SPOR

Alanında Uluslararası Güncel Yaklaşımlar

Haziran 2026

EDİTÖR **PROF. DR. MUSTAFA ALTINKÖK**

SERÜVEN YAYINEVİ

Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • C. Cansın Selin Temana

Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Serüven Yayınevi

Birinci Basım / First Edition • © Haziran 2026

ISBN • 978-625-8810-66-0

© copyright
Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz. The right to publish this book belongs to Serüven Publishing. Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission.

Serüven Yayınevi / Serüven Publishing
Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak
Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA
Telefon / Phone: 05437675765
web: www.seruvenyayinevi.com
e-mail: seruvenyayinevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume
Sertifika / Certificate No: 47083

SPOR ALANINDA ULUSLARARASI GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

EDİTÖR **PROF. DR. MUSTAFA ALTINKÖK**

İÇİNDEKİLER

BİREYİ EGZERSİZE YÖNELTEN FAKTÖRLER..... 1
Asya Nur GÖREN

İŞ SAĞLIĞINDA KRONOTİP VE YORGUNLUK..... 9
Büşra Derin ARSLAN

KADIN ANTRENÖRLERDE İLETİŞİM ENGELLERİ VE OTORİTE KURMA SÜREÇLERİ..... 25
DİLEK KARADAĞ

SPORDA GÜVENLİK YÖNETİMİ VE SPOR TESİSLERİNDE GÜVENLİK....41
Recep AYDEMİR , Hasan GEZER

MİKROÖĞRETİM UYGULAMALARININ BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖZ-YETERLİK ALGILARI VE ALGILANAN ÖĞRETİM BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ..... 57
Mehmet YANIK, Tarık BALCI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARI İLE REKREASYON FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ..... 77
Mensur PEHLİVAN, Melike GÜNEŞ, Yusuf Sarper TANK, Bayram DURSUN

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARDA OYUNUN GELİŞİMSEL DİNAMİKLERİ VE ADAPTASYON STRATEJİLERİ..... 103
Emrullah YILMAZ, Helin OLCAY YILDIRAK, Tuğba MUTLU BOZKURT

YÜZMEDE START PERFORMANSINI BELİRLEYEN FAKTÖRLER: REAKSİYON ZAMANI, PLİOMETRİK ANTRENMAN VE SIÇRAMA PERFORMANSI..... 129
Yeşim ŞAHİN, Zeynep İnci KARADENİZLİ

REKREASYON YÖNETİMİNDE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK VE ÇEVRESEL SORUMLULUK..... 141
Mehmet ÖZKESKİN

Bölüm 1

BİREYİ EGZERSİZE YÖNELTEN FAKTÖRLER

Asya Nur GÖREN[1]

1 Kurum Bilgisi: Spor Bilimleri Fakültesi Kırıkkale Üniversitesi KIRIKKALE/TÜRKİYE
ORCID: 0009-0007-1433-8001 Mail: asya.goren99@gmail.com

GİRİŞ

Egzersizin bireysel ve toplumsal düzeyde sağlık üzerindeki olumlu etkileri, son yıllarda yapılan birçok bilimsel çalışmayla ortaya konmuştur. Egzersize yönelimi etkileyen çeşitli faktörler arasında sağlık, bireylerin motivasyonlarını belirleyen en güçlü unsurlardan biri olarak ön plana çıkmaktadır (WHO, 2024). Bununla birlikte bireyleri egzersize yönelten süreç yalnızca fiziksel sağlık ile sınırlı değildir. Beden imajı, psikolojik iyilik hali, sosyalleşme, aidiyet duygusu, eğlence, rahatlama ve toplumsal beklentiler gibi birçok değişken de egzersiz davranışının oluşmasında ve sürdürülmesinde etkili olmaktadır.

Sağlık ve Egzersiz

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılım niyetini tetikleyen temel motivasyonların başında, egzersizin doğrudan sağlık ile ilişkilendirilmesi gelmektedir. Buna karşın küresel düzeyde yetişkin nüfusun büyük bir çoğunluğunun tavsiye edilen aktivite eşiklerinin altında kaldığı görülmektedir. Yetişkin nüfus için belirlenen haftalık minimum 150 dakikalık orta yoğunluklu egzersiz kriteri, güncel bilgi notlarında temel bir sağlık standardı olarak vurgulanmaktadır (World Health Organization [WHO], 2024). Fiziksel inaktivitenin dünya çapındaki mortalite riskini etkileyen faktörler arasında dördüncü sırada bulunması, egzersiz müdahalelerinin hayati önemini kanıtlamaktadır. Bu risklerle mücadelede egzersiz, yalnızca bir aktivite değil, ilaç tedavisine eş değer bir terapötik müdahale olarak değerlendirilmelidir (Savucu, 2018).

Sağlık merkezli egzersiz niyetini açıklayan kuramsal yaklaşımlar genellikle bireysel yarar-engel algısı çerçevesindeki muhakeme süreci ve motivasyonun zamansal niteliği üzerinde durmaktadır. Literatürdeki bulgular, fiziksel aktivite alışkanlığı olmayan üniversite öğrencilerinin bile egzersizin kazanımlarına yönelik yüksek bir farkındalığa sahip olduğunu, ancak buna rağmen katılımın önündeki engellerin daha baskın gelebildiğini göstermektedir (Lovell ve ark., 2010). Sağlığı koruma motivasyonuyla egzersize başlamak ilk niyetin oluşmasında etkili bir faktördür. Ancak bu sürecin uzun vadeli bir alışkanlığa dönüşebilmesi için bireyin egzersizi yalnızca bir zorunluluk olarak değil; anlamlı, kendi iradesiyle seçtiği, uygulanabilir ve günlük rutinleriyle bütünleşmiş bir eylem olarak algılaması kritik önem taşımaktadır. Bu süreçte sosyal çevrenin sunduğu özerklik, yeterlilik ve destekleyici unsurlar bireyin fiziksel aktiviteye katılımını belirleyen temel değişkenler arasında yer almaktadır (Teixeira ve ark., 2012).

Beden İmajı ve Egzersiz

Günümüzde egzersize verilen önem ve egzersize katılım oranı giderek artmaktadır. Egzersiz yapan bireylerin büyük çoğunluğu fiziksel görünümlerini iyileştirmeyi hedeflemektedir (Pakyardım, Karademir ve Paksoy, 2024).

Güncel literatür, beden imajı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin yalnızca estetik kaygılarla açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Düzenli egzersizin bireyin kendi bedeniyle ilgili algısını ve öz saygısını olumlu yönde dönüştürdüğü belirtilmektedir (Zhang ve ark., 2024). Bununla birlikte bireyin kendi bedenine yönelik geliştirdiği negatif algılar, fiziksel aktivite düzeyinde düşüşe neden olabildiği gibi egzersiz davranışının obsesif bir kontrol mekanizmasına dönüşmesine de yol açabilmektedir.

Yetişkin bireylerde beden imajı algısı ile fiziksel aktivite alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar; sağlık, fitness yönelimi ve görünüş değerlendirmesi gibi çok boyutlu beden algılarının davranış değişimi süreçleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Transteoretik model çerçevesinde yapılan çalışmalar, değişim basamaklarında ilerleme kaydedildikçe fiziksel aktivite katılımının da anlamlı biçimde arttığını ortaya koymaktadır (Mahdifar ve ark., 2024). Hazar ve Özpolat'a (2023) göre bireyler, çevrelerinde olumlu bir izlenim oluşturma amacıyla çeşitli davranışlar sergilemekte; ancak hedefledikleri olumlu algıyı yaratamadıklarında duygusal yıkım ve hayal kırıklığı yaşayabilmektedir.

Egzersiz yoluyla fiziksel kapasitesini ve beden dinamiklerini daha yakından tanıma fırsatı bulan birey, beden imajı ve öz kabulünü destekleyen önemli bir farkındalık geliştirmektedir. Bu durum genel iyilik halinin sürdürülmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Uzun, 2025). Bireyin egzersiz alışkanlıkları üzerindeki beden imajı etkisi, çoğu zaman yalnızca kişisel tercihlerle değil; toplumsal standartlar ve içselleştirilen mükemmellik kalıplarıyla da şekillenmektedir. Açık erişimli çalışmalar, beden görünümüne ilişkin sosyokültürel tutumların fiziksel hareketlilik hedefleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Toplumsal baskı ve idealize edilmiş beden algısının içselleştirilmesi gibi değişkenlerin, farklı kültürlerde evrensel yordayıcılar olarak işlev görebildiği belirtilmektedir (Guo ve ark., 2023).

Türkiye'de gerçekleştirilen açık erişimli bir araştırmada, kadın katılımcıların dış görünüme yönelik sosyokültürel yaklaşımları ile sosyal fiziksel kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Aynı araştırma, sosyal fiziksel kaygının bireylerde estetik görünüm kazanma arzusuyla egzersiz yapma dürtüsünü tetikleyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, kaygının fiziksel aktivite önünde bir engel oluşturabileceği gibi bir motivasyon kaynağına da dönüşebileceğini göstermektedir (Doğan ve ark., 2025).

Beden algısı ile fiziksel aktivite arasındaki etkileşim, çoğu zaman stresin azaltılması, duygusal iyilik hali, öz-düzenleme ve öz-yeterlik gibi psikolojik süreçler çerçevesinde açıklanmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada; sağlık, eğlence, yetkinlik ve sosyal etkileşim odaklı motivasyon kaynaklarının doğrudan ruh sağlığıyla bağlantılı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dış görünüşe dayalı motivasyon faktörlerinin psikolojik sağlığa her zaman

doğrudan katkı sağlamadığı; fiziksel aktivitenin uygulanış biçimi ile aracı değişkenlerin önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Li ve ark., 2024).

Sosyalleşme ve Egzersiz

Sosyalleşme de bireyleri egzersize yönelten önemli faktörlerden biridir. Sosyalleşme, bireyin toplumun normlarını, değerlerini ve davranış kalıplarını öğrenerek toplumsal bir varlık hâline gelmesini sağlayan süreçtir. Bu süreçte birey, sosyal etkileşimler yoluyla benlik algısını oluşturmakta ve sosyal rollerini geliştirmektedir. Araştırmalar, sosyal etkileşimin fiziksel aktivite üzerinde niceliksel olarak sınırlı olsa da süreklilik arz eden ve kalıcı etkiler yarattığını göstermektedir (Smith ve ark., 2023).

Sosyal destek, bireyin egzersiz davranışını sürdürmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle arkadaşlar veya aile üyeleriyle birlikte egzersiz yapmak bireyin motivasyonunu artırabilmektedir. Berkeley Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, egzersizi bir arkadaşla birlikte yapan bireylerin, yalnız başına yapanlara göre spor salonuna gitme oranlarının %35 daha fazla olduğunu göstermiştir. Bu durum, aidiyet hissi ve kolektif hareket etme arzusunun yalnızca duygusal düzeyde kalmadığını, aynı zamanda davranışsal bir yansımasının da bulunduğunu göstermektedir (Lindsay Smith ve ark., 2017).

Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı'na göre bireyler çevrelerindeki insanların davranışlarını gözlemleyerek öğrenmektedir. Egzersiz yapan arkadaşlar veya rol modeller, bireyin kendi davranışlarını şekillendirmesinde etkili olabilmektedir. Bu bağlamda sosyal çevreden gelen desteğin bireysel yetkinlik inancını güçlendirdiği ve bu etkinin fiziksel hareketliliği teşvik ettiği belirtilmektedir (Sheng ve ark., 2023).

Egzersiz yalnızca fiziksel faydalar sağlamakla kalmamakta, aynı zamanda sosyal etkileşim fırsatları da sunmaktadır. Grup egzersizleri ve topluluk etkinlikleri, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve yeni arkadaşlıklar kurmalarına olanak tanımaktadır. Grup egzersizlerine katılan bireylerde aidiyet duygusunun daha baskın olması, sosyalleşmenin doğrudan keyif alma ve bağlılık süreçleri üzerinden işlediğini göstermektedir (Vuckovic ve Duric, 2024).

Toplumun belirli beden normları ve aktif yaşam beklentileri de bireyleri egzersiz yapmaya yönlendirebilmektedir. Sosyal roller ve çevresel faktörlerin özellikle kadınların fiziksel hareketlilik alışkanlıklarını şekillendiren önemli değişkenler olduğu belirtilmektedir (Osabi ve ark., 2023).

Dijital teknolojiler de egzersiz motivasyonunu artırmak amacıyla sosyal etkileşimleri destekleyen yeni yöntemler sunmaktadır. Örneğin "Shared Achievements" adlı dijital sağlık uygulaması, kullanıcıların adım hedeflerine ulaşmalarını teşvik etmek amacıyla takım çalışması ve sosyal bağ kurma unsurlarından yararlanmaktadır. Fiziksel aktiviteyi teşvik eden uygulama-

lardaki sosyal karşılaştırma mekanizmalarını inceleyen çalışmalar, dijital çözümlerin önemli bir bölümünün kullanıcıları birbirleriyle kıyaslamaya teşvik ettiğini göstermektedir. Bununla birlikte karşılaştırmaların niteliği ve bireye özgü hale getirilmesi konusunda literatürde eksiklikler bulunduğu ifade edilmektedir (Arigo ve ark., 2020).

Eğlence, Rahatlama ve Egzersiz

Egzersiz, yalnızca fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda bireylerin eğlenme ve rahatlama ihtiyaçlarının karşılanması açısından da önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite, özellikle kadınlar arasında duygusal düzenleme ve stres yönetimi hedefleriyle ilişkilendirilmektedir. Yapılan nitel analizlerde egzersizin psikolojik refahı artıran doğrudan bir "stres boşaltım" mekanizması olarak görüldüğü belirtilmektedir (Othman ve ark., 2022). Fiziksel aktivitenin sürdürülebilirliği ise büyük ölçüde bireyin egzersiz sırasında deneyimlediği akış hali ve özerklik gibi temel psikolojik gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır. Kadınların spor salonu deneyimlerine odaklanan araştırmalar, egzersizin haz veren bir alışkanlığa dönüşmesinde akış deneyiminin kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Hall ve Noonan, 2023).

Bağımlılık ve Egzersiz

Bununla birlikte egzersiz davranışı her zaman olumlu sonuçlar doğurmamaktadır. Sağlık amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerin zamanla bireyi yoran, yıpratan ve vazgeçilemez hâle gelen bir davranış biçimine dönüşmesi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu bağlamda egzersiz bağımlılığı kavramı ön plana çıkmaktadır (Tekkurşun Demir ve Türkeli, 2019). Egzersiz bağımlılığı; bireyin fiziksel aktiviteye kontrolsüz biçimde bağlanması, egzersiz yapamadığında yoksunluk belirtileri göstermesi ve sakatlık ya da sosyal yaşamındaki aksamalara rağmen antrenmanlarını sürdürmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Araştırmacılar bu durumu davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirmekte ve madde bağımlılığına benzer ölçütlerle incelemektedir (Yılmazer, 2025). Dolayısıyla egzersiz, çoğu birey için sağlıklı bir alışkanlık olarak görülse de bazı bireylerde zararlı bir takıntıya dönüşebilmektedir (Kurhan, Özdemir, Özdemir ve Koç, 2024). Özellikle beden imgesi, kilo kaybı isteği ve fiziksel görünümden duyulan memnuniyetsizlik, egzersiz bağımlılığının önemli nedenleri arasında gösterilmektedir (Arslanoğlu, Acar, Mor ve Arslanoğlu, 2021).

KAYNAKLAR

Arigo, D., Jake-Schoffman, D. E., Wolin, K., Beckjord, E., Hekler, E. B., & Pagoto, S. L. (2020). The history and future of digital health in the field of behavioral medicine. *Journal of Behavioral Medicine, 43*(1), 67–83.

Arslanoğlu, E., Acar, K., Mor, A., & Arslanoğlu, C. (2021). Egzersiz bağımlılığı ve beden imgesi ilişkisi üzerine bir inceleme. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6*(2), 145–158.

Doğan, S., Yılmaz, B., & Kaya, T. (2025). Sosyokültürel görünüm algısı ile sosyal fiziksel kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 17*(1), 55–70.

Guo, J., Li, X., & Chen, H. (2023). Sociocultural attitudes toward appearance and physical activity motivation across cultures. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(8), 1–15.

Hall, C., & Noonan, R. (2023). Women's experiences of flow and enjoyment in gym participation. *Psychology of Sport and Exercise, 65*, 102345.

Hazar, Z., & Özpolat, A. (2023). Bireylerin olumlu izlenim oluşturma çabaları ve duygusal etkileri. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 12*(3), 210–225.

Kurhan, F., Özdemir, M., Özdemir, S., & Koç, Y. (2024). Egzersiz bağımlılığına yönelik güncel yaklaşımlar. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 15*(2), 90–104.

Li, Y., Wang, H., & Zhao, L. (2024). Exercise motivation and mental health among university students. *Frontiers in Psychology, 15*, 1–12.

Lindsay Smith, G., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*(56), 1–21.

Lovell, G. P., El Ansari, W., & Parker, J. K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 7*(3), 784–798.

Mahdifar, M., Rezaei, S., & Mohammadi, N. (2024). Body image perception and stages of physical activity behavior change in adults. *BMC Public Health, 24*(1), 1–11.

Osabi, M., Johnson, T., & Williams, P. (2023). Social roles and women's physical activity participation. *Women in Sport and Physical Activity Journal, 31*(2), 88–99.

Othman, N., Abdullah, F., & Rahman, S. (2022). Physical activity as a stress relief mechanism among women. *Journal of Physical Activity and Health, 19*(4), 305–314.

Pakyardım, M., Karademir, T., & Paksoy, S. (2024). Egzersize katılımda beden görünümü motivasyonunun incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi, 35*(1), 25–39.

Savucu, Y. (2018). Fiziksel inaktivite ve sağlık üzerindeki etkileri. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 10*(2), 45–53.

Sheng, L., Zhao, M., & Wu, Y. (2023). Social support, self-efficacy and physical activity

participation: A structural model analysis. *BMC Psychology, 11*(1), 1–10.

Smith, J., Brown, A., & Taylor, R. (2023). Social interaction and long-term physical activity participation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 21*(5), 455–470.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*(78), 1–30.

Tekkurşun Demir, G., & Türkeli, A. (2019). Egzersiz bağımlılığı üzerine kuramsal bir değerlendirme. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17*(4), 188–197.

Uzun, E. (2025). Egzersiz davranışının beden imajı ve öz kabul üzerindeki etkisi. *Psikoloji ve Spor Araştırmaları Dergisi, 8*(1), 40–52.

Vuckovic, I., & Duric, M. (2024). Group exercise participation and sense of belonging. *Journal of Sport Behavior, 47*(1), 75–89.

World Health Organization. (2024). *Physical activity fact sheet*. World Health Organization.

Yılmazer, H. (2025). Egzersiz bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık ilişkisi. *Bağımlılık Araştırmaları Dergisi, 9*(1), 12–24.

Zhang, Y., Liu, X., & Chen, W. (2024). The bidirectional relationship between body image and physical activity. *Body Image, 48*, 120–132.

Bölüm 2

İŞ SAĞLIĞINDA KRONOTİP VE YORGUNLUK

***Büşra Derin ARSLAN*[1]**

[1] Öğretmen, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, ORCID ID: 0009-0002-6924-3089

1. Giriş

Sanayi Devrimi sonrasında çalışma yaşamında meydana gelen değişimler, çalışanların görev ve çalışma biçimlerine göre farklı sınıflandırmaların ortaya çıkmasına neden olmuştur (Eriş vd., 2020). James Watt'ın buhar motorunun geliştirilmesiyle başlayan sanayi devrimi, çağdaş iş hayatının temellerini oluşturmuş, fabrikaların yaygınlaşması ve dönüşen çalışma şartları yeni iş modellerinin gelişmesine yol açmıştır (Taktak, 2023). Üretim ortamlarında, sanayi sektöründe ve daha çok beden gücüne dayalı işlerde görev alan mavi yakalı işçiler bulunurken; hizmet sektöründe, masa başında, zihin gücüne dayalı işlerde görev alan beyaz yakalı çalışanlar bulunmaktadır (Somuncu, 2020). Özellikle Birinci ve İkinci Sanayi Devrimi dönemlerinde üretim sektöründe çalışan iş gücünün artmasıyla birlikte "mavi yaka" kavramı ön plana çıkmıştır. Yaka kavramı, ilk olarak işletme ve yönetim alanında kullanılmaya başlanmış, zamanla farklı disiplinlerde de yaygınlaşmıştır (Eriş vd., 2020).

Tarım, sanayi ve hizmet alanlarındaki değişim, yeni sektörler ve iş gücü çeşitleri doğurmuştur (Taktak, 2023). Toplumda üniversite eğitimi alanların beyaz yakalı işlerde, mesleki ve teknik liselerde okuyanların ise mavi yakalı işlerde ara eleman olarak çalışacağı düşüncesi hakimdir (Somuncu, 2020). İşletme ve yönetim alanındaki ilk çalışmalarda çalışan sınıflandırmaları daha çok üretim süreçleri ve verimlilik ekseninde ele alınmış bu doğrultuda, fiziksel emek ve yoğun işlerde görev alan mavi yakalı çalışanlar uzun yıllar araştırmaların temel odağını oluşturmuştur (Eriş vd., 2020). Düzenli değerlendirmeler çalışma koşullarının, meslek çeşitlerinin, bireylerin özelliklerinin ve yaşam tarzı faktörlerinin iş gücü üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Baka et. al., 2026). Mavi yakalı çalışanlar fiziksel ve kas gücüne dayalı işlerde çalışan, çoğunlukla üretim alanında görev alan ve saatlik ücret sistemiyle istihdam edilen çalışan grubu olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışanların iş sırasında kir ve lekeyi daha az gösteren mavi renkli iş kıyafetleri giymesi, kavramın ortaya çıkışında etkili olmuştur (Eriş vd., 2020).

Sanayileşme sürecinin ilerlemesi, teknolojik gelişmeler ve hizmet sektörünün büyümesiyle birlikte işletmelerde zihinsel emeğe dayalı iş gücünün de önemi artmış beyaz yakalı çalışanlara yönelik akademik ilgi de giderek yoğunlaşmıştır (Eriş vd., 2020). Özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasında sosyal bilimler literatüründe yaygın biçimde incelenmeye başlayan beyaz yakalı çalışanlar genellikle hizmet ve perakende sektörlerinde yer alan, nitelik gereksinimi düşük olan iş gücünü içerir (Baliç vd. , 2020). Beyaz yakalı çalışanlar, araştırma ve geliştirme ile yönetim alanlarında yer alan, fiziksel iş gücünden ziyade düşünsel ve bilişsel yeteneklere dayalı görevlerde bulunan, genellikle ofis ortamında veya masa başında çalışan, belirli bir eğitim düzeyine sahip olan ve organizasyon yapılarında önemli bir konumda yer alan ücretli işçilerdir (Güleryüz, 2026). Beyaz yaka kavramının ise çalışanların geleneksel giyim tarzlarından esinlenerek ortaya çıktığı ve profesyonel çalışanların

sıklıkla tercih ettiği beyaz gömleklerle ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Eriş vd., 2020).

Güncel araştırmalar, kronotip ile uyku düzenine ilişkin değişkenlerin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık durumları üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Yoncalık ve Kabakçı, 2024). Yeterli ve kaliteli uyku, bilişsel yeteneklerin korunması, ruh halinin kontrolü, bağışıklık sisteminin düzgün çalışması ve metabolizma süreçlerinin sağlıklı şekilde işlemesi açısından kritik bir önem taşımaktadır (Gong et. al., 2024). Sanayileşmiş toplumlarda giderek yaygınlaşan uyku yetersizliğinin, fizyolojik işlevlerden ziyade ruh hali ve performans üzerinde olumsuz etkiler yarattığı düşünülmektedir (Leproult et. al., 1997). Özellikle uyku süresi ve uyku kalitesinin; psikolojik sorunlar, beslenme alışkanlıkları, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, metabolik rahatsızlıklar ve astım gibi çeşitli sağlık problemleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Yoncalık ve Kabakçı, 2024).

Kronotip kavramı, bireyin biyolojik ritmine bağlı olarak gün içerisindeki aktiflik ve uyku eğilimini ifade etmekte; kişinin sabah saatlerinde daha enerjik ve üretken olmasını ifade eden "sabahçıl tip" ile gece saatlerinde daha aktif olmayı ifade eden "akşamcıl tip" şeklinde sınıflandırılmaktadır (Yoncalık ve Kabakçı, 2024). Bir kişinin sabah ya da akşam zaman dilimlerine olan eğilimi kronotip olarak tanımlanır ve kendini değerlendirme anketleri aracılığıyla belirlenir (Abbad et.al., 2023). Sabahçıl ve akşamcıl bireyler arasında duygu durumu, enerji düzeyi ve günlük aktivite zamanlaması açısından belirgin farklılıklar görülebilmektedir (Yoncalık ve Kabakçı, 2024). Bireyler genellikle sabah, akşam ve ara tipler olarak gruplandırılır. Sabah tipleri erken uyurken, akşam tipleri daha geç yatmakta ve gün boyunca daha yüksek verim göstermektedir. Sabah kronotipi, sabah saatlerinde işleri tamamlama ve erkenden uyuma alışkanlığını belirtirken, akşam kronotipi ise etkinlikleri öğleden sonraya erteleme ve uykuda gecikme eğilimindedir (Abbad et.al., 2023).

Kronotip, kişilerin yaş, cinsiyet, genetik yapı gibi bireysel özelliklerinin yanı sıra, doğum esnasındaki ışık ve gölge döngüsü, bireyin yaşadığı yerin enlem ve yükseklik durumu ile ışığa maruz kalma gibi çevresel faktörlerden de etkilenmektedir (Balta vd., 2021). İnsan biyolojisinde kronotip ile ilişkili olan sirkadiyen ritim; ışık, çevresel koşullar, yaşam tarzı gibi çevresel etkenlerin yanı sıra yaş ve cinsiyet gibi biyolojik değişkenlerden de etkilenmektedir. Kronotip üzerinde genetik ve çevresel faktörlerin birlikte etkili olduğu kabul edilmekle birlikte, bu yapıyı doğrudan açıklayan spesifik bir gen henüz tanımlanamamıştır (Yoncalık ve Kabakçı, 2024). Ayrıca sosyokültürel faktörler de kronotipi etkiler (okul zamanları, vardiyalı çalışma, yaşam tarzı gibi). (Randler et. al., 2016). Bireylerin yaşam tarzı, davranış biçimi, bilişsel performansı, sportif performansı ve kişilik özellikleri üzerinde de etkili olabileceği ifade edilmektedir. (Yoncalık ve Kabakçı, 2024).

Kronotip kavramı, bireylerin sirkadiyen ritim özelliklerini yansıtır ve insanların uyku düzenleri ile biyolojik süreçlerinin aktif olduğu zaman dilimlerini gösterir. Uyku, zihinsel ve fiziksel sağlığı koruyan önemli bir biyolojik süreçtir ve uyku sağlığı, bireyin iyilik hâlini destekleyen düzenli uyku-uyanıklık ile tanımlanır (Karahan vd., 2020). Uyku, metabolizma ve sirkadiyen döngüler arasındaki ilişkiler anlaşılır hale geldikçe, biyolojik süreçlerin sunduğu yaşam destekleyici yararlar daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Laposky et. al., 2008).

2. Çalışma Yaşamı

Çalışma, insanlık tarihinin başlangıcından beri var olan bir olgudur ve sürekli evrim geçirmektedir (Taktak, 2023). Çalışma kapasitesi, çalışanların işlevselliğinde önemli bir unsurdur ve sağlık ile iş başarıları üzerinde büyük etkileri vardır (Baka et. al., 2026). Günümüzde iş bulmanın başlıca nedenleri maddi kazanç ve topluma entegre olma isteğidir. Çalışma hayatı, bireylerin yaşamında önemli bir yer tutar ve elde ettikleri gelir 'ücretli çalışma' olarak kabul edilir. (Taktak, 2023).

Çağdaş toplumların çalışması, zamanın sınırlarını geçerek günün her saati süregelen bir hizmet ihtiyacına bağlıdır (Güvener, 2026). James Watt'ın buhar makinesi ile başlayan sanayi süreci, modern çalışma yaşamının temellerini atmış, fabrikalaşma ve değişen çalışma koşulları, yeni çalışma modellerinin ortaya çıkmasını sağlamış, tarım, sanayi ve hizmet sektörlerinde yaşanan evrim, yeni sektörler ve çalışan türleri oluşturmuştur (Taktak, 2023). Enerji santralleri, petrol rafinerileri ve çelik sektörü gibi teknik alanlar; hastaneler, polis ve güvenlik birimleri, huzurevleri, itfaiye, oteller, telekomünikasyon ve ulaşım gibi kamu ve sosyal alanlar; tekstil, kâğıt, gıda ve kimya sektörleri gibi ekonomik alanlar, sürekli işler olması gerektiğinden 24 saat aralıksız çalışmaya devam etmektedir. Bu durum, vardiyalı çalışma sistemini zorunlu hale getirir ve bu sistem, gün içerisinde ve gece boyunca yapılan hizmet ve üretimin temelini oluşturur (Şahin, 2025).

2.1.1. Vardiyalı Çalışma Sistemi

Küreselleşen ekonomik yapı ve sağlık ile güvenlik hizmetlerinin günün her saatinde sunulma gerekliliği, vardiyalı çalışmayı çağdaş toplumun temel bileşenlerinden biri haline getirmiştir. Bu nedenle vardiyalı çalışma, bireylerin büyük bir kısmı için isteğe bağlı bir durumdan çok, mesleki bir gereklilik niteliği taşımaktadır (Juda, 2010).

İş gücü yeteneği, çalışanların faaliyetinin kayda değer bir parçasını temsil eder ve hem sağlık hem de iş verimliliği üzerinde büyük etkiler yaratmaktadır (Baka et. al., 2026). Günümüzde vardiyalı çalışma düzeni, farklı alanlardaki teknolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçları karşılamak için yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Şahin, 2025). Gece ve vardiyalı çalışan kişilerin sayısı

özellikle sanayileşmiş ülkelerde artış göstermektedir (Fischer et. al., 2017).

Vardiyalı çalışma düzeni, günümüzde artan rekabet şartlarında farklılık yaratmak ve tüketici taleplerine hızla yanıt verebilmek amacıyla kuruluşlar için bir gereklilik haline gelmiştir. Bu sistem, organizasyonların tüm haftada günün her saati durmaksızın çalışarak daha fazla iş gerçekleştirebilmelerini ifade eder (Değirmencioğlu, 2019). Kocar ve Elçioğlu'na göre (2022) vardiyalı çalışma veya çok ekipli çalışma sistemi, çalışan gruplarının belirli zaman dilimlerinde görev yapması ve her vardiya süresinin sonunda görevin bir sonraki ekibe devredilmesi esasına dayanmaktadır. Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO), vardiyalı çalışmayı; çalışanların iş yerinde birbirini izleyerek çalıştığı ve böylece işletmenin her bir işçinin çalışma saatlerinden daha fazla süre boyunca faaliyet gösterebildiği bir zaman düzenleme şekli olarak tanımlar (Şahin, 2025).

Vardiyalı çalışma sistemi, kuruluşun yer aldığı alana, işin özelliklerine ve çalışan sayısına bağlı olarak çeşitli biçimlerde organize edilip düzenlenmektedir. İşletmelerdeki vardiya sistemleri, sabit vardiya modeli ya da dönüşümlü vardiya modeli şeklinde iki şekilde ayrılmaktadır (Değirmencioğlu, 2019).

Sabit Vardiya Sistemi, belirli bir grup için anormal bir olay olmadıkça herhangi bir değişiklik olmaksızın sürekli ya gündüz ya da sürekli gece çalışmayı, yani sabit bir mesai saatinde çalışmayı ifade eder.

Dönüşümlü Vardiya Sisteminde, takımlar belirli bir zaman diliminde dönüşümlü bir şekilde çalışma saatleriyle çalışmaktadır. Bu sistemde görev yapan kişiler, vardiya düzenine göre, kendileri için belirlenen yasal süreyi geçmemek kaydıyla, gündüz, akşam ya da gece vardiyası şeklinde günün herhangi bir saatinde iş yerinde görev almaktadır.

Dönüşümlü çalışma sistemi, işletmenin özelliklerine bağlı olarak, süreksiz, yarı sürekli veya sürekli bir şekilde uygulanmasında farklılıklar gösterebilir:

1. Süreksiz Sistem: Uygulama bakımından en basit olan bu sistemde kuruluş, gün boyunca sürekli aktif değildir. Çalışanlar, 24 saatten daha kısa bir zamanda görev yaparlar. Ayrıca, hafta sonları ve özel günlerde de çalışmazlar.

2. Yarı Sürekli Sistem: Kuruluş her zaman açıktır. Ancak çalışanlar, hafta sonları ve tatil günlerinde de görev yapmaktadırlar.

3. Sürekli Sistem: Bu tür bir sistemde organizasyon, hafta içi, hafta sonu veya bayramlar gibi dönemler gözetmeksizin kesintisiz bir şekilde faaliyette bulunmaktadır.

Hem düzenli incelemeler hem de meta-analizler, çalışma koşullarının (ör. yoğun fiziksel ve zihinsel yükler, sınırlı iş kaynakları), meslek türlerinin

(ör. fiziksel işler ile zihinsel işler), bireysel niteliklerin (ör. ileri yaş, aşırı kilolu olma, genel sağlık durumu) ve yaşam tarzı unsurlarının (ör. az hareket etme, sağlık açısından önleyici davranışlar) iş gücünü etkileyen önemli etkenler olduğunu ortaya koymuştur (Baka et. al. 2026).

Bireylerin uyku ve uyanıklık alışkanlıkları farklılık gösterir (Karahan vd., 2020). Sabah ve akşam tipleri, gece vardiyalarına uyum sağlama ve sirkadiyen düzene adaptasyon yetenekleri bakımından farklı beyin yapıları göstermektedir (Güvener, 2026). Uyku-uyanıklık döngüsü homeostatik süreçler ile sirkadiyen sistem arasında uyumluluk gerektirir ancak, vardiyalı çalışma düzenleri bu dengeyi bozabilir. Sirkadiyen ritim bozuklukları, biyolojik zamanlama sistemindeki düzensizliklerden veya içsel ritimle çevresel koşullar arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanır. Vardiyalı çalışma, bu bozulmalara yol açan önemli bir etkendir (Karahan vd., 2020).

Sabahçılar erken uyuyup erken kalkmayı, akşamcılar ise geç uyuyup geç kalkmayı tercih eder (Karahan vd., 2020). Özellikle akşam türü kronotipe sahip olan kişiler, gece işlerine uyum sağlamada daha başarılı olurken, sabah türündeki bireylerin ise sirkadiyen düzensizlikler ve performans kayıplarına daha yatkın olduğu bildirilmektedir (Güvener, 2026). Sabahçılar enerjik hissederken, akşamcılar öğleden sonra ve akşam daha yüksek performans sergiler (Karahan vd., 2020).

Sonuçlar, akşam saatlerinde daha aktif olan çalışanların, sabah ya da ara saatlerde çalışanlara göre iş verimlerinin daha düşük olduğunu sürekli bir biçimde ortaya koymaktadır (Baka et. al., 2026).

İş tükenmişliği, fazla iş yükü ve yetersiz kaynaklardan doğan sürekli bir stres sonucu gelişen uzun vadeli fiziksel, duygusal ve ruhsal yorgunluk halidir (Baka et. al., 2026). Vardiyalı çalışmanın olumsuz sonuçları arasında çoğunlukla uyku bozuklukları ve yorgunluk gibi en sık bildirilen şikayetler ele alınmaktadır (Juda, 2010). Uyku problemleri yaşam kalitesini düşürür (Karahan vd., 2020). Vardiya ve nöbet sisteminde çalışmak, bireyin biyolojik ritmiyle uyumsuz olduğu için zamanla fiziksel ve/veya zihinsel sağlık problemlerine neden olabilir. Bireylerin uzun süreli vardiya sisteminde çalışmaları, aşırı iş yüküyle karşılaşmalarına yol açarak, yorgunluk, uyku problemleri ve aktivitelerinin dengesinin bozulmasına sebep olacak; bu da bireyler üzerinde ek bir stres oluşturacaktır (Bumin vd., 2019). Araştırmalar, vardiyalı çalışmanın kalp hastalıkları, diyabet ve iş kazalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Karahan vd., 2020).

Vardiyalı çalışma, "şift çalışma bozukluğu" adı verilen bir duruma yol açarak bireylerin uyku saatlerini etkiler. Bu durum, fiziksel, zihinsel, sosyal ve mesleki sorunlara neden olabilmektedir. İçsel biyolojik ritim ile çevre arasındaki uyumsuzluk, uyku-uyanıklık düzeninde bozulmalara, bu da uykusuzluk veya aşırı uyku hali gibi sorunlara yol açar. (Karahan vd., 2020).

Özellikle standart dışı çalışma saatlerine sahip bireylerin sayısındaki artış ve bununla ilişkili sağlık ve güvenlik riskleri göz önünde bulundurulduğunda, kronotipler arasındaki bireysel farklılıkların belirlenerek, kişilerin biyolojik ritimleriyle uyumlu çalışma ve uyku düzenlerinin oluşturulmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Fischer et. al., 2017).

Vardiyalı çalışmaya belirli bir düzeyde sirkadiyen uyum sağlanabilmektedir. Simüle edilmiş ortamda ve saha çalışmaları uygun şekilde planlandığı koşulda bireylerin gece çalışma ile gündüz uyku düzenine başarılı biçimde uyum sağlayabileceği gösterilmiştir (Juda, 2010). Uygun bir uyku sağlığı, fiziksel ve zihinsel iyilik hâli için önemlidir (Karahan vd., 2020).

3. Biyolojik Ritim ve Kronotip

Canlı varlıkların fiziksel, biyokimyasal ve davranışsal işleyişleri, Dünya'nın kendi ekseninde dönmesine bağlı olarak oluşan aydınlık ve karanlık döngüsüne adapte olacak şekilde gelişmiştir (Güvener, 2026).

Taş Devri'nden günümüze kadar insanlar, Dünya'nın doğal ışık ve karanlık döngüsünün etkisi altında yaşamışlardır. Bu döngü, uyanıklık ve uyku düzeninin temelini oluşturan sirkadiyen ritmin şekillenmesinde belirleyici rol oynamaktadır (Haupt et. al., 2021). Sirkadiyen terimi, Latince kökenli olup *circa* (yaklaşık) ve *dies* (gün) sözcüklerinin birleşiminden türetilmiştir (Kocar ve Elçioğlu, 2022).

Sirkadiyen ritimler, bakteriler, mantarlar, bitkiler ve hayvanlar gibi çeşitli organizmalarda görülen, yaklaşık 24 saatlik döngülere sahip olan biyolojik döngülerdir (Acar, 2025). Biyolojik döngüler ve zaman yapıları, Dünya'nın kendi ekseninde ve Güneş çevresinde hareket etmesiyle bağlantılı çevresel periyodik değişimlere adapte olma olaylarıdır (Reinberg and Ashkenazi, 2003). Sirkadiyen ritim, hücresel, moleküler ve biyolojik düzeyde gerçekleşen ve yaklaşık her 24 saatte bir yinelenen ritmik değişiklikleri ifade etmektedir (Kalmbach et.al., 2017).

İnsanların fizyolojik özellikleri ve davranışları birçok açıdan sirkadiyen döngülere bağlı olarak farklılık gösterir (Czeisler and Gooley, 2007). Biyolojik döngüler, yaşam boyunca tekrar eden, organizmanın birçok işlevini gerçekleştirmesine ve çevreye adapte olmasına yardımcı olan, çeşitli zaman aralıklarını içeren fizyolojik süreçlerdir ve bunlardan biri olan sirkadiyen ritim, biyolojik ritimlerin en yaygın türlerinden biri olup yaklaşık 24 saat süren bir döngüye sahiptir (Demeli vd., 2022). 24 saat içinde oluşan ve her gün belirli bir döngüde sürekli olarak değişmeyen biyolojik döngüler, sirkadiyen ritim olarak bilinir (Çavdar ve Kaya, 2021).

Sirkadiyen sistem, gün içerisinde enerji kaynaklarının uygun dokularda birikimini destekler (Potter et. al., 2016). İnsanlarda psikolojik, bilişsel ve fizyolojik özelliklerde görülen ve uyku ile uyanma döngüsü, ruh hali, hormonal

işlevler, düşünce yapısı ve vücut ısısını etkileyen biyolojik ve ritmik olaylar "sirkadiyen ritim" terimi ile tanımlanmaktadır (Balta vd., 2021).

Moleküler bir zaman ölçümü olarak adlandırılabilecek olan sirkadiyen ritim ya da biyolojik saat, metabolizma, biyokimya ve hormonlarla ilişkili değişimlerin toplamını ifade eder (Ateş ve Ermertcan, 2023). Çalışanların biyolojik döngüleri ile iş saatleri arasındaki uyum, iş sağlığı açısından önemli bir element olarak görülmektedir (Yoncalık ve Kabakçı, 2024). Son dönemlerde artan sayıda araştırma, iş gücü kapasitesinin gelişiminde sirkadiyen ritimlerin bireysel farklılıklarının etkisini ön plana çıkarmıştır (Baka et. al. 2026).

Sirkadiyen döngüler, duyu-motor, psikomotor, algı ve bilişsel işlevlerin birçok yönünü etkiler. Vücut sıcaklığı, hormon salınımı, öğrenme, kalp, akciğer, metabolizma, sinir sistemi, sindirim, üreme, uyku, büyüme ve yaşlanma süreçleri sirkadiyen yapı gösterir (Çavdar ve Kaya, 2021). Gün içerisinde, sirkadiyen sistem vücut, zihin ve davranışla ilgili işleyişleri yönlendirir (Abbad et.al., 2023). Sirkadiyen ritimler, beynimizdeki 24 saatlik döngüleri ve uyanıklık düzenlerini ayarlar; çevremizdeki ışık farklılıklarına tepki verir ve esasen birçok önemli fizyolojik süreci etkiler (Desai et.al., 2024).

Biyolojik zamanlamanın düzenlenmesinde ışığın yanı sıra besin alımı, sosyal gereklilikler ve fiziksel aktivite gibi çevresel zamanlayıcılar da önemli rol oynamaktadır. Sirkadiyen ritim, uyku-uyanıklık düzeninin sürdürülmesinde homeostatik mekanizmalarla birlikte çalışarak organizmanın günlük işleyişini koordine etmektedir (Hicks et. al., 2023).

Sirkadiyen dalgalanmalar; kortizol, melatonin ve insülin gibi hormonların salgılanması başta olmak üzere kan basıncı, kalp hızı, kan hacmi ve dolaşımı, idrar üretimi ile solunum sistemi, karaciğer, pankreas ve dalak gibi organların işlevlerinde; ayrıca uyku-uyanıklık düzeni ve bilişsel performans gibi davranışsal ritimlerde de ortaya çıkmaktadır (Juda, 2010).

Canlıların uyku, uyanma ve beslenme gibi günlük aktiviteleri düzenlidir (Toktaş vd., 2018). Sirkadiyen ritim, uyku-uyanıklık döngüsünü düzenler, hücre döngüsü proteinleri, büyüme faktörleri ve bağışıklık işlevlerini kontrol eder. Ayrıca önemli fizyolojik süreçlerde kritik rol oynar (Özbayer ve Değirmenci, 2011).

Biyolojik ritim, organizmanın çevreye uyum sağlamasını gösteren döngüsel mekanizmalardır. Bu ritimler yaklaşık 24 saatlik döngülerle değişir. Sirkadiyen döngü, yaklaşık yirmi dört saatlik bir biyolojik döngüdür ve uyku, hormon, vücut ısısı ve zihinsel yetenekler üzerinde etkili olur. Kronotip özellikleri ise yaşam tarzı, sağlık ve çalışma verimliliği üzerinde önemli sonuçlar doğurur (Toktaş vd., 2018).

Bireylerin sirkadiyen ritim seçimlerini şekillendiren kişilik özelliğine "kronotip" denir (Balta vd., 2021).Kronotip terimi, bireylerin biyolojik saat-

lerindeki farklılıkları tanımlar (Toktaş vd., 2018). Mevcut bilgiler, bu bireysel farklılığın yalnızca sağlık açısından değil, aynı zamanda hastalık durumunda da biyolojik ve psikolojik işlevselliğimizi etkilediğini ortaya koymaktadır (Adan et. al., 2012).

Biyolojik açıdan, insanlar günün belli dönemlerinde dinlenmeyi ve hareket etmeyi isterler, buna kronotip denir (Abbad et. al., 2023). Kronotip, kişinin biyolojik saatinin davranışsal yansımasıdır ve genetik ile çevresel (özellikle fiziksel) etmenlerin birleşimiyle ortaya çıkar. Bu kavram, bireyin 24 saatlik süre içinde uyku, uyanıklık ve performans seviyeleriyle ilgili tercihlerinin veya eğilimlerinin hangi zaman diliminde gerçekleştiğini ifade eder (Acar, 2025). Kronotip, bir kişinin uyku ve uyanma saatleri ile uyanıklık ve zihinsel beceri değerlendirmeleri gibi davranışlarının zamanlama şeklidir (Molu vd., 2021).

Başka bir deyişle, kronotip, kişinin biyolojik ritmine bağlı olarak günün hangi anlarında daha dinç ve etkili olduğunu belirleyen sabahçı ya da akşamcı olma eğilimidir (Toktaş vd., 2018). Kronotip, biyolojik bir yapı olarak tüm sistemi, özellikle de organizasyonunu temsil eder. Bunun yanı sıra, kronotip yaşa ve cinsiyete bağlıdır ve değişiklik gösterebilir (Polańska et. al., 2024).

Kronobiyoloji alanındaki çalışmalarda, sabahçıl kronotipe sahip bireyler 'lark' (tavuk), akşamcıl kronotipe sahip bireyler ise 'owl' (baykuş) olarak adlandırılmaktadır (Kurt, 2010).Fizyolojik ve psikolojik değişimler, günlük ritimlerle bağlantılı olarak bireyler arasında değişkenlik gösterir. Bu değişiklikler "sabah ve akşam atmosferi" özellikleri şeklinde tanımlanmış ve ek olarak üçüncü bir kategori olarak ara tip'te belirtilmiştir (Pündük vd., 2005). Bireyler, gün içerisinde en yüksek aktivite ve performans gösterme eğiliminde oldukları zaman dilimine göre sabah tipi, ara tip veya akşam tipi olarak sınıflandırılmaktadır (Hicks et. al., 2023).

4. Kronotipin İş Sağlığı Açısından Önemi

Kronotip, bireylerin fiziksel performansı, hormon seviyeleri, vücut ısısı, bilişsel işlevleri, beslenme alışkanlıkları ve uyku düzeni gibi biyolojik süreçlerin günün hangi zaman dilimlerinde daha aktif olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bireyler; uyku-uyanıklık döngüsü, melatonin ve kortizol salınımı ile vücut sıcaklığı gibi biyolojik ritimlerdeki farklılıklar nedeniyle çeşitli kronotip özellikleri sergilemektedir (Karahan vd., 2020). Kronotip, zamanla değişkenlik gösterebilir ve kişinin hayatı boyunca farklı koşullarda (yaşadığı iklim veya maruz kaldığı ışık) farklılıklar gösterebildiği kanıtlanmıştır (Plekhanova et. al., 2023). Her birey bir kronotip taşımaktadır (Molu vd., 2021).

İş sağlığı, çalışanların fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik hâlini korumak ve geliştirmek üzere disiplinler arası bir alan olarak tanımlanır.

İş sağlığının ana hedefi; çalışanların iş yerlerinden doğabilecek tehlikelerden korunmasını sağlamak, iş kazalarını ve meslek hastalıklarını önlemek ve güvenli çalışma ortamları oluşturmaktır (Karahan vd., 2020).

Mavi yaka ve beyaz yaka çalışanların çalışma koşulları birbirinden farklıdır. Mavi yakalı işçiler genellikle fiziksel iş yükü ve vardiyalı çalışma düzenleri ile karşılaşırken, beyaz yakalı çalışanlar yoğun zihinsel iş yükü, stres ve uzun süre bilgisayar başında çalışma gibi risklerle karşı karşıyadır (Eriş vd., 2020).

Çalışma alanındaki fiziksel, kimyasal, biyolojik, ergonomik ve psikososyal tehlikeler çalışanların sağlığını doğrudan etkileyebilir. Ayrıca, uzun mesai saatleri, vardiyalı sistemler, düzensiz uyku düzeni ve artan iş yükü gibi unsurlar da çalışanların genel sağlık durumunu kötüleştirebilir (Karahan vd., 2020). Bu durum, farklı çalışma koşullarını benimseyen grupların kronotip özellikleri ile yorgunluk düzeylerinin ayrı değerlendirilmesini önemli kılmaktadır (Eriş vd., 2020).

Vardiyalı çalışma sisteminin çalışanlar üzerinde uyku bozuklukları ve performans düşüklüğü gibi önemli etkiler oluşturduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Bumin ve arkadaşları (2019), vardiyalı çalışan sağlık personelinde uyku kalitesi, reaksiyon zamanı ve stres düzeylerinin olumsuz etkilendiğini ortaya koymuştur.

Karahan ve arkadaşları (2020) ise hemşirelerde kronotip özellikleri ile çalışma vardiyası arasında uyumun, uyku kalitesi ve dikkat düzeyleri üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmektedir.

5. Yorgunluk

Yorgunluk, kişinin dinlenmeyle geçmeyen, fiziksel ve zihinsel olarak çalışma kapasitesinde azalma olan, sürekli ve bunaltıcı bir yorgunluk hissi olarak tanımlanan bir haldir. Kişinin zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal fonksiyonlar üzerinde kötü bir etki yaratarak, kişisel bakım ve yaşam kalitesini olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Yalçın vd., 2020).

Yorgunluk hem fiziksel hem de zihinsel kapasitede bir azalmayla tanımlanan bir hale sahiptir. Özellikle vardiyalı çalışma düzeni, uzun çalışma süreleri ve düzensiz uyku alışkanlıkları, çalışanlarda yorgunluk seviyesini yükseltebilir. Yükselen yorgunluk, dikkat dağınıklığı, performansta düşüş, karar verme süreçlerinde zorluklar ve iş kazası riskinde artış gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Karahan vd., 2020).

Eriş vd. (2020) yapılan çalışmada, günümüzde iş yaşamında bu ayrımın esnekleştiğini ancak çalışma koşulları açısından farklılıkların devam ettiğini belirtmektedir. Mavi yakalı çalışanlar genellikle fiziksel iş yüküne ve vardiyalı çalışma sistemlerine daha fazla maruz kalırken, beyaz yakalı çalışanlar

uzun süreli masa başı çalışma ve zihinsel iş yükü ile karşı karşıya kalmaktadır (Eriş vd., 2020).

Bu farklılıklar, kronotip ile çalışma düzeni arasındaki uyumu etkileyerek yorgunluk düzeylerinin değişmesine neden olabilmektedir. Özellikle vardiyalı sistemde çalışan mavi yakalı bireylerde biyolojik ritim bozulmasına bağlı olarak yorgunluk düzeyinin arttığı bildirilmektedir. Beyaz yakalı çalışanlarda ise uzun süreli zihinsel dikkat gerektiren görevler nedeniyle zihinsel yorgunluk ön plana çıkmaktadır (Bumin vd., 2019).

6. Algılanan Yorgunluk ve İş Yaşamı

Yorgunluk, bireyin fiziksel ve zihinsel kapasitesinde azalma ile karakterize edilen çok boyutlu bir durumdur. Fiziksel yorgunluk kas-iskelet sistemini etkilerken, zihinsel yorgunluk dikkat, hafıza ve karar verme süreçlerinde bozulmaya neden olmaktadır. Duygusal yorgunluk ise motivasyon kaybı ve tükenmişlik hissi ile ilişkilidir (Yalçın vd., 2020).

Çalışma yaşamında yorgunluk, iş kazalarının en önemli nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Uzun çalışma saatleri, yoğun iş yükü, stres ve uyku yetersizliği yorgunluğun başlıca nedenleri arasında yer almaktadır. (Karahan vd., 2020).

