

SPOR

BİLİMLERİNDE ULUSLARARASI
TEORİ, ARAŞTIRMA VE DERLEMELER

Ekim 2023

EDİTÖR

PROF. DR. HASAN ŞAHAN

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

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

Birinci Basım / First Edition • © Ekim 2023

ISBN • 978-625-6450-92-9

© 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.serüvenyayınevi.com

e-mail: serüvenyayınevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 47083

SPOR

Bilimlerinde Uluslararası Teori, Araştırma ve Derlemeler

Ekim 2023

Editör

PROF. DR. HASAN ŞAHAN

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1

SPORTİF SERMAYE

Soner SİVRİ..... 1

Bölüm 2

SOSYAL FAYDALARI İLE REKREASYON

Cüneyt SEYDİOĞLU..... 15

Bölüm 3

BİLGİ GÜVENLİĞİ YÖNETİM SİSTEMİ VE SPOR KURULUŞLARI AÇISINDAN ÖNEMİ

Feray KÜÇÜKBAŞ DUMAN..... 27

Bölüm 4

SPORDA DOPİNG

Sezer TAŞTAN..... 47

Bölüm 5

SPORCULARDA PERFORMANS ÜZERİNE ZİHİN BEDEN TEMELLİ YAKLAŞIMLAR

Mert USTA, Ferdi BAŞKURT..... 61

Bölüm 6

SPOR İLE DAHA FAZLA SOSYAL İÇERME, DAHA AZ AYRIMCILIK

Eda ADATEPE..... 79

Bölüm 7

ERGENLERDE SPORUN DEPRESYON VE UYKU BOZUKLUĞUNA ETKİSİ

Emire ÖZKATAR KAYA, Mustafa KAYA..... 93

Bölüm 8

**SPORCULARDA PYGMALİON- ROSENTHAL ETKİSİ: KENDİNİ
GERÇEKLEŞTİREN KEHANET**

Sermin AĞRALI ERMİŞ, Nisanur CANIKLI 109

Bölüm 9

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN
YEME DAVRANIŞLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Haşim KATRA 125

Bölüm 1

SPORTİF SERMAYE

Soner SİVRİ¹

¹ Soner Sivri, Doktor Öğretim Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Orcid: 0000-0002-7966-2191

Genel olarak sporun tanımı yapılırken fiziksel aktivite üzerine vurgu yapılırken, sporun fiziksel boyutunun yanında toplumsal entegrasyon, sosyalizasyon, psikoloji gibi diğer alanlarda da birey hayatı üzerinde önemli etkisi olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Spor, çok uzun zamandan beri insanları birlikte spor yapma, spor müsabakası izleme, bir spor organizasyonuna gönüllü olarak katılma gibi **çeşitli şekillerde** bir araya getiren platform olmuştur. Farklı şekillerde spora katılım sağlayan birey, kendini tanımlama, bir topluluğa girme, yaşamına anlam katma, çevresini genişletme, sağlık bilincini geliştirme gibi hayatına etki edecek bir çok sosyal faydayı bu yolla elde etmektedir. Spora katılım ve spordan elde edilecek sosyal faydalar sadece bireyi değil, bireyle beraber etrafındaki insanları, dolayısıyla toplumu etkilemektedir.

Spor, sosyal bir yapı olduğu için tarihsel süreç içerisinde toplumlar tarafından algılanma şekli değişmekte ve bir dereceye kadar keyfi kararlara ve kurumsal faktörlere bağlı kalmaktadır. Bu pencereden bakıldığında, spor tanımları daha çok betimleyici bir karaktere sahiptir (Kobiela, 2016). Türk Dil Kurumu (2023) sporu, “bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümü” olarak tanımlarken Oxford Learner’s Dictionary (2023) ise “fiziksel çaba veya beceri gerektiren, genellikle özel bir alanda ve sabit kurallara göre yapılan aktivite” olarak tanımlamıştır. Spor, kişinin kendi fiziksel sınırlamalarını veya harici bir engeli (rakip(ler), dağ gibi doğal engeli, vb.) önceden kararlaştırılmış bir davranış kuralına göre aşmaya çalıştığı, eğlence ve rekabet niteliğindeki fiziksel faaliyetlerdir (Renson, 2009). Literatürde spor ile ilgili farklı boyutlara vurgu yapan tanımlamalar bulmak mümkündür. Örneğin, Yetim (2015) sporu, bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarına yön veren, zihni ve motorik gelişimini belirli düzeye getiren sosyal bir olgu olarak tanımlarken bir başka tanım da spor, gençler arasında en popüler aktivitelerden biri olarak çeşitli fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalarla ilişkilendirilmiştir (Jones vd., 2017). Luschen (1990) sporun diğer sistemlerde veya durumlarda bulunmayan son derece kristalize sosyal yapı biçimleri üzerine araştırma fırsatı sunduğunu belirtmiştir. Frey ve Eitzen (1991) sporu, sosyal hayatın karmaşıklığını incelemek ve anlamak için benzersiz fırsatlar sunan, kalıplaşmış davranışlar, sosyal yapılar ve kurumlar arası ilişkiler arenası olarak tanımlamışlardır. Dever (2015) ise, spora farklı boyutlardan bakılmasının sonucu olarak literatürde bir çok tanımın bulunduğunu ve bu tanımların içerikleri incelendiği zaman ortak bir tanıma ulaşılamayacağını belirtmiştir.

Sporun farklı boyutları için yapılan farklı tanımlamaların yanı sıra son yıllarda alanda çalışan bilim adamları sporun farklı boyutlarını da göz önüne sermektedirler. Sportif sermaye son zamanlarda yeni bir kavram olarak araştırmacıların ilgisini çeken alanlardan birisidir. Sportif sermaye, (Rowe, 2015) tarafından psikolojik, sosyal ve fizyolojik alanlar olmak üzere üç boyutta in-

celenmiştir. Sportif sermaye kavramına geçmeden önce bu kavramın ortaya çıkmasına fayda sağlayan spor gelişim ve model ve teorilerinden bahsetmek faydalı olacaktır.

Spor Gelişim Model ve Teorileri

Hayatımızda çok önemli bir yere sahip olması gereken spor konusunu toplumda geniş tabanlara yayabilmek için iyi modellere, çok iyi planlanmış programlara ihtiyaç vardır. Geliştirilmesi düşünülen politikalar bir teoriye, bir modele dayandırıldığında toplum üzerindeki etkisinin ne olduğunu belirlemek daha kolay olacaktır. Bu bölümde, spor sermayesi teosini etkileyen model ve teoriler ele alınacaktır.

Houlihan (2000, s: 78) spor geliştirme politikalarının en erken denemelerinin başında “Spor Geliştirme Sürekliliği” adı altında aşağıdan yukarıya doğru hareket eden bir piramitten bahsetmiştir. Bu piramite göre birey öncelikle temel hareket becerileri ve oyun hareketlerini içeren aktivitelere katılır. Daha sonra katılım olarak adlandırılan sporu eğlence, keyif, sağlık ve zindelik için yapma aşaması gelmektedir. Sonrasında gelen ulusal ve uluslararası standartlarda spor yapmak ise mükemmellik aşaması olarak adlandırılmıştır. Houlihan bu spor geliştirme modelinin 1980 ve 1990’ların sonlarında politika anlatımlarında yoğun bir şekilde yer aldığını belirtmiştir. Kirk (2004) standard modelin sınırlılıklarını gerçek hayatta geometri gibi modellerin olmayacağı, bireyin temelde iyi eğitim almamasından dolayı elde olanın sadece zayıf performansla sahip bir topluluk olduğu, iyi bir eğitimden geçseler bile gençlerin sporda ilerlemelerinde yeterli düzeye gelemediklerini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Bailey (2007) okul beden eğitimi derslerinin elit performansla ulaşmadaki katkısının sadece 0.001 seviyesinde olduğunu belirterek bu derslerin elit sporcu yetiştirmedeki yerini sorgulamıştır. Daha sonra bu model 1991 yılında Spor Konseyi tarafından revize edilse de temel olarak açıklayıcı olmaktan çok tanımlayıcı olarak kalmıştır (Houlihan ve White, 2002, s:41). Bu model, spora katılım bağlamını ve araçlarını anlamlı bir şekilde temsil etmekte başarısız oldu ve tanımlayıcı bir model olarak, bireylerin piramidin yukarı, aşağı ve etrafında nasıl hareket ettiğinin dinamik sürecini ve bu hareketleri etkileyen faktörleri tam olarak açıklayamadı. En önemli olanı ise piramit modelinin spora yaşam boyu katılımı bırakan veya engelleyen farklılaştırıcı faktörler hakkında çok az şey söylüyor olmasıdır. Bütün bunlara rağmen tanıtıldığı sırada spor geliştirme süreklilik modeli, kamu politikasının spora katılımını birbirine bağlı bir sistem olarak kavramsallaştırması yönünden yararlı olmuştur (Rowe, 2018, s: 55).

Diğer spor geliştirme model ve teorileri, daha geniş topluluktaki bireysel davranışla ilgili sosyal süreçlerden çok sporcu gelişimi ve yetenek yollarına yöneliktir. Bu «katılımcı gelişim» modellerinin belki de en dikkate değer ve etkili olanı, Istvan Balyi’nin (Balyi ve Hamilton, 2001) fikir ve teorileriyle

ilişkili Uzun Vadeli Sporcu Geliştirme Modeli'dir (UVSGM). Balyı'nın UVSGM modeli, bireylerin elit performansa ulaşma yolunda ilerledikleri yaşa özgü sporcu gelişim aşamalarına atıfta bulunur. 5 ila 9 yaşındaki sporcular, ana hedefin fiziksel kapasite ve temel hareket becerilerinin genel gelişimi olan ilk "temel" aşamadan, "kazanmak için antrenman" fitness hazırlığı ve spora özgü becerilerin yanı sıra performansı en üst düzeye çıkarmak olan beşinci aşamaya kadar ilerlerler. Balyı'nın altıncı ve son aşaması ise "Emeklilik ve koruma" olarak adlandırıldığı ana amacın sporcuların koçluk, hakem veya spor yönetimi alanlarında istihdam edildiği aşamadır.

UVSGM çok fizyolojik yönelimli bir model iken, Côté'nin "Spor Katılımının Gelişimsel Modeli" (SKGM) (Cote, 1999) ağırlıklı olarak psikolojik bir modeldir. Cote'nin modeli, aşağıdaki gibi sporcu gelişiminin üç aşamasına atıfta bulunur:

- Örneklem aşaması (6-12 yaş): Çocuklara fırsat verildiğinde bir dizi sporu örneklem, temel hareket becerileri geliştirme ve sporu eğlence ve heyecan kaynağı olarak deneyimlerler.
- Uzmanlaşma aşaması (13-15 yaş): Çocuk daha az sayıda spora odaklanmaya başladığında, eğlence ve zevk hala hayati önem taşırken, spora özgü beceri gelişimi, spora bağlılığın önemli bir özelliği olarak ortaya çıkar.
- Yatırım aşaması (16+ yaş): Çocuk belirli bir sporda yüksek düzeyde performans elde etmeye kararlı olduğunda ve sporun stratejik, rekabetçi ve beceri geliştirme unsurları en önemliler olarak ortaya çıkar.

Cote'nin modeli, rekreasyonel katılım olasılığına veya "uzmanlaşma aşamasında" potansiyel ayrılma olasılığına kadar uzanır ve bu anlamda, kökleri hala sporcu gelişimi yollarında ve ilerlemesinde olmasına rağmen, UVSGM'den daha genel bir spor katılımı ve davranış modelidir (Rowe, 2018, s: 57). Bailey ve Morley'in (2006) Yetenek Geliştirme modeli, sportif başarının temelini oluşturan faktörlere çok boyutlu bir bakış açısı getirmektedir. Yeteneklerin ifade edilmesi ile bu yeteneklerin belirli biçimlendirilmiş sonuçlara doğru aşamalı olarak ortaya çıkışı arasında ayırım yapmışlardır. Yetenekler, sportif başarı gibi belirli davranışlarda incelenen, birleştirilen ve detaylandırılan belirli alanlarda geliştirilir. Bu yetenekler şunlardır: psikomotor yetenek (hareket ve becerilerin fiziksel performansı ile ortaya çıkar), kişilerarası yetenek (sosyal bağlamlarda sergilenir ve liderliğin, takım çalışmasının ve benzer kavramların temelidir), içsel yetenek (bir bireyin kendi kendini kontrol etme, öz yeterlik ve duygusal zeka kapasitesinin temelini oluşturur), bilişsel yetenek (taktik ortamlarda ve ayrıca merkezi fiziksel eğitim kavramlarının bilgisi ve anlayışında gösterilir), yaratıcı yetenek (öğrenciler zorluklara ve görevlere akıcılık, özgünlük ve sorunlara duyarlılıkla yanıt verdiklerinde kanıtlanır).

Spor gelişim teorileri, temel odak noktası spora katılım ve süreklilik olan

sportif sermaye teorisinin geliştirilmesi için güçlü dayanak oluşturmaktadır (Rowe, 2018 s: 56).

Fiziksel Aktivite Davranış Değişikliği Model ve Teorileri

Sportif sermaye teorisi, teorinin gelişimi için spor gelişim teorilerinden yararlı olsa da de asıl faydalandığı alan fiziksel aktivite davranış değişikliği üzerine odaklanan teorilerdir. Çünkü sportif sermaye bireysel performans ve sporda başarıdan daha çok kişinin spora katılımının devamı ile ilgilenmiştir ve bu konuda bireylerin fiziksel aktivite alanında davranışlarının değişimi üzerine odaklanmıştır.

Yukarıda ifade edilen teorilerin öncülleri “sporcu gelişimi” ve “yetenek gelişimi” modelleridir. Bu modeller davranış değişiminden daha çok bireysel performans odaklı ve sporda başarı doğrultusunda geliştirilmiştir, fakat spor deneyimlerinin boyutları olan “örnekleme”, “eğlence” ve “temel yetenek ve beceriler” konularına da dokunmuştur ki bu konular spor sermayesi teorisi ile yakından ilgilidir. Bunun yanında son yıllarda fiziksel aktivite davranış değişikliği ile ilgili teoriler spor geliştirme politikası uygulayıcılarının dikkatini çekmektedir. Sosyal bilişsel teori, planlı davranış teorisi, gerekçeli eylem teorisi ve değişim aşamaları modeli ön plana çıkan davranış değişikliği teori ve modelleridir (Rowe, 2018, s: 57). Gerekçeli eylem teorisinin amacı istemli davranışların sebeplerini açıklamaktır. Bu teoride kendiliğinden (spontane) olan, dürtüsel, alışkanlık haline gelen ve dikkatsizce gerçekleştirilen davranışlar dışarıda tutulmuştur. Bu tür davranışlar, gönüllü olmayabileceğinden veya o davranışlara katılmak birey açısından bilinçli bir karar gerektiremeyeceğinden hariç tutulmuştur. Bu bağlamda, gerekçeli eylem teorisi davranışın en güçlü ve yakın öngörücüsünün kişinin davranış niyeti olduğunu varsayar (Hale vd., 2002, s: 259). Planlı davranış teorisi, gerekçeli eylem teorisinin insanların üzerinde eksik istemli kontrole sahip olduğu davranışlarla başa çıkmadaki sınırlamalarından dolayı gerekli kılınan gerekçeli eylem teorisinin bir uzantısıdır. Bu teoride de ana faktör bireyin davranışı göstermedeki niyetidir. Genel kural olarak davranışı gösterme niyeti ne kadar kuvvetli ise performans da o kadar iyi olur. Davranışı göstermede niyetin derecesi ise kişinin davranışsal kontrole ne kadar sahip olduğu ile doğru orantılıdır. Teoride algılanan davranışsal kontrol önemli bir rol oynamaktadır ve planlı davranış teorisini gerekçeli eylem teorisinden ayıran en önemli özellik de algılanan davranışsal kontrolün teoriye eklenmesidir. Algılanan davranışsal kontrol, insanların ilgili davranışı gerçekleştirmenin kolaylığına veya zorluğuna ilişkin algısını ifade eder (Ajzen, 1991).

Sosyal bilişsel teori, üçlü karşılıklı gerekliliği içeren bir nedensellik modelini desteklemektedir. Bu modelde, biliş, davranış, çevresel etkiler ve kişisel faktörlerin tümü, birbirlerine iki taraflı olarak etki eden interaktif belirleyiciler olarak çalışır. Bu belirleyiciler bireyi beklentiler, inanışlar, kendini algı-

lama, hedefler ve niyetler boyutlarında etkileyerek davranışını şekillendirir (Bandura, 1989). Bandura'nın geliştirdiği sosyal bilişsel teori çevresel, kişisel ve davranışsal elementlerin birbirleriyle etkileşimleri sonucu bireyde davranış değişikliği meydana gelir. Bireyin çevresi onun karakterinin gelişmesine neden olurken, kişinin düşünceleri ve duyguları da çevresinde değiştirici etkiye sahip olabilir (Rowe, 2018, s: 58).

Değişim aşamaları modelinde bireylerin davranış değişikliği gösterebilmeleri için bir takım evrelerden geçmesi gerekmektedir. Beş evreden oluşan sürecin birinci evresinde kişinin yakın gelecekte davranış değiştirme ile ilgili bir düşüncesi yoktur, çünkü kendisinde davranış değişikliğini gerektirecek bir problem görmez. Bir sonraki aşamada, kişi problemin farkındadır ve davranışını değiştirmek istemektedir, fakat henüz harekete geçmemiştir. Süreçteki sonraki aşama ise “hazırlık aşaması” olarak adlandırılmaktadır. Bu aşamada niyet ve davranış kriterleri birleştirilmektedir. Örneğin sigarayı bırakmak isteyen bu aşamadaki birey günün ilk sigarasını alınılmış süreden yarım saat sonra içmeye başlar veya günlük sigara tüketimini bir miktar azaltır. Bir sonraki aşamada, birey problemin üstesinden gelebilmek için davranışlarını ve çevresini değiştirir. Son aşama ise artık davranışın değiştirilip yeni davranışın sergilendiği “değişim” aşamasıdır (Prochaska ve Norcross, 1993). Model, müdahale tarzını ve stratejisini bireyin değişim aşamasıyla eşleştirmenin önemini vurgulamaktadır (Rowe, 2018, s: 59).

Spor ve fiziksel aktivite davranış değişikliğinde yaygın olan teorik modellerin bu kısa incelemesi, “sportif sermaye” nin temelini oluşturan teorik önermelerin geliştirilmesi için önemli bir referans noktası sağlar (Rowe, 2018, s: 61).

Spor ve Fiziksel Aktivite Model ve Teorilerinin Sentezi

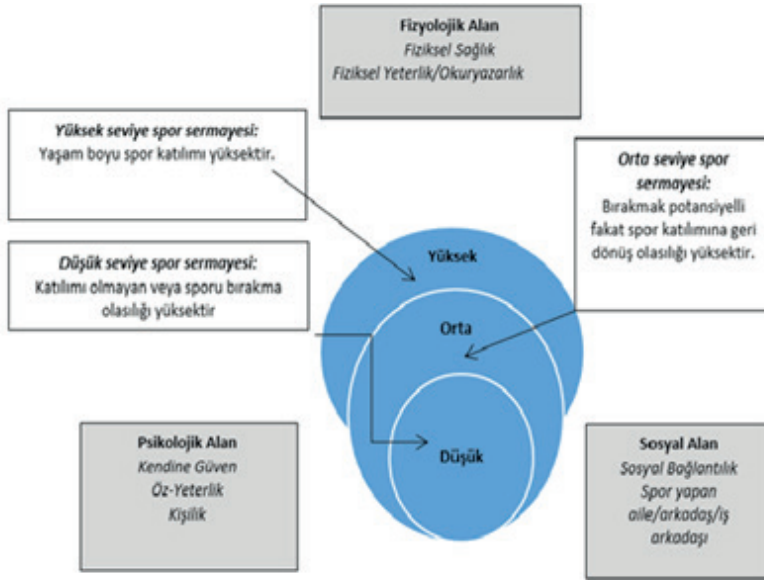
Kişinin fiziksel aktivite davranış değişikliğine odaklanan teoriler sportif sermayenin geliştirilmesine öncülük eden modeller olmuşlardır. Sportif sermaye bu teorilerin her birinden bazı noktaları barındırmaktadır. Örneğin; uzun vadeli sporcu geliştirme modeli (UVSGM) sportif sermayenin fizyolojik alanına ilham kaynağı olurken, spor katılımının gelişimsel modeli (SKGM) ise psikolojik alana katkıda bulunmuştur. Farklı teorilerin sportif sermayenin farklı alanlarına etki ettiği düşünüldüğünde bu teoriler ile sportif sermayeyi sentezlemek faydalı olacaktır.

Sportif sermaye teorisi, spor ve fiziksel aktivite teorilerinden hiçbirisinden izole veya herhangi birisi tarafından domine edilmiş bir teori değildir. Aksine, içerisinde her birinden unsurlar barındıran sentez bir teoridir. Sportif sermaye teorisi oluşturulurken diğer teorilerin anahtar kavramları incelenmiştir. Örneğin; öz yeterlik, kimlik ve kendine güven psikolojik alanın önemli bileşenleridir; ilişkinin önemi, sosyal destek ağları, aile ile iletişim, akranlar, öğretmenler, antrenörler ve rol modeller sosyal alanın içindedir; fi-

ziksel becerinin önemi, fiziksel okuryazarlık ve genel sağlık durumu fizyolojik alanın bölümleridir. Sportif sermayeyi sadece davranışsal bir teori olarak değerlendirmek yanlış olur. Teori, kişinin fiziksel kapasitesi ile ilgilenmesinin yanı sıra bu davranışların şekillendirilmesinde kültürel, kurumsal ve çevresel faktörlerin de varlığını kabul etmektedir (Rowe, 2018, s: 62).

Sportif Sermaye Teorisi

Fizyolojik, psikolojik ve sosyal unsurlar bir araya gelerek kişinin sportif sermayesini oluşturur (Rowe, 2018, s: 40). Şekil 1.1. sportif sermayenin teorik modelinin şematik bir temsili göstermektedir.



Şekil 1. Sportif Sermayenin Teorik Modeli (Rowe, 2018, s: 40)

Sosyal, psikolojik ve fizyolojik etkenler spora katılımı belirleyen faktörlerdir. Bu üç farklı alanın bir araya gelmesi bireyin sportif sermayesini meydana getirir. Sportif sermaye; kişinin spor yapmasını motive eden, başlanılan sporu devam ettirmesini destekleyen ve güdüleyen fizyolojik, sosyal ve psikolojik özellikler ve beceriler birikimidir. Sportif sermaye beşeri sermaye ile benzerlik göstermektedir. Beşeri sermayede olduğu gibi sportif sermaye de çeşitli sosyal grupların (aile, okul, öğretmen, arkadaş grubu, antrenör) toplum içinde oluşturdukları sosyo-kültürel değerlerle elde edilir (Rowe, 2015).

Carlson vd. (2005) çalışmalarında lise çağında spor yapan kişilerin kendilerini öz denetim, sabır ve disiplin boyutlarında geliştirerek sosyal hayat, eğitim hayatı veya iş hayatlarında olumlu kazanımlar elde ettiklerini ifade

etmişlerdir. Sportif sermaye, kavramsallaştırılan şekliyle, spora katılım konusunu ve nüfustaki farklı topluluklar içindeki katılım çeşitliliğini açıklamaya çalışan ve bu çeşitlilikle alakalı bilgi veren entegre bir teoridir. Burada ifade edilmeye çalışılan sportif sermaye, beşeri, kültürel, iktisadi veya diğer sermaye türlerinden birine veya birkaçına çevrilebilen bir varlık olarak fiziki sermayeden ziyade spora katılım ile ilgili etkenlerle ilgilidir (Kişinin spora daha çok veya daha az katılımını etkileyen faktörler nelerdir?) (Rowe, 2015).

Rowe (2015)'un spor sermayesi kavramına getirdiği bakış açısı Chicago School of Economics'ten Jacob Mincer ve Gary Becker tarafından geliştirilen bir ekonomik kavram olan beşeri sermaye kavramıyla daha yakından ilişkilidir. Mincer ve Becker'e göre beşeri sermaye ekonomik değer üretecek şekilde emeği yerine getirme yeteneğinde yer alan yetkinlikler, bilgi ve kişilik özellikleri olarak tanımlanabilir (Rowe, 2015).

Sportif, kültürel ve sosyal sermaye ile diğer sermaye biçimleri ile arasındaki ilişkiyi netleştirmek gerekmektedir. Kültürel sermaye kavramı, ilk kez Pierre Bourdieu (1986) tarafından dile getirilmiştir ve o tarihten bu yana yoğun rağbet gören sosyolojik bir kavramdır. Kültürel sermaye, ekonomik faaliyetlerden ziyade sosyal hareketliliği sürdüren finansal olmayan sosyal değerleri ifade eder. Diğer bir ifadeyle kültürel sermaye, bireyin toplumda daha yüksek bir konuma sahip olduğu bilgi birikimi, yeterlilik, eğitim ve avantajlardan oluşur. Örneğin, anne ve babalar çocuklarına, halihazırdaki eğitim sisteminde başarılı olmaları için ihtiyaç duyulan davranış ve bilgiyi öğretmek kültürel sermayelerinin oluşumuna pozitif yönde etki ederler. Akıl, konuşma biçimi, kılık kıyafet, hatta fiziksel görünüm bile kültürel sermaye örnekleri arasında sayılabilir (Rowe, 2015). Stuij (2015), gençlerin sosyal çevrelerinin, özellikle anne-babalarının, onların yapacakları sporu belirlemede etken olduğunu söyleyerek sportif sermayenin Bourdieu'nun tanımladığı kültürel sermayenin bir formu olduğunu vurgulamıştır.

Sportif sermaye teorisi, spora ilişkin davranışın bütüncül kavramsallaştırılması ve diğer sermaye biçimleriyle paralellik açısından yeni olmasına rağmen, onu oluşturan parçaların aşına olduğu ve çok sayıda kanıtla iyi prova edildiği bir konudur. Bu sadece beklenen bir durumdur ve hiçbir şekilde teorinin spor davranışlarına, belirleyicilerine ve dolayısıyla onları etkilemek ve şekillendirmek için müdahale etme yeteneğimize yeni bir ışık tutma gücünü zayıflatmaz veya değersizleştirmez. Sportif sermaye teorisi, özellikle fiziksel aktivite ve diğer yaşam tarzı davranışlarıyla ilgili olan davranış değişikliği teorilerinden ayrı bir yerde durmaz. Bunun yanında diğer teorilerin doğrudan spora uygulanmasının ciddi sınırlılıkları vardır (Rowe, 2018, s: 54).

Sportif sermayenin en önemli boyutlarından biri olan sosyal bağlantı en geniş sosyolojik bağlamda sporun kurumsal yapılanmasına sebep olmasından dolayı, sportif sermaye bir fiziksel aktivite teorisi yerine spor politikası teorisi

olarak ele alınmalıdır. Sosyal yaşam içinde spor alışkanlığı oluşturup bireylerin spor yapmasına olanak sağlamak spor politikalarının önde gelen amaçlarından birisi olmalıdır (Rowe, 2018, s: 17-32). Bu bağlamda Houlihan ve White (2002, s: 21) 1970 ve 80'lerde çok amaçlı spor merkezleri ve yüzme havuzları yapılmasının spora katılım fırsatlarını çoğaltmayı amaçlayan spor politikalarının bir ürünü olduğunu belirtmişlerdir. 1995'den beri Sport England çok amaçlı spor tesislerinden spor kulüplerine ve gelir amaçlı 92.297 projeye 6.305 milyar £ yatırım yapmıştır (DCMS, 2020). Ayrıca, İngiltere Spor Bakanının Hükümet stratejilerini açıklarken sarf ettiği şu sözler çok önemlidir:

“Herkesin mümkün olan en erken yaştan itibaren en iyi spor deneyimini yaşamasını istediğimizden, Sport England’ın görevini 14 yerine beş yaşından itibaren okul dışındaki spordan sorumlu olacak şekilde genişletiyoruz. Kişinin spora karşı tutumu genellikle çocukluktaki deneyimleri ya da deneyim eksikliği ile şekillenir ve birçok kişi 14 yaşına gelmeden spordan çıkar. Sport England’ın erken dönemde sürece dâhil olması bu sorunla mücadele etmede yardımcı olacaktır.” (H.M. Government, 2015, s: 10).

Kamu yatırımlarına spor açısından bakıldığında spor politikalarının uygulanması çok ince detaylar içermesine rağmen sporun algılanış şekline göre yatırımların sporun bireysel faydaları ve toplumsal faydaları aralığında bir yerde şekillendirildiği görülmektedir (Rowe, 2018, s: 5). İngiltere hükümeti Londra Olimpiyatlarından sonra spor politikalarını fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, bireysel gelişim, sosyal ve toplumsal gelişim ve ekonomik gelişim boyutlarında daha toplumsal hedeflere odaklanarak değiştirme yoluna gitmiştir (H.M. Government, 2015, s:1). Sportif sermaye teorisinin bu değişen politika bağlamlarına göre nerede konumlandırıldığını anlamak önemlidir. “Sportif sermaye”, hükümetin buna öncelik verip vermediğinden, yatırım yapmasından, kendi başına değer vermesinden veya başka bir şeye ulaşmak için bir araç olarak değer vermesinden bağımsız olarak, insan sermayesinin var olduğu gibi açık olmalıdır. Sportif sermaye, sporun içinde olmak için bireysel motivasyonu destekleyen temel yapı taşlarından oluşmaktadır (Rowe, 2018, s: 6). Sportif sermayeye bir başka bakış açısı ise onun mikro, mezo ve makro olmak üzere üç boyutta değerlendirilmesidir. Mikro düzeyde sportif sermaye; bireye, kimliğine, yatkınlıklarına, motivasyonlarına, kişisel niteliklerine, fizyolojisine ve tercihlerine ilişkin bir teoridir. Mezo düzeyde; ebeveyn, aile ve akran etkisi, yerel kurumsal bağlamlar, pedagojik çerçeveler, mahalleler ve topluluklar ve yerel ortamlarla ilgilidir. Makro düzeyde sportif sermaye ise daha geniş sosyo-kültürel bağlamlar, paylaşılan değer sistemleri, ulusal kimlikler, halkın refahı ve yaşam kalitesi ile ilgilidir. Bu anlamda sportif sermaye, yapısal açıklama biçimlerini ve bireysel motivasyonlara, faydalara ve memnuniyetlere odaklanan bir sosyo-psikolojik yaklaşıma dayanan “serbest zaman içinde toplum” yaklaşımını yaymak ve sentezlemek olarak tanımlanabilir (Coalter,1997). Rowe (2018) sportif sermayeyi üç alt boyuta ayırarak

incelemiştir. Bu alt boyutlardan psikolojik alan kişinin kendi öz-değerini değerlendirmesiyle, sosyal alan aile ve arkadaş çevresinin spora katılımını etkilemesiyle ve fizyolojik alan ise kişinin spora devam etme veya sporu bıraktığında geri dönme olasılığıyla ilgilidir.

Psikolojik Alan

Psikolojik alanın anahtar bileşenleri öz-yeterlik, özgüven ve kimliktir (Rowe, 2018, s:62). Öz-yeterlik kişinin kendine verdiği değer, kendi ile ilgili hissettikleri, bir işi başarma konusundaki kendi becerisi ile ilgili algısıdır (Fox, 2000, s: 4-5). Özgüven kavramı, genel olarak kişinin kişisel yargısı, yeteneği, gücü vb. konulardaki kendine güveni olarak tanımlanır (Lopez ve Synder, 2009). Kendine güven, kişinin gelecekte yapmak istediği bir işi başarabileceğine dair olumlu inancı içerir. Belirli aktiviteleri tatmin edici bir şekilde tamamlama bireyin kendine güven düzeyinde artış sağlar (Zellner, 1970). Kimlik, psikolojide vurgulandığı şekliyle öz-kimlik, bir kişiyi insan yapan nitelikler, inançlar, kişilik, görünüş ve ifadeler olarak tanımlanabilir (Cheek, 1989). Kişisel kimlik, benlik imajını, rolleri ve sosyal ilişkileri etkileyen önemli bir yapıdır (Rowe, 2015).

Sportif sermaye, spora katılımın çok güçlü bir belirtkeni olmasına rağmen yegâne etken değildir. Daha yüksek sportif sermaye düzeyi, motivasyon seviyesini (katılma arzusunu) artırarak katılım olasılığını ve katılımı ilişkili olumlu bir deneyim, yani olumlu bir geri bildirim döngüsü için sağladığı artan potansiyeli artıracaktır. Bununla birlikte, herhangi bir bireyin spora katılma kararında, mevcut fırsatlar ve bu fırsatlar üzerinde etkili olan kişisel (aile), sosyal (yaşanılan toplum), çevre (spor için uygun yerler) ve ekonomi hesaplılık gibi engeller ve kısıtlamalar önemli rol oynamaktadır (Rowe, 2015).

Sosyal Alan

Çocuğun erken gelişim döneminde en önemli ihtiyaçlarından birisi de hareket etme ve oyun oynama gereksinimidir (Tepeli, 2012). Oyun oynamaya teşvik edilen çocuk hareket edecek ve bu hareketlilik doğru şekilde yönlendirildiği zaman çocuğun eğlenceyle birlikte sosyalleşmesini de sağlayacaktır (Yıldız ve Çetin, 2018). Aile bireylerinin ve arkadaş çevresinin spor yapması spora katılımı etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Yüksek seviyede "Sportif Sermaye"ye sahip olan bireyin sporla ilgili (spor kulüpleri, salonlar ve spor merkezleri gibi spor içeren) yerlerde olan aile ve arkadaş çevresi vardır. Bu kişilerin spora katılım oranı, tanıdıkları ve etkileşimde bulunduğu bireyler/topluluklar tarafından güçlendirilir ve sosyal bir standart haline gelir (Rowe, 2015). Kişinin spor veya egzersiz faaliyetine katıldığı durumlarda kendinden emin olma ve rahatlık düzeyi psikolojik alan ile birlikte sosyal alanı da içermektedir (Rowe, 2018).

Çok sayıda akademisyen, spor katılımındaki bireysel farklılıkları açıklamak için sosyal konum, eğitim ve sosyo-demografik özelliklerin önemine

vurgu yapmıştır (Hoekman vd., 2017). Bireyin sportif sermaye düzeyi, içinde yaşadığı sosyo-kültürel ortamın meydana getirdiği şartlar ölçüsünde çerçevelendirilir ve şekillendirilir. Genetik avantaj bir rol oynayacak olsa da, kişinin hayatta elde ettiği ve sürdürdüğü sportif sermaye düzeyi, öncelikle bir sosyalleşme sürecinin ve içinde yaşadığı çevrenin sonucudur (Rowe, 2015).

Fizyolojik Alan

Kişinin sportif sermaye düzeyi, yalnızca hâlihazırdaki katılım ihtimaline etki etmekle kalmaz, aynı zamanda ilerideki hayatında spora devam etme olasılığına da etki eder. Sportif sermaye düzeyi bireylerin hayatları boyunca spora katılımına direkt olarak etki etmektedir. Yüksek düzeyde sportif sermayeye sahip olan bireylerin düşük düzeyde sportif sermayeye sahip olan yaşlılarına nispetle yaşam boyu spora katılım ihtimalleri daha yüksektir. Yaş ilerledikçe spor yapmak için daha çeşitli ve daha çok engellerle baş edilmesi gerekmektedir, dolayısıyla bu durumun üstesinden gelebilmek için yüksek düzeyde spor sermayesine sahip olunması gerekmektedir (Rowe, 2015). Depresif bozukluklar, kardiyovasküler hastalıklar ve genel sağlık, fizyolojik faktörler, çevresel faktörler, değiştirilemeyen faktörler (örn. yaş ve cinsiyet) ve yaşam tarzı faktörleri bu engellere örnek olarak gösterilebilir (Halter, 2020). Yetişkinler arasında spor ve fiziksel aktivitenin olumlu sonuçları nedeniyle, yapılan çalışmalarda yetişkinlerin ne sıklıkla spora katıldığına, katılımlarının ve katılıma bağlılığının nasıl artırılacağına odaklanan çalışmalar yapılmıştır (Russel, 1997 s:20; Kirk ve Rhodes, 2011; Nyman vd., 2018; Burton vd., 2018). Bununla birlikte, spor ve fiziksel aktivite sosyolojisi literatüründe, yetişkinler arasında fiziksel aktiviteyi artırmakla ilgilenenlerin, çocuklar ve gençler arasındaki tanıtım faaliyetlerine dikkati yönlendirmek için de çalışmaları mevcuttur (Curtis vd., 1999).

Sportif sermaye teorisi, mevcut fırsatlar, karşılaşılan kısıtlamalar ve engeller açısından diğer her şeyin eşit olması durumunda, aynı düzeyde sportif sermayeye sahip iki kişinin spora katılma olasılığının aynı olacağını öne sürerken, sportif sermayesi daha yüksek olan bireylerin spora katılım üzerindeki olumsuz dış etkenlere karşı daha dirençli olduklarını ve spordan uzaklaşmaları halinde sportif sermayesi düşük olan yaşlılarına nazaran tekrar spor yapmaya başlamaya daha eğilimli olduklarını önermektedir. Sportif sermayenin artmasıyla; daha sık, daha farklı sporların yapılması ve daha sürekli katılımın olması beklenmektedir. Yüksek kaliteli spor deneyimlerinin sportif sermaye üzerinde vasat olanlardan daha olumlu etki yaratabileceği, düşük kaliteli deneyimlerin ise sportif sermaye düzeyine olumsuz etkisi olabileceği beklenmektedir (Kirk, 2004, s: 72). Kanıtlar, fiziksel uygunluk ve özgüven gibi spor sermayesinin önemli yönlerinin erken yaşlarda geliştirildiğini, erkeklerin kızlara, sosyo-ekonomik seviyeleri yüksek olanların da düşük olanlara göre sportif sermaye oluşturma olasılığının çok daha yüksek olduğu bir sosyalleşme sürecini içerdiğini göstermektedir (Kirk, 2004, s: 73; Whitehead, 2010, s: 11).

KAYNAKÇA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, **50**(2), 179-211.
- Balyi, I., Hamilton, A. (2001). A key to success: Long-term athlete development. *Sport Coach (Canberra, Australia)*, **23**(1)
- Bailey, R. (2007) Talent development and the luck problem. *Sport, Ethics and Philosophy* **1**(3), s: 367-377 <http://dx.doi.org/10.1080/17511320701676999>
- Bailey, R., Morley, D. (2006). Towards a model of talent development in physical education. *Sport, Education and Society*. **11**(3), 211-230
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In: R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*, Vol.6. Six theories of child development (1-60). Greenwich, CT: JAI Press
- Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital. In: Richardson, J., *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. Westport, CT: Greenwood: 241-58.
- Burton, E., Farrier, K., Hill, K.D., Codde, J., Airey, P., Hill, Am. (2018). Effectiveness of peers in delivering programs or motivating older people to increase their participation in physical activity: Systematic review and meta-analysis. *Journal of sports sciences*, **36**(6), 666-678.
- Carlson, R., Scott, L., Planty, M., Thompson, J. (2005). What is the status of high school athletes eight years after their senior year? (Statistics in Brief No. 2005-303). Washington DC: National Center for Education Statistics.
- Cheek, J.M. (1989). Identity orientations and self-interpretation. In *Personality psychology* (pp. 275-285). Springer, New York, NY.
- Coalter, F. (1997). Leisure sciences and leisure studies: Different concept, same crisis? *Leisure Sciences*, **19**(4): 255-268.
- Cote, J. (1999) The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, **13**(4), 395-417
- Curtis, J., Mcteer, W., White, P. (1999). Exploring effects of school sport experiences on sport participation in later life. *Sociology of sport journal*, **16**(4), 348-365.
- DCMS (Department For Culture Media and Sport) (2020). National lottery grants search: Grants awarded by distributing body [online]. [Erişim Tarihi: 9 Temmuz 2020].
- Dever, A. (2015). Spor Sosyolojisi. Genişletilmiş 2. Baskı. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Fox, K. (2000). Review of Evidence on the Impact of Exercise on Self Esteem. In: *Physical Activity and Psychological well-being*, Ed: S. Biddle, K. Fox, and S. Boutcher, London: Routledge, 88-117.
- Frey, J.H., Eitzen, D.S. (1991). Sport and society. *Annual review of sociology*, **17**(1), 503-522.)
- Hale, J.L., Brian, J.H., Kathryn, L.G. (2002). The theory of reasoned action. The persu-

asion handbook: Developments in theory and practice, 259-286.

- Halter, M.D. (2020). Social, Spiritual, Psychological, and Physiological Predictors of Well-Being of US Veterans and Their Adult Family Members: A Pilot Validation Study of a Viable Holistic Model of Psychological Capital (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).
- Hoekman, R., Breedveld, K., Kraaykamp, G. (2017). Sport participation and the social and physical environment: explaining differences between urban and rural areas in the Netherlands. *Leisure studies*, **36**(3), 357-370.
- Houlihan, B. (2000). Sporting excellence, schools and sports development: The politics of crowded policy spaces. *European Physical Education Review*, **6**(2), pp. 171-193.
- Houlihan, B., White, A. (2002). *The Politics of Sport Development: Development of Sport or Development through Sport?* London: Routledge.
- H. M. Government (2015). *Sporting future: A new strategy for an active nation*. London: Cabinet Office.
- Jones, G.J., Edwards, M.B., Bocarro, J.N, Bunds, K.S., Smith, J.W. (2017). An integrative review of sport-based youth development literature. *Sport in Society*, **20**(1), 161-179.
- Kirk, D. (2004). *Sport and Early Learning Experiences*. In *Driving up Participation: The Challenge for Sport*. London: Sport England.
- Kirk, M.A., Rhodes, R.E. (2011). Occupation correlates of adults' participation in leisure-time physical activity: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, **40**(4), 476-485.
- Kobiela, F. (2016). The nature of sport and its relation to the aesthetic dimension of sport. *Auc Kinanthropologica*, **52**(2), 75-84.
- Luschen, G. (1990). On theory of science for the sociology of sport: new structuralism, action, intention and practical meaning. *Int. Rev. Sport Sociol.* **25**, 49-61
- Nyman, S.R., Adamczewska, N., Howlett, N. (2018). Systematic review of behaviour change techniques to promote participation in physical activity among people with dementia. *British Journal of Health Psychology*, **23**(1), 148-170.
- Oxford English Dictionary (2023). <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/human-capital?q=human+capital> [Erişim Tarihi: 11.07.2023]
- Prochaska, J.O., Dilmenete, C.C., Norcross, J.C. (1993). In search of how people change: Applications to addictive behaviors, *Addictions Nursing Network*, **5**(1), 2-16
- Renson, R. (2009). Fair play: Its origins and meanings in sport and society. *Kinesiology*, **41**(1), 5-18.
- Rowe, N.F. (2018). *Sporting Capital: Transforming Sports Development Policy and Practice*. Routledge.
- Rowe, N.F. (2015). *Sporting Capital: a theoretical and emprical analysis of sport participation determinants and its application to sports development policy and*

practice, *International Journal of Sport Policy and Politics*, 7(1): 43-61

- Russell, S.J. (1997). Physical activity in human experience: Interdisciplinary perspectives. *Human Kinetics* 1.
- Stuij, M. (2015). Habitus and social class: A case study on socialisation into sports and exercise. *Sport, Education and Society*, 20(6), 780-798.
- Tepeli, K. (2012). Motor (Hareket) Gelişimi. In M. E. Deniz (Ed.), *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim* (4. Baskı, ss. 91–124). Ankara: Maya Akademi.
- Türk Dil Kurumu (2023). Erişim Adresi: [<https://sozluk.gov.tr/>]. Erişim Tarihi: 11/07/2023.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. London and New York: Routledge.
- Yetim, A.A. (2015). *Sosyoloji ve Spor. Morpa Kültür ve Yayınları*, İstanbul.
- Yıldız, E., Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66.
- Zellner, M. (1970). Self-esteem, reception, and influenceability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15(1), 87.

