



SPORDA GÜNCEL ARAŞTIRMALAR: FİZİKSEL, PSİKOLOJİK VE SOSYAL PERSPEKTİFLER

Editörler

Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN

Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

Dr. Öğretim Üyesi Zekai ÇAKIR



**SPORDA GÜNCEL
ARAŞTIRMALAR:
FİZİKSEL, PSİKOLOJİK VE
SOSYAL PERSPEKTİFLER**

Editörler

**Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN
Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Ali CEYHAN
Dr. Öğretim Üyesi Zekai ÇAKIR**



Sporda Güncel Araştırmalar: Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Perspektifler

Editörler: Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN, Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Ali CEYHAN, Dr. Öğretim Üyesi Zekai ÇAKIR

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı: Duvar Design

Yayın Tarihi: Mart 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-5551-93-1

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvar kitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM.....	4
SPORA KATILIM NEDENLERİ, GÜDÜLEYİCİLER VE DEĞERLER	

Ahmet Buğra GÖZELLER

2. BÖLÜM.....	24
REKREASYON YÖNETİMİ: TÜRKİYE VE DÜNYA PERSPEKTİFİ	

Yaşar YAŞAR, Veysel DİREKÇİ

3. BÖLÜM.....	37
FİZİKSEL AKTİVİTENİN MENTAL SAĞLIK ÜZERİNDEKİ KORUYUCU ETKİLERİ	

Hüsnüye ÇELİK

4. BÖLÜM.....	51
SPORDA KORKU TÜRLERİ VE SINIFLANDIRMASI ÜZERİNE BİR DENEME	

Ersin AFACAN

5. BÖLÜM.....	70
CORE EGZERSİZLERİNİN PERFORMANSA ETKİSİ	

Doğukan Hakan ATÇEKEN

6. BÖLÜM.....	85
SPORDA ŞİDDET VE SALDIRGANLIK	

Veysel DİREKÇİ, Yaşar YAŞAR

1. BÖLÜM

SPORA KATILIM NEDENLERİ, GÜDÜLEYİCİLER VE DEĞERLER

Ahmet Buğra GÖZELLER¹

¹ Araştırma Görevlisi, Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye
ORCID: 0000-0003-0693-3269, abugra.gozeller@igdir.edu.tr

SPOR YAPMAK YA DA YAPMAMAK

Değerler davranışları yönlendiren genel ilkeler olarak düşünüldüğünde spor yapma kararının altında da bu başarıma ve ahlak duygusu ile ilgili değerlerin olduğunu varsayabiliriz (Lee vd., 2008). Spora katılım kadar spora katılmama nedenleri de hangi değerlerin sporda önemli olabileceği hakkında bilgiler içerebilir. Spor yapma ya da yapmama nedenlerine dair beyanlara bakıldığında “Sağlıklı olmak istiyorum. Spor benim için eğlenceli. Daha başka önemli şeyler başarmayı tercih ederim. Ders çalışmak için zamana ihtiyacım var. Sporda iyiyim. Başka aktiviteler yapmak istiyorum. Sporda iyi olmak becerilerimi geliştirmek istiyorum. Sporda iyi değilim. Diğer insanları yenmekten keyif almıyorum. Arkadaşlarımdan hiçbiri katılmıyor. Arkadaşlarımla birlikteyim beni destekliyorlar.” (Lindner ve Kerr, 2000) gibi ifadeler görmekteyiz. Spor yapanlar ve spor yapmayı tercih etmeyenlerin vermiş oldukları bu ifadeler bize spora katılıp katılmama kararının nedenlerini anlamak için eş nitelikte veriler sunmaktadır. Sporcuların spor açısından neleri değerli bulduklarını spora katılma nedenleri içinde bulabileceğimiz gibi spor yapmamayı tercih edenlerin bu kararlarının nedenleri de bize bir fikir verebilir ve her iki durum için de geçerli ortak nedenleri, ayrışan noktaları bulabiliriz. Spora katılımında en önemli etkenler arasında keyif alma, eğlenceli bulma ve sporun beraberinde getirdiği faydaların ötesinde sporun kişi için önemli ve değerli olduğunu görmekteyiz. Aynı şekilde sporu bırakanların nedenlerini incelediğimizde yeterince keyif almama dışında “başka şeyler yapma isteği” dolayısıyla daha değerli buldukları başka şeylerin olması veya görece sporun yeteri kadar önemli veya değerli bulunmaması verilen yaygın ifadeler arasındadır (Gould, Feltz, Horn & Weiss, 1982). Sporun bırakan ya da spor yapmamayı tercih edenlerde başka şeyler yapma isteği ifadesinin benzeri spor yapanlarda istedikleri şeyi yapabiliyor olma fırsatı olarak karşımıza çıkmaktadır (Lundgvist vd., 2021). Keyif alma ve değerli bulunan şeyin yapılması spor yapma ya da yapmamanın en temel nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla sporcular için birincil değer spora katılımın kendisi olduğunu söyleyebiliriz. Spora katılımın salt değeri dışında spora katılımın sunduğu fırsatlar sporcular için belirtilen en önemli diğer değer olarak karşımıza çıkmaktadır (Angosto vd., 2020). Spora katılım ve sporu bırakma ile ilgili çalışmalarda sıklıkla kullanılan self determinasyon teorisine baktığımızda içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme olarak 3 çeşit güdülenme durumu karşımıza çıkmaktadır. İçsel güdülenme kişinin aktiviteyi eğlenceli, ilginç, tatminkâr bulması spor özelinde bilgi edinme ve başarıma duyguları tatması gibi içsel nedenlerle katılma durumunu ifade etmektedir (Deci & Ryan, 1985). Dışsal güdülenmeyi ise en az özerklikten en fazla özerkliğe kadar 3 alt başlıkta bir yelpaze olarak tanımlamaktadır. Bunlardan ilki ödül ve ceza gibi en az özerklik içeren dışsal düzenleyicilerdir

(Chirkov vd., 2003). İkinci olarak suçluluk ve endişe gibi olumsuz duygulardan kaçınma ve gurur gibi benlik kavramını olumlayıcı duyguları içeren içe yansıtma düzenleyicileri gelir. Bu durumda aslında dışsal düzenleyiciler kişinin stres ve duygularının iç baskı oluşturmaya yoluyla içselleştirilir (Ntoumanis, 2005). Üçüncü olarak kimliklendirici düzenleyiciler kişisel değer duyguları ve aktiviteye katılmanın değerli bulunması durumunu ifade etmektedir. Dışsal düzenleyicilerin en fazla içselleştirildiği son durum ise bütünleşik düzenleyicilerdir. Burada kişinin değerleri ve kimliği ile aktiviteye katılım arasında bir uyum ve ahenk oluşur (Deci & Ryan, 2002). Snyder & Spreitzer (1979) yaşam boyu spora katılım modelinde spora katılımın ilk aşamasında içsel motivasyonların daha baskın olduğunu, eğlence ve sosyalleşmenin öncelik gösterdiğini fakat sonraki aşamada daha ürün odaklı bir hale gelerek dışsal motivasyonun katılımda etkinleştiğini ifade etmektedir. Son aşamada ise başarının tek göstergesinin beceriyi ortaya koyabilme ve kazanma ile değerlendirilerek dışsal motivasyonun öncelikli hale geldiğini ve ödül olmadan bu aşamada sporunun devam etmesinin zorlaşacağını ifade etmektedir. Sporcu olmayanların spora katılımlarının sınırlı olması dolayısıyla sporculara göre sosyal motivasyonlardan daha fazla etkilendiği görülmektedir. Sporcularda ise rekabetin daha etkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla spora katılımın sınırlarıyla birlikte güdüleyiciler ve değerler değişebilmektedir (Mathes & Battista, 1985). İnsanların fiziksel aktiviteye katılımının nedenlerini ve bu nedenlerin sınıflandırılmasını yapan ilk ve en önemli araştırmacılarından Kenyon (1968) egzersizin güdüleyicilerini: sağlığın artırılması ve fitnes, görünümü artırmak, eğlence ve keyif almak, sosyal deneyim ve psikolojik yarar olarak sınıflamıştır. Sonra gelen çeşitli araştırmacılar da bu modeli belli açılardan destekleyecek çalışmalar yapmışlardır (Hurrell, 1997; Ryan, Frederick, Lipes, Rubio, & Sheldon, 1997). Spora katılımda olanaklara ulaşım kadar sınıfsal dinamiklerin de tercihlerini ve kararlarını etkilediğini ifade etmektedir. Örneğin orta sınıfa mensup bir gencin orta sınıfla özdeşleşen bir spora katılmaya daha istekli olabildiklerini aksi takdirde kendi çevreleri tarafından özellikle de dışlanmayla veya gülünç bulunmayla karşılaşabileceklerini düşünmektedirler. Özellikle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemini yaşadıkları bu dönemde desteklerini önemseyen çevresi tarafından dışlanmayla veya gülünç bulunmayla karşılaşabileceklerini düşünmektedirler (Coakley & White, 1992). Toplumsal kimlik teorisi bireylerin benlik kavramı ile motive olduklarını öne sürmektedir (Tajfel & Turner, 1979). Böylelikle olumlu benlik kavramına ulaşmak için kendilerini kişisel ilgi ve değerleriyle ilgili olduklarını düşündükleri gruplarla ilişkilendirme peşindedirler (Elsbach & Bhattacharya, 2001). Grup üyeliği ile kişisel değerlerin örtüşmesiyle toplumsal kimlik bireyin toplumdaki yerini oluşturur ve tanımlar (Tajfel, 1972). Bireyler aynı zamanda grup üyeliği açısından kim olduklarını kim

olmadıkları yoluyla tanımlamaktadırlar. Bireyler bilişsel süreçleriyle belli bir toplumsal grubun ne tarafta durduğunu ve neye karşı olduğunu algılayarak aidiyetlerini ve ayrılıklarını konumlandırırlar (Hogg & Terry, 2000). Dolayısıyla spora katılım kadar dışında durmak da bireyin değerleriyle sporda algıladığı değerlerin zıtlığını gösterebilmesi dolayısıyla bireyin değerlerine ve aidiyetine dair bilgi verebilir (Lock & Filo, 2012). Orta yaş çinli kadınlar üzerine yapılan bir çalışmada sağlık, eğlence ve fiziksel görünüşün spora katılımı destekleyici rol oynadığı, zaman bulamama, beceri, aile ve arkadaş desteğinin olmaması ise engelleyici durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca gelir seviyesinin yüksekliği ile spora katılım arasında da bir ilişki görülmektedir (Sit, 2008).

Sporu Bırakma Nedenleri

Freud iş ve aşkın insanın iki büyük dürtüsü olduğunu söylemektedir. Danish vd., (1993) Serbest zaman uğraşlarının ve özellikle sporun da bu dürtüler içinde değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Baillie ve Danish, (1992) sporu değerler ve yapabilirliklerin en yaratıcı ifadesi olarak değerlendirmektedirler. Dolayısıyla sporu bırakmanın dışsal etkilerden ziyade ilginin yitilmesi gibi içsel nedenlerle açıklanabileceğini savunmaktadırlar. Sporun bırakmada jimnastik gibi erken uzmanlaşmanın görüldüğü sporlarda sporcuların kariyer zirvesine ulaşma yaşları ve sporu bırakma yaşları daha erken oluşabilmektedir. İlgi alanlarının, motivasyonların ve değerlerin dönüşmesi yapılan spor dalından etkilenebilmektedir (Swan vd., 2022). Yüzücülerin sporu bırakma sebepleri ile ilgili bir çalışmada temel sebepler olarak: antrenörle anlaşamama, başka şeyler yapma isteği, gelişim gösterememe, ebeveyn eş veya antrenör baskısı, keyif alamama ve sıkılma ifadeleri göze çarpmaktadır (Monteiro vd., 2017). Futbol basketbol ve buz hokeyi oyuncularının sporu bırakmaları üzerine yapılan bir çalışmada sporcuların sporu bırakmalarında heyecanlarını yitirmeleri ve başka şeyler yapmak istemeleri en önemli nedenler olarak ortaya çıkmaktadır. Bunun yanında olumlu ya da olumsuz antrenörlük yaklaşımlarının sporu sürdürme veya bırakma konusunda en önemli dış etken olduğu görülmektedir (Rottensteiner vd., 2013). Weiss ve Petlichkoff, (1989) aynı şekilde çalışmalarında ilginin farklı taraflara yönelmesi ve başka şeyler yapma arzusu, sakatlık, eğlence yoksunluğu gibi nedenler ortaya koymaktadır. Yapacak başka şeyler bulmak, antrenörden hoşlanmamak, başarısızlık algısı ve takım ruhunun oluşmaması en önemli bırakma sebepleri arasındadır (Molinero vd., 2006). Yılın farklı çeyreklerinde doğan sporcuların sporu bırakma ilişkisi araştırıldığında sporu bırakma sebeplerinin bu değişkenle açıklanamayacağı ve daha karmaşık ve katmanlı sebeplerin olduğu görülmüştür (Penna vd., 2018). Güreşçilerle yapılan çalışmada

başka şeyler yapma isteği ve artık eğlenceli bulmama durumu bırakmaya etki eden en önemli sebepler olarak görünmektedir (Burton & Martens, 1986).

GÜDÜLEYİCİLER

Higgins, (2007) değeri psikolojik bir deneyim olarak bir nesne veya olayın çekimine kapılma şeklinde tanımlamaktadır. Bir şeye değer vermek onu elde etme isteği anlamına gelmektedir. Böylelikle Higgins'in değer tanımı bir fikir ve inançtan ziyade güdüleyici bir güçtür. Dolayısıyla güdüleyicileri incelemek sporcuların değerlerini anlamak için önemli olacaktır. Spordaki güdüleyicileri incelemenin birey, toplumsal kimlik ve toplumsal yapı arasındaki bağlantının da incelenmesi anlamına geldiği varsayılmaktadır (Curry & Weiss, 1989). Dolayısıyla güdüleyicileri incelerken içsel ve dışsal güdüleyiciler olarak keskin bir ayrıma gitmek ve bireysel ve toplumsal nedenler olarak bağımsız ele almak yerine daha geçişken ve gri bir alanda değerlendirmek daha doğru olacaktır. Hardy ve ark., (2017) çalışmalarında üst düzey sporcuların mücadele kültürünün başarı beklentisinin ve çalışma etiğinin olduğu, uzmanlaşmaya ve sonuç almaya fazlasıyla değer verilen bir aile ortamında yetiştiklerini göstermektedir. Nitekim sporcuların kariyerlerini sürdürmelerinde kazanma duygusunun ve hedeflerin etkin rol oynadığı görülmektedir (Baron ve Alfermann, 2015). Hassan ve ark., (2017) çalışmalarında sporu bırakma deneyimi yaşayan atletlerden yarıya yakını toplumsal değerlerin olası sporu bırakma nedenleri içinde olduğu yönünde görüş bildirmiştir. Scanlan ve Lewthwaite, (1986) toplumsal değer ve toplumsal onayın spordan keyif alma için gerekli iki kriter olduğunu iddia etmektedir. Toplumsal değer ve onay'ın düşük olduğu durumlarda atletler spor endüstrisi içinde bulunmaktan yeterli keyif alamamaktadırlar. Boiche ve Sarazin, (2009) toplumsal desteğin fiziksel katılım düzeyine etki eden en önemli toplumsal ve kültürel etkenlerden biri olduğunu ifade etmektedir. Brustad, Babkes & Smith (2001), düzenli fiziksel aktivitenin toplumsal kabul ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu söylemektedir. Guilet ve ark., (2002) toplumsal kısıtlamaların olası sporu bırakmaları yordayabileceğini ifade etmektedir. Dolayısıyla sporcular için toplumsal onayın bir diğer önemli değer olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim çocukların spora katılım nedenlerine baktığımızda arkadaşları ve aileleri tarafından takdir edilme nedenleri ön plana çıkmaktadır. Sporun bırakma nedenlerine baktığımızda ise rol modellerinin olmaması, ulaşım, güvenlik, damgalanma, uzmanlaşma ve beden kalitesinin bozulması olarak ortaya çıkmaktadır (Ciocan & Milon, 2017). Bir diğer etken olarak spora katılımında kendini yeterli bulmanın önemli olduğunu söyleyebiliriz. Bunun yanında bu sebebin diğer kültürel gruplarla yapılan çalışmalarda görülmediği sadece asyalı gençler arasında öne sürülen bir gerekçe olduğunu görmekteyiz. Kültürel yapının öz değerlendirme

konusunda farklı etkilere sahip olabileceğini veya spora katılım için farklı gereksinimler kıstaslar sunabileceği düşünülebilir. GÜdüleyicilerle ilgili farklı anketler kullanmış bir çok çalışma benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Bunlar: sağlık ve fitness, görünüm, eğlence, sosyal deneyim (Bastos vd., 2006); fitness ve sağlık yönetimi, görünüm/kilo yönetimi, stres/ruh hali yönetimi ve sosyalleşme (Cash vd., 1994); ilgi/eğlence, görünüm, fitness ve sosyal güdüler (Ryan vd., 2000). Yaş, cinsiyet, spor türü, katılım çeşidine göre güdüleyicilerin ve önem verilen noktaların öncelikleri değişse de diğer çalışmalarla paralel sonuçlar görmekteyiz (Molanorouzi vd., 2015). Örneğin spor bilimleri öğrencileri açısından bakıldığında eğlence ve kilo kontrolü en önemli güdüleyiciler olarak karşımıza çıkmaktadır (Rintaugu ve Ngetich, 2012; Yel vd., 2024). Sporcuların spor esnasında olumludan olumsuzla çok çeşitli duygu durumları yaşamaktadırlar (Hanin, 2000). Bu duygu durumlarının övgü ve yergiye bağlı olarak değişebildiği görülmektedir (Uphill ve Jones, 2007). Böylelikle deneyimlerine yükledikleri anlamların çevreden yüklenen anlamlara göre şekillenebileceği söylenebilir. İçsel ve dışsal motivasyonların spora katılım sıklığıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Nitekim müsabık sporcuların rekreatif düzeyde spor yapanlara kıyasla daha yüksek içsel ve dışsal motivasyona sahip oldukları görülmektedir (Polat vd., 2018; Gönen vd., 2022; Ceviz vd., 2021; genç vd., 2022). Ekstrem sporlara olan katılımın güdüleyici etkenlerine baktığımızda: eğlence, fiziksel ve psikolojik kondisyon, uzmanlaşma, mücadele, ego ve diğer insanların beklentileri gibi spora katılımdaki genel güdüleyiciler dışında üstüne giderek arınma ve kontrol kaybını deneyimlemek olarak tanımlayabileceğimiz vertigo ve katarsis motivasyonları olarak karşımıza çıkmaktadır (Zhou vd., 2020). Genç atletler ailelerinin desteğini önemsediklerini ve onlardan koşulsuz sevgi, cesaretlendirme, övgü ve takdir beklediklerini bunun yanında kendilerinden gurur duyulmasını ve anlaşılmayı istediklerini belirtmektedirler. Tersine bir şekilde olumsuz deneyimler olarak yoğun ebeveyn baskısından ve ailelerinin ilgisinden bahsetmektedirler (Hellstedt, 1990; Strand vd., 2021). Kız ve erkek çocuklarının okul sporlarına katılma motivasyonlarına baktığımızda her iki cinsiyetin de eğlence ve keyif almak, fiziksel olarak sağlıklı olmak, bir takımın parçası olmak ve becerilerini geliştirmek noktasında ortak olduğu diğer yandan erkeklerin yıldızlık, ünlülük, şampiyonluk ve rekabet unsurlarına önem verdiği kızların ise arkadaşlık, fit olma ve sosyallik kavramlarını tercih ettiği görülmektedir (Soares, Antunnes & Tillaar, 2013). Özel olimpiyatlara katılan özel sporcuların katılım motivasyonlarına baktığımızda madalya kazanma, eğlence, güzel beceriler kazanma ve arkadaşlarıyla beraber olma ifadeleri göze çarpmaktadır. Bunlar arasında madalya kazanımı gibi dışsal motivasyonların eğlence ve yeni beceri kazanımı gibi içsel motivasyonlara göre daha yüksek değerler aldığı görülmektedir

(Pozeriene vd., 2008). Askerlerin spora katılım motivasyonlarına baktığımızda içsel motivasyonlarının yüksek olduğu ve gelişmek, fiziksel becerilerini sürdürmek, sağlıklı olmak ve fiziksel kondisyonlarını arttırmayı amaçladıkları görülmektedir (Masten vd., 2010). Sığınmacıların bulundukları ülkede spora katılımlarında aidiyet gelişimi ve kimlik inşasının güdüleyici olduğu görülmektedir. Bunun yanında sığınmacıların toplumsalcı bir kültürden geldikleri ve sporun bireysellik duygularını geliştirdiği görülmektedir (Walseth, 2006). Geleneksel toplum yapısı içinde sporun geçmişi çok daha uzun olmasına karşın bireysellik temelli toplumsal dönüşüm spora daha dışavurumcu kimlik kazandırıcı bir yapı kazandırmaktadır. Böylelikle toplumsal destek ve arkadaşlık gibi değerlerden ziyade kimlik kazanımı ve imajın öneminin daha fazla olduğu vurgulanmaktadır (Wheaton, 2004). Karate ve taekwondo sporcularıyla yapılan çalışmada beceri gelişiminin en çok motive eden etken olduğu arkadaş kazanımının en düşük motivasyon kaynağı olduğu görülmüştür (Ekinci vd., 2017). 12-18 yaş arası 1517 sporcuyla yapılan araştırmada spora katılım motivasyonlarının beceri gelişimi ve fit olmak olduğu bunun yanında eğlence, başarı ve statünün en az güdüleyici sebepler olduğu görülmüştür (Guedes & Netto, 2013). Deneysel kanıtlar akranların spor motivasyonunda etkili bir rol oynadığını göstermektedir (Patrick vd., 1999; Smith, 2003; Jösaar vd., 2011). Medic, Young, Starkes ve Weir, (2012) atletlerin motivasyonlarının kendi inançları, kavrayışları ve değerleri ile belirlendiğini iddia etmektedir.

TOPLUMSAL DEĞERLER KİŞİSEL DEĞERLER

Performansın, görünümün ve toplumsal kabullenilmenin sporcular için değer verilebilen özellikler olduğunu görmekteyiz. Bu değerler müstakil unsurlar olmakla birlikte bazı durumlarda birbirileriyle çelişebilmektedirler. Kadın sporcular performanslarını artırmak ve başarılı olmak için belli bir kas büyümesine gerek duymaktadırlar. Bunun yanında toplumun kadın imajına dair beklentileri de bu sporcular üzerinde bir baskı yaratmaktadır ve bu beklentiler kas kazanımıyla oluşan fiziksel görünümle uyumsuzluk göstermektedir. Böyle bir durumda performans ve sportif başarı ile görünüm ve toplumsal kabullenilme değerleri birbirileriyle çatışmaktadır. Buna karşın kadın atletlerin ezici çoğunluğunun toplumsal cinsiyet ideolojisine direnç gösterdiği ve performans gelişimini öncelikledikleri görülmektedir (Steinfeldt, 2011). Elit sporcuların spor yapmayanlara göre daha az yardım almaya yanaştıkları görülmektedir (Carmen vd., 1968; Pierce, 1969). Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde bulunan sporcuların yüksek düzeyde ruhsal bozukluklar yaşamalarına rağmen yardım almaya yanaşmamaları görülmektedir. Bunun nedenleri üzerine 16-23 yaş arası 15 elit düzey sporcuyla yardım almalarını zorlaştıran veya kolaylaştıran sebepleri araştıran odak grup çalışması yapılmış ve

veriler tematik olarak analiz edilmiştir. Sonuçlara baktığımızda sporcuları yardım almaktan alıkoyan sebeplerin damgalanma korkusu ve geçmişte yardım alma konusunda yaşadıkları olumsuz tecrübelerden kaynaklandığı görülmektedir. Yardım alma konusunda onları teşvik eden etkenlere baktığımızda ise çevresindeki insanlarla ve özellikle antrenörleriyle olan teşvik edici ve olumlu iletişimlerin önemi dikkati çekmektedir (Gulliver A, 2012). Genç hokey sporcularıyla yapılan bir çalışma sporcuların ailelerinin övgü ve desteğini önemli bulduklarını fakat müdahil olmalarını ve davranışlarını yönlendirmelerini istemediklerini ifade etmektedirler (Ede vd., 2012). Sporcular ailelerinin desteğini ve ilgisini arzu etmektedirler fakat bunun yanında aşırı ilgi ve onları korkuya sevk edecek aşırı olumlu tavırdan rahatsız olmaktadır. Diyebiliriz ki destek olunmasını istemekle beraber özgürlüklerini sınırlandıracak müdahalelerden hoşlanmamaktadırlar. Bir nevi yardımcı rollerle desteklenmek fakat başrolün kendilerinde olmasını istemektedirler (Knight vd., 2011). Sosyal çevrenin ve özellikle antrenör gibi yakın çevre ilişkilerinin sporcular için önemi insani bir durum olarak şaşırtıcı olmasa da yaşadıkları ruhsal sorunları çözülebilir insani bir durum ya da ayıplı saklanması gereken bir durum olarak görmelerini sağlayabilmesi kendileriyle ilgili önemli konuları anlamlandırma şekillerine olan etkisini göstermesi açısından önemlidir. Değerlerin ona yüklenen anlamla şekillenebileceğini düşünürsek çevrenin sporcuların kendileriyle ilgili önemli bir soruna anlam yüklemede etkili olduğunu ve sporcuların çevre tarafından dışlanmalarının ya da kabul görmelerinin kişisel sağlıklarına yaklaşımları noktasında dahi belirleyici olabileceğini söyleyebiliriz. Nitekim erkek lise sporcularının psikiyatrik ya da psikolojik yardım alan erkek sporculara olumsuz yaklaşımına dair veriler görmektedir (Van Raalte vd., 1992). Bu çevre baskısıyla birlikte kişisel yaklaşım ve direnç hangi değerlerin önem kazanacağı noktasında belirleyici olabilmektedir. Sporcuların kimlik gelişimlerinin kendi yaşam planlarındaki kararlılıkla pozitif bir ilişki içinde olduğu görülmektedir ve geleneksel cinsiyet rollerine sahip olmayan kadınların daha yüksek kimlik gelişim puanlarına sahip oldukları görülmektedir (Marsh & Jackson, 1986; Miller & Levy, 1996).

Rol Modeller

Rol modeller ergenlik dönemindeki temel gelişim alanı olan kimlik için inşa blokları sunar. Bu da kariyer yolunda gerekli uyum, motivasyon ve süreklilik için önemlidir (Erikson, 1968). Gibson (2004) rol modellerin seçiminde benzerliğin ve bu benzerliği artırma arzusunun(beceriler, sosyal davranışlar, başarılar, karakter özellikleri vb.) etkili olduğunu öne sürmektedir. Finli atletlerle yapılan çalışmalarda genç atletlerin rol modellerinde sadece sportif performansla önem vermedikleri basmakalıp düşünce ve davranışların ötesine geçebilen, kimlik gelişimlerine ve

kişiliklerini keşfetmelerine yardımcı olabileceklerini düşündükleri kişilere yöneldikleri görülmektedir. Kişilik gelişimi, değerlerin oluşumu ve kariyer gibi önemli unsurların gelişiminde rol modellerin etkisi bilinmektedir (Ronkainen, Ryba & Selanne, 2019). Rol modeller sayesinde nasıl biri olmak istediğimizi ve bizim için nelerin mümkün olduğunu görebiliriz. Savickas rol model seçiminin kişilik inşası yolunda verilmiş bir karar olduğunu söylemektedir (Savickas, 2013). Dolayısıyla sporcuların model aldıkları kişiler, ve tersinden düşünürsek başkalarına nasıl bir rol model olmak istedikleri onların değerlerini yansıtabilir. Spor geniş kültür içinde mikro bir evren olarak onun taşıdığı değerleri, normları ve standartları ve ayrıca spor ve toplum arasındaki etkileşimi yansıtmaktadır. Spor ve doğal olarak spor medyası eğlence ve oyun anlayışı ötesinde toplumla güçlü ve akışkan bir ilişkiye sahiptir (DePauw, 1997). Dolayısıyla sporda kültürel hegemonyanın da buna karşı ortaya çıkan direnç ve değişimin de yansımaları görebiliriz. Engelli sporcular örneğine baktığımızda bu sporcuların spor medyasında idol olarak görebileceği sporcuların “able bodied” maktadır bedenlere sahip sporcular olduğunu görmekteyiz. Bu nedenle engelli sporcuların bu imajı ideal kabul etmeleri doğal görünmektedir. Hahn, (1987)’ın ifade ettiği üzere maktadır beden ideali kültürel hegemonyaya hizmet etmekte ve bu ideale tam olarak uyum gösteremeyenleri marjinalleştirerek kapitalist topluma hizmet etmektedir. Smart, (2001) engelli bireylerin bu kültürel değerleri kendilerini algılayışlarında bir mihenk taşı olarak içselleştirdiklerini iddia etmektedir. Bu ideal beden imajı arayışının Foucault’nun “Theory of Surveillance’ının” bir işlevi olduğu iddia edilmektedir (Ashton-Schaeffer vd., 2001). Foucault’nun teorisinde ifade ettiğiyle paralel olarak Hardin, (2003)’in tekerlekli sandalye sporcularıyla yaptığı çalışma sporcuların genel itibarıyla bu ideal beden imajı hegemonyasının farkında olmadıklarını ve içselleştirdiklerini göstermektedir.

Antrenörler

Antrenörün etkisi konusunda bir çok çalışma hemfikir olmakla birlikte Stewan ve Taylor, (2000) kadın sporcuların farklı antrenörlük yaklaşımlarına gereksinim duyabileceğini vurgulamaktadır. Gill, (1992)’in kadınların içsel güdüleyicilerinin daha yüksek erkeklerin ise dışsal güdüleyicilerinin daha yüksek olduğunu vurguladığı çalışma da motivasyon farklılıklarının dolayısıyla teşvik yöntemlerinin değişkenlik gösterebileceğini desteklemektedir. Kadınların ve azınlık grupların antrenörlerin ayrımcı veya farklı yaklaşımlar gösterdiğini düşünme oranları egemen gruba göre daha fazla görülmektedir. Burada kötücül bir yaklaşımın olmadığını varsaydığımızda en azından antrenörlerin bu grupların değerlerini anlamadığı ve dolayısıyla gerekli hassasiyeti gösteremediği düşünülebilir. Bu ayrımcı yaklaşımla

paralel olarak ele alabileceğimiz bir diğer veri olarak kadınların erkeklere kıyasla antrenör olma arzularının daha fazla olduğu görülmekte ve güdüleyici etken olarak özel olarak gençlerin karakter gelişiminde etkili olmak istedikleri ifadelerini görmekteyiz (Kamphoff & Gill, 2008). Kadın atletlerin erkek atletlere göre antrenörlerinin olumlu ya da olumsuz tavırlarının psikolojik durumlarında daha fazla etki bıraktığı görülmektedir. Bireysel sporlarda takım sporlarına göre antrenörün etkisinin daha fazla olduğu görülmektedir. Sporcuların etkileşimde olduğu kişiler azaldıkça onların öznel ağırlıklarının da arttığı dolayısıyla pastadan aldıkları önem derecesinin de arttığını söyleyebiliriz. Sandstorm'un (Sandström, 2012) bireysel sporcularla yaptığı çalışmada sporcuların antrenman süreçleri ve teknik çalışmalar ilerledikçe antrenörüyle daha yoğun bir ilişkiye sahip olduğu ve antrenörünün sporcu üzerindeki ilgisinin doğal olarak arttığını söylemektedir. Sporcunun bu aşamada kendisini merkezde görmeye ve antrenörünün ona inandığı düşüncesinin gelişmeye başladığı görülmektedir. Bireysel sporlarda yapı gereği bu ilişkinin gelişmeye daha açık olduğu böylelikle antrenörün etkisinin paralel bir şekilde daha önem arz ettiği görülmektedir. Antrenörün her bir atletle sarfettiği süre arttıkça geri bildirim imkanı çoğalmakta ve sporcuların performansına olumlu etkisi artmaktadır (Baker vd., 2003). Sporcu için kendini merkezde görmek ve önemsedığı kişilerce kendi potansiyeline inanılması, geri bildirimde bulunulması ve ilgilenilmesi önemli ve olumlu bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun tersi durumda ise sporcunun yabancılaşma hissettiği ve kendine güvenin azaldığı görülmektedir (Bebetsos vd., 2017). Cinsiyete ve spor türüne göre antrenörün daha demokratik ya da otokratik olması, veya ne derece olumlu geri dönüş yapması gibi antrenör yaklaşımı beklentileri değişiklik göstermektedir. Bunun yanında antrenörlerinden özel ilgi beklentileri noktasında sporcular ortak bir görüş bildirmektedirler (Lindauer, 2000). Temel olarak sporcuların antrenörleriyle olan ilişkiden beklentileri : Bağlılık, yakınlık, bütünleyicilik olarak görünmektedir (Adie & Jowett, 2010).

