

Sporda Bilimsel Yaklaşımlar ve Lisans Üstü Öğrenci Araştırmaları

Editörler: Prof. Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Prof. Dr. Fatih KIYICI • Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU
Doç. Dr. Vahdet ALAEDDİNOĞLU



ÖZGÜR
YAYINLARI

Sporda Bilimsel Yaklaşımlar ve Lisans Üstü Öğrenci Araştırmaları

Editörler:

Prof. Dr. Necip Fazıl KİSHALI

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Doç. Dr. Vahdet ALAEDDİNOĞLU



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.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Sporda Bilimsel Yaklaşımlar ve Lisans Üstü Öğrenci Araştırmaları

Editörler: Prof. Dr. Necip Fazıl KİSHALI • Prof. Dr. Fatih KIYICI

Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU • Doç. Dr. Vahdet ALAEDDİNOĞLU

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): 978-975-447-857-0

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub406>



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:

Kishalı, N. F. (ed), Kıyıcı, F. (ed), Tozoğlu, E. (ed), Alaeddinoğlu, V. (ed) (2023). *Sporda Bilimsel Yaklaşımlar ve Lisans Üstü Öğrenci Araştırmaları*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub406>. License: CC-BY-NC 4.0

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



İçindekiler

Bölüm 1

Öğretmenlerin Çocuk Sevme Düzeylerin Sportif Aktivite ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi 1

Emirhan Kan

Muhammet Talha Han

Erdoğan Tozoğlu

Bölüm 2

Okul Öncesi Eğitim Programlarında Çocuk Oyunları Üzerine Çalışmalar 15

Esra Bayram

Bölüm 3

Eğitsel Oyunlar ve Çocuklarda Gelişim 27

Vahdet Alaeddinoğlu

Haluk Sivrikaya

Yunus Sinan Biricik

Bölüm 4

İlköğretim ve Ortaöğretimde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Çocukların Sosyal Hayata Katılımına Etkisi 41

Ramazan Yaşar

Bölüm 5

Spor Organizasyonları ve Yaygı Etkisi 53

Yıldırım Gündoğdu

Bölüm 6

Kar Sporlarında (Kayak/Snowboard) Alt Ekstremitte Yaralanmaları ve Risk Faktörleri 69

Neslihan Kandil

Davut Budak

Bölüm 7

24 Saatlik Hareket Yönergeleri: Fiziksel Aktivite, Uyku ve Sedanter Davranışlar 89

Buket Şeran

Bölüm 8

Sporda Beslenme ve Fizyolojik Etkileri 101

Soner Çintumar

Sertaç Erciş

Bölüm 9

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Yakınlık Korkusunun Sportif Aktivite ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi 121

Handan Demirciyan

Erdoğan Tözoğlu

Öner Gülbahçe

Bölüm 10

Türkiye’de Sağlık Hizmetlerinin Kurumsal Gelişimi 141

Elanur Siner

Muhammet Talha Han

Öner Gülbahçe

Öğretmenlerin Çocuk Sevme Düzeylerin Sportif Aktivite ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Emirhan Kan¹

Muhammet Talha Han²

Erdoğan Tozoğlu³

Özet

Bu çalışmada; Milli Eğitime bağlı devlet okullarında görev yapmakta olan öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerin sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 39,44 yaş ortalamasında olan 536 öğretmen gönüllü katılmıştır. Barnett ve Sinsini (1990) tarafından geliştirilen Türkçe 'ye uyarlaması Duyan & Gelbal (2008) tarafından yapılan çocuk sevme ölçeği kullanılmıştır. Çocuk sevme düzeyinde değişkenler arasındaki farklılaşmayı ve ilişkiyi belirlemek için sürekli değişkenler için "Pearson korelasyon" analizi ile süreksiz değişkenler için "Bağımsız Örneklem T-testi" ve "Tek Yönlü Varyans Analizi" parametrik testler uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, $p < 0.050$ anlamlılık düzeyi temelinde değerlendirilmiştir. Yapılan Analizler sonucunda, cinsiyet, kadro durumu ve sportif aktivite yapma değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca Öğretmenlerin yaşları ile çocuk sevme düzeyleri arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Çocuk sevme düzeylerinde kadınların, ücretli öğretmenlerin ve sportif aktivite yapan öğretmenlerin lehine sonuçlar bulunmuştur. Yaş ile çocuk sevme düzeyi arasında negatif yönde ilişki olduğu dikkat çeken sonuç olarak ortaya çıkmıştır. Sportif aktivite yapanların çocuk sevme düzeylerinin yüksek olması, sportif aktivitenin öğretmenler üzerindeki olumlu katkısını vurgulamaktadır. Bu nedenle öğretmenlere sportif aktivite ve benzer sosyal aktiviteler yaptırılması için olanaklar sağlanması önerilmektedir.

1 Atatürk Üniversitesi/ERZURUM emirhankan@atauni.edu.tr ORCID:0000-0001-5569-7624

2 Karabük Üniversitesi/KARABÜK muhammetalhahan@gmail.com.
ORCID: 0000-0003-4760-3485

3 Atatürk Üniversitesi/ERZURUM erdogan.tozoglu@atauni.edu.tr
ORCID:0000-0001-7547-249X

1. GİRİŞ

Günümüz dünyasında çocukların sağlıklı bir şekilde büyümeleri ve gelişmeleri her zamankinden daha fazla önem taşımaktadır. Sağlıklı yaşam biçimleri, iyi beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite, çocukların yaşamlarını şekillendiren temel unsurlardan biridir. Ancak, çocukların sporu sevmeleri, onları aktif bir yaşam tarzına teşvik etmenin anahtarlarından biridir. Çocuk sevgisi, her ebeveynin ve bakıcının içgüdüsel olarak sahip olduğu bir duygu olsa da bu sevginin çocukların spor yapma alışkanlıklarını nasıl etkilediği sıklıkla göz ardı edilmektedir. Çocuklar, aileleri ve yetişkinler tarafından sevildiklerini ve desteklendiklerini hissettiklerinde, kendilerine olan güvenleri artar. Bu güven duygusu, spor yapma isteği ve motivasyonunu artırarak çocukların aktif kalmalarına yardımcı olabilir.

Ancak, çocuk sevgisi sadece çocukların spor yapma isteğini artırmakla kalmaz, aynı zamanda spor deneyimlerini daha olumlu ve keyifli hale getirir. Ebeveynler ve yetişkinler, çocuklarını spor etkinliklerine katılmaları için teşvik ederken, onların ilgi ve yeteneklerine saygı duymalıdır. Çocuklar, sporu sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda arkadaşlık kurma, liderlik becerilerini geliştirme ve stresle başa çıkma gibi sosyal ve duygusal faydalar için bir fırsat olarak görmelidirler. Çünkü çocuklarımızın sağlığı, mutluluğu ve başarısı, onlara sevgi dolu bir ortam sunarak ve sporun gücünü kullanarak şekillendirilebilir. Özellikle çocuklar taklit yetenekleri iyi olan canlılardır. Gördükleri ve hissettiklerini anında yanıştan bir canlı olan çocuk için izlediği gördüğü her şey birçok anlam taşıyabilmektedir. Anne, baba, öğretmen ya da TV kanallarında izlediği bir kahramanla empati kurarak ona benzemeye çalışır ve onu izleyerek diğer bütün çevreden daha fazla etkilenirler. (Alaeddinoglu & Kishalı, 2022)

Sevginin davranışa yansması birçok şekilde ifade edilebilir. Bu ifadeler, gülümsemek, fiziksel temas kurmak, iletişim kurmak, öpücükler, güzel sözler kullanmak, birlikte zaman geçirmek ve bir kişiyi öncelikli tutmak gibi davranış biçimlerini içerir (Ercan, 2014). Fromm'a (1994) göre, sevgi, kendini tanıyan, pozitif bir kişilik geliştiren, bilgi sahibi olan, yaratıcı ve üretken bir olgunluğa erişen bireyler tarafından bütünlük ve bireyselliklerini koruyarak gerçekleştirilen bir kavramdır (Fromm, 1994).

Çocuk Hakları Sözleşmesi, çocuğun bütünsel kişisel gelişimi için sevgi ve anlayışın gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu belge, çocuğun kişisel gelişimi ve iyi olma hakkının temel bir parçası olarak sevgi ve anlayışın ne kadar önemli olduğunu özellikle vurgular (Hockenberry & Wilson, 2013). Çocukların sevgiye olan ihtiyacı, ruhsal ve bedensel sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Öz, 1997). Araştırmalar, çocuklara sevgi ve değer

gösterilen ortamlarda disiplin sorunlarının azaldığını, ancak çocukların duygu ve düşüncelerinin ihmal edildiği ortamlarda disiplin sorunlarının arttığını göstermektedir (Ergün & Özdaş, 1999). Dolayısıyla, çocuk sevgisi, çocukların olumlu duygular, düşünceler, davranışlar ve tutumlar geliştirmelerine yardımcı olur (Ercan, 2014). Ayrıca, Türk toplumunun çocuklara sevgi ve değer verdiği, bu kültürel bir olgu olarak uzun süredir vurgulandığı bilinmektedir (Gelbal & Duyan, 2008; Erdem & Duyan, 2011).

Sevgi, eğitimin temel taşlarından biridir. Sevgisiz bir ortamda eğitim vermek, özellikle çocuklar için zorlayıcı olabilir. Sevgi, eğitimin bazen zorlayıcı yönlerini daha anlayışlı ve keyifli bir deneyime dönüştürebilir, bu da karşılıklı bir etkileşim gerektirir. Çocuklar, eğitim aldıkları kişinin kendilerini sevdiğini hissettiğinde, bu sevgiyi karşılıklı olarak yansıtma eğilimindedirler. Bu karşılıklı sevgi, eğitimde daha fazla verimliliğe yol açar ve nitelikli bir çocuk-öğretmen ilişkisi oluşturur (Kabaklı Çimen, 2015). Çocuklara karşı sevgi eksikliği yaşayan veya onlarla zaman geçirmekten keyif almayan birinin öğretmenlik yeterliliğine sahip olduğunu düşünmek mantıklı değildir. Bir öğretmen, çocukları sevdiğini hissettiğinde, bu olumlu duygu öğrencilere derslerini daha etkili bir şekilde aktarmasına yardımcı olabilir. Ancak çocuklara olan sevgiyi kaybeden bir öğretmenin, öğrencilerini başarıyla eğitime konusundaki başarısı büyük ölçüde olumsuz etkilenecektir (Ercan, 2014; Özbey vd., 2014).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Çalışmada, en az iki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedefleyen bir ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, değişkenlerin birlikte nasıl değiştiğini ve varsa bu değişimin ne şekilde gerçekleştiğini incelemeye odaklanır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2022-2023 öğretim yılında Erzurum ilinde Milli eğitime bağlı devlet okullarında görev yapmakta olan öğretmenlerdir. Gönüllü katılım esas alınan bu çalışmada, örneklem seçiminde uygun örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Uygun örneklem yöntemi, zaman, iş gücü ve maliyet gibi bazı zorluklar nedeniyle örneklem kolayca ulaşılabilir ve uygulanabilir birimlerden seçilmesini öngörür. Bu bağlamda, araştırmanın örneklemine, çalışmaya gönüllü olarak katılan toplam 536 katılımcıdan oluşan, bunların 288'inin kadın ve 248'inin erkek olduğu bir grup oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri elde etmek için iki bölümden oluşan anket formu kullanılmış olup; birinci bölümde *Kişisel Bilgi Formu*, ikinci bölümde *Çocuk Sevme Ölçeği* yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek üzere araştırmacılar tarafından hazırlanan 13 maddelik formdur.

Çocuk Sevme Ölçeği: Barnett ve Sinsini (1990) tarafından geliştirilen Barnett Çocuk Sevme Ölçeği, bireylerin çocuklara karşı sergiledikleri davranışları incelemek için kullanılan bir değerlendirme aracıdır. Türkçe'ye uyarlaması Duyan & Gelbal (2008) tarafından yapılan ölçekte çocukları sevmeyi değerlendirmek amacıyla kullanılan maddeler arasından dört tanesi olumsuz anlamlar içermekte olup, bu olumsuz ifadeler de olumlu sonuçları belirlemek için kullanılmaktadır. Pozitif ifadelerin değerlendirilmesinde "Tamamen katılıyorum" yanıtı "7" puanıyla değerlendirilirken, "Hiç katılmıyorum" yanıtı ise "1" puanıyla değerlendirilir. Aynı şekilde, olumsuz ifadelerin değerlendirilmesinde de "Hiç katılmıyorum" yanıtı "7" puanıyla ve "Tamamen katılıyorum" yanıtı "1" puanıyla değerlendirilmektedir. Bu yöntem, çocuklara yönelik tutumları daha hassas bir şekilde incelemek için kullanılan bir araçtır. Ölçekten elde edilen yüksek notlar, bireylerin çocuklarına daha büyük bir sevgi gösterdiklerini; düşük notların ise çocukları sevme düzeyinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

2.4. Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışmanın etik onamı, Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı Etik Kurulunun 20.02.2023 tarihli oturumunda alınan E-70400699- 050.02.04-2300062070 sayılı, 2023/2 Fakülte Etik Kurulu Kararları ile alınmıştır.

2.5. Çalışmanın Güvenirliği

Çalışmamızda kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeylerini belirlemek amacı ile iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır, çıkan değerler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Çocuk Sevme Ölçeği Güvenirlik Analizi

Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
,77	14

Salvucci vd. (1997) Cronbach's Alpha için 0,50'den küçük güvenilirliği düşük, 0,50 ile 0,80 arası güvenilirliği orta ve 0.80'den büyük güvenilirliği yüksektir. Çalışmamızda Cronbach's Alpha değeri ,77 olarak çıkmıştır. Çıkan bu değer çalışmamızda ki verilerin güvenilirliğinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Çalışma etik kurul onayı alındıktan sonra Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapan öğretmenlere çevrimiçi anket uygulaması ile veriler toplanmıştır. Bireylere çalışmanın amacı ve anket formun nasıl doldurulması gerektiği yazılı olarak ifade edilmiştir.

Verilerin Analizi

Veri analizleri SPSS 25.0 programı kullanılarak sonuçlandırılmıştır. Elde edilen veriler SPSS veri tabanına aktarılmış ve geçersiz olan 32 anket değerlendirilmeye alınmamıştır.

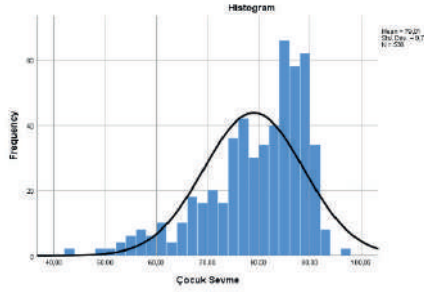
Araştırmacılar, istatistiksel analizlere başlamadan önce, planlanan analizin doğrusallık, sabitlik, homojenlik ve normal dağılım gibi temel varsayımları karşıladığını gösteren istatistiksel bilgileri sunmalıdır. Araştırmacıların daha sonra tercih ettikleri analiz yöntemlerini doğrulamaları gerekmektedir (Tozoğlu & Dursun, 2020).

Tablo 1. Çocuk Sevme Ölçeği Frekans Dağılım Analizi

Çocuk Sevme	
N	536
Mean	79,02
Median	82,00
Mode	85,00
Std. Deviation	9,77
Skewness	-1,057
Kurtosis	,745

Ölçeklere ait tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra basıklık ve çarpıklık değerlerine yer verilmiştir. Çocuk sevme ölçeğinin çarpıklık ile basıklık değerlerinin Büyüköztürk (2012), Tabachnik ve Fidell (2015), George ve Mallery (2010) tarafından ifade edilen sınırlar içerisinde (-1 ile +1; -1,5 ile +1,5; -2,0 ile +2, 0) yer etmiş değerlere sahip olduğu için veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Grafik 1. Çocuk Sevmeye Ölçeği Frekans Dağılım Analizi



Bu veri kümesinin normal dağılım sergilediği göz önünde bulundurularak, sürekli değişkenler için “Pearson korelasyon” analizi ile süreksiz değişkenler için “Bağımsız Örneklem T-testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi” parametrik testler uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, $p < 0.050$ anlamlılık düzeyi temelinde değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Dağılımı

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	248	46,3
	Kadın	288	53,7
	Toplam	536	100
Medeni Durum	Bekâr	116	21,6
	Evli	420	78,4
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Evet	396	73,9
	Hayır	140	26,1
Görev Türü	Kadroolu	498	92,9
	Ücretli	38	7,1
Sportif Aktivite Yapma Durumu	Evet	260	48,5
	Hayır	276	51,5

Çalışma 248 erkek ve 288 kadın öğretmen olmak üzere toplam 536 katılımcı üzerinde yapılmıştır. Öğretmenlerden 116 kişi bekâr ve 420 kişi evli olduklarını, 396 kişi çocuk sahibi olduğunu 140 kişi çocuk sahibi

olmadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan 298 kişi kadrolu ve 38 kişi ise ücretli görev yapmaktadır. Katılımcıların sportif aktivite yapma durumları incelendiğinde 260 kişi sportif aktivite yaptığını ifade ederken 276 kişide yapmadıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 3. Katılımcıların yaş, Sahip Oldukları Çocuk Sayısı ve Haftalık Toplam Sportif Aktivite Yapma Süreleri Ortalamaları

Değişken	n	\bar{x}	Ss
Yaş	536	39,44	9,06
Çocuk Sayısı	536	1,50	1,15
Sportif Aktivite Süresi	260	4,28	4,68

Katılımcıların yaş ortalamasının 39,44, sahip oldukları çocuk sayısı ortalamalarının 1,50 ve haftalık sportif aktivite süreleri ortalama 4,28 saat olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss.	T-Testi	
				t	p
Erkek	248	77,15	10,91	-4,075	,000
Kadın	288	80,61	8,35		

Erkek ve kadın öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan t testi analizi sonucunda p,050 anlamlılık düzeyinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Kadın öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerinin erkek öğretmenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Öğretmenlerin Medeni Durum Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Medeni Durum	n	\bar{x}	Ss.	T-Testi	
				t	p
Bekâr	116	78,15	11,16	-1,071	,285
Evli	420	79,25	9,34		

Bekâr ve evli öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan t testi analizi sonucunda p,050 anlamlılık düzeyinde bekâr ve evli öğretmenler arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 6. Öğretmenlerin Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Çocuk Sahibi Olma Durumu	n	\bar{x}	Ss.	T-Testi	
				t	p
Evet	396	79,35	9,49	1,371	,171
Hayır	140	78,04	10,47		

Çocuk sahibi olan ve olmayan öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan t testi analizi sonucunda p,050 anlamlılık düzeyinde çocuk sahibi olma durumlarına göre öğretmenler arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 7. Öğretmenlerin Görev Türü Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Kadro Durumu	n	\bar{x}	Ss.	T-Testi	
				t	p
Kadrolu	498	78,69	9,85	3,552	,001
Ücretli	38	83,26	7,45		

Kadrolu ve ücretli öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan t testi analizi sonucunda p,050 anlamlılık düzeyinde, yapmakta oldukları görev türüne göre öğretmenler arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ücretli olarak görev yapan öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerinin kadrolu olarak görev yapan öğretmenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Öğretmenlerin Sportif Aktivite Yapma Durumlarına Göre T Testi Sonuçları

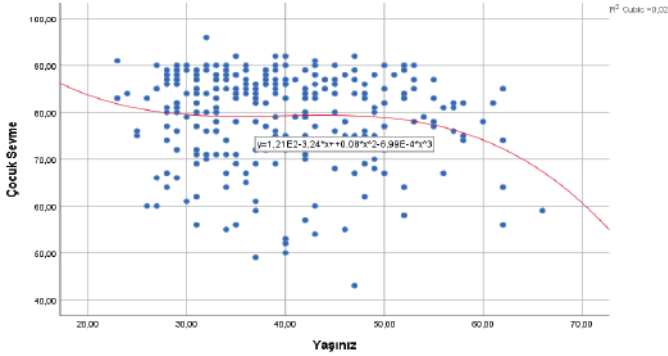
Sportif Aktivite Yapma	n	\bar{x}	Ss.	T-Testi	
				t	p
Evet	260	80,32	9,09	3,042	,002
Hayır	276	77,78	10,22		

Sportif aktivite yapan ve yapmayan öğretmenlerin çocuk sevmeye düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan t testi analizi sonucunda p,050 anlamlılık düzeyinde, sportif aktivite yapma durumlarına göre öğretmenler arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Sportif aktivite yapan öğretmenlerin çocuk sevmeye düzeylerinin yapmayan öğretmenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Yaş ile Çocuk Sevmeye Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon)

		Çocuk Sevmeye
Yaş	r	-,103*
	p	,017
	n	536

Grafik 2. Yaş ile Çocuk Sevmeye Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon)

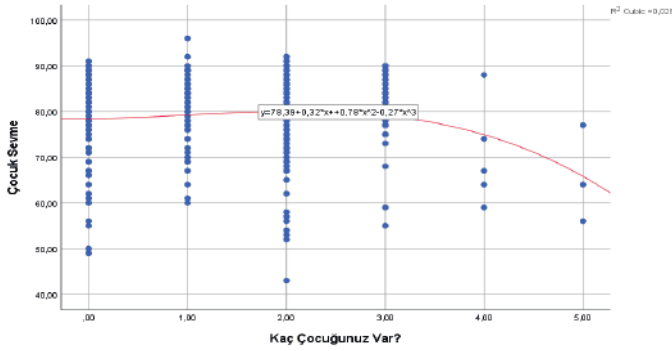


Öğretmenlerin yaşları ile çocuk sevmeye düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analiz sonucunda $p < 0.050$ anlamlılık düzeyinde öğretmenlerin yaşları ile çocuk sevmeye düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin yaşları arttıkça çocuk sevmeye düzeylerinde de pozitif yönde artış olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 10. Çocuk Sayısı ile Çocuk Sevmeye Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon)

		Çocuk Sevmeye
Çocuk Sayısı	r	-,026
	p	,542
	n	536

Grafik 3. Çocuk Sayısı ile Çocuk Sevme Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon)

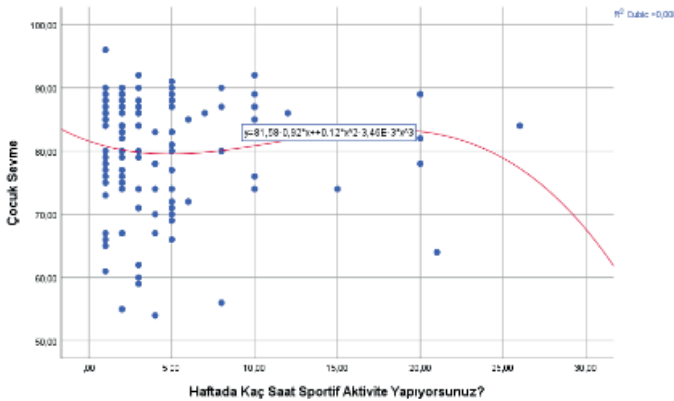


Öğretmenlerin sahip oldukları çocuk sayısı ile çocuk sevme düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analiz sonucunda $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde öğretmenlerin sahip oldukları çocuk sayıları ile çocuk sevme düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 11. Sportif Aktivite Süresi ile Çocuk Sevme Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon)

		Çocuk Sevme
	r	,030
Sportif Aktivite Süresi	p	,633
	n	260

Grafik 4. Sportif Aktivite Süresi ile Çocuk Sevme Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon)



Öğretmenlerin haftalık toplam sportif aktivite yapma süreleri ile çocuk sevme düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analiz sonucunda $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde öğretmenlerin haftalık toplam sportif aktivite yapma süreleri ile çocuk sevme düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA-SONUÇ

Çalışmamızda, erkek ve kadın öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerinin erkek öğretmenlerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Gemiksiz, Tozoğlu ve Dursun yapmış oldukları benzer nitelik taşıyan çalışmalarında, kadın öğretmen adaylarının çocuğa yönelik şiddet duyarlılık düzeyinin erkek öğretmen adaylarından yüksek olduğu saptanmıştır. Bektaş vd. (2015) ise yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin çocuk sevme puan ortalaması $86,5 + 13,3$ iken erkek öğrencilerin puan ortalaması $85,7 + 15,3$ olarak saptanmışlardır ve katılımcıların cinsiyete göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Gelbal ve Duyan (2010), cinsiyete göre kadın öğretmenler ile erkek öğretmenlerin çocuk sevme durumu açısından aralarında anlamlı fark bulunmadığı saptamıştır.

Çalışmamızda öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerinde bekâr ve evli olan katılımcılar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamızın aksine, Gelbal ve Duyan (2010) ise evli ve bekâr öğretmenler arasındaki çocuk sevme puanlarının evli öğretmenler lehine anlamlı düzeyde farklı olduğunu bulmuşlardır. Türk vd. (2017) evli öğretmenlerin çocuk sevme puanlarının, bekar öğretmenlerin puanlarından yüksek olduğu ve evli öğretmenlerin daha çok çocuk sevdikleri belirlemiş ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu saptamışlardır.

Katılımcıların çocuk sevme düzeylerinde, çocuk sahibi olan ve olmayan arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Gelbal ve Duyan (2010) ise çalışmalarında çocuk sahibi olan öğretmenler lehine olmak üzere aralarında fark olduğunu saptamış; ancak, sahip olunan çocuk sayısı ile çocuk sevme durumu arasında bir ilişki olmadığı belirlemiştir. Türk vd. (2017) çocuk sahibi öğretmenlerin çocuk sevme puan ortalamalarının, çocuk sahibi olmayan öğretmenlerin puan ortalamasından yüksek ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Ayrıca, çocuğu olmayan öğretmenlerin çocuk sevme puan ortalamasının en düşük olduğu iki çocuğu olan öğretmenlerin ise en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu belirlemiş olup, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığına baktıklarında ise, çocuğu olmayan öğretmenlerin çocuğu olan öğretmenlerden anlamlı bir şekilde

düşük ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulmuşlardır. Çalışmamızda katılımcıların sahip oldukları çocuk sayısı ile çocuk sevme düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Kadrolu ve ücretli öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ücretli olarak görev yapan öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerinin kadrolu olarak görev yapan öğretmenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sportif aktivite yapan ve yapmayan öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan analiz sonucunda öğretmenler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sportif aktivite yapan öğretmenlerin çocuk sevme düzeylerinin yapmayan öğretmenlerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların yaşları ile çocuk sevme düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analiz sonucunda yaşları ile çocuk sevme düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin yaşları arttıkça çocuk sevme düzeylerinde de pozitif yönde artış olduğu sonucu bulunmuştur. Gelbal ve Duyan (2010) ise yaş durumunu incelediklerinde, 41-45 yaş grubundaki öğretmenlerin çocuk sevme puanlarının en yüksek olduğu, bunları sırasıyla 36-40, 31-35, 46-50,51 ve üzeri, 26-30 yaş gruplarındaki öğretmenlerin izlediği sonucuna varmışlardır. En düşük çocuk sevme puanına sahip olan öğretmenlerin 20-25 yaş grubunda olduğunu tespit etmişleridir. Sonuç olarak öğretmenlerin yaş gruplarına göre çocuk sevme durumları bakımından fark bulunduğu belirlenmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yaptıkları çoklu karşılaştırmalar sonucunda 20-25 ile 36-40 ve 41-45 grubu arasında 20-25 yaş grubu aleyhine ve 26- 30 ile 36-40 ve 41-45 grubu arasında 26-30 yaş grubu aleyhine olmak üzere çocuk sevme puanları arasında anlamlı düzeyde farklı olduğu sonucuna varmışlardır ($p < 0.05$).

Katılımcıların haftalık toplam sportif aktivite yapma süreleri ile çocuk sevme düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analiz sonucunda öğretmenlerin haftalık toplam sportif aktivite yapma süreleri ile çocuk sevme düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Alaeddinoglu, V., & Kishali, N. E., (2022) TRT Kanallarında Yayınlanan izgi Filmlerde Spor gesinin Değerlendirilmesi, *Social Sciences Studies Journal (SSSJournal)*, 5/41, 4157-4173
- Barnett, M. A., & Sinisi, C. S. (1990). The initial validation of a liking of children scale. *Journal of personality assessment*, 55(1-2), 161-167.
- Bektaş, M., Ayar, D., Bektaş, İ., Selekoglu, Y., Kudubeş, A. A., & Altan, S. S. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin çocuk sevme durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *The Journal of Pediatric Research*, 2(1), 37-41.
- Çimen, L. K. (2016). The relationship between preschool teachers' tendency of liking children and the levels of professional burnout. *Journal of Education and Human Development*, 5(1), 220-239.
- Duyan, V., & Gelbal, S. (2010). Barnett çocuk sevme ölçeği'ni türkçeye uyarlatma çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 33(148), 40-48.
- Ercan, R. (2014). Öğretmenlerde çocuk sevgisi. *Journal of Turkish Studies*, 9(8).
- Erdem, Y., & Duyan, V. (2011). A Determination Of The Factors That Affect The Level Of Pediatric Nurses' Liking Of Children. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 41(2), 295-305.
- Ergün, M., & Özdaş, A. (1999). Okul gözlemi ve uygulama çalışmalarının öğretmen adayları üzerindeki etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*. Cilt 1, say 3.
- Fromm, E. (2011). *Sevme sanatı* (K. Saatçi, Çev.). İzmir: İlya İzmir Yayınevi
- Gelbal, S., & Duyan, V. (2010). Examination Of Variables Affecting Primary School Teachers'state Of Liking Of Children. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi-Hacettepe University Journal Of Education*, (38).
- Gelbal, S., & Duyan, V. (2010). İlköğretim öğretmenlerinin çocuk sevme durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(38), 127-137.
- Gemiksiz, M., Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2019). Öğretmen Adaylarının Çocuğa Yönelik Şiddet Duyarlık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından Araştırılması Research on Teacher Candidates'level of Violence Sensitivity Towards Children in Terms Of Different Variables. *The Journal*, 12(66).
- Öz, İ. (1997). *Çocukta uyum ve davranış bozuklukları: çocuk olmak*. Kök yayıncılık.
- Özbey, S., Türkoğlu, D., & Buldur, A. B. (2014). Okul öncesi öğretmenlerinin karakter eğitimi yetkinlik inançlarının öğretmenlerin çocuk sevme düzeyleri ve bazı değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(27), 323-344.
- Salvucci, S., Walter, E., Conley, V., Fink, S., & Saba, M. (1997). Measurement Error Studies at the National Center for Education Statistics.

- Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2020). *Spor bilimlerinde bilimsel araştırma süreci*, (Ed. Gökmen, Ö.) Spor & Bilim, Efe Akademi Yayınevi. İstanbul. S, 7, 23.
- Türk, R., Kardeş Özdemir, F. U. N. D. A., & Kerimoğlu Yıldız, G. (2017). Öğretmenlerin çocuk sevme durumlarının belirlenmesi: Kars örneği. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi*, 7(1), 45-52.
- Wong, D. L., Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2003). *Wong's nursing care of infants and children*. Mosby/Elsevier.

Okul Öncesi Eğitim Programlarında Çocuk Oyunları Üzerine Çalışmalar

Esra Bayram¹

Özet

Çocukların isteyerek katıldığı koşullara ve şartlara bakılmaksızın fiziksel, motor, duyuşal, zihinsel ve dil gelişimine katkısı olan vazgeçemediğı, kuralları içinde öğrendiğı temel uğraşdır oyun. Çocuk ile oyun iç içe bir kavramdır. Çocukların hayatında her zaman oyunun bir önceliğı var olmuş olup çocuklara yeni deneyimler ve roller kazandırmaya, bulunduğı alanı anlamaya ve uyum sağlamasına devam etmiştir. Son yıllarda ülkeler okullarda Beden Eğitimi ve Spor dersine büyük önem vermekte bu yönde program geliştirmek için hizmet içi eğitim programları geliştirmektedirler. Özellikle okul öncesi eğitim programlarında çocuklar için yeni oyun kavramları mevcut eğitim müfredatını geliştirmeye ve birleştirmeye yönelik yenilikler ortaya konmaktadır. Durum böyle olunca alan yazında birçok bilimsel araştırmaya da konu olarak gelişim söz konusudur.

Her yeni eğitim programı beraberinde oryantasyon süreciyle birlikte zorluklar yaratmaktadır. Ancak bu programlar eğitimciler tarafından hissedilerek uygulamaya konulursa programların başarısı beraberinde katlanarak artacaktır. Başarı indeksi çocukların gelecek nesillere daha iyi hazırlanmaları için de büyük bir fırsat eşitliğı sağlayacaktır. Ayrıca çocukları psikolojik, fizyolojik ve psikomotor gelişimsel olarak desteklediğı için daha sağlıklı bireylerin yetişmesini sağlayacaktır.

GİRİŞ

Tarihi çok geçmişe dayanan oyun, her dönemde mühim gereklilik olarak görülmüştür ve bu çağda geliştirilen aletlerle oynanmaya başlanmıştır. Her yaşta, oyundaki oyuncaklar yaşın özellikleri tarafından etkilenir ve içinde yaşadığı kültürün bir örneğini temsil eder. (Sevim ve Gönül, 2012).