Bölüm 2

SOSYAL FAYDALARI İLE REKREASYON

Cüneyt SEYDİOĞLU¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL, cuneytseydioglu@topkapi.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4595-0574

Giriş

Günümüz modern dünyasında insanların yaşam tarzları, teknolojik gelişmeler ve iş temposundaki artış nedeniyle giderek daha karmaşık hale gelmiştir. Bu hızlı yaşam temposu içinde bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını korumaları ve geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır. İşte tam da bu noktada, rekreasyon kavramı önemli bir rol üstlenmektedir. Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme, dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim sağlama amacıyla gerçekleştirdiği etkinliklerin bütünü olarak tanımlanabilir. İnsanlar bireysel bir canlı olduğu kadar sosyal bir varlıktır. Bireyler fizyolojik ve güvenlik gereksinimlerini karşıladıktan sonra sosyal oldukları için sosyal ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Sevmek-sevilmek, bir gruba dahil olmak, gibi ihtiyaçları sosyal ihtiyaçlara örnek verilebilir (Karaküçük, 2008). Boş zaman, modern bireyin çalışma zamanı bitiminde, hafta sonlarında, yıllık izinlerinde ve emeklilik zamanlarında, zorunlu ve iş görevleri dışında kalan zaman dilimini ifade etmektedir. Günümüze gelindiğinde, boş zaman kavramıyla ilgili anlayıştaki gelişimin sonucunda, sanayi ülkelerinde, kısımca Türkiye'ye benzeyen gelişmekte olan ülkelerde gelişmişliğin ve uygarlığın bir gereği olduğu düşünüldüğünden en verim alınacak şekilde değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bu durumdan dolayı sonuç olarak, günlük ve haftalık çalışma saatleri azaltılmış, tatil günleri çoğaltılmış, toplumsal kuralların değişimi gibi nedenlerle boş zamanların sosyal ve toplumsal hayat içindeki duruma yönelik önemi daha fazla belirgin olmaya ve hızlı şekilde artış göstermeye devam ettiği görülmektedir. Bunun yanında araştırmacıların boş zaman faaliyetlerine katılım göstermenin sosyal refah düzeyiyle bağlantılı olduğu bir diğer taraftan boş zaman eğitiminin kişisel ve toplumsal gelişime katkı sağlayacağına altını çizmektedir (Türkmen ve Diğerleri, 2013).

Rekreasyonun Tanımı ve Kapsamı

“Recreatio” Latince kelime kökünden gelen rekreasyon kavramı dil bilimsel olarak “creation” kelimesinin önüne yeniden, yinelenen anlamına gelen “re” ön eki getirilerek oluşturulmuş bir kavramdır. Bu kavram yeniden yaratmak yenilenmek anlamı olarak yorumlanmıştır. Eğitim alan ya da çalışan bireylerde ortaya çıkan ruhsal ve fiziksel yorgunluk, bitkinlik rekreatif faaliyetlerle yenilenmesi bireyin enerjisinin yeniden yaratılması olarak açıklanmaktadır. Bu yeniden yaratma olgusu genel anlama göre; rekreasyon kişinin zorunlu iş ve faaliyetlerinden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yaptığı faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Mirzeoğlu, 2003).

Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal refahlarını artırmak için katıldıkları çeşitli etkinlikleri içeren geniş bir kavramdır. Bu etkinlikler spor, sanat, doğa gezileri, hobiler, seyahat, kültürel etkinlikler ve daha birçok alanda gerçekleşebilir. Rekreasyon, sadece bedensel aktiviteleri değil, aynı zamanda yaratıcı uğraşları, zihinsel dinlenmeyi ve sosyal etkileşimi de içerir.

Bireylerin yaş, cinsiyet, ilgi alanları ve fiziksel durumlarına göre değişebilen rekreasyon etkinlikleri, herkesin ihtiyaç ve tercihlerine uygun şekilde özelleştirilebilir.

Karaküçük (2008) daha detaylı olarak rekreasyonu, bireyin çeşitli zamanlarında ve farklı sürelerde ortaya çıkan boş zamanlarında, bulunduğu 10 ortamdan uzaklaşarak dinlenmek, hava değişimi, gezme görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla rekreasyona yöneldiğini, mekânsal olarak ev dışında veya ev içinde, açık veya kapalı alanlarda ya da aktif-pasif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmak olarak tanımlamaktadır. Türkiye’de rekreasyon daha çok sportif ve popüler olarak önem teşkil etmektedir. Sportif faaliyetler insanlar tarafından en çok yapılan faaliyetler olarak görülmektedir. Serbest zaman dini ve millî bayramları kapsamaktadır. Örneğin festivaller, sportif etkinlikler, Kırkpınar vb., yayla şenlikleri, tarihi yerlere gezi kampçılık vb. ifade edilebilir. Günümüzde serbest zaman anlayışı ve bunu değerlendirme anlayışı değişmektedir. Elektrik ve internetin gelmesiyle geceleri de değerlendirmeye başlanılmıştır. Bununla birlikte gündüz çalışan insanlar geceleri de sportif faaliyetlere zaman ayırma imkânı bulmuştur (Karaküçük, 1999).

Hacıoğlu vd., (2003) göre, rekreasyon çeşitlerinin sınıflandırılmasında yer, gaye, fonksiyon vb. ölçütlerin etkili olduğunu savunmuştur. Bunun sebebi de rekreasyonun çok yönlü oluşuna bağlamıştır. Buna göre rekreasyonun sınıflandırmasını şu şekilde yapmıştır:

- a) Mekansal açıdan rekreasyon çeşitleri
 - Açık alan rekreasyonu
 - Kapalı alan rekreasyonu
- b) Katılımcıların milliyetlerine göre rekreasyon çeşitleri
 - Ulusal rekreasyon
 - Uluslararası rekreasyon
- c) Bireyin etkinliklere katılma şekline göre rekreasyon çeşitleri
 - Etken (etkin) rekreasyon
 - Edilgen (durgun) rekreasyon
- d) Katılımcıların yaşlarına göre rekreasyon çeşitleri
- e) Katılımcıların sayısına göre rekreasyon çeşitleri
 - Ferdi (kişisel) rekreasyon
 - Grup rekreasyonu
- f) Fonksiyonel açıdan rekreasyon çeşitleri

- Ticari rekreasyon
- Estetik rekreasyon
- Sosyal rekreasyon
- Sağlık rekreasyonu
- Fiziksel rekreasyon
- Sanatsal rekreasyon
- Kültürel rekreasyon
- Turistik rekreasyon (Hacıoğlu vd., 2003).

Rekreasyonun zellikleri

Günümüzde rekreasyon kavramı, genelde toplumsal açıdan kabullenen ve katılımcıya farklı yararları olan faaliyetler Şeklinde görülür. Bu faaliyetlerin fiziksel, ahlaksal ve zihinsel bir biçimde inŐa edilmiş, başka kişilerin hukukuna saygılı, arzulu Şekilde seçilmiŐ, başarı ve haz hissini oluşturan bir mizacı oluŐundan söz edilmektedir. Bazı etkinliklerin sanıldığı gibi bir rekreasyonel etkinlik olmadığı, rekreasyonun temel vasıflarının bütününe baktığımızda anlaşılır. Günümüzde her insan boş zamanlarını zekice kullanmamaktadır.

Rekreasyonun zellikleri Şunlardır;

- Rekreasyon etkinliklerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- Rekreasyon etkinlikleri özgürlük duygusu verir.
- Etkinliklere devam ve katılma zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Rekreasyon, boş zamanda olur.
- Rekreasyon etkinlikleri, yaş ve cinsiyet ayrımı olmadan bütün bireylerin katılmasına olanak sağlar.
- Rekreasyon aktivitelerinde inisiyatif, bireye bırakılmalıdır.
- Rekreasyonel etkinlikler, bütün mekanlar ile yaz kıŐ farketmeksizin bütün iklim koŐullarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon, bir etkinliği gerektirir. Etkinlikler, ruhsal, zihinsel, fiziksel toplumsal ya da birkaçının birleŐiminden oluŐabilmektedir.
- Rekreasyon, farklı etkinlikler, seçenekler barındırır.
- Rekreasyon, mutluluk ve sevinç veren etkinliktir.
- Rekreasyon, evrensel olarak uygulanmaktadır. Bütün bireyler için rekreasyonel etkinlikler ortak bir dil oluşturmaktadır.

- Rekreasyon, bireyin kendini anlatma ve yaratıcı olabilmesine olanak sağlayıcı faaliyetleri barındırmalıdır.
 - Rekreasyonun her bireye göre bir gayesi vardır.
 - Rekreasyonel etkinliklerin bireye kişisel ve toplumsal nitelik katması beklenir.
 - Rekreasyon, toplumun adetlerine ahlaki ve manevi kıstaslarına uygun ve sosyal değerlerle zıt olmamalıdır
 - Rekreasyon, bir etkinlik olurken, bir başka etkinliğe de merak veya gerçekleştirme olanağı sağlar.
 - Rekreasyon faaliyetleri, rekreasyonistlerce üstlenilir. Bu faaliyetler ve uğraşlar, başkası tarafından başka biri için yapılamaz.
 - Rekreasyon hareketi, düzenli ya da düzensiz, kabiliyet sahibi kişilerle veya kabiliyetsiz kişilerle ya da örgütlü veya örgütsüz alanlarda yapılabilmektedir.
 - Rekreasyon, rekreatif faaliyetlere katılarak meydana gelen bir tecrübedir. (Torkildsen, 2005; Karaküçük, 1999).

Rekreasyonun Önemi

Rekreasyonun önemi, bireylerin sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzı sürdürebilmeleri için gerekli olan unsurları sağlamasıyla ortaya çıkar. İnsanların sıkı çalışma rutinlerinin yanı sıra stres, baskı ve rekabetin yoğun olduğu ortamlarda rekreasyona ayırdıkları zaman, bedensel ve zihinsel rahatlama sağlar. Fiziksel aktiviteler, kasların güçlenmesini, kalp-damar sağlığının desteklenmesini ve obezite gibi sorunların önlenmesini sağlayarak genel sağlık durumunu olumlu yönde etkiler. Aynı şekilde, sanatsal etkinlikler, zihinsel esnekliği artırırken, sosyal etkinlikler de insanların sosyal bağlarını güçlendirerek yaşam kalitesini yükseltir (Güneş, 2021).

Rekreasyon bireylerin bedensel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını desteklemenin yanı sıra yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olan bir dizi fayda sunar. İşte rekreasyonel etkinliklere katılmanın neden önemli olduğunu gösteren bazı nedenler: Rekreasyonel etkinlikler, fiziksel aktiviteye katkı sağlar. Spor, yürüyüş, bisiklet sürme gibi etkinlikler, kasları güçlendirir, kardiyovasküler sistem sağlığını destekler, kilo kontrolüne yardımcı olur ve genel fiziksel dayanıklılığı artırır. Eğlenceli etkinlikler ve hobiler, zihinsel sağlığı olumlu etkiler. Stresi azaltabilir, zihinsel tazelik ve rahatlama sağlayabilir, zihinsel esnekliği artırabilir ve zihinsel yorgunluğu azaltabilir. Rekreasyonel etkinlikler, insanlar arasındaki sosyal etkileşimi artırabilir. Grup etkinlikleri veya takım sporları, insanların yeni insanlarla tanışmasını, arkadaşlıklar kurmasını ve sosyal ağlarını genişletmesini sağlayabilir. Yeni hobiler veya etkinliklere katılmak, sürekli öğrenmeyi teşvik eder. Bu, beceri kazanma, kendini geliş-

tirme ve ilgi alanlarını genişletme fırsatları sunar. Rekreatyonel etkinliklere zaman ayırmak, insanlara daha iyi zaman yönetimi alışkanlıkları kazandırabilir. Bu, günlük yaşamın yoğunluğundan uzaklaşmayı ve denge sağlamayı destekler. Sanatsal etkinlikler veya yaratıcı hobiler, insanların kendilerini ifade etmelerini ve içsel yaratıcılıklarını keşfetmelerini sağlar (Taştan, 2020).

Keyif alınan etkinlikler, genel morale ve motivasyona olumlu etki edebilir. Bu tür etkinlikler, enerji seviyelerini yükseltebilir ve yaşamın tadını çıkarmayı teşvik edebilir. Sadece işe veya diğer sorumluluklara odaklanmak, zamanla tükenmeye yol açabilir. Rekreatyonel etkinlikler, yaşamın farklı yönlerini dengelemeye yardımcı olabilir. En önemlisi rekreatyonel etkinlikler eğlenceli ve keyifli zaman geçirmeyi sağlar. Bu tür etkinlikler insanların gülümsemesini, gülmeyi ve anın tadını çıkarmayı destekler (Çoruh, 2013).

Rekreatyonel etkinliklere katılmak, insanların sağlık, mutluluk ve kişisel gelişim açısından fayda sağlayabileceği önemli bir faaliyettir. Her bireyin ilgi alanlarına uygun etkinlikler bulması ve bunlara zaman ayırması, genel yaşam kalitesini artırabilir (Yaylı, 2014).

Rekreatyonun Toplumsal Boyutu

Birçok insan, yaşamının herhangi bir noktasında mutlaka yalnızlık yaşamıştır. Bazı insanlar için bu durum fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde önemli ölçüde uzun bir süre zararlı etkileri olan, acı verici bir deneyimdir. Fakat çoğu insan için bu durum geçici bir sürede çözülebilmektedir (Qualter vd., 2015). Bu tür durumlardan kurtulabilmek amacıyla bireyler serbest zamanlarında aktif veya pasif bir biçimde rekreatyonel faaliyetlere katılım sağlayabilirler. Rekreatyonel faaliyetlere katılımın bireylerin psikolojik yönden daha olumlu hissetmesini sağlayabilir (Torkildsen, 2005). Özellikle aktif rekreatyonel faaliyetler (Çuhadar, 2020) bireylerin psikolojik iyi oluş hallerini olumlu yönde etkilemektedir (Mckay, 2012). Böylelikle bireyler rekreatyonel faaliyetlerin etkisiyle hem psikolojik anlamda iyi olup hem de sosyalleşip genel anlamda iyi olma hallerini devam ettirebilirler (Certel vd., 2016).

Rekreatyonun sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal boyutu da vardır. Toplumlar, bireylerin rekreatyonel ihtiyaçlarını karşılayabilecek altyapı, tesisler ve etkinlikler sağlayarak daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam tarzını teşvik edebilirler. Kamusal parklar, spor salonları, kültürel merkezler ve festivaller gibi rekreatyon alanları, insanların bir araya gelmesini, etkileşimde bulunmasını ve toplumsal bağların güçlenmesini sağlar. Bu nedenle, rekreatyon politikalarının oluşturulması ve desteklenmesi toplumun genel refahını artırmada önemli bir role sahiptir (Çelik 2018).

Rekreatyon etkinlikleri, insanların bir araya gelmesini sağlar ve yeni arkadaşlıklar kurmalarına olanak tanır. Gruplar halinde gerçekleştirilen etkinlikler, insanların toplumsal bağlarını güçlendirir ve sosyal ilişkilerini artırır.

Rekreasyon, kişisel stresi azaltabilir ve anksiyeteyi hafifletebilir. Eğlenceli etkinlikler, zihinsel rahatlamaya ve olumlu duyguların artmasına katkıda bulunabilir. Grup etkinlikleri, insanların empati kurma yeteneklerini artırabilir. Bu tür etkinliklerde, insanlar birbirlerinin perspektiflerini anlamaya çalışırlar ve bu da iletişim becerilerini geliştirir. Rekreasyon etkinlikleri, insanların sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. İş birliği yapma, liderlik, problem çözme ve takım çalışması gibi beceriler, grup etkinlikleri sayesinde güçlenebilir. Rekreasyon, farklı kültürlerden insanları bir araya getirerek kültürel farkındalığı artırabilir. Bu tür etkinlikler, insanların farklı yaşam tarzlarına ve görüşlere daha açık olmalarını sağlayabilir. Rekreasyon etkinlikleri, bireylerin toplumdan izole olmalarını engelleyebilir. Sosyal etkileşimler sayesinde insanlar kendilerini daha bağlı hissedebilir ve yalnızlık hissi azalabilir. Rekreasyonun bireylerin genel yaşam kalitesini artırıcı etkileri vardır. Hem bedensel hem de zihinsel sağlık durumunun iyileşmesine katkıda bulunabilir. Rekreasyon etkinlikleri, insanların yaşama olan motivasyonunu artırabilir. Eğlenceli aktivitelerden keyif almak, insanların günlük rutinlerine enerji katmasına yardımcı olabilir (Gümüş, 2012).

Rekreasyonun bu sosyal faydaları, bireylerin ve toplumun genel refahını artırmada önemli bir rol oynar. Bu nedenle, rekreasyona zaman ayırmak ve çeşitli etkinliklere katılmak, sosyal bağların güçlenmesi ve daha mutlu bir yaşam sürme açısından önemlidir.

Sonuç

Rekreasyon, modern yaşamın getirdiği zorluklara karşı bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını korumalarına yardımcı olan vazgeçilmez bir araçtır. Farklı yaş gruplarından, ilgi alanlarından ve kültürel geçmişlerden gelen insanların ihtiyaçlarına cevap veren geniş bir yelpazede etkinliği içinde barındırır. Bu makale, rekreasyonun ne olduğunu, neden önemli olduğunu ve nasıl toplumsal bir boyutu olduğunu anlamak adına bir giriş niteliği taşımaktadır. Bu kavramın sağlık, mutluluk ve toplumsal uyum açısından taşıdığı potansiyel göz önünde bulundurulduğunda, rekreasyonun teşvik edilmesi ve desteklenmesi büyük bir önem arz etmektedir. Doğal özelliklerinden ötürü insanlar sosyal özellikleriyle yaratılmışlardır. İnsanların aralarında olan ilişkilerinde yalnızca temelde olan fizyolojik arzularını gidermezler. Aynı anda bir takım sosyal ihtiyaçlarını da gidermiş oldukları görülür. Çok uzun vadeli bir süreç olan sosyalleşmede, sosyalleşme açısından boş zaman etkinlikleri de bir hizmet sürecidir. Kişinin boş zamanında elde ettiği bütün durumlar tüm hayatını etkileyebilir. (Kılbas, 1994) Sosyalleşmede aile ve arkadaş grupları çok önemlidir. Katılımcılar sosyal ihtiyaçlarını grup olarak yapılan aktivitelerde karşılar veya ortamları hazırlar. Bu kişide tatmin yaratır ve kendini tanımaya ve anlamasına yardımcı olur. Kendisi için ikinci bir kimlik yaratma sürecine girmiş olan birey boş zaman etkinliklerine katılır ve bu faaliyetlerin içinde olmak, onların sosyal statüsünü yükseltir (Cordes ve İbrahim, 1991).

Katılımcılar arasında bir dayanışma ortamının oluşmasında. Ekip halinde yapılan boş zaman faaliyetlerinin önemi çoktur Çağdaş kişi gereken zamanı ve maddi imkânı oluşturduğunda, devamlı özgün ve yeni faaliyetlere kayacaktır. Bu etkinliklerle kişiler birbirlerini tanır, bağ kurar ve yakınlaşırlar. Böylece toplumda yaşamın niteliği boş zaman etkinlikleriyle gelişim gösterir ve hayat daha zengin bir konuma gelir (Tezcan, 1977).

Rekreasyon aktivitelerini bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmek ve toplumsal entegrasyonlarını artırmak gibi olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermiştir. Örnek verirse spor etkinlikleri, takım oyunları ve grup sporları gibi aktiviteler, ortak hedeflere ulaşma yolunda bir araya gelen insanları bir araya getirerek iletişimi, iş birliğini ve liderlik becerilerini teşvik eder. Aynı şekilde, turizm faaliyetleri de farklı kültürlerle etkileşim kurma fırsatı sunar, hoşgörüyü artırır ve önyargıları azaltabilir. Sosyalleşme süreci, bireyler arasındaki ilişkilerin gelişimi için temel bir unsurdur ve insanların duygusal, zihinsel ve psikolojik gelişimine katkı sağlar. Bu çalışma, sporun ve turizmin, insanların yeni insanlarla tanışmasını, iletişim becerilerini geliştirmesini ve empati kurmasını teşvik ettiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu aktivitelerin yaş, cinsiyet, etnik köken veya sosyal statü gibi farklılıkları aşarak insanları bir araya getirebildiği ve ortak noktalar oluşturabildiği görülmüştür (Teke ve Karakuş, 2022).

Rekreatif etkinlikler ile sosyalleşme bu artışta oynadığı bazı rol ve etkiler şunlar olabilir bireyin iletişim becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir. İyi iletişim kurabilen bir insan, iş arkadaşlarıyla, yöneticileriyle ve müşterilerle daha etkili bir şekilde iletişim kurabilir. Bu da iş birliği ve anlayışı artırarak iş performansına olumlu etki edebilir. Sosyal insanlar genellikle daha iyi takım oyuncuları olma eğilimindedirler. İyi bir takım çalışması, farklı yetenekleri bir araya getirerek daha yaratıcı ve etkili çözümler üretmeye yardımcı olabilir. Bu da iş süreçlerinin daha verimli işlenmesine ve daha başarılı sonuçlara yol açabilir. Sosyal ilişkiler, çalışanın iş yerinde daha mutlu ve motive hissetmesine yardımcı olabilir. İyi ilişkiler, çalışanın iş yerine daha olumlu bir tutumla yaklaşmasına ve işe daha fazla bağlılık göstermesine olanak tanır. Bu da iş verimini artırabilir (Yalçın ve Ayhan, 2020). Sosyal çevre içerisinde bulunan bireyler, deneyimlerini ve bilgilerini paylaşma eğilimindedirler. Bu bilgi paylaşımı, iş yerinde daha hızlı öğrenmeyi ve bilgi birikimini artırmayı sağlayabilir. Yeni fikirlerin ve yaklaşımların paylaşılması, iş süreçlerinin iyileştirilmesine ve verimliliğin artırılmasına yardımcı olabilir. Sosyal destek, iş yerindeki stresle başa çıkmada yardımcı olabilir. İyi ilişkilere sahip insanlar, zorlu durumlarla daha iyi başa çıkma eğilimindedirler. Bu da çalışanın ruh hali ve sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratarak iş verimini artırabilir. Sosyal bireyler, genellikle daha geniş bir iş ağına sahiptirler. Bu ağ, farklı fırsatları ve kaynakları daha kolay erişilebilir kılar. İş yerindeki ağlar, yeni iş birlikleri kurma ve geliştirme fırsatları sunabilir, bu da iş verimini artırabilir (Uçar, 2018).

Sonuç olarak, sosyalleşen insanların iş verimindeki artış, iletişim becerileri, takım çalışması yetenekleri, motivasyon, bilgi paylaşımı, stres yönetimi ve network oluşturma gibi faktörlerden kaynaklanabilir. İyi sosyal ilişkilere sahip olmak, çalışanların iş yerinde daha olumlu bir atmosferde çalışmalarına ve daha yüksek verimlilik düzeylerine ulaşmalarına yardımcı olabilir.

Ancak, sosyalleşme sürecinin karmaşıklığı ve bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Bazı insanlar için sosyal etkileşimler kolaylıkla gerçekleşebilirken, diğerleri için daha fazla çaba gerektirebilir. Bu nedenle, spor ve turizm aktivitelerinin sosyalleşme üzerindeki etkilerini anlamak ve artırmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Rekreatif etkinlikler insanların farklı topluluklarla etkileşim kurmalarını, iletişim becerilerini geliştirmelerini ve sosyal bağlarını güçlendirmelerini sağlayan önemli araçlardır. Bu tür aktivitelerin teşvik edilmesi ve desteklenmesi, daha kapsayıcı, hoşgörülü ve birbirine bağlı toplumların oluşturulmasına katkıda bulunabilir.

Bu bağlamda bu çalışmanın bulguları genel bir çerçevede sunulmuştur ve bireysel deneyimler, kültürel farklılıklar ve diğer etkileyici faktörler dikkate alınmalıdır. Gelecekteki araştırmalar, bu konunun daha derinlemesine anlaşılmasına ve toplumların sosyal etkileşimlerini daha iyi desteklemesine yardımcı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Certel, H., Yakut, S., Yakut, İ., Gülsün, B. (2016). Öğrencilerde Yalnızlık Problemi. *Itobiad: Journal of The Human & Social Science Researches*, 5(8): 3069-3084.
- Cordes, A., İbrahim, M., (1991). *Application in recreation, leisure for today and future*. London: Mosby Company. S.262-268.
- Çelik, E. (2018). Modern Toplumda Serbest Zamanın İşlevi ve Planlanması. *The Academic Elegance*, 5(9): 77-92.
- Çoruh, Y. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği), Doktora tezi, Ankara.
- Çuhadar, A., Yusuf, E. R., Demirel, M., ve Demirel, D. H. (2019). Bireyleri Rekreatif Amaçlı Egzersiz Motive Eden Faktörlerin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3): 153-161.
- Gümüş, H. (2012). Fiziksel Aktivite için Park ve Rekreatif Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekan Seçimini ve Fiziksel Aktivite Kullanımını Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güneş, G. (2021). Boş zaman, rekreatif ve turizm: Kavramsal çerçeve. G. Güneş ve F. Varol (Ed.), *Rekreatif Disiplinler Arası Yaklaşımlar ve Örnek Olaylar içinde* (s.1-27). Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y (2003). Boş zaman ve rekreatif kavramlarının analizi. *Boş Zaman ve Rekreatif Yönetimi: Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Karaküçük S (1999). *Rekreatif boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Bağırğan Yayınevi 3. Basım. Sayı:6.85-128.
- Karaküçük, S. (2008). *Boş Zaman ve Rekreatif*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Türkmen, M. (2013). "Konaklama İşletmesi Yöneticilerinin Rekreatif Algı ve Tutumlarının Değerlendirilmesi: Batı Karadeniz Örneği". *Turkish Studies International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(8), 2139-2152.
- Kılbaş Ş (1994). *Gençlik ve boş zamanı değerlendirme*. Çukurova Üniversitesi.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., and Katula, J. (2000). Social Relations, Physical Activity, and Well-Being in Older Adults. *Preventive Medicine*, 31(5): 608-617.
- Mirzeoğlu, N. (2003). *Spor Bilimlerine Giriş*. Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreatif Boş Zamanları Değerlendirme*. 6. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., andVerhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psy-*

- chological Science, 10(2): 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Taştan, N. (2020). Her açıdan rekreasyon. C. Taşkın (Ed.), Rekreasyon paradigması içinde (1-32). Gazi kitabevi: Ankara
- Teke, M. S., Karakuş, S. (2022). Sporun Sosyal Gelişim Sürecine Etkisi. Sciences (Joshas Journal), 8(53).
- Tezcan M (1977). Hobi (hobby) nedir?.Bilim ve Teknik Dergisi. Sayı:111. Şubat. S.31.
- Torkildsen G (2005). Leisure and recreational management. London: Routledge.
- Uçar, I. (2018). Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Bireylerde Yalnızlık ve Sosyal Anksiyete Düzeyinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Yalçın, İ., Ayhan, C., (2020). Sportif Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Kadınlarda Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluşun Öz Güven Üzerine Etkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(1): 205-212.
- Yaylı, A. (2014). Rekreasyona Giriş,1. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.

Bölüm 3

BİLGİ GÜVENLİĞİ YÖNETİM SİSTEMİ VE SPOR KURULUŞLARI AÇISINDAN ÖNEMİ

Feray KÜÇÜKBAŞ DUMAN¹

¹ Doç. Dr. Feray Küçükbaş Duman, İstanbul Üniversitesi Kalite Koordinatörlüğü, 0000-0002-1647-8004

1- Bilgi Kavramı

Bilgi, tarih boyunca toplumlar için önemli bir kavram olup günümüzde de önemini koruyan bir konudur. Özellikle günümüzün bilgi çağı olarak adlandırılan bugünün dünyasında bilgi toplumuna ulaşmak için yollar aranırken, bilgi kavramı üzerinde durulan önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Engin, 2005).

Her alan kendine özgü bilgi tanımını geliştirirken ortaya konulan tanımın diğer alanları da kapsayacağı beklentisini bulundurmaktadır. Yapılan bilgi tanımlarında farklı alanlara ait bir ya da birkaç özelliğini yansıtır olmasa, yapılan tanımların hatalı olduğunu değil, bilginin sahip olduğu geniş anlamı ve çalışma alanları doğrultusunda bilgiye olan bakışın farklılığını göstermektedir. Her ne kadar bilgi değişmeyen bir olgu olarak görülse de zaman içindeki değişim dikkate alındığında bilginin yalnızca bilim dallarına göre değil, zaman ve değişen koşullarla da farklılaştığı görülmektedir (Özenc Uçak, 2010).

Bilgi bütün kurum, kuruluş ve insanlar için gelişim ve değişimin kaynağı şeklinde görülmektedir. Bu sebeple bilgiyi doğru anlamlandırmak, bilginin kullanımı ve yönetimi açısından önem taşımaktadır (Durna ve Demirel, 2008). Bilgi için farklı tanımlar yapılabilmekte olup bunlardan bazıları;

- Bilgi, belirli düzendeki deneyimlerin, değerlerin, amaca yönelik enformasyonun ve uzman görüşün yeni deneyim ve enformasyonun birlikte değerlendirilmesi amacıyla oluşturulan esnek bir çerçevedir (Demirel ve Seçkin, 2008).

- Bilgi, Latince “informatio” kökünden gelmekte olup şekillendirme, haber verme, biçimlendirme eylemi şeklinde tanımlanmaktadır (Balay, 2004).

- Genel anlamda bilgi düşünme, yargılama, okuma, gözlem ve deney yolu ile edinilen “düşünsel ürün” ya da “öğrenilen şey” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu anlamı ile bilgi belli bir süreçten geçerek işlenmiş, anlamlı, yönetsel kararların alınmasında stratejik öneme sahip veri demektir (Öğüt, 2012).

- Bilgi, deneysel bir sonuç ya da mantıklı bir yargı veren, sistemli bir şekilde diğer kişilere iletişim yolu ile aktarılan olgu ya da düşünceler dizisidir (Sümer, 2007).

Organizasyonlarda bilgi; müşteriler, ürünler, süreçler, hata ve başarılar ile ilgili kaynak oluşturmaktadır. Bu açıdan organizasyonlarda bilgi;

- Doğru kararların alınmasında,
- Gelecek dönemlerle ilgili tahminlerin yapılmasında,
- Sağlıklı bir iletişimin kurulmasında,

- Standart ürün ya da hizmetin gerçekleştirilmesinde,
- Mevcut ve oluşabilecek problemlerin çözümünde faydalanılacak bir araçtır (Atılğan, 2009).

Bilginin değer taşıması için bazı özellikleri bulundurması gerekir. Bu özellikler genel olarak aşağıdaki gibi sıralanabilir (İnce ve Oktay, 2006);

- **Doğruluk:** Mevcut durumu adil biçimde ortaya koyabilmek için bilginin doğru olması gerekir. Bilgiye her zaman hatasız bir şekilde ulaşabilmenin mümkün olmadığı bilinmelidir.

- **İlgililik:** Bilginin konu ile ilgisi olmalıdır. Aksi durumda zaman kaybına ve gereksiz işlemlere sebep olmaktadır.

- **Tamlık:** Bilginin tam olması gereklidir. Bilgi eksik ise yanıltıcı sonuçlara sebep olabilir.

- **Doğru Zamanlılık:** Bilgiye ihtiyaç duyulduğunda bilgi hazır olmalıdır. Yoksa zamanında sahip olunmayan bilgi değerini yitirerek boş çaba durumuna gelmektedir.

- **Ulaşılabilirlik:** Bilgiye ihtiyaç duyulan her zamanda kolay bir şekilde ulaşılabilirlik.

- **Anlaşılabilirlik:** Bilginin kullanıcıyı kararsızlıkta bırakmadan kolay bir şekilde anlaşılır olması gereklidir.

- **Güvenirlilik:** Kullanıcının bilgiye güvenmesi gereklidir. Böylece gönül rahatlığıyla kullanılabilir.

- **Etkin Maliyet:** Bilginin maliyeti bilgi kullanılarak sağlanacak yarardan fazla olmamalıdır.

Örgütleri geliştirip değiştiren en etkili araç bilgidir. Bilgi akışının yönetilmesi, bilginin toplanması, kullanılması, bilgi casusluğu gibi konular işletmelerin fazla zaman harcadıkları konulardandır. Günümüzde hızlı değişimlerin yaşandığı bilgi teknolojileri sayesinde stratejik esnekliğin artması sağlanmakla kalmayıp bilgi oluşumunu ve bilgiden faydalanmayı da arttırmaktadır (Naktiyok, 2004).

Bilgi kavramına açıklık getirilirken veri ve enformasyon kavramlarının netleştirilmesi faydalı olacaktır.

Veri: Amaçlara yönelik olarak işlemlerin işlenmemiş olarak kayıt altına alınmasıdır. Veri, yorumlanmamış gözlemler, işlenmemiş gerçekler şeklinde de tanımlanabilir. Tüm kuruluşların veriye ihtiyacı bulunmaktadır (Güçlü ve Sotirofski, 2006). Veri tek başına anlam ifade etmemekte ya da kullanılmakta, buna karşılık enformasyona ve bilgiye esas oluşturan;

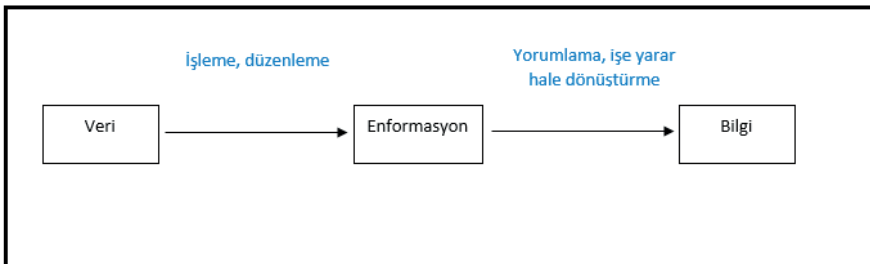
- İlişkilendirilme,
- Gruplandırılma,
- Yorumlanma,
- Anlamlandırılma,
- Analiz edilme

için ihtiyaç duyulan ham bilgiyi sağlamaktadır (Yılmaz, 2009).

Enformasyon: Enformasyon, verinin düzenlenmiş şekli olarak tanımlanabilir. İlgili kişi için anlam taşımaktadır. Belirli bir amaca yönelik şekillendirilmektedir. Enformasyon, olayların ya da objelerin yorumlanmasında kişilere bir bakış açısı kazandırmakta olup, bilginin oluşması için gereklidir (Güçlü ve Sotirofski, 2006). Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre enformasyon “Danışma, tanıtma, haber alma, haber verme, haberleşme” anlamına gelmektedir (<https://sozluk.gov.tr/>). Enformasyon farklı alanlarda ortak bir durumun ifade edilmesinde kullanılmaktadır. Enformasyonun özellikleri aşağıdaki şekilde belirtilebilir (Arslan Cansever, 2016);

- **Nicelik:** Ölçülebilen sayısal özelliklerdir. Belge, sayfa, simge vb. bu kapsamda değerlendirilebilir.
- **İçeriği:** Anlam olarak değerlendirilebilir.
- **Yapısal Özelliği:** Nasıl bir düzende ve hangi ortamda ifade edildiğini göstermektedir.
- **Dili:** Simge, alfabe, kod vb. bu kapsamda değerlendirilir.
- **Niteliği:** Güncellik, bütünlük, doğruluk, güvenilirlik vb. bu kapsamda ele alınmaktadır.
- **Süreci:** Değerini kaybetmeden geçerliliğini koruduğu süredir.

Şekil 1: Bilginin Oluşması



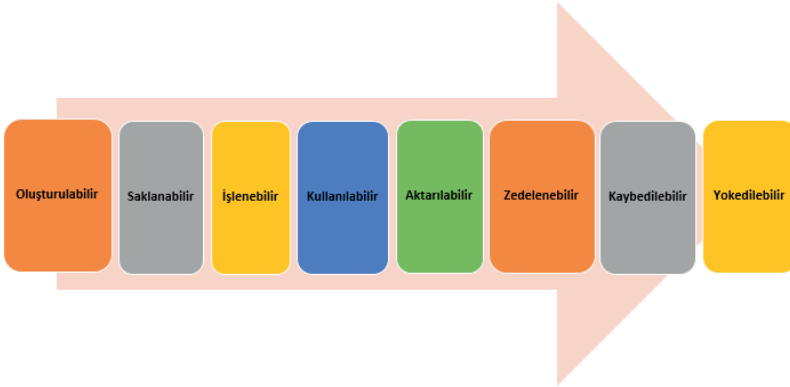
Kaynak: Güçlü ve Sotirofski, 2006

Bilgi günümüzde büyük bir güç ve sermaye durumundadır. İçinde bulunduğumuz bilgi çağını diğer dönemlerden ayıran en belirgin özellikler aşağıdaki gibi özetlenebilir (Coşkun Değirmen ve ark., 2016);

1. Bilgi çağında bilgiye dayalı toplumun yükselişi söz konusudur.
2. Bilgi çağında kuruluşlar faaliyetlerini bilgi teknolojileri doğrultusunda gerçekleştirirler.
3. Bilgi çağında iş süreçlerinde verimliliğin artırılması önem taşımaktadır.
4. Bilgi çağında birçok ürün ve hizmet bilgi teknolojileri ile bağlantılı haldedir.
5. Bilgi teknolojilerinin kullanım etkinliği bilgi çağının başarısını göstermektedir.

Sanayi devrimi ile yaşanan köklü değişim ve dönüşümün benzeri günümüzde yaşanmaktadır. Yeni teknolojilerle birlikte üretimin hızlanması ve bu durumun yaşam biçimini etkilemesi bilgi toplumuna dönüşümü hızlandırmıştır. Bilgi toplumu 1960'lı yıllarla birlikte gelişmiş ülkelerde bilgi teknolojilerinin artan şekilde kullanımı ile ilgili bir aşamadır (Sümer, 2007).

Şekil 2: Bilginin Özellikleri



Kaynak: TSE, t.y.

Günümüzde bilgiyi oluşturmak, kayıt altına almak, paylaşmak ve kullanmak amacıyla geliştirilen birçok yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar kuruluşların örgütsel yapılarında, işleyişlerinde, müşterilere yaklaşım tarzlarında önemli dönüşümlere neden olmaktadır. Bu değişimi zamanında fark ederek yapısına uygun hale getiren, bilgi yönetimi konusunda gerekli adımları zaman kaybetmeden uygulayan kuruluşlar rakiplerine karşı önemli bir rekabet üstünlüğü sağlamaktadırlar (Çiçek, 2009).

2- Bilginin Sınıflandırılması

Bilgi kavramının daha net bir şekilde anlaşılması için belirli kriterler doğrultusunda sınıflandırılması faydalı olacaktır. Bu kapsamda bilgiyi aşağıda belirtilen başlıklar altında değerlendirmek mümkündür (Güçlü ve Sotirofski, 2006);

- **Sığ ve Derin Bilgi:** Sığ ya da bir diğer ifade ile yüzeysel bilgi, problem alanının en temel düzeyde anlaşıldığını göstermektedir. Derin bilgi ise tecrübe ile kazanılmakta olup zor karar ve problemlerin çözümünde kullanılmaktadır.

- **Teknik ve Uygulanabilir Bilgi (Know-How):** Bu bilgi türü pratik tecrübeden elde edilen derslerden oluşmaktadır. Uzmanlık bilgisinin oluşmasında ihtiyaç duyulmaktadır.

- **Ortak Anlayış Olarak Bilgi:** Bu bilgi türü, insanların farklı şekil ve tutarda sahip oldukları bilgidir. Kişilerin kazandıkları tecrübe ve olgulardan oluşmakta olup insanların kabullenmek amacıyla edindikleri bilgidir.

- **Açık ve Örtülü Bilgi:** Örtülü bilgi, kişinin iş ve tecrübe aracılığıyla kazandığı bilgidir. Bu bilgi türü kişinin tecrübe yıllarından gelmekte olup sezgi, duygu, değer ve inançları içermektedir. Aynı zamanda örtülü bilgi açık bilgiyi oluşturmak için kullanılır. Örtülü bilgi kişiseldir. Bu sebeple başkaları ile paylaşımı zordur.

Açık bilgi ise, kitap, doküman, rapor gibi düzenlenen bilgilerdir. Bu bilgi türü örtülü bilgiye kıyasla daha hızlı bir biçimde iletilebilmekte ve düzenlenebilmektedir. Kelime, rakam, bilimsel formül, kayıt gibi şekillerde ifade edilebilmekte ve kişilere formal ve sistematik olarak iletilebilmektedir.

3- Bilgi Yönetimi

Günümüz dünyasında ulusal ekonomi ve işletmelerin başarısı büyük oranda bilgi oluşturma ve kullanmada ne düzeyde başarılı olduklarına bağlıdır. Yoğun bir rekabetin yaşandığı günümüzde kuruluşların sürekli değişen ortam ve şartlara uyum sağlayabilmeleri, varlıklarını devam ettirerek sürdürülebilir bir başarı yakalayabilmeleri için bilgi yönetimi uygulanan bir süreçtir. Kuruluşların ve ulusal ekonomilerin hem mevcut hem de potansiyel rakiplerine karşı rekabet güçlerini arttırabilmeleri açısından önemli taşımaktadır. Bilgi yönetimi, bireylerin uzmanlık ve tecrübelerini de kapsayacak şekilde kuruluşların tüm bilgi varlıklarını belirleyerek yönetmek ve paylaşmakla ilgili sistematik bir yönetim yaklaşımıdır (Aktan ve Vural, 2016).

İşletmelerin geleceğinin şekillenmesinde büyük öneme sahip olan bilgi yönetimi, günümüzde işletmelerin detaylı biçimde ele aldığı ve atılımlarda bulunduğu bir konudur. Bilgi yönetimi konusu bazı işletmelerde teknoloji temeli ile ele alınırken bazı işletmelerde ise kalite yönetimi, değişim mühen-

disliği, öğrenen organizasyonlar boyutunda değerdendirilmektedir. Bu yaklaşımın her biri önemli bir yere sahip olmakla birlikte bilgi yönetimini tek başına açıklayamamaktadır. Bilgi yönetimi;

- Bilgi,
- Öğrenme,
- Organizasyon,
- Bilgi teknolojileri,
- İnsan,
- Süreçler,
- Kurumsal kültür

unsurları ile birlikte bir bütün olarak değerdendirilmelidir (Çiçek, 2009).

Bilgi yönetimi üç temel etkinliği barındırmaktadır. Bunlar;

- Elde etme,
- Saklama
- Transfer etme

işlemleridir. İşletme içi ya da işletme dışından elde edilen verilerin sınıflandırılması, stoklanması, yorumlanmak amacıyla ilgili yerlere dağıtımının yapılması ve bilginin güncelliğinin gözden geçirilmesi sürecidir. Doğru ve güvenilir bilginin kullanımı örgütleri değerd yaratmada etkin kılmaktadır (Eren Gümüştekin, 2004).

Bilgi yönetimi, organizasyonların doğru kararlar alarak rekabet üstünlüğü sağlayabilmeleri için bilginin sistemli ve planlı bir şekilde oluşturularak yenilenmesi, depolanması, paylaşılması ve kullanılmasında sürekliliğin sağlanmasıdır. Bu doğrultuda bilgi yönetimi;

- Kuruluştaki yeni bilgilerin üretilmesi,
- Dış kaynaklarda bulunan değerdli bilgilerin kuruluştaki kazandırılması,
- Kuruluştaki kararlar da ulaşılabilir bilginin kullanılması,
- Bilginin yazılımlar, veri tabanları ve dokümanlar kullanılarak sunulması,
- Bilginin çoğalarak büyümesini kolaylaştırması,
- Kuruluş birimlerinde oluşan bilginin ya da başka kuruluşların benzer birimlerindeki bilgi transferinin gerçekteşmesi,
- Örgütsel bilginin entelektüel sermayeye çevrilerek bilgi yönetimi sayesinde ölçümüdür (Atılğan, 2009).

Bilgi yönetimi, içinde bulunduğumuz çağın gereklilikleri için hem teorik hem de pratik bir karşılıktır. Kuruluşlarda bilgi yönetimi ile karar verme sürecinde büyük bir öneme sahip olan bilginin üretimi, paylaşımı ve kullanımını sağlayan yapılar oluşturulmaktadır. Kuruluşlar bilgi yönetim sistemleri yardımı ile bilgi haritalarını oluşturmaktadır. Örgütlerde rekabet üstünlüğünün sağlanmasında bilginin kullanılma yeteneği büyük önem taşımaktadır. Bilgi yönetimi ile bilginin oluşturulması, paylaşılması, elde tutulması ve geliştirilmesi gibi konular ele alınarak iyileştirme yolları aranmaktadır. Kuruluşların bilgi yönetimi karşısında takındıkları tutum, pazarda var olmak ya da olamamak konusunda verdikleri kararı da yansıtmaktadır (Yiğit, 2013).