Bireysel Sporlar Takım Sporları ve Branş Farklılıkları

Araştırmalar yüksek riskli sporların katılımcılara özgürlük deneyimi sunduğunu, böylelikle temel insani değerleri keşfetmesine olanak sağladığını (Brymer & Schweitzer, 2013b), korku ve endişe deneyiminin dönüşümsel faydası sonucu cesaret ve alçakgönüllülük gelişimine olanak sağladığını göstermektedir (Brymer & Schweitzer, 2013a). Bu tarz sporların büyük çoğunluğu doğa içinde açık alanlarda yapılmaktadır. Katılımcılar doğanın saflığına verdikleri önemi vurgulamaktadırlar ve çevresel farkındalık ve onu koruma duygusunun bu kişilerde geliştiğini söyleyebiliriz (Frühauf vd., 2017). Böylelikle sporcuların spora katılımlarına ve bırakmalarına neden olan ya da onları güdüleyen değerlerin yanında spor yoluyla

oluşturdukları değerlerin de altını çizmek gerekebilir. Takım oyuncularının bireysel sporculara göre dopinge karşı daha mesafeli olduğu görülmektedir. Bunda takım içindeki sporcuların birbirlerine karşı doping kullanımını hoş karşılamamalarının etkili olabileceği düşünülmektedir. Kavussanu, (2007) takım sporlarında takım içindeki atletlerin ve antrenörlerin oluşturduğu yaygın değer anlayışının daha etkili olduğunu öne sürmektedir. Dolayısıyla yapılan sporun çeşidine göre doping kullanımı bireysel etik değerlerle olabildiği kadar sosyal değerlerle de açıklanabilir. Diğer bir çok çalışmada da dopinge yönelme veya kaçınma davranışının antrenör etkisi gibi toplumsal bağlamda açıklanabileceğini göstermektedir (Johnson, 2011; Lentillon vd., 2010; Smith vd., 2010; Allen vd., 2015). Sporcuların performans düzeylerine göre de değerleri ve güduları değişebilmektedir. Olimpiyat sporcuları için performans artırımı, kazanma ve keyif almanın en önemli üç şey olduğu görülmektedir (Weinberg vd., 2000). Yarışmacı olmayan bisikletçilerin kilo kontrolüne verdikleri önemin daha fazla olduğu yarışmacı bisikletçilerin ise başarı hedeflerine verdikleri önemin daha baskın olduğu görülmektedir. (LaChausse, 2006). Sporcuların sporun sunduğu aidiyet ve etkileşimli ilişkiye değer verdikleri görülüyor. Fakat fiziksel aktiviteye katılım profesyonelleştikçe rekabet unsurunun önem kazandığı görülmektedir. Bu durumu sporcular ve sporcu olmayanları kıyasladığımızda görebilmekteyiz (Maloney & Petrie, 1972; Loy, Birrell, & Rose, 1976; Sage, 1980).

SONUÇ

Slovenya, almanya, çek cumhuriyeti ve lüksemburgda 15-22 yaş arası 9189 kadın ve erkek katılımcıyla 1970-1999 yılları arasında spora katılım nedenlerinin değişimi üzerine yapılan çalışmanın sonuçları bireysel farklılıklar dışında toplumsal değişimin amaçlara etkisini göstermesi bakımından önem arz etmektedir. Zaman içinde kadınların sağlıklı yaşam nedeniyle katılımlarında artış görülmektedir. Aynı şekilde zaman içinde kadın katılım oranında artış görülmektedir. Bu artışa özellikle alman üniversitelerinde feminist hareket içinde bulunan kadın gruplarının neden olabileceği düşünülmektedir. Karatenin dayanıklılık üzerine etkileri çalışmalarda vurgulanırken katılımcıların karateye başlama motivasyonları içinde bu özelliğe aynı oranda vurgu yapmadıkları görülmektedir (Jakhel & Pieter, 2013). 1913-1926 doğumlu sporcularla yapılan çalışmalarda büyük bunalım ve dünya savaşlarını yaşamış ve kültürel olarak yaşla beraber fiziksel çöküşün kabullenildiği sporun yaşlı ve kadınlar için gereksiz ve zararlı olduğunun düşünüldüğü bir dönemden aktif yaşlanmanın ve yaşlılığa direnmenin medya ve devlet yönetimi tarafından teşvik edildiği bir dönemi yaşadıkları ortaya koyularak spora katılımları bu toplumsal değişimle ilişkilendirilmektedir (Dionigi, 2015). Sporun kendine has dinamiklerinin

etkisini reddetmeksizin genel toplumsal değerlerin bir parçası olduğunu söyleyebiliriz. Spor dışında oluşmuş değerler sporun içine taşınabilmekte veya spor içindeki değerlerin şekillenmesine etki edebilmektedir. İlköğretim çağındaki çocukların genel yaşam güdüleyicilerine dair verilerin üniversite çağındaki spor motivasyonlarını yordayabileceği görülmektedir (Lindner K & Kerr J, 2001). Kişilerin spordaki varlığı genel yaklaşımları ve kişilik özellikleriyle paralellik gösterebilmektedir. Spor ve sporcu toplumun bir unsuru olarak diğer unsurlarla etkileşim içinde bulunmakta ve toplumun dinamiklerini etkilediği gibi bu dinamiklerden etkilenmektedir. 2016 Rio olimpiyatlarında Rus doping ajansının dopinge zemin hazırladığının anlaşıldığı skandal sonrası kurumların özerkliği ve güvenilirliğinin sorgulandığını; bağımsızlık, şeffaflık ve demokrasi vurgusu yapıldığını görmekteyiz (Gonsalves & Schneider, 2021). Dolayısıyla farklı koşullar ve toplumsal gelişmeler sonucu spor ve sporcu gündeminde bazı değerlerin veya güdülerin ön plana çıkabildiğini görmekteyiz.

KAYNAKÇA

- Adie, J. W., & Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11), 2750-2773.
- Allen, J., Taylor, J., Dimeo, P., Dixon, S., & Robinson, L. (2015). Predicting elite Scottish athletes' attitudes towards doping: examining the contribution of achievement goals and motivational climate. *Journal of sports sciences*, 33(9), 899-906.
- Andronikos, G., Westbury, T., & Martindale, R. J. (2019). Unsuccessful transitions: Understanding dropout from the athletes' perspective. *Athens Journal of Sports*, 6(4), 195-214.
- Angosto, S., Berengüí, R., Vegara-Ferri, J. M., & López-Gullón, J. M. (2020). Motives and commitment to sport in amateurs during confinement: a segmentation study. *International journal of environmental research and public health*, 17(20), 7398.
- Ashton-Schaeffer, C., Gibson, H.J., Autry, C.E., & Hanson, C. (2001) Meaning of sport to adults with physical disabilities: a disability sports camp experience. *Sociology of Sport Journal*, 18, 95-114.
- Baillie, P. H., & Danish, S. J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The sport psychologist*, 6(1), 77-98.
- Baker, J., Yardley, J., & Cote, J. (2003). Coach behaviors and athlete satisfaction in team and individual sports. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 226–239.

- Baron-Thiene, A., & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 42-49.
- Bastos, A. D. A., Salguero, A., González-Boto, R., & Marquez, S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 358-367.
- Bebetsos, E., Filippou, F., & Bebetos, G. (2017). Athletes' criticism of coaching behavior: Differences among gender, and type of sport. *Polish Psychological Bulletin*.
- Boiché, J., & Sarrazin, P. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *Journal of Sports Sciences and Medicine*, 8, 9-1
- Brustad, R.J., Babkes, M.L., & Smith, A.L. (2001). Youth in sport: psychological considerations. In *Handbook of sport psychology* (2nd ed.). New York: Wiley.
- Brymer, E., and Schweitzer, R. (2013a). Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *J. Heal. Psychol.* 18, 477–487. doi: 10.1177/1359105312446770.
- Brymer, E., and Schweitzer, R. (2013b). The search for freedom in extreme sports: a phenomenological exploration. *Psychol. Sport Exerc.* 14, 865–873. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.07.004
- Burton, D., & Martens, R. (1986). Pinned by their own goals: An exploratory investigation into why kids drop out of wrestling. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 183-197.
- Carmen LR, Zerman JL, Blaine GB Jr: Use of the Harvard Psychiatric Service by athletes and non-athletes. *Ment Hyg* 1968, 52(1):134–137.
- Cash, T. F., Novy, P. L., & Grant, J. R. (1994) Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the Reasons for Exercise Inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 539-544.
- Ceviz, E., Genç, H., Türkmen, M. (2021).Coronavirüs (Covid-19) Pandemisi: Sedanterler ve Sporcularda Evde Fiziksel Aktivite. Doç. Dr. Mehmet İlkım (edt.). *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I 2021/ Eylül*, 1. Basım, 9-27. Gece Kitaplığı.
- Chirkov, V., Kim, Y., Ryan, R. M., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.

- Ciocan, D. M., & Milon, A. (2017). Study Regarding the Motives of Children Participation in Sport Activities. *LUMEN Proceedings*, 1, 159-168.
- Coakley, J., & White, A. (1992). Making decisions: Gender and sport participation among British adolescents. *Sociology of sport journal*, 9(1), 20-35.
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European physical education review*, 21(1), 114-131.
- Curry, T. J., & Weiss, O. (1989). Sport identity and motivation for sport participation: A comparison between American college athletes and Austrian student sport club members. *Sociology of Sport Journal*, 6(3), 257-268.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The counseling psychologist*, 21(3), 352-385.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 431- 441). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- DePauw, K. (1997). The (In)Visibility of DisAbility: Cultural contexts and “Sporting Bodies.” *Quest*, 49, 416-4
- Dionigi, R. A. (2015). Pathways to masters sport: Sharing stories from sport ‘continuers’, ‘rekindlers’ and ‘late bloomers’. In *Physical activity and sport in later life* (pp. 54-68). Palgrave Macmillan, London.
- Ede, S., Kamphoff, C. S., Mackey, T., & Armentrout, S. M. (2012). Youth hockey athletes' perceptions of parental involvement: They want more. *Journal of Sport Behavior*, 35(1), 3.
- Ekıncı, N. E., Bıskın, H., & Ustun, U. D. (2017). Expressed motives of amateur karate and taekwondo athletes for sport participation. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(3), 360-362.
- Elsbach, K., & Bhattacharya, C. (2001). Defining who you are by what you're not: Organizational disidentification and the national rifle association. *Organization Science*, 12(4), 393–413.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: WW Norton & Company.
- Frühauf, A., Hardy, W. A., Pfoestl, D., Hoellen, F. G., & Kopp, M. (2017). A qualitative approach on motives and aspects of risks in freeriding. *Frontiers in psychology*, 8, 1998.

- Genç, H., Ceviz, E., Türkmen, M., & Çiftçi, B. (2022). Bel Ağrısı Rehabilitasyon Uygulamalarında Egzersizin Önemi. İçinde Doç. Dr. Aydın Şükrü Bengü Editör & Öğr. Gör. Ebubekir İzol (edt.), *Sağlık Bilimlerinde İnovatif Yöntemler, Teoriler ve Uygulamalar-2022/Eylül*, 119-167. İKSAD Yayınevi.
- Gibson, D. E. (2004). Role models in career development: New directions for theory and research. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 134–156.
- Gill, D-L (1992). Gender and sport behavior' In T.S. Hom @d.), *Advances in sport Psychology* (pp. 143-160). Champaign, IL: Human Kinetics Publisher
- Gonsalves, M., & Schneider, A. J. (2021). The Athletes' Voice and a Feminist Ethics of Care: The Russian Doping Scandal at the 2016 Olympic Games. *The International Journal of the History of Sport*, 38(10-11), 1122-1144.
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T., & Weiss, M. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 155.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59–76.
- Guedes, D. P., & Netto, J. E. S. (2013). Sport participation motives of young Brazilian athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 117(3), 742-759.
- Guillet, E., Sarrazin, P., Carpenter, P., Trouilloud, D., & Cury, F. (2002). Predicting persistence or withdrawal in female handballers with social exchange theory. *International Journal of Sports Psychology*, 37, 92-104
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC psychiatry*, 12(1), 1-14.
- Hahn, H. (1987). Advertising the acceptably employable image: Disability and capitalism. *Policy Studies Journal*, 15(3), 551-570
- Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. Champaign, IL: Human Kinetics
- Hardin, B., & Hardin, M. (2003). Conformity and conflict: Wheelchair athletes discuss sport media. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20(3), 246-259.
- Hardy, L., Barlow, M., Evans, L., Rees, T., Woodman, T., & Warr, C. (2017). Great British medalists: Psychosocial biographies of super-elite and elite athletes from Olympic sports. *Progress in Brain Research*, 232, 1-119. doi: 10.1016/bs.pbr.2017.03.004
- Hassan, A. R., Lam, M. H. S., Ku, S., Li, W. H. C., Lee, K. Y., Ho, E., ... & Wong, A. S. W. (2017). The reasons of dropout of sport in Hong Kong school athletes. *Health Psychology Research*, 5(1).

- Hellstedt, J. C. (1990). Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment. *Journal of Sport Behavior*, 13(3), 135–144.
- Higgins, E. T. (2007). Value. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 454–472). The Guilford Press.
- Hogg, M., & Terry, D. (2000). Social identity and self-categorization processes in organizational contexts. *Academy of Management Review*, 25(1), 121–140.
- Hurrell, R. M. (1997) Factors associated with regular exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 871-874.
- Jakhel, R., & Pieter, W. (2013). Changes in participation motives in karate between 1970–1999. *IDO. Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 13(1), 48-57.
- Jõesaar, H., Hein, V. and Hagger, M.S. (2011), “Peer influence on young athletes’ need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: a 12-month prospective study”, *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 12 No. 5, pp. 500-508
- Johnson, M. B. (2011). A systemic model of doping behavior. *The American Journal of Psychology*, 124(2), 151–162.
- Kamphoff, C., & Gill, D. (2008). Collegiate athletes' perceptions of the coaching profession. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(1), 55-72.
- Kavussanu, M. (2007). Morality in sport. In S. Jowett & D. E. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 265–278). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kenyon, G. (1968) Conceptual model for characterizing physical activity. *Research Quarterly*, 39, 96-105.
- Knight, C. J., Neely, K. C., & Holt, N. L. (2011). Parental behaviors in team sports: How do female athletes want parents to behave?. *Journal of applied sport psychology*, 23(1), 76-92.
- LaChausse, R. G. (2006). Motives of competitive and non-competitive cyclists. *Journal of sport behavior*, 29(4), 304.
- Lee, M. J., Whitehead, J., Ntoumanis, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2008). Relationships among values, achievement orientations, and attitudes in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(5), 588.
- Lentillon-Kaestner, V., & Carstairs, C. (2010). Doping use among young elite cyclists: A qualitative psychosociological approach. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20, 336–345.
- Lindauer, J. R. (2000). *A comparison of preferred coaching leadership behaviors of college athletes in individual and team sports* (Doctoral dissertation).

- Lindner, K. J., & Kerr, J. (2001). Predictability of sport participation motivation from metamotivational dominances and orientations. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 759-773.
- Lindner, K. J., & Kerr, J. H. (2000). Metamotivational orientations in sport participants and non-participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 1(1), 7-25.
- Lock, D., & Filo, K. (2012). The downside of being irrelevant and aloof: Exploring why individuals do not attend sport. *Sport Management Review*, 15(2), 187-199.
- Loy, J., BIRRBLL, S., & ROSE, D. Attitudes toward agnostic activities as a function of selected social identities. *Quest*, 1976, 26, 81-93.
- Lundqvist, C., Träff, M., & Brady, A. (2021). "Not everyone gets the opportunity to experience this": Swedish elite athletes' perceptions of quality of life. *International Journal of Sport Psychology*, 52(5), 412-431.
- Maloney, T. L., & Petrib, B. M. Professionalization of attitude toward play among Canadian school pupils as a function of sex, grade and athletic participation. *Journal of Leisure Research*, 1972, 4, 184-195.
- Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1986). Multidimensional self-concepts, masculinity, and femininity as a function of women's involvement in athletics. *Sex roles*, 15, 391-415.
- Masten, R., Dimec, T., Ivanovski Donko, A., & Tušak, M. (2010). Motives for sports participation, attitudes to sport and general health status of the slovenian armed forces employees. *Kinesiology*, 42(2.), 153-163.
- Mathes, S. A., & Battista, R. (1985). College men's and women's motives for participation in physical activity. *Perceptual and motor skills*, 61(3), 719-726.
- Medic, N., Young, B. W., Starkes, J. L., & Weir, P. L. (2012). Relationship between having a coach and masters athletes' motivational regulations for sport and achievement goal orientations. *International Journal of Coaching Science*, 6, 65-79.
- Miller, J. L., & Levy, G. D. (1996). Gender role conflict, gender-typed characteristics, self-concepts, and sport socialization in female athletes and nonathletes. *Sex roles*, 35, 111-122.
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC public health*, 15(1), 1-12.
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Marquez, S. (2006). Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition. *Journal of sport behavior*, 29(3).

- Monteiro, D., Cid, L., Marinho, D. A., Moutão, J., Vitorino, A., & Bento, T. (2017). Determinants and reasons for dropout in swimming—systematic review. *Sports*, 5(3), 50.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444-453
- Patrick, H., Ryan, A.M., Alfeld-Liro, C., Fredricks, J.A., Hruda, L.Z. and Eccles, J.S. (1999), “Adolescents’ commitment to developing talent: the role of peers in continuing motivation for sports and the arts”, *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 28 No. 6, pp. 741-763.
- Penna, E. M., Campos, B. T., Gonçalves, G. G. P., Godinho, G. H. P., Lima, C. O. V., & Prado, L. S. (2018). Relative age effect and dropout causes in a multisport club setting. Is there a special reason to give up?. *Motriz: Revista de Educação Física*, 24.
- Pierce RA: Athletes in psychotherapy: how many, how come? *J Am Coll Health Assoc* 1969, 17(3):244–249
- Polat, E., Doğan, B., & Mutlu, F. (2018). An investigation of sport participation motives of the individuals doing recreative sports and competitive sports. *International Journal of Social Science Research*, 7(2), 175-187.
- Požėrienė, J., Adomaitienė, R., Ostasevičienė, V., Rėklaitienė, D., & Kragėnienė, I. (2008). Sport participation motivation of athletes with intellectual disabilities. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(70).
- Rintaugu, E.G. ve Ngetich, E.D.K. (2012). Motivational gender differences in sport and exercise participation among university sport science students. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(2), 180.
- Ronkainen, N. J., Ryba, T. V., & Selänne, H. (2019). “She is where I’d want to be in my career”: Youth athletes’ role models and their implications for career and identity construction. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101562.
- Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T., & Konttinen, N. (2013). Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes. *International journal of sports science & coaching*, 8(1), 19-32.
- Ryan RM and Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Education Psychol* 2000; 25: 54–67.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997) Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.

- Sage, G. H. Orientations toward sport of male and female intercollegiate athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1980, 2, 355-362.
- Sandström, E. (2012). Reflections on athlete-coach relationship in the course of athletic career: Athletes' perspective. (D-essay in Sport psychology, 91-120 ECTS credits). School of Health and Social Science, Halmstad University, Sweden.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. *Career development and counseling: Putting theory and research to work*, 2, 144-180.
- Scanlan, T.K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 25-35.
- Sit, C. H., Kerr, J. H., & Wong, I. T. (2008). Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport and exercise*, 9(3), 266-283.
- Smart, J. (2001). Disability, society and the individual. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, Inc.
- Smith, A., Stewart, B., Oliver-Bennetts, S., McDonald, S., Ingerson, L., Anderson, A., ... Graetz, F. (2010). Contextual influences and athlete attitudes to drugs in sport. *Sport Management Review*, 13, 181-197
- Smith, A.L. (2003), "Peer relationships in physical activity contexts: a road less traveled in youth sport and exercise psychology research", *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 4 No. 1, pp. 25-39.
- Snyder, E. E., & Spreitzer, E. Lifelong involvement in sport as a leisure pursuit: aspects of role construction. *Quest*, 1979, 31, 57-70.
- Soares, J., Antunnes, H., & van den Tillaar, R. (2013). A comparison between boys and girls about the motives for the participation in school sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), 303.
- Steinfeldt, J. A., Carter, H., Benton, E., & Steinfeldt, M. C. (2011). Muscularity beliefs of female college student-athletes. *Sex roles*, 64(7), 543-554.
- Stewan, C., & Taylor, J. (2000). Why Female Athletes Quit: Implications for Coach Education.
- Strand, B., Strand, L., Ratzlaff, K., & Spiess, K. (2021). From the voice of athletes: positive and negative aspects of parent/athlete relationships. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, 1-13.
- Swan, I., Souglis, A., & Andronikos, G. (2022). Investigating the reasons for dropping out by competitive artistic gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(1), 55-66.

- Tajfel, H. (1972). Experiments in a vacuum. In J. Israel & H. Tajfel (Eds.), *The context of social psychology: A critical assessment* (pp. 69–119). London: Published in Cooperation with the European Association of Experimental Psychology by Academic Press.
- Tajfel, H., & Turner, J. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Monterey: Brooks/Cole Publishing Company
- Uphill, M. A., & Jones, M. V. (2007). Antecedents of emotions in elite athletes: A cognitive motivational relational theory perspective. *Research quarterly for exercise and sport*, 78(2), 79-89.
- Van Raalte J, Brewer D, Brewer B, Linder D: NCAA division II college football players' perceptions of an athlete who consults a sport psychologist. *J Sport Exerc Psychol* 1992, 14:273–282.
- Walseth, K. (2006). Sport and belonging. *International review for the sociology of sport*, 41(3-4), 447-464.
- Weinberg, R. Burton, D. Yukelson D. Weigand, D. (2000). Perceived goal setting practices of olympic athletes: An exploratory investigation. *Sport psychologist*. 14, 279-295.
- Weiss, M.R. & Petlichkoff, LM (1989) Children's molivation for Participation and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1, 195-211
- Wheaton, B. (2004) *Understanding Lifestyle Sports: Consumption, Identity and Difference*. New York: Routledge.
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Erklıç, A. O. (2024). Spor ve stres yönetimi: “Günlük yaşamda egzersizin rolü”. In P. Karacan Doğan & M. Gönen (Eds.), *Spor bilimlerinde kapsayıcı çalışmalar* (ss. 42-62). Duvar Yayınları, İzmir
- Zhou, L., Chlebosz, K., Tower, J., & Morris, T. (2020). An exploratory study of motives for participation in extreme sports and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 51(1), 56-76.

2. BÖLÜM

REKREASYON YÖNETİMİ: TÜRKİYE VE DÜNYA PERSPEKTİFİ

**Yaşar YAŞAR¹
Veysel DİREKÇİ²**

¹ Dr. Öğr. Üyesi , Şırnak Üniversitesi, Şırnak Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı
Şırnak, ORCID ID: 0000-0003-2079-0444i Yasar.yasar@sirnak.edu.tr

² Öğr. Gör. Şırnak Üniversitesi, Şırnak Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı
Şırnak, ORCID ID: 0000-0001-6069-329X, Veysel.direkci@sirnak.edu.tr

1.Giriş

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştirme ve sosyal bağlarını güçlendirme amacıyla yapılan etkinlikleri kapsar. Rekreasyon, genellikle insanların serbest zamanlarında keyif aldıkları, eğlenceli ve rahatlatıcı aktiviteler olarak tanımlanabilir. Bireyler bu tür etkinliklere; ustalık kazanma, neşe duyma, kabul görme, başarı hissi, özsaygı geliştirme ve keyif alma gibi çeşitli motivasyonlarla katılırlar (Lakmalı vd., 2021;Yel vd., 2024a, 2024b; Öktem, 2022; Öktem ve Çingöz, 2023; Özavci vd., 2023). Serbest zaman ise, kişinin çalışma yükümlülüklerinden bağımsız olarak sahip olduğu zaman dilimini ifade eder. Bu zaman zarfında yapılan aktiviteler ise kişisel tercihlere göre farklılık gösterebilir (Çingöz ve ark., 2021; Gönen vd., 2022; Erbaş & Gümüş 202; Gürbüz, 2023a).

Rekreasyon yönetimi ise bu etkinliklerin planlanması, organize edilmesi ve sürdürülebilir bir şekilde yönetilmesini içerir. Bu bölümde, Türkiye ve dünyada rekreasyon yönetiminin gelişimi, mevcut durumu ve farklılıkları ele alınacaktır. Ayrıca, daha önce yapılmış çalışmalar ve bu alandaki uygulamalar tablolarla sunulacaktır.

2.Rekreasyon Yönetiminin Tanımı ve Önemi

Rekreasyon yönetimi, bireylerin yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen bir disiplindir. Bu yönetim, hem kamu hem de özel sektör tarafından yürütülen etkinlikleri kapsar. Rekreasyon yönetimi, şu alanlarda önem taşır:

Fiziksel ve Zihinsel Sağlık

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin hem bedensel hem de ruhsal sağlığını çok yönlü biçimde destekler. Fiziksel aktiviteler, kas-iskelet sistemini güçlendirir, kardiyovasküler sağlığı iyileştirir ve genel enerji seviyesini artırır (Koyuncu vd., 2010; Gönen & Ceyhan, 2022; Cin vd., 2021; Gürbüz, 2023b). Aynı zamanda, doğa yürüyüşleri, yüzme, bisiklet gibi etkinlikler sayesinde bireyler günlük hayatın yarattığı fiziksel yorgunluğu ve zihinsel stresi atma fırsatı bulurlar (Çabuk vd., 2020). Ruhsal açıdan ise, rekreasyonel etkinlikler kişiye keyif ve tatmin duygusu kazandırır; anksiyete ve depresyon belirtilerinin azalmasına katkı sağlar (Bozkuş vd., 2013). Sosyal ortamlarda gerçekleştirilen bu aktiviteler, bireyin kendini ifade etmesine, özgüven kazanmasına ve sosyal destek ağını geliştirmesine de yardımcı olur.

Ekonomik Katkı

Rekreasyonel faaliyetler, turizm, spor, etkinlik organizasyonları ve hizmet sektörü gibi birçok alanla doğrudan bağlantılıdır. Bu bağlantılar sayesinde hem yerel hem de ulusal düzeyde ekonomik hareketliliği artırır. Örneğin, parklar, spor tesisleri, yürüyüş yolları ve kültürel etkinlik alanları gibi rekreasyonel yatırımlar, yerel ekonomide yeni iş imkânlarının doğmasına katkı sağlar. Turizmle birleştiğinde ise; festivaller, doğa sporları, kamp alanları ve ekoturizm gibi etkinlikler sayesinde farklı bölgeler ekonomik canlanma yaşar. Bu tür faaliyetler sadece büyük şehirlerde değil, kırsal bölgelerde de girişimciliği teşvik eder, küçük işletmeleri destekler ve yerel halkın gelir seviyesini yükseltir. Ayrıca, rekreasyon alanlarına yapılan yatırımlar, toplumda yaşam kalitesini artırdığı gibi sürdürülebilir kalkınmaya da katkıda bulunur.

Sosyal Bağlar

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin yalnızca boş zamanlarını değerlendirmelerini sağlamakla kalmaz; aynı zamanda toplumsal etkileşimi güçlendiren önemli bir araç görevi görür. Parklarda yapılan yürüyüşler, toplu spor etkinlikleri, kültürel festivaller veya gönüllü çalışmalar gibi etkinlikler sayesinde insanlar bir araya gelir, birlikte vakit geçirir ve ortak paydalarda buluşma imkânı yakalar. Bu etkileşimler, bireyler arasında empati gelişimini desteklerken; toplumsal dayanışmayı, aidiyet duygusunu ve güven ortamını da pekiştirir. Özellikle farklı yaş gruplarının, kültürel geçmişlerin ya da sosyoekonomik düzeylerin bir arada bulunduğu ortamlarda, rekreasyonel faaliyetler aracılığıyla önyargılar azalır, hoşgörü artar.

3. Türkiye ve Dünyada Rekreasyon Yönetimi Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Türkiye ve dünyada rekreasyon yönetimi üzerine birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Tablo 1'de, bu alanda yapılan çalışmalar detaylı bir şekilde sunulmaktadır. Tablo, hem Türkiye'de hem de dünya genelinde gerçekleştirilen çalışmalara yer vererek, rekreasyon yönetimi alanındaki farklı yaklaşımları ve odak noktalarını karşılaştırmalı bir şekilde inceleme imkânı sağlamaktadır.

Tablo 1: Türkiye ve Dünyada Rekreasyon Yönetimi Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Çalışma Başlığı	Ana Fikir	Kullanılan Argümanlar	Yıl	Referans
Türkiye'de Rekreasyon Yönetimi ve Sorunları	Türkiye'de rekreasyon yönetimi kamu odaklıdır ve özel sektör katılımı sınırlıdır.	Kamu yönetiminin merkezi yapısı, yerel yönetimlerin sınırlı rolü, özel sektör eksikliği.	2015	Yılmaz, M. (2015). Türkiye'de Rekreasyon Yönetimi. Ankara: Akademik Yayınlar.
Sürdürülebilir Rekreasyon ve Çevre Yönetimi	Sürdürülebilirlik, Türkiye'deki rekreasyon projelerinde yeterince öncelik kazanmamıştır.	Çevresel etkilerin göz ardı edilmesi, sürdürülebilirlik politikalarının eksikliği.	2018	Kaya, A. (2018). Sürdürülebilir Rekreasyon. İstanbul: Çevre ve Rekreasyon Dergisi.
Recreation Management in the USA	ABD'de rekreasyon yönetimi özel sektör ve sivil toplum kuruluşları tarafından yönlendirilir.	Özel sektör yatırımları, sivil toplumun aktif katılımı, profesyonel yönetim yaklaşımları.	2010	Smith, J. (2010). Recreation Management in the USA. New York: Springer.
Global Trends in Recreation Management	Rekreasyon yönetiminde sürdürülebilirlik ve teknoloji entegrasyonu ön plandadır.	Dijitalleşme, çevresel sürdürülebilirlik, uluslararası işbirlikleri.	2020	Brown, M. (2020). Global Trends in Recreation Management. London: Routledge.
Türkiye'de Yerel Yönetimlerin Rekreasyon Faaliyetleri	Yerel yönetimler, rekreasyon projelerinde altyapı sağlayıcı olarak sınırlı bir rol oynar.	Belediyelerin bütçe kısıtları, merkezi yönetimle koordinasyon eksikliği.	2017	Çelik, Z. (2017). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon. Ankara: Yerel Yönetimler Dergisi.
Recreation and Sustainability: A Global Perspective	Sürdürülebilirlik, rekreasyon yönetiminin temel bir unsuru olmalıdır.	Çevresel koruma, karbon ayak izi azaltımı, doğa temelli projelerin önemi.	2019	Johnson, S. (2019). Recreation and Sustainability. Cambridge: Cambridge Press.
Türkiye'de Spor ve Rekreasyon İlişkisi	Spor, Türkiye'deki rekreasyon projelerinin ana odak noktasıdır.	Sporun ekonomik katkısı, gençlik odaklı projelerin önceliği.	2016	Demir, A. (2016). Spor ve Rekreasyon. İstanbul: Spor Bilimleri Dergisi.
Cultural Diversity in Recreation Management	Kültürel çeşitlilik, rekreasyon projelerinin başarısında kritik bir rol oynar.	Çok kültürlü yaklaşımlar, uluslararası etkinliklerin etkisi, kültürel entegrasyon.	2018	Carter, E. (2018). Cultural Diversity in Recreation. Oxford: Oxford University Press.
Türkiye'de Rekreasyon Alanlarının Planlanması	Rekreasyon alanlarının planlanması, yerel ihtiyaçlara göre yapılmalıdır.	Yerel halkın katılımı, altyapı eksiklikleri, planlama süreçlerindeki yetersizlikler.	2014	Aksoy, M. (2014). Rekreasyon Alanları Planlaması. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
Recreation and Public Health	Rekreasyon, halk sağlığını iyileştirmek için önemli bir araçtır.	Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri, sosyal bağların güçlendirilmesi.	2019	WHO (2019). Recreation and Public Health. Geneva: WHO Publications.

Ekoturizm ve Rekreasyon Yönetimi	Ekoturizm, Türkiye'deki rekreasyon yönetiminde önemli bir potansiyele sahiptir.	Doğa temelli projelerin ekonomik katkısı, çevresel sürdürülebilirlik.	2021	Çetin, A. (2021). Ekoturizm ve Rekreasyon. Antalya: Turizm Araştırmaları Dergisi.
Recreation and Technology Integration	Teknoloji, rekreasyon projelerinin planlanması ve yönetiminde kritik bir rol oynar.	Dijital platformlar, veri analitiği, yapay zeka uygulamaları.	2020	Wilson, D. (2020). Recreation and Technology. San Francisco: TechRecreation Press.
Türkiye'de Rekreasyonun Ekonomik Katkısı	Rekreasyon, turizm ve spor sektörleri üzerinden ekonomik büyümeye katkı sağlar.	Turizm gelirleri, spor etkinliklerinin ekonomik etkileri, yerel kalkınma.	2019	Yıldız, E. (2019). Rekreasyonun Ekonomik Katkısı. İstanbul: Ekonomi ve Rekreasyon Dergisi.
Spor ve Rekreasyon Yönetiminde Kriz Yönetimi	Kriz yönetimi, rekreasyon projelerinin sürdürülebilirliği için kritik önemdedir.	Doğal afetler, pandemi gibi krizlerde rekreasyon projelerinin adaptasyonu.	2021	Taylor, J. (2021). Crisis Management in Recreation. London: Routledge.
Türkiye'de Kadın ve Engelli Katılımı	Kadınlar ve engelliler için kapsayıcı rekreasyon projeleri geliştirilmelidir.	Sosyal eşitlik, dezavantajlı grupların katılımı, toplumsal farkındalık.	2020	Özkan, F. (2020). Kadın ve Engelli Katılımı. Ankara: Sosyal Politika Dergisi.
Recreation and Climate Change	Rekreasyon projeleri, iklim değişikliğiyle mücadelede önemli bir araçtır.	Karbon ayak izi azaltımı, doğa temelli projelerin önemi, çevresel farkındalık.	2021	IPCC (2021). Recreation and Climate Change. Geneva: IPCC Publications.
Türkiye'de Rekreasyon ve Eğitim	Eğitim, rekreasyon yönetiminde profesyonelleşme için kritik bir unsurdur.	Sertifikasyon eksikliği, akademik programların sınırlılığı, uluslararası standart eksikliği.	2018	Karaca, H. (2018). Rekreasyon ve Eğitim. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
Recreation and Urban Planning	Rekreasyon, kentsel yaşam kalitesini artırmak için önemli bir araçtır.	Kentsel yeşil alanların önemi, sosyal etkileşim alanlarının artırılması.	2017	Green, L. (2017). Recreation and Urban Planning. Chicago: Urban Studies Press.
Türkiye'de Rekreasyon ve Sağlık	Rekreasyon, halk sağlığını iyileştirmek için önemli bir araçtır.	Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri, sosyal bağların güçlendirilmesi.	2020	Şahin, M. (2020). Rekreasyon ve Sağlık. İstanbul: Sağlık ve Spor Dergisi.
Rekreasyon ve Dijitalleşme: Türkiye Perspektifi	Dijitalleşme, rekreasyon projelerinin erişilebilirliğini artırmaktadır.	Mobil uygulamalar, dijital platformlar, veri analitiği.	2023	Arslan, B. (2023). Rekreasyon ve Dijitalleşme. İstanbul: Dijital Rekreasyon Dergisi.
Post-Pandemi Döneminde Rekreasyon Yönetimi	Pandemi, rekreasyon projelerinde açık alanların önemini artırmıştır.	Açık hava etkinlikleri, sosyal mesafe uygulamaları, bireysel rekreasyon projeleri.	2024	Taylor, J. (2024). Post-Pandemic Recreation Management. London: Routledge.