1 Gençlik ve Spor Bakanlığı, esrabayraam@hotmail.com, ORCID ID: 0009-0005-3225-3509

Tarım toplumunun kültürden sanayiye, bilgi ve dijital kültüre, toplumun hayatında kullandığı araçlarda ve yaş ilerlemesinin hızında değişiklikler olduğu sürece, çocuk oyunlarının kapsamı, oyun türü, oyuncakları ve amaçlarında önemli değişimler gözlemleniyor. Bugün, dijital kültürün etkisi altında, geleneksel oyunlarda oynanan oyuncaklar dijital aletlerle değiştiriliyor (Artar, Onur ve Çelen, 2002; Yavuzer, 1993; Javazer, 2003).

Oyunlar çocukların gelişiminde büyük önem arz eder. (GÖZÜM & KANDIR, 2020).Çocuklar çevrelerini oyun oynayarak, yeni davranışları öğrenerek güvenli bir şekilde keşfederler. Oyunda öğrendiği şeyleri adaptasyon becerilerini geliştirmek için kullanırlar. Çocuklar zor yerine getirilebilen görevlerde rol almak ve kendilerini hayata hazırlamak için oynarlar. (Pellegrini,Dupusis ve Smith,2007).

Oyun, çocuğun fiziksel, motor, duygusal, zihinsel ve dilsel gelişimine faydalıdır. Erken yaşta soruşturma oyunları zihnin gelişimine katkıda bulunur. Oyunla, soyut kavramlar somutlaşıp, çocuğun rahat hissetmesine, stres ve endişeden kurtulmasına olanak sağlar. (Inci, 2017).

Oyun, çocukların mucit potansiyellerini kullanabileceği, kabiliyetlerini keşfedebileceği, kendilerini ifade edebileceği ve yetişkinlere gelişimsel niteliklerine dair belirtiler verebileceği araçtır. Çocukların kendi kendini yenilemek yöntemi ve ihtisas alanıdır. Oyun, çocuğun gelişiminin kendisidir, teşvikçisidir (Tuğrul, 2014).

Çocukların biyolojik gelişimini destekleyebilecek bir süre boyunca hareket etmeleri, özellikle de en hızlı gelişme dönemleri olan erken çocukluk ve çocukluk dönemleri için bir gelişim koşuludur oyun. Spor faaliyetleri yoluyla çocukların akademik gelişimini desteklemek ve bunları uygulamak için eğitim programları, Fiziksel Eğitim ve Spor Öğretmenlerinin yerinin tartışılmaz bir gerçeğidir. Olimpiyat sporcularının hayatlarına baktığımızda, bunların çoğunun hayat hikayelerinde onları keşfeden bir Fiziksel Eğitim ve Spor Öğretmeni var. Sekiz yıllık zorunlu eğitim sisteminde, oyun tabanlı eğitim programlarının uygulanması, özellikle de çocuk bahçelerinde, Olimpiyatlarda başarılı olmayı hayal eden sporcuların sayısını artırmada önemli bir rol oynayacak. Özellikle Olimpiyat sporcularının başarılarını hem görsel hem de okul içi sunumlarla çocukların hayatının merkezine sokmak, ülkenin atletik havuzunun gelecekte büyük bir artışına yol açacaktır (Alaeddinoğlu ve Kishali, 2022).

1.OKUL ÖNCESİ EĞİTİMDE UYGULANAN OYUN ETKİNLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Okul öncesi dönem, çocukların en hızlı fiziksel, zihinsel, dilsel ve sosyoduygusal gelişimi olan yılları kapsıyor. (MEB, 2016). İlk altı yıl bu dönemde çocukların gelişiminde ciddi önem taşıyor. Bu dönemde, çocukların gelişimi, teşvikçiler açısından zengin bir eğitim ortamı desteklenmektedir. (Bodrova & Leong, 2007).

Okul öncesi eğitim kurumları, Milli Eğitim Bakanlığı'nın Okul Öncesi Eğitim Programı çerçevesinde eğitim ortamlarını düzenler. Milli Eğitim Bakanlığı'nın genel hedefleri doğrultusunda, çocukların zihinlerinin, bedenlerinin ve duygularının gelişmesini sağlamak, onları ilkokula hazırlamak, doğru ve güzel Türkçe konuşmalarına olanak sağlamak ve dezavantajlı çocuklar için ortak bir eğitim programı oluşturmak amaçlıdır. (MEB, 2013).

Erken çocuklukta, oyun çocuklar için önemli ihtiyaçlarından biridir. Çocuklar oyun ve deneyimlerle öğrenir, kendilerini, dünyayı keşfederler ve gerçek hayattan farklı yerde olurlar. Bu nedenle, okul öncesi dönemde tasarlanan aktivitelerin geneli oyun ve eğlence içermelidir. (Duman, 2015). Çocuk hayallerini oyun ortamına yansıtır, yeni yaşam rollerini üstlenmek istediği durumları yaratır. (Piaget, 1962).

Oyun sürecinin çocukların bilişsel yeteneklerini, ilgi alanlarını, sosyal becerilerini içine alan bir süreci vardır. Öğretmenler ve ebeveynler, çocukların gelişimini en üst düzeyde desteklemek için oyunu etkili bir şekilde kullanabilirler. (Piaget, 1962; Saracho, 1999). İyi planlanmış oyunlar çocuklar için bir eğitim fonksiyonu ve çocukların gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. (Moore, Goltsman&Lacofano,1987).

1.1. OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN DİJİTAL OYUN OYNAMA SÜRELERİNE GÖRE OYUN EĞİLİMİ İLE KONSANTRASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Günümüzde, okul öncesi çocukların oyun tercihleri geleneksel oyunlardan dijital oyunlara gittikçe arttı (Sapsağlam, 2018). Ayrıca ebeveynlerin dijital teknolojinin nasıl kullandığına ilişkin olarak çocukların dijital oyunlara yönlendirildiğini söyleyebiliriz (Tuğrul, Ertürk, Özen ve Güneş, 2014). Hem dijital çağın evrimi hem de dijital oyunların ortaya çıkmasından bugüne kadar olan çocukların ihtiyaçları, çocukların dijital kültürün doğal bir durumu olarak dijital oyuna yöneldiğini savunuyor.

Günümüzün çocukları dijital yerliler olarak tanımlanıyor, dijital cihazlarla büyümüşler, internetin ürünü, dijital oyunlar ve dijital çağın ürünleri, ve onları bu dünyanın en önemli tüketicileri olarak görüyorlar. (Prensky,2001).

Okul öncesi okullardaki eğitim programları çocuklar için bir oyun şartı olarak iç ve dış oyunlar içerir. (Goldstein, 2011). Erken çocukluk eğitiminde görevli öğretmenlerin, çocuğun oyun ihtiyacını bildikleri ve zihinsel, dilsel, sosyal, duygusal ve motor gelişim alanlarını desteklemek için oyunun öneminin farkındadırlar (Aksoy ve Aksoy, 2018; Hazar ve Altun, 2018); Ulutaş Avcu, 2015; Adak Özdemir ve Ramazan, 2014).

Okul öncesi öğretmenlerin çocukların gelişimini desteklemek için tasarlanmış oyun ortamları sağlamaları bekleniyor. (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2013). Ancak, çocuklara sunulan oyun ortamına katılmak için çocukların yüksek bir oyun eğilimi olması gerekir. Öğretmenlerin çocukların oyun ihtiyaçlarını iç ve dış oyunlarla karşılamaları bekleniyorken, ebeveynlerin evde oynadıkları dijital oyunlarda çocukları yönlendirmeleri gerekiyor (Plowman, Stevenson, Stephen ve McPake, 2012).

Palaiologou (2014) çocukların evde dijital cihazlar kullanarak oyunlar oynadıklarını ve öğrenmeye başladıklarını belirtti. Bu bağlamda, çocukların öğrenme sürecinde dijital oyunların yönlendirilmesi sorumluluğu büyük oranda ebeveynlere aittir.

Toran, Ulusoy, Aydın, Deveci ve Akbulut (2016)'ye göre, ebeveynlerin çocuklarının oynadığı dijital oyunlarla ilgili görüşlerini incelediği zaman, anne-babaların dijital oyunu ve içeriği hakkında yeterince bilgisi olmadığını ve dijital oyunun etkisini tam olarak ölçemeyeceğini bulmuştur.

Budak (2017) ebeveynlerin dijital oyunların olumlu ve olumsuz yönlerini bildiklerini ortaya koydu. Ebeveynlere göre, dijital oyunların olumlu yönü, eğitici ve yaratıcılık teşvik eden eğlenceli bir ortam sunmaktır. Ebeveynler dijital oyunların sağlığa, sosyalleşmeye ve zihinsel sorunlara olumsuz bir açıdan yol açabileceğinden endişe duydular.

1.2.ÇEVİRİMİÇİ UZAKTAN OKUL ÖNCESİ EĞİTİMDE OYUN ETKİNLİKLERİ

Ebeveynlerin, öğretmenlerin ve çocukların çevrimiçi kumar eğitiminde oynamaları gereken çok farklı roller vardır. Ailenin rolü, çocuğun çevresini ve ortamını uzaktan eğitim için hazırlamak, çocuğu eğitim sürecinde desteklemek, öğretmenlerin rolü ise etkinlik planlamak, rehberlik sağlamak ve ebeveynlerin katılımını sağlamaktır. Çocuğun en önemli rolü, ebeveynin desteğiyle eğitime katılmasıdır. Çocuğun rolünü aktif olarak yerine getirme

yeteneği, öğretmen ile anne ve babanın rollerini tamamen yerine getirmelerine bağlıdır. Çocuğa bu eğitimde kullanılan teknolojik araçların sağlanması ve kullanması, çevre kurulması ve çocuğun ilgisini çeken oyun faaliyetleri, ortamları, materyalleri sağlanması konusunda çocuk desteklenmediği zaman, uzaktan öğrenime katılmak istemeyecek ve katılmaya istekli olmayacaktır. (Akkas Baysal, Ocak, & Ocak, 2020).

Çevrimiçi uzaktan öğrenme, web araçları kullanılarak sanal dünyadaki eğitici süreçtir. Uzaktan eğitimde öğretmenler ve öğrenciler, herhangi bir fiziksel temas olmadan İnternet, bilgisayarlar ve ekranlar aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurabilirler. (Tatminingsih & Oktarianingsih, 2021).

Tüm dünyayı etkileyen Covid-19 salgını, eğitimde yeni modelleri ve ihtiyaçları ortaya çıkardı. Bu modellerden biri, özellikle yetişkin eğitiminde ve çeşitli nedenlerden ötürü standart eğitimlere katılamayan bireylerin eğitiminde, epidemiden önce uzaktan eğitim modeliydi. Uzaktan öğrenme, çocukların bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla, zaman ve uzaydan ayrı, birbirleriyle ve öğretmenlerle iletişim kurma ve etkileşim halinde oldukları öğrenme süreci olarak tanımlanmaktadır (Gürer, 2020). Erken çocukluk eğitiminde uzaktan öğrenme modelinin en büyük faydası, çocukları fiziksel alandan bağımsız olarak ortak bir etkinlik ve amaç için bir araya getirebilmesidir.

Covid-19 salgını nedeniyle uzaktan eğitim veren Türkiye’deki bazı okul öncesi öğretmenler, pandeminin okul önceliği eğitimi üzerinde birçok farklı yönden olumsuz bir etkiye sahip olduğunu, diğerleri ise öğrenci-öğrenci etkileşiminin artışı ve bakıcıların eğitim sürecine katılımını vurguladılar (Yıldırım, 2021).

Öğretmen çocukların ebeveynleriyle birlikte evde öğrenme sürecine katılma fırsatını takdir etmelidir. Öğretmenin oyun etkinliklerinin tasarlanmasında ebeveynlerin oyun etkinliklerinde doğru yöntemleri ve pratik adımları öğrenme ve oyun etkinliklerini okul dışında planlama ve uygulama fırsatı sağlayacak. Kendilerini işbirliği içinde hisseden ebeveynler, oyun yetiştirmenin sonuçlarını ve olumsuz etkileri gözlemek ve öğretmeni bilgilendirmek için daha istekli olacaklardır. Oyun sırasında ortaya çıkabilecek zorluklar ve tehlikeler ebeveynler tarafından bunları önleyerek en aza indirebilir. Ebeveynleriyle birlikte oyun materyalleri hazırlayan çocukların oyun olayına daha fazla hazırlık, ilgi ve istekli olmaları, oyunun çocuğun doğasındaki önemi hakkında daha iyi bir anlayış, çocuklarının oyunlarına ve sunduğu çevre kalitesine daha fazla saygı duymaları kaçınılmazdır. Online oyun faaliyetlerini gerçekleştirmek yeterli değildir. Planlanan oyun etkinliği de çevrimdışı ortamlara adapte edilebilmeli veya çocukların ebeveynleri

tarafından etkinlik sırasında eşlik edilebilmesi için uzantılar olmalıdır. Oyun faaliyetleri aile içinde daha fazla iletişim ve etkileşim için harika bir fırsat, ebeveynlerin çocuklarıyla etkili bir şekilde vakit geçirebilmeleri, öğrenmenin kalıcı ve ilginç olabilmesi için (Kaya ve Bağcı, 2022).

1.3.OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENİ ADAYLARININ OYUN TEMELLİ ÖĞRENMEYE BAKIŞ AÇILARI VE UYGULAMAYA YANSIMALARI

Oyun tabanlı öğrenme, araştırma, çalışma, gözlem,deneye dayalı açık, esnek ve yaratıcı bir süreçtir. Bu süreç öğretmenlerden daha çok bir çocuk tarafından yönlendirilir (Tuğrul, 2014). Aynı zamanda münakaşa, drama, deney, seyahat yöntemleri ve tekniklerini de içerir. Bu süreçte, çocuğun kendisi ya da arkadaşları ya da öğretmenleri tarafından başlatılan bir sorunu çözmek için etkili bir çaba göstermesi gerekir. Oyun tabanlı öğrenmede, çocuklar yapısal olmayan serbest oyun ortamlarında ve belirli başarılar için planlanmış yarı yapılandırılmış oyunlarda öğrenme fırsatı bulabilirler. Ancak unutulmamalıdır ki, çocuklar öğrenmeyi gerçekleştirirken, yetişkinlerin yönlendirdiği aktivitelerden daha etkili şekilde kendi kendine karar verme faaliyetlerine katılırlar (Kieff ve Casbergue, 2000, Elkind, 2007; akt. Tuğrul, 2014, Gömert Özata, 2015).

Ülkemizde, oyun, çocukların gelişiminin tüm alanlarını destekleme amaçlı olan okul öncesi eğitim sürecinde önemli bir rol oynamaktadır, ayrıca çocuklar için ortak bir yetiştirme ortamı yaratmak, onları ilkokula hazırlamak amaçlıdır. Ulusal Eğitim Bakanlığı tarafından 2013 yılında başlatılan Okul Öncesi Eğitim Programının temel özelliklerinden biri de oyuna dayalı olmasıdır. Programda öngörülen gelişmeler ve göstergeler göz önüne alındığında, oyunun hem bir olay hem de bir yöntem olarak kullanılması tavsiye edilir (Karahüseyinoglu, 2008). Ayrıca, okul öncesi eğitimin ayrılmaz bir parçası olarak oyun yoluyla öğrenmenin önemini de vurguluyor. (MEB, 2013). Ancak, dünyadaki oyun tabanlı eğitim programlarıyla karşılaştırıldığında, okul öncesi eğitim programını bu bağlamda göz önünde bulundurmamak doğru değildir. Oyun tabanlı eğitim programları, çocukların başarılarını yaşlarına göre değil, onların bireysel ihtiyaçları ve çıkarları temelinde belirlenen oyunla ilgili kriterler çerçevesinde değerlendirilmektedir. Ayrıca felsefi temelerde farklılıklar gösteriyorlar (Çakırcı, 2017).

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Okul öncesi eğitim programlarının, çocukların gelişimlerine büyük katkılar sunduğunu gösteren yüzlerce bilimsel çalışma bulunmaktadır. Bilimin var olduğu günden beri eğitim müfredatları her zaman kümülatif olarak gelişim

göstermiştir. Her bilim dalında olduğu gibi gelişim ve öğrenme de çok yönlü bilimsel bir gelişmeyle tamamlanarak ortaya yeni ekoller koymuştur. Her öğrenme ve öğretme yaklaşımı öğrenmenin çok yönlülüğünden bahsetmiş ve öğrenmede öğrenenin yerini, öğretenin bilgi düzeyini ve çevre olan ilişkisini özel olarak betimlemiştir. Öğrenme ve öğretme ortamlarının yapısal durumunu anlamak için birden çok programın varlığını ispat etmeye çalışmış ve bunu bir bütünlük olarak sunmuşlardır (Alaeddinoğlu, 2020).

Okul öncesi eğitim programlarında çocuk oyunları oldukça önemli bir role sahiptir. Bu oyunlar, çocukların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini destekler. İşte okul öncesi eğitim programlarında çocuk oyunları üzerine bir değerlendirme:

1. Fiziksel Gelişim:

- Oyunlar, çocukların motor becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Koordinasyon, denge, kuvvet ve esneklik gibi fiziksel yetenekler, çocuk oyunları aracılığıyla güçlendirilir.

2. Zihinsel Gelişim:

- Oyunlar, çocukların düşünme becerilerini, problem çözme yeteneklerini ve yaratıcılıklarını geliştirmelerine katkıda bulunur. Oyunlar aracılığıyla çocuklar, hayal güçlerini kullanarak farklı senaryoları deneyimler.

3. Duygusal Gelişim:

- Oyunlar, çocukların duygusal farkındalıklarını artırabilir. Arkadaşlık, paylaşma, empati gibi sosyal becerilerin gelişimini destekler. Oyunlar aracılığıyla çocuklar duygularını ifade etmeyi öğrenirler.

4. Sosyal Beceriler:

- Grup oyunları ve etkileşimli oyunlar, çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. İşbirliği yapma, takım çalışması, iletişim kurma gibi beceriler oyunlar sayesinde pekiştirilir.

5. Dil Gelişimi:

- Oyunlar, çocukların dil becerilerini artırır. Hikaye anlatma, rol yapma, şarkı söyleme gibi aktiviteler çocukların kelime dağarcığını genişletir ve iletişim becerilerini güçlendirir.

6. Problem Çözme Yetenekleri:

- Oyunlar, çocuklara problem çözme becerileri kazandırır. Oyunlar sırasında karşılaşılan sorunlar, çocukların farklı çözüm yollarını düşünmelerine ve uygulamalarına olanak tanır.

7. Öz-Düzenleme Becerileri:

- Oyunlar, çocuklara kurallara uyma, sırayla bekleyebilme gibi öz-düzenleme becerilerini öğretir. Bu, çocukların disiplin ve sorumluluk duygularını geliştirmelerine katkıda bulunur.

8. Öğrenmeye İlgiyi Artırma:

- Eğlenceli ve ilgi çekici oyunlar, çocukların öğrenmeye olan ilgilerini artırabilir. Bu da okul öncesi eğitim programlarındaki öğrenme deneyimlerini daha etkili hale getirebilir.

Okul öncesi eğitimde çocuk oyunları, çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine katkıda bulunan değerli araçlardır. Programların oyun tabanlı ve çocuk merkezli olması, çocukların öğrenme sürecini daha etkili ve keyifli hale getirebilir. Bu oyunlar, çocukların ilgi alanlarına uygun olarak tasarlandığında en iyi sonuçları verir (OpenAI, 2023).

KAYNAKÇA

- Adak Özdemir, A. & Ramazan, O. (2014). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Oyuna İlişkin Görüşleri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 298- 308.
- Akkaş Baysal, E., Ocak, G., & Ocak, İ. J. (2020). Covid-19 Salgını Sürecinde Okul Öncesi Çocuklarının Eba ve Diğer Uzaktan Eğitim Faaliyetlerine İlişkin Ebeveyn Görüşleri. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 6(2), 185-214.
- Aksoy, A.B. & Aksoy, M. (2018). Blok Oyunlarına İlişkin Okul Öncesi Öğretmenlerinin Görüşleri. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 397-414.
- Alaeddinoğlu, V., & Kishalı, N. F. (2022) 19. *Vabran-Cezayir Akdeniz Oyunları ve Türkiye'nin Sporda Başarısı Üzerine Bir Değerlendirme. Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler*, 1.
- Annetta, L.A. (2008). Video Games In Education: Why They Should Be Used And How They Are Being Used. *Theory Into Practice*, 47(3), 229-239.
- Alaeddinoğlu, V., (2020). The Attitudes of University Students' Regarding Physical Education and Sports Lesson, *Ambient Science*, 7/ (Sp), 165-169
- Aral, N. & Doğan Keskin, A. (2018). Ebeveyn Bakış Açısıyla 0-6 Yaş Döneminde Teknolojik Alet Kullanımının İncelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal On Addiction*, 5, 317-348.
- Artar, M., Onur, B., & Çelen, N. (2002). Çocuk Oyunlarında Üç Kuşakta Görülen Değişimler. *Çocuk Forumu*, 5(1), 35-39.
- Binark, M. (2009). "Türkiye'de Yeni Bir Yaratıcı Endüstri: Oyun Stüdyoları ve Dijital Oyunlarda Değer Zincirinin Üretilmesi". *Dijital Oyun Rehberi: Oyun Tasarımı, Türler Ve Oyuncu*. (M. Binark, G. B. Sütçü, & I. B. Fidaner. Yayına Hazırlayan) İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Bluemke, M., Friedrich, M. & Zumbach, J. (2010) The Influence Of Violent And Nonviolent Computer Games On Implicit Measures Of Aggressiveness. *Aggress Behav.*, 36(1), 1-13.
- Bodrova, E., & Leong, D. (2007). *Tools Of The Mind: The Vygotskian Approach To Early Childhood Education*. (2nd Ed). Columbus, OH: Merrill/Prentice Hill.
- Budak, O. (2017). Dijital Çocuk Oyunlarına Çocuk Gelişimi ve Okul Öncesi Öğretmenlerinin Ve Annelerin Bakış Açısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(4), 158-172.
- Cordes, C. & Miller, E. (2000). *Fool's Gold: A Critical Look At Computers In Childhood*. Maryland, MD: Alliance For Childhood.
- Cömert Özata, S. (2015). *Okul Öncesi Eğitimde Oyun Temelli Duyu Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Çakırer, B., H. (2017). Öğrenme Serüveninde Bilgiler Âlemine Oyun ile Seyahat: Oyun Temelli Eğitim Programları. *Erken Çocukluk Eğitimi Mozaığı*. (387). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Druin, A. (2002). The Role Of Children İn The Design Of New Technology. *Behaviour & Information Technology*, 21(1), 1-25.
- Duman, G. (2015). *Okul Öncesi Eğitimde Beden Eğitimi ve Oyun*. Ankara: Eğiten.
- Elkind, D. (2007). *Oyunun Gücü: Doğal Olarak Neyin Geldiğini Öğrenmek*. Da Capo Yaşam Boyu Kitaplar.
- Erbil Kaya, Ö. M., Kimzan, İ., Yalçın, V., & Avar, G. (2017). Okul Öncesi Öğretmeni Adaylarının Oyun Temelli Öğrenmeye Bakış Açıları ve Uygulamaya Yansımaları. *Journal Of Social Sciences/Sosyal Bilimler Dergisi*, (27).
- Esin, Ö. K., & Duman, G. (2023). Okul Öncesi Eğitimde Uygulanan Oyun Etkinliklerinin İncelenmesi. *Turkish Journal Of Primary Education*, 8(1), 1-13.
- Gee, J.P. (2003). *What Video Games Have To Teach Us About Learning And Literacy*. New York: Palgrave Macmillian.
- Gentile, D.A., Swing, E.L., Lim, C.G. & Khoo, A. (2012). Video Game Playing, Attention Problems, And İmpulsiveness: Evidence Of Bidirectional Causality. *Psychol Pop Media Cult*, 1(1), 62-70.
- Goldstein, J. (2011). *Technology And Play. The Oxford Handbook Of The Development Of Play*. Oxford: Oxford University Press.
- Gözüm, A.İ.C. & Kandır, A. (2020). Okul Öncesi Çocukların Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Oyun Eğilimi İle Konsantrasyon Düzeylerinin İncelenmesi, 82-100.
- Gürer, M. D. (2020). Açık Ve Uzaktan Öğrenmenin Temelleri. In E. Tekinarslan & M. D. Gürer (Eds.), *Açık Ve Uzaktan Öğrenme* (Vol. 3. Baskı, Pp. 5). Ankara: Pegem Akademi.
- Hazar, Z. & Altun, M. (2018). Eğitsel Oyunlara Yönelik Öğretmen Görüşleri Ve Yeterliliklerinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 52-72.
- Karahüseyinoğlu, M. F., (2008). Geleneksel Türk Spor Kamoyunun Profiline Belirlenmesi, *Phsica Education and Sports*, 3/2, 66-74
- Kaya, İ. & Bağcı, S. (2022). Çevrimiçi Uzaktan Okul Öncesi Eğitimde Oyun Etkinlikleri.
- Kieff, J. E., & Casbergue, R. M. (2000). Playful Learning And Teaching: Integrating Play İnto Preschool And Primary Programs. (*No Title*).
- Kuşay, Y. & Akbayır, Z. (2015). Dijital Oyunlar İle Tüketime Yolculuk: Öğrenme Yaklaşımı Açısından Çocuk Kullanıcılara Yönelik Bir Araştırma. *Akdeniz İletişim Dergisi*, 23, 135-154.
- MEB. (2013). *Okul Öncesi Eğitim Programı*. Ankara: MEB.

- Milli Eğitim Bakanlığı (2013). *Okul Öncesi Eğitim Programı*. Ankara: MEB.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2016). *Okul Öncesi Eğitim Programı*. Ankara: MEB. Ta-
lim Terbiye Müdürlüğü.
- Moore, R., Goltsman, S.M. & Lacofoano, D., S.(1987). *Play For All Guidelines: Planning, Design And Management Of Outdoor Play Setting For All Child-
ren*. Berkeley: CA, Mig Communication.
- Palaiologou, I. (2014). Children Under Five And Digital Technologies: Imp-
lications For Early Years Pedagogy. *European Early Childhood Education
Research Journal*, 24, 1-20.
- Pellegrini, A.D., Dupuis, D.N. & Smith, P.K. (2007). Play İn Evolution And
Development. *Developmental Review*, 27(2), 261- 276.
- Piaget, J. (1962). *Play, Dreams, And İmitation İn Childhood*. New York: Norton.
- Plowman, L., Stephen. C., & Mcpake, J. (2010). Supporting Young Children's
Learning With Technology At Home And İn Preschool. *Research Papers
İn Education* 25(1) 93-113.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital İmmigrants. *On The Horizon*, 9(5),
1-6.
- Sapsağlam, Ö. (2018). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Değişen Oyun Ter-
cihleri. *Journal Of Kırşehir Education Faculty*, 19(1), 1122-1135.
- Saracho, O.N. (1999). A Factor Analysis Of Pre-School Children's Play Strate-
gies And Cognitive Style. *Educational Psychology*, 19(2), 165-180.
- Sevim, C., & Gönül, E. (2012). Development Of Toys İn Historical Process
And Ceramic Toys.
- Steinkuehler, C. (2010). Video Games And Digital Literacies. *Journal Of Ado-
lescent & Adult Literacy*, 54(1), 61-63.
- Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Deveci, T. & Akbulut, A. (2016). Çocukların
Dijital Oyun Kullanımına İlişkin Annelerin Görüşlerinin Değerlendiril-
mesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5) , 2263-2278.
- Tuğrul, B. (2014). Oyun Temelli Öğrenme. *Okul Öncesinde Özel Öğretim Yön-
temleri*. (177). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tuğrul, B., Ertürk, G., Özen, Ş. & Güneş, G. (2014). Oyunun Üç Kuşaktaki
Değişimi. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 27, 1-16.
- Ulutaş Avcu, A. (2015). Examination Of The Opinions Of Preschool Teach-
ers Regarding Game Activities. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*,
8(41), 1052-1058.
- Wack, E. & Tantleff-Dunn S. (2009). Relationships Between Electronic Game
Play, Obesity, And Psychosocial Functioning İn Young Men. *Cyberpsychol
Behav*, 12(2), 241-4.
- Yavuzer, H. (1993). *Ana Baba Ve Çocuk*. (7. Baskı). İstanbul: Remzi.

Yavuzer, H. (2003). *Doğal Harika Bir Tedavi Oyun: Evde Ve Okulda Mutlu Çocuk Yetiştirmenin Temelleri*. (4. Baskı). İstanbul: Çocuk Ve Aile Kitapları.

Yıldırım, Bekir. (2021). Preschool Education İn Turkey During The Covid-19 Pandemic: A Phenomenological Study. *Early Childhood Educati*

<https://chat.openai.com/c/708d6fc6-e817-46db-8382-7bc888dca7fa>

Eğitsel Oyunlar ve Çocuklarda Gelişim

Vahdet Alaeddinoğlu¹

Haluk Sivrikaya²

Yunus Sinan Biricik³

Özet

Oyun, eğlence, öğrenme ve hareketliliği tanımlayan etkinliklerin tamamıdır. Bir çocuk gelişiminin bütün evrelerinde hareket etmeye ve hareketleri devam ettirmeye mecbur bir yaratılışa sahiptir. Çocukların hayatlarında çok önemli bir yer edinen oyunlar hayatlarının gelişimlerinde de bir hayati bir görev olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyunlar ya da fiziksel bütün aktiviteler çocukları birçok yönden desteklediği yapılan bilimsel çalışmalarda görmekteyiz. Başta çocukların psikomotor gelişimi olmak üzere, zihinsel, fizyolojik ve sosyal yönden çok yönlü bir gelişimi desteklemektedir. Ancak günümüz teknolojisine bağlı olarak ve teknolojik değişimlerle birlikte çocuklarla oyun anlayışı da büyük bir değişim göstermiştir. Bu değişimin getirdiği olumsuz durumları engellemek için gelişmiş ülkelerde yeni oyunlar ortaya konurken eski oyunlar ve oyuncaklarda çocukların ihtiyaçlarına göre düzenlenerek koruma altına alınmıştır. Böyle bu durumda koruma altına alınan oyunlar ve aktiviteler kültürel bir miras olarak nesilden nesile aktarılmasına neden olacaktır.

Bu araştırmaya konu olan çocuk oyunları kavramı ve çocukların gelişimi hakkında detaylı bir derleme çalışma olması yönünden literatüre değer katma kaygısı taşımaktadır. Bu ve benzeri araştırmalarla çocuk oyunları hakkında literatür geliştirilerek yeni nesil oyun kavramları da ortaya konularak farklı disiplinlerde ki çocuklara yönelik yeni programlar geliştirilmesine ön ayak olacaktır.

- 1 Atatürk Üniversitesi Horasan Meslek Yüksekokulu
ORCID ID: 0000-0001-8432-0105, v.alacddinoglu@atauni.edu.tr
- 2 Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID ID: 0000-0001-8268-3391, haluk@atauni.edu.tr
- 3 Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID ID: 0000-0002-8579-9514, sinan.biricik@atauni.edu.tr

GİRİŞ

Çocuk oyunları genellikle çocuklar için güzel vakit geçirilen ve amacı olmayan etkinlikler olarak görülmektedir. Ancak oyun çocuğun doğası gereği hareketlerini ve becerilerini geliştirmeye yarayan belki de hayatında ki en önemli olgulardan biridir. Oyun çocuğun ruhunda var olan özgürlük ve hayal dünyasıyla birleşerek kendiliğinden gelişen özel zaman aralığıdır. Çocuğun iç dünyasıyla dış dünya arasından bağ kurulmasına neden olan en önemli sistematik olgulardan biridir. Birçok araştırmacıya göre çocuklar oyun oynarken daha çok kendileri gibi davranırlar. Yani yalın bir şekilde karşınızda durur ve buna göre davranışlarını sergilerler (Aral, 2022), (Şenbakar, 2021). Oyunlar sırasında bilişsel, psikomotor beceriler, zihinsel ve sosyal bütün becerileri en üst seviyede sergiledikleri görülmektedir. Bu hareketler boyunca hem özgürce davranış sergilerken aynı zamanda bu davranışları sürekli denetim altında da tutabilme becerilerini de göstermektedirler. Çocuk oyunları ve oyunlarda kullanılan malzemeler çocuğun psikomotor becerilerinin gelişimine katkı sunduğu gibi zihinsel keşifler yapmasına katkıda da bulunacaktır. Her öğrenme düzeyi başka bir becerinin gelişimine ve hayatının sonraki evrelerine geçişi kolaylaştırması adına da değer katkı sunacaktır (Alaeddinoğlu & Kishalı , 2020). Bunun yanı sıra çocuk oyunları dil kullanma becerilerini de direkt etkileyecek özelliklere sahiptir. Çocukların dil beceri gelişimine hem sosyolojik hem de iletişimsel boyutta etki eden oyunlar çocukları çok yönlü bir etkileşimde bulunmalarına da katkı sunacaktır. Çocuklar gerçek hayatta yaşamış oldukları olumlu ve olumsuz tüm durumları oyunlarında göstermeleri söz konusudur (Alkan, 1987). Bütün bu durumları yansıtma ve oyunlarında kullandıkları yalın dille yansıtmaları yapılan araştırmalarda görülmektedir. Örneğin yaptığı hatadan dolayı anne ya da babasından azar işitmiş bir çocuk kendisiyle baş başa kaldığı anda oynadığı oyunlarda otorite olarak kendisi de benzer ifadelerde göstermesi oyunun yansıtma özelliğini ifade etmektedir (Acar & Karavelioğlu, 2022).

