavxd26pnn2l83i> (Erişim Tarihi: 28 Mart 2021).
- Fontette, F. D. (1991). *Irkçılık*. (Çev: H. Karyol). İletişim Yayınları.
- Geray, H. (2003). *İletişim Ve Teknoloji Uluslararası Birikim Düzeninde Yeni Medya Politikaları*, Ütopya Yayınları
- Görgüt, İ. & Tutkun, E. (2017). Attitudes Of Junior National Team Athletes Towards Opponents: Ideology/Morals. [Pdf]
- Kahi, H. (2017). Heart Of Dark (Y) Ness: Negotiating Race And Racism In New Zealand Rugby: Club Rugby Players Talk Rugby.
- Kaya, E. E. Ve Durgun, Ş. (2020). *Irkçılığın Dönüşümü: Kavramsal Ve Kuramsal Bir Analiz*. *Akademik Hassasiyetler*, 13, 79-102.
- Keneş, H.Ç. (2012). Biyolojik Mitten Kültürel Mite: “Yeni” Irkçılık Nedir? *Dipnot Üç Aylık Sosyal Bilim Dergisi*, Sayı 9. 5-25.
- Özbek, S. (2012). *Irkçılık*. Notos Kitap Yayınevi.

- Miles, R. (1997). “Günümüz Avrupa’sında Irkçılığı Açıklarken”. S. Westwood Ve A. Rattansi (Editörler). Irkçılık, Modernite Ve Kimlik. (Çev: Sevda Akyüz). Sarmal Yayınları, 231-268.
- Mugglin, L. & Ruedin, D. (2022). Structural Racism In Switzerland: A Scoping Review. *Osf.İo*
- Nelson, J. C. (2010). The Role Of Knowledge Of Racist History And Identity In Perception Of Racism (Doctoral Dissertation, University Of Kansas).
- Rubiés, J. P. (2013). Race, Climate and Civilization in The Works of François Bernier. *Purusārtha*, (31), 53-78.
- Sumbas, A. (2009). Batı Avrupa’da Yükselen Yeni Irkçılık Üzerine Bir Deneme, *Alternatif Politika*, 1(2), 260-281.
- Şirin, P., Arif, Özsarı, Hamdi, P., Bülent, F., & Aydın, P. (2017). A Scrutiny on The Moral Decision-Making Attitudes of The Youth Sportspeople in Combat Branches. [Pdf]
- Taguieff, P. A. (1999). “The New Cultural Racism in France”. Martin Bulmer And John Solomos (Eds). *Racism*. New York: Oxford University Press Inc. Pp.206-213.
- Taş, İlkay, Şemsit, S., & Eylemer, S. (2014). Avrupa Birliği Örneğinde Uluslararası Spor Politikasının Gelişimi: Ekonomik, Sosyal Ve Siyasal Boyut. [Pdf]
- Temel, S. (2017). Spor Ve Eğlence. [Pdf]
- Todorov, T. (2001). “Race And Racism”. Les Back and John Solomos (Eds.) *Theories of Race and Racism*. London: Routledge, Pp. 64-70.
- Urhausen, A., Kindermann, W. (2002). Diagnosis Of Overtraining: What Tools Do We Have? *Sports Med*, 32(2): 95–102.
- Vardar, D. (2004). Aşırı Sağdan Popülist Radikal Sağa, Fransa Örneği, Bağlam Yayıncılık.
- Vedüd Eşidir, O. & Bak, G. (2018). Türkiye Spor Tarihinde Yaşanan En Şiddetli Olayın Cumhuriyet Gazetesinde Yansımaları. [Pdf]
- Vucetic, S., & Persaud, R. B. (2018). 3 Race in International Relations. In *Race, Gender, And Culture in International Relations: Postcolonial Perspectives* (Pp. 35-57). Routledge.
- Yılmaz, F. (2008). Avrupa’da Irkçılık Ve Yabancı Düşmanlığı. Usak Yayınları.



## 5. BÖLÜM

### TERAPÖTİK REKREASYON VE ENGELLİLİK: REHABİLİTASYON VE SOSYAL ENTEGRASYON SÜRECİ

**Fikret KAYHALAK<sup>1</sup>**  
**Zerrin AÇIKALIN<sup>2</sup>**  
**Ender ÖZBEK<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Arş. Gör.; İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü,  
ORCID ID: 0000-0001-6330-1431, fikretkayhalak@gmail.com

<sup>2</sup> Öğretmen; Halk Eğitim Merkezi, neslihanmertsude@gmail.com

<sup>3</sup> Öğr. Gör. Dr.; Dicle Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Seyahat Turizm ve Eğlence Hizmetleri Bölümü,  
ORCID ID: 0000-0003-4348-5290, endersozbek@gmail.com

## **GİRİŞ**

Günümüzde bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini destekleyen hizmetler, toplumsal yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir. Engelli bireylerin yaşam kalitesini artırma çabaları, yalnızca sağlık hizmetleriyle sınırlı kalmamakta, sosyal katılımı destekleyen çeşitli programları da içermektedir. Bu kapsamda, terapötik rekreasyon, engelli bireylerin yaşamlarında fark yaratan çok yönlü bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Engellilik, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal veya duygusal becerilerinde çeşitli kısıtlamalar meydana getiren bir durumdur ve bu kısıtlamalar bireyin sosyal yaşama katılımını sınırlayabilir. Bu noktada, terapötik rekreasyon, engellilerin toplumla daha aktif ve bağımsız bir şekilde etkileşim kurmasını sağlayan önemli bir araç olarak dikkat çeker.

Terapötik rekreasyon, engelli bireylerin ihtiyaçlarına uygun eğlenceli ve rehabilite edici etkinliklerin planlanması ve uygulanmasını içerir (Karaküçük, 2012). Spor, sanat, doğa etkinlikleri, oyun ve sosyal etkileşim temelli aktiviteler gibi birçok alanı kapsayan bu disiplin, bireylerin fiziksel sağlıklarını desteklemekle birlikte sosyal ve duygusal yönlerini de güçlendirir. Bu etkinlikler, engelli bireylerin yeteneklerini geliştirmek, yeni beceriler kazandırmak, özgüvenlerini artırmak ve toplumsal katılımlarını kolaylaştırmak amacıyla yapılandırılır.

Toplumda engellilere yönelik sosyal hizmetlerin gelişmesiyle birlikte, terapötik rekreasyon da daha sistematik bir yaklaşıma kavuşmuştur. Gelişmiş ülkelerde yaygın bir şekilde uygulanan bu yöntem, bireylerin kişisel hedeflerine ulaşmalarını destekleyen kapsamlı bir rehabilitasyon süreci sunar. Özellikle fiziksel engelliler için spor aktiviteleri, zihinsel engelliler için yaratıcı sanat çalışmaları ve duyu kaybı yaşayan bireyler için duygusal deneyimler içeren programlar, kişisel ve toplumsal gelişime önemli katkılar sağlar.

Terapötik rekreasyonun en temel amacı, engelli bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları en aza indirerek sosyal yaşamla daha güçlü bir bağ kurmalarını sağlamaktır (Janssen, 2004: 278; Carruthers ve Hood, 2007: 276). Bu süreç, yalnızca fiziksel iyileşmeyi değil, aynı zamanda bireyin sosyal ilişkilerini güçlendiren ve yaşamdan keyif almasını sağlayan bir destek mekanizması sunar. Terapötik rekreasyon, bireysel farklılıkları gözetken, kapsamlı ve insan odaklı bir yaklaşımı temel alarak, engelli bireylerin daha bağımsız ve mutlu bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur.

Terapötik rekreasyon, sağlık ve sosyal hizmetler alanında önemli bir rehabilitasyon yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Engellilere yönelik bu yaklaşım, bireylerin potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına ve daha iyi yaşam

koşullarına kavuşmalarına olanak tanıyan değerli bir hizmet modeli sunmaktadır.

### **Terapötik Rekreasyon Tanımı**

Terapötik rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal iyilik hâllerini geliştirmek amacıyla planlanan, yapılandırılmış ve eğlenceli etkinlikleri içeren bir sağlık ve rehabilitasyon hizmetidir (Stumbo & Peterson, 2009). Bu disiplin, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve toplumsal katılımlarını desteklemek için dinlenme ve rekreasyon etkinliklerinin iyileştirici gücünü kullanır.

Uluslararası Terapötik Rekreasyon Derneği (ATRA, 2020), terapötik rekreasyonu, engelli ya da sağlık sorunları yaşayan bireylerin bireysel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla eğlence, spor ve sanat gibi etkinlikleri kullanarak fonksiyonel gelişim, sosyal uyum ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik profesyonel bir hizmet alanı olarak tanımlar.

Carter ve Van Andel (2019), terapötik rekreasyonu, bireylerin belirli sağlık hedeflerine ulaşmalarını sağlamak için eğlence temelli programların kasıtlı olarak kullanılması olarak tanımlamış ve bu sürecin eğitsel, sosyal ve rehabilitasyon odaklı olduğunu vurgulamışlardır.

Terapötik rekreasyon, bireylerin fiziksel becerilerini güçlendiren, sosyal etkileşimlerini artıran ve duygusal refahlarını geliştiren çok yönlü bir müdahale yöntemi olarak kabul edilmektedir (Stumbo ve Peterson, 2010). Bu yaklaşım, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine daha aktif katılımını destekleyen bütüncül bir sağlık ve iyilik hâli modeli sunar.

### **Engellilik Kavramı ve Türleri**

Engellilik kavramı, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal veya duyuşal işlevlerinde kalıcı ya da geçici olarak ortaya çıkan kayıpları ve kısıtlamaları ifade eder. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2001) tarafından geliştirilen Uluslararası İşlevsellik, Engellilik ve Sağlık Sınıflandırması (ICF), engelliliği bireyin sağlık durumu ile çevresel ve kişisel faktörler arasındaki etkileşim sonucu oluşan bir durum olarak tanımlar. Bu tanım, engelliliğin yalnızca tıbbi bir sorun değil, aynı zamanda sosyal bir olgu olduğunu vurgular.

Engellilik türleri genel olarak beş ana başlık altında incelenebilir:

#### **1. Fiziksel Engellilik**

Hareket sistemi bozuklukları veya kas-iskelet sistemiyle ilgili sorunlardan kaynaklanan engellerdir. Örneğin, ortopedik bozukluklar, felç ve ampute durumları bu gruba girer (WHO, 2011).

## **2. Zihinsel Engellilik**

Zihinsel gelişim geriliği ve öğrenme güçlüklerini içerir. Zihinsel engellilerde bilişsel işlevlerde yavaşlama ve sosyal uyumda güçlük görülebilir (American Psychiatric Association, 2013).

## **3. Duyusal Engellilik**

Görme ve işitme kaybı gibi duyuşsal işlevlerdeki eksiklikleri içerir. Bu engel türü, iletişim becerilerini ve çevresel farkındalığı sınırlayabilir (WHO, 2018).

## **4. Psikososyal Engellilik**

Ruhsal sağık sorunları nedeniyle bireyin sosyal işlevselliğini etkileyen engellerdir. Depresyon, anksiyete ve şizofreni gibi durumlar bu kategoriye dahildir (APA, 2013).

## **5. Çoklu Engellilik**

İki veya daha fazla engel türünün bir arada bulunduğu durumlardır. Örneğin, hem görme hem işitme kaybı yaşıyan bireyler çoklu engellilik kategorisine girer (UNESCO, 2015).

Engellilik türlerinin doğıru tanımlanması ve değerlendirilmesi, bireylerin özel ihtiyaçlarına uygun hizmet ve destek programlarının geliştirilmesi açısından büyük önem taşır. Bu yaklaşımla, engelli bireylerin toplum yaşamına tam katılımı ve yaşam kalitelerinin artırılması hedeflenir.

## **Terapötik Rekreasyonun Engelliler İçin Önemı**

Terapötik rekreasyon, engelli bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duyuşsal sağıklarını destekleyen çok yönlü bir hizmettir. Engellilik durumunda bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve toplumsal katılımını sağlamak amacıyla yapılandırılmış eğlenceli ve rehabilite edici etkinlikler sunar. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2001) tarafından sağlık ve iyilik halinin güçlendirilmesi için önerilen kapsamlı yaklaşımlar arasında yer alan terapötik rekreasyon, bireysel yeteneklerin geliştirilmesini ve sosyal entegrasyonu hedefler.

**Fiziksel Sağlığı Destekleme:** Terapötik rekreasyon, fiziksel aktiviteye dayalı programlarla bireylerin kas-iskelet sistemlerini güçlendirmeye, hareket kabiliyetlerini artırmaya ve genel sağlıklarını iyileştirmeye yardımcı olur (WHO, 2011). Örneğin, spor aktiviteleri ve doğa yürüyüşleri, engelli bireylerin dayanıklılığını artırırken motor becerilerini de geliştirir.

**Zihinsel ve Duyuşsal Sağlık:** Rekreasyonel aktiviteler, stresi azaltarak bireylerin zihinsel sağlığını destekler. American Psychiatric Association (APA, 2013) terapötik rekreasyonun depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi sorunlarla

başta çıkmada etkili olduğunu vurgular. Sanat terapisi, müzik ve oyun gibi etkinlikler, zihinsel iyilik halini artırmada önemli rol oynar.

### **Sosyal Entegrasyon ve İletişim Becerileri**

Engelli bireylerin sosyal izolasyonla karşılaşma riski yüksektir. Terapötik rekreasyon, bireylerin sosyal etkileşim becerilerini geliştiren grup etkinlikleri sunarak bu riski azaltır (UNESCO, 2015). Örneğin, takım sporları ve drama atölyeleri, bireylerin iletişim becerilerini güçlendirir ve özgüvenlerini artırır.

### **Bağımsızlık ve Yaşam Kalitesi**

Terapötik rekreasyon, engelli bireylerin daha bağımsız bir yaşam sürmesine katkıda bulunur. Özgüvenlerini artırarak günlük yaşamda karşılaştıkları engellerle başa çıkma yeteneklerini geliştirir (WHO, 2018). Özellikle bağımsız yaşam becerileri kazandırmaya yönelik atölyeler, bireysel gelişimi destekler.

### **Kültürel ve Yaratıcı Katılım**

Sanat, müzik ve kültürel etkinliklere katılım, engelli bireylerin yaratıcılığını teşvik eder ve kültürel topluluklara dahil olmalarını sağlar. Bu etkinlikler, bireylerin sosyal kimliklerini ve aidiyet duygularını güçlendiren önemli araçlardır (UNESCO, 2015).

Terapötik rekreasyon, engelli bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını destekleyerek yaşam kalitelerini artıran etkili bir müdahale yöntemidir (Dustin, 2000). Bireylerin potansiyellerini ortaya çıkaran, sosyal katılımı teşvik eden ve kişisel gelişimlerini destekleyen çok boyutlu bir hizmet sunarak, engellilikten kaynaklanan sınırlamaların üstesinden gelmelerine katkı sağlar.

### **Terapötik Rekreasyonun Temel İlkeleri ve Amaçları**

Terapötik rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal iyilik hallerini desteklemek amacıyla tasarlanan kapsamlı bir müdahale sürecidir. Bu disiplin, bireylerin yaşam kalitesini artırmayı ve toplumsal hayata katılımlarını güçlendirmeyi hedefleyen bir yaklaşıma sahiptir (Austin, 2013). Terapötik rekreasyonun temel ilkeleri, birey merkezlilik, bütüncül yaklaşım, eşitlik, erişilebilirlik ve sürdürülebilirlik gibi değerler üzerine kuruludur. Bu ilkeler, bireylerin ihtiyaçlarını ve potansiyellerini dikkate alarak müdahaleleri şekillendirmeyi sağlar.

Terapötik rekreasyonun temel amaçları arasında, bireylerin sağlık durumlarını iyileştirmek, fonksiyonel bağımsızlıklarını artırmak ve sosyal entegrasyonlarını kolaylaştırmak yer alır (Stumbo & Peterson, 2009). Özellikle engelli bireyler için, fiziksel aktivite ve sosyal etkileşim odaklı etkinlikler,



bireylerin fiziksel kapasitelerini geliştirmenin yanı sıra, özgüvenlerini artırmak ve psikososyal destek sağlamak için önemli bir rol oynar (Carter & Van Andel, 2019). Bu süreç, bireylerin yalnızca fiziksel veya psikolojik sorunlarına odaklanmaz; aynı zamanda onların sosyal rollerini güçlendiren ve yaşamın anlamını keşfetmelerine yardımcı olan bir deneyim sunar.

Terapötik rekreasyonun temel ilkeleri arasında birey merkezilik ön plandadır. Bu yaklaşım, her bireyin kendine özgü ihtiyaçları, hedefleri ve ilgi alanları olduğunu kabul ederek, programların kişiye özel tasarlanmasını sağlar (Kraus, 1985). Bunun yanı sıra, bireylerin fiziksel sağlıklarını desteklerken duygusal ve sosyal iyilik hallerini de ön planda tutan bütüncül bir yaklaşım benimsenir. Bu yaklaşım, bireyin bir bütün olarak ele alınmasını ve sağlık, mutluluk ve sosyal katılım gibi yaşam kalitesini belirleyen faktörlerin birlikte değerlendirilmesini içerir.

Terapötik rekreasyon, bireylerin toplumsal hayatta eşitlik temelinde yer almalarını sağlamayı ve etkinliklere erişimlerini artırmayı hedefler. Erişilebilirlik, yalnızca fiziksel mekânların uygunluğu ile sınırlı olmayıp, aynı zamanda bireylerin kültürel ve sosyal etkinliklere katılımlarını kolaylaştıran stratejileri de içerir (Dattilo, 2015). Böylece, terapötik rekreasyon, bireylerin potansiyellerini ortaya çıkararak daha bağımsız, aktif ve anlamlı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur.

## **Fiziksel, Sosyolojik, Sosyal Amaçlar**

### **Fiziksel Amaçlar**

Terapötik rekreasyon, bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmeye yönelik çeşitli etkinlikleri içerir. Fiziksel amaçlar, bireylerin hareket kabiliyetlerini artırmak, kas güçlerini geliştirmek, dayanıklılıklarını yükseltmek ve genel sağlıklarını desteklemektir. Bu amaçlar doğrultusunda yapılan egzersizler, spor faaliyetleri, doğa yürüyüşleri ve diğer fiziksel aktiviteler, bireylerin bedensel sağlıklarını geliştirmelerini sağlar (Lynn ve ark., 2008). Ayrıca, fiziksel rehabilitasyon sürecini hızlandırarak, bireylerin günlük yaşamlarında daha bağımsız bir şekilde hareket etmelerini sağlar.

- ***Kas gücünün artırılması:*** Egzersizler, kasları güçlendirir ve motor becerilerin gelişimine yardımcı olur.
- ***Dayanıklılığın artırılması:*** Fiziksel aktiviteler, bireylerin dayanıklılıklarını artırarak daha uzun süreli ve etkin bir şekilde fiziksel çaba sarf etmelerini sağlar.

- **Hareket kabiliyetinin artırılması:** Terapötik rekreasyon, bireylerin esneklik ve hareket kabiliyetlerini geliştirerek günlük yaşamda daha özgür bir şekilde hareket etmelerine yardımcı olur.

### **Psikolojik Amaçlar**

Terapötik rekreasyonun psikolojik amaçları, bireylerin ruhsal sağlıklarını desteklemeyi ve duygusal refahlarını artırmayı hedefler. Bu amaçlar, stresle başa çıkma, kaygı düzeylerini azaltma, özgüven artırma ve genel ruh hali iyileştirmeyi içerir (Wang, 2008:27). Bireylerin terapötik rekreasyon sürecinde yer alan sanatsal etkinlikler, oyunlar, müzik terapisi ve meditasyon gibi faaliyetler, bireylerin duygusal iyileşmelerine katkı sağlar.

- **Stres yönetimi:** Fiziksel aktiviteler ve sanatsal terapi, bireylerin stresle başa çıkmalarını ve rahatlamalarını sağlar.
- **Kaygı ve depresyonun azaltılması:** Terapötik rekreasyon, zihinsel sağlık sorunları yaşayan bireylerin duygusal dengeyi bulmalarına yardımcı olur.
- **Özgüvenin artırılması:** Sosyal etkileşim, başarılar ve grup aktiviteleri, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırarak daha bağımsız ve mutlu bir yaşam sürmelerini sağlar.

### **Sosyal Amaçlar**

Terapötik rekreasyonun sosyal amaçları, bireylerin toplumsal katılımını artırmayı ve sosyal becerilerini geliştirmeyi amaçlar (Dattilo ve Schleien, 1994:53; Devine ve Wilhite, 1999:38). Bu amaçlar, bireylerin diğer bireylerle etkileşim kurmasını, toplumsal bağlarını güçlendirmesini ve sosyal uyumlarını artırmalarını sağlar. Grup oyunları, sosyal etkinlikler ve takım sporları gibi aktiviteler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirirken, aynı zamanda yalnızlık, izolasyon ve dışlanma gibi sorunların üstesinden gelmelerine yardımcı olur.

**Sosyal etkileşimin teşvik edilmesi:** Grup aktiviteleri, bireylerin başkalarıyla etkileşim kurmalarını ve sosyal becerilerini geliştirmelerini sağlar.

**Bağımsız yaşam becerilerinin kazandırılması:** Terapötik rekreasyon, bireylerin sosyal yaşamda daha bağımsız olmalarına katkı sağlar, kendi ihtiyaçlarını karşılama becerilerini geliştirir.

**Aidiyet duygusunun güçlendirilmesi:** Sosyal aktiviteler, bireylerin topluma dahil olmalarını ve ait oldukları gruplar içinde kendilerini değerli hissetmelerini sağlar.

### **Bireysel Gelişim ve Rehabilitasyon**

Terapötik rekreasyon, bireylerin kişisel gelişimlerini desteklemek ve rehabilitasyon süreçlerine katkıda bulunmak amacıyla yapılandırılmış etkinlikleri kapsayan önemli bir disiplindir. Engelli bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları fiziksel, zihinsel ve sosyal engelleri aşmalarına yardımcı olmayı hedefleyen terapötik rekreasyon, bireysel gelişim için etkili bir araç sunar (Stumbo & Peterson, 2009). Bu süreçte bireylerin bağımsızlık kazanmaları, özgüvenlerinin artması ve yaşamdan keyif almaları öncelikli hedefler arasında yer alır.

Bireysel gelişim, bireyin fiziksel, bilişsel ve duygusal becerilerini geliştirme sürecidir. Terapötik rekreasyon, bireylerin mevcut potansiyellerini açığa çıkarmalarına ve bu potansiyeli en üst düzeye taşımalarına olanak tanır (Austin, 2013). Örneğin, fiziksel egzersizlere dayalı programlar, kas gücünü artırarak bireyin günlük yaşam aktivitelerini daha rahat bir şekilde gerçekleştirmesini sağlar. Bunun yanı sıra, sanatsal faaliyetler gibi yaratıcı etkinlikler, bireylerin duygusal ifadelerini geliştirmelerine ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur (Carter & Van Andel, 2019).

Rehabilitasyon, bireyin kaybettiği işlevlerini yeniden kazanması veya mevcut becerilerini geliştirmesi amacıyla gerçekleştirilen çok yönlü bir süreçtir. Terapötik rekreasyon, rehabilitasyonun önemli bir bileşeni olarak fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halini destekler. Örneğin, fiziksel engelleri olan bireyler için yüzme veya yoga gibi aktiviteler, hem fiziksel kapasiteyi artırır hem de psikolojik rahatlama sağlar (Dattilo, 2015). Aynı şekilde, zihinsel engelli bireyler için grup oyunları veya müzik terapisi gibi etkinlikler, sosyal becerileri geliştirmeye ve topluma uyumu kolaylaştırmaya katkıda bulunur (Karaküçük, 2012).

Terapötik rekreasyonun bireysel gelişim ve rehabilitasyon üzerindeki etkisi yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı değildir. Bu disiplin, bireylerin sosyal rollerini güçlendiren ve anlamlı yaşam deneyimleri kazanmalarını sağlayan bir süreç sunar. Sosyal etkileşim temelli etkinlikler, bireylerin izolasyonu azaltmasına ve topluma daha aktif bir şekilde katılmalarına olanak tanır (Austin, 2013). Ayrıca, bireylerin özgüven kazanması ve bağımsızlık duygularını pekiştirmesi, terapötik rekreasyonun bireysel gelişim üzerindeki en önemli çıktılarından biridir.

Bireysel gelişim ve rehabilitasyon, terapötik rekreasyonun temel hedeflerinden biridir. Bu süreç, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal kapasitelerini geliştirirken, onların yaşam kalitesini artırmayı ve daha anlamlı bir yaşam sürmelerini sağlamayı amaçlar. Terapötik rekreasyon, bireylerin potansiyellerini açığa çıkaran, sosyal uyumlarını destekleyen ve sağlıklarını bütüncül bir şekilde iyileştiren güçlü bir araçtır.

### **Toplumsal Katılım ve Sosyal Entegrasyon**

Terapötik rekreasyon, engelli bireylerin toplumsal katılımını artırmak ve sosyal entegrasyonunu desteklemek için etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Sosyal entegrasyon, bireyin toplum içinde aktif bir şekilde yer almasını, sosyal rollerini güçlendirmesini ve aidiyet duygusu geliştirmesini ifade eder. Bu süreç, engelli bireylerin yalnızca fiziksel veya zihinsel engellerini aşmalarını değil, aynı zamanda sosyal yaşamın bir parçası haline gelmelerini hedefler.

Toplumsal katılım, bireylerin sosyal aktiviteler, grup çalışmaları ve kültürel etkinlikler gibi faaliyetlere dahil olmalarını içerir. Bu katılım, bireylerin sosyal ağlarını genişleterek yalnızlık ve izolasyonla başa çıkmalarına yardımcı olur (Dattilo, 2015). Örneğin, engelli bireylerin yer aldığı takım sporları, onların diğer bireylerle ortak hedeflere ulaşmak için birlikte çalışmasını sağlayarak iş birliği ve iletişim becerilerini geliştirir (Carter & Van Andel, 2019). Bunun yanı sıra, grup temelli rekreasyonel etkinlikler, bireylerin kendilerini ifade etmelerini ve sosyal rollerini keşfetmelerini kolaylaştırır.

Sosyal entegrasyonun başarılmasında çevresel faktörlerin ve toplumun rolü büyüktür. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2011) sosyal entegrasyonu, bireyin yalnızca sağlık durumuna bağlı bir sonuç olarak değil, aynı zamanda toplumun sunduğu fırsatlar ve desteğin bir yansıması olarak değerlendirmektedir. Bu bağlamda, terapötik rekreasyon programları, bireylerin toplumsal engelleri aşmalarına ve toplumda eşit bir şekilde yer almalarına olanak tanır. Örneğin, fiziksel mekânların erişilebilir hale getirilmesi ve toplumsal önyargıların azaltılması, sosyal entegrasyon sürecini olumlu yönde etkileyen unsurlardır (Austin, 2013).

Terapötik rekreasyonun sosyal entegrasyon üzerindeki en önemli etkilerinden biri, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırmasıdır. Bireyler, rekreasyonel etkinliklere katılım yoluyla sosyal beceriler geliştirebilir ve toplumda daha aktif roller üstlenebilir. Özellikle sanat temelli etkinlikler, bireylerin duygusal ifadelerini güçlendirerek, toplumsal ilişkilerde daha etkin olmalarını sağlar (Stumbo & Peterson, 2009). Örneğin, tiyatro ve drama gibi etkinlikler, bireylerin kendilerini ifade etmelerine olanak tanırken, aynı zamanda toplumla olan bağlarını güçlendirir.