Bilgi yönetiminin sağladığı temel amaçlar aşağıdaki gibi belirtilebilir (Eren Gümüştekin, 2004);

1. Öğrenmenin hızlandırılması,
2. Daha hızlı bir iyileşme sağlanması,
3. Yeni bilgi üretilmesi,
4. Doğru bilginin doğru zamanda doğru insanlara iletilmesi,
5. Dış kaynaklardaki değerli bilginin kuruluşa kazandırılması,
6. Bilginin büyümesinin kolaylaştırılması,
7. Bilginin dokümanlar, veri tabanları ve yazılımlar aracılığıyla sunulması,
8. Örgütte alınacak kararlarda ulaşılabilir bilginin kullanılmasının sağlanması,
9. Örgütün sahip olduğu bilginin entelektüel bilgiye dönüştürülerek bilgi yönetimi sayesinde ölçülebilmesinin sağlanmasıdır.

Bilgi yönetimini etkileyen unsurlar genel olarak aşağıda belirtilen kategoriler altında incelenebilir (Yiğit, 2013);

- Teknik- teknolojik yapı,
- Örgüt kültürü,
- Çalışanların sahip olduğu bilgi ve beceri düzeyi,
- İşletmenin yönetim biçimi ve yönetimin bakış açısı.

4- Bilgi Güvenliği

Bilginin kullanıldığı her alanda önemli bir varlık olması, ona sahip olunması ile ilgili bazı düzenlemelerin ve şartların sağlanması konusunda gereklilikleri de ortaya koymaktadır.

Bilgi güvenliği ile ilgili birçok tanım yapılabilmekte olup bunlardan bazıları aşağıdaki gibi belirtilebilir (Yılmaz, 2014);

- Bilgi güvenliği, iş devamlılığının sağlanması amacıyla oluşabilecek felaket durumlarında kaybın en aza indirilmesi, kuruluş kaynaklarının her durumda ulaşılabilirliğinin, gizliliğinin ve bütünlüğünün korunmasının sağlanmasıdır (Yılmaz, 2014).

- Bilgi güvenliği, bilginin yetkisi olmayan kişilerden korunarak gizliliğinin sağlanması, bilginin bozulmadan bütünlüğünün ve doğruluğunun sağlanması ve istenilen zamanda erişilebilirliğinin temin edilmesidir (Gülmüş, 2010).

- Bilgi güvenliği, “bilginin bir varlık olarak hasarlardan korunması, doğru teknolojinin, doğru amaçla ve doğru şekilde kullanılarak bilginin her türlü ortamda, istenmeyen kişiler tarafından elde edilmesini önleme” şeklinde tanımlanabilir (Canbek ve Sağıroğlu, 2006).

- Bilgiye sürekli erişimin sağlandığı koşullarda bilginin göndericiden alıcıya kadar gizliliği korunarak bozulmadan, değişime uğramadan ve yetkisi olmayan kişiler tarafından ele geçirilmeden bütünlüğünün sağlanarak güvenli biçimde iletilmesi sürecidir (Yılmaz, 2014).

Bilgi güvenliği ile birlikte ilk olarak gizlilik, bütünlük ve erişilebilirlik kavramları karşımıza çıkmaktadır. Bu kavramlara kısaca değinilecek olursa (Gülmüş, 2010);

- **Bilginin Gizliliği:** Bilgiye yalnızca erişimine izin verilen kişilerin erişmesidir.

- **Bilginin Bütünlüğü:** Bilginin tahribe uğramadan, değiştirilmeden orijinal hali ile korunmasıdır.

- **Bilginin Erişilebilirliği veya Kullanılabilirliği:** Bilgiye istenilen zamanda erişilebilirliktir.

Günümüzde bilginin gizliliği, bütünlüğü ve ulaşılabilirliği ile ilgili güven ortamının sağlanması kuruluşlar açısından önem taşımaktadır. Bilgi güvenliğinin sağlanması teknolojik çözümlerin yanı sıra etkin bir güvenlik yönetim sisteminin kurulması ile sağlanabilmektedir (<https://www.tse.org.tr/IcerikDetay?ID=2311&ParentID=6890>).

5- TS ISO IEC 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi

TS ISO/ IEC 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi, etkin bir Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi (BGYS) oluşturulması amacıyla hazırlanmış bir standardtır. Bu standardın kullanım amaçları aşağıdaki gibi özetlenebilir (<https://www.tse.org.tr/IcerikDetay?ID=2311&ParentID=6890>);

- Kurumsal yönetim sağlanması,

- Bilgi güvenliğinin etkinliğinin geliştirilmesi,
- Piyasada farklılaşma sağlanması,
- Üst yönetimin ve müşteri ihtiyaçlarının karşılanması,
- TS ISO/ IEC 27001 BGYS standardının küresel Dünyada kabul görmüş bir standart olması,
- Çalışanların bilgi güvenliği bilincine odaklanmaları,
- Yasal şartlara uyum sağlanması,
- Yeni oluşan bilgi güvenliği tehdit ve açıklıklarına karşı hazırlık sağlanması,
- Uygulanan politika ve dokümanlar ile yetki ve sorumlulukların belirlenmesi,
- Mevcut zayıflıkların belirlenerek giderilmesinin sağlanması,
- Üst yönetimin bilgi güvenliğini sahiplenmesi,
- Bilgi güvenliği yönetim sisteminin tarafsız ve bağımsız denetçiler tarafından gözden geçirilmesi,
- Müşterilere ve ticari ortaklara karşı güven ortamının oluşturulması,
- Güvenlik bilincinde gelişim sağlanması,
- Sistemin başarısının ölçülebildiği mekanizmaların oluşturulabilmesi.

TS ISO/ IEC 27001 BGYS standardı bir BGYS'nin (TSE, 2022);

- Kurulması,
- Uygulanması,
- Sürdürülmesi,
- Sürekli iyileştirilmesi

için gerekli olan şartların ortaya konulması amacıyla oluşturulmuştur. BGYS'nin bir kuruluşta benimsenmesi, kuruluş için stratejik bir karardır. Kuruluşta bilgi güvenliği yönetim sisteminin kurulması ve uygulanmasında;

- Kuruluşun ihtiyaç ve amaçları,
- Güvenlik gereksinimleri,
- Kullanılan kurumsal prosesler,
- Kurumun boyutu,
- Kurumun yapısı

etkilidir.

TS ISO/ IEC 27001 BGYS standardının ana maddeleri aşağıdaki gibidir (TSE, 2022);

1. Kapsam
2. Bağlayıcı atıflar
3. Terimler ve tanımlar
4. Kuruluşun bağlamı
5. Liderlik
6. Planlama
7. Destek
8. İşletim
9. Performans değerlendirmesi
10. İyileştirme

Standarda ait uygulama maddeleri 4. madde itibari ile başlamakta olup maddelere ait açıklamalar aşağıda belirtilmiştir.

• 4. Kuruluşun Bağlamı

Kuruluşlar, BGYS'nin hedeflediklerinin sonuca ulaşmasını etkileyebilecek iç ve dış hususları belirlemelidir. Bu kapsamda ilgili taraflar ve bunların gereksinimleri belirlenmelidir. Ayrıca kuruluşlar, BGYS'nin sınırları ve uygulanabilirliği belirlenerek standart şartları doğrultusunda (TSE Eğitim Dairesi Başkanlığı, t.y.);

- Kurmalı,
- Uygulamalı,
- Sürdüremeli,
- Sürekli iyileştirmelidir.

• 5. Liderlik

BGYS ile ilgili olarak üst yönetim aşağıda belirtilen konuları yerine getirerek liderlik ve bağlılık göstermelidir (TSE, 2022);

- a. Bilgi güvenliği politikası ve amaçlarının oluşturularak bunların kuruluşun stratejik yönü ile uyum içinde olmasının sağlanması,
- b. Bilgi güvenliği yönetim sisteminin şartları ile kuruluş süreçlerinin bütünleştirilmesi,
- c. İhtiyaç duyulan kaynaklara erişimin sağlanması,
- d. Bilgi güvenliği yönetim sisteminin şartlarına uyumun etkin bir sis-

tem için öneminin duyurulması,

e. Bilgi güvenliği yönetim sisteminin hedeflenen çıktılarına ulaşılmasının sağlanması,

f. Etkin bir bilgi güvenliği yönetim sistemi için kişilerin katkı sağlama-sı amacıyla yönlendirilmesi ve desteklenmesi,

g. Sürekli iyileştirmenin desteklenmesi,

h. Kişilerin kendi sorumluluk alanları kapsamında liderliklerini sergi-leyebilmelerinin sağlanması.

Üst yönetim aşağıda belirtilen maddeleri kapsayan bir bilgi güvenliği po-litikası oluşturmalıdır (TSE Eğitim Dairesi Başkanlığı, t.y.);

a) Kuruluş amaçlarına uygun,

b) Bilgi güvenliği amaçlarını kapsayan,

c) Bilgi güvenliği kapsamında uygulanabilecek şartların karşılanması-na yönelik bir taahhüdü içeren,

d) Bilgi güvenliği yönetim sisteminin sürekli iyileştirilmesini taahhüt eden.

Bilgi güvenliği politikası,

e) Dokümanite edilmiş bilgi olarak mevcut olmalı,

f) Kuruluşta duyurulmalı,

g) İlgili taraflar tarafından erişilebilir olmalıdır.

Bilgi güvenliği ile ilgili rollerin belirlenmesi için yetki ataması yapılmalı ve bunlar duyurulmalıdır.

• 6. Planlama

BGYS ile ilgili planlama yapılırken aşağıda belirtilen konuların gerçek-leştirilmesi için risk ve fırsatlar belirlenmelidir (TSE, 2022);

a) BGYS'nin amaçlanan çıktıları başarabilmesinin temini,

b) İstenmeyen etkilerin önlenmesi ya da azaltılması,

c) Sürekli iyileştirmenin sağlanması.

Kuruluşlar;

d) Risk ve fırsatları ele alacak eylemleri,

e) Eylemlerin BGYS'ne entegre edilmesi, uygulanması ve etkinliğinin değerlendirilmesi

konularını planlamalıdır.

Kuruluşlar bilgi güvenliği risk değerlendirme sürecini tanımlamalı ve uygulamalıdır. Bu amaçla (TSE, 2022);

- a) Bilgi güvenliği risk kriterleri oluşturulmalı ve sürdürülmeli,
- b) Tekrarlanan bilgi güvenliği risk değerlendirmelerinden tutarlı, geçerli ve karşılaştırılabilir sonuçlar elde edilmesi sağlanmalı,
- c) Bilgi güvenliği riskleri tespit edilerek risk sahiplerinin belirlenmesi,
- d) Bilgi güvenliği risk analizinin yapılması,
- e) Bilgi güvenliği risklerinin değerlendirilmesi.

TS ISO/ IEC 27001 BGYS standardı kapsamında kuruluşların bilgi güvenliği amaçlarını belirlemesi ve bu amaçlara ulaşmak için planlama yapımları da beklenmektedir. Bilgi güvenliği amaçları (TSE, 2022);

- Bilgi güvenliği politikası ile tutarlı olmalıdır.
- Ölçülebilir olmalıdır.
- Risk değerlendirme ve risk işlemenin sonuçlarını dikkate almalıdır.
- İzlenmelidir.
- Kuruluş içinde duyurulmalıdır.
- Uygun biçimde güncellenmelidir.
- Dokümanite edilmelidir.

Ayrıca, bilgi güvenliği amaçlarının nasıl başarılacağı ile ilgili plan yapılırken (TSE, 2022);

- Ne yapılacağı,
- Kaynak ihtiyacı,
- Sorumlu kişilerin kimler olacağı,
- Ne zaman tamamlanacağı,
- Sonuçların hangi yöntemle değerlendirileceği

konuları belirlenmelidir.

• 7. Destek

Kuruluşlar BGYS'nin kurulması, uygulanması, sürdürülmesi ve sürekli iyileştirilmesi için ihtiyaç duyulan kaynakları belirleyerek sağlamalıdır. Bilgi güvenliği performansını etkileyebilecek kuruluş çalışanlarının yeterlilikleri belirlenerek eğitim, öğretim ve gerekli tecrübe temelinde bu ihtiyaçlar sağlanmalıdır. Çalışanlar Bilgi Güvenliği Politikası, BGYS'ne yaptıkları katkı ve sisteme uyum sağlamama durumlarında ne gibi sonuçların oluşacağı ko-

nularında farkındalık sahibi olmalıdırlar. Ayrıca kuruluş aşağıda belirtilen konularda bilgi güvenliği yönetim sistemi ile ilgili iletişim gereksinimlerin belirlemelidir (TSE, 2022);

- İletişimin konusu,
- Ne zaman iletişim kurulacağı,
- Kiminle iletişim kurulacağı,
- Nasıl iletişim kurulacağı.

Standart, bilgi güvenliği yönetim sisteminin etkinliği için yazılı dokümanların oluşturulmasını içermektedir. Oluşturulacak dokümanlar (TSE Eğitim Dairesi Başkanlığı, t.y.);

- Kuruluşun büyüklüğüne,
- Kuruluş faaliyetlerinin, süreçlerinin, ürün ya da hizmetlerinin türüne,
- Kuruluş süreçlerine ve süreçler arası etkileşime,
- Çalışanların yeterliliğine

bağlı olarak değişmektedir. Ayrıca bu dokümanların nasıl tanımlanacağı, uygunluğu ve gözden geçirilerek güncellenmesi de önem taşımaktadır. BGYS kapsamında oluşturulan dokümanlara ihtiyaç duyulduğunda kolaylıkla ulaşılabilmeli ve dokümanlar gizlilik, uygun olmayan kullanım, bütünlüğün korunması gibi konularda korunmalıdır.

• 8. İşletim

Kuruluşlar bilgi güvenliği amaçlarına ulaşmak için hazırladıkları planları uygulamalıdır. Bilgi güvenliği risk değerlendirmeleri planlanan periyotlarla ya da faaliyetlerde değişiklikler meydana geldiğinde gerçekleştirilmelidir. Risk değerlendirmeleri ile ilgili elde edilen sonuçlar kayıt altına alınmalıdır.

• 9. Performans Değerlendirme

Kuruluşlar BGYS'nin etkinliğini ve performansını izleyerek değerlendirmelidir. Bu amaçla (TSE, 2022);

- Neyin izleneceği ve ölçüleceği,
- İzleme, ölçme, analiz ve değerlendirmenin hangi yöntemle yapılacağı,
- İzleme ve ölçmenin ne zaman gerçekleştirileceği,
- İzleme ve ölçmenin kim tarafından yapılacağı,
- İzleme ve ölçme sonuçlarının ne zaman analiz edilerek değerlendirileceği,

- Sonuçların kim tarafından analiz edilerek değerlendirileceği konularının netleştirilmesi gereklidir.

BGYS ile ilgili kuruluş ve standart şartlarının hangi ölçüde sağlandığı konusunda bilgi edinmek amacıyla iç tetkikler gerçekleştirilmelidir. İç tetkiklerle ilgili olarak (TSE Eğitim Dairesi Başkanlığı, t.y.);

- Tetkik kriterleri ve tetkikin kapsamı belirlenmelidir.
- Tetkik planı oluşturulmalı ve uygulanmalıdır.
- Tetkikin tarafsız ve objektif bir şekilde yapılmasını sağlayacak tetkikçiler seçilmelidir.
- Tetkik sonuçları üst yönetime raporlanmalıdır.
- Tetkik sonuçları muhafaza edilmelidir.

Ayrıca, BGYS'nin uygunluğu ve etkinliğinin sağlanması amacıyla üst yönetim belirli aralıklarla sistemi gözden geçirmelidir (TSE, 2022).

• 10. İyileştirme

Kuruluşta bir uygunsuzluk oluştuğunda bu uygunsuzluğun kök nedenleri gözden geçirilerek belirlenmeli, benzer uygunsuzlukların olup olmadığı kontrol edilmeli ve uygunsuzluğu ortadan kaldıracak düzeltici faaliyet uygulanmalıdır. Ayrıca, düzeltici faaliyetin etkinliği kontrol edilerek gerekli durumlarda BGYS'nde değişiklik yapılmalıdır. Sistemin uygunluğu, doğruluğu ve etkinliği sürekli olarak iyileştirilmelidir (TSE, 2022).

6- Spor Kuruluşları ve Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi

6.1. Spor Kuruluşlarında Bilginin Önemi

Hızlı değişimlere sebep olan teknolojik gelişmelerle birlikte artık bilgi, toplumların kolay ulaşırken elde tutmak ve korumak için uğraşmak zorunda kaldığı bir değer haline gelmiştir. Günümüzde bilgi ve bilgi teknolojilerinin kullanımı toplumların gelişmişlik düzeyleri ile yakından ilişkilidir. İçinde bulunduğumuz çağda toplumların gelişmişlik düzeylerinin seviyesi sahip oldukları bilgi ve teknolojileri ne ölçüde kullandıkları ile yakından ilişkilidir. Kuruluşlar rekabet güçlerini arttırmak için bilgi teknolojilerinden üst seviyede faydalanmak istemektedirler. Bu açıdan bilgiye sahip olmakla birlikte bilginin kullanılması, kullanım sonucu oluşan çıktılarının değerlendirilmesi ve sonuçlara göre bilgi yönetiminin gözden geçirilerek revize edilmesi önem taşımaktadır. Bu noktada kuruluşlara üstünlük sağlayacak olan yalnızca somut bilgiye sahip olmak değil, bu bilginin etkin olarak kullanımınıdır (Selvi, 2012).

Değişen Dünya şartları ile birlikte her alanda yenilenme ihtiyacı kendini göstermektedir. Değişimin doğru yönetilmesi ve gelişmelere ayak uydurulması ise yeni stratejilerin belirlenmesi ve uygulanması ile mümkündür. Her

sektörde olduğu gibi spor sektörü de bu değişimden kendine düşen payı almaktadır. Spor kuruluşları da diğer şirketler gibi ayakta kalabilmek ve sürdürülebilir bir başarı sağlayabilmek için değişimi iyi yönetmek zorundadırlar.

Spor kuruluşlarında faydalı ve kaliteli bir bilgi yönetiminin gerçekleştirilmesi için bazı unsurların göz önünde bulundurulması gereklidir. Spor yöneticilerinin kuruluşta üretilen bilginin geliştirilmesi, tasnif edilmesi, saklanması, kullanılması, değerlendirilmesi ve paylaşılması konularında aktif bir rol alması önem taşımaktadır. Ayrıca (Bayter ve Alaca, 2014);

- Hangi bilgilerin kurumsal açıdan faydalı olduğunu belirlemek,
- Belirlenen bu bilgilerin nasıl kullanılacağını saptamak,
- Bilgilerin nasıl geliştirileceği ile ilgili araştırma- geliştirme yapmak,
- Sportif faaliyetlerin gerçekleştirildiği bölge dışında Dünya genelinde meydana gelen sporla ilgili gelişmeleri takip etmek,

• Edinilen bilgi ve izlenimlerin değerlendirilerek yararlı olanlardan faydalanmak ve bu sayede yönetim ve işleyiş yön vermek,

- Sportif faaliyetlerin gerçekleştirildiği kurumda ve kurumların birbiri ile etkileşimi sonucunda bilginin üretilmesi, elde edilmesi ve paylaşılmasını kolaylaştıracak yöntemler oluşturmak

spor kuruluşları önem taşımaktadır.

Doğru ve etkin yönetilen bilgi sayesinde;

- Birçok kuruluşta kaybolma riski altında bulunan bilgi ve deneyim bilgi yönetimi sayesinde belgelenir ve paylaşılır.

• Karar alma süreçleri için gerekli bilgiye ilgili kişiler tarafından erişim sağlanır. Böylece daha doğru kararların alınmasına katkı sağlanır.

• Bilgiye hızlı ve kolay ulaşım sayesinde çalışanlar bilgiye ulaşmak için daha az vakit harcayacağından çalışan verimliliği artar.

• Bilgi yönetimi iç ve dış iletişimi kolaylaştırarak çalışanların birbiri ile daha etkin iletişim kurmalarına katkı sağlar.

• Bilgiye dayalı ve hızlı karar alınmasına katkı sağlayarak rakiplere karşı rekabet üstünlüğüne yardımcı olur. Doğru bilgiye sahip işletmeler değişen pazar koşullarına ve taleplere daha kolay bir şekilde adapte olabilirler.

• Bilgi yönetimi sayesinde iç ve dış riskler daha iyi anlaşılabilir risklerin azaltılması ve kriz durumlarına karşı hazırlıklı olunması sağlanabilir.

6.2. Spor Kuruluşlarında Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi

Kuruluşlarda bilgi güvenliği sistemlerinin tanımlanması, yönetilmesi ve etkinliğinin düzenli olarak değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Hızla de-

ğışen teknoloji ile birlikte her geçen gün yeni tehditler ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple kuruluşlarda bilgi güvenliğinin sağlanması önem taşımaktadır. Mevcut ve oluşabilecek risklerin tanımlanması, yönetilmesi ve etkinliğinin kontrol edilerek izlenmesi bilgi güvenliği açısından proaktif bir yaklaşımdır.

Bilgi güvenliği yönetim sistemi bir kuruluşta (Elattresh, 2022);

- Kağıt üzerindeki, kuruluş içindeki, cihazlardaki ve bulut sistemindeki, bireysel veriler de dahil olmak üzere her türlü verinin güvenceye alınmasına yardımcı olur.

- Kuruluşun siber saldırılara karşı direncini artırır.
- Kuruluşları teknoloji tabanlı tehlikelerden korur.
- Oluşabilecek tehlikeleri en aza indirir.
- Maliyet israfını önler.
- Çalışanların riskleri anlamalarını ve gerekli güvenlik kontrollerini uygulamalarını sağlar.

Spor kuruluşlarının diğer kuruluşlar gibi hassas ve önemli bilgilere sahip olması sebebi ile, bilgi güvenliği yönetim sistemi spor kuruluşları açısından da büyük önem taşımaktadır. Spor kuruluşlarının bilgilerini iç ve dış tehditlere karşı korumalarına yardımcı olabilir. Spor kuruluşlarında bilgi güvenliği yönetim sistemi sayesinde;

- Hangi türden verilere sahip oldukları ve bu bilgilerin kuruluşa olan katkısı belirlenerek verilerin; sporcu verileri, finansal veriler, yönetim verileri gibi farklı şekilde sınıflandırılması sağlanabilir.

- Bilgi güvenliği yönetimi, kuruluşun hangi tehditlerle karşı karşıya kalabileceği ve zayıf noktaların belirlenmesi konusunda risk değerlendirmesi yapılmasını kapsamaktadır. Böylece, bu gibi durumlara karşı hazırlıklı hale gelinebilir.

- Bilgi güvenliği yönetimi doğrultusunda hazırlanacak politika ve prosedürler ile veri erişimi, bilgilerin yedeklenmesi, çalışanların bilgi güvenliği konusunda eğitimi gibi konular yazılı hale getirilerek belirlenmiş kurallar sayesinde yönetimi sağlanabilir.

- Bilgi güvenliği yönetim sistemi doğrultusunda hazırlanacak acil eylem planı ile proaktif bir yaklaşım sergilenerek veri kaybı, veri sızıntısı gibi kuruluşa zarar verebilecek pek çok konu için hareket planı oluşturulabilir.

- Bilgi güvenliği yönetim sistemi ile potansiyel tehditler erken tespit edilebilir. Bir sistematik oluşturularak günlük kayıtlar ve izleme araçları düzenli olarak gözden geçirilebilir.

Yukarı belirtilen noktalarla birlikte spor kuruluşlarında bilgi güvenliği

yönetim sistemi hem kuruluşun hem de müŐterilerin verilerinin korunması ve güvence altına alınmasında kritik bir rol oynayacaktır. Ayrıca sistematik bir yaklaşım, kuruluştaki bilgi güvenliği risklerinin minimize edilmesine de katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

1. Aktan, C.C., Vural, İ. (2016). *Bilgi Çağında Bilginin Yönetimi. Bilim ve Teknoloji Özel Sayısı*, 88 (1), 1-15.
2. Arslan Cansever, B. (2016). Bilgi Toplumunda Bir Kavram Kargaşası: Bilgi Mi? Enformasyon Mu?. *Sosyoloji Dergisi, Armağan Sayısı*, 41-50.
3. Atılğan, D. (2009). *Bilgi Yönetimi Kavramı ve Gelişimi. Türk Kütüphaneciliği*, 23(1), 203-212.
4. Balay, R. (2004). Küreselleşme, Bilgi Toplumu ve Eğitim. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37 (2) , 61-82.
5. Bayter, M., Alaca, E. (2014). Spor Yöneticiliğinde Bilgi Yönetiminin Önemi. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9 (2), 1781-1791.
6. Canbek, G., Sağıroğlu, Ş. (2006). Bilgi, Bilgi Güvenliği ve Süreçleri Üzerine Bir İnceleme. *Politeknik Dergisi*, 9 (9), 165-174.
7. Coşkun Değirmen, G., Akıncı Vural, B., Özbükerci, İ. (2016). Bilgi Toplumu ve Dijital Uçurum Unsurlarının Ülkelerin Gayri Safi Milli Hasılasına Göre Yorumlanması: Bir Durum Saptaması. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 1(2), 102-118.
8. Çiçek, E. (2009). İşletmelerin Rekabet Avantajı Sağlamasında Bilgi Yönetiminin Rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 12 (1), 67 – 77.
9. Demirel, Y., Seçkin, Z. (2008). Bilgi ve Bilgi Paylaşımının Yenilikçilik Üzerine Etkileri. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 189-202.
10. Durna, U., Demirel, Y. (2008). Bilgi Yönetiminde Bilgiyi Anlamak. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 30, 129-156.
11. Elattresh, J. A. M. (2022). *Bilgi Güvenliği Hizmet Yönetimi: Bilgi Güvenliği Yönetimine Bir Hizmet Yönetimi Yaklaşımı ve Bir Kurumun Müşterinin Memnuniyeti ve Güvenirliği Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Kastamonu Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kastamonu.
12. Engin, A.O. (2005). Bilginin İnsan Hayatındaki Yeri ve Önemi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 427 - 453.
13. Eren Gümüştekin, G. (2004). Bilgi Yönetiminin Stratejik Önemi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 18 (3-4), 201-212.
14. Güçlü, N., Sotirofski, K. (2006). *Bilgi Yönetimi, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(4), 351-371.
15. Gülmüş, M. (2010). *Kurumsal Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemleri ve Güvenliği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

16. İnce, M., Oktay, E. (2006). Bilginin Bir Stratejik Güç Olarak Önemi ve Örgütlerde Bilgi Yönetimi. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 1, 15-29.
17. Naktiyok, A. (2004). *İç Girişimcilik*, Beta Yayınları: İstanbul.
18. Öğüt, A. (2012). *Bilgi Çağında Yönetim* (5. Baskı), Ankara: Nobel Yayıncılık.
19. Özenç Uçak, N. (2010). *Bilgi: Çok Yüzlü Bir Kavram*, *Türk Kütüphaneciliği*, 24 (4) , 705 - 722.
20. Selvi, Ö. (2012). Bilgi Toplumu, Bilgi Yönetimi ve Halkla İlişkiler. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 3, 191-214.
21. Sümer, B. (2007). *Bilgi Toplumuna Dönüşüm Sürecinin Avrupa ve Türkiye'de İstihdam Yaratmaya Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
22. TSE (2022). TS ISO/IEC 27001 Bilgi Güvenliği, Siber Güvenlik ve Kişisel Gizliliğin Korunması- Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemleri-Gereklilikler.
23. TSE Eğitim Dairesi Başkanlığı (t.y.). TS EN ISO/IEC 27001:2017 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi Temel Eğitimi. Eğitim Dairesi Başkanlığı.
24. Yılmaz, M. (2009). Enformasyon ve Bilgi Kavramları Bağlamında Enformasyon Yönetimi ve Bilgi Yönetimi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 49 (1), 95-118.
25. Yılmaz, H. (2014). TS ISO/IEC 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Standardı Kapsamında Bilgi Güvenliği Yönetiminin Kurulması ve Bilgi Güvenliği Risk Analizi. *Kamu İç Denetçileri Derneği Kidder*, 45-59.
26. Yiğit, Y. (2013). *Bazı Değişkenlere Göre Okul Yöneticileri ve Öğretmenlerin Bilgi Yönetimi Tutumları ile Öğrenen Okul (Örgüt) Alguları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
27. <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 25.09.2023.
28. <https://www.tse.org.tr/IcerikDetay?ID=2311&ParentID=6890>, Erişim Tarihi: 24.11.2022.

Bölüm 4

SPORDA DOPİNG

Sezer TAŞTAN¹

DOPİNG

Her sporcu kendi branşında başarılı ve üstün olmayı arzu etmektedir. Sporunun bu arzuyu tatması ve oluşan bu duyguyu da maddi kazançla birleştirmesi, başarıyı yakalama güdüsünü arttırmaktadır. Toplumun belirlemiş olduğu değerler sistemine özgü yaşayan bir sporcu bu sistem içerisinde başarıyı yakalayıp ve devamlılığı sağlamak için kendince birtakım elemeler ve düzenlemeler yapabilmektedir. Spor hayatımızın vazgeçilmez bir unsurudur. Başarmak ve üstün olma gayreti de bu unsurun değerler sistemi içerisinde yazılı hukuki yasalarına göre şekillenebilmesidir (1). Sporun temelinde eşitlik ilkesi yatmaktadır. Eşitliğin olduğu bir ortamda sporcu, performansını daha rahat bir şekilde sergileyebilmektedir. Eşitliğin olmadığı ya da eşitliğin bozulduğu bir ortamda spordan bahsedemeyiz. Eşitlik, spor türüne, kurallara ve verilen cezalara göre farklılık gösterebilmektedir. (2). Eşitsizliğin bir diğer türü de sporunun kullanmış olduğu doping olarak bilinmektedir. Elit sporlarda, doping kullanımı her ne kadar sağlık açısından önemli bir sorun olarak belirtile de kullanımı artarak devam etmektedir (3). WADA'ya (Dünya Doping Mücadele Ajansı) göre, müsabaka içi veya dışında sporcunun vücudunda alınan numuneler sonrası performansı artıran, sağlığı tehdit eden, eşitlik ilkesine aykırı olan bir maddenin kullanılması ya da kullanıldığına dair bir kanıtın olduğu yasaklı maddeye doping denilmektedir (4). Ayrıca sporcunun fiziki performansını arttırmak amacıyla almış olduğu doğal maddelerin tıbbi uyarılması da doping olarak bilinmektedir (5). Yasaklı maddelerin kullanımı profesyonel ve amatör spor branşlarında artmaya devam etmektedir ve bu sosyal alanlarda ki önemli gelişmeleri de beraberinde getirmektedir. İlaçların kötüye kullanımı gerek spor gerekse sporcular açısından önemli sorunları ortaya çıkarmaktadır. Yasaklı maddeler son yıllarda ekonomik sebeplerden dolayı sporcularla birlikte antrenörlerinde ilgisini çekmeyi başarmıştır. Bu maddelerin kullanımı saldırgan tavırların artışını da ortaya koymaktadır. Doping, saldırgan tavırların temel sebeplerinden biridir. Sporcular bu ilacı performansı artırdığına inandığı için kullanmaya başlamaktadır (6). Atletler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, sporcuların %12'si bir ay boyunca yasaklı maddeleri birkaç kez kullandığını, %5'i ise fiziksel performansı arttıran ilaçları kullandığını, %57'si ise yasa dışı olan maddeleri denediğini söylemektedir (7). Eşitlik ilkesine aykırı olarak kabul edilen doping, aynı zamanda spor ruhuna da zarar vermektedir (8). WADA profesyonel ve amatör sporcuların eşit şartlarda mücadele etmelerini ve uluslararası birlikteliği sağlamak adına 1999 yılında kurulmuştur. WADA'nın kuruluş amaçlarında birisi de doppingle mücadelesini sürdürmek ve eşitlik ilkesine zarar gelecek her türlü önlemi almasıdır (9). Yasaklı maddeler her yıl WADA tarafından listeler halinde güncellenmektedir. Uyarıcılar vb. maddelerin kullanımı tüm müsabaka içinde yasaktır. Alkol ve beta blokerler ise belli spor dallarında yasaklıdır (10). Yapılan bir çalışmada; doping kullanımının vücutta oluşan olumsuz etkileri

ortaya çıkarmıştır. Bu etkiler; cinsel işlevsizlik, tümör oluşumu, ani kalp krizi riski, karaciğerde fonksiyon bozukluğudur. Yasaklı madde kullanan sporcu, sportif yaşam esnasında veya sporu bıraktıktan sonra ortaya çıkan hastalıklardan dolayı yaşamını kaybetmektedir (11). Doping 'in herhangi bir tıbbi dayanağı olmadan reçete edilmesi, sporcunun performansını arttırmak için kullanımı yasaklanmış maddeler ve bu maddelerin kullanımı, araştırmacıların dikkatini vermesi gerektiren başka bir konudur. Doping, WADA'ya (Dünya Doping Mücadele Ajansı) göre, doping maddesinde (2.1 ve 2.10) belirtilen kural ihlallerinin göz ardı edilmesi olarak da tanımlanabilmektedir (12).

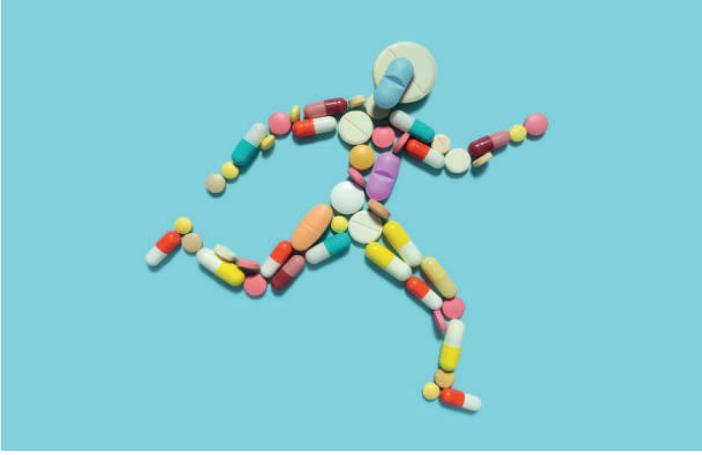
Kural ihlalleri şunlardır;

- WADA her yıl yasaklı olan maddeleri kapsamlı bir biçimde açıklar. Sporcunun vücudunda bu maddelerden birinin tespit edilmesi,
- Sporcunun doping kontrolünden kaçması veya numuneyi teslim etmemesi,
- Sporcunun yasaklı madde kullanımının tespit edilmesi veya kullanımına teşebbüs etmesi,
- Doping kontrolü sırasında uygulanacak olan prosedürlere müdahalede bulunmak,
- Sporcunun beyan etmiş olduğu mevkide bulunmaması,
- Sporcunun dosyalamada hata yapması ya da uygulanan testin üç kez cevapsız kalması 1 yıllık süre içerisinde kural ihlalinin ortaya çıkartır.
- Sporcunun doping kontrolü sonrası girilmesi yasak olan alanlara girmesi,
- Sporcunun üzerinde yasaklanan bir maddenin bulunması ya da vücuduna uygulaması,
- Yasakla maddelerin ticaretini yapma veya girişiminde bulunmak,
- Yasaklı madde satışlarına yardım etmek, örtbas etmek, yardım ya-taklığa teşebbüs etmesi,

Bu tür ihlaller, sporun adil ve dürüst bir rekabet ortamını korumak amacıyla ciddi bir şekilde ele alınır ve sporculara cezalar uygulanabilir. Yarışmalarda, diskalifiye olma, yasaklı maddelerin kullanımının kanıtlanması durumunda ise uzun süre men cezalarını içerebilir. Bu tür ihlallerle mücadele, sporun temiz ve adil bir ortamda yapılmasını sağlayacaktır.

Sporcu üzerinde bulunan anabolik steroidlerin C sınıfı uyuşturucu kategorisinde olması sebebiyle kullanımı suç olarak sayılmamaktadır. Fakat anabolik steroidlerin üretimi ve satışı yasadışı olarak kabul edilir. WADA, Avrupa ülkelerinin birçoğu yasaklı madde kullanımına karşı alınan kural-

ların yetersiz olduğunu belirtirken, profesyonel sporlarda alınan kuralların daha katı olduğunu söylemektedir (12).



Şekil 1. Doping

DOPİNG KULLANIMI

WADA'nın yapmış olduğu kan ve idrar testinin ortaya çıkarmış olduğu sonuçlara göre sporcuların %1-2'sinin yasaklı madde kullanmış olduğunu tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen bir çalışmada, profesyonel sporcuların %14 ile %39'unun bilerek doping kullandığı ortaya çıkmıştır (13). Başka bir çalışmada ise, uluslararası spor müsabakalarında doping kullanım oranının %43,6 ile %57,1 arasında olduğu belirlenmiştir (14). Özetle, profesyonel sporcuların yasaklı maddeleri kullanma nedenleri, üstün olma arzusu, performans artırma ve herhangi bir çaba göstermeden başarı elde etme olarak görülebilir. Günümüzde, yasaklı madde kullanımının artmasının temel sebeplerinden birisi de sporcuların kısa süre içerisinde kas kütlelerini arttırmak ve yağsız bir kas kütlelerine sahip olma arzusu olarak bilinmektedir (15,16,17).



Şekil 2. Doping Kullanımı

DÜNYADA DOPİNGLİ SPORCU SAYILARI

Yapılan araştırmalara göre, 2012 yılında olimpiik spor branşları ağırlıklı olmak üzere toplam 267,645 adet doping testi gerçekleştirilmiştir. Bu rakam bir önceki seneye göre %10 oranında artmıştır. Dopingli mücadele yasası 2004 yılında yürürlüğe girmiştir. Günümüzde yasaklı maddelerin numunelerini toplayan kuruluş sayısı 610 olarak bilinmektedir. Uluslararası spor federasyonları, dopingli mücadele organizasyonları, bölgesel spor organizasyonları vb. kuruluşlar müsabaka öncesi ve sonrası numune toplayan kuruluşlardır (18). Doping testinin tespiti genel olarak alınan idrar örnekleri ile yapılmaktadır. Elde edilen verilere göre, toplanan örneklerin %53'ü müsabaka dışında %47'si ise müsabaka içinde alınan örneklerden oluşmaktadır. Rusya ve Almanya gibi ülkelerde doping testlerin %93'ü profesyonel spor dallarında yarışan sporculardan alınmıştır. Türkiye doping kontrol merkezinden alınan verilere göre, doping kontrollünün yapıldığı spor branşlarının başında bisiklet ve atletizm gelmektedir (19). Doping kullanan sporcu sayısı ciddi oranda artmaktadır. Doping kullanan sporcuların yasaklı maddeyi vücuttan atması uzun bir süre alabilmektedir. Özellikle halter, yağlı güreş ve atletizm branşında sporcuların kullanmış olduğu bu maddeler, kullanım sonrası uzun bir zaman dilimi geçse de tespit edilebilmektedir. WADA'nın geliştirmiş olduğu biyolojik pasaport (sporçunun vücudunda ki parametrelerin takibi ile doping yapılıp yapılmadığının saptanması) uygulaması dopingli çıkan sporcu sayısının artmasının temel sebeplerinden biri olarak görülebilmektedir (20).

YÜKSEK PERFORMANS VE DOPİNG

Sporda fiziksel performansı artırarak başarıya erişmenin illegal yollarından biri de dopingdir (21). Spor ruhuna aykırı bir davranış olan doping, elit sporlarında ciddi bir tehdit oluşturmaktadır (22). 70 ve 80'li yıllarda bazı devletler, sporcuları doping kullanımına teşvik etmiştir. Alman Demokrat Cumhuriyeti buna örnek olarak verilebilir (23). Doğu ve batı Almanya'da doping kullanımına yönelik destek ve gelişimi sağlayan bir kurum kurulmuştur. Bu kurumun temel görevlerinden biri de antrenörlerin doping konusunda, uzman seviyesinde yetişmelerini sağlamaktır (24). O günlerde de çok tehlikeli ve herhangi bir tıbbi dayanağı olmamasına rağmen doping, antrenörlerin gözünde bir kurtarıcı olarak görülmektedir (21). Sporcular 'doping yoksa umut da yoktur' sözünü kendilerine vazgeçilmez bir kural olarak benimsemişlerdir (25).

Amerika'da yapılan bir anket çalışmasında, sporculara 'neden doping kullanıyorsun' diye soru yöneltiliyor. Araştırmaya katılan sporcuların %94'ü ise kısa sürede başarıya ulaştırdığı için tercih ettiğini belirtmektedir (26). Günümüzde spora olan ilgi gittikçe artmaktadır. Gelişen teknoloji ile birlikte sporun, yüksek performansı daha elverişli bir hale getirmesi bireylerin birbirlerine yakınlaşmasını ve boş zamanlarını sportif aktiviteler ile değerlen-

dirmesini sağlamaktadır. Sporla ilgilenen bireylerin yüksek refah düzeyi de artmaktadır. Bireylerin, spora karşı olan ilgisinin artmasının temel sebeplerinden birisi de yükselen performanslar olduğu söyleyebiliriz (27). Bedeni üzerindeki işlevselliğini yavaş yavaş kaybeden bir sporcu, başarıyı tekrardan kısa sürede yakalamak için yasaklı maddeleri ve doping kullanımını, sağlık açısından olumsuz risklerini bilerek tercih edebilmektedir. Bu tercih her ne kadar eşit koşullarda rekabeti bozsa da mümkün olabilmektedir (28). Gerçekleştirilen bir çalışmada, sporcuların bedensel gücünün sınırları ve sergilenen üst düzey performansları incelenmiştir (27). Gelişen teknolojiyle birlikte, tıbbında ilerlediğini rahat bir şekilde söyleyebiliriz. Bilim, insan bedeni üzerinde keşfedilmeyen çoğu sırrı ortaya çıkarmıştır. Fakat bazı doktorların Hipokrat yeminine rağmen gerek mesleğine olan saygısını gerekse olimpik idealleri yok sayarak spor ahlakına ve ruhuna zarar verecek birçok yaşamlara sebep olmaktadır (28). Doping kullanmak, sporcunun kendi ahlakına ve eşitlik ilkesine aykırı gerçekleştirmiş olduğu değersizlik ilkesi olarak bilinmektedir (29). 1961 yılında İtalyan bir futbolcu, araştırmacı Venerando'ya şunları aktarmıştır:

“Antrenman şiddetinin fazla olması beni yormaya başlamış ve sinirlendirmişti. Artık istemsizce sinirleniyor ve istediğim performansı sahaya yansıtamıyordum. Kısa süre içerisinde neden ve nasıl bu hale geldiğimi ben dahi yöneticilerde bilmiyordu. Bana söylenen tek söz; içkiyi ve kadınlarla olan ilişkimizi azaltmam gerektiğiydi. Fakat bilmedikleri tek şey hiçbir zaman alkol tüketmediğim ve kadınlarla herhangi bir ilişkimin olmadığıydı. Arkadaşlarım benden kusursuz bir performans ve hataları minimuma indirmemi bekliyordu. Antrenörüm ve özellikle yöneticiler, bana verilen paranın hakkını vermem gerektiğini söylüyordu. Antrenmanda bayılma noktasına gelene kadar koşturmaya devam ediyorlardı. Taraftarlar ve medya da benden kusursuz davranışlar sergilememi istiyorlardı. Daima başarılı olmaya çalışmak ve hata yapmama gayreti beni giderek korkutmaya başlamıştı. Başarısız olduğum ve hata yaptığım tüm maçlarda herkes sadece bana küfrediyor gibi hissetmeye başlamıştım, bu his sonrası gerçekleşen tüm olumsuzluklarda babamı düşlerdim. Çünkü, babam yapmış olduğum tüm olumsuz hareket sonrası benim başımı okşayarak motive edici sözlerle herkesin hata yapabileceğini söylerdi. Antrenörümün de babam gibi olmasını, motive edici sözler ile bana moral vermesini çok istiyordum. Maçı kaybettiğimizde herkes üzerime gelirdi. Bu durumu tekrardan yaşamamak için ilaç ve hap ne verirse sorgu sual etmeden alırdım. Artık tek bir hedefim vardı başarılı olmak istiyordum. Fakat almış olduğum ilaçlar sonrası uyku düzenim bozuluyordu ve sağlıklı bir uyku dönemi geçiremiyordum. Her yanım kasılırdı. Büyük bir futbolcuydum ama bazen kendimi ip üzerinde şebeklik yapan bir maymun gibi hissediyordum” (21).