Çocuk ilk doğumundan itibaren çevresini keşfetmeye bedeniyle başlamakta daha sonra erken çocukluk döneminde ise devinimsel hareketlerle beceri gelişimini en üst seviyeye çıkarmaya başlayacaktır. Doğan her çocuk gelişimsel evreleri benzer şekilde yaşamakta bazen bu durum biraz zaman sektesi yaşasa da hep birbirinin aynı sırasıyla devam etmektedir. Gelişimin her evresi birbirini tamamlayan yap boz parçaları gibi ardı ardına tamamlayacaktır. Günümüz modern eğitim programlarına göre oyun, öğretim ve eğitimin en önemli parçalarından biridir (Aral, 2022).

Beden Eğitimi ve Spor kavramı ile oyun kavramı birbiriyle yakın ilişki içerisinde. Burada üç kavramın ilişki boyutu çocuklarda hareket ve beceri

gelişimini birbiri ardına desteklediği görölmektedir. İlk kavramı açıklayan kavram dokunma ve kavrama diğer olgu ise atma ve atlamadır. Üçüncü olgu ise zihinsel süreçlerle çözüm önerileri sunma ve iletişim gelmektedir. Beden Eğitimi ve spor kavramının temeli oyunlara yaslanmakta ve bunun en önemli ögesi ise eğitsel oyunlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğitsel oyunlar sağlık, eğitim ve eğlenceye yönelik uygulanan ve gönüllülük esasına dayanır. Her yaşa hitap eden bir oyun formatı olduğundan her seviyede katılımcı bulabilen oyunlarla farklı gelişimsel boyutlarını ilgilendiren etkiler ortaya konmaktadır (Açıkgöz, 2003).

Psikomotor Gelişim Nedir?

Psikomotor gelişim, çocuğun bedensel hareketlerini koordine etme becerisini, el-göz koordinasyonunu, denge ve motor becerilerini geliştirme sürecidir. Psikomotor gelişim, bireylerin hareket etme, koordinasyon kurma ve motor becerilerini geliştirme sürecidir. Bu süreç, doğumdan itibaren başlar ve yaşam boyu devam eder. Çocukların Psikomotor becerileri, fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimleriyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle, Psikomotor gelişimin desteklenmesi hayati önem taşır.

Psikomotor gelişim, bireyin motor becerilerinin yanı sıra duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini de kapsayan bir süreçtir. Bu süreçte çocuklar, hareket etme, koordinasyon sağlama, nesnelere kullanma ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme gibi beceriler kazanırlar (Mengütaş, 2005).

Çocukların psikomotor becerilerinin gelişimi, fiziksel sağlık, özgüven, bağımsızlık ve okul başarısı gibi pek çok alanda önemlidir. Örneğin, fiziksel aktivitenin artması, çocukların psikomotor becerilerinin gelişimine katkıda bulunurken, aynı zamanda obezite ve diğer sağlık sorunlarının önlenmesine de yardımcı olabilir (Bacanlı, 2018), (Erdil, 2016).

Psikomotor gelişim, aşağıdaki temel alanları içerebilir:

1. Büyük Motor Becerileri: Bu, vücudun büyük kas gruplarını kullanarak gerçekleştirilen hareketlerdir. Örnekler arasında yürüme, koşma, zıplama, tırmanma, top atma ve bisiklet sürme gibi aktiviteler bulunur. Bu beceriler, çocukların fiziksel bağımsızlık kazanmalarına yardımcı olur.

2. İnce Motor Becerileri: Bu, küçük kas gruplarının, özellikle ellerin kullanılmasıyla ilgilidir. Örnekler arasında parmaklarını kullanarak nesnelere tutma, kesme, yapıştırma, yazma ve puzzle yapma gibi aktiviteler yer alır. İnce motor beceriler, el-göz koordinasyonunu geliştirir ve çocukların hassas görevleri yerine getirmesine olanak tanır (Alaeddinoğlu & Alaeddinoğlu, 2021).

3- El-Göz Koordinasyonu: Bu, el ve göz hareketlerinin senkronize bir şekilde çalışmasıdır. Örneğin, bir topu yakalamak, bir kaleye şut çekmek veya bir resim çizerken kalem kullanmak gibi aktiviteler el-göz koordinasyonunu gerektirir.

4-Bilinçli Hareketler: Bu, çocukların kendi vücutları hakkında farkındalık geliştirdikleri ve kontrol ettikleri bir alandır. Yoga, jimnastik ve dans gibi aktiviteler, çocukların bedenlerini daha iyi anlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olabilir.

Psikomotor gelişim, çocukların yaşlarına ve deneyimlerine göre farklı hızlarda ilerler. Her çocuğun gelişimi benzersizdir ve bireysel farklılıkları vurgulayan bir süreçtir. Ayrıca, çevresel faktörler, aile desteği ve çocuğun deneyimleri, psikomotor gelişim üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Çocukların sağlıklı bir şekilde büyümelerine ve gelişmelerine yardımcı olmak için oyun, fiziksel aktiviteler ve uygun eğitim fırsatları sağlamak önemlidir (Ayrancı, 2018).

Psikomotor gelişim, bir bireyin hareket becerileri ve motor yeteneklerinin zaman içindeki evrimini tanımlayan bir terimdir. Bu gelişim, fiziksel büyüme, sinir sistemi olgunluğu, deneyimler ve çevresel etmenlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkar. Psikomotor gelişim, çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar süren bir süreçtir ve bireyin motor becerilerini kazanması, geliştirmesi ve koordine etmesi anlamına gelir. Psikomotor gelişim, genellikle çocukların bilişsel ve duygusal gelişimleri ile birlikte ele alınır, çünkü bu alanlar birbirleriyle ilişkilidir (Sevim, 2000), (Yıldız, Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi, 2018)

Gelişim ve Öğrenme İlişkisi

Çocuğun psikomotor becerilerinin gelişimi, genel gelişimi ve öğrenme süreciyle yakından ilişkilidir. Bu beceriler, çocuğun akademik başarısında da etkili olabilir.

Fiziksel gelişim ve psikomotor gelişim arasında yakın bir ilişki vardır. Psikomotor beceriler, çocukların hareket etme, koordinasyon sağlama ve fiziksel aktiviteleri yapma yeteneklerini içerir. Bu becerilerin geliştirilmesi için düzenli fiziksel aktiviteler oldukça önemlidir.

Fiziksel aktiviteler, çocukların kaslarını güçlendirir, denge ve koordinasyonlarını artırır ve beden farkındalıklarını geliştirir. Bu da çocukların psikomotor becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Özellikle açık havada yapılan aktiviteler, çocukların doğayla bağ kurmasına ve motor

becerilerini geliştirmesine yardımcı olur (Yıldız, Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi, 2018).

Motor beceriler, kasların kontrolü ve koordinasyonunu gerektiren hareketlerdir. Bu beceriler, çocukların günlük yaşamlarında birçok farklı şekilde kullanılır. Örneğin, yürümek, koşmak, top oynamak gibi aktivitelerde motor beceriler önemlidir. Ayrıca, motor becerilerin geliştirilmesi çocukların özgüvenini artırabilir ve kendilerine olan güvenlerini pekiştirebilir. Bu nedenle, çocukların motor becerilerinin geliştirilmesi için farklı aktiviteler yapmaları teşvik edilmelidir. Örneğin, bisiklet sürmek, yüzme gibi sporlar, el becerisi gerektiren aktiviteler (örneğin, resim yapmak, lego ile oynamak) bu becerilerin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Duyusal işleme, çevreden gelen bilgileri algılama, yorumlama ve anlamlandırma sürecidir. Bu süreç, psikomotor gelişim için oldukça önemlidir çünkü duyuşal uyarıların doğru bir şekilde işlenmesi, motor becerilerin gelişimi için temel bir adımdır. Örneğin, bir çocuk bir topu yakalamak istediğinde, görsel bilgiyi (topun nerede olduğunu görmek), işitsel bilgiyi (topun sesini duymak) ve dokunsal bilgiyi (topun dokusunu hissetmek) bir araya getirerek, vücudunu doğru bir şekilde hareket ettirir. (Şenbakar, 2021) Bu şekilde, duyuşal işleme becerileri, çocukların günlük hayatlarında pek çok aktiviteyi gerçekeştirmelerine yardımcı olur. Psikomotor gelişim, çocukların hareket etme, koordinasyon sağlama, denge kurma gibi fiziksel becerilerini geliştirmeleriyle birlikte bilişsel becerilerini de geliştirmelerini sağlar. Örneğin, el-göz koordinasyonu, çocukların nesnelere tanımlarına ve nesnelere etkileşim kurmalarına yardımcı olur. Bu sayede, çocuklar dünyayı daha iyi gözlemleyebilir ve anlayabilirler. Ayrıca, psikomotor becerilerin geliştirilmesi, çocukların problem çözme ve karar verme becerilerini de artırır (Aytan, 2011). Örneğin, bir topu yakalamak için gereken el-göz koordinasyonu, çocukların hızlı düşünmelerini ve hızlı hareket etmelerini gerektirir. Bu da çocukların problem çözme ve karar verme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Psikomotor gelişim, çocukların fiziksel, zihinsel ve duyuşal gelişimleri için önemlidir. Bu nedenle, çocukların sosyal ve duyuşal becerilerinin de psikomotor gelişimlerine katkıda bulunduğunu söyleyebiliriz (Yiğit, 2019). Örneğin, çocuklar arkadaşlarıyla oynarken birbirleriyle etkileşime geçerler ve bu etkileşimler sırasında hem motor becerilerini geliştirirler hem de sosyal ve duyuşal becerilerini geliştirirler. Ayrıca, çocukların psikomotor becerilerini geliştirmek için yapılan aktiviteler sırasında da sosyal ve duyuşal gelişimlerine katkıda bulunulabilir. Örneğin, bir grup çocuk birlikte dans ederken hem motor becerileri gelişir hem de birbirleriyle uyumlu hareket etme becerileri gelişir. Psikomotor gelişim, çocukların fiziksel ve motor becerilerinin yanı sıra duyuşal işleme, bilişsel,

sosyal ve duygusal gelişimlerini de içerir (Tamer & Pulur , 2001). Bu nedenle, psikomotor becerilerin öğrenme sürecinde önemli bir rolü vardır. Örneğin, okulda yazma becerisi kazanmak için, çocukların el kaslarını güçlendirmeleri gereklidir. Ayrıca, dikkat ve odaklanma gibi psikomotor beceriler de okul başarısını etkileyebilir. Bu nedenle, öğretmenlerin ve ebeveynlerin çocukların psikomotor becerilerini destekleyici stratejiler kullanarak geliştirmeleri önemlidir. Çocuklarımızın psikomotor becerilerini geliştirmek için birçok farklı strateji uygulayabiliriz. Öncelikle, çocukların fiziksel aktivitelerine teşvik etmek önemlidir. Bisiklete binme, yüzme, koşma gibi sporlar çocukların motor becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Ayrıca, çocukların el becerilerini geliştirmek için resim yapma, boyama, hamur oynama gibi aktiviteler de faydalıdır. Duyusal işleme becerilerini geliştirmek içinse, çocuklara dokunma, tatma, koklama ve işitme gibi duyularını kullanacakları oyunlar oynatabiliriz (Arslan, Çolak , & Bilgin , 2022). Örneğin, çocuklara farklı dokulara sahip nesnelere dokunma hissini keşfetmelerini sağlayabiliriz. Ayrıca, müzik dinletisi yaparak çocukların işitme duyularını geliştirebiliriz. Psikomotor gelişim, çocukların fiziksel, motor, duygusal, bilişsel ve sosyal-duygusal becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Bu nedenle, psikomotor gelişimin önemi büyüktür. Çocuklarımızın sağlıklı bir şekilde büyümeleri ve gelişmeleri için psikomotor becerilerini desteklememiz gerekiyor. Çocukların psikomotor becerilerini geliştirmek için birçok ipucu bulunuyor. Örneğin, evde veya okulda düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, çocukların motor becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, çocukların el-göz koordinasyonunu artırmak için puzzle yapmak, boyama yapmak gibi etkinlikler de faydalı olabilir. Bunun yanı sıra, çocukların duygusal işleme becerilerini geliştirmek için dokunma, tatma, koklama gibi farklı duyularını kullanabilecekleri etkinlikler yapmak da önemlidir. Psikomotor gelişim, bireyin hareketleriyle ilgili becerilerinin ve yeteneklerinin gelişmesini ifade eder. Bu beceriler, vücut koordinasyonu, denge, el-göz koordinasyonu, kas gücü ve dayanıklılığı gibi fiziksel özellikleri kapsar. Psikomotor gelişim, bireyin zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimine de katkı sağlar. Psikomotor gelişim, bireyin fiziksel becerilerini, kas koordinasyonunu, motor yeteneklerini ve hareket yeteneklerini kapsayan bir gelişim alanıdır. Bu gelişim süreci genellikle çocukluk dönemlerinde başlar ve yaşam boyu devam eder. Psikomotor gelişim, bedensel hareketlerin yanı sıra el göz koordinasyonunu, motor becerileri, fiziksel gücü ve hareket algısını içerir. Psikomotor gelişim, bireyin yaşına ve deneyimlerine bağlı olarak değişkenlik gösterir (Akar, 2006), (Ağbuba, 2016), (Ozden, 2007).

PSIKOMOTOR GELİŞİMİN ANA DÖNEMLERİ:

Bebegin İlk Hareketleri (0-2 yaş): Bebekler doğduklarında, genellikle ellerini ve ayaklarını kontrol etme yeteneklerine sahip değillerdir. Ancak zamanla, bu dönemde ellerini ve ayaklarını daha fazla kullanmayı öğrenirler. Bebekler bu dönemde emeklemeyi, oturmayı ve yavaşça yürümeyi öğrenirler.

Erken Çocukluk Dönemi (2-6 yaş): Bu dönemde çocuklar temel motor becerilerini geliştirmeye başlarlar. Yürüme, koşma, tırmanma, zıplama gibi becerileri kazanırlar. Ayrıca ince motor becerileri de gelişir ve çocuklar kalemleri tutabilir, çizim yapabilir ve küçük nesnelere oynayabilir hale gelirler.

Orta Çocukluk Dönemi (6-12 yaş): Bu dönemde çocuklar daha karmaşık motor becerilerini öğrenirler. Spor aktivitelerine katılmak, bisiklet sürmek, top oynamak gibi etkinliklerde daha yetenekli hale gelirler. Ayrıca el becerileri, enstrüman çalma, el işi yapma gibi alanlarda da gelişir.

Ergenlik ve Gençlik Dönemi (12 yaş ve sonrası): Bu dönemde psikomotor gelişim daha da karmaşıklaşır. Ergenler, fiziksel olarak daha güçlü hale gelirler ve spor aktivitelerinde daha yetenekli olabilirler. Aynı zamanda ince motor becerileri de olgunlaşır ve mesleklerine veya ilgi alanlarına bağlı olarak özel beceriler geliştirebilirler.

Psikomotor gelişim, çocuğun çevresiyle etkileşim halindedir ve çocuğun deneyimleri, eğitimi ve çevresi bu gelişimi etkileyebilir. Bu nedenle, çocukların sağlıklı bir psikomotor gelişim gösterebilmeleri için desteklenmeleri ve uygun fiziksel aktivitelerle teşvik edilmeleri önemlidir. Ayrıca, bu gelişim sürecinin her birey için farklılık gösterebileceğini ve her çocuğun kendi hızında ilerlediğini unutmamak önemlidir.

Psikomotor gelişim, bireylerin fiziksel hareket yeteneklerini, koordinasyonlarını ve motor becerilerini kazanma sürecini ifade eder. Bu gelişim, çocukların yaşlarına ve deneyimlerine bağlı olarak değişir ve genellikle çocukların büyüme ve olgunlaşma süreçleri ile yakından ilişkilidir. Psikomotor gelişim, çocukların hareket yeteneklerini ve fiziksel becerilerini kazanmalarına yardımcı olan bir dizi aşamadan geçer (Yıldız & Çetin, 2018).

Okul Öncesi Çocuklarda Oyun

Gelişim ve öğrenme birbirleriyle yakından ilişkilidir ve genellikle karşılıklı etkileşim içindedir. Bu ilişki, bir bireyin yaşam boyu süren gelişimini ve öğrenme süreçlerini anlamamıza yardımcı olur. İşte gelişim ve öğrenme arasındaki ilişkinin temel noktaları:

Gelişim, öğrenmeyi etkiler: Bir bireyin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi, onun öğrenme yeteneklerini ve deneyimlerini şekillendirir.

Örneğin, bir çocuğun motor becerileri geliştikçe, spor oyunları gibi fiziksel aktivitelerde daha fazla beceri kazanabilir (Karaman & Suel, 2020).

Öğrenme, gelişimi etkiler: Öğrenme, yeni bilgilerin edinilmesi ve mevcut bilgilerin geliştirilmesi sürecidir. Öğrenme, beceri kazanma, problem çözme yetenekleri geliştirme ve düşünme becerilerini artırma gibi süreçleri içerir. Bu öğrenme deneyimleri, bir bireyin bilişsel gelişimini hızlandırabilir veya gelişimdeki eksiklikleri telafi edebilir.

Deneyimler, öğrenme ve gelişimi etkiler: Her türlü deneyim, bireyin gelişimini ve öğrenme süreçlerini etkileyebilir. Olumlu deneyimler, özgüveni artırabilirken, olumsuz deneyimler ise kaygı veya özsayı sorunlarına yol açabilir. Deneyimler, bir kişinin yaşamındaki önemli öğrenme fırsatlarıdır.

Sosyal etkileşim, öğrenmeyi ve gelişimi destekler: İnsanlar, diğer insanlarla etkileşimde bulunarak birçok şey öğrenirler. Özellikle çocuklar için, aile üyeleri, öğretmenler ve akranlarla olan etkileşimler, dil gelişimi, sosyal beceriler ve kültürel değerler gibi alanlarda öğrenmeyi destekler.

Bağlam, öğrenmeyi ve gelişimi etkiler: Bir bireyin büyüdüğü çevre, öğrenme ve gelişim üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kültürel, sosyal, ekonomik ve coğrafi faktörler, bireylerin deneyimlerini ve öğrenme süreçlerini etkiler.

Öğrenme, gelişim sürecini hızlandırabilir: Öğrenme, yeni beceriler kazanma ve mevcut becerileri geliştirme fırsatı sunar. Özellikle öğrenme süreci teşvik edildiğinde, bir bireyin gelişimi hızlanabilir.

Sonuç olarak, gelişim ve öğrenme arasındaki ilişki karmaşıktır ve birbirlerini etkilerler. Bu nedenle, bireylerin sağlıklı bir gelişim geçirmeleri ve potansiyellerini maksimum seviyede kullanmaları için uygun öğrenme deneyimleri sağlamak önemlidir. Bu, eğitimciler, aileler ve toplumun genel olarak sorumluluğundadır. Okul öncesi dönem, çocukların zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel gelişimlerinin temelini attıkları kritik bir dönemdir. Bu dönemde oyun, çocuklar için son derece önemli bir rol oynar ve birçok açıdan faydalıdır. Sonuç olarak, okul öncesi dönemde oyun, çocukların genel gelişimlerini destekleyen ve onlara birçok beceri kazandıran önemli bir aktivitedir. Bu nedenle, çocuklara oyun fırsatları sunmak, onların sağlıklı ve mutlu bir şekilde büyümelerine katkıda bulunur (Sapsağlam, 2018), (Gredler, 2017).

Oyunun Psikomotor Gelişime Etkileri

Oyun, çocuğun kas kuvvetini artırır, bedensel denge ve koordinasyon becerilerini geliştirir. Oyun sırasında çocuklar birlikte çalışmayı, paylaşmayı

ve başkalarıyla etkileşimde bulunmayı öğrenir. Oyun, çocuğun hayal gücünü ve problem çözme yeteneklerini geliştirir. Okul öncesi çocuklarda oyun, eğitim ve gelişim için vazgeçilmez bir araçtır (Kulikoğlu, 2010). Bu nedenle, çocukların oynamalarına ve keşfetmelerine olanak sağlayan bir çevre sağlamak önemlidir. Ayrıca, çocukların oyunlarını gözlemlemek ve yönlendirmek, onların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olabilir. Oyun temelli öğrenme, çocukların öğrenme deneyimlerini eğlenceli ve etkileşimli bir şekilde yaşadıkları bir yaklaşımdır (Bacanlı, 2018). Bu yaklaşım, psikomotor gelişimi destekler ve çocukların fiziksel becerilerini, koordinasyonlarını ve hareket yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Oyun temelli öğrenme, psikomotor gelişimi destekleyen birçok fırsat sunar. Bu tür öğrenme deneyimleri, çocukların fiziksel becerilerini, koordinasyonlarını, denge yeteneklerini ve daha fazlasını geliştirmelerine katkıda bulunurken, aynı zamanda eğlenmelerini ve öğrenme sürecini keyifli hale getirmelerini sağlar. Bu nedenle okul öncesi eğitimde ve çocukların genel gelişiminde oyun temelli öğrenme önemli bir rol oynar. Oyun temelli öğrenme ve psikomotor gelişim arasında sıkı bir ilişki vardır. Oyun temelli öğrenme, çocukların motor becerilerini geliştirmeleri ve öğrenme süreçlerini eğlenceli bir şekilde deneyimlemeleri için etkili bir yöntemdir (Gündüz, Aktepe, Uzunoglu, & Gündüz, 2017).

EĞİTSEL OYUNLAR VE SPOR

Eğitsel oyunlar ve spor, öğrenme ve gelişim için etkili araçlar olarak kullanılabilir. Her ikisi de çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurken eğlenceli bir deneyim sunar. Eğitsel oyunlar ve spor, çocukların çok yönlü gelişimini destekleyen önemli araçlardır. Hem akademik hem de fiziksel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlarlar. Bu nedenle, çocukların bu tür etkinliklere katılımını teşvik etmek ve deneyimlerini zenginleştirmek, sağlıklı bir büyüme ve gelişim için önemlidir. Eğitsel oyunlar ve spor, çocukların eğitimini ve gelişimini destekleyen önemli araçlar olarak kabul edilir. Her ikisi de çocuklara fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal beceriler kazandırırken eğlenceli bir şekilde öğrenmelerini sağlar (Korkusuz & Karamete, 2013), (Koç, 2020).

Spor eğitiminde eğitsel oyunlar, özellikle çocuklar ve gençler için etkili bir öğrenme yöntemi olarak kullanılır. Bu tür oyunlar, spora olan ilgiyi artırırken temel spor becerilerini öğretmeyi ve geliştirmeyi amaçlar. Örnek olarak, futbol eğitiminde “Dönüşüm Oyunları” adı verilen eğitsel oyunlar kullanılabilir. Bu oyunlar, oyuncuların top kontrolünü geliştirmelerine ve hızlı kararlar almalarına yardımcı olur. Benzer şekilde, basketbol eğitiminde “Pas ve Koş” oyunu, pas verme becerilerini ve hücum stratejilerini

öğrenmeyi teşvik eder. Eğitsel oyunlar, spor eğitiminin temel bir bileşeni olarak kullanılabilir ve katılımcıların spor becerilerini geliştirmelerine, eğlenmelerine ve öğrenmelerine yardımcı olabilir.

Oyun, Çocukların İyi Gelişimine Katkı Sağlar. Psikomotor gelişim için oyunun önemi büyüktür. Çocuklara çeşitli oyun imkanları sunarak gelişimlerini desteklemeliyiz (Dalbudak & Yiğit, 2021).

Oyun, Eğlenceli ve Öğreticidir

Oyun, çocukların eğlenmelerini sağlarken aynı zamanda öğrenmelerini destekleyen bir etkinliktir.

Çocukların Özgürce Oynaması Önemlidir

Çocuklara oyun sırasında özgür bir ortam sağlamak, yaratıcılıklarının ve gelişimlerinin farklı alanlarda teşvik edilmesine yardımcı olur (Kaya, Köroğlu, Sarıtaş, Kaya, & Sucan, 2019).

Sonuç ve Değerlendirme

Psikomotor gelişim çocukların çok yönlü gelişimlerinin ve hareket becerilerinin tüm detaylarıyla büyüme, gelişme ve olgunlaşmalarıyla yakın ilişki içerisinde. Özellikle oyun ve öğrenme arasından büyük bir ilişki bulunmaktadır. Çocukların sağlıklı bir büyüme gerçekleştirmeleri için psikomotor becerilerini tek yönlü olarak değil bütün yönleriyle desteklememiz gerekmektedir. Çocuk gelişiminin en önemli durumlar öğrenen ile ilgili olan, öğretene ile ilgili ve çevre düzenlemesidir. Her ortamda yapılan basit bir düzenleme ile farklı psikomotor becerilerinin gelişimlerine destek olunabilmektedir. Eğitsel oyunlar ve psikomotor gelişim arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Her gelişim evresi farklı bir oyun ve eğitimle desteklenirse farklı hızlarda gelişim evresi tamamlanır. Her çocuk kendi özelinde farklı bir gelişim düzeyine sahiptir. Ayrıca, çevresel faktörler, aile desteği ve çocuğun deneyimleri, psikomotor gelişim üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Çocukların sağlıklı bir şekilde büyümelerine ve gelişmelerine yardımcı olmak için oyun, fiziksel aktiviteler ve uygun eğitim fırsatları sağlamak önemlidir. Psikomotor gelişim, bir bireyin hareket becerileri ve motor yeteneklerinin zaman içindeki evrimini tanımlayan bir terimdir. Bu gelişim, fiziksel büyüme, sinir sistemi olgunluğu, deneyimler ve çevresel etmenlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkar. Psikomotor gelişim, çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar süren bir süreçtir ve bireyin motor becerilerini kazanması, geliştirmesi ve koordine etmesi anlamına gelir (Kaya, Köroğlu, Sarıtaş, Kaya, & Sucan, 2019).

Kaynakça

- Açıkgöz, K. Ü. (2003). Aktif Öğrenme. *Eğitim Dnyası Yayınları*, 45.
- Acar, E., & Karavelioğlu, M. B. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri ve İzlenim Yönetimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 107-127.
- Akar, F. (2006). *Buluş yoluyla öğrenmenin ilköğretim ikinci kademe matematik dersinde öğrencilerin akademik başarılarına etkisi*. Adana: Sosyal Bilimler Enstitüsü / İlköğretim Anabilim Dalı.
- Alaeddinoğlu, M. F., & Alaeddinoğlu, V. (2021). Çevrimiçi Strateji Oyunlarıyla Açıköğretim ve Uzaktan Eğitim Ortamlarını Destekleme. *ICOLDE 2021 INTERNATIONAL CONGRESS ON OPEN LEARNING AND DISTANCE EDUCATION 2021* (s. 48). Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi.
- Alaeddinoğlu, V. (2020). The Attitudes of Universty Students' Regarding Physical Education and Sports Lesson. *Ambient Science*, 7 (Special)(1), 165-169.
- Alaeddinoğlu, V. (2021). *Tenis İleri Seviye Sporcu ve Antrenörler İçin Yaratıcı Oyunlar* (Cilt 1). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Yayinevi.
- Alaeddinoğlu, V., & Kishalı , N. F. (2020). Amatör Spor Dallarının Sorunlarının Çözümünde Takviye edici İlaç Olmayan Maddelerin (OTC) Sponsor Olarak Katkısının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 11-36.
- Alkan, C. (1987). Öğrenme - Öğretme Süreçleri İlkeler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES)*, 20(1), 209-229.
- Aral, N. (2022). Dijital Dünyada Çocuk Olmak. *Trt Akademi*, 7(16), 1135-1152.
- Arslan, Y. K., Çolak , M., & Bilgin , U. (2022). Uzaktan Eğitimde Bilgisayar Uyarlamalı Test ve Kağıt-Kalem Testi ile Yetenek Düzeylerinin Belirlenmesi: Çok Merkezli Bir Çalışma. *Tıp Eğitimi Dnyası*, 21(63), 95-103.
- Avcı, E. (2020). Uzaktan Eğitim ve Geleneksel Eğitimin Karşılaştırılması. *International Online Conference Economics & Scoial Sciences* (s. 243-249). Kyrenia: Cyprius Science University.
- Ayrancı, B. B. (2018). 0-12 Yaş Dil Gelişimi Uygulamaları ve Yapılması Gerekenler. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 13-34.
- Aytan, T. (2011). Aktif Öğrenme Tekniklerinin Dinleme Becerisi Üzerindeki Etkileri. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 2(4), 4-23.
- Aziz, A. (2008). *İletişime Giriş*. Hiperlink Yayınları.
- Ağbuba, B. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölüm Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(Spc-1), 132-138.
- Bacanlı, H. (2018). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Pagem Akademi Yayınları.

- Baran, H. (2020). Açık ve Uzaktan Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 28-40.
- Dalbudak, İ., & Yiğit, Ş. (2021). Technology Use Attitudes of Teachers in the Field of Special Education. *Propósitos Y Representaciones*, 9(Special).
- Erdil, G. (2016). Farklılıkla Öğrenme Motor Becerilerin Öğrenimine Farklı Bir Bakış. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 39-48.
- Gülbahar, Y. G. (2009). *E-Öğrenme*. Ankara: Pagem Akademi Yayınları.
- Gündüz, M., Aktepe, V., Uzunoglu, H., & Gündüz, D. D. (2017). Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Eğitsel Oyunlar Yoluyla Kazandırılan Değerler. *MSKU Journal of Education*, 4(1), 62-70.
- Güneş, H. (2012). *Şimdi Oyun Zamanı, Ankara, Sf.12 (Hasan Güneş)*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Gredler, M. E. (2017). *Learning and Instruction Theory İnto Practice*. (Ö. Polat , & H. Çiftçi, Dü) İstanbul.
- Kalem, S., & Fer, S. (2003). Aktif Öğrenme Modeliyle Oluşturulan Öğrenme Ortamının Öğrenme, Öğretme ve İletişim Sürecine Etkisi. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 1(1), 433-461.
- Kalkavan, A. (2012). *Motor Öğrenme*. Kütahya: Dumlupınar Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Ders Notları.
- Kalkavan, A., & Alaeddinoğlu, V. (2017). The Research of Winter Olympics: Example of Erzurum. *Journal of Current Researches on Social Sciences (JoC-ReSS)*, 7(2), 271-286.
- Kaplan, M. (2019). Öğrenmenin sinir Bilimi. 7. *Eurasian Conference on Language & Social Sciences*, 386-390.
- Karaman, B., & Suel, E. (2020). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Oynatılan Fiziksel Etkinliğe Dayalı Oyunların Psikomotor Gelişimi Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 529-539.
- Kasap, H. (1990). Sporda Yetenek Seçimi ve Ülkemizdeki Durumu. *Spor ve Çocuk*, 1(3), s. 36-38.
- Kaya, E. Ö., Köroğlu, Y., Sarıtaş, N., Kaya, M., & Sucan, S. (2019). Eğitsel Oyunlar Etkinliğine Katılımın Çocuklardaki Denge, Reaksiyon ve Çeviklik Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 35-42.
- Koç, V. (2020). Beden Eğitiminde Eğitsel Oyunlar. *Çocuk Hakları ve Eğitimi Dergisi*, 1(1), 68-79.
- Korkusuz, M. E., & Karamete, A. (2013). Eğitsel Oyun Geliştirme Modelleri. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 7(2), 78-109.
- Kulikoğlu, V. (2010). *Bilişsel Süreç Yaklaşımı İle Sosyal Beceri Öğretimi*. Edirne: Bilgisayar Mühendisliği Anabilim Dalı,

- Mengütaş, S. (2005). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları .
- Miller, G. A. (1963). *Language and Communication*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Mirzaoğlu, D., Doğan, U., & Efe, F. (2006). Beden Eğitimi ve Sporda Klasik Yöntem ile Aktif Öğrenme Yönteminin Karşılaştırılması. *Bolu Abant İzzet Baysal University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 1(12), 115-126.
- Murath, S. (2014). *Çocuk ve Spor* (Cilt 3). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Nacar, E. (2011). Türk Spor Eğitiminde Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi,. *Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, 8.
- Ozden, Y. (2007). *Öğrenme ve Öğretme*. Ankara: Pagem Akademi Yayınları.
- Ozdenk, Ç. (2007). 6 Yaş Grubu Öğrencilerinin Psikomotor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri ve Önemi. *Fırat Üniv., Sosyal Bilimler Enst.*, 45.
- Ozkarakaş, H. (2022). *Beden Eğitimi ve Spor Spor Öğretiminde Dijital Teknoloji Kullanımı* (Cilt 5). (M. L. İnce , I. M. Altunsöz, D. Hünük, & M. A. Öztürk, Dü) Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları.
- Parlak, B. (2017). Dijital Çağda Eğitim: Olanaklar ve Uygulamalar Üzerine Bir Analiz. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(Özel Sayı), 1741-1759.
- Pekel, A. (2017). Evaluation Of Entrepreneurship Level Of Students attending School Of Physical Education Of Sports according To Some Variables (Foundation University Example). *International Journal of Development Research*, 7, 14795-14798.
- Pişkin, M. (1989). Empati, Kaygı ve Çatışma Eğilimi Arasındaki İlişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES)*, 22(2), 775-784.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseynoğlu, M., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Reid, M., Crespo, M., Lay, B., & Berry, J. (2007). Skill Acquisition in Tennis: Research and Current Practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(1), 1-10.
- Sapsağlam, Ö. (2018). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Değişen Oyun Tercihleri. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1122-1135.
- Sevim, Y. (2000). *Sporda Yetenek Seçimi ve Temel İlkeleri*.
- Şenbakar, K. (2021). Çocuklar ve Fiziksel Aktivite. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(1), 22-28.
- Tamer, K., & Pulur , A. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara : Kozan Ofset.

