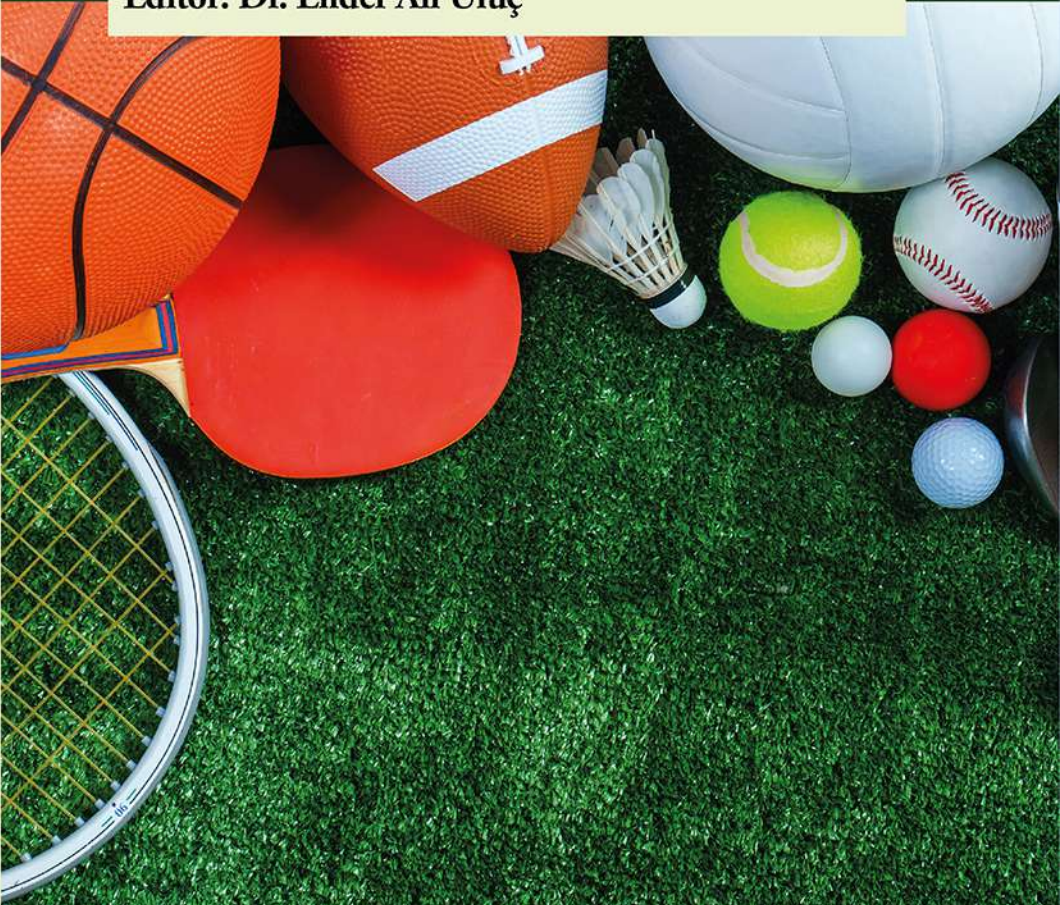


Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI

Research on Sport Sciences VI

Editör: Dr. Ender Ali Uluç



 ÖZGÜR
YAYINLARI

Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI

Editör:

Dr. Ender Ali Uluç



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozguruyayinlari.com

✉ info@ozguruyayinlari.com

Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI

Research on Sport Sciences- VI

Editör: Dr. Ender Ali Uluç

Language: Turkish-English

Publication Date: 2023

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-975-447-731-3

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub246>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Uluç, E. A. (ed) (2023). *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub246>. License: CC-BY-NC 4.0

“Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu ile ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk yazarlara aittir.”

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozguruyayinlari.com/>

 **ÖZGÜR**
YAYINLARI

İçindekiler

Bölüm 1

Sporda Özgüven <i>Abmet Şahin</i>	1
--------------------------------------	---

Bölüm 2

Erken Çocukluk Eğitiminde Motor Gelişim İçin Oyunun Önemi <i>Deniz Ünver</i>	17
---	----

Bölüm 3

Evaluation of the Relationship between Exercise, Osteocalcin, Insulin, and Interleukin-6 <i>Ozge Beyazcicek</i> <i>Ersin Beyazcicek</i>	33
---	----

Bölüm 4

Serbest Zamanın Kendini Gerçekleştirme Açısından Ele Alınması <i>Serkan Aksoy</i>	47
--	----

Bölüm 5

Sporun Karakter Gelişimine ve Sporcu Kimliğinin Oluşumuna Etkisi <i>Abmet Şahin</i>	65
--	----

Bölüm 6

Sporun Bireylerin Akıllı Telefon Kullanımına Etkisinin İncelenmesi <i>Tuğay Yılmaz</i>	81
---	----

Başarıya Giden Yol: Spor, Beden Eğitimi ve Psikolojik Yetenek

93

Volkan Özcan

Mehmet Günay

Sporda Özgüven

Ahmet Şahin¹

Özet

Sporcuların sahip olduğu en değerli varlıklardan biri özgüvendir. Spor sahnesinde başarının sırrı, sadece fiziksel becerilerde değil, aynı zamanda özgüvende yatmaktadır. Özgüven, bir sporcu için kritik bir rol oynamaktadır. Bu rol, sporun zirvesine ulaşmak için değil, aynı zamanda her seviyede sporu daha etkili bir şekilde icra edilmesi için gereklidir.

Sporun temel taşlarından biri olan özgüven, herhangi bir müsabakaya başlarken sporcunun kendine olan inancını nitelemektedir. Bir sporcu ne kadar kendine güven duyarsa, potansiyelini o kadar etkili bir şekilde kullanabilir. Sporcuların kendine olan güveni, sporcuların hedeflerini yükseltmelerine olanak tanırken, aynı zamanda sporcuların başarıya bir adım daha yaklaşmalarına olanak tanır. Sporun her seviyesinde, kendine olan güvenin önemi vardır. Profesyonel sporculardan amatör sporculara kadar herkes, özgüvenlerini geliştirebilir ve sporu daha verimli hale getirebilir. Özgüven, sadece sporun fiziksel yönlerini değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal yönlerini de yapısı içerisine almaktadır. Bu kapsamda mevcut bölümde sporda özgüvenin önemi ele alınmıştır.

Özgüven Kavramı

Kavramsal olarak güven, tarih boyunca psikoloji ve diğer sosyal bilimlerde incelenmiş önemli bir kavram olmuştur (Baydemir, 2023). Özgüven, kişisel bir deneyimin sonucunda ortaya çıkan subjektif bir olgudur (Adıyaman, 2022). Yüksek özgüvene sahip bireyler, değiştirilemeyecek şartları kabul edebilirlerken, değiştirilebilecek şartları değiştirme cesaretine sahiptirler ve bu ikisi arasındaki farkı ayırt edebilirler. Bu tür bireyler genellikle huzurlu ve mutlu olarak tanımlanır ve bu olumlu duyguları çevrelerine yansıtma yeteneğine sahiptirler (Soner, 2000).

1 hawkahmet@gmail.com, Orcid ID: 0000-0002-3975-3208

Baydemir (2023)'e göre; pozitif psikoloji, insan kaynakları ve olumlu nitelikler konusundaki ilgiyi büyük ölçüde arttırmıştır. Araştırmalar, özgüvenin bir görevin veya işin performansı ile ilgili stres ve kaygıyı azalttığını göstermektedir. Bu psikolojik yapı, öz güven olarak adlandırılır.

Bir kişinin özgüveni, genellikle kendisine dair iyimser inançları içerir ve bir bireyin belirli bir görevde başarılı olabileceğine dair inancının gücü olarak tanımlanır (Gimeno, Buceta ve Pérez-Llanta, 2001). Sert (2022)'e göre özgüven, bireyin yaşamı boyunca kazandığı deneyimlerle gelişen bir yeti olarak tanımlanmaktadır. Bu yeti, kişinin kendi yeteneklerini ve sınırlarını anlama, kabullenme ve bu farkındalıkla eylemlerini yönlendirme kapasitesini ifade eder. Bu yetiye sahip olan insanlar, kendi başarılarını ve başarısızlıklarını bilinçli bir şekilde fark ederler ve başaramadıkları durumları aşmak için çaba gösterirler (Karagöz, 2019). Özgüven, bir bireyin yaşamının zenginliğini ve dünyaya olumlu bir bakış açısını sürdürebilmesi için elzemdir. Bu duygu, kişinin kendine güvenmesini ve dengeli bir yaşam sürmesini sağlar. Özgüveni olmayan bireyler, genellikle sağlam bir öz kimlik geliştiremezler ve başkalarının etkisi altında hareket etmek zorunda kalabilirler (Zeyrek, 2019).

Özgüvenin Gelişimi

Özgüven, doğuştan gelen bir özellik değil, yaşantılarla şekillenen bir yetenektir. Bu nedenle, bireyin özgüven seviyesi, hayatındaki deneyimlerle gelişir (Göknaar, 2015). Yapılan bir çalışma, gelişmiş ülkelerde refahın mutlulukla doğrudan bir ilişkisi olmadığını göstermiştir. Bunun yerine, refahın ziyade özgüven sahibi bireylerin daha mutlu ve başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Soner, 2000).

Özgüven, bireyler arasında farklılık gösterebilir ve bireyin yaşadığı deneyimlere ve koşullara bağlı olarak değişebilir (Bilgin, 2011). Bireyin özgüven düzeyi, hayatlarını farklı yönlere çekebilir. Bu nedenle, bireyin kendini sevmesi, değer vermesi ve kabul etmesi gibi faktörler özgüveni etkileyen önemli unsurlardır.

Özgüven, geçici bir durum değil, bir kişilik özelliğidir. Bu özelliğin gelişiminde, çocukluk döneminde anne ve babanın tutumları büyük bir rol oynar. Çocuğun isteklerinin ve ihtiyaçlarının karşılandığı, sevgi gördüğü bir çocukluk dönemi, çocuğun güvende hissetmesine yardımcı olur. Bu, çocuğun çevresini güvenli bir yer olarak algılamasına katkı sağlar. Çocukluk dönemindeki merak duygusu da önemlidir ve çocukların sık sık sorular sorması bu aşamada kritik bir rol oynar. Bu süreçte, çevresindeki yetişkinlerin çocuğa verdiği tepkiler, özgüven gelişimini etkiler (Yavuzer, 2002). Ayrıca,

özgüven duygusunun gelişmesi için bireyin öncelikle kendini tanıması ve kendini koşulsuz bir şekilde kabul etmesi gereklidir (Aksoy, 2019).

Özgüvenin Gelişimini Etkileyen Faktörler

Ebeveyn Tutumları

Karaka (2023)'ya göre; çocukların özgüven gelişimi, büyük ölçüde anne ve babaların tutumlarına bağlıdır. Bir ebeveynin bakış açısı, temel güvenin oluşturulmasında kritik bir rol oynar. Bu tutumlar, çocukların çevreleriyle olan iletişimlerini ve davranışlarını belirler. Aynı zamanda, ebeveynlerin kişilik özellikleri, çocuk sayısı, cinsiyet ve beklentileri de tutumlarını etkileyebilir. Ebeveynlerin kendi çocukluk deneyimleri de ebeveynlik tarzlarını şekillendirebilir. Ayrıca, karı koca arasındaki sağlıklı iletişim, güvenli ve huzurlu bir aile ortamı da çocuğun benlik saygısını etkiler.

Akademik Başarı

Bir öğretmen akademik olarak üst düzey bir öğrencinin güveninin kırarak onun başarısız bir öğrenci olmasına sebep olabilir (Arat, 2023). Aynı zamanda akademik olarak iyi olmayan bir öğrenciyi de teşvik ve cesaretleri ile başarılı bir öğrenci durumuna getirebilir (Yörükoğlu, 1990). Aynı zaman da bir öğrencinin bildiklerini anlatamaması ya da öğretmeni tarafından eleştirilme korkusu öğrencinin özgüvenini zedeleyebilmektedir (Uzun, 2003).

Her insan başarı duygusunu tatmak, bir şeyler yapabildiğini görmek ister. Özgüven bireylerin kazanımlarına ve olumlu eylemlerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle her insan başarabildiğine inanç duymak ister. Başarıya da kişinin mutluluğu ve özgüveni artar (Altun, 2021)

Kişinin Kendisini Değerlendirmesi ve Çevresinin Etkisi

Bir insan, doğası gereği sosyal bir varlıktır. Bayındır, Dağ, Karademir ve Işık (2021)'a göre sosyalleşme, yaşam boyu devam eden bir süreç olarak görülmektedir. Mutlu, Şentürk, Çetinkaya ve Albayrak (2020)'a göre; insanlar doğası gereği bir araya gelme ve iletişim kurarak hayatlarındaki olumlu ya da olumsuz gidişatı diğer insanlarla paylaşma ihtiyacı hissetmektedirler. Kişi, yaşadıkça ve çevresiyle etkileşimde bulundukça, dışarıdan aldığı geri bildirimler özgüvenini etkileyen önemli bir etken haline gelir (Gökna, 2015). Bu bağlamda, bireyin kendi düşünceleri ile çevresindekilerin bakış açıları arasındaki uyumsuzluk veya farklar, özgüven düzeyini etkileyebilir. Ayrıca, kişinin özgüveni ile çevresindekilerin beklentilerini karşılama yeteneği arasındaki ilişki de büyük bir önem taşır. Birey, kendine güveni

ile çevresindekilerin taleplerini karşılama yeteneği arasındaki dengeyi sağladığında, özgüvenini olumlu bir şekilde artırabilir (Ceylan, 2017).

Zekâ

Hedef belirleme, plan yapma, motivasyon, öz kontrol, azim ve özgüven, başarının temel bileşenleridir. Bu nedenle, insanlar aynı zekâ seviyesine sahip olsalar bile, başarıları farklılık gösterebilir. Ayrıca, yüksek benlik saygısına sahip olan insanlar da genellikle zeki bireylerdir (Karaka, 2023). Başarılı olmak için zekâ sadece bir faktör olabilir, ancak bu diğer önemli unsurlarla bir araya geldiğinde gerçek potansiyeli açığa çıkarabilir. Zekâ düzeyi yüksek olan çocuklar daha hızlı öğrenir ve daha çabuk şekilde algılarlar (Bakırcı, 2023). Bu durum çocukların ders başarılarına yansımaktadır. Böylece çocuğun başarıya duygusu desteklenir ve çocuğun özgüveni olumlu yönde etkilenir (Kaya ve Taştan, 2020). Karademir (2019)'e deneyim ve tecrübe ile spor zekasının gelişim gösterdiği ifade edilmiştir.

Fiziksel Görünüm

Psikolojik açıdan bireyin özgüveninin oluşumunda çevresel etkenlerin önemli bir rol oynadığı açıktır (Gökna, 2010). Arat (2023)'a göre fiziksel görünüm, bireyin özgüvenini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Aynı şekilde, kişinin dış görünüşü de özgüven için büyük bir etkidir. Dışarıdan bakıldığında rahat ve mutlu bir izlenim veren kişi, diğer insanlar üzerinde olumlu bir etki bırakarak onların saygısını kazanma şansını artırabilir. Bu da bireyin kendisine olan güvenini artırabilir (Hambly 2003). Öte yandan, kendilerini çekici bulmayan bireylerin özgüveninin düşük olduğu gözlemlenebilir (Altan, 2001). Fiziksel görünüm ile özgüven arasındaki ilişki, bireyin kendi kendini planlama ilkesi ile açıklanabilir. Birey, kendisinin birçok yönünü içeren bir diyagram oluştururken, bu şema aynı zamanda çocukluk deneyimleri ve biyolojik içgüdülerle de ilişkilendirilir (Karaka, 2023). Bu bağlamda, kişinin fiziksel görünümüne verdiği önem, özgüveniyle doğru orantılıdır. Kişinin fiziksel görünümünden memnuniyetsiz olduğu durumlarda, özgüven düzeyi genellikle düşüktür (Bilgin, 2018).

Sorumluluk

Bakırcı (2023)'ya göre; sorumluluk bilinci bireye çocukluk döneminde kazandırılmalıdır. Çocuğa yaşına göre sorumluluklar verilmeli ve sorumluluğu yerine getirdiğinde takdir edilmelidir. Böylece çocuk cesaretlenecek ve diğer işlerini başarıya duygusunu geliştirecektir. Bu durum çocuğun özgüven duygusunun pekişmesini de sağlayacaktır (Gökna, 2015).

Özgüvenin Türleri

Bireylerin yaşamında ihtiyaç duyduğu psikolojik ihtiyaçlardan olan özgüven iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki başlıkta incelenir.

İç Özgüven

İç özgüven, bireyin kendi değerini ve yeteneklerini tanıdığı, kendisiyle barışık olduğu ve yaşamın zorluklarına karşı olumlu bir bakış açısına sahip olduğu bir özelliktir (Altıntaş, 2015). İç özgüveni yüksek olan bireyler, kendi yeterliliklerinin bilincindedirler, net hedefler belirlerler ve olumlu düşüncelerle yaşamın zorluklarına hızlı bir şekilde adapte olabilirler.

Arat (2023)' a göre; İç özgüveni yüksek bireylerde bulunan özellikler şu şekilde sıralanmaktadır;

a) Kendini Sevme: İç özgüveni yüksek olan bireyler, kendilerini kabul ederler ve kendi benliklerine olumlu bir şekilde yaklaşırlar. Kendilerini sevmeye, olumlu bir özgüvenin temelidir.

b) Kendini Tanıma: Bu bireyler, kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanırlar. Kendi yeteneklerini ve sınırlarını açıkça görebilirler.

c) Kendine Net Hedefler Koyma: İç özgüveni yüksek olanlar, hayatta ne istediklerini bilirler. Belirgin ve ulaşılabilir hedefler koymak, motivasyonlarını artırır.

d) Olumlu Düşünme: Olumlu düşünme, iç özgüveni yüksek bireylerin vazgeçilmez bir özelliğidir. Olumlu düşünmek, yaşamın zorluklarına karşı daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar.

Dış Özgüven

Dış özgüven, içsel özgüven hissini dışa yansıttığımız, insanlarla ilişkiler kurma yeteneğimizi ve davranışlarımızı ifade eder. Dış özgüvene sahip bireyler, sosyal yaşamda insanlarla başarılı ilişkiler kurma konusunda üstün bir yeteneğe sahiptirler. Kendilerini başkalarının önünde rahatça ifade edebilirler ve iletişim kurma becerilerine sahiptirler (Altıntaş, 2015).

Dış özgüveni yüksek bireyleri diğerlerinden ayıran dört önemli özellik Arat (2023)'a göre şu şekilde sıralanmaktadır;

a) İletişim Becerileri: Dış özgüven sahibi kişiler, iletişimde etkili ve açık olma konusunda beceriklidirler. Başkalarıyla anlamlı ve pozitif iletişim kurabilirler.

b) Kendini İyi İfade Edebilme: Bu bireyler duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edebilirler. Kendilerini rahatça ifade etmek, başkalarıyla daha derin bağlar kurmalarına yardımcı olur.

c) Kendini Ortaya Koyma: Dış özgüven sahibi kişiler, kendilerini başkalarının önünde rahatça sergileyebilirler. Özgüvenleri, kendilerini gösterme ve başkalarının önünde konuşma gibi durumlarda kendini belli eder.

d) Duygularını Kontrol Edebilme: Bu bireyler duygusal dengeyi koruma konusunda uzmandır. Duygusal tepkilerini kontrol etme yetenekleri, olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar.

Dış özgüven sahibi olmak, kişinin sosyal ilişkilerini ve iletişimini güçlendirir. Bu özellikler, bireyin hem kendisini hem de başkalarını daha iyi anlamasına ve insanlar arasında daha sağlam bağlar kurmasına yardımcı olur.

Yüksek ve Düşük Özgüvenin Özellikleri

Özgüven seviyesi yüksek bireyler, kendilerine güvenen, kendilerine değer veren, mevcut durumlarından memnun, pozitif bir bakış açısına sahip, insanlarla kolayca iletişim kurabilen, meraklı, hedeflere ulaşma arzusu taşıyan ve düşündüklerini açıkça ifade edebilen kişilerdir (Sarıca, 2019). Sert (2022)'e göre, bu bireyler, hata yapma olasılığını bilse bile yeni deneyimler kazanmak için fırsatları değerlendirirler. Bu nedenle, kendilerine özgüvenleri olan bireyler başkalarına kanıtama gereksinimi duymazlar ve yalnızca kişisel mutluluk duydukları şeyleri yaparlar. İş birliği yapmaktan hoşlanırlar ve insanlarla etkileşimde bulunmanın önemini anlarlar. Hayatlarını kontrol altında tutarlar (Karabacak, 2019).

Özgüven düzeyi düşük olan kişiler, kendi yeteneklerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirmekte zorlanırlar. Bu nedenle kendilerini yeterince tanımazlar (Sert, 2022). Potansiyel olarak üstesinden gelebilecekleri zorluklarla karşılaştıklarında bile bu zorlukları aşma konusunda tereddüt edebilirler. Alışılmadık durumlarla veya farklı insanlarla karşılaşmaktan rahatsızlık duyabilirler (Kardaş, 2019). Düşük özgüvene sahip bireyler, başkalarının eleştirilerini hemen savunmaya geçebilirler ve kendi hakkındaki olumlu geri bildirimleri kabul etmekte zorlanabilirler.

Spor ve Özgüven İlişkisi

Karademir (2023)'e göre spor, insanların yaşama şekillerini yönlendiren, biçimlendiren hatta tamamlayan bir hayat tarzı olarak görülmektedir. Güven (2023)'e göre; hayatın herhangi bir alanında başarılı olan bireylerin öne çıkan birçok özelliği vardır ve şüphesiz en önemlilerinden biri özgüvendir. Spor dünyasında da böyledir ve sporda başarılı olanların kendi yeteneklerine büyük bir özgüven duymaları tesadüf değildir. Dereceli, Toros ve Yıldız (2019)'a göre; sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin bekleneni karşılamakta

yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşmasının mümkün olmadığı ifade edilmektedir.

Tazegül ve Karademir (2023)'e göre spor oyalanmak, eğlenmek ve güzel vakit geçirmek gibi anlamlara gelirken, Bakırcı (2023)'ya göre bu kavram, bedeni hareket ettiren bir aktivite olmanın ötesinde, kişinin psikolojik ve duygusal iyiliğine de katkı sağlamaktadır. Ayrıca, spor yapmak kişinin kendisiyle barışık olmasına, öz saygısının artmasına ve pozitif duygular geliştirmesine yardımcı olabilir. Bilimsel araştırmalar, sporun bireyin psikolojik olarak pek çok faydasını göstermektedir (Koçak ve Güven, 2018).

Spor, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine, sosyal bağlantılar kurmalarına, rekabetçi ruhu geliştirmelerine, özgüvenlerini arttırmalarına ve disiplin kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Uluç, 2023). Düzenli olarak spor yapan bireyler, gelişen özgüvenleri sayesinde başladıkları işleri tamamlama ve devam etme yetilerinde olumlu gelişmeler yaşarlar. Elit sporcular, spor yapmanın etkisiyle huzurlu ve rahat olduklarını, hayatlarının yolunda gittiğini, uğraştıkları spor dalında zorlukları aşma ve performanslarını artırma konusundaki çabalarının meyvelerini topladıklarını ifade etmektedirler (Hanton, Mellalieu ve Hall, 2004). Sporla uğraşan bireyler, mücadeleyi sevme ve kazanma azmini artırarak hedeflerine ulaşmak için daha fazla enerji harcamaya teşvik ederler. Ayrıca, özgüvenlerinin yüksek olması, mücadeleye katılımı artırır ve sürdürülebilir kılar.

Genç güreşçiler üzerine yapılan bir çalışma, özgüveni yüksek sporcuların, daha zorlu teknikleri tercih ettiklerini ve bu teknikleri daha başarılı bir şekilde uyguladıklarını göstermiştir (McKay ve Fanning, 2016). Sonuç olarak, düzenli spor yapmak bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak gelişimlerini destekler. Sporcu, sürekli olarak kendisini geliştirdiğini gördükçe sabır ve azim kazanır. Bu da sporcu için başarıyı tatmanın yanı sıra daha fazlasını hedefleme konusunda cesaret verir. Özgüven, sporcu için doğru kararlar almak ve yüksek konsantrasyonu teşvik eden önemli bir araçtır (Vealey, 2009). Spor, kontrolü elinde tutma yeteneğini geliştirir, istekliliği artırır ve özgüveni yükseltir. Bu da stresten uzak kalmaya, sürekli yeni hedefler koymaya ve kaygı düzeyini azaltmaya yardımcı olur. Mollaoğulları ve Uluç (2019)'a göre, spor kortizol hormonunu azaltarak stresin kaybolmasına olanak tanımaktadır.

Sportif Özgüven

Özgüven, toplumun birçok farklı alanında önemli bir nitelik olarak karşımıza çıkar. Spor da bu alanlardan biridir. Spor toplumsal normları ve değerleri tıpkı bir ayna gibi yansıtan bir kavramdır (Şahin, Kılıç, Gülşen

ve Karademir, 2021). Sportif özgüven olarak ifade edilen özgüven türü, sporcuların kendi başarı potansiyellerine, fiziksel ve zihinsel yeteneklerine duydukları inançları içerir (Güven, 2023). Sportif özgüvene sahip olan sporcular, pozitif düşünceye sahiptir, kaygıları kontrol edebilirler ve hedeflerine odaklanabilirler. Aynı zamanda stres altında bile sakin kalma yeteneğine sahiptirler (Ekinci, Özdilek, Derhanoglu ve Üstün, 2014).

Sportif özgüven, sporcuların kendilerine olan inançlarına dayalı bir özelliktir. Bu inanç, zaman zaman başkalarının sporcuya olan güveni tarafından desteklenebilir, ancak en önemlisi sporcu kendi yeteneklerine ve potansiyeline güvenmelidir. Bu özgüven, genellikle yıllar içinde geliştirilen bir niteliktir. Sporcuların başkalarının inancına güvenmek yerine, kendi yeteneklerine güvenmeleri gerektiğini anlamak önemlidir. Bu özgüven, başarıyı tanımlarken sıkça kullanılan bir tanımlayıcıdır.

Yapılan son araştırmalar, özgüvenin başarı üzerinde etkili olduğunu ve aynı zamanda başarının da özgüveni etkileyebileceğini göstermektedir. Elit sporcular, özgüvenin düşünce, davranış ve duygular aracılığıyla performanslarını etkilediğini belirtmiştir. Bazı araştırmalar, öznel performans ve özgüven arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Levy, Nicholls ve Polman, 2010). Spor dünyasında, özgüvenin başarı üzerindeki önemi kabul edilir ve sporcular sürekli olarak performanslarına duydukları güveni değerlendirirler. Antrenörler, taraftarlar ve medya, sporcuların kazanma yeteneği hakkında konuşurken sık sık özgüveni tartışır. Yeterlilik beklentisi ve yeteneklerimizin gelişimi, özgüvenin performans üzerindeki etkisini etkileyebilir (Vealey ve Chase, 2008). Sonuç olarak, sporcular için sportif özgüven, başarılarını şekillendiren ve etkileyen önemli bir faktördür.

Özgüvenin Sporcu Performansına Etkisi

Özgüvenin performansla ilişkisini inceleyen bir meta-analizde, özgüvenin performansla olan ilişkisinin bilişsel kaygıdan daha belirgin olduğu bulunmuştur. Birçok araştırma raporunda da özgüven ile performans arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Özgüveni yüksek sporcuların, özgüveni düşük sporculara göre daha çalışkan, üretken, zorlukları aşma konusunda daha başarılı, belirlenen hedeflere daha fazla ulaşma oranları ve yüksek motivasyona sahip oldukları görülmüştür (Güven, 2023). Aynı zamanda özgüvenin, doğru kararlar almak ve yüksek konsantrasyon sağlamak gibi etkileri de bulunmaktadır.

Spor yaparken, birey zaman içinde gelişim kaydeder ve bu süreçte sabır öğrenir. Bu gelişimler sonucunda spor dalında başarı elde eder. Başarı elde eden kişi, bunun tadını aldıktan sonra daha fazlasını isteme eğiliminde olur.

Ayrıca istediğini elde edebileceğine olan inancı artar ve bu da özgüveni gelişimine katkı sağlamaktadır. Göktaş ve Şentürk (2019)'e göre, spora yönelik tutumu arttıkça spor ortamından kendine fiziken ve ruhen kazanımlar elde etmektedir. Bu kapsamda spora yönelim tutumun temelde bireyin özgüvenine de katkılar sunacağı söylenebilir.

Spor yapanlar, performanslarının olumsuz yönde etkilenmesini engelleyebilirler. Sporcular, kontrollü, istekli ve özgüvenli olduklarında performanslarında artış ve süreklilik sağlayabilirler. Bu sayede kendilerine koydukları hedefleri gerçekleştirme yeteneğine sahip olurlar ve stres, bunalım ve kaygılı durumlarla başa çıkabilirler. Dolayısıyla özgüven, sporcuların ve spor yapanların kendilerini kontrol etmelerine, kaygı düzeylerini yönetmelerine yardımcı olur ve performanslarını olumlu yönde etkiler (Yıldız, 2021).

Sporla Özgüvenin Arttırılması İçin Kullanılabilecek Bazı Yöntemler

Fiziksel Hazırlık

Spor faaliyetlerinde spor alanında yapılan taktik ve becerileri geliştiren başarılı fiziksel hazırlıklar bireydeki özgüven duygusunun gelişmesine katkı sağlamaktadır (Yıldırım, 2013). Sporcuların zorluklarla mücadele ederken ihtiyaç duydukları en önemli şey fiziksel özgüvenleridir. Fiziksel özgüven sahibi sporcu yapabileceğinin farkında olduğu için strese girmez ve zor zamanlarda doğru karar verebilme yeteneğine sahiptir (Arat, 2023). Antrenörler sporcularına antrenman yaptırırken fiziksel özgüvenini artırıcı hareket ve çalışmalar üzerinde daha fazla durmalıdırlar. Mutlu, Akoğlu, Şentürk, Ağılönü ve Özbey (2017)'e göre, antrenörler, sporcularını fiziksel olarak hazırlayan kişiler olmanın yanında aynı zamanda psikolojik olarak da mutlu eden kişilerdir. Bu kapsamda antrenörlerin bir noktada sporcuların özgüvenlerini arttırmada oldukça önemli rol oynadığı söylenebilir.

Zihinsel Hazırlık

Dereceli ve Eraslan (2022)'a göre sporun popüler hale gelmesi, bilimsel açıdan spor bilimleri alanında hem zihinsel dayanıklılığın ortaya çıkmasına hem de uygulanmasına zemin oluşturmuştur. Ünver ve Karacabey (2022)'e göre zihinsel dayanıklılık, sporunun algıladığı strese karşı verdiği yanıtlarla ilişki olduğu ifade edilmektedir. Ancak sporcuların zihinsel açıdan dayanıklı olabilmesi ve sportif açıdan özgüveninin arttırılabilmesinde zihinsel hazırlık oldukça önemli yer tutmaktadır.

Spor müsabakalarında kazanmak her zaman sporcular için en önemli önceliktir (Erdoğan ve Gülşen, 2020). Arat (2023)'a göre; sporcu başarılı olduğunu düşünürse bütün vücudu sporcunun başarılı olacağı şeklinde harekete geçer. Birey olumsuz bir hareket ya da beceri sergilediğinde bu becerinin doğrusunu yapmak için zihinde canlandırma metodunu kullanarak kendi gelişimi için büyük bir adım atar. Ünver (2022)'e göre, bireyin vücudunu hareket ettirmeden bedensel becerilerini düşünerek yapmış olduğu eylem zihinde canlandırma olarak tanımlanmaktadır. Zihinde canlandırma yapan sporcular bir sonraki müsabaka için yaptığı hareketten kurtulmuş olurlar ve aynı hatayı tekrarlamazlar.

Hedef Belirleme

Sporcular olumsuz bir durum karşısında motivasyon düşüklüğü yaşayabilirler. Bu durumdan zihinde canlandırma yöntemini kullanarak motivasyonlarını artırabilirler. Sporcu yapamayacağım demek yerine yapabilirim diyerek kendisi için olumlamalarda bulunur. Bu sporcunun içsel olarak kendisini motive etmesidir ve sporcular için çok önemlidir (Hanton, Mellalieu ve Hall, 2004). Sporcular, boş zamanlarında ya da müsabaka ve antrenman sırasındaki motivasyon düşüklüklerinden ancak kendilerine karşı kullandıkları bu olumlama cümleleri ile kurtulabilirler. Bu durum sporcunun özgüveninde artma sağlayacağı gibi ilerleyen süreçte sportif başarısının da artmasına katkı sağlayacaktır.

Kendi Kendine Konuşma

Hedef haritası kullanımı sporcunun sürekli bir amaç için çalışması gerektiğini gösterir. Sporcu bu amaca ulaşmak için sürekli kendini geliştirecek çalışmalar yapar. Sporcu bir amaca ulaşmak istiyorsa mantıklı ve ulaşılabilir bir planla süreklilik arz edecek şekilde bir çalışma yapması gerektiği düşünülmektedir. Rotası olmayan bir geminin karaya ulaşması mümkün olmadığı gibi plansız ve hedefsiz bir sporcu da başarıya ulaşamaz. Bu plan ve hedefler bir uzman eşliğinde hazırlanırsa sporcunun başarıya ulaşma durumu o kadar kısa olur.

Sonuç

Yaşamın her alanında oldukça önemli rol oynayan özgüven kavramı elbette ki spor alanında da oldukça önemli rol oynamaktadır. Bu kavram sporcular açısından düşünüldüğünde sporcuların kendilerine olan güven duygusunu ifade ettiği söylenebilir. Özgüven, sporun temel taşlarından biridir. Bir sporcu için, hedeflere ulaşma inancını ifade eden bu özellik, performansın anahtarıdır. Kendine güveni yüksek olan sporcular, cesurca

daha büyük hedeflere odaklanır ve karmaşık, zorlu durumlarla baş etme konusunda daha iyidirler.

Sporcularda özgüvenin, başarılarını, motivasyonlarını ve ilerlemelerini şekillendirmedeki kritik rolü unutulmamalıdır. Kendine güvenen bir sporcu, zorluğa meydan okumaktan çekinmez ve hedeflerini daha etkili bir şekilde takip eder. Aynı şekilde, bir sporcunun becerilere sahip olması önemlidir, ancak bu becerileri farklı durumlarda başarıyla kullanabilme yeteneği, gerçek performansın belirleyicisidir.

Özgüven, sadece bireysel sporcular için değil, aynı zamanda takımlar için de büyük bir öneme sahiptir. Takım olarak kolektif özgüvene sahip olmak, başarıyı yakalamak için kritik bir faktördür. Takım üyeleri birbirlerine olan güvenleriyle daha uyumlu çalışır ve ortak hedeflere ulaşma şansları artar.