4.Türkiye ve Dünyada Rekreasyon Yönetimi: Yenilikler, Gelişmeler, Farklar, Avantajlar ve Dezavantajlar

Rekreasyon yönetimi, insanların yaşam kalitesini yükseltmek, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını desteklemek ve sosyal bağları güçlendirmek için tasarlanan etkinliklerin planlanması ve sürdürülebilir şekilde yönetilmesini kapsar. Türkiye ve dünyada bu alanda önemli adımlar atılsa da, bazı farklılıklar ve gelişim alanları dikkat çekiyor. Tablo 2’de bu farklılıklar ve benzerlikler ele alınmıştır.

Tablo 2 : Türkiye ve Dünyada Rekreasyon Yönetimi: Farklılıklar

Kriter	Türkiye	Dünya	Kanıtlar ve Referanslar
Yönetim Yaklaşımı	Kamu odaklı, merkezi yönetim ağırlıklı. Belediyeler ve bakanlıklar ön planda.	Özel sektör, sivil toplum kuruluşları ve yerel yönetimler aktif rol oynar.	Yılmaz (2015), Brown (2020)
Akademik Çalışmalar	Rekreasyon yönetimi üzerine sınırlı sayıda akademik çalışma yapılmıştır.	Rekreasyon yönetimi üzerine köklü akademik programlar ve araştırmalar bulunur.	Kaya (2018), UNESCO (2020)
Faaliyet Çeşitliliği	Turizm ve spor ağırlıklı etkinlikler ön plandadır.	Spor, sanat, doğa, kültür, sağlık ve eğitim gibi geniş bir yelpazeyi kapsar.	Brown (2020), WHO (2019)
Sürdürülebilirlik	Yeni yeni önem kazanmaya başlamıştır. Çevresel etkiler genellikle göz ardı edilir.	Çevresel sürdürülebilirlik ve karbon ayak izi yönetimi önceliklidir.	Kaya (2018), IPCC (2021)
Finansman	Kamu bütçesi ağırlıklı, özel sektör katılımı sınırlıdır.	Kamu-özel sektör iş birliği yaygındır. Özel sektör yatırımları yüksektir.	Yılmaz (2015), Brown (2020)
Hedef Kitle	Gençlik ve spor odaklıdır. Çocuklar ve gençler öncelikli hedef gruplardır.	Her yaş grubuna hitap eden, kapsayıcı bir yaklaşım benimsenir.	WHO (2019), UNESCO (2020)
Planlama ve Strateji	Uzun vadeli stratejik planlama eksiktir. Projeler genellikle kısa vadeli düşünülür.	Uzun vadeli stratejik planlama ve veri odaklı karar alma süreçleri vavındır.	Kaya (2018), Brown (2020)
Teknoloji Kullanımı	Dijitalleşme ve teknoloji kullanımı sınırlıdır.	Dijital platformlar, veri analitiği ve yapay zeka gibi teknolojiler vavın olarak kullanılır.	Brown (2020), IPCC (2021)
Yerel Yönetimlerin Rolü	Belediyeler genellikle altyapı sağlamakla sınırlıdır.	Yerel yönetimler, rekreasyon projelerinde aktif bir liderlik rolü üstlenir.	Kaya (2018), UNESCO (2020)

Kültürel Çeşitlilik	Kültürel etkinlikler genellikle yerel festivallerle sınırlıdır.	Kültürel çeşitlilik, uluslararası etkinlikler ve çok kültürlü vaklasımlar ön plandadır.	UNESCO (2020), Brown (2020)
Eğitim ve Sertifikasyon	Rekreasyon yönetimi alanında eğitim ve sertifikasyon programları sınırlıdır.	Rekreasyon yönetimi alanında profesyonel sertifikasyon ve eğitim programları vaveındır.	Kaya (2018), Brown (2020)
Kamu Katılımı	Halkın karar alma süreçlerine katılımı sınırlıdır.	Halkın katılımı teşvik edilir, karar alma süreçlerinde aktif rol oynar.	Yılmaz (2015), UNESCO (2020)
Doğa ve Çevre Odaklılık	Doğa temelli rekreasyon projeleri sınırlıdır.	Doğa temelli projeler (ör. milli parklar, ekoturizm) yaygın ve önceliklidir.	IPCC (2021), Brown (2020)
Uluslararası İşbirlikleri	Uluslararası işbirlikleri sınırlıdır.	Uluslararası işbirlikleri ve projeler yaygındır (ör. UNESCO, WHO projeleri).	UNESCO (2020), Brown (2020)
Kadın ve Engelli Katılımı	Kadınlar ve engelliler için özel rekreasyon projeleri sınırlıdır.	Kadınlar, engelliler ve dezavantajlı gruplar için kapsayıcı projeler vaveındır.	WHO (2019), UNESCO (2020)
Ekonomik Katkı	Rekreasyonun ekonomik katkısı genellikle turizmle sınırlıdır.	Rekreasyon, turizm, sağlık, spor ve kültür gibi birçok sektöre ekonomik katkı sağlar.	Kaya (2018), Brown (2020)
Pazarlama ve Tanıtım	Rekreasyon projelerinin tanıtımı genellikle yerel düzeyde kalır.	Rekreasyon projeleri ulusal ve uluslararası düzeyde pazarlanır.	Yılmaz (2015), Brown (2020)
Araştırma ve Geliştirme (AR-GE)	Rekreasyon yönetiminde AR-GE çalışmaları sınırlıdır.	AR-GE çalışmaları, yenilikçi projeler ve teknolojiler geliştirmek için vaveındır.	Kaya (2018), IPCC (2021)
Spor ve Rekreasyon İlişkisi	Spor odaklı rekreasyon projeleri ön plandadır.	Spor, sanat, doğa ve kültür gibi farklı alanlar arasında dengeli bir ilişki vardır.	Brown (2020), WHO (2019)
Kriz Yönetimi	Doğal afetler veya kriz durumlarında rekreasyon projeleri genellikle göz ardı	Kriz yönetimi planlarına rekreasyon projeleri entegre edilir.	Kaya (2018), UNESCO (2020)

4.1 Türkiye ve Dünyada Rekreasyon Yönetimi Arasındaki Farklar

- Yönetim Yaklaşımı:** Türkiye'de kamu odaklı ve merkezi yönetim ağırlıklı bir sistem varken, dünyada özel sektör ve sivil toplum kuruluşlarının daha aktif olduğu hibrit modeller yaygındır.

2. **Sürdürülebilirlik:** Türkiye'de çevresel sürdürülebilirlik yeni yeni önem kazanırken, dünyada karbon nötr projeler ve çevresel farkındalık önceliklidir.
3. **Eğitim ve Sertifikasyon:** Türkiye'de rekreasyon yönetimi üzerine akademik programlar ve sertifikasyon sınırlıdır. Dünyada ise bu alanda köklü akademik çalışmalar ve profesyonel eğitim programları bulunmaktadır.
4. **Teknoloji Kullanımı:** Türkiye'de dijitalleşme ve veri analitiği kullanımı sınırlı kalırken, dünyada yapay zeka ve dijital platformlar yaygın olarak kullanılmaktadır.
5. **Kapsayıcılık:** Türkiye'de kadınlar, engelliler ve dezavantajlı gruplar için projeler sınırlıdır. Dünyada ise kapsayıcı projeler yaygın ve önceliklidir.
6. **Uluslararası İşbirlikleri:** Türkiye'nin uluslararası işbirlikleri sınırlı kalırken, dünyada UNESCO ve WHO gibi kuruluşlarla işbirlikleri yaygındır.

4.2 Türkiye ve Dünyada Rekreasyon Yönetiminde Yaşanan Eksiklikler

- **Türkiye:**
 - Uzun vadeli stratejik planlama eksikliği.
 - Sürdürülebilirlik ve çevresel farkındalığın yeterince benimsenmemesi.
 - Eğitim ve sertifikasyon programlarının yetersizliği.
 - Kadınlar, engelliler ve yaşlılar için kapsayıcı projelerin sınırlı olması.
 - Dijitalleşme ve teknoloji kullanımında geri kalınması.
 - Halkın karar alma süreçlerine katılımının sınırlı olması.
 - Uluslararası işbirliklerinin ve AR-GE çalışmalarının yetersizliği.
- **Dünya:**
 - Gelişmiş ülkelerde bile bazı bölgelerde rekreasyon projelerine erişim sınırlı olabilir.
 - Yüksek maliyetli projelerin sürdürülebilirliği her zaman sağlanamayabilir.
 - Kültürel farklılıklar nedeniyle bazı projelerin yerel halk tarafından benimsenmemesi.

4.3 Türkiye ve Dünyada Rekreasyon Yönetiminde Avantajlar

- **Türkiye:**
 - Genç nüfusun yoğunluğu, spor ve turizm odaklı projeler için büyük bir potansiyel sunar.
 - Doğal ve kültürel zenginlikler (Kapadokya, Karadeniz, Ege gibi bölgeler) rekreasyon projeleri için güçlü bir altyapı sağlar.

- Belediyelerin altyapı sağlama konusundaki deneyimi.
- **Dünya:**
 - Uzun vadeli stratejik planlama ve veri odaklı karar alma süreçleri.
 - Çevresel sürdürülebilirlik ve karbon nötr projelerin yaygınlığı.
 - Kapsayıcı ve çeşitliliği destekleyen projelerin önceliklendirilmesi.
 - Teknoloji ve dijitalleşmenin etkin kullanımı.

4.4 Türkiye ve Dünyada Rekreatyon Yönetiminde Dezavantajlar

- **Türkiye:**
 - Merkezi yönetim ağırlıklı sistem, yerel yönetimlerin esnekliğini kısıtlar.
 - Kısa vadeli kazançlara odaklanma, projelerin sürdürülebilirliğini olumsuz etkiler.
 - Özel sektör ve sivil toplum kuruluşlarının sürece yeterince dahil edilmemesi.
 - Halkın katılımının sınırlı olması, projelerin benimsenmesini zorlaştırır.
- **Dünya:**
 - Gelişmiş projelerin yüksek maliyetleri, bazı bölgelerde uygulanabilirliği zorlaştırabilir.
 - Küresel krizler (pandemi, ekonomik durgunluk) projelerin sürdürülebilirliğini tehdit edebilir.

ÖNERİLER

1. Yönetim Modelinin Çeşitlendirilmesi:

- Türkiye'de kamu-özel işbirliği (PPP) modelleri teşvik edilmelidir.
- Yerel yönetimlerin bütçe ve yetki kapasiteleri artırılarak daha etkin bir rol üstlenmeleri sağlanmalıdır.

2. Sürdürülebilirlik ve Çevresel Farkındalık:

- Rekreatyon projelerinde karbon nötr parklar ve doğa dostu projeler yaygınlaştırılmalıdır.
- Çevresel sürdürülebilirlik, tasarım aşamasından itibaren temel bir ilke olarak benimsenmelidir.

3. Eğitim ve Sertifikasyon:

- Rekreatyon yönetimi alanında lisans ve lisansüstü programlar oluşturulmalıdır.
- Yerel yöneticiler ve proje koordinatörleri için eğitim modülleri geliştirilmelidir.

4. Teknoloji Kullanımı:

- Dijitalleşme süreçleri hızlandırılmalı, mobil uygulamalar ve veri analitiği gibi teknolojiler yaygınlaştırılmalıdır.
- Yapay zeka ve sanal rehberlik gibi yenilikçi çözümler benimsenmelidir.

5. Kapsayıcı Projeler:

- Kadınlar, engelliler ve yaşlılar için özel projeler geliştirilmelidir.
- Kültürel çeşitliliği destekleyen ve uluslararası işbirliklerini teşvik eden projeler artırılmalıdır.

6. Uluslararası İşbirlikleri:

- UNESCO, WHO gibi kuruluşlarla işbirlikleri artırılmalı ve uluslararası projelere katılım sağlanmalıdır.
- Türkiye'nin doğal ve kültürel zenginliklerini tanıtmak için uluslararası pazarlama stratejileri geliştirilmelidir.

7. Krizlere Dayanıklı Planlama:

- Pandemi ve doğal afetler gibi kriz durumlarına karşı esnek ve dayanıklı projeler geliştirilmelidir.
- Açık hava etkinlik alanlarının artırılması ve bireysel rekreasyon faaliyetlerinin teşvik edilmesi önemlidir.

Sonuç

Türkiye, rekreasyon yönetimi alanında sahip olduğu doğal ve kültürel zenginlikleri daha etkin kullanarak uluslararası standartlara ulaşabilir. Bunun için sürdürülebilirlik, teknoloji kullanımı, kapsayıcılık ve uzun vadeli stratejik planlama gibi alanlarda kapsamlı bir dönüşüm gereklidir. Dünya genelindeki başarılı uygulamalardan öğrenerek, kamu-özel işbirliklerini artırmak, halkın katılımını teşvik etmek ve bilimsel verilere dayalı projeler geliştirmek, Türkiye'nin bu alandaki potansiyelini tam anlamıyla ortaya çıkaracaktır. Bu yaklaşımlar, hem vatandaşların yaşam kalitesini artıracak hem de Türkiye'yi uluslararası düzeyde örnek alınan bir model haline getirecektir.

Kaynakça

- Aksoy, M. (2014). *Rekreasyon alanları planlaması*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları
- Arsan, B. (2023). Rekreasyon ve dijitalleşme. *Dijital Rekreasyon Dergisi*, 5(2), 45-62. İstanbul.

- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., & Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 49-65.
- Brown, M. (2020). *Global trends in recreation management*. Routledge.
- Carter, E. (2018). Cultural diversity in recreation. *Journal of Leisure Studies*, 12(3), 215-230.
- Cin, M., Çabuk, R., Demirarar, O., & Özçaldıran, B., (2021). Cluster resistance training results higher improvements on sprint, agility, strength and vertical jump in professional volleyball players, *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(2)
- Çabuk, R., Çayır, H., Yıldız, M., Onat, T., Cincioğlu, G., Adanur, O., & Kayacan, Y. (2020). Egzersizin fizyolojik sistemler üzerine etkileri: Sistematik Derleme. *Helal Yaşam Tıbbı Dergisi*, 2(1), 21-38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hlm/issue/56266/770352>
- Çelik, Z. (2017). Yerel yönetimlerde rekreasyon. *Yerel Yönetimler Dergisi*, 8(1), 23-35.
- Çetin, A. (2021). Ekoturizm ve rekreasyon. *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 78-92.
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S., & Sevindik, B. (2021). Meslek Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103- 113. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1755282>
- Demir, A. (2016). Spor ve rekreasyon. *Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 112-125.
- Erbaş, Ü., & Gümüş, H. (2020). Participation in physical activity and social media addiction in students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 52-60. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pes/issue/57050/803773>
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59–76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Gönen, M. & Ceyhan, M. A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(48), 625-637. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3154>
- Green, L. (2017). Recreation and urban planning. *Urban Studies*, 45(4), 567-582.

- Gürbüz, C. (2023a). Sirkadiyen ritim ve sportif verim. In D. Sevinç Yılmaz, B. Canbolat Güder, & M. Çolak (Eds.), *Spor bilimleri temelinde güncel tartışmalar-2* (2. bs., s. 151-163). İzmir: Duvar Yayınları.
- Gürbüz, C. (2023b). Sirkadiyen ritim, egzersiz ve fizyolojik yanıtlar. In D. Sevinç Yılmaz, B. Canbolat Güder, & M. Çolak (Eds.), *Spor bilimleri temelinde güncel tartışmalar-2* (2. bs., s. 21-37). İzmir: Duvar Yayınları.
- IPCC. (2021). *Recreation and climate change: Special report*. Geneva:
- Johnson, S. (2019). *Recreation and sustainability*. Cambridge University
- Karaca, H. (2018). Rekreasyon ve eğitim. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 34-48.
- Kaya, A. (2018). Sürdürülebilir rekreasyon. *Çevre ve Rekreasyon Dergisi*, 6(1), 12-25.
- Lakmali, U., Weerakoon, R., Wahigaldeniya, D., Vitharana, S., & Abeysignhe, C. (2021). Examine challengers and barriers behind decision making of University students' recreation participation: The case from Sri Lanka.
- Öktem, T. (2022). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Uluslararası Avrasya Eğitim ve Kültür Dergisi*, 7(19), 2389–2398. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.622>
- Öktem, T. ve Çingöz, YE (2023). Üniversite öğrencilerinde spora katılım motivasyonunun mutluluk düzeyine etkisi. *Education Quarterly Reviews*, 6 (1). <https://doi.org/10.31014/aior.1993.06.01.715>
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 454-461. <https://doi.org/10.22282/tojras.1314763>
- Özkan, F. (2020). Kadın ve engelli katılımı. *Sosyal Politika Dergisi*, 7(2), 89-104.
- Smith, J. (2010). *Recreation management in the USA*. Springer.
- Şahin, M. (2020). Rekreasyon ve sağlık. *Sağlık ve Spor Dergisi*, 11(3), 156-170.
- Taylor, J. (2021). Crisis management in recreation. *Journal of Recreation Management*, 8(4), 201-215.
- Taylor, J. (2024). *Post-pandemic recreation management*. Routledge.
- UNESCO. (2020). *Cultural diversity and nature-based projects: Global report*. Paris: UNESCO.
- WHO. (2019). *Recreation and public health: Technical report*. Geneva: World Health Organization.
- Wilson, D. (2020). Recreation and technology. *Technology in Recreation*, 3(1), 33-47.

- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Erkılıç, A. O. (2024a). Spor ve stres yönetimi: “Günlük yaşamda egzersizin rolü”. In P. Karacan Doğan & M. Gönen (Eds.), *Spor bilimlerinde kapsayıcı çalışmalar* (ss. 42-62). Duvar Yayınları, İzmir
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkılıç, A. O. (2024b). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28. <https://www.ijoss.org/2024/10/30/ijoss-volume1-issue3-02/>
- Yıldız, E. (2019). Rekreasyonun ekonomik katkısı. *Ekonomi ve Rekreasyon Dergisi*, 7(2), 67-82.
- Yılmaz, M. (2015). *Türkiye’de rekreasyon yönetimi*. Ankara: Akademik Yayınlar.

3.BÖLÜM

FİZİKSEL AKTİVİTENİN MENTAL SAĞLIK ÜZERİNDEKİ KORUYUCU ETKİLERİ

Hüsniye ÇELİK¹

¹Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü,
ORCID: 0000-0001-8022-4466
hbulbul@bayburt.edu.tr

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, bireylerin genel sağlığını destekleyen önemli bir yaşam tarzı unsuru olup, mental sağlık üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), düzenli fiziksel aktivitenin yalnızca kardiyovasküler ve kas-iskelet sağlığını desteklemekle kalmayıp aynı zamanda ruh sağlığını iyileştirmede de kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır (WHO, 2020). Son yıllarda yapılan araştırmalar, düzenli egzersizin depresyon, anksiyete ve stres seviyelerini azalttığını, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırdığını göstermektedir (Anderson & Shivakumar, 2013; Mikkelsen et al., 2017). Egzersiz, beyinde serotonin ve endorfin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırarak ruh halini düzenlemekte ve bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmelerine katkı sağlamaktadır (Cotman et al., 2007). Bunun yanı sıra, egzersizin kortizol seviyelerini düşürerek stresin fizyolojik etkilerini azalttığı da bilinmektedir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin nöroplastisiteyi teşvik ederek bilişsel işlevleri geliştirdiği ve yaşa bağlı bilişsel gerilemeyi önlediği gösterilmiştir (Rebar et al., 2015).

Bu bağlamda, egzersizin hipokampal hacmi artırarak hafıza ve öğrenme süreçlerini iyileştirdiği, dolayısıyla nörodejeneratif hastalıkların önlenmesine yardımcı olduğu öne sürülmektedir (Colcombe & Kramer, 2003). Egzersizin, Alzheimer hastalığı ve diğer demans türleriyle ilişkili bilişsel kayıpları önleyici etkileri üzerine yapılan çalışmalar, fiziksel aktivitenin beyin fonksiyonlarını koruyucu etkilerini desteklemektedir (Erickson et al., 2011). Bununla birlikte, fiziksel aktivitenin sosyal etkileşimi teşvik etmesi, bireylerin yalnızlık hissini azaltarak duygusal iyi oluşlarını artırmaktadır. Grup halinde yapılan spor etkinlikleri, sosyal bağları güçlendirerek bireylerin kendilerini daha desteklenmiş hissetmelerine katkıda bulunmaktadır (Eime et al., 2013). Ayrıca, fiziksel aktivitenin uyku düzenini iyileştirerek genel yaşam kalitesini artırdığı, bireylerin günlük işlevselliklerini ve enerji seviyelerini yükselttiği gösterilmiştir (Kredlow et al., 2015).

Bu araştırmada, fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerindeki koruyucu etkileri detaylı bir şekilde incelenerek, literatürde yer alan güncel çalışmalar ışığında değerlendirilecektir. Egzersizin psikolojik bozukluklar üzerindeki etkileri, bilişsel işlevlerle ilişkisi ve genel yaşam kalitesine katkıları ele alınarak, konunun bilimsel temelleri ortaya konulacaktır.

Fiziksel Aktivite

İnsan vücudu, yaşamın sürdürülebilmesi ve fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilmesi için enerjiye ihtiyaç duyar. Bu enerji, aerobik ve anaerobik metabolik yollarla sağlanmaktadır (McArdle, Katch & Katch, 2015; Powers &

Howley, 2018). Biyolojik yapılar doğrudan fizyolojik süreçlerde enerji tüketir. Dinlenme, nefes alma ve hareket, canlıların hayatta kalabilmesi için enerji harcamayı içeren fiziksel aktivitelerdir. Bu faaliyetlerin çeşitliliği ve şiddeti, onu farklı enerji sistemlerinin enerji tedarik mekanizmalarına entegre ederek desteklemektedir. Dinlenmeden harekete geçildiği sırada iskelet kas sistemi enerji tüketimini arttırmaya başlayacaktır (Ramos ve Sharma, 2017). Fiziksel aktivite, enerji tüketmek için kasları ve eklemleri kullanan, günlük yaşamımızda gerçekleştirdiğimiz fiziksel hareketlerin toplamını ifade eder (Sağlık Bakanlığı, 2014). Fiziksel aktivitenin en basit haliyle tanımını yaparsak enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesi olarak tanımlanabilir (Tunay, 2008). Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen enerji harcaması ile gerçekleşen bedensel hareketler bütünüdür (Welk, 2002). Bu hareket bütünü sırasında kaslarımızdan iskelet kasının kasılmasıyla ortaya çıkan ve enerji harcamasını bazal seviyenin üzerinde artıran herhangi bir bedensel hareket olan yürümek, ip atlamak, dans etmek vb. gibi hareketler fiziksel aktivite olarak ifade edilmektedir (USDHHS, 2008). Sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite oldukça önemlidir. Araştırmalar, özellikle büyüme ve genç yetişkinlik döneminde fiziksel olarak aktif kalmanın kan basıncı, oksijen kapasitesi, vücut kompozisyonu, kemik sağlığı, glikoz metabolizması ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Arslan vd., 2018).

Fiziksel Aktivitenin Önemi

Teknoloji ve sanayi alanındaki hızlı gelişmeler, bireylerin yaşam biçimlerinde önemli değişikliklere yol açmıştır. Teknolojik yenilikler, ulaşım ve iletişimdeki ilerlemeler aracılığıyla bireylerin günlük yaşamlarını kolaylaştırmış, ancak aynı zamanda sedanter bir yaşam tarzını da yaygınlaştırmıştır. Beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler, fast food tüketimi, yüksek şeker ve gazlı içeceklerin artışı, modern yaşamın vazgeçilmez unsurları haline gelmiştir. Bu yaşam tarzı değişiklikleri, bireylerin sağlık durumlarını olumsuz etkileyerek çeşitli kronik hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin sağlık ve iyi bir vücut kompozisyonu üzerindeki önemi daha da belirginleşmiştir (Powers & Howley, 2018; McArdle, Katch & Katch, 2015). Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki faydaları geniş bir yelpazeye sahiptir. Özellikle kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, tip 2 diyabet, kolon ve meme kanseri gibi hastalıkların önlenmesinde önemli bir rol oynar. Ayrıca, osteoporoz riskini azaltarak kemik sağlığını destekler ve sağlıklı kilo kontrolüne yardımcı olur (Lee & Buchner, 2015; Warburton, Nicol & Bredin, 2006). Düzenli ve belirli periyotlarla gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, bireylerin genel sağlığı üzerinde çeşitli faydalar sağlamaktadır. Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesinde hem birincil hem de ikincil koruyucu

etki gösteren egzersiz, kas, tendon, kemik ve bağ dokularının güçlenmesine katkıda bulunur. Ayrıca, çocukluk dönemindeki hipertansiyonun kontrol altına alınmasına, aerobik kapasitenin artmasına, kas gelişiminin desteklenmesine ve stres ile depresyonun azalmasına yardımcı olmaktadır (Booth et al., 2012; Pedersen & Saltin, 2015).

Fiziksel Aktivitenin Türleri

Geçmişte egzersiz ve fiziksel aktivite terimleri sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da son yıllarda bu iki kavram arasında daha net bir ayrım yapılmaya başlanmıştır. Fiziksel aktivite kapsamında yer alan egzersiz, planlı ve tekrarlı bir biçimde gerçekleştirilen, bireylerin fiziksel uygunluğunu sürdürmeyi veya geliştirmeyi amaçlayan bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır (USDHHS, 2005). Egzersizler ise enerji sistemlerinin kullanımı doğrultusunda iki ana gruba ayrılmaktadır: aerobik ve anaerobik egzersizler. Aerobik egzersizler, oksijenin ana kaynak olarak kullanıldığı, düşük ila orta yoğunlukta ve uzun süreli aktiviteleri kapsarken; anaerobik egzersizler, daha kısa süreli, yüksek yoğunluklu ve oksijen tüketiminin sınırlı olduğu etkinliklerdir (Karaday, 2023).

Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivite, her yaş grubundaki bireyler için sağlıklı bir etkinliktir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin, bireyler üzerinde pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır (Miko vd., 2020). Bu etkiler arasında:

- İstenmeyen alışkanlık ve davranışların tedavi edilmesine yardımcı olmak,
- Sosyalleşmeyi teşvik etmek,
- Hastalıkların tedavi edilmesi ve iyileştirilmesinde rol oynamak,
- Yaşlılık döneminde olumlu bir yaşam sürülmesini sağlamak,
- Yaşam kalitesinin artırılmasına katkı sağlamak,
- Tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanser türlerinin riskini azaltmak,
- İskelet-kas sağlığını korumak,
- Yaralanma durumlarında kas-iskelet sisteminin iyileşmesini hızlandırmak,
- Kilo kontrolünü sağlamaya yardımcı olmak,
- Depresyon semptomlarını hafifletmek gibi pek çok fayda sayılabilir.

Fiziksel aktivitenin önemi ve sağladığı faydalar, düzenli uygulandığında bireylere çok yönlü sağlık yararları sunduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle sağlıklı büyüme, gelişim ve yaşam kalitesi açısından önemli katkılar sağlar. Bu bağlamda, düzenli fiziksel aktivitenin önündeki engellerin ortadan kaldırılması,

etkileyen faktörlerin doğru bir şekilde anlaşılması ve önleyici tedbirlerin alınması, bu faydaların elde edilmesine yardımcı olabilir.

Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivitenin sınıflandırılması, bireylerin fiziksel, demografik, biyolojik, psikolojik ve sosyal çevre gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Yapılan araştırmalar, yüksek sosyo-ekonomik statüye sahip bireylerin çeşitli ve güvenli rekreasyon alanlarına daha kolay erişebildiğini ve bunun da aktif bir yaşam biçimi benimsemeleriyle pozitif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Giles-Corti et al., 2005). Ayrıca, rekreasyon alanlarına erişimin fiziksel aktiviteye katılım açısından kritik bir faktör olduğu, ancak cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim seviyesi gibi bireysel değişkenlerin yanı sıra çevresel faktörler (iklim, hava durumu, hava kirliliği) ve psikolojik faktörlerin de bu süreci etkilediği belirlenmiştir (Bauman et al., 2012). Dolayısıyla, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için hem bireysel hem de çevresel faktörleri göz önünde bulunduran çok boyutlu politikalar geliştirilmesi gerekmektedir.

Fiziksel ve sportif aktiviteler, bireylerin zihinsel, fiziksel, sosyal ve biyolojik çevrelerinden etkilenen önemli belirleyicilerdir. Bu belirleyiciler, fiziksel aktiviteye katılımı destekleyen ve bireylerde istenen davranışların gelişimine katkı sağlayan faktörlerdir (Montoye, 2000). Fiziksel aktiviteyi etkileyen başlıca faktörler şu şekilde sıralanabilir:

- **Biyolojik ve demografik faktörler** (yaş, cinsiyet, genetik yapı)
- **Zihinsel, psikolojik ve duygusal faktörler** (motivasyon, stres, öz yeterlilik)
- **Beceriler, kültürel ve sosyal faktörler** (toplumsal normlar, sosyal destek, eğitim)
- **Fiziksel çevresel faktörler** (iklim, rekreasyon alanlarına erişim, güvenlik)
- **Fiziksel aktivitenin özellikleri ve yoğunluğu** (aktivitenin süresi, sıklığı, şiddeti)

Bu faktörlerin birbirleriyle etkileşim içinde olduğu ve bireyin fiziksel aktivite düzeyini doğrudan veya dolaylı olarak şekillendirdiği görülmektedir.

Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Fiziksel uyum ve sağlık kavramları birbirini tamamlayan unsurlardır. Vücudun uyumunu ve sağlığını sürdürebilmek için düzenli fiziksel aktivite yapmak gereklidir

(Akdur vd., 2003). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlığı yalnızca hastalık ya da sakatlık olmaması olarak tanımlamamakta, aynı zamanda ruhsal, bedensel ve sosyal açıdan genel bir iyilik hali olarak da ifade etmektedir. Sağlıklı bir yaşam, bireyin kendi davranışlarını kontrol edebilmesi, alışkanlıklarını ve günlük aktivitelerini sağlık durumuna göre seçebilmesiyle belirlenir (Zaybak & Fadıloğlu, 2004). Son yıllarda teknolojik cihazların sunduğu imkanlar sayesinde iş gücüne olan ihtiyaç azalmış ve bu durum, insanların hareketsiz bir yaşam tarzına yönelmesine neden olmuştur. Günlük yaşamlarının çoğunu hareketsiz şekilde geçiren bireyler, genellikle egzersiz yapmaya vakit bulamamaktadırlar. Ancak, tam aksine, insanların aktif bir yaşam tarzı benimsemesi, günlük fiziksel aktivitelerini artırması ve sağlığını olumlu yönde geliştirmeye özen göstermesi gerekmektedir. Gelişmiş ülkelerde, yetişkin nüfusun büyük bir kısmının yeterli fiziksel aktiviteye sahip olmaması, bu durumun ülkenin gelişmişlik düzeyiyle doğrudan ilişkili olmadığını ortaya koymaktadır (Donnelly et al., 2009). Ayrıca, fiziksel egzersizin sosyal çevredeki insan ilişkilerini güçlendirdiği, yaşam kalitesini artırdığı ve özgüveni yükseltmek için etkili bir araç olduğu belirtilmektedir (Can ve ark., 2013).