- Tatlısu, T., Turan , M., & Tatlısu, B. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği). *Anatolia Sport Research*, 1(1), 37-48.
- Yıldız, E. (2018). Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2).
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-56.
- Yiğit, Ş. M. (2019). Öğrencilerin Spora Özgü Başarı Ve Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Social Science Studies*, 7(1), 249-258.

İlköğretim ve Ortaöğretimde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Çocukların Sosyal Hayata Katılımına Etkisi

Ramazan Yaşar¹

Özet

Modern tanımlara baktığımız zaman beden eğitimi, insanlık tarihinin başlangıcıyla yaşittir. Avcı-toplayıcı toplumun bir ferdi olan insanın da özellikle avcılık esnasında bedenini kullanması elzemdir. Bedenini kullanırken de mümkün olan en ergonomik şekilde hareket etmeli, enerjisini optimum seviyede kullanmalı ve bedenini amaca yönelik olarak hareket ettirmelidir. 17. Yüzyıldan itibaren kullanılan bir kelime olan spor ise belli bir disipline yönelik, kurallara bağlı olarak yapılan, mücadeleye dayalı hareketlerin ortak adı olarak nitelendirilebilir. Bununla birlikte beden eğitiminin sporla birlikte sentezlendiğinde bireyde fiziksel, zihinsel ve psikolojik, sosyolojik ve sosyal hayata katılımında önemli faydaları bulunmaktadır. Bu çalışma ile ilköğretim ve ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin, beden eğitimi ve spor dersiyle sosyal hayata katılımlarına etkisini inceleyeceğiz.

GİRİŞ

İnsanoğlunun varoluşundan bu yana varlığını sürdürmesini sağlayan hareket özelliği canlılığın bir göstergesidir. İlk dönemlerde ilkel dürtülerle meydana gelen ve tabii hareketleri içeren spor, günümüzde teknolojinin de etkisiyle doğallıktan çıkmış; insanlar kendi keşfettikleri yöntemlerle bedensel aktivitelerini yerine getirmişlerdir. (Akkoyunlu, Y. 1996, s.80-81)

İnsanın ihtiyaçlarına dayanan beden eğitimi hayatın devamı için gereklidir. Bireyin en temel ihtiyacının hareket olması sebebiyle, durağan yaşam tarzı beden eğitiminin önemini daha da önemli kılar. (Kuter, F. Ö., & Kuter, M. 2012 s.75-94).

1 Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ramazanyasar_0725@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-4845-9978>

Spor, beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlarda ortaya çıkan, üst düzeyde yapıldığı zaman fizyolojik, psikolojik, estetik, teknik hususları gerekli kılan, yarışmaya dayanan ve katı kurallarla çevrili bir aktivitedir. Sporun en çarpıcı amacı, beden eğitimi ile beraber taşıdığı eş amaçların dışında, yarışmak ve kazanmaktır. (Arıcı, H. 2001).

Beden eğitimi ve spor birbirini tamamlayan ve birçok durumda iç içe geçmiş; temel farkı sporun daha çok rekabete dayalı ve kurallar çerçevesinde yapılıyor olmasıdır.

1. Beden Eğitimi

P.O. Astrant'ın ifadesine göre insan organizması hareket amacıyla yaratılmıştır. Düzeni de ona göre kurulmuştur. (Çolakoğlu, H. 1986).

Platon ise, bedenin sağlıklı olmasının ehemmiyetine dikkat çekerken bedenin güçlü olmasının da, insanın zihinsel performansını olumlu yönden etkilediğini öne sürmüştür. (Alsancak & Tuncer, 2023).

Beden eğitiminin insan varlığının doğal bir sonucu olduğunu görebiliyoruz. İlk insanlarda daha çok barınma, güvenlik ve beslenme ihtiyacına yönelik olarak kullanılan bedeni eğitime eğilimi güvenlik ihtiyacının ve savaş durumlarının azalması, yerleşik hayata geçilmesiyle birlikte beslenme ihtiyacının daha kolay karşılanabilir olmasıyla bir zorunluluk olmaktan uzaklaşmış, modern çağla birlikte bir popülerite yarışı, bir prestij mücadelesi haline gelmiş; toplumların tanışıp kaynaşması için zemin hazırlamıştır (Karahüseyinoğlu, 2008), Alaeddinoğlu, 2020).

2. Spor

Şimdiki düşünülen birleştirici etkisinin aksine latince dağıtmak ve birbirinden ayırmak anlamlarına gelen "Disportere" ve "Deportere" kelimelerinden türemiş, daha sonra İngilizce ifadesiyle "Sport" ifadesi kullanılmış ve tüm dünyaya ve dilimize de bu kelimenin türetilmesiyle ulaşmıştır. (Çankaya, C. 2001).

Spor bireysel veya toplu halde yapılan, kendine has kuralları olan ve genellikle bir yarışmaya dayalı bedensel ve zihinsel kabiliyetlerin gelişmesini sağlayan eğitici ve aynı zamanda eğlendirici bir uğraştır. Sportif faaliyetler bireyin doğal çevresini beşerî bir çevre haline dönüştürürken kazandığı kabiliyetleri geliştiren, belirlenmiş kurallara dayalı olarak, araçlı ya da araçsız, bireysel veya toplu bir şekilde, boş zaman faaliyeti kapsamında veya tam zamanlı olacak biçimde mesleki anlamda yapılan sosyalleşmeyi sağlayan, toplumu bütünleştiren, ruhun ve fiziğin de gelişimine katkı sağlayan, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur. (Kılıçgil, E. 1985).

Birçok farklı tanımı olsa da sporun temel özelliği belirli bir alan ve kurallar bütününe sahip olmasıdır. Bunun yanında uygulayan ya da izleyenler açısından bakıldığında toplumsal bir gruba hitap etmesi de kaçınılmazdır.



Şekil 1. M.Ö 3. Yy'da Oynanan Cuju Oyunu (Khazanah, 2022)

2.1. Sporun Fiziksel Faydaları

Çocukluk çağlarında hareket, bazen ihtiyaçları ifade etmek, bazen eylemi yerine getirmek, bazen de oyun oynayabilmek için önem arz eden becerilerin başında gelir. Oyun oynamak, çocuğun hayatını etkileyen ve gelişimini destekleyen önemli bir eylem olduğu ve oyun sırasında hareket becerileri de gerektirdiği için, hareket kabiliyeti, çocuğun oyun esnasında mutluluğunu ve rolünü oluşturan önemli olan faktörlerdendir. Dolayısıyla çocuk oyun sırasında hareket halindedir ve bu hareketliliği ilerleyen yıllarda belli kurallar çerçevesinde yönlendirildiğinde eğlenir ve sosyalleşir.

Çocukların kendi bedenlerini kullanma deneyimleri dünyayı algılama ve tanıma açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle bilişsel gelişim, motor gelişim ve algısal gelişim birbirleri ile iç içedir. Özellikle hayatın ilk yıllarında kazanılan tecrübeler motor gelişim, sosyal gelişim, bilişsel ve duygusal gelişimin alt yapısını oluşturmaktadır. Örneğin bir çocuğun gol atması, ayak-göz ve vücut koordinasyonunu sağlayacak, denge becerilerini geliştirecek, aynı zamanda çocuğun başarı ve özgüven duygusunu destekleyerek sosyal ve psikolojik gelişimini de arttıracaktır. Teknik ve sportif açıdan öğrendiği bilgilerle de bilişsel gelişimi desteklenmiş olur. (Bayhan, P. S., & Artan, İ. (2005).

Buradan hareketle sportif faaliyetler hem bilişsel, hem sosyal hem de psikomotor anlamda gelişimi olumlu yönde etkileyen faaliyetlerdir.



Şekil 2. Gallahue'nin motor gelişim dönemleri (Rude, R. 2023)

Yukarıdaki piramitte Gallahue motor gelişim dönemlerini 4 ana başlıkta incelemiştir. (Gallahue, D. (1982).

2.1.1. Refleks Hareketler Dönemi

Bu dönem Gallahue ve buna benzer araştırmalarda bulunan antropologlara göre daha anne karnında başlayıp 1 yaşa kadar devam eden bir süreci kapsamaktadır. İki aşamadan oluşan bu sürecin ilki doğum öncesinden başlayan ve dördüncü aya kadar süren bilgi toplama aşaması, ikincisi de dördüncü aydan başlayarak 1 yaşa uzanan; refleksif hareketlerin ortadan kalkarak amaçlı hareketlerin oluştuğu bilgi çözme dönemini ifade etmektedir. Buradaki amaçlı hareketler emekleme, oturma, kalkma gibi basit hareketlerden oluşmaktadır.

2.1.2. İlkel Hareketler Dönemi

Gallahue bu dönemi istem dışı hareketlerin ortadan kalktığı evre (0-1 yaş), ilk kontrol evresi olarak adlandırılan evrenin aldığı istemli ama kaba hareketlerden oluşan evre (1-2 yaş) olarak kategorize etmiştir. İlk evre baş ve boyun kaslarının kontrolünün sağlandığı denge hareketlerini, uzanma

ve yakalama gibi el becerileri ve emekleme, yürüme gibi yer değiştirme hareketleri içerir. İkinci evre ise aslında kaba motor becerilerin kazanılarak istemli davranışların sergilendiği evredir ve çocuklar için çok önemlidir.

Bu evrede ebeveynler tarafından pozitif anlamda desteklenen çocuklar sportif anlamda ilk temellerini atmış ve gelecekte yapabilecekleri spor dalları açısından olumlu anlamda ilerleme kaydetmiş olurlar.



Şekil 3. İlkel Hareketler Dönemi (Keleş, H. 2023)

2.1.3 Temel Hareketler Dönemi

Çocuklar temel hareket aşamasına ulaştıktan sonra temel motor becerilerini geliştirebilir ve yürüme, koşma, atlama, atlama ve atlama gibi motor hareketleri öğrenebilirler. Manipülatif hareketler arasında fırlatma, tekmeleme ve yakalama yer alır; Denge aktiviteleri olarak da denge aleti üzerinde yürümeyi, takla atmayı ve dönmeyi içerir. (Gökmen H. ve Ark., (1995).

Bu dönemin en önemli özelliği tıpkı ilkel hareketler döneminin ikinci evresi gibi ebeveyn davranışlarıdır. Bu dönemde hopyayan, zıplayan, koşan çocuklar uygun ekipmanlar ve antrenman ortamları sağlanırsa sağlam bir sportif temel atılmış olur. Bu dönem çocuklarının gelişimsel özelliklerine göre yapılacak hareketler adım adım verilmeli ve sonrasında hareketler birleştirilerek kompleks bir forma kavuşturulmalıdır.

Temel hareketlerin gelişimi üç aşamada incelenir. Bu aşamalar gelişimsel bir sıra izlese de hiçbir aşama diğerlerinden ayrılamaz. İlk aşama (2-3 yaş),

egzersiz sırasında vücudun çok kullanıldığı, ritim ve koordinasyonun zayıf olduğu dönemdir. (Mirzeoğlu N. ve Ark., (2003).

İkinci aşama (4-5 yaş), temel hareketlerin kontrolünün ve koordinasyonunun arttığı bir aşama olarak kabul edilir ancak bu evrede harekette sınırlılık olmakla birlikte abartının da sürdüğü evredir. (Mirzeoğlu N. ve Ark., (2003).

Üçüncü ve son aşama ise olgunluk evresi (6-7 yaş) olarak adlandırılır. Bu evrede hareketler doğru bir şekilde ve kontrollü olarak yapılabilir. (Mirzaoğlu N. ve Ark., (2003).

Bazı spor dallarının eğitimine bu yaşlarda başlandığı düşünülürse pedagojik açıdan donanımlı öğretmenlerin elinde yeterli ekipman ve uygun fiziki ortamla çocukların oyun ve hareket esaslı faaliyetler yapması gelecek açısından sportif anlamda olmazsa olmaz bir durumdur. Kişisel hırslar ve gününbirlik başarılar için çocuklar kullanılmamalı yakın gelecekte iyi bir sporcu olunması için temel beceriler ve faaliyetler bu dönemde sağlanmalıdır.



Şekil 4. Temel Hareketler Dönemi (Lindsay, A., & Teresa, T. 2023)

2.1.4.Sporla İlişkili Hareketler Dönemi

Sporla bağlantılı hareketler dönemi, 7-14 yaş grubunu kapsar. Çocukların daha önce nitelikli bir şekilde kazanmış oldukları becerilerini doğru yaptıkları dönemdir. Psiko-motor olgunluk kazanmak ve duyuşsal olarak da etkinliklere katılımın olduğu dönemin olgunlaşması için önemlidir. Çocuklar temel becerilerini kullanarak spor aktivitelerine katılım sağlar. Bu dönemde diğerleriyle daha iyi çalışır ve takım çalışması yaparlar. (Açııcı, K. F. (2016).

Üç döneme ayrılan bu dönemin ilki genel geçiş evresi, ikincisi özel hareket becerileri, sonuncusu ise spor dalına özel hareket evresidir. Bu dönemde

fiziksel gelişimin yanında bilişsel gelişim de hızla artar. Bu dönemde çocukların yetişkinlerin rehberliğinde motor becerilerini kontrol etmeleri oldukça önemlidir. Sportif aktivitelerin özel bir branşa yönelik olarak arttığı evredir. (Gallahue, D. (1982).

Bir önceki dönemin devamı niteliğinde sayılabilecek olan bu evrede sıçrama becerisi uzun atlamaya, topa vurma becerisi futbola, denge becerileri jimnastik gibi sporlara evrilerek kurallı sporlara kaynak teşkil edebilir.



Şekil 5. Sporla İlişkili Hareket Dönemi (Alexander, C. 2023)

3. Sporun Zihinsel Faydaları

Düzenli ve uygun bir şekilde sportif etkinliklerde bulunan insanların fiziksel gelişimlerinin yanında zihinsel olarak da geliştikleri yapılan araştırmalar yoluyla bilinen bir gerçektir. Ayrıca yapılacak sportif faaliyet ne olursa olsun zihin sürecinden geçirilerek hareket meydana gelir. Konter'in çalışmasına göre "Carpenter"ın İdeomotor ve Carpenter Etki Kanunu" olarak oluşturduğu teoride algı neticesinde oluşan bilinçli hareketin algı gerçekleştirilmeden oluşturulan harekete nazaran daha iyi bir biçimde gerçekleştirilebileceğini ve bir hareket başlatılmadan önce ilgili kaslarda hareketlerle ilgili elektriksel akımların olduğunu tespit etmiştir." (Konter, E. 2003)

Bu çalışmalara ve diğer kaynaklara baktığımız zaman sporu zihinden bağımsız bir fiziksel süreç olarak adlandırmak yanlış olur. Zira zihin süzgecinden geçmeden yapılan hareketler spordan ziyade olsa olsa refleks olarak nitelendirilebilir. Bununla birlikte sporun yapısında birçok kompleks

hareketler bütünü ve kural vardır. Ve tüm bunları zihinsel bir faaliyet olmadan gerçekleştirmek imkansızdır.

Özellikle modern toplumla birlikte stres gibi birçok zihinsel sağlık probleminin sportif etkinlikler vasıtasıyla en az seviyelere indirgenebildiği yapılan çalışmalarla gözlemlenmiştir. Örnek olarak “Brown ve Siegel, yaptıkları çalışmada sportif faaliyette bulunmanın stresle başa çıkmak için oldukça etkili bir yöntem olduğunu belirtmişlerdir.” (Brown, J. D. & Siegel, J. M. (1988).

Aynı zamanda Akandere tarafından yapılan bir başka çalışmada da sportif aktivite ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur.” (Akandere, M. (1999). Yine başka bir çalışmada Hall, Sportif faaliyetin bireyin iyi oluşu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu belirlemiştir. (Hall, N. (2011).

Sportif faaliyetin depresyon gibi çok yaygın psikolojik sorunların da aşılmasında olumlu etkiler gösterdiği birçok çalışmada mevcuttur. Yani sportif faaliyetlerin bireyi, fiziksel ve zihinsel olarak iyi oluş haline yaklaştırdığı yadsınamaz bir durumdur.



Şekil 6. Spor ve Zihin (Öztürk, K. 2021)

4. Sporun Toplumsal Faydaları

Spor, çağımızda modern toplumun kültürünün ve refah düzeyinin simgesi olarak görülen ve tüm toplumsal yaşamı etkileyen önemli bir sosyal olgudur.” (İmamoğlu, A.F. (1992).

Spor, bireyin kısıtlı ve dar çevresini sosyal bir çevre haline dönüştürürken kazandığı yetenekleri daha da geliştiren, belirlenmiş kurallar altında araçla veya araç kullanmadan, bireysel veya toplu olarak, boş zamanı değerlendirme faaliyeti kapsamında ya da profesyonel olarak mesleki anlamda yaptığı, sosyalleştirici, diğer insanlarla bütünleştirici, ruhu ve bedeni geliştiren, içerisinde rekabet barındıran, dayanışma içeren ve aynı zamanda kültürel bir olgudur. (Erkal, M. (1982)

Çeşitli toplum bilimi çalışmalarını ve sporun toplumsal boyutuna ilişkin çalışmaları incelediğimizde sporu toplumdan, toplumu da spordan ayırmak mümkün değildir.

Aileden sonra çocuğun ulaştığı ilk sosyal çevre de okuldur. Okul önceden belirlenen bilişsel programı vermenin yanında benlik kültürünü geliştirecek ve bireylerin sosyalleşmesini, toplumda istedik davranışlar sergilenmesini sağlamaya çalışır. (Yavuzer, H. (1993).

Eğitimin tek amacı bilişsel faaliyetler değil, insanı topluma hazırlamaktır. Bu yönüyle spor hem izleyenler hem de spor yapan bireyler için toplumsal bir faaliyet alanıdır. Şunu da belirtmek gerekir ki spor, yapılan tanımlarda farklı kültürleri, inançları, milletleri bir araya getirmeyi, toplumların aynı çatı altında kaynaşmasını sağlamayı amaç edinir. Günümüzde olumsuz örneklerine maalesef şahit olmamıza rağmen farklı düşünce, ırk ve din unsurlarını bir araya getiren de yine spordur. Buradaki temel öge farklılıklara saygı duymak ve genel ahlaki ilkelere göre hareket etmektir.

5. Sporun İlköğretim ve Ortaöğretimde Eğitim Gören Öğrencilerin Sosyal Hayata Katılımına Etkisi

Sosyalleşme, bireyin şahsiyet kazanması, topluma entegre olması ve belirli bir sosyal çevreye uyum sağlaması süreci olarak tanımlanmaktadır. Bireyler bir toplumun içine doğdukları için, içine doğdukları topluma uyum sağlarlar, bu toplumda hayatta kalabilmek ve topluma uyum sağlayabilmek için özel bilgi ve beceriler kazanırlar. Bunların hepsi sosyalleşmeyi temsil eden süreçlerdir. Bu süreçler insanı biyolojik yaşamdan insan yaşamına dönüştürür. Bu süreç aynı zamanda bireylerin toplumsal değer ve normları öğrenmesi, bunlara entegre olması ve yaşadığı topluma uyum sağlamak için insani değer ve toplumsal normlar kazanması anlamına da gelmektedir. (Altunay A. (2015).

Araştırmalara göre akran ilişkilerinin olumlu yönde gelişme göstermesi, sosyal ilişkileri de olumlu yönden etkilemektedir. Yazımızda çocuğun tanıştığı ilk sosyal çevrenin aile olduğunu belirtmiştik. Fakat yapılan çalışmalar gösteriyor ki özellikle ergenlikle birlikte ailenin çocuk üzerindeki etkileri azalırken, okul ikliminin ve çevrenin çocuğun sosyal ve duygusal durumuna olan etkisi artmaktadır.

Spor aktiviteleri esnasında bireyler kendilerini mutlu ve huzurlu hissederler. Zamanının bir kısmını sportif faaliyetlere ayıran kişilerin bu aktiviteler esnasında kendilerini mutlu hissettikleri, rahatlama huzurlu olma duygusunu yaşadıkları, daha özgüvenli bireyler haline geldikleri, sosyal hayata daha kolay adapte oldukları, sorumluluk bilincinde hareket edebildikleri ve toplumun yüklediği görevleri yerine getirebilme açısından olumlu geri bildirim aldıkları kendi beyanlarıyla sabittir (Karahüseyinoğlu, M.F., 2008).

Öğrenciler spor takımlarına katılabilir, rekabetçi veya rekabetçi olmayan etkinliklere ve kulüplere dahil olabilir, sanatsal etkinliklere katılabilir veya bu gibi etkinliklerde liderlik fırsatı yakalayabilirler. Bu etkinlikler öğrencilerin ilgi alanlarını keşfetmelerine, yeteneklerini ileriye götürebilmelerine ve kendilerini doğru ifade etmelerine olanak sağlar. (Önal, L., & Bedir, F. (2023).

Öğrenciler okulda ve okul dışında bolca vakit geçirmekte ve bu zamanlarda da birlikte sportif faaliyetler gerçekleştirmektedirler. Bu süreçte çocuğa kimlik kazandıran spor sosyalleşmenin yanında bir gruba ait olma duygusu da aşılmaktadır. Böylece sosyalleşen birey fiziksel, duygusal ve psikolojik açıdan da gelişimini sağlamlaştırmaktadır. Tüm bu bilgiler ışığında sporun bireylerin her açıdan olumlu anlamda gelişimi için katkısının yadsınamaz bir gerçeklik olduğu anlaşılmaktadır.

Kaynakça

- Açııcı, F. K. (2016). Classification and Functions of Sports Structures. *Current Topics in Social Sciences*, 679.
- Akandere, M. (1999). Kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi*, 1(1).
- Akkoyunlu, Y. (1996). Beden eğitimi ve spor. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 80-81.
- Alaeddinoğlu, V., (2020). The Attitudes of University Students' Regarding Physical Education and Sports Lesson, *Ambient Science*, 7/ (Spç), 165-169
- Alexander, C. (2023). *Sporla İlişkili Hareket Dönemi* [Image]. kids and sports how much is too much. <https://www.mycarolinalife.com/kids-and-sports-how-much-is-too-much/>
- Alsancak, E., & Tüncer, M. (2023). Platon Felsefesine Göre Beden ve Zihin Gelişiminde Sporun Önemi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1).
- Altunay A. (2015). Bir sosyalleşme aracı olarak yeni medya. *Selçuk İletişim*.
- Arıcı, H.(2001). Okullarda beden eğitimi, *İstanbul: Nobel Yayın*.
- Bayhan, P. S. ve Artan, İ. (2005). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Brown, J. D., & Siegel, J. M. (1988). Exercise as a buffer of life stress: A prospective study of adolescent health. *Health Psychology*.
- Çankaya, C. (2001). Spor Tesisleri İşletmeciliği Ve Planlamacılık Ders Notları.
- Çolakoğlu, H. (1986). *Çocuk ve spor*. Ankara: M.E. Basımevi
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*, Ankara
- Gallahue, D. (1982). Phases and stages of motor development. In D. Gallahue (Ed.), *Understanding Motor Development In Children*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Gökmen H. ve Ark., (1995). Psikomotor Gelişim, *G.S.G.M., Yayın No:139*, Ankara.
- Hall, N. (2011). "Give it everything you got: Resilience for young males through sport. *International Journal of Men's Health*. 10 (1).
- Howland, G. (2019). *Infant Reflexes: Are Those Weird Movements Normal?* (Images) [Image]. Mama Natural. <https://www.mamanatural.com/infant-reflexes/>
- İmamoğlu, A.F.(1992) İkibinli yıllara doğru türk sporu üzerine bazı gözlemler, *G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2008). Geleneksel Türk sporlarındaki modern spor yansımaları. *Sport Sciences*, 3(3).

- Keleş, H. (nd). *İlkel hareketler dönemi* [Resim]. <https://drhasankeles.com>.
<https://drhasankeles.com/bebek.html>
- Khazanah, E. (2022). Cuju Oyunu [Resim]. <https://harianberkat.com/2022/07/12/sejarah-singkat-terbentuknya-olahraga-sepak-bola-di-dunia/>
- Kılıçgil, E. (1985). Sosyal çevre-spor ilişkileri, *Bağırhan Yayınevi, Ankara*.
- Konter, E. (2003) Spor psikolojisi uygulamalarında yarılgılar ve gerçekler, *Dokuz Eylül Yayınları, Ankara*.
- Kuter, F. Ö., & Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*.
- Lindsay, A., & Teresa, T. (n.d.). *Fundamental Movement Skills | Active Kids Are Active Adolescents | Extension | University of Nevada, Reno* [Image]. Extension | University of Nevada, Reno. <https://extension.unr.edu/publication.aspx?PubID=2927>
- Mirzeoğlu N. ve Ark., (2003), Spor Bilimlerine Giriş, *Bağırhan Yayınevi, Ankara*.
- Önal, L. & Bedir, F. (2023). Türkiye’de Kampüs Rekreasyonu. *Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar*.
- Öztürk, K. (2021). *Spor ve zihin* [Resim]. *sporun hayatımızdaki yeri ve önemi*. <https://www.creatiny.com/sporun-hayatimizdaki-yeri-ve-onemi/>
- Rudee, R. (nd). 6. HAFTA Psikomotor Gelişim | PDF [Resim]. *Scribd*. <https://www.scribd.com/document/502676438/6-HAFTA-Psikomotor-Gelişim>
- Yavuzer, H. (1993). Çocuk psikolojisi. *İstanbul: Remzi Kitabevi*.

Spor Organizasyonları ve Yaygı Etkisi

Yıldırım Gündoğdu¹

Özet

Uluslararası organizasyonlar, insanlık tarihi kadar eski organizasyonlardır. Göçebe toplulukların birbirleriyle yaptıkları savaşlardan arta kalan zamanlarda ortak bir kültürel paydada birleşmeleri ve olası savaşlara hazır olmalarında da etkili olacağından yola çıkılarak verilen mücadeleleri temsil etmiştir. Günümüzde ise spor ülkelerin sosyo-ekonomik gelişmişliğinin ve toplumsal konumunun göstergelerinden biridir. Spor organizasyonlarının en büyük ve yaygın etkilerinden biri kitlesel olguları ve olayları etkilemesi ve kendi kültürünü beraberinde geliştirmesidir. Özellikle mega organizasyonlar olarak adlandırılan spor organizasyonları ülkelerin sportif alt yapılarını geliştirirken istihdamın gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Bunun yanı sıra yabancı sermaye ve turizm gelişimine de katkılar sunmaktadır. Organizasyon bittikten sonra ise spor kültürünün o bölgede daha etkili bir şekilde kalıcılığına neden olacaktır. Spor kültürünün oluşmasıyla insanların yaşam kaliteleri ve sağlık seviyeleri de sürdürülebilir şekilde artacaktır. Hem kültürel yapı hem de sportif yapı birbiriyle yakın ilişki içerisinde olduğundan yapılan organizasyon gerek oyunlar gerçekleşirken gerekse oyunlardan sonra hem mimari hem de alt yapı anlamında olumlu katkılar sunmaktadır.

1. Giriş

Spor tarihi, insanlık tarihinden çok eski zamanlara dayanmaktadır. Spor, insanların fiziksel aktivite, rekabet ve eğlence arayışlarına dayanan evrensel bir faaliyettir. Spor tarihi, farklı kültürlerde farklı sporların ortaya çıkmasına, gelişmesine ve yayılmasına tanıklık etmiştir (Yetim, 1996). *Spor organizasyonlarının kökenleri, eski çağlarda törenler ve şenlikler sırasında düzenlenen spor yarışmalarına dayanmaktadır* (Dever, 2015).

Spor organizasyonları ve faaliyetleri deyince akla sportif faaliyetler ve müsabakaları gelmektedir. Ancak spor müsabakaları spor organizasyonlarının

1 Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Enstitüsü, Spor Yöneticiliği A.B.D.,
ORCID ID: 0009-0004-0789-9941, yildirim80@gmail.com

içinde bulunan faaliyetlerden sadece birisidir. Spor organizasyonlarının bilinen tanımına bakacak olursak; Spor müsabakaları ve spor faaliyetleri için hazırlanan spor müsabakaları, seminer, panel, kurs, toplantı, kamp vb. aktivitelerin iyi bir şekilde yönetilmesi için planlı bir şekilde yapılan çalışmalar olarak tanımlanmaktadır (Devecioğlu, Spor Organizasyonlarında Kriz Yönetimi, 2003).

Organizasyon, ortak bir amaç çerçevesinde kurulmuş, ortak çalışma düzenine sahip, kendi performansını yönetebilen toplumsal bir düzendir. Bu düzenin en büyük yapı taşlarından biri olan insandır. Spor ise kişilerin sahip olduğu beceri ve yetenekleri geliştiren en önemli olgulardan birdir. Spor, branşa yönelik kurullarla bireysel veya grup olarak belli bir zaman diliminde oynanan ve izleyenlerine keyif veren çoğu zaman amatör kısımda birkaç spor dalında profesyonel olarak meslek haline getirilerek yapılan etkinliklerdir. Katılımcıları arasında sosyalleşme, kaynaşma, ortak amaçta birliktelik gibi duygularının oluşturulmasını sağlayan aynı zamanda da anatomi yapısını geliştiren yarışmaya dayalı fiziksel aktivite faaliyetleridir (Erdoğan, 2021), (Alaeddinoğlu & Kışalı, 19. Vhran-Cezayir Akdeniz Oyunları ve Türkiye'nin Sporda Başarısı Üzerine Bir Değerlendirme, 2022).

Spor faaliyetleri belirli amaçlar doğrultusunda düzenlenir. Bu amaçların bazıları açık ve herkes tarafından görülebileni hedeflerken, bazıları uzun vadeli, gözle görülemeyen ve hislere dayalı amaçlar olabilir. Spor organizasyonlarının amaçları genellikle temel, ulusal ve uluslararası olmak üzere üç ana kategoride incelenir Spor organizasyonlarının temel amaçlarını ise genel ve özel olmak üzere iki bölümde inceleyebiliriz (Terekli & Çobanoğlu, Mega Spor Organizasyonlarının Ekonomik Etkilerinin Türkiye Açısından Avantaj ve Dezavantajları, 2018).

Ulusal spor organizasyonları; Her ülkenin kendi ulusal spor federasyonları vardır. Bu federasyonlar, ulusal spor organizasyonlarını düzenler ve milli takımların katılımını sağlar.

Uluslararası spor organizasyonları ise tüm toplumlu bir araya getirerek sosyal, kültürel ve ekonomik etkileşim açısından küresel bir öneme sahiptir. Spor organizasyonlarının kültürel etkisi oldukça geniştir ve çeşitli boyutları içerir. Spor, bir toplumun kültürel dokusunu şekillendirebilir ve toplumun kültürel değerlerini yansıtabilir (Ayyıldız, 2021).

2. Spor Organizasyonları

Spor, insanlık tarihi kadar eski bir geleneğe sahip olduğuna inanılmaktadır. Spor organizasyonlarının kökenleri, eski çağlarda törenler ve şenlikler sırasında düzenlenen spor yarışmalarına dayanmaktadır (Alaeddinoğlu,

2021). Ancak, spor organizasyonlarının önemli bir evrimi M.Ö 776 yılında gerçekleşen antik olimpiyat oyunları ile başlamıştır. Bu tarihsel kilometre taşı, spor organizasyonlarının gelişiminde temel bir rol oynamıştır. Ayrıca, modern olimpiyatların başlangıcı olarak kabul edilen 1894 yılında Baron Pierre de Coubertin tarafından I.O.C'nin kurulmasıyla birlikte, spor organizasyonlarının modern dönemi başlamıştır (Dalkılıç, Kargün, Bayrak, Ramazanoğlu, & Öztürk, 2015). Bu komitenin kurulması ile birlikte ulusal ve uluslararası federasyonlar kurulmuş olup günümüz spor organizasyonlarının ortaya çıkmasında rol oynamıştır (Yıldız, 1979).