Sonuç olarak, sporcularda özgüven, sadece bir inanç değil, aynı zamanda performans, motivasyon ve başarı için temel bir unsurdur. Kendine güvenen sporcular, büyük hedeflere odaklanır, zorlukları aşar ve kendilerini daha fazla geliştirme fırsatı bulurlar. Sporcular için özgüven duygusunun oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. çünkü kendine güvenen bir sporcu, zorluklarla başa çıkma yeteneği gelişmiş, motivasyonu yüksek ve başarıya odaklı bir tutuma sahiptir. Kendine güvenen sporcular, daha yüksek performans sergiler, daha motive olurlar, stresle daha iyi başa çıkarlar ve kendilerine saygı duyarlar. Sporda özgüvenin öneminin ele alınabilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada sonuç olarak, özgüvenin sporcuların performanslarına olumlu yönde etki ettiğini, sporcuların motivasyonlarına olumlu yönde katkılar sunarken, stres düzeylerini azalttığını, bunun yanında takım sporlarında iş birliğine teşviki sağladığı söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Adıyaman, C. (2022). *Tenis, Yüzme ve Futbol Branşlarında Uzmanlık Alan Öğrencilerin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Adıyaman.
- Aksoy, U. (2019). *Farklı Klasmanlarda Görev Yapan Futbol Hakemlerinin İletişim Becerileri ve Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Aydın İli örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aydın.
- Altan, A. (2010). *Body imagedis satisfaction, self-esteem and anxiety in plastic surgery patients*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Altıntaş, E. (2015). *Özgüven: Kuramdan uygulamaya*. Nobel Yayınevi.
- Altun, S. (2021). *Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanım Süresinin Özgüven ve Depresyon Düzeyiyle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Arat, C. (2023). *Rafting Sporcularının Zibinde Canlandırma ile Sportif Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Bakırcı, F. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sportmenlik Davranışı ile Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ardahan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ardahan.
- Baydemir, U. (2023). *Futbol Hakemlerinin Karar Verme ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Bayındır, M., Dağ, A., Karademir, M. B. ve Işım, A. T. (2021). Comparison of Time Management and Social Skills of Students In State And Foundation Universities. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(2), 148-163.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, , Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Özgüven ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- Dereceli, Ç. ve Eraslan, M. (2022). *Spor da Zihinsel Dayanıklılık*. Spor-Eğitim-Sağlık 2022 İçinde. Çelik, A., Özkara, B. ve Zengin, S. (Edt).İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Dereceli, Ç., Toros, T. ve Yıldız, R. (2019). Futbol Hakemlerinin Durumluk Kaygı ve Genel Öz Yeterlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 64-74.
- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoglu, G. ve Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Erdoğan, B. S. ve Gülşen, D. B. A. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. ve Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo»(-CPRD): Características psicométricas. *Análise psicológica*, 19(1), 93-113.
- Göknaç, Ö. (2010). *Özgüven Kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Göknaç, Ö. (2015). *Özgüven Kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Göktaş, N. ve Şentürk, H. E. (2019). Spor Lisesi Öğrencilerinin Okul İklimi Algıları ile Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 78-92.
- Güven, E. (2023). *Kano Sporcularında Psikolojik Beceri Kistası Olarak Özgüven ve Başarı Algısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Hambly, K. (2003). *Özgüven, Çev. Barış Bıçakçı*, (5. Basım). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D. ve Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5(4), 477-495.
- Karabacak, E. (2019). *Halk Oyunları Eğitiminin 9-16 Yaş Grubu Öğrencilerin Özgüven Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas.
- Karademir, M. B. (2019). *Halkoyunlarında Antrenör Liderlik Davranışlarının Oyuncuların Başarı Motivasyonları Üzerindeki Etkisinin Belirlenmesi*. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Karademir, M. B. (2023). *Halk Oyunlarının Spor Bilimleri Açısından Değeri ve Önemi*. *Research on Sport Sciences- II* içinde. Uluç, E. A. ve Uluç, S. (edt). Gaziantep: Özgür Publications.

- Karagöz, A. (2019). *Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Tam Zamanlı ve Yarı Zamanlı Devam Eden Çocukların Özgüven Gelişiminin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Konya.
- Karaka, M. (2023). *Gençlik Kulüpleri Çalışanlarının Liderlik Yönelimlerinin Özgüvenleri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kardaş S. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinde 12 Haftalık Ritim Eğitimi Çalışmasının Özgüven Gelişimi ve Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce.
- Kaya, N. ve Taştan, N. (2020). Özgüven Üzerine Bir Çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*, 10(2), 297-312.
- Koçak, Ç. ve Güven, Ö. (2018). Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportmetre*, 16,162-177.
- Levy, A. R., Nicholls, A. R. ve Polman, C. J. (2010). Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 21, 721-729.
- Mckay, M ve Fanning, P. (2016). *Özgüven I*, Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Mollaoğulları, H. ve Uluç, S. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Mutlu, T. O., Akoğlu, H. E., Şentürk, H. E., Ağılönü, A. ve Özbey, Ö. (2019). Antrenör Adaylarının İletişim ve Liderlik Becerilerinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 167-177.
- Mutlu, T. O., Şentürk, H. E., Çetinkaya, A. ve Albayrak, A. Y. (2020). Okul Sporları Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Empatik Eğilimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 204-212.
- Sarıca, M.(2019). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumlarının Araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Burdur.
- Sert, T. (2022). *Sporun Üniversitesi Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Soner, O. (2000). Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 249-260.

- Şahin, A., Kılıç, T., Gülşen, D. B. A. ve Karademir, M. B. (2021). Sportsmanship behaviors related to gender and family attitude of secondary school students. *Education Quarterly Reviews*, 4.
- Tazegül, M. F. ve Karademir, M. B. (2023). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023 İçinde. Koçyiğit, B. ve Bayıroğlu, G. B. (edt). İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Uluç, S. (2023). Kadın Futbolcuların Futbol Yaşantılarında Karşılaştıkları Problemlerin İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Uzun, M. (2003). *9-14 Yaş Grubu Çocukların Benlik Kavramı ve Saldırganlığı Pekiştirici Faktörlerin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Ünver, D. (2022). *Futbolda Psikolojik Beceri*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V İçinde. Yalçın, S. (edt). İstanbul: Eğitim Yayınevi
- Ünver, D. ve Karacabey, K. Physiological and Mental Toughness in Football: An Application on Professional Footballers. *International Journal of Turkish Sport and Exercise Psychology* 1 (2021) 19-29
- Vealey R. S. ve Chase M. A. (2008). *Self-confidence in sport*. In T.S. Horn, (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 66-97). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey, R. S, (2009). *Confidence in Sport: Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology*, USA: Miami University, OH Publishers.
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Yıldız, M. E. (2021). *Taekwondo sporcularının özgüven seviyelerinin algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik Çağı. "Rub Sağlığı ve Rubsal Sorunlar"* Ankara: Özgür Yayınları
- Zeyrek, A. (2019). *Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli, Doğubayazıt İlçesi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Erzurum.

Erken Çocukluk Eğitiminde Motor Gelişim İçin Oyunun Önemi

Deniz Ünver¹

Özet

Erken çocukluk dönemi, çocuğun gelişiminde kritik bir dönemdir. Bu dönem çocuğun gelecekteki hayatını ve karakterini şekillendirdiği bir dönemdir. Erken çocukluk dönemi eğitimi 0-72 ay çocukların eğitimlerini kapsayan çok yönlü bir eğitimidir. Erken çocukluk eğitimi, çocuğun hayatta kalması, büyümesi, gelişmesi ve olgunlaşması için planlanan ve programlanan eğitimidir. Erken çocukluk eğitimi, çocuğu okula ve akademik hayata hazırlar. Bu nedenle okul öncesi eğitim olarak da tanımlanmaktadır. Erken çocukluk döneminde çocuk, bedensel, motor, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim gösterir. Bu gelişim yönlerinin hepsi birbirini etkileyen ve geliştiren unsurlardır. Bu gelişim unsurlarından motor gelişim, çocuğun ayakta durması, yürümesi, koşması, atlaması, tutması, yakalaması ve topla oynama gibi birçok beceriyi içinde barındırır. Erken çocukluk eğitiminde motor gelişimi sağlayan en etkili aracın oyun olduğu düşünülmektedir. Erken çocukluk döneminde oyun, eğitiminin vazgeçilmez bir unsurudur. Eğitim müfredatlarında doğru planlanmış oyunlar hedeflenen gelişimi sağlamada öğretmene yardımcı olabilir. Çocuğun motor gelişimini oyun ile sağlayacak olan öğretmendir. Öğretmen, doğru seçtiği ve uyguladığı oyunlarla çocuğun gelişimine destek olur. Erken çocukluk eğitiminin öğretici kısmında yer alan öğretmenlerini belirlenen yeterlikte olmaları gerekmektedir.

Giriş

Oyun, okul öncesi veya okulun ilk yıllarında eğitim ortamlarının vazgeçilmez araçlarından birisi olmuştur. Çocukların gelişiminde ve öğrenmesinde öğretmenlerin sıklıkla kullandığı metotlardan birisi oyundur. Oyun ile çocuk beceri kazanır, fiziksel olarak gelişir. Öğrenmesi, duygusal zekâsı, yaratıcılığı, problem çözme kabiliyeti, kişiliği, kimliği, ahlakı, vicdanı

1 Öğretim Görevlisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-1927-5285

gelişir (Sevinç, 2009). Bu çağdaki çocukların öğrenmesinde oyunun sıkça kullanılmasının en büyük sebeplerinden birisi, oyun yolu ile öğrenmenin popüler bir şekilde tercih edilmesi ve çocuklar tarafından talep edilmesidir. Oyun birçok şekilde tanımlanmıştır. Bilimsel olarak tanımlamalar yetmemiş, üzerine kuramlar oluşturulmuştur. Hepsinin oyun ile ilgili ortak özelliği çocukların gelişim döneminde başvurdukları veya öğretmenlerin başvurduğu bir davranış olarak görülmesidir. Tüm tanımlar içerisinde, taklit, yaratıcılık, öğrenme ve fiziksel, duygusal ve bilişsel gelişme kavramları ortaya çıkarken, oyunun kapsayabileceği kavramların çok olması dolayısıyla oyuna çoklu bakış açısı ile bakmak doğru olabilir (Henricks, 1999). Oyunu kavramlaştırmak ve tanımlamak kolay değildir.

Araştırmacılar oyunu insanoğlunun kendini mutlu etmek, oyalamak ve geliştirmek için keşfettikleri bir araç olarak görmektedir. Kral Alfonso'nun oyunlar kitabında tanrının insanoğlunda mutluluk olmasını istediğini mutluluk verici aktivitelerin yoğun olması nedeniyle insanoğlunun oyunu keşfettiği belirtilmektedir. Kitapta mutlu olmak için insanların, eğlenebilecekleri aktiviteleri parçalayarak veya tamamlayarak oyunlar oluşturduğu ifade edilmektedir. İnsanların bazılarının ata binerek, cirit mızrak kalkan gibi aparatlarla eğlendiği – ki bu aynı zamanda fiziksel aktivite etkinliği olarak da tanımlanır- ayakta, eskirim, koşma, oturarak ise satranç, zar ve benzeri etkinlikler buldukları ve bunları yapmaktan zevk aldıkları belirtilmektedir. Bu cümleler oyun kavramının insanlık tarihindeki yerini ve tarih kadar eski bir kavram olduğunu yansıtmaktadır. Oyun aynı zamanda çocukların baskı olmadan iradesiyle içinde bulunduğu ve keyif aldığı bütün etkinliklerdir (Egemen vd, 2004). Bu etkinlikler sayesinde çocuk istediklerine kavuşur ve oyun onu hayata hazırlar (Kaytez vd, 2014). Türk Dil Kurumunun hazırladığı sözlükte ise oyundan geliştiren eğlence olarak bahsedilir. Bununla beraber oyun çocuk için büyük bir deneyimdir. İçgüdüsel davranışlar içerirken, çocuğun aktif katılımı gerekmektedir. Çocuk oyun yolu ile aynı zamanda öğrenmektedir. Eğitim bilimciler çocuğun uygun öğrenme ortamlarında etkili eğitim metotlarıyla daha iyi gelişim gösterebileceklerini düşünmektedir. Bu açıdan bakıldığında çocuğun bütün gelişim alanlarını kapsayan, en etkili öğrenme biçiminin oyun ile öğrenme olduğu ifade edilmektedir (Sevinç, 2009). Çünkü oyun, çocuğun psiko-motor becerileriyle birlikte, bilişsel, duygusal ve sosyal becerilerini de geliştiren bir araçtır.

Çocuklarda Gelişim

İnsanın gelişimi açısından bakıldığında, doğumdan itibaren süren bir değişimdir. Gelişim birçok bilim dalında farklı görüşler ortaya konularak

açıklanmaya çalışılmıştır. Bu yüzden gelişimden bahsederken bir tek bilim dalından bahsetmek doğru olmayabilir. Çocuğun gelişiminin disiplinler arası incelemeler gerektiği görüşü günümüzde daha kabul gören bir yaklaşım olarak ortaya çıkmaktadır (Tunçeli ve Zembat, 2017). Bu yaklaşımın ışığında gelişim, İnsan organizmasının doğumdan itibaren büyümesinden zihinsel, duygusal, dil ve düşünce olarak olgunlaşmasına kadar sürecek olan değişim süreci olarak tanımlanabilir. Çocuklarda gelişim, çocuğun vücudundaki gelişimleri açıklayan fiziksel gelişim, ruhunu temsil eden duygulardaki gelişimi açıklayan duygusal gelişim, sosyal ortamında diğer bireylerle olan ilişkilerini açıklayan sosyal gelişim, zihinsel becerileri ve düşüncelerinin gelişimini açıklayan bilişsel gelişim olarak ortaya çıkmaktadır. Çocuklar bu farklı gelişim ortamlarında gelişirler. Çocukların gelişiminden bahsederken büyüme, öğrenme, olgunlaşma, hazırbulunuşluk ve gelişimin dönemlerine ilişkin kavramsal açıklamalar gerekmektedir. Büyüme kavramı ortaya çıkmaktadır. Çocuk, doğumdan itibaren boyu uzar, kilo alır ve kasları oluşur. Bu süreç büyüme olarak tanımlanır. Gelişimden bahsederken büyüme kavramından da bahsetmek gerekmektedir.

Büyüme her çocukta aynı olmaz. Kimisi hızlı kimisi yavaş büyür, fizyolojik ve genetik faktörler belirleyici olabilir. Büyümeyle birlikte öğrenme kavramı ön plana çıkmaktadır. Sadece büyüme ile gelişimin olmaz, bu süreçte çocuğun öğrenmeye ihtiyacı vardır. Çocuk doğumundan itibaren çevreyi taramaya başlar. Çevresinde olup bitenden öğrendikleriyle davranışlarında değişiklikler olur. Öğrenme doğumdan itibaren başlayan bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Çocukta kalıcı izler bırakır (Senemoğlu, 2013). Büyüme süreci içerisinde öğrenme ve olgunlaşmanın tamamlanmasıyla gelişim sağlanmaktadır. Olgunlaşma, fiziksel büyümeyle etki eder. Bununla birlikte psiko-motor becerilerin yapılması fizyolojik olarak olgunlaşma da önemlidir. Olgunlaşmanın genetik ve öğrenmeden bağımsız olduğu ifade edilmektedir (Tunçeli ve Zembat, 2017). Erken çocukluk dönemindeki çocuklarda neredeyse her birkaç ayda bir değişim ve gelişim gözlemlenebilir. Olgunlaşmada en önemli değişim fizyolojik yapının değişimi olabilir. Örneğin bir çocuktan refleks hareketler dönemi içerisinde iskelet, kas ve sinir sistemi yeterince gelişmeden ondan bir beceriyi sergilemesi beklenemez. Çocuk 2-3 yaşlarında becerinin başlangıç evresindedir. 4-5 yaşlarında bol tekrarlarla geçiş evresini tamamlar, 6-7 yaş dönemine geldiğinde hareketlerde olgunluk yaşar. Bu gelişim durumu gözle rahatlıkla gözlemlenebilir. Bu süreç gelişimin süreci açısından önemlidir. Olgunlaşmanın tamamlanması beceride uzmanlaşma evresi için oldukça önemli bir durumdur. Gelişim gösteren kaslar ve iskelet sistemi önce çocuğu ayağa kaldırır, yürütür, sonra koşmasını sağlar. Bu aynı zamanda bir olgunlaşma sürecidir. Bilişsel, dil, duygusal ve sosyal

gelişimi sağlayan beyinde erken çocukluk gelişim döneminde gelişim sağlar ve olgunlaşır (Turhan ve Özbay, 2016). Hazırbulunmuşluk, çocuğun yeni ve karmaşık bir beceriyi öğrenebilmesi için büyüme olgunlaşma sürecinde o beceriye ait basit becerileri öğrenmiş ve yeni beceri için hazır olduğunu ifade etmektedir. Bir başka deyişle, yeni bir öğrenme anında çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişim açısından hazır olması olarak ifade edilebilir. Çocuklarda gelişimi kavramsal olarak açıklarken kritik dönemleri göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Erken çocukluk yıllarında çocukların öğrenmeye karşı bazı dönemlerde daha duyarlı ve hassas olduğu belirtilmektedir. Psikologların bu dönemleri kritik gelişim dönemi olarak açıkladıkları ifade edilmektedir. Bu dönemlerdeki aile ve okul eğitimlerinde ilgi ve destek çocuğun ileri hayatı için önemlidir. Zamanlamanın çok önemli bir kavram olduğu belirtilmektedir. İleri yıllardaki davranışların düzenlenmesi için doğumdan itibaren uzmanların belirlediği kritik dönemlerde çocuklara verilecek öğrenme şanslarının bunda etkin rol oynayabileceği belirtilmektedir (Senemoğlu, 2013).

Çocuklarda gelişimi etkileyen birçok faktör belirtilmektedir. Anne karnında başlayan ve gelişime etki eden kalıtsal, kromozom, annenin yeterince beslenmemesi, annede bulunan virüsler, madde bağımlılığı gibi biyolojik faktörler gelişimi olumsuz etkilemektedir. Ayrıca doğumdan sonra düşük gelirli ailede gelişim için yeterli destek görmemek, beslenme eksiklikleri, geçirilen ağır çocuk hastalıkları, çocuk istismarı ve ihmali durumları gibi birçok neden çocuğun gelişimini etkileyen faktörler olarak belirtilmektedir (Bakkaloğlu, 2010).

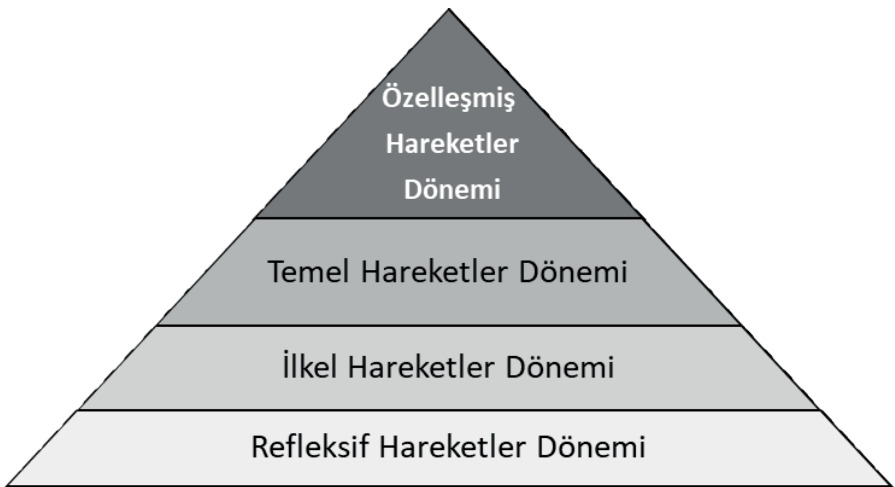
Çocuklarda Motor Gelişim

Bu bölümde motor kelimesi ile birlikte motor kontrolünün bazı yönleri açıklanmaktadır. Çocuk gelişimi birçok bilim dalının izlediği ve üzerinde çalışmalar yaptığı bir alandır. Uzun yıllar boyunca eğitim bilimleri alanında yapılan araştırmaların yanında son dönemlerde spor bilimleri hareket, antrenman, fizyoloji gibi birçok alanında da çalışmalar yapılmaktadır. Motor kelimesi spor bilimlerinde hareketi ifade etmektedir. Yaşam belirtisinin en önemli göstergelerinden birisi canlının hareket edebilme özelliğidir. Öğrenmek ve hareket etmek, çocuklar için doğumdan itibaren günlük yaşantının en önemli belirtilerinden biridir. Çocuklarda vücudu hareket ettirebilmek, vücudunun parçaları olan kolları ve bacaklarını hareket ettirmek, açmak, kapatmak, sabit tutmak gibi davranışlara motor kontrol denilmektedir. Motor kontrol, nefes almak, alp atışı gibi otomatikleşen hareketlerin yanında yürüme, koşma, yüzme, uzanma, mimik, konuşma, yazma gibi davranışları kontrol edebilmektir. Bu hareketlerde görev alan

organların kontrolü bireyde olduğu için motor kontrol ve dolayısıyla psiko-motor gelişim söz konusudur.

Araştırmacılar, motor gelişimi tek başına kullandıkları gibi davranış açıklamalarında kullanılan psiko-motor terimini de kullanmaktadırlar. Motor ve psiko-motor kelimeleri iç içedir ve birbirinin yerine kullanılmaktadır. Çocuğun gelişimi, doğumdan itibaren devam eden motor becerileri kontrol edebilmesiyle devam eden bir süreçtir. Bu süreç Psiko-motor gelişim olarak açıklanmaktadır. Ancak motor gelişim tek başına gelişimi ifade etmez, fiziksel büyümenin yanında bilişsel ve duygusal büyüme, olgunlaşma gelişimi açıklamaktadır. Birçok bilim insanı bu açıdan gelişimi ele alarak kuramlar geliştirmişlerdir. Bu kuramlar psiko-motor gelişimi açıklamada halen kullanılan kuramlardır. Sigmund Freud'un geliştirdiği psikanaliz kuramı, Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri, Piaget'in bilişsel gelişim kuramı, Robert Havighurst'un gelişim kuramı, Arnold Gesell'in olgunlaşma kuramı, Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı, Bernstein ve arkadaşlarının dinamik sistemler kuramı, Barker ve Bronfenbrenner'in davranış ortamı kuramı ve Schimidt ve Kephart'ın Bilgi işlem kuramı motor gelişiminin bilimsel dayanakları olan başlıca kuramlar olarak ifade edilmektedir (Orhan ve Ayan, 2018; Gallahue vd., 2020).

Gallahue, motor gelişimini, betimleyici dönem kuramı ve dinamik sistemler kuramı üzerinden tanımlamak için keşişen iki üçgenin kullanıldığı kum saati modelini kullanmıştır. Bu geliştirdiği kuram sayesinde çocuğun doğumdan itibaren geçirdiği süreçleri belirleyerek, içinde olduğu dönemin özellikleri belirlenmektedir. Kum saatinin alt tarafında kalan üçgenin içerisinde belirlenen evreler aşağıdaki şekilde gösterilmektedir.



Şekil 1: Gallahue'nun Motor Gelişim Dönemleri

Piramidin en altından doğumdan itibaren başlayan Refleksif Hareketler Dönemi vardır. Bu dönem, anne karnından 4. Aya kadar olan evre ve 4. Aydan 1 yaşına kadar olan evre olarak açıklanmaktadır. Adından anlaşılacağı üzere refleksler hâkimdir. Burada bahsedilen refleksif hareketler insanın hareketlerinin ilk formları olarak nitelendirilmektedir. Herhangi bir öğrenme olmadığı için beceriden ziyade yetenek olarak açıklanmaktadır. İlk evre, bilgi kodlama evresi, ikinci evre ise bilgi kodu çözme evresi olarak ifade edilmektedir. (Gallahue, 2020). Refleksif hareketler, motor evrelerinin temelini oluşturan evredir. Bebeğin ilk hareketleri, temas, ışık, ses, basınç gibi durumlara karşı verdiği refleks hareketleriyle başlamaktadır. Bebekte ilk hareketler ilkle refleksler olarak tanımlanır. Acıkınca yemek araması, emmesi, kendini koruma içgüdüleriyle verdiği tepkiler ilkel refleks hareketleri oluşturmaktadır (Gallahue, 2020). Doğumdan itibaren ilk 12 ayı kapsayan refleksif hareketler dönemindeki hareketlerin birçoğu uyarıcılar sonucu ortaya çıkan hareketli yanıtlar olarak çıkar. Bu dönemde birçok refleks hareketle sahip olan bebek büyüdükçe bu hareketleri terk eder, ancak bazı refleksler, yetişkinlikte dahi ortaya çıkabilir. Örneğin, el çırpmasından çıkan sese tepki olarak gözlerini kırpan bebek, yetişkinlikte benzer seslerde gözünü kırpabilir. Bu dönemdeki en önemli refleks hareketlerden birisi tutma, sarma, kavrama hareketidir. Bebek, tuttuğu, kavradığı ve sarmaladığı bir nesneyi emme refleksi ile ağzına götürür. Sinir sisteminin güçlenmesi ile refleks hareketler yerini kontrol edilebilen davranışlara bırakmaktadır. Bu dönemde çocuğun gelişimindeki değişiklikler gözlemlenebilir düzeydedir. Çocuk henüz ilk haftada iken başı sağa bakarken sola çevirebilir. 2 aylıkken kucakta başını sağa sola düşürse bile, dik tutabilir. 3. aya geldiğinde destekli oturtulduğunda oturabilir. 6 aylık olduğunda mama sandalyesine oturabilir ve beğendiği nesnelere karşı tepki verebilir. 8 aylıkken destekle ayakta durabilir. 9 aylık olduğunda eline verilen plastik kupayı kavrayabilir ve içindeki sıvıyı içebilir. 10-11 aylık olduğunda emekler. 11 ayın içerisinde ellerinden tutarak yürüyebilir, yerden nesne almak için eğilebilir. İlk aylara oranla ileri aylar daha istemli hareketler yaptıkları için büyüme ve gelişme net gözlemlenir.

Şekildeki piramidin ikinci sırası ilkel hareketler dönemidir. İlkel hareketler dönemidir. Şekilde farklı bir dönem olarak görülse de doğumdan 24 aya kadar geçen süreyi kapsayan bir dönem olarak belirtilmektedir. Ancak bu dönemde kendi içinde iki evreye ayrılmaktadır. Bunlardan ilki doğumdan 1 yaşa kadar olan refleks baskılama evresi diğeri ise 1-2 yaş arasındaki ilk kontrol evresidir. Bu dönemde çocuk refleks hareketleri baskılayarak istediği hareketleri yapma eğilimi içerisinde. Bu dönem içerisinde çocuktan beklenen ilkel hareketler, ortaya çıkış zamanına ve hızına göre çocuktan çocuğa farklılıklar gösterebilir. Bunun birçok bilimsel açıklaması olabilir

(Çoknaz, 2016). Çocukların doğumdan itibaren ilkle hareketlerinde tecrübe kazanması bireysel faktörler kadar, çevreden gelen uyarılar ve tekrarlanan görevler sayesinde hareket yeterliliğine de bağlıdır (Gallahue vd., 2020). Bu dönemde Çocuk başını yüzüstü veya sırtüstü kontrolü hareket ettirebilir. Sırtüstü yatıştan yüzüstüne geçerken gövdesini hareket ettirebilir. Destekli, desteksiz oturabilir. Destekle ayakta durabilir, kendi başına ayakta durabilir. Çocuk bir noktadan diğer noktaya sürünerek veya emekleyerek gidebilir. Ayağa kalkıp kısa veya uzun yürüyebilir. Tüm bu hareketler ilke hareket döneminin lokomotor hareketleridir. Ayrıca çocuk, kontrollü uzanma, istemli yakalama, tek veya iki el parmakları ile yakalama, bırakma gibi manipülatif becerilerde gösterebilir. Tüm bu davranışlar ve beceriler ilkel hareketler döneminin izlenebilir hareketleri arasındadır (Gallahue,2020). Bu dönemde hareket tekrarı ve görevler anne babanın sorumluluğundadır. Bu dönemdeki ilgi, çocuğun ileri dönemlere başarılı ve hızlı geçişini sağlamakta etkili olabilir. Ortaya çıkan hareketler, olgunlaşarak yerini daha zor hareketlere bırakırken hareketler dizisi oluşmaktadır. Çocuğun çevresindeki insanlar ve ortam yeteneklerinin ortaya çıkış hızını belirleyen en önemli faktör olarak görülmektedir. İlkel Hareketler döneminin en önemli becerileri, denge, el becerileri ve yer değiştirme yeteneği olarak değerlendirilmektedir (Şahin, 2010). Örnek olarak çocuk bu dönemde 9 aylıkken bir yeri tutarak ayağa kalkar, 11 aylık iken uzun süre ayakta dengesini sağlayarak kalabilir. 13 aylıktan sonra yer değiştirerek yürüyebilir ve 24 aylıkken koşabilir.

Piramidin yukarı doğru bir sonraki katı Temel Hareketler Dönemidir. Bu dönem kendi içinde üç farklı evrede incelenmektedir. Bu evreler, 2 ve 3 yaş aralığını kapsayan başlangıç evresi, 3 ve 5 yaş aralığını kapsayan şekillenme evresi, 5 ve 7 yaş aralığını kapsayan ustalaşma evresi olarak açıklanmaktadır (Gallahue, 2020). Bu dönem erken çocukluk döneminin en hareketli dönemi olabilir. Çünkü çocuk, iskelet, sinir ve kas sistemi açısından hareket etmeye daha müsait hale gelmiştir. Bu dönem, aynı zamanda okul öncesi dönemidir. Bu dönemde fiziksel gelişimi etkileyen motor yeterliliklerine yoğunlaşmak gerekmektedir, bu dönem içerisinde çocuğa getirilecek kısıtlamalar veya yeterince ilgilenmemek motor performansını olumsuz etkileyebilir. (Gallahue, 2020). Temel Hareket Döneminde üzerinde durulan beceriler, acemilik, başlangıç ve olgunluk düzeylerine göre incelenmelidir. Bu üç evre geçiş için önemlidir. Hareketin analizinde vücut parçalara ayrılır. Başın, vücudun kolun ve ayakların pozisyonları ayrı ayrı incelenir (Şahin,2010). Temel Hareketler Döneminde çocuk, temel becerileri kazanır. Bu temel beceriler, tüm çocukların çocukluk başta olmak üzere yaşam boyu ihtiyaçları olan ortak becerilerdir. En temelinde oyun oynak için gerekli olan koşma, kaçma, kovalama, atlama, yakalama, sıçrama, topu elle ve ayakla oynama

gibi beceriler temel beceriler olarak gösterilmektedir. Bunları vücudunu iyi kontrol ederek yapabilmesi çok önemlidir. Bu yüzden okul öncesi eğitimde bu konulara detaylı değinmek gerekmektedir. Çocuk 5 yaşından sonra bu becerilerde ustalaşmaya başlar, çevreye ve çocuğa göre ustalık evresi değişiklik gösterebilir. Ancak hareketlerde ustalaşmasını sağlamak doğru bir eğitim programı ile mümkün olabilir. Bu yaştaki çocukların sürekli bir okul öncesi eğitimi alması çok önemlidir. Çocuğun ustalaşmasında teşvik, övgü, alay, korku, kaygı, cesaret gibi durumlar olumlu ya da olumsuz etki edebilir. Temel Hareketler Dönemini iyi bir eğitim ile geçiren çocuklar, spor ile ilişkili olan döneme geçişte çok zorluk yaşamayabilirler. Bu dönemde çocuk 2-3 yaş aralığında çift ayak sıçrayabilir, geri geri yürüyebilir. Hatta destekle öne takla atabilir. 3-4 yaş aralığına ulaştığında üç tekerleği olan bisikleti sürebilir. Kaydırağa tırmanıp kendi kayabilir, öne kendi takla atmaya başarabilir. 4-5 yaş aralığına geldiğinde dengede yürüyebilen çocuk, geriye sıçrayabilir. Topu sektirir ve tutabilir. Tek ayakla ileri doğru sıçrayabilir. 5-6 yaşına gelen çocuk daha ustalaşmış halde, sıçrayabilir. İki tekerleği olan bisikleti kullanabilir. Paten kayabilir. Topu elleri ile daha ustaca oynayabilir. Uzun atlamada tekniğe yakın form gösterebilirler. Bu dönemde birçok oyunu oynayabilecek durumdadırlar. Bu dönemde çocukları temel beceriler konusunda ortak seviyede görmek doğru olmayabilir. Okul öncesi öğretmenleri bu dönem çocuklarını fiziksel ve devinsel gelişim açısından bireysel olarak değerlendirmelidir. Her çocuğun gelişimi bu dönemde farklıdır.

Sonuç olarak çocuktaki motor gelişiminden bahsederken, fizyolojik gelişimi ile birlikte beyin, sinir sistemindeki gelişiminden ve fiziksek büyümesinden kaynaklanan hareket becerilerindeki artış anlatılmaya çalışılmaktadır. Literatürde sıkça karşılaşılan kaba motor gelişiminden kasıt ise, vücudun büyük parçalarının hareket becerileri kazanması sonucunda ayakta, dengede durabilme, oturma, uzanma, devrilme, koşma emekleme gibi becerilerdeki gelişimden bahsedilmektedir. İnce motor becerilerin deki gelişim sağlanan hareketler ise, tutma, kavrama, atma gibi beceriler olarak tanımlanmaktadır. Erken çocukluk dönemindeki çocuklar incelendiğinde uğraşlarının büyük bir kısmının ince ve kaba motor becerileri geliştirici davranışlar olduğu görülmektedir (Durualp ve Aral, 2018).

Erken Çocukluk Döneminde Oyun

Büyüme oyunlarla başlar ve devam eder. Yeni doğan bir çocuk ailesinin oyunlarına refleks cevaplar vererek hayata tutunmaya çalışır. Böylelikle ileri yaşamı için gerekliliği bilgi ve becerileri toplamaya başlar. Çocuk oyunları, psikolojik ve fiziksel gelişimde önemli bir araçtır. Bazen çocuk kendi oyununu kurarken bazen de kurallı oyun içerisinde sosyalleşmeyi ve kurallara göre

yaşamayı öğrenir. Montaigne, oyunu bir oyundan öte çocukların günlük hayatta ki en önemli uğraşı olarak tanımlamaktadır. Çocuk bu uğraş içinde hızlı öğrenmektedir. Eğitim açısından oyun etkili bir öğrenme yöntemidir. Erken çocuklukta oyun oynayan çocuk konuşma, paylaşma, hareket tecrübesi, bilgi edinme gibi becerileri öğrenirken bu becerileri olgunlaştırma imkânı da bulur. Çocuk oyunla aynı zamanda dış dünya ile iletişim imkânı bulmaktadır (Kaytez ve Durualp, 2014). Çocuk artan becerilerini pekiştirmek için oyunu tercih eder. Oyun ve oyun alanları çocuğun kendisiyle birlikte çevresindeki kişileri ve olayları anlaması, tanınması, bedensel, zihinsel, sosyal ve motor gelişimi ve ailenin, öğretmenin çocuğunu tanıması açısından çok önemlidir (Durualp ve Aral, 2018). Aynı zamanda çocuklar oyun oynarken birçok psiko-motor özelliklerini geliştirme fırsatı bulurlar. Çocuğun oyun oynarken kişiliğiyle birlikte zekâsının ve becerilerinin geliştiği belirtilmektedir. Oyunun içgüdüsel olarak doğduğu ve istekler doğrultusunda yapılan bir aktivite olduğu düşünülmektedir. Çocuk oyun ortamından haz aldığında, oyun onun için vazgeçilmez olabilir. Oyun oynayan çocukların oynamayanlara göre gelişimlerinin daha iyi olduğu söylenebilir. Bu yüzden oyun erken çocuklukta gelişimi destekleyen önemli bir aktivitedir.

Erken çocukluk döneminde çocukların eğitimi ailede başlayan ve okul öncesi eğitim kurumlarında devam eden bir süreç haline gelmiştir. Tüm bu süreçte kabul edilmesi gereken önemli unsur, çocuğun sevdiği iş olan oyun ile büyümesini sağlamak gerekir. Bu dönemdeki oyunlar, çocuğun yaratıcılığını geliştirdiği gibi hayatı anlamasına da yardımcı olmaktadır. Bu dönemde oyun çocuğun kişilik ve ahlakı ile birlikte vücudunu ve el becerilerini de geliştirir. Eğitimde kullanılan oyunlar sayesinde çocuğun motor gelişiminin yanında, duygusal ve sosyal gelişimi, zihin ve dil gelişimi sağlanmaktadır (Seyrek ve Sun, 1999). 2yaşından itibaren çocuk için oyunun daha anlamlı ve kaliteli hale geldiği belirtilmektedir. Oyunlar gelişim açısından bakıldığında çocuğa çok farklı alanlarda özellikler kazandırmaktadır. Bu özelliklerin en önemlisinin hayal gücü olduğu düşünülmektedir. Hayal gücü çocuğun ileri yaşlardaki yaratıcılığına etki edebilir. Çocuk, oyun, içinde sorumluluk almayı öğrenir. Sorumluluk alan çocuğun özgüveni artar. Kendi başına oyunlar, zamanla arkadaşlarla oynanan oyunlara doğru evrilir. Arkadaşlarıyla oynayan çocukta paylaşma, yardımseverlik, empati özellikleri olumlu anlamda gelişir. Oyun çocuğun psikolojik açıdan birçok özelliğini olumlu yönde etkiler. Oyun içindeki iletişim becerileri, gerçek hayata taşınır. Oyun birçok motor becerinin performansına olumlu etki eder. Çocuk, oyun sayesinde büyür ve gelişir. Çocuk büyüdükçe oyunlarda kurallar gelişir. Bu kurallı oyunlar çocukları zorlayarak, kurallara uyan birey haline getirebilir. Erken çocuklukta oyun ile ilgili birçok araştırma yapılmış, birbirine yakın ve birbirinden

bağımsız birçok kuram geliştirilmiştir. Bunlar klasik oyun kuramları, çağdaş oyun kuramları adı altında sınıflandırılmıştır (Sevinç, 2009). Bu kuramların hepsi oyunun çocuk gelişimi üzerindeki olumlu etkisinden bahsetmektedir.