Terapötik rekreasyon, engelli bireylerin toplumsal katılımını artıran ve sosyal entegrasyonlarını destekleyen güçlü bir yaklaşım sunmaktadır. Bu süreç, bireylerin yalnızca sosyal yaşama katılımını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumun engelli bireyleri daha iyi anlamasına ve onlarla birlikte yaşamayı öğrenmesine de katkıda bulunur. Terapötik rekreasyon, bireylerin sosyal

ağlarını genişleterek daha bağımsız, aktif ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

### **Engelli Gruplar ve Terapötik Rekreasyon Uygulamaları**

Terapötik rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını iyileştirmeyi amaçlayan bir uygulamadır. Özellikle engelli gruplar için geliştirilen özel terapötik rekreasyon uygulamaları, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve toplumla entegrasyonlarını sağlamak açısından önemli bir rol oynamaktadır. Engelli gruplar ve terapötik rekreasyon uygulamaları, onların fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına uygun aktiviteler sunarak iyileştirici bir etki yaratmaktadır.

#### **Fiziksel Engelliler**

Fiziksel engelliler için terapötik rekreasyon uygulamaları genellikle hareket terapileri ve spor etkinliklerine dayanmaktadır. Bu tür aktiviteler, kas gücünü artırmayı, dengeyi sağlamayı ve genel fiziksel sağlığı iyileştirmeyi amaçlamaktadır. Hareket terapileri, fiziksel engelli bireylerin kaslarını güçlendirmek ve daha iyi bir motor fonksiyon sağlamak için sıklıkla kullanılmaktadır. Ayrıca, spor etkinlikleri, bireylerin özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olabilmektedir.

#### **Zihinsel Engelliler**

Zihinsel engelliler için terapötik rekreasyon aktiviteleri genellikle sanat ve yaratıcı etkinliklere odaklanmaktadır. Sanat terapisi, bireylerin kendilerini ifade etmeleri, duygusal durumlarını anlamaları ve iyileştirmeleri için güçlü bir araçtır. Ayrıca, yaratıcı etkinlikler zihinsel engelli bireylerin bilişsel becerilerini geliştirebilir ve sosyal etkileşimlerini teşvik edebilir.

#### **Görme Engelliler**

Görme engelli bireyler için rehberli doğa yürüyüşleri ve dokunsal aktiviteler terapötik rekreasyon uygulamaları arasında yer almaktadır. Rehberli doğa yürüyüşleri, görme engelli bireylerin çevreyle etkileşime girmelerini sağlar ve doğal ortamla bağ kurmalarına yardımcı olur. Ayrıca, dokunsal aktiviteler görme engelli bireylerin dünyayı keşfetmelerini ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlar.

#### **İşitme Engelliler**

İşitme engelli bireyler için terapötik rekreasyon aktiviteleri genellikle iletişime odaklanan grup oyunlarını içermektedir. İşitme engelli bireyler, işaret

dili veya görsel işaretler aracılığıyla iletişim kurarak sosyal etkileşimi artırabilirler. İşitme engelli bireyler için grup oyunları, işbirliği ve iletişim becerilerini geliştirmeyi amaçlar.

### **Otizm Spektrum Bozukluğu**

Otizm spectrum bozukluğu olan bireyler, benzersiz yeteneklere ve ilgi alanlarına sahip olabilirler (Akoğuz Yazıcı ve Taşalan 2023). Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan bireyler için duyuşsal aktiviteler ve at terapisi yaygın olarak kullanılan terapötik rekreasyon yöntemlerindedir. Akpınar ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında, otizm spektrum bozukluğu tanısı olan çocuklarda terapötik at binme aktivitelerinin yaşam kalitesi ve motor performans üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ayrıca, Bor (2018) tarafından yapılan bir araştırmada ise terapötik rekreasyon faaliyetlerinin Down sendromlu çocukların sosyal gelişimine olan etkileri ele alınmıştır.

### ***Terapötik Rekreasyon Süreci: Değerlendirme, İhtiyaç Belirleme, Planlama, Uygulama ve İzleme***

Terapötik rekreasyon, bireylerin fiziksel, duyuşsal, zihinsel ve sosyal sağlıklarını iyileştirmeyi amaçlayan bir yaklaşım olup, çeşitli engel ve ihtiyaçlara sahip bireylerin yaşam kalitesini artırmayı hedefler (Zabriskie ve ark., 2005). Bu sürecin başarılı bir şekilde yürütülmesi için belirli adımların izlenmesi gereklidir: Değerlendirme ve ihtiyaç belirleme, program planlama, uygulama ve izleme ve değerlendirme. Her bir aşama, terapötik sürecin etkinliğini artırmaya ve bireylerin hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır.

### ***1. Değerlendirme ve İhtiyaç Belirleme: Bireysel Gereksinimlerin Analizi***

Terapötik rekreasyon sürecinin ilk adımı, bireylerin mevcut durumlarını değerlendirmektir (Bor, 2018). Bu aşama, bireylerin fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve sosyal gereksinimlerini anlamaya yönelik yapılan bir analizden oluşur. Değerlendirme süreci, kişiye özel terapötik müdahalelerin planlanabilmesi için gerekli bilgileri sağlar (Dattilo, 2008).

Değerlendirme araçları arasında gözlemler, anketler, görüşmeler ve standart testler bulunur. Bu araçlar kullanılarak, bireylerin güçlü ve zayıf yönleri tespit edilir. Örneğin, fiziksel engelli bireyler için hareket kabiliyeti, zihinsel engelli bireyler için bilişsel kapasite ve işitme veya görme engelli bireyler için duyuşsal ihtiyaçlar dikkate alınır. Ayrıca, bireylerin sosyal bağları da göz önünde bulundurularak, aile üyeleri ve bakım veren kişilerle yapılan görüşmeler de bu sürece dahil edilir.

## **2. Program Planlama: Hedef Belirleme ve Etkinlik Seçimi**

İhtiyaç analizi tamamlandıktan sonra, terapötik rekreasyon sürecinin bir sonraki aşaması, hedef belirleme ve uygun etkinliklerin seçilmesidir. Terapistler, değerlendirme sürecinde elde edilen verilere dayanarak, her birey için somut ve ulaşılabilir hedefler belirlerler. Bu hedefler, bireylerin terapi sürecinde hangi alanlarda gelişim göstermeleri gerektiğini belirler (Hutchinson ve ark., 2006).

Hedef belirleme, bireylerin motivasyonlarını artırmaya yardımcı olacak şekilde yapılmalıdır. Ayrıca, bu hedefler, bireylerin kendi potansiyellerini en iyi şekilde gerçekleştirebilecekleri aktivitelere yönlendirilmelidir. Örneğin, zihinsel engelli bireyler için bilişsel becerilerini geliştirecek yaratıcı etkinlikler seçilirken, fiziksel engelli bireyler için güçlendirme ve denge artırıcı egzersizler tercih edilir. Etkinlikler, bireylerin ilgi alanlarına, fiziksel yeteneklerine ve terapötik hedeflerine uygun olmalıdır.

Program planlaması aşamasında, terapi sürecinin ne kadar süreceği, hangi sıklıkla etkinlikler düzenleneceği ve etkinliklerin nasıl bir ortamda gerçekleştirileceği gibi lojistik detaylar da belirlenir. Ayrıca terapistler etkinliklerin bireysel gereksinimlere göre özelleştirilmesine özen gösterir.

## **3. Uygulama: Rekreasyon Programlarının Yürütülmesi**

Terapötik rekreasyon programlarının uygulanması, planlanan hedefler doğrultusunda etkinliklerin hayata geçirilmesidir. Bu aşama, terapi sürecinin en yoğun ve aktif aşamasıdır.

Terapistler, bireylere belirlenen etkinlikleri sunar, aynı zamanda bu etkinliklerin bireylerin gelişimlerine nasıl etki ettiğini gözlemler. Uygulama sırasında, bireylerin fiziki ve duygusal tepkileri sürekli olarak izlenir ve gerekirse etkinlikler üzerinde değişiklikler yapılır.

Uygulama aşamasında, bireylerin aktif katılımı teşvik edilir. Etkinliklerin keyifli ve motive edici olmasına özen gösterilir. Örneğin, bir işitme engelli birey için grup oyunları düzenlenebilir, böylece hem iletişim becerileri hem de sosyal etkileşim becerileri geliştirilebilir. Görme engelli bireyler için ise duyu odaklı aktiviteler, çevreyle daha iyi bir bağ kurmalarını sağlamak amacıyla seçilebilir.

## **4. İzleme ve Değerlendirme: Etkinliklerin Başarısını Ölçme ve İyileştirme**

Terapötik rekreasyon sürecinin son aşaması, etkinliklerin başarısını izlemek ve değerlendirmektir. Bu aşama, terapötik müdahalelerin etkili olup olmadığını belirlemek için oldukça önemlidir. İzleme, bireylerin terapötik hedeflere ne

kadar yakınlaştığını gözlemlemeyi içerir. Ayrıca, bu aşamada terapi sürecinin hangi yönlerinin iyileştirilmesi gerektiği analiz edilir.

İzleme sırasında, terapistler çeşitli değerlendirme araçlarını kullanarak bireylerin gelişimini ölçerler. Bu araçlar, anketler, bireysel performans testleri veya günlük gözlemler olabilir. Bu veriler doğrultusunda, programın etkinliğini artırmak için düzenlemeler yapılabilir. Ayrıca, bu aşama, bireylerin hedeflerine ulaşmada karşılaştıkları engellerin de belirlenmesini sağlar.

Programın değerlendirilmesi, yalnızca terapistlerin değil, aynı zamanda bireylerin ve ailelerin görüşleriyle de desteklenir. Bu süreç, terapötik rekreasyonun sürekli olarak iyileştirilmesini ve her bireye özgü daha iyi hizmet verilmesini sağlayan bir geri bildirim mekanizmasıdır.

Terapötik rekreasyon süreci, bireylerin yaşam kalitelerini artırmak amacıyla, belirli bir düzen içinde gerçekleştirilmesi gereken bir dizi aşamadan oluşur. Değerlendirme ve ihtiyaç belirleme, program planlama, uygulama ve izleme aşamaları, bu sürecin en önemli adımlarını oluşturur. Terapistler, her birey için en uygun terapötik müdahaleyi sağlamak ve kişisel hedeflere ulaşmalarını desteklemek amacıyla bu süreçleri dikkatle uygularlar. Bu aşamalar arasındaki sürekli geri bildirim ve iyileştirme, terapötik rekreasyonun başarısını pekiştiren temel faktördür.

### **Terapötik Rekreasyon Uygulama Alanları**

Terapötik rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal iyileşmelerini desteklemek amacıyla çeşitli etkinliklerin ve uygulamaların kullanıldığı bir alandır. Bu uygulamalar, bireylerin sağlık durumlarına uygun olarak tasarlanır ve kişisel ihtiyaçlara göre şekillendirilir. Terapötik rekreasyon, çeşitli profesyonel ortamlarda uygulanabilir ve her bir alan, bireylerin iyileşme süreçlerine katkıda bulunacak şekilde özelleştirilmiştir. Bu bölümde, terapötik rekreasyonun uygulanabileceği başlıca alanlar üzerinde durulacaktır.

#### **1. Rehabilitasyon Merkezleri**

Rehabilitasyon merkezleri, fiziksel yaralanmalar, hastalıklar veya sakatlıklar sonrası bireylerin tekrar bağımsız bir yaşam sürdürebilmeleri için tedavi gördükleri kurumlardır. Bu merkezlerde terapötik rekreasyon, hastaların fiziksel iyileşme süreçlerini hızlandırmak ve onların motivasyonlarını artırmak için önemli bir rol oynar. Rehabilitasyon sürecinde bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlıklarını kazanabilmeleri için, spor ve egzersizler, grup aktiviteleri ve eğlenceli terapi yöntemleri kullanılır. Aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyileşme için psikolojik destek sağlayan etkinlikler de bu merkezlerde yer alır.



## **2. Hastaneler ve Sağlık Kuruluşları**

Hastaneler, genellikle akut sağlık sorunları yaşayan bireylerin tedavi gördüğü yerlerdir. Terapötik rekreasyon, hastaların tedavi süreçlerinde rahatlamalarını sağlayacak bir araç olarak kullanılabilir. Hastalar, fiziksel hastalıklarının yanı sıra ruhsal zorluklarla da mücadele edebilirler, bu yüzden zihinsel rahatlama ve stres yönetimi terapileri büyük önem taşır. Hastanelerde terapötik rekreasyon, hastaların tedavi süreçlerini desteklemek amacıyla fiziksel aktivite, sanat terapisi, müzik terapisi gibi çeşitli tekniklerle uygulanabilir. Bu uygulamalar, hastaların iyileşme süreçlerinde hem bedensel hem de ruhsal açıdan güçlenmelerini sağlar.

## **3. Okullar ve Eğitim Merkezleri**

Eğitim ortamlarında terapötik rekreasyon, özellikle çocukların ve gençlerin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemek amacıyla kullanılır. Okullar, öğrencilerin öğrenme süreçlerini tamamlamadan önce fiziksel aktivitelerle stres atmalarını ve sosyal becerilerini geliştirmelerini sağlayan fırsatlar sunar. Eğitim merkezlerinde terapötik rekreasyon, bireylerin özgüven kazanmaları, stresle başa çıkmaları ve duygusal durumlarını yönetmeleri için çok önemli bir yer tutar. Bu merkezlerde yapılan grup oyunları, beden eğitimi dersleri, drama ve sanat terapisi gibi uygulamalar, öğrencilerin zihinsel ve duygusal sağlıklarını olumlu yönde etkiler.

## **4. Toplum Destekli Yaşam Merkezleri**

Toplum destekli yaşam merkezleri, yaşlı bireylerin veya çeşitli engelleri olan kişilerin toplumsal yaşamla daha uyumlu hale gelmelerini destekleyen yerlerdir. Bu merkezlerde terapötik rekreasyon, bireylerin yalnızlık hissiyle başa çıkmalarını, bağımsız yaşam becerilerini kazanmalarını ve toplumsal katılımlarını artırmalarını amaçlar. Yaşlı bireyler veya engelli kişiler için düzenlenen terapi seansları, hafıza geliştirme çalışmaları, fiziksel egzersizler ve sosyal aktiviteler, bu kişilerin yaşam kalitelerini yükseltir. Ayrıca, zihinsel stimülasyon sağlamak için yapılan bulmaca çözümleri veya sanatsal etkinlikler de terapötik rekreasyonun önemli bir parçasıdır.

## **5. Spor ve Rekreasyon Tesisleri**

Fiziksel engelli bireylerin yaş, spor dalı ve spor yaşına göre serbest zamanda sıklıkla algıları ve rekreatif etkinlik tercihleri farklılaşabilir (Akoğuz Yazıcı ve Havuz 2024). Bu bağlamda spor ve rekreasyon tesisleri, bireylerin fiziksel sağlıklarını geliştirmelerine yardımcı olabilecek en önemli alanlardır. Terapötik rekreasyon, bu tesislerde sadece sporcuların değil, her yaşta bireyin fiziksel ve

psikolojik iyileşme süreçlerine katkıda bulunmak için kullanılır. Egzersiz terapisi, aerobik ve direnç egzersizleri gibi aktiviteler, kas ve eklem sağlığını desteklerken, ruhsal rahatlama ve stres atma gibi faydalar da sağlar. Spor terapisi, rehabilitasyon sürecindeki bireylerin sağlıklı bir şekilde iyileşmelerine yardımcı olur ve sporun terapötik etkisinden yararlanarak yaşam kalitelerini artırır.

Terapötik rekreasyon, bireylerin iyileşme süreçlerine katkı sağlamak amacıyla uygulanabilen geniş bir uygulama yelpazesi sunar. Rehabilitasyon merkezlerinden hastanelere, okullardan spor tesislerine kadar farklı alanlarda terapötik rekreasyonun uygulanması, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olur. Her alanda bireylerin ihtiyaçlarına göre özelleştirilen terapi yöntemleri, daha sağlıklı bir toplumun inşasında önemli bir rol oynamaktadır.

## **KAYNAKÇA**

- Akoğuz Yazıcı, N. ve Taşalan (2023). Cumhuriyetin 100.Yılında Spora Bilimsel Yaklaşımlar. Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Bireyler İçin Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi Üzerine Yapılmış Ulusal Düzeyde Çalışmaların İncelenmesi. A.G. Yazıcı, K. Özdemir ve T. Murathan (Editörler). (Birinci Basım). S. 34-58 İzmir: Duvar Yayınları.
- Akoğuz Yazıcı, N. ve Havuz Y. (2024). Engellilerde Egzersiz ve Rehabilitasyon Uygulamalarına Güncel Yaklaşım. Bedensel Engelli Bireylerin Serbest Zaman Sıkılma Algıları ile Dijital Bağımlılıkları Arasındaki İlişki N. Demirci, P.T., Demirci (Editörler). (Birinci Basım). s.117-132. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Akpınar, S., Özcan, K., Özyurt, G., & Dinsever, Ç. (2016). Otizm spektrum bozukluğu tanısı olan çocuklarda terapötik at binme aktivitelerinin yaşam kalitesi ve motor performans üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 172-184.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- American Therapeutic Recreation Association (ATRA). (2020). Standards for the practice of recreational therapy.
- Austin, D. R. (2013). Therapeutic recreation: Processes and techniques (7th ed.). Urbana, IL: Sagamore Publishing.
- Bor, M.Ö. (2018). Terapatik rekreasyon faaliyetlerinin Down sendromlu çocukların sosyal gelişimine etkisi: Elazığ ili örneği. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Carter, M. J., & Van Andel, G. E. (2019). Therapeutic recreation: A practical approach (5th ed.). Long Grove, IL: Waveland Press.
- Carruthers C.P., Hood C.D. (2004). The Power of the Positive: Leisure and Well-Being, *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225-245.
- Dustin J. C. (2000). "Therapeutic recreation treats depression in the elderly, *Home Health Care Services Quarterly*, 18, 2, 79-90.
- Dattilo, J. (2015). Inclusive leisure services: Responding to the rights of people with disabilities (4th ed.). Urbana, IL: Sagamore Publishing.
- Hutchinson, S. L., LeBlanc, A., & Booth, R. (2006). More than "just having fun": Reconsidering the role of enjoyment in therapeutic recreation practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 40(4), 220-240.
- Janssen M. (2004). The effects of leisure education on quality of life in older adults, *Therapeutic Recreation Journal*, 38(3), 275-288.

- Lynn, F.C., Hunkin, J.L., Kato, B.S., Richards, J.B., Gardner, J.P., Surdulescu, G.L., Kimura, M., Lu, X., Tim D., Aviv, A., 2008, The Association Between Physical Activity in Leisure Time and Leukocyte Telomere Length, *Arch. Intern. Med.*,168 (2), 154- 158.
- Karaküçük, S. (2012). Terapatik rekreasyon bir örnek uygulama: OSEP (Otistik bireyler spor eğitim projesi). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kraus, R. (1985). Recreation program planning today (pp. 102-103). Scott, Foresman and Company.
- Stumbo, N. J., & Peterson, C. A. (2009). Therapeutic recreation program design: Principles and procedures (5th ed.). San Francisco, CA: Pearson.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2015). Inclusive education guidelines. Paris: UNESCO Publishing.
- Wang Chun-Chia (2008). Leisure participation, leisure motivation and life satisfaction for elders in public senior resident homes in taiwan, Unpublished doctoral dissertation, The University of the Incarnate Word, School of Graduate Studies.
- World Health Organization (WHO). (2001). International classification of functioning, disability and health (ICF). Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2011). World report on disability. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2018). Assistive technology report. Geneva: WHO.
- Zabriskie R. B. Lundberg N. R., Groff D. G. (2005). Quality of life and identity: the benefits of a community based therapeutic recreation and adaptive sport program, *Therapeutic Recreation Journal*, 39(3), 176-191.



## 6. BÖLÜM

### ENGELLİLERDE PSİKOMOTOR VE İNSAN GELİŞİMİ İLE İLGİLİ KURAMLAR

**Yunus ŞAHİNLER<sup>1</sup>**  
**Buşra ÖZCAN<sup>2</sup>**  
**Selim Salih KENDİR<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr.Üyesi.; İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri, ORCID ID: 0000-0002-5268-020X, ysahinler@gelisim.edu.tr

<sup>2</sup> Dr. Öğr.Üyesi; Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği, ORCID ID: 0000-0003-3619-8840, busraozcan@gmail.com

<sup>3</sup> Öğretmen; Milli Eğitim Bakanlığı, sskendir@gmail.com

## **GİRİŞ**

Sağlıklı psikomotor gelişimler ve genel insan gelişimi, fiziksel, sistematik ve sosyal patlamaların etkileşimini anlamayı gerektirir. Engelli bireylerde bu süreç, gelişim hızının ve aşamaların farklılık göstermesi nedeniyle özel bir yaklaşım gerektirir. Motor gelişim kuramlarına göre engelli bireylerin motor geliştirilmesi, tekrarlı pratikler, hedefe yönelik fiziksel aktiviteler ve geri bildirimlerle desteklenmesi gerekmektedir. Engelliler için bu yaklaşımlar hem fiziksel hem de sosyal açıdan daha bağımsız bir yaşam sürmelerine olanak tanır.

Gelişim, yapıda, düşüncede veya biyolojik ve çevresel etkilere bağlı olarak zaman içinde insan davranışlarında artarak ilerleyen ve birikimsel değişimlere sahip süreklilik gösteren bir yapıdır (San Bayhan ve Artan, 2014). Gelişim, bir kişinin zaman içindeki fonksiyon düzeyindeki değişikliklerdir ve varoluşun birbiriyle bağlantılı tüm boyutlarını kapsayan devamlı bir süreçtir (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014). Gelişim, dölleme, anneden ve babadan gelen genetik malzemelerin birleşmesiyle birlikte başlar ve bir insanın yaratılması sonucunu veren olağanüstü karmaşık gelişim silsilesinin başlangıcını oluşturur (Gander ve Gardiner, 2010). Yaşam boyu devam eden bu süreçte gelişim, fiziksel büyüme, olgunlaşma ve öğrenmeyle ilişkili olarak, genetik ve çevresel faktörlerden etkilenebilen ve gözlemlenebilen değişikliklerle şekillenir (Avcı, 2004; Tüzün, 2017). Gelişim süreci, “alan”, “dönem” veya “yaş dönemleri” şeklinde ayrılabilir. Yaşam boyu süreçteki olumlu değişimler bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerini kapsarken; gerileyici gelişimler ise yaşlanma dönemini kapsar (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014).

Motor davranış, bireyin davranışlarının temeli olarak kabul edilen hareket prensiplerini incelerken, motor öğrenme, motor kontrol ve motor gelişim konularını araştırır (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014). İçsel süreçlerin sonunda, göreceli olarak performansta meydana gelen, performanstaki göreceli, kalıcı değişikliyi inceleyen çalışma alanı olarak motor davranış, insanların tüm hareketlerinin duruşunu ve öğrenme süreçlerinin tümünü içerir (Aşçı ve Kirazcı, 2014). Motor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın hareketle ilgili becerileri kazanma süreci (Şahin, 2005; San Bayhan ve Artan, 2014) ve yaşam döngüsü boyunca motor davranıştaki kesintisiz değişimdir (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014). Yaşam boyu hareket davranışlarını incelerken de performansı, duruşu, hareketi ve içsel süreçleri kontrol eden mekanizmaları inceler (Aşçı ve Kirazcı, 2014).

Psikomotor gelişim, bireyin zihinsel ve motor becerilerinin bütünleşmesi ile ilgili bir süreçtir. Bu süreç, hareketlerin kas kontrolü ile bilişsel yeteneklerin birleşmesini tanımlamaktadır ve genellikle üç ana bileşenden oluşur: motor beceriler, bilişsel beceriler ve duygusal-tepkisel süreçler. Birey, çevresiyle

etkileşime girerek, kendini ve çevresini daha etkin bir şekilde kontrol etme yeteneği kazandıkça bu beceriler olgunlaşır. Özellikle çocukluk döneminde psikomotor gelişim, bireyin çevresini algılayış biçimini ve motor becerilerini geliştirmesinde temel bir rol oynar (Basit ve Deniz, 2020). Okul öncesi dönemde psikomotor gelişimi destekleyen eğitim uygulamalarını incelemiş ve bu uygulamaların bilişsel ve motor becerileri güçlendirdiğini belirtmiştir. Çalışma, oyun temelli yaklaşımların etkili olduğuna dikkat çeker. Psikomotor gelişim, fiziksel ve zihinsel beceriler arasında birleştirici bir rol üstlenir. Motor becerilerin gelişimi, bilişsel gelişimle paralel olarak ilerler ve her iki beceri birbirine etki eder. Örneğin, bir çocuğun yürümeyi öğrenmesi, hem fiziksel (motor) hem de bilişsel (zihinsel) becerilerin uyumlu bir etkileşim sonucu gerçekleşir. Psikomotor beceriler, fiziksel hareketlerin koordinasyonu ile zihinsel sürecin birleşiminden oluşur; bu durum, bireyin çevresini anlamasını ve çevresine tepki verme dinamiklerini yönlendirir (Mengütay, 2005; Özer ve Özer, 2016).

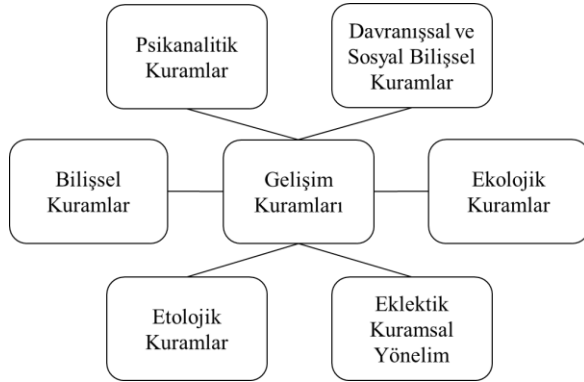
Engellilik durumunda ise bu süreç daha zorlayıcı bir süreç haline gelir; engeller, motor becerilerin gelişimini yavaşlatabilir veya kısıtlayabilir, bu da bireyin genel gelişim sürecini sekteye uğratabilir. Engelli bireylerde ise bu bağlantı daha karmaşık bir dinamik sergileyebilir. Zihinsel engeller, motor becerilerin gelişimini etkileyebilirken, fiziksel engeller de bireyin bilişsel becerilerle etkileşimini kısıtlayabilir. Örneğin, zihinsel engeli olan bir birey, motor becerilerini öğrenme sürecinde zorluklar yaşayabilir, aynı şekilde fiziksel engeli olan bir birey de bilişsel becerilerini geliştirmek için uygun araçlara ve desteğe gerek duyabilir. Bu noktada, engellilik türüne göre psikomotor gelişimin farklılaşan dinamiklerini daha iyi anlayabilmek için, gelişimi etkileyen faktörleri detaylı bir şekilde incelemek elzemdir. Engellilik durumunda psikomotor gelişimi etkileyen birçok faktör bulunur. Bu faktörler, genetik, çevresel ve bireysel özelliklerle biçimlenir. Fiziksel engeller, psikomotor gelişiminin en belirgin sınırlayıcı faktörlerinden bir tanesidir. Hareket kabiliyetindeki kısıtlamalar, motor becerilerin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Örneğin, serebral palsi gibi fiziksel engelleri olan bireyler, kas ve eklem fonksiyonlarını sınırlayan durumlarla karşı karşıya kalabilirler. Bu tür engeller, kas gücünü, dengeyi ve koordinasyonu etkileyerek, günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme becerisini sınırlayabilir. Zihinsel engeller ise bireylerin bilişsel işlevlerini kısıtlayarak, psikomotor becerilerin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Zihinsel engelleri olan bireylerde, algılama, dikkat ve bellek gibi bilişsel işlevlerde yetersizlikler ortaya çıkabilir (Kafa ve Atalay Güzel, 2016).



Bu durum, motor becerilerinin öğrenilmesi ve uygulanmasında zorluklara sebep olabilir. Örneğin, zihinsel engeli olan bir birey, hareketleri öğrenirken daha fazla tekrar ve yönlendirmeye ihtiyaç duyabilir. Son faktör olan çevresel etkenler, engelli bireylerin psikomotor gelişimini önemli ölçüde etkileyebilir. Eğitim, aile desteği, fiziksel çevre (örneğin, engelli bireylere uygun donanımlar) ve sosyal etkileşimler, psikomotor gelişim sürecini şekillendiren önemli unsurlardır. Uygun eğitim ortamları, fiziksel engelleri olan bireylerin motor becerilerini geliştirmeleri için olanaklar sağlayabilir. Ayrıca, aile desteği, engelli bireylerin gelişim süreçlerinde büyük katkı sağlar. Ailenin sağladığı teşvik, bireyin fiziksel ve zihinsel gelişimini olumlu yönde etkileyen faktörlerden biridir.