Spor müsabakası, spor organizasyonlarının bir bölümü olarak faaliyet göstermektedir. *Spor organizasyonları; spor müsabakaları, seminerler, paneller, kurslar, toplantılar, kamplar gibi etkinliklerin etkili bir şekilde yönetilmesi için gerçekleştirilen çalışmaların bütününe kapsamaktadır* (Aslan, Yazıcı, Ankaya, & Balık, 2019).

Sportif faaliyetleri belirli bir program çerçevesinde yürütülen aktiviteler olarak tanımlandığı ifade edilmiştir. Yapılan organizasyonun belirli bir başarıya ulaşması olması yapılan organizasyonun sistemli, doğru ve kurallara uygun bir şekilde ilerlemesiyle doğru orantılıdır. Bunun nedenle organizasyonun her aşaması detaylarıyla planlanmalı ve risk analizi yapılmalı ve olası engellerin önceden tespit edilerek organizasyonun başarısı hedeflenmelidir (Alaeddinoğlu, Kışalı, & Ozan , 2022).

Organizasyon, ortak bir amaç ve çalışma düzenine sahip, kendi performansını yönetebilen toplumsal bir düzendir. Spor ise kişilerin sahip olduğu yetenekleri geliştirirken bireyinde ahlak ve kişisel yönden gelişmesinde önemli bir rolü olduğu belirtilmiştir. Ayrıca spor, belirli kurallar çerçevesinde bireysel ya da grup olarak belirli bir zaman diliminde meslek haline getirilerek bireylerin sosyalleşme, kaynaşma ile birliktelik duygularının oluşturulmasında oldukça önemli bir yere sahip olduğu ifade edilmiştir. Aynı zamanda da fiziksel görünüşü de geliştiren yarışmaya dayalı kültürel faaliyet olduğu belirtilmiştir. Spor yarışmaları sportif bir amaca yönelik olarak düzenlenen seminer, toplantı, kurs, panel, kamp vb. her türlü spor faaliyetlerinin en iyi şekilde yönetilerek, sonuçlandırılması amacıyla belirli bir program çerçevesinde yapılan çalışmalar olduğu bildirilmiştir. Spor organizasyonları bilgi vermek, bilet satmak, yapılacak sporun tanıtımını yapmak ve marka bilinirliğini artırmak için kullanılan etkin yollardan biri olduğu belirtilmiştir (Servis & Gürbüz, 2021).

Düzenlenme alanı ve şekline göre farklılık gösteren spor organizasyonları kâr amacı güden, kâr amacı gütmeyen, özel, tek branşlı, çok branşlı, ulusal ya da uluslararası olmak üzere kendi arasında kategorize edilmektedir.

Bu kategorizeler arasında en yaygın kullanılan ulusal ve uluslararası organizasyonların yer aldığı belirtilmiştir. (Kurudirek, Katkat, Kurudirek, Gezer, & Gezer, 2017).

2.1. Spor Organizasyonlarının Amaçları

Spor faaliyetleri belirli ve ortak amaçlar çerçevesinde yapılan bir faaliyet olduğu ifade edilmiştir. Bu amaçların şeffaf, uzun vadeli olması gerektiği, gözle görülemeyen fakat ortak bir duyguya bağlı olarak oluşturulması gerektiği belirtilmiştir. Tüm organizasyonlar yapılırken ulusal ve uluslararası ortak amaçlar arasında küçük farklılıklar olma olasılığı yüksek olduğu belirtilmiştir (Can & Değirmen, 2017).

2.2. Spor Organizasyonlarının Temel Amaçları

Organizasyonların temel hedefi, işleri belirlemek, gruplandırmak, sorumluluk ve yetki atamak aynı zamanda da hedeflere ulaşmada bireylerin birlikte belirli bir uyum içinde çalışmasına olanak sağlamayı planladığı belirtilmiştir (Baş, 2008). Spor organizasyonlarının temel amaçlarını genel ve özel olmak üzere iki bölümde ele aldıklarını ifade etmişlerdir (Yücel, 2014).

Tablo 1. Spor Organizasyonlarının Temel Amaçları

Genel Amaçlar	Özel Amaçlar
Kamu hizmet olarak sağlıklı nesil yetiştirmek	Maddi kazanç elde etmek
Bireysel eşitlik sağlamak	Politik başarı sağlamak
Spor branşlarının gelişmesinde katkıda bulunmak	Reklam
Tanıtma ve yaygınlaştırma	
Başarılı spor elemanı ve sporcu yetiştirmek	

2.2.1. Ulusal spor organizasyonları

Her ülkenin kendi ulusal spor federasyonları vardır. Bu federasyonlar, ulusal spor organizasyonlarını düzenler ve milli takımların katılımını sağlar.

Bu organizasyonları; Türkiye Şampiyonaları, ulusal turnuvalar, Federasyon Faaliyetleri, bölgesel organizasyonlar, kulüpler arası organizasyonlar şeklinde sınıflandırıldığı belirtilmiştir.

2.2.2. Uluslararası spor organizasyonları

Olimpiyat oyunları, dünya kupaları, dünya şampiyonaları, kıtasal şampiyonalar, üniversite oyunları, Avrupa kupaları, pan-Amerikan Oyunları, bölgesel şampiyonaların tamamının uluslararası organizasyonlar içinde yer aldığı bildirilmiştir. Bu organizasyonlar dini, iktisadi ve coğrafi beraberliği sağladığı ifade edilmiştir (Trekli & Çobanoğlu, Mega Spor Organizasyonlarının Ekonomik Etkilerinin Türkiye Açısından Avantaj ve Dezavantajları, 2018) (Diril & Ulusoy, 2019).

Tablo 2. Ulusal ve uluslararası yapılan spor organizasyonlarının amaçları

Ulusal spor organizasyonların amaçları	Uluslararası spor organizasyonların amaçları
<ul style="list-style-type: none"> • Kamu Hizmeti • Maddi Kazanç • Tanıtım • Politik • Sağlıklı nesiller yetiştirmek • Milli duyguları güçlendirmek, • Madalya ve kitle sporunu geliştirmek • Spor dallarını geliştirmek • Fırsat eşitliği • Fairplay • Sponsorluk faaliyetlerini geliştirmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Dostluk ve barışı geliştirmek • Ülke ve kültürel tanıtımı sağlamak • Maddi kazanç sağlamak • Uluslararası Prestij • Siyasi, ideolojik ve sosyal üstünlüklerini göstermek • Ülkeye tesis kazandırmak • Sponsorluğu geliştirmektir

2.3. Spor Organizasyonlarının Yapılma Adımları

2.3.1. Amaç Belirleme ve Planlama:

Organizasyonun amacı net bir şekilde belirlenmelidir. Hangi spor etkinliğini yapmak istediğinizi ve organizasyonun hedefleri belirlenmelidir. Örneğin, amatör bir futbol turnuvası düzenlemek isteyebilirsiniz.

2.3.2. İzinler

Spor organizasyonları genellikle belirli izinlere ve lisanslara tabidir. Gerekli izinleri almak ve tüm yasal gereksinimleri karşılamak için ilgili kuruluşlarla iletişime geçilmelidir.

2.3.3. Tarih ve Mekan Belirleme

Etkinliğin tarihini ve mekânının belirlenmesi, uygun bir spor tesisi veya alanı seçilmelidir.

2.3.4. Bütçe Oluşturma

Bütçenin belirlenmesi, Organizasyonun finansal kaynaklarının belirlenmesi, Sponsorlar gerekiyorsa sponsor belirleme aşamalarının planlanması gerekmektedir. Katılım ücretleri ve bilet satışları gibi kaynakları göz önünde bulundurulmalıdır.

2.3.5. Tanıtım ve Pazarlama

Etkinliği tanıtmak ve katılımı artırmak için bir pazarlama stratejisi oluşturulmalıdır. Web siteleri, sosyal medya, basın bültenleri ve afişler gibi tanıtım araçlarını kullanılır.

Sponsorluk anlaşmaları aracılığıyla organizasyonunuzun tanıtımını yapmak için işletmelerle iletişime geçilmelidir.

2.3.6. Ekipman ve Tesisler

Gerekli ekipmanlar belirlenmeli örneğin top, file, saha işaretleri gibi Ayrıca, tesislerin bakımı ve hazırlığı yapılmalıdır.

2.3.7. Yarışma Kuralları ve Formatı

Etkinliğin yarışma kuralları ve formatı belirlenmelidir. Katılımcılara ve hakemlere bu kuralların bildirilmesi, açıklanması gerekmektedir.

2.3.8. Kayıt ve İletişim

Katılımcıların kayıtlarının alınması ve iletişim kanallarının kurulması, bilgilendirme e-postaları, programlar ve sonuçlar gibi bilgileri düzenli olarak paylaşılması için önemlidir.

2.3.9. Güvenlik

Güvenlik önlemlerinin alınması Acil durumlar için bir plan oluşturulması oluşabilecek krizlerin önlenmesi ve ani müdahale ile düzeltilmesi gereken durumların planlanması son derece önemlidir (Esentaş, Güzel , Özbek, & Çelik , 2018).

2.4. Spor Organizasyonlarının Safhaları

Sportif faaliyetlerle ilgili olarak yapılan organizasyonların hangi aşamalarında nelerin yapılması gerektiği ve ne tür eksikliklerle karşılaşabileceği önceden tespit edilmesi gerektiği bildirilmiştir. Ortaya çıkan problemlerin giderilebilmesi için yapılması gerekenlerin kısa sürede ve kolaylıkla çözümlenmesinin önemli olduğu belirtilmiştir.

Yurt içinde ve dışında yapılacak her türlü sportif faaliyet ile ilgili organizasyonlar kesinlikle dikkate alınarak planlanmalıdır. Bu planlamalar üç aşamada değerlendirilmiştir.

2.4.1. Sportif Faaliyetlerle İlgili Organizasyonlar Öncesi Yapılması Gerekenler

- Tesisler hazır olmalı ve bu tesislerin bakım ve onarımları önceden yapılmalı
- Faaliyetler için genel bir program ve plan tasarlanmalı
- Talimatlar önceden belirlenmeli
- Gerekli izinler ve davet mektupları yazılmalıdır.
- Mali ve idari gerekli evraklar önceden yapılmalı.

2.4.2. Sportif Faaliyetle İlgili Organizasyonlar Esnasında Yapılması Gerekenler

- Organizasyonun en önemli safhadır. Önceden yapılması gereken tüm hazırlıkların uygulamaya döküldüğü evredir.
- Günlerce hatta aylarca yapılan hazırlıkların sonucu bu safhada görülür. Bu safhada yapılması gerekenler, organizasyon anında oluşan durumlardır ve anında giderilmesi gerekir.
- Organizasyona katılacak kişilerin yeme-içme, barınma ihtiyaçları ile ilgili tüm birimler hazır olmalı
- Spor yarışmaları için uygun alanlar hazır olmalı
- Her türlü personel hizmet yerlerinde bulunmalı
- Açılış ve kapanış programları eksiksiz ve tam yapılması önemli.

2.5. Faaliyetler Sonrasında Yapılacak İşler

Faaliyetler arasındaki en son safhadır. Önceki safhalarda yapılan çalışmaların tümünün sonuçları ve değerlendirilmesi bu safhada belli bir düzen içinde rapor şeklinde olması gerektiği bildirilmiştir.

- Organizasyon yapılacak bölgenin bakım ve onarımı için gerekli işler yapılmalı
- Organizasyon ile ilgili her türlü evrak değerlendirilmeli
- Organizasyon bütçesi hesaplanmalı

Organizasyonda yapılan her şeyin RAPOR haline getirilmelidir (Devecioğlu, Karakaya, & Kaya, 2020).

2.6. Spor Organizasyonları ile İlgili Komiteler Direktörlükler

Direktörlükte yer alacak kişilerin sayıları organizasyonun büyüklüğüne göre belirlenir. Faaliyetin ilke ve prensipleri belirlenerek, bu ilkeler doğrultusunda gerekli görev bölümü gerçekleştirilir ve kapsamlı bir program hazırlanarak program doğrultusunda davranılarak, icra komitesine bağlı alt direktörlükler oluşturulur.

- Sağlıkla ilgili kişiler
- Ulaştırma hizmetleri birim
- Mali işlerle ilgili birim
- Teknik ve idari işlerle ilgili birim
- Haberleşme, yeme-içme ve barınma ile ilgili birim
- Sosyal ve kültürel faaliyetlerle ilgili birim
- Açılış – kapanış ve protokolle ilgili birim
- Güvenlik tedbirleri ile ilgili birim

Bu adımlar, spor organizasyonunun nasıl yapılabileceğini genel hatlarıyla ortaya çıkarmaktadır. Her organizasyon benzersiz olup yapılan organizasyonun büyüklüğüne, amacına ve spor dalına bağlı olarak tüm içerikler farklı olabileceği bildirilmiştir. Profesyonel organizasyonlarda ise genellikle daha ayrıntılı bir planlama ve daha fazla kaynağa ihtiyaç olabileceği ve bu nedenle organizasyonun her türlü ayrıntıyı göz önüne alarak dikkatli bir değerlendirme yapılması gerektiği vurgulanmıştır (Akoğlu, Özbey, & Polat, 2019).

2.7. Türkiye’de 2000 yılı ve sonrasında yapılan büyük spor organizasyonları

1. **2000 yılı UEFA Kupası Finali:** İstanbul, Galatasaray’ın İngiliz ekibi Arsenal’ı penaltı atışları sonucunda mağlup ederek kazandığı UEFA Kupası Finali’ne ev sahipliği yaptı. Bu, Türk futbolu için tarihi bir başarıydı.
2. **2000 yılı Dünya Halter Şampiyonası:** Antalya, 2000 yılında Dünya Halter Şampiyonası’na ev sahipliği yaptı. Bu organizasyon, dünya genelinden gelen haltercilerin yarıştığı prestijli bir şampiyonaydı.

3. **2000 yılı Dünya Satranç Olimpiyatı:** İstanbul, 2000 Dünya Satranç Olimpiyatı'na ev sahipliği yaptı. Bu organizasyon, dünya çapındaki satranç oyuncularını bir araya getirerek uluslararası arenada yüksek düzeyde rekabeti destekledi.
4. **2001 yılı Türkiye Formula 1 Grand Prix:** İstanbul Park pistinde düzenlenen bu Formula 1 yarışı, 2005 yılında Türkiye'ye daimî bir yer kazandıracak kadar başarılı oldu. 2005'ten itibaren Türkiye, Formula 1 takviminde yer almaya başladı.
5. **2001 yılı FIBA Erkekler 22 Yaş Altı Dünya Basketbol Şampiyonası:** İstanbul, 2001 yılında düzenlenen FIBA Erkekler 22 Yaş Altı Dünya Basketbol Şampiyonası'na ev sahipliği yaptı. Bu organizasyon, genç yeteneklerin uluslararası sahnede kendini göstermesine olanak tanıdı.
6. **2003 yılı FIBA Erkekler 19 Yaş Altı Dünya Basketbol Şampiyonası:** İzmir, 2003 yılında düzenlenen FIBA Erkekler on dokuz yaş altı Dünya Basketbol Şampiyonası'na ev sahipliği yaptı. Turnuva, genç basketbolcuların dünya genelindeki yeteneklerini sergilemelerine imkan verdi.
7. **2003 Akdeniz Oyunları:** Alanya, Antalya, Adana ve Mersin gibi şehirlerde düzenlenen 2003 Akdeniz Oyunları, Akdeniz bölgesinden gelen sporcuların katılımıyla çeşitli branşlarda müsabakalara ev sahipliği yaptı.
8. **2004 UEFA Kupası Finali:** İstanbul, UEFA Kupası Finali'ne ev sahipliği yaptı. Valencia ile Marseille arasında oynanan final, Şükrü Saracoğlu Stadyumu'nda gerçekleşti.
9. **2005 UEFA Şampiyonlar Ligi Finali:** İstanbul, Atatürk Olimpiyat Stadyumu'nda Liverpool ile AC Milan arasında oynanan bu unutulmaz final, 2000 sonrası Türkiye'de düzenlenen önemli organizasyonlardan biridir. Maç, uzatmaların ardından penaltılarda Liverpool'un galibiyetiyle sonuçlandı.
10. **2005 Formula 1 Türkiye Grand Prix:** Türkiye, İstanbul Park pistinde düzenlenen Formula 1 yarışlarına ev sahipliği yapmaya başladı. İlk yarış 2005 yılında gerçekleşti ve Türkiye, Formula 1 takvimine dahil olan ülkeler arasında yer almaya devam etti.
11. **2005 UEFA Şampiyonlar Ligi Finali:** İstanbul, Atatürk Olimpiyat Stadyumu'nda oynanan bu final, Liverpool ile AC Milan arasında

gerçekleşti. Maç, uzatmaların ardından penaltılarda sonuçlandı ve Liverpool'un zaferiyle tamamlandı.

12. **2005 İslam Oyunları (Islamic Solidarity Games):** Türkiye, İslam dünyasından gelen sporcuları bir araya getiren bu oyunlara ev sahipliği yaptı. Organizasyon, İstanbul'da gerçekleşti ve çeşitli branşlarda müsabakalar içeriyordu.
13. **2007 1. Karadeniz Spor Oyunları:** Ev sahibi Trabzon olan ve 2-8 Temmuz 2007 tarihleri arasında yapılan Karadeniz Olimpiyat Oyunlarının Rize ve Giresun'da da düzenlenen Karadeniz'e kıyısı olan ve Karadeniz Ekonomik İş birliği (KEİ) üyesi olan ülkelerin katıldığı bir organizasyon olduğu ifade edilmiştir.
14. **2009 FIBA Kadınlar Avrupa Basketbol Şampiyonası:** Türkiye, 2009 yılında Fransa ile birlikte düzenlediği FIBA Kadınlar Avrupa Basketbol Şampiyonası'na ev sahipliği yaptı. Organizasyon, Türk kadın basketbolunu uluslararası arenada temsil etme fırsatı sundu.
15. **2009 FIBA Erkekler 19 Yaş Altı Dünya Basketbol Şampiyonası:** 2009 yılında düzenlenen bu şampiyona, Türkiye'nin ev sahipliğinde gerçekleşti. Organizasyon, genç yetenekleri bir araya getirerek basketbol severlere heyecanlı anlar yaşattı.
16. **2009 UEFA Kupası Finali:** 2009 yılında İstanbul, UEFA Kupası Finali'ne ev sahipliği yaptı. Bu finalde Shakhtar Donetsk ile Werder Bremen karşı karşıya geldi. Maç, İstanbul'daki Şükrü Saracoğlu Stadyumu'nda oynandı.
17. **2010 FIBA Dünya Basketbol Şampiyonası:** Türkiye, 2010 yılında düzenlenen FIBA Dünya Basketbol Şampiyonası'na ev sahipliği yaptı. Bu organizasyon, Türkiye'nin ev sahibi olarak uluslararası basketbol sahnesindeki önemini artırdı.
18. **2013 Akdeniz Oyunları:** 2013 yılında Akdeniz Oyunları'na ev sahipliğini Mersin ilinin yaptığı ifade edilmiştir. Bu organizasyon, Akdeniz bölgesinden gelen sporcular arasında dostluk ve sporun teşvik edilmesine odaklandı.
19. **2013 FIBA Kadınlar Avrupa Basketbol Şampiyonası:** 2013 yılında Fransa ile ortaklaşa düzenlenen Uluslararası Basketbol Federasyonu Kadınlar Avrupa Basketbol Şampiyonası, Türkiye'nin ev sahipliğinde gerçekleşti. Bu şampiyona, Türk kadın basketbolunun uluslararası arenada başarı elde etmesine olanak sağladı.

20. **2017 EuroBasket Kadınlar Şampiyonası:** Türkiye, 2017 yılında İspanya ile birlikte düzenlediği FIBA EuroBasket Kadınlar Şampiyonası'na ev sahipliği yaptı. Bu şampiyona, Türk kadın basketbolunu uluslararası alanda temsil etme fırsatı sundu.
21. **2020 UEFA Süper Kupa Finali:** 2020 yılında, COVID-19 pandemisi nedeniyle planlanan organizasyonlar ertelendi ve değiştirildi. Ancak 2021'de İstanbul, UEFA Süper Kupa Finali'ne ev sahipliği yaptı. Bu maçta Chelsea ile Villarreal karşı karşıya geldi (Şenyuva, 2020).

Bu organizasyonlar, Türkiye'nin uluslararası spor sahnesindeki varlığını güçlendirmiş ve ülkede sporun gelişimine katkıda bulunmuştur.

2.8. Spor organizasyonları, birçok yönden geniş bir etki yelpazesine sahiptir. Bu etkilerden bazıları Şunlardır:

1. **Toplumsal Birleştirme:** Spor, insanları farklı arka planlardan bir araya getirerek toplumsal birliği güçlendirebilir. Ortak bir spor tutkusu, insanları bir araya getirir ve ortak bir kimlik duygusu oluşturabilir.
2. **Sağlık Etkisi:** Spor organizasyonları, bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik eder. Bu da daha sağlıklı bir yaşam tarzının teşvik edilmesine katkıda bulunur.
3. **Eğitim ve Gelişim:** Spor, gençlerin ve çocukların liderlik, takım çalışması, disiplin ve sorumluluk gibi önemli becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, sporun eğitimle birleştirilmesi, öğrenme sürecini destekleyebilir.
4. **Ekonomik Etkiler:** Büyük spor etkinlikleri, turizmi canlandırabilir, yerel işletmelerin gelirini artırabilir ve istihdam yaratabilir. Ayrıca, spor endüstrisi geniş bir ekonomik sektöre sahiptir.
5. **Medya ve Reklam Etkisi:** Büyük spor etkinlikleri, medya ve reklam için önemli bir platform sağlar. Bu etkinlikler, markaların tanıtımı ve reklam kampanyaları için büyük fırsatlar sunabilir.
6. **Ulusal ve Uluslararası İlişkiler:** Spor, ülkeler arası dostluk ve iş birliğini teşvik edebilir. Uluslararası spor etkinlikleri, ülkeler arasında kültürel değişimlere ve diplomatik ilişkilere katkıda bulunabilir.
7. **Eğlence ve Moral:** Spor organizasyonları, insanlara eğlence ve heyecan sunar. Başarılı bir spor takımının performansı, hayranlarda olumlu duygular ve moral yaratabilir.

2.9. Spor Organizasyonlarının Sosyo-Kültürel Etkileri

Spor organizasyonları, toplum üzerinde çeşitli Sosyo-kültürel etkilere sahip olabilir bazı olası etkiler şöyle sıralayabiliriz:

2.9.1. Birleştirici Güç: Spor, farklı insanları bir araya getirme potansiyeline sahiptir. Takım sporları veya büyük spor etkinlikleri, insanları ortak bir amaç etrafında birleştirerek toplumsal bir dayanışma duygusu yaratabilir.

2.9.2. Kimlik ve Gurur: Spor, bireylerin ve toplulukların kimliklerini güçlendirebilir. Başarılı spor takımları, hayranlarına gurur ve aidiyet duygusu kazandırabilir.

2.9.3. Sosyal Entegrasyon: Spor, farklı sosyal grupları bir araya getirerek sosyal entegrasyonu teşvik edebilir. Spor etkinlikleri, insanların ortak bir ilgi etrafında bir araya gelmelerine olanak tanır.

2.9.4. Sağlıklı Yaşam Biçimi Teşviki: Spor, fiziksel aktiviteyi teşvik eder ve sağlıklı yaşam biçimini destekler. Bu da toplumda daha sağlıklı bireylerin oluşmasına katkıda bulunabilir.

2.9.5. Eğitim ve Gelişim: Spor organizasyonları, gençlerin liderlik, takım çalışması ve disiplin gibi önemli becerileri geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca spor, gençlerin eğitim başarılarına olumlu etkilerde bulunabilir.

2.9.6. Ekonomik Etkiler: Büyük spor etkinlikleri, turizm ve ticaret açısından önemli ekonomik getirilere yol açabilir. Bu etkinlikler, yerel ekonomiyi canlandırabilir ve istihdam yaratabilir.

Spor organizasyonlarının etkileri her zaman pozitif olmayabilir. Örneğin, aşırı rekabet, doping skandalları, taraftar şiddeti gibi sorunlar ortaya çıkabilir ve bu da olumsuz etkiler doğurabilir. Ayrıca, bazı durumlarda spor, politika veya ticaret gibi çeşitli amaçlar için kötüye kullanılabilir (Silik & Güçer, 2016).

2.10. Spor Organizasyonlarının Kültürel Etkisi

Spor organizasyonlarının kültürel etkisi oldukça geniştir ve çeşitli boyutları içerir. Spor, bir toplumun kültürel dokusunu şekillendirebilir ve toplumun kültürel değerlerini yansıtabilir. Spor organizasyonları, topluluklar arasında kimlik ve bağlılık duygusu oluşturabilir. Özellikle büyük takımların taraftarları, takımlarının renklerini ve amblemlerini gururla taşıyarak birbirleriyle bağ kurarlar. Bu, toplulukların bir arada tutucu bir unsur olabilir. Uluslararası spor organizasyonları, ülkelerin ulusal kimliklerini güçlendirebilir. Özellikle büyük spor etkinlikleri, ülkelerin bayraklarını ve milli marşlarını gururla

sergiledikleri platformlar haline gelir. Spor organizasyonları, farklı kültürleri ve kimlikleri bir araya getirme potansiyeline sahiptir. Olimpiyatlar gibi etkinlikler, farklı ülkelerden sporcuların ve izleyicilerin bulunduğu yerlerdir. Bu, kültürel farklılıkları kutlamak ve hoşgörüyü teşvik etmek için bir fırsat sunabilir. Spor organizasyonları, sporun temel değerlerini, fair play, dürüstlük ve rekabeti teşvik eder. Bu değerler, toplumun daha genel bir kültürünün parçası haline gelir ve genç nesiller üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Büyük spor organizasyonları, yerel ekonomiyi canlandırabilir ve iş fırsatları yaratabilir. Stadyum inşaatları, turizm, televizyon hakları ve reklamcılık gibi sektörlerde istihdam oluşturabilir.

Spor organizasyonlarında katılımcıların çeşitliliği, çokluğu, sporcuların ve antrenörlerin farklı ülkelerde görev alması, bireylerin farklı kültürleri tanınması ve bireye kültürel etkisi açısından oldukça önemli bir yere sahip olduğu bildirilmiştir (Oncel, 2018), (Argan, 2004).

3. Sonuç

Sporun insan yaşamında önemli bir rol oynadığı ve organizasyonların bu alandaki kritik bir bileşen olduğu bilinmektedir. Tarihsel açıdan bakıldığında, spor organizasyonlarının kökeni antik dönemlere dayanır ve M.Ö 776'daki antik olimpiyat oyunları gibi belirli kilometre taşlarına dayanır. Modern olimpiyatların 1894'te kurulması ise spor organizasyonlarının çağdaş evrimini temsil eder (*Alaeddinoğlu & Kaya, 2016*).

Spor organizasyonlarının temel amaçlar, ulusal ve uluslararası amaçlar şeklinde sınıflandırılır. Temel amaçlar, tüm organizasyonlar için geçerli olan genel hedefleri ifade ederken, ulusal ve uluslararası organizasyonların amaçları özelleşmiş farklılıklar içerebilir. Bu organizasyonların amaçları, sporun yaygınlaştırılması, sporcuların yeteneklerinin geliştirilmesi, ulusal temsilin sağlanması ve uluslararası arenada başarı elde edilmesi gibi çeşitli hedefleri içerebilir (*Turan, Savaş, Mavibaş, & Alaeddinoğlu, 2022*).

Spor organizasyonları sporun yayılmasına, gelişmesine ve uluslararası düzeyde tanınmasına önemli katkılarda bulunmaktadır. Bu organizasyonlar, sporun kültürel, sosyal ve ekonomik etkilerini şekillendirmekte ve sporun birleştirici ve motivasyon sağlayıcı gücünü sergilemektedir. Bu çalışmada, spor organizasyonlarının önemini vurgulamakla birlikte, gelecekteki araştırmaların bu alandaki daha fazla gelişmeyi anlamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu da belirtmektedir. Spor organizasyonları, sporun yayılmasına, gelişmesine ve uluslararası düzeyde tanınmasına önemli katkılarda bulunmaktadır.

Kaynakça

- Akoğlu, H. E., Özbey, Ö., & Polat, E. (2019). Olimpiyatlara Aday Olan Şehirlerin Adaylık Süreçlerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (2020 Olimpiyatları Örneği). *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 2121-2148.
- Alaeddinoğlu, V., & Kaya, İ. (2016). Türkiye Kayak Milli Takımları Alp Disiplini ve Kuzey Disiplini Sporcularının Antropometrik ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Sportive Sight: Journal of Sports and Education*, 3(2), 116-123.
- Alaeddinoğlu, V., & Kishalı, N. (2022). 19. Vhran-Cezayir Akdeniz Oyunları ve Türkiyenin Sporda Başarısı Üzerine Bir Değerlendirme. M. Altınkök, & H. Sivrikaya içinde, *Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler* (s. 1-36). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Alaeddinoğlu, V., & Kishalı, N. F. (2021). Tokyo 2021 Olimpiyat Oyunlarının Ardından “21 Yaş Altı Sporcuların Başarıları” Bir Değerlendirme. İ. Dalbudak içinde, *Spor Bilimleri Alanında Güncel Çalışmalar* (s. 5-43). İzmir: Duvar Yayınevi.
- Alaeddinoğlu, V., Kishalı, N. F., & Ozan, M. (2022). 2022 Beijing Kış Olimpiyat Oyunlarının Üniversite Öğrencileri Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Toplumsal Araştırmalar Kongresi*, (s. 193-203). Erzurum.
- Argan, M. (2004). Spor ve Turizm Pazarlamasının Kesişim Noktası Olarak Spor Turizmine Kuramsal Bir Bakış. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 158-168.
- Aslan, B. G., Yazıcı, K., Ankaya, F. Ü., & Balık, G. (2019). Olimpiyat Köyleri, Ülkeye Katkıları, Dünya'dan Türkiye'den Örnekler. *Ulusal Çevre Bilimleri Araştırma Dergisi*, 2(1), 1-10.
- Ayyıldız, E. (2021). Toplumun Uluslararası Spor Organizasyonlarına Bakış Açısının İncelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7(2), 630-641.
- Baş, M. (2008). Spor Sponsorluğu ve Federasyonların Sponsorluğa Bakışı Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(3), 111-124.
- Can, Z. G., & Değirmen, S. (2017). Spor Organizasyonlarının Ekonomik Açından İncelenmesi: Mersin İli Örneği. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 5(9), 91-105.
- Dalkılıç, M., Kargün, M., Bayrak, M., Ramazanoğlu, F., & Öztürk, T. (2015). Olimpiyat Tarihi ve Modern Olimpiyat Oyunlarının Şehre Katkısının Araştırılması. *ASOSJOURNAL (The Journal of Academic Social Science)*, 239-245.
- Devecioğlu, S. (2003). Spor Organizasyonlarında Kriz Yönetimi. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*, (s. 1-10). Ankara.

- Devecioğlu, S., Karakaya, Y. E., & Kaya, O. (2020). Spor Organizasyonlarında Gönüllülük Faaliyetlerinin Yönetim Stratejileri ve Uygulamaları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 80-93.
- Dever, A. (2015). Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Kültüründe Spor Algısı. *MA-NAS Journal of Social Studies*, 4(5), 46-61.
- Erdogdu, G. (2021). Türk Spor Yönetiminde Özerlik Olgusu: Spor Federasyonları. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(1), 39-51.
- Esentaş, M., Güzel, P., Özbey, S., & Çelik, E. (2018). Mega Spor Organizasyonları Sporcularının Gözüyle Olimpik Hareket ve Olimpizm Algıları. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 32-47.
- Kurudirek, M. İ., Katkat, D., Kurudirek, M., Gezer, E., & Gezer, H. (2017). Spor Organizasyonlarında Kalabalık Yönetimi: 17. Akdeniz Oyunları Örneği. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 9(35), 360.
- Oncel, A. (2018). Uluslararası Spor Organizasyonlarının Sosyo-Ekonomik Etkileri: 2012 Londra Olimpiyatları Örneği ve Türkiye İçin Bir Değerlendirme. *GÜSBEED, Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 9(22), 357-375.
- Servis, B. A., & Gürbüz, P. G. (2021). Uluslararası Spor Organizasyonlarında Gönüllü Motivasyonu ile Serbest Zaman Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 152-172.
- Silik, C. E., & Güçer, E. (2016). Uluslararası Spor Organizasyonlarının Sosyo-Kültürel Etkileri: 2013 Mersin XVII. Akdeniz Oyunlarına Yönelik Bir Uygulama. *SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI DERGİSİ*, 17(36), 97-115.
- Şenyuva, O. (2020). *Uluslararası İlişkiler ve Mega Spor Organizasyonları: Koronavirüs Sonrası Güvenlik*. Panorama: <https://www.uikpanorama.com/blog/2020/06/19/uluslararasi-iliskiler-ve-mega-spor-organizasyonlari-koronavirus-sonrasi-guvenlik/> adresinden alındı
- Terekli, M. S., & Çobanoğlu, H. (2018). Mega Spor Organizasyonlarının Ekonomik Etkilerinin Türkiye Açısından Avantaj ve Dezavantajları. *The Journal of Social Science*, 2(3), 95-107.
- Terekli, M. S., & Çobanoğlu, H. O. (2018). Mega Spor Organizasyonlarının Ekonomik Etkilerinin Türkiye Açısından Avantaj ve Dezavantajları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 95-107.
- Turan, M., Savaş, B. Ç., Mavibaş, M., & Alaeddinoğlu, V. (2022). Examination of Physical Education Teachers' Boundaryless and Protean Career Attitudes. *Synesis*, 14(1), 373-390.
- Yücel, A. S. (2014). Sporda Kriz Yönetimi: 3 Temmuz Örneği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 40.
- Yetim, A. (1996). Spor Yönetiminde Liderlik. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 1(3), 85-94.