Fiziksel aktivitenin temel amacı, hareketsizliğin yol açtığı fiziksel bozuklukları önlemek, fiziksel sağlığı korumak ve fizyolojik performansı artırmaktır. Hareketsizliğin yol açtığı hastalıkların önlenmesi ve genel sağlığın korunması açısından fiziksel aktivite büyük bir öneme sahiptir. Sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmek için fiziksel aktivitenin rolü giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Fiziksel aktivitenin, çeşitli sağlık parametreleri üzerinde önemli etkiler sağladığı belirtilmektedir (Strong et al., 2005). Fiziksel ve sportif aktivitelerin sağlık üzerindeki etkileri incelendiğinde, kardiyovasküler hastalık riskini azaltarak sağlıklı kilo kontrolüne katkıda bulunduğu, kas ve iskelet sistemini güçlendirdiği ve birçok kanser türüne yakalanma riskini düşürdüğü görülmektedir. Düzenli egzersiz, aynı zamanda stres, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sorunları azaltarak ruh sağlığını iyileştirmeye yardımcı olur (WHO, 2010). Yapılan araştırmalar, haftanın çoğu günü en az yarım saat orta düzeyde fiziksel aktivite yapan bireylerin, fiziksel aktivite yapmayanlara kıyasla %20-30 daha düşük ölüm riski taşıdığını ortaya koymuştur. Düzenli ve yeterli fiziksel aktivite, kas ve kemik gelişimi, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, felç, diyabet ve çeşitli kanser türlerinin önlenmesi, düşme ve yaralanma risklerinin azaltılması, depresyon riskinin düşürülmesi gibi birçok sağlık yararı sağlamaktadır (Lee et al., 2012; Warburton et al., 2006).

Mental (Ruh) Sağlığı

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), mental sağlığı şu şekilde tanımlamaktadır: “Mental sağlık, bireylerin kendilerini ifade edebildikleri, yeteneklerini

sergileyebildikleri, hayatın normal stresleriyle başa çıkabildikleri, verimli bir şekilde çalışabildikleri ve toplumlarına katkı sağlayabilecek şekilde ilişkiler kurabildikleri durumdur.” Bu tanım, beynin ana fonksiyonlarıyla doğrudan ilişkilidir ve vücudumuzun diğer organları gibi beyin de bir organ olarak önemli rol oynar. Sinir sisteminin merkezi ve çevresel yapılarının mükemmel mimarisi ile insan ruhunun zengin ifadesi arasında doğrudan bir ilişki bulunur. Sinir merkezleri, dışarıdan gelen uyarıları reaksiyonlara dönüştüren organlardır. Bu süreç, en ilkel şekliyle reflekslerden, zaman içinde kazanılan alışkanlıklar ve becerilere kadar uzanır ve insan ruhunun deha seviyesine kadar evrimleşmesini sağlar. Psikolojik yaşam, fiziksel ve fizyolojik yaşamla, yani tüm organizma ile bağlantılı olarak sürekli bir reaksiyonlar dizisidir. Beynin, beş duyu organ ve sinir sistemiyle verdiği cevaplar, ruhsal yaşamımızı şekillendirir. Basit reflekslerden estetik heyecanlara, duyu hassasiyetlerden derin tutkulara, günlük düşüncelerden matematiksel ve felsefi düşüncelere kadar her türlü beşerî tepki, bir ruhsal birleşim içinde toplanır (mental entegrasyon).

Mental ve fiziksel sağlık arasındaki ilişki, birçok farklı faktörden etkilenebilir. Depresyon, stres, gerginlik, mutsuzluk, aşırı kaygı veya kaygısızlık, can sıkıntısı, medyanın olumsuz etkileri, yaşam tatminsizliği, iş hayatında doyumsuzluk, saldırganlık gibi durumlar, sadece ruh sağlığını bozmakla kalmaz, aynı zamanda fiziksel sağlığı da olumsuz etkiler. Bu tür olumsuz durumlar, vücut yapısını zayıflatabilir, bazı fonksiyonların kaybolmasına yol açabilir. Dolayısıyla, mental sağlık durumu ve fiziksel sağlık birbirini sürekli etkileyen, iç içe geçmiş bir süreçtir (Bulut, 2009).

Mental Sağlığı Etkileyen Faktörler

Mental sağlık, bireylerin duygusal, psikolojik ve sosyal iyilik hallerini tanımlar. Kişinin duygusal durumunun, düşünce süreçlerinin ve davranışlarının doğru bir şekilde işleyebilmesi, sağlıklı bir mental sağlık durumu ile mümkündür. Ancak birçok içsel ve dışsal faktör, bu sağlığı olumsuz etkileyebilir. Aşağıda, mental sağlığı etkileyen başlıca faktörler ele alınmaktadır:

Genetik ve Biyolojik Faktörler; Genetik yatkınlık, mental sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Aile geçmişinde depresyon, anksiyete, şizofreni gibi psikiyatrik hastalıklar bulunan bireylerde bu hastalıklara yakalanma riski daha yüksektir. Ayrıca, beyindeki kimyasal dengesizlikler de bireylerin mental sağlıklarını etkileyebilir. Örneğin, serotonin seviyelerindeki dengesizlik, depresyonun başlıca nedenlerinden biridir (Kendler, 2006).

Çevresel ve Sosyal Faktörler; Kişinin yaşadığı çevre ve sosyal ilişkiler, mental sağlık üzerinde büyük bir etki yapar. Olumsuz çevresel faktörler, stresli yaşam

olayları (örneğin, boşanma, iş kaybı, yakın birinin ölümü) gibi durumlar, depresyon ve anksiyete gibi hastalıkların gelişmesine zemin hazırlayabilir (Hammen, 2005). Ayrıca, sosyal destek eksiklikleri ve yalnızlık, kişilerin mental sağlıklarını olumsuz etkileyebilir.

Psikolojik Faktörler; Bireyin kişisel deneyimleri ve zihinsel tutumları da mental sağlığı etkileyen önemli faktörlerdir. Olumsuz düşünce tarzları (örneğin, sürekli felaket senaryoları üretmek), stresle başa çıkma becerilerinin eksikliği ve düşük özsaygı, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozuklukların oluşumunu hızlandırabilir (Beck, 1967).

Yaşam Tarzı ve Alışkanlıklar; Düzenli egzersiz yapmamak, kötü beslenme alışkanlıkları ve düzensiz uyku düzeni gibi yaşam tarzı faktörleri, mental sağlığı olumsuz etkileyebilir. Fiziksel sağlığın bozulması, zihinsel sağlığın da bozulmasına yol açabilir. Egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek, stresle başa çıkmada ve genel ruh halini iyileştirmede önemli rol oynar (Mammen & Faulkner, 2013).

Kültürel ve Ekonomik Faktörler; Kültürel normlar ve ekonomik durum da mental sağlık üzerinde belirleyici faktörlerdir. Düşük gelir düzeyi, işsizlik, ekonomik belirsizlik gibi durumlar, stres seviyelerini artırabilir ve mental sağlık sorunlarına yol açabilir (Lund et al., 2010). Ayrıca, bazı kültürel normlar, bireylerin mental sağlık sorunlarını ifade etmelerini engelleyebilir veya tedaviye başvurmalarını zorlaştırabilir.

Fiziksel Aktivite ve Mental Sağlık

Fiziksel aktivite, psikoloji alanlarında ve hastanelerde yaygın olarak kullanılan geniş kapsamlı bir yardımcı tedavi yöntemidir. Buschert ve arkadaşları (2019) yaptıkları araştırmada, yatan hastalar için uygulanan egzersiz programlarının, majör depresyon yaşayan bireyler üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, fiziksel egzersizin bilişsel performansı olumlu yönde etkilediği ve depresyon hastaları için uygulanabilir, kolayca sürdürülebilir bir tedavi seçeneği olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca, bahçe ile ilgilenme, koşma, yüzmeye, bisiklete binme, dans etme ve yürüyüş gibi aktivitelerin stres ve kaygı düzeylerini önemli ölçüde azalttığı bildirilmiştir. Bu tür etkinliklerden maksimum verim almak için haftada en az üç gün, 15 ila 30 dakika arası fiziksel aktivite yapılması ve en az on hafta süreyle devam edilmesi gerektiği belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar, bu egzersizleri düzenli olarak uygulayan ruhsal bozukluk tedavisi gören bireylerin depresyon gibi hastalıklarında belirgin bir azalma eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur (Guszkowska, 2004).

Dinas ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivitenin ruhsal bozukluk belirtileri üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirtilmiştir. Bugüne kadar yapılan 22 farklı çalışma, fiziksel aktivite ve egzersizin yüksek kan basıncı, kalp-damar hastalıkları, kronik ve akut depresyon gibi durumlar üzerinde faydalı olabileceğini göstermektedir. Rosenbaum ve arkadaşları (2014), ruhsal rahatsızlıkları olan bireylerde fiziksel egzersizin depresif belirtiler, şizofreni, antropometrik ölçüler, aerobik kapasite durumu ve yaşam kalitesi (ikincil hedefler) üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmalarında, fiziksel aktivitenin depresif semptomları azalttığını tespit etmişlerdir. Metodolojik olarak daha zayıf olan çalışmalarda ise etkilerin daha belirgin olduğu vurgulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, fiziksel aktivitenin şizofreni belirtilerini azalttığı ve ruhsal hastalıkları olan bireylerin antropometrik ölçümleri, aerobik kapasiteleri ve yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, egzersizin toplum geneli için ve depresif rahatsızlık yaşayan bireyler için sunduğu faydalar, önceki sistematik araştırmalarla da desteklenmektedir. Bu bulgular, klinisyenlerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmek amacıyla hasta bireylere fiziksel aktiviteyi önererek daha kapsamlı bir tedavi yaklaşımı benimsemeleri gerektiğine dikkat çekmektedir.

Sönmez (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, depremin psikolojik belirtileri üzerinde fiziksel aktivitenin etkisi araştırılmıştır. Çalışmada, depremin olumsuz etkilerine maruz kalan bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilmek için kullandıkları yöntemler ele alınmış ve bu yöntemlerin rahatlama sağladığı belirtilmiştir. İş veya uğraşlar edinmek, diğer insanlara yardım etmek, aile içi ilişkileri güçlendirmek, egzersiz veya yürüyüş yapmak, doğayla iç içe olmak, sorunlarını paylaşmak ve kendine olumlu cümleler kurmak gibi başa çıkma stratejileri önerilmiştir. Bununla birlikte, sigara ve alkol kullanımı, yaşadıkları çevreden çıkmamak gibi olumsuz başa çıkma davranışları da gözlemlenmiştir. Olumlu başa çıkma davranışları desteklenmeli, olumsuz davranışların değiştirilmesine yönelik yardım sağlanmalıdır. Ayrıca, stres semptomlarını azaltmada sağlıklı ve dengeli beslenmenin, düzenli uyku uyumanın ve egzersiz yapmanın faydaları hakkında bilgi verilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Deprem sonrası sıkça karşılaşılan belirtiler arasında endişe, çarpıntı, nefes darlığı, göğüs sıkışması, mide bulantısı, baş dönmesi ve titreme yer almaktadır. Endişeyle birlikte nefes darlığı ve hızlı nefes alma gibi durumlar gelişebilir. Bu tür durumlarla başa çıkabilmek için nefes egzersizlerinin düzenli yapılması ve iyi bir şekilde öğrenilmesi önemlidir. Ayrıca, hızlı sinirlenme ve ani öfke patlamaları gibi uyarılmışlık semptomları da yaygın olarak görülmektedir. Öfkesi artan ve kontrolünü kaybetmeye başlayan bireylerin, ortamdan uzaklaşarak öfke patlamasını önlemeleri mümkün olabilir. Ortamdan uzaklaşıldığında, gevşeme ve nefes egzersizleri,

yürüyüş yapmak veya durumu başkalarına anlatmak gibi aktiviteler, kişinin sinirini yatıştırmasına yardımcı olabilir. Depremin etkisi altındaki bireylerde uyku sorunları, örneğin uykuya geçişte zorluklar, uyku süresinin devamlılığını sağlayamama veya etkileyici rüyalar görme gibi durumlar yaşanabilmektedir. Bu tür sorunlarla başa çıkabilmek için gevşeme egzersizleri yapmak ve ılık bir duş almak, uykuya dalmayı kolaylaştırıcı yöntemler arasında önerilmektedir (Baykan, 2023). Fiziksel aktivitenin ruhsal ve sosyal sağlık üzerindeki etkileri şu şekilde sıralanabilir:

- Bireyin huzurlu ve iyi hissetmesine katkı sağlar.
- Benlik saygısını artırır.
- Öz güveni güçlendirir.
- Zihinsel iyileşmeyi destekler.
- Yorgunluğu azaltır.
- Olumlu düşünmeyi teşvik eder.
- Depresyon ve anksiyete belirtilerini hafifletir (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2014).

SONUÇ

Fiziksel aktivitenin, bireylerin mental sağlığı üzerindeki koruyucu etkileri, son yıllarda yapılan birçok araştırma ile net bir şekilde ortaya konmuştur. Düzenli egzersiz, stresin azalmasına, depresyon ve anksiyetenin semptomlarının hafiflemesine, genel ruh halinin iyileşmesine ve bireylerin özsayıgılarının artmasına katkı sağlamaktadır. Egzersizin, endorfin gibi mutluluk hormonlarının salınımını teşvik etmesi, beyindeki kimyasal dengenin iyileşmesine yardımcı olarak depresyon gibi mental sağlık sorunlarının önlenmesine veya tedavi edilmesine katkı sunar (Mammen & Faulkner, 2013). Ayrıca, fiziksel aktivite, beyin bilişsel işlevlerini destekleyerek, yaşa bağlı zihinsel gerilemeyi yavaşlatır ve bilişsel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır.

Fiziksel aktivitenin yalnızca mevcut mental sağlık sorunlarını iyileştirme değil, aynı zamanda zihinsel sağlığı koruma noktasında da önleyici bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Özellikle genç yaşlarda aktif bir yaşam tarzı benimsemek, uzun vadede stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir ve ruhsal dengeyi sağlamada önemli bir faktör haline gelir. Egzersizin düzenli olarak yapılması, uyku kalitesini iyileştirir, stres hormonlarını düşürür ve genel iyilik hali üzerinde kalıcı pozitif etkiler yaratır.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite, mental sağlığın korunmasında etkili bir araçtır. Günlük yaşamda düzenli egzersiz yapmanın, zihinsel iyilik hali üzerinde çok yönlü faydalar sunduğu ve mental hastalıkların önlenmesinde önemli bir etken olduğu

açktır. Dolayısıyla, bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirirken aynı zamanda ruhsal sağlıklarını da güçlendirebilecekleri bu basit ama güçlü stratejiyi yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Akdur, H. (2003). Ev kadınlarının ve çalışan kadınların fiziksel aktive düzeylerinin araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- Anderson, E., & Shivakumar, G. (2013). Egzersizin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkileri: Rolü, mekanizmaları ve yönetimi. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(3), 178-184.
- Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A. ve Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271.
- Baykan, A. (2023). Bursa Uludağ Üniversitesi Deprem Mağduru Kadınlarda Psikolojik Etkiler ve Fiziksel Aktivitenin İyileştirici Rolü: Sistematik Bir Derleme (Analiz. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Physical activity and muscle health. *Injury Prevention*, 18(1), 25-29.
- Bulut, S. (2009). Öğretmenim hayat. 1.Baskı, Kalkan Matbaacılık, Ankara.
- Buschert, V., Prochazka, D., Bartl, H., Diemer, J., Malchow, B., Zwanzger, P., & Brunbauer, A. (2019). Effects of physical activity on cognitive performance: a controlled clinical study in depressive patients. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 269(5), 555-563.
- Can, S. ve Ersöz, G. (2013). Tip 2 Diabetes Mellitus tedavisinde egzersizin yeri ve önemi. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci.*, 5(1),29-38.
- Colcombe, S. J., & Kramer, A. F. (2003). Yaşlı yetişkinlerin bilişsel fonksiyonları üzerindeki fitness etkileri: Meta-analitik bir çalışma. *Psychological Science*, 14(2), 125-130.
- Cotman, C. W., & Berchtold, N. C. (2002). Egzersiz: Beyin sağlığı ve plastisitesini artıran bir davranışsal müdahale. *Trends in Neurosciences*, 25(6), 295-301.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.

- Dinas, P.C., Koutedakis, Y., & Flouris, A.D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. *Irish journal of medical science*, 180(2), 319-325.
- Donnelly, J.E, Blair, S.N, Jakicic, J.M., Manore, M. M., Rankin, J.W. ve Smith, B.K. (2009). American college of sports medicine position stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Med. Sci Sports Exerc.*, 41(2), 459-471.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). Spor katılımı ve bireylerin sosyal ve mental sağlığı: Sistematik bir inceleme. *American Journal of Public Health*, 103(9), e23-e38.
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2011). Egzersiz eğitimi hipokampusun boyutunu artırır ve hafızayı geliştirir. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022.
- Giles-Corti, B., Broomhall, M. H., Knuiiman, M., Collins, C., Douglas, K., Ng, K., Lange, A., & Donovan, R. J. (2005). Increasing walking: How important is distance to, attractiveness, and size of public open space? *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), 169-176.
- Guszkowska, M. (2004). Effects of exercise on anxiety, depression and mood. *Psychiatriapolska*, 38(4), 611-620.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293-319.
- Karaday, E. (2023). Aerobik ve anaerobik egzersiz sırasında serbest radikal üretim mekanizmaları. Spor ve Egzersiz Metabolizmasına Güncel Bakış, 129.
- Kendler, K. S. (2006). The genetics of depression: A review. *Archives of General Psychiatry*, 63(7), 729-737.
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). Egzersizin uyku üzerindeki etkileri: Meta-analitik bir inceleme. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427-449.
- Lee, I. M., et al. (2012). Physical activity and risk of cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 564-572.
- Lee, I. M., & Buchner, D. M. (2015). The importance of physical activity in the prevention and treatment of chronic diseases. *Canadian Medical Association Journal*, 187(6), 410-418.
- Lund, C., De Silva, M., Plagerson, S., Cooper, S., Chisholm, D., Das, J., Patel, V. (2010). Poverty and mental disorders: Breaking the cycle in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 378(9801), 1502-1514.

- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the mental health of children and adolescents: A review of reviews. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(5), 303-310.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Egzersiz ve mental sağlık. *Maturitas*, 106, 48-56.
- Miko, H.-C., N. Zillmann vd. (2020). "Auswirkungen Von Bewegung Auf Die Gesundheit". Thieme, Cilt 82, Sayı 3, 184-195.
- Montoye, H. J. (2000). Introduction: Evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 439- 41.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine- evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(S3), 1-72.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2018). Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- RamosSalas, X., Forhan, M., Caulfield, T., Sharma, A. M. & Raine, K. (2017). A critical analysis of obesity prevention policies and strategies. *Canadian Journal of Public Health*, 108(5-6), 598-608.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). Fiziksel aktivite ve mental sağlık: Meta-analitik bir inceleme. *Sports Medicine*, 45(11), 1693-1702.
- Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., & Hard, P.B. (2014). Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of clinicalpsychiatry*, 75(9), 964-974.
- Sağlık Bakanlığı. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. (2. baskı). Ankara: Kuban Yayıncılık, 1-22.
- Sönmez, M.B. (2022). Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *Totbid Dergisi*, 21(3), 337-343.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara.
- Tunay, V.B. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat Yayıncılık.
- USDHHS (2005). "Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General". *Advances In Physical Education*, 5(4).

- USDHHS (U.S. Department of Health and Human Services). (2008). Physical activity guidelines for Americans. Wasington.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
- Welk, G. (2002) Physical activity assessments for health related research. Iowa: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Erişim adresi: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Zaybak, A., & Fadıloğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1), 77-95.

4. BÖLÜM

SPORDA KORKU TÜRLERİ VE SINIFLANDIRMASI ÜZERİNE BİR DENEME

Ersin AFACAN¹

¹ Doç.Dr., Sporda Felsefe Grubu Akademisyeni, ORCID Numarası: <https://orcid.org/0000-0002-3382-4116>
mentorsin@hotmail.com

GİRİŞ

Korku, kaygı, sevinç, mutluluk ve keder gibi temel duygular toplumdan topluma değişir. Çünkü kişinin hangi olaylarda korku, hangi olaylarda sevinç duyması gerektiğini içinde yaşadığı toplum belirler (Tanyol, 1970). Kişi doğduğunuzda, inanç sistemleri açısından özgürdür. Korku, sevgi, reddedilme, yeterlilik, kabul, nefret gibi öğretilmiş kavramlara sahip değildir (Porter, 2003). İnsan dünyaya geldiği andan itibaren korkuları tanımaya başlar.

İnsandaki her duygunun başlıca etkisi, ruhu uyarıp onu bedenin hazır olduğu şeyleri istemeye yönleltmektir. Örneğin korku duygusu, ruhta kaçma isteğini tetikler (Descartes, 2015). Öğrenme yoluyla oluşan korkular, öğrenilmiş olumsuz hedeflerden kaçma veya kaçınmayı sağlayacak başka alışkanlıklar öğrenmek için güdüler (Morgan, 1977). Bu özelliklerinden dolayı duygular, insanın aldığı tüm kararlarda ve sosyal yapı içerisinde önemli bir rol oynarlar ve doğal olarak araştırmacılar tarafından daha fazla ilgi görmeyi hak ederler (McPhai, 2004). Korku, hayatın her döneminde insanın yaşadığı bir duygudur. Bu nedenle korku, temel insani duygulardan biri olarak kabul edilmektedir. Bu duygunun, sportif performansa olan etkisi önemli bir tartışma konusudur. Spor insanı, korku duygusundan yola çıkarak bazen kariyerine yön verebilmektedir. Çünkü spor insanını korkutan bazen rakipler, bazen takım arkadaşları, bazen yöneticiler, bazen sakatlık, bazen yedek kalmak, bazen parasını alamamak, bazen taraftarlar ve bazen yaşamak istemediği şehrin takımında oynamak zorunda kalmaktır.

Dilsel yapılar olan kategoriler, araştırılır ve bilinirse onlardan yansıyıp dile gelmiş olan varlık da bilinir (Soykan, 1998). Örneğin, geleneksel insan ilişkisi, korku temelinde bir ilişkidir ve iki sıradan insan bir araya gelince “Sen mi korkacaksın yoksa ben mi?” anlayışında iletişim kurar (Cüceloğlu, 1999). Bu nedenle spor ortamlarındaki tehlikeler ve zorluklar, sporcular başta olmak üzere tüm spor insanlarında korkular meydana getirdiği için çaresizlik ve güvensizlik duygularını kontrol edebilmek amacıyla bu korkuları tanımak ve bilmek gerekir. Çünkü açıklanamamış ve üstesinden gelinebilmemiş korku veya korkular, spor insanının düşünme yapısını ve tutumlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

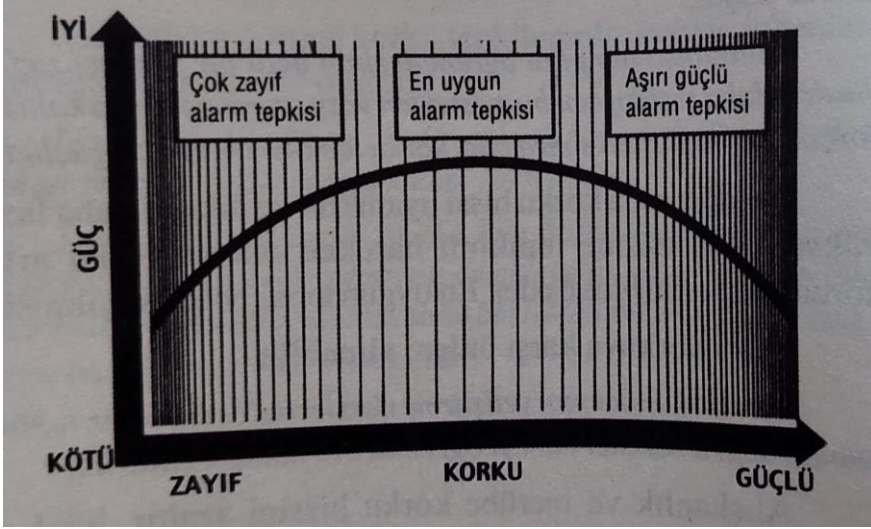
Dolayısıyla hem felsefe, hem psikoloji, hem de sosyoloji bilimi tarafından ele alınan korku, spor insanın hayatında her zaman varlığını sürdürmektedir. Bu nedenle araştırmanın temel amacı, sporda korku duygusunu sistematikleştirip alt türlerinin sınıflandırılmasını yapmaya çalışmaktır. Böylelikle bu sınıflandırmanın sporda korku olgusunu daha detaylı incelemek isteyen başka araştırmacılar için yararlı olacağı tahmin edilmektedir.

1. KORKU

Korku; beklenmedik ve öngörülemeyen bir olay, kişi veya nesne ile karşılaşan insanın zihnini o duruma yoğunlaştırmasını sağlayan bir duygudur (Furedi, 1997). Bu nedenle korku, belirli çevre durumlarıyla ilişki içinde olan kişinin kendisini tehdit altında hissettiği zamanlarda ön plana çıkar (Gage ve Berliner, 1979). Korku; bilişsel, fizyolojik ve motorik bileşenler arasındaki ilişkiler yumağıdır (Hennenhofer ve Heil, 2004). Bu özelliği ile korku, olabilir sanılan bir kötülüğün uyandırdığı sindirici bir duygudur (Hançerlioğlu, 1993). Sevinç, üzüntü, öfke, tiksinti duymak gibi korku duymak da temel heyecanlardan biridir (Mannoni, 1992). Duygular, ruhun algıları ve heyecanlarıdır (Descartes, 2015). Heyecana dayanan korku duygusu, yaşantılar ve bazı koşullanmalar sonucunda ortaya çıkar (Başer, 1986). Korkular, kolaylıkla koşullanabildiği için her insanın korkusu, başka insanların korkusundan az da olsa farklı olabilir. Örneğin, çocukken kalabalıkta kaybolmuş birisinin kalabalıkta bulunmaya karşı koşullanmış bir korkusu olabilir (Morgan, 1977). Dolayısıyla korku; heyecan, gerginlik, iç sıkıntısı ve ümitsizlikle bağlantılı bir duygu durumudur (Lauster, 2010). İnsanın düşünme mekanizmasının da etkili olduğu korku duygusu, evrensel bir özelliğe de sahiptir.

Korku, öfke, sevgi ve kıskançlık en önde gelen duygular olup bunlardan sonra endişe, üzüntü, tiksime, kederlenme, acı duyma, ürkme, telaşlanma, sevinç, hoşlanma ve utanma gibi öncekiler kadar yoğun olmayan duygular da bulunmaktadır (Cole ve Morgan, 2001). Duygular Sosyolojisine göre ise insanlarda korku, mutluluk, öfke ve depresyon olmak üzere dört temel duygu bulunmaktadır (Kemper, 1987). Temel insani bir duygu olması nedeniyle korku, ilk filozofların da önem verdiği konulardan biri olmuştur. Örneğin Aristoteles (MÖ 384- MÖ 322)'e göre korku, yıkıcı veya acı verici özelliğe sahip kötü bir şeyin zihinde oluşturduğu rahatsızlıktır (Aristoteles, 2004). Filozof Friedrich Nietzsche (1844-1900) de korkunun insanın ilk ve temel duygusu olduğunu ifade etmiştir (Nietzsche, 2017). Hristiyan filozof ve teolog Aurelius Augustinus (354-430)'a göre insan zihnini karıştıran arzu, sevinç, korku, üzüntü gibi temel duygular vardır ve bu duygular arasındaki farklılıklar bellek sayesinde anlaşılır (Augustinus, 1999). Psikanaliz'de ise korku, Sigmund Freud (1856-1939)'a göre "ayrılık korkusu" olarak kabul edilir. Örneğin, süt çocuğu anne memesinden ayrılınca korku duymaya başlar (Lauster, 2010). Charles Darwin (1809-1882)'e göre korku, ani ve tehlikeli durumlarda ortaya çıkan bir duygudur (Şenol, 2006). Bu nedenle Tablo 1'de görüldüğü üzere korku, ani ve tehlikeli durumlarda korku arttıkça uyanıklık, dikkat, önlem gibi mental güç de artar. Dolayısıyla korkunun insanlara her zaman zarar verdiği ve olumsuz olduğu söylenemez (Zulliger, 1975). Ancak en uygun alarm bölgesi aşıldığında mental güç azalır ve panik ortaya çıkar (Hennenhofer ve Heil, 2004).

Pek çok insan korktuğu zaman dehşete kapılır, hareketsiz kalır, kendilerini bunalmış, zayıf ve çaresiz hisseder (Porter, 2003). Panik ve ona bağlı olarak dehşet, korkunun aşırı yoğunlaşmış durumunun iki biçimini oluşturmaktadır (Mannoni, 1992).



Tablo 1: Korku yoğunluğunun değerlendirilmesi

Korku, Latince “Angusta” sözcüğünden türemiştir ve bu sözcük “bunalı” anlamına gelmektedir (Zulliger, 1975). Korkunun tıp terminolojisinde kullanılan terimi olan fobi (phobie), Eski Yunan dilinde korku, kaçış, dehşet ve panik anlamına gelen “phobos” sözcüğünden gelir. Bu sözcüğü ilk olarak, Aydınlanma Çağı düşünürlerinden İngiliz filozof John Locke (1632-1704), 1700 yılında kullanmıştır (Köknel, 1983). İnsanın dünya karşısında çaresiz, güçsüz kalma ve bunalı içine girme olasılığı her zaman var olduğu için bireysel davranmanın olanak ve sorumluluklarıyla yüzleşmek, korku ile yüzleşmek demektir (Sayar, 2014). Bu yüzleşme *Davranış İyileştirmesi* (Terapisi) adı altında, kişi ve toplum tarafından uyumsuz görülen davranışların, oluşturan etkenler üzerinde durulmadan, sistematik duyarsızlaştırma ile söndürülerek yeniden koşullanma yoluyla uyumlu davranışları kazandırmaya dayanır (Köknel, 1995). Bu bağlamda Davranış İyileştirmesi, kişiyi korku alışkanlığından kurtarmaya çalışır (Lauster, 2010). Çünkü, ahlaki temelde doğaya uygun yaşamı öğütleyen Stoa Felsefesi, insanı gerçekten korkutan ve umutsuzluğa düşüren durumun yaşanılan olay değil, olay hakkında sahip olunan düşünceler olduğunu savunur (Epiktetos, 2010). Örneğin, asansör korkusuyla asansöre, uçak korkusuyla uçağa binerek mücadele edilir ve böylece kişi kendisini koşullanmış uyarımlara sık sık maruz bırakarak onları yavaşça denetim altına alabilir (Hennenhofer ve Heil, 2004). Dolayısıyla kişinin

bilimsel ve felsefi temeli olan bir tutumu benimsemesi, olumsuz düşüncelerden ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmasında yarar bulunmaktadır.

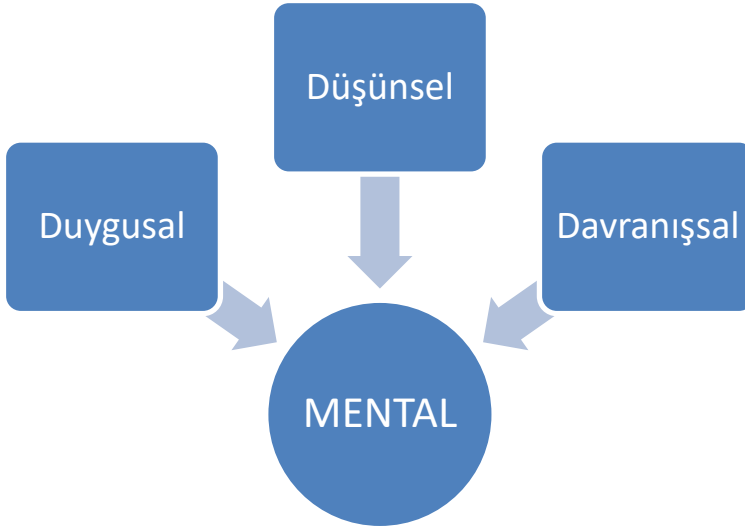
Korku ve kaygı birbirinden farklı iki duygudur. Bir nesne veya somut duruma bağlı ortaya çıkan duygu korku iken bir nesne veya somut durum olmadan ortaya çıkan duygu kaygı olarak tanımlanmaktadır (Şenol, 2006). Dolayısıyla korku, tehlikenin varlığını ve tanınmasını gerektirirken kaygı, bilinmeyen tehlikenin olasılığından ve beklentisinden ortaya çıkar (Mannoni, 1992). Örneğin, bir tenis oyuncusu katıldığı turnuvanın şampiyonluk karşılaşmasında maç puanı için servis atarken biraz kaygı duyabilir (Moran, 2004). Olgun bir insan; kızgınlık, mutluluk, kaygı, korku gibi tüm duygularının farkındadır (Cüceloğlu, 1999). Örneğin, ligin son maçına çıkan ve kazanamazsa küme düşecek olan takımın maçını yöneten hakemin başarısızlık korkusu ve yetersiz performans sergilemek ile ilgili düşüncelerinden kaynaklanan performans kaygısı yaşaması ama tüm bu duyguların farkında olması gibi (Afacan, 2020). İnsanın istediği hayatı yaşamaya cesaret etmesi, duygularına ustaca ve etkili bir şekilde yanıt vermesini gerektirir ve bunu en başarılı şekilde, duyguların neden ortaya çıktıklarını ve nasıl çalıştıklarını net bir şekilde anladığında yapabilir (Greenberger ve Padesky, 2015). Dolayısıyla kişinin, korkularının esiri olmadan akıl temelinde bir hayat yaşamaya istekli ve hazır olması gerekir.