Yapılan sporlarda sporcudan üstü düzey performans beklenilmesi ve maddiyat beklentisi gibi unsurlar doping yapılmasını daha cazip hale getire-

bilmektedir. Diğer unsur ise; bilinçsiz genç sporcuların maddi anlamda ödül alma hevesi, bireyleri doping kullanımına yönlendirebilmektedir. Profesyonel ve başarılı dünyaca ünlü yıldızların doping kullandığının bilinmesi veya duyulması genç sporcuları doping kullanımına itmektir (30). Ben Johnson'un antrenörü olan Chalie Francis sporcusuna, eğer dünya çapında tanınan ünlü bir atlet olmayı istiyorsan steroid kullanmaktan başka çaren yoktur demiştir. Takım doktoru olan Jamie Astaphan, takım antrenörünü steroid kullanımının müsabakalarda pozitif çıkacağı konusunda uyarılmış olsa da doktor gözetiminde zorunlu dozda steroid kullanılmaya başlanmasını 1 milyar dolar karşılığında kabul etmiştir (31). Başka bir koşucu Tony Sharpe ise, başarının tatlı olması ve çok para kazanıyor olmanın doping kullanma riskine değdiği ni ifade etmektedir. Avustralyalı Diskçi Werner'in yazmış olduğu "Positive" adlı kitabında, Avustralyalı üst düzey yöneticilerin sportif başarı elde edebilmek için sporcuları dopinge teşvik ettiğini söylemektedir. Atletler tarafından kullanılan doping testinin anlaşılmasında için düzenlemeler yapıldığını ileri sürmüştür. Avustralyalı yazar, birçok kez streoid kullandığını fakat sonuçların pozitif çıkmadığını itiraf etmektedir. Reiterer, olimpiyat severlerin, spor içinde pistlerde, havuzlarda ve sahalarda olağanüstü durumları görmeyi arzu ettikleri için, doping kullanımının teşvik edildiğini ve hiç kimsenin bu durumun varlığını kabul etmediğini belirtmektedir. Bu durumda sporcuları doping kullanımına teşvik etmektedir. Kanadalı atletin yapmış olduğu itiraf lar sonrası, Kanada hükümeti konunun araştırılması için, baş yargıç Charles Dubin'ni görevlendirmiştir. Dubin'nin yazmış olduğu raporda, yarışma sırasında yapılan testlerin hiçbir güvenilirliğinin olmadığı bilinmesine rağmen IAAF ve IOC gibi spor örgütlerin hiçbir şekilde önlem almadığını belirtmiştir. Dubin'nin raporu yıllarca devam eden yolsuzluğu da ortaya çıkarmıştır. Yapılan araştırmalarda, uluslararası federasyonun, milli takımlarını doping yapımına teşvik etmiş, doping yapan ünlü sporcuları görmezden gelmiş ve pozitif çıkan sonuçları sakladıkları ortaya çıkmıştır (32). Sonuç olarak, sportif değeri ne olursa olsun, başarıyı insanı değerlerin üstünde tutan bu oluşum hiç ahlaki değere yakışmamaktadır. Günümüzde, dopinge mücadele dini, felsefi ve sosyolojik bir engel olarak görülebilmektedir (29).

DOPİNG VE PSİKOLOJİ

Besin takviyesi, sporcuların yaygın olarak kullandığı en önemli uygulamalarından olsa da doping kullanımı bunun önüne geçmektedir. Fakat doping kullanımı her ne kadar performans artırımı için kullanılsa da sporcu sağlığını ciddi oranda etkilemektedir. Mücadele ruhu yüksek olan sporlarda psikolojik faktörlerin yanı sıra, alınan takviyeler ve maddelerde sporcular için oldukça önemlidir. Bu sebepten dolayı, dopinge mücadele yöntemleri sürekli geliştirilmelidir. Fakat anti-doping mücadelesi sporcunun psikolojik yönünü hesaba katmamaktadır. Bilim insanları, yapılan her türlü spor faaliyetlerinde alınan dopingin psikolojik etkilerinin incelenmesi ve araştırılmasının öne-

mine değinmişlerdir (33). Doping kullanımının her ne kadar sporcular üzerinde olumsuz etkileri olsa da başarı, üstün olma ve performansı artırma arzularından dolayı sporcular tarafından yine de tercih edilmektedir. Olimpiyat şampiyonu olduktan sonra, ölümüne sebep olan bir ilacı düşünmeden kullanırım diyen bir sporcu, aslında her şeyi özetlemektedir (34). Gerçekleştirilen bir çalışmada, 10-21 yaş arası genç sporcuların doping kullanımı yaş, cinsiyet, spor türü, spora katılım, sporcunun çevresi, psikolojik yönü, yapılan spor türü, antrenörlerin tutumu ve beslenme takviyesi olmak üzere dokuz risk faktöründen oluşmaktadır (35). Bilinçsizlik, çevrenin yanlış yönlendirmesi, özentilik ve doping yapan diğer sporcularla aynı performansı gösterebilme arzusu doping kullanımını artıran başka sebeplerdir. Bazı sporcuların performansını yavaş yavaş kaybetmesi sporcu bu maddelerin kullanımına yönlendirmektedir (36).

DOPİNG VE AHLAKİ DEĞER

Olimpiyat kurucusu olan Pierre de Coubertin'nin de dediği gibi; müsabaka 'da önemli olan galip gelmek ya da kazanmak değildir, önemli olan iyi mücadele edebilmektir. Bu anlayış aynı zamanda günümüzdeki ahlaki değerlerin kökenini oluşturmaktadır (37). Ahlaki kuralların geliştirilmesi insanların davranışlarını da düzenlemektedir. İnsanların ahlaki kurallarda ayrıldığı açıklayan birçok psikolojik faktör mevcuttur (38,39). Yapılan bir çalışmada, ahlaki ilkelerini kaybetmiş ya da ahlaki değerleri bulunmayan bir toplumdan söz etmek imkansızdır. Ahlaki toplumun zamana ve mekâna göre değişim göstermesi bütün toplulukların sahip olduğu değerler ilkesini de kapsamaktadır (39). Doping kullanımı spordaki ahlakın ve davranışların önemli bir belirleyicisi olabilmektedir. Doping kullanan sporcularla gerçekleştirilen bir çalışmada, sporcunun ahlaki değerlerden ayrıldığına dair kanıtlar ortaya çıkmıştır (40,41). Yapılan farklı bir çalışmada ise, doping kullanımının ahlaki değerler üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır (42,43,44). Hodge ve ark. yapmış olduğu başka bir çalışmada ise, doping kullanımının ahlaki ayrılmaya yönelik tutumlarını incelemiştir (45).



Şekil 3. Doping ve Ahlak

DOPİNG VE BIRAKTIĞI ETKİLERİ

Gerçekleştirilen birçok çalışmada, yasaklı madde kullanımının sağlığı olumsuz etkilediğine dair birçok çalışma mevcuttur (46,47,48,49). Tıbbi olmayan ve reçetesiz olan yasaklı maddelerin kontrolsüz kullanımı, depresyon, duygu durum bozukluğu, böbrek ve karaciğerde büyük bir hasar, intihar düşüncesi ve girişimine sebebiyet vermektedir (50,51,52). Özetlemek gerekirse, doping kullanımı bireylerde fiziksel ve zihinsel olarak tamir edilmesi zor sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Doping kullanımı, sporcunun sağlığını tehdit eden, önemli bir unsur olduğu WADA tarafından kanıtlanmıştır. Buna ek olarak; WADA, doping kullanmanın gerek performans gerekse görünüm açısından sporcu üzerinde olumlu bir etkisi olup olmadığını henüz test etmemiştir. Doping kullanımını sağlıksız yapan en önemli faktörlerden biride bu maddelerin profesyonel olmayan kişiler tarafından yönetilmesidir. Doping kullanımı vücutta farklı reaksiyonlar gösterebilir ve organlarda kalıcı fonksiyon bozukluklarıyla birlikte ölümcül sonuçlara sebebiyet verebilir. Doping kullanımının bir diğer önemli olumsuz etkisi ise; cinsel işlevsizliği arttırmasıdır (53). Yapılan birçok çalışmada, doping kullanımının hormonal bozukluğa, kas-iskelet sisteminin olumsuz etkilenmesine, depresyonu tetiklediği, psikolojik rahatsızlıkları ortaya çıkardığı tespit edilmiştir (54,55,56). Başka bir çalışmada ise; steroid kullanımının karaciğer fonksiyonlarını ciddi şekilde olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca steroid kullanımının, sarılık, neoplazm ve karaciğer hastalığını tetiklediği ispatlanmıştır (57). Günümüzde doping kullanımı özellikle gençlerde gitgide artmaktadır. Yasaklı maddelerin kontrolsüz kullanımına yönelik herhangi bir önlem alınmadığı sürece özel-

likle gençler üzerinde sağlık olumsuz derecede etkilenmeye devam edecektir (58,59). Doping kullanımını spor içerisinde eşitlik ve ahlaki değerlere de zarar vermektedir. Eşitliğin ve ahlaki değerlerin olmadığı bir ortamda spordan söz edilemez (12). Son olarak, yapılan birçok çalışmada, anabolik steroid vb. yasaklı maddelerin kullanımını sporcuda ani ruh durumu değişimleri, depresyon hali, özgüven kaybı, kişilik bozukluğu, saldırganlık ve bağımlılık gibi birçok olumsuz yan etkileri olduğu belirtilmiştir (60)

KAYNAKÇA

1. Erdemli, A, (2002). Spor Felsefesi. Özener Matbaası, “E Yayınları” İstanbul.
2. Verroken, M. (2000). Drug use and abuse in sport. Baillieres Best Pract Res Clin Endocrinol, Metab. 14, 1-23.
3. Barkoukis V, Lazuras L, Harris PR. The effects of self-affirmation manipulation on decision making about doping use in elite athletes. Psychol Sport Exerc (2015); 16:175–81.
4. Işık S. Gelişim Çağındaki Basketbolcularda Doping Kullanımı Eğilimi ve Bilgi Düzeyinin İncelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, (2015). WADA (2015). World Anti-Doping Code. Montreal, Canada: WADA
5. Baysaling Ö. Spor’da Her Yönüyle Doping Zararları, Doping ve Kürler, Doping- le Mücadele. İstanbul: İlpres Basım ve Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti; 2000;56
6. Arazi H, Saeedi T, Sadeghi M. Prevalence Of Supplements Use and Knowledge Regard to Doping and Its Side Effects In Iranian Athlete University Students. Acta Kinesiol 2014; 8:76–81.
7. Schneider D, Morris J. College athletes and drug testing: attitudes and behaviors by gender and sport. J Athl Train 1993; 28:146–50.
8. Dost T. Doping. Türkiye Klin J Surg Med Sci 2006; 46:145–51.
9. Who we are | World Anti-Doping Agency 2017. <https://www.wada-ama.org/en/who-we-are>
10. Turkish Doping Control center 2016. <http://www.tdkm.hacettepe.edu.tr/english/>
11. Doping nedir? Sporcu doping kontrol işlemleri nasıl yapılır? 2017. http://www.judo.gov.tr/upload/files/doping_1.pdf
12. Barkoukis, V., Lazuras, L., Lucidi, F., & Tsorbatzoudis, H. (2015). Nutritional supplement and doping use in sport: possible underlying social cognitive processes. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 25(6), 582- 588.
13. Ulrich, R., Pope, H. G., Cléret, L., Petróczi, A., Nepusz, T., Schaffer, J., ... & Simon, P. (2017). Doping in two elite athletics competitions assessed by randomizedresponse surveys. Sports Medicine, 48(1), 211-219.
14. Olivardia, R., Pope, H. G., Borowiecki, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. Psychology of Men and Masculinity, 5(2), 112- 120.
15. Petróczi, A., & Aidman, E. (2008). Psychological drivers in doping: the life-cycle model of performance enhancement. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 3:7.
16. Petróczi, A., & Naughton, D. P. (2011). Impact of multidisciplinary research on advancing anti-doping efforts. International Journal of Sport Policy and Politi-

- cs, 3(2), 235-259.
17. ([Http://www.bbc.co.uk/turkce/spor/2013/08/130801_doping_istatistikleri.shtml](http://www.bbc.co.uk/turkce/spor/2013/08/130801_doping_istatistikleri.shtml)). (02 Aralık 2013). Doping Sporunun Doping Karnesi
 18. Barkoukis, V., Lazuras, L., Lucidi, F., & Tsorbatzoudis, H. (2015). Nutritional supplement and doping use in sport: possible underlying social cognitive processes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2
 19. Üstel, L. C. (2005). *Vücut Geliştirme ve Halterde İleri Teknikler*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
 20. Nicholls, A. R., Cope, R. B., Koenen, K., Dumon, D., Theodorou, N. C., Chanal, B., ... & Thompson, M. A. (2017). Children's first experience of taking anabolic-androgenic steroids can occur before their 10th birthday: a systematic review identifying 9 factors that predicted doping among young people. *Frontiers in Psychology*, 8, 1015.
 21. Acarbay, Ş, 1986. *Spor, Sporcu ve Doping*. Milli Eğitim Basımevi, Ankara.
 22. Meinberg, E, 1991, "Spor Etiğinin Temel Gün-cel Sorunları" (Çev: Günay Develi), *Spor Ahla-kı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sem-pozyumu* (Haz: Atilla Erdemli), 27-30. 1991, İstanbul.
 23. Arman, A, 2002. "Dünyada Doping ile Mücadele Eden Kuruluşlar ve Doping'in Tarihçesi", 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kongre Kitabı (Spor Bilimleri Derneği, 2002. (Kemer – Antalya). 349-350.
 24. Öngel, H, B,1997. "Sporda Etik Değerler Açısından Doping", *G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2,2: 68-79, 25- Özbek, O,1999. "Sporda Etik Dışı Davranış Alanları ve Etik İlkeler", *G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4,4:38-50,
 25. Baysaling, Ö, 2000. *Sporda Her Yönüyle Doping*. Umut Matbaacılık, İstanbul "Pres Basım ve Yayın No:15"
 26. San, H, 1991 "Sporda Ahlak, Politika, Felsefe, Psikoloji, Pedagoji ve Sosyoloji Ayrılmaz Bir Bütündür", *Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sem-pozyumu* (Haz: Atilla Erdemli), İstanbul 1991, 199-201.
 27. Şahin, M, 1998. *Spor Ahlakı ve Sorunları*. Kayhan Matbaası, İstanbul, "Evrensel Basım Yayın No:46"
 28. Erkal, M, E, Özbay G, Dursun A,1998. *Sosyolojik Açından Spor*. Eren Ofset, İstanbul, "Der Yayınları No:254"
 29. Ergen, E, 1991. "Spor Ahlakı ve Doping", *Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu* (Haz: Atilla Erdemli), 11-12, 1991. İstanbul.
 30. Başkaya, Ç, 2004 "Doping: Kazanmak Uğruna Ölmek", *Özgür Üniversite Forumu*, Sayı:25, .81-87.
 31. Simson, V, Andrew J, 1994. *Olimpiyatlar, Sahtekârlık ve Mafya*. Güç, Para ve Doping. Çev: Mehmet Harmancı, Şefik Matbaası, İstanbul, "Milliyet Yayınları No:180"

32. Martinkova, I. (2012). Pierre de Coubertin's vision of the role of sport in peaceful internationalism. *Sport in Society*, 15(6), 1-10.
33. Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social-cognitive view*. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall.
34. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of moral thought and action. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp 45-103). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
35. Kuçuradi, İ. (2006). Etik. *Türkiye Felsefe Kurumu, Türk Felsefesi Ya da Simurg Dizisi*. No: 5. Ankara.
36. Boardley, I. D., Grix, J., & Dewar, A. J. (2014). Moral disengagement and associated processes in performance-enhancing drug use: a national qualitative investigation. *Journal of Sports Sciences*, 32(9), 836-844.
37. Boardley, I. D., Grix, J., & Harkin, J. (2015). Doping in team and individual sports: a qualitative investigation of moral disengagement and associated processes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 698-717.
38. Lucidi, F., Grano, C., Leone, L., Lombardo, C., & Pesce, C. (2004). Determinants of the intention to use doping substances: An empirical contribution in a sample of Italian adolescents. *International Journal of Sport Psychology*, 35(2), 133-148.
39. Lucidi, F., Zelli, A., Mallia, L., Grano, C., Russo, P. M., & Violani, C. (2008). The social-cognitive mechanisms regulating adolescents' use of doping substances. *Journal of Sports Sciences*, 26(5), 447-456.
40. Lucidi, F., Zelli, A., & Mallia, L. (2013). The contribution of moral disengagement to adolescents' use of doping substances. *International Journal of Sport Psychology*, 44(6), 493-514.
41. Hodge, K., Hargreaves, E. A., Gerrard, D., & Lonsdale, C. (2013). Psychological mechanisms underlying doping attitudes in sport: Motivation and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(4), 419-432.
42. Angell, M. P., Chester, N., Green, D., Somauroo, J., Whyte, G., & George, K. (2012). Anabolic steroids and cardiovascular risk. *Sports Medicine*, 42(2), 119-134.
43. Goulet, C., Valois, P., Buist, A., & Côté, M. (2010). Predictors of the use of performance-enhancing substances by young athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 20(4), 243-248.
44. Simon, P., Striegel, H., Aust, F., Dietz, K., & Ulrich, R. (2006). Doping in fitness sports: estimated number of unreported cases and individual probability of doping. *Addiction*, 101(11), 1640-1644.
45. Striegel, H., Ulrich, R., & Simon, P. (2010). Randomized response estimates for doping and illicit drug use in elite athletes. *Drug and Alcohol Dependence*, 106(2-3), 230-232.
46. Hartgens, F., & Kuipers, H. (2004). Effects of androgenic-anabolic steroids in athletes. *Sports Medicine*, 34(8), 513-554.

47. Darke, S., Torok, M., & Duflou, J. (2014). Sudden or unnatural deaths involving anabolic-androgenic steroids. *Journal of Forensic Sciences*, 59(4), 1025-1028.
13. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
48. Lindqvist, A. S., Moberg, T., Eriksson, B. O., Ehrnborg, C., Rosén, T., & Fahlke, C. (2013). A retrospective 30-year follow-up study of former Swedish-elite male athletes in power sports with a past anabolic androgenic steroids use: a focus on mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 47(15), 965-969.
49. Finkelstein, J. S., Lee, H., Burnett-Bowie, S. A. M., Pallais, J. C., Yu, E. W., Borges, L. F., ... & Leder, B. Z. (2013). Gonadal steroids and body composition, strength, and sexual function in men. *New England Journal of Medicine*, 369(11), 1011-1022.
50. Fineschi, V., Baroldi, G., Monciotti, F., Reattelli, L. P., & Turillazzi, E. (2001). Anabolic steroid abuse and cardiac sudden death: a pathologic study. *Archives of Pathology & Laboratory Medicine*, 125(2), 253-255.
51. Sullivan, M. L., Martinez, C. M., Gennis, P., & Gallagher, E. J. (1998). The cardiac toxicity of anabolic steroids. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 41(1), 1-15.
52. Pärssinen, M., & Seppälä, T. (2002). Steroid use and long-term health risks in former athletes. *Sports Medicine*, 32(2), 83-94.
53. Wight, J. N., & Salem, D. (1995). Sudden cardiac death and the athlete's heart. *Archives of Internal Medicine*, 155(14), 1473-1480.
54. Dopingün Zararları (D.Z.). <https://www.dunyabulteni.net/haber/ucunda-olum-var-h190397.html>. Erişim Tarihi: 14.03.2022.
55. Christiansen, A. V., & Bojsen-Møller, J. (2012). —Will steroids kill me if I use them once? A qualitative analysis of inquiries submitted to the Danish anti-doping authorities. *Performance Enhancement & Health*, 1(1), 39-47.
56. Henning, A. D., & Dimeo, P. (2018). The new front in the war on doping: Amateur athletes. *International Journal of Drug Policy*, 51, 128-136.
57. van de Ven, K. (2016). *The formation and development of illicit performance and image enhancing drug markets: exploring supply and demand, and control policies in Belgium and the Netherlands* (Doctoral dissertation, Utrecht University).
58. Cooper, C. J., Noakes, T. D., Dunne, T., Lambert, M. I., & Rochford, K. (1996). A high prevalence of abnormal personality traits in chronic users of anabolic-androgenic steroids. *British Journal of Sports Medicine*, 30(3), 246-250.
59. Waddington I, Malcolm D, Roderick M, et al. Drug use in English professional football. *Br J Sports Med* 2005;39: e18.
60. Dascombe BJ, Karunaratna M, Cartoon J, et al. Nutritional supplementation habits and perceptions of elite athletes within a state-based sporting institute. *J Sci Med Sport* 2010; 13:274-80.

Bölüm 5

SPORCULARDA PERFORMANS ÜZERİNE ZİHİN BEDEN TEMELLİ YAKLAŞIMLAR

Mert USTA¹

Ferdi BAŞKURT²

1 Arş. Gör., Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, <https://orcid.org/0000-0002-4143-1267>

2 Prof. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, <https://orcid.org/0000-0002-8997-4172>

1.GİRİŞ

Sporcuda performans, sonucu etkileyebilecek faktörlerle birlikte bir bütün olarak görülmeli ve değerlendirilmelidir. Günümüzde sporcunun, iş üretme yeteneği üzerinde etkili fiziksel ve psikolojik birçok element olduğu bilinmektedir. Bu açıdan sportif performansın ortaya çıkmasındaki tüm olumlu ve olumsuz etkenler sportif iş üretebilme becerisi, üretim kalitesi ve kapasitesinin bileşkesi olarak kabul edilmektedir.

Performansı etkileyen çok faktörlü yapı içerisinde sportif performansı veya başarıyı mükemmel kılmak için sporcuda performansı artıracak müdahaleler önem kazanmaktadır. Bu çalışma ile performansı etkileyebilecek belki de en karmaşık ve değerlendirmesi zor olan psikolojik elementlerin ve eğitim stratejilerinin ortaya koyduğu sonuçların değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Sporcuda Performans

Sporcu için başarı herhangi bir sportif faaliyeti sağlıklı ve yüksek performansla gerçekleştirmesine bağlıdır. Bu amaçla bedensel yeteneklerin, performansın ve performansı artırabilecek müdahalelerin önemi artmaktadır.

Sporcunun performans ve iş üretme yeteneği üzerinde etkili olan fiziksel ve psikolojik birçok mekanizma söz konusudur. Bu sebeptir ki sportif performansı tüm olumlu ve olumsuz etkenlerle birlikte gerçekleşen, sporcunun atletik iş becerisi, üretim kalitesi ve yetisinin birleşimi olarak kabul etmek en doğrusu olacaktır. Ortaya çıkan sportif performansın kompleks yapısının sebebi, sonuca etki eden durumların sayısının çokluğu ve çeşitliliğidir. Bu faktörler, sportif performansı olumlu veya olumsuz etkileyebilirler ve oluşum mekanizmalarına göre içsel ve dışsal faktörler olarak iki grupta incelenebilir.

İçsel faktörler; kısmen kalıtsal olup, zamanla farklılaşabilen faktörlerdir. Genetik yapı, kişinin yaşı, cinsiyeti, anatomik yapısı, zekâ düzeyi, kas iskelet sisteminin durumu, psikolojik durum, otonom ve somatik sinir sistemi farklılıkları, metabolizma düzeyi, enerji kullanım mekanizmaları, organ sistemlerinin durumu, alerji durumu, kas-sinir ileti hızı, kardiyovasküler yapısı bunlara örnek verilebilir. İçsel faktörlerin sporcunun performansı üzerine etkilerini değerlendirmek karmaşıktır.

Dışsal faktörler ise vücut yapısı ile alakalı olmayan ve bu sebeptir ki dolaylı yolla, sportif performansı fiziksel veya psikolojik bileşen yoluyla etkileyen durumlardır. Eksternal faktörler üzerine olan doğal etkimiz, internal faktörlere göre belirgin olarak daha fazladır. Birçok faktörü uygun şartlar ve müdahaleler ile farklılaştırmak ve geliştirmek olasıdır. Bu sebeple sportif performansın artırılması sürecinde dışsal faktörlerde olumlu değişiklikler yapmak daha basit ve daha etkin sonuçlar yaratma potansiyeline sahiptir.

Dışsal faktör içerisinde; hava-zemin sıcaklığı, yaşanılan iklim özellikleri, malzemeler, seyirci, sosyal çevre, arkadaşlık bağları, aile yapısı, ekonomik durum, beslenme tipi, daha önce geçirilen sakatlık durumları, doping kullanma öyküsü, takdir edilme isteği, antrenman- antrenör teknikleri, antrenman niteliği, niceliği, ısınma-soğuma süresi, esneklik gibi fiziksel uygunluk parametreleri, dinlenme aralığı, uyku düzeni ve kalitesi gösterilebilir.

İç ve dışsal faktörlerin her biri sporcuda üst düzeyde performans limitlerine ulaşmayı etkileyebilir. Singer sportif performansın oluşumu için dört boyut tanımlamıştır (Singer, 2001). Bunlar aerobik-anaerobik güç, kuvvet, dayanıklılık ve esneklikten oluşan kondisyon boyutu; koordinasyon süresi, reaksiyon zamanı, kinestetik ve çevikliği içeren yetenek boyutu; fiziksel durum, boy, kilo, motor yetiyi içeren fiziksel boyut ve kişilik özellikleri, gereksinimler, motivasyon, psikolojik özellikleri içeren psikolojik boyuttur (Singer, 2001). Aşağıda sportif performansı etkileyen temel parametreler üzerinde durulmuştur.

Performansı etkileyen belirli parametreler incelendiğinde; kuvvet ve dayanıklılık ile motor becerinin yaşla beraber kararlı bir yapı aldığı bilinmektedir. Yine yaş ile fiziksel ve ruhsal durum ilişkilidir ve sportif performans etkisi büyüktür. Yaş belirli bir sportif aktiviteye katılımın belirleyicisi ve performans ölçütü de olabilir. Örneğin otuzlu yaşlarla beraber sempatik kas tonusunun azalması, laktik asit eşliğinin ve toleransının artması sportif performansın primer belirleyicisi olabilir.

Performans üzerine cinsiyet irdelendiğinde, kadınlar ve erkekler arasında fiziksel vücut kompozisyonu, kas kütlesi, hormonal düzen ve oksijen tüketimi açısından farklılıklar mevcuttur (Korhonen, Mero, & Suominen, 2003; Rickenlund, vd., 2003).

Farklı spor dallarında yarışan sporcularda, birbirinden çok farklı vücut kompozisyonuna sahip oldukları ve bunun da performansla ilişkili olduğu bilinmektedir (Garcia-Gil, vd., 2018; Leone, Lariviere, & Comtois, 2002). Örneğin kaya tırmanıcıları, farklı spor dallarında yarışan sporcular ile karşılaştırıldığında daha düşük kilo ve çok daha düşük vücut yağ yüzdesine sahiplerken, basketbol, futbol, yüzme ve atletizmle uğraşan yarışmacı elit sporcular ise benzer vücut kitle indeksine sahip olmalarına rağmen birbirlerinden farklı yağsız vücut kitlesine ve vücut yağ yüzdesine sahip oldukları ifade edilmiştir (Watts, Joubert, Lish, Mast, & Wilkins, 2003).

Genetik unsurlar da temel olarak, muskuloskeletal sistem yapısını, kas tipi dağılımını, metabolik durumu, akciğer kapasitelerini verimli kullanabilmeyi doğrudan etkilemektedir (Moir, vd., 2019). Dolayısıyla sportif performans üzerine etkilidir. Chiu yaptığı çalışmada göğüs çevresi, kas enzim aktivitesi, kan basıncı, akciğer kapasitesi, reaksiyon zamanı, denge, kas mitokondri sayısı, anaerobik dayanıklılık gibi bazı özellikler orta ve az düzeyde

genetik faktör etkisinde iken; boy, kol uzunluğu, kas büyüklüğü, kas lifi yapısı, kalp büyüklüğü, akciğer hacmi, dinlenme kalp hızı, kas gücü, kas dayanıklılığı, eklem esnekliği, aerobik dayanıklılık gibi özelliklerin büyük oranda genetik yapıdan etkilendiğini ifade etmiştir (Chiu, vd., 2019).

Sportif performansın belirleyicileri olarak vücudun tamir yeteneği de önemlidir. Her türlü sportif faaliyet sırasında, mikro travma hasarının sonucu olarak farklı yaralanmalar oluşmaktadır. Sporcunun hedeflenen performansa ulaşabilmesi için yaralanmaların iyileşme sürecini tamamlaması gerekmektedir. Şayet yenilenme hızı, sonradan oluşacak yaralanmaların hızından daha yavaşsa, bu süreçte sporcuda aşırı kullanım yaralanmaları oluşabilecektir (Ferraresi, Huang, & Hamblin, 2016; Paulsen, Mikkelsen, Raastad, & Peake, 2012).

Vücut, aşırı yüklenme sonrası fonksiyonel cevabı nöral ve endokrin sistemle vermektedir. Bu iki sistem sürekli olarak bir ilişki ve iş birliği içinde faaliyet gösterir. Yapılan çalışmalarda, yüksek total testosteronun ve androstenedionun sporcularda anabolik vücut kompozisyonuna, yüksek kemik dansitesine, düşük vücut yağ oranına sebep olduğu ifade edilmiştir (Huang & Basaria, 2018). Yine bu hormonal profile sahip olan sporcuların, çalışmaya katılan sporcular arasında en yüksek maksimum oksijen tüketimine ve yüksek genel performans değerlerine sahip olduğu ifade edilmiştir.

Sporcudaki performansın belirleyicilerinden biri ise otonom sinir sistemidir. Özellikle antrenmansız bireylerde performans üzerinde daha fazla bir etki oluşturabilirler (Jiménez Morgan & Molina Mora, 2017). Sporcudaki otonom sistemin regülasyonunu sağlayacak müdahaleler sportif performansı da dolaylı olarak artırabilecektir.

İklim ve çevre şartları da sportif performansı etkileyebilir. Fazlaca ultraviyoleye maruz kalma termoregülasyonu bozabilir, gaz alışverişi, periferik damar adaptasyonunu etkileyebilir ya da alkolozu artırabilir. İklim olarak düşünüldüğünde performans üzerine etkiler kısıtlıdır (Carswell, vd., 2018). Ancak çevrenin performans üzerine etkisi daha açıktır.

Performans üzerine etki eden durumların çeşitliliği ve sayılarının fazla olması hem sportif performans bileşenlerinin objektif olarak belirlenmesini, hem de performans parametrelerinin artırılmasını kompleks hale getirmektedir. Bu karmaşık yapıda belki de fiziksel parametrelerden ziyade daha az sıklıkla araştırılan psikolojik durum yatmaktadır. Sahada veya klinikte yapılan ölçüm sonuçları sportif performans sonuçları ile uyum içinde olmayabilir. Ya da stres, motivasyon, inanç veya anksiyete gibi faktörler performansı etkileyebilir. Sportif performansın artırılmasında bu parametreler üzerinde etkili olabilecek uygulamaların kullanılması direkt ve indirekt yollarla sportif başarıyı da artıracaktır.

Sporcudaki performansa etki edecek parametrelerin karmaşık olması bunun değerlendirilmesinde de farklı yaklaşımların ortaya çıkmasını sağlamıştır. Performansın değerlendirilmesinde genel olarak çeşitli fiziksel ve fizyolojik ölçümler ile özel performans testleri kullanılmaktadır. Sporcudaki performansın artırılmasında etkinin incelenmesi de bu testler aracılığı ile yapılmaktadır. Son zamanlarda yapılan çalışmalar sportif başarıyı artırmak için sporcudaki performansı artıracak müdahaleler üzerine odaklanmaktadır. Bu müdahaleler araştırılırken de yukarıda bahsedilen sportif performans belirleyicileri üzerinde odaklanıldığı görülmektedir.

Bu çalışmada fiziksel, kondisyonel ve teknik taktik müdahalelerden ziyade psikolojik ve mental sağlık açısından yapılan müdahalelerin sportif performans parametresi üzerine incelenmesine odaklanılacaktır.

2.2. Zihin Beden Temelli Yaklaşımlar

2.2.1. Bilinçli farkındalık (mindfulness) eğitimi

Farkındalık, dikkatin anlık yaşantılara odaklanılmasını ve içsel duyguların gözlemlenmesini içeren bir zihin-beden pratiğidir. Kökenlerini Doğu'da uygulanan meditasyon pratiklerinden alan farkındalık pratiğinde dikkat; nefeste, beden duygularında ve zihin akışında olmaktadır.

Farkındalık temelde psikoterapötik bir yaklaşım olarak düşünülebilir. Çünkü temel amaç dikkatin istemli şekilde anlık deneyim akışına yönlendirilmesidir. Aynı zamanda mindfulness terimi öznel deneyimlerin kabul edilmesini de kapsamaktadır. Aslında mindfulness şu ana odaklı dikkat, içsel gözlem ve kabullenme bileşenlerini açığa çıkaran bir uygulamadır.

Farkındalık (Mindfulness) temelli terapiler, bilişsel-davranışsal terapiler içerisinde ele alınır. Bundaki en önemli oluşum farkındalığın içerdiği diğer bilişsel yaklaşımlarla aynı değişim mekanizmalarına dayanmasıdır. Üstbiliş, duygu durum düzenleme, dikkati artırma mekanizmaları bunlardan bazılarıdır.

Güncel literatür farkındalığı bilişsel sürecin parçası olarak ele alır. Üstbiliş fonksiyonları ne kadar düzenlenirse kişide ruminatif yani kendine odaklı tekrarlayan düşünme örüntüleri düzelir (Ludwig, Mehl, Schlier, Krkovic, & Lincoln, 2020). Başka bir görüşe göre ise farkındalıkta zihin akışının gözlenmesi sonucu üstbilişsel bir içgörü açığa çıkmaktadır. Böylece düşüncelerin bilinç akışının geçici ürünleri olduğu ve geçeceği temsil etmedikleri kavranabilmektedir (Creswell, 2017).

Farkındalık temelli terapilerin içerdiği etki mekanizmalarından biri de emosyonel düzenlemedir. Farkındalığın duygusal düzenleme açısından olumlu etkileri bulunduğu ve duygusal düzenlemede iyileşme sağladığı ifade edilmektedir (Sipe & Eisendrath, 2012). Bu etki sporculara da gösterilmiş-

tir(Mistretta, vd., 2017). Farkındalığın duygusal düzenleme üzerindeki etkilerine ilişkin farklı bir görüşe göre ise farkındalığın, istenmeyen duyguları kabullenmeyi sağladığı ve olumsuz duygulara karşı tolerans kapasitesini artırdığı ifade edilmektedir(Roemer, vd., 2009).

Farkındalık dikkatin istemli olarak şu ana odaklanmasını içermektedir. Bu nedenle mindfulness terimi içerisinde dikkat, farkındalığın temel bir bileşeni olarak ele alınmıştır. Farkındalığın dikkat, yönelim, odak değiştirme gibi bileşenlerinin farkındalık düzeyi arttıkça geliştiği ifade edilmektedir(Jha, Krompinger, & Baime, 2007). Bu etki sporcularda yaralanma insidansını azaltmada kullanılan etkili bir araç olarak da görülmektedir(W. A. Mohammed, A. Pappous, & D. Sharma, 2018). Yine sporcularda performansı artırmak için uygulanan mindfulness eğitimleri hareketin içinde olmayı, konsantrasyonu ve emosyonel regülasyonu sağlayarak sportif performansına katkı sunabileceği ifade edilmiştir(Jekauc, Kittler, & Schlagheck, 2017).

Yine farkındalık eğitimi ile dikkat sürekli olarak düşünce, duygu, dürtülere, bedensel duyumlara yöneltildiğinde bu duyguların kabullenilmesi artmaktadır. İçsel uyaranlara istemli olarak odaklanma ve kaçınmadan gözlemleme sonucunda, içsel duyumlardan kaynaklanan emosyonel rahatsızlığın da azaldığı düşünülmektedir(Lindsay & Creswell, 2017).

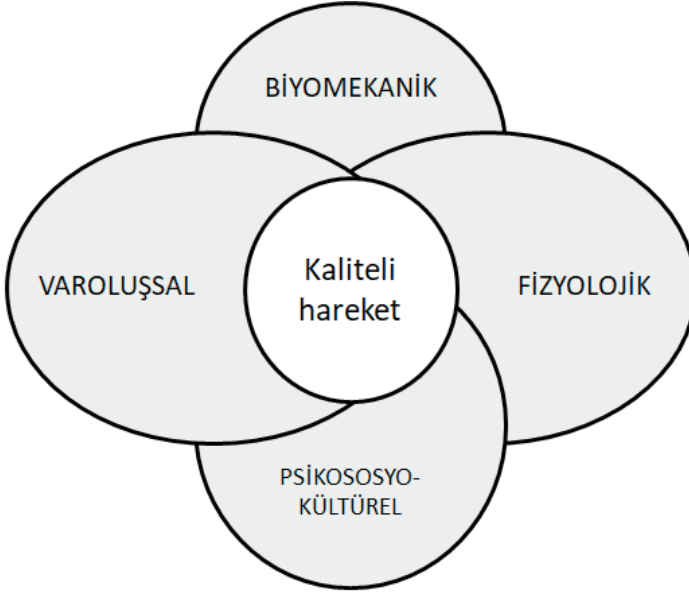
2.2.2. Temel vücut farkındalık terapisi (BAT)

Awareness kelime anlamı olarak farkında olma ve bütünleşme anlamına gelmektedir. Zihin (ruh) ve bedenin bütünleşmesi ve uyumunu ifade etmektedir. Psikolojik problemlerde bozulmuş ruhsal bir sürecin bedensel bir karşılığı olduğu düşünülür ve genellikle kişi bunun farkında olmayabilir. Bu aşamada beden farkındalık eğitimi olması gerekenden farklılaşmış bir ruh ve beden halini biyopsikososyal dokunuşla sağlıklı hale getirme yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Beden farkındalık terapisi fiziksel ve duygusal yönleri ile çalışan bir fizyoterapötik tedavi yöntemidir. Terapinin temel amacı; beden bilincini ve beden imajını artırarak bireyin kendisine, çevresine, öteki kişilere bir bütün olarak içinde yaşadığı dünyaya ilişkin farkındalığını artırmaktır.

Beden farkındalık terapisi yöntemi Feldenkrais, Alexander tekniği gibi batılı hareket uygulama ve Avrupa hareket gelenekleri (Grindler ve Selver), dans (Graham ve Laban) ve tiyatro (Stanislavski) gibi dışavurumcu sanatlardan esinlenmiştir. Bedene yönelik psikoterapiler (Jung, Reich ve Lowen) ve Doğudan Zen meditasyon ve Tai-chi Chuan (Tai-chi) önemli ilham kaynağıdır. Tai chi başlangıç egzersizlerinden geliştirilmiş ve aynı ilkeleri takip etme eğilimindedir. Fransız psikoterapist J. Dropsy, bahsedilen gelenekleri sentezlemiş, İsveç’li bir fizyoterapist Roxendal ise bu sentezlenen yöntemi ilk kez kullanmıştır. Yöntem temelde hareket kalitesi ve farkındalığını artırmaya yö-

neliktir. Bu yönteme göre hareket kalitesini oluşturan dört temel komponent vardır(Skjaerven, Kristoffersen, & Gard, 2008): biyomekaniksel, fizyolojik, psiko-sosyokültürel ve varoluşsal komponent. Bireyden biyomekaniksel açıdan postüral stabilitesi tam, hareketin şekil ve yol açısından kusursuz olması beklenir. Ancak bu yetersizdir. Harekette merkezileşme, akış ritim ve esneklik gibi fizyolojik komponentler de tam olmalıdır. Daha sonra harekete niyet katılmalı, emosyonel durum kontrol edilmelidir. Son olarak hareketin varoluşsal komponentleri birey tarafından özümsemelidir. Hareketin kalitesinin artırılması direkt olarak farkındalığın arttığını gösterir(Montero, 2010).



Şekil 1. Hareket kalitesi modeli (Skjaerven, vd., 2008)

BAT yöntemi insan olmanın fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve varoluşsal yönleri olarak düşünülen insan hareketine bütüncül yaklaşımı temsil eder. Dengeyi ve beden-zihin bütünlüğünü geliştirmek için hareketi, nefesi ve farkındalığı kullanır. Bedenle daha iyi iletişim kurma, bedenin sahip olma duygusunu artırma, hareketin koordinasyonunu, zihinsel olarak mevcut olma veya dikkatli olma yeteneğini (mindfulness) artırmak hedeflenir. Bu amaçla:

1. Zemin algısının restorasyonu: Her hareketin başlangıç noktası vardır. Düzgün ağırlık aktarmanın sağlanması, hareket koordinasyonunun farkındalığı gereklidir. Yer çekiminden faydalanılarak geliştirilen egzersizler kullanılır. Beden taraması, yıldız germe, nefesle koordine açma kapama reaksiyonu bu amaçla yapılan egzersizlerden bazılarıdır.

2. Vücudun orta hattı ve merkezileşmeyi öğretme: Gergin olamayan bir vücutta ayakta durmak kişiyi yormaz. Ancak bir bölge kasları çok gerginse ağırlık merkezi değişmiş ve enerji tüketimini artırmıştır. Hareketin temel bölgesi solar plexus merkezidir. Periferdeki tüm hareket merkezden açığa çıkar. Merkezle koordine olamayan kişilerin hareketi hep periferde ve sert olarak görülür. Merkez ile ne kadar bağlantı kurulursa hareketler o kadar kaliteli açığa çıkar.

3. Üst ve alt gövde arasındaki koordinasyonu artırmak: Alt gövde; bacaklar ve pelvis, üst gövde; baş, boyun, kollar ve göğsü temsil etmektedir. Bunlar arasındaki koordinasyon ve nefes ile hareketin bütünleştirilmesi önemlidir.

4. Solunumun restorasyonu: Nefes kendi ritmine sahiptir. Kişi nefesini tuttuğunda ya da düzensizleştğinde hareketin kalitesi de bozulur. Hareket ne zaman nefes ile bütünleşirse harekette o kadar serbestlik olur. Aynı zamanda solunum kaslarının gövde ve alt ekstremitte kasları ile direkt bağlantısı vardır. Solunumu kullanarak bu bölgeleri de açmak veya tedavi etmek mümkündür.

5. Vücudun sınırlarını tanımak: Bireyin stabilite sınırlarını keşfetmesini sağlamak, bedeni ile ilgili farkındalığını artıracaktır.

2.2.3. Meditasyon

Farkındalık uygulamalarının birçoğu bir çeşit meditasyon içerir. Meditasyon başlığı altında farkındalık ve konsantrasyon üzerine odaklanılır. Dikkatin belirli bir yöne veya nefes gibi bedensel farkındalığın hissedildiği alanlara verilmesi amaçlanır. Meditasyonun etkin olması odağı fark etme ve gözlemlene kabiliyetiyle birlikte olasıdır. Meditasyon sırasında nefes anahtardır. Çünkü nefes beden ile zihin arasında köprü görevi görür. Zihni dağıtan her durum o ana dönmeyi sağlar. Meditasyon, biliş, duygusal algı, duygulanım, hormonlar ve otonomik aktivitedeki değişiklikleri içeren karmaşık bir zihinsel süreçtir. Meditasyon, stres yönetimi için psikoterapide ve tıbbi uygulamalar içerisinde çeşitli fiziksel ve zihinsel bozukluklarda sıklıkla kullanılmaktadır (Newberg & Iversen, 2003).

2.2.4. Qigong, tai-chi ve yoga eğitimi

Qigong, Tai-chi, ve yoga birer beden zihin temelli yaklaşım olarak ele alınmalıdır. Konsantrasyon isteyen hareketlerin nefes ile kombine olarak yapılması kasları gevşeterek kişideki stres düzeyini azaltmaktadır. Gerek stres ve depresyon gibi patolojiler özelinde, gerek sporcular gibi özel popülasyonlarda otonomik sistemi regüle ettiği, denge parametrelerini geliştirdiği ifade edilmektedir (Wong & Lan, 2008). Bu egzersizlerin yavaş yapılması, denge isteyen hareketler olması, solunumu kullanması farkındalığın da artmasını sağlamaktadır (Jahnke, Larkey, Rogers, Etnier, & Lin, 2010). Vücudun bir parçası bile diğerlerini takip etmediğinde, vücut bir bütün olarak hareket etmez. Vücut hizalama ve hareketin Tai Chi ilkeleri kullanıldığında, aşırı gergin-

likten kurtularak daha az enerji ile daha fazla güç elde edilebilir. Bu durum hareketi iyileştirir ve performansı olumsuz yönde etkileyen ekstra gerilimin nerede olduğunu anlamaya olanak tanır. Tai Chi ayrıca odaklanma, zihinsel esneklik ve uzayda vücudun farkındalığını geliştirir ve böylece zihin-beden tepki verme süresini iyileştirebilir.