Kar Sporlarında (Kayak/Snowboard) Alt Ekstremitte Yaralanmaları ve Risk Faktörleri

Neslihan Kandil¹

Davut Budak²

Özet

Kar sporlarında (kayak/snowboard) alt ekstremitte yaralanmaları ve risk faktörlerini incelediğimiz bu bölüm; yaşam boyu insanoğlunun ihtiyaçları doğrultusunda sürekli olarak kullanım alanında değişiklik yaşayan ve son olarak kendine sportif ve rekreatif anlamda yer bulan kayak/snowboard kullanımı, zamanla bir eğlence aracına da dönüşmüştür. Ancak gün geçtikçe kayak veya snowboard yapan kişi sayısındaki artış sonucunda yaralanma vakalarında da bir artışa neden olmuştur. Snowboardcular, kayakçılarla hemen hemen aynı yaralanma oranına sahip olmalarına rağmen, kayak branşında alt ekstremitte yaralanmaları, snowboard branşına oranla daha yaygındır. Kayak branşında en sık görülen alt ekstremitte yaralanmaları sırasıyla; tibia, femur, pelvis, el bileği, ayak bileği ve patella yaralanmaları iken, snowboard branşında ise; femur, tibia, pelvis, el bileği, ayak bileği ve patella yaralanmaları oluşmaktadır.

Yaralanmaların çoğu, profesyonel veya rekreatif olarak kar sporları ile ilgilenen bireylerin bilgisizliğinden, davranışlarından, mekanik tesis-lift araçlarının yanlış kullanımından, eğitmenlerin sorumluluklarını yerine getirmemelerinden, tanzim edilmemiş pistlerden, aşırı hız, arazi, eğitim, ekstrem hava koşulları, anatomik ve biyomekanik nedenler, yüksek yaralanma ve sakatlanma risk faktörleri arasında gösterilebilir.

Giriş

Kayakla 1800'lü yıllarda tanışan insanoğlunun ilişkisi incelendiğinde ilk olarak yaşam koşullarının zorlukları, devamında sağladığı imkânlar ve buna bağlı fonksiyonlara yönelik olan bir üretimin, günümüzde kullanılan modern kayağın temelini oluşturduğu söyleyebilir. Başlangıçta insanoğluna

1 neslihankandil44@gmail.com <https://orcid.org/0000-0003-1004-5432>

2 dbudak@atauni.edu.tr <https://orcid.org/0000-0003-2632-0232>

bir ulaşım aracı olarak hizmet eden kayağın, zaman içerisinde avcılık ve askeri amaçlar için de kullanıldığı görülmektedir. Devam eden süreçte toplumdaki işlevlerine bağlı olarak önceleri eğlence amacı, sonrasında ise sportif bir etkinlik olarak, insan hayatındaki yerini ve varlığını çeşitli kullanım amaçlarını doğrultusunda sürdürmektedir (Budak, 2019).

Kar sporları, kullanılan ekipmanlara ve pist koşullarına bağlı olarak Alp (alpin) ve kuzey disiplini, (kayaklı koşu, telemark, kayakla atlama), snowboard olmak üzere birçok farklı dalda yapılmaktadır. Bu çok yönlülük, çocuklardan yetişkinlere, elitlerden yeni başlayanlara kadar hayatın her kesiminden insanların bir spor ve serbest zaman etkinliği olarak kayaktan keyif almasına olanak tanır. (Allen, 1996). Ancak kayak yapan kişi sayısındaki artış, kayak trafiği (kişi başına düşen kayak alanı) sonucunda yaralanma vakalarında da artışı beraberinde getirmiştir (Deady & Salonen, 2010).

Kayak veya snowboard kullanılarak yapılan aktiviteler hız, arazi, eğim, ekstrem hava koşulları, nedeniyle yüksek yaralanma ve sakatlık riski taşımaktadır. Kayak veya snowboard ile güvenli bir şekilde kaymak için gerekli donanım ve güvenlik önlemlerine ek olarak, kondüsyonel olarak; dayanıklılık ve kuvvet, koordinatif olarak ise; denge, ritim ve koordinasyon gibi yeteneklere belli bir düzeyde sahip olmak gerekir (Alaeddinoğlu, Kaya, 2016), (Price, 2008)

Son yıllarda gelişen teknoloji ile yapılan malzemeler (*uzun konçlu kayak ayakkabıları*), pistlerin düzenlenmesi ve artan güvenlik önlemleri, kayak yaralanma ve sakatlanmalarının ciddi oranda azalmasına neden olmuştur. Ancak kar sporlarının çeşitliliği arttıkça ve bu çeşitliliğe katılan katılımcı sayısı her geçen gün arttıkça kurallara uymayan, bilinçsizce davranan adrenalin tutkunu kayakçılar, sakatlanmalara ve kazalara neden olmaktadır. Sakatlık riski yükseldikçe ve kayda değer sakatlıklar arttıkça kurallara uygun kayma, davranış bilgisi ve risk alma tutumu ile ilgili araştırma ve önlemler de zorunluluk haline gelmektedir (Budak, 2022).

Kayak yaparken boyun, omuz, dirsek, diz, bel, kalça eklemlerinin ve bileklerin rotasyon, abduksiyon/addüksiyon ve ekstansiyon/fleksiyon gibi hareketler sırasında yaşanan denge kaybı, kas yorgunluğu, deneyimsizlik ve dikkatsizlik gibi birçok faktörün etkisiyle düşme, çarpma, çarpışma ve diğer (donma, çığ düşmesi, lift kazaları vb.) nedenlere bağlı olarak yumuşak dokularda ezilme (*kontüzyon*); açık yara ve sıyrıklar; zorlanma, gerilme ve distorsiyon nedeniyle eklemlerde; burkulma (*sprain*), çıkık (*dislokasyon*), bağlarda kopma (*rüptür*) ve yırtıklar, kemiklerde; meydana gelen çatlak (*fissür*) ve kırıklar (*fraktür*; baş bölgesinde ise sarsıntı ve travmalar gibi akut

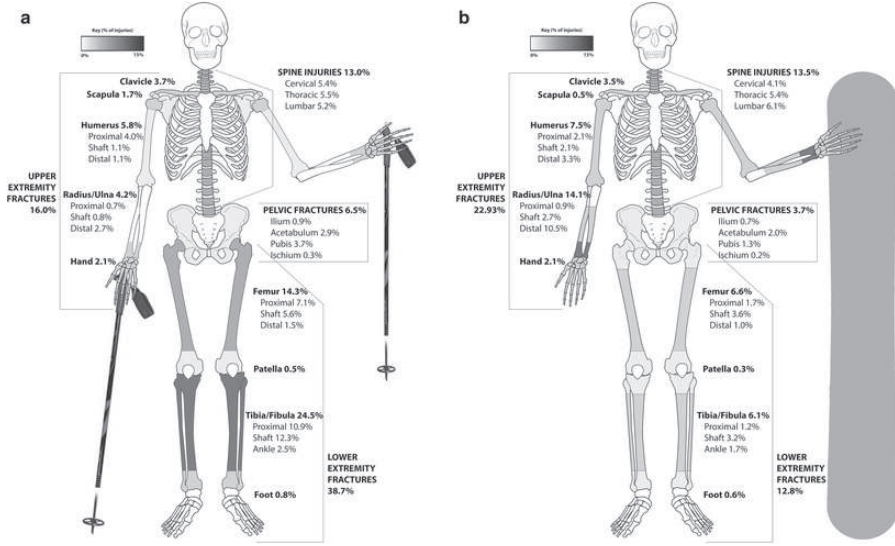
ve kronik yaralanmalar ortaya çıkmaktadır (Deady & Salonen, 2010; Earle vd., 1962; Hunter, 1999).

1.Yaralanma Türleri

1.1.Alt Ekstremitte

Snowboardcular, kayakçılarla hemen hemen aynı yaralanma oranına sahiptir. Kar sporları sırasında dikkatsiz davranmak ciddi, hatta ölümcül travmalarla sonuçlanabilir. Ayrıca iyi ekipman satın almak ve bakımını iyi yapmak da oldukça önemlidir. Yapılan sporun güvenlik kurallarına uymak, sağduyulu davranmak ve vücudun dinlendirilmesi muhtemelen yaralanmalardan korunmayı önlemektedir. Yeni başlayan bireylerin kayak dersi alması veya bir süredir bu branş yapılmadıysa yeniden bir kurs alınması oldukça önemlidir. Elbette tüm alınan önlem ve çabalara rağmen kazalar meydana gelebilir (Gloria & Ruth, 2003).

Alt ekstremitte yaralanmaları kayak branşında snowboard branşına oranla daha yaygındır. Bu durum, büyük ölçüde ekipman, genel duruş ve düşme mekanizmalarındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Kayakçılar daha fazla burulma kuvvetine maruz kalma eğilimindedir, bu da diz bağ yaralanmaları ve tibia kırıkları için onları daha fazla risk altına sokmaktadır (Kim vd., 2012; Owens vd., 2018). Kayakçılarda alt ekstremitte; tibia plato kırıkları (*tibianın diz eklemine oluşturan iç ve dış eklem yüzeylerini oluşturan kırıklara verilen isimdir*), tibia plafond kırıkları (*tibianın alt kısmında, eklem yük taşıyan üst kısmına verilen isim*), tibia shaftı kırıkları, (*tibianın orta hattında meydana gelen kırıklara verilen isimdir*) görülürken (Helmig vd., 2018), snowboardcularda ise; ayak ve ayak bileği yaralanmaları en sık görülen alt ekstremitte yaralanmalarındandır (Davidson & Laliotis, 1994). Alp disiplini kayak ve snowboardda en sık görülen ortopedik yaralanmalar ve sıklıkları (Bryce vd., 2016) (Şekil 1);



1.1.1. Diz Yaralanması/ Burkulması

Diz yaralanmaları, alp disiplini kayak sporunda vücudun en sık yaralanan bölgesi olmaya devam etmektedir. Diz yaralanma oranlarının tüm yaralanmaların %20 ila %36'sı arasında olduğu ve diz travmalarının çoğunun yumuşak doku yaralanmalarından kaynaklandığı bildirilmiştir (Allegra vd., 1993).

Her kış aktivitesinin kendine özgü yaralanmaları vardır, ancak aşırı kullanım yaralanmaları söz konusu olduğunda bazı benzerlikler vardır. Örneğin, tüm sporlarda en yaygın şikayet diz ağrısıdır. Kadınlar, anatomilerinin bir sonucu olarak dizlerine erkeklerden daha fazla baskı uygularlar. Sezon öncesi kondisyon yetersizliğinden veya bir aktivitenin aşırı yapılmasından (ya da her ikisinden) kaynaklanan aşırı kullanım sakatlanmaları dizinizin ön kısmında ağrıya neden olmaktadır (Gloria & Ruth, 2003).

Snowboardcularda burkulma yaralanmaları nadirdir çünkü snowboard botları snowboard üzerine sabitlenmiştir ve bu nedenle diz bağları genellikle etkilenmez. Ancak bir çarpışma anında vücudun herhangi bir parçası yaralanabilir. Snowboardcuların menisküs bağları daha fazla risk altında olabilir. Menisküs eklemin amortisörüdür ve dizde C şeklinde iki kıkırdaktan oluşur. Snowboardcu bir atlayış yaparken snowboard üzerine düz bir şekilde inerse, dizdeki kompresyon bu kıkırdağa zarar verebilir (Gloria & Ruth, 2003).

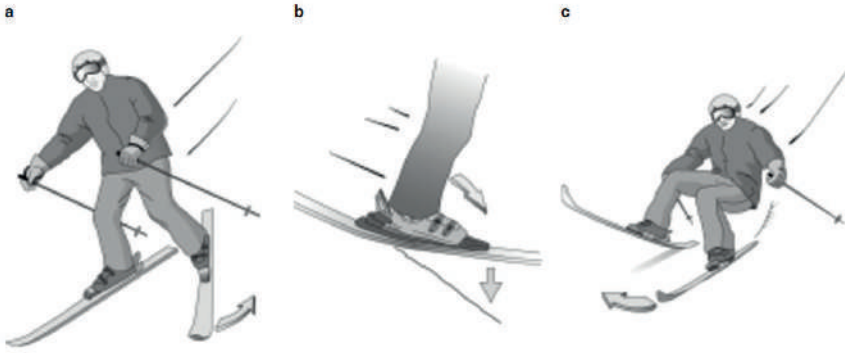
Diz burkulmaları, kayak sporunda tüm yaralanmaların yaklaşık %30'unu oluşturur (Warme vd., 1995; Deibert vd., 1998). MCL (*iç yan bağ - medial collateral ligament*) ve ACL (*ön çapraz bağ - anterior cruciate ligament*) yaralanmaları sırasıyla %18 ve %16 ile benzer bir insidansa sahiptir. MCL burkulmalarında, ACL yaralanma insidansındaki artış eğilimine karşılık gelen bir artış bildirilmemiştir. Diz burkulmaları çok yaygın olduğundan, yaralanmaların önlenmesiyle ilgili son araştırmaların çoğu şiddetli diz burkulmalarını azaltmaya yönelik olmuştur (Warne vd., 1995).

Ligamentöz diz yaralanmaları, kayak branşında en sık görülen alt ekstremitte yaralanmalarıdır ve tipik olarak iç rotasyonlu bir valgus yükünden kaynaklanır (Owens vd., 2018). Artistik hareket ve atlama girişiminde bulunan deneyimli snowboardcular, deneyimsiz snowboardculara göre daha yüksek ligamentöz diz yaralanması yani ACL (*anterior cruciate ligament - ön çapraz bağ*) yaralanmaları, MCL (*medial collateral ligament - iç yan bağ*) ve menisküs yaralanmalarını daha fazla yaşarlar. ACL rüptürü (*kopması*) olan çoğu sporcu ve aktif birey, diz stabilitesini korumak için cerrahi rekonstrüksiyona (*anatomik bütünlüğün sağlanarak uzvun işlevinin geri kazandırılması*) tabi tutulur (McCarty, & Madden, 2017).

Diz bağ yaralanması için üç yaygın mekanizma mevcuttur. Valgus-diş rotasyon sekansı; öncelikle MCL yaralanmalarına yol açar, ancak bu mekanizma ile vakaların %20'sinde ACLyi de içerir. Bu tür yaralanmalarda kayakçı kayaklarından birinin iç/dış kenarını istem dışı kaptırmasıyla öne doğru düşer. Bu kayak, daha sonra dışa doğru dönerek bacağı zorla abduksiyona uğratar ve dışa doğru döndürür (Ettlinger vd.,1995). (Şekil 2a)

Kayak ayakkabısından kaynaklı ön bağlama mekanizması; kayakçı bir atlayıştan sonra kontrolsüz bir şekilde ağırlığını öne doğru verdiğinde yere çarpma anında özellikle diz eklemi yapısında aşırı derecede bir yük meydana gelir. Kayağın arka kısmı önce karla temas eder ve ayakkabı-bağlama kompleksi üzerinde bir kaldıraç görevi görerek tibiayı femur üzerinde zorla öne doğru çeker (Şekil 2b).

Hayalet ayak; en sık görülen mekanizmadır ve kayakçının iki kayak arasında geriye doğru düştüğünde ortaya çıkar. Hayalet ayak mekanizmasıyla sonuçlanan olaylar şunları içerir: (1) kayakçının arkaya doğru dengesi bozulur (2) yokuş yukarı kol geri döner (3) kalçalar dizlerin altında kalır (dizler 90 derecenin üzerinde bükülür), (4) yokuş yukarıda kalan kayak ağırlıksızdır, (5) ağırlık yokuş aşağı kayağın iç kenarındadır (6) Üst gövde genellikle yokuş aşağı kayağa bakar. Bu profilin altı elemanının tümü aynı anda meydana geldiğinde, yokuş aşağı bacağın yaralanması kaçınılmaz hale gelmektedir (Ettlinger vd.,1995). (Şekil 2c).



Şekil 2a, 2b,2c. Ön çapraz bağ yaralanmasının yaygın mekanizmaları. Soldan sağa: (a) valgus-dış rotasyon; (b) ayakkabı kaynaklı ön bağlama; ve (c) 'hayalet ayak' mekanizmaları.

Mevcut bağlamalar henüz bu yaralanma paradigmasını yeterince ele almamaktadır. Neredeyse her kayak yaralanması çalışmasında diz yaralanması ile bağlamaların serbest bırakılmaması arasında bir ilişki bulunmuştur (Natri vd., 1999). Bir düşüşte, kayaklardan biri serbest bırakılmazsa alt ekstremitte yaralanması riski 2,3 kat, her iki kayak da bağlı kalırsa 3,4 kat artmaktadır (Bouter vd., 1989).

Geleneksel bağlamalar yalnızca iki kuvvete yanıt olarak serbest bırakılır: Bir bükülme (ayak parmağında yanal hareket) veya topukta öne doğru eğilme şeklindedir. En önemlisi, bu bağlamalar topukta yanal bir bükülme veya geriye doğru bir eğilme ile serbest bırakılmaz. Yeni bağlamalar, geleneksel bağlamalardan en az bir modda daha serbest bırakma özelliğine sahiplerse 'çoklu serbest bırakma' olarak adlandırılırlar. Bununla birlikte, yakın zamana kadar ayak parmağında yukarı doğru serbest bırakmaya izin veren bağlamalar mevcut değildi. Hayal kırıklığı yaratan bir şekilde, bu yeni bağlamalardan kaynaklanan ACL yaralanma oranlarında henüz belirgin bir değişiklik olmamıştır. Daha çeşitli durumlarda aktif olarak serbest bırakmak için elektronik bileşenli cihazlar geliştirmek için bazı çalışmalar yapılmıştır, ancak hiçbir tasarım uygulanabilir olmamıştır (Natri vd., 1999).

1.1.2. Ayak ve Ayak Bileği Burkulmaları/Yaralanmaları/Kırılmaları

En yaygın ayak bileği yaralanmaları, ağırlık taşıma pozisyonunda ayak ve ayak bileğinin ters döndüğü veya yuvarlandığı yaralanmalardır. Çoğu zaman bu durum ayak bileğinin dış tarafında bir patlamayla ilişkilendirilir ve yırtık bir bağa işaret edebilir. Patlama, bacadaki iki kemikten daha küçük olan

fibula kırığına da temsil edebilir. Yürümeyi zorlaştıran ani bir şişlik olabilir. Bacağınızın üzerinde yürüyebiliyor olmak, bileğin kırılmadığı anlamına gelmez. Ağrı genellikle ayak bileğinin dış tarafındadır. Çoğu durumda diğer yapılar sağlamdır (Gloria & Ruth, 2003).

Ayak bileği burkulmaları birçok spor dalında yaygın bir yaralanmadır. Burkulmalar aslında bağların (*kemiği kemiğe bağlayan güçlü lastik bant benzeri yapılar*) yırtılmasıdır. Ayak bileği burkulmaları, kayak ayakkabılarına kıyasla daha yumuşak botların kullanılması nedeniyle snowboardda daha sık görülür (Helmig vd., 2018). “Snowboardcu kırığı” olarak da bilinen talusun lateral sürecinin (FLPT) kırıkları, nispeten bu spora özgüdür. Bu yaralanma tipik olarak anterolateral ayak bileği ağrısı ve tipik mekanizma dorsifleksiyon (*ayağın ters çevrilmesi*), aksiyel yüklenme ve iç rotasyon ile kendini gösterir. Bu yaralanma, anterior talofibular ligamanın (*ayak bileği dış kısmında bağlar*) yırtılması ile karıştırılabilir. Bu durum tedavi edilmezse avasküler nekroz (*kemiklere ulaşan kan akışının azalması veya tamamen engellenmesi nedeniyle kemik dokusunun ölmesi*), subtalar artrit (*eklemlerin iltihaplanması*) ve kaynamama gibi potansiyel komplikasyonlar vardır. Düz radyografide FLPT gözden kaçabilir, bu nedenle bu yaralanma için yüksek bir şüphe varsa BT düşünülmelidir (Sachtleben, 2017; Helmig vd., 2018).

Kayakçıların ayak bileklerinde sık görülen bir diğer yaralanma da bir tür tendon (peroneal) çıkığıdır. Kemiği kemiğe bağlayan bağların aksine, peroneal tendonlar ayak bileğinin dış tarafında ayak bileği kemiğinin (lateral malleol) arkasında yer alır ve ekstansör retinakulum adı verilen bir bağ tarafından oluşturulan bir tünel içinde bulunur. Ayak bir kayak ayakkabısı içinde yeterli güçle dışarıya doğru çevrilirse, tendonların yuvasını koruyan bu bağ yırtılabilir ve tendon yuvasının dışına ve ayak bileği kemiğinin üzerine doğru serbestçe hareket edebilir. Bu durum ayak bileği eklemünde çok fazla ağrı ve güçsüzlüğe neden olabilir. Peroneal tendon çıkığı erken teşhis edilirse alçı ile tedavi edilen bir yaralanmadır (Gloria & Ruth, 2003).

Kayakçılarda kayak ayakkabısı sert (hard) olduğu için ayak ve ayak bileği kırıkları nadirdir. Ayak bileği kırıkları snowboardcularda çok daha yaygındır çünkü genellikle daha az sert botlara sahiptirler. Bununla birlikte, bir kayakçı kayak yaparken ayak bileğini büyük ölçüde burktuğunda da kırıklar meydana gelir. Ayak bileği kırıkları genellikle alçıyla tedavi edilebilir, ancak eklem yüzeyleri mükemmel şekilde hizalanmamışsa bazı kırıklar ameliyat gerektirir. Ameliyat genellikle kemikleri yerinde tutmak için metal plakaların ve vidaların yerleştirilmesini gerektirir (Gloria & Ruth, 2003).

Metatarsal kırıklar (*kemiklerdeki travmatik ve baskı sonucu gerçekleşen kırık*) snowboardda da yaygındır ve genellikle düz bir yüzeye sert bir inişten

kaynaklanır. İzole metatarsal kırıkların çoğu nonoperatif olarak tedavi edilebilir (Helmig vd., 2018). Orta shaft tibia ve fibula kırıkları, sert bot giyen kayakçılarda ve snowboardcularda görülebilir. Bu yaralanmalar tipik olarak acil cerrahi fiksasyon gerektirir (Helmig vd., 2018).

Ekipmanla ilgili kayak yaralanmalarını önlemenin önemli bir alanı da bağlamaların ayarlanması ve bakımındır. Standartlar Deutsches Institut für Normung (DIN), American Society for Testing Materials (ASTM) ve International Standards Organisation (ISO) tarafından belirlenmiştir. *DIN yöntemi*, bağlama serbest bırakma kuvveti ve tibial plato genişliğinin bir oranını kullanırken, *ISO standartları* bir ağırlık yöntemini takip eder. Bu ayarlamaların, kuvvetleri kaydedebilen ve serbest bırakma değerlerini ölçebilen özel bir test cihazı kullanılarak doğrulanması amaçlanmaktadır. Bu cihazlardan biri olmadan tam bir bağlama ayarı elde etmek mümkün görülmemektedir (Bouter vd., 1989) Ne yazık ki, kayak mağazalarında test cihazlarını gerekli gerekli görmezler. Birçok yerde mağaza uygulamaları konusunda tek tip standartlar yoktur ve birçok kayak mağazası bağlamaları ayarlamak için test cihazları kullanmaz (Goulet vd., 1999). Yalnızca bağlamaların üzerinde gösterilen ölçüğe güvenmek yeterli görülmez çünkü test edilen serbest bırakma değeri her zaman ölçek göstergesiyle iyi bir korelasyon göstermez. Bu tutarsızlık daha eski kayaklarda, düşük kaliteli modellerde ve çocuk kayaklarında daha belirgindir (Bouter vd., 1989).

Goulet vd., (1999) çocuklarda kayak yaralanmaları üzerine yaptıkları vaka kontrol çalışmasında kayakçıların %47'sinin kayaklarının yanlış ayarlandığını ve bu kayakçıların yaralanma olasılığının 2.1 kat daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Çocuklar çeşitli nedenlerden dolayı bu kategoride aşırı temsil edilmektedir. Genellikle kendilerine uygun olmayan modası geçmiş 'elden düşme' ekipmanlar kullanırlar. Eski tasarımlar yeni modeller kadar iyi ve düzgün çalışmayabilir. Bir diğer önemli faktör de ekipmanın genellikle çocuğa uymaması veya kötü ayarlanmış olmasıdır (Deibert vd., 1998). Bağlamalar ayrıca daha kısa bot uzunlukları ve çocuk botlarında bulunan daha yumuşak malzeme için yanlış ayarlanmış olmasıdır (Bouter vd., 1989). Bu nedenle, çocuk bağlamalarının uygun şekilde boyutlandırıldığından, bakımının yapıldığından ve ayarlandığından emin olmak daha da önemlidir.

Ekleme çevresindeki kasları güçlendirmek, ayak bileği sakatlıklarını önlemek için çok şey yapabilir. Sezon öncesi kondisyonunuzun bir parçası her zaman ayak bileği çalışmasını içermelidir. Ayak bileği bağları yüksek yaralanma riski altındadır ve bu nedenle kaslar ne kadar güçlü olursa bağlar, tendonlar ve kemikler yaralanmaya karşı o kadar fazla koruma sağlamaktadır (Gloria & Ruth, 2003).

1.1.3.Bacak Yaralanmaları

Kayak veya snowboard yaparken bir şeylere çarpma anında bacakta çürük veya ezik oluşması oldukça yaygındır. Düşme sırasında kayakların alt kenarlarında bulunan keskin çelikler nedeniyle bacaklarda kesikler oluşabilir. Bu yaralanmalar yeterince şiddetli ise tıbbi müdahale gerektirebilir. Enfeksiyon riskini azaltmak için bu yaralanmaların erken tedavi edilmesi önemlidir.

Ağaclar bariz engellerdir ve basit çürüklerden karmaşık kırıklara kadar değişen ciddi yaralanmalara neden olabilirler. Bazen de görünmeyen engeller vardır. Buna ek olarak, sadece bir çürükten kaynaklanan yeterli şişlik olduğunda, kompartman sendromu adı verilen çok ciddi bir komplikasyon ortaya çıkabilir. Bu durumda, bir çürük ya da daha büyük olasılıkla bir kırıktan kaynaklanan kanama nedeniyle bacak içindeki basınç artar. Sonuç olarak ayağa giden kan akımı ve sinirler risk altına girer, bu da bacadaki kasları da risk altına sokar. Bu durumlarda genellikle acil ameliyat gerekir. Uygun şekilde tedavi edilmezse çok ciddi bir yaralanmadır (Gloria & Ruth, 2003).

1.1.4.Bacak Kırıkları

Kayakla ilgili bacak kırıkları tipik olarak kalın iç bacak kemiğini (tibia) ve daha küçük bacak kemiğini (fibula) içerir, çünkü sert kayak ayakkabısının hemen üzerindeki bir noktada meydana gelirler. Bu, iyileşmek için genellikle uzun süreli tedavi gerektiren çok önemli bir yaralanmadır. İster alçıyla ister ameliyatla tedavi edilsin, ortalama bir tibia kırığının iyileşmesi yaklaşık üç ay sürer. Sigara içenler için iyileşme süresi önemli ölçüde daha uzun olabilir çünkü sigara içmek kemik iyileşmesini engelleyebilir.

Tibia kırığına neden olmak için genellikle yüksek enerjili travma gerekir. Ancak bazı kadınların kemik yoğunluğu düşük olduğundan bu yaralanma riski daha yüksektir ve düşük enerjili burkulmalı düşmeler bile kaval kemiği kırığına neden olabilir. Kaval kemiği, iyileşmesi için genellikle alçıya alınması ya da ameliyatla iyi bir pozisyon verilmesi gereken bir kemiktir. Buna karşılık, fibula (bacaktaki daha küçük kemik) ayak bileği dışında yeterli iyileşme için mükemmel konumlandırma gerektirmez (Gloria & Ruth, 2003).

1.1.5.Uyluk Kırıkları

Uyluk (femur) kırıkları kayak ve snowboard sporlarında neyseki nadiren görülür. Uyluk kemiği kırıklarının çoğu, yaptıkları sporda son derece agresif olan genç erkeklerde uçurumlardan atlamaya çalışırlar ve bazen ağaclar gibi taşınmaz nesnelere çarparak düşerler. Snowboardcular buna "hucking

carcass” diyorlar. Çoğu Femur kırıkları, kalçadan femur shaftına veya bazen dizden femur shaftına kadar kemiğin ortasından büyük bir metal çubuk yerleştirilerek cerrahi olarak tedavi edilir.

1.1.6.Kalça Kırıkları ve Çıkıkları

Kalça kırıkları genellikle gençlerde yüksek enerjili travma sonucu meydana gelir. Kalça çıkıkları kadınlarda da görülür ancak erkek kayakçılarda daha yaygındır. Bunun nedeni muhtemelen erkeklerin kemiklerinin daha güçlü olması ve bu nedenle bir erkeğin alt ekstremitesine doğru kuvvet uygulandığında, yumuşak dokuların önce bozulacak ve bu nedenle kalça yerinden çıkacak veya yuvasından çıkacaktır. Kadınlarda kemikler o kadar güçlü değildir ve aynı kuvvet uygulandığında kalça eklemine yerinden çıkarmak yerine kalça eklemindeki kemiğin üst kısmını (asetabulum) kıracaktır.

1.1.7.Kırık Pelvis

Pelvis kırıkları kayakta nadir görülür, ancak meydana gelebilir. Kayak sırasında meydana geldiklerinde, genellikle pelvisin ağırlık taşımayan bölgelerinde meydana gelirler ve bu nedenle ameliyat gerektirmezler. Kadın kayakçılarda görünen pelvis kırığı, genellikle düşük kemik yoğunluğuna sahip kadınların düşük enerjili arka uçlarına veya pelvislerinin yanlarına düşmeleri sonucu meydana geliyor.

2.Yaralanma Risk Faktörleri

Kayak yaralanmalarında potansiyel risk faktörleri beceri, fiziksel durum, sosyal alışkanlıklar, psikolojik profil, kayak ekipmanları ve kayak pistleri gibi birçok faktör sıralanabilir. Kayak yaralanmalarının önlenmesi, nedenlerinin anlaşılmasını gerektirir; bu da en önemli risk faktörlerinin niceliksel katkısının belirlenmesi anlamına gelir ve kayak yaralanmalarının risk faktörlerine bağlı olarak incelenmesini gerektirir (Gloria & Ruth, 2003).

2.1. Kayak Sporunun Doğal Tehlikelerinden Kaynaklanan Riskleri Faktörleri

- Değişen hava şartlarına bağlı olarak, buzlanma, katı kar birikintileri, toz (taze) kar, erimiş kar ve yapay kar makinelerinin ürettiği kar şartları,
- Pürüzsüz yüzeyler, ormanların artışı, kayalar, kesilmiş ağaç kökleri, nehir yatakları, uçurum kenarları, sıra dışı parkurlar (extrem) vb. doğal oluşumlara bağlı yüzey şartları,

- Mekanik tesis-liftlere ait kulübeler, işaretleme levhaları, çitler yada duvar çevirmeleri, ana musluklar, su boruları vb. el yapımı yapılar,
- Kayak alanlarında, arazilerden kaynaklanan eğim farklılıkları (doğal, suni kar veya tanzim sonucu oluşan eğim), dar alanlar, köprü ve geçitler, atlama yada eğimdeki ani düşüş vb. alan değişkenleri,
- Diğer kayakçılarla çarpışma ve kendi yetenekleri dahilinde kaymaya çalışan kayakçıların başarısızlıklarını içeren tehlikeleri ifade etmektedir (Budak, 2022).