### **İnsan Gelişimi ile ilgili Kuramlar**

Birçok gelişim kuramcısı insan gelişimi olgusunu yakından incelemiş ve gelişimsel süreci anlatan ve bugünkü çalışmaların temelini oluşturan kuramsal modeller geliştirmişlerdir. Tüm kuramcıların insan gelişimlerine bakış açıları farklı olmasının yanında ortak noktada birleştikleri tek olgu hareket ve oyundur. Tüm kuramcılar hareket ve oyun ile gelişimin daha kolay ve işlevsel olacağı yönünde görüş bildirmişlerdir. Bu görüşler ve kuramlar, tanımlayıcı niteliğe sahip olup gelişim sürecinde “ne” olduğunu anlatırlar. Gelişim kuramları birçok farklı kavramsal pencereden incelenebilmektedir (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014). Genel olarak, gelişimi açıklamada beş temel kuramsal yaklaşım ele alınır (psikanalitik, bilişsel, davranışsal ve sosyal bilişsel, etolojik ve ekolojik). Kuramların her biri yaşam boyu gelişim bilimcesinin anlaşılmasına önemli katkılarda bulunan ve yaşam boyu gelişimin tüm zenginliğiyle anlaşılmasına olanak sağlayan kuramlardır (Santrock, 2014).



**Şekil 1.** İnsan Gelişimi ile İlgili Temel Kuramlar (Santrock, 2014)

## **1. Psikanalitik Kuramlar**

Bu kurama göre çocuklar, biyolojik dürtüdürler ve sosyal beklentiler arasındaki çatışmalarla bir dizi evreden geçerler. Çatışmaların çözümlenmesinde kişinin öğrenme yeteneği ve uyumu önemlidir. Bu kuramda davranış yüzeysel bir özelliktir. Davranışı anlamak için sembolik anlamlar ve zihnin işleyişini analiz etmek önemlidir. Ayrıca, ebeveynlerle erken dönemdeki etkileşimin gelişimi büyük ölçüde şekillendirdiğini ve bilinçdışı önemi savunan kuramdır (Berk, 2013; Santrock, 2014).

**Psikanalitik Kuram (Sigmund Freud):** Kişilik ve anormal işleyiş üzerine odaklanmıştır ve insan gelişimini anlatan ve bebeklik ile çocukluk yıllarını önemini belirten ilk model olarak kabul edilir (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014). Kurama göre insan kişiliğinin üç temel birimi (id, ego ve süper ego) bulunmaktadır. İd, kişiliğin en kaba ve ilkel kalıtımsal dürtü ve arzularını içerir ve anında doyurulmak ister. Ego, idi denetim altında tutmaya çalışan ve isteklerini toplum kurallarına uygun hale getirmeye çalışan kişilik birimidir. Süper ego ise, toplumun inandığı doğru ve yanlış kararların kaynağını teşkil eden ve en son gelişen kişilik birimidir. Ego, id ve süper ego arasında, idi tatmin etmeye ve süper ego tarafından kaçınmaya çalışır (Sevimay Özer ve Özer, 2012).

## **2. Bilişsel Kuramlar**

Bilinçli düşüncüyü savunan kuram, çocukların dünyayı keşfederken aktif olarak bilgiyi yapılandırdıklarını ileri sürmektedir (Berk, 2013; Santrock, 2014).

**Bilişsel Gelişim Teorisi (Jerome Bruner):** Çocukların anlamları arama ve keşfetmeyle öğrendiklerini öne süren kuramdır. Bilişsel büyümenin üç evresi, aktifleştirilmiş aşama, imgesel aşama ve sembolik aşamaları içerir. Çocuklar aktif olarak kendi ilgilerine yönelip yanıt ve çözüm bulmak için düşüncelerini test ederken keşfetmeyi de öğrenir (San Bayhan ve Artan, 2014).

**Bilişsel Gelişim Kuramı (Jean Piaget):** Bilişsel gelişim, beynin ve sinir sisteminin olgunlaşması ve bireyin çevreye uyum sağlamasıyla gerçekleşir (Yazgan İnanç ve diğerleri, 2004). Takvim yaşı yerine gözlemlenen davranışları kullanan ve çocuğun bilişsel gelişimini ortaya koymaya çalışan kuramdır. Kuram, duyuşsal motor (0-2 yaş), işlem öncesi dönem (2-7 yaş), somut işlemler dönemi (7-11 yaş) ve soyut işlemler dönemi (11 yaş ve üstü) olmak üzere dört bölümü içerir. Bebeklik ve okul öncesi dönemde gelişmiş bilişsel yapıların edinilmesinde başlıca etmenin hareket olduğunu savunmuştur. Bilişsel gelişim dönemleri dörde ayrılmış ancak zihinsel yeteneklerin tamamlandığına inanıldığı

15 yaş sonrasındaki gelişimle pek ilgilenilmemiştir (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014).

***Dil ve Bilişsel Gelişim Kuramı (Lev Vygotsky):*** Zihinsel sürecin toplumsal kökenlerini incelemiştir. Zihinsel gelişimin birincil olarak olgunlaşmadan değil, sosyal ve kültürel etkenlerden etkilendiğini savunmaktadır. Dil ve düşünce başlangıçta birbirinden bağımsız olarak gelişmekte ancak daha sonra birleşmektedir. Çünkü dil gelişimleri başkalarıyla etkileşim sonucu gerçekleşir (Yazgan İnanç ve diğerleri, 2004). Diğer yönden, öğrenmenin sosyokültürel yönlerine değinerek, kültürün ve toplumun çocukların neyi nasıl öğrendiğini etkilediği görüşünü savunur. Bu kurama göre, çocuklar diğerleriyle etkileşim yoluyla öğrenirler ve bu yüzden çocukların çevresindeki kişiler öğrenmeleri üzerinde oldukça etkilidir (San Bayhan ve Artan, 2014).

***Bilgi İşleme Kuramı (Robert Siegler):*** Piaget'in kuramından farklı ancak Vygotsky'in kuramına benzer olarak gelişimi dönemler halinde ele almaz. Bu kurama göre bireyler, bilgiyi işlemek için derece derece artan bir kapasite geliştirirler ve bu kapasite ile giderek daha karmaşık bilgi ve beceri kazanırlar. Düşünme, bilgi işlemedir (Santrock, 2014). Dışarıdan veya çevreden gelen girdilerin bir bilgisayar gibi işlenerek tanımlanması sonucu, motor öğrenme ve gelişimi söz konusu olur. Bazı motor gelişim kuramcıları, bu kuramdan yola çıkarak, bilginin algılanma yeteneği ve duyuşsal gelişim sonucu ortaya konan motor becerilerle ilgili olarak, algısal motor gelişime yönelmiştir (Haywood ve Getchell, 2005).

***Olgunlaşma Kuramı (Arnold Gesell-1930):*** Büyüme ve gelişim üzerine olan kuram, insan davranışını etkileyen fiziksel ve motor etmenlerden en önemlisi sinir sisteminin olgunlaşması üzerinde durmaktadır (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014). Olgunlaşma mekanizmasında sinir sistemi yeteri derecede olgunlaştığında gerekli gelişimler çocuklarda sırasıyla gözlemlenir (yürüme koşma, oturma vs.) (Sevimay Özer ve Özer, 2012). Olgunlaşma süreci, çevresel faktörlerden çok genetik faktörler tarafından kontrol edilmektedir. Çevresel faktörler yalnızca motor gelişimde geçici etki gösterir ancak öncelikli olarak genetik faktörler motor gelişimden sorumludur ve çevrenin etkisi azdır (Haywood ve Getchell, 2005).

### **3. Davranışsal ve Sosyal Bilişsel Kuramlar**

geleneğin dışında da gelişimin çevresel deneyimler yoluyla öğrenebilen gözlemlenebilir bir davranış olduğunu belirtir. Gelişimin sürekliliği vurgulanır

ve bu gelişim dönemler halinde olmaz (Santrock, 2014). Ayrıca, uyarıcı-tepki gibi doğrudan gözlemlenebilen olaylar bu kuramın konularını oluşturur (Berk, 2013).

***Toplumsal (Sosyal Bilişsel) Öğrenme Kuramı (Albert Bandura):*** Gözlem yoluyla öğrenmenin önemini savunan kuramdır. Model davranışlar aracılığıyla insana her türlü davranışın öğretilebileceği ilkesi benimsenmiştir (Sevimay Özer ve Özer, 2012). Davranış, çevre ve biliş gelişimi bu kuramın temelini oluşturur (Santrock, 2014). Bandura, duyguların davranış üzerindeki etkilerine odaklanmıştır ve öğrenmenin çeşitli şekillerde (model alma, taklit, sembolik şekilde modeller) gerçekleşebileceğini belirtmiştir (Magnavita, 2002).

***Skinner'in Operant Şartlanması (Skinner):*** Ödüller ve cezalar gelişimi şekillendirir ve gelişimin ana kavramı, düşünceler ve duygular değil davranışlardır. Bir davranışın sonuçları, o davranışın yeniden ortaya çıkma olasılığını değiştirir (Santrock, 2014).

***Toplumsal Öğrenme Kuramı (Lawrence Kohlberg):*** Çocukların kurallara uyumu ve davranışları onların ahlaki değerlerini yansıtır. Ahlaki değerleri ise gözledikleri davranışlar ve bu davranışların sonucunda öğrenirler. Kohlberg bu düşüncelerden yola çıkarak ahlak gelişimini altı döneme ayrılan, gelenek öncesi ahlak, geleneksel ahlak ve gelenek üstü ahlak olmaz üzere üç evreye ayırmıştır (San Bayhan ve Artan, 2014).

#### **4. Etolojik Kuram**

Bu kurama göre, davranış biyolojiden kuvvetli bir şekilde etkilenir, evrimle bağlantılı olduğunu öne sürer ve kritik dönemleri öne çıkarır. Davranışın uyum sağlama ve hayatta kalma yönüyle ilgilidir. Kritik dönemlerdeki deneyimlerin yaşanması ya da yaşanmaması bireylerin gelişimini etkilemektedir. Biyolojik etkilerle birlikte, çevresel etkiler gelişimde önemlidir. Konrad Lorenz 1965 yılında kazlar üzerine yaptığı araştırmasında doğumdan itibaren görülen ilk hareketli nesneye (bakıcıya) hızlı ve doğuştan öğrenilmiş bağlanma davranışını ortaya koymuştur. John Bowlby ise bu kuramı insan davranışlarına uygulamıştır. Bağlanmanın kritik dönemi olan bebeklik döneminde bakıcı ile büyütülen bebeklerin yaşam boyu gelişimlerinin, bağlanmanın güvenli olup olmamasına bağlı olarak, olumlu ya da olumsuz yönde etkileneceğini vurgulamıştır (Berk, 2013; Santrock, 2014).

**Biyolojik ve Sosyal Gelişim Kuramı (Robert Havighurst):** Gelişimin biyolojik, sosyal ve kültürel kuvvetlerin birbirleriyle etkileşimi olduğunu ileri süren kuramdır. Bireyin belirli dönemlerde başarması gereken görevler vardır. Özellikle bebeklik ve çocukluk döneminde hareket, fiziksel aktivite ve oyun bu görevlerdendir. Öğrenme yaşama ve büyümenin temelini oluşturur. Teori tüm yaşam dönemlerini kapsar ve altı gelişim dönemine ayrılmıştır (Bebeklik ve ilk çocukluk, orta çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik, ileri yetişkinlik) (Sevimay Özer ve Özer, 2012).

### **5. Ekolojik Kuram**

Etolojik kuramın aksine çevresel faktörleri vurgular. Bronfenbrenner, birkaç çevresel sistem tanımlayarak (mikrosistem, mezosistem, ekosistem, makrosistem ve kronosistem), gelişimin bu sistemlerin etkisiyle şekillendiğini ifade etmiştir. Mikrosistem, kuramın en alt katmanı olan sistem, bireyin içinde bulunduğu ve direkt etkileşimde bulunduğu aile, okul ve mahalle gibi kavramları içine alır. Mezosistem, mikrosistemler arasındaki ilişkileri içerir. Ekosistem, dorudan çocukları kapsamayan, kişinin aktif olmadığı bir sosyal ortam ile mikrosistemi arasındaki ilişki ve bağı içine alır. Örneğin, annenin iş seyahatine çıkması, çocuğu ile etkileşimi üzerinde rol oynayabilir. Makrosistem, kişilerin içinde yaşadığı kültürü, kanunları, gelenekleri kapsar. Kronosistem, sosyotarihsel olaylar, yaşam boyu geçişler ve çevresel olayların içine dahil edildiği, değişkenlik gösteren, hem tanımlayıcı hem de açıklayıcı geniş bir sistemdir (Berk, 2013: San Bayhan ve Artan, 2014: Santrock, 2014). Motor gelişimciler ekolojik yaklaşımı dinamik sistemler kuramı ve davranış ortamı kuramı olarak ele akmaktadır. Dinamik sistemler kuramı, Bernstein'in 1967 yılında geliştirdiği çalışması temel alınarak, Kugler ve Turvey tarafından genişletilmesiyle oluşmuştur. Kuram, motor gelişimin gözlemlenebilen bir ürünü ile sonuçlanan süreç sorularını ya da neden sorusunu cevaplamaya çalışır. Dinamik kelimesi, gelişimsel değişimin doğrusal ve sürekli olmadığını ifade eder. Motor sistem her zaman daha karmaşık ve yeterlik seviyesinde ilerlemez. Engelli olan bireylerin motor gelişimlerinde gecikmeler olabilmektedir. Değişim dinamikleri, kısıtlayıcı faktörlerden (bireysel, çevresel, göreve özgü) etkilenecek zamanla ve bireysel olarak ortaya çıkarlar. Sistemler kelimesi ise, insan organizmasının kendini örgütleyebildiği, koordinasyonlu ve uyumlu bir şekilde çalıştığı alt sistemleri ifade eder. Hareketin koordinasyonu, dinamik bir şekilde ve iş birliği içinde çalışan birkaç sistem sayesinde gerçekleşir. Sistem etkileşimleri sonucu motor davranış bağımsız olarak ortaya çıkar. Kısıtlayıcılar, serbestlik derecesi problemi olarak adlandırılan, hareket becerilerinin nasıl anlaşıldığının öğrenilme noktasında önemli detaylara sahiptirler. Kişi kısıtlayıcılar çerçevesinde ve sistemler dâhilinde istenen davranışın nasıl

kontrol edeceğini anlamaya ve ortaya koymaya çalışır (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014). Davranış ortamı kuramı, Lewin'in 1930'lu yıllarda ve Barker'ın 1950 ve 1960'lı yıllarda yaptıkları çalışmalarla ortaya çıkmıştır. Davranış ortamındaki, yani çocuğun yaşam alanındaki, çevresel koşulların, bireysel farklılıkları oluşturduğu öne sürülür. İnsanların sabit kalıp (tipik) davranışlarının, farklı ortamlarda neden farklı tepki verdiklerini açıklar. Çünkü çevre, kişilerden beklenen davranışları içerir. Bu bağlamda davranışın gerçekleştiği ortamda fiziksel özelliklerin ve zaman sınırlılıklarının istenen davranışın şekillenmesinde rol oynadığı savunulur (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014).

**Motor Gelişim Kuramı (David L. Gallahue):** İçten ve dıştan gelen etkileşimin bir sonucu olarak motor davranışta meydana gelen değişimleri inceler (Sevimay Özer ve Özer, 2012). Motor gelişim çalışmalarında kuramcıların insan gelişimini ele aldığı karakteristik yönler, ekolojik kuramlar, motor gelişiminin zemini oluşturur (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014).

## **6. Eklektik Kuramsal Yönelim**

Kuramların her biri bireylerin gelişimlerinin açıklanmasında ve anlamlandırılmasına katkıda bulunur. Zihin gelişimleri, çevresel ve biyolojik etmenleri savunan kuramlar, hepsi yararlı ve yol gösterici kuramlar olsa da gelişimi tek bir kuramla ele alarak açıklamak mümkün değildir. Gelişim birbirinden etkilenen bir süreçtir. Dolayısıyla, her kuramın gelişime bir katkısı olduğu düşünülerek eklektik yaklaşım her bir kuramdan en iyi olanı seçerek gelişimi açıklamaya çalışır (Santrock, 2014: 29). Geliştirilen bu kuramlar atında gelişim, tek bir modelle açıklanamamakta ve tüm bu kuramların ışığı altında insan davranışları psikomotor, bilişsel ve duyuşsal yönleriyle birlikte ele alınmalıdır (Sevimay Özer ve Özer, 2012).

**Davranış Alanları (Bloom ve arkadaşları):** İnsan davranışlarının, davranış alanları sınıflandırılması Bloom ve arkadaşları (1956) tarafından gerçekleştirilmiştir (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014). İnsan davranışı psikomotor (motor davranış) bilişsel (entelektüel davranış) ve duyuşsal (sosyal-duygusal davranış) olarak ayrılması gelişimi inceleme de kolaylık olarak algılansa da davranış alanlarının birbirleriyle doğal ilişkide olduğu unutulmamalıdır (San Bayhan ve Artan, 2014; Sevimay Özer ve Özer, 2012). Fiziksel (Biyolojik) alan, duyuşsal kapasiteler, motor beceriler ve fiziksel özelliklerle ilgilidir. Fiziksel yapıda ve sinir kas işlevlerindeki değişim süreçlerini kapsar. Tüm yaşam boyunca motor becerilerde azalma ya da yeni beceri kazanılması gibi tüm fiziksel değişimlerle ilgilenir. Bilişsel Alan, tüm

zihin yetenekleri ve aktiviteleri hatta düşünce organizasyonunu kapsar. Beden ve zekâ arasındaki fonksiyonel ilişkiyi kapsar. Fiziksel etkinlikler aracılığıyla algısal motor gelişim ve akademik kavramlara hazır bulunuşluğu açıklar. Psikososyal alan (Duyuşsal Alan), insan hareketinin incelenmesi açısından bakıldığında kişinin hareketler aracılığı ile kendine ve diğerlerine yönelik geliştirdiği duyguları, kişisel özellikleri ve sosyal becerileri içerir.

## SONUÇ

Bu kuramlar, engelli olabileceklerini en üst düzeye çıkarmak ve toplum içinde aktif bir şekilde yer almalarını sağlamak için eğitim, uyumlu ve esnek destek programlarının yapılandırılmasında kullanılabilir. Kuramların bir arada ele alınması, çok daha güçlü bir şekilde hedefe yönelik daha etkili stratejiler geliştirilmesine olanak tanır. Engelliler de psikomotor ve gelişim, bireyin fiziksel, fiziksel, sosyal ve duygusal kapasitelerini anlamayı ve desteklemeyi amaçlayan çok disiplinli bir şekilde birleştirir. Bu bağlamda, gelişim kuramları engellilere uygun yaklaşımlar için temel bir rehber taşır. Piaget'in teorik gelişim kuramı, bireyin çevresiyle etkileşimi yoluyla terapiler geliştirilirken, Vygotsky'nin sosyal öğrenme kuramı, sosyal etkileşimlerin öğrenmedeki kritik rolüne dikkat çeker. Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, yaşayacağı yaşam boyu karşılaştıkları krizleri ele alır ve engellenen harcamalarını artırmak için psikososyal destek harcamalarını vurgular. Motor gelişimi ve nörofizyolojik kuramlar, engelli bireylerde motor sinir sistemi ile çevre arasındaki etkileşimle şekillenmesini açıklarken, Bronfenbrenner'in ekolojik sistemler kuramı, aktivite gösteren bireylerin bireyleri çoğalır ortaya çıkar. Duyusal ve motor teorileri ise algısal evrensel ve motor öğrenmenin tekrara dayalı doğasını vurgular.

Engellilerde psikomotor ve insan gelişimi, fiziksel, duygusal ve sosyal potansiyellerinin bütüncül bir şekilde ele alınmasını gerektirir. Bu biçimli, gelişim kuramları, engellilerin yaşayabileceği yaşamı geliştirmeye yönelik eğitim ve uyumluluklarının uyumlu hale getirilmesini sağlar. Piaget ve Vygotsky'nin kuramları, teorik ve sosyal gelişim paketlerinin genişliğinden da önemli bir rehber sunarken, motor geliştirme ve ekolojik sistemler kuramlarının bireylerin hızlandırmalarının arttırılmasını vurgular. Bu kuramlar, engellilerin önünde bireysel farklılıklarını göz bulundurarak müdahalenin ortaya çıkmasını ortaya koymaktadır.

Son olarak, toplumsal olarak artırılarak engellilere yönelik daha kapsayıcı politikalar oluşturulmalıdır. Araştırmalar, engellilerin gelişim süreçlerini daha iyi desteklemek adına disiplinler arası yöntemlerin öğrenilmesi ve multidisipliner bir yaklaşım benimsenmelidir. Eğitimciler, fizyoterapistler ve psikologlar iş birliği yapılması gerekmektedir.

## **KAYNAKÇA**

- Aşçı, H. ve Kirazcı, S. (2014). Spor Bilimlerinin Psikoloji Temelleri. Spor Bilimlerine Giriş. N. Mirzeoğlu (Editör). (Altıncı Basım). s.137-178. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Avcı, N. (2004). Gelişimde 0-3 Yaş: Yaşama Merhaba. (İkinci Basım). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Basit, O., ve Deniz, Ü. (2020). Türkiye’de okul öncesi dönem çocuklarının psikomotor gelişimlerini destekleyen eğitim uygulamalarının incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. e Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7(2), 100–118.
- Berk, L. E. (2013). Bebekler ve Çocuklar: Doğum Öncesinden Orta Çocukluğa. (Çev. Ed. N. Işıkoğlu Erdoğan). (İlk Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Eserin orijinali 2012’de yayımlandı).
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2010). Çocuk ve Ergen Gelişimi. (Çev. A. Dönmez, H. N. Çelen ve B. Onur) (Ed. B. Onur) (Yedinci Basım). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları. (Eserin orijinali 1993’te yayımlandı).
- Haywood, K. M. ve Getchell, N. (2005). Life Span Motor Development. (Fourth Edition). USA: Human Kinetics.
- Kafa, N., & Atalay Güzel, N. (2016). Engellilerde spor ve sınıflandırma. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Mayring, P. (2011). Nitel Sosyal Araştırmalara Giriş. (Çev. A. Gümüş ve M. S. Durgun). (İlk Basım). Ankara: Bilgesu Yayıncılık.
- Mengütay, S. (2005). Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor. (İlk Basım). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Özer, M.K. ve Özer, DS. (2006). Çocuklarda motor gelişim, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- San Bayhan, P. ve Artan, İ. (2014). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. (İlk Basım). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Santrock, J. W. (2014). Yaşam Boyu Gelişim. (Çev. Ed. G. Yüksel). (İlk Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Eserin orijinali 2011’de yayımlandı).
- Sevimay Özer, D. (2005). Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor. (2. Basım) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevimay Özer, D. ve Özer, M. K. (2012). Çocuklarda Motor Gelişim. (Yedinci Baskı) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şahin, H. M. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü. (İlk Basım). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.



Tüzün, E. H. (2017). Motor Gelişim ve Motor Öğrenme. Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Fiziksel Eğitim ve Spor. M. Yanardağ ve İ. Yılmaz (Editörler). (İlk basım), s. 2-40. Ankara: Pegem Akademi.

Yazgan İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Çocuk ve Ergen Gelişimi. (İlk Basım). Adana: Nobel Kitabevi.



## 7. BÖLÜM

### SPORDA YÖNETİM VE LİDERLİK

**Ahmet USLU<sup>1</sup>**  
**Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi; İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,  
ORCID ID: 0000-0002-9179-6176, ahmetuslu2023@windowslive.com  
*Not: Bu çalışma 703761 no'lu doktora tezinden üretilmiştir.*

<sup>2</sup> Prof. Dr.; İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği,  
ORCID ID: 0000-0003-4163-9655, selcukbora.cavusoglu@iuc.edu.tr

## **GİRİŞ**

Spor, insanlığın başlangıcından bu tarihe kadar uzanan bir olgudur. İnsanlığın varlığıyla başlayan hareket, hayatta kalabilmek için beslenmenin gerekliliği adına savaş ve avcılık gibi faaliyetlerle ilk çağlardan günümüze kadar gelmiştir. Spor, toplumlarının kültürel düzeyinin artması ile vücudun çeşitli yönlerini geliştirmeye ve güçlendirmeye yönelik hareketler halini almıştır. İnsanlık tarihi ile başlayan bu süreç, güçlü bir değişim ve gelişme göstermiş ve günümüz hareketlerinin örgütsel yapısını oluşturmuştur. Son yıllarda farklı amaçlara hitap eden spor etkinlikleri hem ulusal hem uluslararası çapta ilgi gören bir olguya dönüşmüştür. Spor aracılığıyla elde edilen gelirler, rekor kırma çalışmaları, ulusal prestij vb. birçok amaç ile spor etkinlikleri yapılmaktadır. Sosyokültürel alandaki gelişmişlik düzeyi ile direkt olarak ilgili olan spor, toplumda büyük önem taşımaktadır.

Spor yönetimi incelenecek olursa; sporun gelişmesi ve yaygınlaştırılmasında, elit sporcu yetiştirmede, ulusal ve uluslararası arenada gelir elde etmede ve başarıya ulaşmada en önemli faktör sporun iyi yönetilmesidir. Karar verme süreci olarak bildiğimiz yönetim süreci, doğru kararlar alarak hedefe ulaşmayı amaçlar. Spor yönetimi, sporla ilgili politika, kararlara ve hedeflere ulaşmayı amaçlayan faaliyetlerle ilgilenen bir yönetim bilimleri dalıdır. Sporda amaca ulaşmak için yapılan faaliyetler de spor yönetimini oluşturur.

Yönetici, bir organizasyonun hedeflerine ulaşırken zeki, bilgili, tecrübeli ve liderlik niteliklerini kullanan kişidir. Liderlik, şevk ve coşku ile başkalarını belirli hedeflere ulaşmaya ikna etme yeteneğidir. Liderlik, yönetici ve yönetilen arasında yer alan ilişkiyi kapsar. Yönetici ve lider kavramları birbirinden farklı olup, liderlik, yönetimin bir parçasını oluşturmaktadır.

Yöneticiler fikir yaratır, kararlar verir, planlar, organize eder, motive eder, iletişim kurar ve kontrol eder vb. işlevleri yerine getirir. Tüm bu işlevler arasında, yol gösterme ve liderlik etme işlevleri de vardır. Böylelikle yönetici, organizasyonda çalışan kişileri liderlik niteliklerini kullanarak motive eder ve organizasyonun hedefleri doğrultusunda yönlendirip yönetim görevlerinden beklenen faydaları sağlamaktadır. Liderlik, bir organizasyon ve organizasyondaki bireyleri ve bütün potansiyeli başarıya ulaştırmadaki son hareketi oluşturmaktadır. Liderlik, kuruluşların başarılı olması için vazgeçilmez bir ögedir.

## **Liderlik**

Liderlik terimi, sosyal bilimlerdeki alanların (sosyoloji, psikoloji, sosyal psikoloji, siyaset bilimi gibi) ortak konusu olmasına karşın, liderlik kavramının tam anlamıyla ne ifade ettiğiyle ilgili ortak bir fikir bulunmamaktadır. Liderlik kavramı, farklı yönlerden incelendiğinde çeşitli anlamları olan bir ögedir. Nasıl ki günlük yaşamımızda bir nesne farklı yönlerden incelendiğinde, onun çeşitli nitelikleri görüldüğü gibi, liderlik kavramına da çeşitli açılardan bakıldığında, onun ayrı şekillerde incelenip ifade edilmesi olağandır. Bu durumda liderlik teorisi, yönetim bilimi kapsamında bir konu ve iş hayatı ile alakalı bir öge olmanın yanında, askerî, psikolojik, felsefî, sosyolojik, siyasi, tarihi bakımlardan analiz edilebilen bir ögedir (Şişman, 2002).