Çalışmalar yoga ile solunum egzersizlerinin barorefleks duyarlılığını artırarak kalp atım hızı ve debisini azalttığını ifade etmektedir(Anasuya, Deepak, & Jaryal, 2020). Barorefleks sempatik ve parasempatik sistem arasındaki dengeyi göstermektedir. Bu duyarlılığın artması otonomik regülasyonu gösterir(Anasuya, vd., 2020). Stres gibi kompleks elementler barorefleks patoloji gibi otonom bozukluklara da yol açabilir(Incognito, vd., 2019). Yoganın parasempatik sistemi aktive ederek otonom sistemi regüle ettiği düşünülürse stres azaltıcı bir uygulama olarak kullanılabilirdiği düşünülmelidir.

2.2.5. İmgeleme ve zihinsel antrenman

İmajinasyon ya da zihinsel antrenman gerçekleştirilecek hareketin olmayan duyuşsal inputları kullanarak ve nörofizyolojik süreçleri aktive ederek hayal etmesidir. Buradaki amaç; olmayan duyuşsal inputları oluşturarak beyinde yeni bir yapılanma sağlamaktır. Bu sürecin mekanizması tam olarak bilinmese de hayal edilerek oluşturulan duyuşsal inputun beyinde komşu duyuşsal ve motor korteks arasındaki bağlantıyı güçlendirerek motor yanıtı beslediği düşünülmektedir.

Sporcu performansını artırmak için tercih edilen yöntemlerden birisi olarak gösterilen zihinsel antrenman fiziksel aktivitenin gerçekleşmediği pasif bir öğrenme sürecini ifade eder. Diğer bir deyişle zihinsel antrenman, fiziksel aktivitesiz öğrenme sürecini ifade eder. Bu durum müsabakaya veya antrenmana hazırlık evresinde tercih edilebilir. Spor psikologları ise zihinsel antrenmanı; zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık olarak iki şekilde ele almıştır. Zihinsel uygulama; daha çok zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması şeklinde ifade edilirken zihinsel hazırlık; performans gelişimini amaçlayan çeşitli stratejilerin uygulandığı performans öncesi zihinsel hazırlık olarak tanımlanmıştır (Akalan, 2008).

Sporcularda zihinsel antrenmanın genel olarak performansın yükseltilmesinde kullanıldığı ve verimi artırdığı söylenebilir. Bunun yanı sıra zihinsel antrenman sporcularda performansı etkileyen olumsuz davranış biçimlerinin değiştirilmesine katkı sunabilir. Birçok sporcu tarafından karşılaşılan problemlerin (kaygı, konsantre olamama, gevşeyememe ve baskı gibi) nasıl tanımlanması gerektiğini ve bu doğrultuda performansı düzeltmeyi amaçlayan düzenli uygulamalar hakkında bilgi verebilir.

2.3. Sporcularda Performans Üzerine Zihin Beden Temelli Yaklaşımlar

Sporcularda uygulanmakta olan farkındalık eğitim programları özel olarak isimlendirildiği görülmektedir. Her program temelde farkındalık, meditasyon, dikkatin ve konsantrasyonun hedefe verilmesi, duygudurum kontrolü ve bedensel varoluşu içermektedir. Bu programlar “Mindfulness Sportif Farkındalık Geliştirme Programı (MSPE)”, “Spor İçin Farkındalık-Meditasyon Eğitimi (NMTS)” ve “Farkındalık Kabul Bağlılığı Programı (MAC)” dır. Sportif performans geliştirme programı meditasyon ve yoga gibi disiplinleri kullanarak ve farkındalık pratikleriyle günlük yaşam ve spor arasında bir köprü kurar. Bu program aynı zamanda sporcuda duygu ve düşüncelerin yargılanmasını sağlayarak hem kendi hem de takım arkadaşları arasında kabul yeteneğini artırır. Farkındalık kabul bağlılığı gibi programlar ise temelinde rekabet öncesinde ve sırasında sporcunun beden olanaklarının kabulünü sağlayarak daha gerçekçi hedefler çizmesini sağlayabilir(Worthen & Luiselli, 2016).

Temelde üç programı hedef alan çalışmalar sporcuda genel farkındalığı artırdığı ve sporla ilgili sorunları azaltarak performans üzerinde olumlu etkileri olduğunu ifade etmektedir. Sporcuların stres düzeyinin azaltılması ve hareketteki akış deneyimlerinin artması bunlardan biridir. Uzun mesafe koşucularında yapılan bir çalışmada dört haftalık bir mindfulness temelli eğitimin sporcuların farkındalık düzeylerini artırdığı, sporla ilgili anksiyete ve mükemmeliyetçi duyguları azalttığı rapor edilmiştir. Aynı çalışma koşucularında bu durumun sportif performansta anlamlı etki oluşturmadığını da ifade etmektedir. Bu çalışma mindfulness sportif performans geliştirme programının sporcularda sporla ilgili stres ve mükemmeliyetçi duyguların regüle edilmesinde psikolojik bir eğitim aracı olabileceğini göstermektedir(Petrillo, Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009).

Farkındalık kabul bağlılığı programıyla sporcularda yürütülen bir çalışmada ise geleneksel bir psikolojik müdahaleye kıyasla zihin beden temelli yaklaşımlarla antrenörlerden alınan sportif performans puanlarının arttığı ifade edilmiştir(Knowles, 2013). Farkındalık kabul bağlılığı programının yine sporcuda yapılan faaliyetten alınan zevki artırdığı, stres düzeyini azalttığı bu yolla da sportif performans üzerinde olumlu etkileri olduğu kanıtlanmıştır (Worthen & Luiselli, 2016). Aynı çalışma içerisinde bayan voleybolcularda ve futbolcularda zihin beden temelli yaklaşımların hem içsel hem de dışsal duyguların kabulü üzerinde yoğunlaşma sağladığı ifade edilmiştir. Bu duygu durum üzerindeki kontrol kaybının azalması sporcuların zihninin dağılmasına, konsantrasyon kaybına ve bu yolla performansta azalmaya yol açabileceği ifade edilmiştir. Bu tür zihin beden temelli yaklaşımların etkisi indirekt yollarla bu şekilde ortaya çıkmaktadır. Çalışma sporcularda dikkat yeteneğinin artırılmasının bir yolu olarak zihin beden temelli yaklaşımları önermektedir. Bu yaklaşımlar içerisinde sporcunun beden bilincini kazan-

maya teşvik etmek için vücut taraması, duyuların vücuda odaklanması ve meditasyon yer almaktadır. Bu parametrelerin gevşeme üzerinde dolaylı olarak etki etmesi de kassal gerginliği azaltarak özellikle katı sporlarda sportif performansı artırabilir.

Sporcularda uygulanan zihin beden temelli yaklaşımların bir etkisi olarak da hareketin ve bedenin kabulü yer almaktadır. Kendi farkındalığının azalması sporcuda performans açısından olumsuz bir durum oluşturabilir. Sporcu kendini küçümseyebilir ya da olması gerekenden daha fazla beklenti içinde olmasına neden olabilir. Bu müdahalelerin sporcuda regüle edildiği ve özellikle antrenörlerin bu eğitimleri bir zihin çalışması olarak görmele-ri gereklidir. Farkındalık teorilerine göre değişim kabulü takip eder. Ancak değişim, geleneksel bilişsel davranışçı terapilerden farklıdır. Düşünceyi değiştirmek yerine bireyler farkındalık uygulaması yoluyla düşünceleriyle olan ilişkilerini değiştirmektedir.

Ancak çalışmalar farkındalık temelli programların sportif performansını artırabileceğini gösterse de bunun ilkeleri ile nasıl ve ne zaman uygulanması gerektiğiyle ilgili soru işaretleri devam etmektedir. Ayrıca performans ile zihin beden temelli bu uygulamaların sportif performans açısından sporcu tarafından algılanması, programı da kabul etmelerini sağlayabilecektir.

Çalışmalar zihin beden temelli yaklaşımların odaklanmayı ve konsantrasyonu artırdığını gösterse de performans üzerinde nasıl etkili olduğunu tam olarak açıklayamamaktadır. Örneğin zihin, uzun mesafe koşucuları gibi tekrarlayan aktivitelerde sıklıkla gezinir. Yani zihin bedenden uzaktır. Bu etki de sporcunun göreve odaklanması hatta nefes koordinasyonunu bozar. Sonuç olarak sporcu odağını kaybeder. Bu yüzden çalışmalar sporcunun fiziksel eğitimin yanında mutlaka zihin beden temelli yaklaşımlar gibi mental eğitim programlarına dahil edilmesi gerekliliğini vurgulanmaktadır(Petrillo, vd., 2009).

Farkındalık müdahalelerinin stres bozukluğu yaşayan birçok popülasyonda etkin bulunduğu gösterilmiştir. Bu etkiler sporcuda da gösterilmiştir(Noetel, Ciarrochi, Van Zanden, & Lonsdale, 2017). Düzenli olarak stres ve endişe yaşayan bu popülasyonda etkin olması performans üzerinde de olumlu etkiler açığa çıkaracaktır. Farkındalık eğitimini kullanan stres yönetimi müdahaleleri, birçok stres riskini önleyebilir veya azaltabilir. Hatta sporcuda performansı olumsuz etkileyebilecek çeşitli alışkanlıkların önlenmesinde dolaylı olarak etki gösterebilir. Çalışmalar sporcuda stresi azaltmada mindfulnesin etkilerini objektif olarak ortaya koymaktadır(Mehrsafar, vd., 2019). Moen ve arkadaşları sporcuda gereksiz stresin en aza indirilmesinin sportif performans belirleyicisi olduğunu doğrulamaktadır(Moen, Federici, & Abrahamsen, 2015). Farkındalık, sporcuların karşılaştıkları stresleri kabul etmelerine yardımcı olabilir. Böylece stresin sonucu hakkın-

da ruminasyonu veya endişeyi önler. Ayrıca stres üzerinde kontrol duygusu odaklanmayı da artırır. Zihin beden temelli yaklaşımlar sporcuda stresin ortaya çıkaracağı tükenmişlik için de kullanılabilir potansiyel bir araçtır (Birrer, Röthlin, & Morgan, 2012). Yine sporcularda mindfulness ve meditasyon eğitiminin emosyonel durumu düzelttiği, pesimistik düşünceleri azaltarak performansı olumlu etkileyebileceği ifade edilmiştir (Rivera, Quintana, & Rincón, 2011).

Ağrı ya da ciddi yaralanma sonrası görülen semptomlarda sporcu bu duyularını azaltmanın yollarını arar. Ağrının da bedenin ürettiği bir duyum olarak beyne öğretilmesi ya da meditasyon ile hafifletilmesi kişide duygusal tepki olmadan acıyla yüzleşme yeteneğini artırır. Mindfulness temelli müdahalelerin sporcuda mental sağlığı ve ağrıyı hafiflettiğini gösteren çalışmalar (Warhel Asim Mohammed, Athanasios Pappous, & Dinkar Sharma, 2018) olsa da ağrıdaki azalmanın performans ile ilişkisini gösteren çalışmalara rastlanılmamıştır.

Ağrı gibi uyku da sportif performans belirleyicisi olarak tanımlanmıştır. Zihin beden temelli uygulamaların uyku kalitesini artırdığı ifade edilmektedir (Simpson, Gibbs, & Matheson, 2017). Bu durum performans üzerinde olumlu etkiler oluşturabilir.

İmgeleme ile ilgili yapılan çalışmalarda imgelemenin, sporcunun performansı artırmak için zihinsel bir antrenman olarak uygulanması gerektiği vurgulanmaktadır (Erdoğan, 2014). Müdahaleler mutlaka fiziksel antrenmanla birlikte uygulanmalıdır. Çoğu çalışma performans öncesi uygulasa da bunun yeterli olmayacağını ifade etmektedir (Beauchamp, Bray, & Albinson, 2002). Ayrıca imgeleme veya zihinde hareketi düşünme, hareketin kalitesini de artırmaktadır. Sporcuda imgelemenin emosyonel durumu regüle ettiğine dair çalışmalar da vardır (Devonport, 2006).

3. SONUÇ

Sportif performansı veya başarıyı mükemmel kılmak için sporcuda performansı artıracak müdahaleler önem kazanmaktadır. Performansı etkileyebilecek belki de en karmaşık ve değerlendirmesi zor olan psikolojik elementlerin ve eğitim stratejilerinin ortaya koyduğu sonuçlar zihin beden temelli yaklaşımların sportif performans için faydalı olduğunu göstermektedir.

Zihin beden temelli yaklaşımların sporcuda bedensel farkındalık düzeyini artırdığı, hareketin akış ve kalitesini artırdığı, odaklanma ve olumsuz duygu durum üzerinde etkili olduğunu bu yollarla da atletik performans üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, farkındalık eğitiminin atletik performans üzerindeki sonuçları için daha fazla araştırmaya da ihtiyaç vardır. Kimin ya da hangi spor branşlarında daha uygun olduğu ya da spora en iyi nasıl uygulanabileceği

ve ne zaman amaçlanacağı net değildir. Ayrıca çalışmalar sportif eğitimin bir parçası olarak değil belirli bir dönem için uygulandığı görölmektedir. Dolayısıyla etkinin daha net görülmesi için uzun eğitim programlarına ihtiyaç vardır. Çalışmalar genellikle 4-24 hafta arasında olduğu görölmektedir. Bu süre biyopsikososyal modelin test edilmesi için yeterli değildir. Farkındalık eğitimlerinin performans üzerine etkilerinin net olarak ortaya konması için daha fazla randomize kontrollü çalışmaya ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans” Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.
- Anasuya, B., Deepak, K. K., & Jaryal, A. K. (2020). Autonomic Tone and Baroreflex Sensitivity during 70° Head-up Tilt in Yoga Practitioners. *Int J Yoga*, 13(3), 200-206. doi:10.4103/ijoy.IJOY_29_20
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., & Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *J Sports Sci*, 20(9), 697-705. doi:10.1080/026404102320219400
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, 3. doi:10.1007/s12671-012-0109-2
- Carswell, A. T., Oliver, S. J., Wentz, L. M., Kashi, D. S., Roberts, R., Tang, J. C. Y., . . . Walsh, N. P. (2018). Influence of Vitamin D Supplementation by Sunlight or Oral D3 on Exercise Performance. *Med Sci Sports Exerc*, 50(12), 2555-2564. doi:10.1249/mss.0000000000001721
- Chiu, Y. H., Lai, J. I., Tseng, C. Y., Wang, S. H., Li, L. H., Kao, W. F., . . . Hsieh, C. Y. (2019). Impact of angiotension I converting enzyme gene I/D polymorphism on running performance, lipid, and biochemical parameters in ultra-marathoners. *Medicine (Baltimore)*, 98(29), e16476. doi:10.1097/md.00000000000016476
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annu Rev Psychol*, 68, 491-516. doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Devonport, T. J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *J Sports Sci Med*, 5(Cssi), 99-107.
- Erdoğan, N. (2014). Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma. *International journal of Science Culture and Sport*, 2, 194-194. doi:10.14486/IJSCS89
- Ferraresi, C., Huang, Y. Y., & Hamblin, M. R. (2016). Photobiomodulation in human muscle tissue: an advantage in sports performance? *J Biophotonics*, 9(11-12), 1273-1299. doi:10.1002/jbio.201600176
- Garcia-Gil, M., Torres-Unda, J., Esain, I., Duñabeitia, I., Gil, S. M., Gil, J., & Irazusta, J. (2018). Anthropometric Parameters, Age, and Agility as Performance Predictors in Elite Female Basketball Players. *J Strength Cond Res*, 32(6), 1723-1730. doi:10.1519/jsc.0000000000002043
- Huang, G., & Basaria, S. (2018). Do anabolic-androgenic steroids have performance-enhancing effects in female athletes? *Mol Cell Endocrinol*, 464, 56-64. doi:10.1016/j.mce.2017.07.010
- Incognito, A. V., Duplea, S. G., Lee, J. B., Sussman, J., Shepherd, A. D., Doherty, C. J., . . . Millar, P. J. (2019). Arterial baroreflex regulation of muscle sympathetic nerve

activity at rest and during stress. *J Physiol*, 597(18), 4729-4741. doi:10.1113/jp278376

- Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., & Lin, F. (2010). A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *Am J Health Promot*, 24(6), e1-e25. doi:10.4278/ajhp.081013-LIT-248
- Jekauc, D., Kittler, C., & Schlagheck, M. (2017). Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention for Athletes. *Psychology*, 08, 1-13. doi:10.4236/psych.2017.81001
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies sub-systems of attention. *Cogn Affect Behav Neurosci*, 7(2), 109-119. doi:10.3758/cabn.7.2.109
- Jiménez Morgan, S., & Molina Mora, J. A. (2017). Effect of Heart Rate Variability Bio-feedback on Sport Performance, a Systematic Review. *Appl Psychophysiol Bio-feedback*, 42(3), 235-245. doi:10.1007/s10484-017-9364-2
- Knowles, Z. (2013). A Preliminary Investigation Into the Effect of Yoga Practice on Mindfulness and Flow in Elite Youth Swimmers. *Sport Psychologist*, 27, 349. doi:10.1123/tsp.27.4.349
- Korhonen, M. T., Mero, A., & Suominen, H. (2003). Age-related differences in 100-m sprint performance in male and female master runners. *Med Sci Sports Exerc*, 35(8), 1419-1428. doi:10.1249/01.Mss.0000079080.15333.Ca
- Leone, M., Lariviere, G., & Comtois, A. S. (2002). Discriminant analysis of anthropometric and biomotor variables among elite adolescent female athletes in four sports. *J Sports Sci*, 20(6), 443-449. doi:10.1080/02640410252925116
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clin Psychol Rev*, 51, 48-59. doi:10.1016/j.cpr.2016.10.011
- Ludwig, L., Mehl, S., Schlier, B., Krkovic, K., & Lincoln, T. M. (2020). Awareness and rumination moderate the affective pathway to paranoia in daily life. *Schizophr Res*, 216, 161-167. doi:10.1016/j.schres.2019.12.007
- Mehrsafar, A. H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J. C. J., Moosakhani, A., & Zadeh, A. M. (2019). The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. *Physiol Behav*, 210, 112655. doi:10.1016/j.physbeh.2019.112655
- Mistretta, E. G., Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., Kaufman, K. A., & Hoyer, D. (2017). Collegiate Athletes' Expectations and Experiences with Mindful Sport Performance Enhancement. *J Clin Sport Psychol*, 11(3), 201-221. doi:10.1123/jcsp.2016-0043
- Moen, F., Federici, R., & Abrahamsen, F. (2015). Examining possible relationships between mindfulness, stress, school- and sport performances and athlete burnout. 9, 3-19.
- Mohammed, W. A., Pappous, A., & Sharma, D. (2018). Effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in Increasing Pain Tolerance and Improving the

Mental Health of Injured Athletes. *Frontiers in psychology*, 9, 722. doi:10.3389/fpsyg.2018.00722

Mohammed, W. A., Pappous, A., & Sharma, D. (2018). Effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in Increasing Pain Tolerance and Improving the Mental Health of Injured Athletes. *Frontiers in psychology*, 9, 722-722. doi:10.3389/fpsyg.2018.00722

Moir, H. J., Kemp, R., Folkerts, D., Spendiff, O., Pavlidis, C., & Opara, E. (2019). Genes and Elite Marathon Running Performance: A Systematic Review. *J Sports Sci Med*, 18(3), 559-568.

Montero, B. (2010). Does Bodily Awareness Interfere with Highly Skilled Movement? *Inquiry-an Interdisciplinary Journal of Philosophy*, 53, 105-122. doi:10.1080/00201741003612138

Newberg, A. B., & Iversen, J. (2003). The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. *Med Hypotheses*, 61(2), 282-291. doi:10.1016/s0306-9877(03)00175-0

Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2017). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12, 1-37. doi:10.1080/1750984X.2017.1387803

Paulsen, G., Mikkelsen, U. R., Raastad, T., & Peake, J. M. (2012). Leucocytes, cytokines and satellite cells: what role do they play in muscle damage and regeneration following eccentric exercise? *Exerc Immunol Rev*, 18, 42-97.

Petrillo, L., Kaufman, K., Glass, C., & Arnkoff, D. (2009). Mindfulness for Long-Distance Runners: An Open Trial Using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 357-376. doi:10.1123/jcsp.3.4.357

Rickenlund, A., Carlström, K., Ekblom, B., Brismar, T. B., von Schoultz, B., & Hirschberg, A. L. (2003). Hyperandrogenicity is an alternative mechanism underlying oligomenorrhea or amenorrhea in female athletes and may improve physical performance. *Fertil Steril*, 79(4), 947-955. doi:10.1016/s0015-0282(02)04850-1

Rivera, O., Quintana, M., & Rincón, M. (2011). Effects of Mindfulness on sport, exercise and physical activity: a systematic review.

Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behav Ther*, 40(2), 142-154. doi:10.1016/j.beth.2008.04.001

Simpson, N. S., Gibbs, E. L., & Matheson, G. O. (2017). Optimizing sleep to maximize performance: implications and recommendations for elite athletes. *Scand J Med Sci Sports*, 27(3), 266-274. doi:10.1111/sms.12703

Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (2001). *Handbook of sport psychology* (2nd ed.).

- Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *Can J Psychiatry*, 57(2), 63-69. doi:10.1177/070674371205700202
- Skjaerven, L. H., Kristoffersen, K., & Gard, G. (2008). An eye for movement quality: a phenomenological study of movement quality reflecting a group of physiotherapists' understanding of the phenomenon. *Physiother Theory Pract*, 24(1), 13-27. doi:10.1080/01460860701378042
- Watts, P. B., Joubert, L. M., Lish, A. K., Mast, J. D., & Wilkins, B. (2003). Anthropometry of young competitive sport rock climbers. *Br J Sports Med*, 37(5), 420-424. doi:10.1136/bjism.37.5.420
- Wong, A., & Lan, C. (2008). Tai Chi and Balance Control. *Medicine and sport science*, 52, 115-123. doi:10.1159/000134291
- Worthen, D., & Luiselli, J. (2016). Attitudes and Opinions of Female High School Athletes About Sports-Focused Mindfulness Training and Practices. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10, 177-191. doi:10.1123/jcsp.2016-0005

Bölüm 6

SPOR İLE DAHA FAZLA SOSYAL İÇERME, DAHA AZ AYRIMCILIK

Eda ADATEPE^{1}*

¹ Dr. Öğr. Üyesi, <https://orcid.org/0000-0003-1254-9300>, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt/
TÜRKİYE

Giriş

Küreselleşmenin neredeyse tüm etkilerinin hissedildiği, toplumlar arası kültürel sınırların da kalmaya başladığı ve insan çeşitliliğinin görünür hale geldiği bir çağdayız. Bununla birlikte, bu eğilim paralelinde, her ne kadar toplumların kültürleri ve kimlikleri yeniden vurgulanıyor olsa da (Friedman, 2000), bazen bu durumlar ideolojik aşırılığa ve düşmanlığa dönüşebilmektedir. Bu yüzden, sosyal içerme ve hoşgörünün değeri daha da önem kazanmaktadır.

Sporun kültürel bir fenomen olarak, insanları, kültürleri ve ulusları bir araya getirme potansiyeline sahip olduğu, toplumsallaşmayı, toplumsal dayanışmayı teşvik edebildiği ve toplumsal kimliklerin iletilebildiği bir alan olması konusunda alan yazında genel bir uzlaşma vardır (Bailey, 2005; Fraser-Thomas, Cote ve Deakin, 2005; Kelly, 2011; Paylor, 2010; Williams ve Streatan, 2006). Gerçekten, her bireyin kendinden bir şeyler bulduğu veya hissettiği bu sosyal alan, sosyal içerme gücüne de sahiptir. Bu bağlamda, spor etkinliklerine katılmak veya bu alanlarda yer almak ırkçılık, ayrımcılık ve sosyal dışlanma ile baş çıkarken, bireylerin çeşitliliği kabul ettiği, karşılıklı saygının teşvik edildiği ideal platformlar olabilir.

Sporun sadece zevk almaya odaklanmak yerine, gençlere spor aracılığıyla sosyal tutum ve değerleri öğretmek, fiziksel faydalar elde edebilmeyi sağlamak ve ömür boyu spora teşvik edebilmek daha önemli görülmektedir. Son zamanlarda, stadyumlarda şiddet içeren davranışlarda önemli bir artış, insanları aşağılayan ırkçı ve yabancı düşmanı tutumları, holiganizm, doping, yolsuzluk, hile, şike, politik müdahale ve büyük iş dünyasının, medyanın, sponsorların vb. yapıların etkisi gözlemlenmektedir (Patsantaras, 2008).

Bu konuya bir örnek ile giriş yapmanın etkili olabileceği düşünülmektedir. Sosyal içerme kavramı ile de ilişkilendirilmiş olan spor, ırkçılık, nefret söylemleri gibi ayrımcılık türlerinin azaltılmasına katkı sağladığı görülmüştür. Stanford Üniversitesi, Göçmenlik Politikası Laboratuvarı tarafından yapılan çalışmada, İngiltere Premier Lig’de Mısır’lı Müslüman futbolcu Mohamed Salah’ın Liverpool Futbol Kulübü ile anlaşması sonrası bu tür ayrımcılık içeren suçlarda %18.9 oranında düşüş olduğu rapor edilmiştir. Bunun yanında, diğer suç türlerinde ise benzer bir etkinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Dahası, Liverpool taraftarları diğer üst düzey İngiliz futbol kulüplerinin taraftarları ile kıyaslandığında, Müslüman karşıtı tweet gönderme oranlarının yarı yarıya azaldığı da bildirilmiştir (Alrababa’h, Marble, Mousa ve Siegel, 2019).

Bu çalışmada sosyal içerme (sosyal kapsayıcılık), her türlü ayrımcılık, sosyal içerme ve her türlü ayrımcılık karşıtı çabalarda sporun yeri, ulusal-uluslararası spor politika belgelerinde sosyal içerme ve her türlü ayrımcılığa karşı mücadele ve bu konulara dair iyi uygulama örneklerine yer vermektedir.

Sosyal İçerme (Sosyal Kapsayıcılık)

Toplumda dışlanma riski taşıyan bireylerin, ekonomik, sosyal ve kültürel yaşama tam anlamıyla katılımlarını sağlamak ve yaşadıkları toplumun kabul ettiği yaşam standardı ve refahı elde etmelerine yardımcı olan bir süreçtir. Bu süreç, daha fazla karar alma ve temel haklara erişim konularında daha etkin bir rol oynamalarını sağlar (EC, 2004). Buradaki asıl amaç, bireylerin ekonomik, kültürel, sosyal, yasal ve siyasi süreçler gibi farklı sosyal yaşam alanlarına katılımlarında önlerine çıkan yapısal engelleri belirlemek ve ortadan kaldırmaktır. Sosyal içerme kavramı, eşitsizliklerin çözümü ve etkilerinin azaltılması için yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Gökbayrak, 2015).

Sosyal içerme, “*herkes için toplum yaratma süreci*” nde yoksulluk ve sosyal dışlanma ile mücadele etme olarak anlaşılmaktadır (BM, 2010). Avrupa Birliği’nde sosyal içerme, “*ekonomik, sosyal ve kültürel hayata tam katılımları ve yaşadıkları toplumda normal olarak kabul edilen yaşam ve refah standardına kavuşmaları için gerekli olan fırsat ve kaynakları kazanmalarını sağlayan bir süreç*” olarak tanımlanmaktadır (EIGE, 2014). Sosyal içermedeki bu çok boyutlu yaklaşım, sadece ekonomik kaynaklar, istihdam, sağlık, eğitim, adalet, barınma, sivil haklar, güvenlik, refah, bilgi ve iletişim, mobilite, siyasal katılım, eğlence ve kültür gibi diğer kamu hizmetlerine ekonomik erişime ek olarak diğer boyutların da göz önünde bulundurulmasını gerekli kılmaktadır (BM, 2010).

Sosyal içerme terimi, dünya toplumlarında hem geçerli hem de evrensel olan konuları içeren, daha çok artan eşitsizlik, sosyal adaletsizlik, yoksullukla ilişkili sorunlar dizisinin özeti olarak kullanılmaktadır (Bailey, 2008; Freiler, 2001). Var olan bu sorunları gidermede “sanat, spor ve boş zaman faaliyetlerinin” sosyal dışlanma karşısında etkili araçlar olarak kullanılmakta ve yatırımların karşılığını vermektedir.

Spor ve sosyal içerme ile ilgili literatürdeki son çalışmalara bakıldığında;

Mickelsson (2023) Orta ve Doğu Avrupalı göçmenlerin spora katılımı üzerine çalışma, Ramsden vd. (2023) “Engelliler için spora katılım: Tekerlekli sandalye basketbolu yoluyla tersine entegrasyon ve dahil etme potansiyelini keşfetmek” adlı çalışma, Gardner vd. (2023) “Elit spor organizasyonları çeşitliliği ve kapsayıcılığı nasıl çerçeveleyiyor?” adlı çalışma, Sesum vd. (2023) tarafından “İşitme engelliler topluluğu için sporun önemi” adlı çalışma yurt dışında yapılan son çalışmalardan yalnızca bazılarıdır.

Dergipark, Google Akademik ve Ulusal Tez Merkezi’nde 2023 tarihli sosyal içerme (kapsayıcılık) ve spor anahtar kelimeleri ile yapılan taramada yurtiçi yayın bulunmamaktadır.

Ayrımcılık

Ayrımcılık; ırk, cinsiyet, etnik, engellilik durumu veya diğer kategorik statüler gibi bir veya birkaç özellik bakımından farklılık gösteren benzer bireylere eşit olmayan muameledir. Ayrımcılık, bu özelliklerden bazılarında dayalı olarak açık bir çekince veya dışlamadan kaynaklanabilir veya bazı bireyleri veya grupları diğerlerine kıyasla orantısız bir şekilde dezavantajlı hale getiren, görünüşte tarafsız kural veya prosedürlerin sonucu olabilir (Anderson, 2010). Birine karşı ayrımcılık yapmak, o kişinin siyasi, medeni, ekonomik, sosyal veya kültürel hak ve özgürlüklerinden tam olarak yararlanmasını engellemektir. Ayrımcılık, insan haklarının “*tüm insanlar haysiyet bakımından eşittir ve aynı temel haklara sahiptir*” ilkesiyle çelişir (Brederode-Santos vd., 2009).

Herhangi birini ikincil veya marjinalleştiren tutumlar, eylemler veya kurumsal uygulamalar ayrımcılık olarak kabul görmektedir. Özellikle ırkçılığın tarihsel kökleri, bir grubun diğerine üstünlüğüne, bir zamanlar aşağı gruplara karşı ayrımcılığı haklı çıkarmak için kullanılan inançlara dayandığı bilinmektedir. Her ne kadar bugün bu tür inançlar artık geniş çapta reddedilse de, ırk ayrımcılığı yine de var olmaya devam etmektedir.

Diğer ayrımcılık biçimleri arasında cinsiyetçilik, yaş ayrımcılığı, homofobi, antisemitizm, dini hoşgörüsüzlük, yabancı düşmanlığı, yabancı ülkelere karşı duyulan korku (zenofobi) veya nefret yer alır. Etnik grupların yasalar veya gelenekler tarafından dayatılan bir ayrılma biçimi olan ayrımcılık, ayrımcılığın aşırı bir biçimidir (Brederode-Santos vd., 2009).

En basit anlamıyla ayrımcılık, dezavantajlı bir kategoriye veya gruba atfedilen üyelikleri nedeniyle, diğer açılardan benzer kişilere eşit olmayan muamele olarak tanımlanır. Ayrımcılık, dezavantajlı grupların üyelerinin güce ve kaynaklara erişimin sınırlı olmasının yanı sıra günlük deneyimlerini ve kimlik yapılarını da şekillendirir (Fibbi vd., 2021). Ayrımcılık genellikle cehalet, önyargılara ve olumsuz klişelerden beslenmektedir. Birçok insan garip veya bilinmeyen şeylerden korktuğu için, görünüşü, kültürü veya davranışı tanıdık olmayan herkese karşı şüpheyle ve hatta şiddetle tepki verir (Brederode-Santos vd., 2009).

Geçmişte ve günümüzde spor salonlarından stadyumlara, rekreasyon alanlarından mega spor etkinliklerinin yapıldığı tesislere kadar her yerde, ayrımcılığın her türü (cinsiyet, ten rengi, dini hoşgörüsüzlük, yabancı düşmanlığı, nefret vb.) görülmüştür.

Spor ve her türlü ayrımcılık ile ilgili literatürdeki son çalışmalara bakıldığında;

Moustakas ve Kalina (2023) İrlanda okullarında spor tabanlı ayrımcılık çalışmayı, Jolly (2023) Nijerya’da sporda cinsiyet ayrımcılığından sorumlu

faktörler üzerine bir çalışma, Martowics vd., 2023 IOC'nin cinsiyet kimliği ve cinsiyet varyasyonları temelinde adalet, dahil etme ve ayrımcılık yapma çerçevesini, Kearns vd. (2023) çevrimiçi nefret ve spor üzerine yapılan araştırmaların kapsamlı bir incelemesi ve McArdle ve De Mars (2023) "Vücudunuz Bir Savaş Alanıdır: Hamilelik Ayrımcılığı ve Üniversite Sporları" adlı çalışmalar yine yurtdışı yayınlardan bazılarıdır.

Yurtiçi çalışmalar, Bayındır ve Uysal (2023) "Engelli Kadın Sporcuların Toplumsal Deneyimleri Üzerine Bir Çalışma", Buyrukoğlu ve Çoşkun (2023) "Spor Medyasında Kadının Rolü ve Medya Spor İlişkisi", Gümüş (2023) "Nefret Söylemi Mecrası Olarak Sosyal Medya: Ekşi Sözlük'te "Bizim Çocuklar" Örneği" ve Doğan ve Tunçkol (2023) "Yabancı Öğrencilerin Sosyokültürel Uyumunun Spor Bağlamında İncelenmesi" olarak bulunmuştur.

Sosyal İçerme ve Her Türlü Ayrımcılık Karşıtı Çabalarda Sporun Yeri

Sporun insani değerleri iletmek için sahip olduğu bu potansiyel, Avrupa Birliği (AB)'nde her geçen gün daha fazla ilgi çekmektedir. Bu bağlamda, Avrupa Birliği Temel Haklar Ajansı (FRA), spor alanındaki ırkçılık, ayrımcılık ve dışlama konusunda farklı sporlar ve uygulama düzeylerine odaklanarak araştırmalar yapmaktadır. Bu araştırmanın bulguları, sporun olumlu işlevini yerine getirmesi, çeşitlilik ve sosyal içerme ile ilgili hala uzun bir yol olduğunu göstermektedir.

FRA'nın spor yoluyla sosyal içerme iyi uygulamalarında ele alınan soruna göre olumlu girişimleri incelendiğinde, en çok (%73) ırkçılık ve yabancı düşmanlığı (zenofobi), %31 diğer hoşgörüsüzlükler, azınlıklar, Yahudi düşmanlığı ve İslam karşıtlığı üzerine yapılan çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışmaların büyük çoğunluğu spor organizasyonları ve sivil toplum kuruluşları ile küçük bir yüzdesi de devlet kurumları ile gerçekleştirilmiştir (FRA, 2009; Akt. Marivoet, 2014).

Spor ve sosyal içerme potansiyelini desteklemek ve kullanmak için, ilgili paydaşlar tarafından AB ve ulusal düzeyde bir dizi önlem alınmıştır. Bu önlemlerin çoğu yasal nitelik taşımaktadır. Bunlar etkili izleme sistemlerinin kurulmasını, farkındalık yaratma kampanyalarının başlatılmasını, çeşitlilik yönetimi programlarının uygulanmasını, spor alanında eşit katılım için yasal ve idari engellerin eleştirel bir değerlendirmesini ve sporcuların, oyuncuların, yetkililerin ve taraftarların ırkçılık ve ilgili hoşgörüsüzlüklere karşı kamuoyu oluşturmalarını teşvik etmeyi içermektedir.

Spor Politika Belgelerinde Sosyal İçerme ve Her Türlü Ayrımcılığa Karşı Mücadele

Bu bölümde uluslararası ve ulusal spor politika belgelerinde sosyal içermenin sağlanması ve her türlü ayrımcılığa karşı mücadele için alınan önlem, tedbir ve yasaklara yer verilmiştir.

Uluslararası spor politika belgelerinde;

• 1978 yılında kabul edilen Uluslararası Beden Eğitimi, Fiziksel Aktivite ve Spor Şartı, 2014 yılında fiziksel aktiviteyi de içerecek şekilde genişletilmiştir. Bu şartta, temel insan haklarına ve insanlık onuruna saygı, ayrımcılık yasağı, eşitlik, spor değerleri, barış, dostluk, kardeşlik ve dayanışma yer almaktadır (UNESCO, 2015).

• 2013 Berlin Deklarasyonu'nda mevcut olan ayrımcılık yasağı ve spor değerleri ile ilgili normalar genişletilmiştir. Deklarasyonda spora katılımın hiçbir farklılık gözetilmeksizin tüm bireyler için bir temel hak olarak vurgulanmıştır (UNESCO, 2013).

• Olimpik Antlaşma'da ifade edilen Spor Etiği ve Olimpizm'in temel ilkeleri; sporun dahil edici potansiyelini gösteren ve her türlü ayrımcılıkla mücadele eden adil oyun ilkeleriyle ilgili tüm değerleri tam olarak aktarmaktadır (IOC, 2021).

• Avrupa Konseyi tarafından en son 2001 yılında düzenlenen Avrupa Spor Şartı'na bakıldığında, öncelikle gençlerin, çocukların ve kadınların güvenli ve sağlıklı bir ortamda spor yapmalarını, etkinliklerle iş birliği içinde olmalarını, yüksek ahlaki ve etik değerleri, sosyal bütünleşmeyi ve ayrımcılığın önlenmesini vurgulamaktadır. Ayrıca bu şart, spor ile sosyo-kültürel olarak halklar arasındaki bağların güçlendiği ifade etmektedir (COE, 2001).

• Avrupa Spor Etiği Kuralları, 2001 tarihinde yeniden uyarlanan Avrupa Spor Etiği Kuralları, Avrupa Spor Şartı'nın bir tamamlayıcısı niteliğindedir. Spor Etiği Kuralları uyarınca spor fair-play ruhuna uygun yapılmalı, ayrımcılık yapılmamalı ve herkesin istediği biçimde kendini geliştirebileceği bir alan olmalıdır (Taş vd., 2013).

• Spor Üzerine Beyaz Kitap, 2001 yılında yayımlanan spordaki ırkçı ve ayrımcı davranışların yıllardır kapsamlı bir biçimde ele alındığı ilk politika belgesi olan Avrupa Spor Etiği Kuralları kabul etmiştir. İrkçılık, şiddet, doping, istismar, yolsuzluk gibi sporun içinde bulunduğu başlıca sorunlara dikkat çekmektedir (EUR-Lex, 2007).

• Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA)'nin yasal taahhüdü olan FIFA Statüsü'nde; dil, din, ırk, renk, köken, cinsiyet gibi her türlü ayrımcılık yasaktır. Yine bu düzenlemeye göre, engellilerin spora erişimi, toplumsal cinsiyet eşitliği, ırkçılıkla mücadele ve ayrımcılığın yasaklanması gibi birçok alanda çaba göstermektedir (FIFA, 2023).

• Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA) Statüsü de FIFA ile çok benzerdir. UEFA'nın farklılaştığı nokta, kendisi ve üyelerini de her türlü ayrımcılığa karşı çabalarda ve sosyal içerme konularında çalışma yapılması için sorumlu tutmaktadır (UEFA, 2021).

Ulusal Spor Politika Belgelerinde;

- Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, 59. Maddede sporla ilgili ana düzenleme “Sporun geliştirilmesi ve tahkim” başlığı altında yer almaktadır (T.C. Anayasası, 1982).

- Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) Statüsü, UEFA'nın ulusaldaki temsilcisi olarak, her türlü ayrımcılık, sosyal içerme, eşitlik ve tarafsızlık konularına yer vermektedir (TFF, 2023).

- TFF Etik Kurul Talimatı'nda da etik davranış ilkeleri belirlenmiş, ayrımcılık yasağı da bu kapsama alınmıştır (TFF, 2023). Diğer yandan TFF, lisans adayı kulüplerden de ırkçılık ve ayrımcılıkla mücadele için bir politika beklemektedir.

- TFF ile, Türkiye Basketbol, Voleybol ve Atletizm Federasyonu'ndaki belgelerde de aynı konulara yer verilmiştir.

- Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun'da diğer tüm şiddet içeren davranışların yanında özel olarak ayrımcı davranışların yaptırımı da düzenlenmiştir (6222 Sayılı Sporda Şiddet Ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun, 2011).

- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) da, olimpiik hareketin Türkiye'deki temsilcisi olarak tüzüğünde sporda ahlaki kuralların yaygınlaşmasını destekleyeceğini taahhüt etmekte ve bu çerçevede ırkçılık ve ayrımcılığı yasaklamaktır (TMOK, 2021).

İyi uygulama örnekleri

Bu bölümde, uluslararası ve ulusal düzeyde yapılmış olan spor ile sosyal içermenin sağlanması ve her türlü ayrımcılığa karşı gösterilen çabalara ait iyi uygulama örnekleri yer almaktadır.

Uluslararası iyi uygulama örneklerinden bazıları;

Portekiz'de 2003 yılından bu yana “Sporda Irkçılık ve Şiddete Karşı Hafta” her yıl düzenlenmektedir. Proje, futbol ve futbolcu birlikleri, sponsorlar, medya ve sivil toplum kuruluşları tarafından desteklenmektedir. Projenin temel amacı, sporda ve toplumda ırkçılık konusunda farkındalık yaratmaktır ve sloganı “ saha içinde ve dışında ırkçılığa hayır” (EU FRA, 2009).

Progetto Ultra, Avrupa Topluluğu'nun desteği ile 1995 yılında Kuzey İtalya'nın Bologna şehrinde, organize bir futbol taraftarları ağı kurmak amacıyla kurulmuştur. Progetto Ultra, stadyumlardaki ırkçı tezahüratlar gibi açık ırkçılık da dahil olmak üzere spor ve toplumdaki birçok farklı ırkçılık biçimini ele almanın yanı sıra, Çingene ve Roman topluluklarına karşı ayrımcılık gibi klişelere meydan okumak ve yapısal ırkçılığı, özellikle amatör sporlara katılım kısıtlamalarını veya göç karşıtı politikaları ele almak için çalışmalar yapmaktadır (UISP, 2009).

Almanya, Taraftar Proje Koordinasyon Ofisi (The Fan Project Coordination Centre -KOS), sosyal-eğitim amaçlı taraftar projelerini desteklemek, koordine etmek ve yeni projelerin oluşturulmasına yardımcı olmak amacıyla 1993 yılında faaliyetlerine başlamıştır. Çalışmalarında özellikle futbolda ırkçılık, antisemitizm ve aşırı sağcılık gibi konular yer almaktadır. Ayrıca, uluslararası taraftar değişim programları, mülteci projeleri, multi etnik kulüpler ile etkinlikler ve taraftar festivalleri de başarılı oldukları alanlardır (KOS, 2023).

Spor dernekleri ve kulüplerinde çeşitliliğin ve kapsayıcılığın artırılması (Integration & Fritid, Danimarka) projesi, 2009 yılında Kopenhag'da 500'den fazla çocuğun başarılı bir şekilde spor kulüplerine yönlendirildiği ve dahil edildiği bir başarı öyküsüdür. Aynı zamanda, eskiden etnik açıdan homojen spor derneklerinin artık daha kapsayıcı bir kültür geliştirdikleri ve yeni, daha çeşitli bir üye grubunun taleplerini karşılamak için çok daha donanımlı hale gelmeleridir (Stöckel vd., 2010).

Ulusal iyi uygulama örneklerinden bazıları;

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK), sporun değiştiren ve dönüştüren gücü ile kız çocuklarının spor yoluyla güçlendirilmesi için 2021 yılında “*Sporla Güçlen Projesi*” ni başlatmıştır. Ortaöğretimde okuyan kız çocuklarına spor eğitimi vererek, sporu yaşamlarının bir parçası haline getirmeyi, özgüven ve benlik saygılarını güçlendirmek suretiyle eğitimlerine devam etmeleri ve akranlarına örnek olmalarını hedeflemektedir (TMOK, 2021).