Korku, zihinde egemen olursa kişi için dünyadaki sorunların ve zorlukların abartılmaya başlanması ve olası çözüm yollarının dikkate alınmaması süreci başlar (Furedi, 1997). Bu nedenle korkuyu yenmek için kişi, harekete geçmek zorundadır (Maxwell, 2007). Bu hareketler, genelde ya kaçınma şeklinde ya da saldırganlık veya saldırganlığı teşvik şeklinde olmaktadır (Cashmore, 2002). Fakat bu harekete geçiş saldırganlık şeklinde olmamalıdır. Çünkü korku, hayvanı da insanı da saldırgan duruma getirir ki bu durum düşünce ayrılıklarında da görülmektedir. Sürekli saldırganlık gösterenler ve saldırıyı başarı olarak görenler için düşünce, içi boş bir kavramdır (Eyuboğlu, 1990). Bu anlayışa sahip insanların öz denetimi (kendini kontrolü) zayıfladığında korku gibi olumsuz duygular olanca gücüyle davranışlara yansır.

Korku konusunda Atatürk şunları söylemiştir; “Efendiler, maddi ve özellikle manevi çöküş korku ile yüreksizlikle başlar. Yüreksiz ve korkak insanlar, herhangi bir felaket karşısında ulusun da eli kolu bağlı kalmasına ve çekingen bir hale gelmesine kaynaklık ederler.” (İnan, 2020). Bu açıklaması ile Atatürk, Türk insanının hayatın her yaşam alanında olduğu gibi spor alanında da korkmadan cesurca milli kimliğini koruması gerektiğine değinmiştir (Afacan ve Işık Afacan, 2025b). Amerikan politikacı ve devlet adamı Franklin Delano Roosevelt (1882-1945) da cesaretin ve enerjinin sembolü olarak sürekli halkı ümitlendiren

formüllerle konuşmuştur. Örneğin “Bizim korkudan başka korkacak bir şeyimiz yoktur.” sözü Amerikan halkında büyük etki yapmıştır (Adasal, 1979). Aynı şekilde ABD’de “Korkuyu tat ama yine de yap” şeklinde yaygın bir özdeyiş vardır (Chandler, 1999). Önemli olan insanın korkusuz olması değil, korkuyla birlikte yaşamasını bilmesi ve korkularını denetim altına alabilmesi, bunların günlük yaşamını olumsuz şekilde etkilemesini önlemesidir (Köknel, 1995). Korku duygusundan kaynaklanan korkaklık, cüretkârlığın zıttı olup kişinin huzursuzluk ve şaşkınlık durumuna düşmesi ve kötülöklere karşı direnme gücünün zayıflamasıdır (Descartes, 2015). Ayrıca bu tarz konuşmalar, bazı zamanlarda korkunun boş vermişliğı, vurdumduymazlığı, tembelliğı ve uyuşukluğu atmada işe yaradığını göstermektedir. Dolayısıyla korkuyu her zaman tamamen önlemek olanaksız ve bazen gereksizdir. Çünkü, korku patolojik olmaz ve akıllıca yönetilirse performans katkısı olur.

Kişinin gündelik yaşamındaki davranışları, birbirinden ayrı olan ama birbirini tamamlayan duygulanım ve bilişsel işlevlerinden oluşmaktadır (Köknel, 1995). Düşünce, duygu ve davranışlarını çözümleyebilen kişi gerçek gücünü, yeteneklerini ve olanaklarını bilir. Olduğı durumla olmak istediğı durum arasında gerçekçi değerlendirmeler yapar ve ulaşılması olanaksız düşlerin peşinde koşup yeni bunalım, sürtüşme ve çatışmalara düşmez (Köknel, 1983). Dolayısıyla insanın mental (ruhsal) durumu; düşünce, duygu ve davranış birlikteliğinden oluşur. *Düşünsel durum*, öncelikli olarak felsefenin konuları olan bilgi, bilinç, bellek, düşünme, düşünce ve akıl gibi konuları içerir. *Duygusal durum*, öncelikli olarak psikolojinin konuları olan korku, kaygı, tutku, dürtü, güven ve istek gibi konuları içerir. *Davranışsal durum*, öncelikli olarak sosyolojinin konuları olan tutum, alışkanlık, ilişki, iletişim, etkileşim ve birliktelik gibi konuları içerir.



Tablo 2: Düşünce, duygu, davranış boyutunda mental (ruhsal) durumlar

2. SPORDA KORKU TÜRLERİ

Korku, negatif duyguların birleşmesi olduğu için ciddi ve kişisel tehditlerin farkına varılmasıdır (Witte, 1994). Çünkü ceza ve tehdit, spor insanının performansı üzerinde olumsuz etki meydana getirir (Başer, 1986). Örneğin bir tenisçi çocuk, kendisinden yaş olarak küçük ve sıralama olarak geride bir rakibine yenilirse diğer maçlarda da yenileceğini düşünerek bu korkusundan dolayı bazı turnuvalara katılmaktan kaçınabilir.

Sporcu, kendisi veya başkaları tarafından korku ile motive edilirse kaygı ortaya çıkabilir (Başer, 1986). Özellikle çocuk, korku verici durumla zorla karşılaştırılırsa bu durum korkusunu daha da artırır (Hennenhofer ve Heil, 2004). Onun için konuşmalara dikkat etmek gerekir. Örneğin, olumsuz kelimelerle olumlu bir anlatım olmaz. Olursa bu tür anlatımlar, korku temelli bir motivasyon içerir. Bu nedenle örneğin, "Vazgeçersen kaybedersin" değil "Devam edersen kazanırsın" denilmelidir. Bir başka örnek ise "Allah utandırmasın" ifadesidir. Böyle dua etmek, korku temelli motivasyonun göstergesidir. Çünkü "Allah utandırmasın" demek kötümserlik içeren bir "dikkat et, başarısızlık utanç verir" anlamında temennidir. Bu ifade yerine "Allah yardımcın olsun" gibi olumlu konuşmalar yapılmalıdır.

Korku, bir güç boşalımı olduğu için beklenilmeyen bir olayla aniden karşılaşma ve daha önceden sinirlerin kontrol altına alınamaması yüzünden kişiyi sarsar, kısa süreli bir çözülme ve boşalma meydana getirir (Eyuboğlu, 1990). Bu nedenle korkunun olduğu yerde dürüstlük değil yalan, açık iletişim değil dedikodu yaygın olur (Afacan ve Işık Afacan, 2025a). Spor da kuralları ve rekabeti gibi ciddi ve

kişisel tehditler içeren temel özelliklerinden dolayı spor insanları için korkular oluşturan bir olgudur. Bu işleyişinden dolayı sporda korkunun sistematikleşerek alt türlerinin sınıflandırılması gerekmektedir.

İnsani olguları, türlerine ayırma ile ilgili pek çok çalışma bulunmaktadır. Örneğin, Howard Gardner geliştirdiği Çoklu Zekâ Kuramı ile insanlarda; Sözel/Dilbilimsel Zekâ, Mantıksal/Matematiksel Zekâ, Müziksel/Ritmik Zekâ, Görsel/Uzamsal Zekâ, Bedensel/Duyusal Zekâ, Bireylerarası/Sosyal Zekâ, Bireysel Zekâ/İçsel Zekâ ve Doğacı Zekâ olmak üzere sekiz tür zekâ alanının bulunduğunu açıklamıştır (Gardner, 1993). Bir duygu olan öfkeyi de türlerine ayırma çalışmaları bulunmaktadır. Örneğin, öfke türleri; bastırılan, öğrenilen ve saldırganlığa neden olan öfke olmak üzere üçe ayrılabilir (Efron ve Efron, 2006). 20. yüzyılın etkili Amerikalı psikologlarından biri olan Robert Sessions Woodworth (1869 - 1962) temel duyguları sevgi, şaşkınlık, korku, kızgınlık, nefret ve horlama olmak üzere altı türe ayırmıştır (Woodworth, 1918). Örneğin, karşısındakinin sevgisi insanın özsevgisini olumlu etkiler, sevgi birikimini ve huzurunu artırır (Riviere ve Öner, 1992). İngiliz psikolog Jeffrey Alan Gray (1934-2004), geliştirdiği Biyopsikolojik Kişilik Kuramı ile korku uyarımlarını yoğunluk, yenilik, tehlike, sosyal yaşam uyarımları olmak üzere dört başlık altında sınıflandırmıştır (Hennenhofer ve Heil, 2004). Bu örnekleri arttırmak mümkündür.

Normal korku, patolojik korku, gerçek korku, nevrotik korku, kişiye ait korkular gibi korku ile ilgili çeşitli sınıflandırmalar bulunmaktadır (Şenol, 2006). Örneğin, nevrotik davranışları en net anlatan durumlardan biri, mantıklı açıklaması olmayan ve aşırı korku durumu olan fobilerdir. Fobik davranış bozukluklarının en yoğun ve yaygın olanı açık yerde toplum içinde yabancı insanların arasında oluşan Agorafobi (Açık alan korkusu)'dir (Güney, 2006). Korku türleri olarak çeşitli alanlarda sınıflandırmalar içeren çalışmalar yapılmaktadır. Örneğin, din alanında Kur'an'da korku türlerini içeren bir çalışmaya göre Allah korkusu, kıyamet günü korkusu, cehennem korkusu, şeytan korkusu, isyana düşme korkusu, amellerin iptali korkusu, hidayetten sapma korkusu olmak üzere *dini korkular* belirlenmişken ölüm korkusu, fakirliğe ve darlığa düşme korkusu, can ve malın azaltılması şeklindeki korku, dünyevi çıkarı kaybetme korkusu, düşmanın şerrinden duyulan korku, zalim beşerin zulmünden duyulan korku, endişe anlamında korku, uyarı tarzında korkutma, dünyevileşme korkusu, kınayanın kınaması şeklindeki korku olmak üzere dünyevi korkular belirlenmiştir (Türk, 2019).

Bu çalışmanın temel amacı olan, sporda korku türleri sınıflandırması için Türk psikiyatrisinin öncü isimlerinden Profesör Özcan Köknel (1928-2022) tarafından yapılan korku türü sınıflandırması esin kaynağı yapılmıştır. Köknel'in sınıflandırması şu şekildedir (Köknel, 1983).

1. Nesnelerden Korkmak: Bıçak, düğme, ilaç, hayvan, böcek, pislik ve mikrop gibi zararlı veya zararsız her türlü nesneden kaynaklanan korkular.

2. Belirli Durumlardan Korkmak: Kapalı yer, yükseklik, okul, asansör, gemi, deniz, gök gürültüsü gibi belirli yer ve zamanda gerçekleşen durumlardan kaynaklanan korkular.

3. Kişilerden Korkmak: Karşı cins, kalabalık, toplumda belirli rolü ve yeri olan insanlarla karşılaşmaktan korkmak gibi kimi insanlardan kaynaklanan korkular.

4. Beden İşlevlerinden Korkmak: Yüzün kızarması, terlemek, gaz kaçırmak, hastalık sahibi olmak gibi bedensel kökenli durumlardan kaynaklanan korkular.

2.1. Nesnelerden Korkmak:

1. Top korkusu 2. Bozuk zemin korkusu 3. Su korkusu 4.

Direk korkusu

Spor insanının, spor ortamlarında yer alan sabit veya değişken nesneler ile ilgili yaşayabileceği korku türlerinin bazıları hakkında şu açıklamaları yapabiliriz:

Top korkusu, topla yapılan sporlarda topun özellikle beklenilmedik bir anda sert şekilde bedene çarpması tehlikesi karşısında duyulan bir korkudur. Örneğin, yapılan araştırmalarda göğsüne topun sert şekilde çarpmasından dolayı ölen beyzbol sporcularının olduğu belirtilmiştir (Boden, Tacchetti ve Mueller, 2004). Futbolda ve voleybolda da özellikle başa sert şekilde çarpan toplar, oyuncuların kısa süreli baş dönmesi veya baygınlık geçirmesine neden olmaktadır.

Su korkusu, su sporlarında görülen bir korkudur. Hidrofobi de denilen su korkusu, yetersiz yüzme dersleri, kazara derin suya düşme, neredeyse boğulma deneyimleri kötü olaylardan kaynaklanabilmektedir (Milosevic ve McCabe, 2015). Özellikle çocuk sporcularda bu korku türü daha çok görülmektedir.

Direk korkusu, gibi nesne temelli korkular, gündelik yaşamda da olabilmektedir. Örneğin, kişi yürürken önüne ve kaldırıma bakmak yerine telefona bakarsa bir direğe çarpma tehlikesi yaşayabilir (Ariely, 2011). Bir başka örnek olarak, Özel Yetenek Giriş Sınavına katılan adaylarla ilgili yapılan bir araştırmada, adayların bazılarının sınav sırasında fotoselin konumlandığı yerin duvara yakın olması nedeniyle bir yerlere çarpma korkusu yaşadıklarını belirtmesi gösterilebilir (Caz, 2018). Sporda ise özellikle futbolda kalenin yan direklerine pozisyon gereği kalecinin veya bir başka futbolcunun çarpma olasılığı karşısında duyulan bir korkuya direk korkusu denilebilir.

2.2. Belirli Durumlardan Korkmak:

1. Yağmurlu hava korkusu
2. Sıcak hava korkusu
3. Soğuk hava korkusu

4. Rüzgârlı hava korkusu
5. Mutluluk korkusu
6. Fakirlik korkusu
7. Zenginlik korkusu
8. Yenilme korkusu
9. Skoru kaybetme korkusu
10. Küme düşme korkusu
11. Şampiyon olma korkusu
12. Toplantıda konuşma korkusu
13. Yalnız kalma korkusu
14. Yere düşme korkusu
15. Çıplak görünme korkusu
16. Eleştirilme korkusu
17. Takımsız kalma korkusu
18. Antrenmana geç kalma korkusu
19. Takımdan gönderilme korkusu
20. Ceza alma korkusu
21. Yaşlanma korkusu
22. Onaylanmama korkusu

Spor insanının, spor ortamlarında devamlı veya aralıklı şekilde görülen durumlardan korkması ile ilgili olan yukarıdaki korku türlerinin bazıları hakkında şu açıklamaları yapabiliriz:

İnsanlar bazen, istediklerine sahip olamamanın huzursuzluğunu duyabilir. Sahip olduktan sonra ise onu kaybetme korkusu ortaya çıkabilir. En sonunda da sahip olduğunu kaybederek bunun üzüntüsünü yaşanabilir (Lenoir, 2020). Bu durum, sporda oyuncuların zihinlerinde “Öndeyken maçı kaybedersek ne kadar kötü olur?” düşüncesi ile yaşanmaktadır. *Skoru kaybetme korkusu*, diyebileceğimiz bu tür bir korku, takımın temposuna da zarar verir.

Toplantıda konuşma korkusu, çocukluk döneminde başlayan bir korkudur. Duyarlı insanlar, çocukluk döneminde ve özellikle okulda tüm sınıfa bir soru sorulduğunda yanıtlamak için el kaldırmaktan çekinirler, öğretmenlerinin veya sınıftaki arkadaşlarının kendisine karşı utandırıcı bir yorum yapmasına neden olacak bir sözün ağızlarından çıkma tehlikesini göze almaktansa susmayı seçerler (Zulliger, 1975). Toplantıda konuşmak, dikkatleri üzerine çekmek demek olduğu için bazı spor insanları bu durumdan rahatsız olur ve herkesin önünde kendisini ifade etmek istemez.

Yalnız kalma korkusu, sevimlilik düşüncesinden doğmaktadır (Riviere ve Öner, 1992). Çünkü insan inançlarının ve yargılarının ardına sürekli sığınırsa kırılgan birisi olarak korkuları olur ve bu korkular, kendine yönelik baskılar içinde sıkışmış ve yalnızlığı sonucu duygusal gelişimi engellenmiş masum çocuk varlığının korkuları gibi ortaya çıkar (Geçtan, 2010). İnsan sosyal bir varlık olduğu ve spor da sosyal bir olgu olduğu için yalnızlık duygusu ile yalnız kalma korkusu, bir takım veya grup içinde yer alan spor insanlarının yaşamak istemediği duygulardan biridir.

Yere düşme korkusu, çoğu spor dalında görülen bir korku türüdür. Örneğin, ilk atlayışını yapacak acemi bir paraşütçü, yanında eğitmeni yoksa hayatı için potansiyel bir tehlike olan yere düşme olasılığından dolayı korku duyabilir (Moran, 2004). Çünkü yamaç paraşütü gibi doğa sporlarında tepkiler denetim altına alınmaya daha az uygun olduğu için gerçek anlamda hayatı tehdit edici potansiyele sahiptir (Cashmore, 2002). Dolayısıyla spor yaparken yere düşmenin verdiği korkunun yanında düşmemek için alınan önlemler, kişiyi düşmeye karşı korur ama özgüveni olumsuz etkiler. Çünkü kişi düşmemek için hareket becerilerini en alt düzeye indirir (Robitaille ve arkadaşları, 2005). Dolayısıyla bu korku türü, çoğu spor dalında performansı en çok olumsuz etkileyen korku türlerinden biridir.

Çıplak görünme korkusu, daha çok çocukları rahatsız eden bir konudur ki bununla birlikte özel beden bölgelerine dokunulması da son derece itici bir davranıştır (Şenol, 2006). Özellikle spor tesislerindeki giyinme odalarında bu korku ortaya çıkabilmektedir.

Kişi, diğer insanların benimsediği ilke ve kurallara karşı çıktığında içinde yaşadığı grup ve toplum tarafından iletişimin kesileceğinden ve dışlanacağından korkar (Köknel, 1995). Böyle bir durum, spor ortamlarında *takımdan gönderilme korkusu* olarak bir dışlanma durumu olayı diye kabul edilebilir.

Hukuk, bir toplumda bireyi yaptırımı zorlayan ortak davranış kalıpları olarak tüm yasaları içerir ve yasaların yaptırımı ceza korkusuyla suçtan caydırmaya dayanır (Köknel, 1995). *Ceza alma korkusu*, spor insanlarını toplumun ortak ilke ve kurallarını benimsetmeye ve bunlara uymaya yöneltir.

Yaşlanma korkusu, kadında ve erkekte yaş ilerledikçe ortaya çıkar ve temelinde ölüm korkusu bulunmaktadır (Köknel, 1995). Sporda da yaşlanma korkusu, sporcunun, antrenörün ve hatta hakemin yaşı ilerledikçe kariyerini bitirme korkusundan kaynaklı olarak ortaya çıkabilir.

Onaylanmama korkusu, sporcular başta olmak üzere her spor insanının karşılaşılabildiği bir durumdur ve bu durumla baş edebilmek için kişi, öncelikle kendisini olduğu gibi kabul etmelidir (Afacan, 2021). Çünkü onaylanmama korkusu içinde olan bir insan, yaptığı işlerde hep sonuca önem verir ve örneğin

“Bak ben oyunda üç gol attım” der (Cüceloğlu, 1999). Dolayısıyla spor insanı, statüsüne uygun rolünü oynar ve kendisini başkalarına ispatlama çabası içinde olmazsa onaylanmama korkusunu ya hiç yaşamaz ya da çok az yaşar.

2.3. Kişilerden Korkmak:

1. Taraftar korkusu
2. Antrenör korkusu
3. Yönetici korkusu
4. Menajer korkusu
5. Yeni tanışılan spor insanı korkusu
6. Gazeteci korkusu
7. Hakem korkusu
8. Anne ve Baba korkusu
9. Kendinden duyulan korku

Spor insanının başka insanlardan korkmasından kaynaklanan korku türlerinin bazıları hakkında şu açıklamaları yapabiliriz:

Taraftar korkusu, özellikle rakip taraftarlar söz konusu olduğunda ortaya çıkmaktadır. Kendi saha ve seyircisi önünde olağanüstü performans gösteren ama kalabalıkların düşmanca olduğu deplasman maçlarında rakip seyirciler önünde aynı performansı gösteremeyen pek çok sporcu bulunmaktadır (Cashmore, 2002). Dolayısıyla taraftar baskısından olumsuz şekilde az etkilenen veya etkilenmeyen sporcu, kendi saha ve deplasman ayrımı olmaksızın aynı performansı göstererek istikrarlı bir sporcu görüntüsü verir.

Antrenör korkusu, neredeyse her yaş grubunda görülen bir korku türüdür. Çünkü kişide kendisine olan güveni sarsacak davranışlarla tehdit eden her insan, korku vericidir (Şenol, 2006). Antrenörler de zaman zaman tehdit ve ceza uygulamalarına başvurdukları için antrenör korkusu, spor ortamlarında oldukça sık görülmektedir.

Disiplin; insanların korkudan değil, birbirlerine duydukları saygıdan kaynaklanan bir yaşam tarzı olmalıdır (Cüceloğlu, 1999). Antrenör ve sporcuların yöneticileri ile olan ilişkisi de bu şekilde gerçekleşmelidir. Böyle bir ilişki sisteminde *yönetici korkusu* diye korku türü görülmez.

Yeni tanışılan spor insanı korkusu, spor ortamlarında yaygın görülen korkulardan biridir. Çünkü günlük yaşamın gerekleri karşısında zayıf ve yetersiz kalmak, korkunun altında yer alan etkenlerden biridir (Şenol, 2006). Örneğin, bazı antrenörler veya yöneticiler, nitelikli insanların zamanla kendi yerlerini alabileceklerinden korku duydukları için kendilerinden daha yetersiz insanlarla

çalışabilirler ve hatta özelliklerini bilmedikleri yeni spor insanları ile tanışmak istemezler.

Hakem korkusu, hakemin bir otorite olmasından sportif hatalara ceza vermesinden kaynaklanır ki kuralları çiğnemek, normal dışı bir davranıştır. Bu özelliği ile kural ihlali (suç) olgusu, hakem ve buna bağlı olarak suç korkusunu ortaya çıkarmıştır (Afacan ve Işık Afacan, 2024). Böyle bir korku içine girmeyip maç sırasında hakem baskısı hissetmeyen bir sporcu, hata konusunda daha esnek olacağı için istenilen performansı sergilemek konusunda rahat bir duruma geçer.

Anne ve Baba korkusu, özellikle çocuk ve genç sporcular için söz konusudur. Bazı ailelerin çocuklarını aşırı koruma altına aldığı ve bu durumun da korku için bir zemin oluşturduğu bilinmektedir (Mannoni, 1992). Çünkü bu aileler, çocukların zihinlerine ve anlayışlarına değil, onların korkularına hitap ederler (Cüceloğlu, 1999). Örneğin, kadın tenisinde bir zamanların bir numarası olan tenisçi Maria Sharapova, tenis sporunda acımasız ve sert tutumlara sahip ailelerin sayısının çok fazla olduğunu belirtmiştir (Sharapova, 2018). Dolayısıyla sporcu çocuk ve gençler için ailenin olumsuz tutumları, anne ve baba korkusu olarak karşılaştıkları bir engeldir.

Kendinden duyulan korku, spor insanının yeteneklerine ve becerilerine yeterince güvenmemesinden kaynaklanmaktadır. Örneğin, kişi yaşadığı her şeyi korkuya indirgediği için denemekten korkabilir. Bu kişi bir seçmeye gittiğinde başarılı olmayı gerçekten denemezse, elinden gelenin en iyisini yapmazsa ve kazanamazsa bir bahanesi olur. Çünkü 'Elimden gelenin en iyisini yaptım ama yeterince iyi değildi' demekten daha zor bir durum yoktur (Dweck, 2006). Böyle bir korkuyu yaşamayan veya yaşasa bile üstesinden gelen sporcu, kendinden korkma sürecini değil, kendini keşfetme sürecini yaşayıp gelişimine ve performansına odaklanır.

2.4. Beden İşlevleri ile İlgili Korkular:

1. Başarısızlık korkusu
2. Başarı korkusu
3. Yeterince oynayamama korkusu
4. Sakatlanma korkusu
5. Hata yapma korkusu
6. Hasta olma korkusu
7. Kilo alma korkusu
8. Kilo verme korkusu
9. Saygınlığı kaybetme korkusu
10. Ameliyat olma korkusu

Bedenin işlevlerini ilgilendiren yukarıdaki korku türlerinin bazıları hakkında şu açıklamaları yapabiliriz:

Başarısızlık korkusu, diğeri başarı umudu olan başarma gereksiniminin iki önemli güdüsünden biridir (McClelland ve arkadaşları, 1953). Bu korku üçe ayrılır. Bunlar; bir utanç kaynağı olarak geçmişteki bir olay, şu anda bir belirsizliğin olması ve gelecekte kötü bir durum veya olumsuz bir sonuçla karşılaşılma korkusudur (Estes, 2019). Başarısızlık korkusu olan sporcunun motivasyonu ya yoktur ya da zayıftır ve kazanmanın getirisinden zevk almaz, tersine kaybetmenin getirdiği üzüntüden kaçınmaya çalışır (Weinberg ve Gould, 2015). Bu nedenle başarısızlıktan korkanlara, başkalarından daha verimli yaptıkları şeyleri yaptırarak ve böylece onları kendi üstünlüklerine inandırarak korkuları azaltılabilir (Cole ve Morgan, 2001). Örneğin bir antrenör, sporcularına "Haydi yapmayana 10 tur ceza var" derse korku temelinde motivasyonu kullanmaya çalışıyor demektir ama yaptığı hatalı bir tutumdur. Korku temelinde değil cesaret temelinde motivasyonu kullanmak, antrenör için her zaman en yararlı tutumdur. Bunun yanında bir antrenör için kariyeri boyunca başarılı bir sporcu yetiştirememe korkusu da başarısızlık korkusuna bir başka örnektir.

Başarı korkusu, sporcunun kazanmaktan korkmasıdır. Çünkü, yüksek bir performanstan sonra beklenti ile beraber sorumluluk duygusu oluşabilir ve bununla bağlantılı olarak bu başarıyı sürdürmemekten sporcu korkar veya kaybeden rakibe acı ve zarar verdiği için üzüntü duygusu ortaya çıkabilir (Başer, 1986). Başarı korkusunun üstesinden gelebilmek için sporcu, başarı veya başarısızlıktan kendisinin sorumlu olduğunu bilmeli ve her karşılaşmada bir kaybedenin olmasının sporun doğasında olduğunu fark etmelidir.

Yeterince oynayamama korkusu, yedek kalma sıkıntısı olarak da ifade edilebilir. Böyle bir korkunun üstesinden gelebilmek için Stoacı bir bakış açısına sahip olarak sporcu, öncelikle tutkularını yönetmelidir ki bu duruma filozof Epiktetos, “istem disiplini” demiştir. “Katlan ve sakın” sloganı ile temellenen bu disiplin, kişinin kontrolü dışındaki durumları olabildiğince sakin karşılayıp katlanmasını ve bu sırada yanlış bir davranışta bulunmaktan kaçınmasını gerektirmektedir (Robertson, 2021). Dolayısıyla sporcu, antrenörün oyuncu seçimini kabul edip katlanmalı ve kendisini seçmesi için çalışmalarına etkili şekilde devam etmelidir.

Sakatlanma korkusu, özellikle mücadele sporlarında sporcuyla mücadele etmekten kaçınmaya yönlendirebilir (Başer, 1986). Böyle bir korkunun üstesinden gelebilmek için teknik ve taktik becerilerin geliştirilmesinin yanında fiziksel gücün artırılarak kondisyonun yükseltilmesi gerekir.

İnsan, hata yaptığında çoğu zaman engellenmiş, aşırı uyarılmış ve endişeli olur (Weinberg ve Gould, 2015). *Hata yapma korkusu*; siyasetçi, sanatçı veya

öğrenci gibi sporcunun da “Acaba bir hata yaparak rezil olacak mıyım?” düşüncesinden kaynaklanan korkudur (Şenol, 2006). Bu nedenle hata yapma korkusu, belki de en önemli hatadır. Özellikle skor olarak önde iken başarısızlık korkusu yaşamak ve buna bağlı olarak hata yapmamak için aşırı temkinli ve tedbirli oynamaya çalışmak takım ve sporcular için ciddi bir mental engeldir.

Kilo alma korkusu, yaş ve boy uzunluğuna göre istenilen kilodan daha az bir beden ağırlığına sahip olmasına rağmen kilo almaktan korkmaktır (Şenol, 2006). Bu korkunun aşırıya dönüşmüş durumu, Anoreksiya Nervoza denilen yeme bozukluğudur. Dolayısıyla sporcular başta olmak üzere her spor insanı, kilo almaktan korkmak yerine kilo alımını engelleyici bir hayat düzeni içinde yaşayıp dengeli ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmelidir.

Saygınlığı kaybetme korkusu, haysiyet kırıklığı duygusu olarak da ifade edilir ve özgüvenin sarsılması ile insanın içindeki güvenin yıkıma uğraması sonucunda ortaya çıkar (Riviere ve Öner, 1992). Örneğin, bir yarışmayı kaybetmek, istenilen ve beklenen verimliliği gösterememek veya maç kadrosuna girememek gibi durumlar, sporcunun saygınlığı açısından önemli olduğu için saygınlığı kaybetme korkusu önemli bir korku türüdür (Başer, 1986). Dolayısıyla spor insanı, öncelikle saygınlığını koruyacak şekilde görev bilinci ve sorumluluk duygusunu yansıtmalıdır. Daha sonra spor insanı saygınlığı ile bağdaşmayan kötü tutumlardan uzak durmalıdır.

3. SONUÇ

Korku, başka korkuyu ortaya çıkarır ve kişinin olası tehlikeler karşısında varsayımlarda bulunmasına neden olur (Furedi, 1997). Belki de bu nedenden dolayı, “Belirli Durumlardan Korkmak” sporda korku türleri arasında en çok maddeye sahip olan korku türü olarak bu çalışmada karşımıza çıkmıştır. Korku, evrensel bir duygudur ve bu özelliği ile tüm spor insanlarında olan doğal bir duygu durumudur. Fakat insanlarda görülme şekilleri açısından türleri bulunmaktadır. Bu türler, öğrenme sonucunda ortaya çıkmaktadır ki bu öğrenme durumu ya sosyolojik açıdan kişiler arası veya psikolojik açıdan kişinin iç dünyası ile olan ilişkisine bağlıdır. Bu bağlamda korkuyu açıklamak *psikolojik bakış* iken korkunun neyi temsil ettiğini açıklamak *sosyolojik bakış* içermektedir.

Sporcular başta olmak üzere her spor insanı, en yüksek performansına ulaşmasını engelleyen inanç ve korkularını aşmayı, risk almayı ve hedeflerine ulaşmak için istekli olmayı temel amaç olarak belirlemelidir (Porter, 2003). Bu amaç doğrultusunda korkuların üstesinden gelmek isteniyorsa bunların arka planlarında saklı olan nedenleri bulmak gerekir. Bu durum ile ilgili iş ve işlemleri yapacak olanlar eğitimciler, sosyologlar, psikologlar ve psikiyatristler gibi uzman

kişilerdir. Çünkü insan, bütünsel bir varlıktır ve mental (ruhsal) mekanizmalar arasında iç içe geçmiş değişken sınırlar vardır (Zulliger, 1975). Önemli olan korkuları bilmek, düşünce ve davranışlarla onları denetim altına almak, bunların performans olumsuz etkilemesini önlemektir. Bu önlem işlemi ve korku bilincini geliştirmek için spor insanları Mental Antrenör ile çalışıp mental (düşünce-duygu-davranış) eğitim almalarında yarar bulunmaktadır.

Korkular arasında en sinsi olanı, kişinin kendisinden duyduğu korkudur. Böyle bir kişi özgüven yoksunluğundan dolayı kendisini bir bilmece olarak görür ve bu bilmeceyi çözecek cesarete sahip olmadığı için tutuktur ve sınırlarını genişletme içtepisini geliştiremez (Lauster, 2010). Dolayısıyla bir sporcu korkuyorsa tekrar denemelidir. Böylece yeniden başlamaya duyulan istek ile korku azalmaya başlayacaktır (Estes, 2019). Sporcular, duygusal anlamda sağlamlığa kavuşmak için Stoa Felsefesi hakkında bilgi ve eğitim alabilirler. Çünkü Stoacılar göre üzüntü ve korku gibi duyguları kontrol edebilen insanlar, içsel huzura sahip olur ve çevresel faktörlerden kendilerini koruyabilirler.

Ülkemizde spor ve korku arasındaki bağlantıyı açıklayan yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle “Sporda korku nasıl değerlendirilmelidir?”, “Sporcular korkuyu nasıl hisseder?”, “Korku sonucunda sporcunun bedeninde ne tür tepkiler oluşur?”, “Gelişim dönemlerine göre sporda korku nasıl yaşanır?”, “Çocuk ve genç sporcuların yaşadığı sportif korkuların yetişkinlik dönemindeki görünüm nelerdir?”, “Spor insanları korku ile nasıl baş edebilir?” gibi sorular temelinde yapılacak kuramsal ve uygulamalı çalışmalar için bu kitap bölümünün esin kaynağı olacağı tahmin edilmektedir.

İnsanda korku uyandıran durumların sayısının sonu yoktur (Cole ve Morgan, 2001). Çünkü ne kadar çok korku nesnesi varsa o kadar farklı korku türü var demektir (Mannoni, 1992). Korku, öğrenme sonucu ortaya çıktığı için spor insanının yaşı ilerledikçe korku alanı da genişler. Korku, spor insanının kariyeri boyunca her spor ortamında görülebileceği için sınıflandırmaya ilişkin türleri arttırmak olasıdır. Bu deneme, sporda korku türlerini kategorize etme açısından sistematik ilk araştırma olduğu için bu çalışmada sayılan korkulara yeni korkular eklenebilir ve eklenmelidir.