Liderlik kavramı; istek duyma, inanış, sadakat, gönüllü olma vb. kavramlar biçiminde ifade edilmiştir. Bunun yanında liderlik, her çeşit iletişimde bulunması gerekli, bilhassa güdülenme, kılavuzluk etme ve destek verme vb. kabiliyetleri gösterme becerisini mecbur kılan süreç yönetimi şeklinde de ifade edilmektedir (Buluç, 2009). Biçer'e (2005) göreyse liderlik kavramı, bulunduğu ortamdaki tüm şartlara rağmen fark oluşturabilen bireydir.

Koçel'e (2003) göre, liderlik, belli şartlar altında, belli bireysel veya grup hedeflerini gerçekleştirme amacıyla bir kişinin, diğerlerinin faaliyetlerini etkileyip yönlendirmesidir. Lider ise, belli bir hedefe yönelik olarak başkalarını belirli bir davranışa yönlendiren kişidir. Liderlik kavramı, genel hatlarıyla bireylerin aldığı kararları ve planlarını eyleme dönüştürmeyi sağlayan bir beceridir.

Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere; lider, içinde bulunduğu durum ve koşullarda kendisi, takipçileri, örgütü ve çevresindekiler adına olumlu değişimler ve süreçler yaratabilen, bu eylemi başlatan ve bu cesareti gösteren bir bireydir. Dolayısıyla liderin misyonu ve vizyonu, kendi liderliğine de rehberlik edecektir (Biçer, 2008).

Liderlik bu özelliklerle sınırlı değildir. Her zaman öğrenecek yeni bir şeyler bulunmaktadır. Liderlikte deneyim oldukça önemlidir. Deneyim kazanmak için her fırsat değerlendirilmelidir. Her lider kendi alanının özelliklerine sahip olmalıdır. Örnek: Bir askerî lider, iyi bir asker olmanın yanı sıra fiziksel güce ve cesarete sahip olmalıdır. İş alanındaki lider yöneticinin de dürüstlük, adalet vb. insanların onlara güven duymasını sağlayacak özellikleri olmalıdır (Donuk, 2007).

Liderler, sporda kendilerine özgü sorumluluk alanlarına özgü beceriler geliştirmek zorundadır. Bu becerileri kolay süreçlerde olduğu kadar zor süreçlerde de uygulama becerisine sahip olmalıdırlar. Başka bir deyişle, şartlara göre hareket etmek zorundadırlar. Bunun anlamı şudur ki; etkili olmak için, bir lider hem görev odaklı hem de ilişki odaklı olmalıdır. Sportif alandaki liderler; tıpkı diğer alanlardaki liderler gibi bireysel becerilerini geliştirmek ve bu becerileri kolay ve zor durumlarda kullanabilme yeteneğine sahip olmalıdırlar. Liderler, içerisinde buldukları koşullara göre hareket etmelidirler, aynı

zamanda görev yönelimli ve ilişki yönelimli olmalıdırlar (Paksoy ve Ordun, 2000).

Liderlik, spor yönetimi alanında amaç ve planların gerçekleşmesi yönünde en etkin ve en önemli etken olarak kabul görmektedir. En küçük bir yapılanmadan tutun da bir teşkilatın, örgütün hatta bir ülkenin başında ve yönetiminde; onu kuran, yöneten ve devamlılığını sağlayan liderler vardır. Liderlerin kendilerine özgü özellikleri bulunmaktadır ve onların sahip oldukları özellikler, taşıdıkları misyon ve vizyon, yönetimini üstlendikleri yapının başarısını doğrudan etkilemektedir. Spor kurumlarında da tıpkı diğer kurumlarda olduğu gibi liderler bulunmaktadır. Bu bazen bir takımın lideri yani antrenörü olduğu gibi bazen de bir kulübün başkanı olabilir (Donuk, 2007).

### **Liderlik Modelleri/Tipleri**

Liderlik modelleri otokratik liderlik, demokratik-katılımcı liderlik, tam serbesti tanıyan liderlik, vizyoner liderlik, karizmatik liderlik, etkileşimci liderlik ve dönüştürücü liderlik olarak sınıflandırılmaktadır.

#### **1. Otokratik liderlik**

Geleneksel liderlik metotları arasında ilk sırada olan model, otoriter liderlik modelidir. Bu liderlik modelinde, lider kişilik, kurum üyelerini yönetimin dışında bulundurmaktadır. Yönetme ve yönetim hakkını tamamı ile kendinde toplamıştır. Kurum düzenlemesinde amaçlar, yöntemler ve programlar saptanırken kurum üyelerine söz verilmemektedir. Üyelerin tek vazifesi lider tarafından verilen vazife ve sorumlulukları gerçekleştirmektir. Lider belli bir yol çizmekte, üyelerden saptananların gerçekleşmesini istemekte, üyeler de bunları gerçekleştirmektedir. Bu liderlik modelinde liderler, kurumda aktif olabilmek adına emirler verme, başarısızlık durumlarını analiz etme, cezalandırma vb. yöntemlerden faydalanırlar (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2005).

Bu yönetim tarzında sert biçimde yönetme ve davranma düşüncesi, çağdaşlıkların oluşmasına engeldir. Dolayısı ile fikirleri önemsenmeyen çalışanlarsa gereken önemi göstermemeye başlarlar, vazife ve sorumluluklarını yapmazlar. Kendilerinin karar verme olanağı buldurmadıklarından vakit geçtikçe kurumu içselleştirme hisleri kaybolur ve vazifelerini sahiplenmekten vazgeçerler (Goleman vd., 2002).

#### **2. Demokratik-Katılımcı Liderlik**

Bu liderlik çeşidinin birden fazla olumlu etmeninin yanında, en negatif tarafı karar düzeninden ötürü oluşan vakit kaybıdır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2005). Bu durumun en önemli sebebiyse olması muhtemel acil durumlarda, karar esnasında gerektiği kadar verimliliğin olmamasıdır. Sistemin yeni üyelerle

beraber genişlemesi neticesi karar vermenin güçleşmesini ve bu üyelerin deneyim olmadan öneri sunmaya mecbur edilmesi, hem sistem içinde doğru olmayan kararların verilmesine hem de üyelerin güçlük yaşamasına sebebiyet vermektedir (Eren, 2003).

### **3. Tam Serbesti Tanıyan Liderlik**

Araştırmacıların birçoğu tarafından bir metot olarak görülmeyen bu modelde ana fikir, çalışanlara temel amaçlar saptanarak kabiliyetleri ışığında bu amaçları elde etmesi beklenir. Bu çeşit yönetimde çalışma yerinde, tam anlamıyla bir liderden, sorumluluklardan ve net bir biçimde saptanan ilkelerden söz etmenin imkânı yoktur. Lider kişilik, haklarının hemen hemen tümünü üyelerine devrettiğinden üyeler amaçları elde etme esnasında kendi kendilerine güdülemek durumundadırlar. Dolayısı ile yönetim içinde, lider olmadan başarı düşüncesi hakimdir. Bu çeşit yönetimde az üyenin olduğu, üyelerin iş ile alakalı gerekli eğitim ve deneyiminin bulunduğu durumlarda, az da olsa verimli olma ihtimali bulunur. Fakat deneyim ve eğitimi eksik olan üyesi fazla kurumlarda ve iş vazifesi üstlenmekten kaçınan üyelerin bulunduğu kurumlarda bu yönetim tarzı başarılı olmayıp, vakit kaybedilmesine sebebiyet vermektedir (Mullins, 1999). Dolayısı ile lider, karar verme sorumluluğunun bir bölümünü veya çoğunu üyelerine devrettiğinden bu yönetim biçimi; sorumluluk üstlenmekten çekinmeyen, güven duyulan, deneyimli üyelerin bulunduğu durumlarda kullanılır (Tağraf ve Arslan, 2003).

### **4. Vizyoner Liderlik**

Seyircilere etki edip tamamı ile aktif edebilme ve sonraki zaman için soyut olmayan, erişilecek amaçlar oluşturabilme özelliklerini bulduran bir liderlik olgusudur (Erdoğan, 2010).

Vizyon, hayatımızın birçok anında farklı nitelikleri bulundurduğunu söyleyen liderlerin ve kurum üyelerinin de buna inandığı niteliklerdir. Lider, niteliklendirilmiş, kabul edilmiş, konumunu muhafaza eden ve onu geliştiren, sınırlarını zorlayan, çağdaş bireydir. Ciddi düzeyde vizyon niteliğini bulduran bir lider, statükoyu zorlamaktan gücenmez. Nitekim, vizyon, lider adına hayal değil, daha gerçekleştirilmemiş reeldir. Esas vizyon, klasik vazifelere ilişkin strateji veya amaçlardan çok, kurumun her daim farklılaşma şartlarına uygun evrimi gerçekleştirebilecek uzun süreli amaç ve stratejilerdir. Liderlerin vazifesiye bu amaç ve stratejileri saptayan vizyonları somut hale getirerek, gerçeğe çevirmektir. Yani vizyon liderliği, kurumla alakalı şekilde düşlenen istikbalin gerçek olmasına uğraşmaktır (Koçel, 2005).

### **5. Karizmatik liderlik**

Günümüze Yunanca'dan ulaşılmış olan karizma kelimesi, yaratıcı aracılığıyla verilmiş bir kabiliyet şeklinde de ifade edilmekte ve kaynaklara ilk defa Max Weber aracılığıyla girdiği belirtilmektedir. Karizma olgusunu, yetki türlerinden biri şeklinde kabul eden Weber, olan yetkinin; kişisel olabileceğini, liderin güç, yiğitlik vb. kişi üstü niteliklerinin bulunduğunu ifade etmiştir. Weber'in sonrasında bu konuda gerçekleştirilen çalışmalarda, çağdaş anlamda karizma ismi etrafında House'un devam ettirdiği araştırmalardır (Aytaç, 2003).

Max Weber için, karizma olgusunun beş önemli unsuru bulunur. Bu unsurlar; etkili becerileri olan benlik, aniden olan krizde etkili çözüm sunabilen benlik, üyelerin farklı olduğuna ve faik becerileri bulundurduğuna ikna oldukları bireyce eylemde bulundurulması, başarıların yinelenmesine yardımcı benlik ve kişinin yetenek ve üstünlüğünün kabullenilmesidir. Karizmatik liderler, kendilerine güven duyan, akıllı, hitap kabiliyeti bulunan ve kendilerinden hoşlanan benliktedirler. Bu çeşit liderlerin, oluşabilmesi adına önemli buhranların yaşanması gerekir (Doğan, 2001).

Max Weber'in incelemeleriyle, bilim insanları arasında olan uyumsuzluk, karizmatik liderlik parametrelerini saptayan öğelerin belirlenememesi ve kati bir yargı oluşturulamamasından kaynaklıdır. Bilim adamlarının bir bölümü karizmatik liderlere dair gönderme yaparken, bir bölümü şartları belirtir, diğer bir bölüm araştırmacılar ise liderle seyirciler arasında olan etkileşimsel sürecinin neticesinin öneminin üstünde durmuşlardır (Kılınç, 1997).

Karizma, liderin daha önceden kendinde bulunan kişisel nitelik şeklinde görülmektedir, bu çeşit bireyler yüksek düzeyde özgüven, kararlarının doğru olduğunu net bir şekilde kabullenme ve bireyleri etkileme gereksinimin olmasıdır (Kirel, 1998).

### **6. Etkileşimci Liderlik**

Bu liderlikte, lider çalışanların eskiden beri devam eden huylarını ve iş metotlarının daha etkili kullanmalarına yardımcı olmak ve yüksek verimliliğe varmak adına amaç saptama ve aktif etme metodu kabul edilmiştir. Bu düşünceyi benimseyen liderler, yüksek verimliliğe erişebilmek için çalışanlarını ücret ve belli konularla mükafatlandırmaktadırlar (Kirel, 1998).

### **7. Dönüştürücü Liderlik**

Dönüştürücü liderlik, modern liderlik teorileri arasında en etkili ve en çok araştırılan yaklaşımlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Bu liderlik tarzı, ilk olarak James MacGregor Burns (1978) tarafından ortaya atılmış ve sonrasında Bernard Bass (1985) tarafından geliştirilerek günümüzdeki şeklini almıştır.



Burns'e göre dönüştürücü liderlik, liderin ve takipçilerinin birbirlerini daha yüksek motivasyon ve ahlaki değerler seviyesine çıkardığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Bolat vd., 2008).

Bass ve Avolio (1994) tarafından geliştirilen "Tam Kapsamlı Liderlik Modeli" çerçevesinde, dönüştürücü liderliğin dört temel bileşeni bulunmaktadır: idealize edilmiş etki (karizma), ilham verici motivasyon, entelektüel uyarım ve bireyselleştirilmiş ilgi. İdealize edilmiş etki, liderin takipçileri için güçlü bir rol model olmasını ifade ederken, ilham verici motivasyon, liderin takipçilerine ilham vererek onları ortak bir vizyon etrafında birleştirmesini kapsamaktadır. Entelektüel uyarım, takipçilerin yaratıcı ve yenilikçi düşüncelerini teşvik etmeyi, bireyselleştirilmiş ilgi ise her bir takipçinin bireysel ihtiyaçlarına ve gelişimine odaklanmayı içermektedir (Erçetin, 2000).

### **8. Hizmetkâr Yönetici Liderlik**

Hizmetkâr liderlik kavramı, ilk olarak Robert K. Greenleaf tarafından 1970 yılında yayımlanan "The Servant as Leader" adlı eserinde ortaya atılmıştır. Greenleaf'in temel tezi, etkili liderliğin öncelikle başkalarına hizmet etme arzusundan kaynaklandığı ve bunun sonrasında liderlik etme isteğinin geliştiği yönündedir. Bu yaklaşım, geleneksel liderlik paradigmalarından önemli ölçüde farklılaşarak, liderin öncelikle takipçilerinin ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanması gerektiğini vurgulamaktadır. Spears (2010), Greenleaf'in çalışmalarını geliştirerek hizmetkâr liderliğin on temel karakteristiğini tanımlamıştır: dinleme, empati, iyileştirme, farkındalık, ikna etme, kavramsallaştırma, öngörü, yöneticilik, insanların gelişimine bağlılık ve topluluk oluşturma. Bu özellikler, hizmetkâr liderlerin sadece örgütsel hedeflere ulaşmakla kalmayıp, aynı zamanda takipçilerinin kişisel ve profesyonel gelişimlerine de katkıda bulduklarını göstermektedir (Reed vd., 2011)

### **9. Otantik liderlik**

Otantik liderlik, pozitif psikolojik kapasiteyi ve pozitif etik iklimi hem kullanarak hem ilerleterek, bu yolla daha fazla kendi-farkındalığı artıran, ahlâkî perspektifi içselleştiren, enformasyonu dengeli biçimde işleyen, liderin izleyenleri ile ilişkilerinde şeffaflığı sağlayan ve pozitif kişisel gelişimi kuvvetlendiren liderlik davranışına işaret eder. Otantik liderlik davranışının, işe katılım, örgütsel vatandaşlık davranışı ve performans gibi işgören tutum ve davranışlarını olumlu etkilediği, teorik akademik çalışmalarda belirtilmiştir (Walumbwa vd., 2010).

### **Yönetim Kavramı**

Yönetim kavramı, bir düğmeye basmak suretiyle bir kolun çekilme hali, emirler savurulması, kâr/zarar durumlarının incelenmesi, kurallar oluşturulup, tertiplerin gerçekleştirilmesi durumu değildir. Yönetim ögesi, hali hazırdaki olanakların etkili biçimde kullanılarak, belli kişilerce gerçekleştirilmesi durumudur. Yönetim etkinliği için, idare işlevlerini gerçekleştirerek örgütsel hedeflere eriştirecek minimum iki bireyin olması gerekir. Yönetim, yalnızca kendi işlevlerince ifade edilen bir araçtır (Bektaş, 2014). Bu sebep ile yönetim, örgütlerin temel araçlarındandır. Bu araç kimi zaman bir kalabalığı düzenlemeye, kişi emeğini ise başarıya dönüştürür (Drucker, 1998).

Yönetim kavramında esas gaye, idarecilerin iletişimde olduğu personelleriyle beraber amaçlara erişmek adına beraber hareket etme biçimleridir (Dogani ve Aysal, 2009). Yönetim kavramının baş rolü olan idareciler, personelleriyle beraber hareket ederek, idare işlevleriyle idaresel etkinlikleri gerçekleştiren ve bu etkinliklerin neticesinden sorumlu olan bireylerdir. Bu sorumlulukları gerçekleştirirken idarecilerin etkili iletişim kabiliyetiyle hareket ederek vakti geldiğinde personellerini değerlendirmeleri önemlidir. Bu değerlendirme döneminde, idarecilerin göz önünde bulundurması gerekli genel hususlar, şayet bir çalışan (Arıkanlı ve Ulubaş, 2004);

- Hem akıllı hem çalışkan hem bilgiliyse, takdir edilmelidir.
- Çalışkan, ama bilgili ve akıllı değilse, dikkat edilmelidir.
- Bilgili ve akıllı, ama çalışkan değilse, ikaz edilmelidir.

Yönetim ögesi kimi zaman “idare” kimi zaman “idare ve sevk”, kimi zaman da “örgüt” veya “kurum” anlamındadır. Sıradan yönetim bakış açısında yönetim, diğer bireyleri idare ve sevk anlamında, modern yönetim bakış açısında çalışanlar aracılığıyla iş görebilme ilim ve zanaatı anlamındadır. Geleneksel bakış açısından yönetimi, diğer kimseler üstünde hakimiyet oluşturma şeklinde düşünürken, modern bakış açısı iş görenleri motive etme ve onların kabiliyetlerini dışa vurma faaliyeti şeklinde düşünülmektedir. Bu faaliyet, kurumsalama amaçlarına erişmek adına çeşitli örgütsel olanakları bir araya getiren ve koordinesini sağlayan idarecilerce gerçekleştirilir.

İdarede diğer bireyler üstünde hakimiyet oluşturma bakış açısı, kamu idaresine yönelik bir düşüncedir ve bu yanıla kamu idaresi, yönetimden ziyade idare anlamını taşımaktadır. İngilizce’de bu farkı oluşturmak adına “management” (yönetim) ve “administration” (idare) ögeleri bulunmaktadır. Administration ögesi diğer bireyleri hakimiyetçi tutumlarla sevk ve idare anlamında kullanılır iken, management ögesi, iş görenleri motive ederek, ikna

metotlarını kullanarak ve iş görenlerin kabiliyetlerini ortaya çıkarmanın yollarını geliştirerek, verimliliği ve etkililiği korumayı hedeflemektedir (Genç, 2005).

### **Yönetim Fonksiyonları**

Yönetim fonksiyonları örgüt, kurum ya da kuruluşları hedeflerine ulaştırmak için her kademede yer alan liderlerin ya da yöneticilerin yapmaları gereken faaliyetleri açıklamaktadır. Yapılması zorunlu olan bu faaliyetler farklı büyüklük ve çeşitlilikteki örgütler için geçerlidir. Yönetim fonksiyonlarının, tüm örgüt yapılarını kapsıyor oluşu, söz konusu fonksiyonların evrensel bir özellik taşıdığını göstermektedir. Ancak, mevcut fonksiyonların içeriği örgütün özellik, çeşit ve büyüklüğüne bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Bu sebeple yönetim fonksiyonları spor kurumları, özel ya da kamu teşkilatları, şirketler, uzmanlık gerektiren ya da genel hizmet sağlayan bütün kuruluşlar içerisinde temel yönetim faaliyetlerini oluşturmaktadırlar (Yetim, 2019).

Yönetim fonksiyonları, yönetme ve yönetimle ilgili birçok kaynakta yönetim sürecinin öğeleri, yönetimin işlevleri, yönetim sürecinin işlevleri, yönetim sürecinin aşamaları, yönetim fonksiyonları olarak adlandırılmıştır. Yönetim fonksiyonlarının neleri içerdiği da bilim insanları arasında bir tartışma konusudur. Çünkü mevcut fonksiyonlar hem örgütün yapısına göre hem de bilim insanlarına göre çeşitlilik göstermektedir (Yetim, 2019).

Yönetim fonksiyonları kurum, kuruluş veya örgütü amaçlarına ulaştırmak için her düzeydeki yönetici ve liderin yapmak zorunda oldukları eylemleri ifade etmektedir. Bu zorunlu eylemler her çeşit ve büyüklükteki örgüt için gereklidir (Yetim vd., 2018).

İşletmelerin başarısı büyük ölçüde yönetim fonksiyonlarının iş süreçlerine doğru ve sistematik olarak uygulanmasına bağlıdır. Başkaları aracılığıyla amaca ulaşmak ve başkalarını çalıştırmak için yapılan faaliyetlerin toplamı yönetim sürecini oluşturur. İşletmelerde yönetim sürecinin temeli, insan gücü ve hammadde, malzeme, makine, bina ve benzeri malzeme araçlarından oluşan bir sistemi belirlenen hedeflere taşımaktır. Başkalarını çalıştırarak amaca ulaşmak için yöneticinin bazı süreçleri yerine getirmesi gerekir (Koçel, 2003).

### **Karar Verme**

Karar verme süreci, planlamanın başlangıcı olup, yönetim sürecinin tümünü içine alan bir faaliyettir. Bu kavram, belirli bir hedefe ulaşmak için toplanan bilgiler ile sahip olunan olanaklar doğrultusunda ulaşılan birden fazla davranış biçiminden birini seçip uygulamak şeklinde ifade edilebilmektedir (Yetim, 2019).

### **Planlama**

Planlama, bir girişimin hedeflerine ulaşması için gerçekleştirilmesi gereken işlerin ve bu işleri yapma metodlarının geniş kapsamlı bir tasarısının oluşturulmasıdır. Ne yapılması ve nasıl yapılması gerektiği, ne zaman ve kim tarafından yapılacağı sorularının yanıtları belirlenir (Yetim, 2019).

### **Örgütlenme**

Yönetimin esas işlemlerinden biri olan ve örgütün inşa edilmesine karşılık gelen örgütlenme kavramı, bir örgütün hedeflerine ulaşması için gereksinim duyduğu araç-gereç, yer ve çalışanların sağlanması, belirli bir düzen içerisinde bir araya getirilmesi ve yetki-görev dağılımının yapılması şeklinde açıklanabilir (Aydın, 2008).

### **Yönetme**

Yönetme fonksiyonu, mevcut kaynakların en etkin ve akılcı bir şekilde kullanılarak, belirli bir yapının en kısa yoldan hedeflerine yönlenebilmesi için sarf edilen güç ve çabadır. Aynı zamanda çeşitli amaç ve beklentileri olan kişilerin örgütün hedefleri doğrultusunda harekete geçirilmesidir (Yetim, 2019).

### **Koordinasyon**

Koordinasyon bir örgütün bir bütün olarak işlemlerini kolaylaştıracak ve başarılı olmasını sağlayacak biçimde faaliyetlerinin tamamının uyumlu hale getirilmesidir. Yönetim ile ilgili birimlerin belli bir hedefe yönelik olarak aynı konu üzerinde çalışan diğer kurumlar ve birimler ile iş birliği yapmaktır (Yetim, 2019).

### **Denetim**

Örgüt içerisinde yapılanların, planlara, verilen emirlere ve kabul edilen ilkelere uygun bir şekilde yürüyüp yürümediğini kontrol etmektir. Denetim ile yapılmak istenen, yapılan yanlışları ve hataları ortaya çıkarıp düzeltmek ve bir daha tekrarlanmasının önüne geçmektir (Yetim, 2019).

### **Spor Yönetimi**

Fişek (1998), spor yönetimi kavramını, eskiden bugüne toplumun çoğunda meydana gelerek kurum halini alan yöneten-yönetilen farkını spora aktararak yönetici-sporcu farkı şeklinde devam ettirilen spor faaliyetlerini hiyerarşik ve hakimiyetçi bir düzen ile gerçekleştiren bir araç (kuruluş, düzenleme vb.) biçiminde ifade etmektedir. Demirci (1986), spor yönetimi olgusunu, sporda idareyi meydana getiren kimi ayrı öğelerin kurulma ve işleme tarzlarını

araştırarak en doğru biçimde yönetilebilmesi adına gerekli yöntemi bulmaya uğraşan bir spor ilmi olarak açıklamaktadır.

Spor yönetimi prensipleri; Yönetimin umumi ilkeleri dikkate alınmak şartıyla spor yönetimi kavramının ilkeleri aşağıdaki gibi sıralanabilir.

**Taraf Tutmamak:** Yönetim her çeşit, görev ve işleyişlerde çalışanlarına ve sporcularına yönelik taraf tutmamalıdır.

**Yeterlilik:** İşe alma ve her çeşit vazifelendirmede liyakat göz önüne alınmalı bütün çalışanlar eğitim, kabiliyet, yeterlilik ve ilgiye uygun alanlarda vazifelendirilmelidir.

**Teminat:** Çalışanlar vazifelerini yasalara uygun ve verimli biçimde gerçekleştirdikleri müddetçe işlerini yitirmeyip çalışmaya devam etmelidirler.

**Denklik:** Çalışanın kazanacağı ücretle gerçekleştirdiği vazife arasında olan denklik düzeyi muhakkak korunmalıdır.

**Eşitlik:** Bir yönetim şeklinde çalışma şartları herkes adına eşit olmalı, benzer iş yapan çalışanlara aynı ücret verilmelidir.

**Yetiştirme:** Çalışanın vazifesinde başarı sağlaması adına yönetim tarafından hizmete dayalı eğitim olanağı sağlanmalıdır.

**Güç Birliği:** Grup çalışmasına olanak sağlayacak bir yerin oluşturulmasından bahsedilmektedir.

**Emek:** Kişinin kıymeti her şeyden önemlidir. Bu ulu kıymetin hizmet veya ürün adına sarf ettiği emek de kıymetlidir (Doğar, 1997).

**Ahlak:** Spordan bağımsız düşünülecek bir kavram değildir. Spor ve spora özel olan ahlak bir bütündür. Diğer bir ifadeyle sporun ahlakı spordan gelmektedir. (Erdemli, 2000)

### ***Türkiye’de Spor Yönetimi***

14 Temmuz 1922 yılında 16 spor kulübünün birleşerek sporu disipline etmek için kurduğu Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı (TİCİ) ile spor örgütlenmesinin temeli atılmıştır. TİCİ, Türkiye’de birçok spor branşında hizmet vermiştir. TİCİ ile birlikte devletin spor üzerinde etkisi artmaya başlamıştır. 1936 yılında Türk Spor Kurumu’nun kurulmasına vesile olmuştur. 29 Haziran 1938 yılında da çıkarılan 5130 sayılı kanun ile bugünkü Spor Genel Müdürlüğü kurulmuştur. Böylece Spor Genel Müdürlüğü Başbakanlığa bağlı devlet kurumu olarak faaliyetlerini sürdürmüştür. 1942 yılında değiştirilen yasa ile Millî Eğitim Bakanlığı’na, 1960 yılında yenden Başbakanlığa bağlanmıştır. 1969 yılında spora verilen önemin göstergesi olarak kurulan Gençlik ve Spor Bakanlığı ile birlikte spor ilk kez bakanlık düzeyinde temsil edilmeye başlanmıştır. 1982 Anayasasında ilk kez spora yer verilmiştir. 1983 yılında Millî Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığına, 1986 yılında Beden Terbiyesi Gençlik ve Spor

Müdürlüğüne, 1989 yılında ise başbakanlığa bağlanması ile Spor Genel Müdürlüğü olarak hizmet vermeye devam etmiştir. 1993 yılında Federasyonlar, Türkiye Futbol Federasyonları Kuruluş ve Görevleri Hakkındaki Kanun ile özerk ve demokratik bir yapıya sahip olmuştur. 2011 yılında çıkarılan 6.4.2011 tarihli ve 6223 sayılı yasa ile teşkilat yapısında değişikliklerle Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın kurulmasıyla, bakanlığa bağlı olarak Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Genel Müdürlüğü yeni adıyla, hizmet vermeye devam etmiştir (Salık, 2001).