2.2. Kayakçıların Davranışlarından Kaynaklanan Riskleri Faktörleri

- Kayakçı veya snowboardcuların, yetenek ve teknik becerisine uygun eğimdeki pist ve yamaçları seçmemesi,
- Kayakçı veya snowboardcuların, pist ve yamaçlarda bulunan diğer kayakçılara çarpmamak için teknik becerisi doğrultusunda hızını ve rotasını kontrol edememesi,
- Kayakçı veya snowboardcuların, “KAPALI KAYAK BÖLGESİ” olarak işaretlenen pist ve yamaçlarda kayması,
- Kayakçı veya snowboardcuların, kayma eylemini tanzim aracının, mekanik tesis-lift kulübeleri, levhalar gibi kayak alanı içerisinde bulunan ekipmanlardan uzak duracak şekilde kaymaması,
- Kayakçı veya snowboardcunun, kendileri için belirlenmiş bilgi, işaret, tabela vb. uyarıları dikkate almaması,
- Kayakçı veya snowboardcular tarafından kullanılan kayak veya snowboard malzemelerinin üzerinde bulunan aksamalarının eksik olması,
- Kayakçı veya snowboardcunun kayma eylemine başlarken yamacın aşağısına ve yukarısına bakmaması,
- Kayakçı veya snowboardcuların becerisini olumsuz etkileyen alkol, uyuşturucu madde veya herhangi bir ilaç etkisi altındayken mekanik tesis-lift vb. araçları, kayak pist ve yamaçları kullanması (Budak, 2022).

2.3. Kayakçıların Mekanik Tesis-Lift Araçlarını Kullanımından Kaynaklanan Riskleri Faktörleri

- Kayakçı veya snowboardcuların mekanik tesis/lift vb. araçlarını güvenli şekilde kullanım bilgisine sahip olmaması,

- Kayakçı veya snowboardcuların mekanik tesis-lift vb. araçları için belirlenmiş biniş/iniş alanlarını kullanmaması,
- Kayakçı veya snowboardcuların mekanik tesis-lift vb. araçları kullanırken, yolculuk boyunca, tesisin güvenli bir şekilde işleyişine engel olması,
- Kayakçı veya snowboardcuların “*kapalı*” olarak işaretlenmiş mekanik tesis-liftlere binmesi (Budak, 2022).

2.4. Eğitimcilerin Sorumluluklarından Kaynaklanan Riskleri Faktörleri

- Kayak veya snowboard eğitimcilerinin, öğrencilerine kayak tekniğini ve güvenli bir şekilde kayağın nasıl yapılacağına dair kuralları öğretmemesi,
- Kayak veya snowboard eğitimcilerinin, öğrencilerini kayma seviyelerine göre farklı guruplara ayırmamak,
- Kayak veya snowboard eğitimcilerinin, kar ve hava koşullarını gözetmemeleri,
- Kayak veya snowboard eğitimcilerinin, öğrencilerine davranış kuralları hakkında bilgilendirmede bulunmamaları (Budak, 2022).

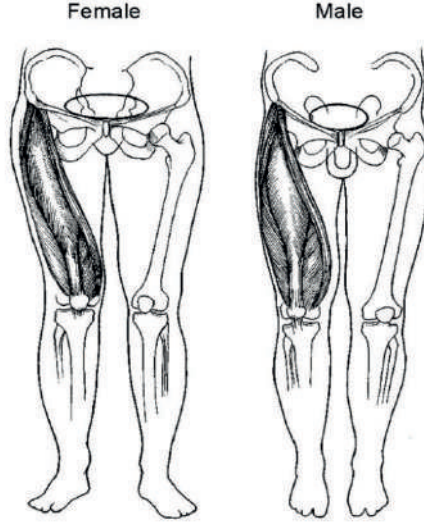
2.5. Tanzim Edilmemiş Pistlerden Kaynaklanan Risk Faktörleri

- Kayak pistlerinin zorluk derecelerine göre “*yeşil, mavi, kırmızı ve siyah*” işaretler ile sınıflandırılmaması,
- İşaretlemelerin pist güzergahı boyunca devam ettirilmemesi,
- Kayak pistlerinin çıkış tehlikesi olan bölgeler üzerine inşa edilmesi,
- Kayak pistlerinin, hava durum tespitinden sonra “*açık/kapalı*” olarak işaretlenmemesi,
- Kayak pistinin açılış/kapanış saatleri arasında organize olmuş, kalıcı bir kurtarma servisinin bulunmaması (Budak, 2022).

2.6. Anatomik Risk Faktörleri

Erkekler ve kadınlar arasında alt ekstremitte dizilimi eklem gevşekliliği ve kas gelişiminde belirgin anatomik farklılıklar vardır. Kadınlarda artmış femoral anteverziyon, artmış Q açısı, aşırı tibial torsiyon ve aşırı ayak pronasyonu vardır (Şekil 3). Ancak bu değişkenlerin fonksiyonel hareket modelleri üzerindeki etkisi tam olarak araştırılmamıştır. Bu tür bilgiler, bu

değişkenlerin bağ yaralanması risk faktörleriyle ilişkilendirilmesi açısından kritik önem taşımaktadır. Kısa bir ön raporda Meister vd., (1999) 51 ACL yaralanmalı kadın sporcudan oluşan bir grupta uyluk ayak açısını, yaralanmamış 65 kadın sporcudan oluşan eşleştirilmiş bir kohorttakilerle karşılaştırmış ve uyluk ayak açısındaki artışın temassız ACL yaralanmaları için bir risk faktörü olabileceğini, ancak femoral anteversiyonun olmadığını bulmuşlardır (Meister, 1999).



Şekil 3: Genel olarak eşit yaştaki erkeklerle karşılaştırıldığında kadınlar daha geniş pelvise, daha fazla kalça varusuna, diz valgusuna ve ayak pronasyonuna sahiptir.

2.2.Hormonal Risk Faktörleri

Kadın kayakçıların ACL yaralanmasına yatkınlığında hormonların olası rolü son zamanlarda aktif bir araştırma alanı olmuştur. 1996 yılında, insan ACL hücrelerinde östrojen ve progesteron reseptör bölgeleri bulunmuş ve kadın cinsiyet hormonlarının ACL yapısında rol oynayabileceği öne sürülmüştür (Liu vd., 1996). O zamandan beri birçok araştırmacı kadın cinsiyet hormonlarının ACL'nin bileşimini ve mekanik özelliklerini etkileyebileceğini belirlemiştir (Liu vd., 1996; Slauterbeck vd.,1997). Örneğin, hem fibroblast proliferasyonu hem de kolajen sentezi oranı artan östradiol konsantrasyonları ile azalır ve östrojen uygulaması ACL'nin gerilme özelliklerini azaltır Slauterbeck vd.,1997).

Bazı araştırmacılar adet döngüsü sırasındaki hormon dalgalanmalarını ACL yaralanmalarının oranıyla ilişkilendirmeye çalışmış ancak çelişkili sonuçlar elde etmişlerdir. Wojtyś vd., (1998) adet döngüsünün ovulatuvar fazında (*östrojen seviyelerinin yükseldiği 10 ila 14. günler*) beklenenden daha fazla yaralanma olduğunu, foliküler fazda (*östrojen ve progesteron seviyelerinin düşük olduğu 1 ila 9. günler*) ise daha az yaralanma meydana geldiğini bildirmiştir. Myklebust vd., (1998) Norveç takım hentbolu oyuncularından oluşan bir grupta östrojen seviyesinin yükseldiği orta dönem (*8 ila 14. günler*) sırasında daha az yaralanma tespit etmiştir.

Wojtyś ve arkadaşları, Myklebust ve arkadaşlarının çalışmasındaki deneklerin yarısının oral kontraseptif kullanmasına karşın, oral kontraseptif kullanmayan düzenli adet döngüsüne sahip kadınları incelemiştir. Oral kontraseptif kullanımı daha önce kadınlarda daha düşük yaralanma oranları ile ilişkilendirilmiştir ancak bu çalışmalardaki yaralanmalar yalnızca genel travmatik yaralanmalar olarak sınıflandırılmış ve diz veya ACL yaralanmaları izole edilmemiştir (Möller vd.,1991).

2.7.Biyomekanik Risk Faktörleri

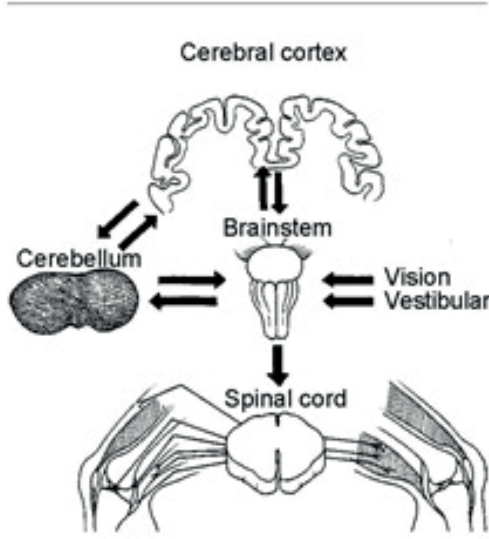
2.7.1.Eklem Stabilitesinde Proprioepsiyon ve Nöromusküler Kontrolün Rolü

“Fonksiyonel eklem stabilitesi” terimi, fonksiyonel bir aktiviteyi gerçekleştirmek için gereken eklem stabilitesini ifade eder. Bu stabilite, aktiviteye bağlı olarak değişen derecelerde hem statik hem de dinamik stabilizatörler tarafından sağlanır. Dinamik katkılar, eklemi çaprazlayan iskelet kasları üzerindeki hassas nöromotor kontrolden kaynaklanır. İskelet kası aktivasyonu bilinçli (*doğrudan istemli komutla başlatılır*) veya bilinçsiz (*motor programın bir parçası olarak veya duyuşsal uyarılara yanıt olarak otomatik olarak başlatılır*) olabilir.

“Nöromusküler kontrol” terimi özellikle duyuşsal uyarılara yanıt olarak bir eklemi çevreleyen dinamik kısıtlamaların bilinçsiz aktivasyonunu ifade eder. 1906 yılında Sherrington ilk olarak propriyosepsiyonu, postüral denge eklem stabilizasyonunun düzenlenmesine ilişkin periferden gelen afferent (*bilgi getirici sinir*) ve çeşitli bilinçli periferik duyumlar olarak tanımlamıştır. Proprioepsiyon, nöromusküler kontrole aracılık etmek için gerekli bilgileri sağlamak ve böylece fonksiyonel eklem stabilitesini artırmak için en uygun duyuşsal kaynaktır (Matthews,1982; Lephart vd., 2000).

Propriyoseptif bilgi kaynakları, mekanik olayların sinirsel sinyallere dönüştürülmesinden sorumlu olan kas eklemi ve deri dokularında bulunan mekanoreseptörleri içerir. Bu reseptörler tarafından kaydedilen uyarılar,

afferent nöronlar aracılığıyla omuriliğe iletilir. Birçok afferent nöron, doğrudan gama motor nöronları, alfa motor nöronları veya internöronlarla sinaps yapan projeksiyonlarla çatallanır. Bazı internöronlar spinal seviyede duysal entegrasyon ve motor kontrol için temel sağlarken diğerleri daha yüksek merkezi sinir sistemi yapılarına giden yükselen yolları oluşturur. Spinoserebellar yollar muhtemelen fonksiyonel eklem stabilitesinin bir unsuru olan dinamik kısıtlamalar üzerindeki supraspinal kontrolün organizasyonel çekirdeğini sağlar. Bilinçaltında çalışan serebellum, amaçlanan hareket ile sonuç hareketini karşılaştırarak motor aktivitelerin planlanması ve değiştirilmesinde önemli bir role sahip olur (Ghez, 1991). Motor kontrol alanları ile merkezi ve periferik duysal alanlardan gelen sürekli bilgi akışı, beyinciğin bu görevi yerine getirebilmesi için gerekli araçları sağlar (Şekil 4).



Şekil 4. Eklem stabilitesinin nöromüsküler kontrolüne aracılık etmede propriyosepsiyonun rolü. (Lephart vd., 2000).

Motor kontrol seviyesinden bağımsız olarak dinamik kısıtlamalar üzerindeki kontrolün hem hazırlık aşamasında hem de harici olaylara tepki olarak gerçekleştiği düşünülebilir.

Hazırlık eylemleri, yaklaşmakta olan bir olayın ya da uyarının başlangıcının ve etkilerinin belirlenmesi üzerine gerçekleşirken, tepkiler olayın ya da uyarının gelişinden kaynaklanan etkilerin duysal olarak tespit edilmesine doğrudan yanıt olarak ortaya çıkar. Her iki kontrol biçimi de dinamik kısıtlamalar üzerindeki kontrolde benzersiz ancak birbiriyle ilişkili rollere sahiptir (Ghez, 1991).

Propriosepsiyon, fonksiyonel eklem stabilitesinin korunmasında ayrılmaz bir rol oynar. Proprioseptif sinyallerin aracılık ettiği kasın hazırlayıcı aktivasyonuna uygun adaptasyonlar, ACLyi aşırı yüklenmeden koruyabilecek ve kadın sporcularda ACL yaralanması insidansını azaltabilecek profilaktik mekanizmaları indüklemenin en etkili yolunu sağlayabilir.

Sonuç

Kar sporlarında (kayak/snowboard) alt ekstremitte yaralanmaları ve risk faktörlerini incelediğimiz bu bölümde; snowboardçularda burkulma yaralanmaları nadirken, kayakçıların daha fazla burulma kuvvetine maruz kalma eğiliminde olması, diz bağ yaralanmaları ve tibia kırıkları için onları daha fazla risk altına sokmaktadır. Kayak yaparken boyun, omuz, dirsek, diz, bel, kalça eklemlerinin, rotasyon, abdüksiyon/addüksiyon ve ekstansiyon/fleksiyon gibi hareketler sırasında yaşanan denge kaybı, kas yorgunluğu, deneyimsizlik ve dikkatsizlik gibi birçok faktörün etkisiyle düşme, çarpma, çarpışma gibi nedenlere bağlı olarak yumuşak dokularda ezilme, açık yara ve sıyrıklar, zorlanma, gerilme, eklemlerde; burkulma, çıkık, bağlarda kopma ve yırtıklar, kemiklerde; meydana gelen çatlak ve kırıklar, baş bölgesinde ise sarsıntı ve travmalar gibi akut ve kronik yaralanmalar ortaya çıkmaktadır.

Bu yaralanmaların oluşmasına ise bazı etkenler sebep olmaktadır. Kayak/snowboard yapan bireylerin; değişen hava şartları, buzlanma, ormanlardaki artış, uçurum kenarları, doğal oluşumlara bağlı olarak yüzey şartları, mekanik tesis/lift kulübeleri, işaret ve uyarı levhaları, eğim farklılıkları gibi doğal tehlikelere dikkat etmemesi; kayakçı/snowboardcunun kendi yetenek ve becerisine uygun pistten kaymaması, hızını ve rotasını kontrol edememesi, kapalı olarak işaretlenen pistlerde kayılması, bilgilendirici işaret ve levhalara dikkat etmemesi, kayma eylemi öncesi veya sırasında alkol, uyuşturucu madde kullanması gibi davranış kuralları hakkında bilgi sahibi olmaması; mekanik tesis/liftlerin nasıl kullanılması gerektiği, tesislerin iniş ve biniş noktaları dışında kullanılması, tesislerin güvenli bir şekilde işleyişine engel olacak davranışlarda bulunulması; kayak/snowboard eğitmenlerinin, eğitim olan bireylere kayak tekniği ve güvenli bir şekilde kayak yapma konusunda bilgilendirmemesi, eğitim alan bireylerin seviyelerine uygun gruplara ayrılmaması, eğitmenlerin hava ve kar koşullarını gözetmemeleri ve bireylerin kayakçı/snowboardçu davranış kuralları hakkında bilgilendirilmemesi; pistlerin zorluk derecelerine göre (yeşil, mavi, kırmızı, siyah) işaretlemeler ile sınıflandırılmaması, işaret ve levhaların yetersiz veya eksik olması, pistlerin çığ tehlikesi olan bölgeler üzerine kurulması ve pistlerin açık-kapalı olarak belirtilmemesi kayak/snowboard yaralanmalarında olası risk faktörleri arasında yer almaktadır.

KAYNAKÇA

- Alaeddinoğlu, V., & Kaya, İ. (2016). Türkiye Kayak Milli Takımları Alp Disiplini ve Kuzey Disiplini Sporcularının Antropometrik ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 116-123.
- Allegra, F., Fava, P., & Priano, F. (1993). *Knee sprains in alpine skiing: A ten-year statistical study*, in Johnson RJ, Mote CD Jr, Zelcer J (eds): *Skiing Trauma and Safety: Ninth International Symposium*. ASTM STP 1182. Philadelphia, American Society for Testing and Materials, pp 57–61
- Allen, J.B. (1996). From Skisport to Skiing: One Hundred years of an American Sport, 1840-1940. Amherst: *University of Massachusetts Press*.
- Bouter, L.M., Knipschild, P.G., & Volovics, A. (1989). Binding function in relation to injury risk in downhill skiing. *Am J Sports Med*; 17 (2): 226–33
- Bryce A.B., Elizabeth C.G., Andre M.S., Matthew L.W., Adam M.L., Daniel D.B & Jonathan N.G. (2016). Injury patterns and risk factors for orthopaedic trauma from snowboarding and skiing: a national perspective. *Sports Medicine*. 26, p:1916–1926.
- Budak, D. (2019). *Kayak alanlarının güvenliği: Kayak ve snowboard eğitimcilerinin kayak alanlarının güvenliğine ilişkin görüşleri*. Yayınlanmış Doktora Tezi. (Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü) Erzurum.
- Budak, D. (2022). *Kayak Tarihi ve Güvenlik Uygulamaları*. Nobel Yayınevi. ISBN. 9786253980771. Ankara.
- Davidson, T.M., & Laliotis, A.T. (1994). Snowboarding injuries, a four-year study with comparison with alpine ski injuries. *West. J. Med.*; 164:231–7.
- De Roulet, A., Inaba, K., & Strumwasser, A. (2017). Severe injuries associated with skiing and snowboarding: a national trauma data bank study. *J. Trauma Acute Care Surg.*; 82:781–6.
- Deady, L.H. & Salonen, D. (2010). Skiing and snowboarding injuries: a review with a focus on mechanism of injury. *Radiol Clin North Am.*;48(6):1113-24
- Deibert, M.C., Aronsson, D.D., & Johnson, R.J. (1998). Skiing injuries in children, adolescents, and adults. *Am J Bone Joint Surg Am.* 80 (1): 25–32
- Earle, A.S., Moritz, J.R & Saviers, G.B. (1962). *Ski injuries*. JAMA.180:285-8.
- Ettlinger, C.F, Johnson, R.J., & Shealy, J.E. (1995). A method to help reduce the risk of serious knee sprains incurred in alpine skiing. *Am J Sports Med.* 5; 23 (5): 531–7
- Ghez, C. (1991). The cerebellum, in Kandel ER, Schwartz JH, Jessell TM (eds): *Principles of Neural Science*, 3rd ed. Norwalk, Conn: Appleton & Lange, pp 626-646.

- Gloria, Beim., & Ruth, Winter. (2003). *The Female Athlete's Body Book : How to Prevent and Treat Sports Injuries in Women and Girls*. ISBN: 0071411755, 9780071411752. McGraw-Hill.
- Goulet, C., Regnier, G., Grimard, G. (1999). Risk factors associated with alpine skiing injuries in children: a case-control study. *Am J Sports Med*; 27 (5): 644–50
- Helmig, K., Treme, G., & Richter, D. (2018). Management of injuries in snowboarders: rehabilitation and return to activity. *Open Access J. Sports Med.*; 9:221–31.
- Hunter, R.E. (1999). Skiing injuries. *Am J Sports Med*. 27(3): 381-9.
- Kim, S., Endres, N.K., & Johnson, R.J. (2012). Snowboarding injuries: trends over time and comparisons with alpine skiing injuries. *Am. J. Sports Med.*; 40:770–6.
- Lephart, S., Riemann, B., & Fu, F. (2000). Introduction to the sensorimotor system, in Lephart SM, Fu FH (eds): *Proprioception and Neuromuscular Control in Joint Stability*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Lind D & Sanders, S. (2011). *The Physics of Skiing: Skiing at the Triple Point*. New York
- Liu, S.H., Al-Shaikh, R., & Panossian, V. (1996). Primary immunolocalization of estrogen and progesterone target cells in the human anterior cruciate ligament. *J Orthop Res*; 14:526-533.
- Matthews, P.B.C (1982). Where does Sherrington's "muscular sense" originate? Muscles, joints, corollary discharges? *Annu Rev Neurosci*; 5:189-218.
- McCarty, E.W.W., & Madden, C. (2017). Knee injuries. In: Madden CC, Putukian M, McCarthy EC, Young CC, editors. *Netter's Sports Medicine*. Philadelphia (PA): Elsevier; p. 434–45.
- Meister, K., Andrews, J. R., Batts, J., Wilk, K., & Baumgartner, T. (1999). Symptomatic thrower's exostosis. *The American Journal of Sports Medicine*, 27(2), 133-136.
- Möller, Nielsen, J., Hammar, M (1991). Sports injuries and oral contraceptive use: Is there a relationship? *Sports Med*; 12:152-160.
- Myklebust, G., Maehlum, S., Holm, I., & Bahr, R. (1998). A prospective cohort study of anterior cruciate ligament injuries in elite Norwegian team handball. *Scand J Med Sci Sports*; 8:149-153.
- Natri, A., Beynonn, B.D., & Ettliger, C.F (1999). Alpine ski bindings and injuries: current findings. *Am J Sports Med*.28 (1): 35–48
- Owens, B.D., Nacca, C., Harris, A.P., & Feller, R.J. (2018). Comprehensive review of skiing and snowboarding injuries. *J. Am. Acad. Orthop. Surg.*; 26: e1–10.

- Price, R.G. (2008). *The Ultimate Guide to Weight Training for Skiing*. Chicago: *Price World Enterprises*.
- Slauterbeck, J.R., Narayan, R.S., & Clevenger, C. (1997). Effects of estrogen level on the tensile properties of the rabbit anterior cruciate ligament (ACL). *Trans Orthop Res Soc*; 22:76.
- Tanyeri, Y. (2000). *Kayak Alp Disiplini*. Erzurum: Bakanlar Media.
- Warne, W.J., Feagin, J.A., & King, P. (1995). Ski injury statistics, 1982 to 1993, Jackson Hole Ski Resort. *Am J Sports Med*; 23 (5): 597–600
- Wojtys, E.M., Huston, L.J., Lindenfeld, T.N., Hewett, T.E., & Greenfield, MLVH. (1998). Association between the menstrual cycle and anterior cruciate ligament injuries in female athletes. *Am J Sports Med* 26:614-619.

24 Saatlik Hareket Yönergeleri: Fiziksel Aktivite, Uyku ve Sedanter Davranışlar

Buket Şeran¹

Özet

Sağlıklı çocukluk çağı gelişimi, 24 saatlik hareket yönergesi (yeterli düzeyde fiziksel aktivite, hareketsiz davranışların sınırlandırılması ve yeterli uyku) ile desteklenmesi gerekmektedir. Kanada önderliğinde birçok ülke 24 Saatlik Hareket Yönergeleri geliştirmiştir. Çocuklar ve gençler için 24 Saatlik Hareket Yönergesine göre (5-17 yaş arası), tipik bir 24 saatlik gün boyunca en az 60 dakikalık orta-şiddetli fiziksel aktivite önermektedir. 5-13 yaş arası için 9 ila 11 saat uyku süresi ve 14-17 yaş için 8 ila 10 saat uyku süresi önermektedir. Çocuklar ve gençler için günde 2 saatten fazla eğlence amaçlı ekran süresi önerilmemektedir. 24 Saatlik Hareket Yönergesinde erken çocukluk dönemi için, en az 60 dakikası enerjik oyun olmak üzere, gün içine yayılmış çeşitli fiziksel aktivitelere harcanan en az 180 dakika önerilmektedir. Bu dönemde tutarlı yatma ve uyanma zamanları ile gün içerisindeki şekerleme uykusu da dahil olmak üzere 10 ila 13 saatlik kaliteli uyku önerilmektedir. Hareketsiz ekran başında kalma süresi 1 saatten fazla olmamalıdır. Çocuklar ve Gençler için 24 Saatlik Hareket Yönergesinde bulunan bu üç hareket davranışına (fiziksel aktivite, ekran süresi ve uyku süresi) uyum çocuklar ve gençler için yaşam boyu sağlıklı davranışlarının uygulanması için önemlidir.

Giriş

Fiziksel aktivite, sedanter (hareketsiz) davranışlar ve uyku, 24 saatlik bir günün birbiriyle ilişkili davranış bileşenleridir. Bu davranış bileşenleri, 24 saatlik döngü içinde dağıldıkları için birbirine bağımlıdırlar ve bir davranışın zamanındaki değişiklik diğerlerinde de değişikliğe yol açmaktadır (Song vd., 2021). Yüksek seviyede kaliteli uyku, sağlık açısından önemli bir faktördür. Yapılan çalışmalar, artan düzeydeki fiziksel aktivite ve azalan sedanter (hareketsiz) davranışlar ile uyku kalitesi arasındaki pozitif ilişkiler olduğunu

1 Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, buket.seran@atauni.edu.tr, Orcid: 0000-0001-7132-8271

bulmuşlardır (Koohsari vd., 2023). Yetersiz uyku düzeyi, düşük seviyede fiziksel aktiviteye sebep olur ve istenilmeyen sağlık sonuçlarıyla ilişkilidir. Fiziksel olarak daha aktif olan bireyler daha sağlıklı uyku düzeyine sahip olma eğilimindedir (Mead vd., 2019). Belirli bir davranışın uyku kalitesini nasıl etkileyebileceğini incelenirken hafif yoğunluklu ve orta şiddetli fiziksel aktivite ile sedanter davranışların dikkate alınması gerekmektedir (Tremblay vd., 2017; Koohsari vd., 2023). Fiziksel aktivite, sedanter davranışlar ve uykunun birbirine bağımlı sağlık davranışları olduğu unutulmamalı ve bunların birleşik olarak sağlık etkilerine odaklanılmalıdır (Zang vd., 2023). Sedanter davranışlar, yetersiz uyku ve fiziksel aktivite eksikliği gibi sağlıksız yaşam tarzı davranışları, birçok kronik hastalık riskini artırmaktadır. Bu sağlıksız davranışlar genellikle çocukluktan kaynaklanmaktadır ve yetişkinliğe kadar devam etmektedir. Bu nedenle çocukların, 24 saatlik hareket davranışlarını, yaşam tarzı davranışları olarak benimsemeleri gerekmektedir (Song vd., 2021). Düşük seviye de fiziksel aktivitenin çocuklarda, gençlerde ve özellikle yetişkinlerde bulaşıcı olmayan hastalıklara yönelik en önemli sağlık davranışı risklerinden biri olduğu bilinmektedir. Düşük seviye de fiziksel aktivite, hareketsiz ekran süresi davranışları (örneğin TV izleme, bilgisayar kullanımı, video oyunları oynama veya akıllı telefon kullanımı) ve oturma süresi (örneğin boş zaman ve mesleki hareketsiz zaman) etkilemekte ve bu hareketsiz davranışları artırmaktadır (Rodrigo-Sanjoaquin vd., 2020; Xiong vd., 2022)

24 Saatlik Hareket Yönergeleri (fiziksel aktivite, sedanter davranışlar ve uyku) çocuklar, gençler, yetişkinler ve yaşlılarda sağlığı ve gelecekteki sağlık sonuçlarını iyileştirme hedefiyle Kanada önderliğinde geliştirilmiştir (Tremblay vd., 2016; Tremblay vd., 2017). Kanada liderliğinde birçok ülke ve Dünya Sağlık Örgütü, çocuklar, gençler, yetişkinler ve yaşlılar için 24 saatlik hareket kuralları yayınlamışlardır (Bailey vd., 2022). Yapılan çalışmaların çıkan sonuçlarına dayanarak, Dünya Sağlık Örgütü ile Avustralya, Kanada, Güney Afrika 24 saatlik hareket yönergeleri yayınlamışlardır (Okely vd., 2017; Tremblay vd., 2017; Draper, vd., 2020; Reilly vd., 2020). Brezilya ise 5 yaşın altındaki çocuklara yönelik fiziksel aktivite yönergeleri yayınlamıştır (Da Silva vd., 2021) ve fiziksel aktivite ve hareketsiz ekran başında kalma süresine ilişkin öneriler 24 saatlik hareket yönergeleriyle aynıdır (WHO, 2019; Goncalves vd., 2022). 24 saatlik hareket yönergeleri, fiziksel aktivite, sedanter davranışlar ve uyku olmak üzere üç hareket davranışı için genel ve özel öneriler içermekte ve her üç davranış arasındaki karşılıklı etkileşiminden bahsetmektedir (Vale & Mota, 2020).

Çocuklar ve Gençler İçin 24 Saatlik Hareket Yönergeleri

Çocuklar ve Gençler için Kanada 24 Saat Hareket Yönergeleri, sağlıklı bir gün için çocukların terlemesini, adım atmasını, uyumasını ve hareketsiz olarak yaptığı davranışların sınırlandırmasını önermektedir (Walters vd., 2022). Uyku, sedanter davranış ve fiziksel aktivite, yoğunluğa bağlı olarak hareket/hareketsizlik sürekliliğine uydukları için son zamanlarda “hareket davranışları” olarak anılmaktadır (Tremblay vd., 2016). 24 saatlik bir süre içindeki hareket davranışlarının bileşimi ve kombinasyonlarının çocuklar ve gençler için önemli sağlık etkileri olabileceğini öne sürülmektedir (Carson vd., 2017).

Kanada Çocuklar ve Gençler için 24 Saatlik Hareket Yönergesine göre (5-17 yaş arası), tipik bir 24 saatlik gün boyunca en az 60 dakikalık orta-şiddetli fiziksel aktivite önermektedir. 5-13 yaş arası için 9 ila 11 saat uyku süresi ve 14-17 yaş için 8 ila 10 saat uyku süresi önermektedir. Çocuklar ve gençler için günde 2 saatten fazla eğlence amaçlı ekran süresi önerilmemektedir (Tremblay vd., 2016). 2016 yılında Kanada tarafından geliştirilen Çocuklar ve Gençler için 24 Saatlik Hareket Yönergesinde bulunan bu üç hareket davranışı (fiziksel aktivite, ekran süresi ve uyku süresi) çocuklar ve gençler için yaşam boyu sağlıklı davranışlarının uygulanması için önemlidir (Chen vd., 2023). Ve her üç öneriyi de karşılayan çocuklar da daha iyi bir bilişsel işleve sahip olduğu bulunmuştur (Walsh vd, 2018; Sampasa-Kanyinga vd., 2020).

Yüksek seviye de fiziksel aktivite, düşük seviye de ekran başında kalma süresi ve optimal uyku süresi ile karakterize edilen 24 saatlik hareket yönergeleri, sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi için çalışmaktadır. Sağlıkla ilgili bu davranışlar genellikle ayrı ayrı incelenmiş olsa da yapılan bazı çalışmalarda sonuçlar bu hareket davranışlarının tüm gün (24 saatlik süre) boyunca etkileşimde bulunduğunu göstermektedir (Tapia-Serrano vd., 2021) Yönergeler, bu davranışların sağlık sonuçlarını etkilemek için etkileşime girer ve hareketlerin bir karışımıdır. Gün boyu yapılan davranışlar sağlık açısından önemlidir (Weatherson vd., 2021). Bu nedenle, bu hareket davranışlarından birindeki (örneğin uyku süresi) bir artış, tek bir 24 saatlik süre içindeki zamanın sınırlı olması nedeniyle diğer hareket davranışlarında (örneğin fiziksel aktivite) bir azalmayla ilişkili olabilmektedir (Tapia-Serrano vd., 2021). Fiziksel aktivite, hareketsiz geçirilen sürenin azaltılması ve uykunun optimal düzeyde olması yaşamın erken döneminde sağlık ve gelişim için oldukça önemlidir (Leppänen vd., 2022). Fiziksel aktivite, sedanter davranışlar ve uykunun tavsiye edilen düzeylerine uymak çocuklarda fiziksel, zihinsel ve bilişsel sağlık üzerindeki önemli birçok faydası bulunmaktadır

(Song vd., 2021). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, hareketsiz olarak geçirilen ekran başında kalma süresinin azalması ve yeterli düzeyde uyku, aşırı kilo veya obezite riskini azaltmaktadır. 24 Saatlik Hareket Yönergeleri, fiziksel, sosyal, motor ve bilişsel gelişim, psikososyal ve kardiyometabolik sağlık ve iskelet sağlığının iyileşmesiyle de ilişkilidir (Tapia-Serrano vd., 2021).

Bazı çalışmalar, çocukluk döneminde sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesinin, kronik hastalıkların başlangıcına karşı koruyucu etkilere sahip olabileceğini ve bu yaşta edinilen sağlıkla ilgili davranışların genellikle yetişkinlikte de devam etme eğiliminde olduğunu, dolayısıyla etkileyebileceğini göstermiştir (Rhodes vd., 2019). Fiziksel aktivite, sedanter davranışlar ve uyku ayrı ayrı ve birlikte çocuklarda sağlık yararlarını etkileyebilir ve artırabilir. Bu üç sağlık davranışı birbiriyle ilişkilidir ve çocuklarda ve gençlerde sağlıklı sonuçları (örneğin, yüksek fiziksel aktivite/düşük sedanter davranışlar/iyileşen uyku kalitesi) artırmak için aralarında etkileşime girebilir (Rodrigo-Sanjoaquin vd., 2020).