Oyun, haz vericiliği ve çocuğun en önemli tercihi olma özelliği nedeniyle, erken çocukluk döneminin en önemli araştırma konularından bir olmuştur. Bunun nedeni oyunun erken çocukluk dönemindeki birçok önemli gelişimi desteklemesidir. Oyunun çocuk gelişiminde desteklediği unsurlardan birisi de motor gelişimidir. Motor kelimesi burada hareket olarak kullanılmıştır. Dolayısıyla oyunun hareket gelişimi üzerindeki etkileri, araştırmacılar tarafından merak edilen ve incelenen konular arasında yer almaktadır. Günümüzde değişine dünya ile beraber ortaya çıkan hareketsiz yaşamın getirdiği sağlık sorunlarının çözümlerinden birinin erken çocukluk dönemiyle beraber başlayan bir hareket kültürünün oluşturulması yönündeki görüşlerdir (Ayan ve Memiş, 2012). Erken çocukluk eğitimi ve ilkökul eğitiminde çocuğun düzenli hareket ederek fiziksel aktiviteler yapması ilerleyen yaşantısında kendine spor kültürü oluşturması ve ömür boyu fiziksel uygunluğu için bunu görev edinmesi için önemlidir. Bu nedenle okul öncesi eğitim programlarında ve ilkökulda çocuğun hareket gelişimini sağlayacak oyunlar oynatılması, hareket gelişimi eğitimi verilmesi gerekmektedir. Bu eğitimlere erkek çocuklar daha hareketli oldukları için katılım sağlarken kız çocukları çekingen davranabilirler. Kız çocuklarının erken çocukluk hareket eğitimine ve ilkökul beden eğitimi faaliyetlerine teşvik edilmesi gerekmektedir. Bu gelişim için en önemli araç olarak oyun önerilmektedir. Oyunun her çocuk tarafından kabul gören bir eğitim aracı olduğu düşünülmektedir. Oyunlar, kuramcılar tarafından farklı gelişim yönlerine göre sınıflandırılmıştır. Bu bölümde hareket gelişimi ve oyun ilişkisi incelediği için oyunun harekete göre sınıflandırılması daha anlamlı olacaktır. Çocuktaki hareket gelişimi ilerledikçe oyunun karmaşıklığı artar, hareket esasına dayandığı için oyun alanında da artış gözlenebilir. Kaslardaki gelişim, oyuna yön vermektedir. Çocuğun ayakları yerde oynadığı, çocuk tamamen hareketli veya yer değişikliği olan oyunlar, nesnelere birlikte yer değiştirilmeli oyunlar olarak sınıflandırılabilirliği belirtilmektedir (Sevinç, 2009). Durma, donup kalma, eğilip kalkma, koşma, sıçrama, kaçma kovalama, ebe oyunu, topla koşma, topu atma tutma hareketlerinin olduğu oyunlar bu kategorilerde belirtilmektedir. Oyunun motor gelişimi üzerine olan etkileri, araştırmacılar tarafından belirtilmektedir. Oyun alanında daha çok oyun oynayan çocukların diğer çocuklara göre motor gelişimi açısından daha çok geliştikleri düşünülmektedir. Literatürde bu düşünceyi destekleyen araştırmalar mevcuttur. Bu düşünce ile birlikte ince ve kaba becerilerin gelişimi için eğitimde oyun kullanılması gerektiği düşüncesi ortaya çıkmaktadır.

Oyun ve Erken Çocukluk Eğitiminin Önemi

Gelişim önemlidir, ancak bir eğitim eşliğindeki gelişim çocuğu gelecekteki sorunlarla başa çıkabilme gücü kazandırabilir. Çocuğu fiziksel ve zihinsel olarak dayanıklı hale getirebilir. Eğitim, çocuğun küçük yaştan itibaren tüm hayatını etkilemektedir. Çocuğu ilerideki davranışlarının hedeflendiği biçimde seyir etmesinde eğitimin rolü önemlidir (Şimsek, 2007). Eğitim çocukların erken çocukluktan itibaren kazandığı tüm becerileri ve edindikleri bilgiyi ileriye taşımaları için gereklidir. Oyun bir çocuğun sahip olması gereken tüm becerilerin üzerinde etkili olan bir süreçtir. Gözlemlene, akılda tutma, düşünme, karar verme gibi önemli beceriler, oyunla kazanıldığı için oyun, eğitimin ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir (Uskan ve Bozkuş, 2019). Eğitimde birçok alanda oyun temelli öğrenme ortamları oluşturulmaktadır. Bunun en önemli nedeni hem çocuğun ilgisini çeken materyal olarak oyunun olması hem de öğretmenin etkili bir yardımcısı olarak oyunu tercih etmesidir. Covid-19 salgınından sonra bu ikilinin yanına teknolojinin de yerleştiği düşünülmektedir. Oyunun erken çocukluk eğitiminde etkili bir araç olduğu unutulmamalıdır. Oyun, çocuğun öğrenmesini organize etmek için kullanılan ve erken çocukluk eğitim programının vazgeçilmez bir parçası olarak düşünülmelidir. Bu yüzden erken çocukluk eğitimi öğretmeni yetiştirirken oyun pedagojisi ve öğretmen eğitimi konuları etkili bir şekilde harmanlanarak aday öğretmenlere verilmelidir. Bir eğitim işinden bahsediliyorsa, orada öğretmenlik vardır. Öğretmenlik her alanda olduğu gibi erken çocukluk döneminde de kutsal bir vazifedir. Bu nedenle erken çocukluk döneminde görev alacak öğretmenlerin hem özel alan yeterlilikleri hem de oyun pedagojisi açısından yeterli olması gerekmektedir. Okul öncesi programlar sadece motor gelişim ile ilgilenmezler, daha kapsamlı bir programa sahiptirler. Türkiye’de uygulana okul öncesi programa bakıldığı zaman hareket ve oyun ile birlikte, sanat, müzik, drama, fen matematik, dil gibi birçok etkinlik bulunmaktadır. Bu nedenle birçok erken çocukluk eğitim modeli geliştirilmiştir. Erken çocukluk eğitimi genel amacı, çocuğun gelişimine katkıda bulunmaktır. Bu nedenle tüm dünyada müfredat üzerinde çalışmalar yapılmaktadır. Montessori, HighScope, Yaratıcı, Reggio Emilia, Zihin araçları müfredat programları erken çocukluk eğitiminde ön plana çıkan müfredat modelleridir.

Türkiye’de okul öncesi eğitim programının amacı birkaç madde altında belirlenmiştir. Bu maddelerde belirtilen çocuğun bedensel ve zihinsel gelişimini gelişimin sağlaması husus, öğretmenlerin motor gelişim üzerinde durmaları konusunda belirleyicidir. Bu durumda kız veya erkek çocuk ayırt etmeden erken çocukluk eğitiminde motor gelişim üzerinde durulmalı sistemli bir şekilde oyunla çocukların bu yönde gelişimi sağlanmalıdır.

Bununla birlikte Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü, erken çocukluk eğitimindeki temel ilkeleri maddeler halinde belirleyerek yayınlamıştır. Bu maddeler içerisinde motor gelişimin önemi ve gelişiminin desteklenmesini belirtmiştir. Ayrıca bu dönemde çocuklar için en uygun öğrenme modelinin oyunla öğrenme olduğu belirtilerek, etkinliklerin ve eğitim müfredatının içeriğinin oyun temelli düzenlenmesinin gerektiği belirtilmektedir (MEB, 2013). Erken çocukluk eğitimi veren kurumlarda görev alacak olan öğretmenlerin sahip olması gereken özellikler erken çocukluk eğitiminin niteliğini ve çocuğun gelişimini doğrudan etkilemektedir. Çocuğun güvenli bir ortamda tamamen açık, keşif eden bir yapısı vardır. Korktuğu ortamlar, çekindiği kişilerin olduğu yerde çocuk keşif yapmaz, araştırmaz ve becerilerini tecrübe etmek istemez. Bu yüzden öğretmenler, çocuklarının güvenini kazanacak, onlara gerçek ilgi ve sevgiyi verecek bir rolde olmalıdırlar. Erken çocukluk döneminin en önemli özelliklerinden biri olan her çocuğun gelişimi hızının farklı olmasını öğretmen unutmamalıdır. Yaşları aynı olsa bile gelişmeleri farklı olabilir. Öğretmen her çocuk için farklılık gösteren gelişimleri destekleyici olmalıdır. Öğretmen bu dönemde sabırla çalışmalı ve çocukları çok iyi gözlemlemelidir. Öğretmen çocuğun gelişiminde sonuç önemlidir ancak süreç ondan daha önemlidir felsefesini benimsemelidir.

Öğretmenini elinde derin bir oyun havuzu olmasında fayda vardır. Müfredatta belirlenen konuları işlemede doğru oyunu kullanmak önemlidir. Çocukların hepsinin katılımını sağlayabilecek, ilgi çekici, çok karmaşık olmayan, yaşa uygun ve sürdürülebilir oyunlar tercih edilmelidir. Oyun Eğitiminde öğretmen “oyun öğretimi ilkeleri” doğrultusunda hareket etmelidir. Oyun öğretimi planlama, öğretme, yöntemler, uygulama ve değerlendirme safhaları göz önüne alınarak yapılmalıdır. Planlama safhasında öğretmen okulun imkânları ölçüsünde hareket ederek, oyunu kurgulamalıdır. Ancak müfredata göre ilerlemesi gereken konular için yeterli imkân yoksa malzeme ve materyal hazırlama gibi bir süreci kendine kazandırmalıdır. Öğretmenlik, doğası gereği, konular hiçbir şekilde işlenmeden geçilmemelidir. Planlama safhasında öğretmen belirlediği onu sonrasında, oyun seçimini yapmalıdır. Planlama da en önemli aşamalardan birisi seçilen oyunun süresidir. Oyunun seçimi, materyallerin kullanımı ve süre bir bütünlük sağlamalıdır. Yaklaşık 9 saat süren günlük okul öncesi eğitimlerde eğitim amaçlı kullanılan oyunlara ayrılan süre oldukça çoktur. Araştırmacılar bu sürenin üç saate yakın olabileceğini belirtmektedirler (Seyrek ve Su, 1999). Oyun, doğru öğretim teknikleri kullanılarak çocuğa verilmelidir. Hedefler doğrultusunda doru bir iletişim çocuktan beklenen çıktılar almak konusunda etkili olabilir. Oyun, öğrenen kadar öğreticiyi de motive edebilen bir araçtır. Oyunlar arasındaki

benzerlikler, basitten zora doğru yönetilirse, çocukların bir öncekinde elde ettikleri becerileri, yeni oyuna aktarma şansı verir. Bu nedenle etkili öğretim tekniklerini bilmek öğretmen için önemli bir kazanım olacaktır. Motor gelişimde kullanılacak oyunların çocuklara aktarılmasında öğretmen kendini fiziksel uygunluk açısından hazırlamalıdır. Çünkü öğretmen çocuklar için aynı zamanda rol modeldir ve taklit edilmektedir. Burada önemle üzerinde durulması gereken konu öğretim içerisindeki bir konu olan oyunla öğretimdir. 2-6 yaş arası çocuğun oyun dönemidir ve öğrenimim hızlı olduğu bir evredir. Öğretim oyun ile olursa verilmesi planlanan bilgi ve davranışlara ulaşması daha hızlı olabilir. Öğretmen oyun ile öğretim modelini benimserse başarılı olabilir. Bunun yanında motor gelişim için ortam hazırlamalı öğretim modelini de tercih edebilir. Motor gelişiminde hedeflenen amaçlar doğrultusunda iyi hazırlanmış bir spor ortamı çocuğun hareketliliğini geliştirmede etkili olabilir. Çocuk sürünmek, koşmak atlamak için sağlıklı ve korunaklı bir ortamda canının yanmadığını hissederse hareket hızını ve hareketin çeşitliliğini deneme ve değiştirme imkânı bulur. Bununla birlikte özellikle kaba motor becerilerde hızla gelişme imkânı oluşabilir. Öğretim ilklerindeki bir diğer başlık olan uygulama safhası önemlidir. Tetik bilgiler tek başına asla gelişimi sağlamaz. Öğretmen edindiği teorik bilgileri sahaya taşımaları ve uygulamalıdır. Uygulama safhası aslında en zor safhadır. Teorik olarak mükemmel tasarlanmış bir oyunun, sahada çocuklar tarafından kabul görüp görmeyeceği, etkili olup olmayacağı veya hedeflenen gelişimi destekleyip desteklemeyeceği ancak uygulama safhasında görülebilir. Son olarak aşağıdaki tabloda erken çocukluk döneminde görev yapacak öğretmenler için Milli Eğitim Bakanlığının hazırladığı öğretmen yeterlilikleri belirtilmiştir. Çocuk gelişiminde hiçbir konunun ve gelişim evresinin atlanmadan sabırla çalışılması gerektiği asla unutulmamalıdır. Bu küçük çağlarda gelişime destek veren öğretmenin çocuğun tüm yaşamına etki ettiğini bilmesi gerekmektedir.

Tablo 1: Okul Öncesi Eğitiminde Öğretmenin Yeterlik Durumu (MEB, 2008).

Yeterlik Alanı	Öğretmenin Yeterlik Durumu
Çocuğun her türlü gelişiminin olduğu alanda	Gelişimi destekleyen eğitim sürecini planlayabilme yeterliği; Eğitim ortamını düzenleyebilme yeterliği; Malzeme ve materyal seçebilme, kullanabilme ve hazırlayabilme yeterliği; Eğitim faaliyetlerini yürütebilme hususundaki yeterliği
Ailelerle iletişim, aile katılımı ve eğitimi alanında	Ailelerle iletişim kurabilme ve aile katılımını sağlayabilme yeterliği; Aile eğitimi aktivitelerini yönetebilme yeterliği
İletişim alanında	Kendini, söz, beden ve sanat yoluyla ifade edebilme yeterliği; Bilişim teknolojilerinin günlük hayatta kullanımına ait farkındalık geliştirme yeterliği; Etkin dinleme ve empati kurabilme becerisini geliştirme yeterliği
Yaratıcılık ve estetik alanında	Araştırma, keşfetme, alternatif çözüm yolları üretme becerisini geliştirebilme yeterliği
Değerlendirme alanında	Eğitim programını değerlendirebilme yeterliği; Çocukların gelişimini değerlendirebilme yeterliği
Okul ve toplumla işbirliği alanında	Çocukların ulusal bayram ve törenlerin anlam ve önemini farkına varmalarının ve katılımlarını sağlayabilme; törenler için organizasyon yapabilme yeterliği
Mesleki gelişimi sağlama alanında	Mesleki gelişimi belirleyebilme yeterliği

KAYNAKLAR

- 1- Ayan, S. & Memis, U.A. (20102). Erken Çocukluk Döneminde Oyun. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(2), 143-149.
- 2- Bakkaloğlu, H. (2010). Erken Çocukluk Döneminde Gelişimi Etkileyen Faktörler. Erken Çocukluk Eğitimi, Editör: Diken, İ.H.ISBN: 978-605-364-096-7. Pegem Akademi, Ankara.
- 3- Çoknaz, H. (2016). Motor gelişim boyutuyla çocuk ve spor. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 83-91.
- 4- Durualp, E., & Aral, N. (2018). Çocukların ince ve kaba motor gelişimlerine oyun etkinliklerinin etkisinin incelenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20(1), 243-258.
- 5-Egemen, A., Yılmaz, Ö., & Akil, İ. (2004). Oyun, oyuncak ve çocuk. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi,5(2),39-42
- 6- Gallahue, DL, Ozmun, JC, Goodway JD. (2020). Motor Gelişimi Anlamak. Çeviri Editörleri: Özer DS, Aktop, A. 3.Bölüm, Öztürk, MA. Motor Gelişim Kuramsal Model. Nobel Yayıncılık, ISBN:978-605-133-532-2. Ankara.
- 7- Henricks T. S. (1999). Play as ascending meaning: Implications of a general model of play. In: Reifel S. (Ed.). Play contexts revisited. Stamford: Ablex Publishing Group, pp. 257-277.
- 8- Kaytez, N., & Durualp, E. (2014). Türkiye’de Okul Öncesinde Oyun İle İlgili Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2014(2), 110-122.
- 9- MEB. (2013) Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Okul Öncesi Eğitimi Programı, Ankara.
- 10- MEB. (2008). Öğretmen Yeterlikleri. Öğretmen Mesleği Genel ve Özel alan Yeterlikleri. Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara.
- 11- Orhan, R. & Ayan, S. (2018). Psiko-motor ve gelişim kuramları açısından spor pedagojisi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(2), 523-540.
- 12- Senemoğlu, N. (2013). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya. 23.Baskı, ISBN: 978-605-352-678-0, Yargı Yayınevi.
- 13-Seyrek, H. & Sun, M. (1999). Okul öncesi eğitiminde oyun, 5. Baskı. MEY Yayınları.
- 14- Sevinç, M (2009). Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitiminde Oyun. Morpa Kültür Yayınları, ISBN: 975284135-X, İstanbul.
- 15- Şahin, S. (2010). 0-6 Yaş arası çocukların temel gelişimsel özellikleri: fiziksel ve sosyal-duygusal gelişim. Erken Çocukluk Eğitimi. Editör: Diken, İH. Pegem Akademi, ISBN:978-605-364-096-7. Ankara.

- 16- Tunçeli, H. İ., & Zembat, R. (2017). Erken çocukluk döneminde gelişimin değerlendirilmesi ve önemi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 1-12.
- 17- Turhan, B., & Özbay, Y. (2016). Erken çocukluk eğitimi ve nöroplastisite. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 1(2), 54-63.
- 18- Uluğ, M.O. (1999) *Niçin Oyun? Çocuğun Gelişiminde Oyunun Önemi*. Özne Yayıncılık, İstanbul.
- 19- Uskan, S.B. & BOZKUŞ, T. (2019). Eğitimde oyunun yeri. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 123-131.

Evaluation of the Relationship between Exercise, Osteocalcin, Insulin, and Interleukin-6

Ozge Beyazcicek¹

Ersin Beyazcicek²

Abstract

The evaluation of the relationship between exercise, osteocalcin, insulin, and interleukin-6 is a complex topic that involves understanding how these factors interact in the context of human physiology and health. Exercise refers to physical activity that involves bodily movement and is typically structured to improve or maintain physical fitness. Regular exercise, especially weight-bearing and high-impact activities, can stimulate the production of osteocalcin by osteoblasts. Osteocalcin may contribute to improved bone density and quality, and it may also have metabolic effects that enhance insulin sensitivity. Physical activity, particularly aerobic exercise and resistance training, can enhance insulin sensitivity. This means that exercise helps cells respond better to insulin, leading to better blood sugar control. Exercise can lead to a temporary increase in IL-6, which can have anti-inflammatory effects in the short term. This is part of the body's response to the physical stress of exercise. However, excessive or chronic inflammation, including sustained IL-6 elevation, can be detrimental to health. Consequently, exercise can have a positive impact on both osteocalcin and insulin, potentially improving bone health and metabolic function. The relationship between these factors and interleukin-6 is complex, with exercise having both short-term anti-inflammatory effects and the potential for long-term influences on inflammation. Further research is needed to fully elucidate these relationships and their clinical implications.

1 Assist. Prof. Dr., Duzce University, Faculty of Medicine, Department of Physiology, Duzce, Türkiye. ozgebeyazcicek@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-8617-4380

2 Assist. Prof. Dr., Duzce University, Faculty of Medicine, Department of Physiology, Duzce, Türkiye. beyazcicek13@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-6817-4512

1. Introduction

Osteocalcin, also called Bone Gamma-Carboxyglutamate (Protein BGLAP), is defined as a bone gamma-carboxyglutamic acid containing protein. It belongs to the non-collagenous protein group. Its synthesis starts with Vitamin D binding to osteoblasts' specific receptor (VDR). Proosteocalcin, which undergoes proteolysis, undergoes carboxylation or decarboxylation; if Vitamin K is present, osteocalcin is carboxylated, that is, inactive osteocalcin (Gla-OCN) is formed and binds to calcium and hydroxyapatite crystals in the bone matrix. Osteocalcin that does not undergo the process, i.e. remains decarboxylated, becomes active osteocalcin (Glu-OCN), and enters the bloodstream. It stimulates insulin release in the pancreas and testosterone synthesis in the testis and creates insulin sensitivity in muscle, liver, and adipose tissues. The anticoagulant warfarin, as a Vitamin K antagonist, inhibits carboxylation and increases the level of active osteocalcin (Tüylek, 2018).

Insulin is a polypeptide hormone released from beta cells in the islets of Langerhans of the pancreas and is involved, together with glucagon, in the regulation of carbohydrate metabolism in the body. In the context of the effects of insulin on carbohydrates, insulin accelerates the facilitated diffusion of glucose into cells in almost all tissues (except erythrocytes and the brain) and produces an effect to reduce blood glucose levels. In other words, insulin is involved in the regulation of blood glucose levels. Aside from its primary role in stabilizing carbohydrate metabolism, insulin also exerts significant influences on fat and protein metabolism, which are interconnected with carbohydrate metabolism (Ünal, 2012).

Exercise capacity is a crucial physiological function, and exercise offers a plethora of general health benefits. Some cytokines have demonstrated their ability to bolster muscle function during exercise, thereby enhancing exercise capacity (Bente K. Pedersen & Febbraio, 2012). Interleukin 6 (IL-6) is one such cytokine, and its levels in circulation have been observed to rise during exercise (Lang Lehrskov et al., 2018; Ostrowski et al., 1998; B. K. Pedersen et al., 2003; Steensberg et al., 2000; Wedell-Neergaard et al., 2019). Due to IL-6's expression by various cell types, the question arises as to which cell type(s) is accountable for this surge in circulating levels during exercise. It has been proposed that IL-6, once released into the general circulation, augments exercise capacity by stimulating gluconeogenesis and lipolysis, the production of two crucial nutrients for muscle fibers (Catoire & Kersten, 2015; Febbraio et al., 2004; Hawley et al., 2014; Lang Lehrskov et al., 2018; Ostrowski et al., 1998; B. K. Pedersen et al., 2003; Bente K.

Pedersen & Febbraio, 2012; Steensberg et al., 2000; Van Hall et al., 2003). However, this mechanism has not yet been verified *in vivo*, leaving room for the possibility that IL-6 may regulate exercise capacity through other yet undiscovered effects.

2. General Information

2.1. Osteocalcin

Osteocalcin, also called Bone Gamma-Carboxyglutamate (Protein BGLAP), is defined as a bone gamma-carboxyglutamic acid-containing protein. It belongs to the non-collagenous protein group. Its synthesis starts with Vitamin D binding to the specific receptor (VDR) in osteoblasts. Proosteocalcin, which undergoes proteolysis, undergoes carboxylation or decarboxylation; if Vitamin K is present, osteocalcin is carboxylated, that is, inactive osteocalcin (Gla-OCN) is formed and binds to calcium and hydroxyapatite crystals in the bone matrix. Osteocalcin that does not undergo the process, i.e. remains decarboxylated, becomes active osteocalcin (Glu-OCN), and enters the bloodstream. It stimulates insulin release in the pancreas and testosterone synthesis in the testis and creates insulin sensitivity in muscle, liver, and adipose tissues. The anticoagulant warfarin, as a Vitamin K antagonist, inhibits carboxylation and increases the level of active osteocalcin (Tüylek, 2018).

Discovered in 1972, osteocalcin is also known as bone Gla (γ carboxyglutamate) protein (Levinger et al., 2013). It is a protein synthesized by osteoblasts. Found in tooth and bone tissue, osteocalcin is a protein that gains affinity for hydroxyapatite by carboxylating three of the 4 glutamates it contains after translation (carboxylated osteocalcin cOC). Osteocalcin has a molecular mass of approximately 5700 daltons and is the most abundant non-collagenous protein in bone. It contains 49 amino acids and 3 gamma-glutamic acid (gamma-Gla) residues. Serum levels of osteocalcin are considered a marker of bone formation. Of the osteocalcin produced, 70-80% is found in bone and 20-30% in circulation. In case of an increase in the cycle of bone formation and destruction, an increase in circulating osteocalcin levels is also observed (Hauschka et al., 1989). In childhood and adolescence, when growth is more common, an increase in osteocalcin levels is observed due to an increase in bone formation (Gundberg et al., 1998). In postmenopausal women, although bone formation is less than bone destruction, a slight increase in osteocalcin levels is observed because osteocalcin increase is observed in the entire cycle (A. J. Lee et al., 2000). Changes in serum osteocalcin levels are not only related to bone formation

and bone resorption but may also be affected by variables such as gender, age, renal function, nutrition, exercise, menstrual cycle, pregnancy, and diurnal rhythm (Hauschka et al., 1989). When the relationship with diurnal rhythm is considered, the period in which osteocalcin levels are highest is 04. 00, while the lowest time is in the afternoon (Szulc & Delmas, 2008). Considering the relationship with nutrition, intake of vitamin D as well as vitamin K increases the osteocalcin level in serum as it positively affects bone mineralization (O'connor et al., 2007). In pregnancy, osteocalcin level decreases in the first trimester of pregnancy and even decreases by 50% compared to non-pregnant women, and tends to increase as the delivery approaches (Cole et al., 1987). In hyperparathyroidism, a condition in which bone resorption increases, osteocalcin levels increase 2-4 times (Rico et al., 1986). Serum osteocalcin levels are 50% higher in men who regularly perform muscle-building exercises compared to those who do not (Bell et al., 1988). Although osteocalcin has recently been shown to have effects on energy and glucose metabolism, its main biological function is thought to be bone formation and maturation. Nevertheless, its function in metabolism is not fully known (Gundberg et al., 2012; N. Lee et al., 2007).

2.1.1. Senteces of Osteocalcin

The gene responsible for osteocalcin synthesis is the bone Gla protein (bone Gla protein-BGLAP) gene (Hauschka et al., 1989). Vitamin D in the BGLAP gene directly stimulates osteocalcin transcription through the vitamin D responsive element (VDRE), meaning that vitamin D has a direct effect on osteocalcin synthesis. After pre-proosteocalcin transcription, proosteocalcin is hydrolyzed to proosteocalcin and carboxylated by vitamin K and remains in the bone matrix or is transferred to the circulation (Patti et al., 2013). Many substances affect the synthesis of osteocalcin in osteoblasts; insulin-like growth factor (IGF-1), parathormone (PTH), leptin, glucocorticoids, estrogen, progesterone, triiodothyronine, and retinoic acid are hormones that regulate BGLAP gene expression. The increase of BGLAP gene expression in cells is regulated by parathormone, and other hormones, except leptin, regulate the rate of transcription by interacting with factors in the activation or transcription of the BGLAP gene (Villafán-Bernal J. R., 2011). Leptin causes suppression of osteocalcin expression (Ducy et al., 2000). In addition, IGF-1 suppresses osteocalcin expression in the mineralization process (Staal et al., 1998). Pre-proosteocalcin is the first molecule formed in the synthesis of osteocalcin. With the enzyme signal peptidase, the hydrophobic part with 23 residues is cleaved and 3 proosteocalcins are formed. These proosteocalcins contain Gla residues.

Proosteocalcin undergoes post-translational modification (carboxylation) by the vitamin K-dependent enzyme γ -carboxylase. The resulting osteocalcin contains carboxy gamma-Gla residues and is also called bone Gla protein (BGP). Most of the carboxylated osteocalcin that binds to calcium in hydroxyapatite is stored in the bone matrix (Hauschka et al., 1989). The affinity of carboxylated osteocalcin to calcium is low, so it is stored less in the bone matrix and most of it is found in serum. Both carboxylated and ancarboxylated osteocalcin are found in bone and serum (Cairns & Price, 1994).

Osteocalcin, when it enters the bloodstream, primarily affects glucose metabolism in two main ways. Firstly, osteocalcin binds to the GPRC6A receptor, directly impacting β -cell function by increasing their replication capacity and enhancing insulin synthesis and secretion. Furthermore, osteocalcin exerts control over insulin sensitivity and energy expenditure through a variety of mechanisms. It promotes energy expenditure by enhancing mitochondrial biogenesis in muscles and modulating the expression of genes associated with energy expenditure in brown adipose tissue and skeletal muscle. Osteocalcin also potentially influences insulin sensitivity by potentially elevating adiponectin expression in white fat and mitigating lipid accumulation and inflammation in a fatty liver. However, it should be noted that the direct role of osteocalcin as an insulin sensitizer is speculative and requires further investigation (Ferron & Lacombe, 2014).

2.2. Insulin

Insulin is a polypeptide hormone released from beta cells in the islets of Langerhans of the pancreas and is involved, together with glucagon, in the regulation of carbohydrate metabolism in the body. In the context of the effects of insulin on carbohydrates, insulin accelerates the facilitated diffusion of glucose into cells in almost all tissues (except erythrocytes and the brain). Insulin exerts an influence to lower blood glucose levels, essentially participating in the control of blood glucose regulation. Beyond its primary role in stabilizing carbohydrate metabolism, insulin also wields significant effects on both fat and protein metabolism, interconnected with carbohydrate metabolism (Ünal, 2012).

2.2.1. The Discovery of Insulin

German scientists in the late 19th century reported that diabetes developed in animals whose pancreas had been removed. They believed that a substance from the pancreas was responsible for this condition. In subsequent years, research suggested that the destruction of the islets of

Langerhans was associated with diabetes. While Minkowski, Zuelzer, and Scott attempted to isolate the missing islet substance, in 1909, a Belgian researcher named de Meyer suggested the name “insulin,” which was later proposed by British researcher Schaefer in 1916. The isolation, purification, and therapeutic use of insulin took until the year 1921. In 1921, under the supervision of McLeod, experiments began with dogs. Dogs were made diabetic by pancreatectomy, and they were intravenously administered with cooled saline extracts of the pancreas. As a result of this application, a decrease in blood sugar was observed. In December of the same year, the study was presented to the American Physiological Society, and biochemist Collip demonstrated that this extract also restored hepatic glycogen mobilization and ketone clearing capacity. By January 1922, the first human experiments were conducted on a 14-year-old diabetic child to correct biochemical abnormalities and clinical symptoms using pancreatic isolates. By May, this active substance was named “insulin” (Bliss, 1993).

2.2.2. Structure, Synthesis, and Functions of Insulin

Insulin is a protein molecule with anabolic effects, and it plays a crucial role in the activation and inactivation of membrane enzymes. This protein can also be involved in regulating the speed of synthesis or degradation of certain proteins and mRNA molecules. Insulin secretion increases in response to elevated blood glucose levels, helping to regulate the glucose concentration in the blood. This regulation balances the rate of glucose utilization within cells and the production of glucose in the liver. As a result, glucose is taken up from the bloodstream into muscle, blood cells, liver, and fat cells. Insulin is a polypeptide hormone consisting of 51 amino acids in its active functional form, with a molecular weight of 5808 Da (Amihaesei & Chelaru, 2014). It is synthesized in clusters within the exocrine part of the pancreas, specifically in the β cells of the Langerhans islets (G Wilcox, 2005). The insulin gene in humans is located on the short arm of chromosome 11. The precursor molecule of insulin, preproinsulin, is processed into proinsulin by microsomal enzymes. Proinsulin, in turn, is cleaved into insulin and C-peptide in the Golgi apparatus. The biological activity of proinsulin is only about 7-8% of insulin, but its half-life is approximately 3-4 times longer than that of insulin (Greenspan & Gardner, 2001).

2.3. Interleukin-6

The cytokine now known as Interleukin-6 (IL-6) was cloned approximately 40 years ago as a cDNA encoding B-cell stimulatory factor 2 (Hirano et al., 1986). Today, IL-6 is considered one of the key immunomodulatory

cytokines that regulate health and disease (Rose-John et al., 2023). IL-6 is an interleukin produced in various cells and tissues, with diverse functions. It plays a role in many diseases, including inflammation, the immune system, hematopoiesis, osteoporosis, and cancer. IL-6 can function both as a pro-inflammatory cytokine and an anti-inflammatory myokine. It is encoded by the IL-6 gene in humans and affects various tissues and organs. IL-6 is a protein consisting of 216 amino acids. It activates intracellular signaling pathways by binding to receptors on cell surfaces. IL-6 stimulates the production of pro-inflammatory cytokines such as IL-1 and TNF- α , leading to inflammation and pain. It also promotes the growth and differentiation of T cells and B cells, aiding the immune system in combating infections. Additionally, IL-6 stimulates the production of red blood cells, white blood cells, and platelets in the bone marrow. However, it also stimulates the growth and differentiation of cells known as osteoclasts, which promote bone resorption, potentially increasing the risk of osteoporosis (Tanaka et al., 2014).

2.4. Exercise

Exercise encompasses a regular and repetitive series of bodily movements, aimed at improving flexibility, muscle strength, endurance, and cardiorespiratory fitness. Activities like walking, running, swimming, cycling, and others fall into the categories of aerobic and endurance exercises (Baltacı & Düzgün, 2008). Exercise, or one's exercise capacity, is a crucial physiological function with numerous health benefits. Some cytokines have been found to support muscle function during exercise, consequently enhancing exercise capacity (Bente K. Pedersen & Febbraio, 2012). One such cytokine is interleukin 6 (IL-6), and it has been observed that circulating levels of IL-6 increase during exercise (Lang Lehrskov et al., 2018; Ostrowski et al., 1998; B. K. Pedersen et al., 2003; Steensberg et al., 2000; Wedell-Neergaard et al., 2019). Given that IL-6 is expressed by various cell types, questions have arisen regarding which cell type(s) is/are responsible for this increase in circulation during exercise (Catoire & Kersten, 2015; Febbraio et al., 2004; Hawley et al., 2014; Lang Lehrskov et al., 2018; Ostrowski et al., 1998; B. K. Pedersen et al., 2003; Bente K. Pedersen & Febbraio, 2012; Steensberg et al., 2000; Van Hall et al., 2003). It has been suggested that after IL-6 is released into the general circulation, it may promote the production of gluconeogenesis and lipolysis, potentially increasing exercise capacity by facilitating the production of essential nutrients for muscle fibers. However, this proposed mechanism has yet to be confirmed in live subjects, leaving open the possibility that IL-6 might regulate exercise capacity through other undiscovered means.

Furthermore, hormonal signaling within myofibers may also contribute to the enhancement of muscle function during exercise. Osteocalcin, a hormone originating from bones, has demonstrated its necessity and sufficiency in augmenting muscle function in mice during exercise (Mera et al., 2016). Osteocalcin also triggers an increase in IL-6 expression within muscle tissue and elevates circulating IL-6 levels during exercise. Moreover, in experiments conducted with cell cultures, IL-6 has been observed to boost the expression of Rankl, a crucial gene responsible for osteoclast differentiation in osteoblasts, which is essential for the formation of carboxylated and bioactive osteoclasts (Ferron et al., 2010; Johnson et al., 2014; Mera et al., 2016). In summary, there are still numerous unanswered questions regarding the roles of IL-6 during exercise and the intricate interactions involving IL-6, osteocalcin, and muscle-derived IL-6 (mIL-6) in the mechanisms responsible for augmenting exercise capacity through IL-6. These questions include the extent to which the increase in circulating IL-6 contributes to muscle function during exercise, whether mIL-6 independently improves exercise capacity, if so, what mechanisms are involved, and whether the regulatory events described in rodents can be confirmed in humans. It is widely recognized that exercise mitigates the detrimental effects of proinflammatory adipokines through proteins secreted by skeletal muscles (Bente K. Pedersen & Febbraio, 2012). A recent study conducted by Pedersen and colleagues demonstrated the endocrine effects of cytokines or peptides derived from muscle fibers, produced and secreted during skeletal muscle contractions (B. K. Pedersen et al., 2003). These cytokines and peptides, categorized as myokines, have been shown in numerous studies to be exercise-dependent (Bortoluzzi et al., 2006; Henningsen et al., 2010; Yoon et al., 2009). One of the most well-known exercise-induced myokines is IL-6, which is the first myokine identified in the circulation in response to muscle contractions (Bente K. Pedersen & Febbraio, 2008). IL-6 is a peptide that inhibits tumor necrosis factor-alpha, playing an anti-inflammatory role. Additionally, it regulates glucose uptake by activating AMP-activated protein kinase (AMPK) (Carey et al., 2006; Kariuki et al., 2015; Keller et al., 2006). Intriguingly, circulating levels of IL-6 increase during exercise without any indications of muscle damage (Fischer, 2006).