Aşırı çaba sonucu oluşan yorgunluk, günümüz sanayi toplumunun kaçınılmaz bir sonucudur. Çalışanlarda görülen yorgunluk, zayıflayan ve enerji dengesini kaybeden bireyin hissettiği bir durumdur. Bu durum, kişinin yeteneklerini, gücünü, hızını, tepki süresini, koordinasyonunu, karar alma yeteneğini veya dengesini olumsuz etkileyebilir. Yorgunluk, zihinsel hatalara, düşük verimle çalışmaya veya fiziksel kapasitelerin ötesine geçme riskiyle sakatlanmalara yol açar ve çalışanların performansını, verimliliğini ve işletmelerin karını olumsuz yönde etkiler (Kalınkara ve Kacar, 2023).

Uysal ve Kurul (2025) ise uyku kalitesi düşük olan bireylerde yorgunluk ve uykululuk düzeylerinin daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır.

Özellikle vardiyalı çalışma sistemlerinde biyolojik döngünün bozulması, uyku sorunlarını ve buna bağlı yorgunluğu artırabilmektedir. Bu sebeple uyku sağlığının korunması ve yorgunluğun azaltılması, çalışanların iş sağlığı ve güvenliği açısından kritik bir ihtiyaç olarak dikkate alınmaktadır (Karahan vd., 2020).

7. İş Sağlığında Uyku

İnsan ömrünün yaklaşık üçte birini kapsayan uyku süreci, pasif bir durumdan ziyade organizmanın aktif olarak düzenlendiği bir fizyolojik olay olarak nitelendirilmektedir (Karahan vd., 2020). Uyku, kişinin fonksiyonelliğini ve gündelik yaşamını doğrudan etkileyen, fiziksel iyileşme ile aktivitelerin devam ettirilebilmesi için şart olan bir fizyolojik dinlenme dönemidir

(Uysal ve Kurul, 2025). Yeterli ve nitelikli uyku; konsantrasyon, öğrenme, bellek, karar alma ve performans gibi zihinsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için son derecede önemlidir (Karahan vd., 2020). Uyku kalitesinin olumsuz etkilenmesi halinde bireyler bedensel, sosyal-psikolojik ve zihinsel alanlarda zarar görebilir ve bu durum kaygı, depresyon gibi çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir (Bumin ve Derhem, 2022). Uyku, kişinin zihinsel ve fiziksel sağlığının korunmasıyla yenilenmesi açısından hayati bir öneme sahip olan biyolojik bir süreçtir (Karahan vd., 2020). Zihinsel performans ve verimlilikle sıkı bir bağlantısı bulunmaktadır (Uysal ve Kurul, 2025).

Uyumak ve uyanmak arasındaki denge, esasen homeostatik mekanizmalar ile sirkadiyen süreçlerin etkileşimiyle oluşmaktadır (Karahan vd., 2020).

Sirkadiyen ritim, yaklaşık yirmi dört saatlik döngüler içinde gerçekleşen fizyolojik ve davranışsal değişimleri şeklinde tanımlanan biyolojik bir sistemdir. Bu ritim; ışık ve karanlık döngüsü, sosyal yaşam ve fiziksel çevre gibi çeşitli çevresel etmenlerden etkilenmektedir (Karahan vd., 2020).

8. Sonuç ve Öneriler

Literatür incelendiğinde kronotip, uyku kalitesi ve yorgunluk arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Kronotip ile uyumlu çalışma düzenlerinin çalışan sağlığını olumlu etkilediği, uyumsuzluk durumunda ise stres, uyku bozuklukları ve yorgunluk düzeylerinin arttığı belirtilmektedir. Ayrıca mavi ve beyaz yakalı çalışanların çalışma koşullarındaki farklılıklar, kronotipin etkilerini daha belirgin hale getirmektedir. Bu durum, iş sağlığı uygulamalarında bireysel farklılıkların dikkate alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

İş sağlığı açısından kronotip ve yorgunluk arasındaki ilişki önemli bir araştırma alanıdır. Bireylerin biyolojik ritimleri ile çalışma saatleri arasındaki uyumun sağlanması hem çalışan sağlığını hem de iş verimliliğini artırmaktadır.

Bu kapsamda iş yerlerinde kronotipe uygun vardiya planlamalarının yapılması, uyku hijyenine yönelik eğitimlerin verilmesi, çalışma saatlerinin biyolojik ritimlere göre düzenlenmesi ve çalışanların yorgunluk düzeylerinin düzenli olarak izlenmesi önerilmektedir. Sonuç olarak, kronotipin iş sağlığı bağlamında dikkate alınması, çalışanların fiziksel ve zihinsel iyilik halinin korunmasında önemli bir faktördür.

KAYNAKÇA

Acar, M. N. (2025). *Vardiyalı çalışan güvenlik personellerinde sirkadiyen ritim, bağırsak sağlığı ve yeme davranışı ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ]. Ulusal Tez Merkezi.

Adan, A., Archer, S. N., Hidalgo, M. P., Di Milia, L., Natale, V., & Randler, C. (2012). *Sirkadiyen Tipoloji: Kapsamlı Bir İnceleme.* Kronobiyoloji Uluslararası, 29(9), 1153–1175. https://doi.org/10.3109/07420528.2012.719971

Al Abbad, M., Nuhmani, S., Ahsan, M., & Muaidi, Q. (2023). *Kronotip ve sporcuların spordaki performansı: Anlatı incelemesi.* Elektronik Genel Tıp Dergisi, 20(4), em484. https://doi.org/10.29333/ejgm/13084

Ateş, A. ve Ermertcan, Ş. (2023). *Bacterial circadian rhythm.* Türk Mikrobiyoloji Cemiyeti Dergisi, 53(1), 1–9. https://doi.org/10.54453/TMCD.2023.04657

Baka, Ł., Kapica, Ł., Warszawski, S., Najmiec, A., & Bugajska, J. *Baykuşlar işte zorlandığında: vardiyalı ve vardiya dışı çalışanlarda kronotip, tükenmişlik ve çalışma becerisi.* BMC Psychol 14, 586 (2026). https://doi.org/10.1186/s40359-026-04346-3

Baliç, B., Gemlik, N. ve Arslanoğlu, A. (2020). *Dijital yakalı sağlık çalışanlarının iş yaşamından beklentileri üzerine nitel bir araştırma.* Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 7(3), 209-216. https://izlik.org/JA65GL79KM

Balta, B., Göl Özcan, G., Sari, M., İmrek, Y., Taşkan, M., Öztürk, Y. ve Tufan, A. E. (2021). *Chronotype and Childhood Psychiatric Disorders.* Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health, 28(2), 69-78. https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2021.57441

Bumin, G. ve Derhem, T. A. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Alışkanlıklarının Uyku Kalitesi, Stres ve Yorgunluk ile İlişkisi.* Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 10(2), 37-44. https://doi.org/10.30720/ered.949577

Bumin, G., Tatlı, İ. Y., Cemali, M., Kara, S. ve Akyürek, G. (2019). *Vardiyalı ve Gündüz Çalışan Sağlık Çalışanlarında Uyku Kalitesi, Reaksiyon Zamanı, Stres ve İyilik Halinin Karşılaştırılması.* Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 6(3), 170-176. https://doi.org/10.31125/hunhemsire.630804

Czeisler, C. A., & Gooley, J. J. (2007). *Sleep and circadian rhythms in humans.* Cold Spring Harbor Symposia on Quantitative https://doi.org/10.1101/sqb.2007.72.064

Çavdar, E. ve Kaya, M. (2021). *Zihinsel canlandırmanın sirkadiyen ritme göre dart atış performansına etkisi.* Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(1), 49-59. https://izlik.org/JA38WC27MY

Değirmencioğlu, M. (2019). *Vardiyalı Çalışma Sistemi Çalışanlar İçin Ne Kadar İyi?* Journal of Aviation, 3(2), 113-121.

Demeli, M., Bayrak, S. ve Pehlivanoğlu, B. (2022). *Adenosinin uyku-uyanık döngüsü üzerindeki etkileri.* Türk Uyku Tıbbı Dergisi, 9(3), 190-198. https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2022.36349

Desai, D., Momin, A., Hirpara, P., Jha, H., Thaker, R., & Patel, J. (2024). *Exploring the Role of Circadian Rhythms in Sleep and Recovery: A Review Article.* Cureus. https://doi.org/10.7759/cureus.61568

Eriş, E. D., Timurcanday Özmen, Ö. N. ve Yanar Bayam, B. (2020). *Mavi-Beyaz Yaka Dönemi Bitti mi? İş Yaşamında Alternatif Yaka Renkleri Üzerine Bir Değerlendirme.* Yaşar Üniversitesi E-Dergisi, 15(58), 259-269. https://doi.org/10.19168/jyasar.627208

Fischer, D., Lombardi, D. A., Marucci-Wellman, H., & Roenneberg, T. (2017). *Chronotypes In The US – Influence Of Age and Sex.* Plos One, 12(6), e0178782. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178782

Gong, M., Sun, M., Sun, Y., Jin, L., & Li, S. (2024). *Effects of Acute Sleep Deprivation on Sporting Performance in Athletes: A Comprehensive Systematic Review and Meta Analysis.* Nature and Science https://doi.org/10.2147/NSS.S467531

Güleryüz, E. (2026). *Perceptions of blue-collar employees on the hybrid work arrangements in their organizations* [Yüksek lisans tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Güvener, S. (2026). *24 saat vardiyalı çalışan acil servis personelinde vardiya süresi boyunca hata sonrası yavaşlama değişimi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Haupt, S., Eckstein, M. L., Wolf, A., Zimmer, R. T., Wachsmuth, N. B., & Moser, O. (2021). *Eat, Train, Sleep Retreat? Hormonal Interactions of Intermittent Fasting, Exercise and Circadian Rhythm.* Biomolecules, 11(4), 516. https://doi.org/10.3390/biom11040516

Hicks, H., Meyer, K., & Watts, A. (2023). *Differential Effects Of Chronotype On Physical Activity And Cognitive Performance In Older Adults.* Frontiers in Epidemiology, 3, 1029221. https://doi.org/10.3389/fepid.2023.1029221

Juda, M. (2010). *The importance of chronotype in shift work research* (Doctoral dissertation, Ludwig Maximilians University). München

Kalınkara, V. ve Kacar, N. (2023). *Hazır giyim sektöründe çalışma koşulları, yorgunluk ve çalışma yaşamı kalitesi ilişkisi.* Ergonomi, 6(1), 31-43. https://doi.org/10.33439/ergonomi.1175038

Kalmbach, D. A., Schneider, L. D., Cheung, J., Bertrand, S. J., Kariharan, T., Pack, A. I., & Gehrman, P. R. (2017). *Genetic Basis of Chronotype in Humans: Insights From Three Landmark GWAS.* Sleep, 40(2). https://doi.org/10.1093/sleep/zsw048

Karahan, A., Abbasoğlu, A., Uğurlu, Z., Işık, S. A., Kılıç, G. ve Elbaş, N. Ö. (2020). *Orjinal Makale Hemşirelerin çalıştıkları şiftlere ve kronotip özelliklerine göre uyku kalitesi, yorgunluk ve dikkat durumlarının belirlenmesi.*

Kocar, F., & Elçioğlu, H. K. (2022*). Sirkadiyen ritim ve sirkadiyen ritmi etkileyen faktörler.* Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi, 15(2), 29–44.

Kurt, C. (2010). *Kronobiyoloji ve fiziksel performans.* Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 2(2), 103–108.

Laposky, A. D., Bass, J., Kohsaka, A., & Turek, F. W. (2008). *Sleep and circadian rhythms: Key components in the regulation of energy metabolism.* FEBS Letters, 582(1), 142–151. https://doi.org/10.1016/j.febslet.2007.06.079

Leproult, R., Copinschi, G., Buxton, O., & Van Cauter, E. (1997). *Sleep loss results in an elevation of cortisol levels the next evening.* Sleep, 20(10), 865–870. https://doi.org/10.1093/sleep/20.10.865

Molu, B., Yıldırım Keskin, A. ve Taşdelen Baş, M. (2021). *Investigation of Sleep Hygiene According to Nursing Students' Chronotype.* Journal of Turkish Sleep Medicine, 8(2), 105- 111. https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2021.06025

Özbayer, C. ve Değirmenci, İ. (2011). *Sirkadiyen saat, hücre döngüsü ve kanser.* Dicle Medical Journal, 38(4), 514-518. https://doi.org/10.5798/dicletip.dj.0921.2011.04.0080

Plekhanova, T., Crawley, E., Davies, M. J., Gorely, T., Harrington, D. M., Ioannidou, E., Khunti, K., Rowlands, A. V., Sherar, L. B., Yates, T., & Edwardson, C. L. (2023). *Association between Chronotype and Physical Behaviours in Adolescent Girls.* Children, 10(5), 819. https://doi.org/10.3390/children10050819

Polańska, S., Karykowska, A., & Pawelec, Ł. (2024). *Kronotip ile yetişkinlerde fiziksel aktivite ve iyilik hali arasındaki ilişkiler.* Kronobiyoloji Uluslararası, 41(4), 521–529. https://doi.org/10.1080/07420528.2024.2321942

Potter, G. D. M., Cade, J. E., Grant, P. J., & Hardie, L. J. (2016). *Beslenme ve sirkadiyen sistem.* British Journal of Nutrition, 116(3), 434–442. https://doi.org/10.1017/S0007114516002117

Pündük, Z., Gür, H., & Ercan, I. (2005). *A reliability study of the Turkish version of the morningness-eveningness questionnaire.* Türk Psikiyatri Dergisi, 16(1), 40–5.

Randler, C., Díaz-Morales, J. F., Rahafar, A., & Vollmer, C. (2016). *Morningness–eveningness and amplitude–development and validation of an improved composite scale to measure circadian preference and stability (MESSi).* Chronobiology international, 33(7), 832-848.

Reinberg, A., & Ashkenazi, I. (2003). *İnsan biyolojik ritimlerindeki kavramlar.* Klinik Sinirbilimde Diyaloglar, 5(4), 327–342. https://doi.org/10.31887/DCNS.2003.5.4/areinberg

Somuncu, A. (2020). *Türkiye'de mesleki eğitim ve istihdam-hayaller beyaz olsa da gerçekler mavi yaka.* Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 24(1), 177-194. https://izlik.org/JA64AH37RC

Şahin, O. G. (2025). *Vardiyalı çalışanlarda kronotipe göre fibromiyalji ve anksiyete görülme durumunun değerlendirilmesi* [Tıpta uzmanlık tezi, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Taktak, R. G. (2023). *Endüstriyel sosyal hizmet bağlamında mavi yaka çalışanlarının psiko-sosyal sorunlarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Taşbilek Yoncalık, M., & Kabakçı, A. C. (2024). *Kano sporcularında kronotip ve yaşam*

kalitesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(1), 38-48. https://izlik.org/JA72LZ73UZ

Toktaş, N., Erdem, K. A., ve Yetik, O. (2018). *Erkek üniversite öğrencilerinin kronotipe göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1), 507-520.

Uysal, M. ve Kurul, R. (2025). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yorgunluk, uyku kalitesi ve uykululuk arasındaki ilişki.* Academic Platform Journal of Halal Lifestyle, 7(2), 70-79. https://doi.org/10.53569/apjhls.1825655

Yalçın, A., Tunca, Ü. ve Saygın, M. (2020). *Tıp fakültesi pre-klinik dönem öğrencilerinde yorgunluk ve uyku kalitesinin durumu*. Uyku Bülteni, 1(2), 38-43.

Bölüm 3

KADIN ANTRENÖRLERDE İLETİŞİM ENGELLERİ VE OTORİTE KURMA SÜREÇLERİ

DİLEK KARADAĞ[1]

1 dilekkaradag2323@hotmail.com Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, 23119, Elazığ Orcıd:0000-0002-9608-168x

1. GİRİŞ

Spor toplumsal yaşamın önemli bileşenlerinden biri olup, bireylerin fiziksel gelişimlerine katkı sağlamasının ötesinde, sosyal ilişkilerin ve kültürel değerlerin şekillendiği bir etkileşim alanı niteliği taşımaktadır. Spor ortamları, toplumda var olan normların, güç dengelerinin ve toplumsal cinsiyet anlayışlarının görünür hâle geldiği ve yeniden üretildiği yapılar olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle sporun yalnızca bedensel performansa dayalı bir faaliyet alanı olarak ele alınması yeterli değildir.

Beden, sporun temel unsurlarından biri olmakla birlikte, sosyal, ekonomik ve politik süreçlerden etkilenen kültürel bir olgu olarak da kabul edilmektedir (Bourdieu vd., 2004). Bu durum, spor deneyimlerinin bireysel özelliklerden bağımsız düşünülemeyeceğini ve toplumsal yapı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bireylerin spor faaliyetlerine katılım düzeyleri, spor alanındaki görünürlükleri, temsil olanakları ve fırsat eşitliğine erişimleri toplumsal cinsiyet temelli süreçlerden etkilenebilmektedir. Dolayısıyla spor alanında ortaya çıkan deneyimler, yalnızca kişisel tercihlerin sonucu olarak değil; kültürel normlar, toplumsal beklentiler ve yapısal koşulların ortak etkisiyle şekillenen çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmalıdır.

Spor, tarihsel süreç boyunca toplumsal cinsiyet temelli eşitsizliklerin gözlemlendiği alanlardan biri olmuştur. Her ne kadar son yıllarda kadınların spor alanındaki görünürlüğü ve katılımı artış göstermiş olsa da, birçok spor branşı ve yönetsel pozisyonda erkek egemen yapının etkileri devam etmektedir. Bu durum, kadınların spor içerisindeki fırsatlara erişiminde ve temsillerinde çeşitli dezavantajlarla karşılaşmalarına neden olabilmektedir(Öztürk, 2018).

Spor, yalnızca fiziksel etkinliklerin gerçekleştirildiği bir ortam olarak değil; toplumsal cinsiyet normlarının, güç ilişkilerinin ve kültürel değerlerin şekillendiği ve yeniden üretildiği önemli bir sosyal alan olarak değerlendirilmektedir.

İletişim ise bireylerin bilgi, duygu, düşünce ve deneyimlerini karşılıklı olarak paylaşmaları yoluyla anlam oluşturdukları dinamik bir etkileşim sürecini ifade etmektedir. Bu süreçte temel amaç, taraflar arasında ortak bir anlayış geliştirmek ve aktarılan mesajların doğru biçimde yorumlanmasını sağlamaktır (Dökmen & empati, 2005)

Spor ortamları açısından değerlendirildiğinde, sporcular, antrenörler, yöneticiler ve ebeveynler arasındaki iletişimin niteliği, takım içi uyumun ve performansın belirleyici unsurlarından biridir. Etkili iletişim, iş birliğini güçlendirerek sportif hedeflere ulaşılmasını kolaylaştırırken, iletişim eksiklikleri ise çatışmalara, motivasyon kayıplarına ve performans düşüşlerine yol açabilmektedir. Bu nedenle spor ortamlarında başarılı ve sürdürülebilir

ilişkilerin kurulabilmesi için etkili iletişim becerilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

2. SPOR ORTAMINDA ANTRENÖRÜN ROLÜ VE ANTRENÖR-SPORCU İLETİŞİMİ

Antrenörlük, sporcuların veya takımların belirlenen sportif hedeflere ulaşabilmeleri amacıyla planlı ve sistemli bir eğitim sürecinin yürütülmesini sağlayan profesyonel bir uzmanlık alanıdır. Antrenörler, sporcuların fiziksel gelişimlerinin yanı sıra psikolojik hazırlık süreçlerine de katkı sunarak performanslarını en üst düzeye çıkaracak etkili kişilerdir.

Antrenörlük mesleğinin tarihsel gelişimi oldukça eski dönemlere dayanmaktadır. Literatürde, antrenörlük faaliyetlerinin ilk örneklerinin Antik Yunan dönemindeki olimpiyat organizasyonlarında görüldüğü ve sporcuların bu süreçte ücret karşılığında eğitim aldıkları belirtilmektedir(Acosta & Carpenter, 2012).

19. yüzyılın başlarında işçi sınıfı tarafından düzenlenen boks ve atletizm yarışmalarında sporcuların hazırlanmasına yönelik uzman desteğine duyulan ihtiyaç ile sporun eğitim kurumları aracılığıyla yaygınlaştırılmasına yönelik çalışmalar, antrenörlük mesleğinin kurumsallaşma sürecinin erken dönemlerde başladığını göstermektedir(Lyle, 2002).

Yapılan araştırmalar, antrenörleriyle sağlıklı iletişim kurabilen sporcuların antrenmanlara ve müsabakalara daha yüksek düzeyde katılım gösterdiklerini, sportif gelişimlerini daha etkili biçimde sürdürebildiklerini ve potansiyellerini ortaya koyma konusunda daha başarılı olduklarını göstermektedir (Bloom, 2002).

Spor ortamında antrenör ve sporcu arasındaki ilişki karşılıklı etkileşime dayalı bir yapı sergilemektedir. Sporcular, antrenörlerinin bilgi birikiminden, deneyimlerinden ve rehberliğinden yararlanarak performanslarını geliştirmeye çalışırken; antrenörler de sahip oldukları mesleki yeterlilikleri sporcularının performansları ve başarıları aracılığıyla somut çıktılara dönüştürmektedir. Bu nedenle antrenör ve sporcu arasında zaman içerisinde güvene, iş birliğine ve ortak hedeflere dayanan profesyonel bir çalışma ilişkisi oluşabilmektedir(Philippe & Seiler, 2006).

Destekleyici iletişimin hâkim olduğu, karşılıklı saygı ve güvenin bulunduğu ortamlarda sporcuların motivasyon düzeyleri yükselmekte, spordan aldıkları doyum artmakta ve becerilerini geliştirebilecekleri uygun bir öğrenme ortamı oluşmaktadır. Buna sonucu olarak, gerek takım sporlarında gerekse bireysel branşlarda güçlü bir antrenör-sporcu iletişiminin başarıya ulaşma sürecini olumlu yönde etkilediği söylenebilir(Terlemez, 2022).

Antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişkinin niteliği, sporcunun sahip olduğu potansiyelin ortaya çıkarılmasında ve geliştirilmesinde önemli bir işlev üstlenmektedir. Nitekim spor ortamlarında oluşturulan olumlu ilişkiler, yalnızca performans çıktıları üzerinde değil, aynı zamanda sporcuların fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimleri üzerinde de etkili olmaktadır(Jowett vd., 2022).

Antrenörlük süreci, sporcunun sportif deneyimlerinden aldığı doyumu, benlik algısını ve performans gelişimini etkileyen temel unsurlardan biri olarak görülmektedir(Jowett vd., 2022). Spor alanında gerçekleştirilen araştırmalar da antrenörlerin sporcular üzerindeki etkisine dikkat çekilmektedir.

Antrenörler yalnızca teknik bilgi aktaran kişiler değildir; aynı zamanda sporcuların gelişim süreçlerine rehberlik eden, onları yönlendiren ve destekleyen önemli figürlerdir. Liderlik, rol model olma, danışmanlık ve mentorluk gibi işlevleriyle sporcuların hem sportif hem de kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadırlar. (Güzel vd., 2013). Bu durum, antrenörlerin sporcuların yaşamlarında çok yönlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Antrenörlere sporcularıyla ilişkilerinde kolaylık sağlayacak önerileri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz;

- Olumlu unsurların ön plana çıkarılması önem taşımakla birlikte, olumsuzluklar karşısında da samimi ve objektif bir yaklaşım sergilenmesi gerekmektedir.
- İyi olan performansının sonunda övgüler belirtilmeli,
- Kullanılan kelimeler anlaşılır olmalı,
- Her çalışma sonrasında konuşmanın ihmal edilmemesi,
- Hitap edilirken isim kullanılmalı,
- Sabır konusunda cömert olunmalı,
- Kısa ve net ifadeler kullanılmalı,
- Beden diline dikkat edilmeli(Hannula, 2007).

Antrenörlerin alanında başarılı olmak için sporcusunun açık veya kapalı olarak verdiği mesajları doğru bir şekilde anlama ve yorumlama becerisine sahip olmaları gerekmektedir. Bu sebeple sadece anlaşılma üzerine değil karşısındakini anlama da önemsenmeli ve bunun için çaba gösterilmelidir(Gibson & Ivancevich).

3. SPOR YÖNETİMİNDE VE ANTRENÖRLÜKTE KADINLARIN TEMSİLİ

Kadınların spor alanına ve spor yönetimine yönelimleri, tarihsel süreç içerisinde şekillenen ve birçok bireysel ile çevresel faktörden etkilenen karmaşık bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte mesleki motivasyon, spor alanındaki bilgi ve deneyim düzeyi, akademik yeterlilikler ile zaman yönetimi becerileri kadınların spor sektöründe yer almalarını ve kariyerlerini sürdürebilmelerini destekleyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır.

Kadın antrenörlerin mesleki yaşamlarını sürdürebilmelerinde sosyal destek mekanizmaları da önemli bir role sahiptir. Meslektaşlar, aile üyeleri, arkadaşlar ve eşlerden alınan destek, kadınların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına ve mesleki bağlılıklarını korumalarına katkı sağlamaktadır (LaVoi & Dutove, 2012a).

Ayrıca kurumlar tarafından uygulanan kadın odaklı istihdam politikaları, esnek çalışma modelleri ve çocuk bakımına yönelik destekleyici uygulamalar, kadınların spor sektöründeki kariyerlerini devam ettirmelerini kolaylaştıran önemli düzenlemeler arasında gösterilmektedir. Spor kurumlarının kadın çalışanların ihtiyaçlarını dikkate alan uygulamalar geliştirmesi de mesleki devamlılık açısından önem taşımaktadır.

Özellikle iş ve aile yaşamı arasındaki dengeyi destekleyen düzenlemeler, kadınların antrenörlük mesleğinde daha uzun süre yer alabilmelerine yardımcı olabilmektedir. Çalışma programlarında esneklik sağlanması, ebeveynlik sorumluluklarını destekleyen izin uygulamaları ve çocuk bakımına yönelik kurumsal desteklerin artırılması bu kapsamda değerlendirilebilecek uygulamalar arasında yer almaktadır.

Ayrıca toplumda kadınların çocuklarla iletişim kurma ve bakım süreçlerinde daha etkin olduklarına yönelik yaygın görüşler, onların küçük yaş gruplarındaki sporcularla çalışma fırsatlarını artırabilen bir unsur olarak değerlendirilmektedir (LaVoi & Dutove, 2012).

Kadınların spor örgütleri içerisinde kendilerini güvende hissedebilecekleri çalışma ortamlarının oluşturulması ve bu doğrultuda gerekli kurumsal tedbirlerin alınması büyük önem taşımaktadır (Narin vd., 2024). Üst yönetim pozisyonlarında ve karar alma süreçlerinde kadın temsilinin artırılması, kurumlarda daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir yapının oluşmasına katkı sağlayabilmektedir. Bu amaç doğrultusunda pozitif ayrımcılık uygulamaları da kadınların yönetsel kademelerde daha görünür hâle gelmelerini destekleyebilecek araçlardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Kadın antrenörlerin mesleki gelişimlerini desteklemek amacıyla eğitim ve sertifikasyon süreçlerine erişimlerinin kolaylaştırılması da önemlidir.

Özellikle üst düzey antrenörlük belgelerinin alınmasına yönelik burs, teşvik ve finansal destek programları, kadınların kariyer gelişimlerine katkı sunarken aynı zamanda diğer kadınlar için de rol model oluşturabilmektedir.

Benzer şekilde, kadın antrenörlerin deneyim paylaşımında bulunabilecekleri ve mesleki dayanışma geliştirebilecekleri sosyal ve profesyonel ağların oluşturulması, aidiyet duygusunu güçlendirerek motivasyonlarını artırabilmektedir.

Liderlik ve otorite kavramlarının yalnızca erkeklerle özdeşleştirilmesine dayanan geleneksel anlayışların dönüştürülmesi gerekmektedir. Çözüm önerilerinin odağında kadınların mevcut sisteme uyum sağlamasından ziyade, spor kurumlarının ve örgütsel yapıların toplumsal cinsiyet eşitliğini destekleyecek şekilde yeniden düzenlenmesi yer almalıdır(Durmuş,G.,2020).

Kadınların antrenörlük mesleğinde ilerlemelerini sınırlandıran faktörler yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda örgütsel ve toplumsal düzeylerde de ortaya çıkmaktadır. İşe alım ve terfi süreçlerinde karar verici konumlarda bulunan kişilerin kendilerine benzer adayları tercih etme eğiliminde olmaları, değerlendirme ölçütlerindeki tutarsızlıklar ve ekonomik koşullara ilişkin sorunlar kadınların kariyer gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Kadın antrenörlerin gerekli niteliklere sahip olsalar dahi başvuru süreçlerinde daha çekingen davranabildiklerini; erkeklerin ise deneyimlerine güvenerek fırsatları değerlendirme konusunda daha istekli hareket edebildikleri ifade edilmektedir(LaVoi & Dutove, 2012).

Dünya genelinde son yıllarda toplumsal dönüşümler, kadın haklarına yönelik düzenlemeler, kadın hareketlerinin etkisi ve sağlıklı yaşam anlayışının yaygınlaşması gibi gelişmeler, kadınların spor faaliyetlerine katılımını da etkileyeceği düşünülmektedir.

Türkiye özelinde değerlendirildiğinde, kadınların ve genç kızların spor faaliyetlerine katılımında geçmiş dönemlere kıyasla artış yaşandığı görülmektedir. Ancak spora devamlılık konusunda çeşitli güçlüklerin sürdüğü de dikkat çekmektedir. Fasting ve arkadaşlarının (1997) gerçekleştirdiği araştırmada, kadınların sporu bırakmalarında erken yaşta evlilik, annelik sorumlulukları, ev içi iş yükünün yoğunluğu ve aile içindeki denetim mekanizmalarının etkili olabildiği belirtmiştir.

Türkiye'deki spor yapısı incelendiğinde, sporun tarihsel gelişiminden kaynaklanan erkek merkezli örgütlenme biçimlerinin günümüzde de çeşitli düzeylerde etkisini sürdürdüğü görülmektedir. Bu durum yalnızca sporcuların katılımında değil, antrenörlük ve yöneticilik gibi karar verme süreçlerini içeren mesleki alanlarda da kendisini göstermektedir(Hargreaves, 1997).

Kadın antrenörlerin mesleki kariyerlerinde erkek meslektaşlarına kıyasla daha fazla engelle karşılaşmaları kültürel bir miras olarak düşünülmektedir.

Özellikle işe alım, yükselme ve liderlik pozisyonlarına erişim süreçlerinde kadınların yeterliliklerini kanıtlama konusunda daha yüksek beklentilerle karşı karşıya kalabildikleri belirtilmektedir. Antrenörlük alanındaki cinsiyet dağılımı da bu eşitsizliğin somut göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Spor örgütlerinde yerleşik hâle gelen toplumsal cinsiyet kalıpları, liderlik ve otorite rollerinin çoğunlukla erkeklerle özdeşleştirilmesine neden olmakta; bu durum kadınların üst düzey antrenörlük görevlerinde daha az temsil edilmelerine yol açabilmektedir(Fasting vd., 1997; McCharles, 2010).

Kadın antrenörlerin spor alanındaki temsiline ilişkin araştırmalar, bu meslek grubunda kadınların sayısal olarak erkeklerin gerisinde kaldığını ve mevcut kadın istihdamının çoğunlukla yardımcı veya destekleyici görevlerde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Buna karşılık, karar verme yetkisinin daha yüksek olduğu baş antrenörlük ve üst düzey liderlik pozisyonlarında kadınların oldukça sınırlı düzeyde temsil edildiği görülmektedir(Acosta & Carpenter, 2004; Carson vd., 2018),(Demers vd., 2019; LaVoi & Baeth, 2018; Rodgers vd., 2007)

Ücret farklılıkları, kariyer basamaklarında ilerleme fırsatlarının sınırlı olması ve çeşitli ayrımcılık biçimlerine maruz kalma riski, kadınların spor sektöründeki mesleki konumlarını da etkileyen önemli unsurlar arasında gösterilmektedir (Hatzenbuehler, 2009).

Türkiye'de antrenörlük belgesine sahip bireylerin dağılımı incelendiğinde, kadın ve erkekler arasında belirgin bir farklılık olduğu görülmektedir. Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Türkiye Futbol Federasyonu tarafından yayımlanan 2018 yılı verilerine göre, 56 farklı spor branşında antrenörlük yapma yeterliliğine sahip kadın sayısı 63.160 iken, aynı niteliklere sahip erkeklerin sayısı 167.206 olarak kaydedilmiştir (GSB, 2018; TFF, 2018). Bu veriler, antrenörlük mesleğinde kadın temsilinin erkeklere kıyasla daha düşük düzeyde kaldığını ve spor alanındaki toplumsal cinsiyet temelli eşitsizliklerin mesleki yapıya da yansıdığını ortaya koymaktadır.

Özellikle 1980'li yıllardan itibaren gerçekleştirilen çalışmalar, kadınların yönetim kademelerinde karşılaştıkları engelleri inceleyerek bu eşitsizliğin nedenlerini ortaya koymaya odaklanmıştır(Adler & Izraeli, 1994; Brenner vd., 1989; Morrison vd., 1987). Bu araştırmaların ortak noktası, kadınların karar alma mekanizmalarında yeterli düzeyde temsil edilmediğini göstermesi ve bu durumun nasıl iyileştirilebileceğine yönelik çözüm önerileri sunmasıdır(Bayrak & Yücel, 2000).

Yönetim anlayışlarında yaşanan dönüşümle birlikte liderlik kavramı dikkat çekmektedir. Liderlikten beklenen özelliklerde de değişimler meydana gelmiştir. Günümüzde katılımcılığı teşvik eden, ekip çalışmasını destekleyen, bilgi paylaşımına önem veren ve çalışanların gelişimine katkı sunan liderlik yaklaşımları daha fazla değer görmektedir. Bu yaklaşım, geleneksel hiyerarşik yönetim anlayışından uzaklaşarak iş birliği ve ortak karar alma süreçlerini ön plana çıkarmaktadır. Liderlerden yalnızca yönlendirme yapmaları değil, aynı zamanda çalışanları motive etmeleri, yetkilendirmeleri ve potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olmaları beklenmektedir.

Kadın yöneticilerin sıklıkla ilişkilendirildiği iletişim, iş birliği, paylaşımcılık ve katılımcılık gibi özelliklerin, çağdaş yönetim anlayışının öne çıkardığı liderlik becerileriyle büyük ölçüde örtüştüğü ifade edilmektedir. Bu nedenle değişen örgütsel beklentiler ve liderlik yaklaşımları, kadınların yönetim süreçlerinde daha görünür ve etkili roller üstlenmelerine katkı sağlayabilecek bir dönüşüm olarak değerlendirilmektedir(Barutçugil,İ., 2009).

Kadınların çalışma yaşamındaki görünürlüğü geçmiş dönemlere kıyasla artmış olsa da, yönetim kademelerinde eşit düzeyde temsil edilmeleri konusunda çeşitli güçlüklerin devam ettiği görülmektedir(Karaca Çakınberk, 2011). Özellikle karar alma yetkisinin yoğunlaştığı üst düzey pozisyonlarda kadınların varlığının sınırlı olması, toplumsal cinsiyet eşitliği tartışmalarının önemli konularından biri olmaya devam etmektedir.

Spor örgütleri, bu durumun belirgin biçimde gözlemlendiği alanlardan biridir. Sporun tarihsel olarak erkeklerle özdeşleştirilmesi ve erkek egemen bir kültürel yapı içerisinde gelişmesi, kadınların spor alanındaki görünürlüğünü ve temsiliyetini etkileyebilmektedir. Bu durum yalnızca yöneticilik pozisyonlarında değil, sporculuk, antrenörlük ve hakemlik gibi sporun farklı mesleki alanlarında da kendisini göstermektedir(Sertkaya vd., 2013).

Siyasi ve yönetsel uygulamalar, kadınların spor örgütlerindeki konumlarını güçlendirebilecek önemli araçlar olarak değerlendirilmektedir. Özellikle cinsiyet temelli temsil politikaları ve kadınların karar alma süreçlerine katılımını destekleyen düzenlemelerin, spor kurumlarının yönetim yapılarında daha dengeli bir temsilin oluşmasına katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (Lesch vd., 2022).

Kadınların yönetim alanındaki konumlarının yalnızca bireysel çabalarla değil, aynı zamanda siyasal, toplumsal ve kurumsal koşullar tarafından şekillendiğini göstermektedir(Aytaç, 1997).

4. KADIN ANTRENÖRLERİN MEDYADAKİ TEMSİLİ VE SPOR KÜLTÜRÜNE ETKİLERİ

Spor medyası, toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin görünür olduğu alanlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Medya içeriklerinin üretim süreçlerinde ve spor haberlerinin sunumunda erkek odaklı bakış açısının baskın olması, kadın sporcuların, antrenörlerin ve yöneticilerin kamuoyu nezdindeki görünürlüğünü sınırlandırabilmektedir. Bu nedenle kadın antrenörlerin mesleki faaliyetlerine, başarılarına ve deneyimlerine daha fazla yer verilmesi, onların spor alanındaki temsillerinin güçlenmesine ve daha geniş kitleler tarafından tanınmalarına katkı sağlayabilir.

Medya ve spor arasındaki ilişki, her iki alanın da toplumsal etkisinin artmasıyla birlikte daha önemli hâle gelmiştir. Ancak araştırmalar, spor medyasında gerek çalışan profilleri gerekse haber içerikleri bakımından erkeklerin daha yoğun biçimde temsil edildiğini ortaya koymaktadır.

Özellikle sporun medyatikleşme sürecinin hız kazandığı 1990'lı yıllardan itibaren yapılan çalışmalar, kadınların spor haberlerinde daha sınırlı yer bulduğunu göstermektedir. Nitekim Kış Olimpiyatları üzerine gerçekleştirilen içerik analizlerinde, haberlerin dağılımı, kullanılan görseller, köşe yazıları ve muhabir temsilleri incelendiğinde erkek sporcuların ve erkek odaklı içeriklerin daha baskın olduğu belirlenmiştir(Urquhart & Crossman, 1999).

Medyada kadın sporculara, antrenörlere ve yöneticilere daha fazla yer verilmesi yalnızca bireysel görünürlüğü artırmakla kalmayacak, aynı zamanda sporun erkeklere özgü bir alan olduğu yönündeki kalıplaşmış algıların sorgulanmasına da katkı sağlayacaktır.

Bu doğrultuda daha dengeli bir medya temsili, kadınların spor alanındaki varlığının toplumsal düzeyde normalleşmesini destekleyerek spor kültüründe daha kapsayıcı bir anlayışın gelişmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

5. SONUÇ

Antrenörlük mesleğinde hâkim olan toplumsal cinsiyet temelli güç ilişkileri, kadın antrenörlerin mesleki konumlarını ve kendilerini ifade etme biçimlerini etkileyebilmektedir. Erkek egemen yapının baskın olduğu spor ortamlarında kadın antrenörlerin zaman zaman geri planda kalmaları, onların potansiyellerini ortaya koymalarını sınırlayabilmekte; bu durum mesleki öz yeterlik algıları ve kendilerine duydukları güven üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilmektedir.

Kadın antrenörler açısından başarı, yalnızca bireysel bir performans göstergesi değil; aynı zamanda mesleki görünürlük, üst düzey antrenörlük

pozisyonlarına erişim ve meslek içindeki itibarın güçlenmesiyle doğrudan ilişkili bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda başarı, kadın antrenörlerin yardımcı pozisyonlardan üst kademelere geçişinde ve mesleki alanda daha görünür hale gelmelerinde belirleyici bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır.

Öte yandan kadın antrenörlerin mesleki performanslarını etkileyen faktörler yalnızca bireysel ya da psikolojik düzeyle sınırlı değildir. Spor tesislerinin yetersizliği, ekipman eksiklikleri, ulaşım ve finansal kaynakların sınırlılığı gibi örgütsel ve ekonomik kısıtlar da kadın antrenörlerin mesleki başarılarını zorlaştıran önemli yapısal engeller arasında yer almaktadır. Bu durum, kadınların spor alanındaki gelişim süreçleri engellerinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Bu çerçevede, spor alanında cinsiyet eşitliğinin geliştirilmesinde yalnızca kadınların güçlendirilmesi değil, aynı zamanda mevcut güç yapılarını dönüştürebilecek aktörlerin de sürece dahil edilmesi önem kazanmaktadır. Toplumsal değişim süreçlerinde baskın gruplara mensup olup eşitliği destekleyen bireylerin (müttefiklerin) önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir(Heffernan, 2018). Bu nedenle cinsiyet eşitliğini destekleyen bu aktörlerin spor örgütleri içinde daha görünür ve etkili hale gelmesi, yapısal dönüşüm açısından kritik bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Sporcu gelişim sürecinde ebeveynlerin rolü de oldukça belirleyicidir. Ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirmesi, spora katılımın sürdürülmesi ve düzenli antrenman alışkanlığının oluşmasında önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir.

Ancak bazı durumlarda ebeveynlerin sporu bir meslek olarak yeterince desteklememesi ve akademik başarıyı sporun önünde konumlandırması, sporcuların antrenman süreçlerine devamlılığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu yaklaşım, erkekler için önemsenmezken özellikle kadın antrenörlerin sporcu bağlılığını sürdürme ve antrenman devamlılığını sağlama süreçlerinde ek bir zorluk unsuru olarak ortaya çıkabilmektedir.

Sporcu ebeveynlerinin antrenman süreçlerine aşırı düzeyde müdahil olması, kadın antrenörlerin mesleki uygulama alanlarını daraltabilmekte ve antrenman planlaması, süreç yönetimi ile sporcu performansına ilişkin karar mekanizmalarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu tür dış müdahaleler, özellikle kadın antrenörlerin mesleki otoritelerinin sorgulanmasına yol açarak motivasyon düzeylerinde düşüşe neden olabilmektedir.

Spor alanında gözlenen bu durum, daha geniş bir toplumsal cinsiyet yapısının yansıması olarak değerlendirilmektedir. Ataerkil normların etkisiyle şekillenen spor örgütlerinde, erkekliğin daha baskın ve meşru bir otorite olarak konumlandırıldığı hiyerarşik bir yapı ortaya çıkabilmektedir. Bu yapı içerisinde kadın antrenörlerin görünürlüğü ve mesleki etkisi

sınırlanmakta; buna karşın kadınların varlığının güçlenmesi, mevcut cinsiyet temelli düzenin sorgulanmasına katkı sağlayabilmektedir.

Kadın antrenörlerin karşılaştıkları ortak sorunlara yönelik dayanışma mekanizmalarının geliştirilmesi önemli bir ihtiyaç olarak öne çıkmaktadır. Mesleki ağların kurulması, bilgi ve deneyim paylaşımının artırılması ve kurumsal düzeyde örgütlenme modellerinin güçlendirilmesi, kadın antrenörlerin görünürlüğünü ve mesleki dayanıklılığını artırabilecek stratejiler arasında değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda antrenörlerin mesleki birlikler veya dernekler çatısı altında daha organize bir yapı içerisinde bir araya gelmeleri, alanın gelişimi açısından önerilen yaklaşımlar arasında yer almaktadır.

Kadın antrenörlerin sayısal olarak düşük temsili yalnızca bireysel bir eksiklik olarak değil, spor alanındaki yapısal ve tarihsel eşitsizliklerin bir sonucu olarak ele alınmalıdır (Norman vd., 2018). Bu nedenle çözüm önerilerinin odağında yalnızca kadınların teşviki değil, aynı zamanda spor sisteminin bütüncül biçimde yeniden yapılandırılması gerekliliği bulunmaktadır.

Spor örgütlerinde antrenör istihdam süreçlerinin ve özellikle milli takım antrenörlüğü, baş antrenörlük gibi üst düzey pozisyonların cinsiyet açısından daha dengeli bir yapıya kavuşturulması, eşitlikçi bir spor sistemi açısından önemli bir hedef olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda, kadın ve erkek antrenörlerin karar verme ve görev alma süreçlerinde daha adil biçimde temsil edilmesini sağlayacak kurumsal düzenlemeler geliştirilmesi, fırsat eşitliğinin güçlendirilmesine katkı sunabilir.

Kontenjan ve görevlendirme süreçlerinde dengeli temsil ilkesinin gözetilmesi, kadın antrenörlerin üst kademelere erişimini destekleyebilecek yapısal bir yaklaşım olarak ele alınmaktadır.

Kadın antrenörlerin mesleki gelişimlerinin desteklenmesi yalnızca istihdam politikalarıyla sınırlı değildir. Mesleki bilgi ve becerilerin artırılmasına yönelik sürekli eğitim programları, teknik gelişim seminerleri ve uzmanlık alanına ilişkin uygulamalı eğitimler, kadın antrenörlerin mesleki donanımlarını güçlendiren önemli araçlar arasında yer almaktadır.

Ayrıca uluslararası spor organizasyonları ve farklı ülkelerdeki antrenman sistemlerinin yerinde gözlemlenmesi, kadın antrenörlerin mesleki perspektiflerini genişletmelerine katkı sağlayabilmektedir. Bu tür deneyimler, farklı ülkelerdeki antrenörlük uygulamalarının incelenmesine ve uluslararası mesleki ağların geliştirilmesine olanak tanıyarak bilgi paylaşımını artırmaktadır.

Spor örgütlerinin yönetim kademelerinde kadın temsilinin artırılması, yalnızca sayısal bir denge oluşturmakla kalmayıp aynı zamanda kadın

antrenörlerin ekonomik, kültürel ve sosyal sermayelerinin güçlenmesine de katkı sağlayabilecek bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Kadınların karar alma süreçlerinde daha görünür hâle gelmesi, spor alanındaki mesleki fırsatların çeşitlenmesini destekleyeceği düşünülmektedir.

Spor medyasının kadın antrenörlerin faaliyetlerine, antrenman süreçlerine ve mesleki başarılarına daha sistematik ve görünür bir biçimde yer vermesi, kadınların spor alanındaki temsillerinin güçlenmesine katkı sunabilecek önemli bir araçtır. Medyada artan görünürlük, yalnızca bireysel başarıların duyurulmasını değil, aynı zamanda kadın antrenörlerin spor kültürü içerisindeki yerinin daha geniş kitleler tarafından fark edilmesini de mümkün kılmaktadır.

Sporun toplum genelinde yaygınlaştırılması ve sürdürülebilir biçimde geliştirilmesi sürecinde federasyonlar temel aktörlerden biri olarak önemli bir sorumluluk üstlenmektedir. Bu kapsamda, toplumsal cinsiyet eşitliğini merkeze alan kurumsal politikaların geliştirilmesi ve bu politikaların tüm spor branşlarında sistematik biçimde uygulanması, daha kapsayıcı bir spor yapısının oluşmasına katkı sağlayabilir. Federasyon düzeyinde geliştirilecek stratejik çerçeveler, kadın ve erkek sporcuların sporun farklı alanlarına eşit koşullarda erişimini destekleyebilecek niteliktedir.

Toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda farkındalık oluşturmayı amaçlayan eğitim programları, seminerler ve çalıştaylar aracılığıyla kurumsal bilinç düzeyinin artırılması mümkün olabilir.

Öte yandan, spor alanındaki kadın temsilinin düşük olmasının yalnızca bireysel veya doğal bir durum olarak ele alınmasının yanıltıcı olduğu, bunun yerine yapısal bir sorun olarak değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Spor koçluğu alanında araştırma bulguları, kurumsal programlar ve politika uygulamaları arasındaki uyumsuzluğun, kadınların düşük temsilinin sistemik bir eşitsizlikten ziyade bireysel bir eksiklik gibi algılanmasına yol açtığı belirtilmektedir. Bu nedenle, kadın antrenörlerin konumunu güçlendirmeye yönelik müdahalelerin araştırma, uygulama ve politika düzeylerinin birbiriyle uyumlu hâle getirilmesiyle mümkün olabileceği ifade edilmektedir.(Krahn, 2019)

Kadınların kariyer gelişimini destekleyen önemli mekanizmalardan birinin de mentorluk olduğu düşünülmektedir. Mentorluk, daha deneyimli bireylerin daha az deneyimli meslektaşlarına hem mesleki hem de psikososyal destek sunarak kariyer gelişimlerini kolaylaştırdığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır(Kram, 1988).

Bu yaklaşım, bireylerin mesleki karar alma süreçlerini, memnuniyet düzeylerini ve performanslarını olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Spor dışı alanlarda elde edilen bu bulgular doğrultusunda, resmi mentorluk programlarının spor ortamında da kadın antrenörlerin gelişimini destekleyen önemli bir araç hâline geldiği görülmektedir. Günümüzde mentorluk uygulamaları, kadın antrenörlerin mesleki ilerlemesini destekleyen ve kariyer gelişiminin önemli bir bileşeni olarak kabul edilen yaygın bir strateji olarak değerlendirilmektedir(Marshall vd., 2010).

KAYNAKLAR

Acosta, R. V., & Carpenter, L. J. (2004). Women in intercollegiate sport; A longitudinal, national study; Twenty seven year update: 1977-2004. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, *13*(1), 62-90.

Acosta, R. V., & Carpenter, L. J. (2012). Women in Intercollegiate Sport: A Longitudinal, National Study. Thirty-Five Year Update, 1977-2012. *Acosta-Carpenter*. https://eric.ed.gov/?id=ED570883

Adler, N. J., & Izraeli, D. N. (1994). Competitive frontiers. *Women Managers in a Global*. https://sites.biu.ac.il/sites/default/files/inline-files/Competitive%20Frontiers%20Women%20Managers%20in%20the%20Triad%20%20%D7%9E%D7%95%D7%96%D7%9B%D7%A8%D7%AA%20%D7%A8%D7%A7%20%D7%A0%D7%A0%D7%A1%D7%99%20%D7%95%D7%9C%D7%90%20%D7%93%D7%A4%D7%A0%D7%94.pdf

Aytaç, S. (1997). *Çalışma yaşamında kariyer yönetimi planlaması geliştirilmesi sorunları, İstanbul: Epsilon Yayıncılık, 1*. Baskı.

Barutçugil, İ. (2009). *Müşteri ilişkileri ve satış yönetimi*. Kariyer Yayıncılık.

Bayrak, S., & Yücel, A. (2000). Kadın cinsiyeti, yöneticilik ve güç bir paradoks mu? *11. Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı*.

Bloom, G. A. (2002). Coaching demands and responsibilities of expert coaches. *Psychological foundations of sport*, *2*, 438-465.

Bourdieu, P., Wacquant, L., Scheper-Hughes, N., & Bourgois, P. (2004). *Symbolic violence*. https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=Sm8YDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA23&dq=L+Wacquant,+P+Bourdieu+woman+&ots=b9APX6ZoDJ&sig=6dKKwFPbhgfryi7DciW7kZt5GyU

Brenner, O. C., Tomkiewicz, J., & Schein, V. E. (1989). RESEARCH NOTES. THE RELATIONSHIP BETWEEN SEX ROLE STEREOTYPES AND REQUISITE MANAGEMENT CHARACTERISTICS REVISITED. *Academy of Management Journal*, *32*(3), 662-669. https://doi.org/10.2307/256439

Carson, F., Walsh, J., Main, L. C., & Kremer, P. (2018). High performance coaches' mental health and wellbeing: Applying the areas of work life model. *International Sport Coaching Journal*, *5*(3), 293-300.

Connell, R. (2016). Masculinities in global perspective: Hegemony, contestation, and changing structures of power. *Theory and Society*, *45*(4), 303-318. https://doi.org/10.1007/s11186-016-9275-x

Demers, G., Lucie, T., Brière, S., & Culver, D. (2019). Women in leadership positions within Canadian sport. İçinde *Routledge handbook of the business of women's sport* (ss. 106-123). Routledge. https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203702635-9/women-leadership-positions-within-canadian-sport-guylaine-demers-thibault-lucie-sophie-bri%C3%A8re-diane-culver

Dökmen, Ü., & empati, İ. çatışmaları ve. (2005). *Küçük şeyler...* Sistem Yayıncılık. htt-

ps://www.academia.edu/download/34670127/seyler.PDF

Durmuş, G. *SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ PROGRAMI*.

Fasting, K., Pfister, G., Scranton, S., & Bunuel, A. (1997). Cross-national research on women and sport: Some theoretical, methodological and practical challenges. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, *6*(1), 85-107.

Gibson, J. L., & Ivancevich, D. (t.y.). *JH 1997. Organization; Behaviour, Structure, Process*. New York: Irwin Mc Graw-Hill.

Güzel, P., Onağ, Z. G., & Özbey, S. (2013). Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takim başarisini etkileyen faktörler: Nitel bir araştirma. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, *4*(2), 125-145.

Hannula, D. (2007). *Bir Yüzme Antrenörlüğü Felsefesi Geliştirme*.