2019 yılında IOC Olimpik Mülteci Vakfı'nın (ORF) finansmanı, Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) koordinasyonu, TMOK, Birleşmiş Milletler paydaşlığı ile “Dayanışma İçin Spor (Sport for Solidarity)” projesi başarısından dolayı 2022 yılında tekrar üç yıl uzatılmıştır. Ülkemizde yaşayan geçici ve uluslararası koruma altındaki ve ev sahibi çocuklar arasındaki sosyal uyumun spor aktiviteleri aracılığıyla güçlendirilmesi amacıyla yürütülen bu proje ile çocuklara spor kültürü ve Olimpik değerlerin aşılması ve sosyal uyumlarının sağlanmasında sporun ve Olimpizmin birleştirici gücünün ön plana çıkarılmasına katkı sunmuştur (TMOK, 2019).

Birleşmiş Milletler Kadın Birimi HeforShe toplumsal cinsiyet eşitliği kampanyası, spor aracılığıyla projenin toplumun tüm katmanlarına ulaşmasını amaçlanmıştır. Ülkemizde Fenerbahçe Spor Kulübü amaca yönelik sportif etkinliklerin yanı sıra bu süreçte; kulüp çalışanlarına, sporculara, öğrencilere ve toplumun birçok farklı kesimine, yaşamın her alanında toplumsal cinsiyet eşitliğinin yaygınlaşmasına yönelik eğitimler gerçekleştirmiştir (Yılmaz ve Şahin, 2022).

2017 yılı Türkiye Cumhuriyeti finansal destekleri ile “Romanların Yoğun Olarak Yaşadığı Yerlerde Sosyal İçermenin Desteklenmesi Operasyonu Teknik Destek Projesi- SİROMA Projesi” başlatılmıştır. Bu proje eğitimi, is-

tihdamı ve işbirliklerini içermektedir. Proje kapsamında spor yoluyla sosyal içermeyi sağlamak amacıyla “Her Birimiz İçin Spor” kitabı ilk ve ortaokullarda ders dışı etkinlikler programında uygulanmıştır (Babadoğan vd., 2020).

Sonuç ve Öneriler

Tüm dünyaya bugün dahi ilham veren lider Nelson Mandela’nın Laureus Dünya Sporları Ödül Töreni (Laureus, 2013)’nde sporun gücü ve potansiyeli ile ilgili olarak “*Spor dünyayı değiştirme gücüne sahiptir*” cümlesi, bu çalışmayı özetlemek adına anlamlı bir ifadedir.

Spor, zaman içinde gelişerek toplumun önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu süreçte, sporun saygı, sevgi, hoşgörü, fair-play gibi değerleri yaygınlaştırmada etkili bir araç olmasına rağmen, ne yazık ki birçok zaman her türlü ayrımcılığın da gözlemlendiği başlıca alanlar haline geldiği bilinmektedir. Oyunculardan, seyirci gruplarına, yöneticilerden antrenörlere ve medya tarafından da çoğu zaman malzeme haline gelen ayrımcılık yıllardır spordaki sosyal yansımaların çirkin yüzlerinden biri olmuştur.

Spor alanlarında her geçen gün yaygınlaşan ayrımcı söylemler, nefret söylemleri vb. durumlar endişe edilecek bir noktaya gelmiştir. Ulusal ve uluslararası spor yönetim kuruluşları da bu endişe veren durum için proaktif davranmak, var olan kötü durumları minimize etmek adına spor alanlarının her kesimin ilgi odağı olduğunu bilerek önemli ve oldukça değerli adımlar atmıştır. Bu adımlar sadece politika belgeleri, kanunlar ve yaptırımlar ile değil, sporun sosyal içermeye gücü ile desteklenen projeler, faaliyetler ve organizasyonlardan oluşmaktadır.

İyi uygulama örneklerinde, ulusal ve uluslararası spor politika belgelerinde, akademik çalışmalarda da görüldüğü üzere spor, sosyal içermeye ve her türlü ayrımcılık karşıtı çabalarda önemli bir misyonu yerine getirmektedir.

Ayrıca bu alandaki çabalarda spor, kişisel gelişim, sosyalleşme, eğitim, hoşgörü ve kabullenme ile ilgili konular için de güçlü bir araç olarak hizmet verebilir. Yine bu noktada, spor özellikle ülkemiz gibi fazla göç alan ülkelerde meydana gelen sosyal sorunların çözümünde, sosyal içermeye ve uyum stratejileri arasında tamamlayıcı olarak kullanılabilir.

Ülkemiz alanyazınında teorik tartışmadan yoksun olduğu görülen bu alan, sosyal gerçekliğin incelenebileceği araştırma sahalarına imkan sağlayabilir. Ülkemizde yapılan son çalışmalar değerlendirildiğinde, ayrımcılık ve spora ilişkin araştırmalar görülmesine rağmen, spor ve sosyal içermeye araştırmalarının yetersiz ya da eksik olduğu görülmüştür. Örneğin, sosyal içermeye amacıyla gruplar veya takımlar içinde sportif faaliyetlerin yönlendirilmesi ile ilgili yön-eylem araştırmaları sporun bu potansiyelinin incelenmesinde verimli olabilir, böylelikle sporun sadece motor becerilerinin ötesinde diğer becerileri de nasıl geliştirebileceği tartışılabilir.

Bu çalışmada spor alanındaki bu sosyal meselenin kurumsal bağlamda önem kazandığı gösterilmektedir. Ulusaldan uluslararasına çeşitli organizasyon türleri tarafından sporda ve spor yoluyla daha fazla sosyal içermeyi daha az ayrımcılığı teşvik etmek için çok sayıda proje ve program oluşturulduğu görülmüştür. Öte yandan bakanlıkların, yerel yönetimlerin ve sivil toplum örgütlerinin her türlü ayrımcılık ile ilgili çabaların, çalışmaların yaygınlaştırılması ve kapsayıcılığının da artırılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu gerçekler göz önüne alındığında, sporun sosyal bilimi için yeni bir araştırma alanı açıktır ve derinleştirilmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- 6222 Sayılı Sporda Şiddet Ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun (2011). <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.6222.pdf>
- Alrababa'h, A., Marble, W., Mousa, S. ve Siegel, A. (2019). Can exposure to celebrities reduce prejudice? The effect of Mohamed Salah on islamophobic behaviors and attitudes. *Immigration Policy Lab*. doi:<https://doi.org/10.31235/osf.io/eq8ca>
- Anderson, E. (2010). *The imperative of integration*. Princeton: Princeton University Press.
- Babadoğan, M. C. , Atik, G. , Şen, M. & Ergene, T. (2020). Eğitim yolu ile Romanların sosyal içerilmesinin desteklenmesi: SİROMA Projesi örneği . *Milli Eğitim Dergisi* , 49 (227) , 65 87 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/milliegitim/issue/56322/615489>
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational review*, 57(1), 71-90. <https://doi.org/10.1080/0013191042000274196>
- Bailey, H. (2008). *Youth sport and social inclusion* (N Holt, Ed.). Positive Youth Development Through Sports. 85-96. New York, NY: Routledge
- Bayındır, Z., & Uysal, M. T. (2023). Engelli kadın sporcuların toplumsal deneyimleri üzerine bir çalışma. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(4), 427-444.
- Brederode-Santos, M. E., Claeys, J., Fazah, R., Schneider, A., & Szelényi, Z. (2009). Themes. In (N. Flowers, Ed.), *Compassito: Manual on human rights education for children* (2nd Edition). Budapest, Hungary: The Directorate of Youth and Sport of the Council of Europe.
- Buyrukoğlu, E., Coşkun, F., Bayındır, M., & Karagöz, S. (2023). Spor medyasında kadının rolü ve medya spor ilişkisi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 56-64.
- CEO (2001). *European Sports Charter*. <https://www.coe.int/en/web/sport/european-sports-charter>
- EC (European Commission). (2004). *Joint report on social inclusion*. Office for Official Publications of the European Communities. Directorate-General for Employment, & Social Affairs. Unit E.
- EIGE (European Institute for Gender Equality). (2014). *Administrative data sources on gender based violence against women in the EU. Current status and potential for the collection of comparable data – technical analysis*. https://eige.europa.eu/publications_resources/publications/administrative-data-sources-gender-based-violence-against-women-eu-report
- EU FRA-European Union Agency for Fundamental Rights. (2009). *Tackling racism and discrimination in sport. Guide of Promising Practices, Initiatives and Activities*. https://fra.europa.eu/sites/default/files/guide-tackling-racism-in-sport_

en.pdf

- EUR-Lex (2007). White Paper on Sport. https://eur-lex.europa.eu/EN/legal_content/summary/white-paper-on-sport.html
- Fibbi, R., Midtbøen, A. H., & Simon, P. (2021). Concepts of discrimination. *In Migration and discrimination* (pp. 13-19). Cham, Switzerland: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-67281-2>
- FIFA (2023). FIFA Statues. https://www.fifa.com/about-fifa/official_documents?searchString=statues%202023
- FRA (2009). FRA RAXEN National Thematic Studies, Preventing Racism, Xenophobia and Related Intolerance in Sport in the European Union, Vienna, 2009.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education & sport pedagogy*, 10(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Freiler, C. (2001). *What Needs to Change? Social Inclusion as a Focus of Well Being for Children, Families and Communities – A Draft Paper Concept*. Toronto, ON: Laidlaw Foundation.
- Gardner, A., Love, A., & Waller, S. (2023). How do elite sport organizations frame diversity and inclusion? A critical race analysis. *Sport Management Review*, 26(3), 339-360.
- Gökbayrak, Ş., (2015), “New Social Protection Policies in Turkey :Reductive or Reproductiv of Inequality?” , Employment and Equity içinde (eds: Berrin Ceylan Ataman and Risa L.. Lieberwitz), International Labour Organization: 79-94.
- IOC (2021). Current Olympic Charter (Charter in force as from 8 August 2021). <https://olympics.com/ioc/olympic-charter>
- Jolly, J. J. (2023). Factors responsible for gender discrimination in sports in Rivers State, Nigeria. *Development*, 6(2), 62-67.
- Kearns, C., Sinclair, G., Black, J., Doidge, M., Fletcher, T., Kilvington, D., & Rosati, P. (2023). A scoping review of research on online hate and sport. *Communication & Sport*, 11(2), 402-430.
- Kelly, L. (2011). Social inclusion through sports-based interventions?. *Critical social policy*, 31(1), 126-150. <https://doi.org/10.1177/0261018310385442>
- KOS- Koordinationsstelle Fanprojekte (2023). Die KOS. <https://www.kos.fanprojekte.de/index.php?id=7>
- Laureus. (2013, Kasım 5). *Laureus Chairman Edwin Moses Pays Tribute to Nelson Mandela*. <https://www.laureus.com/news/laureus-chairman-edwin-moses-pays-tribute-to-nelson-mandela>.
- Martowicz, M., Budgett, R., Pape, M., Mascagni, K., Engebretsen, L., Dienstbach-Wech, L., & Erdener, U. (2023). Position statement: IOC framework on fairness, inclusion and non-discrimination on the basis of gender identity and sex variations. *British journal of sports medicine*, 57(1), 26-32.

- Marivoet, S. (2014). Challenge of sport towards social inclusion and awareness-raising against any discrimination. *Physical culture and sport. studies and research*, 63(1), 3-11.
- McArdle, D., & De Mars, S. (2023). Your body is a battleground: Pregnancy discrimination and college sports after 50 years of title IX. *J. Legal Aspects Sport*, 33, 3.
- Mickelsson, T. B. (2023). Understanding Central-and Eastern European migrants' inclusion into sport: a Delphi study. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 15(1), 109-124.
- Moustakas, L., & Kalina, L. (2023). Fighting discrimination through sport? Evaluating Sport Based Workshops in Irish Schools. *Education Sciences*, 13(5), 516. <https://doi.org/10.3390/educsci13050516>
- Patsantaras, N., Kamperidou, I., & Panagiotopoulos, P. (2008). Social inclusion or racism and xenophobia?. *International Sports Law Review Pandektis*, 7(3-4), 394-301.
- Paylor, I. (2010). A discussion paper on promoting sport and physical activity as part of the role of the social work sector. *International Journal of Health Promotion and Education*, 48(3), 85-93. <https://doi.org/10.1080/14635240.2010.10708187>
- Ramsden, R., Hayman, R., Potrac, P., & Hettinga, F. J. (2023). sport participation for people with disabilities: Exploring the potential of reverse integration and inclusion through wheelchair basketball. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2491.
- Šešum, M. M., Isaković, L. S., Radić-Šestić, M. N., & Kovačević, T. R. (2023). The importance of sport for members of the deaf community. *Specijalna edukacija i rehabilitacija*, 22(2), 167-182.
- Stöckel, J. T., Strandbu, Å., Solenes, O., Jørgensen, P., & Fransson, K. (2010). Sport for children and youth in the Scandinavian countries. *Sport in society*, 13(4), 625-642. <https://doi.org/10.1080/17430431003616332>
- T.C. Anayasası (1982). T. C. Anayasası. <https://www5.tbmm.gov.tr/anayasa.htm>
- Taş, İ., Şemşit, S., & Eylemer, S. (2013). Avrupa Birliği örneğinde uluslararası spor politikasının gelişimi: Ekonomik, sosyal ve siyasal boyut. *Vizyoner Dergisi*, 4(9).
- TFF (2023). Türkiye Futbol Federasyonu Statüsü. https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TFF-KANUN_STATU/TFFStatusu.pdf
- TMOK (2019). Dayanışma için Spor projesi. <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Haber-Detay/Dayanisma-Icin-Spor-Projesi/11634>
- TMOK (2021). Sporla Güçlen Projesi. <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Haber-Detay/Sporla-Guclen-Projesi/11633>
- TMOK (2021). Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Tüzüğü. https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Upload/Menu/523527_TMOK_TUZUK_2021.
- UEFA (2021). UEFA Statues Edition 2021. <https://documents.uefa.com/v/u/OsXl2S-7PUiUKy7gCop4Q5w>

- UISP-Unione Italiana Sport Per Tutti (2009). Progetto Ultrà. <https://www.uisp.it/nazionale/pagina/progetto-ultra>
- UN. (2010). Analysing and Measuring Social Inclusion in a Global Context. *Department Of Economic and Social Affairs, St/esa/325*. <https://www.un.org/esa/soc-dev/publications/measuring-social-inclusion.pdf>
- UNESCO (2013). Declaration of Berlin. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000221114.locale=en>
- UNESCO (2015). International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409>
- Williams, D. J. ve Streat, W. B. (2006). Physical activity promotion in social work. *Social Work, 51*(2), 180-184. <https://www.jstor.org/stable/23721284>
- Yertüm, U. (2023, July). Göçmenlerle çalışmak: Sosyal Hizmet saha çalışanlarının deneyimleri üzerine nitel bir araştırma. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 84, pp. 159-175). Istanbul University.
- Yılmaz, B. Ü., & Şahin, M. (2022). Sosyal sorumluluk kampanyalarının topluma ulaşmasında sporun gücü: HEFORSHE toplumsal cinsiyet eşitliği kampanyası “Fenerbahçe örneği”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (63), 360-381.

Bölüm 7

ERGENLERDE SPORUN DEPRESYON VE UYKU BOZUKLUĞUNA ETKİSİ

Emire ÖZKATAR KAYA¹

Mustafa KAYA²

1 Doç. Dr., Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Orcid: 0000-0002-6349-8761

2 Doç. Dr., Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Orcid: 0000-0002-2438-2678

Giriş

Günümüzde ergenlik dönemi, bireylerin bedensel, zihinsel ve duygusal açıdan birçok değişikliğe maruz kaldığı karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte bireylerin kimlik arayışı, akademik baskılar, sosyal etkileşimler çevresel faktörler ve hormonal değişiklikler gibi bir dizi stres faktörüyle karşı karşıya kaldığı bir dönemdir. Bu stres faktörleri, depresyon riskini artırabilir ve uyku düzenini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu dönemde birçok ergen, depresyon ve uyku bozuklukları gibi psikolojik sorunlarla karşı karşıya gelebilir. Günümüzde geçmişe göre de daha fazla ergenin ruh sağlığı sorunu yaşadığı bildirilmektedir. Ergenlik dönemi depresyonu ülkemiz gençleri arasında yaygın olarak görülen bir durumdur. Bu dönemde depresyonun görülme sıklığının %5 ile %20 arasında değiştiği bildirilmektedir (Eskin ve diğerleri, 2008). Bu evre önceki yaşam evresiyle çelişen yeni beceriler, iç görü ve beklentilerin ortaya çıktığı bir zamandır. Uyku ergen gelişiminin temel noktalarından birisidir. Ergenlerin uykusu onların düşünme, davranış ve uyku yeteneklerini önemli ölçüde etkiler. Benzer biçimde günlük etkinlikler, bireysel faktörler ve çevredeki değişiklikler de ergenlerin uyku örüntüleri üzerinde etkindir. Depresyon, ergenler arasında yaygın bir psikolojik sorun olup, yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilirken, uyku bozuklukları da konsantrasyon eksikliği, yorgunluk ve duygusal dengesizlik gibi sorunlara neden olabilir (Bootzin ve Stevens 2005).

Ancak son yıllarda yapılan araştırmalar, düzenli sporun ergenlerde depresyonla mücadelede ve uyku kalitesinin artırılmasında önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Spor, fiziksel olarak aktif olmanın ötesinde, gençlerin zihinsel sağlığını ve duygusal refahını destekleyebilecek birçok avantaj sunar. Spor yapmak, ergenlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Düzenli yapılan sporun, vücudun endorfin adı verilen doğal mutluluk hormonlarının salınımını tetikler. Bu hormonlar, ruh halini yükseltir, stresi azaltır ve depresyon belirtilerini hafifletebilir. Ayrıca spor, ergenlere disiplin, hedef belirleme ve öz disiplin gibi önemli yaşam becerilerini öğretir. Bu beceriler, depresyonla mücadelede ve stresle başa çıkmada önemli bir rol oynayabilir.

Spor, zihinsel rahatlama ve zihni boşaltma için etkili bir yöntemdir. Bunun yanı sıra, spor sırasında bir grupta bir araya gelmek ve birlikte antrenman yapmak da faydalıdır. Spor kulüplerine veya takımlara katılmak, sosyal etkileşimi teşvik eder ve motivasyonu artırır. Spor ve diğer fiziksel aktiviteler, uyku kalitesini önemli ölçüde arttırdığı gibi depresyonu da azalttığı bilinmektedir. Ayrıca spor, uyku bozukluklarıyla mücadele ederken stresin azalmasına ve vücuttaki gerilimin gevşemesine yardımcı olabilir, bu da uyku kalitesini olumlu yönde etkiler. Yapılan araştırmalar, düzenli sporun ergenler üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ergenlik dönemi, gençlerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesi için bir fırsattır

ve spor bu süreçte önemli bir rol oynayabilir. Bu yazıda, ergenlerde sporun depresyona ve uyku bozukluklarına etkisi hakkında daha ayrıntılı bilgilere ve destekleyici kanıtlara odaklanacağız (Bal ve Aras, 2020).

Ergenlik Dönemi

Latince (adolescere), büyümek anlamına gelen ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimin hızlandığı ve birbirleri ile yoğun etkileşim içine girdiği bir yaşam evresidir. Bu dönemde, genç hem sosyal dünyada kendine yer edinmeye çalışmakta hem de kendisiyle ilgili kişisel plan ve hedeflerini oluşturmaya ve gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Çocukluğa kıyasla uyum sağlanması gereken değişim alanları ve hızı artınca, ergenlikte ruh sağlığı sorunları da artmaktadır (Kim, 2003). Ergenlik kavramı, literatüre girdiği günden beri insan gelişiminde ayrı bir evre olarak yerini almıştır (Bülbül ve diğerleri, 2010). Gelişim dönemlerinden çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık gibi ergenlik dönemi de değişik açılardan incelenmesi gereken önemli bir gelişim sürecidir. Ergenlik dönemi temelde; bedensel gelişim, ruhsal gelişim, cinsel gelişim, duygusal gelişim, ahlaki gelişim ve sosyal gelişimlerini incelenmeye çalışılmıştır. Bu dönemde yaşanan üreme organlarının büyümesi, gelişmesi ve işlevlerine başlamasıyla ergenlik döneminin tamamlandığı kabul edilir. Ancak ergenlik, yalnızca fiziksel bir olgu değildir. Aynı zamanda diğer olguları da içeren bir yaşam dönemidir. Bu nedenle ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, yetişkinliğe geçiş dönemidir. Değişen bedenimizi tanıdığımız, aslında kendimiz üzerinden dünyayı asıl kimliğimiz bulmak için yaşanan bir dönemdir (Koç, 2004).

Ergenlik, ülkemizde kızlarda ortalama olarak 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar ve genellikle 21 – 24 yaşları arasında sona erer. Ergenin bu dönemdeki gelişiminin daha iyi anlaşılabilmesi için ergenlik dönemi başlıca erken, orta ve geç ergenlik dönemi olarak üç alt dönemde incelenmektedir (Şahin ve Özçelik, 2016). Ergenlik dönemi, aileler için birçok değişikliğin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde ergen bireyler hormonlarını kullanarak yetişkinliğe adım atmaya başladıkça fiziksel olarak değişiklikler ve duygusal iniş çıkışlar yaşarlar. Bazen mutlu, bazen hüzünlenirler ve genellikle neden böyle hissettiklerini açıklayamazlar. Ancak, bu dönemdeki bireyler, karşılaş-tıkları tüm bu zorlukları aşarken aynı zamanda bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan da olgunlaşırlar (Gül ve Güneş, 2009).

Ergenlik Dönemi Boyunca Yaşanan Bazı Gelişim Özellikleri

Bedensel –Fiziksel Gelişim: İnsan gelişiminin temel alanlarından biri olan fiziksel ve bedensel gelişim olmak üzere iki alanı kapsar. Bedensel gelişim, genel olarak beden oranı ve fiziksel görünümde meydana gelen değişimle birlikte bedeni oluşturan alt sistemlerin büyüme ve gelişimini ifade eder. Fiziksel gelişim daha çok Vücut boyutu ve ağırlığı ve cinsiyet özellikleri ile

ortaya çıkar. Ergenliğin kızlarda ve erkeklerde farklı yaşlar arasında başladığı kabul edilmektedir. Pubertenin başlangıç yaşı, cinsiyet, genetik, biyolojik, sosyo-ekonomik, beslenme, yaşam olayları ve çevresel etkenler gibi pek çok faktörün etkisine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bu durumda, bedensel gelişim, kızlarda ve erkeklerde farklı zamanlarda başlamaktadır. Ortalama olarak kızlar, büyümeye erkeklerden 2 yıl önce başlarlar ve büyüme sürecini erkeklerden daha önce tamamlarlar. Kızlarda büyüme dönemi aşağı yukarı 10 yaş civarında başlar ve kızlar 11 yaşlarına geldiklerinde aynı yaştaki erkeklere göre daha uzun boylu ve kilolu olurlar. Ancak 13 yaşına gelindiğinde durum değişiklik gösterir ve erkeklerin beden yapıları kızlara göre daha yapılı olur. Ergenlik döneminde erkekler bir yıl içerisinde ortalama olarak 10-11 cm uzarken; kızlar 8-9 cm uzamaktadır. Ergenlik, hızlı bir büyüme ve cinsiyet özelliklerinin gelişimi ile karakterize olan bir dönemdir. Vücut boyutu ve ağırlığı hızla artar, cinsiyet özellikleri ortaya çıkar ve ergenlerin olgunluğa ulaştığı bir dönemdir (Siyez, 2013).

Bilişsel Gelişim: Ergenlik dönemi ile birlikte çocuk artık somut işlemler dönemindeki kazanımlarının üstüne yeni kazanımlar elde etmeye başlamakta ve bu ergenin daha üst düzeyde dengelere ulaşmasını mümkün kılmaktadır. Bu evredeki ergenler bir problemle karşılaştıklarında, öncelikle bu problemle ilgili gerçek ya da olası durumları içeren hipotezler oluşturabilirler ve böylece entelektüel bir genişleme ve akademik yaşantının önemini farkına varmaya başlarlar (Yavuzer, 2005). Bu dönemde gençler, düşüncenin daha kontrollü ve daha dikkatli olmasını sağlayan bir “yönetici takım” geliştirirler. Genel biçimde, ergenlikte bireyler gerçek olanla düşüncelerini sınırlamak yerine neyin olası olduğunu çocuklardan daha iyi bilirler. Soyut kavramları daha iyi düşünebilirler. Bu dönemde ergenlerin düşüncesi tek bir konuyla sınırlanmak yerine çok yönlü olmaya başlamaktadır. Ayrıca ergenler, çocukluk dönemlerine oranla bazı şeyleri mutlak yerine, daha görelî görebilirler. Bu dönemin en önemli bilişsel özelliği soyut düşünmenin gelişmesidir (Akkuş Çutuk, 2017).

Duygusal Gelişim: Ergenlik döneminde yaşanan duygusal değişimlerin en önemli belirleyicileri, puberte döneminde büyümenin hızlı oluşu ile bu dönemde meydana gelen hormonal ve biyolojik değişikliklerdir. Puberte dönemi ile birlikte ergenlerin duygularının yoğunluğu artar ve yaşanan duyguya göre ifade biçimi de değişiklik gösterir. Öfke, kızgınlık gibi olumsuz duygular el, kol hareketleri, yüz ifadesi ve bağırma gibi sözlü ve sözsüz davranışlarla ifade edilirken; heyecan, coşku ve karşı cinse yönelik yaşanan duygular şiir ya da öykü yazma veya hatıra defteri tutma aracılığıyla dışa yansıtılır. Bu dönemde akran ilişkilerinde ve duygusal deneyimlerde artış ile birlikte iç yaşantıları inceleme gereksinimi artar. Çabuk heyecanlanma, utanma ve çekingenlik, yalnız kalma isteği, derslere karşı isteksizlik, aşırı hayal kurma ergenlerin duygusal yaşamlarında meydana gelen diğer değişiklikler arasında yer almaktadır (Kulaksızoğlu, 2014).

Sosyal Gelişim: Bu dönemde ergen, yaşadığı toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar. Gençlerin sosyalleşme sürecinde arkadaşlık ilişkilerinin etkisi de önemlidir. Bu dönemde ergenlerin arkadaş çevresi genişler ve bu durum ilişkilerle ilgili daha fazla tecrübe edinmelerini sağlar. Ebeveynlerin ve diğer yetişkinlerin görüşleri dikkate alınmazken, arkadaşların değerleri ve dünya görüşü önem kazanmaya başlar. Bazı durumlarda ise ergen, akran grubuna kabul edilmek için veya arkadaşları tarafından onay görmek için onların hareketlerini ve tutumlarını benimser görünür. Arkadaş grupları, sosyal etkileşimler ve ait olma duygusu ergenlik döneminde önemli hale gelir. Ergenler, arkadaşlarıyla ilişkiler kurarak kendilerini ifade ederler ve toplumsal kimliklerini şekillendirirler. Bu dönemde, ergenin ailesiyle kuracağı ilişkinin niteliği arkadaşlarıyla kuracağı ilişkiyi de etkileyecektir, ailesiyle güvene dayalı bir bağlılık ilişkisi geliştirmiş ergen, arkadaşlarıyla da benzer bir ilişki kurabilir (Kulaksızoğlu, 2014).

Psikolojik Gelişim: Ergenlik, kimlik gelişiminin hızlandığı bir dönemdir. Bireyler, kim olduklarını anlamak, değerlerini ve inançlarını öğrenmek için çaba gösterirler. Bu dönemde, duygusal olarak iniş- çıkışlar fazladır. Diğer yandan bağımsızlık arayışı, özerklik ve ebeveynlerden ayrılma isteği de önemli psikolojik değişimler arasındadır. Akademik açıdan derslere karşı ilgisi azalmaya başlar, çalışma düzeni bozulur. İstekleri artar, kendine tanınan bütün hakları yetersiz bulur ve bütün yasaklara karşı koyma gibi bir tutum geliştirirler. Bu dönemde ergen coşkulu, idealist ve hayalcidir. Hayranlık ve tutkuların bol olduğu bir dönem olduğu için kendilerine yeni rol modelleri aramaya başlarlar. Bunlar herhangi bir siyasetçi, öğretmen, sporcu, yazar veya sinema oyuncusu olabilir (Akkuş Çutuk, 2017).

Ergenlik dönemi, psikolojik, biyolojik, sosyal birçok farklı alanda hızlı bir gelişimsel süreci içerdiğinden, bu dönemde depresyona girme olasılığı daha yüksektir. Bu nedenle, İnsan gelişimi, büyüme ve akademik gelişim ile ilgili bu hızlı değişimlerden dolayı yaşanabilecek ruh sağlığı problemleri ve bunların çözümü konusunda ergenlik dönemi önemli bir yere sahiptir (Runcan, 2020).

Ergenlerde Depresyon

Depresyon; travmalar yaşama, aşırı strese maruz kalma, majör yaşam değişikliği gibi durumların sonucunda olabileceği gibi belirli bir neden olmaksızın da meydana gelebilen dünyada yaygınlığı oldukça fazla olan, tedavi edilebilir bir ruh sağlığı problemidir. Klinik olarak yüksek seviyedeki düşük ruh hali, ilgi ve zevk kaybı, enerji eksikliği, uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri, konsantrasyon zorluğu, umutsuzluk ve değersizlik hissi gibi belirgin semptomlarla karakterize olan bir ruh sağlığı bozukluğudur. Depresyon, günlük yaşamı ve işlevselliği olumsuz yönde etkiler ve çeşitli yaşam alanlarında zorluklar olur. Depresyonun belirtileri ve şiddeti kişiden kişiye değişebilir

ve herkesin deneyimlediği depresyon farklılık gösterebilir (Köroğlu, 2006). Depresyon, ergenler arasında yaygın bir zihinsel sağlık sorunudur. Ergen depresyonunun belirtileri sıklıkla ergenlik döneminin özellikleri nedeniyle gözden kaçmakta; zor tanı koyulabilmektedir. Bu belirtiler öfke kontrolü sorunu, konsantrasyon eksikliği, her şeyden sık şikayet etme, uyku ve yeme bozuklukları, ders başarısında düşüşler, yapılması gereken görevleri ihmal etme gibi sıralanabilir (Hastürk ve Şenışık 2011). Bu durumda, depresyon baş, sırt, bel gibi tıbbi olarak açıklanamayan ağrıların varlığı, günün büyük bir bölümünde yorgunluk, uyku ve yeme ihtiyacının belirgin bir biçimde artması ya da azalması gibi bedensel belirtiler görülebilir (Düşünceli ve diğerleri, 2022).

Depresyon ergenlik döneminin en önemli ruh sağlığı sorunudur. Bu dönemde depresyonun görülme sıklığının %5 ile %20 arasında değiştiği bildirilmektedir. Çocukluk döneminde daha az görülmesine karşın, depresyonun ergenlikle birlikte görülme sıklığı belirgin bir biçimde artmaktadır. (Eskin ve diğerleri, 2008). Genel ve spor psikolojisi araştırmalarına bakıldığında spor ve diğer fiziksel aktivitelerin uyku kalitesinin önemli ölçüde artmasını sağladığı bilinmektedir. Spor, ergenlerin depresyonla mücadelesinde etkili bir araç olabilir. Egzersiz yapmak, bedenin doğal olarak endorfin adı verilen mutluluk hormonlarını salgılamasına yardımcı olur. Bu hormonlar, genel bir mutluluk ve iyi hissetme durumu yaratır. Düzenli egzersiz yapan ergenler daha iyi ve daha derin bir uykuya sahip olurlar ve spor yapmayanlara göre daha hızlı ve daha kolay uykuya dalabilirler. İyi uyku kalitesine sahip olanlar, daha olumlu bir ruh hali, daha iyi günlük yapı ve sürüşten yararlanırlar (Bal ve Aras, 2020).

Ergenlerde Uyku Bozuklukları

Her insan için uyku, vazgeçilmez bir gereksinimdir. Aç ve susuz hayatta kalmak mümkün olmadığı gibi uyumadan yaşamak da mümkün değildir. Yeterli uyku zamanı bireyden bireye değişmekte ve bu da insanın doğasında olan bir özellik olmaktadır. Kişilerin uyku gereksinimi; “yaşı, cinsiyeti, fiziksel durumu, yaptığı iş, egzersiz, beslenme, sağlık durumu, çevresel koşullar ve bireysel özellikleri” gibi çeşitli durumlardan etkilenmektedir (Taşkın, 2021). Uyku geri döndürülebilir bir bilinçsizlik hali olmasının yanında, sadece vücudun dinlenmesini sağlayan bir hareketsizlik hali değil, bütün vücudu yaşama yeniden hazırlayan aktif bir yenilenme dönemidir. Uyku bireylerin yaşam kalitesini ve sağlığını etkileyen temel ve vazgeçilmez günlük yaşam aktivitelerinden biri olup fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir kavramdır. İnsanoğlunun temel gereksinimlerinden biri olan uyku, tüm yaşlarda sağlık ve yaşam kalitesi için önemlidir (Fadıloğlu ve diğerleri, 2006). Fiziksel büyümenin ve akademik performansın güçlendirilmesinde uyku temel unsurdur. Uyku ergen gelişiminin temel faktörlerinden birisidir. Bireysel faktörler, çevresel faktörler, yaş, cinsiyet ve günlük etkinlikler ergenlerin uyku örüntüleri üzerinde değişiklik gösterebilir (Şenol ve diğerleri, 2012).

Ergenlik dönemi, gençlerin büyüme, gelişme ve hormonal değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde birçok ergen, uyku bozukluklarıyla karşı karşıya kalabilir, buna ek olarak uyku düzeni, kalitesi ve süresindeki sorunlarla da karşılaşabilirler. Uyku bozukluğunda, ergenler uykuya dalamama, uykuyu sürdürememe veya yetersiz uyku süresi yaşarlar. Stres, kaygı, depresyon veya yanlış uyku alışkanlıkları bu bozukluğun nedenleri arasında yer alabilir. Ergenlerde uyku bozukluklarının çeşitli etkileri vardır. Ergenlik döneminde, uyku sırasında tekrarlayan hareketlerle ortaya çıkan bozukluklar görülebilir. Örneğin, uyurgezerlik, uyku terörü veya dış gıcırdatma bu tür bozukluklara örnek olarak verilebilir. Bazı ergenlerde, uyku sırasında ruh halinde belirgin değişiklikler yaşanabilir. Uyku döneminde depresyon, anksiyete veya bipolar bozukluk belirtileri görülebilir. Bu durumlar, uyku kalitesini etkileyebilir ve gençlerin günlük işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilir (Arslan, 2023).

İyi bir uyku düzenine sahip olmak, ergenlerin genel sağlık ve refahlarını etkileyen birçok faktörü doğrudan etkiler. Uyku bozuklukları, ergenlerin günlük aktivitelere katılımını kısıtlayabilir, okul performansını olumsuz etkileyebilir ve duygusal sağlığı bozabilir. Uyku eksikliği, konsantrasyon eksikliği, hafıza sorunları, irritabilite ve duygusal dengesizlik gibi sorunlara neden olabilir. Ergenlerde uyku bozukluklarının etkileri sadece fiziksel ve zihinsel sağlıkla sınırlı değildir. Aynı zamanda ergenlerin sosyal etkileşimlerini de etkileyebilir. Uyku düzenindeki bozukluklar, arkadaşlarla sosyal etkinliklere katılımı, sosyal ilişkileri ve iletişimi olumsuz yönde etkileyebilir (Tutaş ve Karaman, 2023).

Spor ve diğer fiziksel aktiviteler, uyku kalitesini önemli ölçüde artırır. Düzenli egzersiz yapan ergen bireyler daha iyi ve derin uyku deneyimlerine sahip olurlar ve uykuya daha hızlı ve kolay bir şekilde geçiş yapabilirler. İyi bir uyku kalitesine sahip olmak, daha olumlu bir ruh hali, daha iyi günlük işleyiş sunar. Egzersiz yapmak, uyku düzenini düzenleyerek gece uyanmalarını ve uyku bozukluklarını azaltır. İyi uyku kalitesine sahip olan ergenler günlük yaşamda daha iyi bir ruh hali, daha yüksek enerji seviyesi ve daha iyi konsantrasyon elde ederler (Bal ve Aras, 2020).

Sporun Depresyon ve Uyku Bozukluğu Üzerine Etkisi

Günümüzde spor ve insan yaşamı birbirinden ayrılmaz hale gelmiştir. Bu nedenle hangi yaşta olursan olsun, bilimsel temellere dayalı, bilinçli ve sistemli yapılan spor, insanın tüm yaşamı boyunca sağlıklı, uyumlu, başarılı, mutlu olmasında ve normal gücün yüksek tutulmasında önemli bir rol oynamaktadır (Atasoy ve Kuter, 2005). Spor, toplumda ki bağları güçlendirmek için en etkili araçtır. Sporun yayılması için projeler ile desteklenmelidir. Toplumsal dinamizmin en temel sektörlerinden birisi de spordur. Spor sağlıklı bir neslin yetiştirilmesinde, toplumsal kalkınmanın desteklenmesinde, sosyal

adaletin temininde, temiz bir çevrenin tesisinde çok önemli bir role sahiptir (Yazıcı, 2014). Bir bilim dalı olan sporun günümüzde önemli bir meslek alanı haline geldiği de gözlenmektedir. Spor, fizyolojik ve psiko-sosyal yönlerden ferdin uyumlu ve dengeli gelişimini sağlayan bir etkinliktir. Dolayısıyla ferdin sosyal hayata intibakında sporun yeri ve önemi küçümsenemez. Şöyle ki, birey bir yandan sağlığını korurken diğer yandan da statü kazanmakta, ekonomik gücünü arttırmakta ve meslek edinmektedir. Toplumun sağlıklı olması tek tek fertlerin sağlıklı olmalarına bağlıdır. Fertlerin sağlıklı bir bünyeye kavuşabilmeleri de fizikî aktivitelerin düzenli yapılmasını gerektirir (Hergüner, 1991). Ergenlik döneminde kendi kimliğimizi bulmada ve fiziki gelişim için sporun önemi büyüktür. Yapılan çalışmalar, egzersizin uyku üzerine olumlu etkileri olduğu görüşünü desteklemektedir. Kişiler egzersizin uykuya dalmalarını kolaylaştırdığını, daha derin uyku sağladığını, sabah uyanıklarında kendilerini daha iyi hissettiklerini bildirmişlerdir. Özellikle sabah egzersiz yapıldığında ya da akşam geç saatte yapılan ve yoğunluğu fazla olan egzersizle uykunun daha olumlu etkilendiği bildirilmiştir (Vuori ve diğerleri, 1988). Japonya'da uzun yaşayan insanların yoğun olduğu bir bölgede, 60-93 yaşları arasındaki 788 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada (Uezu ve diğerleri, 2000). egzersiz ve günlük yürüyüşlerin iyi bir uyku için önemli bir faktör olduğu ortaya konmuştur (Vardar, 2005).

Sağlıklı yaşamın önemli bir parçası düzenli yapılan egzersizlerdir. Özellikle ergenlik döneminde yapılan sporun depresyona yönelik semptomlarını düzelttiği ve hafif-orta derecede majör depresif bozukluğun tedavisinde yararlı olabileceğine ilişkin bilimsel çalışmalar mevcuttur. Ergenlik döneminde yapılan egzersizin erişkinlik dönemindeki iyi olma halini arttırdığı bulunmuştur (Hastürk ve Şenışık 2011). Buna ek olarak, sporun ergen bireylerde olumlu birçok katkısının olduğu bilinmektedir. Örneğin gerginliği azalttığı, depresyonda iyileştirici bir faktör olarak tedavi süreçlerinde yer aldığı ve dolayısıyla da kişinin kendini iyi ve mutlu hissetmesine katkı sağladığını gösteren birçok çalışma olduğu görülmektedir (Başar ve Sarı,2018).

Spor ve düzenli egzersizin, ergenlerde depresyon ve uyku üzerinde olumlu etkilerini başlıklar altında incelemek gerekirse;

Endorfin Salınımı: Spor yapmak, beyinde endorfin adı verilen doğal iyi hissetme hormonlarının salınımını artırır. Bu, depresyon belirtileri azaltabilir ve ergenlerin daha iyi bir ruh hali ve genel iyilik haline sahip olmalarına yardımcı olur.

Stres Azaltma: Spor yapmak stres hormonlarının düzeyini azaltarak rahatlama sağlar. Düzenli yapılan spor, ergenlerin strese başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve olumsuz duygusal tepkileri azaltır.

Sosyal Etkileşim: Takımda veya spor salonlarında yapılan egzersizler, sosyallığe teşvik eder. Sosyal izolasyonun depresyon üzerindeki olumsuz et-

kisini azaltabilir ve ergenlerin arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olur.

Uyku Kalitesi: Düzenli fiziksel aktivite, uyku kalitesini artırabilir. Kaliteli uyku, depresyon belirtisinin hafiflemesine ve daha iyi bir ruh hali için önemli bir neden olabilir.

Uykuya Dalma Süresini Kısaltma: Fiziksel aktivite, vücuttaki enerjiyi tüketerek uyumayı kolaylaştırabilir. Spor yaptıktan sonra vücut daha yorgun hale gelir ve uyku sürecine daha hızlı geçiş sağlanabilir.

Derin Uyku Süresini Artırma: Spor, uyku süresini artırabilir. Fiziksel aktivite, enerji düzeyini dengeleyerek vücudun daha uzun süreli uyku ihtiyacını karşılamasına yardımcı olur. Araştırmalar, düzenli spor yapan bireylerin daha derin ve dinlendirici bir uyku elde ettiklerini göstermiştir. Derin uyku, vücudun fiziksel ve zihinsel yenilenme sürecini destekler ve uyku kalitesini artırır.

Uyku Kalitesini Artırma: Spor yapmak, stres hormonlarının seviyesini azaltır ve rahatlama sağlar. Bu da daha iyi bir uyku kalitesine yol açabilir.

Ancak, her bireyin farklı olduğunu ve sporun uyku üzerindeki etkilerinin kişiden kişiye değişebileceğini unutmamak önemlidir. Bazı insanlar için yoğun egzersiz, uykuya dalmayı zorlaştırabilir veya uykusuzluğa neden olabilir. Bu nedenle, kişisel sınırlarınızı ve bedeninizi dinleyerek uygun bir spor programı oluşturmak ve uzman kişilerden destek almak önemlidir. Özellikle sporun gün içinde yapılma zamanı, uyku üzerine etkili bir faktör olabilir. Yapılan araştırmalara göre öğleden sonra, akşama doğru yapılan egzersizin uyku süresini artırdığı, sabah saatlerinde egzersiz yapılmasının ise uyku üzerine etkili olmadığı belirtilmiştir (Driver ve Taylor, 2000). Genel olarak düşünüldüğünde, yatmadan önceki 3 saat içerisinde egzersiz yapılması uyku hijyeni açısından önerilmemektedir. Bu nedenle egzersiz-uyku ilişkisinde egzersizin yapıldığı zamanının yanı sıra, kişilerin fiziksel uygunluk durumu da dikkate alınması gereken bir faktör olduğu unutulmamalıdır (Vardar, 2005). Diğer yandan her bireyin farklı olduğu ve sporun etkilerinin kişiden kişiye değişebileceğidir. Bu yüzden depresyonla mücadele eden ergenlerin sporu tek başına bir tedavi yöntemi olarak görmemeleri ve kesinlikle profesyonel yardım almayı ihmal etmemeleri önemlidir. Spor, depresyonla mücadelede destekleyici olabilir, ancak ciddi depresyon durumunda bir sağlık uzmanından yardım almak ve uygun tedaviyi takip etmek her zaman en iyisidir (Doğan ve diğerleri, 2020).

Depresyon ve Uyku Bozukluklarında Bazı Egzersiz Yöntemleri

Gevşeme Egzersizi: Gevşeme egzersizleri uyku bozuklukları karşısında iyi bir gece uykusunun anahtarıdır. Gevşeme uyku öncesi uyarılmayı azaltmayı amaçlayan bir yöntemdir. Gevşeme teknikleri zihin ve vücuttaki yıpran-

mayı ve stres semptomlarını azaltmaktadır. Genel olarak gevşeme teknikleri sakinleşmeyi bir şey yeniden odaklanmayı ve fiziksel farkındalığı arttırmayı içermektedir. Germe egzersizi Germe egzersizleri uyku kalitesini arttırmak amacıyla, bir alternatif yöntem olarak tavsiye edilmektedir (Erdem, 2005).