3. Conclusion

The relationship between exercise, osteocalcin, insulin, and IL-6 is associated with intricate interactions within physiological processes. Exercise is a crucial factor for bone health. Weight-bearing exercise can

increase bone density and reduce the risk of osteoporosis. Osteocalcin is a protein hormone produced by bone cells, with positive effects on both bone health and metabolism. Moderate-intensity exercise contributes to osteocalcin production, aiding in the preservation of bone health. Additionally, osteocalcin plays a role in regulating blood sugar by enhancing insulin sensitivity. Insulin is a hormone that regulates the uptake of glucose into cells and energy production. Both exercise and osteocalcin support glucose metabolism by increasing insulin secretion, potentially reducing the risk of type 2 diabetes. Exercise increases muscle activity and can trigger inflammatory responses during this process. Interleukin-6, known as a pro-inflammatory cytokine, exhibits anti-inflammatory effects when released from tissues such as muscles and adipose tissue in response to exercise. This can help protect the body against infections and inflammation. However, elevated levels of circulating IL-6 may negatively impact insulin sensitivity. High levels of circulating IL-6 can increase insulin resistance and raise the risk of type 2 diabetes. Nevertheless, IL-6 associated with exercise may have anti-inflammatory effects, potentially enhancing insulin sensitivity.

In conclusion, exercise can enhance osteocalcin production, improve insulin sensitivity, and trigger low-level anti-inflammatory responses. These factors appear to play roles in various physiological processes, from bone health to glucose metabolism, with complex interactions among them. However, further research is needed to fully understand how these relationships work and determine their precise effects.

References

- Amihaesci, I., & Chelaru, L. (2014). Metabolic Syndrome A Widespread Threatening Condition; Risk Factors, Diagnostic Criteria, Therapeutic Options, Prevention And Controversies: An Overview. *The Medical-Surgical Journal*, 118(4), 896–900.
- Baltacı, G., & Düzgün, İ. (2008). Adolesan ve Egzersiz. *Sağlık Bakanlığı Yayın*, 730.
- Bell, N. H., Godsen, R. N., Henry, D. P., Shary, J., & Epstein, S. (1988). The effects of muscle-building exercise on Vitamin D and mineral metabolism. *Journal of Bone and Mineral Research*, 3(4), 369–374. <https://doi.org/10.1002/jbmr.5650030402>
- Bliss, M. (1993). The history of insulin. In *Diabetes Care* (Vol. 16, Issue 3 SUPPL. 3, pp. 4–7). American Diabetes Association Inc. <https://doi.org/10.2337/diacare.16.3.4>
- Bortoluzzi, S., Scannapieco, P., Cestaro, A., Danieli, G. A., & Schiaffino, S. (2006). Computational reconstruction of the human skeletal muscle secretome. *Proteins: Structure, Function and Genetics*, 62(3), 776–792. <https://doi.org/10.1002/prot.20803>
- Cairns, J. R., & Price, P. A. (1994). Direct demonstration that the vitamin k-dependent bone gla protein is incompletely γ -carboxylated in humans. *Journal of Bone and Mineral Research*, 9(12), 1989–1997. <https://doi.org/10.1002/jbmr.5650091220>
- Carey, A. L., Steinberg, G. R., Macaulay, S. L., Thomas, W. G., Holmes, A. G., Ramm, G., Prelovsek, O., Hohnen-Behrens, C., Watt, M. J., James, D. E., Kemp, B. E., Pedersen, B. K., & Febbraio, M. A. (2006). Interleukin-6 increases insulin-stimulated glucose disposal in humans and glucose uptake and fatty acid oxidation in vitro via AMP-activated protein kinase. *Diabetes*, 55(10), 2688–2697. <https://doi.org/10.2337/db05-1404>
- Catoire, M., & Kersten, S. (2015). The search for exercise factors in humans. In *EASEB Journal* (Vol. 29, Issue 5, pp. 1615–1628). FASEB. <https://doi.org/10.1096/fj.14-263699>
- Cole, D. E. C., Gundberg, C. M., Stirk, L. J., Atkinson, S. A., Hanley, D. A., Ayer, L. M., & Baldwin, L. S. (1987). Changing Osteocalcin Concentrations During Pregnancy and Lactation: Implications for Maternal Mineral Metabolism. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 65(2), 290–294. <https://doi.org/10.1210/jcem-65-2-290>
- Ducy, P., Amling, M., Takeda, S., Priemel, M., Cell, A. S., & 2000, undefined. (2000). Leptin inhibits bone formation through a hypothalamic relay: a central control of bone mass. *Cell*, 100(2), 197–207.
- Febbraio, M. A., Hiscock, N., Sacchetti, M., Fischer, C. P., & Pedersen, B. K. (2004). Interleukin-6 is a novel factor mediating glucose homeostasis

- during skeletal muscle contraction. *Diabetes*, 53(7), 1643–1648. <https://doi.org/10.2337/diabetes.53.7.1643>
- Ferron, M., & Lacombe, J. (2014). Regulation of energy metabolism by the skeleton: Osteocalcin and beyond. *Archives of Biochemistry and Biophysics*, 561, 137–146. <https://doi.org/10.1016/j.abb.2014.05.022>
- Ferron, M., Wei, J., Yoshizawa, T., Del Fattore, A., DePinho, R. A., Teti, A., Ducy, P., & Karsenty, G. (2010). Insulin Signaling in Osteoblasts Integrates Bone Remodeling and Energy Metabolism. *Cell*, 142(2), 296–308. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2010.06.003>
- Fischer, C. P. (2006). Interleukin-6 in acute exercise and training: What is the biological relevance? In *Exercise Immunology Review* (Vol. 12, pp. 6–33).
- G Wilcox. (2005). Insulin and insulin resistance. *Ncbi.Nlm.Nih.Gov*, 26(2), 19.
- Greenspan, F., & Gardner, D. (2001). *Basic and clinical endocrinology*. 7, 660–666.
- Gundberg, C., Lian, J., nutrition, S. B.-A. in, & 2012, undefined. (2012). Vitamin K-dependent carboxylation of osteocalcin: friend or foe? *Advances in Nutrition*, 2(3), 149–157.
- Gundberg, C., Nieman, S., ... S. A.-T. J. of C., & 1998, undefined. (1998). Vitamin K status and bone health: an analysis of methods for determination of undercarboxylated osteocalcin. *Academic.Oup.Com*, 9(83), 3258–3266.
- Hauschka, P. V., Lian, J. B., Cole, D. E., & Gundberg, C. M. (1989). Osteocalcin and matrix Gla protein: Vitamin K-dependent proteins in bone. In *Physiological Reviews* (Vol. 69, Issue 3, pp. 990–1047). <https://doi.org/10.1152/physrev.1989.69.3.990>
- Hawley, J. A., Hargreaves, M., Joyner, M. J., & Zierath, J. R. (2014). Integrative biology of exercise. In *Cell* (Vol. 159, Issue 4, pp. 738–749). Cell Press. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2014.10.029>
- Henningsen, J., Rigbolt, K. T. G., Blagoev, B., Pedersen, B. K., & Kratchmarova, I. (2010). Dynamics of the skeletal muscle secretome during myoblast differentiation. *Molecular and Cellular Proteomics*, 9(11), 2482–2496. <https://doi.org/10.1074/mcp.M110.002113>
- Hirano, T., Yasukawa, K., Harada, H., Taga, T., Watanabe, Y., Matsuda, T., Kashiwamura, S., Nakajima, K., Koyama, K., Iwamatsu, A., Tsunasawa, S., Sakiyama, F., Matsui, H., Takahara, Y., Taniguchi, T., & Kishimoto, T. (1986). Complementary DNA for a novel human interleukin (BSF-2) that induces B lymphocytes to produce immunoglobulin. *Nature*, 324(6092), 73–76. <https://doi.org/10.1038/324073a0>
- Johnson, R. W., Brennan, H. J., Vrahnas, C., Poulton, I. J., McGregor, N. E., Standal, T., Walker, E. C., Koh, T. T., Nguyen, H., Walsh, N. C., Forwood, M. R., Martin, T. J., & Sims, N. A. (2014). The primary function of gp130 signaling in osteoblasts is to maintain bone formation and stren-

- gth, rather than promote osteoclast formation. *Journal of Bone and Mineral Research*, 29(6), 1492–1505. <https://doi.org/10.1002/jbmr.2159>
- Kariuki, S. M., Kakooza-Mwesige, A., Wagner, R. G., Chengo, E., White, S., Kamuyu, G., Ngugi, A. K., Sander, J. W., Neville, B. G. R., Newton, C. R. J., Group, F. the S. W., Wagner, R., Twine, R., Connor, M., Olivé, F. X. G., Collinson, M., Kahn, K., Tollman, S., Masanja, H., ... Noh, J. (2015). Prevalence and factors associated with convulsive status epilepticus in Africans with epilepsy. *Neurology*, 84(18), 1838–1845. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000001542>
- Keller, C., Hellsten, Y., Steensberg, A., & Klarlund Pedersen, B. (2006). Differential regulation of IL-6 and TNF- α via calcineurin in human skeletal muscle cells. *Cytokine*, 36(3–4), 141–147. <https://doi.org/10.1016/j.cyto.2006.10.014>
- Lang Lehrskov, L., Lyngbaek, M. P., Soederlund, L., Legaard, G. E., Ehses, J. A., Heywood, S. E., Wewer Albrechtsen, N. J., Holst, J. J., Karstoft, K., Pedersen, B. K., & Ellingsgaard, H. (2018). Interleukin-6 Delays Gastric Emptying in Humans with Direct Effects on Glycemic Control. *Cell Metabolism*, 27(6), 1201–1211.e3. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2018.04.008>
- Lee, A. J., Hodges, S., & Eastell, R. (2000). Measurement of osteocalcin. *Annals of Clinical Biochemistry*, 37(4), 432–446. <https://doi.org/10.1177/000456320003700402>
- Lee, N., Sowa, H., Hinoi, E., Ferron, M., Cell, J. A., & 2007, undefined. (2007). Endocrine regulation of energy metabolism by the skeleton. *Cell*, 3(130), 456–469.
- Levinger, I., Zajac, J. D., & Seeman, E. (2013). Osteocalcin, Undercarboxylated Osteocalcin, and Glycemic Control in Human Subjects. In G. Karsenty (Ed.), *Translational Endocrinology of Bone* (pp. 181–188). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-415784-2.00015-4>
- Mera, P., Laue, K., Ferron, M., Confavreux, C., Wei, J., Galán-Díez, M., Lacampagne, A., Mitchell, S. J., Mattison, J. A., Chen, Y., Bacchetta, J., Szulc, P., Kitsis, R. N., De Cabo, R., Friedman, R. A., Torsitano, C., McGraw, T. E., Puchowicz, M., Kurland, I., & Karsenty, G. (2016). Osteocalcin Signaling in Myofibers Is Necessary and Sufficient for Optimum Adaptation to Exercise. *Cell Metabolism*, 23(6), 1078–1092. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2016.05.004>
- O’connor, E., Mølgaard, C., Michaelsen, K. E., Jakobsen, J., Lamberg-Allardt, C. J. E., & Cashman, K. D. (2007). Serum percentage undercarboxylated osteocalcin, a sensitive measure of vitamin K status, and its relationship to bone health indices in Danish girls. *British Journal of Nutrition*, 4(97), 661–666. <https://doi.org/10.1017/S0007114507433050>

- Ostrowski, K., Rohde, T., Zacho, M., Asp, S., & Pedersen, B. K. (1998). Evidence that interleukin-6 is produced in human skeletal muscle during prolonged running. *Journal of Physiology*, *508*(3), 949–953. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7793.1998.949bp.x>
- Patti, A., Gennari, L., Merlotti, D., endocrinology, F. D.-... journal of, & 2013, undefined. (2013). Endocrine actions of osteocalcin. *International Journal of Endocrinology*.
- Pedersen, B. K., Steensberg, A., Fischer, C., Keller, C., Keller, P., Plomgaard, P., Febbraio, M., & Saltin, B. (2003). Searching for the exercise factor: Is IL-6 a candidate? *Journal of Muscle Research and Cell Motility*, *24*(2–3), 113–119. <https://doi.org/10.1023/A:1026070911202>
- Pedersen, Bente K., & Febbraio, M. A. (2008). Muscle as an endocrine organ: Focus on muscle-derived interleukin-6. In *Physiological Reviews* (Vol. 88, Issue 4, pp. 1379–1406). American Physiological Society. <https://doi.org/10.1152/physrev.90100.2007>
- Pedersen, Bente K., & Febbraio, M. A. (2012). Muscles, exercise and obesity: Skeletal muscle as a secretory organ. *Nature Reviews Endocrinology*, *8*(8), 457–465. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2012.49>
- Rico, H., espanola, E. H.-R. clinica, & 1986, undefined. (1986). Serum levels of osteocalcin in hypercalcemia of primary hyperparathyroidism and tumor-related hypercalcemia. *Revista Clínica Española*, *7*(178), 358–361.
- Rose-John, S., Jenkins, B. J., Garbers, C., Moll, J. M., & Scheller, J. (2023). Targeting IL-6 trans-signalling: past, present and future prospects. *Nature Reviews Immunology*, 1–16. <https://doi.org/10.1038/s41577-023-00856-y>
- Staal, A., Geertsma-Kleinekoort, W. M. C., Van Den Bemd, G. J. C. M., Burman, C. J., Birkenhäger, J. C., Pols, H. A. P., & Van Leeuwen, J. P. T. M. (1998). Regulation of osteocalcin production and bone resorption by 1,25-dihydroxyvitamin D₃ in mouse long bones: Interaction with the bone-derived growth factors TGF- β and IGF-I. *Journal of Bone and Mineral Research*, *13*(1), 36–43. <https://doi.org/10.1359/jbmr.1998.13.1.36>
- Steensberg, A., Van Hall, G., Osada, T., Sacchetti, M., Saltin, B., & Pedersen, B. K. (2000). Production of interleukin-6 in contracting human skeletal muscles can account for the exercise-induced increase in plasma interleukin-6. *Journal of Physiology*, *529*(1), 237–242. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7793.2000.00237.x>
- Szulc, P., & Delmas, P. D. (2008). Biochemical markers of bone turnover: Potential use in the investigation and management of postmenopausal osteoporosis. In *Osteoporosis International* (Vol. 19, Issue 12, pp. 1683–1704). <https://doi.org/10.1007/s00198-008-0660-9>

- Tanaka, T., Narazaki, M., & Kishimoto, T. (2014). IL-6 in Inflammation, Immunity, and Disease. *Cold Spring Harbor Perspectives in Biology*, 6(10), a016295–a016295. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a016295>
- Tüylek, Z. (2018). Archives Medical Review Journal. *Archives Medical Review Journal*, 24(3), 274–282.
- Ünal, D. (2012). Insulin hormone: Mechanism and effects on the body and relationship with central nervous system. *Dicle Medical Journal / Dicle Tıp Dergisi*, 39(2), 310–315. <https://doi.org/10.5798/diclemedj.0921.2012.02.0149>
- Van Hall, G., Steensberg, A., Sacchetti, M., Fischer, C., Keller, C., Schjerling, P., Hiscock, N., Møller, K., Saltin, B., Febbraio, M. A., & Pedersen, B. K. (2003). Interleukin-6 stimulates lipolysis and fat oxidation in humans. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 88(7), 3005–3010. <https://doi.org/10.1210/jc.2002-021687>
- Villafán-Bernal J. R., S.-E. S., an. M.-V. J. F. (2011). Molecular modulation of osteocalcin and its relevance in diabetes. *International Journal of Molecular Medicine*, 3(28), 283. <https://doi.org/10.3892/ijmm.2011.706>
- Wedell-Neergaard, A. S., Lang Lehrskov, L., Christensen, R. H., Legaard, G. E., Dorph, E., Larsen, M. K., Launbo, N., Fagerlind, S. R., Seide, S. K., Nymand, S., Ball, M., Vinum, N., Dahl, C. N., Henneberg, M., Ried-Larsen, M., Nybing, J. D., Christensen, R., Rosenmeier, J. B., Karstoft, K., ... Krogh-Madsen, R. (2019). Exercise-Induced Changes in Visceral Adipose Tissue Mass Are Regulated by IL-6 Signaling: A Randomized Controlled Trial. *Cell Metabolism*, 29(4), 844–855.e3. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2018.12.007>
- Yoon, J. H., Yea, K., Kim, J., Choi, Y. S., Park, S., Lee, H., Lee, C. S., Suh, P.-G., & Ryu, S. H. (2009). Comparative proteomic analysis of the insulin-induced L6 myotube secretome. *PROTEOMICS*, 9(1), 51–60. <https://doi.org/10.1002/pmic.200800187>

Serbest Zamanın Kendini Gerçekleştirme Açısından Ele Alınması

Serkan Aksoy¹

Özet

Zaman, insan yaşamının en değerli ve sınırlı kaynaklarından biridir ve bu kaynağı etkili bir şekilde yönetmek, insanların kişisel gelişimleri ve yaşam kalitelerini artırmak için kritik bir öneme sahiptir. İnsanlar zamanın büyük bir kısmını iş veya günlük yaşamın rutinleriyle doldururken, bu noktada kendi kendilerini gerçekleştirme fırsatlarını ve potansiyellerini ihmal edebilmektedirler. Bu noktada, serbest zamanın ve serbest zaman etkinliklerinin rolünün büyük olduğu düşünülmektedir. Serbest zaman, bireylerin çalışma veya diğer yükümlülükler dışında kalan zaman dilimini ifade etmektedir. Bireyler bu zaman dilimini, hobilerle, ilgi alanlarıyla ve yaratıcı etkinliklerle doldurulabilir.

Serbest zaman, kişisel gelişim için ayrılmış kritik bir zaman dilimidir ve bu süreç, kendini gerçekleştirme yolculuğunun temelini oluşturur. Kendini gerçekleştirme, bireylerin en yüksek potansiyellerine ulaşma sürecini ifade etmektedir. Bu süreç, kişisel büyüme, öğrenme ve kendi yeteneklerini en üst düzeyde kullanma sürecini içerir. Serbest zaman etkinlikleri ise bu sürecin önemli bir parçasını oluşturur. Bu etkinlikler, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlıklarını olumlu yönde katkılar sunmaktadır.

Serbest zamanın kendini gerçekleştirme açısından ele alınabilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada; serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin toplumsal bilinçlenme, kişisel refah düzeylerinin artarak, kendi potansiyellerini keşfetme ve becerilerini geliştirme açısından olumlu sonuçlar elde ettikleri ve böylelikle kendilerini gerçekleştirdikleri söylenebilir.

1. Zaman

Zaman, kişisel kontrol veya manipülasyon olanaklarının olmadığı, sürekli bir ilerleyişe sahip, geçmişten geleceğe akıcı bir süreçtir (Ekinci,

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacı Meslek Yüksekokulu
serkanaksoy@comu.edu.tr, 0000-0003-1160-3539

Kalkavan, Üstün ve Gündüz, 2014). Zaman, insanların üzerinde hiçbir etki sahibi olamadığı, alınamayan, kopyalanamayan, değiştirilemeyen ve kötüye kullanıldığında olumsuz sonuçlar doğurabilen soyut bir kavramdır (Öztürk, 2018). Akatay (2008), zamanın soyut bir olgu olduğunu ve başlangıcı ile sonu olmayan bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Tüm bunların yanında Bayındır, Dağ, Karademir ve Işım (2021)'a göre, göreceli bir kavram olan zaman, doğada var olan ve ölçülebilen bir kavramdır.

Günümüzde, insanların en sık şikâyet ettikleri konuların başında zaman ve para gelmektedir (Gülbağçe, 2003). Eren (1993), para kazanmanın mümkün olduğunu ancak kaybedilen zamanın geri alınamayacağını ifade ederken, bu nedenle zamanın verimli bir şekilde kullanılması ve tasarruflu bir biçimde yönetilmesi gerektiğini belirtmiştir. Baltaş ve Baltaş (2012), zamanın yaşamın ta kendisi olduğunu ve zamanın boşa harcanmasıyla hayatın da boşa gitmekte olduğunu dile getirmiştir.

1.2. Serbest Zaman

İngilizce “leisure” kelimesi Latince “izin verilen” veya “özgür olmak” anlamına gelen “licere” kelimesinden türetilen serbest zaman günlük rutin dışında uyuma, rahatlatma ve çalışma hayatı dışında, bireyin kendi istek ve arzularıyla tamamladığı zaman dilimidir (Dereceli, 2021). Serbest zaman, bireylerin günlük yaşamın rutinlerinden sıyrılarak, kendi istekleri doğrultusunda seçtikleri aktivitelerle meşgul oldukları bir dönemi ifade eder. Bu süreç hem kişisel tatmin hem de psikolojik rahatlatma sağlayabilir ve aynı zamanda yaratıcılık ve ruh halini olumlu bir şekilde etkileyebilir (Karaküçük, 2014). Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği'ne göre, serbest zaman, bireylerin seçme özgürlüğü, yaratıcılık, memnuniyet ve keyif gibi yararları içeren özel bir yaşam bölümüdür. Bu süreç, fiziksel aktivitelerin yanı sıra entelektüel, estetik, sosyal ve ruhsal boyutları da içerebilecek çok çeşitli faaliyetleri içerebilir (Arslan, 2011; WLRA, 2001).

Serbest zaman, kişilerin istekli bir şekilde katılabileceği etkinliklerle dolu bir zaman dilimidir (Pekrun ve diğerleri, 2008). Başka bir deyişle, bu dönemde insanlar kendilerini özgür hissederler ve kendi ifadelerine izin verirler (Henderson ve Bialeschki, 2007). Chen, Li ve Chen (2013)'e göre; serbest zaman, bireylerin küresel toplumda başarı hissi kazanmalarına, neşe ve tatmin elde etmelerine olanak tanımaktadır. Aynı zamanda serbest zaman, bireylerin kişisel yeteneklerini geliştirmeleri için bir sosyal ortam sağladığı düşünüldüğünden, kişisel ve sosyal kimliklerini geliştirmelerine katkıda bulunur (Iso-Ahola ve Crowley, 1991). Kleiber ve Kirshnit (1991)'e göre serbest zaman, bireylere yeni beceriler kazandırma, sosyal ilişkiler kurma ve

yeni kimlikler geliştirme fırsatları sunan gelişimsel etkilere sahiptir. Ayrıca, Edginton (2006)'a göre, serbest zamanın bireylerin, toplumların ve ulusların sosyal, kültürel ve ekonomik refahını etkileyen önemli bir güç olduğunu ifade edilmiştir.

1.3. Serbest Zamanların Değerlendirilmesi

Yaşam standartlarının yükselmesi, mesleki hayatın yoğun rekabet ortam ve stresinden kaynaklanan sorunları insanların fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını artırmıştır (Günümüzde insanlar temel ihtiyaçların yanı sıra işten arta kalan sürelerde kendilerine zaman ayırma konusunda özenli davranmaya başladıkları görülmektedir (Mutlu, Saygın, Erdoğan, Şentürk, Göral, 2014). Turan, Gülşen ve Bilaloğlu, 2019). Karademir (2023a)'e göre; bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirebilmeleri için rekreatif etkinliklere katılım sağlamaları gerekmektedir Dereceli ve Köse (2022)'ye göre; bireylerin serbest zaman ve boş zamanlarını verimli bir biçimde değerlendirmeleri oldukça önemli bir durum olarak görülmektedir. Korkuata ve Özavcı (2022)'ya göre, serbest zaman etkinliklerinde bireyler rahatlatma ve dinlenmenin yanında birtakım arkadaşlarda da kurabilmektedirler.

Serbest zamanlarının bireyler tarafından etkili bir şekilde değerlendirilmesinde rekreasyonel alanlarda ihtiyaç duyulmaktadır. Özavcı ve Gözaydın (2022)'na göre, modern toplumların ihtiyaçları doğrultusunda rekreasyonel alanların hizmete sunulması gerekmektedir. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin seçim özgürlüğünü, yaratıcılığı, doyumu, eğlenceyi, keyfi ve mutluluğu içeren, sağladığı bir dizi yararlar insan yaşamının özel bir alanını temsil eder. Serbest zaman etkinlikleri, sadece zihinsel, sosyal, sanatsal ve ruhsal yönlerle sınırlı olmayan, temelde fiziksel bir aktivite biçimini içerir (Sivan ve Ruskin, 2000).

Serbest zaman, kişinin zorunlu işlerinin dışında kalan ve tamamen kişisel tercihlere dayanan, maddi kazanç sağlama amacı gütmeyen, farklı amaçlar ve yöntemlerle gerçekleştirilen aktiviteleri ifade eder. Bu tür etkinlikler, para kazanma amacı gütmeyen, kendi isteğiyle ve gönüllü olarak katılan bireylerin boş zamanlarını değerlendirmesi anlamına gelir. Karademir (2023b)'e göre; Rekreasyonel aktivitelerde bireylerin kişisel tercihleri ve bu tercihlerin içerdikleri anlamlar, önemli ölçüde etkili bir rol oynamaktadır. Bu etkinlikler, içerik, konum ve uygulama açısından çeşitlilik gösterebilir ve bireylerin kendi yapılarına, kişisel özelliklerine, imkanlarına ve yeteneklerine göre tercih ettikleri çeşitli faaliyetleri içerebilir (Şen ve Sarıkaya, 2015). Serbest zamanın bir diğer amacı da kişisel gelişim için kullanılacak ve toplumsal düzeni iyileştirmeye katkı sağlayabilecek bir zaman dilimini temsil

etmesidir. Serbest zaman, bireylerin planlı ve programlı yaşamlarına ve kişisel gelişimlerine hazırlanmaları için önemli fırsatlardan biridir. Bireylerin sınırlı ve değerli zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olan bir farkındalık yaratır ve bu da zamanlarını dolduran ve onları kişisel olarak zenginleştiren aktiviteleri seçmelerine olanak tanır.

1.4. Kendini Gerçekleştirme

Bir amaca ulaşmak için kişinin içsel motivasyona ihtiyacı vardır, bu bir süreç olarak üç temel aşamadan oluşur. İlk olarak, belirli bir hedefe yönlendiren içsel bir uyarıcıya sahip olmak gerekir. İkinci aşamada, bu uyarıcı tarafından tetiklenerek hedefe doğru adımlar atılır. Bu davranışın sonucunda hedefe ulaşılır ve tatmin elde edilir. Ancak bu süreçte en önemli unsurlardan biri güdüdür (Okan, 2008). Eğer motivasyon yetersiz kalırsa, istenilen düzeyde uyarılma gerçekleşmez ve hedefe doğru ilerleme sağlanamaz. Dolayısıyla, güdülenme, kişinin hedeflerine ulaşma sürecinde kritik bir role sahiptir.

Hümanistik psikologlar, “Kendini Gerçekleştirme” güdüsünün en baskın ve önemli güdü olduğunu vurgularlar. Bu yaklaşım, davranışçı ve psikanalitik teorilere bir alternatif olarak gelişmiştir ve “Üçüncü Kuvvet” olarak adlandırılır. Bu yaklaşıma göre, insan davranışlarını yönlendiren en temel güdü, kendini gerçekleştirme arayışdır (Çırak, 2006). Bununla birlikte, temel fizyolojik ihtiyaçlar gibi beslenme, korunma ve neslin sürdürülmesi gibi zorunlu ihtiyaçlar da son derece önemlidir. Kartal, Ergin ve Kanmış (2020)’a göre beslenme sağlığın kilit parçalarından biridir. Vücudumuzun sağlıklı olarak üstüne düşen görevleri yerine getirebilmesi için gerekli olan enerjiyi, tükettiği besinlerden ve takviye gıdalardan ihtiyacı kadar alması durumu sağlıklı beslenme olarak tanımlanmaktadır (Uluç ve Durukan, 2021).

İnsan olmanın bir gereği olarak, bu temel ihtiyaçların ötesinde daha yüksek seviyede ihtiyaçların tatmin edilmesi gerekmektedir. Bu yüksek seviyedeki ihtiyaçlar, bilgi edinme, saygı görmek, keyif almak gibi öğrenme ve kişisel gelişimle ilgili ihtiyaçları içerir (Kuzgun, 1972). Maslow’un teorisine göre, açlık ve susuzluk gibi temel fizyolojik ihtiyaçlar, vücudun dengesi sağlanması için önceliklidir. Ancak bu ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, insanlar daha yüksek seviyede gelişme ihtiyaçlarına yönelirler. Bu ihtiyaçlar, kişinin kendini gerçekleştirme hedeflerine ulaşma isteğini artırır ve uzun vadeli hedeflere yönlendirir (Akkaya, 2015). Temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, bireyin bu gelişme ihtiyaçlarına odaklanması ve kendini daha fazla geliştirmesi önemlidir. Kendini gerçekleştirme kavramı, bireylerin en üst düzeyde potansiyellerini kullanarak en iyi versiyonlarına dönüşebilme

sürecini ifade eder. Bu süreç, kişinin içsel yeteneklerini tam anlamıyla fark edip geliştirmesi ve potansiyelini en üst düzeyde değerlendirmesi anlamına gelir. Kendini gerçekleştirebilen bireyler, genellikle mental sağlık açısından dengeli ve tatmin olmuş hissederler ve yaşamlarını doygunluk safhasına taşırlar.

Sungur ve Yüksek (2009)'e göre; , kendini gerçekleştiren bireyler, içsel yeteneklerini ve potansiyellerini en üst düzeyde kullanarak yaşamlarını zenginleştirirler. Bu, genellikle mental sağlık ve duygusal tatminle sonuçlanır, çünkü bireyler yeteneklerini kullanarak kişisel hedeflere ulaşma ve içsel tatmin elde etme fırsatına sahiptirler.

Maslow (1943) tarafından yapılan araştırmada; kendini gerçekleştirme kavramının psikolojik çalışmalarda önemi vurgulanmıştır. Bu çalışma, bireylerin güdülenme duygusu ile kendini gerçekleştirdiğini ve bu sürecin duygularla doğru orantılı olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda insanların içsel motivasyonları, kendilerini gerçekleştirme yolunda ilerlemelerini etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Kendini gerçekleştirme sürecinde duyguların rolü oldukça büyüktür. Bireyler, duygusal deneyimlerini anlamlandırma ve yönetme becerilerini geliştirdikçe, kendilerini daha iyi anlarlar ve içsel potansiyellerini daha etkili bir şekilde kullanabilirler. Duygusal zekâ ve duygusal farkındalık, kendini gerçekleştirmede önemli bir rol oynayabilir, çünkü bu beceriler kişinin kendi duygusal reaksiyonlarını anlamasına ve olumlu bir şekilde yönlendirmesine yardımcı olur.

Bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirebilmesi, bu potansiyelin farkına varmaları ve bu doğrultuda çaba sarf etmelerini gerektirir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, kendini gerçekleştiren bireyler temel ihtiyaçlarını karşılayabilir, sevgi ve ait olma duygusunu deneyimleyebilir ve çevrelerinden saygı görebilirler. Bu teoriye göre, bu temel olgular gerçekleşmeden, birey kendi potansiyelini keşfetme fırsatını elde edemez. Kendini gerçekleştiren bireylerin davranışları ve eylemleri, diğer insanlardan belirgin bir şekilde farklılık gösterir (Tekke, Coşkun, 2019).

1.5. Kendini Gerçekleştirme ve Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Kendini gerçekleştirme kavramı, ilk kez Maslow tarafından literatüre kazandırılmış ve sonradan popülerlik kazanmış bir terimdir. Ancak kendini gerçekleştirme kavramının tanımı, nöropsikiyatr Kurt Goldstein tarafından ortaya konmuştur (Maslow ve Kelley, 2012). Goldstein'in tanımına göre, kendini gerçekleştirme, tüm insanların içsel bir güdü olarak sahip olduğu bir olgudur ve bu güdü insan davranışını etkileyen en temel güçtür (Toplanır, 2018).

Whitson (2014), kendini gerçekleştirmenin modern tanımını yaparken, bireyin benzersizliğine vurgu yapmıştır. Fenomenolojik ve organizmik açıdan bireyin davranışlarına ve deneyimlerine tam olarak odaklandığında, Whitson, kendini gerçekleştirmeyi, bireyin gerçek benliğini keşfetme, geliştirme ve uygulama ihtiyacı olarak tanımlamıştır (Akt; Umar, 2016). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine göre, insanlar hayatta belirli amaçlara ulaşmak için çaba harcarlar ve bu amaçlarını gerçekleştirebilmek için belirli ihtiyaçlarını karşılamaları gerekmektedir (Kula ve Çakar, 2015). Bu ihtiyaçlar, alt seviye ve üst seviye ihtiyaçlar olarak iki ana kategoriye ayrılır. Alt seviyedeki ihtiyaçlar, temel fizyolojik gereksinimleri içerirken, üst seviyedeki ihtiyaçlar daha soyut ve özgün hedefleri ifade eder. Maslow'a göre, bir ihtiyaç karşılandığında, yeni bir ihtiyaç ortaya çıkar ve bu ihtiyaçlar hiyerarşik bir yapıya sahiptirler.

Kendini gerçekleştirme kavramı, bireylerin potansiyellerini en üst düzeyde kullanarak kişisel büyüme ve tatmin sağlamalarına odaklanırken, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi, bu potansiyelin nasıl gerçekleştirileceğini ve insan davranışını anlamak için temel bir çerçeve sunar.

1.6. Kendini Gerçekleştirme ile İlgili Diğer Yaklaşımlar

1.6.1. Carl Gustav Jung'a göre Kendini Gerçekleştirme

Jung'a göre, kendini gerçekleştirme kavramı yaşa bağlı olarak bireylerin ihtiyaçları ve düşüncelerinde değişiklik gösteren bir süreçtir. Örneğin, genç yaşlarda fiziksel ihtiyaçlar öncelikli olabilirken, yaşlandıkça manevi ihtiyaçlar daha fazla önem kazanabilir (Akkaya, 2015). Jung, kendini gerçekleştirme kavramını, bireyin kendini yeniden yaratması, yeni bir yaşam başlatması ve psikolojik olarak yeniden canlandırması olarak tanımlar. Bu süreç, insanların farklı özelliklerini bir araya getirme ve birleştirme fırsatı sunar. Jung özellikle bireylerin güdülerine odaklanmayı ve bilinçaltındaki etkenlere dikkat etmeyi vurgular. Jung'a göre, bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için önce kendini tanıması ve isteklerini belirlemesi gereklidir. Ancak insanlar genellikle kendilerini tanıma yerine, çaba harcamadan mucizevi bir dönüşüm beklerler (Oğlu, 2014).

Jung, insanların duygu, düşünce ve deneyimleri zamanla daha olgun ve ileriye doğru geliştirdiğini savunur. Bir çalışmada Jung'un kendini gerçekleştirme kavramını, "uyumlu, denge ve olgun bir benlik geliştirmek, yani başlangıçta farklılaşmış bir bütünün zamanla uyum içinde gelişmesi ve tekrar birleşmesi" olarak tanımlanabilir. Yani Jung'a göre kendini gerçekleştirme, farklı ve zıt duygu ve düşüncelerin bir araya gelerek uyum

içinde devam etmesini sağlar. Bu şekilde kişi mükemmelliği yakalayabilir ve kendini tamamlayabilir (Toplanır, 2018).

1.6.2. Otto Rank'a Göre Kendini Gerçekleştirme

Rank, insanların özgürlük arayışı içinde olduklarını ve bu nedenle geçmişlerini bırakma ve vazgeçme eğiliminde olduklarını ifade etmiştir. İnsanlar özellikle sınırlayıcı ve koruyucu çevrelerinden ayrılarak bağımsız bir yaşam sürmek istemektedirler. Bu bağımsızlık arayışı, bireylerin tatmin bulduğu bir deneyimdir. Bireyler özgürlüklerini kazandıklarında kendilerini gerçekleştirmeye başlarlar. Bu nedenle Rank'a göre kendini gerçekleştirme ve bağımsızlık arayışı benzer anlamlar taşır.