Sonuç olarak; Türkiye'de spor yönetimi bakanlık düzeyinde Gençlik ve Spor Bakanlığı, müdürlük düzeyinde ise Spor Genel Müdürlüğü ve bu kurumlara bağlı özerk ve yarı özerk federasyonlar olarak teşkilatlanmıştır. Türkiye Futbol Federasyonu da özerk ve demokratik bir yapıyla faaliyetlerini sürdürmektedir. Türkiye'de spor örgütlenmesi; Merkez teşkilatında Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Spor Genel Müdürlüğü, taşralarda ise Gençlik Spor İl Müdürlükleri şeklindedir. Ayrıca spor branşları, Spor Genel Müdürlüğü'ne bağlı federasyonlar olarak faaliyetini sürdürmektedir. Türk spor politikalarına bakıldığında; genel olarak sporun bir devlet politikası olduğu, sağlıklı nesiller yetiştirebilmek için spor alanında yenileşme, tesisleşme, sporu geniş kitlelere yayma, uzun dönemli planlar yapma, tüm vatandaşlara aktif spor yapabilmelerini sağlama, gibi temel hedef ve ilkeleri olduğu söylenebilmektedir. Ancak Yetim 2011'deyayınladığı kitabında belirlenen bu politikalara ulaşmanın imkansızlığından bahsetmiştir. Sporun geniş kitlelere yayılmadığını, beden ve ruh sağlığını geliştirici tedbirler alınmadığını, eğitimin önemli bir aracı olmadığını, elit sporcu yetiştirilmesinde yetersiz kaldığını, devşirme sporcular ile başarı yoluna gidilmeye çalışıldığını, liyakatsiz eller tarafından yönetildiğini, sporun siyasetçiler ve sporu yönetenlerin reyting pazarlama ve tanınma aracı olarak gördüğünü vurgulamıştır. (Yetim, 2018)

Türkiye'de sporu yöneten kurum ve kuruluşları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz (Canman, 1993).

- Gençlik ve Spor Bakanlığı
- Spor Genel Müdürlüğü
- Spor Federasyonları
- Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri
- Spor Toto Teşkilat Müdürlüğü
- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi
- Spor Kulüpleri • Türk Spor Vakfı
- Spor faaliyetleri için kurulan vakıflar
- Türkiye Spor Yazarları Derneği
- Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Konfederasyonu

1980'lerde spor kurum ve kuruluşlarının toplumsal bütünlüğü toplumsal cinsiyet yaklaşımıyla incelenip araştırılmaya başlanmış ve bu kurum ve kuruluşlarda kadın ve erkeğin pozisyonlarının oldukça farklı olduğu görülmüştür. Çalışmalar, spor kurum ve kuruluşlarında üst düzeyde yöneticilik yapan erkeklerden daha az sayıda kadın olduğunu ortaya koymaktadır (Acosta ve Carpenter, 2000).

Kadınların spor kurum ve kuruluşlarında yönetim düzeyinde temsil oranlarındaki eşitsizliklerin nedenleri 2000'li yıllarda en önemli çalışma konuları arasındadır. Örnek olarak Shaw ve Hoeber (2003) tarafından yapılan araştırmada üst düzeydeki spor yöneticilerinde kadın sayısının az olmasının sebepleri incelenmiştir. Çalışmada kurum belgeleri, kurumun politikası, toplantı saatleri, mektuplar, broşür ve kurumun özgeçmişini incelenmiş olup kurumun 35 üyesiyle (ücretli çalışanlar ve gönüllüler) yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma neticesinde yumuşak yüzlü kadınların, iş yaşamına yerleşen "iş adamı" örüntüsü ile doğurganlık ve çocuk bakımı gibi faktörlerin kadınların kariyer gelişimlerini engelleyebildiği tespit edildi. Aitchison (2005) da son araştırmasında kadınların spor kurumlarının yöneticilik pozisyonlarında daha az yer almasının nedenleri olarak düşük maaş, yetersiz çocuk bakımı, aile içi çatışmalar ve kadınların kariyer planlama sürecinde yüksek hedeflerinin olmamasını bulmuştur. Ayrıca araştırması sonucunda, boş zaman yönetiminde kadınlara yönelik ayrımcılık ve tacize ilişkin dört bakış açısının olduğuna dikkat çekmiştir. Bunlar; kadın ve erkekler için çalışma koşullarının eşitsiz değerlendirilmesi, ev sorumlulukları, kadınların yönetici pozisyonunda olumsuz bir şekilde algılanması, cinsiyetçi bir dilin kullanılması ve erkek çalışanların davranışlarıdır.

Ulusal, bölgesel ve uluslararası düzeyde spor etkinliklerini düzenleyip denetleyen kurum ve kuruluşların örgüt kültürleri, oldukça güçlü bir erkeklik kültürünü kapsamaktadır (Shaw, 2006; Shaw ve Hoeber, (2003) Bazı araştırmacılar, eril kültürün egemen olduğu örgütsel kültürleri düşünür; bağımsızlık, hiyerarşik otorite, otokratik liderlik stilleri ve yukardan aşağıya doğru iletişim (Helgesen, 1990;Maier, 1999) ve kadınların kariyer gelişiminin önündeki engellerin varlığı üzerinde yoğunlaşır (Dainty ve Limgard, 2006), Bu nitelikler kültürel ve sayısal olarak erkekliğin baskın olduğu üst yönetim için geçerlilik arz etmektedir (Hearn, 1999; Kerfoot Knights, 1998) Üst yönetim, belli bir erkeklik türüyle ilişkili beceriler, davranışlar, beklentiler ve tutumlar tarafından yapılandırılır (Collinson ve Hearn, 1996). Shaw ve Hoeber (2003), İngiliz milli spor kurum kuruluşlarında üst yönetim rollerinin erkeklik ve erkeklerle ilgili söylemler tarafından şekillendiğini ve bu söylemlere spor

kurum ve kuruluşlarında oldukça değer verildiğini, tam tersine kadınlık ve kadın söylemlerinin çok önemsendiğini gözlemlemişlerdir.

### ***Liderlik ve Spor Yönetimi ile İlgili Yapılan Çalışmalar***

Gayretli ve Çelik (2020) tarafından Spor Yöneticiliği Bölümlerinde öğrenim gören Spor Yönetici Adayı öğrencileri üzerinde yapılan araştırmanın bulguları doğrultusunda spor yöneticisi adaylarının öz liderlik davranışlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Karakullukçu (2019) tarafından Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerinin öz-yeterlik inançları ile öz-liderlik inançları ve yönetsel yetkinlik düzeyleri arasındaki ilişkilerde kariyer memnuniyetinin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan araştırmada, araştırma grubunun "Öz Liderlik Ölçeği"ne ilişkin puanlarının "cinsiyet" ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kadın katılımcıların öz liderlik inançlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş, hizmet süresi ve statü açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Kubat ve arkadaşları (2022). Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda dönüşümcü liderlik ile örgütsel bağlılık arasında orta düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda dönüşümcü liderlik puanlarının örgütsel bağlılık düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Zyl (2008), "Bir Devlet Kuruluşunda Çalışan Birinci Grup Yönetici Gruplarında Stres ve Öz Liderlik Özellikleri Arasındaki İlişki" başlıklı araştırmaya Güney Afrika'da kamuda çalışan 69 alt düzey yönetici katılmıştır. Houghton ve Neck (2002) tarafından geliştirilen "Öz Liderlik Ölçeği"nden yararlanılmıştır. Araştırma neticesinde stres ile kendini ödüllendirme, düşünceleri doğal ödüllere odaklama, başarılı performansı hayal etme, kendini gözleme ve kendini hedefleme alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir.

Hardy (2007), çalışmasında devlet yöneticilerinin kendi kendine liderlik uygulamalarını incelemiştir. Araştırma, 429 devlet memuru belgeli yöneticiye uygulanmış ve "Öz Liderlik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma neticesinde yöneticilerin kendini cezalandırma stratejisini kendini ödüllendirme stratejisinden daha fazla uyguladıkları görülmüştür. Ayrıca öz liderliği ortaya koyarak, yöneticilerin kendi kendini cezalandırma stratejisini sıklıkla kullanmalarının olumsuzluklara neden olduğuna değinmiştir. Sonuç olarak araştırmacının gelişmemiş bir alan olarak gördüğü kendini ödüllendirme stratejisi ve kendi kendine liderlik stratejilerini devlet yöneticilerine olumlu yönde kullanmalarını önerdiği görülmüştür.



Houghton ve arkadaşları (2004), "Öz Liderlik ve Kişilik Arasındaki İlişki: Hiyerarşik Faktör Yapılarının Karşılaştırılması" çalışmasında, yönetim dersi alan 357 öğrenci yer almış ve "Yenilenmiş Kendi Kendine Liderlik Ölçeği"nden yararlanılmıştır. Kendi kendine liderlik ve kişilik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan deneysel çalışmalarda, kendi kendine liderlik eğitimi almış bireylerin hareketlerinde ve bilinç düzeylerinde önemli artışlar gördükleri, insanların hal ve davranışları üzerinde olumlu etki yaptığı görülmüş ve ayrıca kişiliğin gelişmesine yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kazan (1999), "Ohoi Americorps Üyelerinin Öz Liderlik Algılarını Etkileyen Bazı Faktörler" başlıklı çalışmasında, toplam 613 üyeden 127'sine katılmıştır. Anderson ve Prussia tarafından geliştirilen ve 50 sorudan oluşan "Öz Liderlik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeninin öz liderlik stratejilerini değerlendirme açısından anlamlı bir fark yaratmadığı ancak kişilerin iç kontrol merkezli olmaları ile öz liderlik algıları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. İlişkili olduğu tespit edildi.

Prussia, Anderson ve Manz (1998), "Self-Leadership and Performance Outcomes: The Mediation Effect of Self-yeterlilik" başlıklı çalışmalarında, öz-liderlik becerileri ve özyeterlilik kavramlarının çalışan performansı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. 20-49 yaş arası 151 girişimcilik öğrencisinden oluşan çalışmada, Prussia ve Anderson tarafından geliştirilen ve 90 sorudan oluşan "Öz Liderlik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öz liderlik stratejilerinin öz-yeterlilik uygulamaları üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu ve özyeterliliğin olumlu performanslar üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

Güçlü (2016), "Lider Adaylarının Sportif Fiziksel Yetenekleri ile Öz Liderlik, Disiplin ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki" başlıklı çalışmasında Houghton ve Neck tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanan "Öz Liderlik Ölçeği"ni kullanmıştır. Araştırmada kullanılan akademik başarı, disiplin ve mezun olunan kaynak değişkenleri Harbiye Bilgi Sistemi aracılığıyla elde edilmiştir. Çalışma 2014-2015 yıllarında Kara Harp Okulu 4. sınıfta eğitim gören 127 öğrenciye uygulanmıştır.

Demiröz (2015), "Genç Çalışanların Öz Liderlik Algıları ile Yöneticilerinin Çatışma Yönetim Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışmasında Liderlik Ölçeği ve Çatışma Yönetim Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma Doğan Holding çatısı altında çalışan otuz yaş ve altı 108 genç çalışana uygulanmıştır.

Tabak, Sıgı ve Türköz (2009), ilk olarak Anderson ve Prussia tarafından geliştirilen ve Houghton ve Neck tarafından yeniden yapılandırılan "Türk Kendi

Kendine Liderlik (Kendi Kendine Liderlik) Ölçeğinin Uyum Çalışması” başlıklı çalışmalarında Liderlik Ölçeği Türkçe'ye uyarlanmıştır. Araştırma sonucunda ölçeğin orijinal ölçekte olduğu gibi üç boyuttan oluştuğu ancak farklı anlamlara sahip sekiz alt boyuttan oluştuğu görülmüş ve ölçeğin güvenilirlik Cronbach Alfa değeri ( $\alpha=0,886$ ) olarak bulunmuştur. Sonuç olarak çalışmada uyarlanan öz liderlik ölçeğinin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu ifade edilmiştir. Doğan ve Şahin (2008b) “Öz Liderlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması” adlı çalışmalarında ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini incelemişlerdir. Araştırmaya kamu ve özel sektörde çalışan 563 kişi katılmıştır. Çalışmada Houghton ve Neck tarafından yenilenen "Öz Liderlik Ölçeği" Türkçeye çevrilerek açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Çalışma sonucunda ortaya çıkan formun ölçeğin orijinal formu ile paralellik gösterdiği ve güvenilir bir ölçek olmasına rağmen orijinal ölçekteki yapısal eşitlik formlarına uymadığı için geçerli olmadığı belirlenmiştir. Doğan ve Şahin (2008a), “Bireysel Performans ve Verimliliği Artırmada Kendi Kendine Liderlik Yaklaşımının Önemi” başlıklı çalışmalarında, çalışanları yetkilendirme, personeli yetkilendirme ve kişisel gelişimlerini sağlama gibi yaklaşımların ancak öz liderlik ile sağlanabileceği görüşünü incelemiştir. -liderlik. Çalışma sonucunda, personel güçlendirme faaliyetinde öz liderlik davranışlarının olduğu, bu davranışların hem kişinin hem de tüm işletmenin performansını artırdığı ve verimliliği artırdığı tespit edilmiş ve ilgili kişilere önerilerde bulunulmuştur.

## **KAYNAKÇA**

- Acosta RV, Carpenter LJ. (2000). Women in intercollegiate sport: a longitudinal study twentythree year update 1977-2000. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 9(2), 141-144.
- Aitchison CC. (2005). Feminist and gender research in sport and leisure management: understanding the social-cultural nexus of gender-power relations. *Journal of Sport Management*, 19(1), 422-441.
- Arıkanlı, A. ve Ulubaş, B. (2004). *Yönetim Fonksiyonları ve Yönetici Davranışları*. Ankara: Tarım ve Köyişleri Bakanlığı, 15.
- Arslan B. (2007). *Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nde Çalışan Personelin Kadının Çalışmasına Yönelik Tutumlarının ve Toplumsal Cinsiyet Rol Eğilimlerinin Belirlenmesi*. Bitirme Projesi. Başkent Üniversitesi.
- Aydın, A.H. (2008). *Yönetim bilimi*. (2nci baskı). Ankara, Seçkin yayıncılık.
- Aytaç, T. (2003). Karizmatik Liderlik. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*, 42-43.
- Bektaş, M. (2014). *Yönetim Tarzlarının Örgütlerdeki İnfomal İletişim Kanallarına Etkisi: Burdur İli Kamu Kurumları Örneği*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta, 62-64
- Bıçer, T. (2005). Liderlik ve Ötesi, *Kobi Efor Dergisi*, sayı: 67, İstanbul.
- Bıçer, T. (2008). Sporda Toplam Kalite Yönetimi ve Futbol Uygulamaları, *Beyaz Yayınları*, İstanbul, s. 12, 57-58
- Bolat T., Aytemiz S., Bolat O. İ. ve Barış E. (2008). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık, 188-190.
- Buluç, B. (2009). Sınıf öğretmenlerinin algılarına göre okul müdürlerinin liderlik stilleri ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(1), 5-34.
- Canman, D. (1993). Personelin değerlendirilmesinde yeni yaklaşımlar ve Türkiye'de kamu kesimindeki uygulama. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 7-14.
- Collinson D, Hearn J. (1996). Breaking the silence: on men, masculinities and management. D. L. Collinson ve J. Hearn (der.) *Men as Managers, Managers as Men. Critical Perspectives on Men, Masculinities and Management* içinde. London: Sage.
- Dainty ARJ, Bagilhole BM, Neale RH. (2000). Grounded theory: a grounded theory of women's career under-achievement in large UK construction companies. *Construction Management and Economics*, 18(2), 239-250.

- Dainty ARJ, Lingard H. (2006). Indirect discrimination in construction organizations and the impact on women's careers. *Journal of Management in Engineering*, Ca Dainty ve Lingard, 22(3), 08-118.
- Demirci, N. (1986). Sporda yönetim-teşkilatlanma ve organizasyonlar. Ankara: TC. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayını, 19-14.
- Demiröz, K. C. (2015). Genç çalışanların öz liderlik algılarıyla yöneticilerinin çatışma yönetimi tarzı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, S. (2001). Vizyona dayalı liderlik, Philip & Richard's insan ve iş kaynakları danışmanlığı. İstanbul: Seçil Ofset, 69.
- Doğan, S. ve Şahin, F. (2008a). Bireysel performansı ve verimliliği artırmada kendi kendine liderlik yaklaşımının önemi ve iş, güç. *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 10(1), 77-95.
- Doğan, S. ve Şahin, F. (2008b). Kendi kendine liderlik ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 26(1), 139-164.
- Dogani, O. ve Aysal, T. (2009). Yönetim ve motivasyon. İstanbul: Kavim Yayınları, 13.
- Doğar, Y. (1997). Türkiye'de spor yönetimi. Malatya: Öz Akdeniz Ofset, 62-66.
- Donuk, B (2007). Liderlik ve Spor, Ötüken Neşriyat, İstanbul.
- Drucker, P. (1998). Fırtınalı dönemlerde yönetim (çev. B. Toksöz). İstanbul: İnkılap Kitabevi, 138.
- Erçetin, Ş. (2000). Lider sarmalında vizyon. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 54.
- Erdemli A. (2000). Spor felsefesi nedir? 1. Baskı, Ankara. Sim Matbaacılık, 198.
- Erdoğan, İ. (2010). Eğitim ve okul yönetimi. İstanbul: Alfa Yayınları, 85.
- Eren, E. (2003). Yönetim ve organizasyon. İstanbul: Beta Basım Yayım, 455
- Fişek, K. (1998). Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri Spor yönetiminin amacı: Kaynakların en iyi şekilde kullanılması ile daha az kişi, maddiyat, gereç, vakit ve yer kullanılarak daha fazla verimlilik sağlamayı hedeflemektedir (Demirci, 1986).
- Gayretli, Z. & Çelik, A. (2020). Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Spor Yöneticisi Adaylarının Öz Liderlik Davranışlarının İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 18-30 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbubesbd /issue/53968/673298>
- Genç, N. (2005). Yönetim ve organizasyon, çağdaş sistemler ve yaklaşımlar. Ankara: Seçkin Yayınları, 146.

- Goleman, D., McKee, A. ve Boyatzis, R. (2002). Yeni lider (çev. F. Nayır ve O. Deniztekin). İstanbul: Varlık Yayınları, 173.
- Güçlü, E. (2016). Lider adaylarının sahip oldukları sportif fiziksel kabiliyetin öz liderlik, disiplin ve akademik başarı ile ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hardy, K. (2007). Self-Reward: An untapped resource for high performance. *The Public Manager Summer*, 36(2), 55-58.
- Hearn J. (1999) Men managers and management: the case of higher education. S. Whitehead. ve R. Moodley (der.) *Transforming Managers: Gendering Change in the Public Sector* içinde New York: Routledge.
- Helgesen S. (1990) *The Female Advantage: Women's Ways of Leadership*. New York: Doubleday Klenke K. (1996). *Women and Leadership: A Contextual Perspective*. New York: Springer.
- Houghton, J. D. and Neck, C. P. (2002). The revised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. *Journal of Managerial Psychology*. 17(8), 672-691.
- Houghton, J. D., Bonham, T. W., Neck, C. P. and Singh, K. (2004). The relation between self-leadership and personality: A comparison of hierarchical factor structures. *Journal of Managerial Psychology*, 19(4), 427- 441.
- Karakılıç M, Alay S, Koçak S. (2008). Kadın ve yönetici: aday yöneticiler, yönetsel becerilerde cinsiyete özgü kalıplara sahip midir? *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4),
- Karakullukçu, A, Öçalan, M, Avcı, P. (2019). Identification of Decision-Making Skills of the High School Students Participating in School Sports Activities. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21 (1), 110-116. Doi: 10.15314/tsed.491662.
- Kazan, A. L. (1999). Exploring the concept of self-leadership: Factors impacting selfleadership of ohio americorp's members (Unpublished doctoral dissertation). The Ohio State University, Columbus.
- Kerfoot D, Knights D. (1998). Managing masculinity in contemporary organizational life: "a managerial project". *Organization*, 5, 7-26.
- Kılıç, T. (1997). Liderlikte durumsallığın ötesi (II) karizmatik liderlik yaklaşımı 21. yüzyılda liderlik sempozyumu bildiriler kitabı (İkinci Baskı). İstanbul: Deniz Harp Okulu Yayınları, 97.
- Kırel, Ç. (1998). Örgütsel davranış. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 55.
- Koca C, Arslan B, Aşçı FH. (2011). Attitudes towards women's work roles and women managers in a sport organisation: a case of Turkey, *Gender, Work and Organisation*, 18-592-612.

- Koçel, T. (2003). İşletme yöneticiliği, 9. baskı. İstanbul: Beta Yayınları.
- Koçel, T. (2005). Bilgi çağı, yönetim düşüncesi ve uygulamaları. Ankara: Kara Harp Okulu Yayınları, 450.
- Kubat, R., Ulukan, M., Şahinler, Y., Ersoy, A. (2022). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Dönüşümcü Liderlik Algıları ile Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6(1): 11-16.
- Maier M. (1999). On the gendered substructure of organization: dimensions and dilemmas of corporate masculinity. G.N. Powell. (der.). Handbook of Gender and Work içinde. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mullins, L. J. (1999). Management and organisational behaviour (Fifth edition). New Jersey: Financial Times, Prentice Hall, 99-102.
- Paksoy, M ve Ordun G. (2000). Leadership in Sport Management, Turkish-Austrian Management Seminar, İstanbul.
- Prussia, G. E., Anderson, J. S. and Manz, C. C. (1998). Self-leadership and performance outcomes: The mediating influence of self-efficacy. Journal of Organizational Behavior, 19(5), 523-538.
- Reed, L. L., Vidaver-Cohen, D., Colwell, S. R. (2011). A New Scale to Measure Executive Servant Leadership: Development, Analysis, and Implications for Research, Journal of Business Ethics, Springer 2011, Publishes online: 13 January 2011.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2005). Örgütsel psikoloji (Birinci Baskı). Bursa: Alfa Aktüel Basım, 135.
- Salık, S. (2001). Modern yönetim yaklaşımları. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5(1), 14-19.
- Shaw S, Hoerber L. (2003). "A strong man is direct and a direct woman is a bitch": analyzing discourses of masculinity and femininity and their impact on employment roles in sport organizations. Journal of Sport Management, 17, 347-376.
- Shaw S. (2006). Scratching the back of "Mr X": analyzing gendered social processes in sport organizations. Journal of Sport Management, 20, 510-534.
- Şimşek, M.Ş., Aydemir, T. ve Çelik, A. (2003). Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış, Konya: Adım Matbaası.
- Şişman, M. (2002). Öğretim liderliği. Ankara: Pegem Akademi, 423
- Tabak, A., Sığırı, Ü. ve Türköz, T. (2009, Mayıs). Öz liderlik (kendi kendine liderlik) ölçeği Türkçe formu uyarlama çalışması. 17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi'nde sunulan bildiri, Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.

- Tağraf, H. ve Arslan, T. (2003). Kriz oluşum süreci ve kriz yönetiminde proaktif yaklaşım. C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 4(1), 149-160.
- Walumbwa, F. O., Wang, P., Wang, H., Schaubroeck, J., A. V (2010). Psychological processes linking authentic leadership to follower behaviors, *The Leadership Quarterly*, 21 (5) (January), 901-914
- Yetim A, Çimen Z, Yenel F, Doğan P, (2018). Yönetim ve Spor, Berikan Yayinlari 220-237.
- Yetim, A. (2019). Yönetim ve spor. Ankara: Gazi kitapevi.
- Zyl, E. V. (2008). The relation between stres and self-leadership characteristic samong a group of first-line supervisors working in a state organisation. *Tydskrifvir Geesteswetenskappe*, Jaargang, 48(4), 454-466.

## 8. BÖLÜM

### SPOR BİLİMLERİNDE REKREASYON VE YÖNETİM

**Bilgehan PEPE<sup>1</sup>**  
**Mustafa Can KOÇ<sup>2</sup>**  
**Mahmut ULUKAN<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Arş. Gör.; İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri, ORCID ID: 0000-0003-3786-4227, bpepe@gelisim.edu.tr

<sup>2</sup> Doç. Dr.; İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü  
ORCID ID: 0000-0002-3007-5367, cankoc\_01@hotmail.com

<sup>3</sup> Dr. Öğr. Üyesi; İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü  
ORCID ID: 0000-0003-3623-395X, mulukan@gelisim.edu.tr



## **GİRİŞ**

Sporun kavramsal çerçevesi, spor katılımının, yönetiminin ve toplumsal etkilerinin çok yönlü doğasını yansıtan çeşitli boyutları kapsar. Bu çerçevenin kapsamlı bir anlayışı, sporun psikolojik, sosyal ve ekonomik yönlerini inceleyen çeşitli çalışmalardan elde edilebilir. Kavramsal çerçevenin önemli bir yönü, spora katılımdan elde edilen psikolojik ve sosyal faydalardır. Eime ve diğerleri, sonuçları fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar olarak kategorize eden ve bu alanların spor yoluyla sağlığı teşvik etmede birbirine bağlılığını vurgulayan bir model önermektedir (Eime ve diğerleri, 2013). Bu model, spora katılımın yalnızca fiziksel zindeliği artırmakla kalmayıp aynı zamanda bütünsel sağlık için çok önemli olan psikolojik refahı ve sosyal bağlantıları da desteklediğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Gupta ve McCarthy'nin spor performanslarındaki dayanıklılık üzerine sistematik incelemesi, psikolojik dayanıklılığın sporcuların performansı ve refahının kritik bir bileşeni olarak önemini vurgular ve dayanıklılığın çeşitli teorik modeller aracılığıyla kavramsallaştırılabileceğini öne sürer (Gupta ve McCarthy, 2022). Dahası, spor çerçevesi, seyirci sporlarıyla ilişkili on değer tipi bir çerçeve sunan Gau ve James tarafından gösterildiği gibi, seyirci katılımı alanına kadar uzanır. Bu çerçeve, ihtiyaçlar teorisi ve kişisel yaşam değeri teorisine dayanır ve seyirci katılımının arkasındaki motivasyonlara ve spora katılımı yönlendiren değerlere ilişkin içgörüler sağlar (Gau ve James, 2013). Bu tür çerçeveler, seyircilerin duygusal ve psikolojik yatırımlarını kapsadıkları için, sporun salt katılımın ötesindeki daha geniş etkilerini anlamak için önemlidir. Psikolojik ve sosyal boyutlara ek olarak, sporun ekonomik yönleri de hayati öneme sahiptir. Woratschek ve diğerleri tarafından önerilen spor değeri çerçevesi, spor ekonomisi ve yönetim stratejilerinin karmaşıklıklarını ele alan kavramsal bir çerçeveye olan ihtiyacı vurgulayarak spor yönetimine yeni bir bakış açısı sunar (Woratschek vd., 2014). Bu çerçeve mevcut modelleri eleştirir ve spor yönetimi içindeki sorunları analiz etmek ve ele almak için hayati önem taşıyan hizmet odaklı bir mantık yaklaşımı önerir. Spor manzarasını şekillendirmede politikanın rolü göz ardı edilemez. Dowling ve Washington, Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi çerçevesi gibi çerçevelerin sosyal inşasını tartışır ve bu çerçeveler politika çerçevelerinin sporcu gelişimini ve spora katılımını nasıl etkileyebileceğini gösterir (Dowling ve Washington, 2019). Bu, sporların faaliyet gösterdiği sosyo-politik bağlamı anlamının önemini vurgular, çünkü politikalar spor programlarının yapısını ve erişilebilirliğini önemli ölçüde etkileyebilir. Son olarak, Geidne ve ark. tarafından tartışıldığı üzere, spor kulüpleri içinde sağlık promosyonunun entegrasyonu, sporun sağlık müdahaleleri için bir ortam olarak hizmet edebileceğini ve böylece spor

katılımının yalnızca rekabetle ilgili olmadığı, aynı zamanda toplum sağlığını teşvik etmekle ilgili olduğu fikrini güçlendirdiğini göstermektedir (Geidne ve ark., 2019). Bu, sporu toplumsal değişim ve sağlık iyileştirme için bir araç olarak konumlandıran daha geniş kavramsal çerçeve ile uyumludur.