Hargreaves, J. (1997). Women's Boxing and Related Activities: Introducing Images and Meanings. *Body & Society*, *3*(4), 33-49. https://doi.org/10.1177/1357034X97003004002

Hatzenbuehler, M. L. (2009). How does sexual minority stigma "get under the skin"? A psychological mediation framework. *Psychological Bulletin*, *135*(5), 707-730. https://doi.org/10.1037/a0016441

Heffernan, C. D. (2018). *Gender allyship: Considering the role of men in addressing the gender-leadership gap in sport organizations* [PhD Thesis, University of Minnesota].

Jowett, S., Gosai, J., & Slade, K. (2022). Women in coaching: What are the problems and probable solutions? *Sport & Exercise Psychology Review*, *17*(1).

Kandiyoti, D. (1996). *Gendering the Middle East: Emerging perspectives*. https://philpapers.org/rec/KANGTM

Karaca Çakınberk, A. (2011). İş'te kadın olmak. *Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık*.

Knoppers, A., & Anthonissen, A. (2008). Gendered Managerial Discourses in Sport Organizations: Multiplicity and Complexity. *Sex Roles*, *58*(1-2), 93-103. https://doi.org/10.1007/s11199-007-9324-z

Krahn, A. N. (2019). Sport policy praxis: Examining how Canadian sport policy practically advances the careers of nascent female coaches. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, *27*(2), 118-127.

Kram, K. E. (1988). *Mentoring at work: Developmental relationships in organizational life.* University Press of America. https://psycnet.apa.org/record/1988-97625-000

LaVoi, N. M., & Baeth, A. (2018). Women and Sports Coaching. Içinde L. Mansfield, J. Caudwell, B. Wheaton, & B. Watson (Ed.), *The Palgrave Handbook of Feminism and Sport, Leisure and Physical Education* (ss. 149-162). Palgrave Macmillan UK. https://doi.org/10.1057/978-1-137-53318-0_10

LaVoi, N. M., & Dutove, J. K. (2012a). Barriers and supports for female coaches: An ecological model. *Sports Coaching Review*, *1*(1), 17-37. https://doi.org/10.1080

/21640629.2012.695891

LaVoi, N. M., & Dutove, J. K. (2012b). Barriers and supports for female coaches: An ecological model. *Sports Coaching Review*, *1*(1), 17-37. https://doi.org/10.1080/21640629.2012.695891

Lesch, L., Kerwin, S., & Wicker, P. (2022). State politics and gender diversity in sport governance. *Economics of Governance*, *23*(3-4), 385-409. https://doi.org/10.1007/s10101-022-00275-0

Lyle, J. (2002). Where are all the women coaches. *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*, 221-233.

Marshall, D., Demers, G., & Sharp, D.-M. (2010). Developing the next generation of female coaches. *Taking the lead: Strategies and solutions from female coaches*, 181-202.

McCharles, B. L. (2010). *Life histories of women in coaching* [PhD Thesis].

Morrison, A. M., White, R. P., & Van Velsor, E. (1987). The Narrow Band. *Leadership in Action*, *7*(2), 1-7. https://doi.org/10.1002/lia.4070070201

Narïn, M., Dip, E., Karapinar, N., & KolayiŞ, H. (2024). *Sporun Eşitlik Oyunu: Kadın Spor Yöneticilerin Karşılaştığı Zorluklar*. *3*(1).

Norman, L., Rankin-Wright, A. J., & Allison, W. (2018). "It's a Concrete Ceiling; It's Not Even Glass": Understanding Tenets of Organizational Culture That Supports the Progression of Women as Coaches and Coach Developers. *Journal of Sport and Social Issues*, *42*(5), 393-414. doi.org/10.1177/0193723518790086

Öztürk, P. (2018). Feminist Interventions in Physical Activity and Sport Science in Turkey. Içinde L. Mansfield, J. Caudwell, B. Wheaton, & B. Watson (Ed.), *The Palgrave Handbook of Feminism and Sport, Leisure and Physical Education* (ss. 747-756). Palgrave Macmillan UK. doi.org/10.1057/978-1-137-53318-0_47

Philippe, R. A., & Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach–athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of sport and exercise*, *7*(2), 159-171.

Rodgers, W., Reade, I., & Hall, C. (2007). Factors That Influence Coaches' Use of Sound Coaching Practices. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *2*(2), 155-170. doi.org/10.1260/174795407781394284

Sertkaya, Ö., Onay, M., & Ekmekçi, R. (2013). *Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Denizli, Türkiye., Celal Bayar Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Manisa, Türkiye*. 1-13.

Terlemez, M. (2022). Antrenör-sporcu arasındaki iletişim süreci ve olumlu iletişimin sağlanması. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 14-25.

Urquhart, J., & Crossman, J. (1999). The Globe and Mail Coverage of the Winter Olympic Games: A Cold Place for Women Athletes. *Journal of Sport and Social Issues*, *23*(2), 193-202. doi.org/10.1177/0193723599232006

Bölüm 4

SPORDA GÜVENLİK YÖNETİMİ VE SPOR TESİSLERİNDE GÜVENLİK

Recep AYDEMİR[1]
Hasan GEZER[2]

1 Recep AYDEMİR, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, E-mail: reeecep@hotmail.com Orcid: 0000-0003-0189-7051
2Öğretim Görevlisi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hasangezer@ksu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6271-7109

1. GİRİŞ

Geçmiş dönemlerde spor doğal yaşamın içerisinde kendiliğinden uygulanmış olsa da sonraları insanlar tarafından bilinçli olarak yapılmaya devam edilmiştir. Farklı beklenti ve taleplerle spor yapmaya yönelen insanlar aynı zamanda kendi toplumsal özelliklerini de yansıtma olanağı bulmuştur (Mayda ve Koyunlu, 2023). Bazen profesyonel bazen ise amatör olarak yapılan spor bireylerin yaşamlarında ortaya çıkan boş zamanlarını verimli olarak değerlendirmek, sağlığını korumak ve sağlıklı kalabilmek için bir araç haline gelmiştir (Bilgiç ve ark., 2022; Kara ve Tazegül, 2016; Koyunlu, 2022). İnsanlar spor sayesinde boş zamanlarını daha verimli kullanmakta ayrıca ruhsal, zihinsel, bedensel ve fiziksel olarak da iyi olma imkanı bulmaktadır (Bilgiç ve ark., 2016; Kara ve Yorulmazlar, 2022; Koyunlu, 2023).

İnsanlar; sosyalleşebilecekleri ve zihinsel ve psikolojik olarak rahatlayabilecekleri güvenli ortamları tercih ederler. Bu tercihlerin nedenleri, güvenliğin insanların temel ihtiyaçlarından biri olmasından kaynaklanmaktadır. İnsanların en temel ihtiyaçlarından biri olan güvenlik, spor organizasyonlarının yanı sıra hayatın tüm alanlarında da temel unsurlardan biridir (Kara, 2025).

Sporda güvenlik yönetimi, modern spor endüstrisinin en kritik bileşenlerinden biri hâline gelmiştir. Gerek amatör gerekse profesyonel spor ortamlarında güvenlik, yalnızca bireylerin fiziksel bütünlüğünü değil, aynı zamanda spor organizasyonlarının sürdürülebilirliğini, marka değerini, seyirci deneyimini ve toplumsal spor kültürünü doğrudan etkileyen stratejik bir faktördür. Günümüzde spor alanları çok büyük kitleleri bir araya getiren mekânlar olduğundan, güvenlik yönetimi yalın bir "risk azaltma" yaklaşımından çıkarak çok boyutlu, önleyici, sosyo-psikolojik ve yönetişim temelli bir yapıya dönüşmüştür. Türkiye'de özellikle futbol başta olmak üzere yüksek seyirci potansiyeli taşıyan spor branşlarında güvenlik konusu önemini korurken, uluslararası standartlarla uyumlu sistemlerin geliştirilmesi, spor alanlarında şiddet ve düzensizliğin azaltılması, acil durum yönetimi kapasitesinin güçlendirilmesi ve paydaşlar arasında koordinasyonun sağlanması gerekmektedir. Spor müsabakaları sırasında meydana gelen şiddet olayları, saha taşkınlıkları, taraftar çatışmaları, ayrımcı söylemler, vandalizm ve kamu düzenini bozucu davranışlar sporun temel değerlerine zarar vermekte ve güvenlik politikalarının önemini artırmaktadır. Bu nedenle spor güvenliği günümüzde yalnızca emniyet teşkilatının sorumluluğunda bulunan bir alan olmaktan çıkmış; devlet kurumları, spor federasyonları, kulüpler, yerel yönetimler, özel güvenlik birimleri ve taraftar gruplarının ortak sorumluluğunu gerektiren multidisipliner bir yönetim alanı haline gelmiştir (Sunay, 2023).

Türkiye'de spor güvenliği konusu özellikle futbol müsabakalarında yaşanan şiddet olaylarının artmasıyla birlikte daha görünür hale gelmiştir. 1980'li

yıllardan itibaren sporun ticarileşmesi ve profesyonelleşmesiyle birlikte stadyumlarda seyirci sayılarının artması, taraftar gruplarının örgütlü yapılar kazanması ve medya etkisinin büyümesi güvenlik risklerini de artırmıştır. Bu süreçte spor alanlarında meydana gelen olaylar yalnızca spor müsabakalarının değil, kamu düzeninin de etkilenmesine neden olmuştur. Özellikle 1990'lı yıllarda yaşanan çeşitli saha olayları ve taraftar çatışmaları mevcut mevzuatın yetersizliğini ortaya koymuş, spor güvenliğine ilişkin özel düzenlemelerin yapılmasını zorunlu hale getirmiştir (Doğan, 2020).

Türkiye'de sporda güvenlik konusu özellikle 2010 sonrası dönemde spor bilimleri literatüründe daha yoğun ele alınmaya başlanmış; Spor Güvenliği Yönetmelikleri, Gençlik ve Spor Bakanlığı tesis standartları ve çeşitli federasyon rehberleri bu alanda yol gösterici olmuştur (GSM, 2021; Türkiye Spor Bilimleri Derneği, 2022).

Sporda güvenlik; sporcuların, antrenörlerin, hakemlerin ve seyircilerin fiziksel ve psikolojik bütünlüklerinin korunması amacıyla alınan tüm önlemleri kapsayan sistematik bir disiplindir (Korkmaz, 2020). Uluslararası literatürde "sports safety", "risk management", "injury prevention" kavramlarıyla kesişen bu alan, Türkiye'de daha çok Spor Güvenliği Yönetimi ekseninde incelenmektedir.

Günümüz dünyasında sürekli ve yoğun bir şekilde yaşanan ekonomik, sosyal, sportif ve kültürel etkileşimlerin ardından, kurum ve kuruluşların yapısında, sadece hizmet açısından değil, kuruluşun kendisi açısından da karışıklıklar ve aksamalar meydana gelebilir. Bu tür ortaya çıkan karmaşıklıklar, küçük ve orta ölçekli krizlere yol açabilir (Atılgan ve Kaplan, 2022). Sporda güvenlik yönetimi, spor organizasyonlarında güvenli bir ortam oluşturmak için kullanılan planlama, uygulama, kontrol ve değerlendirme süreçlerinin bütünüdür. Türkiye'de güvenlik yönetimi özellikle 2011 sonrası federasyon uzmanlık rehberleri, Gençlik ve Spor Bakanlığı düzenlemeleri ve Spor Bilimleri alan yazını temelinde gelişmiştir (GSM, 2021; Korkmaz, 2020). Türkiye'de spor güvenliğinin gelişimi incelendiğinde, uzun yıllar boyunca genel güvenlik mevzuatı çerçevesinde yürütülen uygulamaların özellikle profesyonel futbolun yaygınlaşmasıyla yetersiz kaldığı görülmektedir. 1980'li yıllardan itibaren taraftar gruplarının örgütlenmesi, sporun ticarileşmesi ve medya etkisinin artması spor alanlarında yaşanan olayların niteliğini değiştirmiştir. Tribünlerde meydana gelen şiddet olayları yalnızca sportif faaliyetleri değil, kamu düzenini de etkilemeye başlamıştır. Bu süreç, spor alanlarına özgü özel bir hukuki düzenleme ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Nitekim 14 Nisan 2011 tarihinde yürürlüğe giren 6222 Sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun, Türkiye'de spor güvenliği alanında gerçekleştirilen en kapsamlı hukuki reform olarak kabul edilmektedir.

2. Sporda Güvenlik Yönetiminin Kuramsal Çerçevesi

Günümüzde krizler ve riskler sağlık sorunları başta olmak üzere tüm alanlarda etkisini göstermektedir (Atılgan, 2021). Güvenlik yönetimi; risk analizi, kriz yönetimi, kalabalık dinamikleri, davranışsal güvenlik, çevresel tasarım, güvenlik kültürü ve yönetişim gibi alanların kesiştiği disiplinler arası bir çerçeveye sahiptir. Teorik olarak güvenlik kavramı yalnızca tehdit ve tehlikelerin yok edilmesi anlamına gelmez; güvenliğin algılanması, iletişim süreçleri ve paydaş koordinasyonu da bu yapının temel bileşenleridir.

Güvenlik yönetiminin temel kuramsal yaklaşımı "önleyici güvenlik paradigması" olarak tanımlanır. Bu paradigma, olay olmadan önce risk faktörlerinin tanımlanmasını ve davranışsal, mekânsal, yönetsel ve teknolojik müdahalelerle riskin minimize edilmesini hedefler. Kalabalık davranış teorileri, sosyal kimlik teorisi ve çevresel psikoloji bulguları taraftar hareketlerinin öngörülmesi için yol göstericidir. Özellikle sosyal kimlik yaklaşımı, taraftarların grup içinde kolektif davranış üretme eğilimini açıklarken, bu grubun çatışma dinamiklerinin hangi koşullarda ortaya çıkacağını anlamaya yardımcı olur. Türkiye'de futbol stadyum kültürü, dünyanın pek çok ülkesine kıyasla daha yoğun duygulanımsal tepki, grup aidiyeti ve kolektif davranış içeren bir yapıya sahiptir (Kuru, 2019). Bu durum, güvenlik risklerinin belirlenmesinde önemli bir parametre oluşturur.

Modern spor güvenliği uygulamalarında teknolojik altyapının önemi giderek artmaktadır. Türkiye'de özellikle üst düzey futbol organizasyonlarında elektronik bilet sistemleri, yüksek çözünürlüklü kamera ağları, turnike sistemleri, yüz tanıma teknolojileri ve dijital veri tabanları kullanılmaktadır. Elektronik bilet uygulaması sayesinde seyircilerin kimlik bilgilerinin doğrulanması mümkün hale gelmiş ve seyirden yasaklama kararlarının uygulanabilirliği artmıştır. Bu durum hem suç işleyen bireylerin tespit edilmesini kolaylaştırmış hem de caydırıcılığı artırmıştır (Atalay, 2021).

Güvenlik yönetimi aynı zamanda bir yönetişim sürecidir. Spor federasyonları, kulüpler, emniyet teşkilatı, özel güvenlik şirketleri, yerel yönetimler, sağlık ekipleri, medya kuruluşları ve taraftar grupları bu yönetişim ağının aktörleridir. Koordinasyonun sağlanması, bilgi paylaşımı, sorumlulukların dağılımı ve ortak protokoller güvenlik başarısının belirleyicisidir. Türkiye'de tribün güvenliği ve kalabalık kontrolü, sporda güvenlik yönetiminin en karmaşık bileşenlerinden biridir. Yerli literatürde özellikle futbol müsabakalarında kalabalık yönetimi üzerine detaylı çalışmalar yapılmıştır (Taşkıran, 2019; Yıldız ve Serin, 2021; Şirin,2021).

2.1. Güvenliğin Temel Bileşenleri

Spor tesislerinin fiziki yapısı da güvenlik açısından belirleyici unsurlardan biridir. Modern stadyum tasarımlarında seyirci hareketlerinin kontrol

edilebilmesi, acil tahliye yollarının yeterli olması, engelli bireylerin erişiminin sağlanması ve güvenlik kameralarının etkin yerleştirilmesi temel kriterler arasında yer almaktadır. Türkiye'de son yıllarda inşa edilen yeni stadyumların büyük bölümü uluslararası standartlara uygun şekilde tasarlanmıştır. (Öztürk, 2022). Bununla birlikte alt liglerde kullanılan bazı tesislerde altyapı eksikliklerinin devam ettiği görülmektedir. (Şirin,2022). Bu durum güvenlik uygulamalarında standartlaşma ihtiyacını ortaya koymaktadır (Öztürk, 2022). Türkiye'de spor güvenliğinin sağlanmasında en önemli kurumsal mekanizmalardan biri il ve ilçe spor güvenlik kurullarıdır. Bu kurulların temel amacı, spor müsabakalarının güvenli, düzenli ve kamu düzenini bozmayacak şekilde gerçekleştirilmesi için gerekli planlamaları yapmak, ilgili kurumlar arasında koordinasyonu sağlamak ve ortaya çıkabilecek riskleri önceden değerlendirerek önleyici tedbirler geliştirmektir. Spor güvenliği alanında benimsenen çağdaş yaklaşım, güvenliğin yalnızca kolluk kuvvetlerinin sorumluluğunda yürütülen bir faaliyet olmadığını, aksine çok paydaşlı bir yönetim anlayışı gerektirdiğini kabul etmektedir. Bu nedenle spor güvenlik kurulları, farklı kurumların bilgi, deneyim ve yetkilerini ortak bir güvenlik yönetimi sistemi içerisinde bir araya getiren yönetişim mekanizmaları olarak değerlendirilmektedir (6222 Sayılı Kanun, 2011). Benzer şekilde sürdürülebilir spor ve rekreasyon yönetiminde de kurumsal koordinasyon, liderlik ve paydaş katılımı temel yönetişim unsurları arasında gösterilmektedir (Kara, 2025). İl spor güvenlik kurulları genellikle vali veya vali yardımcısının başkanlığında faaliyet göstermektedir. Kurul üyeleri arasında il emniyet müdürlüğü temsilcileri, gençlik ve spor il müdürlüğü yetkilileri, sağlık müdürlüğü temsilcileri, belediye temsilcileri, itfaiye teşkilatı yetkilileri, spor federasyonlarının temsilcileri ve ilgili spor kulüplerinin yöneticileri yer almaktadır. Müsabakanın niteliğine göre kurul toplantılarına ulaşım, afet yönetimi veya özel güvenlik şirketlerinin temsilcileri de davet edilebilmektedir. Böylece müsabaka güvenliğini etkileyebilecek tüm paydaşlar karar alma sürecine dahil edilmektedir. Kurulların temel görevlerinden biri risk değerlendirmesi yapmaktır. Risk değerlendirmesi sürecinde müsabakanın sportif önemi, takımlar arasındaki rekabet düzeyi, geçmiş müsabakalarda yaşanan olaylar, taraftar profilleri, beklenen seyirci sayısı, sosyal medya hareketliliği ve istihbarat raporları dikkate alınmaktadır. Özellikle derbi müsabakaları, şampiyonluk yarışını etkileyen karşılaşmalar veya geçmişte taraftar olaylarının yaşandığı müsabakalar yüksek risk kategorisinde değerlendirilmektedir. Risk düzeyinin belirlenmesi, alınacak güvenlik tedbirlerinin kapsamını doğrudan etkilemektedir (Yaşar, 2013).

Spor tesislerinin güvenliği, yalnızca fiziksel koruma uygulamalarını değil; aynı zamanda organizasyonel koordinasyon, operasyon planlaması, risk yönetimi ve kriz iletişimi süreçlerini kapsayan çok boyutlu bir yönetim alanıdır. Türkiye'de spor güvenliği mevzuatı; 6222 Sayılı Kanun, Gençlik ve Spor Bakanlığı Tesis Yönetmeliği, Spor Federasyonları Talimatları ve İçişleri

Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Stadyum Güvenliği Uygulamaları gibi düzenleyici çerçevelere dayanır (Arıkan, 2021; GSB, 2020).

Sporda güvenliğin temel bileşenleri üç ana kategori altında incelenebilir:

a. Fiziksel Güvenlik Protokolleri

Tribün ayrımı, bariyer yerleşimi, acil çıkış koridorları, kontrol noktaları, engelli seyirci geçiş düzeni, kapı numaralandırma sistemi, turnike – QR kod entegrasyonu, CCTV ve sensör sistemleri.

b. Personel ve Operasyon Güvenliği

Özel güvenlik görevlilerinin görev tanımları, tribün sorumluları, koordinasyon komuta zinciri, anons operatörü, medya kontrol birimi, saha içi görevlileri, talimat setleri.

c. Davranışsal ve Sosyo-Psikolojik Güvenlik Protokolleri

Taraftar psikolojisi, provokasyon yönetimi, kalabalık davranışı, riskli grupların analizi, seyirci profilinin önceden tespiti, giriş çıkış yoğunluk haritaları.

Bu protokollerin temelinde **risk seviyelerine göre güvenlik katmanları** oluşturmak vardır. Bu katmanlı yapı, UEFA ve FIFA güvenlik yönergelerine uygun olarak Türkiye'de de uygulanmaktadır (https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/Futbol-Musabaka-Talimati.pdf).

Gelecekte spor güvenliği uygulamalarının yapay zekâ destekli analiz sistemleri, davranış tahmin modelleri, biyometrik doğrulama teknolojileri ve büyük veri temelli risk değerlendirme sistemleriyle daha da gelişmesi beklenmektedir. Bununla birlikte güvenlik politikalarının yalnızca teknolojik araçlara dayandırılması yeterli olmayacaktır. Spor kültürünün geliştirilmesi, fair-play anlayışının yaygınlaştırılması, taraftar eğitim programlarının artırılması ve spor etiği bilincinin güçlendirilmesi uzun vadeli başarının temel şartları arasında yer almaktadır (Sunay, 2020; Şirin,2025).

3. Risk Yönetimi Ve Tehlike Analizi

Risk, her insan faaliyetinin bir parçası olan karmaşık, sabit, kaçınılmaz ve belirsiz bir olgudur. Riskler açıkça belirtilmediğinde, bireyler risklerle mücadele etmek için daha fazla enerji harcamak zorunda kalırlar. Risk faktörlerindeki benzer durumlar spor alanlarında da gözlemlenmektedir (Atılgan, Çilkız, & Uçarer, 2021).

Sporda güvenlik yönetiminin temel taşı risk analizidir. Risk analizi, tehlikelerin tanımlanması, olasılıkların değerlendirilmesi, etkilerin ölçümlenmesi ve önceliklendirilmesi süreçlerinden oluşur. Spor etkinlikleri yüksek belirsizlik içeren ortamlardır. Kalabalığın tahmin edilmesi, hava koşulları, rakip taraftar etkileşimi, ulaşım altyapısı, teknolojik arızalar, provokatif davranışlar ve beklenmedik olaylar risk haritasında yer alır.

Teknolojik güvenlik uygulamalarının yaygınlaşması spor güvenlik kurullarının çalışma biçimini de değiştirmiştir. Günümüzde elektronik bilet sistemleri, yüksek çözünürlüklü kamera ağları, yüz tanıma teknolojileri ve veri tabanı destekli güvenlik sistemleri kurulların risk analizlerinde aktif olarak kullanılmaktadır. Özellikle elektronik bilet sistemleri sayesinde seyircilerin kimlik doğrulamasının yapılabilmesi, güvenlik ihlallerine karışan kişilerin tespit edilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu durum spor alanlarında suç işlenmesini zorlaştıran önemli bir caydırıcılık mekanizması oluşturmaktadır (Hatipoğlu ve Aydın, 2019).

4. Stadyum Ve Spor Tesislerinde Güvenlik

Spor tesislerinin mimarisi güvenlik performansı üzerinde belirleyici bir faktördür. Modern spor mimarisi, güvenliği işlevsel tasarımın ayrılmaz bir parçası olarak ele alır. Tribünlerin eğimi, giriş-çıkış tünellerinin genişliği, acil tahliye koridorlarının kapasitesi, turnike yerleşimi, güvenlik bariyerleri, kamera sistemlerinin görüş açıları ve taraftar ayırma bölgeleri mühendislik temelli güvenlik unsurlarıdır. Spor tesislerinin güvenliği; zeminden tribün yapısına, acil çıkış planlamasından yangın ekipmanına kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Türkiye'de tesisler Tesis İşletme Yönetmeliği (GSM, 2019) esas alınarak denetlenmektedir.

Türkiye'de Passolig sistemiyle bütünleşen elektronik bilet mekanizması, tribünlere giriş kontrollerini tekilleştirmiş, yasaklı taraftarların tespitini kolaylaştırmış ve dijital izlenebilirliği artırmıştır. Stadyumlarda 6222 sayılı Kanun gereği yüksek çözünürlüklü kamera sistemleri, anlık kayıt mekanizmaları ve olay sonrası analiz altyapısı zorunludur. Çevresel güvenlik unsurlarıyla birlikte özel güvenlik birimleri ve polis kuvvetleri, seyirci akışının düzenlenmesinde birlikte hareket eder. Spor güvenliğinin hukuki boyutunun yanı sıra önemli bir sosyolojik boyutu da bulunmaktadır (Hatipoğlu ve Aydın, 2019). 6222 Sayılı Kanun'un yalnızca bir güvenlik düzenlemesi olmadığını, aynı zamanda spor alanının hukuksallaşmasının önemli bir örneği olduğunu belirtmektedir. Yazarlara göre spor alanlarında güvenlik söyleminin güçlenmesiyle birlikte taraftar davranışları daha sıkı denetlenmeye başlanmış, elektronik bilet sistemi ve Passolig uygulaması aracılığıyla tribün kültüründe önemli dönüşümler yaşanmıştır. Bu dönüşüm, güvenlik ile özgürlük arasındaki ilişkinin spor alanlarında yeniden tanımlanmasına yol açmıştır.

Teknolojik gelişmeler spor güvenliği uygulamalarını önemli ölçüde etkilemiştir. Kamera sistemleri, biyometrik doğrulama teknolojileri, elektronik bilet uygulamaları ve veri tabanı destekli güvenlik sistemleri günümüzde spor organizasyonlarının vazgeçilmez unsurları haline gelmiştir. Bu teknolojiler güvenlik güçlerinin olaylara daha hızlı müdahale etmesine ve riskli bireyleri önceden tespit etmesine olanak sağlamaktadır. Bununla birlikte teknolojik güvenlik uygulamalarının kişisel verilerin korunması ve özel hayatın gizliliği

gibi konularla birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Güvenlik politikalarının etkinliği kadar temel hak ve özgürlüklerin korunması da demokratik hukuk devletinin temel ilkeleri arasında yer almaktadır (Hatipoğlu ve Aydın, 2019).

Acil durum yönetimi spor tesislerinin güvenlik planlarında merkezi bir konuma sahiptir. Yangın, çökme, izdiham, sağlık krizleri, terör saldırıları veya altyapı arızaları gibi olaylara yönelik senaryolar hazırlanır. Boşaltma sürelerinin hesaplanması, acil çıkış kapılarının konumu ve sayısı, seyirci yönlendirme sistemleri bu senaryoların temel bileşenleridir.

Türkiye'de sporda güvenliğe yönelik temel resmi dokümanlar:

- **Spor Güvenliği Yönetmeliği (GSM, 2015)**
- **Tesis Yönetmeliği (2019)**
- **Federasyonların Güvenlik Rehberleri**
- **Okul Sporları Güvenlik Yönergeleri**
- **Ulusal Sağlık Protokolleri**

Bu çerçeve, organizasyonların ve kurumların minimum güvenlik standartlarına uymalarını zorunlu kılar.(https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/185/241/mevzuat-yonetmelikler.aspx)

5. Kalabalık Yönetimi ve Taraftar Psikolojisi

Kalabalık kavramı sosyolojik açıdan değerlendirildiğinde belirli bir amaç doğrultusunda aynı mekânda bulunan ve birbirlerinin davranışlarından etkilenen bireyler topluluğu olarak tanımlanmaktadır. Spor organizasyonlarında bir araya gelen seyirciler yalnızca müsabakayı izlemek amacıyla aynı ortamda bulunmamakta, aynı zamanda ortak duygular, ortak kimlikler ve ortak beklentiler geliştirmektedir. Bu durum bireysel davranışların grup davranışlarına dönüşmesine neden olmaktadır. Kalabalık psikolojisi kuramları, bireylerin kalabalık içerisinde tek başına sergilemeyecekleri davranışları gösterebildiklerini ortaya koymaktadır. Özellikle anonimlik hissi, bireysel sorumluluğun azalması ve grup desteğinin hissedilmesi saldırgan davranışların ortaya çıkma olasılığını artırabilmektedir (Yetim, 2015).

Taraftar davranışı güvenlik yönetiminin en karmaşık alanlarından biridir. Tribünlerdeki davranış kalıpları, sosyal psikoloji literatürüyle uyumlu şekilde kolektif kimlik üzerinden şekillenir. Taraftar gruplarının ritüelleri, tezahüratları, kullanılan semboller, güçlü aidiyet duyguları ve rekabetin duygusal yoğunluğu tribün atmosferini belirler. Ancak bu atmosfer bazı durumlarda saldırganlık, öfke boşalması, grup içinde anonimleşme, riskli davranışlar ve taşkınlık eğilimlerini artırabilir. Taraftar psikolojisinin temelinde sosyal kimlik kuramı yer almaktadır. Sosyal kimlik kuramına göre bireyler kendi-

lerini belirli grupların üyesi olarak tanımlamakta ve bu gruplar aracılığıyla aidiyet duygusu geliştirmektedirler. Spor kulüpleri de taraftarlar için güçlü sosyal kimlik kaynaklarından biridir. Taraftarlar destekledikleri takımların başarılarını kendi başarıları gibi algılamakta, başarısızlıklarını ise kişisel bir kayıp olarak değerlendirebilmektedir. Bu durum sporun duygusal boyutunu güçlendirmekte ve taraftar bağlılığını artırmaktadır. Ancak aşırı grup bağlılığı zaman zaman rakip gruplara yönelik olumsuz tutumların gelişmesine de yol açabilmektedir (Talimciler, 2015).

Türkiye'de özellikle futbol tribünlerinde geleneksel taraftar grupları önemli bir sosyal yapı oluşturur. Grup liderliği, hiyerarşi, ritüel davranışlar ve sosyal medya etkileşimleri bu yapıyı güçlendirir. Taraftar sosyolojisi araştırmaları, şiddetin çoğunlukla bireysel değil grup dinamiği içinde ortaya çıktığını göstermektedir. Bu nedenle modern güvenlik yönetimi, taraftar eğitimi, iletişim stratejileri, tribün moderasyon programları, "pozitif tribün" modelleri ve kulüp-taraftar iş birliği projeleri geliştirmeyi hedefler. İletişim odaklı güvenlik anlayışı son yıllarda önem kazanmıştır. Güvenlik personeli ile taraftarlar arasında kurulan etkili iletişim, güvenlik risklerinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır. Özellikle bilgilendirme sistemleri ve yönlendirme uygulamaları kalabalık davranışlarının kontrol altında tutulmasına yardımcı olmaktadır (Hatipoğlu ve Aydın, 2019). Türkiye'de spor güvenliği alanındaki en önemli sorunlardan biri uzun yıllar boyunca taraftar şiddeti olmuştur. Özellikle 1990'lı ve 2000'li yıllarda futbol müsabakalarında meydana gelen olaylar, mevcut güvenlik tedbirlerinin yetersiz olduğunu göstermiştir. Bu dönemde güvenlik uygulamaları büyük ölçüde kolluk kuvvetlerinin fiziksel müdahalelerine dayanmakta, risk yönetimi ve önleyici güvenlik anlayışı yeterince uygulanamamaktaydı. Yapılan araştırmalar, taraftar şiddetinin ortaya çıkmasında medya söylemleri, kulüp yöneticilerinin açıklamaları, hakem kararları ve grup kimliği temelli rekabetin etkili olduğunu göstermektedir (Reyhan, 2015).

Türkiye'de spor güvenliği vakalarının önemli bir bölümü taraftar grupları arasındaki sosyal kimlik çatışmalarıyla ilişkilidir. Yapılan araştırmalar, taraftar şiddetinin yalnızca fanatik gruplardan kaynaklanmadığını, sıradan seyircilerin de kalabalık psikolojisinin etkisi altında saldırgan davranışlar gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Taraftar davranışlarını etkileyen başlıca faktörler arasında medya etkisi, kulüp yöneticilerinin söylemleri, hakem kararları, rakip taraftarlara yönelik önyargılar ve takım performansı bulunmaktadır (Reyhan, 2015).

6. Spor Güvenliğinde Özel Güvenlik Personelinin Rolü

Modern spor organizasyonlarında güvenliğin sağlanması yalnızca genel kolluk kuvvetlerinin sorumluluğunda yürütülen bir faaliyet olmaktan çıkmış, kamu ve özel sektör iş birliğine dayanan çok aktörlü bir güvenlik yöne-

timi anlayışı gelişmiştir. Bu dönüşümün en önemli unsurlarından biri özel güvenlik personelidir. Günümüzde stadyumlar, spor salonları ve diğer spor tesislerinde görev yapan özel güvenlik görevlileri, güvenlik zincirinin ilk halkasını oluşturmakta ve müsabakaların güvenli şekilde gerçekleştirilmesinde kritik rol üstlenmektedir. Özellikle seyirci kapasitesi yüksek olan organizasyonlarda güvenlik hizmetlerinin yalnızca polis veya jandarma tarafından yürütülmesi hem operasyonel hem de ekonomik açıdan sürdürülebilir görülmemektedir. Bu nedenle özel güvenlik personeli, spor güvenliği sisteminin vazgeçilmez bir bileşeni haline gelmiştir (6222 Sayılı Kanun, 2011). Özel güvenlik personelinin en temel görevlerinden biri stadyuma giriş kontrollerinin gerçekleştirilmesidir. Spor alanlarına giriş yapan seyircilerin elektronik bilet doğrulamalarının yapılması, yasaklı madde kontrollerinin gerçekleştirilmesi ve seyirden yasaklanmış kişilerin tespit edilmesi bu kapsamda değerlendirilmektedir. Günümüzde elektronik bilet sistemleri ve kimlik doğrulama uygulamaları sayesinde özel güvenlik görevlileri yalnızca fiziksel denetim yapmakla kalmamakta, aynı zamanda dijital güvenlik sistemlerinin işletilmesinde de görev almaktadır. Bu durum özel güvenlik hizmetlerinin teknoloji temelli bir yapıya dönüşmesine neden olmuştur (Hatipoğlu ve Aydın, 2019). Özel güvenlik görevlilerinin görev alanlarından biri de seyirci yönetimidir. Kalabalık yönetimi olarak da ifade edilen bu süreç, spor güvenliğinin en karmaşık boyutlarından birini oluşturmaktadır. Binlerce hatta bazı organizasyonlarda on binlerce kişinin aynı anda hareket ettiği spor alanlarında seyirci akışının düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır. Özel güvenlik personeli giriş kapılarında yoğunluğun önlenmesi, tribünlere yönlendirme yapılması, acil çıkış yollarının açık tutulması ve tahliye planlarının uygulanmasında aktif rol üstlenmektedir. Kalabalık yönetimindeki başarısızlıklar yalnızca güvenlik sorunlarına değil, kitlesel yaralanmalara ve can kayıplarına da neden olabileceğinden bu görev hayati öneme sahiptir.

Spor organizasyonlarında görev yapan özel güvenlik personelinin rolü yalnızca fiziksel güvenlikle sınırlı değildir. Günümüzde iletişim becerileri güvenlik hizmetlerinin temel unsurlarından biri haline gelmiştir. Modern güvenlik anlayışına göre birçok güvenlik sorunu güç kullanmadan, etkili iletişim ve ikna yöntemleriyle çözülebilmektedir. Bu nedenle özel güvenlik görevlilerinin taraftarlarla doğru iletişim kurabilmesi, stres altında sakin kalabilmesi ve çatışma çözme tekniklerini kullanabilmesi beklenmektedir. Özellikle yüksek riskli müsabakalarda iletişim becerileri güçlü olan personelin olayların büyümesini önlemede daha başarılı olduğu görülmektedir.

Kriz ve acil durum yönetimi de özel güvenlik personelinin önemli görev alanlarından biridir. Spor tesislerinde yangın, deprem, terör tehdidi, tribün çökmesi, kitlesel panik veya sağlık acil durumları gibi beklenmedik olaylar meydana gelebilmektedir. Bu tür durumlarda özel güvenlik görevlileri ilk müdahale ekibi olarak hareket etmekte ve ilgili kurumlarla koordinasyonu

sağlamaktadır. Acil tahliye süreçlerinin yürütülmesi, güvenli bölgelerin oluşturulması ve seyircilerin yönlendirilmesi özel güvenlik personelinin temel sorumlulukları arasında yer almaktadır. Bu nedenle personelin yalnızca güvenlik eğitimi değil, afet ve acil durum yönetimi eğitimi de alması gerekmektedir.

Özel güvenlik personelinin etkinliğini belirleyen en önemli faktörlerden biri eğitimdir. Spor güvenliği alanında görev yapan personelin yalnızca temel özel güvenlik sertifikasına sahip olması yeterli görülmemektedir. Spor psikolojisi, taraftar davranışları, kalabalık yönetimi, kriz iletişimi, insan hakları, spor hukuku ve teknoloji kullanımı gibi alanlarda uzmanlaşmış eğitim programlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Avrupa ülkelerinde spor güvenliği alanında görev yapan personel için özel eğitim modülleri uygulanmakta ve sertifikasyon süreçleri yürütülmektedir. Türkiye'de de son yıllarda bu alandaki eğitim faaliyetlerinin artış gösterdiği görülmektedir.

Teknolojik gelişmeler özel güvenlik görevlilerinin çalışma biçimini önemli ölçüde değiştirmiştir. Günümüzde kamera sistemleri, yüz tanıma yazılımları, elektronik geçiş sistemleri ve mobil iletişim teknolojileri güvenlik operasyonlarının ayrılmaz parçaları haline gelmiştir. Özel güvenlik personeli bu sistemlerden elde edilen verileri kullanarak riskli durumları daha hızlı tespit edebilmekte ve güvenlik güçlerine bilgi aktarabilmektedir. Bu nedenle çağdaş spor güvenliği uygulamalarında teknoloji okuryazarlığı önemli bir mesleki yeterlilik olarak kabul edilmektedir.

Bununla birlikte spor güvenliğinde özel güvenlik görevlilerinin karşılaştığı bazı sorunlar bulunmaktadır. Personel yetersizliği, ücret politikaları, çalışma saatlerinin uzunluğu ve mesleki gelişim imkanlarının sınırlı olması uygulamada karşılaşılan başlıca sorunlardır. Ayrıca bazı organizasyonlarda özel güvenlik görevlilerinin yalnızca giriş kontrolü yapan personel olarak görülmesi, güvenlik yönetimindeki stratejik rollerinin göz ardı edilmesine neden olabilmektedir. Oysa modern güvenlik anlayışında özel güvenlik personeli, güvenlik planlamasının aktif bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir. Gelecekte yapay zekâ destekli güvenlik sistemleri, davranış analizi teknolojileri ve büyük veri uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte özel güvenlik görevlilerinin görev tanımlarında da değişiklikler yaşanacaktır. Teknoloji birçok rutin görevi üstlenirken, insan faktörüne dayalı iletişim, karar verme ve kriz yönetimi becerileri daha da önem kazanacaktır. Bu nedenle spor güvenliği alanında görev yapan özel güvenlik personelinin sürekli eğitim anlayışıyla mesleki gelişimini sürdürmesi gerekmektedir.

7. Türkiye'de Spor Güvenliği Mevzuatı Ve Uygulamaları

Türkiye'de spor güvenliği 6222 sayılı *Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun* çerçevesinde düzenlenmektedir. Bu kanun taraftar davranışlarından stadyum güvenliğine, özel güvenlik uygulamalarından

elektronik biletleme sistemine kadar geniş bir yelpazede kurallar getirmektedir. Kanunun uygulanması İl Spor Güvenlik Kurulları, federasyonlar, kulüpler ve emniyet teşkilatları tarafından yürütülür.

Türkiye Futbol Federasyonu'nun talimatnameleri, stadyum güvenliği konusunda ayrıntılı standartlar sunmaktadır. Engelli taraftar alanları, medya tribünleri, takım otobüsü park noktaları, akreditasyon alanları ve karma alanların düzenlenmesi bu standartlar arasındadır.

Türkiye'de güvenlik uygulamalarında özellikle derbi karşılaşmaları yüksek riskli kabul edilir. Fenerbahçe–Galatasaray, Beşiktaş–Fenerbahçe gibi rekabeti yüksek maçlarda güvenlik kuvvetleri, özel güvenlik ve kulüp görevlilerinin sayısı artırılır. Rakip taraftar giriş-çıkışları ayrılır, toplu taşıma koordinasyonu sağlanır ve potansiyel çatışma noktalarında polis konuşlandırılır.

8. Spor Kurumlarında Güvenlik Yönetimi Kapasitesi

Kulüpler, federasyonlar ve spor işletmeleri güvenlik yönetimi kapasitesini stratejik planlama süreçlerine entegre etmek zorundadır. Güvenlik birimleri, güvenlik amirleri, risk koordinatörleri, saha içi operasyon ekipleri ve iletişim birimleri uyum içinde çalışmalıdır. Ayrıca güvenlik personelinin eğitimi kritik bir konudur. İletişim becerileri, kriz yönetimi, kitle psikolojisi, ilk yardım ve çatışma çözümü eğitimleri bu süreci destekler.

Spor güvenliği yalnızca maç günü ile sınırlı değildir. Antrenman tesisleri, kulüp binaları, altyapı tesisleri ve kamp merkezleri de güvenlik yönetiminin alanı içindedir. Sporcu güvenliği, çocuk ve genç sporcular için koruyucu politika oluşturulması, taciz ve istismar vakalarının önlenmesi de güvenlik kültürünün tamamlayıcı parçalarıdır. Bu bağlamda genç sporcuların sosyal gelişiminin desteklenmesi, antrenörler, spor psikologları, aileler ve spor yöneticileri başta olmak üzere tüm paydaşların ortak sorumluluğu olarak görülmelidir. Özellikle taciz, istismar, zorbalık ve diğer psikososyal risklerin önlenmesinde çok paydaşlı ve koruyucu yaklaşımların benimsenmesi, güvenli spor ortamlarının oluşturulmasında en etkili stratejilerden biri olarak değerlendirilmektedir(Kara, 2025). Spor organizasyonları beklenmedik olaylara karşı hazırlıklı olmalıdır. Kriz yönetimi; hızlı karar alma, iletişim, koordinasyon ve bilgi akışının kontrolü üzerine kuruludur. Önemli bir stadyum olayında panik ve kaosun önlenmesi, karşılaşmanın durdurulması veya devam ettirilmesi gibi kararlar kriz merkezinin işleyişine bağlıdır. Acil durum senaryoları önceden hazırlanmalı, düzenli tatbikatlarla test edilmeli ve tüm personel bu prosedürleri bilmelidir.

SONUÇ

Sporda güvenlik yönetimi, modern spor endüstrisinin sürdürülebilirliği için kritik bir stratejik yönetim alanıdır. Güvenlik yalnızca fiziksel tedbirlerden ibaret değildir; davranış bilimleri, iletişim, yönetişim, teknoloji, hukuk

ve etik ile bütünleşmiş çok boyutlu bir yapıdadır. Türkiye'de son yıllarda yapılan mevzuat düzenlemeleri, stadyum mimarisindeki dönüşüm, dijitalleşme ve kulüplerin kurumsal kapasite gelişimi güvenlik yönetimi alanına önemli katkılar sunmuştur. Ancak uzun vadeli başarı için taraftar kültürünün olumlu yönde desteklenmesi, paydaşlar arası koordinasyonun güçlendirilmesi ve bilimsel temelli risk yönetimi modellerinin uygulanması gerekmektedir. Spor alanlarında güvenliğin sürdürülebilir biçimde sağlanabilmesi için taraftar davranışlarının psikolojik ve sosyolojik boyutlarının anlaşılması, risk temelli güvenlik planlamalarının geliştirilmesi ve iletişim odaklı güvenlik stratejilerinin uygulanması gerekmektedir. Giriş kontrolünden kalabalık yönetimine, risk analizinden kriz müdahalesine kadar geniş bir görev alanına sahip olan bu personel, spor organizasyonlarının güvenli ve düzenli biçimde gerçekleştirilmesinde kritik rol üstlenmektedir. Spor güvenliğinin geleceğinde teknolojik gelişmeler kadar iyi eğitilmiş, iletişim becerileri güçlü ve profesyonel özel güvenlik personelinin varlığı da belirleyici olacaktır. Türkiye'de spor güvenliği alanında incelenen vakalar, güvenlik sorunlarının yalnızca hukuki veya teknik boyutlardan ibaret olmadığını göstermektedir. Taraftar davranışları, grup psikolojisi, medya etkisi, kulüp yöneticilerinin söylemleri ve güvenlik algısı gibi birçok faktör spor güvenliğinin başarısını etkilemektedir. 6222 Sayılı Kanun ve elektronik güvenlik sistemleri sayesinde önemli ilerlemeler kaydedilmiş olmakla birlikte, spor güvenliğinin sürdürülebilir biçimde geliştirilmesi için eğitim, iletişim, teknoloji ve yönetişim boyutlarının birlikte ele alınması gerekmektedir. Güvenlik sorunlarının önemli bir bölümü fiziksel eksikliklerden değil, insan davranışlarının doğru analiz edilememesinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle spor güvenliği politikalarının yalnızca güvenlik personeli sayısını artırmaya odaklanması yeterli değildir. Taraftar davranışlarının anlaşılması, sosyal kimlik süreçlerinin dikkate alınması, etkili iletişim stratejilerinin geliştirilmesi ve bilimsel temelli kalabalık yönetimi uygulamalarının yaygınlaştırılması gerekmektedir. Böylece spor organizasyonlarında hem güvenlik düzeyi artırılabilecek hem de seyircilerin olumlu bir spor deneyimi yaşaması sağlanabilecektir.

KAYNAKÇA

Atılgan, D., Çilkız, M., & Uçarer, M. Y. (2021). Risk assessment and sport commitment: the sample of field hockey and soccer student-athletes. Pakistan Journal of Medical & Health Sciences (PJM&HS)*, 15(*2), 700-705.

Atılgan, D. (2021). *Investigation of teachers' risk-taking and life satisfaction levels during the COVID-19 pandemic.* International Society for Technology, Education, and Science. International Society for Technology, Education, and Science, Paper presented at the International Conference on Humanities, Social and Education Sciences (iHSES) (New York, NY, Apr 22-25, 2021).

Atılgan, D., & Kaplan, T. (2022). Investigation of the relationship among crisis management, decision-making and self-confidence based on sport managers in Turkey. *Journal of Sport Sciences Research, 7(*1), 49-67. https://doi.org/10.25307/jssr.997060

Aydın, B. (2021). *Spor Yönetiminde Güvenlik Politikaları*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Çoban, B. (2020). *Türkiye'de Futbol ve Tribün Kültürü*. İstanbul: İletişim Yayınları.

Bilgiç, F.B., Bilgiç, M., Öztürk, H. (2022). A research on the factors influencing why children are effective in sending the parents to the volleyball school. European Journal of Physical Education and Sport Science, 7 (6), 102-110.

Bilgiç, M., Biçer, M., Özdal, M. (2016). Farklı branşlarda spor yapan 11-13 yaş grubu çocukların 2D: 4D parmak oranlarının sportif performansla ilişkisinin incelenmesi, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 1 (1), 48-56.

Demir, M. & Aksoy, S. (2022). Sporda Şiddet ve Güvenlik Yönetimi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2).

Erdoğan, K. (2023). Spor Etkinliklerinde Risk Analizi ve Yönetimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.

GSM (2015, 2019, 2021). Spor Güvenlik Yönetmelikleri ve Tesis Standartları.

Güvenlik ve Acil Durumlar Koordinasyon Merkezi (GAMER). (2021). Spor Alanları Güvenlik Raporu.

Güler, H. (2020). Sporda Şiddet Sosyolojisi. İstanbul: Der Yayınları.

Hatipoğlu Aydın, D. & Aydın, M. B. (2019). Güvenlik, Piyasa ve Hukuksallaşma: 6222 Sayılı Yasa Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. Mülkiye Dergisi, 43(4), 731–758.

Kara, M. (2022). Spor Güvenliği Mevzuatı ve Uygulamaları. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kara, T. (2025). Security Element, Risk Assessment and Crisis Management in Sports Organizations. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22(2), 1166-1179. https://doi.org/10.33437/ksusbd.1488778

Kara, T. (2025). A systematic literature review of sustainability approaches in recreation management. Veredas do Direito, 22(3), e223649. https://doi.org/10.18623/rvd.v22.n3.3649

Kara, T. (2025). Violence in sports: A look at mental endurance, problem-solving, and violent tendencies in young active athletes. SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences, 14, 95. https://doi.org/10.6018/sportk.683891

Kara, T., ve Tazegül, Ü. (2016). Bedensel Engelli Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. The Journal of Academic Social Science, 38, 295-302.

Kara, T., ve Yorumazlar, M. M. (2022). Adult Recreational Demands and Barriers. Pakistan Journal of Medical & Health Sciences, 16(06), 456-456.

Kılcı, E. (2021). Tribün Psikolojisi ve Taraftar Davranışı. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Öztürk, M. (2023). Spor Organizasyonlarında Acil Durum Yönetimi. Ankara: Pegem Akademi.

Koyunlu, A. (2022). Aşırtmalı ve Kapışmalı Aba Güreşi Gençler Türkiye Şampiyonasına Katılan Sporcuların Görsel ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin Karşılaştırılması. Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi, 7 (2) , 82-92.

Koyunlu, A. (2023). Sportif Performanslarda Müziğin Katkısı. Spor Bilimleri Alanında Akademik Değerlendirmeler 4, Duvar Yayınları: İzmir. ISBN: 978-625-6585-36-2.

Kuru, T. (2019). "Türk Futbolunda Taraftar Psikolojisi." Spor Sosyolojisi Dergisi, 7(1), 73–92.

Mayda, M. H. ve Koyunlu, A. (2023). Comparison of visual and auditory reaction times of wrestlers engaging in traditional and modern wrestling. The Online Journal of Recreation and Sports, 12(3), 429-434. https://doi.org/10.22282/tojras.1317739.

Sarı, E. (2020). Sporda Dijital Güvenlik. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.

Sunay, H. (2023). Spor Yönetimi. Ankara: Gazi Kitabevi.

Şahin, E. (2022). Kalabalık Yönetimi ve Spor Güvenliği. *Spor Yönetimi Dergisi*, 4(1).

Türkiye Futbol Federasyonu (TFF). (2022). Stadyum Güvenliği Talimatları.

6222 sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun.

Şirin, T. (2021). The effects of plyometric training with additional weight applied to football athletes-students on some 43 Hareket ve Antrenman Bilimleri physical and physiological features and chronic muscle damage. Sportis, 7(3), 405–425.

Şirin, T. (2022). The effect of plyometric training on competition period muscle dama ge in amateur footballers. Physical Education of Students, 26(1), 27-34. https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0104.

Şirin, T., Eryılmaz, F., Eratlı Şirin, Y., Aydın, Ö., & Metin, M. (2025). Social media analysis in the context of social responsibility approach of football fan groups. Frontiers in Psychology, 16.

Talimciler, A. (2015). Futbol Değil İş: Endüstriyel Futbol. İstanbul: İletişim Yayınları.

Yaşar, Y. (2013). 6222 Sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Ka-

nun'un 18'inci Maddesinde Yer Alan Seyirden Yasaklanma ile Seyirden Yasaklama Tedbirleri. Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi, 19(1), 3-38.

Yetim, A. A. (2015). Sosyoloji ve Spor. Ankara: Berikan Yayınevi.

Yıldız, C. (2021). Spor Tesislerinde Güvenlik Yönetimi. Konya: Çizgi Kitabevi.

Yılmaz, S. (2023). Spor Kulüplerinde Güvenlik Kapasitesi. *Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*.

Reyhan, S. (2015). Türk Futbolunda Taraftar Şiddetinin Boyutları ve Taraftar Şiddetini Etkileyen Unsurların Değerlendirilmesi.