KAYNAKÇA

- Adasal, R. (1979). Yeryüzü Tanrıları, Liderler, Komutanlar ve Kahramanlar Psikolojisi, İstanbul: Minnetoğlu Yayınları.
- Afacan, E. (2020). Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanın Özgüven, Kaygı Ve Tükenmişlik Düzeyine Etkisi, Spor Bilimlerinde Multidisipliner

Araştırmalar-II Editörler: Gökmen Özen ve Mustafa Deniz Dindar, İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.

Afacan, E. (2021). Psikososyal Açıdan Tenis, Ankara: Gazi Kitabevi.

Afacan, E. ve Işık Afacan, M. (2024). Duygular Sosyolojisi Bağlamında Spor Kültürünün Oluşumu Üzerine Bir Deneme, Sosyolojik Bağlam, 5/2, 328-350.

Afacan, E. ve Işık Afacan, M. (2025a). Eleştirel Düşünme Becerileri ve Spor, Ankara: Gazi Kitabevi.

Afacan, E. ve Işık Afacan, M. (2025b). Bozkurt İşareti: Sporda Semboller ve Anlamlar. Kocatepe Futbol Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-11.

Ariely, D. (2011). The Upside of Irrationality: The Unexpected Benefits of Defying Logic, California: HarperCollins Publishers.

Aristoteles, 2004, Retorik, Çeviri: M.H.Doğan, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Augustinus, S. (1999). İtirafılar, Çeviri: Dominik Pamir, İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Başer, E. (1986). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Ankara: MEB Yayınlar Daire Başkanlığı.

Boden B.P., Tacchetti R., Mueller F.O. (2004). Catastrophic injuries in high school and college baseball players, Am J Sports Med. 32(5):1189-96.

Cashmore, E. (2002). Sport Psychology The Key Concepts, New York: Routledge.

Caz, Ç. (2018). Yozgat Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Giriş Sınavına Katılan Adayların Sınav Hakkındaki Görüşleri: Nitel Bir Çalışma. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(4): 138-152.

Chandler, S. (1999). Kişisel Başarı için 100 İpucu, Çeviri: Ahmet Ünver, İstanbul: Rota Yayınları.

Cole, L. ve Morgan, J. J. B. (2001). Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi, Çeviri: Belkıs Halim Vassaf, İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Cüceloğlu, D. (1999). Savaşçı, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Descartes, R. (2015). Duygular ya da Ruh Halleri, Çeviri: Çiğdem Dürüşken, İstanbul: Alfa Basım Yayım.

Dweck, C. S. (2006). Mindset The New Psychology of Success, New York: Random House.

Efron, R. P. ve Efron, P. P. (2006). Letting Go of Anger, Oakland: New Harbinger Publications.

Epiktetos, (2010). İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar, Çeviri: Cengiz Erengi, İstanbul: Koleksiyon Yayıncılık.

- Estes, C. P. (2019). Kurtlarla Koşan Kadınlar, Çeviri: Hakan Atalay, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Eyuboğlu, İ. Z. (1990). Uygarlığın Çıkmazları, İstanbul: Uygarlık Yayınları.
- Furedi, F. (1997), Culture of Fear Risk-Taking and the Morality of Low Expectation, London: Cassell.
- Gage, N. L. ve Berliner, D. C. (1979), Padagogische Psychologie, München: Urban and Schwarzenberg,
- Gardner, H. (1993). Multiple Intelligences: The Theory in Practice. New York: Basic Books.
- Geçtan, E. (2010). Zamane, İstanbul: Metis Yayınları.
- Greenberger, D. ve Padesky, C. A. (2015). Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think, New York: The Guilford Press.
- Güney, S. (2006). Davranış Bilimleri, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hançerlioğlu, O. (1993). Felsefe Ansiklopedisi, Kavramlar ve Akımlar, İstanbul: Remzi Kitabevi,
- Hennenhofer, G. ve Heil, K. D. (2004). Korkuyu Yenmek, Çeviri: Lütfi Yarbaş, İzmir: İlya Yayıncılık.
- İnan, A. (2020). Düşünceleriyle Atatürk, Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları.
- Kemper, T. D. (1987). "How Many Emotions are There? Wedding The Social and The Autonomic Components", American journal of Sociology, 93/2, 263-289.
- Köknel, Ö. (1983). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1995). Korkular, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lauster, P. (2010). Selbstbewusstsein, Hamburg: Rowohlt Taschenbuch.
- Lenoir, F. (2020). Arayanlar İçin Açıklamalı Bilgelik, Çeviri: Yusuf Yıldırım, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Mannoni, P. (1992). Korku, Çeviri: Işın Gürbüz, İstanbul: İletişim Yayınları.
- Maxwell, J.C. (2007). Failing Forward: Turning Mistakes into Stepping Stones for Success, California: HarperCollins Publishers.
- McClelland, D. C, Atkinson, J. W., Clark, R.A. ve Lowell, E.L. (1953). The Achievement Motive, New York: Appleton Century Crofts.
- McPhail, K. (2004). "An Emotional Responseto The State of Accounting Education: Developing Accounting Students". Emotional Intelligence. Critical Perspectives on Accounting. 15/4, 629-648.
- Milosevic, I. ve McCabe, E.R. (2015). The Psychology of Irrational Fear. New York: Bloomsbury Publishing.
- Moran, A. P. (2004). Sport and Exercise Psychology, New York: Routledge.

- Morgan, C. T. (1977). A Brief Introduction to Psychology, New York: McGraw Hill Book.
- Nietzsche, F. (2017). Böyle Söyledi Zerdüşt, Çeviri: Mustafa Tüzel, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Porter, K. (2003). The Mental Athlete, Champaign: Human Kinetics.
- Riviere, J. ve Öner, Y. (1992). İçimizdeki Kavga, İstanbul: Belge Yayınları.
- Robertson, D. (2021). Roma İmparatoru Gibi Düşünmek, Çeviri: Selçuk Alev, İstanbul: Beyaz Baykuş Yayınları.
- Robitaille Y., Laforest S., Fournier M., Gauvin L., Parisien M., Coriveau H., Trickey F., Damestoy N. (2005). Moving Forward in Fall Prevention: An Intervention to Improve Balance Among Older Adults in Real-World Settings, Am J Public Health, 95 (11), 2049–2056.
- Sayar, K. (2014). Olmak Cesareti, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sharapova, M. (2018). Durdurulamaz, Çeviri: Aslı Güçlü, İstanbul: Martı Yayıncılık.
- Soykan, Ö. N. (1998). Türkiye’den Felsefe Manzaraları, İstanbul: Küyerel Yayınları.
- Şenol, S. (2006). Korkular, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Tanyol, C. (1970). Sosyolojik Açıdan Din, Ahlak, Laiklik ve Politika Üzerine Diyaloglar, İstanbul: Okat Yayınevi.
- Türk, N. (2019). Kur’ân’da Korku Türleri. Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 16(16), 61-96.
- Weinberg, R.S. ve Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign: Human Kinetics.
- Witte, K. (1994). The Role of Threat and Efficacy in AIDS Prevention, International Quarterly of Community Health Education, Vol. 12
- Woodworth, R. S. (1938). Experimental Psychology. New York: H. Holt and Company.
- Zulliger, H. (1975). Çocuklarımızın Korkuları, Çeviri: Kamuran Şipal, İstanbul: Bozak Yayınları.

5.BÖLÜM

CORE EGZERSİZLERİNİN PERFORMANSA ETKİSİ

Doğukan Hakan ATÇEKEN¹

¹ Orcid: 0000-0002-9750-615X, e-posta: dogukanhakan@hotmail.com

GİRİŞ

Bireyleri fiziksel ve zihinsel anlamda etkileyen sporun, sadece bireysel özellik olarak kişilik, beceri, zekâ bütünlüğü gibi yetenekleri geliştirdiği bir mücadele alanı olmadığı bilinen, her yönü ile bireyde gelişim ve değişim gösteren spor, günümüzde profesyonel bir meslek halini almış olması (Umutlu ve Yüksel, 2024; Yüzbaşıoğlu ve ark., 2024; Kılıç ve Sezer, 2024). Aynı zamanda duygusal ve fiziksel faktörlerin de büyük rol oynadığını ve performans seviyelerini önemli düzeyde olumlu yönde etkileyebileceği ve bununla birlikte, toplum veya birey ilişkilerinin oluşturulmasında güçlü bir etkiye sahip olgudur (Yücel ve ark., 2018; Tatal ve Göncü, 2023; Öcal ve Göncü, 2023; Gürbüz, 2023). Sporda başarılı olmak için teknik beceri, psikolojik, fizyolojik ve motorik yetilerin gelişmiş olması önemli bir unsurdur (Jeffrey, 2018; Yılmaz, 2021; Binboğa vd., 2013; Gürbüz & Karakulaklı, 2023). Bu yetilerin gelişmesi ile spor branşına yönelik teknik taktik görselleri analiz etmek zihinde bir kalıcılık sağlamaktadır. Görsel analiz bir beceri olduğu kadar aynı zamanda bir öğrenme biçimi olarak ifade edilir (Karabudak ve Gülmez, 2022). Sporcuda başarılı teknik becerilerinin geliştirilebilmesi için teknik antrenmanlarının yanı sıra sporcuda temel motorik yetilerinin de geliştirilmesi gerekir (Polat vd., 2019; Yel vd., 2023; Erbaş ve Çakır, 2021). Motorik yetilerden de en önemlisi kuvvet, sürat ve dayanıklılık özellikleridir (Çabuk vd., 2020). Bu yöntemlerinden birisi de günümüzde yaygın olarak atletik performansta artış için kullanılan kor egzersizleridir. Kor egzersizleri, performans gelişimi ve teknik taktik gibi unsurların uygulanmasında karın, bel, kalça ve omurga hareketlerinin dengedeki stabilitesinin oluşumunda yer alan kaslardaki egzersizleri kapsayan uygulamalardır.

Egzersizler ile geliştirilen kor bölge kasları, alt ve üst ekstremitelerde bağlantı yapmasıyla birlikte hareket esnasında oluşan kinetik gücün üretilmesine ve bu gücün bacadan gövdeye veya gövdeden bacağa aktarılmasında uyumlu şekilde çalışmaktadır (Yılmaz, 2021; Jeffrey, 2018). Kor egzersizleri, kadın futsal oyuncularında temel egzersizlerin vücutlarının stabilitesini koruyarak iyi bir koordinasyon ve denge oluşumu yaratır. Kor egzersizleri, ayrıca vücutlarını daha hızlı hareket etmelerine, daha iyi şutlar çekmelerine ve iyi bir üst kontrole sahip olmalarını sağlar (Ali, 2023).

Kor kaslarının güçlü olması, gün içerisindeki rutin faaliyetlerimizi sürdürebilmemizin yanı sıra sportif performanstaki başarı içinde gereklidir. Kor bölgesi kuvveti, omurga sisteminin fonksiyonunu devam ettirebilmesinde önemli düzeye sahip olan kas yapısıdır. Kor, vücudun gövde kısmı veya lumbopelvik bölgesi için kullanılan ön bölgede karın kaslarını, arka kısımda sırt kaslarını, üst ön bölgede diyafram kasları ile alt kısımda pelvik taban kaslarını içeren geniş bir kas bölgesine sahiptir. Kor bölgesi kassal yapının egzersiz yolu ile kuvvetlendirilmesi sportif

performans için oldukça önemlidir. Kor bölgesi kuvvet egzersizleri, omurga ve kalçayı dengeleyen kuvvet çalışmalarının çoğunda sıklıkla kullanılan bir egzersiz yöntemidir. Diğer bir yönden kor bölgesi egzersiz yöntemleri, sporcuların herhangi bir direnç karşısında karşı koyabileceği kas kuvvetini de geliştiren bir yöntemdir (Tural ve ark., 2021). Spor yaparken gövde kaslarının dengesi, dayanıklılığı ve kuvveti maksimal bir performans için büyük bir öneme sahiptir. Düzenli bir biçimde gerçekleştirilen kor antrenmanları, kor kaslarının güçlenmesine, denge ve stabilitenin sağlanması, postürün düzgünleştirilmesi, sakatlık risklerinin minimize edilmesi ve genel performans geliştirilmesinde fayda sağlayabileceği düşünülmektedir (Kaplan ve ark., 2023). Postural kontrol, stabilite ve dengenin korunması merkezi sinir sistemi tarafından yönetilir. Merkezi sinir sistemi denge ve postur kontrolü için somatosensör sistem, vestibüler sistem ve görsel sistem ile birlikte çalışır. Bu işleyişte omurgayı saran lokal kasların ve büyük gövde kaslarının önemli duyuşsal katkısı olduğu düşünülmektedir (Sever, 2017). Core egzersizleri, teknik taktik ve atletik gelişimi gibi olguların çalışmalarını kolaylaştıran, omurga, karın, bel ve kalça hareketlerini kontrol ve stabilize eden kasların antrene edilmesine yönelik egzersizleri içeren çalışmalardır. Egzersizler ile geliştirilen core bölge kasları, üst ve alt uzuvlar arasında köprü görevi görmesiyle beraber hareket sırasında oluşturulan kinetik gücün üretimi, üretilen gücün gövdeden bacaklara veya bacaklardan gövdeye verimli bir biçimde aktarılmasında uyumlu şekilde çalışmaktadır (Yılmaz, 2021; Egesoy ve ark., 2018). Core bölgesi kas kuvveti gelişimi ile beraber sportif performans gelişiminde de katkı sağladığı bilinmektedir (Gönener ve ark., 2017). Leetun ve ark (2004) core bölgesi etkinliğinde core dengesi ve geliştirmeyi hedeflerken kalça kası aktivasyonunun üst bacak kaslarında direnç gösterme ve kuvvet üretme becerisini önemli düzeyde etkilediği ve geliştirdiğini vurgulamışlardır. Wilson (2005) gluteus kaslarının kalça kontrolü ve core dengesinin sağlanmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu bildirmiştir. Core kaslardaki gelişme ve iyileşme kas-iskelet ve lomber omurga sistemi bozukluklarının önlenmesinin yanı sıra, bireylerde atletik performansın da arttırılmasında büyük bir etki sağlayacağı bildirilmektedir vurgulanmıştır (Akuthota ve Nadler, 2004).

Anatomik kutu şeklinde tanımlanan Core, ön bölgede rectus abdominis, laterallerde iç-dış oblikler, arka kısımda quadratus lumborum, lumbar multifidus ve erector spinae, üst tarafta pelvik taban ile diyafram, alt bölgede iliak psoas gibi değişken kas gruplarından oluşmaktadır. Vücudun merkezi olarak tanımlanan core temel kasları çoğu kinetik zincirin kuvvetini ekstremitelere aktarmaktadır. Bununla birlikte, transversus abdominis, lumbar multifidus ve quadratus lumborum, fitness ve sağlık profesyonelleri için temel çekirdek kasları olarak kabul edilir (Oliva-Lozano ve Muyor, 2020). Core stabilizasyonu, omurga, pelvis ve karın

bölgesi kaslarını içeren, son zamanlarda vücut dengesini iyileştirmek ve duruş asimetrisini azaltmak için kullanılan bir egzersiz yaklaşımıdır. Çekirdek stabilizasyon egzersizleri omurgayı düzeltme yeteneğini geliştiren omurga sabitleyici kasları harekete geçirir (Dimitrijević ve ark., 2022). Core bölge kaslarını geliştirmek amacı ile uygulanan core antrenmanlarının son yıllarda fazlasıyla talep görmekte ve antrenman programlarında temel bir bölümü kapsamaya başlamıştır (Tan ve Çolak, 2021).

Core Anatomisi ile Core Kasları

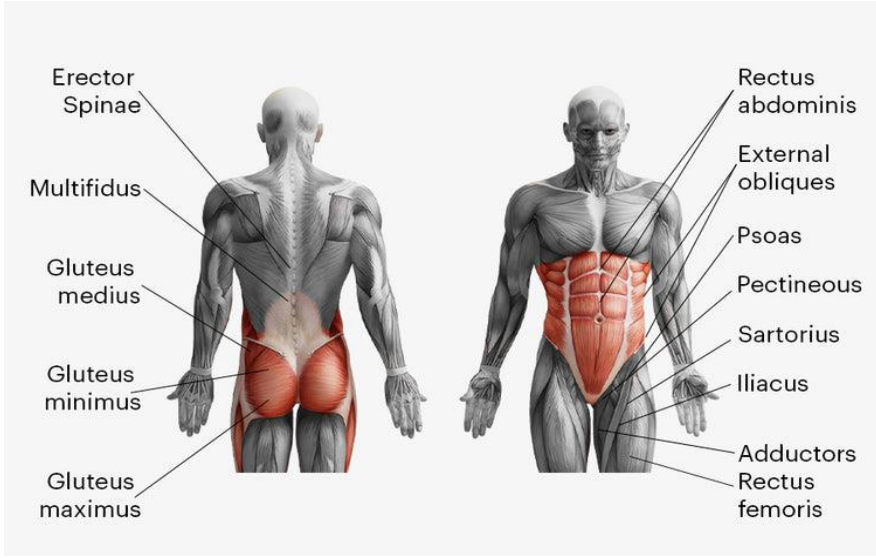
Core alanı sternumdan başlayıp uyluklar arasına kadar, abdominal bölge, kalça kasları ve bel bölgesini kapsayan alan olarak ele alınmaktadır (Birrer, 1996). Distal hareketliliği sağlamak için proksimal sabitleyici görevi üstlenen bölge, temel hareketleri kapsayan öncü kasları da içinde barındırarak quadriceps, hamstrings ve latissimus dorsi gibi alt ekstremiteler olan öncelikli hareket kasları core bölgesini kapsayarak pelvise ve spinal kolona birleşir. Bununla beraber üst ve alt ekstremiteler de kinetik zincir görevi üstlenen ekstremitelerin stabilizasyon durumunu aktive edilir gluteal kaslar ve alt-üst trapezius olan temel kaslarda core bölgesine bağlanarak hareketin gerçekleşmesinde fonksiyon sağlarlar (Hibbs ve ark., 2008). Bedende hareketlilik ve denge, oblikler, abdominal, spinalis ve quadratus lumborumdan oluşan lomber bölge kaslarının koordineli bir biçimde aktivasyonu ile sağlanır. Dıştan yardım eden ekstansör ve fleksör kasları omurga bölgesinde hareketliliğin dengeli olmasını sağlamaktadır. Lumbal alanda bulunan kasların zayıflığı omurga bölgesine ağırlık yüklemektedir. Bundan kaynaklı İntervertebral eklemlerde hasar oluşmaktadır (Akuthota ve Nadler, 2004).

Core kas yapısının büyük bir kısmını karın kasları meydana getirmektedir. Gövde alanının 5. ve 6. sayılı kıkırdak kosta alanından itibaren pupis üst kenar bölge hizasına ve karın ön duvarını bir şerit gibi kapsayan rectus abdominis bir miktarda lateral flexion ile rotasyon hareketlerine destekte bulunan başlıca flexör kas yapılarıdır (Putz ile Pabst, 2000). İnternal oblik kası ile birlikte abdominal fasya kas gerilimini etkinleştiren ve bununla birlikte karın içi basıncı arttırarak, omurgadaki stabilizasyonu gerçekleştiren batin alandaki en derin kas olup lifler enine uzanır. Transversus abdominis kası da ismini bu pozisyonundan alır. Gövde rotasyonunu, fleksiyonunu, aynı yöne lateral fleksiyonunu sağlayan external oblikle omurgadaki stabilizeyi sağlayan internal oblik kaslar uygulanacak olan core egzersizleri için büyük bir öneme sahiptir (Porterfield ve DeRosa, 1998; Adams, 2004). Hamstring, latissimus dorsi, pektoralis, quadriceps femoris, iliopsas ve pektoralis majör gibi distal segmentlerin hareketliliğini sağlayan temel kasla vücudun merkez bölgesi olarak belirtilen core bölümüne bağlanır. Core bölgesi, Lomber pelvik bölge olarakta

nitelendirilen; kinetik zincirin merkezini foksiyonel acıdan oluşturmaktadır, ekstremitelerde uzunvarın hareketliliğinde temel sabit kaslar içiresinde merkezi kuvvet aktarımı ile stabilizasyonun transit alanında olduğundan dolayı alt ekstremitelerde ki uzuvların hareketliliğini güç noktası olarak nitelendirilmektedir (Putnam, 1993; Ben Kibler ile ark., 2006). Lumber bölge, vücutta merkezi görev gören core kasları postüral stabilizasyon için son derece önemlidir. Bundan ötürü abdominal kas yapısına yapılacak herhangi bir kuvvet egzersiz vücudun lumbal stabilizasyonu ve güç dengesinin önemli bir bölgesini oluşturmaktadır. Herhangi bir durumda omurga sistemine binebilecek yükten fazlaca etkilenecek ve zarar görebilecek olan, vücudun düzenini sağlayan bu gölgedeki dinamik-statik yapı bozuklukları ile birlikte stabiliteye de zarar verebilecek durumları ortadan kalmasına sebep olabilir (Herkowitz ve ark., 2004; McGill, 2004).

Core bölgesi kasları

Core bölge bedenin merkezinde konumlanan iskelet-kas sistemi ile birlikte tüm yumuşak dokularını (bağ dokuların, eklem, kıkırdak) meydana getirdiği bölgedir. Güç merkezi olarak tanomlanan core bölge üst kısımda diyafram tabanda pelvis bulunmakta devamında karın, omurga, kalça, proksimal alt ekstremitayı kapsayan vücut bölümünü içerir (Malanga ve ark., 2017). Bu kaslar şu şekilde ifade edilebilir; Vücudun ön yüzeyine konumlanan transvers abdominis, rectus abdominis, eksternal ve sırtıya, paraspinal internal oblikler, lateral alanda bulunan erector spinal grup; Iliopsaos, thoracolumbar fascia, quadratus lumborum, multifidus, glutel bölge kaslarıdır (Malanga ve ark., 2017). Diğer bir ifadeyle vücutun dik durmasını sağlayan lumbopelvik bölgesi uygulanan hareketlerin temelini meydana getiren ve bu hareketlerin gerçekleşmesi esnasında ekstremiteleri destekleyen, omurilik ve sinir köklerinin korunması gibi çoğu görevi üstlenir (Kibler ile ark., 2006).



Core Bölgesi Kasları

Ekstra olarak merkez core alanını fonksiyonel ile anatomik açıdan değerlendirilmesinde üç katman olarak içten dışa doğru değerlendirirsek; İç kısımda, multifidus kası, proprioseptif geribildirim sağlayan sinirler, orta kısımda stabilite sağlayan kaslar, en dış kısımda ise core bölgesinin güç katmanını oluşturan kaslar yer alır (Malanga ile ark., 2017). Bu kaslardan lumbar multifidus kası, quadratus lumborum kası, transvers abdominis kasları olarak adlandırılan kaslar core egzersiz performansını yükseltirmek amacı ile büyük bir önem taşıyan kaslar olarak dikkat çekmektedir (Kibler ve ark., 2006). Bedenin merkez bölgesi olan core bölgesi olarak isimlendirilen ve egzersizlerin bu bölgeyi hedef alarak yapıldığında, core egzersizleri olarak adlandırılırlar. Core bölgesini kuvvetlendirmek amacıyla yapılır ve motor kontrol ‘stabilizasyon’ sağlamak amacıyla yapılır. Aynı zamanda core bölgesi egzersizleri motor kontrol, sakatlıklardan korunmak ve sakatlık sonrası rehalitasyon amaçlı olarak doktorlar, fizik tedavi uzmanları, fizyoterapistler ve antrenörler tarafından sıklıkla uygulanır (Malanga ve ark., 2017).

Core egzersizlerinin egzersiz tasarımında amaç ilk olarak motor kontrolü (stabilizasyon) geliştirmektir. Motor kontrolün gelişmesiyle beraber motor ünitelerin devreye girmesi, refleks inhibitörün devreye girme şiddeti, sinirsel uyarıların aktif edilme hızları gibi birden fazla nöral adaptasyonlar sağlanır. Beraberinde kas fibrillerinde yüksek düzeyde aktivasyon sağlar ve motor kontrolü de yüksek seviyede artırır. Belirlenmiş egzersizlerde yapılan hareketlerin şiddeti, kapsamı ve hızı (süre, set ve tekrar sayısı) gibi egzersiz değişkenleri göz önünde bulundurulması

gerekmektedir. Bunun yanı sıra egzersiz tasarımları yapılırken sporcuların seviye düzeylerine göre olacak biçimde egzersizler uygulanmalıdır. Doğru bir biçimde tasarlanıp düzenlenmemiş core egzersizi omurga ve bel sakatlıklarının meydana gelmesi muhtemel olabilmektedir (Kibler ve ark., 2006). İkinci aşamasında ise core egzersizlerinde, core bölgesinin de bulunan kasların kuvvetlendirilmesi amaçlanan egzersizler bulunur. Dayanıklılık özelliğine sahip olan core bölge kasları aynı zamanda egzersizler yöntemi ile vücutta yer alan diğer kaslar gibi hipertrofi özelliği gösterirler (Kibler ve ark., 2006). Ekstremitelerin denge yeteneğinin geliştirebilmesi ve büyük şiddette kuvvet üretebilmesi için core kuvvetlendirme egzersizleri ve core stabilizasyon egzersizleri büyük oranda önem arz etmektedir. Fizyolojik alanda değerlendirildiğinde en büyük seviyede kuvveti sağlayan egzersizlerde optimal verim için kassal yönden güçlü bir core bölgesine sahip olmanın avantajının büyüklüğü bildirilmiştir. Core egzersiz uygulamaları çeviklik, denge kuvveti, hız ve güç performanslarını arttırdığı gibi düşük yaralanma riski taşır (Akuthota ile Nadler, 2004; Martuscello ile ark., 2013).

Core bölgesi kaslarının kuvvetini ve stabilitesini arttırmak için birçok spor bilimci ve antrenörler farklı egzersiz tekniği kullanmaktadır;

⇒ Sabit zemin üzerinde yapılan core egzersizleri geleneksel izole egzersizleri içinde barındırır; *ters mekik, mekik* vb.

⇒ Sabit zeminde core kasların stabilize olmasını sağlayan core stabilizasyonu egzersizleri: *side plank, plank*,

⇒ Sabit olmayan zeminlerde pilates topu, sağlık topu ve makinelerle gerçekleştirilen egzersizler geleneksel egzersiz metodunu ek kas aktivasyonunu arttırmak amacıyla yapılır: *ters mekik, pilates topu üzerinde mekik* vb.

⇒ Çoklu kas gurubu egzersizleri dinamik bir şekilde serbest ağırlıkla core kaslarının da kuvvetlendirmesini sağlayan koparma egzersizleridir; *squat, deadlift, silkme* (Martuscello ile ark., 2013).

Başka bir çalışmada core kaslarının kas aktivasyonunu elektromiyografi ile ölçülerek ulaşıldığı sonuçlar şöyledir;

⇒ Serbest ağırlıklı yapılan çoklu kas gruplarına yönelik egzersizlerde ekstra izole core egzersizlere gerek yoktur,

⇒ Çoklu kas gruplarını içeren serbest ağırlık egzersizlerinin core kaslarının kuvvetlendirmek için yeterli kas aktivasyonunu sağlamaktadır.

Bunlarla birlikte core stabilizasyon egzersizlerinin postural dengeyi sağlamadaki katkılarının yanında yüksek şiddetli interval egzersiz sonrasında yapılmasının

vücutta biriken kan laktak seviyesinin vücuttan atım hızını arttırdığı belirlenmiştir (Martuscello ve ark., 2013).

○ **Core stabilizasyon:** 3 bölümden oluşan core stabilizasyonu genel bir model oluşturmaktadır (Panjabi, 1992).

Bu bölümler;

- Kemikler ve ligamentöz yapılar
- Kassal yapılar
- Nöral kontrol sistemi

Ligament ve kemik yapılar, pasif direnç meydana getirerek spinal stabiliteye katkı sağlarlar. Fakat tek başlarına gösterebilecekleri direnç özelliği epeyce sınırlıdır. Çok az bir dirençte (hemen hemen 9 kg) devamlılıkları bozulmaktadır (Crisco ile ark.,1992).

İkinci bölümde core stabilizasyonu oluşturan kassal yapılar ise günlük yaşamda spinal stabilizasyonun devamlılığını sağlamayı görev edinirler. Bu kasların kuvvet düzeylerinden ziyade dayanıklılık seviyelerinin devamlılığını sağlanmasına dikkat edilmelidir (McGill, 2015).

Nöral kontrol sistem ise değişmekte olan şartlara karşı uyumun sağlanarak sürdürülmesinde görev yapar. Gerekli şartlarda da kassal aktivasyonun oluşturulması ile spinal stabilizasyon devamlılığı kontrol altına alınıp devam ettirilmesi spinal yaralanmaları ortadan kaldırabilir (Panjabi, 1992).

○ **Core Kuvvet:** Core hakkında literatürde core kuvveti ve core stabilizasyonu arasındaki fark ayırt edilememekte ve birbiriyle kıyaslanamamaktadır (Takatani, 2012). Core kuvveti ve stabilite kavramları birbirlerinin yerine kullanılır fakat ikiside birbirinden farklı manadadırlar. Panjabi (1992) tarafından core stabilite, “omurgayı anatomik denge sınırlarında tutmak için dengeleyici sistemin kapasitesi” olarak tanımlanmıştır. Core kuvvet genel olarak bir kas ya da kas grubu vasıtasıyla üretilen en yüksek seviyede güç üretimi olarak ifade edilebilirken, core stabilite, spinal kasların hareketi ve kontrollü olarak açıklanabilir (Panjabi, 1992; Akuthota ve Nadler, 2004).

○ **Core Dayanıklılık:** Akutota ve Nadler (2004), core dayanıklılığını omurganın fonksiyonel stabilizasyonunu sağlamak için gerekli olan kas kontrolünün devam ettirilebilmesi olarak ifade etmişlerdir (Akuthota ve Nadler, 2004). Takatani (2012) core dayanıklılığının core kaslarındaki istikrarlı çalışması için bir faktör olduğunu

belirtmiştir. Core dayanıklılığının kas gücünden (kas gücü gelişimi) daha çok omurgayı stabilize etmek için önemli olduğunu ifade etmektedirler. Bunu, bölgesel kasların lomber omurgayı stabilize etme yeteneği ile ilişkilendirmektedirler (Knapik ve ark., 1983).

Core Antrenmanın Yararları

- ⇒ Vücudun bütününde güç artışı sağlar.
- ⇒ Yaralanma risk faktörlerini en aza indirir.
- ⇒ Enerji seviyesini artırır.
- ⇒ Atletik aynı zamanda estetik kas görünümü oluşturur.
- ⇒ Kas tonusunu arttırmakla beraber güç ve esnekliğini yükseltir.
- ⇒ Uyku düzeninde kaliteyi artırır.
- ⇒ İdeal bir vücut ağırlığına ulaşmayı sağlarken, fit bir görünüm sağlar.
- ⇒ Günlük hayattaki aktivitelere kolaylıkla ve güçlü bir bedenle dahil olmayı sağlar.
- ⇒ Vücutta yıpranmaya sebep olabilecek zayıflıkların düzeltilmesine yardım sağlar.
- ⇒ Kalbin gücünü artırır aynı zamanda çeşitli enerji seviyelerinde kardiyovasküler sistemin yeterliliğini geliştirir.
- ⇒ İleriki yaşlarda vücut fonksiyonunu yüksek düzeyde koruyarak yaşlanma etkilerini yavaşlatır (Brungardt ve ark., 2006).

Core egzersizleri ile yapılan bazı çalışmalar

Sekendiz ve ark (2010) çalışmalarında, core egzersizlerinin, postürü etkileyen kaslarının denge, esneklik ve dayanıklılık gelişimleri incelenmiş ve 8 hafta sürdürülen egzersiz programı sonrasında, kasların (alt sırt ve karın) kuvvet ve dayanıklılık özelliklerinde önemli gelişmeler gözlemlendiği bildirilmiş (Sekendiz ve ark., 2010).

Arı ve Çolakoğlu (2021) çalışmalarında, tenis oyuncularında core egzersiz programının tenis performansına etkilerini incelemeyi amaçlamışlar ve 13-16 yaş arası 31 erkek tenis oyuncusu

Egzersiz ve kontrol grubu olarak ikiye ayırmışlar, 8 haftalık egzersiz programına dahil edilmişler. Sonuçlar değerlendirildiğinde deney ve kontrol grubunda flamingo denge testinde anlamlı farklılıklara ulaşılmış. Core antrenman uygulamaları sonrasında egzersiz grubunda durarak el kavrama kuvveti, uzun atlama, mekik, otur-uzan, esneklik parametrelerinde egzersiz sonrası ortalamaları egzersiz öncesine göre anlamlı düzeyde artışlar olduğu tespit edilmiş (Arı ve Çolakoğlu, 2021).

Tan ve olak (2021) 8-10 yaş arası futbol oynayan çocuklara uygulanan 8 haftalık core egzersiz programının, çocukların denge ve fiziksel performanslarına etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada. 8-10 yaş arası, 20 erkek, yaş ortalamaları ($8,90 \pm 0,79$ yıl) olan ocuk, core egzersiz programının, öncesi vücut ağırlığı, boy uzunluğu, durarak uzun atlama, otur eriş esneklik, dikey sıçrama, flamingo denge testi lmleri değerlendirilmiş. 8 hafta uygulanan core egzersiz programının sonuçları değerlendirildiğinde ön test ve son test değerleri arasında otur uzan esneklik durarak uzun atlama, dikey sıçrama, flamingo denge testi sonuçlarında pozitif yönde anlamlı farklılıklar bildirilmiş. Uygulanan core egzersiz programının çocukların motor performans, denge kabiliyeti ve spor performansları üzerine pozitif yönde oldukça etkili olduğu bildirilmiş.