Sporun tarihi, insan toplumunun, kültürünün ve teknolojisinin evrimini yansıtan zengin bir duvar halisidir. Antik çağlardan günümüze spor, fiziksel eğitim, sosyal uyum, eğlence ve ekonomik faaliyet dahil olmak üzere çeşitli amaçlara hizmet etmiştir. Antik medeniyetlerde sporlar genellikle dini ve askeri uygulamalarla iç içe geçmiştir. Örneğin, antik Yunanlılar, MÖ 776'da başlayan ve öncelikle tanrılara bir övgü ve fiziksel güç ve beceriyi sergilemenin bir yolu olarak Olimpiyat Oyunları aracılığıyla atletik yarışmaları kutlamışlardır (Lyu ve Wu, 2021). Bu erken sporlar bireysel başarıyı vurgulamış ve genellikle onur ve rekabet gibi toplumsal değerlerle bağlantılıydı. Benzer şekilde, antik Roma'da gladyatör oyunları ve araba yarışları yalnızca eğlence biçimleri değil, aynı zamanda zamanın politik ve sosyal hiyerarşilerini de yansıtıyordu. Toplumlar evrimleştikçe sporun doğası da evrimleşti. Orta Çağ, genellikle yerleştirilmiş ve farklı bölgelerin geleneklerini yansıtan çeşitli halk oyunları ve turnuva biçimlerinin yükselişine tanık oldu. 19. yüzyılda Sanayi Devrimi önemli değişiklikler getirdi ve birçok sporun resmileşmesine ve kodlanmasına yol açtı. Bu dönem, organize yarışmaları ve profesyonel sporların ortaya çıkmasını kolaylaştıran yönetim organlarının ve standartlaştırılmış kuralların kurulmasını işaret etti (Lombardo, 2012). Bu süre zarfında spor kulüpleri ve derneklerinin kurulması, modern spor organizasyonlarının temelini attı. 20. yüzyıl, teknolojik gelişmeler ve küreselleşmenin yönlendirdiği sporlarda çarpıcı bir dönüşüme tanık oldu. Özellikle televizyon olmak üzere kitle iletişim araçlarının ortaya çıkışı, sporların nasıl tüketildiğini ve ticarileştirildiğini devrim niteliğinde değiştirdi. Yayın hakları, spor organizasyonları için önemli bir gelir kaynağı haline geldi ve birçok sporun profesyonelleşmesine yol açtı (Szymanski, 2006). 1896'da yeniden başlayan Olimpiyat Oyunları, uluslararası rekabeti ve uluslar arasında birliği teşvik eden küresel bir gösteriye dönüştü. Bu dönemde kadın sporlarının yükselişine de tanık olundu, ancak erkek meslektaşlarına kıyasla katılım ve tanınma konusunda genellikle önemli engellerle karşılaştılar (Scelles, 2021). Son yıllarda, dijitalleşme ve yeni sporların ortaya çıkması gibi faktörlerden etkilenen sporların evrimi devam etti. E-sporların yükselişi, rekabetçi video oyunlarının meşruiyet ve popülerlik kazanması, geniş kitleler ve sponsorluklar çekmesiyle bu eğilimi örneklemektedir (Zheng ve Mason, 2022). Dahası, zihinsel sağlık ve refah da dahil olmak üzere sporcu refahına artan odaklanma, spor yönetimi ve politikasının kritik bir yönü haline gelmiştir (Glick ve diğerleri, 2022). Sporun küreselleşmesi, cinsiyet eşitliğini ve az temsil edilen

grupların çeşitli sporlara katılımını teşvik etme çabalarıyla kapsayıcılık ve çeşitliliğe daha fazla vurgu yapılmasına da yol açmıştır (Valenti vd., 2019). Sporun toplumsal değişim için bir platform olarak tanınması, spor topluluğu içinde eşitlik ve adaleti savunan hareketlerle ivme kazanmıştır (Chiu vd., 2023).

Spor bilimi, atletik performansı artırmak, sağlığı geliştirmek ve spor ile egzersizin fizyolojik ve psikolojik yönlerini anlamak için çeşitli bilimsel ilkeleri ve metodolojileri birleştiren çok disiplinli bir alandır. Diğerlerinin yanı sıra biyomekanik, egzersiz fizyolojisi, spor psikolojisi, spor tıbbi ve spor sosyolojisi dahil olmak üzere birkaç temel alanı kapsar (Maneiro vd., 2022; Kim, 2019). Spor biliminin tanınmış bir disiplin olarak evrimi, fiziksel performans ve sağlık üzerine sistematik araştırmaların akademik çevrelerde ilgi görmeye başladığı 20. yüzyılın başlarına kadar uzanmaktadır (Maneiro vd., 2022; Hyunju ve Na, 2017). Tarihsel olarak, spor çalışmaları genellikle titiz bir bilimsel temele sahip olmadığı için beden eğitimi ve koçlukla sınırlıydı. Ancak, atletik performansın ve sağlık sonuçlarının iyileştirilmesine yönelik talep arttıkça, araştırmacılar sporun çeşitli yönlerini incelemek için bilimsel yöntemleri uygulamaya başladılar. Bu değişim, son yirmi yılda önemli ölçüde çoğalan spor bilimine odaklanan özel akademik programlar ve araştırma dergilerinin kurulmasıyla işaretlenmiştir (Millet vd., 2021). Örneğin, spor bilimleri kategorisindeki dergi sayısı 1998'de 58'den 2021'de 85'e yükselmiştir ve bu, bu alana olan artan ilgi ve yatırımı yansıtmaktadır (Millet vd., 2021). Çeşitli bilimsel disiplinlerin entegrasyonu, spor bilimini şekillendirmede çok önemli olmuştur. Örneğin, spor psikolojisi, performansın ve sporcu refahının zihinsel yönlerine odaklanan hayati bir alan olarak ortaya çıkmıştır (Rahmawati, 2023; Kim, 2019). Benzer şekilde, biyomekanik ve fizyoloji alanındaki gelişmeler, çeşitli sporların fiziksel talepleri hakkında içgörüler sağlayarak, iyileştirilmiş eğitim rejimlerine ve yaralanma önleme stratejilerine yol açmıştır (Kepoğlu vd., 2021; Haugen, 2021). Bu disiplinler arasındaki etkileşim, insan performansının karmaşıklığını ve sporda eğitim ve sağlığa bütünsel bir yaklaşımın gerekliliğini göstermektedir (Woods vd., 2022; Haugen, 2021). Dahası, büyük veri analitiğinin ve nitel araştırma yöntemlerinin uygulanması, sporlarda yetenek geliştirme ve katılım kalıplarının anlaşılmasını zenginleştirmiştir (Coutinho vd., 2023; Coutinho vd., 2016). Bu kapsamlı yaklaşım, sporcuların bireysel farklılıkları ve bağlamsal faktörleri göz önünde bulundurarak eğitimlerini ve performanslarını nasıl optimize edebileceklerinin ayrıntılı bir şekilde incelenmesine olanak tanır (Coutinho vd., 2023; Coutinho vd., 2016). Spor bilimi gelişmeye devam ettikçe, hem elit sporların hem de halk sağlığı girişimlerinin hayati bir bileşeni olarak giderek daha fazla tanınmakta ve aktif yaşam tarzlarını teşvik etme ve atletik

performansı artırmadaki önemini vurgulamaktadır (Kim, 2019; Hyunju ve Na, 2017).

Rekreasyon kavramı çok yönlüdür ve bireylerin eğlence, rahatlama ve kişisel gelişim için katıldıkları çeşitli aktiviteleri kapsar. Rekreasyon genellikle zevk ve tatmin sağlayan, çoğunlukla boş zamanlarda gerçekleşen ve genel refaha katkıda bulunan gönüllü bir aktivite olarak anlaşılır. Sadece bir eğlence aracı olarak hizmet etmekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel sağlığı, zihinsel refahı ve sosyal etkileşimleri geliştirmede önemli bir rol oynar (Zaburaeva vd., 2022; Adevi & Grahn, 2011; McCormack vd., 2006) Rekreasyonel aktiviteler, açık hava rekreasyonu, spor, sanat ve el sanatları ve sosyal toplantılar dahil olmak üzere farklı türlere geniş bir şekilde kategorize edilebilir. Özellikle açık hava rekreasyonu, hem bireyler hem de çevre için sağladığı faydalar nedeniyle önemli ilgi görmüştür. Yürüyüş, balık tutma ve kampçılık gibi aktiviteler yalnızca fiziksel zindeliği geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel sağlık ve stres atma için gerekli olan doğayla bağlantıyı da teşvik eder (Capdevila, 2024; Marcouiller vd., 2009; Gump, 2023). Ayrıca, bu aktivitelerin yaban hayatını ve ekosistemleri olumsuz etkilememesini sağlamak için rekreasyon alanlarının yönetimi kritik öneme sahiptir. Çalışmalar, insan rekreasyonel faaliyetlerinin yaban hayatı davranışını ve habitat kullanımını etkileyebileceğini ve olumsuz etkileri azaltmak için dikkatli planlama ve yönetim gerektirdiğini göstermiştir (Lewis vd., 2021; Naidoo ve Burton, 2020; Kays vd., 2016). Rekreasyonun ekonomik etkileri de dikkate değerdir. Rekreasyonel faaliyetler, özellikle doğal manzaraların ziyaretçileri çektiği bölgelerde yerel ekonomilere önemli ölçüde katkıda bulunur. Örneğin, Kuzeydoğu Kafkasya gibi bölgelerdeki rekreasyonel doğanın yönetimi, turizm ve rekreasyonun hayati sektörler olarak ekonomik potansiyelini vurgulamaktadır (Zaburaeva vd., 2022; Vasileva, 2021). Dahası, rekreasyonel fırsatlara olan talebin artması, insan zevkini ekolojik korumayla dengeleyen sürdürülebilir uygulamalara olan ilginin artmasına yol açmıştır (Scherba, 2020; Hadwen vd., 2007). Ekonomik ve çevresel yönlerine ek olarak, rekreasyonun psikolojik faydaları da derindir. Rekreasyonel faaliyetlere katılmak, azalmış kaygı ve depresyonun yanı sıra artan yaşam memnuniyeti de dahil olmak üzere iyileştirilmiş ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir (Adevi ve Grahn, 2011; McCormack vd., 2006). Rekreasyonel ortamların ve aktivitelerin seçimi genellikle kişisel tercihlerden ve bireyler arasında büyük ölçüde değişebilen algılanan faydalardan etkilenir (Beggs vd., 2014; Sener ve Bhat, 2011). Özetle, rekreasyon, keyif ve kişisel gelişime yönelik çeşitli aktiviteleri kapsayan insan yaşamının hayati bir yönüdür.

Yönetim kavramı, zaman içinde önemli ölçüde evrimleşmiş geniş bir teori, uygulama ve rol yelpazesini kapsar. Özünde yönetim, belirli örgütsel hedeflere

ulaşmak için kaynakları planlama, organize etme, yönlendirme ve kontrol etme süreci olarak tanımlanabilir. Bu tanım, özellikle Sanayi Devrimi sırasında endüstriyel uygulamaların gelişimi ve kaynak kullanımında verimliliğe duyulan ihtiyaçla yakından ilişkili olan yönetim düşüncesinin tarihsel evrimiyle uyumludur (Forrester, 2015; Pindur vd., 1995). Yönetim teorileri, sıkı kontrol ve bilimsel yöntemleri vurgulayan klasik yaklaşımlardan, etkili yönetim sonuçlarına ulaşmada insan davranışının, örgüt kültürünün ve uyum yeteneğinin önemini kabul eden daha çağdaş çerçevelere geçiş yapmıştır (Hussain vd., 2019; Luthans & Stewart, 1977). Örneğin, Frederick Winslow Taylor gibi teorisyenler tarafından dile getirilen klasik yönetim teorileri, bilimsel yönetim ilkeleri aracılığıyla iş süreçlerini optimize etmeye ve üretkenliği artırmaya odaklanmıştır (Forrester, 2015; Hussain vd., 2019). Buna karşılık, modern yönetim teorileri, performansı yönlendirmede çalışan katılımının ve örgüt kültürünün rolünü vurgulayarak, hümanist yönetimin unsurlarını içeren daha bütünsel bir görüşü savunmaktadır (Yaya vd., 2016). Dahası, yöneticilerin rolü, yalnızca görev koordinasyonu ve kontrolünün ötesine geçerek stratejik karar almayı ve örgütler içinde inovasyonu teşvik etmeyi de kapsayacak şekilde genişlemiştir. Özellikle orta düzey yöneticiler, üst düzey liderlik ile ön saflardaki çalışanlar arasındaki boşluğu doldurdıkları için örgütsel değişim ve inovasyonu uygulamada önemli oyuncular olarak tanımlanmıştır (Birken vd., 2012; Birken vd., 2012). Etkili bir şekilde iletişim kurma ve ekip çabalarını örgütsel hedeflerle uyumlu hale getirme yetenekleri, rekabet avantajı ve operasyonel verimlilik elde etmek için hayati önem taşımaktadır (Birken vd., 2012). Durumsallık teorisi gibi teorik çerçeveler, etkili yönetim uygulamalarının organizasyonun ortamı, kültürü ve iş gücünün doğası da dahil olmak üzere organizasyonun özel bağlamına uyarlanabilir olması gerektiğini daha da açıklamaktadır (Luthans ve Stewart, 1977). Bu bakış açısı, yönetim yaklaşımlarında esnekliğin önemini vurgular ve kuruluşların değişen koşullara ve zorluklara etkili bir şekilde yanıt vermesini sağlar. Özetle, yönetim kavramı çok yönlüdür ve tarihsel perspektifleri, teorik çerçeveleri ve pratik uygulamaları bütünlendirir.

Spor bilimleri bağlamında rekreasyon ve yönetim kavramları, spor ve rekreasyonel aktivitelerin organizasyonunu ve sunumunu optimize etmeye odaklanan birbiriyle ilişkili alanlardır. Spor bilimlerinde yönetim, spor organizasyonlarının etkinliğini ve verimliliğini artırmak için çeşitli ilke ve uygulamaların uygulanmasını içerirken, rekreasyon, bireylerin sağlık ve refah için fiziksel aktivitelerden zevk almasını ve katılımını vurgular. Spor yönetimi, spor organizasyonları içindeki faaliyetleri tasarlamak, dahil etmek, uyumlu hale getirmek, teşvik etmek ve yönlendirmek gibi uzmanlık alanlarının bir birleşimi

olarak tanımlanmaktadır (Susanto ve Mario, 2021). Bu alan, profesyonel sporları, eğlence programlarını ve spor eğitimini içeren spor endüstrisinin artan karmaşıklığını yansıtarak önemli ölçüde gelişmiştir. Etkili spor yönetimi, stratejik planlama, pazarlama, insan kaynakları yönetimi ve finansal denetim dahil olmak üzere çeşitli yeterliliklerin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını gerektirir (Pirina, 2022; Rani, 2016). Spor yöneticilerinin rolü, organizasyonların sorunsuz bir şekilde çalışmasını ve sporcu performansını artırmaktan eğlence programları aracılığıyla toplum katılımını artırmaya kadar uzanan hedeflerine ulaşmasını sağlamaktan sorumlu oldukları için çok önemlidir (Susanto ve Mario, 2021; Ramadhan ve diğerleri, 2022). Dahası, teknolojinin spor yönetimine entegrasyonu giderek daha önemli hale gelmiştir. Spor bilgi yönetim sistemlerinin geliştirilmesi, spor organizasyonlarını etkili bir şekilde yönetmek için gerekli olan daha iyi veri işleme ve karar alma süreçlerine olanak tanır (Xie ve X, 2014; Li ve Liu, 2014). Bu teknolojik ilerleme, kaynakların stratejik yönetimini destekleyerek spor organizasyonlarının operasyonel verimliliğini artırmalarını ve katılımcılar ve seyirciler için genel deneyimi iyileştirmelerini sağlar (Xie ve X, 2014; Li ve Qing, 2014). Rekreasyon, özellikle spor bilimleri bağlamında, bireylerin boş zamanlarında katıldıkları ve fiziksel, zihinsel ve sosyal refahlarına katkıda bulunan aktiviteleri ifade eder. Rekreasyonel sporlar, bireylere yaşam kalitelerini artıran fiziksel aktivitelere katılma fırsatları sağladığı için fiziksel zindeliği ve toplum katılımını teşvik etmede hayati bir rol oynar (Ramadhan ve ark., 2022; Kasim ve ark., 2022). Spor ve fiziksel aktiviteler katılımların, kaygının azalması ve mutluluğun artması gibi iyileştirilmiş ruh sağlığı sonuçlarına yol açabileceğini gösteren araştırmalar, eğlence amaçlı aktivitelerin önemini vurgulamaktadır (Kasim vd., 2022; Iwatsuki ve ark., 2021). Rekreasyonel sporların yönetimi, toplum katılımını teşvik etmek ve bu faaliyetlerin çeşitli nüfuslar için erişilebilir olmasını sağlamak için esastır. Özellikle kampüs rekreasyonunun öğrenci katılımını ve refahını önemli ölçüde artırabileceği eğitim ortamlarında rekreasyonel sporları teşvik etmek için etkili politikalar ve programlar gereklidir (Wilson, 2022; Ramadhan ve ark., 2022). Dahası, rekreasyonel faaliyetler ile akademik performans arasındaki ilişki belgelenmiş ve spor katılımının fiziksel sağlığın ötesinde daha geniş faydaları vurgulanmıştır (Kasim ve ark., 2022). Sonuç olarak, spor bilimlerindeki rekreasyon ve rekreasyon kavramları, etkili spor programlarının geliştirilmesi ve sunulması için ayrılmaz bir parçadır. Yönetim uygulamaları, spor organizasyonlarının verimli bir şekilde çalışmasını ve hedeflerine ulaşmasını sağlarken, rekreasyonel faaliyetler fiziksel sağlığı ve toplum katılımını teşvik eder. Bu alanlar birlikte, spor yoluyla bireysel ve toplumsal refahın genel olarak iyileştirilmesine katkıda bulunur.

**KAYNAKÇA**

- Adevi, A. A., & Grahn, P. (2011). Attachment to certain natural environments: a basis for choice of recreational settings, activities and restoration from stress. *Environment and Natural Resources Research*, 1(1), 36.
- Beggs, B., Nicholson, L., Elkins, D., & Dunleavy, S. (2014). Motivation for participation in campus recreation based on activity type. *Recreational Sports Journal*, 38(2), 163-174.
- Birken, S. A., Lee, S. Y. D., & Weiner, B. J. (2012). Uncovering middle managers' role in healthcare innovation implementation. *Implementation Science*, 7, 1-12.
- Capdevila, T. V., McLellan, B. A., Loosen, A., Forshner, A., Pigeon, K., Jacob, A. L., ... & Ehlers, L. (2024). Advancements in monitoring: a comparison of traditional and application-based tools for measuring outdoor recreation. *PeerJ*, 12, e17744.
- Chiu, W., Cho, H., & Won, D. (2023). The knowledge structure of corporate social responsibility in sport management: a retrospective bibliometric analysis. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 24(4), 771-792.
- Coutinho, P., Mesquita, I., & Fonseca, A. M. (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. *International journal of sports science & coaching*, 11(2), 279-293.
- Coutinho, P., Ramos, A., Afonso, J., Bessa, C., Ribeiro, J., Davids, K., ... & Mesquita, I. (2023). To Sample or to Specialise? Sport Participation Patterns of Youth Team Sport Male Players. *Children*, 10(4), 729.
- Dowling, M., & Washington, M. (2019). The social construction of the long-term athlete development framework. *Journal of Global Sport Management*, 6(2), 143-169.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 1-21.
- Forrester, P. L. (2015). Manufacturing management in theory and practice. In *Handbook of manufacturing industries in the world economy* (pp. 17-29). Edward Elgar Publishing.
- Gau, L. S., & James, J. D. (2013). A ten-value-type framework associated with spectator sports: A qualitative inquiry. *Sage open*, 3(2), 2158244013485580.

- Geidne, S., Kokko, S., Lane, A., Ooms, L., Vuillemin, A., Seghers, J., ... & Van Hoyer, A. (2019). Health promotion interventions in sports clubs: can we talk about a setting-based approach? A systematic mapping review. *Health Education & Behavior*, 46(4), 592-601.
- Glick, I. D., Stull, T., & Currie, A. (2022). Development of sports psychiatry in the United States and internationally. *Sports Psychiatry*.
- Gump, K. M., & Thornton, D. H. (2023). Trucks versus treks: the relative influence of motorized versus nonmotorized recreation on a mammal community. *Ecological Applications*, 33(7), e2916.
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003053.
- Haugen, T. (2021). Best-practice coaches: an untapped resource in sport-science research. *International journal of sports physiology and performance*, 16(9), 1215-1216.
- Hussain, N., Haque, A. U., & Baloch, A. (2019). Management theories: The contribution of contemporary management theorists in tackling contemporary management challenges. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 14, 156-169.
- Iwatsuki, T., Hagiwara, G., & Dugan, M. E. (2022). Effectively optimizing esports performance through movement science principles. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(1), 202-207.
- Jin, H., & Na, Y. I. (2017). It is time to investigate the history of sport science. *Kor J Phys Educat*, 56(56), 11-23.
- Kasim, N. A. A., Sainan, S. N. F. B., & Raja, R. N. J. (2022). Relationship between Physical Activity and Happiness among Students of Faculty of Sport Science and Recreation in UiTM Seremban.
- Kays, R., Parsons, A. W., Baker, M. C., Kalies, E. L., Forrester, T., Costello, R., ... & McShea, W. J. (2017). Does hunting or hiking affect wildlife communities in protected areas. *Journal of Applied Ecology*, 54(1), 242-252.
- Kepoglu, A., Musa, M., & Divrik, G. (2021). Evaluation of the Metaphoric Perceptions of the Faculty of Sports Sciences Students Regarding the Concept of Physical Education. *Asian Journal of Education and Training*, 7(1), 60-69.
- Kim, K. (2019). Role and Perspective of Sport Science in Health Promotion and Elite Sport. *The Asian Journal of Kinesiology*, 21(2), 31-39.
- Komarova, S., & Scherba, V. (2020, January). Evaluation of Natural Recreational Resources as an Information Basis for Sustainable



Development of the Territory. In International Scientific Conference The Fifth Technological Order: Prospects for the Development and Modernization of the Russian Agro-Industrial Sector (TFTS 2019) (pp. 263-268). Atlantis Press.

- Lewis, J. S., Spaulding, S., Swanson, H., Keeley, W., Gramza, A. R., VandeWoude, S., & Crooks, K. R. (2021). Human activity influences wildlife populations and activity patterns: implications for spatial and temporal refuges. *Ecosphere*, 12(5), e03487.
- Li, M. L., & Liu, Z. B. (2014). Research on Sports Information Management Application System Development. *Advanced Materials Research*, 998, 1311-1314.
- Lombardo, M. P. (2012). On the evolution of sport. *Evolutionary Psychology*, 10(1), 1-28.
- Luthans, F., & Stewart, T. I. (1977). A general contingency theory of management. *Academy of management Review*, 2(2), 181-195.
- Lyu, D., & Wu, Z. (2021). Gender identity and Olympic games: The iridescence in Tokyo 2020. *Estudios LGBTIQ+, Comunicación y Cultura*, 1(2), 171-178.
- Maneiro, R., Losada, J. L., Casal, C. A., Papadopoulou, S., Sarmiento, H., Ardá, A., ... & Amatria, M. (2022). Advances in sport science: latest findings and new scientific proposals. *Frontiers in Psychology*, 13, 891906.
- Marcouiller, D. W., Scott, I., & Prey, J. (2009). Outdoor recreation planning: a comprehensive approach to understanding use interaction. *CABI Reviews*, (2008), 1-12.
- McCormack, G. R., Giles-Corti, B., Bulsara, M., & Pikora, T. J. (2006). Correlates of distances traveled to use recreational facilities for physical activity behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 1-10.
- Millet, G. P., Brocherie, F., & Burtscher, J. (2021). Olympic sports science—bibliometric analysis of all summer and winter olympic sports research. *Frontiers in sports and active living*, 3, 772140.
- Naidoo, R. and Burton, A. C. (2020). Relative effects of recreational activities on a temperate terrestrial wildlife assemblage. *Conservation Science and Practice*, 2(10). <https://doi.org/10.1111/csp2.271>
- Pindur, W., Rogers, S. E., & Suk Kim, P. (1995). The history of management: a global perspective. *Journal of management history*, 1(1), 59-77.
- Pirina, M. G. (2022). NEW TREND IN COMPETENCE FRAMEWORK FOR SPORTS MANAGERS. *PROCEEDING BOOK*, 378.

- Rahmawati, A. D., Purnama, S. K., Nugroho, H., & Riyadi, S. (2023). Psychological characteristics of karate martial and pencak silat athletes special sport class viewed from gender. *Health Technologies*, 1(4), 56-64.
- Ramadhan, M. G., Paramitha, S. T., Ma'mun, A., & Saputra, Y. M. (2022, February). Analysis of Sports Policy on The Scope of Recreational Sports in Development Through Sports. In 5th International Conference on Sport Science and Health (ICSSH 2021) (pp. 45-55). Atlantis Press.
- Rani, D. (2016). Sports management and opportunities for professional development. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(4), 30-36.
- Scelles, N. (2021). Policy, political and economic determinants of the evolution of competitive balance in the FIFA women's football World Cups. *International journal of sport policy and politics*, 13(2), 281-297.
- Sener, I. N., & Bhat, C. R. (2012). Modeling the spatial and temporal dimensions of recreational activity participation with a focus on physical activities. *Transportation*, 39, 627-656.
- Susanto, N. (2021, February). 21st Century Sports Management. In 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019) (pp. 355-358). Atlantis Press.
- Szymanski, S. (2006). The economic evolution of sport and broadcasting. *Australian Economic Review*, 39(4).
- Valenti, M., Scelles, N., & Morrow, S. (2019). Elite sport policies and international sporting success: A panel data analysis of European women's national football team performance. *European Sport Management Quarterly*, 20(3), 300-320.
- Vasilieva, A. (2021, June). Transformation of essential approaches to the semantics of the relationship between recreation and tourism. In E3S Web of Conferences.
- Wilson, K. E. (2022). A review of campus recreation and sport-based experience literature in higher education contexts. *Recreational Sports Journal*, 46(2), 219-232.
- Woods, C. T., Araújo, D., & Davids, K. (2022). Joining with the conversation: research as a sustainable practice in the sport sciences. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 102.
- Woratschek, H., Horbel, C., & Popp, B. (2014). The sport value framework—a new fundamental logic for analyses in sport management. *European Sport Management Quarterly*, 14(1), 6-24.

- Xie, P. S., & Cai, X. (2014). Research on sports information integrated management application development. *Advanced Materials Research*, 926, 4182-4185.
- Yaya, J. A., Akintayo, O. A., & Uzohue, C. E. (2016). The application of humanistic management theories in the effective administration of public university libraries in Nigeria. *International Journal of Advanced Library and Information Science*, 4(2), 346-358.
- Zaburaeva, K. S., Ortsukhaeva, Z. S., Magomadova, L. I., Alieva, K. A., & Shaipova, A. A. (2022, April). Recreational nature management in the North-Eastern Caucasus. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 1010, No. 1, p. 012139). IOP Publishing.
- Zheng, J., & Mason, D. S. (2022). New media, digitalization, and the evolution of the professional sport industry. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 921329.