Rank, iradeyi insanların içgüdülerini kontrol edebilen, yaratıcılığı teşvik eden ve kişilerin hayatlarını olumlu bir şekilde etkileyen bir rehber olarak tanımlar. Bu nedenle iradeyi, insanların kişilik ve karakter oluşturmaya yardımcı olan ve insanların birbirinden farklı olduğunu gösteren bir kavram olarak açıklar. Rank'a göre, kendini gerçekleştirme irade aracılığıyla gerçekleşir. Bireyler bu sayede kendi potansiyellerini fark edebilirler (Özyörük, 2017).

Rank, insanların geçmişlerinden bağımsız olarak anı yaşayan canlılar olduğunu savunur. Kişiler, rahat yaşam koşullarından vazgeçerek bağımsızlıklarını elde etmek için çaba harcarlar. Bu nedenle kişiler, bilinmezliği ve zor yaşam koşullarını tolere edebilirler. Çünkü kişinin potansiyelini keşfetmesi ve bağımsızlığını kazanması bu şekilde gerçekleşir. Rank, insanları üç gruba ayırır:

- Ortalama insanlar, topluma ve çevreye uyum sağlayan bireylerdir ve bağımsızlıklarını tam anlamıyla kazanamazlar, bu yüzden hayatlarını “ortalama” olarak sürdürürler.
- Nörotik insanlar, iradelerini kullanmak isterler, ancak korkuları iradenin önüne geçtiği için bağımsızlıklarını sağlayamazlar.
- Artist insanlar, zıt kuvvetleri birleştirebilen, kendi isteklerini gerçekleştirebilen, problemlere uygun çözümler üretebilen ve topluma katkı sağlayabilen kişilerdir. Rank'a göre, artist insanlar kendilerini gerçekleştirmişlerdir (Yarar, 2019).

1.6.3. Erich Fromm'a Göre Kendini Gerçekleştirme

Fromm'a göre, kendini gerçekleştirmek için hem toplumların hem de bireylerin bazı özelliklere sahip olmaları gerekmektedir. Fromm'a göre, insanların kendilerini gerçekleştirebilmesi için sosyal becerilerini kullanmaları

önemlidir. Bununla birlikte, sevgi ihtiyacının karşılanması da kendini gerçekleştirmenin bir parçasıdır (Gülter, 2021).

Fromm, bireylerin fiziksel ihtiyaçlarına odaklanmak yerine toplumsal ihtiyaçlara önem vermelidirler. Bireyler, sosyal becerilerini kullanarak, yaratıcı olarak ve kendilerine özgü davranışlar sergileyerek kişiliklerini oluştururlar. İnsanlar doğdukları anda, ihtiyaçlarını karşılayan ve kendileri ile ilgilenen çevrelerine bağımlı hale gelirler. Fromm'un teorisine göre, tarihsel olarak topluluklar, bu bağımlılığın bireyselleşme ile zıt kuvvetlerini çözmek için başarılı bir şekilde kullanamamışlardır. Ancak toplumların eşitlik ve insan sevgisi gibi özellikler taşıması durumunda bireysellik kavramının gerçekleştirilebileceğini savunur (Oğlu, 2014).

1.6.4. Kurt Goldstein'e Göre Kendini Gerçekleştirme

Kurt Goldstein'e göre, insanların kendini gerçekleştirmesi doğuştan gelen içgüdülerle olmaktadır. Bu içgüdüler, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi içinde belirtilen maddeleri kapsayarak farklı şekillerde ortaya çıkar. Örneğin, bir bireyin belirli bir ihtiyaç belirlemesi ve bu ihtiyacı gidermek için koşullar oluşturması, bu ihtiyacın öncelik haline gelmesini sağlar. Birey ihtiyacını karşıladığında kendini gerçekleştirmiş olur. Goldstein, kendini gerçekleştirmenin organizasyon ve çevreye bağlı olduğunu savunur. Ayrıca, kişinin kendini gerçekleştirebilmesi için önceliklerini sıralayarak harekete geçmesi gerektiğini belirtir. Bu özellikleriyle Maslow'un ihtiyaçlar teorisiyle benzerlik taşır. Öncelikli ihtiyaçlar karşılanmadan diğerlerine geçmek mümkün değildir (Maslow, 1943).

Kendini gerçekleştirme kavramı ilk kez Kurt Goldstein tarafından kullanılmıştır. Goldstein, kendini gerçekleştirmeyi, organizmaların doğasında var olan içgüdülerle kendini gerçekleştirme şekli olarak tanımlar. Bu teoriye göre, bu içgüdüler "gerçekleştirme ve biçimlendirme" eğilimlerini gösterir. Organizma, bu içgüdülerle hareket ederken kendini gerçekleştirme eğilimi gösterir. Bu içgüdüler bazen basit ve ulaşılabilir eylemleri içerebilir. Örneğin, yemek yeme, susuzluğu giderme veya cinsellik gibi. Kurt Goldstein'e göre, bir bireyin açken karnını doyurabilmesi, kendini gerçekleştirdiği anlamına gelir. İnsanlar eksiklik hissi duyduğunda bu içgüdüler ortaya çıkar (Özyörük, 2017).

1.6.5. Alfred Adler'e Göre Kendini Gerçekleştirme

Alfred Adler'e göre, insanlar doğduklarında yeterli zekâ ve yeteneklere sahip olmadıkları için "aşağılık duygusu" ile hayata başlarlar. Bu duygu, bebeklikten büyüme çağına kadar yaşamları boyunca yenmeye çalıştıkları

bir duygudur. Adler'e göre, insanlar sürekli olarak kendilerini geliştirme eğilimindedirler (Erzenli, 2017). Adler'e göre, insanlar kendilerini gerçekleştirebilmek için karşlarına çıkabilecek tüm zorluklara karşı mücadele gücünü içlerinde bulabilirler. Hayatları boyunca yeni ilgi alanları edinerek, bilgi birikimlerini artırabilirler ve kendi yeteneklerini görebilirler. Alfred Adler, bireylerin “yeterli, beğenilen, başarılı, üstün olma” duygularının doğuştan geldiğini savunur. Bu duygular, insanların doğumlarından ölümlerine kadar olan süreçte hayatlarını şekillendiren duygulardır. Ayrıca bu duygular sayesinde insanlar kendilerini gerçekleştirebilirler. İnsanlar doğuştan gelen bu içgüdülerle hayatlarındaki sorunları çözebilirler (Çakır, 2017).

Alfred Adler'e göre, insanlar olaylara ve durumlara kendilerini adapte edebilirler ve kendi iradeleri ile çözüm üretebilirler. Ayrıca yaşamlarını sürdürebilmek ve yaşam kalitelerini artırabilmek için gerekli koşulları sağlayabilirler. Adler'in kuramına göre her insan farklıdır. İnsanlar hayatlarındaki sorunlara verdikleri tepkilerle farklılık gösterirler. Adler'e göre insanlar doğduklarında bazı içgüdülere sahiptirler. Bu içgüdüler “üstün olma”, “yeterli olma”, “başarılı olma” gibi duyguları ifade eder. Adler'e göre “üstün olma” duygusu, kişinin kendini gerçekleştirirken gösterdiği çabayı ifade eder. Bu duygular, insanların doğuştan gelen becerileri sayesinde kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olur. Adler, insanların kendini gerçekleştirmesinin dış etkenlerle ilgisi olmadığını savunur. İnsanların doğuştan gelen “üstün olma” yeteneği, yaşadıkları olaylar ve durumlar karşısında kendilerini gerçekleştirme mekanizmasını oluşturur (Ayten, 2004).

1.6.6. Hegel'e Göre Kendini Gerçekleştirme

Hegel'e göre, kendini gerçekleştirme, kişinin geçmişinden türemektedir. Ona göre, kişinin özgür iradesini gerçekleştirmesi, tarihin ilerleyişini anlamasıyla mümkün olur. Bu perspektife göre, tarih ve akıl kavramları birbirleriyle ilişkilidir (Türkyılmaz, 2011). Hegel'in felsefesi, “Öz-bilinç” ve “Tin” olarak iki ana unsur üzerine kuruludur. Tin, tarihin evrimini temsil ederken, Öz-bilinç insanı temsil eder. Tin'in oluşabilmesi için tarihin meydana gelmesi gereklidir. Hegel'e göre düşünce ve fikirler yanlış değildir, ancak savunulan fikirler eksik olabilir. Kendini gerçekleştiren bir birey, bu eksiklikleri giderir. İnsanların fikirleri birbirine karşıtlık gösterebilir, ancak bir araya geldiklerinde bir bütün oluştururlar. Bu noktada insanların dönüşümünü Tin temsil eder. İnsanların zaman içinde kendilerini gerçekleştirmelerini bekleyen bir olgudur. Öz-bilinç kavramı, Hegel'in karşıt görüşü “Ben” anlamına gelir. İnsanlar, dış dünyada kendilerinin tanınmasını

isterler ve bu nedenle kendilerine “Ben” derler (Konur ve Toprak, 2016). Hegel’e göre, “Tin” ve “Öz-bilinç” bireylerin doğasında bulunur ve sonradan kazanılmazlar. Bu nedenle “Tin” ve “Öz-bilinç”, insan varoluşunun bir parçasıdır. Toplumun kuralları, kültürü ve gelenekleri, Tin iradesiyle oluşur. Kişilerin davranışları ve hareketleri ise öz-bilincini şekillendirir. Ancak kişinin kendini gerçekleştirebilmesi için önce kendi Tin’ini keşfetmesi ve ardından öz-bilincini fark etmesi gereklidir (Özcan, 2021).

1.7. Kendini Gerçekleştiren Birey Özellikleri

Maslow’un kendini gerçekleştirme konsepti, on iki temel özellikle tanımlanmıştır (Maslow, 1943);

- Gerçekliği Kabul: Kendini gerçekleştiren bireyler, gerçekliği olduğu gibi algılayabilirler. Bu, sahte ve dürüst davranışları ayırt edebilmelerini içerir.
- Kabul ve Özdeşleşme: Bu bireyler, kendilerini ve çevrelerini olduğu gibi kabul edebilirler. Bu sayede önyargılar konusunda daha az eğilim gösterirler.
- Doğallık ve Sade Yaşam: Kendini gerçekleştiren bireyler, davranışları diğer insanlara göre daha doğal ve sade olabilir.
- Duyarlılık: Çevrelerini etkileyen sorunlara ve olaylara karşı duyarlıdırlar.
- Kendi Kendileriyle Vakit Geçirme: Kendini gerçekleştiren bireyler, kendi başlarına zaman geçirmekten keyif alabilirler.
- Farkındalık: Sahip oldukları büyük ve küçük şeylerin farkındadırlar.
- Sosyal Yetenekler: Sosyal ilişkilerde güçlü bağlar kurabilirler.
- Eşitlik ve Adalet: Statü, din, ırk gibi özellikleri gözetmeksizin herkese eşit davranabilirler.
- Mizah Anlayışı: Mizah anlayışları felsefik ve bilimsel olabilir.
- Yaratıcılık ve Üretkenlik: Kendini gerçekleştiren bireyler, yaratıcı ve üretken olma eğilimindedirler.
- Kültürel Uyum: Kendi kültürlerine veya doğdukları kültüre bağlılık, onların kendi yaşamlarını yönlendirmelerine izin vermez. Bunun yerine kültür ve geleneklerle uyumlu bir şekilde yaşamayı başarabilirler.

Bu özellikler, Maslow’un kendini gerçekleştirme teorisi temelinde kendini gerçekleştiren bireylerin davranışsal ve zihinsel özelliklerini açıklamak için kullanılır

SONUÇ

Fizyolojik, güvenlik, sevgi ve saygı gibi temel ihtiyaçlarımız karşılandığında, içimizde yükselen en temel motivasyon kaynağı, kendini gerçekleştirme ihtiyacı olmaktadır (Reid-Cunningham, 2008). Bu ihtiyaç, insanların kendi benliklerini tanımak, kabul etmek ve en iyi versiyonlarını yaratmak amacıyla doğar. Rekreasyon, kendini gerçekleştirme yolculuğunda önemli bir araç olarak görülebilir. İnsanlar, temel ihtiyaçlarına uygun davrandıklarında, serbest zamanlarını daha anlamlı ve verimli bir şekilde kullanma eğilimindedirler. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, bireylerin yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmeleri, bu doğrultuda serbest zamanlarını değerlendirmeleri ile ilişkilendirilmektedir. Serbest zaman etkinlikleri kişinin potansiyelini ifade etmesine ve geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle serbest zaman etkinlikleri, bu ihtiyacın tatmin edilmesinde önemli bir rol oynar.

Maslow, insanların içsel yeteneklerini kullanma eğilimini temel ihtiyaçlar olarak tanımlar (Akt; Onaran, 1981). Bu nedenle, bireylerin yeteneklerini ve becerilerini kullanarak yaşamlarını sürdürebilmeleri önemlidir (Hart, 1983). Kendini gerçekleştirme, bireyin kendi kapasitesini en üst düzeyde kullanması, becerilerini geliştirmesi ve en iyi versiyonuna ulaşmak için çaba göstermesi anlamına gelir. Bu bağlamda, kendini gerçekleştirme ihtiyacı, bireyin kendi yeteneklerini kullanma eğilimi olarak görülebilir. Serbest zaman etkinliklerinin bu ihtiyacın tatmininde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. İnsanlar, serbest zamanlarında kendi ilgi alanlarına ve yeteneklerine yönelik aktivitelerle meşgul olarak kendilerini daha fazla ifade edebilirler. Örneğin, kişinin spor yetenekleri varsa, bu alanda daha fazla gelişim gösterme amacı güdebilir.

Maslow'a göre, kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşılayan bireyler, temel gereksinimlerini karşılamışlar ve mükemmeliyeti hedefleyen bireylerdir (Akt; Omay, 2010; Topaloğlu, 2013). Kendini gerçekleştirme, kişisel gelişimle birlikte gelir; ancak bireylerin ilgi alanları genişler ve dünya hakkındaki anlayışları gelişir. Bu nedenle, serbest zaman etkinlikleri, kendini gerçekleştiren bireyler için kişisel büyüme ve genişlemeye katkıda bulunabilir. Ayrıca, bu aktiviteler, bireylerin farklı deneyimler kazanmalarını ve dünyayı daha geniş bir perspektiften görmelerini sağlar.

Kendini gerçekleştiren bireyler, sadece kendi kişisel gelişimlerini değil, aynı zamanda toplumsal sorunlara duyarlı bireylerdir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacının tatmin edilmesi, ruh sağlığına olumlu katkıda bulunurken, üretkenlik ve yaratıcılığı da artırır (Onaran, 1981). Karademir (2019)'e göre insanlar macera tutkularından dolayı spor aracılığı ile doyuma ulaşmaktadır.

Bu bağlamda serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendiren ve kendini gerçekleştiren bireylerin ruhsal açıdan iyi oldukları, yaratıcılık ve üretkenlik düzeylerinin de oldukça iyi durumda olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma, serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin toplumsal bilinçlenme, kişisel refah düzeylerinin artması, kendi potansiyellerini keşfetme ve becerilerini geliştirme açısından olumlu sonuçlar elde ettikleri söylenebilir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, serbest zamanların değerlendirilmesinde önemli bir rol oynamakta ve bireylerin potansiyellerini daha fazla ifade etmelerine olanak tanımaktadır.

Kendini gerçekleştirme ile ilgili alanyazın incelendiğinde özellikle spor bilimleri alanında bu konunun oldukça az sayıda çalışıldığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırmacıların kendini gerçekleştirme ile ilgili araştırmalar yapmaları gerektiği önerilmektedir. Araştırmacılar tarafından, rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayan bireylerin kendi gerçekleştirme düzeyleri ile serbest zamanlarında algılanan özgürlük düzeyleri incelenebilir. Bunun yanında bireylerin kendini gerçekleştirmelerine etki eden faktörler detaylı bir şekilde incelenebilir.

Kaynaklar

- Akkaya, Ş. (2015). Varoluşsal Bir Çaba Olarak Fotoğraf Yoluyla Kendini Gerçekleştirme: Nan Goldin Örneği. *Moment Dergi*, 2(2), 8-29.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Ayten, A. (2004). *Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bayındır, M., Dağ, A., Karademir, M. B. ve Işım, A. T. (2021). Comparison of Time Management and Social Skills of Students In State And Foundation Universities. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(2), 148-163.
- Chang, R. (2011). Kendini gerçekleştiren insanın özellikleri: Doğu ve Batı'dan görüşler. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, (21), 11-16.
- Chen, Y. C., Li, R. H., ve Chen, S. H. (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model. *Social indicators research*, 110, 1187-1199.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3): 17-27.
- Çırak, G. K. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri ve Ahlaki Yargı Yetenekleri ile Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 82-87.
- Dereceli, Ç. ve Köse, B. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Temel Psikolojik İhtiyaçlarının ve Boş Zaman Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 77-91.
- Edginton, C. R. (2006). World Leisure: Enhancing Quality of Life. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18(2).
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D. ve Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.

- Eren, E. (1993). *Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Erzenli D, (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Düzeyi ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülbahçe, Ö. (2003). *Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları: Türkiye Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gülter E, (2021). *Marka Rezonansı Boyutlarının Marka Aşkına Etkisinde Kendini Gerçekleştirmenin Düzenleyici Rolü ve Satın Alma Niyetine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hart, F. W. (1983). *Successful aging need satisfaction in Jewish senior citizens in Windsor, based on Maslow's hierarchy of needs*. Unpublished master thesis, University of Windsor, Windsor, Ontario, Canada
- Henderson, K. A. ve Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure sciences*, 27(5), 355-365.
- Iso-Ahola, S. E. ve Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of leisure research*, 23(3), 260-271.
- İlhan, A. (2022). *Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri Üzerine Nitel Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karademir, M. B. (2019). *Halkoyunlarında Antrenör Liderlik Davranışlarının Oyuncuların Başarı Motivasyonları Üzerindeki Etkisinin Belirlenmesi*. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Karademir, M. B. (2023a). *Ekorekreatyon ve Rafting Turizmi*. Research on Sport Sciences- III. İçinde. Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (edt), Gaziantep: Özgür Publications.
- Karademir, M. B. (2023b). *Resort Otellerde Sunulan Rekreatif Amaçlı Animasyon Hizmetlerinin İncelenmesi.*, Research on Sport Sciences- III içinde. Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (edt). Gaziantep: Özgür Publications.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon Boş zaman değerlendirme*. 8.Basım. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kartal, A., Ergin, E. ve Kanmış, H. D. (2020). Suggestions about healthy nutrition and physical fitness exercise during COVID-19 pandemic. *Eurasian Journal of Health Sciences*, 3, 149-155.
- Kelly, J. ve Valeria E. (2000). *21st Century Leisure: Current Issues*. Boston: Allyn&Bacon.
- Kleiber, D. ve Kirshnit, C. (1991). Sportinvolvementandidentity formation. *Mind-body maturity: Psychological approaches to sports, exercise and fitness*. New York: Hemisphere.

- Konur, D. ve Toprak S, (2016). Hegel'in İnsan Anlayışı. *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü* 1(2), 117-130.
- Korkutata, A. ve Özavci, R. (2022). Kamu ve Özel Sektörde Çalışan Personelin Boş Zaman Tutumlarının İncelenmesi. *Turur Turizm ve Araştırma Dergisi*, 11(2), 158-176.
- Kula, S. ve Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İİ BF Dergisi*, 6(12), 191-210.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi *Felsefe Bölümü Dergisi*, 10: 162-172.
- Maslow, A. H. (1943). Preface to motivation theory. *Psychosomatic medicine*, 5(1), 85-92.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature* (Vol. 19711). New York: Viking press.
- Maslow, V. J. ve Kelley, C. J. (2012). Does evaluation advance teaching practice? The effects of performance evaluation on teaching quality and system change in large diverse high schools. *Journal of school leadership*, 22(3), 600-632.
- Mutlu, T. O., Saygın, Ö., Erdoğan, M., Şentürk, H. E. ve Göral, K. (2012). Faal Türk Tenis Hakemlerinin Fiziksel Aktivite Özelliklerinin Cinsiyet, Kategori ve beden kitle indeksine göre araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1-7.
- Oğlu, A. M. (2014). *Kendini Gerçekleştirme ve Kişilik*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Okan, T. (2008). Motivasyon Üzerinde Ulusal Kültür Etkisi ve Bir Çalışma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Omay, U. (2010). Tüccar Sınıfın Protestan Hareketi Desteklemesinin Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımı Açısından Değerlendirilmesi. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 52, pp. 231-243). Istanbul University.
- Onaran, O. (1981). *Çalışma yaşamında güdülenme* kuramları. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Öpözlü, A. K. (2006); *Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması (Kütahya Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Özavci, R. ve Gözaydın, G. (2022). Rekreasyonel alan kullanımında koronavirüs kaygısının yaşam doyumuna etkisi. *Tourism and Recreation*, 4(2), 89-94.

- Özcan, S. (2021). Hegel Felsefesinde Kendi Kendini Gerçekleştiren Özgür Bir Varlık Olarak İnsan. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 54: 230-238.
- Öztürk, Y. (2018). Boş zaman, rekreasyon ve turizm kavramları arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı bir analizi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2), 31-42.
- Özyörük, H.E. (2017). *Kendini Gerçekleştirme Düzeyi ile Fiyat-Kalite Algısı Arasındaki İlişkiye Dair Bir Model*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H. ve Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of educational psychology*, 102(3), 531.
- Reid-Cunningham, A. R. (2008). *Maslow's theory of motivation and hierarchy of human needs: A critical analysis*. Unpublished doctoral dissertation, Berkeley University of California, Berkeley, California.
- Rogers, R. E. (1977). Components of organizational stress among Canadian managers. *The Journal of Psychology*, 95(2), 265-273.
- Sivan, A. ve Ruskin, H. (2000). *Leisure education, community development, and populations with special needs*. CABI.
- Sungur, P. ve Yüksek, S. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlik Bölümü Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Tasarımı ve Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 190-195.
- Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 123-133.
- Şen, S. ve Sarıkaya, İ. (2016). Serbest Zaman Etkinlikleri Dersinde Seçilen Etkinliklerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 55-73
- Tekke, M. ve Coşkun, M. (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık, Potansiyelin Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 790-797.
- Topaloğlu, T. (2013). *Maslow'un gereksinimler hiyerarşisi kuramı*. <http://www.e-motivasyon.net/Maslow-un-Gereksinimler-Hiyerarşisi-KuramıHierarchy-of-Needs>. Adresinden alınmıştır.
- Toplanır, E. (2018). *Yaşam Doyumu Kendini Gerçekleştirme ve Ölüm Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turan, E. B., Gülşen, D. B. A. ve Bilaloğlu, M. (2019). Kadın Çalışanların Yaşam Doyumu ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişki: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 104-114.

- Türkyılmaz, Ç, (2011). Hegel’de Gerçekleşme Kavramı. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(1), 197-206.
- Uluç, S. ve Durukan, E. (2021). Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 4(3).
- Umar, F. (2016). *Rogers ve Maslow’un yaklaşımları kapsamında kendini gerçekleştirme kavramının psikolojik danışmadaki yerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- WLRA (World Leisure And Recreation Association) (2001). World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Youth at Risk. *Leisure Sciences*, 23, 201–207.
- Yarar, Ü, (2019). *Kadınlarda Kendini Gerçekleştirme ve İbadet Psikolojisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Sporun Karakter Gelişimine ve Sporcu Kimliğinin Oluşumuna Etkisi

Ahmet Şahin¹

Özet

Spor, sadece fiziksel bir aktivite olarak sınırlı kalmayıp, aynı zamanda karakter gelişimi ve sporcu kimliğinin inşası için güçlü bir araç olarak hizmet eder. Sporun bu etkileri, sporcuların yaşamları boyunca taşıdıkları değerleri, tutumları ve davranışlarını şekillendirmelerine imkân sağlar. Sporcu kimliği, bu bağlamda büyük bir öneme sahiptir. Bireylerin kendilerini sporcu olarak tanımlamaları ve bu kimliği benimsemeleri, sporun sadece fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde bir anlam taşır.

Sporcu kimliği oluşturulurken, bireyler sporun kendilerine kazandırdığı değerleri ve deneyimleri içselleştirirler. Bu kimlik, sporcuların hedeflerine ulaşmalarına, topluluklarına aidiyet duygusu geliştirmelerine ve sporun getirdiği değerleri benimsemelerine olanak sağlar. Bu nedenle, bu bölümde sporun karakter gelişimine ve sporcu kimliğinin oluşumuna olan etkisi üzerine odaklanılmıştır.

Karakter Kavramı

Karakter kavramı, yaygın olarak karmaşık ve çok yönlü bir yapının içerisinde bulunduğu bir terim olarak kabul edilir (Yazıcı, 2021). Bu karmaşıklığı nedeniyle karakterin kesin bir tanımı konusunda bir fikir birliği sağlanamamıştır. Karakter, birçok karşılıklı bağımlı ve bütünlük kişilik özelliğinin bir araya geldiği, aynı zamanda içinde yaşadığı kültür ve çevreden etkilenen ve şekillenen karmaşık ve çok boyutlu bir yapıdır (Shea, 1996).

Karakter, insanın içinde bulunduğu aile, toplum ve çevresel faktörlere göre değişebilen bir yapıdır. İnsanlar karakterlerini doğuştan getirmezler, bunun yerine karakter, yaşamları boyunca kazandıkları ve geliştirdikleri davranışların tümünü içerir (Özbey, Türkoğlu ve Büyüktanır-Bulduz,

1 hawkahmet@gmail.com, Orcid ID: 0000-0002-3975-3208

2014). Karakter, insanların değerleri, inançları, tutumları ve davranışları gibi bir dizi karmaşık öğeyi içerir (Bektaş, 2022). Karakter, insanların kendilerini kontrol edebilme, içsel uyum sağlama, düşünce ve eylemlerinde tutarlılık gösterme yeteneğini ifade eden bir özellikler bütünüdür. Başka bir tanımlamayla, karakter, bireyleri diğerlerinden ayıran temel özelliklerdir ve bireylerin davranışlarını belirleyen ana faktörleri içerir (TDK 2005). Başka bir bakış açısına göre, karakter, insanların ahlaki değerler belirleme ve bu değerleri etik bir şekilde uygulama konusundaki motivasyonlarını temsil eder (Davidson, Lickona ve Khmelkov, 2008). Bu tanıma göre, karakter insanların ahlaki bir pusula olarak hareket etmelerini ve etik değerlere dayalı kararlar almalarını teşvik eden bir güçtür. Karakterin bu farklı tanımları, insanların içsel özelliklerini, davranışlarını ve ahlaki değerlerini anlamak için kullanılan çeşitli yaklaşımları yansıtmaktadır. Karakterin karmaşıklığı, onun insan davranışlarını ve kişilikleri anlama ve açıklama çabalarını da karmaşık hale getirir.

Karakterin Bileşenleri

Karakter bileşenleri konusundaki farklı analizler, karakterin karmaşıklığını ve çeşitliliğini yansıtmaktadır. İki ana kaynak olan NCLB (the No Child Left Behind Act) ve Lickona (1997) 'nin karakter bileşenleri sıralamaları, karakterin farklı yönlerine odaklanır.

NCLB reform çalışması, karakter bileşenlerini adil olma, yardımseverlik, sorumluluk, vatandaşlık, saygı, dürüstlük ve bağışlama olarak sıralar. Bu yaklaşım, karakterin ahlaki değerler, etik davranışlar ve toplumsal sorumluluklar gibi temel unsurlarına odaklanır.

Diğer bir perspektif ise Lickona (1997) tarafından sunulan karakter bileşenlerini içerir. Bu yaklaşıma göre, karakter bileşenleri sorumluluk, hoşgörü, saygı, sağduyu, yardımseverlik, kendini denetim altında tutma, merhamet, cesaret, işbirlikçi olma, dürüstlük, demokratik değerler ve adil olma gibi özellikleri içerir. Lickona (1997) 'nin yaklaşımı, karakter gelişimini daha kapsamlı bir şekilde ele alırken, bireyin ahlaki değerlere, kendine saygıya, iş birliği yapma yeteneğine ve başkalarına yardım etme yeteneğine vurgu yapar.

Bektaş (2022)'a göre; karakterin altı temel bileşeni bulunmaktadır. Bunlar;

- Dürüstlük (Trustworthiness): Dürüst olma, güvenilirlik, sözünde durma.
- Sorumluluk (Responsibility): Kendi sorumluluklarını yerine getirme, azim, disiplin.

- Saygı (Respect): Başkalarına saygı gösterme, farklılıklara hoşgörü.
- Adil Olma (Fairness): Adil davranma, kuralara uyma, diğerlerinin görüşlerine değer verme.
- Vatandaşlık (Citizenship): Topluma katkıda bulunma, iş birliği, yasalara saygı.
- Yardımseverlik (Caring): Naziklik, merhamet, minnettarlık, affetme.
- Bu bileşenler, bireylerin karakter gelişiminde önemli bir rol oynar ve ahlaki değerlerin yanı sıra toplumsal sorumlulukları da içerir. Farklı kaynaklardan gelen bu farklı perspektifler, karakter gelişimini daha zengin ve kapsamlı bir şekilde ele almayı amaçlar.

Spor ve Önemi

Spor, gelişen nesillerin sağlıklı terbiye edilebilmesinde toplumların vazgeçilmezi olmakla kalmamış faydaları birçok akademisyene ve dolayısıyla yayınlarına da esin kaynağı olmuştur (Şentürk, 2015). Bu sözcüğün kökeni Latincedeki, “İsportus ve Desportare” kelimelerine dayanmaktadır (Tazegül ve Karademir, 2023). Bu kavram Türkçeye, Fransızcada da aynı anlamı taşıyan sport kelimesinden geçmiştir (Dereceli, 2020). Spor, günümüz dünyasında büyük bir öneme sahiptir ve toplumun bir parçası haline gelmiştir. Sağlıklı bir yaşam tarzının vazgeçilmez bir bileşeni olarak kabul edilen spor, birçok insan için artık günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir.

Spor farkındalığının her geçen gün arttığı, etkilediği ve etkilendiği unsurların önem kazandığı günümüzde; spor ile psikolojinin arasındaki ilişki de her geçen gün önem kazanmaktadır (Yıldız, Gülşen ve Yılmaz, 2015). Karacabey ve Ünver (2022) tarafından psikolojik faktörlerin sporcuların performansına etki eden unsurlar arasında yer aldığı ifade edilmiştir.

Rekabetin bol olduğu ve izleyicilerin büyük bir ilgi gösterdiği spor dalları, profesyonel veya gizli profesyonel olarak milyonlarca izleyiciyi büyülemektedir. Özellikle futbol, basketbol, atletizm, boks gibi spor branşları, milyonlarca insanı etkisi altına almaktadır. Bu spor dalları yıllık olarak milyarlarca dolarlık bir üretim ve tüketim ekonomisine sahiptir. Ayrıca, sağlık amaçlı veya sadece amatör bir amaçla yapılan bireysel spor etkinlikleri de büyük bir ekonomik pazarın parçasıdır.

Bayındır, Dağ, Karademir ve Işım (2021)’a göre teknoloji alanında meydana gelen gelişmeler özellikle toplumsal yaşamı olumsuz yönde etkilemiştir. Dereceli, Dokuzoğlu ve Dereceli (2023)’ye göre; teknolojik gelişmelerle insan gücünün yerini makinaların alması ve masa başı işlerin

artması bireylerin hareketsiz iş ortamından kurtulup iş dışında kalan zamanda daha fazla hareket etmesi gerektiği ifade edilmiştir. Bu noktada ise sporun öneminin bir kez daha ön plana çıktığı düşünülmektedir. Hızla artan endüstrileşme ve teknolojik gelişmeler kişilerin yaşam tarzları üzerinde önemli değişikliklere sebep olmaktadır (Mutlu, Saygın, Erdoğan, Şentürk ve Göral, 2014). İter (2021'e göre; sporun bu büyük etkisi, sadece ekonomik değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve fiziksel sağlık açısından da önemlidir. Spor, insanları bir araya getirir, rekabeti teşvik eder, fiziksel sağlığı destekler ve yaşam kalitesini artırır. Dolayısıyla, sporun toplum için taşıdığı bu çok yönlü önem göz önünde bulundurularak, sporun teşvik edilmesi ve desteklenmesi büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

Spor, bedensel veya zihinsel gelişimi desteklemek amacıyla bireysel veya toplumsal olarak gerçekleştirilen ve belirli kuralları olan bir dizi hareketin birleşimidir (Uluç, 2023). Spor, bireyler için yalnızlık hissinden kurtulmalarını sağlayan, grup kimliği oluşturmalarına yardımcı olan ve duygusal bağları güçlendiren önemli bir sosyal etkinliktir. Özellikle desteklenen takımın başarısı veya başarısızlığı, spor tutkunları için kişisel bir deneyim haline gelir. Bu durumda, kişiler kendilerini tuttıkları takımın başarısıyla özdeşleştirirler ve bu başarıyı kişisel bir zafer olarak yaşarlar. Sporun coşkusunu ve heyecanını tek başlarına deneyimlemek yerine bir grupla paylaşmak, insanların duygusal tepkilerini daha yoğun hale getirir. Psikiyatri doktorları, sporun insanlar üzerindeki olumlu etkilerini göz önünde bulundurarak, sporu bir tür tedavi ve iyileştirme aracı olarak kabul etmektedirler. Spor, biriken enerjiyi atma, bastırılmış duyguları ifade etme ve psikolojik rahatlama sağlama konusunda etkili bir rol oynar. Bu nedenle spor alanları, sadece fiziksel sağlığı teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda duygusal ve zihinsel sağlığı da destekler.

Sporun toplumsal boyuttaki etkileri göz önüne alındığında, bireysel spor faaliyetlerini sadece kişisel bir çaba olarak değil, toplumun genel sağlık ve refahını iyileştirmeye yönelik bir katkı olarak düşünmek gereklidir. Toplum içinde sporun yaygınlaşması, insanların daha uzun ve sağlıklı yaşam sürdürmelerine yardımcı olur. Bu da devletlerin sağlık harcamalarında azalmalara neden olabilir. Ayrıca, sağlıklı bireylerin üretkenliklerinin artması, toplumun refah seviyesini yükseltebilir ve ekonomik kalkınmayı destekleyebilir.

Spor, dünya genelinde büyük uluslararası organizasyonlarla, özellikle Dünya, Olimpiyat, Avrupa ve kıtalararası turnuvalarla birlikte büyük bir rekabet platformu oluşturur. Bu uluslararası yarışmalarda sporcular, kendi ülkelerini temsil ederek başarılar elde etmek için mücadele ederler. Bu başarılar sadece sporun bir yarışma olarak ötesine geçer, aynı zamanda müsabakanın yapıldığı ülkelere politik, ekonomik ve sosyal açıdan prestij

kazandırır. Aktaş (2023b)'a göre sportif faaliyetler toplumların pedagojik, toplumsal politik ve sağlık gelişiminde önemli rol üstlenmektedir. Spor, ülkeler arasındaki ilişkileri şekillendiren ve tanımlayan önemli bir unsur haline gelmiştir. Bu nedenle, bir ülkenin spor başarıları, uluslararası arenada büyük öneme sahiptir. Sporun etkisi sadece uluslararası arenada değil, aynı zamanda bireylerin akıl ve ruh gelişiminde de büyük bir rol oynar. Spor, sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlık için de önemlidir. Sporun içerisinde yer alan rekabet, bireylerin kendilerini geliştirmelerini teşvik ederken, aynı zamanda toplulukları bir araya getiren ve insanları motive eden karmaşık bir faaliyettir.

Sporda Karakter

Öner (2023a)'e göre; kişilik ve spor arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. Karademir ve Tazegül (2023a)'e göre spor ve narsistik kişilik özelliğinin birbiriyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Ünver (2022)'e göre spor kişilik oluşuma katkı sağlayan bir olgudur.