Zengin, B. (2020). Spor Organizasyonlarında Kriz Yönetimi. Ankara: Gazi Kitabevi.

https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/185/241/mevzuat-yonetmelikler.aspx (Erişim tarihi: 04/06/2026 saat: 12.52).

https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/Futbol-Musabaka-Talimati.pdf (Erişim tarihi: 04/06/2026 saat: 13.23)

Bölüm 5

MİKROÖĞRETİM UYGULAMALARININ BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖZ-YETERLİK ALGILARI VE ALGILANAN ÖĞRETİM BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Mehmet YANIK[1]
Tarık BALCI[2]

1 1 , Prof. Dr., Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID : 0000-0003-3235-3874
2 , Dr.Öğr.Üyesi, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0002-9372-9487

GİRİŞ

Öğretmen yetiştirme sürecinin etkililiğinin temel göstergelerinden biri, öğretmen adaylarının yalnızca alan bilgisine sahip olmaları değil, edindikleri bilgileri farklı öğrenme ortamlarında pedagojik açıdan etkili biçimde kullanabilen öğretmenler olarak yetiştirilmeleridir (Darling-Hammond, 2017). Bu niteliklere sahip öğretmenlerin, gelişmiş öğretim becerileri ile güçlü bir öz-yeterlik inancına sahip olmaları beklenmektedir. Söz konusu yeterliklerin öğretmen adaylarına kazandırılması ise öğretmen yetiştirme programlarının etkililiğini belirleyen temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Tschannen-Moran & Hoy, 2001). Bu gereklilik, psikomotor becerilerin öğretimi, sınıf yönetimi ve güvenli öğrenme ortamlarının oluşturulması gibi kendine özgü sorumluluklar içeren beden eğitimi öğretmenliğinde daha da önem kazanmaktadır.

Öğretmen adaylarının mesleki gelişimini etkileyen temel unsurlardan biri adayın sahip olduğu öğretmen öz-yeterliğidir. Öz-yeterlik, belirli bir görevi başarıyla gerçekleştirebilmede kişinin kendisine olan inancını ifade etmektedir (Bandura, 1997). Öğretmen öz-yeterliği ise, öğretmenin öğrenci öğrenmesini destekleme konusundaki yeterliliğine ilişkin inancını yansıtan bir kavramdır. Bu açıdan bakıldığında öğretmen eğitimi programlarının, öğretmen adaylarının hem pedagojik becerilerini hem de mesleki öz-yeterliklerini geliştirecek şekilde tasarlanması gerekmektedir.

Beden eğitimi öğretmenliği, öğrencilerin bilişsel, duyuşsal, sosyal ve psikomotor gelişimlerini desteklemeyi amaçlayan çok yönlü yapısı nedeniyle, öğretmenlerin güçlü bir alan bilgisinin yanı sıra etkili öğretim becerileri, sınıf yönetimi yeterliği ve uygulamaya yönelik pedagojik donanıma sahip olmalarını gerektirmektedir. Nitekim Coetzee ve arkadaşları (2015), beden eğitimi derslerinde sınıf yönetiminin planlama, örgütleme, liderlik, disiplinin sağlanması ve öğrenci katılımının desteklenmesi gibi birbirini tamamlayan bileşenlerden oluştuğunu belirtmektedir. Özellikle uygulama ağırlıklı etkinliklerin yürütüldüğü ve öğrenci hareketliliğinin yüksek olduğu derslerde bu yeterlikler, öğretim sürecinin etkililiği kadar öğrenci güvenliği açısından da önem taşımaktadır. Bu nedenle beden eğitimi öğretmeni yetiştirme sürecinde, öğretmen adaylarının söz konusu yeterlikleri uygulama ortamında geliştirebilecekleri öğretim yaklaşımlarına yer verilmesi önemli görülmektedir.

Öğretmen adaylarının söz konusu yeterlikleri geliştirmelerine katkı sağlayan uygulama temelli öğretim yaklaşımlarından biri mikroöğretimdir. Mikroöğretim, öğretmen adaylarına sınırlı süre, belirli bir içerik ve küçük öğrenci gruplarıyla yürütülen öğretim uygulamaları aracılığıyla öğretmenlik deneyimi kazandırmayı amaçlayan bir öğretim yöntemidir (Allen & Eve, 1968). Bu süreçte öğretmen adayları ders planının hazırlanması, öğretimin uygulanması, geri bildirimlerin değerlendirilmesi ve yeniden öğretim uygulamalarının gerçekleştirilmesi aşamalarını deneyimleyerek öğretim becerilerini geliştirme fırsatı bulmaktadır.

Bu yönüyle mikroöğretim, öğretmen adaylarının öğretim becerilerini geliştiren, yaptıkları uygulamaları değerlendirmelerine olanak sağlayan ve mesleki gelişimlerini destekleyen etkili bir öğrenme aracı olarak kabul edilmektedir (Karlström & Hamza, 2019). Ayrıca mikroöğretim uygulamaları, öğretim performanslarının gözlemlenebildiği, yapılandırılmış geri bildirimlerin sunulduğu ve öğretmen adaylarının uygulamalarını güvenli bir öğrenme ortamında yeniden düzenleyebildikleri bir öğrenme süreci olarak tanımlanmaktadır (Kpanja, 2001; Park, 2021; Langnes & Bratten, 2025).

Mikroöğretim uygulamalarına yönelik araştırmaların büyük bölümü İngilizce, matematik, fen bilimleri, bilgi teknolojileri, sosyal bilgiler ve sınıf öğretmenliği gibi farklı öğretmenlik alanlarında gerçekleştirilmiştir (Arslan, 2021; Torun, 2021; Erdemir & Yeşilçınar, 2021; Karakaş & Yükselir, 2020). Buna karşın beden eğitimi öğretmenliği alanında mikroöğretim uygulamalarını inceleyen çalışmaların sayısı görece sınırlıdır (Hong & Nor, 2023; Langnes & Bratten, 2025; Balcı & Yanık, 2022; Wang, 2021; Fan, Yongjing & Jing, 2021). Bunun yanında mevcut araştırmaların önemli bir kısmı yalnızca nicel ya da nitel araştırma desenleriyle yürütülmüş; öğretmen adaylarının öğretim becerileri ile mesleki öz-yeterliklerini birlikte ele alan karma yöntemli çalışmalar ise sınırlı kalmıştır. Bununla birlikte beden eğitimi öğretmenliği, uygulama ağırlıklı yapısı ile beceri öğretimi, hareket güvenliği ve sınıf yönetimi gibi kendine özgü pedagojik gereklilikler içermektedir. Bu özellikler, mikroöğretim uygulamalarının beden eğitimi öğretmen adayları üzerindeki etkilerinin diğer öğretmenlik alanlarından farklılaşabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, mikroöğretim uygulamalarının beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretim becerileri ve mesleki öz-yeterlikleri üzerindeki etkisinin karma yöntem yaklaşımıyla incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, mikroöğretim uygulamalarının beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmen öz-yeterlik algıları ve algılanan öğretim becerileri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada, mikroöğretim sürecinin nicel etkilerinin belirlenmesinin yanı sıra, öğretmen adaylarının bu sürece ilişkin deneyim ve algılarının da ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu kapsamda çalışma, nicel bulguların nitel verilerle desteklendiği açıklayıcı sıralı karma yöntem yaklaşımı çerçevesinde yürütülmüştür.

Bu doğrultuda, araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Mikroöğretim uygulamaları, beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmen öz-yeterlik algısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip midir?
- Mikroöğretim uygulamaları, beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları öğretim becerileri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip midir?
- Beden eğitimi öğretmen adayları mikroöğretim sürecini nasıl algılamaktadır?

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu araştırmada, mikroöğretim uygulamalarının beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmen öz-yeterlik algıları ve algılanan öğretim becerileri üzerindeki etkisi açıklayıcı sıralı karma yöntem deseni kapsamında incelenmiştir. Bu desen doğrultusunda araştırmanın ilk aşamasında nicel veriler toplanmış ve analiz edilmiştir. Ardından nicel bulguların daha ayrıntılı yorumlanabilmesi amacıyla nitel verilerden yararlanılmıştır.

Araştırmanın nicel boyutunda ön test–son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Deney grubunda yer alan öğretmen adayları mikroöğretim uygulamalarına katılırken, kontrol grubu mevcut öğretim sürecine devam etmiştir. Araştırmanın nitel boyutunda ise deney grubunda yer alan öğretmen adaylarının mikroöğretim sürecine ilişkin görüşleri odak grup görüşmesi yoluyla incelenmiştir.

Araştırmanın deneysel müdahale süreci toplam 10 hafta sürmüştür. Araştırma öncesinde deney ve kontrol gruplarına ön test ölçümleri uygulanmış, uygulama sürecinin tamamlanmasının ardından aynı ölçme araçları son test olarak yeniden uygulanmıştır. Nicel veri toplama sürecinin ardından deney grubunda yer alan gönüllü katılımcılarla odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve "Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi – Mikroöğretim" dersini alan toplam 40 beden eğitimi öğretmen adayı ile yürütülmüştür. Katılımcıların 22'si erkek, 18'i kadındır. Araştırma kapsamında mevcut sınıf yapısı dikkate alınarak katılımcılar deney grubu (n = 20) ve kontrol grubu (n = 20) olarak belirlenmiştir. Grupların oluşturulmasında cinsiyet dağılımının dengeli olmasına dikkat edilmiştir. Katılımcıların gruplara atanmasında mevcut ders şubeleri esas alındığından rastgele atama yapılamamıştır. Bu nedenle araştırma, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kapsamında yürütülmüştür.

Deney ve kontrol gruplarındaki dersler aynı öğretim elemanı tarafından yürütülmüş; böylece öğretim elemanından kaynaklanabilecek farklılıkların azaltılması amaçlanmıştır. Ders iki yarıyıllık bir yapıya sahip olmakla birlikte, araştırmanın deneysel karşılaştırmaya dayalı veri toplama süreci birinci yarıyılda gerçekleştirilmiştir. Birinci yarıyılda deney ve kontrol gruplarında aynı ders içerikleri ele alınmıştır. Deney grubunda mikroöğretim uygulamaları yapılandırılmış ve sistematik geri bildirim süreciyle desteklenmiştir. Kontrol grubunda ise dersler mevcut öğretim programı doğrultusunda olağan ders işleyişi kapsamında yürütülmüş; bu süreçte deney grubunda uygulanan yapılandırılmış ve sistematik geri bildirim süreci uygulanmamıştır.

Uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarının öğretmen öz-yeterli-

ği ve algılanan öğretim becerilerine ilişkin ön test puanları bağımsız örneklemler t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları, gruplar arasında ön test puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir ($p > .05$). Bu bulgu, uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarının bağımlı değişkenler açısından karşılaştırılabilir başlangıç düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın birinci yarıyılında ön test, deneysel uygulama ve son test süreçleri tamamlanmıştır. Son testlerin uygulanmasının ardından, eğitimsel eşitliği sağlamak ve kontrol grubundaki öğretmen adaylarının da mikroöğretim temelli geri bildirim sürecinden yararlanmasına olanak tanımak amacıyla ikinci yarıyılda kontrol grubundaki öğretmen adaylarıyla da benzer mikroöğretim uygulamaları ve sistematik geri bildirim süreci gerçekleştirilmiştir. İkinci yarıyılda yürütülen bu uygulama, araştırmanın nicel ve nitel analizlerine dâhil edilmemiş; yalnızca kontrol grubunun eğitimsel süreçten yararlandırılmasına yönelik gecikmeli ve tamamlayıcı bir uygulama olarak planlanmıştır. Bu nedenle kontrol grubu, araştırmanın birinci yarıyılındaki veri toplama sürecinde karşılaştırma grubu olarak değerlendirilmiştir. Katılımcı sayısının sınırlı olması, araştırma bulgularının genellenebilirliği açısından dikkate alınması gereken bir sınırlılık olarak değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, karma yöntem yaklaşımı doğrultusunda nicel ve nitel veri toplama araçları kullanılarak elde edilmiştir. Nicel veriler mikroöğretim uygulamalarının etkisini test etmek amacıyla, nitel veriler ise öğretmen adaylarının süreci nasıl deneyimlediklerini derinlemesine incelemek amacıyla toplanmıştır.

Öğretmen Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği (Kısa Form):

Tschannen-Moran ve Woolfolk Hoy (2001) tarafından geliştirilen ölçek, Karaoğlu (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek; "Öğrenci Katılımına Yönelik", "Öğretim Stratejilerini Kullanmaya Yönelik" ve "Sınıf Yönetimine Yönelik" öz-yeterlik olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 12 maddeden oluşan ölçek, 9'lu Likert tipinde (1 = hiç, 9 = çok fazla) derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, öğretmen adaylarının öz-yeterlik algılarının daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Karaoğlu (2019) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .88 olarak rapor edilmiştir.

Bu araştırmada ölçeğin ön test ve son test verilerine ilişkin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları yeniden hesaplanmıştır. Analiz sonucunda ön test için $\alpha = .74$, son test için $\alpha = .91$ elde edilmiştir. Bu değerler, ölçeğin mevcut çalışma örnekleminde yeterli düzeyde güvenirliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Öğretim Becerileri Ölçeği:

Öğretmen adaylarının algılanan öğretim becerilerini belirlemek amacıyla Kandemir ve Kıran (2021) tarafından geliştirilen Öğretim Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, ders planlama, öğretim sürecini yönetme, sınıf içi etkileşim, ölçme ve değerlendirme, materyal kullanımı ile dönüt verme olmak üzere altı alt boyutta yer alan toplam 31 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 4'lü Likert tipinde (1 = Hiçbir zaman, 4 = Her zaman) derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, öğretmen adaylarının algılanan öğretim becerilerinin daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .95 olarak rapor edilmiştir (Kandemir & Kıran, 2021).

Bu araştırmada ölçeğin ön test ve son test verilerine ilişkin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları yeniden hesaplanmıştır. Analiz sonucunda ön test için $\alpha = .81$, son test için $\alpha = .94$ elde edilmiştir. Bu katsayılar, ölçeğin beden eğitimi öğretmen adaylarından elde edilen veriler için yeterli düzeyde güvenirlik sağladığını ortaya koymaktadır.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu:

Araştırmanın nitel boyutunda, öğretmen adaylarının mikroöğretim sürecine ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda görüşme soruları hazırlanmıştır. Sorular; öğretmen adaylarının öz-yeterlik algıları, öğretim becerilerine ilişkin deneyimleri ve mikroöğretim sürecine yönelik değerlendirmeleri üzerine odaklanmıştır.

Görüşme formu oluşturulduktan sonra alan uzmanlarının görüşleri alınmış ve gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Görüşmeler gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş, katılımcıların izni doğrultusunda ses kaydı alınmıştır. Elde edilen kayıtlar daha sonra yazılı metne dönüştürülerek analiz sürecine hazırlanmıştır.

Araştırmada kullanılan görüşme sorularından bazıları aşağıda verilmiştir:

- Mikroöğretim uygulamalarından önce beden eğitimi dersi anlatma konusunda kendinizi nasıl değerlendiriyordunuz? Süreç sonunda bu düşüncenizde bir değişiklik oldu mu?
- Mikroöğretim uygulamalarının öğretim becerileriniz üzerindeki etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Uygulama sürecinde sizin için en faydalı olduğunu düşündüğünüz bölüm hangisiydi? Neden?

Deneysel Uygulama Süreci

Araştırma sürecinin başlangıcında deney ve kontrol gruplarına araştırmanın amaçları doğrultusunda belirlenen ön testler uygulanmıştır. Ön test

uygulamasının ardından deney grubu ile toplam 10 hafta süren mikroöğretim uygulamaları gerçekleştirilmiştir.

Deney grubundaki her bir katılımcı, süreç boyunca öğretmen rolünü üstlenerek mikroöğretim uygulamalarına katılmıştır. Uygulamalar sırasında katılımcıların öğretim performansları iki uzman tarafından yapılandırılmış gözlem notları ve önceden belirlenen değerlendirme ölçütleri doğrultusunda izlenmiştir. Uygulama sonrasında sırasıyla öz değerlendirme, akran değerlendirmesi ve uzman değerlendirmesi yapılmıştır. Tüm mikroöğretim uygulamaları, önceden belirlenen ders planı ve değerlendirme ölçütleri doğrultusunda benzer süre ve koşullarda gerçekleştirilmiştir.

Uygulamalar süresince deney grubu katılımcılarından, işleyecekleri konuya yönelik bir ders planı hazırlamaları istenmiştir. Bu plan doğrultusunda her katılımcı yaklaşık 20-25 dakikalık bir ders uygulaması gerçekleştirmiştir. Ders süresinin belirlenmesinde beden eğitimi derslerinin uygulamaya dayalı yapısı dikkate alınmıştır. Uygulama sonrasında uzmanlar tarafından tutulan kişiye özel gözlem notları öğretmen adayı ile paylaşılmış ve her bir oturum için yapılandırılmış geri bildirim sunulmuştur.

Kontrol grubundaki katılımcılar ise aynı süre boyunca aynı ders içeriklerini mevcut öğretim programı doğrultusunda olağan ders işleyişi kapsamında sürdürmüştür. Bu grupta dersler geleneksel öğretim sürecine uygun biçimde yürütülmüş; ancak deney grubunda uygulanan mikroöğretim döngüsü, yapılandırılmış öz değerlendirme, akran değerlendirmesi ve sistematik uzman geri bildirimi süreçleri uygulanmamıştır.

Mikroöğretim süreci; (1) ders planı hazırlama, (2) uygulama, (3) öz değerlendirme, (4) akran değerlendirmesi ve (5) uzman geri bildirimi aşamalarından oluşacak şekilde yapılandırılmıştır. Her katılımcı bu döngüyü dört kez deneyimlemiş ve her uygulama sonrasında önceki performansına ilişkin geri bildirimleri dikkate alarak bir sonraki uygulamasını geliştirme fırsatı bulmuştur.

Mikroöğretim uygulamalarının tamamlanmasının ardından deney ve kontrol gruplarına son testler uygulanmıştır. Nicel veri toplama sürecinin ardından, mikroöğretim deneyimini doğrudan yaşayan deney grubundaki gönüllü öğretmen adayları arasından odak grup görüşmesine katılmayı kabul eden 10 öğretmen adayı ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların belirlenmesinde gönüllülük esas alınmış; odak grup büyüklüğü, görüşmenin yönetilebilirliği ve katılımcıların sürece ilişkin deneyimlerini ayrıntılı biçimde paylaşabilmeleri dikkate alınarak 10 kişiyle sınırlandırılmıştır. Görüşme yaklaşık 60 dakika sürmüş, katılımcıların izni doğrultusunda ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmış ve elde edilen veriler yazılı metne dönüştürülerek analiz edilmiştir.

Uygulama Süreci Zaman Çizelgesi

Süreç	Deney Grubu	Kontrol Grubu
Hafta 1	Ön test	Ön test
Hafta 2–11	Mikroöğretim uygulamaları	Aynı ders içeriklerinin olağan/geleneksel ders işleyişi kapsamında yürütülmesi
Hafta 12	Son test	Son test
Hafta 13	Odak grup görüşmesi	—

Not. Araştırmanın deneysel süreci birinci yarıyılda tamamlanmıştır. İkinci yarıyılda kontrol grubundaki öğretmen adaylarının da mikroöğretim temelli geri bildirim sürecinden yararlanabilmesi amacıyla gecikmeli/tamamlayıcı uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu uygulama, son testlerden sonra yürütülmüş olup araştırmanın nicel ve nitel analizlerine dâhil edilmemiştir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizinde betimsel ve çıkarımsal istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının öz-yeterlik algıları ve algılanan öğretim becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda nicel ve nitel veriler ayrı analiz süreçlerine tabi tutulmuştur.

Nicel Verilerin Analizi

Nicel verilerin analizine başlanmadan önce parametrik test varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarına ait öğretmen öz-yeterliği ve algılanan öğretim becerisi ön test ile son test puanlarının normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi kullanılarak değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Bağımlı Değişkenlerine İlişkin Shapiro–Wilk Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Grup	*W*	*n*	*p*
Öz-yeterlik (ön test)	Deney	.927	20	.136
	Kontrol	.953	20	.407
Öz-yeterlik (son test)	Deney	.980	20	.936
	Kontrol	.954	20	.439
Öğretim becerisi (ön test)	Deney	.963	20	.595
	Kontrol	.925	20	.126
Öğretim becerisi (son test)	Deney	.924	20	.117
	Kontrol	.920	20	.097

Tablo 1 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarına ait öz-yeterlik ve öğretim becerisi değişkenlerinin ön test ve son test ölçümlerinde Shapiro-Wilk testi sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Bu bulgu, ilgili değişkenlere ait puanların normallikten anlamlı bir sapma gös-

termediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca gruplar arası varyans homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve test sonuçlarının anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Bu doğrultuda, parametrik testlerin uygulanmasına ilişkin normallik ve varyans homojenliği varsayımlarının sağlandığı kabul edilmiştir.

Araştırmada deney ve kontrol gruplarının son test puanlarının karşılaştırılmasında, ön test puanlarının olası etkisini kontrol etmek amacıyla kovaryans analizi (ANCOVA) kullanılmıştır. Analizlerde ön test puanları kovaryans olarak modele dâhil edilmiştir. ANCOVA'nın temel varsayımlarından biri olan regresyon eğimlerinin homojenliği, grup ile ön test puanları arasındaki etkileşimin anlamlılığı test edilerek değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, grup ile ön test puanları arasındaki etkileşimin öğretmen öz-yeterliği, $F(1, 36) = 1.258$, $p = .269$, ve öğretim becerisi, $F(1, 36) = 1.872$, $p = .180$, değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, her iki bağımlı değişken için regresyon eğimlerinin homojenliği varsayımının sağlandığını göstermektedir.

Analizler sonucunda elde edilen etki büyüklükleri kısmi eta kare değerleri üzerinden raporlanmış ve bu değerler Cohen (1988) tarafından önerilen sınıflamaya göre yorumlanmıştır (.01 = küçük etki, .06 = orta etki, .14 = büyük etki).

Buna ek olarak, mikroöğretim uygulamalarının etkisini daha ayrıntılı incelemek amacıyla katılımcıların ön test ve son test puanları arasındaki farklar hesaplanarak değişim puanları elde edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının değişim puanları bağımsız örneklemler t-testi ile karşılaştırılmıştır. Tüm istatistiksel analizler SPSS 22 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiş ve anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Nitel Verilerin Analizi

Araştırmanın nitel boyutunda elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Görüşmelerden elde edilen ses kayıtları yazılı metne dönüştürülmüş, metinler araştırmanın amacı doğrultusunda tekrar tekrar okunmuş ve anlamlı ifadeler kodlanmıştır. Benzer kodlar bir araya getirilerek alt temalar ve ana temalar oluşturulmuştur. Bulguların açık ve izlenebilir biçimde sunulması amacıyla katılımcı ifadelerinden doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Katılımcılar K1–K10 şeklinde kodlanarak anonimlikleri korunmuştur. Nicel ve nitel bulgular, mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adayları üzerindeki etkisini daha bütüncül biçimde değerlendirmek amacıyla birlikte yorumlanmıştır

BULGULAR

Bu bölümde, mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının öz-yeterlik algıları ve algılanan öğretim becerileri üzerindeki etkisine ilişkin nicel bulgular sunulmuştur. Bulgular, betimsel istatistikler ile ön test puanları kovaryans olarak kontrol edilerek gerçekleştirilen kovaryans analizi (ANCO-

VA) sonuçlarını içermektedir. Ayrıca odak grup görüşmelerinden elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Nicel ve nitel veri analizleri ayrı başlıklar altında aşağıda sunulmuştur.

Deney ve kontrol gruplarının öz-yeterlik ve öğretim becerisi puanlarının ön test ve son test betimsel istatistikleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Betimsel İstatistikleri ve Değişim Skorları

Değişken	**Grup**	**Ön Test (M±SD)**	**Son Test (M±SD)**	**Değişim (Δ)**
Öz-yeterlik	Deney	5.52 ± 0.27	7.66 ± 0.43	+2.14
	Kontrol	5.38 ± 0.36	6.33 ± 0.62	+0.95
Öğretim becerisi	Deney	2.55 ± 0.26	3.32 ± 0.35	+0.77
	Kontrol	2.52 ± 0.30	2.85 ± 0.26	+0.33

Tablo 2'de yer alan ön test puanları incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının öğretmen öz-yeterliği ile algılanan öğretim becerisi puanlarının benzer düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuç, uygulama öncesinde bağımlı değişkenler bakımından grupların başlangıç düzeylerinin karşılaştırılabilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Son test sonuçları incelendiğinde ise deney grubunun hem öz-yeterlik hem de öğretim becerisi puanlarında kontrol grubuna kıyasla daha yüksek bir artış gösterdiği dikkat çekmektedir. Değişim skorları incelendiğinde, deney grubunda gözlenen artışın daha belirgin olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Öz-yeterlik Son Test Puanlarının Ön Test Kontrol Edilerek Karşılaştırılması (ANCOVA Sonuçları)

Kaynak	**F(1, 37)**	**p**	**Partial η^2**
Ön test	13.129	.001	.262
Grup	64.588	< .001	.636

Deney ve kontrol gruplarının öğretmen öz-yeterliği son test puanları, ön test puanlarının etkisi kontrol edilerek kovaryans analizi (ANCOVA) ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda ön test puanlarının modele anlamlı düzeyde katkı sağladığı belirlenmiştir ($F(1,37) = 13.129$, $p = .001$, $\eta^2 = .262$). Ön test puanlarının etkisi kontrol edildiğinde, grup değişkeninin öğretmen öz-yeterliği son test puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunduğu saptanmıştır ($F(1,37) = 64.588$, $p < .001$, $\eta^2 = .636$). Elde edilen etki büyüklüğü, mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının öğretmen öz-yeterliği üzerindeki etkisinin yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Algılanan Öğretim Becerisi Son Test Puanlarının Ön Test Kontrol Edilerek Karşılaştırılması (ANCOVA Sonuçları)

Kaynak	F(1,37)	p	Partial η^2
Ön test	2.584	.116	.065
Grup	**22.998**	**< .001**	**.383**

Deney ve kontrol gruplarının öğretim becerisi son test puanları, ön test puanlarının etkisi kontrol edilerek kovaryans analizi (ANCOVA) ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda ön test puanlarının kovaryat olarak modele anlamlı düzeyde katkı sağlamadığı belirlenmiştir ($F(1,37) = 2.584$, $p = .116$, $\eta^2 = .065$). Buna karşın, grup değişkeninin öğretim becerisi son test puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunduğu saptanmıştır ($F(1,37) = 22.998$, $p < .001$, $\eta^2 = .383$). Elde edilen etki büyüklüğü, mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının öğretim becerileri üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Mikroöğretim uygulamalarının etkisini daha ayrıntılı incelemek amacıyla, deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki farklar hesaplanarak değişim skorları elde edilmiştir. Bu değişim skorları bağımsız örneklemler t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Bağımsız örneklemler t-testi sonuçlarına göre, öz-yeterlik değişim puanları bakımından deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t(38) = 8.168$, $p < .001$). Bu farklılık, deney grubundaki öğretmen adaylarının öz-yeterlik puanlarındaki artışın kontrol grubuna göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Benzer biçimde, öğretim becerisi değişim puanları açısından da deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t(38) = 3.533$, $p = .001$). Sonuçlar, mikroöğretim uygulamasına katılan öğretmen adaylarının algılanan öğretim becerisi puanlarındaki artışın kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Nicel bulguların daha derinlemesine anlaşılabilmesi amacıyla, mikroöğretim sürecine katılan öğretmen adayları ile gerçekleştirilen odak grup görüşmelerinden elde edilen nitel veriler analiz edilmiştir. Deney grubunda yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarıyla gerçekleştirilen odak grup görüşmelerinden elde edilen verilerin içerik analizi sonucunda nitel bulgular; (1) öz-yeterlik algısındaki değişim, (2) öğretim becerilerinin gelişimi ve (3) mikroöğretim sürecine ilişkin algılar olmak üzere üç ana tema altında toplanmıştır.

Tema 1: Öz-Yeterlik Algısındaki Değişim

Katılımcı görüşleri, mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterlik algılarına olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Öğretmen adayları, özellikle dersi daha etkili yürütebilme ve öğrencilerle

etkili iletişim kurabilme konusunda kendilerine duydukları güvenin arttığını ifade etmişlerdir. Bir katılımcı bu durumu şu şekilde dile getirmiştir:

K3: Mikroöğretim uygulamaları öncesinde dersi yürütebilme konusunda çok heyecanlanıyordum. Şimdi derse nasıl başlayacağımı ve nasıl ilerleyeceğim konusunda kendimi daha rahat hissediyorum.

Benzer şekilde, sınıf yönetimi konusunda yaşanan öz-yeterlik artışı başka bir katılımcı tarafından şöyle ifade edilmiştir:

K7: Daha önce öğrencileri kontrol edebilme konusunda kaygılarım vardı. Mikroöğretimlerde bunu deneyince aslında yapabildiğimi gördüm.

Bu bulgular, deney grubunda öğretmen öz-yeterliği puanlarında belirlenen artışı desteklemekte ve mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının öz-yeterlik algılarına olumlu etki bıraktığını düşündürmektedir.

Tema 2: Öğretim Becerilerinin Gelişimi

Öğretmen adayları, mikroöğretim uygulamalarının algılanan öğretim becerilerine ilişkin farkındalıkları konusunda önemli katkılar sağladığını belirtmişlerdir. Görüşmelerde en sık vurgulanan beceriler ise ders planlama, zaman yönetimi, öğrenci etkileşimi ve dönüt verme olarak öne çıkmıştır.

Bir katılımcı dersi planlayarak gelmenin önemini şu şekilde ifade etmiştir:

K1: Ders planı hazırlamadan önce sadece günün konusunu anlatacağımı düşünüyordum. Ders aşamalarının ne kadar süreceğini hiç düşünmezdim. Mikroöğretimden sonra plan yaparak derse gelmenin önemli olduğunu, anlatımı kolaylaştırdığını, plansız derse girince ise çok zorlandığımı anladım.

Zaman yönetimi ve dönüt verme becerilerindeki gelişim ise şu ifadelerle dile getirilmiştir:

K10: Yaptığım derste bazen çok sıkıcı ve gereksiz konuştuğumu bazen de yeterince açıklayıcı konuşmadığımı anladım. Sonraki uygulamada buna dikkat ettim.

Bu görüşler, algılanan öğretim becerisi değişkenine ilişkin nicel bulguyu desteklemektedir.

Tema 3: Mikroöğretim Sürecine İlişkin Algılar

Katılımcılar, genel olarak mikroöğretim sürecini faydalı, öğretici ve güvenli bir öğrenme ortamı olarak değerlendirmiştir. Katılımcılar, uzman geri bildirimlerinin mesleki farkındalıklarını artırdığını sıklıkla ifade etmişlerdir. Bir katılımcı geribildirimlerin etkisini şu şekilde ifade etmiştir:

K5: Yaptığım uygulama hataları tarafıma söylenince hatalarımın farkına vardım ve daha iyi bir uygulama yapmak için ne yapmam gerektiğini fark ettim.

Benzer şekilde bir başka katılımcı, akran ve uzman geri bildirimlerini şu şekilde değerlendirmiştir:

K9: Hocanın verdiği dönütler ve arkadaşlarımın yorumları eksiklerimi görmemi sağladı. Sonraki uygulamalarımda bu eksiklerimi gidermeye çalıştım.

Katılımcı ifadeleri, mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarına hata yapma, geri bildirim alma ve kendilerini geliştirme fırsatı sunan güvenli ve destekleyici bir öğrenme ortamı sağladığını ortaya koymaktadır.

Nicel ve nitel bulgular birlikte değerlendirildiğinde, çalışma grubu bağlamında mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının hem öz-yeterlik algıları hem de algılanan öğretim becerileri üzerinde olumlu ve anlamlı bir etki oluşturduğu görülmektedir. Nicel analizlerde elde edilen yüksek etki büyüklükleri, mikroöğretim uygulamalarının öz-yeterlik algısı ve algılanan öğretim becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koyarken, nitel bulgular bu gelişimin uygulama deneyimi, öz değerlendirme, akran değerlendirmesi ve uzman geri bildirimi süreçleri aracılığıyla nasıl gerçekleştiğine ilişkin açıklayıcı bilgiler sunmaktadır.

Öğretmen adaylarının öz güvenlerindeki artış, sınıf yönetimi ve ders planlama becerilerindeki gelişim ile geri bildirime yönelik olumlu değerlendirmeleri, nicel bulgularla birlikte değerlendirildiğinde mikroöğretim sürecinin etkili bir öğrenme deneyimi sunduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının yalnızca öğretim becerilerini değil, aynı zamanda mesleki öz-yeterliklerini ve mesleki gelişimlerini de desteklediğine işaret etmektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, mikroöğretim uygulamalarının beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmen öz-yeterlik algıları ve algılanan öğretim becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen nicel bulgular, mikroöğretim uygulamalarının hem öz-yeterlik algısı hem de öğretim becerileri üzerinde anlamlı ve yüksek düzeyde etkili olduğunu göstermiştir. Araştırmada elde edilen nitel bulgular ise bu gelişimin tekrar eden uygulama deneyimleri, akran ve uzman geri bildirimleri ve öz değerlendirme süreçleri aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymuştur.

Araştırmanın nicel bulguları, mikroöğretim uygulamalarına katılan öğretmen adaylarının öğretmen öz-yeterliği puanlarının kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde arttığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, uygulama temelli öğretmen eğitiminin öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterliklerinin gelişimini desteklediğini bildiren önceki araştırmalarla örtüşmektedir. Takkaç-Tulgar (2019), mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının öz-yeterlik algıları üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu belirtirken, Karışan (2017) bu uygulamaların öğretim becerileri ile mesleki özgüveni geliştirdiğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Lee ve Davis (2023), uygulama temelli öğretmen eğitimi süreçlerinin öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeylerini

artırdığını bildirmiştir. Beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yürütülen araştırmalar da pedagojik alan bilgisi ile öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Royet ve ark., 2025). Önceki araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde mikroöğretim uygulamalarının sınıf yönetimi, öğretim sunumu, iletişim, değerlendirme, yansıtıcı düşünme, öz-güven ve öz-yeterlik gibi mesleki yeterliklerin gelişimini desteklediği görülmektedir. Bu kapsamda mevcut araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarında belirlenen öz-yeterlik artışı, mikroöğretim uygulamalarının bu alanda da öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterliklerinin geliştirilmesine katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Öz-yeterlik, bireyin bir görev karşısında beklenen performansı gerçekleştirebilmek için gerekli olan davranışları planlama ve başarıyla uygulama kapasitesine ilişkin kendi yeterliliğine yönelik inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1997). Bandura'ya (1997) göre öz-yeterlik inancının gelişiminde doğrudan yaşantılar ve başarı deneyimleri önemli bir yere sahiptir. Mikroöğretim uygulamaları da öğretmen adaylarına gerçek öğretim süreçlerini planlama, uygulama yapma ve performanslarına ilişkin geri bildirim alma ve yeniden uygulama fırsatları sağlamaktadır. Bu nedenle mevcut araştırmada deney grubunda belirlenen öz-yeterlik artışının, mikroöğretim sürecinin sağladığı uygulama ve geri bildirim döngüsüyle ilişkili olduğu değerlendirilebilir.

Öğretmen adayları meslek yaşamlarının başlangıcında öğretmenlik uygulamaları sırasında sıklıkla kaygı ve gerilim yaşayabilmektedir (Uzunboylu & Hürsen, 2011). Mikroöğretim uygulamaları ise öğretmen adaylarına öğretim etkinliklerini değerlendirme, eksik yönlerini fark etme ve bu doğrultuda uygulamalarını yeniden düzenleme fırsatı sunmaktadır. Bu süreçte öğretmen adayları öğretmenlik mesleğine ilişkin bilişsel farkındalıklarını geliştirmekte ve mesleki öz güvenlerini güçlendirmektedir. Nitekim Karataş ve arkadaşları (2020), mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeylerini artırdığını ve öz güven gelişimine anlamlı katkı sağladığını bildirmektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının öğretim becerilerinde anlamlı bir gelişim sağlamasıdır. Deney grubunda algılanan öğretim becerisi puanlarında gözlenen artış, mikroöğretim uygulamalarının öğretim sürecine ilişkin uygulamalı becerilerin geliştirilmesine katkı sağladığını düşündürmektedir. Nitel bulgularda öğretmen adaylarının ders planlama, zaman yönetimi, öğrenci etkileşimi, sınıf yönetimi ve dönüt verme becerilerine ilişkin ifadeleri de bu nicel sonuçları desteklemektedir. Bu bulgu, mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının pedagojik becerilerinin geliştirilmesinde etkili olduğunu bildiren önceki araştırmalarla uyumludur. Karataş ve arkadaşları (2020), mikroöğretim uygulamalarının pedagojik bilgi, sınıf yönetimi, iletişim ve zaman yönetimi becerilerinin gelişimine katkı sağladığını; aynı zamanda öğretmen

adaylarının öz değerlendirme yapmalarına ve güçlü ile geliştirilmesi gereken yönlerini fark etmelerine olanak tanıdığını belirtmektedir. Mevcut araştırmada öğretmen adaylarının ders planlama, sınıf yönetimi ve geri bildirim süreçlerine ilişkin deneyimleri de bu bulguları desteklemektedir. Bu yönüyle mikroöğretim uygulamalarının, öğretmen adaylarına uygulama, geri bildirim ve yeniden düzenleme olanağı sunarak öğretim becerilerinin gelişimine katkı sağlayan etkili bir öğretim yaklaşımı olduğu söylenebilir.

Mikroöğretim uygulamaları sırasında öğretmen adaylarının tekrar eden öğretim deneyimleri, öz değerlendirme süreçleri ve uygulama sonrasında verilen akran ve uzman geri bildirimleri öğretim becerilerindeki gelişimi destekleyen temel unsurlar arasında değerlendirilebilir. McGarvey ve Swallow'a (1986) göre mikroöğretim; öğretim döngüsü ve geri bildirim ile tekrar eden öğretim uygulamaları sayesinde öğretmen adaylarının öğretim performanslarını analiz etmelerine ve öğretim becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Benzer şekilde Asma (2023) çalışmasında verilen geribildirimlerin öğretmen adaylarının öz değerlendirme yapmalarını kolaylaştırdığı ve öğretim performanslarına ilişkin farkındalık geliştirdiği belirtilmektedir.

Mikroöğretim uygulamalarının öğretim becerileri üzerindeki etkisi yalnızca teknik öğretim becerilerinin geliştirilmesiyle sınırlı değildir. Vígh (2024), yaptığı çalışmada, araştırma odaklı mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adaylarının öğretim sürecini analiz etme, yansıtıcı düşünme, planlama ve öğretimi değerlendirme becerilerini geliştirdiğini belirtmektedir. Bu bulgular, mikroöğretimin öğretmen adaylarına yalnızca uygulama deneyimi kazandırmakla kalmayıp, öğretim süreçlerini eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirme ve uygulamalarını geliştirme fırsatı sunduğunu düşündürmektedir.

Beden eğitimi öğretmenliği, uygulama ağırlıklı yapısı nedeniyle öğretmen adaylarının öğretim becerilerini gerçek öğretim ortamlarına benzer koşullarda geliştirmelerini gerektiren bir alandır. Bu yönüyle mikroöğretim uygulamaları, öğretmen adaylarına planlama, uygulama, geri bildirim alma ve yeniden öğretim süreçlerini deneyimleme fırsatı sunarak mesleki becerilerinin gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır. Nitekim Agiasotelis ve arkadaşları (2024), mikroöğretim uygulamalarının beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretim modellerine ilişkin bilgi ve becerilerini geliştirdiğini belirtmektedir. Benzer şekilde Can ve arkadaşları (2025), uygulama temelli öğretim süreçlerinin beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenme çevikliği, öz disiplin ve yansıtıcı düşünme becerilerini geliştirdiğini bildirmiştir. Mevcut araştırmada öğretim becerilerine ilişkin elde edilen bulgular da bu araştırmalarla uyumlu olup, mikroöğretim uygulamalarının beden eğitimi öğretmeni yetiştirme sürecinde etkili bir öğretim yaklaşımı olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Araştırmanın nitel bulguları, mikroöğretim sürecinde verilen uzman ve akran geri bildirimlerinin öğretmen adaylarının öğretim performanslarına

ilişkin farkındalıklarını artırdığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar, uygulama sonrasında gerçekleştirilen değerlendirmeler sayesinde daha önce fark etmedikleri eksikliklerini belirleyebildiklerini ve sonraki uygulamalarda bu eksiklikleri gidermeye yönelik düzenlemeler yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgular, geri bildirim sürecinin öğretmen adaylarının yalnızca öğretim becerilerini geliştirmelerine değil, aynı zamanda kendi öğretim uygulamalarını eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmelerine ve geliştirmelerine de katkı sağladığını düşündürmektedir. Bu yönüyle mikroöğretim uygulamalarında sunulan yapılandırılmış geri bildirimlerin, öğretmen adaylarının mesleki gelişimini destekleyen temel bileşenlerden biri olduğu değerlendirilebilir (Vígh, 2024).

Mevcut araştırmada elde edilen nitel bulgular, öğretmen adaylarının uzman ve akran geri bildirimleri sayesinde öğretim uygulamalarına daha eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşabildiklerini ve sonraki uygulamalarında bu geri bildirimleri dikkate alarak performanslarını geliştirmeye çalıştıklarını göstermektedir. Bu sonuçlar, alan yazındaki benzer araştırmalarla da uyumludur. Erdemir ve Yeşilçınar (2021), öz değerlendirme ve akran geri bildirimi süreçlerinin öğretmen adaylarının öğretim uygulamalarını daha eleştirel biçimde değerlendirmelerine katkı sağladığını belirtmektedir. Benzer şekilde Asma (2023) ile Asregid ve arkadaşları (2023), geri bildirim süreçlerinin öğretmen adaylarının öğretim performanslarına ilişkin farkındalıklarını artırdığını, yansıtıcı düşünme becerilerini geliştirdiğini ve öğretim süreçlerini daha bilinçli biçimde analiz etmelerini desteklediğini bildirmiştir. Bu araştırmada öğretmen adaylarının özellikle iletişim biçimleri, zaman yönetimi, sınıf yönetimi ve dersin yürütülmesine ilişkin eksikliklerini fark ettiklerini ifade etmeleri, söz konusu araştırmaların bulgularını desteklemektedir. Ayrıca öğretmen adaylarının geri bildirimi mesleki gelişimlerinin doğal ve gerekli bir parçası olarak değerlendirmeleri, mikroöğretim sürecinin yansıtıcı öğrenmeyi desteklediği göstermektedir.

Katılımcılar hem akranlarından hem de uzmanlardan aldıkları geri bildirimlerin sonraki öğretim uygulamalarını geliştirmelerine önemli katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Bu bulgu, mikroöğretim uygulamalarının iş birliğine dayalı ve yansıtıcı öğrenmeyi destekleyen bir öğrenme ortamı sunduğunu düşündürmektedir. Nitekim Blegur ve Lumba (2022), akran etkileşiminin öğretim becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynadığını belirtirken; Vígh (2024) ile Mukuka ve Alex (2024), öğretmen adaylarının öğretim süreçlerini analiz etme, değerlendirme ve yeniden düzenleme fırsatı bulmalarının mesleki gelişimi desteklediğini bildirmiştir. Benzer şekilde McGarvey ve Swallow (1986), mikroöğretimin öğretmen adaylarına hata yapma, geri bildirim alma ve bu deneyimlerden öğrenme olanağı sunan güvenli bir öğrenme ortamı oluşturduğunu vurgulamaktadır. Mevcut araştırmanın nitel bulguları da bu değerlendirmeleri desteklemekte; öğretmen adaylarının geri bildirimleri sonraki uygulamalarına yansıtmaları, mikroöğretim sürecinin yalnızca öğretim becerilerini değil, aynı zamanda yansıtıcı düşünme, öz değerlendirme ve mesleki farkındalıklarını da geliştirdiğine işaret etmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada, mikroöğretim uygulamalarının beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmen öz-yeterlik algıları ve algılanan öğretim becerileri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirlenmiştir. Nicel bulgular, deney grubunda yer alan öğretmen adaylarının öz-yeterlik ve algıladıkları öğretim becerisi puanlarında kontrol grubuna göre daha belirgin bir artış olduğunu göstermiştir. Nitel bulgular ise bu değişimin özellikle uygulama yapma, geri bildirim alma, öz değerlendirme ve akran değerlendirmesi süreçleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, mikroöğretimin beden eğitimi öğretmeni yetiştirme sürecinde yalnızca kısa süreli bir ders uygulaması olarak görülmemesi gerektiğini göstermektedir. Öğretmen adaylarının ders planlama, zaman kullanımı, sınıf yönetimi, öğrencilerle iletişim kurma ve kendi öğretim sürecini değerlendirme gibi becerileri geliştirebilmeleri için mikroöğretim uygulamalarının daha planlı ve düzenli biçimde yürütülmesi önemlidir. Bu nedenle beden eğitimi öğretmeni yetiştirme programlarında yapılandırılmış mikroöğretim süreçlerine daha fazla yer verilmesi önerilebilir.

Bununla birlikte, araştırmanın sınırlı bir çalışma grubu ile ve yarı deneysel desen kapsamında yürütülmüş olması bulguların genellenmesi açısından dikkate alınmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmaların daha geniş katılımcı gruplarıyla ve mümkünse uzun dönemli izleme ölçümleriyle yürütülmesi, mikroöğretim uygulamalarının öğretmen adayları üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı biçimde değerlendirilmesine katkı sağlayabilir.

Etik Durum

Bu çalışma, bir devlet üniversitesi etik kurulu tarafından incelenmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. Araştırmaya katılan tüm öğretmen adaylarından gönüllü katılım esasına dayalı olarak aydınlatılmış onam alınmıştır. Katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş ve veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Mikroöğretim uygulamaları sırasında toplanan veriler yalnızca araştırma kapsamında değerlendirilmiş ve üçüncü kişilerle paylaşılmamıştır.

Ayrıca çalışmanın hazırlanması sürecinde yapay zekâ destekli araçlardan yalnızca dil, anlatım, biçimsel düzenleme ve akademik ifade kontrolü amacıyla yararlanılmıştır. Araştırmanın tasarımı, veri toplama süreci, veri analizi, bulguların yorumlanması yazar/yazarlar tarafından üstlenilmiştir.

KAYNAKÇA

Agiasotelis, E., Karteroliotis, K., Giossos, Y., & Dania, A. (2024). The effect of the CoI on preservice teachers' self-efficacy in physical education. *Trends in Higher Education, 3*(4), 827–842. doi:10.3390/higheredu3040047

Allen, D. W., & Eve, A. W. (1968). Microteaching. *Theory Into Practice, 7*(5), 181–185.

Arslan, A. (2021). Öğretmen adaylarının mikroöğretimle "öğretmenlik" yolculuğu: Bir karma desen araştırması. *Eğitim ve Bilim, 46*(207), 259–283. doi:10.15390/EB.2021.9406

Asma, M. (2023). School based and social media supported micro teaching applications from the perspective of physical education and sport pre-service teachers. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches, 8*(21), 256–313. doi:10.35826/ijetsar.560

Asregid, D., Mihiretie, D. M., & Kassa, S. A. (2023). Teacher educators use of feedback to facilitate reflective practice among pre-service teachers during microteaching. *Cogent Education, 10*(2), 2257121.

Balcı, T., & Yanık, M. (2022). Mikroöğretim aracılığıyla beden eğitimi öğretmen adaylarını öğretim stilleri yelpazesinde güçlendirmek. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5*(Özel Sayı 2), 1053–1065.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

Blegur, J., & Lumba, A. J. F. (2022). Teaching skills of the prospective physical education teachers based on group learning commitment. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia), 11*(1), 107–116.

Can, H. C., Yarayan, Y. E., Yılmaz, E. B., & Konukman, F. (2025). The relationship between active participation in practice-based courses and learning agility, academic self-discipline, reflective thinking, and self-awareness: A quasi-experimental study with Turkish pre-service physical education teachers. *Research in Sport Education and Sciences, 27*(4), 339–353.

Coetzee, S., Niekerk, E. V., & Wydeman, J. (2015). *An educator's guide to effective classroom management*. Pretoria, South Africa: Van Schaik Publishers.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Darling-Hammond, L. (2017). Teacher education around the world: What can we learn from international practice? *European Journal of Teacher Education, 40*(3), 291–309. doi:10.1080/02619768.2017.1315399

Erdemir, N., & Yeşilçınar, S. (2021). Reflective practices in micro teaching from the perspective of preservice teachers: Teacher feedback, peer feedback and self-reflection. *Reflective Practice, 22*(6), 766–781. doi:10.1080/14623943.2021.1968818

Fan, S., Yongjing, S., & Jing, M. (2021). The application of microteaching in special calisthenics teaching in colleges and universities. *Frontiers in Educational Research, 4*(9).

Hong, Y., & Nor, N. B. M. (2023). Research on the application of micro-courses in colleges and universities sports dance teaching. *Frontiers in Educational Research, 6*(21), 71–75.

Kandemir, E. M., & Kıran, H. (2021). Öğretim becerileri ölçeği: Ölçek geliştirme çalışması. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3*(1), 52–64.

Karakaş, A., & Yükselir, C. (2020). Engaging pre-service EFL teachers in reflection through video-mediated team micro-teaching and guided discussions. *Reflective Practice, 22*(2), 159–172. doi:10.1080/14623943.2020.1860927

Karaoğlu, İ. B. (2019). Öğretmen öz yeterlik algısı ölçeği kısa formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science, 7*(99), 123–139.

Karataş, F. Ö., Cengiz, C., & Uludüz, Ş. M. (2020). Öğretim sürecinde endişenin azaltılması için mikro-öğretimin yeniden düzenlenmesi: Öğretmen adaylarının görüşleri. *Necatibey Faculty of Education Electronic Journal of Science and Mathematics Education, 14*(1), 30–56.

Karışan, D. (2017). The impact of student centered microteaching practices on preservice science teachers' self-efficacy beliefs. *Turkish Journal of Education, 6*(4), 186–199. doi:10.19128/turje.341776

Karlström, M., & Hamza, K. (2019). Preservice science teachers' opportunities for learning through reflection when planning a microteaching unit. *Journal of Science Teacher Education, 30*(1), 44–62. doi:10.1080/1046560X.2018.1531345

Kpanja, E. (2001). A study of the effects of video tape recording in microteaching training. *British Journal of Educational Technology, 32*(4), 483–486. doi:10.1111/1467-8535.00215

Langnes, T. F., & Bratten, J. H. (2023). Developing embodied competence while becoming a PE teacher: PETE students' embodied experiences and reflections after micro-teaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–14.

Lee, Y. J., & Davis, R. (2023). Preservice teachers' self-efficacy through hybrid field practicum in a Korean teacher education program. *International Journal of Instruction, 16*(4), 349–366. doi:10.29333/iji.2023.16421a

McGarvey, B., & Swallow, D. (1986). *Microteaching in teacher education and training*. London, England: Croom Helm.

Mukuka, A., & Alex, J. K. (2024). Review of research on microteaching in mathematics teacher education: Promises and challenges. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 20*(1), em2381.

Park, I. (2021). Moving out of the here and now: An examination of frame shifts during microteaching. *Linguistics and Education, 66*, 1–9. doi:10.1016/j.linged.2021.100979

Royet, T., Cece, V., Lentillon-Kaestner, V., Castéra, J., & Vors, O. (2025). Preservice physical education teachers' professional action competence in education for

sustainability: A mixed method research. *Frontiers in Psychology, 16*, 1601026. doi:10.3389/fpsyg.2025.1601026

Takkaç-Tulgar, A. (2019). The effects of microteaching practices on pre-service EFL teachers' professional self-efficacy development. *Erzincan University Journal of Education Faculty, 21*(2), 15–29. doi:10.17556/erziefd.519041

Torun, E. (2021). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının yapılandırmacılık 5E modeli ders planlarında yöntem tercihleri ve mikroöğretim uygulamasına ilişkin öz değerlendirmeleri. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 43*, 25–54.

Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education, 17*(7), 783–805.

Uzunboylu, H., & Hürsen, Ç. (2011). *Öğretim ilke ve yöntemleri*. Ankara, Türkiye: Pegem Akademi.

Vígh, T. (2024). Development of research skills through research-focused microteaching lesson study in preservice teacher education. *Teaching and Teacher Education, 145*, 104618.

Wang, J. (2021). The influence of micro-teaching on teaching abilities of students majoring in physical education in physical schools. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 251, p. 03077). Les Ulis, France: EDP Sciences.