Altundağ ve ark (2021) kadın voleybolculara uygulanan core ve düzeltici egzersizlerin, Fonksiyonel Hareket Taraması (FMS) test skorlarına etkisinin incelenmesi amacı ilen yapılan çalışmada, 13 kadın voleybolcu yaş ortalamaları ($27,53 \pm 5,12$ yıl) olan voleybolculara haftada 3 gün, 8 hafta süresince core ve düzeltici egzersiz programı uygulanmıştır. İstatistik sonuçları değerlendirilmiş voleybolcuların gövde rotasyon dengesi, omuz hareketliliği ve fonksiyonel hareket taraması toplam puanları son testte sonuçlarında istatistiki olarak anlamlı fark gösterdiği, diğer alt testlerden alınan puanların ise anlamlı fark olmamasına rağmen geliştiği bildirilmiş. Uygulatılan core ve düzeltici egzersizlerin voleybolcularda fonksiyonel hareket kalıplarını geliştirdiği ve yaralanma potansiyelini azalttığı sonucuna ulaşılmış. Voleybolda sporcuların yaralanma risklerini azaltmak ve fonksiyonel hareket kalıplarını geliştirmek için antrenman programlarına core ve düzeltici egzersizlerin de eklenmesi önerilebileceğini bildirmişlerdir.

Kahya (2022) makaralı okçuluk sporuyla uğraşan sporculara 8 haftalık uygulanan core egzersizlerinin; dikey sıçrama, pençe kuvveti, denge, atış performansı ve hareket genişliği seviyesi üzerine etkisinin incelenmesi amacı ile yaptığı çalışmada, 11 elit düzey olan düzenli olarak antrenman yapan kadın makaralı okçular dahil edilmiş. İstatistiki sonuçlar değerlendirildiğinde, sporcuların hareket genişliği seviyelerinin ikili karşılaştırmasında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiş. Diğer lm parametrelerinde ise anlamlı farklılıklara ulaşılamamış.

Balaji ve Murugavel (2013) alışmalarında 8 hafta erkek hentbol sporcularına core kuvvet antrenmanları uygulamışlar. Sporcuların bacak patlayıcı g, evikliği, hızı ve st vücut kuvvet becerilerinde önemli seviyede gelişmeler olduğu tespit edilmiş. Core kuvvet antrenmanının hentbol sporcuları için motor uygunluk parametreleri üzerinde hedeflenen değişiklikleri sergilemek için uygun bir antrenman yöntemi olduğunu bildirilmiştir.

İri ve ark (2021) çalışmalarında futbolculara uygulanan core egzersizlerinin bazı motorik özellikler üzerine etkisini incelemek amacı ile yapmışlardır. Çalışmalarına, amatör futbol liginde oynayan 18-25 yaş arası 30 futbolcu dahil etmişler. Vücut Yağ Yüzdesi (VYY), Beden Kitle İndeksi (BKİ), sürat, dikey sıçrama ve aerobik performans ve anaerobik güç düzeyleri ölçülmüş. Kontrol grubunun ön test son test sonuçlarının karşılaştırılmasında Cooper testi ve VYY değişkenlerinde fark olduğu bildirilmiş. Egzersiz grubunun ön-test son-test karşılaştırılmasında Cooper testi, dikey sıçrama, 20 m sprint, VYY, çeviklik ve anaerobik güç parametrelerinde anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiş. Sonuçlardan hareketle, takım içerisinde kendi antrenman metotlarıyla yüklenmeler yapan futbolculara farklı egzersizler uygulandığında performans gelişiminin olumlu yönde olacağı düşünülmüş. Belirli bir amaç doğrultusunda futbolcuların performansını arttırmak amacıyla yapılacak periyotlamalarda core egzersizlerinin kullanılması tavsiye ettiklerini bildirmişlerdir.

Oktay (2021) çalışmasında, master yüzücülerde 8 hafta süreyle karada uygulanan core egzersizlerin 400 m serbest stil performansı üzerine etkisini incelemek amacıyla, 30-40 yaş arası 10 deney grubu 10 kontrol grubu olarak 20 lisanslı sporcu dahil edilmiş. 8 hafta, haftada 2 gün 60 dakika yüzme antrenmanı uygulatılmış, aynı zamanda egzersiz grubunun antrenmanlarına artı olarak 45 dk. 10 farklı core egzersizi dahil edilmiş. Kontrol grubu ve egzersiz grubunun ön-son test değerleri arasında anlamlı farklılık olduğu bildirilmiş. Çalışma sonucunda master yüzücülerde uygulanan core antrenmanlarının 400 m performansı üzerine olumlu etkileri olduğu tespiti yapılmış, kendi vücut ağırlığı ile yapılan egzersizlerin yüzme performansı açısından faydalı olduğu öne sürülmüştür.

Morgil ve Bostancı, (2023) akarsu kano sporcularının kor ve seçilmiş kuvvet değerleri ile yarış performansı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, kor kuvveti plank, yan plank, kor fleksör dayanıklılık ve biering sorensen testleriyle, sırt, bacak ve el kavrama dinamometresi ile kuvvet değerleri belirlenmiş. Buna ek olarak sporcuların solunum fonksiyonları (FVC, FEV1, FEV1/FVC, PEF) ile İnspiratuar (MIP) ve ekspiratuar (MEP) kas kuvvetleri tespit edilmiş. Sprint performans süreleri 200 metrelik durgun su parkurunda ölçülmüş. Akarsu kano sporcularının kor kuvvet ve solunum fonksiyon ortalamaları ile yarış ve 200 m sprint dereceleri ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı fakat sağ-sol el kavrama ve sırt kuvveti ile yarış performansı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bildirilmiş. Sporcuların performansını artırma ve korumada önemli kriterlerden olan solunum fonksiyonları, kuvvet ve kor kuvveti akarsu kano sporcularında da önemli olduğu bildirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre genel ve kor kuvvet antrenmanı kano

sporcularının kanoyu hareket ettirmede gerekli olan kas gücünü ortaya çıkarmak için umut verici araçlar olarak kabul edilebilir düzeyde olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Alsakhawi ve Elshafey (2019) çalışmalarında, 4-6 yaş arası Down Sendromlu 45 çocuk dahil edilmiş. Çocuklar rastgele eşit olarak üç gruba ayrıldı. Grup A, katılan çocukların dengesini kolaylaştırmak için geleneksel fizik tedavi egzersizleri uygulatılmış. Grup B, grup A ile aynı ve ek core stabilite egzersiz içerikleri uygulatılmış. Grup C, koşu bandı egzersiz programıyla birlikte grup A ile aynı egzersiz içerikleri yapmış. Çocukların dengesi Berg denge ölçeği ve Biodex Denge sistemi kullanılarak değerlendirilmiş. Egzersiz programları 8 hafta boyunca haftada üç defa 60 dakika sürdürülmüş. Fonksiyonel denge ve genel stabilite indekslerinde üç grupta da B ve C grupları lehine anlamlı iyileşmeler görüldü. Core stabilitesi ve koşu bandı egzersizi Down Sendromlu çocuklarda dengeyi iyileştirdiği ve fizik tedavi programları ile birlikte uygulanabileceği bildirilmiştir.

Yapılan bu çalışmalar değerlendirildiğinde, core egzersiz uygulamalarının hemen hemen tüm branşların antrenman içeriklerinde kullanılabilmesi sportif performansı arttırmada fayda sağlayabileceği kanısına varılabilir.

SONUÇ

Core egzersiz; denge, patlayıcı güç, sürat, performans gibi birçok motorik yeteneği geliştirmek için spor bilimciler ve antrenörler tarafından tercih edilmektedir. Bu egzersiz yönteminin, sporcu performansına ve kişinin fiziksel gelişimi üzerine olumlu etkileri olduğu ve zamanla kullanımının geliştirilerek arttığı gözlemlenmekte. Sporcularda performans kriterlerini istenilen düzeyde geliştirebilmek ve bu bağlamda sporcu performansında iyileşme sağlamak amacıyla set sayıları, tekrar sayıları, kullanılan yardımcı malzemeler ve hareket çeşitliliğinin bireysel farklılıklara göre tasarlanması gerektiği düşünülmektedir. Aynı zamanda core kuvveti gelişimi içerikli çalışmalarda uygulanan egzersiz örneklerinin her bir bireyin yaş grubuna ve fiziksel özelliklerine göre planlanmasının fayda sağlayacağı ve daha doğru yeterliliğe erişileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak; core bölge insan vücudunun merkez bölgesini oluşturduğu için alt ve üst ekstremitelerde kol ve bacaklarda güç ve denge akışını sağlayarak kuvvet ve dayanıklılık özelliklerinin gelişimini de arttırarak fiziksel gelişimi bununla birlikte postüral sağlığı ve performans gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Her yaştan bireylere core egzersiz uygulamaları bireysel farklılıklar göz önüne alınarak önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Adams, M. A. (2004). Biomechanics of back pain. *Acupuncture in medicine*, 22(4), 178-188.
- Akuthota, V., & Nadler, S. F. (2004). Core strengthening. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 85, 86-92.
- Ali, A. S. A. (2023). *Futsal Kadın Takımı Oyuncularında 8 Hafta Uygulanan Kor Egzersizlerinin Bazı Motorik Özelliklerine Etkisi* (Doctoral dissertation).
- Alsakhawi, R. S., & Elshafey, M. A. (2019). Effect of core stability exercises and treadmill training on balance in children with Down syndrome: randomized controlled trial. *Advances in therapy*, 36, 2364-2373.
- Altundağ, E., Aka, H., Aktuğ, Z. B., Akarçeşme, C., & Soylu, Ç. (2021). Kadın voleybolculara uygulanan core ve düzeltici egzersizlerin fonksiyonel hareket taraması test skorlarına etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 333-345.
- Arı, Y., & Çolakoglu, F. F. (2021). Tenis Oyuncularında Core Egzersizleri Tenis Performansını Etkiler Mi?. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 40-54.
- Balaji, E., & Murugavel, K. (2013). Motor fitness parameters response to core strength training on Handbal Players. *International Journal for Life Sciences and Educational Research*, 1(2), 76-80.
- Ben Kibler, W., Press, J., & Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports medicine*, 36, 189-198.
- Binboğa, E., Tok, S., Catikkas, F., Guven, S., & Dane, S. (2013). The effects of verbal encouragement and conscientiousness on maximal voluntary contraction of the triceps surae muscle in elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, 31(9), 982-988
- Birrer, R. B. (1996). Trauma epidemiology in the martial arts: the results of an eighteen-year international survey. *The American Journal of Sports Medicine*, 24(6), S72-S79.
- Brungardt, K., Brungardt, B., & Brungardt, M. (2006). *The complete of book core training*. Harper Colins Special markets department Newyork, Ankara.
- Crisco, J. J., Panjabi, M. M., Yamamoto, I., & Oxland, T. R. (1992). Euler stability of the human ligamentous lumbar spine. Part II: Experiment. *Clinical biomechanics*, 7(1), 27-32.
- Çabuk, R., Çayır, H., Yıldız, M., Onat, T., Cincioğlu, G., Adanur, O., & Kayacan, Y. (2020). Egzersizin fizyolojik sistemler üzerine etkileri: Sistematik Derleme. *Helal Yaşam Tıbbi Dergisi*, 2(1), 21-38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hlm/issue/56266/770352>
- Dimitrijević, V., Viduka, D., Šćepanović, T., Maksimović, N., Giustino, V., Bianco, A., & Drid, P. (2022). Schroth yöntemi ve çekirdek stabilizasyon egzersizlerinin idiyopatik skolyoz üzerindeki etkileri: sistematik bir inceleme ve meta-analiz. *European Spine Journal*, 31 (12), 3500-3511.
- Egesoy, H., Alptekin, A., & Yapıcı, A. (2018). Sporda kor egzersizler. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-21.
- Erbaş, Ü., & Çakır, Z. (2021). Elit ve elit olmayan tekvandocuların üst ekstremité reaksiyon süreleri ve bacak denge düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 89-98 <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1782043>
- Gönener, A., Demirci, D., Gönener, U., Özer, B., & Yılmaz, O. (2017). 13-15 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 8 Haftalık Core Antrenmanının Sirt Üstü Stili 100 M Performansına Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29-37.
- Gürbüz, C. (2023). Sirkadiyen ritim ve sportif verim. In D. Sevinç Yılmaz, B. Canbolat Güder, & M. Çolak (Eds.), *Spor bilimleri temelinde güncel tartışmalar-2* (2. bs., s. 151-163). İzmir: Duvar Yayınları.
- Gürbüz, C., & Karakulaklı, H. (2023). Okul öncesi çocuklarda oyun ve hareket eğitiminin önemi. In D. Sevinç Yılmaz & M. Çolak (Eds.), *Spor bilimlerinde multidisipliner yaklaşımlar - I* (Bölüm 5, s. 63-78, Nisan 2023). İzmir: Duvar Yayınları

- Herkowitz HN, Dvorak J, Bell GR. (2004). The lumbar spine. Third Edition. Philadelphia, Lippincott Williams and Wilkins, 2004, 3-51.
- Hibbs, A. E., Thompson, K. G., French, D., Wrigley, A., & Spears, I. (2008). Optimizing performance by improving core stability and core strength. *Sports medicine*, 38, 995-1008.
- İri, R., Öztekin, B., & Şengür, E. (2021). Futbolculara uygulanan core egzersizlerinin bazı motorik özellikler üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 298-310.
- Jeffrey MW. (2018). Core Gelişimi. National Strength and Conditioning Association. (Ed. Bulgan Ç. Ve Başar M. A.). İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevleri; 2018.
- Kahya, S. (2022). Sekiz Haftalık Kor Egzersizlerinin Makaralı Okçuların Atış Performansına Etkisi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 32-37.
- Kaplan, A., Ertosun, F., Ünver, Ş., & Atan, T. (2023). Judocularlarda Core Egzersizi İle Kuvvet Ve Denge Performansı Artar mı?. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 755-763.
- Karabudak, N. İ., & Gülmez, M. (2022). Dijital Görüntü Kılavuzu Metodu'nun Türkçe Öğretmeni Adaylarının Görsel Okuryazarlık Becerisine Etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 654-682.
- Kılıç, Y., & Sezer, B. S. (2024). Dövüş Sporü ve Bilişsel Duygu Düzenleme. İçinde Dr. Öğr. Üyesi Zekai Çakır Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali Ceyhan Doç. Dr. Ülfe Erbaş (Editörler), Çok Yönlü Spor Araştırmaları. 2024/Aralık, Basım, (89-109) İzmir: Duvar Yayınları.
- Knapik, J. J., Mawdsley, R. H., & Ramos, M. U. (1983). Angular specificity and test mode specificity of isometric and isokinetic strength training. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 5(2), 58-65.
- Leetun, D. T., Ireland, M. L., Willson, J. D., Ballantyne, B. T., & Davis, I. M. (2004). Core stability measures as risk factors for lower extremity injury in athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(6), 926-934.
- Malanga, G. A., Aydin, S. M., Holder, E. K., & Petrin, Z. (2017). Functional therapeutic and core strengthening. The hip and pelvis in sports medicine and primary care, 185-214.
- Malanga, G. A., Aydin, S. M., Holder, E. K., & Petrin, Z. (2017). Functional therapeutic and core strengthening. The hip and pelvis in sports medicine and primary care, 185-214.
- Martuscello, J. M., Nuzzo, J. L., Ashley, C. D., Campbell, B. I., Orriola, J. J., & Mayer, J. M. (2013). Systematic review of core muscle activity during physical fitness exercises. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(6), 1684-1698.
- McGill SM. (2004). Analysis of the forces on the lumbar spine during activity. In: Oatis CA, editor. *Kinesiology: The Mechanics and pathomechanics of human movement*. First Edition. Philadelphia, Lippincott Williams and Wilkins, 2004, 96- 570.
- McGill, S. (2015). Low back disorders: evidence-based prevention and rehabilitation. *Human Kinetics*.
- Morgil, E., & Bostancı, Ö. (2023). Akarsu Kano Sporcularında Kor Kuvvetinin Yarış Performansına Etkisi (Doctoral dissertation, Ankara University).
- Oktay, G. (2021). Master erkek yüzücülerde 8 haftalık core antrenmanın 400 metre performansı üzerine etkisinin araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 86-92.
- Oliva-Lozano, J. M., & Muyor, J. M. (2020). Core muscle activity during physical fitness exercises: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4306.
- Öcal, T., & Göncü, B. S. (2023). Sporda mücadele ve tehdit algısı ile Brunel ruh hali arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 215-224.

- Panjabi, M. M. (1992). The stabilizing system of the spine. Part I. Function, dysfunction, adaptation, and enhancement. *Journal of spinal disorders*, 5, 383-383.
- Polat, S., Edis, Ç., & Çatıkkaş, F. (2019). Isınma seansında uygulanan dinamik ve statik germe egzersizlerinin performans üzerine etkileri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-38
- Porterfield, J. A., & DeRosa, C. (1998). *Mechanical low back pain perspectives in functional anatomy*. Second Edition. Philadelphia, W.B. Saunders, 1998, 12-270.
- Putnam, C. A. (1993). Sequential motions of body segments in striking and throwing skills: descriptions and explanations. *Journal of biomechanics*, 26, 125-135.
- Putz, R., Pabst, R. (2000). *Sobotta: Atlas of human anatomy-Version 2*. 21st Edition. Munich, Urban and Schwarzenberg, 2000, 10-76.
- Sekendiz, B., Cug, M., & Korkusuz, F. (2010). Effects of Swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(11), 3032-3040.
- Sever, O. (2017). Comparison of static and dynamic core exercises' effects on stork balance test in soccer players futbolcularda statik ve dinamik core egzersizlerin stork denge testine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1781-1791.
- Takatani, A. (2012). A correlation among core stability, core strength, core power, and kicking velocity in Division II college soccer athletes. *California University of Pennsylvania*.
- Tan, H., & Çolak, S. (2021). 8-10 yaş çocuklarda core egzersizlerinin denge performanslarına etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 92-97.
- Tural, E., Kahya, S., Tiryaki, A., Çebi, M., & Ceylan, L. (2021). Serbest stil güreşçilerde 8 haftalık core egzersizlerinin maksimal kuvvet, dikey sıçrama ve esneklik üzerine olan etkisinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(37), 4563-4580.
- Total, V., Göncü, B.S. (2023). Duygusal zeka ve spor. Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Türkmen, Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Şerif Ökmen (Editörler), *Spor bilimleri alanında özgün araştırmalar*, Eğitim Yayınevi İstanbul, 5-15.
- Umutlu, U., & Yüksel, M. F. (2024). Fair play eğitiminin ahlaki karar alma tutumuna etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 335-351.
- Yılmaz S. D. (2021). Core Egzersizlerinin Sporsal Performansa Etkisi: Tekvando Örneği Mini Derleme. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi* 2021; 13(1): 174-182.
- Yücel, A.S., Eskiyecek, C.G., Çiftçi, İ., Çetin, T.A.N., Savucu, Y., & Türkmen, A. (2018). Lisans Öğrencilerinin Sporda Sürdürülebilirliğe İlişkin Görüşlerinin Değerlendirilmesi (Fırat Üniversitesi Örneği). *Mukaddime*, 9(2), 261-292.
- Yüzbaşıoğlu, Y., Yalçın, H., Özkan, O., & Özçelik, Z. S. (2024). Akıl ve Zekâ Oyunlarının İlkokul 2. Sınıftaki Çocukların Matematik Beceri Düzeylerine Etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 572-588.
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Aydemir, U. (2023). Spor performansı ve denge. In E. Zorba, M. Gönen, & Z. Çakır (Eds.), *Spor araştırmalarında farklı perspektifler 2* (pp. 120-137). İzmir: Duvar Yayın Evi

6. BÖLÜM

SPORDA ŞİDDET VE SALDIRGANLIK

Veysel DİREKÇİ¹
Yaşar YAŞAR²

¹ Öğr. Gör. Şırnak Üniversitesi, Şırnak Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı
Şırnak, ORCID ID: 0000-0001-6069-329X, Veysel.direkci@sirnak.edu.tr

² Dr. Öğr. Üyesi Şırnak Üniversitesi, Şırnak Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı
Şırnak, ORCID ID: 0000-0003-2079-0444, Yasar.yasar@sirnak.edu.tr

GİRİŞ

Spor sözcüğünün kökeni Latince, “Desportare ve İsportus” (eğlenmek, hoşça vakit geçirmek, oyalanmak) kelimelerinden gelmektedir. XI. yüzyılda Fransızcadan İngilizceye geçmiş ve “Sport” (eğlendirme, zaman öldürme, oyalanma, hobi) biçiminde kullanılmaya başlanmıştır (Voigt, 1998:86).

Spor, tek başına toplu ya da takım halinde yapılan, kendine özgü kuralları ve teknikleri olan, bedensel ve zihinsel yetilerin gelişimini sağlayan, eğitici eğlendirici bir uğraşı olarak tanımlanmıştır.

Spor, sporcu için kazanma odaklı bir teknik ve fiziksel çabadır. İzleyiciler açısından ise yarışmaya dayalı estetik bir deneyim sunar. Toplum içinde ise, zaman zaman bulunduğu cemiyetin çelişkilerini ve özelliklerini yansıtan bir ayna, bazen de onu yönlendiren etkili bir amaç haline gelir; nihayetinde ise, önemli bir toplumsal kurum olarak varlığını sürdürür(Fişek, 1998).

Günümüz dünyasında spor organizasyonları uluslararası bir kitleye ulaşarak büyük bir izleyici kitlesine ulaşmış ve büyük ekonomik gelirler sağlayan bir endüstri haline gelmeye başlamıştır. Bir endüstri haline gelmeye başlayan spor organizasyonları hem spor içerisinde hem de üretim ve tüketim evrelerinde birçok insanı bünyesinde barındırmaktadır. Birden fazla kitleyi doğrudan hedef alan bu endüstri insanların spora bakış açısını değiştirmesine ve spor müsabakalarının sonuçlarından beklentileri de etkilemektedir (Özen, vd., 2013).

Futbol, spor branşları arasında seyir zevki sunması ve geniş kitleleri etkisi altına alabilmesiyle öne çıkan bir spor dalıdır. Psiko-sosyal açıdan incelendiğinde, seyircilerin günlük yaşamlarından uzaklaşarak farklı kimliklerle bu etkinliklere katıldıkları gözlemlenmektedir. Futbol müsabakaları, kalabalıklar içinde bireyselliğin kaybolması ve çeşitli dışsal uyarıların etkisiyle, istenen ya da istenmeyen toplu olayların yaşandığı bir atmosfer yaratmaktadır (Karagözoğlu ve Ay 1999,:27-31).

Küreselleşen bu endüstrinin bir parçası olan takım sporlarından futbol bu yapılanmanın içerisinde büyük bir öneme sahiptir. Futbolun bu küresel endüstri içerisindeki performanslarını sergileme alanları olan stadyumlarda çok sayıda izleyicileri bir araya getirerek kitlesel psikoloji hakkında bilgi edinilecek en gözde mekânlar halini almıştır (Üstünel ve Alkurt, 2015).

Bugün futbol, sadece bir spor dalı olmanın çok ötesine geçmiştir. Artık günlük yaşamımızın, sevinçlerimizin ve üzüntülerimizin temel yönlendiricilerinden biri haline gelmiştir. Eğer öyle olmasaydı, tanıştığımız birine sorduğumuz ilk beş sorudan biri olarak hangi takımı tuttuğunu sormak

aklımıza gelir miydi? Futbol, farklı bakış açıları ve duyguların buluştuğu bir merkez haline gelmiş, gerektiğinde milletleri bile bir araya getiren ortak bir zemin oluşturmuştur(Baldık, 2002).

Futbol sahalarında, çeşitli olumsuz durumlar ve istenmeyen olaylar sıkça yaşanmaktadır. Bu olumsuzluklar sonucunda, statlarda yaralanan, hayatını kaybeden veya psikolojik sorunlar yaşayan insan toplulukları ortaya çıkmaktadır. Taraftarların yol açtığı olaylar incelendiğinde, spor tarihinde fanatizmin neden olduğu birçok şiddet olayıyla karşılaşmak mümkündür(Özen, Eygü ve Kabakuş, 2013).

Takımla özdeşleşen birey; beklentilerini, hedeflerini, takımın üstünlüğüne gücüne yenilgisine bağlar. Taraftarı oldukları takımların fedailiğini yaparak toplumda rol kazandıklarına inanırlar. Takımlarının üstünlüğünü sağlamak için şiddeti ve saldırganlığı saygınlık simgesi olarak kabul etmektedirler. Müsabaka esnasında meydana gelen olumsuz durumlara neden olarak takımın yenilmesi, yöneticilerin demeçleri, tezahürat veya maç sonu yaşanabilecek gerginlikler gösterilebilir. Bu durumlara ek olarak, din, mezhep farkı veya uluslararası ülkeler arasındaki sorun veya çekişmeler de gösterilebilmektedir. Tüm bu nedenler içerisinde gerçekleşen şiddet durumu toplumsal bir hareket halini almış ve böyle durumların örneği de spor tarihinde ciddi bir yer edinmiştir (Erkal, vd., 1998).

Birçok sportif faaliyet kuşkusuz seyir zevki ve seyirciyle güzeldir Aynı zamanda spor, sadece rekabet değil; keyif, eğlence ve ruhsal rahatlama sağlayan bir yaşam alanıdır (Gönen vd., 2022; Çabuk vd., 2020). Ferdi sporlarda seyirciler destekledikleri kişiyi başarı için motive ederken takım sporlarında seyirciler tuttıkları takımları desteklemekte ve onlara itici güç olmaktadır (Gönen & Ceyhan, 2022; Yel vd., 2024a;2024b). Sporcular ve kulüpleri için taraftarları gurur vesilesi olabilmektedir. Bununla birlikte sürekli kazanma ve üstünlük hırsı ile spor ahlakına uygun olmayan bazı davranışların sporun içerisinde kendine yer edindiği gözlemlenebilmektedir. Spor deyince akla sadece fiziksel ve zihinsel aktiviteler değil sporda rakiplerden üstün olma duygusuyla ve hırsla birlikte saldırganlık, şiddet ve holiganizme yönelik davranışlar da akla gelmektedir (Gümüşgöl, 2016).

Sonuç olarak, spor seyircilerinin şiddet, saldırganlık ve holiganizm sergilemelerinde birçok faktör vardır. Bunlar; fanatizm, sosyo-ekonomik sıkıntılar, madde ve alkol kullanımı, kimlik arayışı gibi faktörlerdir. Ayrıca, rekabetten doğan yoğun duygusal baskı ve provakasyonlarda bu olumsuz davranışları beraberinde getirmektedir. Spor ruhuna aykırı olan bu

davranışlar hem takımlarının hem de toplumun güvenliğini ciddi anlamda tehdit etmektedir.

ŞİDDET

Şiddet, saldırganlığın bir biçimi ve bu tür davranışların en uç noktasını temsil eden bir kavramdır. Bireyin maruz kaldığı bir durum karşısında gösterdiği yoğun tepki, aşırı duygusal halleri ve sert, kaba hareketleriyle tanımlanmaktadır. Şiddet; saldırgan davranışları, sert ve kaba gücü, fiziksel gücün kötüye kullanımını, çeşitli taşlı, sopalı, silahlı ya da bıçaklı saldırıları içerir. Sonuçları itibarıyla yaralama, öldürme, yakma, talan etme, yıkma ve yok etme gibi eylemler, şahıslara veya topluma zarar veren davranışlar arasında yer alır (Yetim, 2011:269).

Şiddet, duygusal, cinsel ve fiziksel birçok farklı boyutu olan ve bireylerin sokakta, okulda ya da sosyal ortamlarda her an karşılaşabileceği bir olgudur. Bu durum, bir tarafın mağdur, diğerinin ise saldırgan olduğu bir yapıdadır. Fiziksel ve duygusal şiddet, içinde sertlik, saldırganlık ve katılık barındıran eylemler bütünü oluşturur. Sonuç olarak, şiddet, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde mağdurlara zarar veren bir etki yaratır. (Ünalımsı & Şahin, 2012, 64).

Şiddet ve saldırganlık, ilk bakışta ayrı olgular gibi görünse de, yapılan araştırmalar incelendiğinde bu iki kavramın tamamen bağımsız olmadığı anlaşılmaktadır. Şiddet, insan doğasında var olduğu kabul edilen saldırganlık eğiliminin bireysel veya toplumsal düzeyde, başkalarına zarar verecek şekilde dışavurumu olarak tanımlanabilir. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, şiddet, saldırganlığın insan iradesini hiçe sayan en uç noktasıdır. (Ayan,2007).

SALDIRGANLIK

Kuru (2000,:128), saldırganlığı; saldırı davranışı göstermeye yönelik ve belli bir süreklilik özelliği taşıyan bir eğilim olarak tanımlanmaktadır. Sosyolojik açıdan ise Yetim, saldırganlığı birinin mal ve mülkünü yok etme veya bir insana psikolojik ya da fiziksel zarar verme davranışı olarak açıklamaktadır(Yetim 2000,187).

Öte yandan saldırganlık, Erten ve Ardalı (1996) tarafından bir işi bozma, yaralama, mağlup etme veya engelleme niyeti barındıran davranışlar bütünü olarak ifade edilirken, Köksal (1991) tarafından tahrip etmek, yok etmek veya öfke gibi tutumların etrafında toplanmış davranışlar olarak tanımlanmıştır.

Saldırganlık; insan hayatını olumsuz etkileyen, fiziksel veya psikolojik zararlar vermek amacıyla sergilenen davranış biçimi şeklinde tanımlanmıştır. Saldırganlık bazen ikili ilişkilerde muhataba aşağılayıcı sözler söylemek şeklinde ortaya konduğu gibi kimi zaman da milyonlarca insanın öldürülmesi ile sonuçlanan savaşlar şeklinde de gözlemlenen ve insanlık tarihi kadar eski geçmişe sahip olan bir olgudur (Tuzgöl, 2000)

Genel olarak saldırganlıktan bahsederken, bu durumun temelinde yatan niyet oldukça önemlidir. Zarar verme, baskı oluşturma veya korkutma gibi olumsuz duygulara yol açan her türlü davranış, saldırgan davranış olarak tanımlanabilir. Kasıtlı bir şekilde zarar verme amacı taşıyan her eylem, şiddet içerir ve saldırgan davranış olarak kabul edilir. Psikoloji literatüründe, saldırganlığın “bir kişi veya nesnenin zarar görmesi” şeklinde anlaşıldığı konusunda büyük bir uyum bulunmaktadır. (Baumann, 1998).

İnsan hayatının tüm evrelerinde, ailesinde, sokakta, okulda, spor karşılaşmalarında ve her geçen gün biraz daha önemli bir sorun teşkil etmektedir. Saldırganlık ve şiddete yol açan durumların artması, bu artışla birlikte saldırgan davranışın okullara yansması ve okullarda görülmeye başlaması, okul çağındaki çocukları ve gençleri de içine alacak bir duruma gelmesi, uzmanların önleyici kararlar almasını gerekli kılmaktadır (Bilir, 2018).

Yapılmış olan bu saldırganlık tanımlarından yola çıkarak söyleyebiliriz ki; bir davranışın saldırganlık kapsamında değerlendiriliyor olmasında göze çarpan en önemli hususun davranışın ortaya koyulma amacı olduğudur. Eylemi gerçekleştiren bireyin zarar verme amacı taşıyor olması büyük önem arz etmektedir (Anderson ve Busman, 2002; Göksu, 2007; Tiryaki, 2000).

SALDIRGANLIK TÜRLERİ

Saldırgan davranış kompleks bir yapıya sahip olduğundan türlerine ilişkin de tek bir kategorizasyon yapılamamıştır. Somut olarak tespit edilebilir olduğundan saldırganlık denildiğinde ilk akla gelen fiziksel ve sözel saldırganlıktır ancak birine zarar vermenin daha farklı çeşitleri de mevcuttur (South Richardson, 2014).

Fiziksel Saldırganlık

Fiziksel saldırganlık en genel tanımıyla mağdurun fiziksel acı çekmesi ve yaralanması ile sonuçlanan davranışlardır (Geen& Donnerstein,1998). İttirmek, baskı yapmak, çekiştirmek, vurmak, ısırarak, , tekmeleme, bıçaklama, ateşli silahlarla yaralama, sert bir, nesne fırlatma, pencere

çarpma, cam kırma ve yangın çıkarma gibi davranışlar fiziksel saldırganlığa örnek olarak verilebilir (Çelik& Otrar, 2009; Karataş, 2008).

Fiziksel saldırganlık pek çok kültürde erkek cinsiyet rollerinde kabul edilen bir davranış paternidir ve erkek çocuklara fiziksel saldırganlık davranışları kız çocuklara oranla daha fazla öğretilir (Bosson vd., 2009).

Sözel Saldırganlık

Sözel saldırganlık, bir başkasının benlik algısına yönelik bir saldırı olarak tanımlanabilir. Bu tür davranışlar, kişinin iletişim yoluyla gerçekleştirdiği küçük düşürme, aşağılama, hakaret etme, bağırma, tehdit etme ve alay etme gibi eylemleri kapsar. (Roberto, Meyer, Boster ve Roberto, 2003).