Sporun içerisinde karakter terimi, genellikle sportmenlik, spor ahlakı ve fair play gibi kavramlarla yakından ilişkilendirilir. Sporcular, antrenörler ve spor yöneticileri için karakter, sadakat, fedakârlık, özveri, takım çalışması ve iyi vatandaşlık gibi değerleri ifade eden bir terim olarak kullanılır. Aynı zamanda, spor bilimciler karakter kavramını, bir kişinin davranışlarında dürüstlük, adalet, tarafsızlık ve doğruluk gibi ahlaki değerleri göz önünde bulundurma yeteneği olarak tanımlarlar.

Shields ve Bredemeier (1995), spordaki karakteri dört ana erdem olarak tanımlarlar;

Şefkat/Merhamet: Bu erdem, başkalarının duygularını anlama ve empati yapma yeteneğini ifade eder. Sporunun rakiplerine ve takım arkadaşlarına saygı göstermesini ve onların duygularını anlamasını içerir.

Adalet: Adalet, sporcuların oyun kurallarına ve fair play prensiplerine bağlı kalma yeteneğini ifade eder. Rekabet sırasında adaleti sağlama, rakiplere eşit davranma ve oyunun kurallarına uyma önemlidir.

Sportmenlik: Sportmenlik, karakterin bir parçasıdır ve sporculardan, oyunun kurallarına saygı göstermeleri ve fair play ilkelerini takip etmeleri beklenir. Bu, rakiplere saygılı olmayı, centilmenlik kurallarına uymayı ve iyi bir sporcu olmayı içerir.

Bütünlük: Bütünlük, kişinin ahlaki değerlerini ve inançlarını sürdürme yeteneğini ifade eder. Sporculardan dürüstlük, doğruluk ve ahlaki ilkelerine bağlılık beklenir.

Doty (2005) ise karakteri, spor ortamında saygı, doğruluk ve dürüstlük gösteren davranışlar olarak tanımlar. Bu nedenle, karakter sporda sadece fiziksel başarı ile değil, aynı zamanda ahlaki değerlere bağlılık ve etik davranışlarla da ölçülür. Sporda karakter gelişimi, sporcuların sadece iyi sporcular değil, aynı zamanda iyi insanlar olarak yetiştirmelerine katkı sağlar.

Sporun Karakter Oluşumuna Etkisi ve Spor Yoluyla Karakter Gelişimi

Spor genellikle rekabet, kişisel vücut gelişimi ve formda kalma gibi nedenlerle gerçekleştirilen aktivitelerin toplamını ifade etmektedir (Öner, 2023b). Öner (2023c)'e göre, Spor, insanları birleştirici, insanlara yön verici özellikleri yapısı içerisinde barındırmaktadır.

Birçok insan, sporun sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda karakter gelişimi ve sosyal sorumluluk gibi olumlu özelliklerin öğrenilmesi ve pekiştirilmesi için önemli bir araç olduğuna inanmaktadır (Lund ve Tannenhill, 2014). Araştırmalar, spor ve fiziksel aktivitelerin, bireylerin olumlu akran ilişkileri kurma, cesaret gösterme, kurallara saygı gösterme, rekabetçi olma, liderlik becerilerini geliştirme ve vatandaşlık değerlerini teşvik etme gibi karakteristik özelliklerini deneyimleme fırsatı sunduğunu göstermektedir (Larson, 2000).

Spor aktiviteleri düzenlilik ve disiplin gerektirir. Bir sporcu, antrenmanlara düzenli olarak katılır ve bu süreçte sorumluluk taşır. Bu düzenlilik ve sorumluluk duygusu, sporcuların karakterlerinin önemli bir parçası haline gelir. Kendilerine ve takım arkadaşlarına karşı sorumluluklarını yerine getirmeyi öğrenirler. Spor, aynı zamanda iş birliği ve takım çalışması becerilerini geliştirir. Bir takımın bir parçası olarak spor yapmak, diğer insanlarla uyum içinde çalışmayı öğretir. Bu da empati, saygı ve anlayış gibi karakter özelliklerini geliştirir. Miyaç ve Aksoy (2023)'a göre, empati kurarken birey hem sorun yaşayanı rahatlatmak hem de karşıdaki bireyin gözlem esnasında duyduğu içsel sorunlarını gidermek için yardım davranışında bulunabilmektedir.

Karademir (2019)'e göre; motivasyonun temelinde, etkin olma arzusu, kendini bulma, kendini anlatma, ispatlama, tanınma, ün kazanma gereksinimi, egemen olma arzusu, macera hevesi, bir karar verme halinde olma tutkusunun bulduğu ifade edilmiştir. Bir sporcu, zorlu antrenmanlara ve rekabete dayanabilmek için içsel motivasyonu geliştirir. Bu, karakterlerindeki dayanıklılığı ve azmi artırır. Aksoy (2022)'a göre, herhangi bir spor müsabakasında veya antrenman ortamında sporcunun dikkatinin dağılması, sporcunun motivasyonunu etkileyerek konsantrasyon kaybına neden olabilir

bu durumun sonucunda sporcu beklenen performansı gösteremeyebilir. Böylelikle Sporcular ayrıca kazanma ve kaybetme deneyimlerini yaşarlar. Bu deneyimler, sporcuların karakterlerini şekillendirir.

Sporun, olumlu karakter gelişimi için bir platform olarak hizmet edebileceği ve bireylerin ahlaki değerlerini pekiştirebileceği yönündeki bu inanç, sporun sadece fiziksel yeteneklerin geliştirilmesiyle sınırlı olmadığını göstermektedir (Baş, 2023). Ayrıca, sporcular arasında olumlu karakter özelliklerinin oluşumunun her zaman mükemmel olmasa da ilgili spor etkinliklerine katılan sporcuların yarısından fazlasının ahlaki muhakemede olumlu karakter özelliklerini sergiledikleri sonucu çıkarılmıştır (Wright ve Côté, 2003).

Sporcuların Karakterlerini Etkileyen Faktörler

Rol Model Olarak Antrenörler

Antrenörler, sporcular tarafından genellikle sportif ortamın belirgin bir otorite figürü olarak kabul edilmektedir (Bredemeier ve Shields, 1984). Bu nedenle, antrenörler, sporcular üzerinde önemli bir etki yaratabilen önemli figürlerdir (Özlu, 2020). Aynı zamanda, antrenörler, sporcuların karakter gelişimine katkıda bulunmak için sezon boyunca ve dış sahada gerekli ahlaki atmosferi oluşturma sorumluluğunu taşımaktadırlar (Stupuris, Suksy ve Tilindiene, 2013).

Spor sahası içinde adaleti sağlamak ve adil olabilmek için karşılaşılan zorluklar ve etik ikilemler sık sık ortaya çıkar. Antrenörler, sporcularının potansiyel olarak zararlı davranışlar sergilemeleri durumunda, bu davranışların kökenlerini ve nedenlerini anlamalarına yardımcı olabilirler. Bu sayede sporcular, sosyal ve ahlaki karakter özellikleri arasında denge kurmanın önemini kavrayabilirler (Bredemeier ve Shields, 1984).

Spor ve Kimlik

Karademir (2023)'e göre Spor, İnsanların yaşama şekillerini yönlendiren, biçimlendiren hatta tamamlayan bir hayat tarzı olduğu ifade edilmiştir. Göktepe ve Aksoy (2023c)'a göre, kuralları önceden belirlenmiş, amacı belirli bir hedefe ulaşmak olan ve bu yönde yapılan hareket becerilerinin tümü spor olarak tanımlanmaktadır. Spor, bireylerin kendi kimliklerini keşfetmelerine yardımcı olabilir. Genç yaşlarda sporla tanışan bir kişi, hangi spor dalında yetenekli olduğunu, nelerden hoşlandığını ve hangi alanlarda kendini ifade edebileceğini keşfedebilir. Sosyal yaşamdan bağımsız olarak, spor sıklıkla doğal fiziksel yeteneklerin ve sınırlı olanakların bir yansıması

olarak algılanır. Bu nedenle spor, kimliklerin doğal bir parçası gibi görünür ve kimliklerin sağlamlığını destekler (Sağır, 2013). Ayrıca, sporun ortak bir kimlik oluşturabilme ve birlikte yaşama isteğini teşvik etmedeki rolü göz ardı edilemez (Şahin, Yenel ve Çolakoğlu, 2010).

Aksoy (2023a)'a göre fiziksel aktivite ve spor terimleri, temelde bireyin, yaşı, cinsiyeti, etnik kökeni ne olursa olursun herkesin bir arada bulunmasına olanak tanımaktadır. Günümüzde küreselleşmenin etkileri ve tüketim toplumunun getirdiği değişiklikler göz önüne alındığında, spor artık bir “yaşam faaliyeti alanı” haline gelmiştir. Aynı zamanda, bir “uzmanlık gerektiren bir meslek dalı” olarak kabul edilmeye başlamıştır (Aktay, 1999). Spor dernekleri, kulüpler, taraftar grupları, sporla ilgili organizasyonlar ve yapılar, kendi maddi ve manevi değerlerini oluşturarak sosyal örgütlenmenin önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu durum, bir spor etkinliğinin bir şehrin veya bir topluluğun etnik veya dini birleşim kimliğinin bir göstergesi haline gelebileceği bir noktaya kadar ilerlemiştir. Şahin, Kılıç, Gülşen ve Karademir (2021)'e göre spor, toplumumuzun değer ve normlarını yansıtan bir olgu olarak görülmektedir. Bu bağlamda, spor sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda toplumsal kimliklerin oluşturulmasında ve güçlendirilmesinde önemli bir rol oynar.

Sporcu Kimliği Kavramı

Kimlik teorisi, kimliğin sosyal etkileşimin bir ürünü olduğunu öne süren Mead (1934)'in çalışmasına dayanmaktadır. Bu teori, insanların yaşamlarındaki deneyimlerden ve bu deneyimlerle olan sosyale etkileşimlerinden anlam çıkardıklarını öne sürer (Mead, 1934). Kimlik, kişinin kendini tanıma ve sosyal ilişkilerdeki konumunu organize etme yeteneğine bağlı olarak şekillenir (Stets ve Burke, 2000). Özetlemek gerekirse, bir kişinin kimliği, kişinin kendi özel sosyal rolünü nasıl gördüğüne dayanır.

Kimlik, planlanmış bir davranış veya üstlenilen bir rol olduğundan, bir kişi için birincil tercih olabilirken, diğeri herhangi bir sosyal durumda ortaya çıkabilir. Sporcu kimliği, bu kimliklerden biridir ve sporcuların yaşamlarını şekillendiren önemli bir rol oynar. Sporcu kimliği, bireyin sporla ilişkilendirdiği kimlik, değerler ve davranışları içerir. Bu kimlik, bir kişinin kendini bir sporcu olarak tanımlamasına ve bu kimlikle özdeşleşmesine dayanır.

Sporcu kimliği, fiziksel görünüm ve sporla ilişkilendirilen roller aracılığıyla bir kişinin kendini tanımlama sürecini yansıtır. Aynı zamanda, sosyal bir rol olarak da kullanılabilir. Başkaları tarafından bir kişiye sporcu olarak bakıldığında ve bu kimlik kabul edildiğinde, kişi kendisini bir sporcu

olarak tanımlamaya başlar. Sporcu kimliği, tutarlı davranışlar için bir çerçeve sunar ve bireylere sporu bir kimlik olarak benimsemeleri için ilham kaynağı olabilir.

Akkuş (2022)'a göre sporcu kimliği, bireylerin fiziksel aktivite davranışlarını artırmasına ve sporla ilişkilendirdiği kimliği benimsemesine yardımcı olabilir. Sporcu kimliği olan kişiler, spor yapmaya motive olur ve bu kimliği sürdürmeye çalışır. Ayrıca, sporcu kimliği olan bireyler, spor aktivitelerine katılmayı teşvik eden birçok olumlu geri bildirim alırlar. Bu nedenle sporcu kimliği, spor yapma isteğini artırabilir ve bireyleri aktif bir yaşam tarzını benimsemeye teşvik edebilir (Çetinkaya, 2010).

Sporcu Kimliğinin Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Balague (1999), spor psikologları ve antrenörlerin sporcuların fiziksel aktivite ile sosyal yaşam arasında denge kurma konusundaki zorluklarını anlamalarının önemini vurgulamaktadır. Ryska (2002)' tarafından sporcu kimliğine sahip olmanın, yaşam tatmini ve refah açısından avantajlı olabileceği ifade edilmiştir. Settles, Sellers ve Damas (2002)'ın araştırması, güçlü bir sporcu kimliğinin pozitif psikolojik iyi oluşla ilişkilendirildiğini göstermiştir. Ayrıca, sporcu kimliği, sporcuların diğer sosyal alanlarda tutumlarını ifade etme ve davranışlarını geliştirme konusunda yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Gatz ve Messner, 2002). Güçlü bir sporcu kimliğine sahip olmak, psikolojik ve fiziksel sağlık yararlarına yol açabilir (Petitpas, 1978).

Bazı araştırmalar, sporcu kimliğinin olumsuz etkilerini de incelemiştir (Lally ve Kerr 2005). Örneğin, bazı sporcularda başarısızlık yaşandığında kariyer seçeneklerine olan inancın azaldığı ve spor dışı kariyer seçeneklerini düşünmeye başlandığı tespit edilmiştir (Foster ve Huml, 2017). Ayrıca, sporculuk kariyerleri sona erdiğinde, sporcu kimliğinden ayrılmakta zorlandıkları ve psikolojik sorunlar yaşadıkları gözlemlenmiştir (Murphy, Petitpas ve Brewer, 1996). Bu nedenle sporcular, sporculuktan çıkarak farklı kariyer fırsatlarını keşfetmek, sporculuk dışındaki sosyal çevrelerle etkileşim kurmak veya aileleriyle daha fazla zaman geçirmek gibi çatışmalarla karşılaşabilirler (Clift ve Mower, 2013).

Spor ve Karakter İlişkisi

Spor ve karakter arasındaki ilişki, uzun bir süredir araştırmacıların ve toplumun dikkatini çeken önemli bir konu olmuştur. Çünkü Aksoy (2022a)'a göre spor, Spor, toplumun tüm özelliklerini olduğu gibi göstermektedir. Spor, karakter gelişimini derinlemesine etkileyen bir faktör olarak kabul edilir ve bu ilişki birçok açıdan incelenmektedir.

Aktaş (2023a)'a göre spor; sosyo-ekonomik ve kültürel ilerlemenin ana unsuru olarak, kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığını iyileştirmek, kişiliğini şekillendirmek, karakter özelliklerinin gelişmesini sağlamak ve kriterlere uyumla mücadele etmek amacıyla gerçekleştirilen bir faaliyet olarak tanımlanmaktadır. Spor, toplumun değer eğilimlerinin ve kültürel değerlerin bir yansıması olarak kabul edilir. Spora katılım, toplumun temel değerlerini kolayca öğrendiği ve deneyimlediği bir ortam sunar ve bu deneyimler karakter gelişimi için hayati öneme sahiptir (Doty, 2006). Uzun süredir yapılan araştırmalar, sporun özellikle dürüstlük, cesaret ve adalet gibi erdemleri ve özellikleri geliştirebileceğini vurgulamaktadır (41).

Spor aracılığıyla karakter gelişimi, bireyin sahip olduğu karakter ve değerler ile yaptığı fiziksel aktivitelerde sergilediği davranışlar arasındaki ilişkiye dayanmaktadır (Oelstrom, 2003). Karakterli bir birey, sosyal (sebat, sadakat ve takım çalışması gibi) ve ahlaki (dürüstlük, sportmenlik ve saygı gibi) değerlere ve davranışsal niteliklere sahip bir kişi olarak tanımlanır (Camiré ve Trudel, 2010). Bu tanım, sporda karakterin toplum yanlısı davranışlar sergilemek ve antisosyal davranışlardan kaçınmak olduğu argümanını desteklemektedir (Vierimaa, Erickson, Cote ve Gilbert, 2012).

Parker ve Stiehl'in çalışması, olumlu karakter özelliklerinin bir spor ortamında öğrenilebileceği veya öğretilerebileceği inancını yansıtmaktadır. Ayrıca, her seviyede özel programların tasarlanarak bireylerin hem aktif bir yaşam sürmeleri hem de karakter özelliklerini geliştirmeleri için kullanılabilirliği önerisinde bulunmuşlardır. Bu sayede fiziksel aktivite ortamında edinilen uygun davranışların okul, ev ve toplum gibi farklı yaşam alanlarında da uygulanabileceği vurgulanmıştır (Lund ve Tannehill, 2014).

SONUÇ

Spor, sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda bireylere, karakter gelişimi ve sporcu kimliğinin oluşumu için güçlü bir platform sunmaktadır. Sporun bu etkileri, sporcuların yaşamları boyunca taşıdıkları değerleri, tutumları ve davranışların şekillendirilmesine olanak tanımaktadır.

Sporun kişilik ve karakter gelişimine etkisi, sporcu kimliğinin oluşumunda da oldukça önemli yer tutmaktadır. Sporcu kimliği, bireyin kendisini sporcu olarak tanımladığı ve bu kimliği benimsediği bir süreç olarak ifade edilebilir. Bu süreç temelde sporun insan yaşamında ne kadar önemli yere sahip olduğu yansıtmaktadır. Sporcu kimliği oluşturulurken birey, sporun kendisine kazandırdığı değerleri ve deneyimleri içselleştirir.

Sporcular üzerinde oluşan bu kimlik, sporcuların amaçlarına etkili bir şekilde ulaşmalarına olanak tanımanın yanında; sporcuların bir topluluğa olan aidiyet duygusunun gelişimine ve sporun getirdiğini değerlerin benimsenmesine olanak tanımaktadır.

Sporun karakter gelişimine ve sporcu kimliğinin oluşuma olan etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde, sporun karakter gelişimine ve sporcu kimliğinin oluşumuna etkisi büyük önem taşıdığı söylenebilir. Çünkü spor bireylerin karakter özelliklerini şekillendirerek, sporcu kimliğinin açığa çıkartılmasına olanak tanımaktadır. Sporcular üzerinde oluşan bu kimlik ise, sporun getirdiği olumlu etkilerin topluma yayılmasına olanak tanımaktadır.

KAYNAKÇA

- Akkuş, İ. (2022). *Sporcuların Spora Olan Bağlılıkları ile Sporcu Kimliklerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Samsun.
- Aksoy (2022). *Zorbalığın Spor Seyircileri Açısından Ele Alınması: Futbol Örneği*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V İçinde. Yalçın, S. (edt). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Aksoy (2022b). *Sporda Odaklanmış Dikkatin Önemi*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Aksoy (2023a). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Research On Sport Sciences- IV İçinde. Uluç, E.A. Ve Karademir, M. B.(Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023a). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Türkmen, M. ve Uluç, E.A. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Türkmen, M. ve Uluç, E.A. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktay, Y. (1999). Formanın Rengi Sermayenin Rengine Karşı. *Düşünen Siyaset Dergisi Futbol Özel Sayısı*, (2), 43-52.
- Balague, G. (1999). Understanding identity, value, and meaning when working with elite athletes. *The Sport Psychologist*, 13(1), 89-98.
- Baş, M. (2023). *Badmintoncuların Sportif Karakterlerinin Spora Özgü Başarı Motivasyonları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Bayındır, M., Dağ, A., Karademir, M. B. ve Işım, A. T. (2021). Comparison of Time Management and Social Skills of Students In State And Foundation Universities. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(2), 148-163.
- Bektaş, A. (2022). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Uyguladıkları Liderlik Stillerinin Öğrencilerin Spor Karakterleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Burdur.
- Bredemeier, B. ve Shields, D. (1984). Divergence in children's moral reasoning about issues in daily life and sport specific contexts. *International Journal of Sport Psychology* 26(6), 453-463.

- Camiré, M. ve Trudel, P. (2010). High school athletes' perspectives on character development through sport participation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(2), 193-207.
- Clift, B. C. ve Mower, R. L. (2013). Transitioning to an athletic subjectivity: First-semester experiences at a corporate (sporting) university. *Sport, Education and Society*, 18(3), 349-369.
- Çetinkaya, T. (2010). *Sporcu Öğrenci Kimliği Oluşumunda Etkili Olan Faktörler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Davidson, M., Lickona, T. ve Khmelkov, V. (2008). Smart ve good schools: a new paradigm for high school character education. *Handbook Of Moral And Character Education*, 370-390.
- Dereceli, Ç. (2020). İmam Hatip Liselerinde Eğitim Alan Kız Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Balıkesir İli Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 75-85.
- Dereceli, E., Dokuzoğlu, G. ve Dereceli, Ç. (2023). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(2), 40-44.
- Doty, J. (2006). Sports build character?!. *Journal of college and character*,
- Doty, J.P. (2005). *The development and validation of an instrument to measure character in sport*. Unpublished Ph.D. thesis, University of Northern U.S. Military Academy, Colorado, CO.
- Foster, S. J. ve Huml, M. R. (2017). The relationship between athletic identity and academic major chosen by student-athletes. *International Journal of Exercise Science*, 10(6), 915.
- Gatz, M., Messner, M. A. (2002). *Paradoxes of youth and sport*. SUNY Press.
- Göktepe, M. ve Aksoy (2023c). *Spor Ahlakı ve Sporda Etik*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Türkmen, M. Ve Uluç, E. A. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Karademir, M. B. (2019). *Halkoyunlarında Antrenör Liderlik Davranışlarının Oyuncuların Başarı Motivasyonları Üzerindeki Etkisinin Belirlenmesi*. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Karademir, M. B. (2023). *Halk Oyunlarının Spor Bilimleri Açısından Değeri ve Önemi*. *Research on Sport Sciences- II* içinde. Uluç, E. A. ve Uluç, S. (edt). Gaziantep: Özgür Publications.
- Karademir, M. B. ve Tazegül, M. F. (2023). *Halk Oyunlarını İcra Eden Solistlerin Narsistik Kişilik Düzeylerini Halk Oyunu Oynama Yılına Göre Karşılaştırılması (Gaziantep Yöresi Örneği)*. Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023 İçinde. Koçyiğit, B. ve Bayıroğlu, G. B. (edt). İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

- Lally, P. S. ve Kerr, G. A. (2005). The career planning, athletic identity, and student role identity of intercollegiate student athletes. *Research quarterly for exercise and sport*, 76(3), 275-285.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American psychologist*, 55(1), 170.
- Lickona, T. (1997). *Educating for character: a comprehensive approach the construction of children's character*. Chicago: NSSE.
- Lund, J. ve Tannehill, D. (2014). *Standards-based physical education curriculum development*. Jones & Bartlett Publishers.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society* (Vol. 111). Chicago: University of Chicago press.
- Miyaç, M. ve Aksoy (2023). *Sporla Fair Play ve Empati*. Türkmen, M. Ve Uluç, E. A. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Murphy, G. M., Petitpas, A. J. ve Brewer, B. W. (1996). Identity foreclosure, athletic identity, and career maturity in intercollegiate athletes. *The sport psychologist*, 10(3), 239-246.
- Mutlu, T. O., Saygın, Ö., Erdoğan, M., Şentürk, H. E. ve Göral, K. (2012). Faal Türk tenis hakemlerinin fiziksel aktivite özelliklerinin cinsiyet, kategori ve beden kitle indeksine göre araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1-7.
- Oelstrom, T. (2003). Building the dream house with a foundation of character. *Journal of College and Character*, 2.
- Öner (2023a). *Narsisizm ve Spor: Research On Sport Sciences- IV İçinde*. Uluç, E.A. Ve Karademir, M. B.(Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Öner (2023b). *Stres ve Stresle Başa Çıkmada Sporun Önemi*. Research On Sport Sciences- III İçinde. Uluç, E.A. Ve Yıldız, M. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Öner (2023c). Spor ve Liderlik İlişkisi
- Özbey, S., Türkoğlu, D. ve Büyüktanır-Buldur, A. (2014). *Okul öncesi öğretmenlerinin karakter eğitimi yetkinlik inançlarının öğretmenlerin çocuk sevmeye düzeyleri ve bazı değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi*. Değerler Eğitimi Dergisi, 323-344.
- Özlu, C. (2020). *15-18 Yaş Aralığındaki Sporcuların Karakter Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Petitpas, A. (1978). Identity foreclosure: A unique challenge. *Personnel and Guidance Journal*, 56(9), 558-61.
- Ryska, T. A. (2002). The effects of athletic identity and motivation goals on global competence perceptions of student-athletes. *Child Study Journal*, 32(2), 109-129.

- Sağır, C. (2006). *Karar Verme Sürecini Etkileyen Faktörler ve Karar Verme Sürecinde Etiğin Önemi: Uygulamalı Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Edirne.
- Settles, I. H., Sellers, R. M. ve Damas Jr, A. (2002). One role or two? The function of psychological separation in role conflict. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 574.
- Shea, E. J. (1996). *Ethical decisions in sport: Interscholastic, intercollegiate, Olympic, and professional*. Springfield, IL: Thomas Books.
- Shields, D.L.L. ve Bredemeier, B.J.L. (1995). *Character development and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stets, J. E. ve Burke, P. J. (2000). Identity theory and social identity theory. *Social psychology quarterly*, 224-237.
- Stupuris, T., Suksy, S. ve Tilindiene, I. (2013). Relationship between adolescent athletes' values and behavior in sport perceived coach's character development competency. *Lithuanian Academy of Physical Education*, 4(9), 37-45.
- Şahin, A., Kılıç, T., Gülşen, D. B. A. ve Karademir, M. B. (2021). Sportsmanship behaviors related to gender and family attitude of secondary school students. *Education Quarterly Reviews*, 4.
- Şahin, M.Y., Yenel, F. ve Çolakoğlu, T. (2010). Spor ve milliyetçilik etkileşimi: ulusal kimlik oluşturmada sporun yeri ve önemi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1244- 1263.
- Şentürk, H. E. (2015). Sportif tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.
- Tazegül, M. F. ve Karademir, M. B. (2023). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023 İçinde. Koçyiğit, B. ve Bayıroğlu, G. B. (edt). İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- TDK. (2005). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Uluç, S. (2023). Kadın Futbolcuların Futbol Yaşantılarında Karşılaştıkları Problemlerin İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Ünver, D. (2022). *Futbolda Psikolojik Beceri*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V İçinde. Yalçın, S. (edt). İstanbul: Eğitim Yayınevi.
- Ünver, D. ve Karacabey, K. Physiological and Mental Toughness in Football: An Application on Professional Footballers. *International Journal of Turkish Sport and Exercise Psychology* 1 (2021) 19-29
- Vierimaa, M., Erickson, K., Côté, J. ve Gilbert, W. (2012). Positive youth development: A measurement framework for sport. *International journal of sports science & coaching*, 7(3), 601-614.

- Wright, A. ve Côté, J. (2003). A retrospective analysis of leadership development through sport. *The sport psychologist*, 17(3), 268-291.
- Yazıcı, Ö. F. (2021). *Sporcu Karakterinin Sportmenlik Davranışları Rekabetçi Agresiflik ve Öfke ile İlişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A. ve Yılmaz, B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 58-64.

Sporun Bireylerin Akıllı Telefon Kullanımına Etkisinin İncelenmesi

Tugay Yılmaz¹

Özet

Bu araştırma, beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan bireylerin cinsiyet, yaş, spor yapma durumu ve günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkenlerinin akıllı telefon kullanım bağımlılığına etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın evrenini ülkemizde beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri fakültesinde üniversite okuyan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kilis ve çevre illerde beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri öğrencilerinden rastgele yöntemle belirlenmiş 280 Erkek ve 251 Kadın olmak üzere toplamda 531 birey oluşturmaktadır. Bağımsız değişkenler ile ilgili bilgi toplamak üzere kişisel bilgi formu ve Noyan vd. (2015) tarafından geliştirilen “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form” kullanılarak elde edilmiştir. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlardan kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem T-Test ve Anova Testi kullanılmıştır. Kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgularda öğrencilerin cinsiyeti değişkeni bakımından istatistiksel herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Yaş değişkeni, spor yapma durumu değişkeni ve günlük akıllı telefon kullanım süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlılık görülmüştür. **Sonuç;** erkek bireylerin kadınlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşları 18-21 ile 22-25 yaş aralığında olanların akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapma süresi daha fazla olan bireylerin akıllı telefon bağımlılığının az olduğu sonucuna ulaşırlarken, spor yapma süresi az veya spor yapmayan bireylerde akıllı telefon bağımlılığının fazla olduğu sonucu bulunmuştur. Bireylerde telefon ile geçirilen sürenin arttıkça bağımlılığında aynı doğrultuda arttığı sonucu bulunmuştur.

1 Dr. Öğretim Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, tugayyilmaz027@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-3335-5361

GİRİŞ

Spor, bireyin ve toplumun gelişimine katkı sağlar. İnsanın çok yönlü gelişmesini sağlayan spor, aynı zamanda ruhsal, bedensel ve sosyal yönden iyi olma hali sağlar. Bireyin bilgi ve becerilerini geliştirirken aynı zamanda karakter özelliklerinin gelişimine katkısı vardır. Bunların yanı sıra bireye aidiyet duygusu kazandırır. Bir takıma ait olma, bir taraftar grubuyla bütünleşme gibi duyguları tadan birey yalnızlık hissinden uzaklaşır. Duygularını bir grupta, bir takımla paylaşan bireyler, duygularını daha rahat ifade etmeyi ve sorunlarını daha kolay aşmayı da başarırlar (Yıldırım, 2011; Kılıçgil, 1998; Türkel, 2010).

Sporun toplumda önemli bir yere sahip olmasının nedeni olarak; insanları bir şekilde kendine bağlaması, insanların hayatına çeşitli yollardan ulaşabilmesi ve her dönemde insanların ilgisini başarması gösterilebilir (Kılıçgil, 1998). Dolayısıyla spor, sadece fiziksel bir çabadan ibaret olmayıp aynı zamanda bilişsel ve toplumsal bir kavram olmayı da başarmıştır (Mengütay, 1997).

Sporcu, önceden şekillenmiş kurallar çerçevesinde spor yapan bireydir. Sporu aletli, aletsiz, bireysel ve takım halinde yapabilir. Sporcu, sporu serbest zamanlarını değerlendirmek için yapabildiği gibi, kazanç elde etme amacıyla da yapabilir (Erkal, 1998).

Bağımlılık da spor olgusu gibi toplumu ilgilendiren ancak olumsuz etkileri olan bir zararlı alışkanlıktır. Bağımlılık, bireyin iradesi dışında gerçekleşen alışkanlıklardır. Bireye zarar vermeye ve hayatını olumsuz etkilemeye başladığında hastalık seviyesine ulaşır. Bağımlılık bireyin toplumdan uzaklaşmasına, verimliliğinin ve özgüveninin azalmasına neden olmaktadır. Dolayısı ile bağımlılık bireye zarar vermekte ve tedavi edilmesi gerekmektedir (Çoban, 2013).

Bağımlılık fiziksel ve davranışsal bağımlılık olarak ikiye ayrılmaktadır. Fiziksel bağımlılığa örnek olarak alkol, sigara vb. gibi maddesel bağımlılıklar örnek olarak verilebilir. Davranışsal bağımlılığa örnek olarak ise kumar, dijital oyunlar, internet, TV izleme, akıllı telefon bağımlılığı gibi örnekler verilebilir (Öztürk vd., 2007; Yeşilay, 2019).

Spor, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden doyum sağlayarak bireyin topluma adapte olmasını sağlamaktadır (Kat, 2009). Başka bir deyişle, spor yoluyla toplumla bütünleşen birey, toplum ile arasına mesafe koymasına neden olan bağımlılıklardan uzaklaşma imkânı bulur. Spor zararlı alışkanlıklar ve bağımlılıklardan korunma ve bireylerin daha sağlıklı olmasına katkı sağlamaktadır (Türkel, 2010; Şenduran 2006; Yeşilay 2019). Bu bağlamda, toplumun spor kavramından beklentilerinin olduğu ve bağımlılıkla

mücadelede de sporun kullanılabilceği söylenebilir. Bu noktada hastalık olarak nitelendirilen bağımlılık çeşitlerine karşı iyi bir önlem olarak kullanılabilir (Çoban, 2013). Spor yapan ve yapmayan bireyler günümüzde birçok faktör tarafından değerlendirilmektedir. Spor yapmanın bireye fiziksel katkısının yanı sıra sosyal ve psikolojik katkı da sunmaktadır (Yılmaz, 2023).

Bu çalışmamızda günümüz teknolojinin gelişme hızının beraberinde getirdiği teknoloji bağımlılıklarından bir tanesi olan akıllık telefon kullanımı bağımlılığını, sporun bu bağımlılıktan insanları uzak tutmakta ne derece etkili olduğunu bunun yanı sıra bireylerde sporun akıllı telefon kullanıma herhangi bir etkisi olup olmadığına bakmak ve farklı değişkenler bakımından incelenmesi amaçlanmaktadır.

MATERYAL & METOT

Bu çalışma genel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırma yöntemlerinde yaygın olarak kullanılır. Büyüköztürk ve ark. (2013) göre yöntem elde edilen verileri kolayca gözlemlenebilir, ölçülebilir ve analiz edilebilir. Deneysel bir yaklaşıma sahip bir araştırma yöntemidir. Buna ek olarak genel anket modeli, araştırma nüfusun tamamına ulaşarak ya da nüfusu temsil eden örnekleme ulaşarak başarılı bir şekilde yansıtmaktadır. (Karasar, 2012; Şimşek, 2012).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini ülkemizde beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri fakültesinde üniversite okuyan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kilis ve çevre illerde beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri fakültelerinde üniversite okuyan bireyler arasından rastgele yöntemle belirlenmiş 280 Erkek ve 251 Kadın olmak üzere toplamda 531 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Bağımsız değişkenler ile ilgili bilgi toplamak üzere, araştırmacılar tarafından geliştirilen, kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerine ilişkin veriler, Noyan vd. (2015) tarafından geliştirilen "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form" kullanılarak elde edilmiştir. Ölçek, 10 madde ve beşli Likert derecelendirmesi (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) ile puanlanan ifadelerden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekte ters puanlanan bir ifade bulunmamaktadır. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach alpha güvenirlik katsayısının 0,79 olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmamızda veriler değerlendirilirken, istatistiksel analiz de SPSS Statistics 25 programından faydalanılmıştır. Çalışma verileri analiz edilirken tanımlayıcı istatistiki yöntemlere (Frekans, Ortalama, Standart Sapma, Yüzde) bakılmıştır. Hipotez testleri değerlendirirken ilk olarak verilerin normallik durumunu belirlemek için Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Elde edilen veriler +1.5 ve -1.5 arasında yer aldığı için verilerin normal dağılım oluşturduğu kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bundan dolayı Independent Samples T-Test ve One Way Anova Testi kullanılmıştır. Çoklu grupları karşılaştırırken Levene Testi uygulanmış ve Post-hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişken	Alt değişken	N	%
Cinsiyet	Erkek	280	52,7
	Kadın	251	47,3
Yaş	18-21	92	17,3
	22-25	106	20,0
	26-29	135	25,4
	30 ve üzeri	198	37,3
Spor Yapma Durumu	1 Yıdan Az veya Hiç Yapmayan	108	20,3
	1-3 Yıl Arası Spor Yapan	287	54,0
	4 Yıl ve Üzeri Spor Yapan	136	25,6
Günlük Akıllı Telefon Kullanım	2 Saatten Az	184	34,7
	2-3 Saat Arası	145	27,3
	4 Saat ve Üzeri	202	38,0

Tablo 1 ilişkin bilgilerim incelediğimizde araştırma grubunun %52,7 Erkek katılımcılardan oluşurken %47,3 ise Kadın katılımcılardan oluştuğu gözlenmektedir. Araştırma grubunun yaşa ilişkin verilerine bakıldığında en çok %37,3 ile 30 ve üzeri yaşlardaki bireyler, yaş grupların bakıldığında en az ise %17,3 ile 18-21 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Spor yapma durumu açısından %54,0 ile 1-3 yıl arası spor yapan katılımcılardan oluşmakta iken

%20,3 ile 1 yıldan az veya hiç yapmayan katılımcılardan, %25,6 4 yıl ve üzeri spor yapan katılımcılardan oluşmaktadır. Günlük akıllı telefon kullanımına bakıldığında 2 saatten az olanlar %34,7 iken, 2-3 saat arası akıllı telefon kullananlar %27,3'ü oluşturmaktadır. 4 saat ve üzeri akıllı telefon kullananlar ise %38,0'dan oluşmaktadır.