Bölüm 6

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARI İLE REKREASYON FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mensur PEHLİVAN [1]

Melike GÜNEŞ [2]

Yusuf Sarper TANK [3]

Bayram DURSUN [4]

1 Dr.Öğr.Üyesi, Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mensurpehlivan@duzce.edu.tr
ORCID : 0000-0001-8097-5526

2 Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mgunes5238@gmail.com
ORCID: 0009-0003-4136-8020

3 Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, yusufsarper0@gmail.com
ORCID: 0009-0000-0950-0579

4 Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, bayramdursun@duzce.edu.tr
ORCID:0009-0001-2962-4816

GİRİŞ

Spor, bireyin yalnızca bedensel yeterliliklerini geliştiren bir etkinlik alanı değil; aynı zamanda psikolojik iyi oluşu, sosyal katılımı, disiplin kazanımını ve sağlıklı yaşam davranışlarını destekleyen çok boyutlu bir olgudur. Bu yönüyle spor, bireyin fizyolojik kapasitesini artırmasının yanında sosyalleşme, özgüven geliştirme, stresle başa çıkma ve yaşam kalitesini yükseltme gibi işlevleriyle bireysel ve toplumsal yaşamın önemli bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Sporun biyolojik, pedagojik ve sosyal niteliği, bireyin hem motorik hem de zihinsel gelişimini destekleyen bütüncül bir yapı oluşturmakta; sportif etkinliklere katılım ise sağlıklı yaşam kültürünün kazanılmasında temel bir araç hâline gelmektedir (Yaşartürk et al., 2022). Spor, sadece fiziksel güç ve dayanıklılığın sergilendiği bir eylem olmanın ötesine geçerek; bireyin bedensel sağlığını koruyan, psikolojik iyilik haline katkı sunan, toplumsal entegrasyonu sağlayan ve kişisel disiplin duygusunu geliştiren çok boyutlu bir yapı olarak kabul edilmektedir (Koçak, 2014). Spor, bireyin sosyal dünyasını genişleten, özgüvenini artıran, sosyal beceriler kazandıran ve kimlik gelişimini destekleyen evrensel bir toplumsallaşma ve eğitim aracıdır (Yetim, 2014). Bireyin kendini gerçekleştirmesine ve grup aidiyetini güçlendirmesine yardımcı olan bu olgu, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve yüksek moral değerlerinin sağlanmasında oldukça etkilidir (Koçak, 2014). Fiziksel aktiviteye katılım; kardiyovasküler hastalıklardan korunma, obezitenin önlenmesi ve stres yönetimi gibi biyolojik ve psikolojik kazanımların yanı sıra toplumsal kurallara uyum, iş birliği ve liderlik becerilerinin gelişimi açısından da hayati bir öneme sahiptir (Savcı et al., 2006). Güncel araştırmalar da fiziksel aktivite ve sporun yalnızca bedensel sağlıkla sınırlı olmayan, psikolojik, sosyal ve davranışsal sonuçlar üreten bir yaşam pratiği olduğunu göstermekle birlikte bireylerin serbest zamanlarında gerçekleştirdiği fiziksel aktivitelerin bireylerin fiziksel ve zihinsel iyi oluşunu desteklediği göstermektedir (Li et al., 2025; Osherow et al., 2025). Ayrıca spor ve fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların, bireylerin sürdürülebilir sağlıklı yaşam davranışlarını benimsemesinde önemli aracı değişken olduğu ifade edilmektedir (İlbak et al., 2025). Bu çerçevede spor, yalnızca bir katılım davranışı değil aynı zamanda bireyin yaşam tarzını biçimlendiren bilişsel, duyuşsal ve davranışsal yönelimlerine ait bir yapı olarak değerlendirilebilir.

Üniversite dönemi, genç yetişkinlik bağlamında bireyin gelecek hayatını biçimlendirdiği, aileden uzaklaşarak kendi kararlarını aldığı ve yaşam tarzı tercihlerini oluşturduğu kritik bir süreçtir (Terzioğlu ve Yazıcı, 2003). Bu evre, öğrencilerin aileden uzak kalma veya yalnızlık gibi kaygılar yaşayabildiği, akademik yoğunluk ve sosyal beklentilerin baskısı altında kaldığı bir dönemdir. Dolayısıyla üniversite yıllarında kazanılan fiziksel aktivite alışkanlıkları, boş zaman değerlendirme biçimleri ve sosyal çevre ilişkileri, bireyin hem akademik başarısı hem de ruhsal dengesi açısından belirleyici bir

role sahiptir (Savcı et al., 2006).Üniversiteler, öğrencilerin serbest zamanlarını verimli değerlendirmeleri ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmaları noktasında stratejik bir platform sunmaktadır.(Karaküçük, 2014; Lapa & Ardahan, 2009). Üniversite ortamında spor ve rekreasyon olanaklarının yalnızca fiziksel aktivite alanları ile sınırlı kalmadığı öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarını sürdürme süreçlerini de desteklediği söylemek mümkündür. Gulnar (2025), üniversite öğrencilerinde rekreasyon farkındalığının genel olarak yüksek düzeyde olduğunu, ancak teknoloji bağımlılığı riskinin de devam ettiğini belirterek, kampüs ortamında rekreatif etkinliklerin çeşitlendirilmesinin öğrencilerin dengeli yaşam biçimi geliştirmeleri açısından önemli olduğunu vurgulamıştır. Benzer biçimde, toplumsal düzeyde spor altyapısı, spor politikalarına yönelik farkındalık ve erişilebilir rekreasyon olanaklarının fiziksel aktivite katılımını güçlendirdiği belirtilmektedir (Zhu et al., 2025).

Spora yönelik tutum, bireyin sporla ilgili nesnelere, olaylara veya kişilere karşı sahip olduğu bilişsel inançlar, duyuşsal tepkiler ve davranışsal niyetlerin göreli olarak kalıcı bir hazır oluş halidir (Şentürk, 2015). Tutumun bilişsel boyutu sporun sağlığa faydalarına olan bilgiyi ve inancı, duyuşsal boyutu spor yaparken duyulan hazzı ve heyecanı, davranışsal boyutu ise düzenli spor yapma eğilimini ve aktif katılım isteğini yansıtmaktadır(Koçak, 2014; Şentürk, 2015).Üniversite öğrencilerinde spora yönelik olumlu bir tutum geliştirilmesi, bireyin sporla özdeşleşme düzeyini artırarak aktif bir yaşam tarzını desteklemekte ve sedanter yaşamdan kaynaklanan sağlık risklerinin önlenmesinde temel oluşturmakla olup, olumlu tutumlar bireyi sportif aktivitelere katılmaya teşvik ederken, olumsuz tutumlar spordan uzaklaşmaya ve hareketsizliğe neden olabilmektedir (Mutlu-Bozkurt, 2024). Spor ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumların ölçülmesine ilişkin güncel çalışmalar, bu yapının tek boyutlu bir eğilimden ziyade bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenleri olan çok boyutlu bir psikolojik yapı olduğunu göstermektedir. Simonton vd. (2021), fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların hem fiziksel aktivite niyeti hem de davranışıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Senturk vd. (2026), spora yönelik tutumun ilgi, yaşam tarzı ve aktif katılım boyutlarıyla değerlendirilebileceğini; bu boyutların fiziksel aktivite süresi ve fiziksel okuryazarlık olma durumu gibi göstergelerle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Müdahale temelli araştırmalarda ise hedef belirleme ve düzenli egzersiz uygulamalarının ergenlerde fiziksel uygunlukla birlikte egzersize yönelik tutum bileşenlerini de geliştirdiği görülmektedir (Lu et al., 2022). Bu bulgular, spora yönelik tutumun bireyin aktif yaşam davranışlarını yönlendiren temel değişkenlerden biri olduğunu desteklemektedir.

Rekreasyon, bireylerin çalışma ve zorunlu ihtiyaçları dışında kalan serbest zamanlarında, gönüllü olarak katıldıkları, haz aldıkları ve kendilerini bedenen ve ruhen yeniledikleri etkinlikler bütünüdür (Gürbüz & S.Karaküçük, 2007; Karaküçük, 2014). Rekreasyonel faaliyetler bireysel yenilenme ve

psikolojik rahatlamanın yanı sıra, sosyal etkileşimi artırarak bireyin toplumla uyumunu ve kendini gerçekleştirmesini destekler (Karaküçük, 2014; Tütüncü, 2012). Rekreasyon farkındalığı ise bireyin katıldığı bu faaliyetlerin kendisine sağladığı mental, çevresel ve sosyolojik kazanımların bilincinde olması durumudur (Ekinci & Ozdilek, 2019). Literatürde rekreasyon farkındalığı; bireyin serbest zamanını bilinçli kullanmasını sağlayan haz/eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme boyutlarıyla akademik bir anlam kazanmaktadır (Geven & Yaşartürk, 2024). Haz ve eğlence boyutu bireyin ruhsal rahatlamasını, sosyal başarı boyutu toplumsal uyum ve başarı hissini, kendini geliştirme boyutu ise bireyin yeni beceriler kazanarak potansiyelini keşfetmesini ifade eder (Üstün vd., 2020; Üstün & Üstün, 2020). Rekreasyon farkındalığına ilişkin güncel uluslararası çalışmalar, bu kavramın yalnızca serbest zaman etkinliklerine katılımı değil, bireyin bu etkinliklerin anlamını, yararlarını ve yaşamındaki işlevini bilinçli biçimde değerlendirmesini içerdiğini göstermektedir. Iermakov vd. (2026), Rekreasyon Farkındalık Ölçeği'nin haz/eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme boyutlarının farklı kültürel bağlamlarda da geçerli bir yapı sunduğunu belirtmiştir. Khanizadeh vd. (2026), ise boş zaman farkındalığının psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesiyle ilişkili olduğunu; bireyin serbest zamanını amaçlı ve bilinçli kullanmasının öz bakım davranışlarını ve psikolojik iyi oluşu destekleyebileceğini ortaya koymuştur. Kinkawa vd. (2025), tarafından genç yetişkinler üzerinde geliştirilen boş zaman etkinliği ölçeği de rekreatif katılımın iyi oluş, toparlanma deneyimi, dayanıklılık ve duygu düzenleme gibi psikolojik göstergelerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, rekreasyon farkındalığının genç yetişkinlerin yaşam kalitesini artırabilecek önemli bir psikososyal kaynak olduğunu desteklemektedir. Spora yönelik tutum ile rekreasyon farkındalığı arasındaki ilişki, bireyin boş zamanını daha bilinçli değerlendirme ve fiziksel etkinliklere daha açık olma eğilimiyle kuramsal olarak temellendirilebilir (Erkan & Tufan, 2025). Spora olumlu tutum geliştiren bireylerin, rekreatif etkinlikleri daha anlamlı görmeleri, bu süreçlerden daha yüksek düzeyde psikososyal yarar algılamaları ve bu etkinlikleri yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri beklenmektedir (Üstün & Üstün, 2020). Farkındalık, spor objesiyle kurulan psikolojik bağı güçlendirerek tutumun kalıcılığını sağlayan bilişsel bir süreçtir (Geven ve Yaşartürk, 2024). Bu ilişkinin üniversite öğrencileri örnekleminde incelenmesi; gençlerin yaşam kalitesinin artırılması, aktif yaşam biçiminin teşvik edilmesi ve stresle başa çıkma kapasitelerinin geliştirilmesi bağlamında stratejik öneme sahiptir (Geven ve Yaşartürk, 2024).

Literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının ve rekreasyon farkındalıklarının genellikle yaşam doyumu, mental iyi oluş, mutluluk veya akademik öz-yeterlik gibi değişkenlerle ilişkilendirildiği görülmektedir (Yalçınkaya et al., 2022). (Üstün ve Üstün, 2020) tarafından yapılan çalışmada, aktif sporla ilgilenen üniversite öğrencilerinin rekreasyo-

nel fayda farkındalıklarının spora ilgi duymayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde rekreasyon farkındalığı ile yaşam doyumu, mutluluk ve optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Öztürk, 2022). Bazı çalışmalar cinsiyetin rekreasyon farkındalığı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını, diğer çalışmalar sınıf düzeyi arttıkça farkındalığın ve tutumun olumlu yönde geliştiğine işaret etmektedir (Sönmez ve Gürbüz, 2022; Üstün ve Üstün, 2020). Ancak literatürdeki çalışmaların büyük bir bölümünün kavramları izole bir biçimde ele aldığı, spora yönelik tutum ile rekreasyon farkındalığını doğrudan ve bütüncül bir yaklaşımla inceleyen araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir (Geven ve Yaşartürk, 2024; Üstün ve Üstün, 2020). Özellikle güncel uluslararası literatürde fiziksel aktivite, spora yönelik tutum, boş zaman farkındalığı ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin giderek daha fazla önem kazandığı görülmektedir. Li vd. (2025), fiziksel aktivitenin üniversite öğrencilerinin mutluluğunu doğrudan ve egzersiz tutumu aracılığıyla dolaylı biçimde etkileyebildiğini ortaya koymuştur. Osherow vd. (2025), ise serbest zaman fiziksel aktivitesinin sürdürülebilir katılım, yoğunluk ve süre bakımından psikososyal değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu çerçevede, üniversite öğrencilerinde spora yönelik tutum ile rekreasyon farkındalığının birlikte incelenmesi, öğrencilerin aktif yaşam eğilimlerini ile serbest zamanlarını bilinçli kullanma düzeylerini anlamak açısından önem arz etmektedir. Bu açıklamalar çerçevesinde bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde spora yönelik tutum ile rekreasyon farkındalığı arasındaki ilişkiyi belirlemek; aynı zamanda bu değişkenlerin çeşitli demografik faktörlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

YÖNTEM

Bu bölümünde araştırma modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama yöntemi ve veri toplama araçları ile verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırma, mevcut durumu ortaya çıkarmayı hedefleyen nicel bir çalışmadır. Araştırma betimsel tarama ve değişkenler arasındaki işlikleri incelemeye yönelik ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak tasarlanmıştır. Betimsel tarama modeli araştırmada çalışma grubunda yer alan katılımcıların tutum veya eğilimlerinin ortaya çıkarılmasına dayanmaktadır (Gürbüz ve Şahin 2018). İlişkisel tarama ise, iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar 2016). Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile rekreasyon farkındalıkları arasındaki muhtemel etkileşim, var olan durum herhangi bir müdahalede bulunulmadan mevcut haliyle ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024-2025 eğitim-öğretim döneminde Düzce Üniversitesi merkez kampüsünde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın evreni, ilgili eğitim-öğretim yılında Düzce Üniversitesi merkez kampüsünde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmuştur. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacının ulaşılabilir durumda olan ve araştırmaya katılmaya gönüllü bireylerden veri toplamasına olanak sağlayan bir örnekleme yaklaşımıdır. Bu kapsamda araştırmaya, Düzce Üniversitesi merkez kampüsünde öğrenim gören ve veri toplama sürecinde araştırmaya gönüllü olarak yer almayı kabul eden 282 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Tablo 1.Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin betimsel analiz

Değişken			**N**	%
Cinsiyet	Kadın		173	61,3
	Erkek		109	38,7
Katılımcıların Spora Olan İlgi Düzeyi	Katılımcı		22	7,8
	İzleyici		105	38,3
	Hem Katılımcı Hem İzleyici		152	53,9
Ailede Spor İle İlgilen Kişi var mı?	Evet		144	51,1
	Hayır		138	48,9
Yaş	*En Düşük*	*En Yüksek*	*Ortalama*	
	18	25	21,68	

Tablo.1 incelendiğinde, araştırmaya toplam 282 üniversite öğrencisinin katıldığı görülmektedir. Katılımcıların 173'ü kadın (%61,3)**,** 109'u erkektir (%38,7)**.** Spora olan ilgi düzeyleri açısından değerlendirildiğinde, öğrencilerin 22'si katılımcı (%7,8)**,** 108'i izleyici (%38,3)**,** 152'si ise hem katılımcı hem izleyici (%53,9) konumundadır. Ailede spor ile ilgilenen birey bulunma durumuna göre katılımcıların 144'ü (%51,1) ailesinde sporla ilgilenen kişi bulunduğunu, 138'i (%48,9) ise bulunmadığını belirtmiştir. Katılımcıların yaşlarının 18 ile 25 arasında değiştiği ve yaş ortalamasının 21,68 olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, çalışma grubunun çoğunlukla kadın, spora hem katılımcı hem de izleyici olarak ilgi gösteren genç yetişkin üniversite öğrencilerinden oluştuğunu göstermektedir.

Veri Toplama Yöntemi

Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutum ile Rekreasyon Farkındalığı Arasındaki İlişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formu katılımcılara yönelik demografik bilgiler "Spora Yönelik Tutum Ölçeği" ve Rekreasyon Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Anket katılımcılara yüz yüze ve gönüllü katılım esas alınarak doldurtulmuştur.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik bilgileri için yaş, cinsiyet, spora ilgi duyma durumu ve ailede spor yapan kişi durumunu öğrenmeye yönelik sorular yer almaktadır.

Spora Yönelik Tutum Ölçeği

Bu ölçek, (Şentürk, 2015), tarafından geliştirilerek CBÜ Spor Bilimleri Dergisinde yayınlanmıştır. Ölçekte 25 madde ve 3 alt boyut bulunmakla beraber bu alt boyutlar; 'Spora ilgi duyma (12 madde), sporla yaşama (7 madde) ve aktif spor yapma (6 madde)' boyutlarından oluşmaktadır. Katılımcılardan her madde için "(5); Tamamen Katılıyorum, (4); Katılıyorum, (3); Kararsızım, (2); Katılmıyorum, (1); Kesinlikle Katılmıyorum" şeklindeki beş kutucuktan birini işaretleyecekleri Likert tipi bu ölçeği doldurmaları istenmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 125 iken en düşük puan da 25' tir. Puanın yüksek olması, spora yönelik tutumun da yüksek olduğunu göstermektedir. Geliştirilen ölçeğin toplam güvenirliği .97 ve alt boyutlarının güvenirliği de sırasıyla .98; .98; .95 olarak hesaplanmıştır.

Rekreasyon Farkındalık Ölçeği

Ekinci ve Ozdilek, (2019) tarafından geliştirilen Rekreasyon Farkındalık ölçeği, bir öz bildirim ölçeği olup, toplamda 41 madde ve Haz/ Eğlence, Sosyal/Başarı ve Kendini Geliştirme şeklinde 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar 1 (hiç katılmıyorum), 5 (tamamen katılıyorum) şeklinde 5' li Likert tipindedir. Ölçek alt boyutlarından alınan puanların yüksekliği, öz farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Cronbach Alpha değerleri Ekinci ve Özdilek tarafından genel toplam 0,94, Haz/Eğlence Alt boyutu için 0,88, Sosyal/Başarı Alt boyutu için 0,90 ve Kendini Geliştirme Alt Boyutu için 0,88 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 27.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) hesaplanmıştır.. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra normallik dağılımı kararı vermek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Tablo 2. yer alan carpıklık ve basıklık değerleri, Tabachnick ve Fidel (2013) tarafından belirlenen sınırlar (-1.5 ile +1.5) içerisinde yer aldığı ve veri setinin normal dağılım gösterdiği için parametrik testler kullanılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Bağımsız Gruplar t-testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmış, anlamlı farkın bulunduğu durumlarda post-hoc Tukey testi ile farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkiler ise Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2. Ölçme Araçlarının Normalliğine İlişkin Sonuçlar

Ölçek / Alt Boyut	N	X̄	SD	Çarpıklık	Basıklık
Spora İlgi Duyma	282	44.11	7.67	-0.685	1.204
Sporla Yaşama	282	24.48	5.15	-0.284	-0.413
Aktif Spor Yapma	282	19.69	5.36	-0.198	-0.420
Spora Yönelik Tutum Toplam	282	88.28	16.27	-0.360	0.029
Haz-Eğlence	282	42.49	6.77	-0.926	0.601
Sosyal Başarı	282	73.34	12.45	-0.545	-0.362
Kendini Geliştirme	282	54.72	8.35	-0.755	0.149
Rekreasyon Farkındalık Toplam	282	170.55	25.49	-0.721	0.233

Tablo 2. incelendiğinde, ölçek ve alt boyutlara ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerinin yer aldığı görülmektedir. Spora İlgi Duyma alt boyutunun puan ortalaması 44.11, standart sapması 7,67 olarak bulunmuştur. Sporla Yaşama alt boyutunun puan ortalaması 24.48, standart sapması 5.15 olup, aktif spor yapma alt boyutunun puan ortalaması ise 19.69, standart sapması 5,36 olarak hesaplanmıştır. Spora Yönelik Tutum Ölçeği toplam puanı incelendiğinde, puan ortalamasının 88.28, standart sapmasının 16.27 olduğu görülmektedir. Rekreasyon farkındalık Ölçeğinin alt boyutlarından Haz-Eğlence puan ortalaması 42,49, standart sapması 6,77 olarak, sosyal başarı alt boyutunun puan ortalamasının 73.34, standart sapmasının 12.45 olduğu ve kendini geliştirme alt boyutunun puan ortalamasının 54.72, standart sapmasının 8.35 olarak hesaplandığı görülmektedir. Rekreasyon farkındalık ölçeği toplam puanı açısından değerlendirildiğinde, puan ortalamasının 170.55, standart sapmasının 25.49 olduğu görülmektedir.

BULGULAR

Bu bölümde, SPSS 27.0 programı ile araştırmada yer alan değişkenler arasındaki farkları ve ilişkileri içeren analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni ile Spora Yönelik Tutumlarına Ait t-Testi Suçları

Değişken	Cinsiyet	n	X̄	SS	t	p
Spora İlgi Duyma	Kadın	173	43,45	7,21	-1,770	,078
	Erkek	109	45,16	8,27		
Sporla Yaşama	Kadın	173	23,82	5,07	-2,753	,006
	Erkek	109	25,53	5,12		
Aktif Spor Yapma	Kadın	173	18,92	5,25	-3,066	,002
	Erkek	109	20,91	5,34		
Toplam Tutum Puanı	Kadın	173	86,18	15,58	-2,703	,007
	Erkek	109	91,60	16,85		

p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyete göre spora yönelik tutum puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklemler t-testi uygulanmıştır. Levene varyans homojenliği testi sonuçlarına göre tüm alt boyutlar ve toplam puan için varyansların homojen olduğu görülmüştür (p> ,05). Bu nedenle eşit varyans varsayımına dayalı t-testi sonuçları dikkate alınmıştır. Analiz sonucunda, Spora İlgi Duyma alt boyutunda kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(280) = -1{,}770$, $p = ,078$. Buna karşılık, Sporla Yaşama alt boyutunda, $t(280) = -2{,}753$, $p = ,006$; Aktif Spor Yapma alt boyutunda, $t(280)$ t (3,066, $p = ,002$; ve Toplam Tutum Puanında, $t(280) = -2{,}703$, $p = ,007$ düzeyinde cinsiyete göre anlamlı farklılık saptanmıştır. Ortalama puanlar incelendiğinde, bu farklılıkların erkek öğrenciler lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni ile Rekreasyon Farkındalığına Ait t-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	X̄	SS	t	p
Haz ve Eğlence	Kadın	173	42,77	6,50	0,880	,379
	Erkek	109	42,05	7,17		
Sosyal Başarı	Kadın	173	74,22	11,66	1,447	,149
	Erkek	109	71,94	13,55		
Kendini Geliştirme	Kadın	173	55,44	7,86	1,830	,068
	Erkek	109	53,58	8,99		
Toplam Puanı	Kadın	173	172,43	23,70	1,508	,133
	Erkek	109	167,57	27,94		

p<0.05

Tablo 4. İncelendiğinde, cinsiyete göre rekreasyon farkındalığı puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklemler t-testi uygulanmıştır**.** Levene varyans homojenliği testi sonuçları incelendiğinde, Haz ve Eğlence ile Kendini Geliştirme alt boyutlarında varyansların homojen olduğu, buna karşılık Sosyal Başarı alt boyutu ile Toplam Puan değişkenlerinde varyans homojenliği varsayımının sağlanmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle, Haz ve Eğlence ile Kendini Geliştirme boyutlarında eşit varyans varsayımına dayalı t-testi sonuçları; Sosyal Başarı ve Toplam Puan için ise eşit varyans varsayımının sağlanmadığı duruma ilişkin t-testi sonuçları esas alınmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, rekreasyon farkındalığının hiçbir alt boyutunda ve toplam puanında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Buna göre, Haz ve Eğlence alt boyutunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır, t (280) =0,880, p=,379. Benzer biçimde, Sosyal Başarı alt boyutunda da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür, $t(204{,}294)=1{,}447$, p =,149.Kendini Geliştirme alt boyutunda elde edilen fark da istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır, $t(280)=1{,}830$, p=,068. Son olarak, toplam rekreasyon farkındalığı puanı açı-

sından da kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $t(202{,}007)=1{,}508$, $p=,133$. Betimsel istatistikler incelendiğinde, kadın katılımcıların Haz ve Eğlence, Sosyal Başarı, Kendini Geliştirme ve toplam puan ortalamalarının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak söz konusu ortalama farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmaması, cinsiyetin rekreasyon farkındalığı üzerinde belirleyici bir değişken olmadığını düşündürmektedir. Bu bulgu, araştırma örnekleminde rekreasyon farkındalığının kadın ve erkek katılımcılar arasında benzer düzeylerde seyrettiğine işaret etmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Spor ile İlgilenme Durumlarına Ait ANOVA testi Sonuçları

	Spor ile ilgilenme durumu	**n**	**X̄**	**Ss**	**F**	**p**	**Fark**
Sporla yaşama	Katılımcı (1)	22	25.14	4.82	24.23	< .001**	1 > 2, 3 > 2
	İzleyici (2)	108	21.99	5.17			
	Hem katılımcı hem izleyici(3)	152	26.15	4.46			
Spora ilgi duyma	Katılımcı (1)	22	44.27	7.75	20.99	<.001**	3 > 2
	İzleyici (2)	108	40.68	7.39			
	Hem katılımcı hem izleyici(3)	152	46.53	6.93			
Aktif Spor Yapma	Katılımcı (1)	22	21,32	5,05	18,88	<,001**	1 > 2, 3 > 2
	İzleyici (2)	108	17,34	5,42			
	Hem katılımcı hem izleyici(3)	152	21,12	4,77			
Haz/ Eğlence	Katılımcı (1)	22	41,64	7,47	2,848	,060	-
	İzleyici (2)	108	41,43	7,07			
	Hem katılımcı hem izleyici(3)	152	43,38	6,35			
Sosyal Başarı	Katılımcı (1)	22	71,18	13,57	1,429	,241	-
	İzleyici (2)	108	72,19	12,29			
	Hem katılımcı hem izleyici(3)	152	74,47	12,37			
Kendini Geliştirme	Katılımcı (1)	22	52,50	10,15	2,40	,093	-
	İzleyici (2)	108	53,83	8,17			
	Hem katılımcı hem izleyici(3)	152	55,67	8,12			

***p<0,01 *p<0,05*

Tablo 5. incelendiğinde katılımcıların spor ile ilgilenme durumlarına göre Spora Yönelik Tutum ve Rekreasyon farkındalığı alt boyutlarında olan Sporla Yaşama boyutu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz öncesinde varyans homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve varyansların homojen olduğu belirlenmiştir, $F(2, 279) = 1{,}91$, $p = ,150$. Tek yönlü varyans analizi sonucunda, spor ile ilgilenme durumuna göre Sporla Yaşama puanları arasında istatis-

tiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır, F(2, 279) = 24,23, p < ,001, Post-hoc test sonuçlarına göre, grup ortalamaları incelendiğinde katılımcı olarak sporla ilgilenen bireylerin (Ort=25.14, SS=4.82) sporla yaşama puanlarının, yalnızca izleyici olarak sporla ilgilenen bireylere (Ort=21.99, SS=5.17) kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde hem katılımcı hem izleyici olan grubun (Ort=26.15, SS=4.46) puanlarının da yalnızca izleyici grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, katılımcı grup ile hem katılımcı hem izleyici grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, spora daha aktif biçimde dahil olan bireylerin sporla yaşama düzeylerinin, yalnızca izleyici konumunda olanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların spor ile ilgilenme durumlarına göre Spora Yönelik Tutum alt boyutu olan Spora İlgi Duyma boyutu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiştir, $F(2, 279) = 0.85$, $p = 0.427$. Tek yönlü varyans analizi sonucunda sonucunda, spor ile ilgilenme durumuna göre Spora İlgi Duyma puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur, $F(2, 279) = 20.99$, $p < 0.001$. Post-hoc test sonuçlarına göre hem katılımcı hem izleyici grubunun (Ort = 46.53, SS = 6.93) spora ilgi duyma puanlarının, izleyici grubuna (Ort = 40.68, SS = 7.39) kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Katılımcı grubunun (Ort = 44.27, SS = 7.75) ise bu iki grup arasında yer aldığı, ancak ne izleyici grubundan ne de hem katılımcı hem izleyici grubundan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların spor ile ilgilenme durumlarına göre Spora Yönelik Tutum alt boyutu olan Aktif Spor Yapma boyutu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiştir, $F(2, 279) = 0{,}95$, $p = 0{,}389$. Bu nedenle gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için Tukey HSD post-hoc testi kullanılmıştır. ANOVA sonucunda, spor ile ilgilenme durumuna göre Aktif Spor Yapma puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur, $F(2, 279) = 18{,}88$, $p < 0{,}001$.Post-hoc test sonuçlarına göre, katılımcı grubunun (Ort = 21,32, SS = 5,05) aktif spor yapma ortalama puanlarının, izleyici grubuna (Ort = 17,34, SS = 5,42) kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde hem katılımcı hem izleyici grubunun (Ort = 21,12, SS = 4,77) ortalama puanlarının da izleyici grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, katılımcı grup ile hem katılımcı hem izleyici grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, spora yalnızca izleyici olarak ilgi duyan bireylerin aktif spor yapma düzeylerinin, spora doğrudan katılan bireylere göre daha düşük olduğunu göstermektedir

Katılımcıların spor ile ilgilenme durumlarına göre Rekreasyon Farkındalık Ölçeğine ait alt boyut olan Haz/Eğlence boyutu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiştir, $F(2, 279) = 0{,}232$, $p = 0{,}793$. Bu nedenle gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için Tukey HSD post-hoc testinin uygulanması mümkün olmakla birlikte, ANOVA sonucunda anlamlı fark bulunmadığından çoklu karşılaştırma sonuçları yorumlanmamıştır. ANOVA sonucunda, spor ile ilgilenme durumuna göre Haz/Eğlence puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır, $F(2, 279) = 2{,}848$, $p = 0{,}060$. Grup ortalamaları incelendiğinde hem katılımcı hem izleyici grubunun (*Ort* = 43,38, *SS* = 6,35) puanlarının, katılımcı (*Ort* = 41,64, *SS* = 7,47) ve izleyici (*Ort* = 41,43, *SS* = 7,07) gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, söz konusu ortalama farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu bulgu, katılımcıların spor ile ilgilenme durumlarının Haz/Eğlence puanları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir.

Katılımcıların spor ile ilgilenme durumlarına göre Rekreasyon Farkındalık Ölçeğine ait alt boyut olan Sosyal Başarı boyutu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiştir, $F(2, 279) = 0{,}587$, $p = 0{,}556$. Bu nedenle gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için Tukey HSD post-hoc testinin uygulanması mümkün olmakla birlikte, ANOVA sonucunda anlamlı fark bulunmadığından çoklu karşılaştırma sonuçları yorumlanmamıştır. ANOVA sonucunda, spor ile ilgilenme durumuna göre Sosyal Başarı puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır, $F(2, 279) = 1{,}429$, $p = 0{,}241$. Grup ortalamaları incelendiğinde hem katılımcı hem izleyici grubunun (*Ort* = 74,47, *SS* = 12,37) puanlarının, izleyici (*Ort* = 72,19, *SS* = 12,29) ve katılımcı (*Ort* = 71,18, *SS* = 13,57) gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, söz konusu ortalama farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu bulgu, katılımcıların spor ile ilgilenme durumlarının Sosyal Başarı puanları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir.

Katılımcıların spor ile ilgilenme durumlarına göre Rekreasyon Farkındalık Ölçeğine ait alt boyut olan kendini geliştirme boyutu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiştir, $F(2, 279) = 1{,}53$, $p = 0{,}218$. Bu nedenle gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için Tukey HSD post-hoc testinin uygulanması mümkün olmakla birlikte, ANOVA sonucunda anlamlı fark bulunmadığından çoklu karşılaştırma sonuçları yorumlanmamıştır. ANOVA sonucunda, spor ile ilgilenme durumuna göre kendini geliştirme puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır, $F(2, 279) = 2{,}40$, $p = 0{,}093$. Grup ortalamaları incelendiğinde hem katılımcı hem izleyici grubunun (*Ort* = 55,67, *SS* = 8,12) puanlarının, izleyici (*Ort* = 53,83, *SS* = 8,17) ve katılımcı (*Ort* = 52,50, *SS* = 10,15) gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, söz konusu ortalama farklı-

lıkları istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu bulgu, katılımcıların spor ile ilgilenme durumlarının kendini geliştirme puanları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir

Tablo 6. Yaş Değişkeni ile Spora Yönelik Tutum Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Spora İlgi Duyma	Sporla Yaşama	Aktif Spor Yapma	Toplam Tutum Puanı
Yaş	r	,099	,129*	,135*	,132*
	p	,096	,031	,023	,027

***p<0,01 *p<0,05*

Tablo 6. incelendiğinde, "Yaş ile spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve toplam puanı arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda yaş ile Spora İlgi Duyma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (r = ,099, p = ,096). Buna karşın, yaş ile Sporla Yaşama (r = ,129, p = ,031), Aktif Spor Yapma (r = ,135, p = ,023) ve Spora Yönelik Tutum Toplam Puanı (r = ,132, p = ,027) arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular, yaş arttıkça katılımcıların sporla yaşama, aktif spor yapma ve genel spora yönelik tutum puanlarında hafif bir artış olduğunu göstermektedir. Ancak korelasyon katsayılarının düşük olması, bu ilişkinin gücünün sınırlı olduğunu göstermektedir.

Tablo 7. Yaş Değişkeni ile Rekreasyon Farkındalığı Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Haz/Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Geliştirme	Toplam Rekreasyon Puanı
Yaş	r	,055	,109	,132*	,111
	p	,358	,068	,027	,063

***p<0,01 *p<0,05*

Tablo 7.' de yer alan sonuçlara göre katılımcıların yaş değişkeni ile rekreasyon farkındalığı toplam puanı ve alt boyutları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, yaş ile Haz/Eğlence arasında pozitif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmaktadır (r = ,055; p = ,358). Benzer şekilde, yaş ile Sosyal Başarı (r = ,109; p = ,068) ve Toplam Rekreasyon Puanı (r = ,111; p = ,063) arasında da pozitif yönlü fakat anlamlı olmayan ilişkiler saptanmıştır. Buna karşılık, yaş ile kendini geliştirme arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (r = ,132; p = ,027). Bu bulgular, yaş arttıkça katılımcıların yalnızca kendini geliştirme boyutuna ilişkin pu-

anlarında hafif bir artış olduğunu göstermektedir. Ancak bu ilişkinin gücü düşüktür. Öte yandan, yaş ile haz/eğlence, sosyal başarı ve toplam rekreasyon puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, yaş değişkeninin rekreasyon farkındalığının genel düzeyi üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, yaş değişkeni rekreasyon farkındalığının sadece kendini geliştirme boyutuyla sınırlı ve zayıf bir ilişki göstermektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Spora Yönelik Tutumları İle Rekreasyon Farkındalığı Arasındaki İlişkiye Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Spora İlgi Duyma	Sporla Yaşama	Aktif Spor Yapma	Spora Yönelik Tutum
Sosyal Başarı	**r**	,537**	,417**	,385**	,512**
	p	<,001	<,001	<,001	<,001
Kendini Geliştirme	**r**	,546**	,408**	,344**	,500**
	p	<,001	<,001	<,001	<,001
Haz-Eğlence	**r**	,546**	,454**	,343**	,514**
	p	<,001	<,001	<,001	<,001
Rekreasyon Farkındalığı Toplam	**r**	,586**	,458**	,392**	,550**
	p	<,001	<,001	<,001	<,001

***p<0,01 *p<0,05*

Tablo 8. incelendiğinde, rekreasyon farkındalığı toplam puanı ile spora yönelik tutum toplam puanı arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (r=,550; p<,001). Bu bulgu, katılımcıların spora yönelik tutum düzeyleri arttıkça rekreasyon farkındalık düzeylerinin de artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde, spora ilgi duyma ile sosyal başarı (r=,537; p<,001), kendini geliştirme (r=,546; p<,001), haz-eğlence (r=,546; p<,001) ve rekreasyon farkındalığı toplam puanı (r=,586; p<,001) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır**.** Sporla yaşama ile sosyal başarı (r=,417; p<,001), kendini geliştirme (r=,408; p<,001), haz-eğlence (r=,454; p<,001) ve rekreasyon farkındalığı toplam puanı (r=,458; p<,001) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde aktif spor yapma ile sosyal başarı (r=,385; p<,001), kendini geliştirme (r=,344; p<,001), haz-eğlence (r=,343; p<,001) ve rekreasyon farkındalığı toplam puanı (r=,392; p<,001) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Sonuç olarak, spora yönelik tutum toplam puanı ve alt boyut puanları ile rekreasyon farkındalığı toplam puanı ve alt boyut puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya çıkmış olup bu sonuca göre katılımcıların spora yönelik tutumları arttıkça rekreasyon farkındalıklarının da arttığını söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde spora yönelik tutum ile rekreasyon farkındalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu değişkenlerin cinsiyet, spor ile ilgilenme durumu ve yaş değişkenleri açısından değerlendirilmesidir. Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, spora yönelik tutum ile rekreasyon farkındalığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu; spora yönelik tutumun cinsiyet, spor ile ilgilenme durumu ve yaş değişkenleri açısından bazı farklılıklar gösterdiği, buna karşın rekreasyon farkındalığının cinsiyet ve spor ile ilgilenme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Cinsiyete göre spora yönelik tutum puanlarını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, spora ilgi duyma alt boyutunda kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum toplam puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve bu farklılıkların erkek öğrenciler lehine olduğu görülmüştür. Bu sonuç, erkek öğrencilerin sporu yalnızca ilgi duyulan bir alan olarak değil, günlük yaşamın bir parçası ve aktif katılım alanı olarak daha fazla benimsediklerini göstermektedir. Literatür incelendiğinde, mevcut araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. (Yavuz ve Yücel, 2019) tarafından spor yöneticiliği bölümü öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde Kılıç vd., (2018) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının kadın öğrencilerden daha olumlu olduğunu belirlemiştir. Swanepoel vd., (2015) da üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada erkek öğrencilerin spora ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Simonton vd. (2021), fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların hem fiziksel aktivite niyeti hem de fiziksel aktivite davranışıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu durum, mevcut araştırmada özellikle sporla yaşama ve aktif spor yapma boyutlarında erkek öğrenciler lehine ortaya çıkan farklılığın, tutumun davranışsal boyutuyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde Lu vd. (2022), ergenlerde fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşabildiğini ve bazı uluslararası örneklemlerde kız öğrencilerin önerilen fiziksel aktivite düzeylerine ulaşma oranlarının erkeklere göre daha düşük olduğunu bildirmiştir. Bu bulgu, erkek öğrencilerin aktif spor yapma ve sporu yaşam tarzı hâline getirme puanlarının daha yüksek bulunmasını destekleyen bir açıklama sunmaktadır. Bu bulgular, erkek öğrencilerin sportif etkinliklere katılım konusunda daha fazla sosyal destek görmeleri, spor ortamlarına daha kolay erişmeleri ve sporun toplumsal olarak erkeklik rolleriyle daha fazla ilişkilendirilmesiyle açıklanabilir. Buna karşın bazı araştırmalarda cinsiyetin spora yönelik tutum üzerinde anlamlı bir farklılık

oluşturmadığı da bildirilmiştir. Örneğin Turhan vd., (2021), spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Bu farklı sonuçların örneklem gruplarının eğitim düzeyi, bölüm özellikleri, kültürel çevre ve spor deneyimi bakımından farklılık göstermesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Cinsiyete göre rekreasyon farkındalığı puanları incelendiğinde, haz/eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme ve toplam rekreasyon farkındalığı puanlarında kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, cinsiyet değişkeninin rekreasyon farkındalığı üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Mevcut araştırma bulgusu, rekreasyon farkındalığının cinsiyetten ziyade bireyin serbest zaman deneyimleri, sosyal çevresi, üniversite olanakları ve rekreatif etkinliklere erişim düzeyiyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Üstün ve Üstün, (2020), üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydalarına yönelik farkındalıklarını inceledikleri çalışmalarında, rekreasyon farkındalığının yalnızca cinsiyetle açıklanamayacağını; aktif yaşam, serbest zaman deneyimi ve etkinliklere katılım gibi değişkenlerin de dikkate alınması gerektiğini vurgulamıştır. Geven ve Yaşartürk, (2024), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da rekreasyon farkındalığının yaşam doyumu gibi psikososyal değişkenlerle ilişkili olduğu, bu nedenle farkındalığın yalnızca demografik değişkenlerle sınırlı biçimde açıklanamayacağı belirtilmiştir. Benzer biçimde Ekinci v Özdilek, (2019), rekreasyon farkındalığını haz/eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme boyutlarıyla çok boyutlu bir yapı olarak ele almış; bu yapının bireysel ve çevresel deneyimlerden etkilendiğini ortaya koymuştur. Uluslararası literatürdeki güncel çalışmalar da bu yorumu desteklemektedir. Iermakov vd. (2026), Ukraynalı üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği'nin haz/eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını bildirmiştir. Snelgrove vd. (2022), ise Kanada'daki üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, kampüs rekreasyonuna katılımda cinsiyetten çok rekreasyon olanaklarını bilme düzeyi ve fiziksel aktivite motivasyonlarının belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda mevcut araştırmada kadın öğrencilerin ortalamalarının erkeklerden yüksek olmasına rağmen farkın anlamlı düzeye ulaşmaması, rekreasyon farkındalığının cinsiyet temelli bir farklılıktan çok bireysel deneyim ve etkinlik çeşitliliğiyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların spor ile ilgilenme durumlarına göre spora yönelik tutumları incelendiğinde, sporla yaşama, spora ilgi duyma ve aktif spor yapma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sporla yaşama ve aktif spor yapma boyutlarında, spora katılımcı olarak dâhil olanlar ile hem katılımcı hem izleyici olanların yalnızca izleyici olanlara göre daha yüksek

puanlara sahip olduğu görülmüştür. Spora ilgi duyma boyutunda ise hem katılımcı hem izleyici grubunun yalnızca izleyici gruba göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu sonuç, spora doğrudan katılımın spora yönelik olumlu tutumu güçlendiren önemli bir unsur olduğunu göstermektedir. Literatürde mevcut bulguyu destekleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. SalehNia vd., (2012), aktif öğrencilerin spora ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının pasif öğrencilere göre daha olumlu olduğunu belirtmiştir. Güllü, (2007), okul dışında spor yapan öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde (Kılıç et al., 2018), okul dışında spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik daha olumlu tutum sergilediklerini belirlemiştir. Üstün ve Üstün, (2020) de aktif sporla ilgilenen üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere yönelik farkındalıklarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Nie (2024), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada egzersiz düzeyi yüksek olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik örtük ve açık tutumlarının daha olumlu olduğunu; ayrıca tutum değişiminin fiziksel aktivite davranışını desteklediğini ortaya koymuştur. Evangelou vd. (2024), ise öğrencilerin yaşam boyu egzersize yönelik tutumlarını inceledikleri çalışmalarında, orta ve yüksek düzeyde fiziksel olarak aktif öğrencilerin sedanter öğrencilere göre daha olumlu tutumlara sahip olduğunu bildirmiştir. Bu sonuçlar, spora aktif katılımın bireyde yalnızca fiziksel bir alışkanlık oluşturmadığını, aynı zamanda sporun anlamını, faydalarını ve yaşam içindeki yerini daha güçlü biçimde algılamaya katkı sağladığını göstermektedir. Dolayısıyla mevcut araştırmada yalnızca izleyici olan öğrencilerin daha düşük tutum puanlarına sahip olması, sporun deneyim yoluyla içselleştirilmesinin tutum gelişiminde belirleyici olduğunu düşündürmektedir.

Spor ile ilgilenme durumuna göre rekreasyon farkındalığı puanları incelendiğinde ise haz/eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Grup ortalamaları incelendiğinde hem katılımcı hem izleyici olan öğrencilerin bazı alt boyutlarda daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmekle birlikte, bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgu, spor ile ilgilenme biçiminin spora yönelik tutum üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu; ancak rekreasyon farkındalığını açıklamada tek başına yeterli olmadığını göstermektedir. Literatürde bu sonucun hem benzer hem de farklı yönleri bulunmaktadır. Mevcut bulgudan farklı olarak Üstün ve Üstün, (2020) aktif sporla ilgilenen üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fayda farkındalıklarının spora ilgi duymayanlara göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Benzer biçimde Üstün vd., (2020) serbest zaman fiziksel aktivitesine yönelik sağlık inançları ve tutumların bireylerin rekreatif farkındalıklarıyla ilişkili olabileceğini ortaya koymuştur. Buna karşın Ekinci ve Ozdilek, (2019) rekreasyon farkındalığını yalnızca spor katılımıyla sınırlı olmayan; haz/eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme gibi

daha geniş yaşam deneyimlerini içeren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamıştır. Geven ve Yaşartürk, (2024) de rekreasyon farkındalığının yükseköğrenim yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu belirterek bu kavramın yalnızca sportif katılım üzerinden açıklanamayacağını göstermiştir. Bu bağlamda mevcut araştırmada spor ile ilgilenme durumuna göre rekreasyon farkındalığında anlamlı farklılık bulunmaması, rekreasyon farkındalığının yalnızca sporla değil; sosyal çevre, üniversite olanakları, serbest zaman doyumu, kültürel katılım ve kişisel gelişim fırsatları gibi daha geniş değişkenlerle ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Yaş ile spora yönelik tutum arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş ile spora ilgi duyma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna karşın yaş ile sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum toplam puanı arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaş arttıkça öğrencilerin sporu yaşamlarının bir parçası olarak görme, aktif spor yapma ve genel spora yönelik tutum düzeylerinde sınırlı da olsa bir artış olduğunu göstermektedir. Literatürde mevcut bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Varol vd., (2017) üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını inceledikleri çalışmalarında yaş değişkeninin spora yönelik tutum üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturabileceğini belirtmiştir. Togo ve Öztürk, (2020) de spor organizasyonlarına katılan bireylerde spora yönelik tutumun yaş gibi demografik değişkenlerden etkilenebileceğini bildirmiştir. Bu çalışmalar, yaş ilerledikçe bireyin sağlıklı yaşam, boş zaman değerlendirme ve fiziksel aktiviteye ilişkin farkındalığının artabileceğini göstermektedir. Buna karşın Turhan vd., (2021) spor yöneticiliği öğrencilerinde yaş değişkenine göre spora yönelik tutumda anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Mevcut araştırmada ilişkinin düşük düzeyde bulunması, örneklemdeki yaş aralığının 18–25 ile sınırlı olmasından kaynaklanabilir. Bu nedenle yaş ile spora yönelik tutum arasındaki ilişkinin düşük düzeyde olması beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir. Ancak elde edilen pozitif yönlü ilişki, üniversite yıllarında ilerleyen yaşla birlikte öğrencilerin sporun sağlığa, sosyal yaşama ve kişisel gelişime katkılarını daha fazla fark etmeye başladıklarını düşündürmektedir.

Yaş ile rekreasyon farkındalığı arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş ile haz/eğlence, sosyal başarı ve toplam rekreasyon farkındalığı puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna karşılık yaş ile kendini geliştirme alt boyutu arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu sonuç, yaş arttıkça öğrencilerin rekreatif etkinlikleri özellikle kişisel gelişim, yeni beceriler kazanma ve potansiyelini keşfetme açısından daha fazla anlamlandırdıklarını göstermektedir. Literatürde rekreasyon farkındalığının bireyin kendini geliştirme ve yaşam doyumu gibi psikososyal çıktılarıyla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Geven ve Yaşartürk, (2024) üniversite öğrencilerinde rekreasyon farkındalığı ile yükseköğrenim yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu belirlemiş-

tir. Ayhan vd., (2022) ise, üniversite öğrencilerinde rekreasyonel fayda düzeyi ile akademik öz-yeterlik arasında ilişki olduğunu bildirerek rekreatif farkındalığın bireyin gelişimsel ve akademik yönleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. González-Serrano vd. (2022), fiziksel aktivite alışkanlığının sürdürülmesinde yaşın önemli bir değişken olabileceğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Demir ve Sayin, (2024) rekreasyon farkındalığı ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkileri inceleyerek rekreatif farkındalığın bireyin kendini gerçekleştirme ve performansını düzenleme süreçleriyle ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Buna karşılık mevcut araştırmada yaş ile toplam rekreasyon farkındalığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, örneklem yaş aralığının dar olması ve öğrencilerin benzer üniversite yaşam koşullarına sahip olmalarıyla açıklanabilir. Bu nedenle yaşın rekreasyon farkındalığını genel düzeyde açıklayan güçlü bir değişken olmadığı; ancak bireyin kendini geliştirme algısıyla sınırlı ve düşük düzeyde ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın temel değişkenleri olan spora yönelik tutum ile rekreasyon farkındalığı arasındaki ilişki incelendiğinde, spora yönelik tutum toplam puanı ile rekreasyon farkındalığı toplam puanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, öğrencilerin spora yönelik tutum düzeyleri arttıkça rekreasyon farkındalıklarının da arttığını göstermektedir. Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde, spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma boyutlarının rekreasyon farkındalığının sosyal başarı, kendini geliştirme ve haz/eğlence boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Yu vd. (2024), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada spora yönelik olumlu motivasyon ve tutumların yalnızca fiziksel katılımı değil, aynı zamanda bireyin serbest zaman etkinliklerinden haz alma, kendini geliştirme ve psikososyal kazanım elde etme düzeyini de artırabileceğini ifade etmiştir. Tian vd. (2022), rekreatif spor katılımının bireylerin yaşam doyumunu destekleyen bir süreç olduğunu, spora yönelik olumlu tutuma sahip bireylerin rekreatif etkinlikleri yalnızca boş zaman değerlendirme aracı olarak değil, aynı zamanda haz, kişisel gelişim ve sosyal kazanım sağlayan bir etkinlik alanı olarak algılayabileceklerini ifade etmektedir. Motevalli vd. (2024), yaptıkları çalışmada sporla olumlu ilişki kuran öğrencilerin serbest zamanlarını daha bilinçli değerlendirme eğiliminde olabileceklerini ve rekreasyonel farkındalık düzeylerinin bu süreçte artabileceğini ifade etmektedirler. Üstün ve Üstün, (2020) aktif sporla ilgilenen üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydalarına yönelik farkındalıklarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu sonuç, spora yönelik olumlu tutum ve aktif katılımın rekreatif farkındalıkla ilişkili olduğunu göstermektedir. Geven ve Yaşartürk, (2024) de rekreasyon farkındalığının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumuyla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyarak rekreatif farkındalığın bireyin yaşam

kalitesini artıran bir yapı olduğunu belirtmiştir. Ayhan ve arkadaşları (2022), rekreasyonel fayda düzeyi ile akademik öz-yeterlik arasında pozitif ilişkiler tespit etmiş; bu durum rekreatif etkinliklerin bireyin yalnızca boş zaman değerlendirme biçimi değil, aynı zamanda gelişimsel ve psikososyal kazanımlar elde ettiği bir alan olduğunu göstermiştir. Ayrıca Koçak, (2014) ve Şentürk, (2015), spora yönelik olumlu tutumun bireyi aktif yaşam biçimine yönlendirdiğini ve sporun bireyin yaşamında daha kalıcı bir yer edinmesine katkı sağladığını belirtmiştir. Bu bağlamda mevcut araştırmada spora yönelik tutum ile rekreasyon farkındalığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunması, spora olumlu yaklaşan öğrencilerin rekreatif etkinliklerden elde edilen haz, sosyal başarı ve kendini geliştirme gibi kazanımları daha fazla fark ettiklerini göstermektedir.