Yapılan çalışmalarda, gevşeme egzersizlerinin çoğunlukla ergenlerdeki uyku problemlerini gidermek anksiyete ve stres düzeyini azaltmak ergen bireylerin depresyon risklerini önlemek ve azaltmak amacıyla kullanıldığı görülmektedir (Yıldırım ve Fadıloğlu, 2005).

Yüzme Egzersizi: Yüzme su içinde gerçekleştirilen ve bedensel gelişimi sağlayan egzersizlerden biridir. Yer çekimi kuvvetinin en aza indiği yüzme egzersizi yapanların tüm kaslarının uyum içinde çalışmasını sağlayarak vücut direncini artırır. Yüzme sporu daha çok erken yaşlarda ilgi görmekte, vücutta dengeli bir şekilde büyüme ve gelişmeyi sağlamaktadır. Bunlarla birlikte bu sporun bireyin ruhsal gelişimine de büyük faydası olduğu bilinmektedir. Yüzme fizyolojik açıdan pek çok olumlu etki yarattığı için depresyon tedavisinde tavsiye edilen egzersizlerden biridir. Tercihen denizde veya havuzda 20-30 dakika yüzmek bu rahatsızlığın tedavisinde etkili bir egzersizdir. Bireysel egzersizler yerine grup halinde yapılan sporlarla ilgilenmek ergen bireyler için iyi bir tedavi yöntemidir (Hannula ve Narth, 2001).

Düzenli yüzme ruh sağlığını ve uyku bozukluklarını önemli ölçüde iyileştirebilir. Egzersiz, endorfin düzeylerini artırarak stresle savaşmaya ve kaygı ve depresyon düzeylerini azaltmaya yardımcı olur. Bu nedenle yüzdükten sonra genellikle kendinizi daha sakin ve rahatlamış hissedersiniz. Yapılan bir araştırmada, ruh sağlığı sorunları olan ergen bireylerin 2-3 haftada bir yüzmeleri onların psikolog ziyaretlerinin sayısını azalttıklarını görülmüştür (Taşkın, 2021).

Yoga Egzersizi: Yoga duruş, nefes egzersizleri meditasyonu içeren gevşeme temelli bir egzersiz çeşididir. Yoganın uyku problemlerinde etkileri araştırılmış ve otonom sinir sistemini etkilediği zamanla gama-aminobütirik asit miktarını enflamatuvar göstergeleri azalttığı ve bu nedenle de uyku kalitesini ve süresini arttırdığı sonucuna varılmıştır. Yoga düzgün vücut pozisyonu ile zihni etkileyen, konsantrasyon, gevşeme, solunum ve fiziksel egzersizlerin bir arada kullanıldığı kapsamlı bir egzersiz programıdır. Solunum ve gevşeme egzersizleri ile de fiziksel nedenli oluşan gerilimleri ve stresi azalttığı uyku problemleri üzerine olumlu etkiler ortaya çıkardığı rapor edilmiştir Yoganın postürün düzelmesi, nefes kontrolünün ve gevşemenin sağlanması ile uyku kalitesi, uyku süresi üzerine olumlu etkisi olduğu çalışmalarla gösterilmiştir. Yapılan çalışmalar Yoganın psikolojik, mental olarak insanlar üzerinde olumlu etkilerini göstermekte ve bireylerin yaşam kalitesini artırdığını öne sürmektedir (Atılğan ve diğerleri, 2015).

Pilates Egzersizi: Popüler bir egzersiz programı olan pilates, ismini me-

todun kurucusu olan Joseph Pilates'ten almıştır ve 1920'lerde geliştirilmeye başlanmış ve düşük şiddetli olan bir seri egzersizden oluşmaktadır. Pilates tüm vücutta esneklik ve kuvvet artışı sağladığı düşünülmektedir. Pilates temelli egzersizler, sağlıklı yaşam için gerekli hareketleri ya da egzersizleri kapsayan yaklaşımlardır. Pilates egzersiz metodunu destekleyenler, bu egzersizlerin tüm vücutta zihin-beden bağlantısını iyileştirdiğini savunurlar. Pilates ile ilgili birçok çalışma sağlıklı bireylerde bu egzersizlerinin, yaşam kalitesi, ruhsal sağlık ve uyku kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini göstermiştir (Bulgurluoğlu ve diğerleri 2021).

Pilates fiziksel ve psikolojik sağlığı geliştiren bir egzersiz dalıdır. Haftada iki saat olmak üzere 12 haftalık bir pilates programının uyku problemi olan bireylerde uyku kalitesini arttırdığı ve gecikmiş uykuyu azalttığı ortaya konmuştur. Pilates düzenli uygulama gerektirmekte ve eğitimin başlangıç aşamasında profesyonel bir yardım gerekli görülmektedir. Düzenli egzersiz programı olarak pilates uyku bozukluklarında ve depresyonu önlemekte tavsiye edilmektedir (Özdemir ve Uysal, 2018).

Sonuç-Öneri

Ergenlik döneminde spor yapmak kişiyi içinde bulunduğu gelişim sürecinin dezavantajlı olabilecek yönlerinden korur. Bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak değerlendiren bütünsel bir tedavi yaklaşımı sunan tedavi egzersizleri, bireyin iyi olma halini destekleyerek yaşam kalitesinin artmasına ve genel sağlığının korunmasına önemli katkıda bulunmaktadır. Düzenli ve sistemli yapılan spor ile dopamin, endorfin gibi mutluluk hormonlarının salgısında artış olmaktadır. Düzenli yapılan spor ergenlerdeki uyku bozukluklarında ve depresyon süreçlerinde hem önleyici hem de tedavi edici olarak kullanılabilir. Toplumda daha sağlıklı, mutlu, depresyondan uzak ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek ergen bireylerin olması için ilk olarak bireyleri düzenli egzersiz yapmaya teşvik edici çalışmaların yapılması gerekmektedir. Örneğin; Okulların spor faaliyetleri konusunda öğrencileri desteklemeleri veya spor takımlarına yönlendirmeleri gerekir. Ergen bireylere okul sonrası sorumlulukların kazandırılması zaman yönetimini etkili kullanmasını öğreterek düzenli uyku ve dinlenmeye zaman kazanımlarına yardımcı olmak gerekir. Buna ek olarak; Eğitim her kademesinde düzenli spor yapmanın özendirici uygulamaları yapılarak öğrencilerin bu konuda doğru davranması sağlanabilir. Aileler ile yapılacak çalışmalar ile de ailelerin spora katılım ve egzersizin bireyler üzerindeki etkileri konularında daha bilinçli ve hassas davranmalarının önü açılabilir. Ayrıca düzenli spor için tesis ve ekipmanlar halktan her kesimin kolaylıkla ulaşabileceği şekilde düzenlenerek daha fazla bireyin fiziksel olarak aktif olması sağlanabilir.

Pek çok ülke toplum sağlığının korunması ve iyileştirilmesinde spor ve düzenli egzersizi önemli bir araç olarak kullanmaktadır. Özellikle psikolojik

sorunların görülmeye başladığı yaş aralıklarında olan ergen bireyleri belirli bir programda takip edilecek uygulamaların geliştirilmesi gerekmektedir. Buna bağlı olarak, ekonomik gelir seviyesi düşük gelişmemiş bölgelerdeki ergen bireyler, koruma altındaki çocuklar, yurttan kalan gençler ve afetzedeler vb. gibi dezavantajlı gruplar başta olmak üzere psikolojik desteğe ihtiyaç duyan toplumun önemli üyelerinden olan gençlerin spor faaliyetlerinden yararlanması sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akkuş Çutuk, Z. (2017). *Duygusal Dışavurum Amaçlı Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyine Etkisi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı. Sakarya.
- Arslan, K. (2023). Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(12), 315-323.
- Atasoy, B ve Kuter, F.Ö. (2005). Küreselleşme ve Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XVIII (1), 11-22.
- Atılğan, E, Tarakçı, D, Polat, B, Algun, Z.C. (2015). Sağlıklı Kadınlarda Yoga Temelli Egzersizlerin Esneklik, Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite ve Depresyon Üzerine Etkilerinin Araştırılması. *Journal Of Exercise Therapy And Rehabilitation*, 2015;2(2):41-46.
- Bal, F. ve Aras, H. (2020). Sporun Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13.73.
- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD)*, 5(3),25-34.
- Bootzin RR. ve Stevens, SJ. (2005). Adolescents, Substance Abuse, And The Treatment Of İnsomnia And Daytime Sleepiness. *Clinical Psychology Review*, 25: 629 44.
- Bulgurluoğlu, H.İ, Bulgurluoğlu, M, Özaslan, A. (2021). Covid-19 Pandemisi Sürecinde Çevrim İçi Pilates Eğitiminin Sağlıklı Bireylerde Yaşam Kalitesi, Depresyon ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3):493-500.
- Bülbül, S, Kurt, G, Ünlü, E. (2010). Adolesanlarda Uyku Sorunları ve Etkileyen Faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 53.3: 204-210.
- Doğan, S, Tel, H, Özkan, M. (2000). Gevşeme Egzersizinin Adjuvan Kemoterapi Alan Meme ve Kolorektal Kanseri Tanılı Hastaların Yorgunluk, Depresyon ve Yaşam Kalitesi Düzeyine Etkisi. *Gevher Nesibe Journal Of Medical & Health Sciences*, 5(8).133-145.
- Driver, HS. ve Taylor, SR. (2000). Exercise and sleep. *Sleep Med Rev* ,4:387-402.
- Düşünceli, B, Özbey, H, Karakuloğlu, M. (2022). Ergenlerde Depresyon Düzeyinin Bağlanma Stilllerine ve Sosyal Medya Bağımlılığına Göre İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 35, Sayı 1, 28-43, DOI: <https://doi.org/10.19171/uefad.932093>
- Erdem, N. (2005). *Diyaliz Hastalarında PGE'nin Uyku ve Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi*, (Doktora Tezi), Sağlık Bilimleri Fakültesi, Erzurum.
- Eskin, M, Ertekin, K, Harlak, H, Dereboy, Ç. (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4):382-389.

- Fadıloğlu , İlkbay Y, Yıldırım Y. (2006). Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Uyku Kalitesi. *Turkish Journal of Geriatrics* 9 (3): 165-9.
- Gül, S.K. ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11,1: 80.
- Hanula, D. ve Narth, T. (2001). *The Swim Coaching Bible*. Human Kinetics, America.
- Hastürk, M.O. ve şenişık, S. (2011). Düzenli Egzersiz Yapan ve Yapmayan Ergenlerde Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi* Cilt: 46, S. 39-46.
- Hergüner, G. (1991). Çocuğun Spora Yönelmesinde Ailenin Rolü ve Önemi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Facult*, 6 (1) , 91-95
- Kim, YH. (2003). Correlation Of Mental Health Problems With Psychological Constructs İn Adolescence: Final Results From A 2-Year Study. *Int J Nurs Stud*, 40: 115-124.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1 (17) 231-238.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir?* Ankara: Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (2014). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Özdemir, Ö,, ve Uysal, M,F. (2018). Postmenopozal Dönemde Pilates Egzersizlerinin Yaşam Kalitesi ve Depresyon Üzerine Etkisi. *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1):25-32.
- Runcan, P. (2020). Depression İn Adolescence: A Review Of Literature. *Revista De Asisten Social*, 19(2), 100-110.
- Siyez, D. M. (2013). *Ergenlerde Problem Davranışlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- şahin, ř. ve Özçelik, . . (2016). Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5,1: 42-49.
- şenol, V, Soyuer, F, Pekşen Akça, R, Argün, M. (2012). Adolesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 14: 93-102.
- Taşkın, A. (2021). *Egzersizin Yaşam Kalitesi ve Uyku Kalitesine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sakarya.
- Tutaş, E.N. ve Karaman, O. (2023). Pandemi Sürecinde Ortaöğretim Öğrencilerinde Görülen Problem Davranışların Odak Grup Görüşmesi Yöntemiyle Değerlendirilmesi. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 1 – 54 Doi: 10.48146/odu-sobiad.1164524
- Uezu E, Taira K, Tanaka H, Arakawa M, Urasakii C, Toguchi H. (2000). Survey Of Sleep-Health And Lifestyle Of The Elderly İn Okinawa. *Psychiatry Clin Neurosci*, 54.311-3.
- Vardar, A. S. (2005). Egzersiz ve Uyku İlişkisi Tam Olarak Biliniyor Mu? *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Genel Tıp Dergisi*, 15(4).

- Vuori I, Urponen H, Hasan J, Partinen M. (1988). Epidemiology Of Exercise Effects On Sleep. *Acta Physiol Scand*, 574:3-7.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazıcı, A.G. (2014). Toplumsal Dinamizm ve Spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, Sayı: 3/1 S. 394-405.
- Yıldırım, Y. ve Fadiloğlu, Ç. (2005). Diyaliz Hastalarında Progresif Gevşeme Yöntemlerinin Kaygı Düzeyi ve Yaşam Kalitesine Olan Etkisinin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 21: 33-45.

Bölüm 8

SPORCULARDA PYGMALION-ROSENTHAL ETKİSİ: KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN KEHANET

Sermin AĞRALI ERMİŞ¹

Nisanur CANIKLI²

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, 0000-0002-9653-233X

² Arş. Gör., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, 0000-0002-7736-8247

Spor, ülkelerin hem ekonomisine hem de kültürlerine katkıda bulunan bireyin beden ve ruh sağlığını olumlu olarak etkileyen, sosyalleşerek çevreye uyum sağlamasına destek olan; bireyler, toplumlar ve uluslararası kaynaşma ve barışı sağlayan, aletli veya aletsiz olarak gerçekleştirilen, bireysel ya da toplu olarak yapılabilen çeşitli aktivitelerdir (Yetim, 2000).

Spor kişinin mücadele gücünü arttırmanın yanı sıra belirli kurallar dahilinde mücadele etmeyi, heyecan duymayı, kazanma ve kaybetme duygularını tatmalarını da öğrenmelerini sağlamaktadır. Psikolojik hazırlığın artık spor performansının iyileştirilmesinde kilit öneme sahip olduğu kabul edilmektedir. Sporun içerisinde doğmuş olan spor psikolojisi, sporcuların psikolojik özelliklerinin değerlendirilerek gerek bireysel gerekse takım sporlarında performans seviyelerinin en üst düzeye nasıl çıkarılabileceği ile ilgilenmektedir (Azboy ve ark., 2012). Sporcular ve antrenörler en yüksek performans seviyesinin peşinden koşarken zaman içerisinde psikolojik etkenlerinde öneminin farkına varmışlardır ve böylelikle spor psikolojisi giderek daha da dikkat çekici ve değerli bir alan haline gelmiştir. Spor psikolojisi, psikoloji alanının en genç alt disiplinlerden biri olduğu gibi aynı zamanda spor bilimleri alanında da daha genç alt disiplinlerden biridir. (Turkay ve Demir, 2021).

Pygmalion etkisinin yoğun olarak geliştiği yerlerden biri de spor ortamıdır. Spor alanında kendini gerçekleştiren kehanet kavramı antrenörün sporcunun yeteneğine ilişkin beklentileri ve sporcunun kendine yönelik beklentileri olarak tanımlanmaktadır ve bu durumun sporcunun performans düzeyini etkileyebilecek kehanetler olarak hizmet ettiği ifade edilmektedir (Horn ve Lox, 1993). Pygmalion etkisi- nam-ı diğer "kendini gerçekleştiren kehanet" olarak adlandırılan bu kavram kişinin başlangıçta olmayan bir duruma inanmasıyla birlikte bu durumu düşünce ve davranışlarıyla farkında olmadan gerçeğe dönüştürmesiyle gerçekleşmektedir (Çakır, 2021). Rosenthal ve Jacobson (1968) ise kendini gerçekleştiren kehanet kavramını iletilen beklentilerin davranış üzerindeki potansiyel etkisini ifade etmesi olarak tanımlamışlardır. Sporcularla zihinsel olarak yapılan deneme çalışmalarında zihindeki olumsuz düşüncelerin gerçek olabildiği gözlemlenmiştir. Shakespeare yüzyıllar öncesinden "kendini gerçekleştiren kehanet" kavramıyla ilgili, iyi ya da kötü bir şey olmadığını, biz kendi düşüncelerimizde iyi ya da kötüyü yarattığımızı ifade etmiştir. Spor psikologları ise bu durumu "Ne algılıyorsan o, insan algıladıklarından ibarettir." "Eğer kendini yeteneksiz ve şanssız biri olarak algılıyorsan, öylesin, çünkü bu düşüncelerinden dolayı beynin sana hayır öyle değilsin demeyecektir ve bu durum seni daha da aşağıya çekerek motivasyonunda düşüşler yaratacaktır, arka arkaya başarısızlıklar yaşanmasının en büyük sebeplerinden birisi de işte budur" şeklinde tanımlamaktadır (TFF/ Türkiye Futbol Federasyonu." Zihinsel Antrenman (Futbol Gelişim Bülteni)". Erişim: 11.10.2023. <https://www.tff.org/default>). Sporcunun müsabakaya çıkmadan önce kazanacağına dair bir inanç geliştirmesi doğrultusunda onun

performansını olumlu yönde etkilediği ve gerçekten kazanma olasılığını artırdığı araştırmalarca tartışılmaktadır. Peki nedir bu kendini gerçekleştiren kehanet (Pygmalion-Rosenthal) etkisi?

Karmaşık bir bilgi işleme mekanizmasına sahip insan beyni farklı kaynaklardan gelen, sınırsız bilgi karşısında bu süreci kolaylaştıracak çözümler aramaktadır. Bu süreçte elde edilen bilgi yükünü algılaması, değerlendirmesi, yorumlaması kısacası çevresindeki her uyarana tepki verme noktasında yeterince zamanı yoktur. Bu sebeple birey sınırlı gerçeklik içerisinde hareket etmekle karşı karşıya kalarak; en az zaman ve çaba gerektirecek bir biçimde bilgi işleme yolunu seçmektedir ve bu durumda da bireyden ait olduğu topluluğun belirlediği sosyal normlar çerçevesinde hareket etmesi beklenmektedir (Alkan, 2019). Bireyin ne zaman ve nasıl davranması gerektiğine ilişkin bu beklentiler büyük oranda ait olunan grup üyelikleri ve bu üyeliklere yüklenen değerler tarafından şekillendirilmektedir (Andaç ve Demirtaş, 2012). Bireyler küçük yaşlardan itibaren toplum içerisinde çevresinin etkisi altında kalarak ve çevresinden olumlu ya da olumsuz beklentiler içerisinde yaşamlarını sürdürürler. Bu yüzden, bireyler çoğu zaman davranışlarını onlardan beklenen şekilde gerçekleştirilmesini kolaylaştırmak ve şekillendirmek için bazı koşullar oluşturabilmektedir. İnsanlar çoğunlukla bu kişilerarası beklentiler ve koşullara göre tepki verme eğilimi içerisine girmektedir. Bu tepkiler ise “uyumlu tepkiler” olarak adlandırılmaktadır (Word, Zanna ve Cooper, 1974; Zanna ve Pack, 1975; Dincer ve Karafil, 2023). Uyumlu tepkiler oluştuğunda algılayanın algılanan hakkındaki ilk izlenimini doğurmaktadırlar. Bu izlenim neticesinde sosyal etkileşim yoluyla gerçek bir davranışa kadar geçen süreç, kendini gerçekleştiren kehanet olarak tanımlanmaktadır (Jones, 1986; Dincer ve Karafil, 2023). ‘Rosenthal etkisi, ya da beklenti etkisi, bireyin çoğunlukla bir otorite ya da saygın bir kimsenin beklentilerine göre adımlar atmasına dair psikolojik bir olgudur (Altay ve Evişen, 2020). Literatürde birçok araştırmaya konu olan beklenti kavramı daha önce de ifade edildiği üzere bireyde algısal uyuma yol açarak, bireyi belirli bir davranışa yönlendirmektedir. Bu süreçte birey kendisinden beklenen ile uyumlu olacak şekilde hareket ettiği gözlemlenmektedir.

Pygmalion, Antik Yunan felsefesine dayanan ve adını Yunan mitolojisinden alan bir kavramdır. Pygmalion etkisi, işini çok seven Kıbrıslı bir heykeltıraşın yaptığı Galatea adlı heykele âşık olması ve aşkının gerçekleşmesi için Venüs’ten ona can vermesini istemesi ile başlamaktadır. Tüm insanlardan uzak kalmayı tercih eden Pygmalion günlerini yaptığı bu heykellerle konuşarak geçirmektedir. Bütün kederlerini ve sevinçlerini yaptığı bu heykellerle paylaşmaktadır. Bir gün kusursuz bir kadın heykeli yapmak isteyen heykeltıraş bunu gerçekleştirmek için harekete geçmiştir. Galetea adını verdiği, fildişinden yapılmış bu heykel herkese kusursuz bir kadın olarak görünen, o kadar sıra dışı ve etkileyici bir heykel olur ki, Pygmalion, kendi yaptığı bu heyke-

le âşık olmuştur. Pygmalion, heykeli canlı bir kadın gibi görür ve her anını, her sevincini onunla paylaşmak ister, bir an bile yanından ayrılmaz. Ancak Pygmalion'ın bütün çabalarına rağmen heykel, canlı olmadığı için onun aşkına karşılık veremez. Bu durum karşısında Pygmalion, üzüntüden günden güne çökmüştür. Onun bu hâline üzülen aşk ve güzellik tanrıçası Aphrodite (Venüs), bu cansız heykele can verir (Çakır, 2021). Venüs'ün Galatea'ya can bağışlaması sonucunda Kıbrıslı heykeltıraş Pygmallion ve Galatea sevgili olurlar (Mcnatt, 2000). Pygmalion, kendi yarattığı heykelin canlı olduğuna o kadar inanmıştır ki sonunda tüm evren, tanrıçalar onun bu isteğini yerine getirir. Pygmalion'un başlangıçtaki düşüncesi gerçek olmuştur. Buradan da anlayacağımız üzere bir konu veya kişi üzerindeki düşünceler zamanla insan zihninde beklenti oluşturarak onu gerçeğe dönüştürmek için olağanüstü bir çaba sarf ederler ve zamanla da örtük beklentiler sayesinde gerçeğe dönüşürler (Çakır, 2021). Hikâye, George Bernard Shaw tarafından kaleme alınan Pygmalion adlı eserde hayat bulmuştur. Eserde eğitimin ve otoritenin temsilcisi olan Profesör Higgins, çiçekçi kız Liza Doolittle'in uygun bir eğitim sürecinden sonra bir hanımefendiye dönüşeceğini iddia eder (Şenlen, 2008). Senaryoda George Bernard Shaw "bir hanımefendi ile çiçekçi kız arasında temel fark onun nasıl davrandığı değil; ona nasıl davranıldığıdır" der. Bu durum literatürde Pygmalion yani kendi kendini gerçekleştiren kehanet etkisi olarak yer almaktadır (Alkan, 2019). Bu bize eğitim bilimleri alanında ses getiren deneyi hatırlatmaktadır. Robert Rosenthal ve Lenore Jocabson isimli iki Alman psikolog 1963 yılında yaptıkları deneyle Rosenthal etkisi adını verdikleri ilginç bir gerçeklikle karşılaştılar. "Sınıftaki Pygmalion" adlı çalışma eğitim bilimlerinde önemli bir yere sahip olmuştur. Araştırmacılar ilkökul öğrencileri ile gerçekleştirdikleri deneyde yılın başında öğrencileri bir genel zekâ testine tabi tuttular ve normal zekâ seviyesine sahip olan öğrencileri ikiye ayırdılar. Çocukların öğretmenlerine ise iki gruptan birinin ortalamasının üstünde zekaya sahip olduğunu söylediler ve öğretmenleri öğrencilerin ailelerini konuşmamaları konusunda uyardılar. Yıl sonunda yapılan genel zekâ testlerinde deneyin başında zeki oldukları söylenen öğrenciler diğer öğrencilerden ve ilk testteki performanslarından daha iyi bir performans sergilediler. Deney sonuçları oldukça şaşırtıcıydı, başta diğer çocuklarla aynı zekâ düzeyindeki bu çocuklar "zeki öğrenciler" olarak etiketlendikten sonra nasıl daha iyi bir performans sergilemişlerdi? Bunun bir mucize olduğu düşünülebilir fakat kimse onlara sihir vs. yapmamıştı, her şey etki – tepki ile ilgiliydi aslında. Deneyde bütün öğrencilerin normal zekâ seviyesine sahip olduklarını bilmeyip zeki olduklarını varsaydıkları öğrencilere daha yakın ve daha ilgili davranan öğretmenler onların normalin üstünde performans sergilemelerinin esas nedeniydi. Daha özenli muamele gören öğrenciler derslerine daha çok çalışmışlardı ve sonuç olarak genel zekâ testlerinde daha yüksek bir skor elde etmişlerdir (<https://www.tpocg.org/blog/gercek-bir-buyu-rosenthal-etkisi-alinmistir>).

1948 yılında ilk olarak sosyolog Robert Merton, Thomas teoremi üzerine yaptığı çalışmalar sonucunda “kendini gerçekleştiren kehanet” kavramını literatüre kazandırmıştır. “Bir durum nasıl algılanıyorsa o durumun sonuçları da kişinin algıladığı gibi olacaktır”, sözüyle (Merton, 1948) henüz gerçekleşmemiş, sonucu daha belli dahi olmayan söz konusu durum hakkındaki beklentilerin sonucunun bireyin algıladığı şekilde sonuçlanabilecek potansiyele sahip olduğunu savunmuştur. “Tutkulu pygmalion” etkisinin araştırıldığı bir çalışmada tutkunun daha yüksek performans üreteceği inancıyla yola çıkılmıştır. Çünkü çalışanları ileriye taşıyan tutkulu beklentinin içsel süreçleri teşvik ettiğine, bu süreçte başkalarının tutkulu çalışanlara daha olumlu şekillerde davranmasına ve daha iyi bir performans göstermesine yol açabileceği öne sürülmüştür. Tutkulu Pygmalion olarak adlandırılan “kendi kendini gerçekleştiren kehanet” etkileri doğrultusunda yapılan iki deney sonucunda daha tutkulu çalışanların başarıları için daha olumlu geri bildirimler aldığını, daha fazla eğitim ve terfi fırsatı sunulduğunu, daha olumlu duygusal tepkiler ortaya çıkardığını ve çeşitli performans sonuçları için daha olumlu ilişkilendirmeleri sağladığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Wang ve ark., 2022).

Kendini gerçekleştiren kehanetin hayatımıza üç farklı şekilde yansıdığı ifade edilmiştir; ilk olarak Pygmalion etkisi; pozitif beklentilerin sonuçlarının pozitif olacağını açıklamaktadır, ikincisi Galatea etkisi; bireyin amacına ulaşabilmesi için çevrenin pozitif veya negatif beklentilerinden ziyade kendi potansiyeline ve yeteneklerine ne kadar güvenirse, o kadar başarıya ulaşacağına inanarak kendi öz beklentisi ve özgüvenini ifade etmektedir. Örneğin, sporcuların birçoğunun müsabaka öncesi istedikleri sonucu gözlerinin önüne getirerek uygulamış oldukları zihinsel antrenman alıştırmalarının kendi öz beklentilerinin davranışlarını etkilemesini sağlamaktadır. Müsabakalarda çeşitli başarılar elde etmiş olan birçok sporcunun “Galatea” etkisini uyguladıkları bilinmektedir; Galatea etkisi, Pygmalion etkisi ile bağlantılı bir kavram olup kişinin kendi yeteneklerine olan inancının gücünü ifade etmektedir (Serin ve Öztürk, 2022), bireyin yüksek öz beklentilerinin kişiyi motive etmesi sonucunda performans artışının meydana gelmesi olarak tanımlanmaktadır (Orhan ve Mendi, 2019), üçüncü ve son olan ise negatif beklentilerin negatif sonuçlar doğuracağını açıklayan “Golem Etkisidir”, Pygmalion etkisinin negatif ve karanlık yönü olarak tanımlanmaktadır, düşük beklentilerin, bireyin olumsuz etkilenmesine neden olarak bireyin motivasyonunu düşürmesi ve düşük düzeyde performansla neden olması olarak açıklanmaktadır (Babad, 1982). Bir efsaneye göre Golem, Musevi halkını koruması ve onlara yardım etmesi için çamurdan yapılmış olan bir heykeldir, Musevi inanışına göre Golem’in cumartesi günleri tatil olduğu için kapatılması gerekmektedir. Eğer her cumartesi günü kapatılmazsa vahşi tarafı ortaya çıkacaktır. Ancak bir cumartesi günü Rabbi Loew kapatmayı unuttur. Bunun üzerine Golem’in vahşi tarafı ortaya çıkarak adeta bir canavara dönüşür ve halkına eziyet eder

(Psikiyatri Merkezi/Antalya Psikiyatri “Kendini Gerçekleştiren Kehanet”. Erişim: 09.10.2023. <https://www.psikoterapi.pro/antalya-psikiyatri-merkezi>).

Plasebo etkisi, kendini gerçekleştiren kehanete verilebilecek en açıklayıcı örneklerden birisidir. Plasebo etkisi, gerçek bir tıbbi tedaviye benzeyen bir hap veya başka bir tür yöntem yoluyla sahte bir şekilde tedavi uygulanarak sonucunda gerçek tedaviye benzer iyileşmelerin görülmesi olarak tanımlanmaktadır. Plasebo etkisi deneyinde hastalar bir grup “gerçek” tıbbi tedavi alan diğer grup ise sahte tedavi alan rastgele iki gruba ayrılmıştır. Plasebo ilacı verilen grupta, bilimsel araştırmalar ve klinik araştırmalar neticesinde bu hastalarda iyileşmeler görüldüğü saptanmıştır. Kişinin sahip olduğu inançların deneyimledikleri tedaviyi etkilediği ve kendini gerçekleştiren kehanetin gerçekleşmesine yol açtığı tartışılmaktadır (Sharma, 2015; Schaedig, 2020; Serin ve Öztürk, 2022).

Aslında hayatımızın pek çok döneminde ileride yaşanması muhtemel olan olayları kurgular ve onların olma ihtimallerinin korkusuyla kendimizi çözümsüzlüklere sürükleriz. “Kesin bu sınavdan başarısız olacağım ya da bu dersten kesinlikle kalacağım.”, “Asla bu arabayı alabilmek için yeterli parayı biriktiremeyeceğim.”, “İlk buluşmamda her şeyi kesin elime yüzüme buluşturacağım.” Olumsuz sonuçlanacağı düşünülen bir olay gerçekten olumsuz sonuçlandığında ise “ben bunun zaten böyle olacağını biliyordum, korktuğum başıma geldi” gibi şeklinde tanımlanabilir felaket senaryoları çoğu zaman gerçeğe dönüşebilir. Peki günlük hayatımızın içerisinde çoğunlukla farkında bile olmadan otomatik olarak kurguladığımız otomatikleşen çeşitli felaket senaryoları zaten gerçekleşecekleri için mi yaşanır, yoksa biz onları kurguladığımız için mi gerçekleşirler? Aslında ortada başlangıcı belli olan ancak sonu tam olarak belli olmayan bir kısır döngü vardır, bu döngü bireyin yaşanması muhtemel olumsuz sonuçlanabilecek bir ihtimali belirtmesiyle başlamaktadır. Daha sonra kişi artık bu kehanetle hareket etmeye başlamaktadır. Buna örnek vermek gerekirse günlük hayatımızda eşler ya da sevgililer arasında çok fazla karşılaşılan bir durumdan bahsedebiliriz, bazı kişilerin eşlerine “ileride benden soğuyacaksın, beni artık sevmiyorsun, kesin beni aldatacaksın” gibi cümleler kurmaları sonucu çiftler arasında soğukluk ve iletişimsizlik meydana gelmektedir. Yaşanan bu can sıkıcı süreç tekrarlandığında, gerçek bir aldatılmaya dönüşebilmektedir ve kehanette bulunan eş; “Bak gördün mü dediklerim çıktı.” demektedir. Toplumumuz içerisinde doğmuş olan bazı kendini gerçekleştiren kehanetlere örnek atasözleri de mevcuttur. Hatta bu kendini gerçekleştiren kehanetlere toplumumuz içerisinde doğan bazı atasözleri ile örneklendirebiliriz; mesela “Bir kişiye kırk defa deli dersen deli olur.” ya da “sakınılan göze çöp batar.” gibi.

Pygmalion etkisinin yoğun olarak geliştiği yerlerden birisinin de spor ortamı olduğunu belirtmiştik. Sporcuların aileleri, antrenörleri, en yakın arkadaş çevresi ve takım arkadaşları hayatlarındaki en önemli figürlerdir ve doğal ola-

rak onların beklentileri de önemli bir yer tutmaktadır. Sporcu değer verdiği ve önemseydiği bu insanların beklentilerini gerçekleştirmek için bir çaba içerisine girecektir. Örneğin antrenörlerin sporcularından beklentileri ve performans başarıları açısından nelere önem verdikleri konusunda bilgi sahibi olmaları beklenmesi ile birlikte antrenörlerin sporculardan beklentisi aynı zamanda pygmalion etkisini ortaya koymaktadır. Diğer bir ifade ile antrenör beklentisi gerçeklik haline dönüşerek sporcu performansının belirleyicisi olarak önemli bir etkiye yol açmaktadır. Sporcular için özellikle sürekli vakit geçirdikleri antrenörlerinin söyledikleri, onlardan beklentileri onlar için önemli bir yer tutmaktadır ve performanslarındaki gelişmelerin artışına olan inançlarında antrenörlerin beklentilerinin öneminin büyük olduğu yapılan bazı araştırmalarla doğrulanmıştır. Antrenör beklentilerinin sporcular üzerinde motivasyon artışlarına ya da azalışlarının gerçekleşmesine yol açabilmektedir. Bu beklentilerin gerçekleşmesi sonucunda ise sporcuların branşlarına yönelik temel yeterlikleri gerçekleştirme inançlarında artma veya azalma eğilimi gösterecektir. Bu durum, sporcunun spor branşında başarılı bir performans gerçekleştirme yeteneğine olan inancı şeklinde ifade edilmiştir (Çakıroğlu, 2021). Bu yüzden kendini gerçekleştiren kehanet kavramının spor ortamı içerisinde de önemli olduğu düşünülmektedir. Antrenörlerin sporcularına verdikleri geri bildirimler, kendini gerçekleştiren kehanete aracılık edebilecek önemli bir faktördür. Sporcular, antrenörlerinin kendilerine olan güvenini veya güven eksikliğini fark ederek, sporda kendi kendini gerçekleştiren kehanetleri sık sık ortaya çıkarmaktadırlar (Antrenörlerin sporcularına yönelik beklenti davranışlarının sporcuları nasıl etkilediği ve yönlendirdiğinin araştırılması, sporcuların en üst düzeyde performans gösterebilmeleri için motivasyonunun artırılması açısından önemli olacaktır (Buning, 2008).

Solomon'un 1998'de yapmış olduğu araştırma kendini gerçekleştiren kehanetin, yüksek ve düşük beklentili sporcuların antrenörlerden aldıkları geri bildirim türü ve miktarı arasındaki farkı nasıl etkilediğini göstermektedir. Yapmış olduğu araştırma üniversite basketbol takımının antrenörleri ve oyuncularından oluşuyordu Antrenörlerden sporcuları en yetenekliden daha az yetenekliye kadar sıralamaları istendi. Üstteki üçte birlik kısım yüksek beklentili sporcuları, alttaki üçte birlik kısım ise düşük beklentili sporcuları temsil etmektedir. Pilot çalışmada, antrenörlerin sahip olduğu deneyim yılı ne olursa olsun, beklentisi yüksek sporcuların daha fazla övgü aldığı ve tüm antrenörlere olumlu baktığı belirtildi. Ana çalışma, yüksek beklentili sporcuların düşük beklentili sporculara göre daha fazla övgü ve talimat aldığını ve ayrıca yüksek beklentili sporcuların düşük deneyime sahip antrenörleri tercih ettiği ortaya çıkmıştır. Öte yandan, düşük beklentili sporcuların daha deneyimli antrenörleri tercih ettiği görülmüştür, bunun sebebinin ise yüksek beklentili sporculara kıyasla daha az olsa da daha fazla eğitici geri bildirim alma eğiliminde olması olarak ifade edilmiştir.

Antrenörlerin yüksek beklentili ve düşük beklentili sporcular arasında göstermiş oldukları farklı muamelenin araştırıldığı bir çalışmada, Amerika Birleşik Devletlerindeki dört liseden çeşitli yeteneklere sahip toplam 108 basketbolcu (105 erkek, 79 kadın) ve onların hem erkek hem de kadın antrenörleri olan 16 baş antrenörden oluşan bir grup araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda düşük beklentili sporcuların antrenörlerinden daha fazla olumsuz geri bildirim aldıklarını ve basketbol becerilerini geliştirme konusunda daha az fırsat verildiğini; yüksek beklentili sporcuların ise antrenörlerinden talimat ve övgü aldıkları, antrenörlerin onlarla daha fazla iyi iletişim içerisinde oldukları, düşük beklentili sporcuların antrenörlerinden çok az övgü ve olumsuz geri bildirim aldıkları, performans yeteneklerini nasıl geliştireceklerine dair çok az teknik talimat aldıkları sonuçlarına ulaşılmıştır (Wilson ve Stephens, 2007).

Solomon (1998)'un sporda kendini gerçekleştiren kehanet döngüsünün yok edilmesinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu farklı bir çalışmada ise, antrenörlerin sporcunun yeteneği ve sezon başlangıcındaki gelişme potansiyeline ilişkin algısının esnek ya da sabit olup olmadığını veya sezon boyunca sabit ve somut kalıp kalmadığını incelemiştir. Solomon (1998), yetenek sıralaması ile gelişme arasındaki ilişkinin farklı kalıplara sahip olduğunu bildirmiştir. Antrenörler sezon başında yüksek yeteneğe sahip sporcularının sezon boyunca daha fazla gelişme göstereceğini varsaydıklarını bildirmiştir. Antrenörlerin bir sporcunun gelişme yeteneğine ilişkin esnek algılarını koruduğu, ancak hangi sporcunun en fazla yeteneğe sahip olduğu konusunda sabit görüşlere sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, gelişme potansiyelinin düşük olduğunu düşünen antrenörler belirli sporcular daha fazla yönetim geribildirim alırken, gelişme potansiyelinin yüksek olduğu düşünülen sporcular ise daha fazla eğitici geri bildirim aldı. Çalışma sonucunda bir antrenörün, bir sporcuda yüksek yetenek olduğuna dair ön yargılı inançlara sahip olduğunda, gelişmelerine yardımcı olmak için ona daha fazla eğitici geri bildirim vermeye zaman ayırdığını, antrenör tarafından yüksek yeteneğe sahip olarak algılanmayanların ise daha yüksek yeteneklere sahip olduğu yönünde algılanma eğiliminde olduğu görülmüştür.

1950'li yılların başında Rotter (1954), sosyal öğrenme teorisinin bir parçası olarak "minimum hedef düzeyi" (MGL) olarak adlandırılan bir yapıyı tanıtmıştır. MGL, bir kişi için pekiştirici (uyarıcı) olarak algılanan belirli bir davranışın kriter oranıdır. Örneğin bir çocuk için gerçekçi bir hedefin topu 20 feet yükseklikte hatasız olarak sürmesi olduğu düşünüldüğünde eğer çocuk bunu önemli bir başarı olarak algılamazsa, gerçek hedefine ulaşma beklentisinde de azalış meydana gelecektir. Yani yüksek oranda önem verilen bir davranışa yönelik düşük beklentiye sahip olmak, kişilerarası bir çatışma durumu yaratmakta ve düşük başarı motivasyonunun gelişimi ile nedensel olarak ilişkilendirilmektedir (Rotter, 1954). O halde antrenörlerin sporcular

için çok yüksek olan minimum hedefleri telkin etmesinin sebebinin bu olduğu düşünülebilir. Ayrıca antrenörlerin beklenen başarıyı bireysel yeteneklere göre ayarlamasının önemi de göz ardı edilmemelidir. Sporcular, özellikle çocuk ve ergenler belirli bir performans düzeyine ulaşabileceklerini beklemedikçe, başarı motivasyonlarının zayıflayacağı ve kendini gerçekleştiren kehanet ortaya çıkabileceği belirtilmişti. Aksine, düşük yetenekli çocuklarda ve ergenlerde makul düzeyde hedef belirleme teknikleri uygulanırsa, bireysel potansiyellerin gerçekleştirilme şansı daha yüksek olacaktır, dolayısıyla kişilerarası beklentilerin sürdürülme rolü engellenecektir (Rotter, 1954).

Genç sporcularda “Pygmalion etkisinin” olup olmadığını belirlemek için, yaşları 8 ila 12 arasında değişen toplam 71 erkek genç ligi basketbolcularıyla ve 14 antrenörle yapılan bir araştırmada koçluk davranışı ile hem yüksek hem de düşük beklentili çocuklar için antrenör-oyuncu etkileşimleri gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda ise yüksek beklentili çocukların daha fazla sonuç aldıklarını, düşük beklentili çocukların ise daha az sonuç aldıklarını ve motivasyonlarında azalmalar yaşadıklarını ve daha fazla genel teknik eğitim aldıklarını göstermiştir. Ayrıca koçların genel teknik eğitim ve pekiştirme konusunda yüksek beklentili çocuklara karşı düşük beklentili çocuklara göre daha olumlu davrandıkları da araştırma bulguları arasındadır (Rejeski ve ark., 1979).

Yarışma sonrası yapılan röportajlarda sporcular ve koçlar zihinsel başarıları ya da başarısızlıklarında özgüvenin oynadığı kritik rolden bahsetmişlerdir. Örneğin büyükler liginin en önemli oyuncularından biri olan Trevor Hoffman kendine güvenin her şey olduğunu, sporcunun kendini ikinci olarak düşünmesinin mutlaka kötü şeylerle sonuçlanacağını ifade etmiştir. Aynı zamanda peş peşe 22 final maçı kazanan başarılı tenis sporcularından biri olan Roger Federer ise kapasitesine güçlü bir şekilde inandığını, tekrar başarabilirim düşüncesini artık otomatikleştirmesinin performans başarısında çok önemli olduğunu belirtmiştir. Jimmy Connors ise en önemli şeyin sporcunun kendisi hakkında asla olumsuz olmamasıdır, elbette rakip güçlüdür ve son oynadığınız maçta sizi yenmiştir, fakat bunları düşünmeye başladığınız an sen ölüsün, ben her maça kendimi kazanacağıma inandırarak çıkarım, hepsi bu” diye ifade etmiştir (Weinberg ve Daniel, 2019).

Futbol liglerine bakıldığında hepimizin çok fazla duyduğu X takımın Y takımına karşı hep kaybediyor söylemleri, bazı futbolcuların X takımlara her zaman gol atıyor olması (Alex De Souza'nın en çok Trabzon ve Beşiktaş takımlarına gol atmış olması gibi ya da), derbilerde ya da bazı takımların yine bazı takımlara her zaman yeniliyor olması, bu takımın oynadığımızda şanssızlık bizi hiç bırakmıyor inancı kendini gerçekleştiren kehanet etkisi olarak örneklendirilebilir. Sporcular bireysel spor müsabakalarında rakibine ya yenilmekte ya da kazanmaktadır. Sporcunun “ben bu rakibimi hiç yemiyorum her zaman o beni yeniyor” cümleleri, karşılaşmaya kötü başladı-

ğında ya da maç esnasında birkaç talihsizlik yaşadığında zaten ben bu rakibe karşı yeniliyorum, hiç şansım tutmuyor o yüzden her zaman böyle oluyor gibi düşünceler içerisine girmektedir. İşte tam da burada kendini gerçekleştiren kehanet devreye girerek, beyin içerisinde yaşanan olumsuz düşünceleri ve tecrübeleri derinleştirir ve aynı durumla tekrar tekrar karşılaşacağımıza odaklandığımızda o şeyin tekrarlanmış olduğunu görürüz. Buradaki mental düşünce değiştiğinde, sporcu kendine inanmaya ve güvenmeye başladığında başarı yolundaki hedefe ulaşmak zor olmayacaktır. Bu duruma verilebilecek yaşanmış en güzel ve önemli örneklerden birisi; başarısızlık beklentisinin üstesinden gelebilen Bannister'dır. Birçok insan 1600 metreyi 4 dk'dan daha az bir sürede koşmanın mümkün olmayacağını savunuyordu. Çoğu sporcu 4 dk'nın altına inmenin fizyolojik olarak mümkün olmayacağına inanıyordu. Bannister doğru bir kondisyonla 4 dk'nın altına inebileceğine inanıyordu ve bu inancı gerçekleştirdi. Buradaki en önemli şey başarabilecek olmasına olan inancı ve beklentisiydi. Bannister'ın rekorundan sonra diğer sporcular da kendilerine psikolojik sınırlar belirlemişlerdir (Olsen, 2018).