## 9. BÖLÜM

### OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE

**Hasan ULUKAN<sup>1</sup>**  
**Aslı ESENKAYA<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Doç. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor,  
ORCID ID: 0000-0002-2313-201X, hasan.ulukan@adu.edu.tr

<sup>2</sup> Öğr. Gör.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Meslek Yüksekokulu  
ORCID ID: 0000-0001-7574-0618, asli.esenkaya@adu.edu.tr

## **GİRİŞ**

Beşeri sermayenin ve yaşam fırsatlarının adil bir şekilde geliştirilmesi için temel atarak, sosyal eşitsizliği ele almak ve nüfus sağlığını iyileştirmek için her çocuğa hayata iyi bir başlangıç sağlamak yüksek önceliğe sahip olmalıdır (Marmot, 2010). Okul öncesi dönem (henüz okula başlamamış 3-6 yaş arası çocuklar olarak anlaşılır), önemli bilişsel, fiziksel ve sosyal gelişimin yanı sıra davranış kalıplarının oluşumunun dahil olduğu hızlı büyüme ve olgunlaşma zamanıdır. Bu nedenle, bu erken çocukluk yılları, çocukların gelecekteki sağlığı ve esenliği için kritik öneme sahiptir.

Fiziksel aktivitenin (PA) yetişkinlerde bulaşıcı olmayan hastalık riskinde azalma ve çocuklarda obezite ve kardiyometabolik risk faktörlerinde azalma riski dahil olmak üzere fiziksel sağlıkla olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda kanıt vardır (Petersen ve Saltin, 2015). Ayrıca PA'nın yetişkinlerde beyin sağlığı ve biliş ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğuna dair güçlü kanıtlar vardır ve çocuklarda beyin sağlığı, biliş ve öğrenme çıktıları ile bir ilişki olduğuna dair ortaya çıkan kanıtlar vardır. Bu nedenle, yaşam boyunca sağlık ve gelişim için yeterli PA seviyeleri önemlidir.

PA ve hareketsiz davranış (SED) ile ilgili davranış kalıpları tipik olarak erken çocukluk döneminde kurulur ve kanıtlar bu davranışların bir dereceye kadar zaman içinde izlendiğini göstermektedir (Jones ve ark.). Bu nedenle, erken yaşta yeterli düzeyde PA, çocukların gelecekteki sağlığı ve gelişimi için bir temel sağlar. PA düzeylerinin okul çağındaki çocuk ve ergenlerde zamanla azaldığı bilindiğinden, okul öncesi yıllar optimal PA düzeylerinin oluşturulması için çok önemli bir dönem olarak vurgulanmıştır (Bingham ve ark., 2016) Bu nedenle, birçok okul öncesi çocuğunun yeterince fiziksel olarak aktif görünmemesi endişe vericidir.

Anaokuluna giden çocukların oranı dünyanın her yerinde değişiklik gösterse de, süre olarak haftada ortalama 33 saat kadardır. Sonuç olarak; bu ortamın, PA'ya katılım da dahil olmak üzere çocukların davranışlarını etkilemek için büyük bir potansiyeli vardır. Okul çağından önce yapılan müdahaleler bağlamında en uygun maliyetli olandır ve erken çocukluk döneminde yeterli düzeyde PA sağlamak için geniş, kanıta dayalı programlara ihtiyaç vardır (Robinson, 2015).

Bununla birlikte, küçük çocuklarda PA düzeylerini artırmak için hedefli müdahaleler geliştirilmeden önce, gözlemsel araştırmaların, farklı kültürel, sosyal ve fiziksel ortamlara sahip alanlardaki okul öncesi çağındaki çocuklar arasındaki PA seviyeleri hakkında bilgi oluşturması gerekir.

Ayrıca, PA davranışlarını etkileyen faktörlerin, örneğin PA'nın cinsiyet, yaş ve fiziksel yetenekler gibi bireysel özelliklere göre nasıl değiştiği ve geliştiği ve

mevsim, ortam ve haftanın zamanı gibi çevresel faktörlere göre nasıl değiştiği gibi faktörlerin belirlenmesine ihtiyaç vardır.

PA'yı etkileyen fiziksel yeteneklerle ilgili olarak, temel motor beceriler (FMS), çocukluk ve ergenlik boyunca önemli bir belirleyici olarak kabul edilir. Çocuklar FMS'lerini erken yaşlardan itibaren PA'ya katılarak geliştirirler ve fiziksel olarak aktif oyuna katılımı sağlamak için vücudu hareket ettirmek ve kontrol etmek için yeterli düzeyde FMS gereklidir. Bu nedenle, okul öncesi yıllar hem yeterli PA düzeylerinin oluşturulması hem de FMS gelişimi için hayati kabul edilir.

## **1. TANIMLAR VE KAVRAMLARIN AÇIKLANMASI**

### ***1.1. Fiziksel Aktivite ve Hareketsiz Davranış***

PA, '[...] dinlenme seviyelerinin üzerinde enerji harcamasında artışla sonuçlanan iskelet kası kasılmalarından kaynaklanan herhangi bir bedensel hareket' olarak tanımlanabilecek çok boyutlu bir davranıştır (Caspersen, 1985). PA bireyler arasında zamanla değişir ve toplam PA hacmiyle sonuçlanan yoğunluk, sıklık ve süre dahil olmak üzere çeşitli boyutlardan oluşur.

PA, faaliyet türü ve PA'nın gerçekleştiği bağlamdır, ikincisi genellikle alan olarak adlandırılır. PA hacmi, görevin metabolik eşdeğeri (MET) olarak ifade edilebilen enerji harcamasıyla ilişkilidir.

Yetişkinlerde bir MET normalde oksijen miktarı olarak tanımlanır, dinlenirken tüketilir ve kg vücut ağırlığı  $\times$  dakika başına 3,5 mL O<sub>2</sub>'ye eşittir (Jette M ve ark. 1990). Hafif (LPA) (1,5-2,9 MET), orta (MPA) (3,0-5,9 MET) ve şiddetli (VPA) (> 6,0 MET) tanımlayan MET eşikleri PA, PA yoğunluklarını kategorize etmek için kullanılan bir yaklaşımdır, ancak gözlemlenen MET değerleri, birim vücut kütlesi başına daha yüksek bazal metabolik hızlar nedeniyle çocuklarda yetişkinlere kıyasla farklıdır ve çocukların PA yaparken vücut kütlelerine göre orantısız olarak daha fazla enerji harcamaktadır (McMurray ve ark., 2015).

PA ile ilgili terimler arasında "hareketsiz davranış" (SED) ve "fiziksel hareketsizlik" yer alır. SED, yoğunluk spektrumunun alt ucundadır ve genellikle otururken, uzanırken <1,5 MET enerji harcaması ile karakterize edilen herhangi bir uyanma davranışı olarak tanımlanırken, fiziksel hareketsizlik istenen hedefe ulaşamamayı ifade eder. Bu terimler bu nedenle eşdeğer değildir.

### **1.1.2. Temel Motor Becerileri**

Motor gelişim, yaşam süresi boyunca motor davranıştaki sıralı, yaşa bağlı ve sürekli değişimle ilgilidir. FMS (Temel Motor Becerileri), bebeklik döneminin erken aşamalarından daha karmaşık hareketlere doğru gelişir ve daha özelleşmiş ve karmaşık hareketlerin temelini oluşturur. Bunun sonucunda fiziksel olarak aktif oyunlara, sporlara ve diğer düzenli ve düzenli olmayan fiziksel aktivitelere katılımı mümkün kılar.

FMS, 'fiziksel kondisyon' ile yakından ilişkilidir, bu da kişilerin sağlık ve/veya spor performansı için sahip oldukları veya elde ettikleri kardiyorespiratuvar kondisyon, kas kondisyonu ve hareketlilik gibi niteliklerin bir kombinasyonudur. Bu nedenle, FMS'yi gerçekleştirmek için çeşitli fiziksel kondisyon yönleri gereklidir ve fiziksel kondisyon hareketlerle ölçüldüğü için, FMS'nin unsurları her zaman kondisyon performansına dahil olacaktır (Fjortoft ve ark., 2011)

### **1.1.3. Fiziksel Aktivite, Sağlık ve Gelişim**

Sağlık, tarihsel olarak hastalığın veya erken ölümün yokluğu olarak görülmüştür. Ancak Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı 'tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali olarak tanımlar ve yalnızca hastalığın veya sakatlığın yokluğu anlamına gelmez' şeklinde tanımlamaktadır. Bugün çoğu kişi, sağlık tanımlarının hem hastalık önleme hem de sağlık teşvikini kapsamı gerektiği konusunda hemfikir ve bu terim, sağlık ve refahın olumlu yönlerini daha büyük ölçüde kapsar. Ayrıca, çocukların sağlığı, 'bireysel çocukların veya çocuk gruplarının potansiyellerini geliştirme ve gerçekleştirme, ihtiyaçlarını karşılama ve biyolojik, fiziksel ve sosyal çevreleriyle başarılı bir şekilde etkileşimde bulunmalarına izin veren yetenekleri geliştirme' derecesi olarak tanımlanabilir. Bu tanım, çocuk gelişimi ve refahının merkezi yönlerini yakalaması bakımından anlamlı bulunmaktadır.

Küresel olarak ölüm ve engellilik nedenlerinin başında kalp hastalığı, inme, kanser, kronik solunum yolu hastalığı, obezite ve şeker hastalığı gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar gelmektedir. Bu durumlar arasında kardiyovasküler hastalık (KVH), dünya genelindeki ölümlerin önde gelen nedenidir. Önemli olan, KVH'ler için obezite, yüksek kan basıncı, yüksek kan lipid ve lipoprotein düzeyleri de dahil olmak üzere risk faktörlerinin çocuklarda bir araya gelme eğiliminde olduğunun ve çocukluktan yetişkinliğe izlendiğinin görüldüğüdür. Dolayısıyla, çocuklar KVH'leri geliştirmese de çocukluk döneminden yetişkinliğe KVH risk faktörlerinin izlenmesi, kardiyometabolik hastalıkların hayatın erken dönemlerinde köken aldığını göstermektedir. Risk faktörlerinin zaman içinde izlendiği ve ortaya çıktığı için, dünya genelinde gözlenen



çocukluk çağı obezitesindeki büyük artış WHO tarafından 21. yüzyılın en ciddi halk sağlığı sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir.

Sosyoekonomik eşitsizlik, bulaşıcı olmayan hastalıklarla ilgili başka bir ciddi halk sağlığı sorunudur. Sağlıkta böyle eşitsizlikler, daha yüksek eğitim düzeyine ve gelire sahip bireylerin, daha az eğitime ve daha kötü ekonomik koşullara sahip olanlardan daha uzun süre yaşadığını ve daha az sağlık sorunu yaşadığını gösterir (Huisman ve ark., 2005; Kızar ve ark., 2015; Özmütlu ve ark., 2013; Ceviz ve ark., 2021). Sağlıkta sosyal farklılıklar tüm yaşlarda birikir, çocuklarda da mevcuttur. Bu nedenle, yetişkinlerdeki sağlık eşitsizliklerinin çocukluk döneminde belirlenebileceği ve çocukluk ve ergenlik döneminde davranış ve eğitim düzeyindeki sosyoekonomik eşitsizlikler tarafından daha da vurgulanabileceği mümkündür.

Fiziksel aktivite (FA), yetişkinlerde çoğu bulaşıcı olmayan hastalığın önlenmesinde önemli bir rol oynar. Çocuklarda orta-yoğunluklu fiziksel aktivite (MVPA), azaltılmış kardiyovasküler ve metabolik risk ile ilişkilendirilmiştir, bu da çocukluk çağı obezitesi riskinin azaltıldığı anlamına gelir. Sosyo-ekonomik statü (SES), yetişkinlerde fiziksel aktivite ile olumlu bir şekilde ilişkilidir ve ergenlik çağındaki çalışmalar, daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite ile daha avantajlı sosyo-ekonomik arkaplan arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Stalsberg ve Pedersen, 2010; Kılıcı ve Lök, 2018; Ceviz ve ark., 2021)

Ancak, okul öncesi popülasyonunu ele alan çalışmalarda, ebeveynlerin sosyo-ekonomik statüsü ile çocukların fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiler tutarsızdır. FA, yetişkinlerde bulaşıcı olmayan hastalıkları önlemede en ucuz ve en etkili yöntem olarak kabul edildiği için, çocuklar için FA'nın faydaları genellikle gelecekteki fiziksel sağlık bağlamında ele alınır. (Bailey ve ark., 2013; Ulıkan ve Dalkılıç, 2012). Bununla birlikte, PA'nın küçük çocuklar için önemi fiziksel sağlığın ötesine geçer. Yetişkinlerde FA'nın beyin sağlığı ve biliş üzerinde olumlu etkileri olduğuna dair sağlam kanıtlar bulunmaktadır. Dahası, çocuklarda psikolojik sağlık ve sosyal refah, FMS gelişimi ve spor katılımı ile ilişkili olarak FA ve bilişsel-akademik performans arasında olumlu bir ilişkiye dair artan kanıtlar bulunmaktadır. Erken çocukluk döneminde FA'ya odaklanmak, çocukların aktivite seyirlerini değiştirebilir ve ergenlik döneminden yetişkinliğe kadar fiziksel olarak aktif olma olasılığını artırabilir. Bu da fiziksel aktivitesizlikle ilişkili kronik hastalıkların riskinin azalması sonucunu doğurabilir.

## **1.2. FİZİKSEL AKTİVİTENİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

### **1.2.1. Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi**

Doğru ve kesin ölçümler, FA düzeylerini belirlemek, FA ile diğer sağlıkla ilgili sonuçlar arasındaki ilişkileri tespit etmek, davranışta seküler ve uzunlamasına eğilimleri izlemek ve müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek için önemlidir. Bu nedenle, anlamlı sonuçlara varabilmek için geçerli, güvenilir ve uygulanabilir ölçüm yöntemlerine ihtiyaç vardır. (Cain ve ark., 2013). FA davranışının karmaşıklığı, ölçümün zorluğunu artırır ve FA'nın tüm alt bileşenlerini yakalayabilen tek bir yöntem bulunmamaktadır.

Geleneksel olarak, genç çocuklarda FA'yı ölçmek için ebeveyn raporları kullanılmıştır, çünkü 10 yaşın altındaki çocuklar için öz bildirim yöntemleri uygun bulunmamaktadır (Pate ve ark., 2010; Kılıcı, 2023). Öznel yöntemler, FA'nın bağlamı ve türü hakkında faydalı bilgiler sağlayabilir, ancak önyargılı raporlama ve düşük geçerlilikle sınırlıdır. Özellikle raportörün, çocuğun FA düzeyiyle ilgili hafızası ve algısı ile sosyal normlar ve sağlıkla ilgili davranış beklentilerinin etkisi kaynaklı önyargısı önemlidir ve gerçek FA düzeylerinin abartılmasına neden olabilir.

Genç çocuklarda FA'yı ölçmek için tanınan bir diğer yöntem doğrudan gözlem yöntemidir. Doğrudan gözlem kullanıldığında, eğitilmiş bir gözlemci, belirlenen bir süre boyunca FA davranışını kaydeder ve faaliyetin özelliklerine karşılık gelen belirli kodlara göre FA'yı puanlar. Doğrudan gözlem, FA hakkında, yoğunluk, tür ve bağlam (hem çevresel hem de sosyal) dahil olmak üzere iyi bilgi sağlayabilir. Doğrudan gözlem sistemlerinin başlıca dezavantajı, hem saha eğitiminin hem de değerlendirmenin çok zaman almasıdır, bu da yöntemin büyük çalışma örneklerinde kullanımını uygun hale getirmez. Ayrıca, gözlemciler arasında yüksek uyum sağlamak için düzenli ara değerlendirme güvenilirlik testlerine ihtiyaç vardır ve yüksek geçerlilik elde etmek için bu testlerin yapılması gereklidir. (Pate ve ark., 2010; Kılıcı, 2023).

Öznel ölçümlerin sınırlı güvenilirliği ve geçerliliği ile doğrudan gözlem yönteminin sınırlı uygulanabilirliği sonucunda, özellikle ivmeölçerler olmak üzere objektif yöntemler, büyük çalışma örneklerinde FA'yı değerlendirmek için yaygın olarak kullanılmaktadır.

### **1.2.2. İvmeölçer**

Fiziksel aktivitenin ölçümünde kullanıldığında, ivmeölçer hareketin büyüklüğünü ve toplam hacmini zamana bağlı olarak ölçer. Birkaç derleme, ivmeölçerlerin çocuklarda FA'nın doğru, güvenilir ve pratik bir objektif ölçüsünü sağladığı sonucuna varmıştır (Corder ve ark., 2008). ActiGraph (LLC, Pensacola, Florida, ABD) tarafından üretilen ivmeölçerler, araştırmalarda en

yaygın kullanılan monitörlerdir ve 2015 yılına kadar yayınlanan çalışmaların %50'sinden fazlasını oluşturmuştur (Wijndaele ve ark., 2015)

Ancak, FA'nın değerlendirilmesinde ivmeölçerlerin kullanımıyla ilgili birkaç bilinen metodolojik zorluk bulunmaktadır. İvmeölçerler, monitörün bağlandığı vücut segmentinin ivmelerini ölçer; ActiGraph'ların normalde kalça/bel veya bilekte kullanıldığı bilinmektedir (Migueles ve ark., 2017). Monitörün yerleştirilmesi konusunda devam eden bir tartışma bulunmaktadır, çünkü kalça üzerine yerleştirilen bir ivmeölçer, kolların hareketini doğru bir şekilde değerlendiremez ve hareket halindeyken veya düşmeyen aktivitelerde (bisiklet sürme, yüzme gibi) gövdenin dikey hareketini içermeyen yük taşıma gibi ek enerji harcamasını doğru bir şekilde ölçemez. Okul öncesi çocuklar için bilek ve kalça yerleşimi, FA yoğunluğunu doğru bir şekilde sınıflandırmak için yüksek potansiyele sahip olduğunu göstermiştir. Ancak, ivmeölçerlerin bilekte değil kalçada yerleştirildiği durumlarda doğruluk ölçümlerinin daha yüksek olduğu öne sürülmüştür (Lynch ve ark., 2019).

ActiGraph ivme sinyali, monitör tarafından filtrelenir ve önceden işlenir ve 'ham' faaliyet sayılarını (dakika başına sayılan cpm olarak raporlanır) elde eder. Bu sayılar, boyutsuz bir birim olan ve ölçüm olmayan sonuçlardır (Cliff ve ark., 2009). FA yoğunluğunun tanımları, enerji harcaması veya doğrudan gözlemi ölçüt olarak kullanarak ölçümleme yapılmasıyla türetilir ve belirli bir sayı değeriyle tanımlanan bir kesim eşiği sağlar. Çocuklarda ActiGraph ivmeölçerler için kesim noktası kalibrasyon çalışmalarında çeşitli yöntemler kullanılmış ve literatürde birçok farklı kesim noktası önerilmiştir ve hangi eşik değerlerinin yaş grupları arasında en uygun olduğu konusunda süregiden bir tartışma vardır (Cain ve ark., 2013). Dahası, çocuklarda MVPA'nın MET tanımlarının seçimi kesim noktalarının kalibrasyonunu yapan çalışmalarda farklılık göstermektedir ve yaygın tanımlar 3 ile 4.6 MET arasında değişmektedir. 4 MET yoğunluğunda, önerilen cpm değerleri çalışmalara göre 1400 ila 3600 arasında değişmektedir. Ayrıca, bazı kalibrasyon çalışmaları yaşa özgü kesim noktalarını önermiştir (Trost ve ark., 2002). Diğerleri ise yaş grupları arasında aynı kesim noktalarını kullanmıştır (Cauwenberghe ve ark., 2011) MVPA kesim noktalarının seçimi, çalışmaların karşılaştırılabilirliği ve FA prevalans oranları üzerinde büyük etkiye sahip olduğundan, bu fikir birliği eksikliği oldukça sorunlu bir durumdur.

2011 yılında, Trost ve meslektaşları, 5 ila 15 yaş arası çocuklarda beş yaygın kesim noktasını maksimum oksijen tüketimi (VO<sub>2</sub> pik) kullanarak 12 fiziksel aktivite sırasında doğrulama çalışması yayınladı. Trost ve arkadaşları, Evenson kesim noktalarının MVPA'yı en iyi şekilde sınıflandırdığını bulmuşlardır (> 2296 cpm). Bu bulguya dayanarak, Evenson kesim noktaları, okul öncesi

popülasyonlar dahil olmak üzere pediatrik popülasyonlarda yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. FA ve SED miktarı ve yoğunluğu, belirli zaman aralıklarında birikmiş aktivite sayılarının sınıflandırılmasıyla elde edilir ve bu zaman aralıklarına "epok" denir (Migueles ve ark., 2017). Geleneksel olarak, 60 saniyelik bir epok en yaygın kullanılan yöntem olmuştur. Bununla birlikte, çocukların genellikle <10 saniye süren FA süreçlerinin düzensiz olduğu göz önüne alındığında (100-103), daha kısa epokların daha doğru bir şekilde genç popülasyonlardaki FA'yı yakalamak için önerildiği belirtilmektedir (Cain ve ark., 2013).

Accelerometre verilerini işlerken, veri toplama protokollerine uyum sağlanmaması yaygın olduğu için giyim süresi tanımı önemlidir. Aadland ve arkadaşları, okul öncesi çocukların bir örneğinde farklı günlük saatlik giyim süresi kriterleriyle 0.80'lik bir intraklas korelasyon katsayısı (ICC) elde etmek için kaç güne ihtiyaç duyulduğunu incelediler ve 3-5 gün boyunca günlük 8 saatin, günlük 10 saat kayıt yapmaktan elde edilen bilgiyi sağladığını buldular (MVPA için ICC: 0.87) (Aadland ve ark., 2015). Ayrıca, günlük alışkanlık halindeki FA'nın istikrarlı bir ölçümünü sağlamak için en az dört geçerli günün dahil edilme kriteri olarak önerilmiştir (Trost ve ark., 2005). Bununla birlikte, okul öncesi çocuklarda FA'yı accelerometrelerle ölçerken haftadan haftaya önemli ölçüde değişkenlik gözlemlendiğinden, daha uzun bir kayıt süresi (>7 gün), accelerometre ölçümlerinin güvenilirliğini artıracak ve böylece çalışmanın geçerliliğini artıracaktır.

### ***1.2.3. Temel Motor Becerilerinin Değerlendirilmesi***

Son yıllarda, FMS'deki yetkinlik, çocuklarda FA ve diğer sağlıkla ilgili sonuçlarla kilo durumu ve fiziksel uygunluk gibi ilişkili olarak önemli bir faktör olarak kabul görmektedir. Bu tür kanıtlar, tipik olarak gelişen çocuklarda FMS'yi niceliklendirmek için kullanılan değerlendirme yöntemlerine artan bir odaklanmaya yol açmıştır. FMS değerlendirmeleri genellikle fiziksel eğitim, motor gelişim ve performansın değerlendirilmesi gibi değerlendirme araçları olarak kullanılmaktadır (Logan ve ark., 2005) ve birçok farklı değerlendirme aracı bulunmaktadır. Araçlar, ölçülen beceri türüne (ürün- veya süreç-odaklı), becerilerin sayısına, uygulama kolaylığına ve zaman kullanımına, değerlendirme bağlamına, puanlama prosedürlerine ve katılımcı ve araştırmacı yüküne göre farklılık gösterebilir (Cools ve ark., 2009). Yöntem seçimi, öncelikle çalışma amacı ve hedef grubuna (örneğin, motor eksiklikleri olan çocukları tanımlama, beceri seviyesine göre çocukları kategorize etme veya sıralama, FMS'yi iyileştirmeyi amaçlayan müdahalelerin etkilerini

değerlendirme veya gelecekteki FMS seviyesini tahmin etme gibi) bağlı olarak belirlenmelidir.

FMS değerlendirmeleri, genellikle fiziksel eğitim, motor gelişim ve performans değerlendirmesi için kullanılan araçlar olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır ve birçok farklı değerlendirme aracı bulunmaktadır. Bu araçlar, ölçülen becerilerin türünde (ürün odaklı veya süreç odaklı), ölçümün kolaylığında, zaman kullanımında, değerlendirme bağlamında, puanlama prosedürlerinde ve katılımcı ve araştırmacı yükünde farklılık gösterebilir. Yöntem seçimi, öncelikle çalışmanın amacı ve hedef grubu tarafından belirlenmelidir (örneğin, motor eksikliği olan çocukları tespit etmek, beceri düzeyine göre çocukları sınıflandırmak veya sıralamak, FMS'yi geliştirmeyi amaçlayan müdahalelerin etkilerini değerlendirmek veya gelecekteki FMS düzeyini tahmin etmek gibi).

Küçük çocuklarda FMS değerlendirmesi için altın bir standart olmadığı için, Cools ve meslektaşları, okul öncesi çocuklar arasında kullanılan yedi farklı FMS değerlendirme aracını değerlendirdi ve testlerin içeriği, geçerliliği ve testler arasındaki güvenilirlikleri karşılaştırdı. Değerlendirmeye hem süreç odaklı hem de ürün odaklı test bataryeleri dahil edildi. Genel olarak, rapor edilen iç tutarlılık ve gözlemci arası güvenilirlik tüm testler için yüksekti. Ancak geçerlilik açısından, testler arası karşılaştırmalar yalnızca orta düzeyde korelasyonlar gösterdi. Bu, daha yeni süreç odaklı ve ürün odaklı testlerin karşılaştırılması ile uyumludur, burada farklı araçlar FMS hakkında farklı bilgiler sağlar ve farklı yöntemler kullanıldığında farklı çalışmalar arası karşılaştırmaların yapılmasını zorlaştırır.

FMS değerlendirmesi için en yaygın tanınan testlerden biri olan TGMD, 3-10 yaş arası çocuklar için tasarlanmıştır. Üçüncü versiyonu (TGMD-3), çocukların hareketlerinin 13 görev içinde gözlemine dayanır ve iki alanı kapsar: hareketlilik (koşu, atlama, kayma, yarım ayak yürüyüşü, tek ayakla sıçrama ve yatay sıçrama) ve top/nesne kontrolü (bundan sonra "nesne kontrolü" olarak adlandırılacak) (üstten atma, alttan atma, yakalama, sürüklenme, tekmeleme, tek el vuruşu ve iki el vuruşu) (Ulrich, 2013). TGMD-3 ve önceki versiyonları, motor becerilerin niteliksel yönlerine dayanan büyük hareket performansını ölçer ve okul öncesi çocuklar arasında yaygın olarak kullanılır. TGMD, süreç odaklı ve ürün odaklı bir test olarak kabul edilebilir, çünkü hem kriter hem de normatif puanlara atıfta bulunur.

### **1.3. OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE DAVRANIŞI**

#### ***1.3.1. Fiziksel Aktivite Tavsiyeleri***

Okul öncesi çocuklarda FA genellikle temel hareketler şeklinde gerçekleşir ve fiziksel olarak aktif oyun veya yapılandırılmış aktiviteler (planlanmış, düzenli programlı aktiviteler) gibi yapılarla ifade edilir. Bunlar arasında top oyunları, yüzme dersleri, düzenli doğa yürüyüşleri ve basitleştirilmiş dans veya jimnastik hareketleri yer alır. Çocukluk döneminde FA'nın yaygın bir özelliği düzensiz ve aralıklı bir desene sahip olmasıdır. Okul öncesi çocuklar, en aktif yaş grubunu oluşturur, ancak FA'ları nadiren sürekli bir zaman diliminde gerçekleşir. Bunun yerine, çocukların FA'sı, MVPA'nın kısa süreli patlamalarıyla LPA veya SED dönemleriyle bölünmüş şekildedir (Bailey ve ark., 1995).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), üç yaşından itibaren çocukların günde en az 60 dakikasını MVPA olmak üzere çeşitli fiziksel aktivitelerle katılmasını önermektedir. Bu aynı zamanda Nordic ülkelerinin de önerdiği düzeydir. Yakın zamana kadar, Avustralya, İngiltere ve Kanada, okul öncesi çocukların günde toplam 180 dakika (SED dışı) FA (TPA) yapmasını önermekteydi. ABD'de ise ulusal yönergeler, okul öncesi çocukların "gün boyunca fiziksel olarak aktif olması gerektiğini" belirtmekte ve "tüm yoğunluklarda 3 saatlik bir FA hedefi uygun olabilir" ifadesini kullanmaktadır (Piercy ve ark., 2018).