Spora ilgi duyma alt boyutunun rekreasyon farkındalığı toplam puanı ve tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermesi, spora yönelik ilginin rekreatif farkındalığın oluşumunda önemli bir değişken olduğunu düşündürmektedir. Literatürde bu sonucu destekleyen biçimde, fiziksel aktiviteye ve spora olumlu yaklaşan bireylerin rekreatif etkinlikleri daha faydalı ve anlamlı gördükleri belirtilmektedir (Üstün ve Üstün, 2020). Benzer şekilde Ekinci ve Özdilek, (2019), rekreasyon farkındalığının bireyin etkinliklerden elde ettiği haz, sosyal başarı ve kendini geliştirme kazanımlarını fark etmesiyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, spora ilgi duyan öğrencilerin rekreatif etkinlikleri yalnızca zaman geçirme aracı olarak değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve kişisel gelişim sağlayan etkinlikler olarak algıladıkları söylenebilir.

Sporla yaşama ve aktif spor yapma alt boyutlarının rekreasyon farkındalığı ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermesi de dikkat çekicidir. Bu bulgu, sporun bireyin yaşamına yerleşmesi ve davranışsal düzeyde sürdürülmesinin rekreatif farkındalıkla ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatürde Güllü, (2007) ile Kılıç vd., (2018), düzenli spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spora yönelik daha olumlu tutumlara sahip olduklarını belirtmiştir. SalehNia ve arkadaşları (2012) ise aktif öğrencilerin spora ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, aktif katılımın tutum gelişiminde önemli olduğunu göstermektedir. Rekreasyon bağlamında ise Geven ve Yaşartürk (2024) ve Ayhan vd., (2022) rekreatif farkındalığın yaşam doyumu, akademik öz-yeterlik ve psikososyal kazanımlarla ilişkili olduğunu belirlemiştir. Bu doğrultuda mevcut araştırmada aktif spor yapma ile rekreasyon farkındalığı arasında pozitif ilişki bulunması, aktif spor deneyiminin öğrencilerin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri faydaları daha fazla fark etmelerine katkı sağladığını düşündürmektedir.

Sonuç olarak, araştırmadan elde edilen bulgular spora yönelik tutum ile rekreasyon farkındalığı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Mevcut bulgular, spora yönelik olumlu tutumun yalnızca sportif

katılımı değil, aynı zamanda bireyin rekreatif etkinliklerden elde ettiği haz, sosyal başarı ve kendini geliştirme kazanımlarını fark etme düzeyini de desteklediğini ortaya koymaktadır. Literatürde sporun bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimini destekleyen çok boyutlu bir yapı olduğu vurgulanmakta (Yetim, 2014; Koçak, 2014), rekreasyonun ise bireyin serbest zamanını bilinçli değerlendirmesine, sosyal etkileşim kurmasına ve yaşam kalitesini artırmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Karaküçük, 2014; Ekinci ve Özdilek, 2019). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinde spora yönelik olumlu tutumların geliştirilmesi, rekreasyon farkındalığının artırılması açısından önemli bir değişken olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte araştırmanın ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüş olması nedeniyle elde edilen bulgular nedensel bir ilişki olarak yorumlanmamalıdır. Başka bir ifadeyle, spora yönelik tutum arttıkça rekreasyon farkındalığının da arttığı söylenebilir; ancak spora yönelik tutumun rekreasyon farkındalığını doğrudan artırdığı yönünde kesin bir nedensel çıkarımda bulunmak mümkün değildir.

ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin spora yönelik olumlu tutumlarının güçlendirilmesi ve rekreasyon farkındalıklarının artırılması amacıyla hem uygulamaya hem de gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik bazı öneriler geliştirilmiştir.

- Kampüs içi sportif ve rekreatif etkinlikler artırılabilir.
- Öğrencilerin aktif katılımını destekleyen programlar geliştirilebilir.
- Kadın öğrencilerin sportif etkinliklere katılımını destekleyen uygulamalar yaygınlaştırılabilir.
- Rekreasyon farkındalığına yönelik eğitim ve bilgilendirme etkinlikleri düzenlenebilir.
- Üniversitelerde spor ve rekreasyon alanlarına erişim kolaylaştırılabilir.
- Araştırma farklı üniversitelerde daha geniş örneklemlerle tekrarlanabilir.
- Farklı fakülte ve sınıf düzeylerine göre karşılaştırmalar yapılabilir.
- Nitel veya karma yöntemli çalışmalar yürütülebilir.
- Nedensel ilişkileri incelemek için boylamsal veya deneysel desenler kullanılabilir.
- Karma yöntemli araştırmalarla ile değerlendirme yapılarak spora yönelik tutum ve rekreasyon farkındalığı arasındaki ilişki daha bütüncül biçimde açıklanabilir.

KAYNAKÇA

Ayhan, R., Akay, B., Öçalan, M., & Orhan, R. (2022). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(3), 258–276.

Demir, O., & Sayin, A. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalık ve Optimal Performans Duygu Durumlarının İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(4), 43–52.

Ekinci, N. E., & Ozdilek, C. (2019). Investigation of University Students' Awareness of Recreational Activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, *11*(2).

Erkan, M., & Tufan, E. (2025). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalıklarının satın alma tarzlarına olan etkisi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(3), 80–96.

Evangelou, E., Digelidis, N., & Krommidas, C. (2024). Unravelling Students' Attitudes Toward Lifelong Exercise. *Physical Education Theory and Methodology*, *24*(6), 980–989.

Geven, C., & Yaşartürk, F. (2024). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, *13*(3), 288–298.

González-Serrano, M. H., González-García, R. J., Gómez-Tafalla, A., Refoyo Román, I., García-Pascual, F., & Calabuig, F. (2022). Promoting physical activity habits after completing secondary school: does the age matter? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(21), 14160.

Güllü, M. (2007). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının araştırılması (Yayınlanmamış doktora tezi). *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.

Gulnar, U. (2025). Investigation of the relationship between recreation awareness and technology addiction of university students. *International Journal of Technology in Education*, *8*(2), 246–273.

Gürbüz, B., & S.Karaküçük. (2007). BOŞ ZAMAN ENGELLERİ ÖLÇEĞİ-28: ÖLÇEK GELİŞTİRME, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3.

Iermakov, S., Yermakova, T., Jagiello, W., Vypasniak, I., Ivanyshyn, I., Yatsiv, Y., & Cieslicka, M. (2026). Validation of the Recreational Awareness Scale among ukrainian students under wartime conditions. *Physical Education of Students*, *30*(1), 43–53.

İlbak, İ., Akarsu, M., Cepicka, L., & Valach, P. (2025). The mediating role of physical activity attitude in the relationship between physical literacy and a sustainable healthy lifestyle in adolescents. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1661080.

Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Suat Karaküçük.

Khanizadeh, S., Mansouri, H., Abdollahi, M. hasan, Farrokhkolahi, S., & Najafzadeh, Y. (2026). Self-Care as a Mediator of Leisure Awareness, Psychological Well-Being, and Quality of Life in Iranian Youth. *Leisure Sciences*, 1–25.

Kinkawa, R., Ono, M., Horiuchi, S., Kikkawa, M., Ito, S., Shimasaki, A., Tamada, Y., Masuya, J., Honyashiki, M., & Inoue, T. (2025). Development of the Leisure Activity Scale for young adults: Reliability and validity. *Psychiatry and Clinical Neurosciences Reports*, *4*(1), e70070.

Kılıç, T., Uğurlu, A., & Cenik, D. (2018). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor eğitimi dersine karşı tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(2), 13–23.

Koçak, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: bir ölçek geliştirme çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *12*(1), 59–69.

Lapa, T. Y., & Ardahan, F. (2009). AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIM NEDENLERİ VE DEĞERLENDİRME BİÇİMLERİ. *Spor Bilimleri Dergisi*, *20*(4), 132–144.

Li, K., Omar Dev, R. D., & Li, W. (2025). Physical activity and happiness of college students: chain mediating role of exercise attitude and sleep quality. *Frontiers in Public Health*, *13*, 1544194.

Lu, Y., Yu, K., & Gan, X. (2022). Effects of a SMART goal setting and 12-week core strength training intervention on physical fitness and exercise attitudes in adolescents: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(13), 7715.

Motevalli, M., Drenowatz, C., Tanous, D. R., Wirnitzer, G., Kirschner, W., Ruedl, G., & Wirnitzer, K. C. (2024). Determinants of engagement in leisure-time physical activity and club sports among university students: a large-scale study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, *9*(3), 151.

Mutlu-Bozkurt, T. (2024). Üniversite ve lise öğrencilerinin spora yönelik tutumları: psiko-sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişme ile ilişkisi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, *14*(1), 25–43.

Nie, J. (2024). An analytical study on changes in university students' attitudes toward physical activity. *Frontiers in Sports and Active Living*, *6*, 1323582.

Osherow, E. K., Gnall, K. E., & Park, C. L. (2025). Associations between interoceptive awareness and leisure time physical activity intensity, engagement, and duration. *Psychology & Health*, 1–24.

Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, *13*(36), 1237–1250.

SalehNia, B., Mizany, M., Sajadi, S. N., & Rahimizadeh, M. (2012). A comparison between attitudes of active and inactive students toward sport and physical activities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *31*, 61–65.

Savcı, F. D. S., Öztürk, U. F. M., & Arıkan, F. D. H. (2006). Üniversite ö¤ rencilerinin

fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl*, *34*(3), 166–172.

Şentürk, H. E. (2015). Sportif tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(2), 8–18.

Senturk, H. E., Tanir, G., Erdogan Yuce, U., Karatut, A., & Karakaş, E. (2026). Attitudes Towards Sport in Early Adolescence: A Scale Adaptation Study for Sustainable Good Health and Well-Being. *Healthcare*, *14*(7), 842.

Simonton, K., Mercier, K., Centeio, E., Barcelona, J., Phillips, S., & Garn, A. C. (2021). Development of Youth Physical Activity Attitude Scale (YPAAS) for elementary and middle school students. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *25*(2), 110–126.

Snelgrove, R., Selvaratnam, V., Wood, L., & Potwarka, L. R. (2022). Distinguishing participants and non-participants in campus recreation: The roles of knowledge and motivations. *Recreational Sports Journal*, *46*(2), 175–183.

Sönmez, A., & Gürbüz, B. (2022). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumu ile üniversite yaşamına uyum ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, *10*(20), 481–502.

Swanepoel, E., Surujlal, J., & Dhurup, M. (2015). Attitude towards sport and physical activity, self-esteem, life satisfaction relationships and variations in terms of gender: perspectives from university students. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, *21*(sup-1), 14–28.

Terzioğlu, A. (2003). Yazıcı, M.(2003). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değer-Lendirme Anlayış ve Alışkanlıkları (Atatürk Üniversitesi Örneği). Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, *5*(2), 1–32.

Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y., & Zou, Z. (2022). The role of recreation specialization and self-efficacy on life satisfaction: the mediating effect of flow experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(6), 3243.

Togo, O. T., & Öztürk, A. (2020). Spor Organizasyonlarina Katilan Çalişanlarin Spora Yönelik Tutumlarinin İncelenmesi: Şirketler Ligi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *11*(1), 55–64.

Turhan, F. H., İnce, U., Aydogmus, M., & Yalçın, İ. (2021). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *8*(2), 19–32.

Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, *23*(2), 248–252.

Üstün, N. A., Üstün, Ü. D., Işık, U., & Yapıcı, A. (2020). Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: are they related in athletic and sedentary university students. *Progress in Nutrition*, *22*(1), 156–160.

Üstün, Ü. D., & Üstün, N. A. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *7*(S1), 38–48.

Varol, R., Varol, S., & Türkmen, M. (2017). Bartın üniversitesinde öğrenim gören öğ-

rencilerin spora yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *3*(2), 316–329.

Yalçınkaya, N., Soyer, F., & Ayhan, C. (2022). The effect of leisure benefits on happiness. *Journal of Human Sciences*, *19*(4), 641–647.

Yaşartürk, F., Genç, A., Peker, H., Bakar, M., & Bayburtlu, M. B. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Spora Yönelik Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *8*(2), 402–416.

Yavuz, C., & Yücel, A. S. (2019). SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *18*(72), 2050–2058.

Yetim, A. (2014). Sosyoloji ve Spor, Berikan Yayınevi, 6. *Baskı, Ankara*.

Yu, C., Zeng, Z., Xue, A., & Wu, Q. (2024). The effect of exercise motivation on college students' self-efficacy: the mediating roles of leisure satisfaction and mental toughness. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1465138.

Zhu, X., Lei, T., Zhu, J., He, W., & Huang, M. (2025). Community sports governance and physical activity participation: evidence on mediation by facilities and moderation by awareness. *BMC Public Health*, *25*(1), 3137.

Bölüm 7

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARDA OYUNUN GELİŞİMSEL DİNAMİKLERİ VE ADAPTASYON STRATEJİLERİ

Emrullah YILMAZ[1]
Helin OLCAY YILDIRAK[2]
Tuğba MUTLU BOZKURT[3]

1 , Bitlis Eren Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ID: 0000-0001-7481-5075
2 Bitlis Eren Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ID: 0000-0001-8643-4616
3 Bitlis Eren Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ID: 0000-0001-8663-2188

İnsanlık tarihinin her evresinde oyun, bireyin dış dünyayı içselleştirmesi, toplumsal normları öğrenmesi ve kendi potansiyelini keşfetmesi açısından merkezi bir rol üstlenmiştir. Güncel araştırmalar, oyunun yalnızca gelişimsel bir araç değil; fiziksel, bilişsel ve sosyal alanları bütüncül biçimde destekleyen temel bir katılım biçimi olduğunu ortaya koymaktadır (Ožbolt vd., 2024). Bu yaklaşım, oyunu yalnızca pedagojik bir araç değil, kamusal sağlık ve toplumsal katılım bağlamında ele alınması gereken bir hak alanı olarak konumlandırmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde oyun, öğrenmenin en doğal bağlamı olarak kabul edilmektedir. Çağdaş gelişim literatürü, çocuğun sosyal ilişkiler, mekânsal deneyim ve güvenli çevre aracılığıyla geliştiğini; oyun ortamlarının bilişsel ve duygusal düzenleme üzerinde belirleyici rol oynadığını göstermektedir (McGrath ve McConnell, 2024). Bu bağlamda oyun, çocuğun yalnızca eğlence alanı değil; güvenli bağlanma, akran etkileşimi ve öz-yeterlik geliştirme alanıdır.

20. yüzyılda Piaget'nin oyunu "özümleme" süreci olarak tanımlaması ve Vygotsky'nin oyunu Yakınsal Gelişim Alanı'nın inşa edildiği sosyal bir bağlam olarak ele alması, günümüzde de geçerliliğini korumaktadır. Ancak güncel çalışmalar, bu kuramsal çerçeveyi genişleterek çevresel düzenlemelerin ve yetişkin katılımının oyunun kapsayıcılığını belirlediğini ortaya koymaktadır. Nitekim pedagojik katılımın, serbest oyundan ziyade kapsayıcı oyun düzenlerinin oluşturulmasında kritik olduğu gösterilmiştir (Hansen vd., 2024). Bu bulgu, Vygotsky'nin sosyal destek vurgusunu çağdaş kapsayıcı eğitim perspektifiyle birleştirmektedir.

Günümüzde engellilik olgusuna yaklaşımın tıbbi modelden sosyal modele evrilmesi, oyunun anlamını da dönüştürmüştür. Engellilik artık bireysel eksiklikten ziyade çevresel bariyerler ve toplumsal tutumlarla ilişkilendirilmektedir. Sağlık eşitsizlikleri ve ableizm (engelliliğe yönelik önyargı) üzerine yapılan güncel çalışmalar, çevresel ve kurumsal düzenlemelerin bireyin katılımını doğrudan etkilediğini göstermektedir (Miner vd., 2024). Bu bağlamda oyun, bir "terapi aracı" olmaktan öte, eşit katılımın sağlandığı bir yaşam alanı olarak ele alınmalıdır. Özellikle duyusal ve nörogelişimsel farklılıkları olan çocuklar açısından fiziksel çevre düzenlemelerinin belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Duyusal kapsayıcı mekân tasarımına ilişkin güncel çalışmalar, oyun ve öğrenme alanlarının nöroçeşitliliğe uygun biçimde düzenlenmesinin sosyal katılımı ve psikolojik iyi oluşu artırdığını ortaya koymaktadır (Manning vd., 2023). Bu bulgular, sosyal model perspektifinin mekânsal boyutunu güçlendirmektedir. Ayrıca erken dönemdeki çevresel deneyimlerin nörogelişim üzerinde epigenetik ve bilişsel etkiler yarattığı; zenginleştirilmiş çevresel etkileşimin beyin gelişimini desteklediği belirtilmektedir (Komar-Fletcher vd., 2023). Bu durum, oyunun yalnızca pedagojik değil biyolojik gelişim açısından da kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Dolayısıyla bu çalışmanın amacı; özel gereksinimli çocuklarda oyunun çok boyutlu gelişimsel işlevlerini sosyal model perspektifi çerçevesinde ele almak, engel türlerine göre farklılaşan müdahale yaklaşımlarını analiz etmek ve fiziksel çevre ile materyal adaptasyonuna ilişkin kanıta dayalı stratejiler sunmaktır.

Oyun Kavramının Gelişimsel Alanlar Üzerindeki Multi-Disipliner Analizi

Oyun, çocuğun gelişimini parçalara ayırmadan, bütüncül bir perspektifle ele alan nadir süreçlerden biridir. Özel gereksinimli çocuklarda gelişim basamaklarının (fiziksel, bilişsel, duyusal, sosyal) birinde veya birkaçında yaşanan duraksamalar, oyunun sunduğu doğal, esnek ve güvenli öğrenme ortamı sayesinde desteklenebilmekte ve çoklu gelişim alanlarında ilerleme sağlanabilmektedir (Sandbank vd., 2020).

Şekil 1. *Oyunun Bütüncül Gelişimsel Etkisi: Motor Planlama, Sembolik Düşünme, Dil Gelişimi ve Öz-Yeterlik Alanları Arasındaki Sinerjik Etkileşim.*

Fiziksel ve Motor Gelişim Dinamikleri Üzerine Etkiler

Hareket temelli oyunlar; kas kuvveti, eklem hareketliliği, proprioseptif farkındalık ve kardiyovasküler dayanıklılık üzerinde doğrudan etkilidir. Fiziksel yetersizliği olan çocuklarda oyun, fizyoterapi salonlarının mekanik yapısından uzak, eğlenceli ve sürdürülebilir bir rehabilitasyon formudur. Toprak (2018) tarafından vurgulandığı üzere, oyun yoluyla gerçekleştirilen hareket eğitimleri ve istemli tekrarlı hareketler, beyindeki nöral plastik yapıyı tetikleyerek motor planlama becerilerini normalize etmekte; özellikle zihinsel engelli çocuklarda motor beceri düzeyini anlamlı ölçüde artırmaktadır. Büyük kas gruplarının aktif edildiği kaba motor oyunları (tırmanma, fırlat-

ma, dengede durma) postüral kontrolü artırırken; nesne manipülasyonuna dayalı ince motor oyunları (blok dizme, parmak oyunları) el-göz koordinasyonunu ve günlük yaşam becerilerini güçlendirir.

Bilişsel Kapasite ve Zihinsel Fonksiyonlar

Oyun, zihinsel süreçlerin somut bir laboratuvarıdır. Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda soyut kavramların (boyut, renk, mekânsal konum, neden-sonuç) öğrenilmesi ancak somut materyallerle oynanan oyunlarla mümkündür. Türkoğlu ve Uslu (2016), oyun temelli müdahalelerin çocukların bilişsel şemalarını zenginleştirerek günlük hayattaki problem çözme becerilerini doğrudan etkilediğini vurgulamaktadır. Nesneleri simgeleştirme (örneğin bir çubuğu at gibi kullanma), çocuğun sembolik düşünme evresine geçişini sağlar ve bu süreç özel eğitimde bilişsel gelişimin en kritik aşamasıdır.

Sosyal, Duygusal ve Dil Gelişim Süreçleri

Oyun, çocuğun iç dünyasındaki kaygı ve stresi dışa vurduğu doğal bir deşarj mekanizmasıdır. Başarı duygusunu oyun yoluyla deneyimleyen özel gereksinimli çocukların öz-yeterlilik algılarında ve sosyal etkileşim motivasyonlarında belirgin bir yükseliş gözlemlenmektedir (Özel ve Çay, 2023). Sosyal açıdan oyun; akran etkileşimi, sırasını bekleme, paylaşma ve kurallara riayet etme gibi toplumsal uyum becerilerinin kazanıldığı ilk "mini-toplum" örneğidir. Dil gelişimi bağlamında ise oyun, iletişimi tetikleyen doğal bir ihtiyaç alanı yaratarak çocuğun kelime dağarcığını ve pragmatik (işlevsel) dil becerilerini sistematik olarak geliştirir.

Özel Gereksinimli Çocuklarda Engellilik Tipolojisi (Türleri) ve Oyun Davranışları

Özel gereksinimli çocuklarda oyun davranışları, bireyin sahip olduğu yetersizliğin etiyolojisine (nedenleri ve ortaya çıkış sebepleri), şiddetine ve eşlik eden ek sınırlılıklara göre farklı morfolojik özellikler sergilemektedir. Literatürde, engel türüne bağlı olarak oyun örüntülerinin farklılaştığı ve bireysel değişkenlerin (yaş, dil düzeyi, bilişsel kapasite gibi) oyun niteliğini belirlediği vurgulanmaktadır (Verver vd., 2020).

Tipik gelişim gösteren akranlarında oyun, kendiliğinden gelişen ve içsel motivasyona dayalı doğal bir süreçken; özel gereksinimli çocuklarda bu süreç çoğu zaman yapılandırılmış öğretim, çevresel düzenleme ve sistematik destek gerektirmektedir. Yapılandırılmış öğretimin oyun becerilerini artırmada etkili olabildiği, ancak desteğin sürekliliğinin önemli olduğu gösterilmiştir (Pullum vd., 2020). Ayrıca oyun ortamlarının erişilebilirlik ve destekleyicilik düzeyi, engelli çocukların oyun kalitesini doğrudan etkilemektedir (Bulgarelli, 2020).

Bilişsel, duyusal veya fiziksel yetersizlikler, çocuğun oyun materyalleriy-

le kurduğu etkileşimi ve akran grubuyla olan sosyal bağlarını doğrudan etkilemektedir. Örneğin işitme kaybının derecesi, etiyolojisi ve erken müdahale süreci; çocuğun dil gelişimini ve buna bağlı olarak sembolik ve sosyal oyun becerilerini belirlemektedir (Andreeva vd., 2017). Benzer şekilde görme yetersizliği olan çocuklarda oyunun niteliğinin yalnızca görme düzeyiyle değil, dil becerileri ve yaş gibi bireysel faktörlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Verver vd., 2020).

Oyun fırsatlarına erişimde yaşanan sınırlılıklar, çevresel ve toplumsal bariyerlerle birleştiğinde "oyun yoksunluğu" riskini artırmaktadır. Çocukların fiziksel ve sosyal katılımını kısıtlayan bireysel ve çevresel engellerin, katılım düzeyini düşürdüğü belirtilmektedir (Zebracki, 2023). Ayrıca sosyal oyun yoksunluğunun, nörogelişimsel süreçler üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği ve sosyal-bilişsel gelişimi sekteye uğratabileceği bildirilmektedir (Tran ve Hall, 2019).

Bu bağlamda literatür, özel gereksinimli çocuklarda oyunun yalnızca gelişimsel bir çıktı değil, aynı zamanda müdahale edilmesi ve sistematik olarak desteklenmesi gereken temel bir hak ve gelişim alanı olduğunu vurgulamaktadır (Besio vd., 2017); (Bulgarelli, 2020).

ENGEL TÜRLERİNE GÖRE OYUN DAVRANIŞLARI KARŞILAŞTIRMASI

Engel Grubu	Tipik Oyun Davranışı	Temel Sınırlılık
Zihinsel Yetersizlik	Somut ve tekrar içeren oyunlar.	Sembolik (mış gibi) oyun gecikmesi.
OSB (Otizm Spektrum Bozukluğu)	Duyusal odaklı ve tekrarlayıcı örüntüler.	Ortak dikkat ve sosyal paylaşım.
Görme Engeli	Dokunsal ve işitsel keşif.	Mekânsal farkındalık ve hareket özgürlüğü.

Şekil 2. Özel Gereksinim Türlerine Göre Karakteristik Oyun Davranışları ve Temel İşlevsel Sınırlılıklar Panoraması.

Zihinsel Yetersizlik ve Bilişsel Gelişim Odaklı Oyun Dinamikleri

Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda oyun gelişimi, çoğunlukla kronolojik yaştan ziyade gelişimsel ve bilişsel düzeye paralel ilerlemektedir. Oyun örüntülerinin, çocuğun uyumsal becerileri ve bilişsel kapasitesiyle doğrudan ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bulgarelli ve Stancheva-Popkostadinova, 2017). Bu çocuklar, karmaşık kurallara dayalı oyunlardan ziyade daha somut,

tekrar içeren ve yapılandırılmış etkinlikleri tercih etme eğilimindedirler. Yapılandırılmış ve yönlendirilmiş oyun uygulamalarının, zihinsel yetersizliği olan çocuklarda kavram edinimini ve öğrenme süreçlerini desteklediği gösterilmiştir (Al-Shammari ve AlQuraan, 2018). Benzer şekilde, oyun temelli müdahalelerin yaşam becerileri ve uyumsal davranışlarda gelişim sağladığı bildirilmiştir (Mahaki vd., 2016). Zihinsel sınırlılıklar, sembolik (mış gibi yapma) oyun becerilerinin gelişimini geciktirebilmekte ve bu durum soyut düşünme ile temsil becerilerinin sınırlı kalmasına yol açabilmektedir. Oyun terapisi yaklaşımlarının, özellikle yapılandırılmış ve yarı yapılandırılmış sembolik oyun süreçlerinin, bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyebileceği vurgulanmaktadır (Astramovich vd., 2015). Ayrıca oyun terapisi uygulamalarının duygusal düzenleme ve sosyal ilişki becerilerini güçlendirdiği bildirilmiştir (Mora vd., 2018).

Oyun, zihinsel yetersizliği olan bireylerde yalnızca eğlence değil; öz-bakım, iletişim ve dil gelişimini destekleyen öğrenmeyi kolaylaştırıcı bir araç olarak işlev görmektedir. Erken müdahale programlarının gelişimsel alanlarda genel iyileşme sağladığı ve oyun temelli uygulamaların bu süreçte etkili olduğu belirtilmektedir (Kharad, 2019). Özellikle hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan çocuklarda blok merkezli oyunlar, nesne eşleme ve gruplandırma etkinlikleri gibi somut materyale dayalı uygulamaların bilişsel şemaları güçlendirdiği ve kavramsal gelişimi desteklediği ifade edilmektedir (Bulgarelli ve Stancheva-Popkostadinova, 2017). Akran etkileşimi açısından değerlendirildiğinde, zihinsel yetersizliği olan çocukların sosyal oyunda daha sınırlı girişim gösterdikleri ve paralel oyun aşamasında daha uzun süre kalabildikleri; birlikte oyun evresine geçişte akran aracılı müdahalelerin etkili olabildiği belirtilmektedir (Nabors, 2021). Akran destekli oyun müdahalelerinin sosyal başlatma, sürdürme ve karşılıklı etkileşim becerilerini artırdığı vurgulanmaktadır.

Down Sendromlu Bireylerde Oyunun Katalizör Rolü

Down sendromlu çocuklarda oyun, hipotonisite (düşük kas tonusu) ve eklem laksitesi (eklem gevşekliği) gibi fiziksel sınırlılıkların desteklenmesinde önemli bir araçtır. Türkiye'de özel eğitim kurumlarında yürütülen uyarlanmış beden eğitimi uygulamalarının, gelişimin bütünlüğünü desteklediği belirtilmektedir (Yılmaz ve Karakaş, 2023). Oyun temelli hareket eğitimi programlarının motor gelişim ve sosyal beceriler üzerinde anlamlı artış sağladığı gösterilmiştir (Civelek ve Uyanık, 2023). Bu nedenle fiziksel boyut, "eğlenceli fizyoterapi" yaklaşımıyla yapılandırılmalıdır. Ritim ve müzik temelli grup oyunlarının dikkat, katılım ve sosyal etkileşimi artırdığı ifade edilmektedir (Yazıcı Arıcı vd., 2023). Ayrıca açık hava ve yapılandırılmış oyun ortamlarının bilişsel ve sosyal gelişimi desteklediği belirtilmektedir (Yalçın ve Tantekin Erden, 2021).

Sonuç olarak, Down sendromlu çocuklarda oyun; motor koordinasyonu güçlendiren, sosyal modellemeyi destekleyen ve motivasyonu artıran disiplinler arası bir müdahale alanı olarak yapılandırılmalıdır.

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) ve Oyunun Duyusal Boyutu

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuklarda oyun, tipik gelişime kıyasla en belirgin farklılığın gözlemlendiği gelişim alanlarından biridir. Sembolik ve hayali oyun sınırlı kalırken, nesnelerin duyusal özelliklerine (dönme, ışık, doku vb.) odaklanan tekrarlayıcı oyun örüntüleri öne çıkmaktadır. Duyusal işlemleme farklılıklarının, çocukların oyuna katılım biçimini ve motivasyonunu doğrudan etkilediği; bu nedenle oyunun çoğu zaman sosyal paylaşım yerine öz-düzenleme aracı olarak kullanıldığı belirtilmektedir (Manning, Williams ve MacLennan, 2023). Bu bağlamda OSB'li çocuklarda oyun, duyusal ihtiyaçları dikkate alan yapılandırılmış ve görsel olarak desteklenmiş ortamlar içinde planlanmalıdır. Uyarlanmış fiziksel etkinlik ve yapılandırılmış öğretim uygulamalarının, özel gereksinimli çocuklarda sosyal katılımı ve gelişim bütünlüğünü desteklediği vurgulanmaktadır (Yılmaz ve Karakaş, 2023).

Dolayısıyla OSB'li çocuklara oyun becerisi kazandırılırken ortak dikkat, sıra alma ve karşılıklı etkileşim gibi temel iletişimsel yapı taşları oyunun merkezine yerleştirilmeli; duyusal hassasiyetler göz önünde bulundurularak yapılandırılmış, ancak esnek müdahale modelleri uygulanmalıdır.

Duyusal Yetersizlikler: Görme ve İşitme Engelli Çocuklarda Oyun Adaptasyonları

Görme engelli çocuklar için oyun, çevreyi dokunsal ve işitsel ipuçlarıyla anlamlandırma sürecidir. Görme kaybının mekânsal farkındalık ve hareket özgürlüğünü sınırlaması nedeniyle, güvenli ve sabit oyun alanlarının oluşturulması kritik önem taşır. Açık hava ve fiziksel çevre düzenlemelerinin, farklı oyun türlerini destekleyecek biçimde planlanmasının gelişimsel katılımı artırdığı belirtilmektedir (Yalçın ve Tantekin Erden, 2021). Dokunsal materyaller, sesli toplar ve mekânsal sabitlik gibi uyarlamalar, oyunun çeşitliliğini ve bağımsız katılımı destekler.

İşitme engelli çocuklarda ise oyunun odağı daha çok dil ve iletişim gelişimidir. Sözel etkileşimin sınırlı olması, görsel ipuçları ve modellemeyle desteklenen yapılandırılmış oyunların önemini artırmaktadır. Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde yürütülen uyarlanmış fiziksel etkinliklerin, iletişim ve sosyal katılımı desteklediği ifade edilmektedir (Yılmaz ve Karakaş, 2023).

Sonuç olarak, duyusal yetersizliği olan çocuklarda oyun; güvenli çevre düzenlemeleri, çoklu-duyusal materyaller ve görsel destekli yapılandırılmış

etkileşimler aracılığıyla planlanmalı hem bağımsız keşfi hem de sosyal katılımı güçlendirecek biçimde uyarlanmalıdır.

ÖZEL GEREKSİNİM TÜRLERİNE GÖRE OYUN ADAPTASYONLARI VE MÜDAHALE MATRİSİ

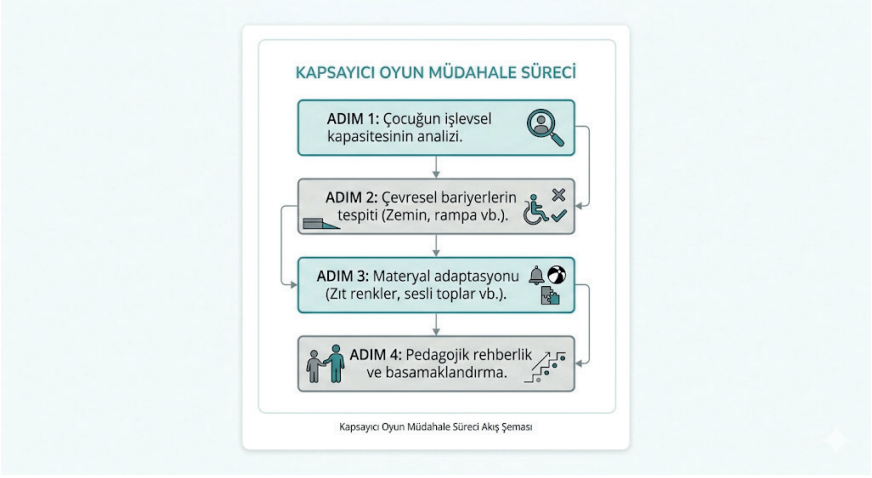
Engel Grubu	Temel Gelişimsel Odak	Materyal Adaptasyonu	Mekânsal/Kural Modifikasyonu	Örnek Uygulama
Zihinsel Yetersizlik	Bilişsel Şemalar, Neden-Sonuç	Somut, gerçekçi ve az parçalı materyaller.	Kuralların basamaklandırılması (Görev Analizi).	Hafıza ve Nesne Gruplama
Otizm (OSB)	Ortak Dikkat, Etkileşim	Duyusal uyaranı kontrollü (az ışıklı) araçlar.	Görsel çizelgeler ve rutinlerin korunması.	Floor-Time Destekli Oyunlar
Görme Yetersizliği	Mekânsal Oryantasyon	Sesli (zilli) toplar, dokulu yüzeyler.	Sabit oyun alanları ve dokunsal rehberler.	Ses Odaklı Yakalamaca
İşitme Yetersizliği	Dil ve İletişim Becerisi	Işıklı/titreşimli geri bildirimli araçlar.	Görsel işaret dili ve somut modelleme.	Görsel Ritim Oyunları
Fiziksel Yetersizlik	Motor Kontrol, Kuvvet	Kalınlaştırılmış tutamaklı araçlar.	Evrensel tasarım (rampa, kauçuk zemin).	Uyarlanmış Bocce / Voleybol
Down Sendromu	Taklit, Sosyal Model	Görsel ve ritmik destekli materyaller.	Ritmik ve müzik eşlikli grup etkinlikleri.	Ritim Grupları ve Drama

Kapsayıcı Oyun Adaptasyon Matrisi

Şekil 3. Özel Gereksinim Türlerine Göre Oyun Adaptasyonları ve Müdahale Matrisi

Kapsayıcı Oyun Ortamlarının Tasarımı ve Adaptasyon Stratejileri

Özel gereksinimli çocukların oyun hakkından tam anlamıyla yararlanabilmeleri, yalnızca bireysel müdahalelerle değil; çevresel, pedagojik ve sosyal düzenlemelerin bütüncül biçimde planlanmasıyla mümkündür. Evrensel tasarım yaklaşımı, çocuğun yetersizliklerine değil, işlevsel yeterliliklerine odaklanarak ortamın uyarlanmasını esas alır. Türkiye'de özel eğitim kurumlarında yürütülen uygulamalara ilişkin bulgular, fiziksel aktivite ve oyun ortamlarının erişilebilir biçimde düzenlenmesinin gelişimin bütünlüğünü desteklediğini göstermektedir (Yılmaz ve Karakaş, 2023).



Şekil 4. *Kapsayıcı Oyun Müdahale Süreci Akış Şeması: İşlevsel Analizden Pedagojik Rehberliğe Adaptasyon Basamakları.*

Fiziksel ve Çevresel Adaptasyonlar

Oyun alanlarının darbe emici, kaymaz ve düz zeminlerle tasarlanması; tekerlekli sandalye kullanan ya da ortopedik yetersizliği olan çocukların bağımsız katılımını artırmaktadır. Açık alan tasarımına ilişkin çalışmalar, dış mekânların yalnızca motor gelişimi değil, iş birliği ve sosyal etkileşimi de destekleyecek biçimde planlanması gerektiğini vurgulamaktadır (Yalçın ve Tantekin Erden, 2021).

Materyal uyarlamalarında ise zıt renk kullanımı (az görenler için), sesli materyaller (görme yetersizliği olanlar için) ve kavraması kolay tutamaklar (ince motor güçlüğü olanlar için) erişilebilirliği artıran temel stratejilerdir. Oyun temelli hareket programlarının motor yeterlilik ve sosyal katılım üzerinde anlamlı etkiler yarattığı gösterilmiştir (Civelek ve Uyanık, 2023). Bu bulgu, fiziksel düzenlemelerin yalnızca güvenlik değil, gelişimsel çıktı açısından da önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Şekil 5. *Evrensel Tasarım İlkeleri Çerçevesinde Mekânsal Oryantasyon ve Sosyal Katılım Odaklı Kapsayıcı Oyun Alanı Modeli*

Eğitsel ve Yöntemsel Modifikasyonlar

Kapsayıcı oyun ortamlarında kurallar, çocuğun bilişsel kapasitesine göre basamaklandırılmalı; karmaşık etkinlikler küçük ve yönetilebilir adımlara bölünmelidir. Görsel çizelgeler, model olma ve akran aracılı öğretim gibi stratejilerin sosyal katılımı güçlendirdiği belirtilmektedir (Yılmaz ve Karakaş, 2023). Akran destekli oyun uygulamaları, özel gereksinimli çocukların sosyal kabulünü artırırken, tipik gelişim gösteren çocuklarda da empati ve iş birliği becerilerini geliştirmektedir. Spor temelli etkinliklerin prososyal davranışlarla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Tarım, 2024). Bu bağlamda oyunun rekabetçi yönünden ziyade iş birlikçi doğasının ön plana çıkarılması; başa-

rının "kazanma" üzerinden değil, "katılım ve süreçteki ilerleme" üzerinden değerlendirilmesi kapsayıcı eğitimin temel ilkeleriyle örtüşmektedir.

Sonuç olarak kapsayıcı oyun tasarımı; erişilebilir fiziksel çevre, uyarlanmış materyal seçimi ve yapılandırılmış pedagojik rehberliğin birlikte planlandığı disiplinler arası bir süreçtir. Amaç, farklı gelişimsel düzeylerdeki çocukların aynı ortamda güvenli, anlamlı ve sürdürülebilir katılım göstermesini sağlamaktır.

Engel Türlerine Göre Özelleşmiş Oyun Materyalleri ve Adaptasyon Teknikleri

Özel gereksinimli çocuklarda oyun materyali seçimi ve uyarlaması, gelişimsel ihtiyaçlara duyarlı ve disiplinler arası planlanması gereken bir süreçtir. Materyaller yalnızca oyun aracı değil; çocuğun çevreyle kurduğu etkileşimi düzenleyen, motivasyonu artıran ve öğrenmeyi somutlaştıran araçlardır. Türkiye'de yürütülen fiziksel aktivite ve aile katılımlı programların, uygun materyal ve ortam düzenlemeleriyle çocukların özgüven, sosyal uyum ve katılım düzeylerini artırdığı belirtilmektedir (Yılmaz ve Uzunçayır, 2025).

Materyal uyarlamalarında temel hedef; çocuğun bağımsız hareket edebilmesini desteklemek, başarılabilir görevler sunmak ve oyuna yönelik içsel motivasyonu korumaktır. Fiziksel özellikler (ağırlık, tutuş kalınlığı, renk kontrastı), bilişsel yük düzeyi ve duyusal geri bildirim türü bu sürecin belirleyici değişkenleridir.

Bilişsel ve Zihinsel Yetersizliklerde Materyal Seçimi

Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda materyalin sade, somut ve doğrudan geri bildirim veren yapıda olması önemlidir. "Neden-sonuç" ilişkisini görünür kılan mekanizmalar (basıldığında ışık yanan ya da hareket eden oyuncaklar gibi) kavram gelişimini destekler. Eğitim ortamlarında akıl ve zekâ oyunlarının problem çözme ve üst düzey düşünme becerilerini geliştirdiği belirtilmektedir (Gülle ve Bayraktar, 2023).

Bu grupta materyallerin "basamaklandırılmış zorluk" ilkesine uygun olması gerekir. Az parçalı ve büyük bloklar, eşleştirme kartları, gerçek yaşam nesnelerinin modelleri dikkat süresini artırırken bilişsel yorgunluğu azaltır. Karmaşık çok aşamalı yapılar yerine aşamalı ilerleme sunan materyaller tercih edilmelidir.

Duyusal Yetersizliklerde Materyal Adaptasyonu

Görme yetersizliği olan çocuklarda dokunsal ve işitsel özellikler ön plana çıkar. Farklı dokulardaki yüzeyler, kabartmalı şekiller ve sesli toplar nesne farkındalığını ve mekânsal yönelimi destekler. Açık hava ve oyun tasarımına ilişkin yerli çalışmalar, çevresel çeşitliliğin çocukların aktif katılımını artır-

dığını göstermektedir (Yalçın ve Tantekin Erden, 2021).

İşitme yetersizliği olan çocuklarda ise görsel ve titreşimli geri bildirimler önemlidir. Spor ve oyun etkinliklerinde görsel yapılandırmanın sosyal katılım ve motivasyon üzerinde etkili olduğu bildirilmektedir (Avcı, Kılınçarslan ve Bayrakdar, 2022). Işıklı uyaranlar ve görsel sıra göstergeleri, grup oyunlarında sıra alma ve etkileşim düzenini destekler.

Fiziksel Yetersizliklerde Fonksiyonel Modifikasyonlar

Ortopedik yetersizliği olan çocuklarda materyalin kavranabilirliği ve erişilebilirliği önceliklidir. Kalınlaştırılmış tutamaklar, hafif materyaller ve sabitlenmiş oyun ekipmanları çocuğun bağımsız oyun süresini artırır. Spor temelli etkinliklerin prososyal davranış ve öz-yeterlilik algısıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Tarım, 2024).

Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi ile oyun motivasyonu arasındaki ilişkiye dikkat çeken çalışmalar, hareket temelli materyallerin çocukların katılım düzeyini artırdığını göstermektedir (Şimşek vd., 2023). Bu durum, fiziksel yetersizliği olan çocuklar için uyarlanmış spor materyallerinin yalnızca motor değil, psikososyal gelişim açısından da işlevsel olduğunu göstermektedir.

Bu çerçevede materyal adaptasyonu; her engel türüne özgü duyusal, bilişsel ve fiziksel özellikleri dikkate alan; bağımsızlığı artırırken gelişimi destekleyen dengeli bir tasarım yaklaşımı gerektirir.

Aile ve Öğretmenlerin Oyun Sürecindeki Rolü: Stratejik İş Birliği

Özel gereksinimli çocuklarda oyunun sürekliliği, aile ve eğitimcilerin eşgüdümlü çalışmasına bağlıdır. Oyun, yalnızca okul ortamında planlanan bir etkinlik değil; evde sürdürülen ve çocuğun günlük yaşamına entegre edilen gelişimsel bir süreçtir. Okul öncesi program materyallerinin incelendiği çalışmalar, öğretmen rehberliğinin oyun çeşitliliğini ve gelişim alanlarına hitap etme düzeyini doğrudan etkilediğini göstermektedir (Aşkar, 2021). Bu bulgu, öğretmenin oyun planlamasında bilinçli ve sistematik bir rol üstlenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Eğitimcinin Yapılandırıcı ve Rehber Rolü

Modern pedagojik yaklaşımlar, öğretmenin oyun sırasında "aktif gözlemci" konumunda olmasını ve çocuğa yalnızca gerektiğinde, kademeli ipuçlarıyla destek vermesini önermektedir. Eğitim ortamında yapılandırılmış etkinliklerin, çocukların dikkat süresi ve katılım düzeyini artırdığı belirtilmektedir (Gülle ve Bayraktar, 2023).

Spor ve hareket temelli etkinliklerde ise öğretmenin yönlendirme biçiminin, çocukların sosyal davranışlarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Tarım, 2024). Bu durum, öğretmenin oyunu rekabetten çok iş birliği ve süreç odaklı

olarak kurgulamasının önemini desteklemektedir.

Ayrıca dijital oyun alışkanlıkları üzerine yapılan çalışmalar, öğretmen ve aile rehberliğinin çocukların oyun davranışlarını şekillendirdiğini ortaya koymaktadır (Gönültaş vd., 2025). Bu bulgu, oyun sürecinde yetişkin yönlendirmesinin yalnızca fiziksel oyunlarda değil, tüm oyun türlerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Ailenin Ev Ortamındaki Rolü

Aile katılımını merkeze alan çalışmalar, ebeveyn-çocuk etkileşiminin oyun aracılığıyla güçlendiğini ve bunun çocukların sosyal uyumuna katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Yılmaz ve Uzunçayır, 2025). Ayrıca aile liderliği ve sınıf yönetim tarzlarını inceleyen araştırmalar, demokratik ve destekleyici yaklaşımların çocuk davranışları üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Ulusoy, 2025). Bu bağlamda ev ortamında düzenli ve etkileşimli oyun rutini oluşturmak, çocuğun okulda kazandığı becerilerin genellenmesini destekler. Aile ve öğretmen arasındaki düzenli iletişim; hedeflerin ortak belirlenmesi, oyun stratejilerinin paylaşılması ve çocuğun gelişimsel ilerlemesinin birlikte izlenmesi açısından kritik bir rol üstlenmektedir. Böylece oyun, okul ve ev arasında tutarlı bir gelişim köprüsüne dönüşmektedir.

Sosyal Kapsayıcılık Bağlamında Oyun Alanlarının Mekânsal Analizi

Oyun alanlarının tasarımı, sosyal kapsayıcılığın somut bir mekânsal karşılığı ve toplumsal adaletin fiziksel bir yansımasıdır. Bir oyun parkının, okul bahçesinin veya rekreasyon alanının "erişilebilir" olarak tanımlanması, yalnızca fiziksel engellerin kaldırılması ya da bir tekerlekli sandalye rampasının varlığı ile sınırlı tutulamaz. Gerçek bir kapsayıcılık, alanın farklı engel gruplarına sahip çocuklar tarafından herhangi bir dış yardıma ihtiyaç duyulmadan bağımsız ve güvenli biçimde kullanılabilir olmasını gerektirir. Araştırmalar, kapsayıcı oyun alanlarının yalnızca fiziksel erişilebilirliği değil, aynı zamanda sosyal katılımı, etkileşimi ve aidiyet duygusunu desteklemesi gerektiğini vurgulamaktadır (Moore ve Lynch, 2015; Woolley vd., 2015). Bu bağlamda evrensel tasarım yaklaşımı, mekânın eşit kullanım, esneklik, sezgisel anlaşılabilirlik ve güvenlik ilkeleri doğrultusunda planlanmasını öngören temel kuramsal çerçeveyi oluşturmaktadır (Hyun ve Kim, 2018).

Mekânsal Düzenleme ve Evrensel Tasarım Standartlarının Derinlemesine Analizi

Zemin Yapısı ve Hareket Serbestliği

Mekânın zemini, oyun alanındaki erişilebilirliğin omurgasını oluşturur. Geleneksel kum, çakıl veya gevşek toprak zeminler, tekerlekli sandalye kullanıcıları ve yürüme güçlüğü çeken çocuklar için ciddi birer engel teşkil etmektedir. Bu tür yüzeyler hem hareket sürekliliğini kesintiye uğratmakta hem de

bağımsız katılımı sınırlamaktadır. Yapılan çalışmalar, sertleştirilmiş, bütüncül ve darbe emici yüzeylerin erişilebilirliği artırdığını ve bağımsız hareketi desteklediğini göstermektedir (Moore ve Lynch, 2015). Ayrıca güvenli zemin tasarımının yalnızca yaralanma riskini azaltmakla kalmadığı, aynı zamanda enerji sarfiyatını düşürerek çocuğun oyun süresini ve katılım düzeyini artırdığı belirtilmektedir (Woolley vd., 2015).

Bununla birlikte yüzey dokusundaki kontrollü farklılaşmaların, özellikle görme yetersizliği olan çocuklar için mekânsal sınır algısı ve yön bulma açısından destekleyici bir unsur olduğu ifade edilmektedir (Hyun ve Kim, 2018). Bu durum, zemin tasarımının hem fiziksel hem de duyusal erişilebilirlik boyutunda ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Duyusal İstasyonlar ve Deneyim Çeşitliliği

Kapsayıcı bir oyun alanı, çocuğun yalnızca motor becerilerine değil, tüm duyusal sistemine hitap etmelidir. Çevresel faktörlerin (renk, ışık, doku, ses ve mekânsal yoğunluk) oyun katılımı üzerinde belirleyici olduğu ve özellikle otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda duyusal regülasyonu etkilediği bildirilmektedir (Hyun ve Kim, 2018). Duyusal açıdan dengeli ve çoklu deneyim sunan mekânsal düzenlemelerin, çocuğun çevreye uyumunu artırdığı ve oyun sürecine aktif katılımını desteklediği belirtilmektedir (Moore ve Lynch, 2015).

Parkların stratejik noktalarına yerleştirilen farklı dokulara sahip yüzeyler, işitsel paneller, hareketli elemanlar ve bitkisel düzenlemeler; çocuğun çevreyi çoklu duyusal kanallar aracılığıyla deneyimlemesine olanak tanımaktadır. Bu tür duyusal istasyonların, engelli ve tipik gelişim gösteren çocuklar için ortak deneyim alanları yaratarak sosyal etkileşimi güçlendirdiği ifade edilmektedir (Woolley vd., 2015).

Bilişsel Yönlendirme ve Mekânsal Oryantasyon

Özel gereksinimli çocukların bir oyun alanında kendilerini güvende hissetmelerinin ön koşulu, mekânın okunabilir ve öngörülebilir olmasıdır. Karmaşık ve düzensiz mekânsal organizasyon, özellikle bilişsel yetersizliği olan çocuklarda kaygı ve yönelim güçlüğüne neden olabilmektedir. Açık görüş alanı, belirgin geçiş noktaları, sade planlama ve yüksek görsel kontrastın bağımsız kullanım davranışını desteklediği belirtilmektedir (Moore ve Lynch, 2015).

Ayrıca net ve sezgisel yönlendirme unsurlarının, mekânsal oryantasyonu güçlendirdiği ve çocukların karar verme süreçlerini kolaylaştırdığı vurgulanmaktadır (Woolley vd., 2015). Mekânın okunabilirliğinin artırılması, çocuğun kontrol duygusunu destekleyerek güvenlik algısını güçlendirmektedir (Hyun ve Kim, 2018).

Ekipman Adaptasyonu ve Sosyal Etkileşim Odaklı Tasarım

Oyun ünitelerinin tasarımı, sosyal etkileşimi tetikleyecek biçimde ele alınmalıdır. Tekerlekli sandalye ile kullanılabilen salıncaklar, geniş platformlu döner sistemler ve çoklu kullanıcıya uygun oyun elemanları, "ayrıştırılmış oyun" yerine "birlikte oyun" kültürünü destekleyen tasarım örnekleridir. Araştırmalar, kapsayıcı oyun alanlarının engelli ve tipik gelişim gösteren çocuklar arasında daha fazla etkileşim fırsatı sunduğunu ve sosyal izolasyonu azalttığını göstermektedir (Woolley vd., 2015).

Ekipmanların erişilebilir ve birlikte kullanıma uygun tasarlanması, çocuklar arasında paralel oyundan iş birliğine dayalı oyuna geçişi kolaylaştırmakta ve sosyal katılımı artırmaktadır (Hyun ve Kim, 2018). Bu bağlamda kapsayıcı tasarım, yalnızca fiziksel erişimi değil, sosyal bütünleşmeyi de hedefleyen çok boyutlu bir planlama yaklaşımıdır.