Tablo 2. Bireylerin Cinsiyet Değişkeni Açısından Independent T Test Analizi.

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	t Testi	
					t	p
Akıllı Telefon Kullanım Envanteri	Erkek	280	3,03	,71	-,739	,46
	Kadın	251	3,07	,63		

$p < 0,05^*$

Araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından t testi sonuçları incelendiğinde herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Akıllı Telefon Kullanım Envanteri ortalama puanlarının Erkek 3.03 ± 0.71 katılımcılarda daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Bireylerin Yaş Değişkeni Açısından Anova Testi Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Akıllı Telefon Kullanım Envanteri	a.18-21	92	3,54	,41	44,173	,00	a-c, a-d, b-c, b-d
	b.22-25	106	3,35	,46			
	c.26-29	135	2,82	,56			
	d.30 ve üzeri	198	2,82	,76			

$p < 0,05^*$

Araştırma grubunun yaş değişkenine bakıldığında özgüven ölçeği açısından one way anova testi sonuçlarına bakıldığında, Yaş değişkeni incelendiğinde p değerinin $p < 0,05$ olduğu görülmektedir. Bu durumda sınıf değişkeni ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Grupların birbirleri ile olan ilişkilerine bakıldığında a-c, a-d, b-c ve b-d grupları arasından anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Tablo 4. Bireylerin Spor Yapma Yılı Değişkeni Açısından ANOVA Analizleri

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Akıllı Telefon Kullanım Envanteri	1 yıldan az veya hiç yapmayan	108	3,45	,44	27,434	,00	a-b a-c
	1-3 yıl arası spor yapan	287	2,99	,66			
	4 yıl ve üzeri spor yapan	136	2,86	,74			

$p < 0,05^*$

Araştırma grubunu spor yapma yılı değişkenine göre anova testi sonuçlarına bakıldığında $p < 0,05$ olduğundan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Araştırma spor yapma yılı grupları arasındaki anlamlılığa bakıldığında a-b ve a-c grupların birbirleri ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 5. Bireylerin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkeni Açısından ANOVA Analizleri

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Akıllı Telefon Kullanım Envanteri	2 Saatten Az	184	2,81	,70	25,532	,00	a-c a-b
	2-3 Saat Arası	145	3,10	,60			
	4 Saat ve Üzeri	202	3,28	,61			

$p < 0,05^*$

Araştırma grubunu günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkeni açısından one way anova testi sonuçlarına bakıldığında $p < 0,05$ olduğundan istatistiki olarak anlamlılık olduğu görülmüştür. Gruplar arası farklılıklar incelendiğinde a-c ve a-b grupları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan bireylerin cinsiyet, yaş, spor yapma durumu ve günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkenlerinin akıllı telefon kullanım bağımlılığına etkisi incelenmiştir.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından incelediğimizde istatistik açıdan herhangi bir anlamlılık bulunamamıştır. Bununla birlikte ortalama puanlar incelendiğinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranlar akıllı telefon kullanımı ortalama puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde çalışmamızla benzer olarak Üniversite eğitimi alan öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada erkek öğrencilerin internet bağımlılığının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Soydan, 2015; Usta, 2017). Kır ve Sulak (2014)'ın eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesini konu edindikleri araştırmada, spor yapmayan erkek öğrencilerin internet bağımlılıklarının kadınlarla karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Willoughby (2008)'nin ergen kız ve erkek çocuklar üzerinde yapmış olduğu araştırmada, internet kullanımı ve bilgisayar oyunları oynama boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek sonuçlar verdiği sonucuna varmıştır. Jiang'ın (2014) yapmış olduğu çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha fazla çevrimiçi oyun bağımlılığına sahip olduğunu belirtmiştir. Ayas ve Horzum (2013) ilköğretim öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada ise, internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir.

Araştırmanın yaş değişkeni açısından bulgular incelendiğinde 18-21 yaş arası ve 22-25 yaş arası bireylerde akıllı telefon kullanım bağımlılığı durumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde ise Aktaş ve Yılmaz (2016) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımının yaşlara göre dağılımında 22-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde anlamlı fark saptamışlar. Yine benzer olarak Yalçın ve arkadaşları (2027) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların akıllı telefon kullanımı düzeylerinde "21-25 yaş" grubu katılımcıların lehine anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Literatürdeki bu sonuçlar çalışmamızdaki sonuçları destekler niteliktedir.

Araştırmamızda spor yapma değişkeni açısından bulgulara bakıldığında anlamlı bir sonuç olduğu gözlemlenmektedir. Katılımcıların spor yapma süresinin arttıkça akıllı telefon kullanım bağımlılığı ortalama puanlarının azaldığı görülmektedir. Spor yapma süresinin düştükçe akıllı telefon kullanım bağımlılığının arttığı görülmektedir. Bu doğrultuda spor yapan

bireylerde spor ile geçirilen süre ne kadar fazla ise akıllı telefon bağımlılığının daha az olduğu sonucuna varılabilir. Literatürdeki benzer çalışmalar ele alındığında Alaçam (2012)'ın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, spora daha az katılanların internet bağımlılık düzeylerinin spora daha çok katılanlara göre yüksek bulunduğu görülmüştür. Lise ve üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen 41 bazı çalışmalarda, öğrencilerinin spor yapma düzeyleri arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Canbaz vd. 2009; Tahiroğlu, 2010; Bayraktar ve Gün 2017; Khan, Shabbir ve Rajput 2017; Ekinci vd. 2017; Hazar vd. 2015; Yaraşır, 2018). Literatürdeki yapılan bu çalışmalar araştırmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmadaki günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde günlük akıllı telefon kullanım süresi arttıkça telefon bağımlılığının aynı doğrultuda arttığı sonucu bulunmuştur. Araştırma grubumuzda bu değişke ilişkin sonuçlar incelendiğinde 2 saatten az telefon kullanan %34,7(184) katılımcı ile 2-3 saat arası %27,3(145) akıllı telefon kullanan bireyler %62 ile araştırma grubunun çoğunluğunu oluşturduğu görülmektedir. Bu durum çalışmadaki ortaya çıkan sonuçları doğrular niteliktedir. Literatürdeki bulunan sonuçlar incelendiğinde Çakır ve Oğuz tarafından lise öğrencileri gerçekleştirilen bir çalışmada, akıllı telefon kullanma süresi arttıkça bağımlılıkta artış olduğu görülmüştür (Çakır ve Oğuz 2017). Yaraşır (2018)'a göre, kendisine ait akıllı telefonu olan öğrencilerin internet bağımlılıkları kendisine ait akıllı olmayanlara göre anlamlı düzeyde yükselmektedir. Literatürdeki bu çalışmalar bakıldığında araştırma sonucumuzla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor ile spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan bireylerde cinsiyete ilişkin sonuçlar ele alındığında erkek bireylerin kadınlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerde yaşları 18-21 ile 22-25 yaş aralığında olanların akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapma süresi daha fazla olan bireylerin akıllı telefon bağımlılığının az olduğu sonucuna ulaşılırken, spor yapma süresi az veya spor yapmayan bireylerde akıllı telefon bağımlılığının fazla olduğu sonucu bulunmuştur. Bireylerde telefon ile geçirilen sürenin arttıkça bağımlılığında aynı doğrultuda arttığı sonucu bulunmuştur.

KAYNAKLAR

- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Alaşam, H. (2012). Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı Ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkisi. Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-57.
- Bayraktar, F., Gün, Z. (2007). Incidence and Correlates of Internet Usage Among Adolescents in North Cyprus, *Cyber Psychology & Behavior* 2007;10: (2): 191-197.
- Büyükköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. [Scientific Research Methods]. (14th Ed.). Pegem Akademi.
- Canbaz, S., Sünter, A.T., Peksen, Y., Canbaz, M.A. (2009). Prevalence of pathological internet use in a sample of Turkish school adolescents, *Iranian Journal Public Health* 2009.38: (4):64-71.
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 31(1).
- Çoban, R. (2013). Lise Öğrencilerinde Dindarlık ve Sanal Bağımlılık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Burdur Göllühisar Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekinci, N.E., Yalçın, İ., Özer, Ö., Kara, T. (2017). An Investigation of the Digital Game Addiction Between High School Students. *Journal of Human Sciences*, 14(4).
- Erkal, M. (1998). *Sosyolojik Açından Spor*, İstanbul: Der Yayınları.
- Hazar K., Mamak, H., Çınar V. (2015): Çin'de İnternet ve Bilgisayar Oyunu Bağımlılığının İncelenmesi V. Lise Öğrencilerinin Spor Katılım Düzeyi ve Bazı Değişkenler Arasındaki İlişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9 (2): 917-931.
- Jiang, Q. (2014). Internet addiction among young people in China: Internet connectedness, online gaming and academic performance decrement. *Internet Research*, 2-20.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* [Scientific Research Method Scientific Research Method] (24th ed.). Nobel Yayınevi.

- Kat, H. (2009). Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Khan, M., Shabbir, F., Rajput, T. A. (2017). Effect of Gender and Physical Activity on Internet Addiction in Medical Students. Pak J. Med Sci. January-February; 33 (1): 191-194.
- Kılıçgil, E. (1998), Sosyal Çevre-Spor İlişkisi. Ankara: Bağırhan Yayınları.
- Kır, İ., Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(51), 150-167.
- Mengütay, S. (1997). Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor. İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- Noyan, C. O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16, 73-81.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, A.Ö. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. Bağımlılık Dergisi, 8:36-41.
- Soydan, Z. M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şenduran, F. (2006). Askeri Liselerde Sporcu Öğrenciler İle Sporcu Olmayan Öğrencilerin Problem Çözme, Strese Karşı Koyabilme, Uyum Becerileri Ve Başarı Düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şimşek, A. (2012). Araştırma modelleri. [Research models]. Şimşek, A. (Ed.), Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (1st ed.) (pp. 80 – 107). Anadolu Üniversitesi Yayınları
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tahiroğlu, A.Y., Çelik, Gonca G., Bahalı, K., Avcı, A. (2010). Medyanın çocuk ve gençler üzerine olumsuz etkileri; şiddet eğilimi ve internet bağımlılığı, Yeni Symposium 2010.48: 19-30.
- Türkel, Ç. (2010). İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Usta, S. (2017). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Willoughby, T. (2008). Short-term longitudinal study of internet and computer game use by adolescent boys and girls: Prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors. *Developmental Psychology*, 2008.44: 195-204.
- Yalçın, C., Demirel, M., Demirel, D.H., Çolakoğlu T. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanın Anlamı İle Akıllı Telefon Bağımlılıklarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi İÜ Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 7, Sayı 1, 1303-1414.
- Yaraşır, E. (2018). Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi. Elazığ: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yeşilay (2023). Bağımlılık Nedir. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimliliknedir> 26 Temmuz 2023'da alınmıştır.
- Yıldırım, S. (2011). Lisanslı Olarak Takım Sporunu ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, T. (2023). The Effect of High School Students' Doing Sports on Self-Confidence (Sample of Kilis Province). *Shanlax International Journal of Education*, 11(S1), 236-241.

Başarıya Giden Yol: Spor, Beden Eğitimi ve Psikolojik Yetenek¹

Volkan Özcan²

Mehmet Günay³

Özet

Sportif yetenekle ilgili yapılan araştırmaların odak noktası, yeteneğin nasıl geliştirilebileceğine yönelik olmuştur. Spor literatüründe “yetenek,” bir sporcunun başarısı için gereken doğuştan sahip olduğu özelliklerle, bu yeteneklerin gelişim süreci sonucunda ulaştığı sportif mükemmellik arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir. Bu anlamda, her spor dalında uluslararası seviyede başarı elde etmek için yetenekli sporcuların doğru bir şekilde seçilip uzun vadeli ve sistemli bir çalışma sürecine katılması gerekliliği vurgulanmaktadır. Ayrıca, bazı sporcuların akranları ile karşılaştırıldıklarında fiziksel olarak benzer özelliklere sahip olmalarına rağmen zihinsel olarak daha üstün olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum, psikolojik yeteneklerin sporcuların performansını etkilediğini ve bu yeteneklerin belirlenmesi ve geliştirilmesinin sportif başarıyı artırabileceğini vurgulamaktadır. Ancak, metinde, psikolojik yeteneklere yeterince önem verilmediği ve istenilen seviyelere ulaşılmadığına dikkat çekilmektedir. Amerikan Psikoloji Birliği (APA), spor psikolojisini, psikoloji prensiplerinin ve yöntemlerinin spor alanında uygulanması olarak ifade etmektedir. Bu tanım, spor psikolojisinin sporcunun zihinsel ve psikolojik yönlerini incelediğini göstermektedir. Aynı zamanda, çocuk ve genç sporcuların çevrelerindeki etkenlerin performansları üzerinde önemli bir rol oynadığına ve spor psikolojisinin bu bağlamda önemli olduğuna vurgu yapılmaktadır. Sporcuların yüksek performans gösterebilmeleri için sporda psikolojik yeteneklere sahip olmalarının gerektiği ve bu yeteneklerin bir bütünsel yaklaşımla ele alınması gerektiği belirtilmektedir. Ayrıca, psikolojik

- 1 Bu çalışma Prof. Dr. Mehmet GÜNAY danışmanlığında 2017 tarihinde tamamladığımız “Ortaokul Öğrencilerinin Spora Özgü Psikolojik Yetenek Seviyelerinin İncelenmesi” başlıklı doktora tezi esas alınarak hazırlanmıştır (Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye, 2017).
- 2 Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi, vozcan@artvin.edu.tr, 0000-0001-7348-2504
- 3 Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, mgunay@gazi.edu.tr, 0000-0003-0047-2203

gelişimin, sporcularda özgüven kazanımını ve ahlaki değer yargılarını olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, metinde, sportif yeteneklerin geliştirilmesi ve sporcularda psikolojik yeteneklerin önemi üzerine odaklanılmıştır. Spor psikolojisinin, sporcuların performanslarını artırmak ve başarılı bir şekilde gelişmelerine katkı sağlamak için daha fazla önem ve dikkat gerektirdiği vurgulanmaktadır.

Giriş

Spor psikolojisinin derinliklerine indiğimizde, başarılı sporcuları diğerlerinden ayıran belirgin bir faktörün varlığı açığa çıkar: psikolojik yetenekler. Başarılı sporcular, sadece fiziksel üstünlükleri değil, aynı zamanda zihinsel güçleriyle de parlarlar. Psikolojik yetenekler, sporcuların performanslarını yönlendiren, şekillendiren ve sonuçları büyük ölçüde etkileyen bir anahtar rol oynarlar. Spor psikologları ve araştırmacılar, bu psikolojik yetenekleri tanımlamak ve ölçmek için çeşitli yöntemler geliştirmişlerdir. Bu çalışmaların temel amacı, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemektir. Bu şekilde, sporculara kişisel gelişimleri üzerinde odaklanmaları için rehberlik edilebilir ve stratejik müdahalelerle performanslarını artırabilirler.

Araştırmalar, psikolojik yeteneklerin, bir sporcu veya atletin başarısını büyük ölçüde etkilediğini göstermektedir (Hayslip ve ark., 2010). Bu psikolojik yetenekler, sadece zihinsel hazırlık, kaygı yönetimi, güven, konsantrasyon ve motivasyon gibi temel özellikleri içermekle kalmaz, aynı zamanda hedef belirleme, rahatlama teknikleri, zihinde canlandırma ve kendi kendine konuşma gibi tekniklerle de performans gelişimine olumlu katkı sağlar (Weinberg ve ark., 2012).

Sporun yetenek değerlendirmesi ile ilgili yapılan birçok araştırma, psikolojik yetenek gelişiminin ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Spor psikolojisi alanındaki çalışmalar, hem ülkemizde hem de Avrupa ve Amerika'da giderek artan bir ilgi görmektedir. Ancak, psikolojik yeteneklerin sporcularda sportif yetenek seçimi ve gelişimi sürecindeki rolünün vurgulanmasına rağmen, bu önem, uygulamada gereken özenle karşılanmamakta ve istenen seviyelere ulaşamamaktadır. Bu bölümde, sportif yetenek seçimi ve gelişimi açısından psikolojik faktörlerin katkısının ne kadar kritik olduğunu açıklamaya çalışan bir yaklaşım oluşturmayı amaçlamaktayız. Psikolojik yeteneklerin sporcularda nasıl bir etki yarattığını anlamak, sportif yeteneklerin değerlendirilmesi ve gelişiminde daha bilinçli ve etkili stratejiler geliştirmemize yardımcı olabilir.

1. Sportif Psikolojik Yetenek (SPY)

Amerikan Psikoloji Birliği, Spor Psikolojisi'ni "psikolojik ilkelerin spor alanına uygulanması" olarak tanımlar (APA, 1997). Burton ve Raedeke (2008), zihinsel faktörleri (hedef belirleme, görselleştirme, olumlu kendi kendine konuşma, gevşeme ve enerji yönetimi) ile zihinsel yetenekleri (motivasyon, enerji yönetimi, dikkat, stres yönetimi ve özgüven) birbirinden ayırmayı önerirler ve bu zihinsel faktörlerin sporcu zihinsel yeteneklerinin gelişimine katkı sağlayabileceğini belirtirler.

Spor psikolojisi alanında özellikle genç sporcular üzerinde yapılan araştırmaların artması, sporun toplum içindeki önemini açıkça göstermektedir (Weiss ve Bredemeier, 1983). Çocuk ve genç sporcular, farklı sosyal çevrelerin (antrenörler, öğretmenler, aile üyeleri ve akranlar) sporcu üzerinde farklı etkiler yaratabileceği göz önüne alındığında, spor psikolojisinin sonuçları açısından değerlendirilmektedir (McCarthy ve ark., 2010). Gee ve arkadaşlarına (2010) göre, çocuklar ve gençlerin yüksek performans göstermek için Sportif Psikolojik Yetenek (SPY) kavramına sahip olmaları gerekmektedir. SPY, çeşitli yeteneklerin birleşimini ifade eder ve bunların eksikliği performansı olumsuz etkileyebilir. Özellikle rekabetin yoğun olduğu müsabakalarda, genç sporcuların yüksek kalitede SPY'ye sahip olmanın ve performansı artırmak için bütünsel bir yaklaşım benimsemenin önemi vurgulanır (Harwood ve ark., 2004).

Gelişimsel spor psikolojisi, üç ana alanı incelemektedir:

(a) Olgunlaşma ve deneyim ile ilgili kalıpların spor katılımını nasıl etkilediği,

(b) Spor katılımının psikolojik, sosyal ve fiziksel yetenekler açısından nasıl belirlenebileceği

(c) Spor ortamında sosyal sorumluluk ve görevlerin, düzenlemelerin ve organizasyonların zihinsel ve fiziksel gelişimi nasıl etkilediği ve ne kadar önemli olduğunu göstermek.

Psikolojik gelişim açısından sportif yetenek kazanımı, öğrenme ve performans arasındaki ilişkiyi destekler ve sporcularda ahlaki değerlerin ve özgüvenin gelişimini teşvik eder. Özellikle genç sporcuların gelişiminde sürecinde, sportif psikolojik unsurların farkında olan deneyimli ve nitelikli spor eğitmenleri, sporculara gelişim sürecinde avantajlar sağlayabilir (Brewer, 2009). Bu nedenle, spor psikolojisinin sporcuların zihinsel yeteneklerini anlamak ve geliştirmek için önemli bir rol oynadığı açıktır.

1.1. Şampiyon Sporcuların Psikolojik Özellikleri

Williams ve Krane (2001) tarafından yapılan kapsamlı literatür taraması, olimpiyat seviyesinde yüksek performans sergilemek için gerekli olan bazı psikolojik özellikleri ve zihinsel yetenekleri ortaya koymuştur. Bu özellikler şunlardır:

- **Odaklanma Yeteneği:** Olimpiyat sporcuları, dikkatlerini yarışmalarına odaklamada yüksek bir yeteneğe sahiptirler. Dış etkenlerden etkilenmeden performanslarını sürdürebilirler.
- **İçsel Motivasyon:** Olimpiyat sporcuları için dışsal ödüller yerine içsel motivasyon daha önemlidir. Kendi kendilerini motive edebilirler ve bu motivasyonla antrenmanlarını ve rekabetlerini sürdürebilirler.
- **Sportif Zekâ:** Olimpiyat sporcuları, sporun karmaşıklığını anlama ve stratejik kararlar alma yeteneklerine sahiptirler. Zekâ ve spor bilgisiyle oyunlarını yönlendirebilirler.
- **Güven:** Olimpiyat sporcuları, kendilerine güvenirlere ve bu özgüvenleri performanslarını artırmalarına yardımcı olur. Başarılarına inanırlar.
- **Özdisiplin:** Kendi kendilerini kontrol edebilirler ve disiplinli bir şekilde antrenmanlarını ve yarışmalarını yönetirler.
- **Duygusal Kontrol:** Olimpiyat sporcuları, duygusal tepkilerini yönetme yeteneğine sahiptirler. Stres ve baskı altında bile duygusal dengeyi koruyabilirler.

Olimpiyat sporcularının bu özellikleri geliştirmelerinin yanı sıra, aşağıdaki zihinsel yeteneklere de sahip olmaları önemlidir:

- **Zihinde Canlandırma:** Kendi performanslarını zihinsel olarak canlandırarak, gerçek yarışma öncesinde hazırlık yaparlar.
- **Hedef Belirleme:** Net ve ulaşılabilir hedefler belirlerler ve bu hedeflere ulaşmak için çalışırlar.
- **Zihin Kontrol Stratejileri:** Stresle başa çıkmak için zihin kontrolü teknikleri kullanırlar ve sakin kalmayı başarırlar.
- **Kaygı Yönetimi:** Kaygıyı kontrol etme ve olumsuz etkilerini azaltma konusunda beceriklidirler.
- **İyi Kurgulanmış Yarışma Planı:** Her yarışma için detaylı bir plan yaparlar, böylece her aşamada hazırlıklı olurlar.
- **Zorluklar Karşısında İyi Geliştirilmiş Stratejiler:** Karşılaştıkları zorlukları aşmak için yaratıcı ve etkili stratejiler kullanırlar.

- Yarışma Öncesi Zihinsel Hazırlık Planları: Yarışmadan önce zihinsel olarak hazırlanır ve odaklanma yeteneklerini en üst seviyeye çıkarırlar.

Olimpiyat sporcuları, bu psikolojik özellikler ve zihinsel yetenekleri bir araya getirerek yüksek düzeyde performans sergileyebilirler. Bu özellikler, onları diğer sporculardan ayıran önemli faktörlerdir.

1.2. Sportif Psikolojik Yetenek ve Performans

Spor psikolojisi alanında, gereğinden fazla sonuç odaklı bir yaklaşımın benimsenmesinin genç sporcuları olumsuz etkileyebileceği vurgulanmaktadır. Bu tür bir baskı, genç sporcuların psikolojik açıdan olumsuz etkilenmesine, performanslarının düşmesine ve hatta sporu bırakmalarına neden olabilir (Cox, 2007). Sporcunun performansı fiziksel, morfolojik, çevresel, psiko-motor ve psikolojik unsurlar arasındaki birbirine bağlı değişken dengeye dayandığı için bu özelliklerinin uyumu oranında da performans açısından değişiklikler göstermektedir (Booysen, 2007). Ancak spor psikolojisi bağlamında, sporcuların kişisel gelişimini ve performansını etkileyen bir dizi psikolojik yetenekten de bahsedilmektedir. Hedef Belirleme kavramı, iki ana bileşenden oluşur: bilişsel ve motivasyonel. Bilişsel bileşen, sporcunun gelecekte ulaşmak istediği hedefi ifade ederken, motivasyonel bileşen ise bu hedefe ulaşmak için gereken enerjiyi ve kararlılığı sağlar (Cox, 2007). Yapılan araştırmalara göre, sporcular tarafından belirlenen zorlu ve ayrıntılı hedeflerin, basit ve tatmin edici olmayan hedeflere kıyasla daha yüksek performansa yol açtığı ve bu hedeflere ulaşıldığında sporcuların özgüvenlerinin arttığı belirtilmektedir (Van Yperen, 2009).

1.2.1. Hedef Belirleme

Hedef belirleme, sporcularda yetenek seviyeleri ve yaş faktörü göz önüne alınmadan, özgüven, motivasyon ve kaygı kontrolü gibi önemli sportif psikolojik özelliklere olumlu katkıda bulunduğu bir önemli yetenektir (Gould, 2010; Leuens, 2008). Locke ve arkadaşları (1981) tarafından tanımlanan hedef, bir bireyin bir amaca ulaşmak için odaklandığı bir noktayı temsil eder. McCarthy ve arkadaşları (2010) ise "Hedef Belirleme"yi, kişinin belirlediği görevlerin amaca ulaşma düzeyini ölçmek için kullanılan ölçütlere dayanan, amaca ulaşmada izlenen yol olarak tanımlar. Bu, sporcularda olumlu performans ve başarı elde etmek için gereken önemli bir unsurdur.

Kingston ve Hardy (1997), hedefleri iki temel kategoriye ayırarak incelemişlerdir: sonuç odaklı hedefler ve performans hedefleri. Sonuç odaklı hedefler, genellikle bir yarış kazanmak veya zafer elde etmek gibi sonuçları vurgularken, performans hedefleri, sporcuların kişisel olarak en

iyi performanslarını sergilemeyi amaçlayan daha özgün ve sonuçtan ziyade performansa odaklı hedefler olarak tanımlanır. Leuens (2008), bu bağlamda, en iyi sonuçların elde edilmesi için hem sonuç odaklı hem de performans odaklı hedeflerin birlikte kullanılması gerektiğine vurgu yapar.

Thelwell ve Greenlees (2003), hedef belirleme sürecinde çeşitli tekniklerin kullanılmasının, sporcuların algılarını ve denetim duygularını geliştirerek performans motivasyonunu artırabileceğini belirtmektedirler. Ayrıca, açık ve belirgin hedeflerin, belirsiz veya basit hedeflere göre sporcuların performansını daha hızlı geliştirebileceğini ifade etmektedirler. Gezci ve arkadaşları (2009) ise çalışmalarında başarılı sporcuların sevdiği spor dallarına daha büyük bir bağlılık gösterdiklerini ve hedeflerinin daha spesifik ve ulaşılabilir olduğunu gözlemlemişlerdir. Yukarıdaki bulgular, yetenekli sporcuların, daha az yetenekli olanlara göre daha etkili bir şekilde hedef belirleme sürecini uygulayarak daha iyi sonuçlar elde etmelerine yardımcı olduklarını göstermektedir.

1.2.2. Konsantrasyon

Konsantrasyon, bir kişinin içsel ve dışsal uyarıcılara karşı dikkatini belirli bir amacı gerçekleştirmek için bir noktaya odaklama yeteneği olarak tanımlanır (Wilson ve ark., 2006). Taylor (1995) tarafından belirtildiği gibi, sporcular farklı konsantrasyon stillerine sahip olabilirler. Bazı sporcular, yarışa odaklanana kadar yarış hakkında düşünmek istemeyebilirler, diğerleri ise hazırlık döneminde yarışa odaklanarak bu süreci geçirebilirler. Weissensteiner ve arkadaşları (2009), konsantrasyonun genellikle yetenekli sporcuların öne çıkan bir özelliği olduğunu belirtmektedirler. Bu bulgular, nitelik taşıyan diğer araştırmalarda da yetenekli sporcuların diğerlerine göre daha iyi konsantrasyon yeteneğine sahip olduğunu desteklemektedir.

Elit sporcular, yarışma sırasında hareketlerini ve düşüncelerini tamamen bir amaca yönlendirebilme yeteneğine sahiptirler. Yarışma sırasında dikkatlerini dağıtan faktörlerle karşılaştıklarında hızla tekrar odağına dönebilirler ve bu stresli durumlarla başa çıkabilirler. Örnek olarak, erkekler 100 metre Olimpiyat şampiyonu Donovan Bailey, yarış sırasında dünya rekorunu kırmayı düşünmediğini belirtiyor. Yarışın bitiş zamanını düşündüğünde, bu onu stresli bir hale getiriyor ve bu durumda sadece yarışı bitirmeye odaklanmaya çalışıyor.

Çevresel faktörlerin hızlı bir şekilde değişmesi, odaklanmanın da hızla yeniden düşünülen göreve odaklanmayı gerektirebileceği anlamına gelir. Geçmişte yapılan hataları düşünmek veya geleceği düşünmek genellikle performans düşüklüğüne yol açabilir. Üst düzey sporcular, daha iyi

odaklanmak için kendi zihinsel yöntemlerini geliştirme eğilimindedirler. Bu yöntemler genellikle sahip olunan doğal yeteneklerin bir parçası olarak kabul edilir. Ancak, bu yeteneklerin hepsinin doğuştan geldiği düşünülmemelidir. Örneğin, dikkat kontrolü gibi özellikler, düzenli antrenmanlarla geliştirilebilecek yeteneklerdir.

Sporcuların sahip olduğu genetik özellikler, yaşam deneyimleri ve farklı zihinsel antrenman teknikleri, sporcuların farklı odaklanma yöntemlerine sahip olmalarına yardımcı olacaktır. Antrenman sırasında, yarışma öncesi veya sırasında dikkatli bir şekilde odaklanma becerisi, fiziksel hareketlerin başarıldığı gibi antrenmanla geliştirilebilir. En yüksek performansı sergilemek için, sporcuların yarışı kazanmak yerine sürece ve performansa odaklanmaları gerektiği pek çok başarılı sporcu tarafından vurgulanmaktadır. Tutarlı ve sürekli yüksek performans gösterebilmek için, sporcuların antrenman sırasında düzenli olarak zihinsel antrenman teknikleri uygulamaları ve yarışma koşullarına uygun olarak bunları kullanmaları önemlidir (Asghar, 2011).

Bu bağlamda, daha iyi performans gösterebilmek için yapılacak zihinsel antrenman tekniklerinin aşağıdaki noktalara dikkat edilerek uygulanması gerekmektedir.

- **Kişisel Yöntemler Öğrenmek:** Her sporcu farklıdır ve ideal uyarılma seviyesini bulmak için kişisel yöntemler geliştirebilirler. Bu, ne zaman gevşemeleri veya daha fazla uyarılmaları gerektiği konusunda farkındalık kazanmayı içerir.
- **Pozitif Tutum ve Belirli Hedefler:** Pozitif bir tutum, sporcuların zihinsel olarak olumlu bir ortamda kalmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca belirli hedefler belirlemek, motivasyonu artırabilir ve odaklanmayı kolaylaştırabilir.
- **Spor Branşıyla Uygun Dikkat Tekniklerini Uygulamak:** Her spor dalı farklı bir konsantrasyon gerektirir. Sporcular, kendi spor branşlarına uygun dikkat tekniklerini öğrenmeli ve pratik yapmalıdır.
- **Kişisel Dikkat Odaklanması:** Her sporcu, konsantrasyonlarını farklı şekillerde odaklayabilir. Kendi dikkat odaklanmalarına hangi yönde daha yatkın olduklarını anlamak ve ihtiyaca göre ayarlamak önemlidir.
- **Konsantrasyon ve Pozitif Duyguları İlişkilendirmek:** Konsantrasyonunuzu olumlu kelimeler ve duygularla ilişkilendirmek, olumsuz düşünceleri ortadan kaldırabilir. Bu, kendinizi daha motive hissetmenize yardımcı olabilir.

- Olumlu Davranışlara ve Sonuçlara Odaklanmak: Konsantre olurken olumlu davranışlara ve sonuçlara odaklanmak, sporcuların kendilerine güvenlerini artırabilir ve daha iyi performans sergilemelerine yardımcı olabilir.
- Konsantrasyonu Geri Kazanmak İçin Yeni Yöntemler: Konsantrasyonun bozulduğu anlarda tekrar toparlanabilme yeteneği çok önemlidir. Bu nedenle, yeni konsantrasyonu geri kazanma yöntemleri ve alışkanlıklar geliştirmek önemlidir.

Bu stratejiler, sporcuların konsantrasyonlarını geliştirmelerine ve daha tutarlı ve yüksek performanslar sergilemelerine yardımcı olabilir. Ancak her sporcu farklıdır, bu nedenle en iyi sonuçları elde etmek için kişisel ihtiyaçlarını ve güçlü yönlerini dikkate almalıdır.

1.2.3. Özgüven

Spor psikolojisi terimi olarak özgüven, bir sporcu için temel bir faktördür. Özgüven, sporcunun sahip olduğu yeteneklerle birlikte kendine olan inancını ifade eder (Vealey ve Chase, 2008). Ancak, sporcuların özgüven düzeyleri farklı durumlar karşısında değişebilir. Özellikle yüksek performans gerektiren durumlarda, sporcuların kararlı bir özgüvene sahip olmaları önemlidir. Başarısızlık veya olumsuz sonuçlar elde etmeleri durumunda, kendilerini suçlamak yerine bu deneyimlerden öğrenmeyi amaçlamaları daha faydalı olabilir (Karageorghis ve Terry, 2011). Yüksek performans sergilemek isteyen sporcular için, özgüvenin spor psikolojisi açısından önemi büyüktür. Kendi yeteneklerine ve hazırlıklarına olan güven, sporcuların daha yüksek motivasyonla çalışmalarını ve hedeflerine ulaşmalarını teşvik edebilir. Özgüven sahibi sporcular, zorlu koşullar altında bile sakin ve odaklı kalabilirler. Araştırmalar, başarılı sporcuların genellikle daha yüksek bir özgüven seviyesine sahip olduğunu göstermektedir. Bu yüksek özgüvenin, sporcuların performanslarına doğrudan etki ettiği görülmüştür (Zinsser ve ark., 2010). Bu bağlamda, spor psikolojisi açısından özgüven, sporcular için kritik bir faktördür. Antrenörler ve spor psikologları ve sporcuların özgüvenlerini güçlendirmeye yönelik çalışmalar yapmalarla birlikte sporcuların daha iyi performans sergilemelerine yardımcı olabilir.

Genç sporcuların psikolojik olarak desteklenmesi ve özgüvenlerinin geliştirilmesi, spor kariyerlerinin uzun vadeli başarısını etkileyebilir. Genç yaşlarda sporcuların yaşadığı başarısızlık deneyimleri, morallerini bozabilir ve bu durum ilerleyen zamanlarda daha karmaşık psikolojik sorunlara yol açabilir. Ancak, aynı zamanda genç sporcuların sahip olduğu özgüven, motivasyonlarını olumlu yönde etkileyebilir ve bu olumsuz deneyimlerle

başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Karageorghis ve Terry, 2011). Tod ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırmaya göre, sporculardaki özgüvenin yüksek olması, duygusal ve davranışsal olarak olumlu etkiler yaratır ve performanslarını artırır. Bu nedenle, düşük özgüvene sahip sporcuların antrenörleri tarafından cesaretlendirilmesi ve desteklenmesi önemlidir. Özgüven, bir bakıma zihinsel bir ayarlayıcı olarak işlev görür, çünkü spor aktiviteleri sırasında sporcuların ruh halini, karşılaştıkları durumlara verdiği tepkileri ve düşüncelerini etkiler. Ayrıca, özgüvenin performansa nasıl etki ettiğini açıklayan bir örnek de verilebilir. Elit bir sporcu, özgüveninin yerinde olduğunda daha fazlasını yapmaya ve daha zorlu görevlere istekli olma eğiliminde olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, performanslarını artırır ve oyun sırasında harcadıkları çabanın şiddetini artırır (Hanton ve ark., 2004).

Güven duygusu, çocukların spora katılımını ve devamlılık isteğini etkileyen önemli bir faktördür. Özellikle zor durumlarla başa çıkmada, başarılı olma motivasyonunu sürdürmede, daha yüksek hedefler belirlemede ve daha fazla motive olma konularında, başarılı sporcuların daha az başarılı olanlara göre daha üstün oldukları vurgulanmaktadır (Vealey, 2005). Ayrıca, güvenin etkili bir şekilde konsantre olma ve karar verme yeteneği üzerinde de önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Bu nedenle, çocuk sporcuların özgüvenlerini geliştirmeleri ve sürdürmeleri, spor katılımlarını artırmak ve daha iyi performans göstermek için kritik bir öneme sahiptir.