Bir şeyin yolunda gitmeyeceği düşüncesine kapılmak başarısızlık beklentisi olarak adlandırılmaktadır. Bu durum hem antrenmanlarda hem de müsabakalarda yaygın bir durumdur. Başarısızlık beklentisi henüz gerçekleşmemiş olan gelecekteki başarısızlığa ve zamanla kısır döngüye neden olan psikolojik engellerdir. Örneğin futbolda düşük beklenti içerisinde olan bir oyuncu penaltı atışını kaçıracak beklentisi içerisinde olmaya başladığında hem kaygı düzeyinde artış olacak hem de dikkatinde dağınıklar meydana gelecek ve bu durum da kendini gerçekleştiren kehanet durumu ortaya çıkarak kişi büyük olasılıkla atışı kaçıracaktır (Weinberg ve Daniel, 2019).

Beklenti ve performans arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada denekler bilek güreşi müsabakası için kendilerinden kol gücü olarak üstün olduklarını düşündüğü kişilerle eşleştirilmiştir. 12 güreşten 10'unu her iki deneginde daha güçlü olduğunu düşünen denek kazanmıştır. Burada en önemli etken yarışmaların müsabaka esnasında kimin fiziksel gücünün daha yüksek olduğunu değil kimin kazanacağını düşünmesidir (Nelson ve Furst, 1972). Başarmak için düşünülen olumlu beklentiler sporcuyla başarıya götürecektir (Weinberg ve Daniel, 2019).

Afrikalı Amerikalı ve Avrupalı Amerikalı sporcular arasında farklı muamele tespit etmedik. Ancak bir eğilim, etnik kökene bakılmaksızın yüksek beklentili sporculara düşük beklentili sporculara göre daha fazla talimat ve övgü geribildirim verilebileceğini gösterdi. Bu nedenle, kendini gerçekleştiren kehanet, yüksek ve düşük beklentili sporculara verilen farklı geribildirimler açısından üniversitede muhtemelen açıkça görülmektedir (Solomon ve ark., 1996). Kendini gerçekleştiren kehanet döngüsünün tamamlanması antrenörün sporcuyla karşı beklentisi güçlendiğinde gerçekleşmektedir. Antrenörün sporcuyla beklenti mesajlarını zaman içinde tutarlı bir şekilde aktar-

rabilirse ve sporcu bu mesajları doğru bir şekilde algılayorsa, davranışın beklentiye uyması muhtemel olacaktır (Martinek ve ark., 1982). Dolayısıyla bu beklenti döngüsünde antrenörlerin beklentileri ve buna eşlik eden davranışları, sporcuların algılarının ve gelecekteki davranışlarının belirleyicisi haline gelecektir.

Sporcuların kendilerinden yüksek ve düşük beklentilere sahip antrenörlerle deneyimlerinin araştırıldığı bir çalışmada, toplam 20 sporcudan spor kariyerlerinin bir noktasında karşılaştıkları hem yüksek hem de düşük beklentili bir antrenörle olan deneyimlerini anlatmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda yüksek beklentili antrenörlerin, sporcuları daha iyi sporcular ve daha iyi insanlar haline getirirken sonuçta olumlu bir spor deneyimi sağladığını, düşük beklentili antrenörlerin ise sonuçta sporculara olumsuz bir spor deneyimi sunarak sporcuların zevkini, çabasını ve motivasyonunu azalttığı sonucuya karşılaşılmıştır.

Antrenörün sporcudan beklentilerinin sporcuların performanslarını etkilediği belirtilmektedir. Antrenör-sporcu ilişkisi özellikle de iletişim şekli ve bunun sporcunun motivasyonu ve performansı üzerindeki etkisi Pygmalion etkisi olarak bilinmektedir (Merton, 1948). Solomon, kendini gerçekleştiren kehanetin spor ortamında yaratabileceği etkiler konusunda önde gelen bir araştırmacı olmuştur. Solomon ve arkadaşları (1996) beklentilerin performans üzerindeki etkilerini spor literatüründe dört aşamalı bir süreçle açıkladığını belirterek şunları eklemiştir; ilk olarak antrenörler sporcuları hakkındaki beklentilerini cinsiyet ve somatotip (vücut tipi şekli, fiziksel yapı) gibi çeşitli izlenimler yoluyla oluştururlar, ikinci aşamada bu beklentiler, verilen geri bildirim niteliği ve niceliği de dahil olmak üzere antrenörün davranışını etkilemektedir. Üçüncü olarak, antrenörün davranışı sporcuların psikolojik gelişimini ve performansını etkilemektedir ve son aşamada ise kendini gerçekleştiren kehanet döngüsü tamamlanarak, sporcunun davranışı antrenörünün ondan beklentilerini tutarlı bir şekilde aktarmasıyla ve sporcunun bu mesajları doğru bir şekilde algılamasıyla birlikte davranışın beklentiye uyum sağlaması muhtemel olacaktır. Örneğin antrenör, bir sporcunun daha az yetenekli olduğuna inanarak onun yeteneğini küçümseyebilir. O sporcuya daha az zaman geçirir ve sonuç olarak sporcunun performansı düşebilir (Moston ve ark., 2015). Antrenörlerin beklentilerinin yüksek olduğu sporcularla daha çok zaman geçirdiği, onlara daha sıcak ve olumlu davrandığı; bazı sporcuların öğrenebilecekleri becerilerle ilgili beklentilerini düşürerek daha az başarılı performans beklediği, antrenman sırasında beklentilerinin az olduğu sporculara daha kısıtlı zaman tanıdıkları, beklentilerinin düşük olduğu sporculara zor becerileri öğretme konusunda daha az ısrarcı olduğu araştırmalarca belirtilmektedir (Weinberg ve Daniel, 2019). Sıklıkla sporcuların ve takımın beklentilerini biçimlendirmekte etkili olan antrenörlerin sporcuları nasıl etkilediğiyle alakalı bir örneğe baktığımızda; antrenö-

rün sporcudan beklentisinin yüksek olduğu bir voleybol maçı esnasında pas kurgusu zayıf olduğu halde kendisini fileden geriye doğru çekerek smaç atmayı deneyen sporcu fileye takılmıştır. Antrenör sporcuya " iyi denemeydi, sıçradığında daha fazla yükselmeye çalış böylece topla file seviyesi üzerinde karşılaşabilirsin" demiş ve sporcusunun atışlarıyla alakalı olumlu düşünmesine etkide bulunarak kendine olan güveninin yerine gelmesini sağlamıştır. Ancak beklentisinin düşük olduğu sporcu aynı şeyi yaptığında ise "uygun pozisyonda değilken smaç yapmaya çalışma, bu biçimde asla sayı yapamazsın" demiştir. Antrenörlerinden devamlı daha eğitici ve daha olumlu geribildirimler alan sporcuların performanslarında daha fazla gelişme olacağı, müsabakalarda başarılı sonuçlar elde edecekleri ve kendileriyle alakalı olumlu beklentiler oluşturacakları yadsınamaz bir gerçek haline dönüşecektir. Beklentilerin düşük olduğu sporcular aldıkları başarısızlıkları yeteneksizliklerine bağlamaları gelecekte oynanacak olan diğer müsabakalarda da neredeyse hiç şanslarının olmayacağı ve yenilecekleri düşüncesini benimsemeleri ve öz güvenlerinde azalma meydana gelmesi kaçınılmaz olacaktır.

Moston ve arkadaşları (2015) dopingin kendini gerçekleştiren kehanetin gerçekleşebileceği sorunlardan biri olduğuna değinmiştir. Bilim insanları, sporcular ve hatta kamuoyu dopingin oldukça yaygın olduğunu ve daha da yaygın olacağını kehanet edildiğini, henüz bilinmeyen şeyin ise sporcu gençlerin dopingden benzer beklentileri olduğunu, dopingin erken yaşta normalleştiğini ve bunun da gençlerin sporculukta gelişimlerinin doping sayesinde olacağı beklentisinin güçlenmesi nedeniyle kehanetin gerçekleşmesinin kaçınılmaz olacağını ifade etmiştir.

Sonuç olarak; kendini gerçekleştiren kehanet sporda yaygındır ve sporcunun performansı ve spor deneyimi üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Yüksek beklentili sporcuların antrenörlerinin muhtemelen onlara daha iyi teknik eğitim, olumlu geri bildirim ve güven sağlamasından dolayı daha fazla başarılı oldukları ve spordan daha fazla keyif aldıkları düşünülebilir. Düşük beklentili sporculara sınırlı bir şans verilirken, bir antrenörün karakterleri veya oyun yetenekleri hakkında sahip olduğu önyargılı inançlar nedeniyle, düşük beklentili sporcularda güven ve öz değer eksikliğine yol açmaktadır (Foley, 2019). Sporcunun kendini gerçekleştiren kehaneti yönetebilmesi mümkündür. Bu süreçte en önemli şey sporcunun kendine inanmasıdır, sürekli başarısızlıklarla karşılaşsa bile pes etmeyip hedefine ulaşmak için çaba gösterdiğinde bu süreçte aslında şansını da arttırmış olacaktır, sporcu olumlu hedefler belirleyerek kendini motive edebilir, olumsuz düşüncelerin yerine olumlu düşünceler koyarak motivasyonunu arttırabilir ve böylelikle hedeflerine ulaşma olasılığını da yükseltmiş olacaktır. Takım sporu veya bireysel spor ne olursa olsun, bir antrenman seansının hem daha fazla hem de daha az yetenekli sporculara yönelik görevleri içerecek şekilde planlanması önem taşımaktadır (Ericsson, 2003). Antrenörlerinin beklentisinin daha az olduğu,

diğer sporculara göre daha az yetenekli ve kendine yönelik daha düşük beklentide olan sporcu örneğin bir antrenman seansı sırasındaki performansına ilişkin daha fazla talimat veya ek geri bildirim isteyerek antrenörün dikkatini çekmenin bir yolunu bulabilir, bu tür davranışlar sporcunun olumlu yönde imajını artırabilir ve dolayısıyla Pygmalion etkisinin olumsuz etkisini azaltabilir (Aronson, 1999; Siekanska ve ark., 2013). Kendini gerçekleştiren kehanetlerin kırılması için, duruma ilişkin önceki bakış açısının veya beklentinin kırılması ve yeni bir bakış açısının veya beklentinin getirilmesi gerekir. Sporda sürekli kendini gerçekleştiren kehanet döngüsünü bozmak için, antrenörün sporcunun yeteneği hakkındaki görüşünü değiştirmek çok önemlidir, böylece sporcular gelişmek için antrenörlerden ihtiyaç duydukları eğitici geri bildirim alabilirler (Foley, 2019). Geri bildirim, sporcuların performansına ilişkin kendini gerçekleştiren kehanetin gerçekleşmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Antrenörlerden geri bildirim ve övgü alınmazsa, sporcuların cesareti kırılabilir ve antrenörlerinin inançlarına uyum sağlayarak kendilerine olan güvenlerini kaybedebilirler.

KAYNAKÇA

- 1) Altay, M., & Evişen, N. (2020). Rosenthal effect over the academic career decisions of EMI students at higher education level: A case study. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 3(2), 135-148.
- 2) Aronson E. Sosyal Hayvan. New York: Worth Publishers, Inc; 1999.
- 3) Alkan, D. P. (2019). Çalışan motivasyonuna yeni bir bakış açısı: Pygmalion etkisi. *İş'te Davranış Dergisi*, 4(1), 1-10.
- 4) Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., Tunç, Ö. (2012). Spor psikolojisi. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- 5) Buning, M. M. (2008). Effect of Coach Expectations on Athletes' Motivation to Practice. Department of Educational Psychology and Learning Systems, Florida State University. Florida.
- 6) Bilgin, N. (2003). Sosyal Psikoloji Sözlüğü – Kavramlar, Yaklaşımlar, İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- 7) Çakiroğlu, T. (2021). The Role of Athletic Self-Efficacy and Athletic Perfectionism in Predicting Athletic Performance of Gazi University Student Athletes. *Journal of Educational Issues*, 7(2), 300-309.
- 8) Çakır, D. (2021). Kendini Gerçekleştiren Kehanet: Kırmızı Saçlı Kadın. *Mecmua*, (12), 110-117.
- 9) Dincer, B., & Karafil, A. Y. (2023). Bisiklet sporcularında pygmalion etkisi ile spora özgü öz yeterlik ilişkisinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-10.
- 10) Foley, S. (2019). A Closer Look at Self-Fulfilling Prophecy: Athletes Experiences with Coaches who have High and Low Expectations for Them. Doctoral dissertation, University of Kansas.
- 11) Horn, T. S., & Lox, C. (1993). The self-fulfilling prophecy theory: When coaches' expectations become reality. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology, Personal growth to peak performance* (pp. 68-81). Mountain View, CA: Mayfield.
- 12) Jones, E. E. (1986). Interpreting interpersonal behavior: The effects of expectancies. *Science*, 234(4772), 41-46.
- 13) Merton, Robert K. (1948) The Self-Fulfilling Prophecy. *Antioch Review*, 8(2), 193-210.
- 14) Martinek, T.J., Crowe, P.B., & Rejeski, W.J. (1982). Pygmalion in the gym: Causes and effects of expectations in teaching and coaching. West Point, NY: Leisure Press.
- 15) Moston, S., Engelberg, T., & Skinner, J. (2015). Self-fulfilling prophecy and the future of doping. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 201-207.
- 16) Merton R. Kendini gerçekleştiren kehanet. *Antakya İncelemesi*. 1948; 8 :193–210.
- 17) Nelson, L. R., & Furst, M. L. (1972). An objective study of the effects of expectation on competitive performance. *The Journal of Psychology*, 81(1), 69-72.

- 18) Olsen, P. (2018). The Four Minute Mile----And the Entire Sport World Is Changed.
- 19) Orhan, U., & Mendi, Y. (2019). Akademide pygmalion etkisi. Akademisyen Kitabevi.
- 20) Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom: Teacher expectations and pupils' intellectual development. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- 21) Rotter, J.B. Social learning and clinical psychology. Englewood Cliffs, N.J.: PrenticeHall, 1954.
- 22) Rejeski, W., Darracott, C., & Hutslar, S. (1979). Pygmalion in youth sport: A field study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(4), 311-319.
- 23) Solomon, G. B., Wiegardt, P. A., Yusuf, F. R., Kosmitzki, C., Williams, J., Stevens, C. E., & Wayda, V. K. (1996). Expectancies and ethnicity: The self-fulfilling prophecy in college basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 83-88.
- 24) Serin, G. M., & Öztürk, Z. Pygmalion algısının sağlık çalışanlarının özyeterlilik ve bireysel yaratıcılıkları üzerine etkileri: bir kamu kurumu örneği. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 25(3), 565-590.
- 25) Solomon, GB, Striegel, DA, Eliot, JF, Heon, SN, Maas, JL ve Wayda, VK (1996). Üniversite basketbolunda kendini gerçekleştiren kehanet: Etkili koçluk için çıkarımlar. *Uygulamalı Spor Psikolojisi Dergisi*, 8 (1), 44-59.
- 26) Siekanska, M., Blecharz, J., & Wojtowicz, A. (2013). The Athletes Perception of Coaches' Behavior Towards Competitors with a Different Sports Level. *Journal of Human Kinetics*, 39(1).
- 27) Solomon, G. B. (1993). Expectancy rating scale. Unpublished paper. University of Virginia, Charlottesville, Virginia.
- 28) Solomon, G., Dimarco, A., Ohlson, C., & Reece, S. (1998). Expectations and coaching experience: Is more better? *Journal of Sport Behavior*, 21(4), 444-455.
- 29) Solomon, Gloria B., Golden, Alfred J., Jr., Ciapponi, Traci M., & Martin, Antoinette D. (1998). Coach expectations and differential feedback: Perceptual flexibility revisited. *Journal of Sport Behavior*, 21(30), 289-310.
- 30) Turkay, h., & Demir, A. (2021). Spor Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131.
- 31) Word, C. O., Zanna, M. P., & Cooper, J. (1974). The nonverbal mediation of self-fulfilling prophecies in interracial interaction. *Journal of experimental social psychology*, 10(2), 109-120.
- 32) Wang, K., Bailey, E. R., & Jachimowicz, J. M. (2022). The Passionate Pygmalion Effect: Passionate employees attain better outcomes in part because of more preferential treatment by others. *Journal of Experimental Social Psychology*, 101, 104345.
- 33) <https://www.tpocg.org/blog/gercek-bir-buyu-rosenthal-etkisi>

Bölüm 9

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN YEME DAVRANIŞLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Haşim KATRA¹

Giriş

Günümüzde fiziksel aktivite, egzersiz gibi kavramlar önemini arttırmıştır. Bunun temel sebeplerinden bir tanesi ise hareketsiz yaşantı tarzının getirmiş olduğu sağlık çıktılarındaki sorunlar olmuştur. Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor gibi kavramların yaşantımızda hem fiziksel hemde zihinsel sağlık açısından iyiliği arttırması bu kavramlarının günümüzde daha fazla ön plana çıkmasına sebep olmuştur. Bununla birlikte obezitenin sağlığı tehdit eden bir unsur olması sebebiyle yeme alışkanlık ve davranışları da günümüzde sık karşımıza çıkan başlık haline gelmiştir. Bu sebeple fiziksel aktivite ve yeme davranışlarının gündelik hayatta ve yaşam boyunca hayatımızı etkileyen unsurlar olduğu düşünülebilir, bu değişkenlerin incelenmesi önem arz edebilir.

Bireylerin yemek yeme tercihleri birçok unsurdan etkilenebilir. Bunlar sosyal ve kültürel etkenler olabileceği gibi ekonomik koşullardan kaynaklı olabilir. Yeme davranışını genel bir çerçevede değerlendirdiğimizde bir bireyin diyet uygulamaları, gündelik hayatında seçim yaptığı yiyecekler, bununla birlikte yeme güdüleri gibi birçok unsuru içerisinde barındırdığını söylemek mümkündür (LaCaille, 2013). Yeme davranışı besin öğelerinin miktarı ve alım zamanlarını etkileyen fizyolojik, psikolojik, sosyal faktörlerin karmaşık bir etkileşimidir (Grimm ve Steinle, 2011).

Hareketsiz yaşantı tarzı toplumların sağlık çıktılarını olumsuz etkileyen bir unsurdur. Fiziksel olarak aktif hayat tarzına sahip olmayan bireylerin fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylere göre sağlık çıktılarında riskli gruplar arasında olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu düşünülebilir. Ayrıca hareketsiz yaşam ve düşük fiziksel aktivite düzeyi, beslenme alışkanlıklarının sağlıksız olması obezite ve kronik hastalıklar için önemli risk faktörleridir (Jezewska-Zychowicz ve diğerleri, 2018). Sağlık bilimleri alanında yapılan çalışmalarda toplumların sedanter davranış çıktılarında artış olduğu görülmektedir (Trambley ve diğerleri, 2017). Sedanter yaşantı tarzı sağlık ile ilgili birçok unsuru olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle gündelik yaşantıda sedanter davranışlardan uzaklaşılması önemlidir.

Fiziksel aktivite toplumların zihinsel ve fiziksel sağlığını olumlu etkileyen unsurlardan biridir. Fiziksel aktivite düzeyini gerek egzersiz programları gerekse spor branşlarına katılımlarla arttırmak mümkün olmakla birlikte, gündelik hareket kapasitesini artırıcı aktivitelerde bulunmak fiziksel aktivitenin artmasını sağlayan unsurlar arasındadır. Fiziksel olarak aktif bir yaşantı tarzı kilo kontrolüne yardımcı olmakla birlikte hastalık risklerini de azaltır (Centers for Disease Control and Prevention,2022). Düzenli fiziksel aktiviteye katılım diyabet, kanser ve obezite gibi hastalıkların önlenmesinde etkili rol oynamaktadır (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006). Fiziksel olarak aktif olmanın sağlıklı bir yaşantının önemli bir unsuru olduğu açıktır. Fiziksel ak-

tiviteye yönelimin sağlık çıktılarını zihinsel ve fiziksel olarak önemli ölçüde olumlu yönde etkilemektedir.

Fiziksel aktivite iştah kontrolünün zayıf olabileceği aşırı kilo ve obezite de dahil olmak üzere çeşitli tıbbi durumların tedavisinin önemli bir parçasıdır (Martinez-Avila ve diğerleri, 2020). Fiziksel aktiviteyi artırmak, hareketsiz yaşantı tarzını azaltmak ve yeme davranışını iyileştirmek öncelikli kabul edilmelidir (Morres ve diğerleri, 2021). Fiziksel aktivitenin hayatımızda birçok unsuru etkilediği göz ardı edilemez bir gerçektir. Yeme davranışlarının günlük hayatla birlikte sağlıklı yaşantı da önemli bir unsur olduğu düşünülebilir. Bu sebeple bu çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirleyerek yeme davranışları üzerine etkisinin ortaya konması amaçlanmaktadır.

Yöntem

Bu araştırmanın örneklemini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesine bağlı olan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Ayvacı Meslek Yüksekokulu ve Ezine Meslek Yüksekokullarında 2022-2023 güz yarıyılında eğitim-öğretim faaliyetlerine katılan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemine kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama tipi araştırmaya uygun şekilde hazırlanmıştır. Katılımcılara araştırmacılar tarafından hazırlanan form, fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geçerlik-güvenirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından gerçekleştirilen Uluslararası Fiziksel Aktivite Kısa Formu, yeme davranışlarını ölçmek amacıyla geçerlik-güvenirlik çalışması Kıracı ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen Üç Faktörlü Beslenme Anketi uygulanmıştır. Araştırmaya 551 gönüllü öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu Bilimsel Araştırma Etik Kurulunun E-84026528-050.01.04-2300019039 sayılı 2023-YÖNP-0010 nolu 19.01.2023 tarihli izin yazısı alınarak gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacı Formu: Katılımcılara araştırmacılar tarafından cinsiyet, yaş, boy, kilo sorularını içeren form uygulanmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu bir bireyin 7 gün boyunca gerçekleştirdiği şiddetli, orta şiddetli ve yürüme skorlarının hesaplanmasıyla toplamda elde edilen puanla fiziksel aktivite düzeyinin belirleyen bir ölçüm aracıdır. Bununla birlikte oturma süresinin sorgulandığı formda bu değer fiziksel aktivitenin hesaplanmasına dahil edilmemektedir (Öztürk,2005). Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Üç Faktörlü Beslenme Anketi: Üç Faktörlü Beslenme Anketi geçerlik-güvenirlik çalışması Kırac ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Anket bilinçli olarak yemek yeme, kontrolsüz olarak yemek yeme ve duygusal olarak yemek yeme, açlığa duyarlılık adı altında dört alt faktörden oluşmaktadır. Anketin test tekrar test güvenirlik kat sayılarında kontrolsüz olarak yemek yeme: 0,958, duygusal olarak yemek yeme: 0,92, Bilinçli olarak yemek yeme: 0,967, açlığa duyarlılık: 0,954 olarak belirlenmiştir (Kırac ve diğerleri, 2015).

Beden Kütle İndeksi: Beden kütle indeksi Dünya Sağlık Örgütü tarafından rapor edilmiş olan kilonun boyun metre kare cinsine bölünmesiyle elde edilen $\leq 18,4$ zayıf, 18,5-24,9 normal, 25-29,9 fazla kilolu, ve $30 \geq$ obez skorlarına göre sınıflandırılmıştır (World Health Organization, 2010).

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS istatistik analiz paket programında analiz edilmiştir. Katılımcılarından elde edilen Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu ve Üç Faktörlü Beslenme Anketi sorularına verdikleri yanıtların normal dağılım göstermemesi sebebiyle verilerin analizi nonparametrik testler ile gerçekleştirilmiştir. İki grup için Mann-Whitney U testi, üç ve daha fazla grup için ise Kurskal-Wallis testi ile analizler gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte Kurskal-Wallis testinin hangi gruplar arasında farklılığın olduğunu ortaya koymaması sebebiyle çoklu karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 176'sı erkek (%31,9), 375'i kadındır (%68,1). Katılımcıların yaş ortalaması $20,51 \pm 3,91$ 'dir. Katılımcıların 122'si (%22,1) inaktif, 213'ü (%39,2) aktif, 216'si (%39,2) ise çok aktif fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Katılımcıların 448'si (%81,3) normal, 73'ün (13,2) şişman ve 30'u (5,4) obez beden kütle indeksine sahiptir. Katılımcıların kontrolsüz yemek yeme $2,43 \pm 0,62$, duygusal olarak yemek yeme $2,41 \pm 0,95$, bilinçli olarak yemek yeme $2,35 \pm 0,59$ ve açlığa duyarlılık $2,35 \pm 0,81$ puan ortalamasına sahiptir. Veri analizi sonucunda yemek davranışlarına dair puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Yeme Davranışları (Mann-Whitney U)

		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Kontrolsüz Yemek Yeme	Erkek	176	281,01	49458,50	32117,50	-0,509	0,611
	Kadın	375	273,65	102617,50			
Duygusal Olarak Yemek Yeme	Erkek	176	228,85	40278,00	24702,00	-4,790	0,000
	Kadın	375	298,13	111798,00			
Bilinçli Olarak Yemek Yeme	Erkek	176	283,76	49942,50	31633,50	-0,787	0,431
	Kadın	375	272,36	102133,50			
Açlığa Duyarlık	Erkek	176	279,55	49201,50	32374,50	-0,360	0,718
	Kadın	375	274,33	102874,50			
Fiziksel Aktivite Puanı	Erkek	176	333,50	58696,50	22879,50	-5,814	0,000
	Kadın	375	249,01	93379,50			

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite puanları ve Üç Faktörlü Beslenme Anketi alt faktörleri puanları arasında ki farklılığı ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo.1’de gösterilmiştir. Katılımcılar cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite puanları ve duygusal olarak yemek yeme puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olduğu, fakat duygusal olarak yemek yeme puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Katılımcıların bilinçli olarak, kontrolsüz olarak yemek yeme ve açlığa duyarlık puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

Tablo.2. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Yeme Davranışları (Kurskal-Wallis)

		n	Sıra Ortalaması	X ²	p	Anlamlı Fark
Kontrolsüz Olarak Yemek Yeme	İnaktif	122	277,37	1,693	0,429	
	Aktif	213	265,62			
	Çok Aktif	216	285,46			
Duygusal Olarak Yemek Yeme	İnaktif	122	295,06	2,707	0,258	
	Aktif	213	265,50			
	Çok Aktif	216	275,59			

Bilinçli Olarak Yemek Yeme	İnaktif	122	235,88	8,587	0,014	İnaktif-Aktif
	Aktif	213	287,18			İnaktif-Çok Aktif
	Çok Aktif	216	285,94			
Açlığa Duyarlık	İnaktif	122	268,74	1,932	0,381	
	Aktif	213	268,31			
	Çok Aktif	216	284,69			

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre Üç Faktörlü Beslenme Anketi alt faktörleri arasındaki farklılığı ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis testi sonuçları Tablo.2’de gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre kontrolsüz ve duygusal olarak yemek yeme ile birlikte açlığa duyarlık puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ($p>0,05$). Bununla birlikte katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre bilinçli olarak yemek yeme puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Mann-Whitney U testi ile gerçekleştirilen çoklu karşılaştırmalar sonucunda farklılığın inaktif-aktif, inaktif-çok aktif gruplardan gelen puanlardan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo.3. Katılımcıların Beden Kütle İndeksleri ve Yeme Davranışları (Kruskal-Wallis)

		n	Sıra Ortalaması	X ²	p	Anlamlı Fark
Kontrolsüz Olarak Yemek Yeme	Zayıf	74	315,90	6,891	0,075	
	Normal	367	271,57			
	Fazla Kilolu	79	274,59			
	Obez	31	236,73			
Duygusal Olarak Yemek Yeme	Zayıf	74	276,47	6,124	0,106	
	Normal	367	270,56			
	Fazla Kilolu	79	274,26			
	Obez	31	343,76			
Bilinçli Olarak Yemek Yeme	Zayıf	74	182,68	29,991	0,000	Zayıf-Normal
	Normal	367	288,40			Zayıf-Fazla Kilolu
	Fazla Kilolu	79	300,87			Zayıf-Obez

	Obez	31	288,52			
Açlığa Duyarlık	Zayıf	74	293,22	1,742	0,628	
	Normal	367	272,63			
	Fazla Kilolu	79	283,58			
	Obez	31	255,42			

Katılımcıların beden kütle indekslerine göre Üç Faktörlü Beslenme Anketi alt faktörleri puanlarında gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kurskal-Wallis test sonuçları Tablo.3.'de gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların beden kütle indekslerine göre kontrolsüz olarak yemek yeme, duygusal olarak yemek yeme ve açlığa duyarlık puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ($p>0,05$). Katılımcıların beden kütle indekslerine göre bilinçli olarak yemek yeme davranışlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Mann-Whitney U testi ile gerçekleştirilen çoklu karşılaştırmalar sonucunda farklılık zayıf-normal, zayıf – fazla kilolu, zayıf – obez grupların puanlarından kaynaklanmaktadır.

Tartışma

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yeme davranışları üzerine etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Ayvacık Meslek Yüksekokulu ve Ezine Meslek Yüksekokullarında 2022-2023 güz yarısında eğitim-öğretim faaliyetlerine katılan öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Araştırmada incelenen değişkenler demografik değişken verileri için araştırmacılar tarafından hazırlanan form ve veri toplama araçları ile elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre duygusal olarak yemek yeme davranışlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmakla birlikte kadın bireylerin erkek bireylere göre duygusal olarak yeme puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum kadın bireylerin mental olarak olumsuz duygu durumlarında erkeklere oranla daha fazla yemek yeme yönelimlerinden kaynaklanabilir. Kowalkowska ve Poínhos (2021) göre kadınlar özellikle stres durumlarında ve olumsuz duygulara tepki olarak yemeye karşı daha savunmasızlardır. İkiz (2019) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre duygusal olarak yeme davranışlarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Deveci, Deveci ve Avcıkurt (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre duygusal olarak yeme davranışlarının yüksek olduğu ortaya konmuştur. de Lauzon ve diğerleri (2004) gerçekleştirdikleri bir çalışmada hem genç hem de yetişkin bireylerde cinsiyet değiş-

kenine göre duygusal yeme davranışlarında gruplar arasında fark olduğu ve kadınların duygusal olarak yeme puanlarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Literatür incelendiğinde benzer bulgular ile araştırmamızda elde edilen bulgular arasında benzerlik olduğunu söylemek mümkündür. Kıracı ve diğerleri (2015) duygusal olarak yemek yemeye yönelmenin duygusal olarak ortaya çıkan belirsizliklere karşı yetersizlik olarak ifade etmiştir. Bu durumda kadın bireyler duygusal anlarında duygusal yetersizlik durumlarının artması sonucu erkeklere göre daha fazla yemek yemeye yönelmelerine sebep olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bununla birlikte çalışmamızda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kontrolsüz olarak yeme, bilinçli olarak yeme ve açlığa duyarlık davranışlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. Bu durum araştırmamızda örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin cinsiyet durumlarının yemek yeme davranışlarında kontrolsüz ve bilinçli olarak yeme, açlık durumuna karşı duyarlılıklarında benzer davranışlar sergilemelerinden kaynaklanabilir. Literatürde araştırmamızı destekler nitelikte katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kontrolsüz yeme davranışlarında gruplar arasında istatistiksel fark olmadığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Deveci, Deveci ve Avcıkurt, 2017; Ulusoy ve Demir 2022; Martins, de Silva, Maroco, Campos, 2020).

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi puanları incelendiğinde, erkek öğrencilerin puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir. Bunun nedeni erkek öğrencilerin gün içerisinde aktif olmasını sağlayacak etkinliklere daha fazla katılması, kadın öğrencilerin gün içerisinde aktive alanlarını değerlendirme de erkeklere göre daha zayıf kalmalarından kaynaklanabilir. Cengiz, İnce ve Çiçek (2009) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri bir çalışmada katılımcılar arasında erkek olan bireylerin kadınlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Kızar, Kargün, Togo, Biner ve Pala (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite puan ortalamalarının kadınlarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce, Tokgözoğlu (2006) gerçekleştirdikleri bir çalışmada üniversite öğrencileri arasında erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu rapor olarak sunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırmada elde edilen bulguları destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir.

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre bilinçli olarak yemek yeme davranışlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmakla birlikte bu farklılığın inaktif bireyler ile aktif ve çok aktif bireylerden gelen puanlardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olmasının yeme davranışlarında bilinçli olmalarına katkı sağladığı bu durumun da yeme davranışlarını olumlu yönde etki-

lediği düşünülebilir. Bireylerin fiziksel olarak aktif olmaları gündelik besin tüketimlerinin bilinçli olarak gerçekleştirilmesinde katkısı olan bir değişken olduğu şeklinde yorumlanabilir. Koç, Soyocak, Ongün ve Kervancıoğlu (2021) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin bilinçli olarak yemeyi kısıtlama davranışları puanlarının fiziksel aktivite düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Kowalkowska ve Póinhos (2021) gerçekleştirdikleri bir çalışmada yüksek fiziksel aktivite seviyesinin bilişsel olarak yemenin kısıtlanmasıyla ilişkisi olan bir değişken olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte çalışmamızda katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre kontrolsüz olarak yeme, duygusal olarak yeme ve açlığa duyarlılık davranışlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Bu durum araştırma örnekleminin fiziksel aktivite düzeyleri farklı olsa dahi kontrolsüz olarak normalden daha fazla yeme, duygusal anlarda yemeye yönelme veya açlık hissedildiğinde yeme kontrolünün sağlanmasında benzer davranışlar göstermesinden kaynaklanabilir. Katra (2021) tarafından hazırlanan doktora tez çalışmasında öğretmen örnekleminde fiziksel aktivite düzeyine göre gruplar arasında kontrolsüz olarak yeme, duygusal yeme olarak ve açlığa duyarlılık puanlarında farklılık olmadığı rapor edilmiştir.

Katılımcıların beden kütle indeksine göre bilinçli olarak yemek yeme davranışlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Zayıf bireylerin puanı normal, fazla kilolu ve obez bireylerin bilinçli olarak yemek yeme puanına göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bilinçli olarak yeme kiloyu kontrol altında tutmak veya kilo kaybını sağlamak olduğu (Kıraç ve diğerleri, 2015) düşünüldüğünde zayıf olan bireylerin bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlama davranışlarının normal, fazla kilolu ve obez bireylere oranla daha az ihtiyaç duyduğu şeklinde yorumlanabilir. İşgın ve diğerleri (2014) adolesan bireyler üzerine gerçekleştirdikleri bir çalışmada zayıf bireylerin bilişsel kısıtlama puanlarının normal, fazla kilolu ve obez bireylere göre daha düşük olduğunu rapor etmişlerdir. Benzer bir sonuç ise Taş ve Kabaran (2020) tarafından üniversite öğrencilere üzerine gerçekleştirdikleri bir çalışmada katılımcılar arasında zayıf olan bireylerin bilişsel kısıtlama puanlarının düşük olduğunu şeklinde rapor edilmiştir. Yousif, Kaddam, Humeda (2019) üniversite öğrencilerinin beden kütle indeksi ve yeme davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Jáuregui-Lobera, García-Cruz, Carbonero-Carreño, Magallares ve Ruiz-Prieto (2014) gerçekleştirdikleri bir çalışmada katılımcıların bilişsel olarak kısıtlama puanlarında zayıf ve normal bireylerin puanlarının düşük olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin beden kütle indekslerine göre yeme davranışları alt boyutları olan kontrolsüz olarak yemek yeme, duygusal olarak yemek yeme ve açlığa duyarlılık davranışlarına gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu du-

rum üniversite öğrencilerinin beden kütle indeksleri farklı olmasına rağmen yemek yeme davranışlarını kontrol etmede, duygusal anlarında yemek yeme yönelimdeki benzerlik ve açlık durumunda benzer duyarlılık davranışları sergilemelerinden kaynaklanabilir.

Sonuç

Sonuç olarak üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin bilinçli olarak yemek yemeye yönelimlerinin olduğu, bu durumun yeme davranışlarını olumlu şekilde etkileyeceği düşünülmektedir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde aktif bireyler olması yeme davranışlarında önemli bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bu sebeple uzmanlar tarafından üniversite öğrencilerinin fiziksel olarak daha aktif bireyler olmasına katkı sağlayacak seminer ve saha çalışmalarını gerçekleştirmeleri önerilebilir.

Özellikle kadın üniversite öğrencilerinin duygusal durumlarında daha fazla yemek yemeye yönelimleri söz konusudur. Bu durum mental sağlık çıktıları ile ilgili olabilir. Bu sebeple kadın üniversite öğrencilerinin mental sağlık durumlarının değerlendirilerek yeme davranışlarının ölçülmesi önerilebilir. Duygusal durumlarıyla başa çıkma ve duygusal anlarında yemek yemeye yönelimlerinin kontrol altına alınmasına yönelik seminer ve eğitimler gerçekleştirebilir. Bununla birlikte kadın üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri erkeklere göre daha düşüktür. Kadın öğrencilerin fiziksel aktivite alanlarının kullanımı ve fiziksel aktivite önerileriyle birlikte daha aktif bireyler olmalarını sağlayacak programların hazırlanması ve uygulanması önerilebilir.

Zayıf bireylerin fazla kilolu ve obez bireylere göre bilinçli olarak yemek yeme davranışlarında daha zayıf olduğu görülmektedir. Bu durum kişinin beden kütle indeksine göre yemek yeme davranışlarına yöneldiğini ortaya koymaktadır. Özellikle fazla kilolu ve obez bireylerin yeme davranışlarının daha büyük örneklemelerde prevalansının belirlenerek, yeme davranışı ve besin alımı dengesinin önemi ile ilgili programların uygulanması önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinin obezite ve fiziksel aktivite düzeylerine dair prevalanslarının belirlenmesi ve yeme davranışları durumlarının tespit edilmesi gerekmektedir. Bu sayede öğrencilerin üniversite eğitim-öğretim süreçlerinde fiziksel aktivite düzeylerini artırılması sağlanabilir, obezite ile mücadele etmelerine destek verilebilir, yeme davranışları düzenlenebilir. Mevcut araştırmaya konu olan değişkenlere dair daha büyük ve farklı bölgelerdeki örneklemelere yönelik benzer araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

1. Cengiz, C. İnce, M. L., ve Çiçek, Ş. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Aktivite Tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2),23-32.Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/28580/304937>
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Benefit of Physical activity. Görüntüleme:02-01- 2023. Erişim: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pahealth/index.htm#:~:text=Being%20physically%20active%20can%20improve,activity%20gain%20some%20health%20benefits.>
3. de Lauzon, B. Romon, M. Deschamps, V. Lafay, L. Borys, J.M. Karlsson, J. Ducimetière, P., Charles, M.A; Fleurbaix Laventie Ville Sante Study Group. (2004). The Three-Factor Eating Questionnaire-R18 is Able to Distinguish Among Different Eating Patterns in a General Population. *J Nutr.* doi: 10.1093/jn/134.9.2372.
4. Deveci, B., Deveci, B., ve Avcıkurt, C. (2017). Yeme davranışı: Gastronomi ve mutfak sanatları öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies.*
5. Grimm, E.R., ve Steinle, N.I. (2011). Genetics of Eating Behavior: Established and Emerging Concepts. *Nutr Rev.* doi: 10.1111/j.1753-4887.2010.00361.x.
6. Jáuregui-Lobera, I. García-Cruz, P. Carbonero-Carreño, R. Magallares, A., ve Ruiz-Prieto, I. (2014). Psychometric Properties of Spanish Version of The Three-Factor Eating Questionnaire-R18 (Tfeq-Sp) and Its Relationship with Some Eating-and Body Image-Related Variables. *Nutrients*, 6(12), 5619-5635.
7. Jezewska-Zychowicz, M. Gębski, J. Guzek, D. Świątkowska, M. Stangierska, D. Plichta, M., ve Wasilewska, M. (2018). The Associations between Dietary Patterns and Sedentary Behaviors in Polish Adults (LifeStyle Study). *Nutrients.* doi: 10.3390/nu10081004.
8. Katra, H. (2021). Öğretmenlerin Covid-19 Korkusunun Fiziksel Aktivite İlişkisi, Mental Sağlık ve Yeme Davranışlarına Etkisi (Çanakkale il örneği). (Yayınlanmamış doktora tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
9. Kargün, M. Togo, O. T. Biner, M., ve Pala, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*,1(1),61-72.
10. Kırac, D. Kaspar, E. Ç. Avcılar, T. Çakır, Ö. K. Ulucan, K. Kurtel, H. Deyneli, O., ve Güney, A. İ. (2015). Obeziteyle İlişkili Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılmasında Yeni Bir Yöntem “Üç Faktörlü Beslenme Anketi”. *MÜSBED*, 5(3), 162-169.
11. Koç, G., Soyocak, A., Ongun, P., ve Kervancıoğlu, G. (2021). Assessment of Eating Habits and Internet Addiction Levels Based on the Physical Activity Levels

- in University Students. *DÜ Sağlık Bil Enst Derg.* 11(1), 25-32.
12. Kowalkowska, J., ve Poínhos, R. (2021). Eating Behaviour Among University Students: Relationships with Age, Socioeconomic Status, Physical Activity, Body Mass Index, Waist-to-Height Ratio and Social Desirability. *Nutrients*, 13(10), 3622.
 13. LaCaille, L. (2013). Eating Behavior. (In: Gellman, M.D., Turner, J.R. eds). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1613.
 14. Martinez-Avila, W.D. Sanchez-Delgado, G. Acosta, F.M. Jurado-Fasoli, L. Oustric, P. Labayen, I. Blundell, J.E., ve Ruiz, J.R. (2020). Eating Behavior, Physical Activity and Exercise Training: A Randomized Controlled Trial in Young Healthy Adults. *Nutrients*. doi: 10.3390/nu12123685.
 15. Martins, B.G. da Silva, W.R. Maroco, J., ve Campos, J.A.D.B. (2021). Psychometric Characteristics of The Three-Factor Eating Questionnaire-18 and Eating Behavior in Undergraduate Students. *Eat Weight Disord.* doi: 10.1007/s40519-020-00885-9.
 16. Morres, I.D. Galanis, E. Hatzigeorgiadis, A. Androutsos, O., ve Theodorakis, Y. (2021). Physical Activity, Sedentariness, Eating Behaviour and Well-Being during a COVID-19 Lockdown Period in Greek Adolescents. *Nutrients*. doi: 10.3390/nu13051449.
 17. Nalçacı İkiz, A. (2019). TFEQ-R21 ile Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının İncelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (2), 968-979.
 18. Öztürk, M. (2005) Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 19. Savcı, S. Öztürk, M. Arıkan, H. İnal İnce, D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Physical Activity Levels of University Students. *Archives of the Turkish Society of Cardiology*, 34(3), 166-172.
 20. Taş, E., ve Kabaran, S. (2020). Sezgisel Yeme, Duygusal Yeme Ve Depresyon: Antropometrik Ölçümler Üzerinde Etkileri var mı. *Sağlık ve Toplum*, 20, 127-139.
 21. Tremblay, M.S. Aubert, S. Barnes, J.D. Saunders, T.J. Carson, V. Latimer-Cheung, A.E. Chastin, S.F.M. Altenburg, T.M. Chinapaw, M.J.M; SBRN Terminology Consensus Project Participants. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act.* doi: 10.1186/s12966-017-0525-8.
 22. Ulusoy, H., ve Demir, G. (2022). Ebeveynlerin Yeme Davranışları, Çocuk Besleme Tarzları ve İlişkili Faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11 (2), 710-722. DOI: 10.37989/gumussagbil.974557.

23. Warburton, D. E., Nicol, C. W., ve Bredin, S. S. (2006). Health Benefits of Physical Activity: The Evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
24. Yousif, M. M. Kaddam, L. A., ve Humeda, H. S. (2019). Correlation Between Physical Activity, Eating Behavior and Obesity Among Sudanese Medical Students Sudan. *BMC nutrition*, 5(1), 1-8.
25. World Health Organization. (2010). A Healthy Lifestyle - WHO Recommendations. Erişim: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>. Görüntüleme Tarihi: 01-05-2023.