Hareket Eğitimi ve Rehabilitatif Oyun: Fiziksel Aktivite Perspektifi

Beden eğitimi ve spor bilimleri literatüründe oyun, hareket eğitiminin yalnızca destekleyici bir aracı değil, hareket öğreniminin en doğal ve bütüncül formu olarak kabul edilmektedir. Hareket eğitimi yaklaşımları, bireyin motor becerilerini geliştirmeyi hedeflerken oyunu öğrenme sürecinin merkezine yerleştirir. Fiziksel aktivitenin çocukluk döneminde motor yeterlik, kardiyovasküler dayanıklılık ve kas kuvveti üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu sistematik incelemelerde ortaya konmuştur (Logan vd., 2018; Poitras vd., 2016).

Fiziksel aktivite, yalnızca fizyolojik sistemleri değil; öz-yeterlilik, motivasyon ve sosyal katılım gibi psiko-sosyal bileşenleri de aktive etmektedir. Özellikle yapılandırılmış hareket eğitimi programlarının çocuklarda motor koordinasyonu ve temel hareket becerilerini anlamlı düzeyde geliştirdiği gösterilmiştir (Logan vd., 2018). Bu durum, rehabilitatif oyunun yalnızca terapötik bir araç değil, aynı zamanda gelişimsel bir öğrenme ortamı olduğunu ortaya koymaktadır.

Rehabilitatif oyunun temel avantajı, egzersiz temelli hareketleri doğal oyun senaryosu içine entegre ederek çocuğun motivasyonunu artırmasıdır. Adaptif fiziksel aktivite alanında yapılan çalışmalar, oyun temelli fiziksel aktivite programlarının geleneksel egzersiz protokollerine kıyasla daha yüksek katılım ve devamlılık sağladığını göstermektedir (Rudd vd., 2015). Böylece hareket eğitimi, zorunlu bir terapi süreci olmaktan çıkıp, içsel motivasyonla sürdürülen bir gelişim sürecine dönüşmektedir.

Fiziksel Aktivite ve Motivasyonel Yapı: Oyun Tabanlı Müdahale Programları

Hareket eğitimi tasarlanırken oyun tabanlı müdahale programları stra-

tejik bir öneme sahiptir. Bu programlar, bireyin yapmakta zorlandığı hareketleri anlamlı ve hedef odaklı bir oyun bağlamına yerleştirerek motor öğrenmeyi destekler. Motor öğrenme literatürü, anlamlı görev temelli aktivitelerin tekrarlı ve amaçlı hareketlere kıyasla daha yüksek transfer etkisi oluşturduğunu göstermektedir (Robinson vd., 2015). Örneğin, üst ekstremite mobilizasyonuna yönelik bir hareketin soyut tekrarlar yerine bir oyun görevi (nesne yakalama, hedefe atış, simgesel görev tamamlama) içinde sunulması hem tekrar sayısını artırmakta hem de hareket kalitesini iyileştirmektedir. Oyun temelli fiziksel aktivitenin çocuklarda temel hareket becerileri üzerinde anlamlı gelişmeler sağladığı meta-analiz bulgularında da yer almaktadır (Logan vd., 2018).

Bu yaklaşım, çocuğun yorgunluk algısını azaltarak aktiviteye yönelik içsel motivasyonu artırmaktadır. Fiziksel aktiviteye yönelik olumlu deneyimlerin, uzun vadede hareket katılım alışkanlıklarını güçlendirdiği bildirilmektedir (Poitras vd., 2016). Böylece hareket eğitimi, yalnızca kısa vadeli performans artışı değil, yaşam boyu fiziksel aktivite davranışının temellenmesi açısından da kritik bir rol oynamaktadır.

Geleneksel egzersiz protokollerinin sunduğu fiziksel kazanımlar, günümüzde hareket temelli dijital teknolojiler (Fijital) ile sentezlenerek yorgunluk algısını minimize eden ve katılım sürekliliğini maksimize eden yeni bir rehabilitasyon modeline dönüşmektedir.

Şekil 6. *Hareket Eğitiminde Teknolojik Dönüşüm: Motivasyonel Bir Araç Olarak Fijital (Fiziksel+Dijital) Oyun Entegrasyonu.*

Nöromotor Gelişim ve Terapötik Oyunun Sinerjisi

Hareket eğitimi süreci, nöromotor sistem üzerinde tekrar ve geri bildirim temelli bir adaptasyon mekanizması oluşturur. Amaçlı ve oyun temelli

fiziksel aktivitelerin motor kontrol, denge ve koordinasyon üzerinde belirgin iyileşmeler sağladığı gösterilmiştir (Robinson vd., 2015). Görev temelli ve problem çözmeye dayalı hareket etkinlikleri, duyusal geri bildirim süreçlerini aktive ederek motor öğrenmeyi güçlendirmektedir. Motor gelişim literatürü, hareket becerilerinin erken dönemde yapılandırılmasının ileri yaşlardaki fiziksel performansla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Logan vd., 2018). Bu bağlamda oyun liderinin (öğretmen, antrenör veya terapist) rolü kritik önem taşımaktadır. Görev zorluğunun bireyin beceri düzeyiyle dengelenmesi, akış (flow) deneyimini destekleyerek optimal performans durumunun oluşmasına katkı sağlar. Fiziksel aktivite temelli programların bireyselleştirilmiş ve ilerleyici zorluk içermesi gerektiği literatürde özellikle vurgulanmaktadır (Rudd vd., 2015).

Sonuç olarak rehabilitatif oyun, yalnızca egzersizin eğlenceli bir versiyonu değil; motor öğrenme, motivasyon, performans ve fiziksel uygunluğu eş zamanlı olarak destekleyen bütüncül bir hareket eğitimi yaklaşımıdır.

Türkiye'de ve Dünyada Engelli Çocuklarda Oyun Araştırmalarının Karşılaştırmalı Analizi

Özel gereksinimli çocukların oyuna katılımı, küresel düzeyde sadece pedagojik bir konu değil, aynı zamanda temel bir insan hakları meselesi olarak ele alınmaktadır. Dünyada ve Türkiye'de bu alanda yapılan araştırmalar ve yasal düzenlemeler, engelli bireyin toplumdaki konumuna dair değişen paradigmaları yansıtmaktadır. Geçmişte "tıbbi model" ekseninde yalnızca tedavi odaklı değerlendirilen oyun süreci, günümüzde "sosyal model" ve "hak temelli yaklaşım" çerçevesinde kapsayıcılık odağına taşınmıştır. Oyun hakkının çocuk sağlığı ve gelişimi açısından vazgeçilmez olduğu, pediatrik literatürde güçlü biçimde ortaya konmuştur (Ginsburg, 2007). Ayrıca risk içeren serbest oyun ortamlarının çocukların fiziksel, sosyal ve öz-düzenleme becerilerini artırdığı deneysel olarak gösterilmiştir (Bundy vd., 2009).

Bu dönüşüm, engelli çocukların yalnızca terapi bağlamında değil, sosyal katılım ve toplumsal görünürlük perspektifiyle değerlendirilmesini beraberinde getirmiştir (Shields ve Synnot, 2016).

Küresel Perspektif: Sosyal Kapsayıcılık ve Hak Temelli Yaklaşımlar

Dünya genelinde engelli çocukların oyun haklarını koruyan en temel belge, United Nations Çocuk Haklarına Dair Sözleşme'dir. Sözleşmenin 31. maddesi, her çocuğun dinlenme, boş zaman değerlendirme, oynama ve yaşına uygun eğlence etkinliklerinde bulunma hakkını güvence altına alır. Bu madde, engelli çocuklar açısından yalnızca erişilebilirlik değil, eşit ve ayrımcılıktan uzak katılım yükümlülüğü getirmektedir.

Uluslararası literatürde oyun, sosyal kapsayıcılığın temel mekanizma-

larından biri olarak ele alınmaktadır. Engelli çocukların fiziksel aktivite ve oyun ortamlarına katılımının çevresel düzenlemelerden doğrudan etkilendiği gösterilmiştir (Anaby vd., 2013; Shields ve Synnot, 2016). Evrensel tasarım ilkeleri doğrultusunda düzenlenen oyun alanlarının sosyal bütünleşmeyi ve akran kabulünü artırdığı belirtilmektedir (Prellwitz ve Skär, 2007).

Bu bağlamda küresel araştırmalar, oyunun yalnızca gelişimsel kazanımlar üretmediğini; aynı zamanda sosyal izolasyonu azalttığını ve aidiyet duygusunu güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Türkiye'deki Akademik Eğilimler: Gelişimsel ve Müdahale Odaklı Çalışmalar

Türkiye bağlamında yapılan araştırmalar incelendiğinde, akademik birikimin ağırlıklı olarak oyunun eğitsel bir müdahale aracı olarak kullanılmasına odaklandığı görülmektedir. Yerli literatürde; oyunun zihinsel yetersizliği olan çocuklarda kavram öğretimi, otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda sosyal etkileşim başlatma veya fiziksel yetersizliği olan çocuklarda motor becerileri geliştirme üzerindeki etkinliğini ölçen deneysel çalışmalar yoğunluktadır.

Özkubat ve Özdemir (2014), otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda oyun temelli öğretim uygulamalarının sosyal etkileşim davranışlarını anlamlı düzeyde artırdığını ortaya koymuştur.

Benzer şekilde, Kasari, Freeman ve Paparella (2006), akran aracılı ve oyun temelli müdahalelerin otizmli çocuklarda sosyal iletişim ve ortak dikkat becerilerini anlamlı biçimde geliştirdiğini göstermiştir. Bu bulgular, oyun temelli uygulamaların kaynaştırma ve sosyal etkileşim bağlamında etkili bir yöntem olduğunu desteklemektedir.

Yasal Mevzuat ve Uygulama Farklılıklarının Karşılaştırılması

Uluslararası alanda United Nations Engelli Hakları Sözleşmesi (UNCRPD), taraf devletlere oyun alanlarını ve kamusal alanları erişilebilir kılma yükümlülüğü getirmektedir. Evrensel tasarım ilkeleri bu yükümlülüğün uygulama çerçevesini oluşturmaktadır.

Türkiye'de bu durum 5378 Sayılı Engelliler Hakkında Kanun ve ilgili yönetmeliklerle desteklenmektedir. Yasal metinler düzeyinde Türkiye'nin küresel standartlarla büyük ölçüde örtüştüğü görülmektedir. Ancak uygulama düzeyinde farklılıklar dikkat çekmektedir.

Uslu ve Shakouri (2012), Türkiye'deki çocuk oyun alanlarının önemli bir bölümünün engelli çocuklar açısından yeterince kapsayıcı olmadığını ve evrensel tasarım ilkelerinin sınırlı düzeyde uygulandığını ortaya koymuştur. Buna karşılık uluslararası literatür, engelli çocukların ayrıştırılmış özel park-

lar yerine erişilebilir genel park alanlarında akranlarıyla birlikte bulunmasının sosyal bütünleşmeyi güçlendirdiğini vurgulamaktadır (Prellwitz ve Skär, 2007).

Metodolojik Karşılaştırma: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar

Dünyadaki güncel araştırmalar, engelli çocukların oyun deneyimlerini kendi perspektiflerinden ele alan nitel ve fenomenolojik çalışmalara önem vermektedir. Özellikle katılım, aidiyet ve öznel iyi oluş kavramları ön plana çıkmaktadır (Shields ve Synnot, 2016).

Türkiye'de ise nicel veri toplama araçları, ölçekler ve deneysel desenler halen baskın metodolojik yaklaşımı oluşturmaktadır. Özkubat ve Özdemir (2014) gibi çalışmalar müdahale sonrası ölçülebilir davranış değişimini analiz etmektedir. Bu durum, yerli araştırmaların daha çok sonuç odaklı; küresel araştırmaların ise süreç ve deneyim odaklı olduğunu göstermektedir.

Küresel ve Yerel Uygulamalarda Rehabilitasyon–Sosyalleşme Dengesi

Dünya ile Türkiye arasındaki en belirgin fark, uygulamanın rehabilitasyon ve sosyalleşme dengesinde ortaya çıkmaktadır. Küresel eğilimler, engelli çocukların tipik gelişim gösteren akranlarıyla birlikte aynı oyun alanlarında bulunmasını teşvik eden kapsayıcı modelleri ön plana çıkarmaktadır (Bundy vd., 2009; Shields ve Synnot, 2016).

Türkiye'de ise oyun uygulamalarının uzun süre yapılandırılmış, öğretim temelli ve zaman zaman ayrıştırılmış biçimde kurgulandığı görülmektedir. Bununla birlikte, son yıllarda kaynaştırma ve kapsayıcı uygulamalara yönelik akademik ilginin arttığı ve oyun temelli sosyal kabul çalışmalarının yaygınlaştığı gözlemlenmektedir (Özkubat ve Özdemir, 2014). Bu gelişmeler, Türkiye'deki literatürün küresel sosyal model yaklaşımıyla giderek daha fazla örtüşmeye başladığını göstermektedir.

Tartışma, Politika Önerileri ve Sonuç

Özel gereksinimli çocukların dünyasında oyun, sadece bir eğlence aracı değil; hayata tutunma, dünyayı keşfetme ve var olma biçimidir. Literatür, oyunun bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim üzerindeki belirleyici etkisini güçlü biçimde ortaya koymaktadır (Ginsburg, 2007). Bu çalışma boyunca ele alınan gelişimsel dinamikler, oyunun bireyin bilişsel, fiziksel ve psiko-sosyal kapasitesini maksimize eden en güçlü rehabilitatif unsurlardan biri olduğunu göstermektedir (Bundy vd., 2009). Oyun, engel türü ve derecesi ne olursa olsun, her çocuğun kendi potansiyelini en özgür ve güvenli şekilde deneyimlediği bir gelişim alanı niteliği taşımaktadır (Shields ve Synnot, 2016).

Sentez ve Genel Değerlendirme

Çalışmanın temel bulguları, özel gereksinimli çocuklarda oyunun tipik gelişim gösteren çocuklardan farklı olarak daha yüksek düzeyde "uyarlanmış çevre" ve "yapılandırılmış destek" gerektirdiğini göstermektedir. Çevresel düzenlemelerin katılım üzerindeki belirleyici rolü uluslararası araştırmalarla da desteklenmektedir (Anaby vd., 2013). Zihinsel yetersizlikte somutlaştırma ve yapılandırılmış öğretim stratejileri; otizm spektrum bozukluğunda ortak dikkat ve sosyal etkileşimi destekleyen oyun temelli müdahaleler; fiziksel yetersizlikte ise çevresel uyarlamalar ve hareket modifikasyonu, oyunun gelişimsel etkisini güçlendiren temel yaklaşımlardır (Özkubat ve Özdemir, 2014; Kasari vd., 2006).

Ancak en dikkat çekici sonuç; oyunun sadece çocuğun "eksiklerini tamamlayan" bir araç değil, onun güçlü yönlerini ve yeteneklerini ortaya çıkaran bir platform olduğudur. Katılım temelli modeller, oyunun bağımsızlık ve öz-belirleme gelişimine katkı sağladığını göstermektedir (Shields ve Synnot, 2016). Materyallerin doğru seçimi ve oyun alanlarının kapsayıcı tasarımı, engelli çocuğun bağımlılıktan bağımsızlığa geçiş sürecini hızlandırmaktadır (Prellwitz ve Skär, 2007; Uslu ve Shakouri, 2012).

Tartışma: Uygulama ve Teori Arasındaki Boşluklar

Dünya ve Türkiye ölçeğinde yapılan karşılaştırmalı analizler, yasal mevzuatın kapsayıcılığı teşvik etmesine rağmen uygulamada ayrıştırılmış modellerin halen yaygın olduğunu göstermektedir. Çevresel engellerin ve sosyal bariyerlerin katılımı sınırladığı, sistematik incelemelerde ortaya konmuştur (Shields ve Synnot, 2016).

Küresel literatür, kapsayıcı oyun ortamlarının sosyal bütünleşmeyi artırdığını ve akran kabulünü güçlendirdiğini vurgulamaktadır (Prellwitz ve Skär, 2007). Buna karşılık Türkiye'de oyun uygulamalarının uzun süre daha çok beceri öğretimi ve performans artışı odaklı yapılandırıldığı görülmektedir (Özkubat ve Özdemir, 2014). Bu durum, sosyal model ile müdahale temelli model arasında bir uygulama boşluğu oluşturmaktadır.

Tartışmanın merkezinde yer alan bir diğer unsur ise aile ve eğitmenlerin oyun sürecindeki kolaylaştırıcı rolüdür. Araştırmalar, ebeveyn katılımının oyun temelli müdahalelerin etkililiğini artırdığını göstermektedir (Kasari vd., 2006). Oyun bir "ders" formatına indirgendikçe çocuğun içsel motivasyonunun zayıfladığı; serbest ve anlamlı katılım sağlandığında ise gelişimsel kazanımların arttığı belirtilmektedir (Bundy vd., 2009).

Stratejik Politika Önerileri

Bu bilimsel veriler ışığında, özel gereksinimli çocukların oyun hakkını tam anlamıyla kullanabilmeleri için şu politika önerileri geliştirilmiştir:

- Evrensel Tasarımın Zorunluluğu: Kamusal oyun alanlarının fiziksel, duyusal ve bilişsel erişilebilirlik ilkelerine göre tasarlanması gerekmektedir. Çevresel düzenlemelerin katılımı doğrudan etkilediği kanıtlanmıştır (Anaby vd., 2013; Uslu ve Shakouri, 2012).

- Müfredat ve Pedagojik Reform: Oyun, özel eğitimde yardımcı yöntem olmaktan çıkarılarak merkezi öğrenme alanı olarak konumlandırılmalıdır. Oyun temelli öğretimin sosyal etkileşim üzerindeki etkisi deneysel olarak gösterilmiştir (Özkubat ve Özdemir, 2014).

- Aile Temelli Oyun Programları: Aile katılımının sosyal iletişim ve ortak dikkat gelişimi üzerindeki olumlu etkileri ortaya konmuştur (Kasari vd., 2006). Bu nedenle aile temelli oyun eğitimleri yaygınlaştırılmalıdır.

- Materyal Geliştirme ve Teşvik: Uyarlanmış materyaller ve kapsayıcı tasarım, bağımsız katılımı artırmaktadır (Prellwitz ve Skär, 2007).

- Kapsayıcı Sosyal Kampanyalar: Sosyal bariyerlerin ve tutumsal engellerin katılımı sınırladığı bilinmektedir (Shields ve Synnot, 2016). Bu nedenle toplumsal farkındalık çalışmaları önem taşımaktadır.

- Eğitimci Yeterliliklerinin Artırılması: Özel eğitim ve genel eğitim branşlarındaki öğretmenlerin hizmet içi eğitim programlarına "Kapsayıcı Oyun Adaptasyonu ve Uygulama" modülleri zorunlu olarak eklenmelidir. Öğretmen rehberliğinin oyun çeşitliliğini ve gelişimsel çıktıları doğrudan etkilediği göz önünde bulundurularak, eğitimcilerin uyarlanmış oyun tasarımı konusundaki pedagojik donanımları güçlendirilmelidir.

Sonuç

Özel gereksinimli çocukların dünyasında oyun, yalnızca bir eğlence aracı değil; hayata tutunma, dış dünyayı içselleştirme ve kendi potansiyelini keşfetme biçimidir. Bu çalışma boyunca ele alınan gelişimsel dinamikler, oyunun bireyin bilişsel, fiziksel ve psiko-sosyal kapasitesini maksimize eden en güçlü rehabilitatif unsurlardan biri olduğunu doğrulamaktadır. Engel türü ve derecesi ne olursa olsun oyun, her çocuğun kendi potansiyelini en özgür ve güvenli şekilde deneyimlediği bir gelişim alanı niteliği taşımaktadır.

Ancak bu gelişimsel çıktılara ulaşılabilmesi; fiziksel çevre düzenlemeleri, materyal adaptasyonları ve yapılandırılmış pedagojik rehberliğin bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasına bağlıdır. Şekil 1'de sunulan kapsayıcı oyun alanı modeli, evrensel tasarım ilkelerinin yalnızca erişilebilirliği değil, aynı zamanda sosyal etkileşimi ve aidiyet duygusunu nasıl desteklediğini somut bir biçimde ortaya koymaktadır. Özellikle "Fijital" yaklaşımlar gibi modern teknolojik entegrasyonların sürece dahil edilmesi, özel gereksinimli bireylerin dijital dönüşen dünyada akranlarıyla eşit şartlarda yer alması açısından kritik bir önem arz etmektedir.

Sonuç olarak, engelli bir çocuğun akranlarıyla birlikte herhangi bir engel hissetmeden oyun oynayabilmesi; yalnızca bireysel gelişimin değil, toplumsal kapsayıcılığın da en güçlü göstergesidir. Bilimsel literatür, oyunun bir lütuf değil; çocuk gelişimi, sosyal katılım ve psikososyal iyilik hali açısından temel bir hak olduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır (Ginsburg, 2007).

KAYNAKÇA

Al-Shammari, Z., & AlQuraan, M. (2018). FOLLOW Intervention Strategy for Children with Intellectual Disabilities: Development and Effects. The International Journal of Pedagogy and Curriculum, 25, 33-43. https://doi.org/10.18848/2327-7963/cgp/v25i04/33-43.

Anaby, D., Hand, C., Bradley, L., et al. (2013). The effect of the environment on participation of children and youth with disabilities. Disability and Rehabilitation, 35(19), 1585–1592. https://doi.org/10.3109/09638288.2012.748840

Andreeva, A., Celo, P., & Vian, N. (2017). Play in children with hearing impairments. https://doi.org/10.1515/9783110522143-008

Arici, E., Ampartzaki, M., Papadakis, S., & Kalogiannakis, M. (2023). Öğretmenlerin Erken Çocukluk Eğitiminde Müzik Etkinliklerine İlişkin Algıları: Türkiye'den Örnekler Üzerine Bir Odak. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. https://doi.org/10.46778/goputeb.1310412.

Astramovich, R., Lyons, C., & Hamilton, N. (2015). Play Therapy for Children With Intellectual Disabilities. Journal of Child and Adolescent Counseling, 1, 27 - 36. https://doi.org/10.1080/23727810.2015.1015904.

Aşkar, N. (2021). Açık Havada Eğitim: Okul Öncesi Eğitim Programı Materyalleri Bağlamında Bir Değerlendirme. , 35, 132-153. https://doi.org/10.33308/26674874.2021351236.

Avci, P., Kılınçarslan, G., & Bayrakdar, A. (2022). "HEY, HAVE YOU HEARD HEMSBALL?" JOURNEY TO INNOVATION: A QUALITATIVE STUDY. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. https://doi.org/10.38021/asbid.1128284.

Besio, S., Bulgarelli, D., & Stancheva-Popkostadinova, V. (2017). Play development in children with disabilities. https://doi.org/10.1515/9783110522143

Bulgarelli, D. (2020). Perspectives and research on play for children with disabilities. https://doi.org/10.1515/9788395669613

Bulgarelli, D., & Stancheva-Popkostadinova, V. (2016). 5 Play in Children with Intellectual Disabilities. , 88-93. https://doi.org/10.1515/9783110522143-007.

Bundy, A., Luckett, T., Tranter, P., Naughton, G., Wyver, S., Ragen, J., & Spies, G. (2009). The risk is that there is "no risk": A simple, innovative intervention to increase children's activity levels. International Journal of Early Years Education, 17(1), 33–45. https://doi.org/10.1080/09669760802699878

Civelek, P., & Uyanık, G. (2023). The Effect of Play-Based Movment Education Program in Supporting the Development of Sedentary 5-Year-Old Children. e-International Journal of Educational Research. https://doi.org/10.19160/e-ijer.1339028.

Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent–child bonds. Pediatrics, 119(1), 182–191. https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697

Gönültaş, O., Demirbaş, I., Ayvadana, E., & Aşkar, K. (2025). Ebeveynlerin Çocukları-

nın Dijital Oyun Oynama Alışkanlıklarına İlişkin Görüşleri: Özel Yetenekliler Örneklemi. Turkish Journal of Educational Studies. https://doi.org/10.33907/turkjes.1639673.

Gülle, T., & Bayraktar, H. (2023). Eğitimde Akıl ve Zekâ Oyunları Kullanımının Faydaları. The Journal of Academic Social Resources. https://doi.org/10.29228/asrjournal.68927.

Hansen, J., Skovbjerg, H., Sand, A., Jensen, J., Jørgensen, H., & Lieberoth, A. (2024). Pedagogues' participation in play as a pathway to inclusive environments. European Journal of Inclusive Education. https://doi.org/10.7146/ejie.v3i1.143132.

Hyun, E., & Kim, J. (2018). Inclusive playground design for children with disabilities: Environmental factors influencing participation. Sustainability, 10(10), 3644. https://doi.org/10.3390/su10103644

Kasari, C., Freeman, S., & Paparella, T. (2006). Joint attention and symbolic play in young children with autism. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47(6), 611–620. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.01567.x

Kharad, M. (2019). Effect of Early Intervention on Development of Children with Intellectual Disability: A Review. , 22, 1934-1940.

Komar-Fletcher, M., Wojas, J., Rutkowska, M., Raczyńska, G., Nowacka, A., & Jurek, J. (2023). Negative environmental influences on the developing brain mediated by epigenetic modifications. Exploration of Neuroscience. https://doi.org/10.37349/en.2023.00021.

Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2018). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. Child: Care, Health and Development, 44(3), 305–315. https://doi.org/10.1111/cch.12511

Mahaki, F., Jondani, H., & Mahaki, V. (2016). Effectiveness of Play Therapy on Life Skills of Children with Intellectual Disability. , 2, 23-29.

Manning, C., Williams, G., & MacLennan, K. (2023). Sensory-inclusive spaces for autistic people: We need to build the evidence base. Autism, 27, 1511 - 1515. https://doi.org/10.1177/13623613231183541.

McGrath, A., & McConnell, E. (2024). From nursery to primary school; what children say supports their transition. Educational Psychology in Scotland. https://doi.org/10.53841/bpsepis.2024.24.1.52.

Miner, D., Ailey, S., Thompson, R., Squires, A., Adarlo, A., & Brown, H. (2024). "We have met the enemy and it is us": Healthcare professionals as the barrier to health equity for people with intellectual and developmental disability.. Research in nursing & health. https://doi.org/10.1002/nur.22376.

Moore, A., & Lynch, H. (2015). Accessibility and usability of playground environments for children under 12: A scoping review. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 22(5), 331–344. https://doi.org/10.3109/11038128.2015.1049549

Mora, L., Van Sebille, K., & Neill, L. (2018). An evaluation of play therapy for children

and young people with intellectual disabilities. Research and practice in intellectual and developmental disabilities, 5, 178-191. https://doi.org/10.1080/23297018.2018.1442739.

Nabors, L. (2021). Peer-Mediated Play Interventions. , 176-184. https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190068714.003.0015.

Odluyurt, S., & Batu, S. (2010). Akran aracılı sosyal beceri öğretiminin kaynaştırma öğrencileri üzerindeki etkileri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10(1), 289–314. https://doi.org/10.12738/estp.2010.1.289

Ožbolt, P., Juričan, A., & Miklavčič, J. (2024). S02-3: Slovenian Approach to Enhance Physical Activity Among Vulnerable Populations. The European Journal of Public Health, 34. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae114.204.

Özel, E., & Çay, T. (2023). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda oyun temelli sosyal beceri müdahale programlarının etkililiği: Bir sistematik derleme. Millî Eğitim Dergisi, 52(238), 1015-1042. https://doi.org/10.37669/milliegitim.1274348

Özkubat, U., & Özdemir, S. (2014). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda oyun temelli öğretim uygulamaları. Eurasian Journal of Educational Research, 55, 105–126. https://doi.org/10.14689/ejer.2014.55.5

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., et al. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 41(6), S197–S239. https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663

Prellwitz, M., & Skär, L. (2007). Usability of playgrounds for children with different abilities. Occupational Therapy International, 14(3), 144–155. https://doi.org/10.1002/oti.230

Pullum, M. R., King, S. A., & Kennedy, K. (2020). Structured teaching and the play of preschoolers with developmental disabilities: An evaluation. Topics in Early Childhood Special Education, 42, 105–117. https://doi.org/10.1177/0271121420942841

Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., et al. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. Sports Medicine, 45(9), 1273–1284. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6

Rudd, J. R., Barnett, L. M., Farrow, D., Berry, J., Polman, R., & Borkoles, E. (2015). Effectiveness of a fundamental movement skill intervention in children: A cluster randomized controlled trial. Journal of Science and Medicine in Sport, 18(5), 544–548. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.07.013

Sandbank, M., Bottema-Beutel, K., Crowley, S., Cassidy, M., Dunham, K., Feldman, J., Crank, J., Albarran, S. A., Raj, S., Mahbub, P., & Woynaroski, T. (2020).

Project AIM: Autism intervention meta-analysis for studies of young children. Psychological Bulletin, 146(1), 1–29.

https://doi.org/10.1037/bul0000215

Shields, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: A systematic review. Research in Developmental Disabilities, 47, 42–57. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2015.08.003

Şimşek, B., Gulesce, M., Sarğin, K., Kartal, A., & Gumusdag, H. (2023). A Study on E-Sports, Motivation, and Physical Activity Triangle. Research in Sport Education and Sciences. https://doi.org/10.5152/jpess.2023.222653.

Tarim, M. (2024). Spor Lisesi Öğrencilerinin Prososyal Davranışları ile Spor Karakterlerinin Araştırılması. Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi. https://doi.org/10.33468/sbsebd.411.

Toprak, H. (2018). Zihinsel engelli çocuklarda oyun yoluyla verilen hareket eğitiminin motor beceriler üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. ProQuest Dissertations and Theses Global. https://www.proquest.com/openview/92202cb0b23b747d7eab1d63fcbe4e21/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y

Tran, H. T. N., & Hall, F. (2019). Deprivation of social play: Implications for the mechanisms of autism spectrum disorders. https://doi.org/10.5772/intechopen.88311

Türkoğlu, B., & Uslu, M. (2016). OYUN TEMELLİ BİLİŞSEL GELİŞİM PROGRAMININ 60-72 AYLIK ÇOCUKLARIN BİLİŞSEL GELİŞİMİNE ETKİSİ. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, (6), 50-68.

Ulusoy, B. (2025). Aile Liderliğinin ve Öğretmenlerin Sınıf Yönetim Tarzlarının Okul Öncesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi. Journal of Social Research and Behavioral Sciences. https://doi.org/10.52096/jsrbs.11.23.12.

Uslu, A., & Shakouri, N. (2012). Engelli çocuklar için oyun alanlarının tasarım kriterleri. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 35, 367–374. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.02.091

Uslu, A., & Shakouri, N. (2012). Engelli çocuklar için oyun alanlarının tasarım kriterleri. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 35, 367–374. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.02.091

Verver, S. H., Vervloed, M., & Steenbergen, B. (2020). Characteristics of peer play in children with visual impairments. Research in Developmental Disabilities, 105, 103714. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103714

Woolley, H., Armitage, M., Bishop, J., Curtis, M., & Ginsborg, J. (2015). Going outside together: Good practice with respect to the inclusion of disabled children in primary school playgrounds. Children & Society, 29(6), 442–453. https://doi.org/10.1111/chso.12159

Yalçın, F., & Erden, F. (2021). Açık Hava Oyunları Üzerine Kültürlerarası Bir Çalışma: Öğretmenlerin İnanç ve Uygulamaları. . https://doi.org/10.15390/eb.2021.9640.

Yalçın, F., & Erden, F. (2021). Erken Çocukluk Eğitimi Kurumlarının Dış Mekanları Üzerine Bir Derleme: Tasarım ve Değerlendirme. Ankara Universitesi Egitim Bilimleri Fakultesi Dergisi. https://doi.org/10.30964/auebfd.748799.

Yılmaz, A., & Karakaş, G. (2023). Directors' Views on Adapted Physical Education and Sports Practices in Special Education and Rehabilitation Centers. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi. https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.1039723.

Yılmaz, A., & Karakaş, G. (2023). Directors' Views on Adapted Physical Education and Sports Practices in Special Education and Rehabilitation Centers. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi. https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.1039723.

Yılmaz, S., & Uzunçayır, D. (2025). A Qualitative Study on the Perspectives of Parents Participating in a Mother–Child Physical Activity Program. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. https://doi.org/10.38021/asbid.1678362.

Zebracki, K. (2023). Beyond the game: Promoting sports in young people with disabilities. Developmental Medicine & Child Neurology, 66. https://doi.org/10.1111/dmcn.15801

Bölüm 8

YÜZMEDE START PERFORMANSINI BELİRLEYEN FAKTÖRLER: REAKSİYON ZAMANI, PLİOMETRİK ANTRENMAN VE SIÇRAMA PERFORMANSI

Yeşim ŞAHİN[1]
Zeynep İnci KARADENİZLİ[2]

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, yesmsaah@icloud.com, 0009-0003-9346-468X
2 Doç. Dr. Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, incikaradenizli@duzce.edu.tr, 0000-0002-9159-999X
"Yüzmede start performansını belirleyen faktörler: reaksiyon zamanı, pliometrik antrenman ve sıçrama performansı" adlı çalışma, Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü (DÜBAP) Lisansüstü Öğrenim Tez Projeleri (LÜTEP) (Proje no: 2025.18.01.1659) tarafından desteklenmiştir. Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde Yeşim ŞAHİN tarafından Doç. Dr. Zeynep İnci KARADENİZLİ danışmanlığında hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir

GİRİŞ

Yüzme performansı, özellikle sprint mesafelerde, yarışın başlangıç aşamasında elde edilen avantajlardan önemli ölçüde etkilenmektedir. Start performansı; reaksiyon zamanı, bloktan çıkış kuvveti, uçuş mesafesi ve suya giriş açısı gibi birbiriyle ilişkili bileşenlerden oluşan kompleks bir motor beceridir [1]. Yarışın ilk saniyelerinde elde edilen küçük zaman kazanımları, özellikle kısa mesafeli yarışlarda, toplam performans üzerinde belirleyici olabilmektedir [2].

Yüzmede startın ilk bileşeni olan reaksiyon zamanı, sporcunun start sinyaline verdiği motor yanıtın gecikme süresi olarak tanımlanmaktadır. Bu süre, merkezi sinir sistemi ile kas sistemi arasındaki iletişim hızını yansıtmakta olup performansın başlangıç noktasını oluşturmaktadır [3]. Özellikle çocuk yüzücülerde reaksiyon zamanı gelişimi, hem nöromüsküler olgunlaşma hem de antrenman süreçleri ile doğrudan ilişkilidir [4]. Son yıllarda pliometrik antrenmanların yüzme start performansı üzerindeki etkisi dikkat çekmektedir. Bu antrenman türü, kasın eksantrik ve konsantrik kasılma döngüsünü (stretch-shortening cycle) kullanarak patlayıcı kuvvet gelişimini desteklemektedir [5]. Patlayıcı kuvvetin gelişimi ise doğrudan bloktan çıkış hızını ve uçuş mesafesini artırarak yüzme performansına katkı sağlamaktadır [6].

Bu bölümde, yüzmede start performansını belirleyen temel faktörler olan reaksiyon zamanı, pliometrik antrenman ve sıçrama performansı kavramsal ve uygulamalı boyutlarıyla ele alınacak; özellikle çocuk yüzücüler bağlamında literatür bulguları ışığında değerlendirilecektir.

Yüzmede Reaksiyon Zamanı

Reaksiyon zamanı, bir uyarana karşı istemli hareketin başlatılmasına kadar geçen süre olarak tanımlanmaktadır [7]. Spor bilimleri açısından reaksiyon zamanı, performansın özellikle başlangıç fazında kritik rol oynayan nöromotor bir bileşendir. Yüzme branşında ise bu kavram, start sinyali ile sporcunun bloktan ayrıldığı an arasındaki süreyi ifade etmektedir. Yüzmede reaksiyon süreci, işitsel bir uyarı (start sinyali) ile başlamakta, bu uyarının merkezi sinir sistemi tarafından algılanması, değerlendirilmesi ve motor yanıtın oluşturulması ile devam etmektedir. Bu süreçte sinaptik iletim hızı, motor ünite aktivasyonu ve kas liflerinin kasılma özellikleri belirleyici rol oynamaktadır [3].

Reaksiyon zamanının kısa olması, sporcunun rakiplerine göre daha erken harekete geçmesini sağlayarak önemli bir avantaj yaratmaktadır. Uluslararası yüzme kurallarına göre erken çıkış (false start) diskalifikasyon ile sonuçlanırken, gecikmiş reaksiyon ise performans kaybına neden olmaktadır. Bu nedenle optimal reaksiyon zamanı hem hızlı hem de kontrollü bir yanıt gerektirmektedir [8].

Çocuk yüzücülerde reaksiyon zamanı gelişimi, yaşa bağlı nörolojik olgunlaşma ile yakından ilişkilidir. Literatürde, çocukluk döneminde sinir iletim hızının ve motor koordinasyonun gelişmesiyle birlikte reaksiyon zamanında iyileşme gözlemlendiği belirtilmektedir [4]. Bununla birlikte, düzenli antrenman programları ve özellikle koordinatif egzersizler, reaksiyon süresinin geliştirilmesinde önemli rol oynamaktadır. Pliometrik antrenmanların reaksiyon zamanı üzerindeki dolaylı etkisi de literatürde yer almaktadır. Bu antrenmanlar, kasın hızlı kuvvet üretme kapasitesini artırarak sinir-kas sisteminin daha etkin çalışmasını sağlamaktadır [5]. Bu durum, özellikle start anında daha hızlı ve güçlü bir motor yanıt oluşmasına katkı sağlamaktadır.

Reaksiyon zamanı, yüzme startının yalnızca başlangıç aşamasını temsil etmekle kalmayıp, aynı zamanda bloktan ayrılma sonrası gerçekleşen uçuş süresi ve uçuş mesafesi gibi kinematik parametreleri de dolaylı olarak etkilemektedir. Reaksiyon süresinin kısa olması, sporcunun blok üzerinde daha erken kuvvet üretmeye başlamasını sağlayarak toplam start süresini azaltmakta; ancak bu durumun optimal teknik ile desteklenmemesi halinde, bloktan çıkış açısı ve kuvvet yönü olumsuz etkilenebilmektedir [16]. Uçuş süresi, sporcunun bloktan ayrıldıktan sonra suya girişine kadar geçen zaman dilimini ifade etmekte olup, bu parametre büyük ölçüde bloktan çıkış hızı ve açısına bağlıdır. Reaksiyon zamanındaki gecikmeler, toplam start süresini uzatmakla birlikte uçuş fazına geçişi de geciktirmekte ve performans üzerinde zincirleme bir etki yaratmaktadır [17]. Benzer şekilde uçuş mesafesi, yüzücünün start sonrası kazandığı yatay yer değiştirme miktarını temsil etmekte olup, bloktan uygulanan kuvvetin büyüklüğü ve yönü ile doğrudan ilişkilidir [11].

Blok üzerindeki hareketler, reaksiyon zamanının etkinliğini belirleyen önemli biyomekanik faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle diz ve kalça eklem açıları, ağırlık merkezinin konumu ve ayakların blok üzerindeki yerleşimi, sporcunun kuvvet üretim kapasitesini ve reaksiyon sonrası hareket hızını doğrudan etkilemektedir. Literatürde, optimal diz açılarında gerçek-

leştirilen startların daha yüksek kuvvet üretimi ve daha kısa reaksiyon süreleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir [18]. Ayrıca ön ve arka ayak arasındaki kuvvet dağılımının dengeli olması, bloktan ayrılma hızını artırarak uçuş performansını iyileştirmektedir [9]. Bu bağlamda reaksiyon zamanı, tek başına değerlendirilen bir performans göstergesi olmaktan ziyade; uçuş süresi, uçuş mesafesi ve blok mekanikleri ile birlikte ele alınması gereken bütüncül bir start performansı bileşeni olarak değerlendirilmektedir. Bu parametreler arasındaki etkileşim, özellikle elit yüzücülerde performans farklarının belirlenmesinde rol oynamaktadır [16,17].

Blok üzerindeki kuvvet üretimi ve hareket mekanikleri de yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. Çocuk yüzücülerde, diz ve kalça eklem açıları genellikle daha geniş olup, kuvvet üretimi yetişkin sporculara kıyasla daha düşük seviyededir. Bu durum, hem reaksiyon zamanının uzamasına, hem de uçuş mesafesinin sınırlı kalmasına neden olmaktadır [18]. Fakat, düzenli antrenman ve teknik öğretim ile bu parametrelerde anlamlı gelişmeler sağlanabileceği vurgulanmaktadır [4]. Sonuç olarak, yüzmede reaksiyon zamanı, start performansının ilk ve kritik bileşeni olup, hem nörofizyolojik hem de antrenmanla geliştirilebilir bir özelliktir. Özellikle çocuk yüzücülerde erken yaşta yapılan uygun antrenman uygulamaları, bu parametrenin gelişimini destekleyerek uzun vadeli performans artışına katkı sağlayabilir.

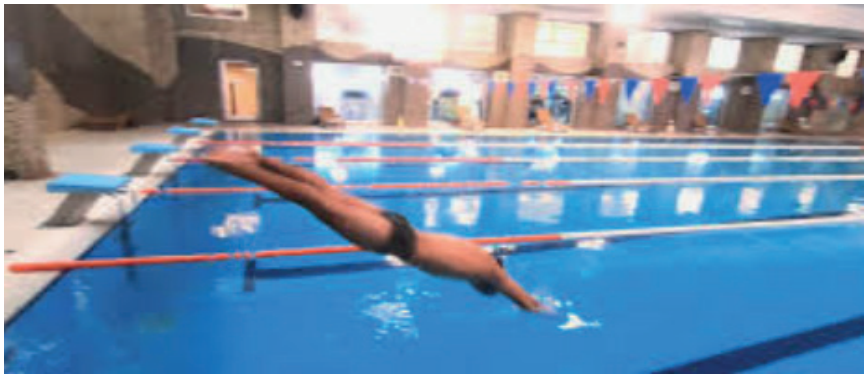
Yüzmede Depar (Start) Çıkışının Önemi

Yüzmede start performansı, özellikle kısa mesafeli yarışlarda toplam yarış süresini belirleyen en kritik bileşenlerden biri olarak kabul edilmektedir [2]. Start aşamasında elde edilen zaman avantajı, yüzücünün yarış boyunca koruyabileceği bir üstünlük sağlayabilmekte ve bu durum yarış sonuçlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Nitekim elit yüzücüler arasında yapılan analizler, start performansındaki küçük farklılıkların yarış sıralamasını değiştirebilecek düzeyde olduğunu göstermektedir [1].

Yüzme startı, birbirini takip eden dört temel fazdan oluşmaktadır: reaksiyon fazı, bloktan ayrılma (itme) fazı, uçuş fazı ve suya giriş fazı. Reaksiyon fazı, start sinyaline verilen ilk yanıtı içerirken; blok fazı, alt ekstremite kaslarının ürettiği kuvvet ile sporcunun bloktan ayrıldığı aşamayı ifade etmektedir. Uçuş fazında sporcu hava içerisinde maksimum yatay mesafeyi kat etmeye çalışırken, suya giriş fazında ise hidrodinamik direncin minimize edilmesi hedeflenmektedir [9].

Bloktan çıkış sırasında üretilen kuvvetin büyüklüğü ve yönü, yüzücünün hem çıkış hızını hem de uçuş mesafesini doğrudan etkilemektedir. Bu noktada patlayıcı kuvvet, start performansının belirleyici unsurlarından biri olarak öne çıkmaktadır [10]. Yetersiz kuvvet üretimi, kısa uçuş mesafesi ve düşük başlangıç hızı ile sonuçlanırken; optimal kuvvet üretimi, daha uzun uçuş mesafesi ve daha yüksek suya giriş hızı sağlamaktadır.

Uçuş mesafesi, yüzme start performansının önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Literatürde, daha uzun uçuş mesafesine sahip yüzücülerin suya giriş sonrasında daha avantajlı bir hız profili sergiledikleri belirtilmektedir [11]. Bununla birlikte, uçuş mesafesinin artması tek başına yeterli olmayıp, suya giriş açısının da optimal olması gerekmektedir. Aşırı dik veya aşırı yatay giriş açıları, su direncini artırarak performansı olumsuz etkileyebilmektedir [12].



Start performansının bir diğer önemli bileşeni ise su altı fazıdır. Uluslararası yüzme kurallarına göre sporcuların start sonrası maksimum 15 metreye kadar su altında ilerlemelerine izin verilmektedir. Bu nedenle, etkili bir start sadece bloktan çıkışı değil, aynı zamanda su altı ilerleyişini de kapsayan bütüncül bir performans sürecidir [8].

Çocuk yüzücülerde start performansının geliştirilmesi, teknik öğrenme ve motor beceri gelişimi açısından ayrı bir öneme sahiptir. Bu yaş grubunda, doğru teknik uygulamaların erken dönemde kazandırılması, ilerleyen yıllarda performans gelişiminin temelini oluşturmaktadır. Bununla birlikte,

çocuk sporcularda kuvvet gelişiminin sınırlı olması, start performansının geliştirilmesinde koordinasyon, teknik ve uygun antrenman yöntemlerinin önemini artırmaktadır [4].

Sonuç olarak, yüzmede depar çıkışı; reaksiyon zamanı, patlayıcı kuvvet, teknik beceri ve hidrodinamik faktörlerin bir araya geldiği kompleks bir performans bileşenidir. Bu nedenle, start performansının geliştirilmesine yönelik antrenman programlarının çok yönlü bir yaklaşımla planlanması gerekmektedir.

Pliometrik Antrenman ve Yüzme Performansı

Pliometrik antrenman, kasın eksantrik kasılma fazını takiben hızlı bir şekilde konsantrik kasılmaya geçmesi prensibine dayanan ve "stretch-shortening cycle (SSC)" olarak adlandırılan mekanizmayı temel alan bir antrenman yöntemidir. Bu antrenman türü, özellikle patlayıcı kuvvet ve güç üretiminin geliştirilmesinde etkili olup birçok spor branşında yaygın olarak kullanılmaktadır. SSC mekanizması, kas-tendon ünitesinde elastik enerji depolanmasını ve bu enerjinin kısa sürede geri kullanılmasını sağlamaktadır. Bu süreç, motor ünite aktivasyonunun artması ve kas kasılma hızının yükselmesi ile sonuçlanmaktadır [5]. Dolayısıyla pliometrik antrenmanlar, sporcularda nöromüsküler adaptasyonları geliştirerek daha hızlı ve güçlü hareket üretimini mümkün kılmaktadır.

Yüzme branşı her ne kadar su içerisinde gerçekleştirilen bir spor olsa da start ve dönüş gibi performans bileşenleri büyük ölçüde kara temelli kuvvet üretimine bağlıdır. Bu nedenle pliometrik antrenmanlar, özellikle start performansının geliştirilmesinde önemli bir yer tutmaktadır [10]. Bloktan çıkış sırasında gerekli olan yüksek kuvvetin kısa sürede üretilmesi, pliometrik antrenmanların geliştirdiği patlayıcı kuvvet kapasitesi ile doğrudan ilişkilidir.

Literatürde, pliometrik antrenman uygulamalarının sıçrama performansı, sprint hızı ve genel patlayıcı kuvvet üzerinde anlamlı gelişmeler sağladığı belirtilmektedir [5]. Yüzücüler üzerinde yapılan çalışmalar da bu antrenmanların start performansını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir [6].

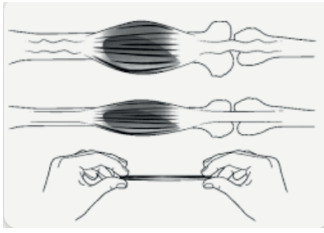
Özellikle dikey ve yatay sıçrama performansındaki artışların, bloktan çıkış kuvveti ve uçuş mesafesi ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

Çocuk sporcularda pliometrik antrenman uygulamaları dikkatli bir şekilde planlanmalıdır. Uygun yoğunluk, hacim ve teknik kontrol sağlandığında, pliometrik antrenmanların çocuklarda güvenli ve etkili olduğu belirtilmektedir [13]. Bununla birlikte, bu yaş grubunda antrenmanların oyunlaştırılması ve teknik öğrenmeye odaklanılması, performans gelişimi açısından daha uygun bir yaklaşım olarak önerilmektedir.

Sonuç olarak, pliometrik antrenmanlar yüzmede doğrudan uygulanmayan ancak performansa dolaylı olarak önemli katkı sağlayan bir antrenman yöntemidir. Özellikle start performansının geliştirilmesi açısından değerlendirildiğinde, pliometrik egzersizlerin düzenli ve kontrollü bir şekilde uygulanması, yüzücülerde patlayıcı kuvvetin artmasına ve buna bağlı olarak performansın iyileşmesine katkı sağlamaktadır.

Dikey Sıçrama Performansı ve Yüzme ile İlişkisi

Dikey sıçrama performansı, alt ekstremite kaslarının kısa sürede yüksek kuvvet üretme kapasitesini yansıtan önemli bir patlayıcı kuvvet göstergesidir [14]. Spor bilimlerinde yaygın olarak kullanılan countermovement jump (CMJ) ve squat jump (SJ) testleri, sporcuların nöromüsküler performansını değerlendirmede güvenilir yöntemler arasında yer almaktadır. Dikey sıçrama sırasında ortaya çıkan kuvvet üretimi, büyük ölçüde kas-tendon ünitesinin stretch-shortening cycle (SSC) mekanizmasını etkin kullanabilmesine bağlıdır. Bu mekanizma sayesinde kaslar, eksantrik kasılma sırasında depolanan elastik enerjiyi konsantrik fazda hızlı bir şekilde kullanarak daha yüksek kuvvet üretimi sağlar [5]. Bu özellik, özellikle ani ve güçlü itiş gerektiren sportif hareketlerde belirleyici bir rol oynamaktadır.



Yüzme branşında dikey sıçrama performansı, doğrudan bloktan çıkış sırasında üretilen kuvvet ile ilişkilendirilmektedir. Start anında yüzücünün blok üzerine uyguladığı kuvvetin büyüklüğü, büyük ölçüde alt ekstremite kaslarının patlayıcı kuvvet kapasitesine bağlıdır. Bu nedenle, dikey sıçrama performansı yüksek olan sporcuların bloktan daha güçlü ayrıldığı ve daha yüksek başlangıç hızına ulaştığı ifade edilmektedir [10]. Literatürde, dikey sıçrama performansı ile yüzme start performansı arasında anlamlı ilişkiler

bulunduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Özellikle CMJ değerlerindeki artışın, bloktan çıkış kuvveti ve hızını olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir [15]. Bu durum, kara temelli kuvvet gelişiminin yüzme performansına transfer edilebildiğini göstermesi açısından önemlidir. Çocuk yüzücülerde dikey sıçrama performansının geliştirilmesi, yalnızca kuvvet artışı değil aynı zamanda koordinasyon ve motor kontrol gelişimi açısından da önem taşımaktadır. Bu yaş grubunda uygulanan uygun antrenman programları, nöromüsküler adaptasyonları destekleyerek hem sıçrama performansını hem de yüzme start becerilerini geliştirebilmektedir.

Sonuç olarak, dikey sıçrama performansı yüzme startının temel bileşenlerinden biri olan blok itiş kuvvetinin önemli bir göstergesi olup, pliometrik antrenmanlar aracılığıyla geliştirilebilen ve yüzme performansına doğrudan katkı sağlayan bir parametredir.

Yatay Sıçrama Performansı ve Yüzme ile İlişkisi

Yatay sıçrama performansı, sporcunun ileri yönlü kuvvet üretme kapasitesini değerlendiren önemli bir ölçüt olup genellikle durarak uzun atlama testi ile ölçülmektedir [14]. Bu test, alt ekstremite kaslarının yatay düzlemde kuvvet üretme yeteneğini ortaya koyarak sportif performans açısından önemli bilgiler sunmaktadır.

Yüzme startı sırasında sporcu yalnızca dikey değil aynı zamanda yatay yönde de kuvvet üretmektedir. Özellikle uçuş fazında kat edilen mesafe, büyük ölçüde yatay kuvvet üretimi ile ilişkilidir. Bu nedenle yatay sıçrama performansı, yüzücünün bloktan ayrıldıktan sonra ne kadar mesafe kat edebileceğinin önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir.

Yatay sıçrama performansı yüksek olan sporcuların, start sonrası daha uzun uçuş mesafesine ulaştıkları ve suya daha avantajlı bir pozisyonda girdikleri belirtilmektedir [11]. Bu durum, suya giriş sonrasında hız kaybının daha az olmasına ve performansın olumlu yönde etkilenmesine katkı sağlamaktadır. Pliometrik antrenmanlar, yatay sıçrama performansının geliştirilmesinde etkili yöntemler arasında yer almaktadır. Özellikle ileri yönlü sıçrama egzersizleri, kasların yatay düzlemde kuvvet üretme kapasitesini artırarak yüzme start performansına olumlu katkı sağlamaktadır [5]. Bu bağlamda, yatay sıçrama gelişimi ile uçuş mesafesi arasında doğrudan bir ilişki olduğu söylenebilir.