Ancak, MVPA'nın daha düşük yoğunluklu FA'dan daha büyük sağlık faydalarıyla ilişkili olduğuna dair giderek artan kanıtlar bulunmaktadır. Bu nedenle, günde 60 dakika MVPA önerisine uyum düzeyi, TPA yönergelerinden daha önemli olabilir. Yeni kanıtlara yanıt olarak, Kanada, Avustralya ve İngiltere son zamanlarda erken çocukluk dönemi için FA yönergelerini güncelleyerek 180 dakikada en az 60 dakika MVPA'yı içermesini önermişlerdir (Okely ve ark., 2017).

#### ***1.3.2. Fiziksel Aktivite Düzeyleri***

Hükümet politikalarını ve toplum girişimlerini bilgilendirmek için, okul öncesi çocukların MVPA'ya katılımını doğru bir şekilde ölçmek önemlidir. Bu hem okul öncesi yaş grubuna odaklanmanın gerekliliğini belirlemek için önemlidir (yani, eğer çoğu okul öncesi çocuk çok aktifse, onlar daha büyük çocuklar ve ergenlerden daha az bir öncelik olacaktır), hem de MVPA'yı artırmayı hedefleyen stratejik girişimlerin etkinliğini izlemek için önemlidir. Bu nedenle, genç çocukların FA düzeyleri son on yılda yaygın bir şekilde incelenmiştir.

Çoğu çalışma, neredeyse tüm okul öncesi çocukların günde 180 dakika toplam FA elde ettiğini önermektedir, bunun temel nedeni LPA'da harcanan büyük bir zaman oranı olmasından kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte, birçok okul öncesi çocuk yetersiz MVPA süresi harcamaktadır.

Kanadalı çocukların ulusal temsil edici bir örnekleminin incelenmesine dayanarak, Colley ve arkadaşları, beş yaşındaki çocukların sadece %14'ünün günde > 60 dakika MVPA harcadığını bildirmiştir (MVPA >1150 cpm). Buna karşılık, Ruiz ve arkadaşlarının yaptığı büyük bir çalışma (N=1131), Amerikan okul öncesi çocuklarının ortalama olarak günde 90 dakika MVPA harcadığını (1680 cpm) bulmuştur, bu da günlük sürenin %13'üne denk gelir. Ayrıca, Hnatiuk ve arkadaşları n=37 farklı çalışma örneğinin (N=40 çalışma) gözden geçirmesinde, MVPA için harcanan sürenin çalışmalara göre büyük ölçüde değiştiğini bildirmiştir, bu süre çalışmalara bağlı olarak %2 ila %41 arasında değişmektedir (Hnatiuk ve ark., 2014). Bornstein ve arkadaşları (2011) N=6309 çocuğun (3-5 yaş) yer aldığı 29 çalışmanın sistemik bir incelemesinde büyük bir değişkenlik bulmuşlar ve sonuçların günlük 40 ila 100 dakika arasında değiştiğini tespit etmişlerdir. Dahil edilen tüm çalışmaların ortalamasına göre, çocuklar günlük ortalama 43 dakika (95% CI: 29-57) MVPA harcamışlardır, bu da günlük sürenin %5.5'ine (95% CI: 3.7-7.2%) denk gelir. Bornstein ve arkadaşlarının çalışmasında (76% oranında ActiGraph ivmelerölçerlerinin kullanıldığı çalışmalar), çocukların günlük ortalama 79 dakika (95% CI: 51-107) MVPA harcadıkları görülmüştür (Bornstein ve ark., 2011).

Okul öncesi çocukların FA'daki mevsimsel değişimin incelendiği çalışmaların sayısı sınırlıdır ve bu çalışmaların sonuçları kesin değildir. Bununla birlikte, hava koşullarının etkisinin okul öncesi çocuklarda daha büyük olabileceği öne sürülmüştür (Harrison ve ark., 2017). Mevsimlerin FA üzerindeki etkisini anlamak, yıl boyunca aktivite düzeylerini sürdürmeye yönelik müdahalelerin geliştirilmesinde önemli bir adımdır. Mevsimsel faktörler, FA davranışının nüfus yaygınlığının veya zaman içindeki eğilimlerin değerlendirilmesi bağlamında da önemlidir, çünkü veriler sınırlı bir dönemde toplanırsa tahminler yanıltıcı olabilir. Mevsimsel değişimin FA üzerindeki etkisine ilişkin mevcut kanıtlar, genellikle kesitsel verilerin özne arası karşılaştırmalarından elde edilmektedir, bu da yanlılığa tabi olabilir. Ayrıca, çoğu uzunlamasına çalışma küçük örneklemle sınırlıdır ve cinsiyet ve yaş gibi değişkenlerin incelenmesi için yeterli olanak sağlamaz.

### ***1.3.3. Fiziksel Aktivite için Okul Öncesinin Rolü***

Ebeveynler küçük çocukların başlıca bakım sağlayıcıları olsa da, altı yaşın altındaki çocuklar birçok ülkede Erken Çocukluk Eğitimi ve Bakımı (ECEC)

hizmetlerinde büyük bir süre geçirmektedir. Sosyal ve fiziksel çevrelerin çocuk davranışı ve gelişimi üzerinde güçlü bir etkisi olduğu göz önüne alındığında, ECEC hizmetleri çocuklara fiziksel olarak aktif olma fırsatları sunmada kritik bir rol oynamaktadır. ECEC hizmetlerinin niteliği ve ölçüğü, gelişmiş ülkelerin çoğunda son yirmi yılda dramatik bir şekilde değişmiştir. Batı Avrupa'da, 1994 ile 2014 yılları arasında, okul öncesi eğitime katılan çocukların oranı %20'den %90'a yükselmiştir (OECD, 2014). Özellikle Norveç'te, tüm 3-5 yaş arası çocukların %97'si haftada ortalama 33 saat olmak üzere okul öncesi eğitime kaydolmaktadır. Kayıt oranlarının ve okul öncesi eğitimde geçirilen sürenin yüksek olması, çocukların FA davranışını etkileme potansiyelini önemli kılar. Önemli olan, geniş kapsamının, daha az aktif ailelerden gelen daha az aktif çocukları olumlu yönde etkileme konusunda okul öncesi eğitim ortamını özellikle önemli kılmasıdır. Bu nedenle, okul öncesi eğitim kurumu, tüm çocuklar için (özellikle en çok ihtiyaç duyanlar dahil olmak üzere) FA'yı destekleyen sosyal ve fiziksel ortamlar sağlama fırsatına sahiptir.

Okul öncesi çocukların nerede ve ne zaman fiziksel olarak aktif olduklarının bilinmesi, genç çocuklarda FA'yı artırmaya yönelik müdahaleleri başlatmak ve rehber miktara ulaşmak için özel önerilerde bulunmak için önemlidir. Birçok çalışma, çocukların okul öncesi saatlerdeki FA düzeylerini incelemiştir ve elde edilen sonuçlar oldukça değişken olmuş, MVPA düzeyleri saat başına 1,3 ile 22,7 dakika arasında değişmiştir. Ayrıca, bazı çalışmalar FA'nın bir gün ve bir hafta boyunca nasıl değiştiğini incelemiştir. Ancak, bu çalışmaların çoğu küçük örnekleme boyutları (N=188-341) tarafından sınırlıdır ve daha da önemlisi, çocukların en çok nerede ve ne zaman aktif oldukları konusunda sonuçlar çelişkilidir. Dias ve arkadaşları, TPA ve MVPA düzeylerinin hafta içi günlerde hafta sonlarından daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Dias ve ark., 2019). Ayrıca, bazı çalışmalar çocukların okul öncesi saatlerde daha az aktif olduğunu bildirmişlerdir diğerleri ise çocukların okul öncesi saatlerde daha fazla aktif olduğunu bulmuşlardır (Hesketh ve ark., 2015). Ayrıca, çocukların okul öncesi eğitimdeyken ve bakım dışındayken gözlenen cinsiyet ve yaş farklılıklarının aynı şekilde var olup olmadığı konusunda sınırlı kanıt bulunmaktadır. Bu nedenle, çocukların FA için okul öncesi eğitimin rolünü belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

#### ***1.3.4. Fiziksel Aktivite ve Temel Motor Becerileri Gelişimi***

Motor beceri yeterliliği geleneksel olarak çocukların yaşları ilerledikçe doğal olarak ilerlediği düşünülmüştür. Bugün çoğu araştırmacı, FMS'nin önceden programlanmış yetenekler olmadığını, bunun yerine biyolojik, psikolojik, öğretimsel ve çevresel kısıtlamaların karmaşık etkileşimleri aracılığıyla



uyarlamaya ve öğrenme deneyimlerine bağlı olduğunu kabul etmektedir. Bu, örneğin, bir çocuğun FMS'sinin hem fiziksel hem de sosyokültürel çevre tarafından etkilendiği ve motor gelişimin yeni becerileri öğrenme ve uygulama fırsatları ve motor davranış üzerine geri bildirim ve teşvik alma yoluyla gerçekleştiği anlamına gelir. Bu şekilde, çocuklar FA'ya katılımını sağlamak için bedeni hareket ettirmek ve kontrol etmek için yeterli bir FMS düzeyine ihtiyaç duyarlar.

FMS yeterliliği, uzun dönemde yeterli düzeyde PA'yı sürdürmek için önemli olarak kabul edilir. Stodden ve meslektaşları (2008) önceki araştırmaların "motor yeteneğin fiziksel aktivitenin başlatılması, sürdürülmesi veya azalması sürecindeki dinamik ve sinerjistik rolünü düşünmekten yoksun olduğunu" belirtmiştir. Onlar, FMS'nin gelişiminin PA'nın olumlu veya negatif seyirlerini teşvik etmedeki potansiyel rolünü ele alan yeni bir kavramsal model sunmuşlardır. Stodden ve arkadaşları (2008) FMS ve PA arasında iki yönlü bir ilişki hipotez etmişlerdir ve bu ilişkinin yaşla güçlendiğini ve çocuğun gelişiminin farklı aşamalarında değiştiğini belirtmişlerdir. Stodden ve arkadaşları, erken çocukluk döneminde PA'ya katılımın FMS gelişimi için önemli olduğunu öne sürerken, FMS düzeyinin artmasıyla birlikte FMS'nin PA katılımında daha da önemli hale gelebileceğini düşünmüşlerdir. Model ayrıca, fitness ve algılanan FMS düzeyinin, PA ve FMS arasındaki aracılık değişkenleri olduğu durumda, FMS ve PA'nın kilo durumuyla ilişkisini ele almaktadır (Stodden ve ark., 2008). Modeldeki değişkenler arasındaki sinerjistik ilişkilerin, çocukluk ve ergenlik döneminde PA, FMS, fitness ve kilo durumunun olumlu veya negatif seyrini teşvik ettiği söylenmektedir. Örneğin, düşük FMS'ye sahip bireyler yetersiz düzeyde PA ve fitness sergileyebilir ve obezite riski daha yüksek olabilir. Ayrıca, model, olumlu veya olumsuz çocuk sağlığı ve gelişim sonuçları üretebilecek birden fazla bireysel, davranışsal ve psikolojik kısıtlamaların etkileşimini test edilebilir bir çerçeve sunmaktadır.

## **2.ARAŞTIRMA AÇIKLARI VE ÇALIŞMA HEDEFLERİ**

### **2.1. Araştırma Açıkları**

Farklı kültürel, sosyal ve fiziksel ortamlara sahip bölgelerdeki yaygınlık oranlarını anlamak için geniş kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca, mevsimsel özellikleri farklı olan bölgelerde ve farklı mevsimsel özelliklere sahip bölgelerde fiziksel aktivitenin nasıl geliştiği ve cinsiyet farklarının yaşa göre belirgin olup olmadığı konusunda çelişkili kanıtlar bulunmaktadır. Ayrıca, çocukların aktivite düzeylerinin mevsimsel bir desen gösterdiği gözlenmiştir, ancak bu desen ortamlar ve ayarlar arasında farklılık göstermektedir. ICAD verileri, mevsimin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisinin, daha küçük

yaşlardaki çocuklarda daha güçlü olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, mevsimsel değişkenliklerin okul öncesi çocuklarında az sayıda araştırma yapılmıştır; bu nedenle daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Okul öncesi çocuklarda fiziksel aktivitenin objektif olarak izlenmesi son yıllarda büyük ölçüde artmıştır. Bununla birlikte, çoğu çalışma sadece okul öncesi saatlerdeki fiziksel aktiviteyi veya ayarı gözetmeksizin toplam fiziksel aktiviteyi rapor etmiş ve çocukların fiziksel aktivitesi üzerinde zaman ve yerin olası bireysel farklı etkisini dikkate almamıştır. Bu konuyu inceleyen az sayıdaki çalışma ise küçük örnekleme boyutlarıyla sınırlıdır ve daha da önemlisi, çocukların nerede ve ne zaman en fazla fiziksel aktif oldukları konusunda sonuçlar çelişkilidir. Okul öncesi çağındaki çocuklarda fiziksel aktivite ile temel hareket becerileri (FMS) arasındaki ilişkiyi inceleyen sadece birkaç çalışma bulunmaktadır ve çoğu çalışma zayıf ila orta derecede pozitif ilişkiler gösterse de, bulgular tutarsızdır özellikle hangi fiziksel aktivite yoğunluklarının FMS ile en güçlü ilişkili olduğu konusunda. Ayrıca, ivmelerometri ile ölçülen fiziksel aktiviteler ve yoğunluklar çalışmalara göre farklılık gösterdiğinden, bu ilişkiler konusunda kafa karışıklığına yol açmaktadır. Stodden ve meslektaşlarının önerdiği model, PA ve FMS arasındaki ilişkinin yönü konusunda genç çocuklarda sınırlı testlere sahiptir. Bu nedenle, erken çocukluk döneminde hangi faktörün itici güç olduğu belirsizdir, yani FMS gelişimi için PA mı, yoksa tam tersi - PA gelişimi için FMS mi bilginiz dahilinde, önceden objektif PA ölçümleri kullanarak okul öncesi çocuklarda PA ve FMS arasındaki ileriye dönük, iki yönlü ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışma yapılmamıştır.

## **2.2. Çalışma Hedefleri**

Bu çalışmanın genel hedefleri, okul öncesi çocuklar arasındaki fiziksel aktivite düzeyleri hakkındaki bilgiyi artırmak ve fiziksel aktivite ile cinsiyet, yaş, mevsim, ayar ve temel hareket becerileri (FMS) arasındaki kesitsel ve uzunlamasına ilişkileri araştırmaktır. Bu tezi oluşturan çalışmanın belirli hedefleri şunlardır:

Okul öncesi çocukların büyük bir kesitsel örnekleminde cinsiyet ve yaşa göre fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve mevsimsel değişkenliği araştırmak için çocukların bir alt örnekleminde mevsimler arası uzunlamasına veriler kullanarak cinsiyet ve yaşa göre fiziksel aktiviteyi incelemek.

Okul öncesi saatlerinde ve dışarıdaki zamanlarda fiziksel aktivite ve hareketsizlik (SED) dağılımını açıklamak ve fiziksel aktivite desenlerinde cinsiyet, yaş ve toplam hareketli fiziksel aktivite (MVPA) düzeylerine göre farklılıkları araştırmak.

Okul öncesi çağındaki çocuklarda FMS ile ilişkili yoğunluk desenini belirlemek, tüm fiziksel aktivite yoğunluk spektrumu kullanılarak.

İki yıllık bir süre boyunca okul öncesi çağındaki çocuklarda yoğunluk belirli fiziksel aktivite ile alan belirli FMS arasındaki ileriye dönük, iki yönlü ilişkiyi incelemek.

## SONUÇ

İncelenen okul öncesi çocuklarının fiziksel aktivite düzeyleri uluslararası çalışmalarda görülenlerle oldukça benzerdir. Erkekler kızlara göre sürekli olarak daha fazla fiziksel aktivite yapmakta ve daha az hareketsiz kalmaktadır ve her iki cinsiyet için de yaşla birlikte fiziksel aktivite artmaktadır. Bulgularımız, erkeklerin yaşla birlikte artan MVPA'da kızlara göre daha fazla bir artış sergilediğini göstermektedir. Ayrıca, fiziksel aktivite mevsimlere göre farklılık göstermiş olup, ilkbahar ve yaz aylarında kış ve sonbahar aylarına göre daha yüksek MVPA düzeyleri gözlenmiştir. Son olarak, erkekler ve kızlar arasındaki MVPA farklılıkları, yaş grupları arasında ve mevsimlere göre birbirleriyle ilişkilidir, bu da okul öncesi çocukların fiziksel aktivite davranışlarını etkileyen birçok faktörün olduğunu göstermektedir.

Çocuklar, okul öncesi saatlerinde, çocuk bakımı dışındaki zamanlara göre daha fazla süre boyunca hareketli orta-şiddetli fiziksel aktivite (MVPA) yapmaktadır. Benzer şekilde, çocuklar hafta içinde hafta sonlarına göre daha fazla fiziksel aktivite yapmakta ve daha az hareketsiz kalmaktadır. Okul öncesi saatlerindeki MVPA düzeyleri, kızlara, daha genç çocuklara ve genel MVPA düzeyleri daha düşük olan çocuklara göre erkekler, daha yaşlı çocuklar ve yüksek düzeyde aktif çocuklar için daha yüksektir. Dolayısıyla, MVPA açısından bazı çocuk grupları, diğerlerine göre okul öncesi ortamından daha fazla fayda sağlamaktadır.

FMS ile ilişkili fiziksel aktivite yoğunluğu profili, oldukça yoğunluğa sahiptir. MPA, LPA (her ikisi de pozitif) ve hareketsizlik (negatif) için daha zayıf ilişkiler bulunmuştur. En güçlü ilişki hareket becerileri alanında bulunurken, nesne kontrol becerileri için ilişki biraz daha zayıf, ancak anlamlıdır. Denge becerileri için herhangi bir ilişki deseni bulunmamıştır.

Genç çocuklarda yoğunluk belirli fiziksel aktivite ile alan belirli temel hareket becerileri (FMS) arasındaki ileriye dönük, iki yönlü ilişkiler, başlangıçtaki en az orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin, takip döneminde gelişmiş FMS'yi öngördüğünü göstermiştir. Bununla birlikte, başlangıçtaki FMS, gelecekteki fiziksel aktivite düzeylerini öngörmemektedir.

## **KAYNAKÇA**

- Adevi, A. A., & Grahn, P. (2011). Attachment to certain natural environments: a basis for choice of recreational settings, activities and restoration from stress? *Environment and Natural Resources Research*, 1(1), 36.
- Beggs, B., Nicholson, L., Elkins, D., & Dunleavy, S. (2014). Motivation for participation in campus recreation based on activity type. *Recreational Sports Journal*, 38(2), 163-174.
- Birken, S. A., Lee, S. Y. D., & Weiner, B. J. (2012). Uncovering middle managers' role in healthcare innovation implementation. *Implementation Science*, 7, 1-12.
- Capdevila, T. V., McLellan, B. A., Loosen, A., Forshner, A., Pigeon, K., Jacob, A. L., ... & Ehlers, L. (2024). Advancements in monitoring: a comparison of traditional and application-based tools for measuring outdoor recreation. *PeerJ*, 12, e17744.
- Chiu, W., Cho, H., & Won, D. (2023). The knowledge structure of corporate social responsibility in sport management: a retrospective bibliometric analysis. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 24(4), 771-792.
- Coutinho, P., Mesquita, I., & Fonseca, A. M. (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. *International journal of sports science & coaching*, 11(2), 279-293.
- Coutinho, P., Ramos, A., Afonso, J., Bessa, C., Ribeiro, J., Davids, K., ... & Mesquita, I. (2023). To Sample or to Specialise? Sport Participation Patterns of Youth Team Sport Male Players. *Children*, 10(4), 729.
- Dowling, M., & Washington, M. (2019). The social construction of the long-term athlete development framework. *Journal of Global Sport Management*, 6(2), 143-169.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 1-21.
- Forrester, P. L. (2015). Manufacturing management in theory and practice. In *Handbook of manufacturing industries in the world economy* (pp. 17-29). Edward Elgar Publishing.
- Gau, L. S., & James, J. D. (2013). A ten-value-type framework associated with spectator sports: A qualitative inquiry. *Sage open*, 3(2), 2158244013485580.

- Geidne, S., Kokko, S., Lane, A., Ooms, L., Vuillemin, A., Seghers, J., ... & Van Hoyer, A. (2019). Health promotion interventions in sports clubs: can we talk about a setting-based approach? A systematic mapping review. *Health Education & Behavior*, 46(4), 592-601.
- Glick, I. D., Stull, T., & Currie, A. (2022). Development of sports psychiatry in the United States and internationally. *Sports Psychiatry*.
- Gump, K. M., & Thornton, D. H. (2023). Trucks versus treks: the relative influence of motorized versus nonmotorized recreation on a mammal community. *Ecological Applications*, 33(7), e2916.
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003053.
- Haugen, T. (2021). Best-practice coaches: an untapped resource in sport-science research. *International journal of sports physiology and performance*, 16(9), 1215-1216.
- Hussain, N., Haque, A. U., & Baloch, A. (2019). Management theories: The contribution of contemporary management theorists in tackling contemporary management challenges. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 14, 156-169.
- Iwatsuki, T., Hagiwara, G., & Dugan, M. E. (2022). Effectively optimizing esports performance through movement science principles. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(1), 202-207.
- Jin, H., & Na, Y. I. (2017). It is time to investigate the history of sport science. *Kor J Phys Educat*, 56(56), 11-23.
- Kasim, N. A. A., Sainan, S. N. F. B., & Raja, R. N. J. (2022). Relationship between Physical Activity and Happiness among Students of Faculty of Sport Science and Recreation in UiTM Seremban.
- Kays, R., Parsons, A. W., Baker, M. C., Kalies, E. L., Forrester, T., Costello, R., ... & McShea, W. J. (2017). Does hunting or hiking affect wildlife communities in protected areas?. *Journal of Applied Ecology*, 54(1), 242-252.
- Kepoglu, A., Musa, M., & Divrik, G. (2021). Evaluation of the Metaphoric Perceptions of the Faculty of Sports Sciences Students Regarding the Concept of Physical Education. *Asian Journal of Education and Training*, 7(1), 60-69.
- Kim, K. (2019). Role and Perspective of Sport Science in Health Promotion and Elite Sport. *The Asian Journal of Kinesiology*, 21(2), 31-39.
- Komarova, S., & Scherba, V. (2020, January). Evaluation of Natural Recreational Resources as an Information Basis for Sustainable

Development of the Territory. In International Scientific Conference the Fifth Technological Order: Prospects for the Development and Modernization of the Russian Agro-Industrial Sector (TFTS 2019) (pp. 263-268). Atlantis Press.

- Lewis, J. S., Spaulding, S., Swanson, H., Keeley, W., Gramza, A. R., VandeWoude, S., & Crooks, K. R. (2021). Human activity influences wildlife populations and activity patterns: implications for spatial and temporal refuges. *Ecosphere*, 12(5), e03487.
- Li, M. L., & Liu, Z. B. (2014). Research on Sports Information Management Application System Development. *Advanced Materials Research*, 998, 1311-1314.
- Lombardo, M. P. (2012). On the evolution of sport. *Evolutionary Psychology*, 10(1), 1-28.
- Luthans, F., & Stewart, T. I. (1977). A general contingency theory of management. *Academy of management Review*, 2(2), 181-195.
- Lyu, D., & Wu, Z. (2021). Gender identity and Olympic games: The iridescence in Tokyo 2020. *Estudios LGBTIQ+, Comunicación y Cultura*, 1(2), 171-178.
- Maneiro, R., Losada, J. L., Casal, C. A., Papadopoulou, S., Sarmiento, H., Ardá, A., ... & Amatria, M. (2022). Advances in sport science: latest findings and new scientific proposals. *Frontiers in Psychology*, 13, 891906.
- Marcouiller, D. W., Scott, I., & Prey, J. (2009). Outdoor recreation planning: a comprehensive approach to understanding use interaction. *CABI Reviews*, (2008), 1-12.
- McCormack, G. R., Giles-Corti, B., Bulsara, M., & Pikora, T. J. (2006). Correlates of distances traveled to use recreational facilities for physical activity behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 1-10.
- Millet, G. P., Brocherie, F., & Burtcher, J. (2021). Olympic sports science—bibliometric analysis of all summer and winter olympic sports research. *Frontiers in sports and active living*, 3, 772140.
- Naidoo, R. and Burton, A. C. (2020). Relative effects of recreational activities on a temperate terrestrial wildlife assemblage. *Conservation Science and Practice*, 2(10). <https://doi.org/10.1111/csp2.271>
- Pindur, W., Rogers, S. E., & Suk Kim, P. (1995). The history of management: a global perspective. *Journal of management history*, 1(1), 59-77.
- Pirina, M. G. (2022). New Trend In Competence Framework For Sports Managers. *Proceeding Book*, 378.

- Rahmawati, A. D., Purnama, S. K., Nugroho, H., & Riyadi, S. (2023). Psychological characteristics of karate martial and pencak silat athletes special sport class viewed from gender. *Health Technologies*, 1(4), 56-64.
- Ramadhan, M. G., Paramitha, S. T., Ma'mun, A., & Saputra, Y. M. (2022, February). Analysis of Sports Policy on The Scope of Recreational Sports in Development Through Sports. In 5th International Conference on Sport Science and Health (ICSSH 2021) (pp. 45-55). Atlantis Press.
- Rani, D. (2016). Sports management and opportunities for professional development. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(4), 30-36.
- Scelles, N. (2021). Policy, political and economic determinants of the evolution of competitive balance in the FIFA women's football World Cups. *International journal of sport policy and politics*, 13(2), 281-297.
- Sener, I. N., & Bhat, C. R. (2012). Modeling the spatial and temporal dimensions of recreational activity participation with a focus on physical activities. *Transportation*, 39, 627-656.
- Susanto, N. (2021, February). 21st Century Sports Management. In 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019) (pp. 355-358). Atlantis Press.
- Szymanski, S. (2006). The economic evolution of sport and broadcasting. *Australian Economic Review*, 39(4).
- Valenti, M., Scelles, N., & Morrow, S. (2019). Elite sport policies and international sporting success: A panel data analysis of European women's national football team performance. *European Sport Management Quarterly*, 20(3), 300-320.
- Vasilieva, A. (2021, June). Transformation of essential approaches to the semantics of the relationship between recreation and tourism. In E3S Web of Conferences.
- Wilson, K. E. (2022). A review of campus recreation and sport-based experience literature in higher education contexts. *Recreational Sports Journal*, 46(2), 219-232.
- Woods, C. T., Araújo, D., & Davids, K. (2022). Joining with the conversation: research as a sustainable practice in the sport sciences. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 102.
- Woratschek, H., Horbel, C., & Popp, B. (2014). The sport value framework—a new fundamental logic for analyses in sport management. *European Sport Management Quarterly*, 14(1), 6-24.

- Xie, P. S., & Cai, X. (2014). Research on sports information integrated management application development. *Advanced Materials Research*, 926, 4182-4185.
- Yaya, J. A., Akintayo, O. A., & Uzohue, C. E. (2016). The application of humanistic management theories in the effective administration of public university libraries in Nigeria. *International Journal of Advanced Library and Information Science*, 4(2), 346-358.
- Zaburaeva, K. S., Ortsukhaeva, Z. S., Magomadova, L. I., Alieva, K. A., & Shaipova, A. A. (2022, April). Recreational nature management in the North-Eastern Caucasus. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 1010, No. 1, p. 012139). IOP Publishing.
- Zheng, J., & Mason, D. S. (2022). New media, digitalization, and the evolution of the professional sport industry. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 921329.