Düşmanlık

Düşmanlık insanların çoğu zaman bastırdığı kin ve nefret duygularını ifade etmek olarak tanımlanmaktadır. Kin ve nefret duyguları kişilerin çok düşmanca ya da tam tersi çok itaatkar davranmalarına neden olduğu belirtilmektedir (Spigelman, Spigelman & Englessen, 1991). Düşmanlık, öfke ve nefretin bir araya geldiği olumsuz bir tutum olarak da ifade edilmektedir (Ramirez & Andreu 2006).

Düşmanlık özellikleri olan bir kişi çoğu zaman diğer kişiler hakkında olumsuz değerlendirmeler yapan, o kişileri küçümseyen ve hoşnutsuz kişidir. Yapılan çalışmalarda düşmanlık afekt, biliş ve davranışı kapsayan geniş bir yapı olarak tanımlanmış olsa da düşmanlık teriminin bilişsel faktörleri içeren daha özgül bir tanımı olduğu belirtilmektedir. Diğerlerine karşı olumsuz inançlar ve tutumlar düşmanlığın kognitif bileşenlerini oluşturmaktadır (Ramirez & Andreu 2006).

Öfke

Öfke, doyurulmamış arzulara, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı duyulan duygusal bir tepkidir. Diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde, yapıcı bir niteliğe bürünür ve kişiler arası iletişimi düzenler(Soykan, 2003).

Öte yandan, öfke; engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma veya kısıtlanma gibi durumlar karşısında ortaya çıkan, genellikle bu durumların kaynağı olan kişi ya da nesneye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen yoğun ve olumsuz bir duygudur(Budak, 2000).

SALDIRGANLIĞA NEDEN OLAN FAKTÖRLER

Saldırganlığa sebep olan faktörler kendini birçok şekilde gösterebilir. Söz konusu faktörler tek başlarına etkili olabileceği gibi aynı zamanda birkaç faktörün yan yana gelerek saldırgan davranışa neden olması da olağandır. Kimi davranışlar ise bazen saldırganlık eylemini ortaya çıkarabildiği gibi bazen de bu davranışın meydana gelme ihtimalini azaltabilir. Saldırganlığa etkisin olabileceği bazı faktörler aşağıda sıralanmıştır (Şahan, 2007).

Kişilik

İnsanlar toplumsal bir varlık olduklarından yaşadıkları çevrede toplum tarafından kabul edilmek isterler hatta dışlanmamak içinde toplumsal değer yargılarına uyarak yaşamaya çalışırlar. Toplumun her saldırganlık davranışına karşı tutumu aynı değildir. Davranışın şiddetine, büyüklüğüne ve zararın boyutuna göre toplum saldırganlığın bazısına engel olurken bazısına da göz yumabilir. Saldırganlık eğilimi içinde olan birey, olayı fiiliyata dökmeden önce ister istemez toplumun değer yargılarını ve tepkisini göz önünde bulundurur. Fakat insanlar her zaman toplumun değer yargılarına bağlı yaşamazlar. Bundan dolayı toplum tarafından onaylanmayan saldırganlık davranışları da sergileyebilirler. Bu durum insanların sahip olduğu kişilik özelliklerinin temelinde yatmaktadır (Yalçın 2009).

Aile

Birey dünyaya geldiği ve gözlerini açtığı ilk andan itibaren aile kurumu bireyin yanında olur. Bu yüzden birey ilk eğitimini aile yapısından almaktadır. Aileler, çocuklara sadece temel ihtiyaçlarını değil, kişilik ve davranış şekillerini de yönlendirerek topluma bir birey kazandırır (Özdevecioğlu & Yalçın, 2010).

Doğruyu, yanlış, neyi kabul edebileceğini veya etmeyeceğini ailesinden öğrenir. Bu yüzden bireylerin saldırganlık davranışları göstermesinde aile faktörü önemli rol oynamaktadır. Eğer aile içerisinde şiddet var ise çocukta kötü izlenimler bırakarak gelecekte çocuğun fiziksel bir saldırgan hale gelmesine neden olur. Bunun yanı sıra ebeveynlerin aile içi ilişkileri, iş durumları, kardeş sayıları gibi birçok aile kurumuna bağlantılı faktör bireyin saldırganlık dürtülerini yukarı seviyelere çekmektedir (Ay, 2021).

Çevresel Faktörler

Çevresel faktör genellikle sadece saldırganlık için faktör oluşturmamaktır. Ancak, farklı nedenleri dikkate almak önemli olabilir. Bu çevresel faktörlerin birleşimi, bazıları aynı anda ortaya çıkabilen saldırgan davranışların patlamasına yol açar. Kişinin yaptığı işe konsantre olması, aşırı rahatsız olması, sinirlenmesi, canı sıkılması, ne yaptığını bilmemesi, kendini kaybetme isteği ve çevresel faktörler saldırganlığa yol açar (Beşkat, 2016).

Kitle İletişim Araçları

Kitle iletişim araçları, "teknolojik gücün simgesi haline gelen ve geniş halk kitlelerini haberleşme ağı ile birbirine bağlayan araçlar" şeklinde tanımlanmaktadır(Adıgüzel, 1999).

Radyo, bilgisayar (internet) ve özellikle televizyon gibi kitle iletişim araçları neredeyse her evde bulunmaktadır. Gelişen teknoloji sayesinde dünya üzerindeki olaylar canlı yayınlarla, tüm ayrıntılarıyla izlenebilmekte. Bu durum, sportif organizasyonlara ve faaliyetlere olan ilgiyi de artırmaktadır; daha önce hiç spor yapmamış bireyler bile bu araçlar sayesinde spor müsabakalarına ilgi duymaya başlamaktadır(Öztürk, 1998:99).

Kitle iletişim araçlarının işlevleri, amaçlı ve olumlu bir şekilde kullanıldığında insanlığa fayda sağlayabileceğini; ancak aksine olumsuz bir şekilde kullanıldığında toplumu kötü yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu araçlar, farklı konulardaki bilgilerle insanları etkilemektedir. Bilgi edinme veya boş zaman değerlendirme bir yolu olarak bu araçlara yönelen kişiler, yoğun bir etkilenme ve yönlendirilme ile karşılaşabilirler(Çolakoglu, 2000:9-21).

Araştırmalara göre, şiddeti etkileyen en önemli faktörler arasında aile ve çevre, eğitim seviyesi ve belki de en önemlisi medya bulunmaktadır. Bu unsurların hepsi, bireylerin kişilik gelişiminde, şiddete yönelik tutum ve davranışlarının, dünya görüşlerinin ve hayatın algılanış biçimlerinin oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır(Bayram, 2011).

Zararlı Madde Kullanımı

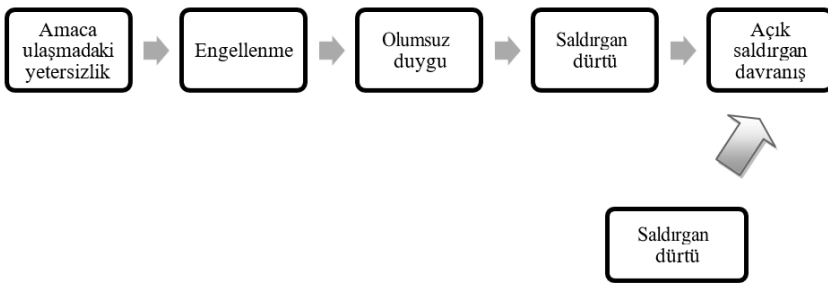
Alkol, kokain ve eroin gibi maddelerin saldırganlıkla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bireylerin alkol alma miktarı arttıkça, söz ve davranışları cesaretle birlikte değişim gösterir ve saldırganlık potansiyeli artabilir.

Ancak, bu maddeler arasında yalnızca alkol kapsamlı bir şekilde incelenmiş ve araştırmalara konu olmuştur. Yapılan araştırmalar, alkol alarak sarhoş olan bireylerin önemli ölçüde suç işleme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Bu suçlar genellikle ciddi boyutlara ulaşmakta ve bazen de adam öldürme ya da yaralama gibi trajik sonuçlar doğurmaktadır. Alkol vücutta yayılmaya başladıkça, bireylerin zihinsel ve fiziksel yetenekleri azalır, bu da istenmeyen saldırgan davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırlar. Genel olarak, alkol tüketimi sözlü saldırganlığı da kolaylaştırmaktadır. (Şahin,H.,M, 2003).

SALDIRGANLIĞA KURAMSAL BAKIŞ

İpucu-Uyarılmışlık Kuramı

Berkowitz'e göre, engellenme durumu, öfke olarak adlandırılan duygusal uyarılmışlığın artmasına yol açabilir. Ancak, bu öfkenin hemen saldırgan davranışa dönüşmesi zorunlu değildir. Çünkü engellenen birey, ani bir saldırganlık sergilemesi durumunda cezalandırılma ihtimaliyle karşı karşıya kalabileceğini düşünmektedir. Bu nedenle, kişi çevresel koşullar uygun olana dek saldırgan davranıştan kaçınır ve yalnızca elverişli bir ortamda bu tür bir davranış sergilemeye yönelir. Örneğin, basketbolda topsuz alanda yapılan fauller veya futbolda hakemin görmediği yerlerde gerçekleştirilen dirsek ve tekmeler gibi durumlar buna örnek olarak verilebilir. Aşağıda, Berkowitz'in bu görüşünü görsel bir şekilde ifade eden bir şekil sunulmuştur (Tiryaki,2000).



Şekil 1. Engellenme-Saldırganlık Kuramının Yeniden Ele Alınışı (Tiryaki, 2000; İkizler, 1995).

Biyolojik Kuram

Biyolojik kuram, saldırganlığın insan organizmasından kaynaklandığını savunmaktadır. Bu alanda çalışan araştırmacılar, insan ve hayvan organizmalarını farklı açılardan inceleyerek sonuçlar elde etmeye çalışmışlardır. Testosteron hormonu, kromozomlar ve beyin gibi organlar üzerinde yoğunlaşarak saldırganlığa yol açan temel faktörleri keşfetmeye gayret etmiştir. Araştırmalar, özellikle erkeklik hormonu üzerine odaklanmış ve Y kromozomunun sayısının artmasının saldırganlığı artırdığı düşüncesini benimsemiştir. Ancak zamanla, bu yaklaşımın hatalı olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer bir başka araştırmada ise erkeklerden oluşan hayvan ve insanlara seks hormonları verilmiştir. Saldırganlığı artırması beklenen bu hormonların da etkisinin sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. (Çobanoğlu M. G, 1993).

Beyin üzerine yapılan araştırmalar nihayet beklenen sonuçları vermiş ve saldırganlığın büyük ölçüde beyinden kaynaklandığı anlaşılmıştır. ABD'de gerçekleştirilen incelemeler sonucunda, beynin belirli bölgeleri elektronlarla uyarıldığında, bu bölümlerin saldırganlık güdüsünü azalttığı gözlemlenmiştir. Bazı kuramcılar, kişiliğin belirli özelliklerinin beynin özel bölgeleriyle bağlantılı olduğunu, özellikle saldırganlık eğilimlerinin beynin kulakların hemen üstünde yer alan kısmıyla ilişkili olduğunu düşünmektedir. Bu nedenle, yıkıcı eğilimlerin teşhis edilmesi için kafatasının bu bölgesinde bir çıkıntı arayışına girmişlerdir. (Çobanoğlu M. G, 1993).

Sosyal Öğrenme Kuramı

Julian Rotter tarafından 1947 yılında ortaya atılan sosyal öğrenme kuramı, insanları bilinçli varlıklar olarak tanımlar. Bu bilinç durumu, bireylerin yaşamlarını yönlendirmelerine olanak tanır. Kuramın en dikkat çekici yönü, saldırganlığı farklı şekillerde tanımlamasıdır. Sosyal öğrenme kuramına göre, saldırganlık, bir amaca ulaşmak için meşru bir şekilde sergilenen bir davranış biçimidir. İnsanın saldırganlaşmasına yol açan birçok faktör vardır ve bu faktörlerin çoğu, bireyin iç dünyasından değil, dış çevresinden kaynaklanmaktadır. İnsanlar, çevrelerinden gelen tehlikelere anında tepki veren canlılar olarak, sosyal bir varlık olarak yalnız olamazlar. Bu nedenle, saldırganlık anlayışı da insan ve dünya var oldukça devam eden bir olgudur. İnsanlar ve çevreleri, saldırganlıktan kaynaklanan tutumlardan sürekli etkileneceklerdir. Bu noktada, “Saldırganlık, öğrenilebilen bir davranış mı?” sorusu akla gelmektedir. Albert Bandura, saldırganlığın doğuştan gelen ya da içgüdüsel bir özellik olmadığını; aksine, edimsel koşullanma ve gözlemsel öğrenme yoluyla kazanılan bir davranış olduğunu vurgulamaktadır. (Bandura, 1973).

Bu teorinin çerçeveleri içerisinde yürütülen ve klasikleşmiş diyebileceğimiz bir deneysel çalışmada bir grup çocuğa, yetişkin bir bireyin çeşitli oyuncaklar ve 150 cm boylarında plastik şişirilmiş bir bebeğinde bulunduğu bir odada önceden kaydedilmiş olan görüntüleri seyrettirilmiştir. Yetişkin birey önce odada bulunan diğer çeşitli oyuncaklar ile ilgileniyor ve oyuncakları topluyor ardından ise plastik şişirilmiş olan bebeğe yöneliyor, devamında bu bebeğe fiziksel şiddet içeren davranışlar sergilerken eş zamanlı olarak sözlü şiddet içeren kelimeler kullanıyor ve bağırıyor. Kontrol grubu olan ikinci grupta yer alan çocuklara ise aynı yetişkin bireyin aynı şartlara sahip odada çeşitli oyuncaklar ile oynadığı fakat plastik şişme bebek ile hiç ilgilenmediği bir görsel izlettiriliyor. Ardından iki grupta yer alan çocuklara da bu odada aynı şartlarda oynama fırsatı tanınıyor. Kontrol grubunda yer alan ve şiddeti gözlemlemeyen çocuklar, oyuncaklar ve şişme bebek ile oynarken saldırgan davranışlar sergilemezken, ilk grupta yer alan ve saldırganlığı gözlemleyen çocuklar, görüntülerdeki şiddet içeren davranışları taklit etmişler hatta ilaveten saldırgan davranışlar sergilemişlerdir (Bandura, Ross ve Ross, 1961). Yapılan bu deneyde model alma yolu ile saldırgan davranışın öğrenildiğine dair bir çıkarımda bulunmak mümkün olacaktır.

Etolojik Kuram

Kişinin saldırganlığının içgüdüsel temellerini hayvan davranışlarıyla açıklayan bir teori vardır. Bu teoriye göre, tıpkı hayvanlar gibi insanlar da kalıtsal bir içgüdü taşımaktadır. Ancak, bu içgüdünün hayati önemi insanlar için hayvanlarla kıyaslandığında daha belirsizdir. Bunun nedeni, insanların öldürme amacıyla kullanacakları organlara sahip olmamalarıdır. İnsanlar, başkalarına zarar vermek istediklerinde silah kullanmak zorunda kalırlar ve cinayet gibi durumlarda kavgayı sona erdirmeye konusunda taviz veremeyebilmeleri, nerede duracaklarını bilememelerine yol açar. Modern teknolojinin gelişimi ile birlikte, insanlar birbirlerine verdikleri zararın sonuçlarını görme ve bunlardan vazgeçme sorumluluğu hissetmemekte, dolayısıyla bu durum daha da karmaşık hale gelmektedir. (Hogo ve Vaughan, 2014).

Psikoanalitik Kuram

Saldırganlığın insan doğasının bir parçası olduğu düşüncesi, ilk kez Sigmund Freud tarafından ortaya atılmıştır. Freud ve çalışma arkadaşlarına göre, insanın iç yapısında, sosyalleşmemiş bir biçimde, hem birey hem de çevresi için saldırgan eğilimler barınmaktadır (aktaran, Taşkesen, 2011). Freud, saldırganlığın doğuştan gelen, kaçınılmaz ve evrensel bir olgu olduğunu savunmaktadır. Ona göre, saldırganlık, zamanla biriken ve belirli bir noktada dışa vurulması gereken

biyolojik bir içgüdüdür. Bu dürtü, bazı durumlarda fiziksel veya sözlü taciz biçiminde ifade edilirken, bazen de içe dönerek, intihar dahil, kişinin kendine zarar verme biçiminde kendini göstermektedir(Öztürk, 2008).

Frue'd'a göre doğuştan var olan bu saldırganlık dürtüsü zaman zaman içe dönük olarak aktif olabilirken zaman zaman dışa dönük şekilde de ortaya çıkabilmektedir. Saldırganlık dürtüsünün içe dönük şekilde aktif olması, bu aktifleşmenin gerçekleştiği bireyde enerjinin boşa sarf edilmesi, bireyin kendini cezalandırması hatta çok daha ileri gitmesi halinde bireyin kendi yaşamını sonlandırması olarak gözlemlenebilmektedir. Bir diğer seçenek olarak ifade edilen, dürtünün dışa dönük olarak aktif olması halinde ise saldırgan davranışlar olarak isimlendirdiğimiz davranışlar gözlemlenebilir (Güney, 2020).

Freud, içgüdüleri iki ana başlık altında toplamıştır: yaşam ve ölüm içgüdüleri. Yaşam içgüdüleri, bireysel yaşamın ve insan ırkının sürekliliğini sağlamak üzere açlık, susuzluk, cinsellik gibi içgüdüleri içerir. Öte yandan, Freud'un yıkıcı içgüdüler olarak tanımladığı ölüm içgüdülerinin en önemli yönü ise saldırganlıktır. Freud'a göre saldırganlık, bireyin kendine yönelik yıkıcı tutumlarının dış dünyadaki nesnelere yönelmesi olarak tanımlanmaktadır. (Geçtan, 1993).

Engellenme Kuramı

Dollard, Doob, Miller, Mowrer ve Sears tarafından 1939 yılında geliştirilen "engellenme saldırganlık kuramı", hedefe yönelik davranışların mevcut durumlar tarafından durdurulması ve engellenmesi üzerine temellendirilmiştir (aktaran, Tiryaki, 2000). Bu kuram, iki temel önermeyi ortaya koymaktadır: "Saldırganlık, her zaman engellenmenin bir sonucudur" ve "Engellenmenin olduğu her durumda, her şekilde ve düzeyde bir saldırganlık kaçınılmaz olarak ortaya çıkacaktır." Engellenme, belirli bir amaca ulaşmanın engellenmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, saldırganlık dürtüsü, başka bir dürtünün tatmin edilmesinin engellenmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. (Çobanoğlu, 1993).

Freedman, Sears ve Carlsmith (1989) Bireyin bir hedefe ulaşmasının engellenmesi veya yavaşlatılmasını engellenme olarak tanımlarken, engellenme durumunun saldırganlık meydana getiren duyguların ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir nitelikte olduğu görüşünün psikolojide yer alan temel denencelerden biri olduğunu söylemektedir. Cüceloğlu (1993) ise engellenmeyi "Elde edilmek istenen bir nesneye ya da ulaşmak istenen belirli bir amaca varılmasının veya bir gereksinimin giderilmesinin önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygu" şeklinde ifade etmiştir.

İnsanlar, varoluşları gereği çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli bir çaba içerisindeyler. Ancak, bireyler bu çabalarına rağmen hedeflerine

ulaşamadıklarında veya engellerle karşılaştıklarında, kendilerine bu zorlukları çıkaranlara karşı düşmanca bir tutum geliştirmeye başlarlar. Başlangıçta yalnızca duygusal ve düşünsel bir boyutta beliren bu düşmanlık, zamanla fiziksel zarar verme noktasına kadar ilerleyebilir. Köknel'e göre, engellenme durumu "psiko-analitik açıdan, istek, ihtiyaç ya da bir davranışın amacına ulaşmasının engellenmesi" olarak tanımlanmaktadır. (Köknel,1982).

Genel olarak engellenme, beklenen bir ödülün geri alınması, bir işte başarısızlık yaşanması veya bazen sözel küçümseme gibi çeşitli durumlarla ortaya çıkar (Tuzgöl, 1998). Eğer engellenme, kötü bir niyetin sonucu olarak değerlendirilmezse; aksine, bir kaza veya haklı bir sebep nedeniyle olduğu algısı benimsenirse, bu durum kişilerin sinirlenmesine ve saldırganlık göstermesine yol açmaz (Freedman ve diğerleri, 1989).

SPOR VE SALDIRGANLIK İLİŞKİSİ

Sporun için de saldırganlık olgusundan bahsedilmesi için gerek psikolojik gerek fiziksel olarak rakibe karşı zarar verici bir davranışın ortaya konulması gerekmektedir (Tiryaki, 2000).

Günümüz dünyasında maalesef bu zarar verici davranışlar sadece sporcu tarafından değil antrenör, taraftar ve yöneticiler tarafından da sözel ya da fiziksel şekilde sergilenmektedir (Dervent vd., 2010). Futbol, basketbol gibi popülerliğini her geçen gün artıran spor branşlarında, kazananın ilgi odağı olduğu, reklam, sponsorluk gibi anlaşmalar ile yüksek maddi kazançlar elde edilmesi sebebiyle rekabet daha da sertleşmektedir.

Spor açısından dikkat edilmesi gereken iki önemli konu bulunmaktadır: Birincisi, saldırının ne amaçla ve hangi niyetle gerçekleştirildiğiyle ilgilidir. İkincisi ise, saldırının hedefinin kim olduğudur. Spor karşılaşmaları ve rekabet koşullarında, seyircinin izleyici olarak mevcut olduğu durumlarda saldırganlık için uygun bir zemin oluşmuş demektir. Ancak, rakibe zarar veren her davranışı saldırganlık olarak tanımlamaktan kaçınmalıyız. Spor karşılaşmalarındaki saldırganlık sınırlarını, ilgili spor dalının kuralları ile hareketin niyeti ve kasıtlı belirlemektedir. (Acet, 2006). Özellikle mücadeleye dayalı takım sporlarında —örneğin futbol, hentbol, basketbol veya ragbi gibi branşlarda— oyuncular arasında fiziksel temas kaçınılmazdır. Bu temaslar zaman zaman sert vuruşlara veya çarpışmalara yol açabilir (Erbaş & Çakır, 2022; Akman & Gürbüz, 2024). Ancak bu tür fiziksel etkileşimler, oyunun doğası ve kuralları çerçevesinde değerlendirilmelidir. Oyuncunun rakibine kasıtlı zarar verme amacı taşımaması durumunda, bu davranışlar "saldırganlık" değil, rekabetin ve fiziksel mücadelenin doğal bir parçası olarak kabul edilmelidir. Bu bağlamda, sporda saldırganlık ile

kurallar dahilinde gerçekleşen mücadeleyi ayırt edebilmek oldukça önemlidir (Çakır & Kısa, 2021; Çakır & Erbaş, 2021).

Sporda saldırganlık, bir boşaltma aracı olarak işlev görmektedir. Rakibi yenme isteğiyle gerçekleştirilen eylemler, bu bağlamda bir dizi harekete dönüşmektedir. Böylece saldırganlık duygusu tatmin edilmiş olur. Bireyler, toplumun normal şartlarda yasakladığı agresif davranışlarını spor aracılığıyla ifade etme olanağı bulmaktadır. İnsanlar, otoriteye karşı duyulan başkaldırı ve baskıya direniş gibi duyguları spor faaliyetleriyle dışa vururken, bu süreçte agresif davranışlardan hoşlanma eğiliminde bulunmaktadırlar. Spor sayesinde, kişiler hem zihinsel hem de fiziksel açıdan rakiplerini yenerek bir tatmin duygusu yaşıyorlar. Bununla birlikte, bazıları bu saldırganlık arzularının daha da arttığını öne sürmektedir. (Şekertekin, 2003).

Birden fazla sebebe bağlı olarak meydana gelebilen karmaşık ve kompleks bir yapı olan sporda saldırganlığın meydana gelmesinde rol oynayan etmenlerden birinin de algılanan adaletsizlik duygusu olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla sporda adalet algısını arttıran tedbirlerin artırılması ile saldırganlığın indirgenmesine katkı sağlanabileceğini söyleyebiliriz (Mark, Bryant ve Lehman, 1983).

KAYNAKÇA

- Acet, M. (2006). *Sporda saldırganlık ve şiddet*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Adıgüzel, M. (1999). Sporun Kitlelere Yaygınlaştırılmasında Televizyonun Rolü Ve Bölgesel Televizyonların Spor Yayın Politikalarının Bölge Halkı Tarafından Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akman, C. N., & Gürbüz, C. (Yıl). *Uzak Doğu dövüş sporlarının çocuklarda temel motor beceri üzerindeki etkisi*. In F. Çatıkkaş & T. Bozkuş (Eds.), Spor araştırmaları: Teorik ve uygulamalı yaklaşımlar (1. basım, ss. 5–15). Duvar Yayınları ISBN 978-625-5530-11-0
- Ay, M. (2021). *Bireysel spor yapan sporcuların saldırganlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerine bazı değişkenler altında incelenmesi* (Tez No. 661851) [Yüksek lisans tezi, Isparta Üniversitesi- Isparta]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ayan, S. Aile İçinde Şiddete Uğrayan Çocukların Saldırganlık Eğilimleri. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2007; 8(3).
- Baldık, Ö. (Ekim 2002). Futbolun Kuşatıcılığı Altında, Zafer Dergisi, Sayı:310.
- Bandura, A. (1973). Aggression: A social learning analysis. Engle-wood Cliffs. Y.: Prentice-Hall.

- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575-582. <https://doi.org/10.1037/h0045925>.
- Baumann, S. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi* (çev: H. C. İkizler, A. Ö. Özcan), İstanbul: Alfa Basım ve Yayınevi. (Eserin orijinali 1994'de yayımlandı).
- Bayram, A. (2011), Futbol Seyircilerinin Taraftarlık ve Şiddet İfadelerine Yaklaşımlarının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Beşkat, M. (2016). *Futbol seyircilerinin empatik eğilimleri ile sporda saldırganlık ve Şiddet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi Şanlıurfa örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Bilir, N. (2018). *Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Bosson, J. K., Vandello, J. A., Burnaford, R. M., Weaver, J. R., & Arzu Wasti, S. (2009). Precarious manhood and displays of physical aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(5), 623-634.
- Budak S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (1993). İnsan ve Davranışı (4.bs.). Remzi kitabevi.
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021b). Taekwondo, Karate ve judocuların mücadele sporlarına yönelik tutum düzeylerinin belirlenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(4), 23-31.
- Çakır, Z., & Kısa, C. (2021a). Farklı kategoride yarışan taekwondocuların spor yaralanmalarına karşı, kaygı durumlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 18-30.
- Çabuk, R., Çayır, H., Yıldız, M., Onat, T., Cincioğlu, G., Adanur, O., & Kayacan, Y. (2020). Egzersizin fizyolojik sistemler üzerine etkileri: Sistematik Derleme. *Helal Yaşam Tıbbı Dergisi*, 2(1), 21-38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hlm/issue/56266/770352>
- Çelik, H., & Otrar, M. (2009). Saldırganlık envanterinin türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları.
- Çobanoğlu, M. G. (1993). *Sporda saldırganlık olgusu ve bu olgunun sportif performans üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Çolakoğlu, T., (2000), Sporun Topluma Yaygınlaştırılmasında Medyanın Etkisi (Güreş Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Dervent, F., Arslanoğlu, E., & Şenel, Ö. (2010). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi (İstanbul ili örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 521-533.
- Erbaş, Ü., & Çakır, Z. (2022). The Effect of Music on the Motivation of Athletes in Taekwondo and Karate Training. *Education Quarterly Reviews*, 5(3).
- Erkal, M. E., Güven, Ö. ve Ayan, D. (1998). Sosyolojik açıdan spor (Üçüncü Baskı). İstanbul: Der Yayınları.
- Erten, Y. & Ardalı, C. (1996). Saldırganlık, Şiddet ve Terörün Psikososyal Yapıları. *Cogito-Üç Aylık Düşünce Dergisi*, (6-7), 143-163.
- Fişek, Kurthan, (1998), Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Freedman, J.L., Sears, D.O., & Carlsmith J.M. (1989). *Sosyal Psikoloji* (A. Dönmez, Çev.), Ara Yayıncılık (1989).
- Geçtan, E. (1993). Psikanaliz ve Sonrası, İstanbul: Remzi kitabevi.
- Gönen, M. & Ceyhan, M. A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(48), 625-637.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59–76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Gümüşgül Osman (2016). Futbol Seyircilerinde Saldırganlık, Şiddet ve Holiganizme Yönelik Davranışların Önlenmesinde Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Etkisinin İncelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Kütahya.
- Güney, S. (2020). *Sosyal Psikoloji* (5.bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hogg, A. H., & Vaughan, G. M. (2014). *Yedinci Edisyon, Sosyal Psikoloji* (İ. Yıldız ve A. Gelmez, Çev.). Ütopya Yayınevi (2021).
- Karagözoğlu, C., Ay, M. S. (1999). Futbol Seyircisinde saldırganlık Eğilimleri: İstanbul Örneği, Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, Yıl:6, Sayı:3, s.27-31.
- Köknel, Ö. Bireysel ve Toplumsal Şiddet(1. Basım) İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.1982; 57– 59.

- Köksal, F. (1991). *Denetim Odağı ile Saldırgan Davranışlar Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi.
- Kuru, E. (2000). Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim Basımevi, Ankara.
- Mark, M.M., Bryant, F.B., & Lehman, D.R. (1983). *Perceived Injustice and Sport Violence*. In Goldstein, J. H., ve Kidd, R.F. (Eds.). *Sports Violence* (pp. 83-110). Springer-Verlog.
- Özdevecioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Özen, Ü., Eygü, H. ve Kabakuş, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin sporda şiddet ve saldırganlık algıları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi*, 7, 323-342.
- Özen, Ü., Eygü, H. ve Karabuş, A. K. (2013). Üniversite öğrencilerinin sporda şiddet ve saldırganlık algıları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi*, 7. 323- 342.
- Öztürk, Füsün, (1998), *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*, Ankara: Bağırhan Yayimevi.
- Öztürk, N. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Ramirez, J. M., & Andreu, J. M. (2006). Aggression, and some related psychological constructs (anger, hostility, and impulsivity) Some comments from a research project. *Neuroscience & biobehavioral reviews*, 30(3), 276-291.
- Roberto, A. J., Meyer, G., Boster, F. J. and Roberto, H. L. (2003). Adolescents' decisions about verbal and physical aggression: An application of the theory of reasoned action. *Human Communication Research*, 29(1), 135- 147.
- Savaş İ.: *Spor Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, s.134, İstanbul, 1989.
- South Richardson, D. (2014). Everyday aggression takes many forms. *Current Directions in Psychological Science*, 23(3), 220-224.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz dergisi*, 11(2).
- Spigelman, G., Spigelman, A., & Engleson, I. (1991). Hostility, aggression, and anxiety levels of divorce and nondivorce children as manifested in their responses to projective tests. *Journal of personality assessment*, 56(3), 438-452.
- Şahan, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *(Yayımlanmamış Doktora Tezi)*. Selçuk Üniversitesi SBE.

- Şahin, H. M.: Sporda Şiddet ve Saldırganlık. Gaziantep Kulübü Spor Eğitim Yayınları, No:5, Nobel Yayıncılık, Ankara, (2003).
- Şekertekin, M. A. (2003). *Spor eğitiminin uyum, kişiler arası ilişkiler tarzı ve saldırganlık üzerine etkileri*, Yayımlanmamış doktora tezi, Erzurum Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Tiryaki, Ş. (2000) *Spor Psikolojisi*. Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Toros, Turhan, KORUÇ, Ziya, “Futbol Müsabakalarında Terörün Nedenleri ve Önleme Olanakları”, Türkiye Futbol adamları Derneği Ankara Şubesi ve Spor Toto Genel Müdürlüğü Futbol Müsabakalarında Terörün Nedenleri ve Önleme Yolları bilimsel Araştırma Yarışması, Ankara, 2004, s.70
- Tuzgöl, M. (1998). *Ana- baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Tuzgöl, M. (2000). Ana-baba Tutumları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 2, Sayı 14, 39-48.
- Ünalnış, M. & Şahin, R. (2012), Şiddete yönelik tutum ve okul zorbalığı. *Uluslararası Cumhuriyet Eğitim Dergisi*, 1(1), 63-71.
- Üstünel R, Alkurt Z. Futbolda şiddet ve düzensizliğin önlenmesi için 6222 sayılı yasanın getirdiği yeni bir uygulama: elektronik bilet ve yaşanan sorunlar, *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 2015; (25) 2: 141-175.
- Voigt, Dieter, (1998), *Spor Sosyolojisi*, (Çev: Ayşe Atalay), İstanbul: Alkım Yay.
- Yalçın, Y. (2009). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Erciyes Üniversitesi SBE.
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Erkilic, A. O. (2024a). Spor ve stres yönetimi: “Günlük yaşamda egzersizin rolü”. In P. Karacan Doğan & M. Gönen (Eds.), *Spor bilimlerinde kapsayıcı çalışmalar* (ss. 42-62). Duvar Yayınları, İzmir
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkilic, A. O. (2024b). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28. <https://www.ijoss.org/2024/10/30/ijoss-volume1-issue3-02/>
- Yetim, A. A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*, Topkar Matbaacılık, Ankara.
- Yetim, Azmi, (2011) *Sosyoloji ve Spor*, Ankara: Berikan Yayınevi.