Çocuk sporcularda yatay sıçrama performansının geliştirilmesi, temel motor becerilerin gelişimi ile de yakından ilişkilidir; uygulanacak antrenman programlarının, hem eğlenceli hem de teknik açıdan öğretici olması, performans gelişimi açısından önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, yatay sıçrama performansı yüzme startının uçuş fazı ile doğrudan ilişkili olup, ileri yönlü kuvvet üretiminin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, yüzücülerde yatay sıçrama performansının geliştirilmesine yönelik antrenman uygulamaları, start performansının iyileştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yüzmede performansı belirleyen faktörler incelendiğinde, start aşamasının yarış sonucuna olan etkisinin özellikle kısa mesafelerde belirgin olduğu görülmektedir. Start performansı; reaksiyon zamanı, bloktan çıkış kuvveti, uçuş mesafesi ve suya giriş tekniği gibi birbiriyle ilişkili bileşenlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan kompleks bir yapıdır [1,2]. Bu bağlamda, performansın optimize edilmesi için söz konusu bileşenlerin bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerekmektedir.

Reaksiyon zamanı, start performansının başlangıç noktası olup sporcunun yarışa ne kadar hızlı yanıt verdiğini belirlemektedir. Nöromüsküler sistemin etkinliği ile doğrudan ilişkili olan bu parametre, uygun antrenman yöntemleri ile geliştirilebilir bir özelliktir [3,7]. Özellikle çocuk yüzücülerde koordinatif çalışmalar ve tekrarlı start uygulamaları, reaksiyon süresinin iyileştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Pliometrik antrenmanlar ise start performansının temel belirleyicilerinden biri olan patlayıcı kuvvetin geliştirilmesinde etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Stretch-shortening cycle (SSC) mekanizmasına dayanan bu antrenmanlar, kasların daha hızlı ve güçlü kasılmasını sağlayarak bloktan çıkış performansını artırmaktadır [5]. Literatürde pliometrik antrenmanların sıçrama performansı ve sprint kapasitesi üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu ve bu gelişimlerin yüzme performansına da yansıdığı belirtilmektedir [6].

Wilson, 64 yüzücü üzerinde; koşu, sıçrama ve bisiklet ergometresi testlerini kullanarak, hangi antrenman yönteminin yüzücüler için en iyi verim artışı sağlayacağını belirlemek istemiştir. Çalışmasında; geleneksel ağırlık antrenmanları, pliometrik antrenmanlar ve maksimum güç antrenmanı uygulayarak deneklerin verilen testlerdeki performans artışlarını belirlemiştir. Çalışma sonucuna göre, pliometrik antrenman yapan grubun dikey sıçrama

değerlerinde artışlar bulunmuştur [19].

Dikey ve yatay sıçrama performansları, yüzme startının farklı bileşenlerini temsil eden önemli göstergeler olarak değerlendirilmektedir. Dikey sıçrama, bloktan çıkış sırasında üretilen kuvvetin bir göstergesi iken; yatay sıçrama, uçuş mesafesi ile doğrudan ilişkilidir [10,11]. Bu iki parametrede sağlanan gelişmeler, yüzücünün start performansını bütüncül olarak iyileştirmektedir.

Çocuk yüzücüler açısından değerlendirildiğinde, bu yaş grubunda antrenmanların planlanması ayrı bir hassasiyet gerektirmektedir. Nöromüsküler gelişimin devam ettiği bu dönemde, antrenmanların yaşa uygun, kontrollü ve teknik odaklı olması önemlidir [13]. Özellikle pliometrik egzersizlerin uygun yoğunluk ve hacimde uygulanması hem performans gelişimi hem de sakatlık riskinin azaltılması açısından kritik bir unsurdur.

Bu doğrultuda antrenörlere yönelik bazı öneriler sunulabilir;

· Pliometrik antrenmanlar haftada 2-3 gün, düşük-orta yoğunlukta planlanmalıdır.

· Antrenman programlarında hem dikey hem yatay sıçrama egzersizlerine yer verilmelidir.

· Start çalışmaları, teknik geri bildirimlerle desteklenmelidir.

· Reaksiyon zamanı gelişimi için işitsel uyarı temelli egzersizler kullanılmalıdır.

· Çocuk sporculara yüklenme kademeli olarak artırılmalıdır.

Sonuç olarak, yüzmede start performansı; reaksiyon zamanı, patlayıcı kuvvet ve teknik becerilerin etkileşimi ile şekillenen çok boyutlu bir yapıdır. Bu performans bileşenlerinin geliştirilmesine yönelik planlı ve bilimsel temelli antrenman uygulamaları, özellikle gelişim çağındaki yüzücülerde uzun vadeli başarı için önemli bir temel oluşturmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Seifert L, Chollet D, Mujika I. World book of swimming: From science to performance. Nova Science Publishers; 2010.
2. Mason B, Cossor J. What can we learn from competition analysis at the 1999 Pan Pacific Swimming Championships? In: Proceedings of Swim Sessions; 2001.
3. Maglischo EW. Swimming fastest. Champaign, IL: Human Kinetics; 2003.
4. Payton CJ, Hay JG, Mullineaux DR. The development of swimming start performance. J Sports Sci. 2002;20(5):391–403.
5. Markovic G, Mikulic P. Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. Sports Med. 2010;40(10):859–895.
6. Potdevin F, et al. Effects of plyometric training on swimming performance. J Strength Cond Res. 2011;25(1):80–86.
7. Schmidt RA, Lee TD. Motor control and learning: A behavioral emphasis. 5th ed. Human Kinetics; 2011.
8. FINA. Swimming rules. Fédération Internationale de Natation; 2017.
9. Breed RVP, Young WB. The effect of a resistance training programme on the grab, track and swing starts in swimming. J Sports Sci. 2003;21(3):213–220.
10. West DJ, Owen NJ, Cunningham DJ, Cook CJ, Kilduff LP. Strength and conditioning for swimming. J Strength Cond Res. 2011;25(12):3479–3489.
11. Vantorre J, Seifert L, Fernandes RJ, Vilas-Boas JP, Chollet D. Kinematical profiling of the front crawl start. Int J Sports Med. 2010;31(1):16–21.
12. Tor E, Pease DL, Ball KA. Key parameters of the swimming start and their relationship to start performance. J Sports Sci. 2015;33(13):1313–1321.
13. Faigenbaum AD, Myer GD. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. Br J Sports Med. 2010;44(1):56–63.
14. Bosco C, Komi PV, Ito A. Prestretch potentiation of human skeletal muscle during ballistic movement. Acta Physiol Scand. 1981;111(2):135–140.
15. Cronin JB, Hansen KT. Strength and power predictors of sports speed. J Strength Cond Res. 2005;19(2):349–357.
16. Vantorre J, Chollet D, Seifert L. Biomechanical analysis of the swim start: A review. *J Sports Sci Med*. 2014;13(2):223–231.
17. Honda KE, Sinclair PJ, Mason BR, Pease DL. A biomechanical comparison of elite swimmers start performance using the OSB11 block. *Procedia Eng*. 2012;34:95–100.
18. Slawson SE, Conway PP, Cossor J, Chakravorti N, West AA. The categorisation of swimming start performance with reference to force generation on the starting block. *J Sports Sci*. 2013;31(5):468–478.

19.Wilson, G., Elliot, B., Wood, G. (1991). Stertch- Shorten Cycle Performance Enhancement Trought Flexibilty Training, Medicine and Science in Sport and Exercise, 24(1):116-204

REKREASYON YÖNETİMİNDE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK VE ÇEVRESEL SORUMLULUK

Mehmet ÖZKESKİN[1]

1 Dr., Karabük Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Yurt Hizmetleri Müdürü

Sanayileşme, kentleşme ve teknolojik gelişmelerin hız kazanması, bireylerin yaşam biçimlerini köklü biçimde dönüştürmüş; bu dönüşümle birlikte boş zamanın değerlendirilme biçimleri de önemli ölçüde çeşitlenmiştir. Rekreasyon faaliyetleri, bu süreçte bireylerin fiziksel sağlıklarını destekleyen, psikolojik iyi oluşlarını güçlendiren ve sosyal etkileşimlerini artıran temel bir yaşam alanı haline gelmiştir. Bununla birlikte rekreasyonel faaliyetlere olan talebin artması, doğal kaynaklar üzerinde giderek yoğunlaşan bir baskı yaratmış ve çevresel sürdürülebilirlik konusunu rekreasyon yönetiminin merkezine yerleştirmiştir.

Sürdürülebilirlik kavramı, modern çevre politikaları ve kalkınma anlayışının temel bileşenlerinden biri olarak, uluslararası literatürde ilk kez sistematik ve kuramsal bir çerçeveye Our Common Future ile kavuşmuştur. World Commission on Environment and Development (Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu) tarafından 1987 yılında yayımlanan bu rapor, sürdürülebilir kalkınma anlayışını küresel ölçekte gündeme taşıyarak çevresel sorunların yalnızca ekolojik değil aynı zamanda ekonomik ve toplumsal boyutlarıyla değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Raporda sürdürülebilirlik, "bugünün ihtiyaçlarını karşılarken gelecek nesillerin kendi ihtiyaçlarını karşılama kapasitesini tehlikeye atmamak" biçiminde tanımlanmış ve bu tanım zaman içerisinde sürdürülebilirlik literatürünün temel referans noktalarından biri hâline gelmiştir. Bu yaklaşım, ekonomik büyümenin yalnızca üretim ve tüketim artışı üzerinden değerlendirilmesini yeterli görmemekte; doğal kaynakların korunması, çevresel dengenin sürdürülmesi, sosyal adaletin sağlanması ve kuşaklar arası eşitliğin gözetilmesi gibi unsurları da kalkınma sürecinin ayrılmaz parçaları olarak ele almaktadır. Dolayısıyla sürdürülebilirlik anlayışı, ekonomik kalkınma ile çevresel koruma ve toplumsal refah arasında denge kurulmasını amaçlayan bütüncül bir perspektif sunmaktadır.

Rekreasyon yönetimi bağlamında sürdürülebilirlik, doğal kaynakların korunması, ekosistem üzerindeki baskının azaltılması ve rekreasyon alanlarının uzun vadeli kullanımının güvence altına alınması açısından kritik bir kavramdır. Özellikle ormanlık alanlar, kıyı bölgeleri, milli parklar ve açık hava rekreasyon alanlarında artan insan yoğunluğu; toprak erozyonu, biyolojik çeşitlilik kaybı, atık birikimi ve su kaynaklarının kirlenmesi gibi çevresel sorunları beraberinde getirmektedir. Bu nedenle rekreasyon planlamasında taşıma kapasitesi (carrying capacity) yaklaşımı giderek daha önemli bir yönetim aracı haline gelmektedir.

Bu çerçevede çevresel sürdürülebilirlik, yalnızca kamu kurumlarının sorumluluğunda olan bir alan değil aynı zamandabireylerin ve özel sektörün de ortak sorumluluk üstlenmesini gerektiren çok aktörlü bir yapıya sahiptir. Rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerin çevresel farkındalık düzeylerinin artırılması, "sorumlu kullanıcı davranışı"nın geliştirilmesi ve doğa temelli

etkinliklerde ekolojik dengeyi gözeten tutumların teşvik edilmesi sürdürülebilirlik açısından temel gerekliliklerdir. Kurumsal düzeyde ise çevre dostu altyapıların oluşturulması, enerji verimliliğinin artırılması ve doğal alanların koruma-kullanma dengesi gözetilerek planlanması gerekmektedir.

Sürdürülebilir rekreasyon yaklaşımı; çevresel, sosyal ve ekonomik boyutların bütüncül biçimde ele alındığı üçlü bir yapı üzerine inşa edilmektedir. Çevresel boyut, biyolojik çeşitliliğin korunmasını ve doğal kaynakların yenilenme kapasitesinin sürdürülebilirliğini esas alırken; sosyal boyut, yerel toplulukların rekreasyon alanlarına erişimini ve toplumsal refahın artırılmasını hedeflemektedir. Ekonomik boyut ise rekreasyon faaliyetlerinin sürdürülebilir finansman yapısına sahip olmasını ve yerel ekonomilere katkı sunmasını içermektedir.

Sonuç olarak sürdürülebilir rekreasyon anlayışı, doğayı yalnızca tüketilen bir kaynak olarak değil, korunması gereken bir yaşam sistemi olarak ele alan bütüncül bir yönetim yaklaşımını ifade etmektedir. Bu yaklaşım, rekreasyon planlamasının yalnızca mevcut ihtiyaçları karşılamaya değil, aynı zamanda gelecek nesiller için sağlıklı, erişilebilir ve bozulmamış doğal alanlar bırakmaya odaklanmasını zorunlu kılmaktadır. Bu nedenle sürdürülebilir rekreasyon yönetimi, disiplinler arası bir perspektifle ele alınmalı ve çevresel, sosyal ve ekonomik bileşenleri birlikte dikkate alan entegre bir politika çerçevesi içinde geliştirilmelidir.

Rekreasyon ve Sürdürülebilirlik Kavramı

1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, modern insanın karmaşık yaşam döngüsü içerisinde üretim ve zorunluluk temelli rollerin ötesine geçerek bireyin kendini yeniden yapılandırmasına ve potansiyelini geliştirmesine imkân tanıyan önemli bir yaşam alanıdır. Kraus (2001) tarafından da vurgulandığı üzere rekreasyon, yalnızca boş zamanın doldurulması değil; bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal dengesini destekleyen bütüncül bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Rekreasyonun temel özelliklerinden biri, gönüllülük, içsel motivasyon ve bireysel tercih temelinde gerçekleşmesidir. Bu yönüyle rekreasyon, pasif dinlenme biçimlerinden ayrılarak aktif katılımı esas alan bir yapı sunar. Rekreasyonel faaliyetler, bireyin yaşam kalitesini çok boyutlu olarak artıran fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlere sahiptir.

Fiziksel açıdan değerlendirildiğinde rekreasyon, özellikle spor ve doğa temelli aktiviteler aracılığıyla kardiyovasküler sağlık, kas-iskelet sistemi dayanıklılığı ve genel fiziksel uygunluk üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Günümüzün hareketsiz (sedanter) yaşam tarzının neden olduğu sağlık sorunlarının azaltılmasında önemli bir koruyucu faktör olarak işlev görmektedir.

Psikolojik açıdan rekreasyon, stresin azaltılması ve bireyin iyi oluş halinin desteklenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Rekreasyonel faaliyetler, stres hormonlarının azalmasına ve mutluluk ile ilişkili nörolojik süreçlerin aktifleşmesine katkı sağlayarak bireyin duygusal dengesini güçlendirmektedir. Bu süreç, aynı zamanda zihinsel yenilenmeyi ve bilişsel performansın artmasını da desteklemektedir.

Sosyal açıdan ise rekreasyon, bireyler arasında etkileşimi artırarak sosyal bütünleşmeyi güçlendiren bir mekanizma olarak öne çıkmaktadır. Rekreasyonel ortamlar, bireylerin yeni sosyal ilişkiler kurmasına, mevcut ilişkilerini geliştirmesine ve toplumsal aidiyet duygusunu pekiştirmesine olanak tanımaktadır. Bu yönüyle rekreasyon, sosyal sermayenin oluşumuna ve toplumsal uyumun güçlenmesine katkıda bulunmaktadır.

Boş zamanın rekreasyon yoluyla değerlendirilmesi, bireyin yalnızca dinlenme ihtiyacını karşılamakla kalmayıp aynı zamanda kültürel, sosyal ve kişisel gelişimini destekleyen aktif bir süreci ifade etmektedir. Bu süreçte birey, zorunlu rollerinin dışına çıkarak kendini ifade etme, yeni beceriler kazanma ve yaşam doyumunu artırma fırsatı elde etmektedir.

Sonuç olarak rekreasyon, bireysel düzeyde fiziksel ve psikolojik iyi oluşu destekleyen, toplumsal düzeyde ise sosyal uyumu ve bütünleşmeyi güçlendiren çok boyutlu bir olgudur. Bu nedenle rekreasyon, yalnızca boş zamanın değerlendirilmesine yönelik bir etkinlik alanı değil aynı zamandayaşam kalitesini artıran ve toplumsal refaha katkı sağlayan önemli bir sosyal yapı bileşeni olarak ele alınmalıdır.

2. Sürdürülebilirlik Kavramı

Sürdürülebilirlik, günümüzde yalnızca çevresel koruma odaklı bir yaklaşım olmaktan çıkarak ekolojik sınırlar ile toplumsal ihtiyaçları uzlaştıran bütüncül bir yönetim paradigmasına dönüşmüştür. Elkington'ın (1997) ortaya koyduğu Üçlü Yapı (Triple Bottom Line) yaklaşımı, sürdürülebilirliğin çevresel, ekonomik ve sosyal boyutlarının birbirinden bağımsız değil, aksine karşılıklı etkileşim içinde değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bu çerçevede çevresel sürdürülebilirlik, doğal kaynakların korunması ve ekosistemlerin taşıma kapasitesinin aşılmaması ilkesine dayanırken; ekonomik sürdürülebilirlik, kaynakların verimli kullanımı ve uzun vadeli ekonomik devamlılığı hedeflemektedir. Sosyal sürdürülebilirlik ise toplumsal adaletin sağlanması, yaşam kalitesinin artırılması ve kaynaklara eşit erişimin güvence altına alınması ile ilişkilidir.

Rekreasyon yönetimi bağlamında sürdürülebilirlik, özellikle çevresel boyutuyla kritik bir öneme sahiptir. Rekreasyon alanlarının yoğun kullanımı, ekosistemler üzerinde baskı oluşturmakta ve bu durum biyolojik çeşit-

lilik kaybı, çevresel bozulma ve kaynak tükenmesi gibi riskleri beraberinde getirmektedir. Bu nedenle sürdürülebilir rekreasyon anlayışı, doğa ile insan etkileşimini dengeleyen, taşıma kapasitesini gözeten ve ekolojik bütünlüğü koruyan bir yönetim yaklaşımını zorunlu kılmaktadır.

Sonuç olarak sürdürülebilirlik, rekreasyon planlama ve yönetim süreçlerinde yalnızca teknik bir ilke değil, aynı zamanda etik ve kuşaklararası bir sorumluluk olarak ele alınmalıdır. Bu yaklaşım, rekreasyonel alanların yalnızca bugünün kullanıcılarına hizmet eden mekânlar olmasının ötesinde, gelecek nesiller için de korunmuş ve erişilebilir bir yaşam kaynağı olarak sürdürülmesini amaçlamaktadır. Bu yönüyle sürdürülebilir rekreasyon, doğayı tüketilen bir kaynak değil, korunması gereken ortak bir miras olarak konumlandıran temel bir paradigma değişimini temsil etmektedir.

Rekreasyon Yönetiminde Çevresel Sorumluluk

1. Çevresel Sorumluluk Kavramı

Çevresel sorumluluk, bireylerin, kurumların ve kamu otoritelerinin doğal çevreye karşı sahip olduğu etik, sosyal ve yasal yükümlülükleri ifade eden temel bir kavramdır. Bu yaklaşım, insan faaliyetlerinin çevre üzerindeki etkilerini dikkate alarak doğal kaynakların korunmasını, çevresel zararların en aza indirilmesini ve ekolojik dengenin sürdürülebilirliğini amaçlamaktadır. Günümüzde artan çevre sorunları, çevresel sorumluluğu yalnızca gönüllü bir etik tutum olmaktan çıkararak zorunlu bir toplumsal gereklilik haline getirmiştir.

Literatürde çevresel sorumluluk, bireylerin ve kurumların doğaya zarar vermeme ve çevreyi koruma yönünde üstlendikleri bilinçli yükümlülükler olarak tanımlanmaktadır (Schwartz, 2011). Bu bağlamda kavram, yalnızca çevresel duyarlılığı değil aynı zamandadavranışa dönüşen aktif bir çevre bilincini ifade etmektedir.

Rekreasyon alanı açısından çevresel sorumluluk, özellikle doğal rekreasyon alanlarının sürdürülebilir kullanımı bağlamında kritik bir öneme sahiptir. Milli parklar, kıyı bölgeleri ve orman ekosistemleri gibi alanlarda yoğun rekreasyon faaliyetleri; atık birikimi, ekosistem tahribatı ve doğal kaynakların aşırı kullanımı gibi çevresel baskılar oluşturabilmektedir. Bu nedenle doğal alanların korunması, atık yönetiminin etkin biçimde sağlanması, enerji ve su kaynaklarının verimli kullanılması ve ekolojik dengenin gözetilmesi rekreasyon yönetiminin temel bileşenleri arasında yer almaktadır.

Çevresel sorumluluk bireysel düzeyde; enerji tasarrufu sağlama, suyun bilinçli kullanımı, atık miktarını azaltma, geri dönüşüm faaliyetlerine katılım ve çevre dostu ürünlerin tercih edilmesi gibi davranışlarla ortaya çıkmaktadır. Bu davranışların bireysel düzeyde etkisi sınırlı görünmekle birlikte, top-

lumsal ölçekte yaygınlaştığında önemli çevresel kazanımlar sağlamaktadır.

Kurumsal düzeyde ise çevresel sorumluluk, üretim ve hizmet süreçlerinin çevresel etkileri minimize edecek şekilde yeniden yapılandırılmasını, doğal kaynakların verimli kullanılmasını ve çevre dostu teknolojilerin benimsenmesini kapsamaktadır. Bu noktada Kurumsal Sosyal Sorumluluk (KSS) yaklaşımı önem kazanmaktadır. İşletmelerin yalnızca ekonomik kazanç odaklı değil, aynı zamanda çevresel ve toplumsal fayda üretmeyi de hedefleyen bir sorumluluk anlayışı geliştirmeleri gerekmektedir.

Sonuç olarak çevresel sorumluluk, bireysel farkındalıktan kurumsal politikalara ve kamu yönetimine uzanan çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Rekreasyon bağlamında bu kavram, doğal kaynakların korunması ile insan kullanımının dengelenmesini sağlayan temel bir yönetim ilkesi olarak öne çıkmaktadır. Bu yönüyle çevresel sorumluluk, doğayı tüketilecek bir kaynak değil, korunması gereken ortak bir yaşam alanı olarak gören sürdürülebilir bir yaklaşımın temelini oluşturmaktadır.

2. Rekreasyonel Faaliyetlerin Çevresel Etkileri

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin fiziksel ve psikolojik iyilik hâline önemli katkılar sağlamakla birlikte, doğal ve yapay çevre üzerinde çeşitli etkiler de yaratmaktadır. Bu etkiler; faaliyetlerin türüne, yoğunluğuna, gerçekleştirildiği alanın ekolojik özelliklerine ve yönetim biçimine bağlı olarak olumlu ya da olumsuz yönde ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle rekreasyon ile çevre arasındaki ilişki, çok boyutlu ve dikkatle yönetilmesi gereken bir etkileşim alanı olarak değerlendirilmektedir.

Olumlu Çevresel Etkiler: Rekreasyonel faaliyetlerin olumlu çevresel etkileri özellikle doğa temelli etkinlikler aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Bireylerin doğa ile doğrudan etkileşim kurması, çevresel farkındalık düzeyini artırmakta ve çevre koruma davranışlarını teşvik etmektedir. Bu süreç, bireylerde çevre etiği bilincinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanında, rekreasyon alanlarının planlı ve sürdürülebilir biçimde geliştirilmesi kentlerde yeşil alan miktarının artmasına katkı sunmaktadır. Bu durum hava kalitesinin iyileştirilmesi, kentsel ısı adası etkisinin azaltılması ve kent ekosistemlerinin desteklenmesi gibi önemli çevresel faydalar ortaya çıkarmaktadır.

Olumsuz Çevresel Etkiler: Rekreasyonel faaliyetlerin kontrolsüz ve yoğun şekilde gerçekleştirilmesi ise çeşitli çevresel sorunlara yol açabilmektedir. Özellikle doğal alanların taşıma kapasitesinin aşılması, ekosistemler üzerinde kalıcı tahribatlara neden olabilmektedir. Bu kapsamda başlıca olumsuz etkiler şu şekilde özetlenebilir:

Toprak erozyonu: Yoğun kullanım, bitki örtüsünün zayıflamasına ve toprağın su ile rüzgâr erozyonuna karşı savunmasız hâle gelmesine yol aç-

maktadır. Belirlenmiş yolların dışına çıkılması, doğal yüzey yapısının bozulmasını hızlandırmaktadır.

Bitki örtüsünün zarar görmesi: Yürüyüş, bisiklet ve kamp gibi faaliyetler bitkilerin ezilmesine ve doğal örtünün tahrip olmasına neden olmaktadır. Araçla yapılan rekreasyonel etkinlikler ise toprak sıkışmasına yol açarak bitki gelişimini olumsuz etkilemektedir. Yoğun kullanım, doğal patikaların genişleyerek ekolojik dengenin bozulmasına sebep olabilmektedir (Buckley, 2004).

Yaban hayatının bozulması: İnsan varlığı, yaban hayvanlarının davranışlarını değiştirmekte ve kaçınma tepkisini tetiklemektedir. Rekreasyon faaliyetleri habitatların parçalanmasına neden olarak türlerin yaşam alanlarını daraltmaktadır. Ayrıca insan kaynaklı atıkların yaban hayvanları tarafından tüketilmesi, doğal beslenme düzenini bozabilmektedir.

Atık ve kirlilik artışı: Yoğun rekreasyon alanlarında atık miktarının artması, toprak ve su kaynaklarının kirlenmesine yol açmaktadır. Yetersiz atık yönetimi, ekosistem üzerinde uzun vadeli çevresel baskılar oluşturmaktadır.

Sonuç olarak rekreasyonel faaliyetlerin çevresel etkileri hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle birlikte değerlendirilmelidir. Bu etkilerin yönetimi, rekreasyon alanlarının sürdürülebilir planlanması, taşıma kapasitesinin dikkate alınması ve çevresel farkındalığın artırılması ile mümkündür. Bu yaklaşım, rekreasyonun doğa ile uyumlu biçimde sürdürülmesini sağlayarak ekosistemlerin korunmasına katkı sunmaktadır.

Sürdürülebilir Rekreasyon Yönetimi Yaklaşımları

Sürdürülebilir rekreasyon yönetimi için; gönüllü kuruluşların, bireylerin, iş çevrelerinin, enstitülerin, hükümetlerin konuya ilgisini sağlamak, önemli çevre ve gelişme sorunlarını yeniden incelemek ayrıca bunlarla ilgili gerçekçi önerilerde bulunmak, sorunlarla ilgili gereken düzenlemeleri gerçekleştirebilecek politikalar oluşturmaya katkı sağlayacak, uluslararası iş birliği yöntemleri geliştirmek gerektirmektedir (Koçak ve Balcı, 2010: 213)

1. Taşıma Kapasitesi Yaklaşımı

Sürdürülebilir rekreasyon yönetimi kapsamında en çok başvurulan yaklaşımlardan biri olan Taşıma kapasitesi yaklaşımı, bir rekreasyon alanının çevresel zarar görmeden kaldırabileceği maksimum kullanıcı sayısını ifade eder (Coccossis & Mexa, 2004). belirli bir rekreasyon. Bu yaklaşım, özellikle doğal alanların korunması ile rekreasyonel kullanım arasında denge kurmayı amaçlayan önemli bir yönetim aracıdır.

Taşıma kapasitesi kavramı, temelde Sürdürülebilirlik ve Çevre Yönetimi ilkelerine dayanır. Rekreasyon alanlarının sınırsız bir kullanım potansiyeline sahip olmadığı kabul edilir ve bu alanların aşırı kullanım sonucu bozul-

masını önlemek için belirli sınırlar belirlenir. Bu bağlamda taşıma kapasitesi, sadece ziyaretçi sayısını sınırlamak değil, aynı zamanda kullanım biçimlerini düzenlemek anlamına da gelir.

Taşıma kapasitesi yaklaşımı genellikle birkaç boyutta ele alınır. Bunlardan ilki **fiziksel taşıma kapasitesi**dir ve bir alanın fiziksel olarak kaç kişiyi barındırabileceğini ifade eder. İkinci olarak **ekolojik taşıma kapasitesi**, rekreasyon faaliyetlerinin doğal çevreye zarar vermeden sürdürülebileceği sınırları belirler. Üçüncü boyut olan **sosyal taşıma kapasitesi**, ziyaretçilerin kalabalık algısı, memnuniyet düzeyi ve deneyim kalitesi ile ilgilidir. Son olarak **yönetsel (idari) taşıma kapasitesi**, bir alanın yönetimsel olarak kontrol edilebileceği ve hizmet sunulabileceği düzeyi ifade eder.

Bu yaklaşımın rekreasyon yönetimindeki en önemli işlevlerinden biri, çevresel bozulmaları önceden tahmin etmeye ve kontrol altına almaya yardımcı olmasıdır. Örneğin, bir milli parkta ziyaretçi sayısının belirli bir sınırın üzerine çıkması, bitki örtüsünün zarar görmesine, yaban hayatının rahatsız edilmesine ve atık miktarının artmasına neden olabilir. Taşıma kapasitesi yaklaşımı sayesinde bu tür olumsuzluklar önceden belirlenerek gerekli önlemler alınabilir.

2. Ekoturizm ve Doğa Temelli Rekreasyon

Sürdürülebilir rekreasyon yönetimi çerçevesinde öne çıkan yaklaşımlardan biri **ekoturizm ve doğa temelli rekreasyon** anlayışıdır. Bu yaklaşım, doğal alanların korunmasını esas alırken, bireylerin bu alanlardan bilinçli ve sorumlu bir şekilde yararlanmasını amaçlar. Temel hedef, rekreasyon faaliyetleri ile çevresel koruma arasında dengeli bir ilişki kurmaktır.

Ekoturizm, en genel tanımıyla, doğal alanlara yönelik, çevreye duyarlı ve yerel halkın refahını gözeten turizm faaliyetlerini ifade eder. Bu bağlamda Ekoturizm, yalnızca doğayı ziyaret etmekten ibaret değildir; aynı zamanda doğayı koruma, çevresel farkındalık oluşturma ve sürdürülebilir kalkınmaya katkı sağlama gibi amaçlar taşır. Ekoturizm faaliyetleri, genellikle milli parklar, korunan alanlar ve biyolojik çeşitlilik açısından zengin bölgelerde gerçekleştirilir.

Doğa temelli rekreasyon ise bireylerin doğal çevre içinde gerçekleştirdiği boş zaman etkinliklerini kapsar. Yürüyüş (trekking), kampçılık, kuş gözlemciliği, dağcılık ve doğa fotoğrafçılığı gibi faaliyetler bu kapsamda değerlendirilebilir. Bu tür etkinlikler, bireylerin doğayla doğrudan etkileşim kurmasını sağlayarak hem fiziksel hem de psikolojik faydalar sunar.

3. Yeşil Yönetim Uygulamaları

Sürdürülebilir rekreasyon yönetimi kapsamında öne çıkan yaklaşımlardan biri de **yeşil yönetim uygulamalarıdır**. Bu yaklaşım, rekreasyon alanla-

rının planlanması, işletilmesi ve geliştirilmesi süreçlerinde çevresel etkilerin en aza indirilmesini ve doğal kaynakların korunmasını hedefler. Yeşil yönetim, yalnızca çevreyi korumaya yönelik teknik önlemlerden ibaret olmayıp, aynı zamanda kurumsal kültür, kullanıcı davranışları ve yönetim politikalarını kapsayan bütüncül bir anlayıştır.

Yenilenebilir enerji kullanımı, atık geri dönüşüm sistemleri, su tasarrufu uygulamaları, çevre dostu tesis tasarımı gibi yöntemler rekreasyon alanlarında sürdürülebilir yönetim için kullanılan yöntemlerden bazılarıdır.

Rekreasyon Yönetiminde Yerel Yönetimlerin Rolü: Sürdürülebilirlik ve Çevresel Sorumluluk

Rekreasyon yönetiminde sürdürülebilirlik ve çevresel sorumluluk bağlamında yerel yönetimler; planlayıcı, uygulayıcı ve denetleyici aktörler olarak kritik bir rol üstlenmektedir. Kentlerde yaşayan bireylerin rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamakla yükümlü olan yerel yönetimler, bu hizmetleri sunarken doğal kaynakların korunmasını ve gelecek nesillere aktarılmasını da gözetmek zorundadır. Bu nedenle rekreasyon hizmetleri yalnızca sosyal bir belediye hizmeti değil, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik açısından stratejik bir sorumluluk alanı olarak değerlendirilmektedir.

Yerel yönetimlerin bu süreçteki temel referans çerçevesi sürdürülebilirlik ve çevre yönetimi ilkeleridir. Bu doğrultuda belediyeler, rekreasyon alanlarının planlanması, işletilmesi ve korunması aşamalarında çevresel etkileri dikkate almak zorundadır. Parklar, yeşil alanlar, yürüyüş yolları ve spor tesisleri gibi rekreasyon alanlarının tasarımında ekosistem bütünlüğünün korunması ve doğal dengenin sürdürülmesi temel öncelikler arasında yer almaktadır.

Yerel yönetimlerin rekreasyon alanlarındaki sorumlulukları üç temel işlev üzerinden değerlendirilebilir: planlama, uygulama ve denetim.

Planlama ve Politika Geliştirme: Planlama aşaması, rekreasyon alanlarının çevresel sürdürülebilirlik ilkeleri doğrultusunda konumlandırıldığı ve tasarlandığı temel süreçtir. Bu kapsamda alanların yer seçimi, büyüklüğü ve kullanım yoğunluğu belirlenirken ekolojik hassasiyetler ve taşıma kapasitesi dikkate alınmalıdır. Ayrıca sürdürülebilir rekreasyon politikalarının uzun vadeli stratejik planlara entegre edilmesi, çevresel risklerin azaltılması açısından kritik önem taşımaktadır.

Uygulama ve Hizmet Sunumu: Uygulama aşamasında yerel yönetimler, rekreasyon alanlarında çevre dostu altyapı ve yönetim sistemlerini hayata geçirmekle sorumludur. Yeşil altyapı uygulamaları, enerji verimliliği, su tasarrufu ve etkin atık yönetimi bu sürecin temel bileşenleridir. Ayrıca geri dönüşüm sistemlerinin kurulması, yenilenebilir enerji kaynaklarının kullanımı ve çevre dostu malzeme tercihleri sürdürülebilir hizmet sunumunu destekleyen

önemli uygulamalar arasında yer almaktadır.

Denetim ve Kontrol: Denetim işlevi, rekreasyon alanlarının sürdürülebilirliğinin korunmasında belirleyici bir rol üstlenmektedir. Aşırı kullanımın önlenmesi, çevresel kirliliğin azaltılması ve doğal alanların korunması amacıyla düzenli izleme ve kontrol mekanizmalarının işletilmesi gerekmektedir. Bu süreçte kullanıcı davranışlarının yönlendirilmesi ve gerektiğinde sınırlayıcı önlemlerin uygulanması, çevresel sorumluluğun bir parçası olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKA), özellikle SKA 11 (Sürdürülebilir Şehirler ve Topluluklar) ve SKA 15 (Karasal Yaşam) hedefleri çerçevesinde, yerel yönetimlerin çevresel sorumluluklarını daha da artırmıştır. Bu bağlamda yerel yönetimler, rekreasyon alanlarını yalnızca hizmet sunulan mekânlar olarak değil, aynı zamanda ekolojik dengeyi koruyan, toplumsal farkındalığı artıran ve sürdürülebilir kentleşmeyi destekleyen stratejik alanlar olarak ele almak durumundadır.

Rekreasyon Alanlarında Sürdürülebilir Uygulama Örnekleri

1. Doğa Parkları

Doğa parklarında sürdürülebilirlik uygulamaları:

Ziyaretçi sayısının sınırlandırılması; yoğun ve bilinçsiz kullanım rekreasyon alanlarına zarar verebileceğinden ziyaretçi sayısı sınırlandırılabilir.

Eğitim programları; doğal alanlara en fazla zarar bilinçsiz kullanıcılar tarafından verilmektedir. Özellikle küçük yaştan itibaren eğitim programları düzenlenerek insanların bilinçlenmesi sağlanmalıdır.

Ekolojik izleme sistemleri; doğal alanlar ekolojik izleme sistemleriyle izlenerek, olabilecek tahribatlar için önlemler alınabilir.

2. Kentsel Rekreasyon Alanları

Yerel yönetimlerin kent parklarında sürdürülebilir uygulamalar planlayarak sağlıklı yaşam için toplumu yönlendirebilir. Yerel yönetimler çevre planlarını yaparlarken yeşil altyapı sistemlerine, yol kenarlarında ayrı bisiklet yolları planlanmasına ve düşük karbonlu ulaşım ağı planlamalarına önem vermelidir.

3. Spor Rekreasyonu

Sürdürülebilir rekreasyon aktiviteleri için spor tesislerinde uygulanması gereken yapısal değişiklikler vardır. Bunlardan bazıları için, aydınlatma sistemlerinin enerji verimliliğine uygun sistemlerle değiştirilmesi, su tasarrufu yapacak sistemlerin uygulanması ve geri dönüşüm uygulamaları örnek verilebilir.

Bireysel Çevresel Sorumluluk ve Rekreasyon

Bireysel çevresel sorumluluk, bireylerin günlük yaşam pratiklerinde ve özellikle boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinde çevreye karşı duyarlı, bilinçli ve sürdürülebilir davranışlar sergilemesini ifade etmektedir. Rekreasyon faaliyetlerinin büyük ölçüde doğal veya yarı doğal ortamlarda gerçekleşmesi, bu sorumluluğun doğrudan rekreasyon alanlarıyla ilişkili olmasına neden olmaktadır. Bu nedenle bireylerin rekreasyon tercihleri ve davranışları, çevresel etkilerin oluşumunda belirleyici bir rol üstlenmektedir.

Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin çevre bilinci, sürdürülebilir rekreasyonun başarısı açısından kritik öneme sahiptir. Bu süreçte çevre eğitimi, ekolojik farkındalık ve davranış değişikliği temel belirleyici unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Özellikle kampçılık, piknik, trekking ve bisiklet gibi doğa temelli etkinliklerde bilinçsiz davranışlar; atık oluşumu, yangın riski, habitat tahribatı ve gürültü kirliliği gibi olumsuz çevresel sonuçlara yol açabilmektedir. Buna karşılık çevreye duyarlı bireyler, bu etkileri en aza indirerek doğal alanların korunmasına aktif katkı sağlamaktadır.

Bireysel çevresel sorumluluk yalnızca çevreye zarar vermemeyi değil, aynı zamanda koruyucu ve iyileştirici davranışları da kapsamaktadır. Geri dönüşüm alışkanlıklarının benimsenmesi, çevre dostu ürünlerin tercih edilmesi ve sürdürülebilir ulaşım seçeneklerinin (toplu taşıma, bisiklet, yürüyüş vb.) kullanılması bu kapsamda değerlendirilmektedir. Örneğin rekreasyon alanlarına ulaşımda özel araç yerine alternatif ulaşım yöntemlerinin tercih edilmesi, karbon ayak izinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır.

Bu noktada çevre eğitimi, bireysel çevresel sorumluluğun geliştirilmesinde temel bir araç olarak öne çıkmaktadır. Eğitim yoluyla kazanılan çevre bilinci, bireylerin doğaya karşı daha duyarlı ve sorumlu davranmalarını sağlamaktadır. Özellikle erken yaşlarda kazanılan çevresel farkındalık, yaşam boyu sürdürülebilir davranışların temelini oluşturmaktadır.

Bireysel çevresel sorumluluk, rekreasyonel faaliyetlerin çevre üzerindeki etkilerini doğrudan şekillendiren temel bir belirleyicidir. Bu sorumluluğun güçlendirilmesi, yalnızca doğal kaynakların korunmasına değil, aynı zamanda sürdürülebilir rekreasyon kültürünün gelişmesine de katkı sağlamaktadır. Bireyin doğa ile kurduğu ilişkiyi "tüketim" merkezli bir yaklaşımdan "koruma ve birlikte var olma" anlayışına dönüştürmesi, sürdürülebilir bir çevre yönetiminin en önemli adımıdır. Bu bağlamda bireysel farkındalık, toplumsal çevre bilincinin temelini oluşturarak uzun vadeli ekolojik dengenin korunmasında kritik bir rol üstlenmektedir.

Karşılaşılan Sorunlar ve Zorluklar

Rekreasyon yönetiminde sürdürülebilirliğin hayata geçirilmesi, teorik olarak güçlü bir çerçeveye sahip olsa da uygulamada çeşitli zorluklarla karşılaşılmaktadır. Bu zorluklar; çevresel, yönetsel, ekonomik ve toplumsal boyutlarda ortaya çıkarak sürdürülebilirlik hedeflerine ulaşmayı güçleştirmektedir.

İlk önemli sorun alanı, **çevresel baskılar ve aşırı kullanım**dır. Özellikle popüler rekreasyon alanlarında ziyaretçi sayısının hızla artması, doğal kaynaklar üzerinde ciddi bir baskı oluşturur. Taşıma kapasitesinin aşılması; toprak erozyonu, bitki örtüsünün zarar görmesi ve yaban hayatının olumsuz etkilenmesi gibi sonuçlara yol açabilir. Bu durum, Sürdürülebilirlik ilkesine aykırı bir kullanım biçimi ortaya çıkarır.

Bir diğer önemli zorluk, **yetersiz planlama ve yönetim eksiklikleri**dir. Rekreasyon alanlarının bilimsel verilere dayalı olarak planlanmaması, kısa vadeli yaklaşımların ön planda olması ve kurumlar arası koordinasyon eksikliği sürdürülebilir uygulamaları sekteye uğratır. Bu noktada Çevre Yönetimi ilkelerinin yeterince uygulanmaması önemli bir sorun teşkil eder.

Finansal yetersizlikler de sürdürülebilir rekreasyon yönetiminin önündeki önemli engellerden biridir. Yeşil altyapı yatırımları, bakım-onarım faaliyetleri, çevre dostu teknolojilerin kullanımı ve eğitim programları belirli bir maliyet gerektirir. Yerel yönetimlerin sınırlı bütçeleri, bu tür yatırımların yeterince hayata geçirilememesine neden olabilir.

Bir diğer kritik sorun ise **kullanıcı davranışları ve bilinç eksikliğidir**. Rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin çevreye duyarlı davranmaması; çöp bırakma, doğal alanlara zarar verme ve kurallara uymama gibi olumsuzluklara yol açar. Bu durum, sürdürülebilirliğin yalnızca yönetsel önlemlerle sağlanamayacağını, aynı zamanda bireysel farkındalık gerektirdiğini ortaya koyar. Bu bağlamda Çevre Eğitimi büyük önem taşır.

Yasal ve kurumsal eksiklikler de önemli bir engel olarak karşımıza çıkar. Mevzuatın yetersiz olması, denetim mekanizmalarının etkin çalışmaması ve yaptırımların caydırıcı olmaması sürdürülebilir uygulamaların başarısını olumsuz etkiler. Ayrıca farklı kurumların yetki alanlarının çakışması, yönetim süreçlerinde karmaşaya neden olabilir.

Bunun yanı sıra **iklim değişikliği ve çevresel belirsizlikler** de sürdürülebilir rekreasyon yönetimini zorlaştırmaktadır. Artan sıcaklıklar, kuraklık, orman yangınları ve aşırı hava olayları rekreasyon alanlarının kullanımını ve korunmasını doğrudan etkiler. Bu durum, yönetim süreçlerinde esneklik ve uyum kapasitesini zorunlu kılar.

Son olarak **yerel halkın sürece yeterince dahil edilmemesi** de önemli bir sorundur. Sürdürülebilir rekreasyon uygulamalarının başarılı olabilmesi için

yerel toplulukların desteği ve katılımı gereklidir. Ancak bu katılımın sağlanamaması, uygulamaların benimsenmesini ve sürdürülebilirliğini zorlaştırır.

Geleceğin Rekreasyon Yönetiminde Stratejik Dönüşüm

Gelecekte rekreasyon yönetiminde sürdürülebilirlik, yalnızca çevresel koruma odaklı bir yaklaşım olmaktan çıkarak; teknoloji, veri yönetimi, katılımcılık ve iklim değişikliğine uyum gibi çok boyutlu bir yapıya dönüşecektir. Artan kentleşme, nüfus yoğunluğu ve iklim değişikliğinin etkileri, rekreasyon alanlarının daha planlı, esnek ve bilim temelli bir yaklaşımla yönetilmesini zorunlu hale getirmektedir.

Bu dönüşümde en önemli gelişmelerden biri, dijital teknolojilerin ve akıllı sistemlerin rekreasyon yönetimine entegrasyonu olacaktır. Sensör teknolojileri, büyük veri analitiği ve yapay zekâ destekli uygulamalar sayesinde rekreasyon alanlarındaki ziyaretçi yoğunluğu gerçek zamanlı olarak izlenebilecek, böylece taşıma kapasitesi daha etkin ve hassas bir şekilde yönetilebilecektir. Bu durum, sürdürülebilirlik ilkesinin uygulama düzeyinde daha güçlü biçimde hayata geçirilmesine katkı sağlayacaktır.

Gelecekte sürdürülebilir rekreasyon yönetiminde öne çıkacak bir diğer önemli unsur, iklim değişikliğine uyum stratejileridir. Artan sıcaklıklar, su kaynaklarının azalması ve ekstrem hava olaylarının sıklığındaki artış, rekreasyon alanlarının planlanmasını doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle yeşil altyapı uygulamaları, gölgelendirme sistemleri, su tasarruflu peyzaj düzenlemeleri ve doğal afetlere dayanıklı tasarım yaklaşımları daha fazla önem kazanacaktır.

Bununla birlikte katılımcı yönetim anlayışının güçlenmesi de geleceğin önemli eğilimlerinden biridir. Yerel halkın, sivil toplum kuruluşlarının ve özel sektörün karar alma süreçlerine daha aktif biçimde dahil edilmesi, rekreasyon alanlarının daha kapsayıcı ve sürdürülebilir bir şekilde yönetilmesini mümkün kılacaktır. Bu yaklaşım, çevre yönetiminin daha demokratik ve çok paydaşlı bir yapıya dönüşmesini desteklemektedir.

Teknolojik gelişmelerin yanı sıra çevresel farkındalık ve eğitim süreçleri de gelecekte belirleyici bir rol oynayacaktır. Bireylerin rekreasyon alanlarını bilinçli ve sorumlu biçimde kullanmalarını sağlayacak çevre eğitimi programlarının yaygınlaştırılması, çevresel etkilerin azaltılmasında kritik bir faktör olacaktır. Bu kapsamda çevresel okuryazarlığın yaşam boyu öğrenme sürecinin bir parçası haline gelmesi önem kazanmaktadır.

Geleceğin rekreasyon yönetimi, geleneksel koruma yaklaşımlarının ötesine geçerek dijitalleşme, iklim direnci ve katılımcı yönetişimin entegre olduğu "akıllı ve dayanıklı rekreasyon yönetimi" paradigmasına doğru evrilmektedir. Bu yaklaşım, rekreasyon alanlarını yalnızca bugünün kullanım alanları

olmaktan çıkararak, ekolojik dengeyi koruyan ve gelecek nesillere aktarılabilecek sürdürülebilir yaşam alanları haline getirmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Rekreasyon yönetiminde sürdürülebilirlik ve çevresel sorumluluk hem doğal kaynakların korunması hem de toplum refahının artırılması açısından kritik bir öneme sahiptir. Rekreasyon alanlarının artan kullanım baskısı, bu alanların yalnızca sosyal ihtiyaçları karşılayan mekânlar olarak değil, aynı zamanda ekolojik dengeyi koruyan stratejik sistemler olarak ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda sürdürülebilir rekreasyon anlayışı; çevresel, sosyal ve ekonomik boyutları bütüncül biçimde ele alan disiplinler arası bir yaklaşım gerektirmektedir.

Bu süreçte yerel yönetimler, bireyler ve özel sektörün iş birliği içinde hareket etmesi büyük önem taşımaktadır. Yerel yönetimlerin planlama, uygulama ve denetim süreçlerinde sürdürülebilirlik ilkelerini merkeze alması; bireylerin çevresel farkındalık ve sorumlu kullanım davranışları geliştirmesi; özel sektörün ise çevre dostu teknolojiler ve uygulamalar benimsemesi, sürdürülebilir rekreasyonun başarısını doğrudan etkilemektedir.

Ø Rekreasyon alanlarının planlanmasında taşıma kapasitesi ve ekolojik hassasiyetlerin temel kriter olarak dikkate alınması,

Ø Yerel yönetimler tarafından yeşil altyapı, geri dönüşüm sistemleri ve enerji verimliliği uygulamalarının yaygınlaştırılması,

Ø Bireylerin çevresel sorumluluk bilincini artırmaya yönelik çevre eğitimi programlarının güçlendirilmesi,

Ø Rekreasyon alanlarında dijital izleme ve akıllı yönetim sistemlerinin kullanılarak kaynak kullanımının optimize edilmesi,

Ø Kamu, özel sektör ve sivil toplum kuruluşları arasında sürdürülebilirlik odaklı iş birliklerinin artırılması önerilmektedir.

Sürdürülebilir rekreasyon yönetimi sadece çevresel kaynakların korunmasına yönelik bir zorunluluk olarak değil aynı zamanda toplumların uzun vadeli yaşam kalitesini güvence altına alan stratejik bir planlama ve yönetim anlayışı olarak değerlendirilmektedir. Günümüzde artan kentleşme, nüfus yoğunluğu, doğal kaynakların bilinçsiz kullanımı ve çevresel bozulmalar, rekreasyon alanlarının sürdürülebilir ilkeler doğrultusunda yönetilmesini zorunlu hâle getirmiştir. Bu doğrultuda sürdürülebilir rekreasyon yönetimi, doğal çevrenin korunması ile bireylerin sosyal, kültürel ve fiziksel ihtiyaçlarının dengeli bir biçimde karşılanmasını amaçlayan bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Bu yaklaşım, rekreasyon alanlarını yalnızca günümüz kullanıcılarının ihtiyaçlarını karşılayan fiziksel mekânlar olmaktan çıkararak,

ekolojik dengeyi koruyan, biyolojik çeşitliliği destekleyen ve toplumsal refahı artıran uzun vadeli yaşam alanlarına dönüştürmektedir. Aynı zamanda sürdürülebilir rekreasyon yönetimi; çevresel taşıma kapasitesinin gözetilmesi, doğal kaynak kullanımının kontrol altına alınması, çevre bilincinin geliştirilmesi ve yerel toplumun sürece aktif katılımının sağlanması gibi temel ilkeleri de kapsamaktadır. Bu bağlamda rekreasyon alanlarının planlanması ve yönetimi sürecinde ekonomik, çevresel ve sosyal boyutların birlikte değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte sürdürülebilir rekreasyon anlayışı, yalnızca kamu kurumlarının sorumluluğunda yürütülen bir süreç olmayıp yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları, özel sektör, akademik çevreler ve kullanıcı bireyler dâhil olmak üzere tüm paydaşların ortak iş birliğini gerektirmektedir. Paydaşların ortak sorumluluk bilinciyle hareket etmesi; doğal kaynakların korunması, çevresel farkındalığın artırılması ve rekreasyon alanlarının etkin kullanımının sağlanması açısından kritik bir öneme sahiptir. Böylece rekreasyon alanlarının hem bugünün ihtiyaçlarına cevap verebilen hem de gelecek nesillerin kullanım haklarını koruyan sürdürülebilir yaşam alanları olarak varlığını sürdürmesi mümkün olacaktır.

KAYNAKÇA

Buckley, R. (2004). Environmental impacts of ecotourism. CABI Publishing.

Coccossis, H., & Mexa, A. (2004). The challenge of tourism carrying capacity assessment. Ashgate.

Elkington, J. (1997). Cannibals with forks: The triple bottom line of 21st century business. Capstone.

Koçak, F. ve Balcı, V. (2010). Doğada Yapılan Sportif Etkinliklerde Çevresel Sürdürülebilirlik. Ankara Üniversitesi Çevrebilimleri Dergisi. 2(2)213:-222.

Kraus, R. (2001). Recreation and leisure in modern society. Jones & Bartlett.

Schwartz, M. S. (2011). Corporate social responsibility. Broadview Press.

WCED (1987). Our Common Future. Oxford University Press.

United Nations (2015). Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development.