Sporcu, yarışma döneminde yaşadığı yüksek kaygının olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir görev üstlenen özgüveni sayesinde performansını sürdürebilir. Eğer bir sporcu kendisini güvende ve kontrol altında hissederse, olumlu bir tutum benimseyerek hedeflere ulaşmak için gereken isteği ve kaygıyla başa çıkma yeteneğini sürdürebilir. Ancak sporcu özgüveni yetersizse ve kaygı düzeyi yükselirse, çeşitli kişisel ve çevresel faktörlerin etkisiyle performans olumsuz yönde etkilenebilir. Bu nedenle, özgüven duygusu kaygının tam tersi anlamına gelmez; aksine, sporcu için daha iyi performans gösterme yeteneğini kontrol etme kapasitesine katkıda bulunur (Edwards ve ark., 2002). DeVenzio (1997), elit sporcuların yüksek özgüvene sahip olduğunu ve bu özgüven seviyesinin yetenek seviyesiyle eşit olduğunu belirtmektedir. Bu yaklaşım, özgüven ile yetenek arasında bir ilişki olduğunu savunmaktadır.

1.2.4. İmgeleme

Spor psikolojisinin önemli bir parçası olan imgeleme, sporcuların turnuvalar ve müsabakalardaki başarılarını etkileyen kritik bir faktördür. Hem

antrenörler hem de sporcular günümüzde imgelemenin sportif performansa olumlu katkısını kabul etmektedirler. İmgeleme, kişinin duygusal deneyimleri kullanarak zihninde yaşanmış bir olayı yeniden canlandırması veya yeni bir deneyim yaşaması olarak tanımlanabilir. Sportif imgeleme, teknik, taktik ve motor beceri antrenmanlarına ek olarak kullanılan bir yöntemdir ve sporcuların fiziksel ve psikolojik yeteneklerini gerçek yarışma koşulları olmadan da geliştirmelerine yardımcı olur (Vealey ve Greanleaf, 2010).

Orlick ve Partington'ın (1988) Olimpiyat katılan sporcular üzerinde yaptığı araştırmalar, sporcuların %99'unun hazırlık döneminde imgeleme yöntemlerini kullandığını ortaya koymuştur. Ayrıca, Morris ve arkadaşları (2005) tarafından vurgulandığı gibi, imgeleme, bir davranış olarak kendini imgelemenin öğrenme ve yetenek gelişimi üzerinde olumlu bir etkisi olan bilişsel ve motivasyonel bir özellik olarak ele alınır. Sporcu, geçmiş performansını imgeleme yoluyla yeni bir deneyim olarak oluşturur veya diğer bir deyişle belleği yeni içeriklerle doldurur. Bu nedenle, sporcular hedeflerine ulaşmak için gerekli olanları içeren uygun uyarlamaları yaparak yeni bir imgeleme oluştururlar. İmgeleme yeteneği zayıf olan ve özgüveni düşük sporcular, imgeleme sırasında yaptıkları hataları tekrarlamaktan kaçınmak için bu alanda çalışmalı ve gelişim sağlamalıdır (Short ve ark., 2002).

Sporunda imgeleme, sporcuların kaygıyla başa çıkmasına ve kendine olan güven duygusunu arttırmasına yardımcı olan bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Vurgun, 2010). İmgelemenin, SPY açısından başarılı ve daha az başarılı sporcular arasında ayırt edici bir özellik olarak belirgin olduğu görülmektedir (Weinberg ve Gould, 2003). Ayrıca, Murphy ve Martin'in (2002) araştırması, imgelemenin sportif performansla pozitif bir ilişkisi olduğunu kanıtlamıştır.

İmgeleme, sporcuların kaygıyla başa çıkabilme ve performanslarını artırabilme amacıyla kullanılan bir strateji olarak öne çıkar. Daha etkili bir imgeleme için bazı faktörlere dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu faktörler arasında canlılık ve kontrol edilebilirlik, düzenli pratik yapma, tutum ve beklentiler, geçmiş deneyimlerin etkisi, odaklanma yeteneği ve yaş gibi unsurlar bulunmaktadır. Ayrıca, imgelemenin etkili bir şekilde kullanılabilmesi için sporcu inanç, rahat bir ortam, belirli bir hedefe odaklanma, olumsuz unsurları zihinden çıkarma ve olumlu noktalara odaklanma gibi faktörlere dikkat etmelidir (Vealey ve Greanleaf, 2010).

1.2.5. Kaygı

Spor ve egzersiz psikolojisi alanında sıkça kullanılan bir terim, kaygıdır. Kaygı, genellikle psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilere yol açan veya

bu tür olaylardan kaynaklanan çok yönlü içsel bir özellik olarak tanımlanır (Aşçı ve Gökmen, 2005). Cox'un (2007) tanımına göre, kaygı, sporcuların müsabaka sırasında beklenmeyen durumlarda kendiliğinden ortaya çıkan, belirsiz nedenlere sahip ve sporcu tarafından nasıl bir tutum ve davranış sergilenmesi gerektiği konusunda olumsuz duygular hissetmesini ifade eder. Levitt'in tanımına göre ise kaygı, öznel bir korku duygusu ve artan psikolojik uyarılma durumu olarak açıklanır ve bu nedenle kaygı, rahatsız edici bir yüksek uyarılma seviyesi olarak da tanımlanabilir (Levitt, 1980).

Kaygı, zihinsel (bilişsel) ve fiziksel (bedensel) bir unsurdur ve aynı zamanda durumsal veya kişisel bir özellik olarak açıklanabilir. Durumsal kaygı, sporcuların müsabaka sırasında farklı durumlarla karşılaştıklarında değişiklik gösterirken, kişisel kaygı, sporcuların kişiliğinin bir parçası olarak kabul edilir ve bazı olumsuz olmayan durumlarda bile endişeye neden olabilir. Bilişsel kaygı, sporcuların olumsuz düşünceler geliştirmesi ve deneyimlerine karşı duydukları endişeyle ilgilidir. Bedensel kaygı ise sporcuların farklı durumlara fizyolojik tepkiler vermesiyle ilişkilidir (Weinberg ve Gould, 2003).

Sporculardaki kaygının performans üzerinde olumsuz etkilere sahip bir psikolojik faktör olduğu bilinmektedir. Kaygı, genellikle tehditkâr veya stresli koşullar altında ortaya çıkar (Vurgun, 2010). Kaygının sporcu performansını olumsuz etkilemesine neden olan faktörler arasında gerilim hissi, kasların sertleşmesi, koordinasyon bozuklukları ve konsantrasyon eksikliği gibi fizyolojik etmenler bulunurken, dikkat eksikliği ve görsel bozukluklar gibi bilişsel faktörler de etkili olabilir (Weinberg ve Gould, 2003).

Jones ve arkadaşları (1991), elit sporcuların müsabakanın kritik anlarında kaygılarını kontrol edebilme yeteneklerinin önemli bir özellik olduğunu vurgularlar. Kaygı her zaman performansı olumsuz etkilemeyebilir. Bu nedenle dikkat edilmesi gereken nokta, müsabaka sırasında kaygının performansı olumsuz etkilediği anlarda onu kontrol altına alabilme yeteneğidir. Örneğin, bir futbolcunun maçın sonucunu belirleyebilecek son dakika penaltısını kullanması veya bir basketbolcunun maçın sonucunu etkileyebilecek serbest atışları kullanması gibi durumlar gösterilebilir (Vurgun, 2010).

Ergenlik öncesi yetenekli genç sporculara yoğun antrenmanlar ve yüksek beklentiler uygulamak, olumsuz sonuçlara yol açabilir (Carl, 1984). Hall ve Kerr'e (1997) göre, düşük algıya sahip genç sporcular, müsabaka sırasında yüksek kaygı yaşayabilirler. Bu zorlu durumla başa çıkmak, antrenörlerin sorumluluğundadır. Birçok eğitimci ve spor bilimci, 14-15 yaşından önceki çocukların yoğun rekabetçi yarışmalara katılmamalarını savunmaktadır. Martens ve Seefeldt (1979), rekabetin yoğunluğunun düşük olması gerektiğini, rekabetin sadece sporcuların yeteneklerinin artmasıyla

doğru orantılı olarak artması gerektiğini belirtmektedirler. Çocukların boş zamanlarını sadece ilgili spor dalıyla geçirmemeleri, diğer spor dallarına ve rekreasyonel etkinliklere de zaman ayırmaları gerektiği vurgulanmaktadır. Pieterse'nin (1991) araştırma bulguları, başarılı genç yetenekli sporcuların yüksek düzeyde kaygı yaşadıklarını göstermektedir ve bu kaygının, antrenörler ve eğitimciler tarafından uygulanan baskının sporcunun kendi algısını olumsuz etkileyebileceğini ifade etmektedir. Bu nedenle sorunun kaynağını anlamak ve sporcunun algısını değiştirmek önemlidir. Olumsuz kaygıyı aşmak için, sporcuların sporculuğun gerektirdiği durumları olumlu ve doğru bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmak ve sporcunun özgüvenini artırmak gerekmektedir (Jones ve ark., 1991).

1.2.6. Motivasyon

Motivasyon, yetenek gelişiminde kilit bir rol oynayan bir kavram olarak birçok bilimsel çalışmada vurgulanmıştır (Lens ve Rand, 2000). Motivasyon, bireyleri amaçlarına ulaşmak için harekete geçiren, hedeflerine ulaşmaya, beklentilerini gerçekleştirmeye ve sonuçlar elde etmeye yönlendiren bir itici güç olarak tanımlanır (Küçük, 2009). Roberts'a göre (1992), motivasyon, kişinin sorumluluk alarak görev üstlendiğinde, rakipleriyle yarışırken veya kendi yeteneklerinin ötesinde performans sergileme arzusuyla kendini gösteren kişisel faktörler, sosyal değişkenler ve bilişsel unsurların bir sonucu olarak ortaya çıkar.

Sporcunun belirlediği hedefe ulaşmak için ne kadar çaba göstermesi gerektiği, motivasyonun önemli bir yönünü oluşturur. Motivasyon, genellikle içsel ve dışsal motivasyon olarak iki ana kategoriye ayrılır. İçsel motivasyon, bir sporcu tarafından kazanmak veya belirli bir rakibi yenmek gibi kişisel hedeflere ulaşma isteğinden kaynaklanan içsel bir itici güç olarak tanımlanır. Dışsal motivasyon ise, bir sporcu üzerinde antrenörler, takım arkadaşları, aile gibi çevresel faktörlerin etkisiyle ortaya çıkar. Örneğin, bir yarışmada madalya kazanmak, ödül almak veya dikkat çekmek gibi çevresel faktörler sonucu ortaya çıkan dışsal motivasyonu temsil eder (Karageorghis ve Terry, 2011).

İçsel motivasyon, sporun eğlence, heyecan, kişisel gelişim ve yetenekleri geliştirme gibi kişisel nedenlerle sevildiği nedenleri içerir. Spor psikolojisinde, içsel ve dışsal motivasyonun her ikisinin de sporcu performansını geliştirmede önemli bir rol oynadığı kabul edilir (Jarvis, 2006).

Motivasyon, sporcu performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bir faktördür. İçsel motivasyon, bir sporcu tarafından rakiplere meydan okuma, zorlukları aşma, hedefe ulaşma ve kişisel sınırları zorlama isteği olarak ifade edilir. İçsel motivasyon sahibi sporcular genellikle yoğun antrenmanlara

dayanabilir, zorluklarla baş edebilir ve hedeflerine ulaşmak için daha başarılı performanslar sergileyebilirler (Chan, 2012).

Dışsal motive olan sporcular, sonuca odaklandıklarında genellikle yüksek kaygı ve konsantrasyon sorunları yaşarlar. Diğer yandan, içsel motive olan sporcular, spordan daha fazla keyif alırlar ve dışsal motivasyona sahip olanlara göre daha sürdürülebilir bir sporcu yaşam tarzı geliştirirler (Gallucci, 2008).

Ryan, Frederick, Lepes, Rubio ve Sheldon'ın (1997) çalışmaları, çevresel faktörlerin sporcu başlangıcında daha etkili olduğunu, ancak içsel motivasyonun sporu sürdürme ve gelişme aşamalarında daha etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle sporun sadece başlamak için değil, sürekli bir gelişim ve başarı için içsel motivasyona dayandığı vurgulanmaktadır.

1.3. Sporda Karşılaşılan Zorlukla Başa Çıkma Stratejileri

Sporda zorlukla başa çıkma, strateji, taktik, sorumluluk, bilişsel ve davranışsal kavramlar gibi faktörlerle açıklanabilir. Bu kavram, bir kişinin kendi içinde veya çevresinde meydana gelen zorlayıcı durumlarla baş etme yeteneğini ifade eder. Lazarus ve Folkman (1984), zorlukla başa çıkmayı, bireyin yaşadığı zorluklar, deneyimler ve aşırı yüklenmeler karşısında geliştirdiği dinamik bilişsel ve davranışsal müdahaleler olarak tanımlar. Bu tanıma göre, zorlukla başa çıkma, içsel ve dışsal tepkilere karşı koymak için kişinin geliştirdiği çeşitli zihinsel ve davranışsal çabalara işaret eder. Ayrıca, bilişsel ve davranışsal çaba, kişinin karşılaştığı içsel ve dışsal talepleri yönetme sürecini ifade eder (Lazarus, 1991). Bu bağlamda, zorlukla başa çıkma, sporcuların sorunları çözmek için kullandıkları stratejilerden biri olarak kabul edilebilir. Crocker, Kowalski ve Graham (1998), zorlukla başa çıkmayı kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal çabalarının içsel ve/veya dışsal taleplere karşı nasıl bir tepki oluşturduğu olarak tanımlar. Sporcular, müsabaka ile ilgili olası stres kaynaklarına karşı çeşitli bilişsel ve davranışsal önlemler geliştirmeli ve bu yöntemleri farklı durumlarda uygulama alışkanlığı kazanmalıdır (Scanlan, Stein ve Ravizza, 1991). Kristiansen, Roberts ve Abrahamsen (2007), farklı spor branşlarının farklı stres kaynaklarına sahip olduğunu ve bu nedenle sporcuların kendi branşlarına özgü başa çıkma stratejileri geliştirmeleri gerektiğini belirtmektedir. Yani her spor dalının kendine özgü zorlukları ve gereksinimleri vardır, bu nedenle sporcuların bu faktörlere uygun çözümler bulmaları önemlidir.

1.4. Sporda Psikolojik Yetenek Gelişiminde Ailenin Rolü

Ebeveynler ve aile üyeleri, sporcuların psikolojik yetenek gelişiminde önemli bir rol oynarlar. Bu bağlamda, ebeveynler çocuklarının gelişimine

maddi, manevi, sosyal ve duygusal destek sağlarlar. Kendilerini çocuklarına adanmış bir yaşam tarzını benimserler, çocuklarının farklı spor branşlarıyla ilgilenmelerine izin verirler, antrenmanlara ve maçlara katılmalarını teşvik ederler ve gerektiğinde spora ilgilerini artırarak çocukların psikolojik gelişimine katkıda bulunabilirler. Ancak, bazen aileler, çocuklarına kazanma konusunda baskı yapabilirler.

Araştırma bulgularına göre, aileler genellikle çocuklarının yeteneklerine ve başarılarına olumlu bir şekilde yaklaşır. Bu veriler, ailelerin çocuklarını teşvik etmeleri ile çocukların kendi fiziksel yeterlilik duygusu arasında bir paralellik olduğunu göstermektedir. Ayrıca, aileler çocuklarına model davranışlar sergileyerek, başarının çalışma, disiplin, aktif olma ve sabır gerektirdiği konusunda onlara katkıda bulunabilirler. Ailelerin bu olumlu yaklaşımı, sporcuların gelecekte başarılı olmaları için gerekli olan özgüveni ve motivasyonu kazanmalarına yardımcı olacaktır. Bununla birlikte, ailelerin çocuklarına her durumda doğrunun yanında olmaları gerektiği konusunda taviz vermemeleri önemlidir. Ayrıca, ahlaki açıdan doğruyu bulmak için çaba harcamanın önemi konusunda model davranarak, hedeflenen yüksek ancak makul hedeflere ulaşmak için sıkı ve sabırlı çalışmanın gerekliliğini vurgulamaları önemlidir (Gould ve ark., 2002).

Bloom'un (1985) araştırması, yetenekli çocukların gelişimlerinde aşırı disiplin ve beklentilerden kaçınılması gerektiğini öne sürmektedir. Diğer bir araştırmaya göre, ebeveynlerin pozitif tutum ve davranışlarının çocuk ve genç sporcuların performansına %59 oranında katkı sağladığı, negatif davranışların ise %36 oranında olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Negatif davranışlar arasında kazanma hırslının aşırı vurgulanması, gerçekçi olmayan yüksek beklentilere sahip olma, çocukların eksikliklerini vurgulama ve olumsuzluklara odaklanma gibi davranışlar yer almaktadır (Hohmann ve Alkemeyer, 2005).

Csikszentmihalyi ve arkadaşları (1993) çalışması, aile kavramının bütünleştirici ve farklılaştırıcı unsurlar içerdiğini vurgular. Bütünleştirme, ailelerin destekleyici ve tutarlı olduklarına dair kararlılığı ifade ederken, farklılaştırma ise çocukların yeni deneyimler ve fırsatlar arayışında ailelerinin onları teşvik etmesini anlatır. Günümüzde, sporcuların erken yaşta uzmanlaşmaları gerektiği ve ailelerinin onlara baskı yapması gerektiği yönünde yaygın bir inanç olmasına rağmen, aileler genellikle çocuklarının sporda kazanma veya Olimpiyat oyunlarına katılma hedeflerini taşımadıklarını, aksine çocuklarının mutlu olmalarını ve eğlenceli bir gelişim süreci yaşamalarını ve genel olarak yeteneklerini geliştirmelerini desteklediklerini belirtmektedirler. Başarılı olmanın sadece kazanmakla

ilgili olmadığını vurgularlar ve aynı zamanda çalışma, disiplin ve olumlu bir tutumun önemini vurgularlar (Gould ve ark., 2002).

Ayrıca, Cote'den aktaran Gould ve arkadaşları (2002), sporcuların orta ve elit düzeydeki kariyerleri boyunca ebeveynlerin başarı ve kazanma açısından önemli bir rol oynadığını ve zaman içinde ebeveyn rollerinin (liderlik rolünden destekleyici role) değiştiğini göstermektedir.

1.5. Sporda Psikolojik Yetenek Gelişiminde Antrenörün Rolü

Psikolojik yetenek gelişiminde ailenin rolü olduğu kadar antrenörlerin de büyük etkisi vardır. Antrenörler, sporcuların sıkı çalışmanın, disiplinin ve sporu keyif alarak yapmanın önemini anlamalarına yardımcı olur. Aynı zamanda sporcuları destekler, teşvik eder ve onlara doğrudan öğretim sağlarlar.

Bireysel farklılıklar ve sporculuk deneyimleri göz önüne alındığında, her sporcu için aynı antrenör stratejisinin uygulanamayabileceği belirtilir. Bu nedenle antrenörlerin sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına nasıl yaklaşacaklarını, ne zaman ve farklı durumlarda nasıl davranacaklarını anlamaları gerekmektedir. Hanson ve Gould'un (1988) çalışmaları, antrenörlerin sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını karşılama konusunda yetersiz olabileceğini göstermektedir. Bu konunun daha iyi anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Antrenör ve sporcu arasındaki güçlü ilişki, sporcuların gelişimi için kritik öneme sahiptir. Bu ilişkiyi belirleyen temel faktörler, sporcu tarafından antrenöre duyulan güven (deneyimli ve bilgili olma), karşılıklı güven ve saygı, sporcu ihtiyaçlarını anlama ve karşılama, sporcuyla sadece bir performansçı olarak değil, bütünsel bir birey olarak ilgilenme şeklinde sıralanmaktadır.

Bloom'un (1985) yetenek gelişiminin ilk aşamasında kazanma amacının öncelikli olmaması gerektiğini belirtmesi önemlidir. İlk olarak, sporun keyfini çıkarmak ve kişisel gelişime odaklanmak gerekmektedir. Yüksek beklenti, yüksek standartlar, yoğun çalışma ve disiplin daha çok ileri düzeydeki gelişim aşamalarında uygulanmalıdır. Genç sporcuların çoğu, antrenörlerin psikolojik olarak zarar vermediğini ifade etmektedir. Sporcuların psikolojik gelişimlerini tamamlayarak elit seviyedeki yarışmalara katılabilmeleri için alt yapı antrenörlerinin önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir.

Şampiyonların yetişmesi için antrenörlerin sporculara uygun motivasyon ortamları hazırlayarak onları bu doğrultuda yönlendirmeleri gerekmektedir. Daha önce belirtildiği gibi, antrenörler, sporcuların gelişim aşamalarında yüksek beklentileri, çalışmanın önemini ve yüksek çalışma standartlarının

gerekliliğini vurgularlar. Ayrıca, sporcuların başarılı olmak için neler yapmaları gerektiği konusunda bir perspektif kazanmalarına yardımcı olurlar. Son olarak, antrenörlerin, sporcuların psikolojik gelişimlerine katkıda bulunmak için imgeleme, hedef belirleme ve zihinsel hazırlık gibi zihinsel yeteneklerin gelişimine vurgu yapmaları önemlidir (Gould ve ark., 2002).

1.6. Sporcu, Aile ve Antrenör Bakış Açısından Psikolojik Yetenek Gelişiminde Tavsiyeler

Başarma stratejileri, çocuklara veya sporculara başarılı bir şekilde rehberlik etmek ve desteklemek için önemli yönergeler sunar. İşte bu stratejiler ve nasıl uygulanabilecekleri:

- Çocuklara/sporculara inanç ve pes etmeme isteği aşılacak.
- Çocukların/sporcuların kendi yollarını bulmalarına ve kendi başlarına öğrenmelerine destek olmak.
- Çocukları/sporcuları en yüksek potansiyellerine ulaşmaları için teşvik etmek.
- Sorunları sağlıklı ve yapıcı bir şekilde çözmelerine destek olmak ve gerektiğinde uygun tavsiyelerde bulunmak.
- Elit başarıya giden yolda çocukların farklı deneyimleri yaşamalarını ve sıradan insanların olağanüstü işleri nasıl başardığını görmelerini sağlamak.
- Sıkı çalışmanın ve başarı arasındaki ilişkinin önemini kavramalarına yardımcı olmak.
- Çocuğu uygun seviyede zorlamak için koşulsuz destek ve ebeveyn motivasyonuyla çalışmak. Unutulmaması gereken, zorlamanın seviyesinin her çocuk için farklı olduğu ve yaşlarına göre değişebildiğidir.
- Çocuğunuzun zorluklarla ve hayal kırıklıklarıyla başa çıkarken normal bir süreç gibi davranmalarına yardımcı olmak ve başarı için çaba göstermelerine destek olmak.

Çocuğu Teşvik Etme:

- İstekli ve destekleyici olmak.
- Cesaretlendirmek.
- Çocuğun en büyük hayranı olmak ve yanlarında durmak.
- Eleştirmek yerine olumlu geri bildirimde bulunmak.

Kendi Kendine Motivasyon:

- Sporcu kendi kendini motive etmeli ve hedeflerini belirlemelidir. Ebeveynlerin rolü, çocuğun motivasyonunu desteklemek ve çocuğun kendi motivasyon kaynağı olmasına izin vermektir.
- Sağlıklı psikolojik becerilere sahip olmanın temel adımı, çocuğun ilgisini çeken bir alana yönelmesini ve bu aktiviteyi yaparken içsel bir bağlılık duygusu oluşturmasını sağlamaktır. Çocuğun bu ilgi alanını anlamak önemlidir, örneğin, sağlıklı başa çıkma mekanizmaları, kararlılık ve odaklanma gibi.
- Herhangi bir hedefe ulaşmak veya bir aktiviteyi yaparken, çocuğun içsel olarak bu aktiviteyi istemesi önemlidir.
- Çocuğun hedefleri, ebeveynlerle ilişkilendirilmemiş olmalıdır. Çocuğun kendi hedeflerini belirlemesine ve bu hedeflere ulaşmak için kendi çabalarını göstermesine izin verilmelidir.

Disiplin:

- Özellikle başlangıç yıllarında, çocukların kısa süreli görevleri yerine getirmelerine ve verilen sözleri tutmalarına yardımcı olmak.
- Disiplin ve yönlendirmeyi birlikte sağlamak.

Çocuk Gelişimi:

- Özellikle aktivitelere katıldıkları ilk yıllarda, çocukların kendi kişiliklerine ve doğalarına uygun davranmalarına izin vermek.
- Sporcuyu dinlemek ve gelişim gereksinimlerini anlayışla karşılamak önemlidir.
- Erken yaşlarda gelişime odaklanmak ve bu süreçte çocukların keyif aldığı bir şey yapmalarına destek olmak gerekmektedir.
- Spor, çocuğun özgüvenini artırabilir, kendi yeteneklerine güvenmesine yardımcı olabilir ve ergenlik dönemindeki zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Yarışmalarla ilgilenmek istemese bile, fiziksel ve sportif aktiviteler konusunda çocuğu sosyalleşmeye teşvik etmek önemlidir.

Antrenörlük:

- Antrenöre saygı duymanın ve sporun temel değerleri olan sportmenliği vurgulamanın önemi büyüktür.

- İyi bir antrenör bulmak ve antrenmanlara müdahale etmemek önemlidir. Sürekli olarak antrenman alanında bulunmak, antrenörün işine müdahale etmek yerine saygı ve uzaklık önemlidir.
- Çocuklarla ilgilenilecek, aktiviteleri eğlenceli hale getirebilecek ve çocuğun hevesini kırmayacak bir antrenör bulmak, özellikle başlangıç yılları için çok önemlidir.
- Çocuk antrenörü ile karşılıklı güvene ve saygıya dayalı sağlam bir ilişki kurulmalıdır.
- Çocuğunuzun ilk antrenörleri tarafından aşırı zorlanmamasını sağlamak için antrenörlerin gözlemlenmesi gerekmektedir.

Koşulsuz Sevgi ve Destek:

- Çocuğun kendi benliğini ve potansiyelini anlamasına yardımcı olmak önemlidir, yani kim oldukları ve neler başarabilecekleri konusunda kendilerine güvenmelerini sağlamak.
- Çocuğa verilen sevgi ve destek koşulsuz olduğunun bilmelidir.

Örnek Model:

- Davranışlarınızla örnek oluşturarak yönlendirme yapmalısınız.
- Çocuklarınıza istedikleri davranışları göstererek örnek model olmalısınız (örneğin, kararlı ve etkili bir yaşam tarzı sergilemek).

Bakış Açısı:

- Aile içinde eşitlik duygusu korunmalıdır, yani aile üyeleri ve kardeşler arasında adalet sağlanmalıdır.
- Çocuğun sporcu kimliğini ve kazanma motivasyonunu hayatlarının geri kalanında sürdürebilmeleri için destek olunmalıdır.
- Eğitimin önemi vurgulanmalı ve çok yönlü olma duygusu korunmalıdır.
- Sadece sonuca odaklı bir yaklaşım yerine sürece ve kişisel performans başarılarına odaklanan bir tutum benimsemek daha sağlıklıdır. Kazanmaya odaklı bir yaklaşım, zamanla motivasyonun düşmesine ve sporun tadının kaybolmasına neden olabilir, hatta sporu bırakmaya yol açabilir. Bu nedenle, sürece ve kişisel gelişime önem veren bir yaklaşım benimsemek daha uygun olacaktır.

Çocukların Erken Başarıları ve Performans Beklentileri:

- Çocuğun erken yaşlarda elde ettiği yüksek başarıların onu şımartmamasına ve normal davranışlarını sürdürebilmesine yardımcı

olunmalıdır. Örneğin, çocuğun Olimpiyat oyunlarında altın madalya kazanması, onun evdeki sorumluluklarından muaf tutulmamalıdır.

- Performans beklentilerine odaklanırken, bu beklentilerin gerçekçi ve makul seviyelerde tutulması önemlidir.
- Genel Öneriler:
- Çocuğunuza veya sporcunuza güvenli ve keyifli bir spor ortamı sağlayın.
- Her an yanlarında olmak yerine onlara özgürlük tanıyın.
- Açık ve samimi iletişimi teşvik edin, çocuğunuzla duygularını ve deneyimlerini paylaşmasını destekleyin.
- Çocuğunuza antrenörleri ve takım arkadaşları hakkında eleştirel yorumlarda bulunmaktan kaçının (Gould ve ark., 2002).

Kaynaklar

- Asgar, E. (2011). A comparative study of multidimensional talent in field hockey at development stage between the players of Germany and Pakistan (Doctoral Dissertation). Retrieved from <http://library.gcu.edu.pk/Thesis/PhD/GCUFAC-18.pdf>
- Aşçı, F. H., & Gökmen, H. (1995). Bayan hentbolcülerde yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 38-47.
- Bloom, B. (1985). Developing talent in young people. New York: Ballantines.
- Booyesen, C. (2007). Designing a protocol and comparative norms for the identification and selection of talent among elite age-group rugby players in South Africa. (Doctoral Thesis). University of Pretoria Department of Biokinetics, Sport and Leisure Sciences, Pretoria. Retrieved from <http://repository.up.ac.za/bitstream/handle/2263/29112/Complete.pdf?sequence=10>
- Brewer, B. (2009). Sport psychology. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell. <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/565/Sport%20Psychology.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 3(2), 291-292.
- Carl, K. (1984). Planning of training in high performance sports with special consideration of talented children and youngsters. In Du Randt, R.; Headley, N., Loots, J.M., Potgieter, J.R., De Ridder, J.H., Van der Walt, T.S.P. (1992). Sport talent Identification and Development and related issues in selected countries. Port Elizabeth: University of Port Elizabeth Press.
- Chan, O. (2012). Factors influencing talent development of elite athletes in Hong Kong. (Master Thesis). The University of Hong Kong Institute of Education. Retrieved from <http://hub.hku.hk/bitstream/10722/183354/1/FullText.pdf>
- Cox, R. H. (2007). Sport psychology: Concepts and applications. NYC: McGraw Hill.
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J. L. Duda. (Ed), Advances in sport and exercise psychology measurement (pp. 149-161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., Whalen, S., & Wong, M. (1993). Talented teenagers: The roots of success and failure. NY: Cambridge University Press, 2, 21. http://assets.cambridge.org/97805215/74631/excerpt/9780521574631_excerpt.pdf sayfasından ulaşılmıştır.

- DeVenzio, D. (1997). *Think like a Champion*. Charlotte, North Carolina: The Fool Court.
- Edwards, T., Kingston, K., Hardy, L., Gould, D. (2002). A qualitative analysis of catastrophic performances and the associated thoughts, feelings, and emotions. *The Sport Psychologist*, 16, 1–19.
- Gallucci, N. T. (2008). *Sport psychology: Performance enhancement, performance inhibition, individuals, and teams*. Hove: Psychology.
- Gee, C. J., Marshall, J. C., & King, J. F. (2010). Should coaches use personality assessments in the talent identification process? A 15 year predictive study on professional hockey players. *International Journal of Coaching Science*, 4, 25-34.
- Gezci, G., Toth, L., Sipos, N., Fugedi, D., Dancs, H., & Bogнар, J. (2009). Psychological profile of Hungarian national hockey ice hockey players. *Kinesiology*, 41(1), 88-96.
- Gould, D. (2010). Goal setting for peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology*, (pp. 201-220). NYC: Mc Graw Hill.
- Gould, D., Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Hall, H. K., & Kerr, A.W. (1997). Motivational antecedents of precompetitive anxiety in youth sport. *The sport psychologist*, 11, 24-42.
- Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 169–181.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318-332.
- Hayslip, B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M., & Jones, G. M. (2010). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 123-133. doi:10.1080/104132009035542 81.
- Hohmann, A., & Alkemeyer, T. (Hrsg.) (2005). *Handbuch sportspiel*. Schorn-dorf: Hofmann.
- Jarvis, M., (2006). *Sport psychology: a student handbook*. London: Routledge.
- Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self confidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 1-15.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Kerr, J. H. (1997). *Motivation and emotion in sport: Reversal theory*. East Sussex, United Kingdom: Psychology.
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *Sport psychologist*, 11(3), 277-293.
- Kristiansen, E., Roberts, G. S. & Abrahamsen, F. E. (2007). Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(4):526-38.
- Küçük, V. (2009). Futbolda yetenek seçimi. İstanbul: Elma. [https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/2009DK/FGM/yayinlar/aylikkitapcik/FutboldaYetenekSecimi\(Mayis\).pdf](https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/2009DK/FGM/yayinlar/aylikkitapcik/FutboldaYetenekSecimi(Mayis).pdf) sayfasından ulaşılmıştır.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford.
- Lens, W., & Rand, P. (2000) Motivation and cognition: their role in the development of giftedness. In K. A. Heller, F. J. Mönks, R. J. Sternberg & R. E. Subotnik (Eds) *International handbook of giftedness and talent* (pp. 193-202), (2nd edition), Oxford: Elsevier.
- Leuens, A. (2008). *Sport psychology*. (4th edition), New York: Psychology.
- Levitt, E. E. (1980). *The psychology of anxiety*. N.J.: Erlbaum.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.
- Martens, R., & Seefeldt, V. (1979). *Guidelines for children's sports*. Washington, D.C.: Amer Alliance for Health Physical.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., Harwood, C. G., & Olivier, S. (2010). What do young athletes implicitly understand about psychological skills? *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(2).
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (Eds.) (2005). Technical aids to imagery. In Morris, T., Spittle, M., Watt, A.T. (Eds.). (2005) *Imagery in Sport* (pp. 237-266). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, S. M., & Martin, K. A. (2002). The use of imagery in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp.405-439). Champaign,IL:Human Kinetics.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Pieterse, M. (1991). The effect of achievement pressure of organised sport on the primary school child. In Du Randt, R.; Headley, N., Loots, J.M., Potgieter, J.R., De Ridder, J.H., Van der Walt, T.S.P. (1992). *Sport talent Identification and Development and related issues in selected countries*. Port Elizabeth: University of Port Elizabeth Press.
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise: conceptual restraints and convergence. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, D., & Sheldon, K. S. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 355-354.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 102- 120.
- Short, S., Bruggeman, J., Engel, S., Marback, T., Wang, L., & Willadsen, A. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self efficacy and performance on a golf putting task. *The sport psychologist*, 16, 48-67.
- Taylor, D. L. (1995). A comparison of college athletic participants and non-participants on self-esteem. *Journal of College Student Development*, (36), 444-451.
- The APA 1996 Annual Report (1997). *American Psychologist*, 52(8), 761-792. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.8.761>
- Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17, 318-337.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2010). *Sport psychology*. Palgrave Macmillan.
- Van Yperen, N. W. (2009). Why some make it and others do not: identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The sport psychologist*, 23, 317-329.
- Vealey, R. S. (2005). *Coaching for the Inner Edge*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Vealey, R. S., & Greanleaf, C. A. (2010). Seeing is believing: understanding and using imagery in sport. In Williams, J. M., (ed). *Applied sport psychology*, (pp. 267-299), (6th ed.), New York: McGraw Hill.
- Vealey, R.S., & Chase, M.A. (2008). Self-confidence in sport. In Horn, T.S., (ed). *Advances in sport psychology*, (pp. 66-97), (3rd ed.), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vurgun, T. (2010), Sporda imgeleme anketinin Türkçe'ye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kayısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Weinberg, R., Miller, A., & Horn, T. (2012). The influence of a self-talk intervention on collegiate cross-country runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 123-134.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. (3rd ed.), Champaign, IL: Human Kinetics.

- Weiss, M. R., & Bredemeier, B. J. (1983). Developmental sport psychology: A theoretical perspective for studying children in sport. *Journal of Sport Psychology*, 5, 216-230.
- Weissensteiner, J., Abernethy, B., Farrow, D. (2009). Towards the development of a conceptual model of batting expertise in cricket: A grounded theory approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 276–292.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (pp. 137-147), (4th ed.).
- Wilson, V. E., Peper, E., & Schmid, A. (2006). Training strategies for concentration. In Williams, J. N. (ed). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, (p. 404-422), (5th ed.), Boston: McGraw.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology*, (pp. 305-335), NY: Mc Graw.

Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI

Research on Sport Sciences VI

Editör:

Dr. Ender Ali Uluç

 ÖZGÜR
YAYINLARI

ISBN 978-975-447-731-3

9 789754 477313