Yapılan bazı çalışmalarda gençlerin, %10'undan azının 24 Saatlik Hareket Yönergesinde bulunan önermeleri karşıladığı bildirilmiştir (Knell vd., 2019; Burns vd., 2020; Sampasa-Kanyinga vd., 2020). 2017 yılında Kanada İstatistik Sağlık Raporuna göre, çocukların ve gençlerin yalnızca %17,5'inin Kanada'nın Çocuklar ve Gençler için 24 Saatlik Hareket Yönergelerini karşıladığını bildirilmiştir (Roberts vd., 2017). Türkiye de pandemi döneminde yapılan başka bir çalışma da çocukların 24 saatlik hareket yönergesine %4' ünün karşıladığı, gençlerin hiçbirinin bu yönergeyi karşılamadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Pandemi nedeniyle gerçekleşen bu süreç nedeniyle kısa vadede olumsuz etkilerini göremeyecek olsak da, orta ve uzun vadede fiziksel aktivitenin yetersiz oluşu nedeniyle bu yaş grubundaki çocuklar gelecekte başta kalp ve dolaşım sorunları olmak üzere birçok sağlık sorunu riski ile karşı karşıya kalabileceklerdir_(Seran vd., 2020).

Çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite önerilerine ve özellikle ekran zamanı önerilerine uyumunun düşük olduğu göz önüne alındığında, bu davranışlara özel dikkat gösterilmesi gerekmektedir. Okul, çocukların ve gençlerin sağlıkla ilgili davranışlarını teşvik etmek için ideal bir ortam olabilmektedir. Okul temelli yaşam tarzı müdahaleleri ve gençlerde sağlıkla ilgili davranışları teşvik edecek programların geliştirilmesi öğretmenleri, okul personelini ve ailelerin de dahil olması ile birlikte artırılabilir (Tapia-Serrano vd., 2021). Ebeveynler ve ev ortamı, çocukların sağlık davranışlarında önemli bir rol oynayabilir. Örneğin, ebeveynler uyku vakti rutinlerinde uyku ve ekran süresi erişimi ile ilgili düzenlemeler yapabilirler (Trost vd., 2013; Stearns vd.,

2016). Okul tatillerinde fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve dışarıda fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi konusunda da yardımcı olabilirler (Tapia-Serrano vd., 2021). Çocukların ve gençlerin, hareketle ilgili davranışlarının (uyku, sedanter davranış ve fiziksel aktivite) bağımsız olarak işlemediği giderek daha fazla kabul edilmektedir. Aksine, bir davranışta daha fazla zaman harcanması diğer davranışlarda daha az zaman harcanmasına olanak sağlayacağından, hareketle ilgili bu davranışları dikkate almak önemlidir (Kindratt vd., 2023).

24 Saatlik Hareket Yönergeleri, Dünya Sağlık Örgütü'nün kriterlerine uymakta ve Ulusal Uyku Vakfı'nın önerileriyle uyumlu olan uyku süresini önermektedir (Liu vd., 2022).

Erken Çocukluk Döneminde 24 Saatlik Hareket Yönergeleri

Erken çocukluk, çocuğun yaşam tarzı alışkanlıklarının oluştuğu, çevreye uyum ve değişikliklerin yapıldığı, fiziksel ve zihinsel gelişimin hızlı olduğu bir dönemdir. Bu dönemde düzenli ve yeterli düzeyde fiziksel aktivite sağlık açısından kritik öneme sahip olup, ekran başında geçirilen sürenin azalması için çaba gösterilmeli ve yeterli düzeyde uyku süresinin sağlanması gerekmektedir (Kim vd., 2020; Guo vd., 2022).

24 Saatlik Hareket Yönergelerinde erken çocukluk dönemi için, en az 60 dakikası enerjik oyun olmak üzere, gün içine yayılmış çeşitli fiziksel aktivitelere harcanan en az 180 dakika önerilmektedir. Bu dönemde tutarlı yatma ve uyanma zamanları ile gün içerisindeki şekerleme uykusu da dahil olmak üzere 10 ila 13 saatlik kaliteli uyku önerilmektedir. Tek seferde 1 saatten fazla oturmamak (örneğin bebek arabasında veya araba koltuğunda) önerilmektedir. Hareketsiz ekran başında kalma süresi 1 saatten fazla olmamalıdır (Csepguidelines, 2023).

Okul öncesi çocukların sistematik incelemelerine göre düzenli fiziksel aktivite, gelişmiş motor beceriler, bilişsel gelişim ve psikososyal gelişim ile ilişkilidir (Poitras vd., 2016). Uzun süre ekran başında kalan çocuklarda aşırı kilo ve obezite olma riski artmakta ve yüksek yoğunluklu lipoprotein-kolesterol düzeyleri yüksektir. Kondisyon düzeyleri düşük, eğitim başarıları düşük ve uyku sonuçlarının kötü olduğu görülmektedir (Chaput vd., 2016; Oswald vd., 2020). Fiziksel aktivite, hareketsiz zaman ve uykunun optimal kombinasyonu yaşamın erken döneminde sağlık ve gelişim için gereklidir. Düzenli fiziksel aktivite, hareketsiz ekran başında kalma süresinin azalması ve yeterli uyku, kardiyometabolik sağlık ve iskelet sağlığının da iyileşmesiyle ilişkilidir (Da Silva vd., 2021; Hossain vd., 2023). 24 Saatlik Hareket Yönergelerine uyum, daha güçlü bir bağışıklık sistemi geliştirdikleri için

okul öncesi çocukların fiziksel, psikolojik ve zihinsel sağlığına da katkıda bulunmaktadır (Alaeddinoğlu, 2019), (Bezerra vd., 2021; Guo vd., 2022).

24 Saatlik Hareket Yönergeleri, önerilen davranışların her biri (fiziksel aktivite, sedanter davranışlar ve uyku süresi) her gün tekrarlanır ve rutinleştirilir ve bu nedenle okul öncesi çocuklarda muhtemelen bir yaşam tarzı alışkanlığı olarak yerleştirilebilir (Tremblay vd., 2016). Erken çocukluk (5 yaş altı) çocukların sağlığı ve gelişimi açısından önemli bir dönemdir ve bu aşamadaki yaşam tarzı ve alışkanlıkların gelecekteki yaşam üzerinde önemli bir etkisi vardır (Feng vd., 2021).

Hareketsiz davranışlarda ekrana dayalı olmayan etkileşimli davranışlar uygulanabilir. Örneğin okuma yapma, hikaye anlatma, şarkı söyleme ve bulmacalar teşvik edilebilir. Erken yıllarda sağlıklı uyku hijyenini geliştirmek önemlidir. Bu durum, tutarlı yatma ve uyanma saatleri ile sakinleştirici bir yatma rutinine sahip olmayı, uyumadan önce ekran başında vakit geçirmekten kaçınmayı ve ekranları yatak odasından uzak tutmayı içermektedir. Ebeveynler ve bakıcılar çocukların uyuma davranışlarında ve hareket davranışlarının gelişiminde merkezi bir rol oynamaktadır. Ebeveynler, fiziksel aktivite, ekran zamanı ve uyku davranışlarının oluşturulmasında çocuklara yardımcı olmaktadır (Goncalves vd., 2022).

24 Saatlik Hareket Yönergelerine uymak, kalp-solunum ve kas-iskelet sistemi sağlığı, bilişsel gelişim, psikososyal sağlık, duygusal düzenleme, motor gelişim, vücut kompozisyonu, yaşam kalitesinin artırılması ve daha az yaralanma riski ile ilişkilidir (Csepguidelines, 2023).

KAYNAKÇA

- Alaeddinoğlu, V., Kishalı N., E., .(2019).*Trt Kanallarında Yayımlanan Çizgi Filmlerde Spor Öğesinin Değerlendirilmesi*.Social Sciences Studies Journal (Sssjournal), 41, 4157-4173
- Bezerra, T. A., Clark, C. C. T., Souza Filho, A. N. D., Fortes, L. D. S., Mota, J. A. P. S., Duncan, M. J., & Martins, C. M. D. L. (2021). 24-hour movement behaviour and executive function in preschoolers: a compositional and isotemporal reallocation analysis. *European journal of sport science*, 21(7), 1064-1072.
- Burns, R. D., Bai, Y., Pfladderer, C. D., Brusseau, T. A., & Byun, W. (2020). Movement behaviors and perceived loneliness and sadness within alaskan adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6866.
- Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2017). Health associations with meeting new 24-hour movement guidelines for Canadian children and youth. *Preventive Medicine*, 95, 7-13.
- Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S266-S282.
- Chen, S., Liang, K., Chen, S., Huang, L., & Chi, X. (2023). Association between 24-hour movement guideline and physical, verbal, and relational forms of bullying among Chinese adolescents. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 35(2-3), 168-174.
- da Silva, L. R., Hardman, C. M., Martins, C. L., Guerra, P. H., de Souza Filho, A. N., da Rocha Queiroz, D., ... & de Barros, M. V. G. (2021). Atividade física para crianças até 5 anos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 26, 1-12.
- Draper, C. E., Tomaz, S. A., Biersteker, L., Cook, C. J., Couper, J., De Milander, M., ... & Okely, A. D. (2020). The South African 24-hour movement guidelines for birth to 5 years: an integration of physical activity, sitting behavior, screen time, and sleep. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(1), 109-119.
- Feng, J., Zheng, C., Sit, C. H. P., Reilly, J. J., & Huang, W. Y. (2021). Associations between meeting 24-hour movement guidelines and health in the early years: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 39(22), 2545-2557.
- Goncalves, W. S. F., Byrne, R., de Lira, P. I. C., Viana, M. T., & Trost, S. G. (2022). Adherence to 24-hour movement guidelines among rural Brazilian preschool children: associations with parenting practices. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1-10.

- Goncalves, W. S. F., Byrne, R., de Lira, P. I. C., Viana, M. T., & Trost, S. G. (2022). Adherence to 24-hour movement guidelines among rural Brazilian preschool children: associations with parenting practices. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1-10.
- Guo, H., Ma, J., Chua, T. B. K., Tay, L. Y., Chia, M. Y. H., & Kim, H. (2022). Associations between parents' digital Media habits, engagement, awareness, and movement guidelines among preschool-age children: international ipreschooler surveillance study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10484.
- Hossain, M. S., Raheem, E., & Okely, A. D. (2023). 24-hour movement guidelines and weight status among preschool-aged children in Bangladesh: A community-level cross-sectional study. *Brain and Behavior*, e3094.
- <https://csepguidelines.ca/guidelines/early-years/> Erişim Tarihi: 22.12.2023 14.56
- Kim, H., Ma, J., Harada, K., Lee, S., & Gu, Y. (2020). Associations between adherence to combinations of 24-h movement guidelines and overweight and obesity in Japanese preschool children. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9320.
- Kindratt, T. B., Moza, J., Rethorst, C. D., & Liao, Y. (2023). How do People Spend their Day? Sociodemographic Disparities in 24-hour Movement Guideline Adherence among US Adults Using 2017–2020 NHANES Data. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 1-9.
- Knell, G., Durand, C. P., Kohl, H. W., Wu, I. H., & Gabriel, K. P. (2019). Prevalence and likelihood of meeting sleep, physical activity, and screen-time guidelines among US youth. *JAMA pediatrics*, 173(4), 387-389.
- Koohsari, M. J., Yasunaga, A., McCormack, G. R., Shibata, A., Ishii, K., Liao, Y., ... & Oka, K. (2023). Sedentary behaviour and sleep quality. *Scientific reports*, 13(1), 1180.
- Leppänen, M. H., Haapala, E. A., Väistö, J., Ekelund, U., Brage, S., Kilpeläinen, T. O., & Lakka, T. A. (2022). Longitudinal and cross-sectional associations of adherence to 24-hour movement guidelines with cardiometabolic risk. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 32(1), 255-266.
- Liu, B. P., Jia, C. X., & Li, S. X. (2022). The Association of Soft Drink Consumption and the 24-Hour Movement Guidelines with Suicidality among Adolescents of the United States. *Nutrients*, 14(9), 1870.
- Mead, M. P., Baron, K., Sorby, M., & Irish, L. A. (2019). Daily associations between sleep and physical activity. *International journal of behavioral medicine*, 26, 562-568.
- Okely, A. D., Ghersi, D., Hesketh, K. D., Santos, R., Loughran, S. P., Cliff, D. P., ... & Tremblay, M. S. (2017). A collaborative approach to adopting/

- adapting guidelines-The Australian 24-Hour Movement Guidelines for the early years (Birth to 5 years): an integration of physical activity, sedentary behavior, and sleep. *BMC public health*, 17(5), 167-190.
- Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G., & Moore, V. M. (2020). Psychological impacts of “screen time” and “green time” for children and adolescents: A systematic scoping review. *PLoS one*, 15(9), e0237725.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239.
- Reilly, J. J., Hughes, A. R., Janssen, X., Hesketh, K. R., Livingstone, S., Hill, C., ... & Martin, A. (2020). GRADE-ADOLEPMENT process to develop 24-hour movement behavior recommendations and physical activity guidelines for the under 5s in the United Kingdom, 2019. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(1), 101-108.
- Rhodes, R. E., Spence, J. C., Berry, T., Faulkner, G., Latimer-Cheung, A. E., O'Reilly, N., ... & Vanderloo, L. (2019). Parental support of the Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: Prevalence and correlates. *BMC Public Health*, 19(1), 1-12.
- Roberts, K. C., Yao, X., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2017). Meeting the Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth. *Health Rep*, 28(10), 3-7.
- Roberts, K. C., Yao, X., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2017). Meeting the Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth. *Health Rep*, 28(10), 3-7.
- Rodrigo-Sanjoaquín, J., Bois, J. E., Aibar Solana, A., Lhuisset, L., & Zaragoza Casterad, J. (2020). Identifying promising school-based intervention programs to promote 24-hour movement guidelines among children: Protocol for a systematic review. *Sustainability*, 12(22), 9436.
- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J. P., Goldfield, G. S., Janssen, I., Wang, J., Hamilton, H. A., & Colman, I. (2020). 24-hour movement guidelines and suicidality among adolescents. *Journal of affective disorders*, 274, 372-380.
- Sampasa-Kanyinga, H., Colman, I., Goldfield, G. S., Janssen, I., Wang, J., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. (2020). Associations between the Canadian 24 h movement guidelines and different types of bullying involvement among adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 108, 104638.
- Şeran, B., Akbulut, A., Pekel, H.A., Aydos, L. (2021). Covid- 19 Salgınının Çocuk ve Gençlerin Hareket, Oyun Davranışları ve Fiziksel Aktivitenin Üzerindeki Etkileri. 4. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresi. (ss 213-215). Ankara. <https://sfasummit.org/tr/>

- Song, Y., Yoon, Y. J., Lee, H. J., Kim, Y. S., Spence, J. C., & Jeon, J. Y. (2021). Development of a 24-hour movement behavior questionnaire for youth: process and reliability testing. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(12), 1081-1089.
- Stearns, J. A., Rhodes, R., Ball, G. D., Boule, N., Veugelers, P. J., Cutumisu, N., & Spence, J. C. (2016). A cross-sectional study of the relationship between parents' and children's physical activity. *BMC Public Health*, 16(1), 1-11.
- Tapia-Serrano, M. A., Sevil-Serrano, J., & Sanchez-Miguel, P. A. (2021). Adherence to 24-hour movement guidelines among Spanish adolescents: differences between boys and girls. *Children*, 8(2), 95.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., ... & Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S311-S327.
- Tremblay, M. S., Chaput, J. P., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., Choquette, L., ... & Carson, V. (2017). Canadian 24-hour movement guidelines for the early years (0–4 years): an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *BMC public health*, 17(5), 1-32.
- Trost, S. G., McDonald, S., & Cohen, A. (2013). Measurement of general and specific approaches to physical activity parenting: a systematic review. *Childhood Obesity*, 9(s1), S-40.
- Vale, S., & Mota, J. (2020). Adherence to 24-hour movement guidelines among Portuguese preschool children: The prestyle study. *Journal of Sports Sciences*, 38(18), 2149-2154
- Walters, A. J., Lithopoulos, A., Tennant, E. M., Weissman, S., & Latimer-Cheung, A. E. (2022). Exploring attention to the Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth using eye-tracking: A randomized control trial. *Public Health Nursing*, 39(5), 982-992.
- Weatherson, K. A., Joopally, H., Wunderlich, K., Kwan, M. Y., Tomasone, J. R., & Faulkner, G. (2021). Post-secondary students' adherence to the Canadian 24-hour movement guidelines for adults: results from the first deployment of the Canadian campus wellbeing survey (CCWS). *Chronic Diseases and Injuries in Canada*, 41(6).
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.

- Xiong, X., Dalziel, K., Carvalho, N., Xu, R., & Huang, L. (2022). Association between 24-hour movement behaviors and health-related quality of life in children. *Quality of Life Research*, 31(1), 231-240.
- Zhang, D., Chen, S., López-Gil, J. E., Hong, J., Wang, F., & Liu, Y. (2023). 24-Hour movement behaviours research during the COVID-19 pandemic: a systematic scoping review. *BMC Public Health*, 23(1), 2188.

Sporda Beslenme ve Fizyolojik Etkileri

Soner Çintımar¹

Sertaç Erciş²

Özet

Besin sağlığı korumak ve geliştirmek için tüketilmesi gereken, yenilebilen tüm bitki ve hayvan dokularıdır. Karbonhidrat, protein, yağ, su, vitamin ve mineraller ise besin öğeleri olarak tanımlanır. Bu besin öğelerinin yaşamın devamının sağlanması, büyüme, gelişimin devam edebilmesi ve sağlığın korunması amacıyla doğru ve yeterli miktarda alınması beslenme olarak adlandırılır.

Açlık duygumuzu bastırmak ve sadece karın doyurmak amacıyla yaptığımız hiçbir faaliyet yeterli ve dengeli beslenme eylemi değildir.

Sağlığın korunması, vücudun geliştirilebilmesi, dokuların yenilenebilmesi ve hayat standartlarının artırılması amacıyla tüm besin öğelerinden gerekli ve doğru oranda alınması yeterli beslenme olarak tanımlanır; yaşamın sürdürebilmesi ve vücudun ihtiyaç duyduğu gıdanın gerekli ve doğru miktarda karşılanamaması da yetersiz beslenme olarak tanımlanabilir. Bu durum terim olarak “malnütrisyon” olarak adlandırılır.

Beslenme; bireylerin ve sporcuların aktif egzersiz ve fonksiyonlarını sürdürebilmesi için hayatın önemli bir parçasıdır. Sporcu beslenmesi ise bireyin yaptığı egzersiz alanına göre hem faaliyet hem de müsabaka esnasında göstermek istediği performansı en üst düzeye çıkarabilmek amacıyla uyguladığı özel bir beslenme programıdır. Sporcuların fizyolojik ve zihinsel yapılarının aktif olarak ilgilendikleri spor dalına odaklanabilmesi antrenmana, uyku düzenine bunun yanı sıra beslenme alışkanlıklarına bağlıdır. Bu araştırma Spor dallarına göre beslenmenin önemini vurgulamada ve alan araştırmacılarına küçük te olsa katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Alanda yapılan beslenme ile ilgili araştırmalar derlenerek beslenmenin öneminin vurgulanması için küçük bir kaynak görevi yapacaktır.

- 1 Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D Yüksek Lisans, Milli Eğitim Bakanlığı (Horasan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü)
ORCID ID: 0009-0009-6911-0121, soner.cintimar@hotmail.com,
- 2 Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ORCID ID: 0000-0003-2966-4049
sertac@atauni.edu.tr

GİRİŞ

1. SPOR

Kültürün bir parçası olan spor; dünyada dini, dili ve ırkı bakımından ayırım yapmadan farklı kültürleri olan insanları birleştiren, bu anlamda dünya barışına katkı sağlayan fiziksel fayda sağlamanın yanı sıra kişilerin ruh sağlığını da koruyan ve bu sağlık koşullarının sağlanmasına katkısı olan sosyal ve moral getiri sağlanabilmesi adına gerçekleşen tüm aktiviteler olarak tanımlanabilmektedir. (OZEN, 2012) Öte yandan Spor toplumu bütünleştiren, ruhen ve fiziki olarak geliştiren, rekabetçi ve bütünleştirici medeni bir olgu olarak tanımlanabilir. Canlılığın tek göstergesi olan hareket aynı zamanda vücut eğiliminin de başlıca aracıdır. Spor yapılabilmesi için ilk öncelik olarak boş bir zaman olması gerekir. (TEMEL, 1990)

Kişilerin eski zamanlardan beri gerek bireysel olarak gerekse grup olarak sportif etkinliklerde bulunduğunu tarihi kaynaklar göstermektedir. Sportif etkinliklere bütün kültürlerin beşiği olarak bilinen Orta Asya ve Anadolu coğrafyasında rastlamak mümkündür.

Tarih boyunca belirli planlar ve programlar çerçevesinde araçlı veya araçsız, bireysel veya grup olarak; geçmişte boş zaman aktivitesi, günümüzde ise bazıları tarafından meslek haline getirilen spor; sosyal, kültürel, ekonomik kurallara göre değişik amaçlar için kullanılır. (İMAMOĞLU, 1992) Sporun insanlar üzerindeki fiziksel, ahlaki ve psikolojik etkisi, özellikle bazı sportif aktivitelerin çok sayıda insanı ekran karşısına çekebilmesi ve ülkeler arası siyasi, sosyal yönden güçlü bir etki aracı olmaya devam etmesi günümüzde sporu daha da önemli bir konuma getirmiştir. Günümüz bazı devletlerin sporu ve bedensel aktiviteleri devlet politikası haline getirmesi yine sporun ne denli önemli olduğunu göstermektedir.

Spor bilimsel anlamda yapıldığı sürece bireylerin kas ve sinir gelişimi, zihinsel sosyal ve ruhsal gelişimi yönünden olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. (İMAMOĞLU, 1992) İnsanı diğer canlılardan ayıran ve farklı kılan onu toplumsal bir varlık haline getiren en önemli özelliği öğrenme kabiliyetidir. Bu öğrenme kabiliyeti ve merakını sportif aktivitelerle birlikte hem fiziksel hem de kişilik açısından destekleyebiliriz.

Spor sayesinde bireyler buldukları ortamda nasıl davranmasına veya nasıl davranmaması gerektiğine dair diğer kişilerin sosyal faaliyetlerini deneyimleme fırsatı bulurlar. (YILDIZ, 2018) Belirli plan ve program çerçevesinde veya sadece hobi amacıyla gerçekleştirilen spor, kişinin fiziksel hareketlerine katkı sağlarken, motor becerilerine de olumlu yönde etki etmiş olur. (YILDIZ, 2018; YILDIZ, 2018)

Spor bireye sabır, disiplin, özgüven, saygılı olabilme, daha kolay iletişim kurma becerisi, bulunduğu grup veya toplum ile birlikteliği sağlayarak, ortak akıl ile hareket ettirme becerisi kazandırır ve kişiyi bencillikten uzaklaştırır. Spor sayesinde insanlar aynı amaçlara yönelerek birlikte hareket etme hazzını tadarlar. Bunların yanı sıra spor ruh halini iyileştirir, depresyon ve stres eğilimini azaltır, konsantrasyonu ve liderlik becerilerini arttırarak geleceğimizin olumlu yönde ilerlemesinde önemli rol oynamaktadır. Sporun kişiler üzerinde fit olma, dinçlik, dinamiklik, enerjik olma, bağışıklık sistemini güçlendirme, dayanıklı ve kuvvetli kaslara sahip olma gibi fiziksel etkileri vardır ve kalp, şeker, tansiyon, kolesterol gibi kronik olabilecek birçok hastalığın görülme olasılığını azaltarak yaşam kalitesini arttırır.

Sonuç olarak; spor insanın tüm yaşamını fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden etkileyerek, tarih boyunca kişiler ile ayrılmaz bir bütün haline gelmiştir. Spor bireyin başarılı, mutlu, sağlıklı ve ahlaki yönden güçlü olmasında önemli rol oynamaktadır, insanın toplumda yalnız olmadığını ve sorumsuzca hareket etmemesi gerektiğini göstererek; aynı amaçlara yönelmeyi ve birlikte hareket etmeyi öğretir. Spor fiziksel, ruhsal, toplumsal, psikolojik gelişimde hem birey açısından hem de gruplar açısından önemli bir öğretim aracıdır.

2. BESLENME

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini arttırmak için vücudun ihtiyacı olan besin gıdalarını yeterli, dengeli düzeyde ve uygun zaman aralıklarında tüketip, bilinçli bir şekilde yapılması gereken davranıştır. Uluslararası insan hakları belgelerinde beslenme kişiye verilmiş olan bir haktır. Beslenme doğum öncesi süreçte anne karnında başlayarak, yaşamın tüm evrelerinde düzenli olarak devam etmesi gereken bir eylemdir. (CELİK, 2013) Sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilirliği için vücut beslenmeye ihtiyaç duyar.

Beslenmede amaç; kişinin yaşı, cinsiyeti, fizyolojik durumu ve çalışma hayatına göre vücut için gerekli olan besin gıdalarının yeterli düzeyde tüketilmesidir. (KILIÇ & ŞANLIER, 2007) Vücudun sağlıklı bir şekilde gelişim gösterebilmesi için besin içeriklerinin vücuda doğru miktarda alınması gerekir. Yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmeyen bireylerin gelişim hızı ve büyüme oranı da normalden düşük olduğu bilinmektedir. Yetersiz beslenen çocuklar ve bireylerde hastalığa yakalanma ihtimalleri daha fazlayken, düzenli beslenmeyen toplumlarda, dengeli ve düzenli beslenen toplumlara göre çocuklarda ölüm artış oranı daha yüksek görülebilmektedir. (CELİK, 2013)

Beslenmenin gereğinden az veya çok olması kişinin gelişimi üzerinde olumsuz etki yaratmakla beraber sağlığın bozulmasına da sebep olur. (BAYSAL, 2004) Yetersiz ve düzensiz beslenme akut gibi kronik rahatsızlıkların ortaya çıkması konusunda önemli bir faktördür. Beslenme miktarından kaynaklı olarak kişiler kilolu ya da zayıf olabilirler. Bireyin kilolu ya da zayıf olması doğru beslenme ile alakalıdır. Fazla kilodan dolayı bireyde solunum ve kanser hastalığı gibi hastalıklar ortaya çıkabileceği gibi zayıf olmasından kaynaklı da enerji verimliliği ve vücut direncinde düşüklük gibi hastalıklar görülebilir. (CELİK, 2013) Beslenme yetersizliğine bağlı olarak bu rahatsızlıklar belirli bir yaş aralığına bağlı kalmaksızın her yaş döneminde ortaya çıkabilmektedir. Rahatsızlıkların en aza indirgenebilmesi, yaşam kalitesinin artırılması amacıyla bireyin besin tüketimi dengeli ve yeterli düzeyde olmalıdır.

Gün boyu tüketilen yiyecek ve içecekler kişiye enerji vermekle beraber, bünyenin dinç tutulmasına katkı sağlar. Tükettiğimiz bu besinler karbonhidrat, yağ, protein gibi makro öğelerden oluşur. Sağlıklı ve yeterli düzeyde beslenme gerçekleştirilmesi için bu besin öğelerinin hangi oranda alınması gerektiği aşağıdaki besin piramidinde gösterilmiştir:



(ACSM, 2000)

Sonuç olarak; beslenme bireyin yaşamının sürdürülmesinde, yaşam kalitesinin artırılmasında ve korunmasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Daha önce ifade edildiği gibi söz konusu besin öğeleri vücudun gereksinimi doğrultusunda yeterli düzeyde alınmadığında yetersiz beslenme ortaya çıkar, bu durum da çeşitli sağlık problemlerine sebep olurken büyüme ve gelişmeyi engeller.

3. SPORCULARIN FİZYOLOJİK İHTİYAÇLARI

Sporcu; genel anlamda spor yapan, sporla uğraşan her bireye verilen addır. Özel anlamda ise fiziksel yeteneklerini en üst düzeyde sergileyebilmek amacıyla çeşitli müsabaka ve yarışma gibi aktivitelere katılan kişiler olarak tanımlanabilir. Sporcular erdemli, çalışkan, sorumluluk bilincine sahip, fiziksel ve psikolojik anlamda güçlü, toplumda örnek rol ve model olabilen, enerjik, dinamik ve dinç kişilerdir. Sporcular hem profesyonel hem de amatör olabilirler. Profesyonel anlamda sporla ilgilenen kişiler belirli bir beslenme ve antrenman programına sahip olan bireylerdir. Sporcular beslenme ve antrenman programını oluştururken yeteneklerini de kullanarak katılacağı yarışmalarda fiziksel performansını en üst düzeye çıkarmayı amaçlar.

Her insanın yaşamını devam ettirebilmesi için belirli ihtiyaçları vardır. Bu İhtiyaçlardan yola çıkarak Abraham Maslow 1943 yılında ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisini geliştirmiştir. (<https://www.koclukmerkezi.com/>, tarih yok)

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini beş basamakta ele almıştır. Bu basamakların en temelinde ise yeme, içme. Barınama, uyuma ve cinsel ihtiyaçları içine alan fizyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. Teoriye göre temel ihtiyaçlar karşılanmadan bir sonraki basamağa geçilememekte, geçilse bile bu durum bazı sorunları da beraberinde getirir. (<https://rizakadilaracademy.com/>, 2023)



(CİMENCİ, 2020)

Maslow' un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Bir sporcunun yaşamını idame ettirebilmesi için temel ihtiyaçlarını gidermekle beraber vücudun gereksinim duyduğu fizyolojik ihtiyaçları da giderebilmesi hayati bir öneme sahiptir. Aynı zamanda fizyolojik ihtiyaçların karşılanması sporcunun potansiyelini keşfetmesi, ortaya çıkarabilmesi, günlük rutinlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirebilmesi, vücudun dinç kalması gibi etmenler için ön hazırlıktır. Sporcuların fizyolojik özellik ve ihtiyaçlarının belirlenmesinde çocukluk ile beraber ergenlik döneminde yaşanan büyüme ve gelişme önemli etkiye sahiptir. Bu dönemlerde fizyolojik ihtiyaçların olumlu yönde karşılanması sporcuların başarısı açısından ilerde önemli bir etkiye sahiptir. (KOŞAR & DEMİREL, 2004) Büyüme ve gelişmeye bağlı olarak fizyolojik ihtiyaçların karşılanması antrenman açısından büyük önem taşır. (KOŞAR & DEMİREL, 2004) Sportif başarı için giderek küçülen spora başlama yaşından dolayı küçük yaşlarda sporcuların fizyolojik ihtiyaçlarının olumlu yönde karşılanması kas gelişimi ve sporcuların performansı açısından önemli etkiye sahiptir. (KOŞAR & DEMİREL, 2004) Bu ihtiyaçların karşılanmamasına bağlı olarak ilerde sporcuların antrenman ve sportif müsabakalarda sakatlanma ve performans artırması yönünden olumsuz etki görülebilir. Beslenme yetersizliği ve enerji verimliliği ile beraber fizyolojik ihtiyaçların karşılanması sporcu sağlığı açısından oldukça önemlidir.

Küçük yaşlarda fizyolojik ihtiyaçların karşılanması iler ki yaşlarda profesyonel olarak spor yapan bireylerde antrenman yüklenmesi yapıldığında sporcu hastalığına yakalanma olasılığını da azaltır.

4. BAZI SPOR DALLARININ FİZYOLOJİK İHTİYAÇLARI (FUTBOL, ATLETİZM)

Fizyolojik ihtiyaçların karşılanması günlük hayatımızın devam edebilmesi için önemli etkiye sahip olduğu gibi profesyonel olarak sporla uğraşan bireyler için daha da fazla önem arz etmektedir. Spor dallarında istenilen düzeyde başarı sağlanabilmesi açısından fizyolojik ihtiyaçların gerekli düzeyde karşılanması gerekiyor.

4.1. FUTBOL

Futbol; bir tanesi kaleci olmak üzere karşılıklı olarak 11 kişiden oluşan iki takım arasında kendi kuralları olan, kendine özgü bir top ile oynanan takım oyunudur. Kısa kenar taraflarında bir kalenin var olduğu dikdörtgen şekle sahip daha çok yeşil olan düz bir zeminde oynanır. Oyuncular daha çok eller ve kollar kullanılmadan vücudun diğer kısımlarıyla topu karşı takımın kalesine ulaştırmaya çalışarak gol atarlar. İstisna bir durum olarak oyun içerisinde kaleciler kendi alanı olan ceza sahası olarak adlandırılan kısımda topu elle tutabilirler. Futbol aynı zamanda aerobik ve anaerobik enerji

sistemlerinin beraber kullanıldığı sürat, kuvvet, hareketlilik, dayanıklılık gibi birçok faktörün sporcu performansına birlikte etki ettiği koordinasyon gerektiren bir spor dalıdır. (YORULMAZLAR, 2016)

Futbol branşında fizyolojik ihtiyaçları bakımından sporcular daha çok anaerobik enerji sistemini kullanıyor gibi gözükse de aslında aerobik enerji sistemi daha çok kullanılır. Maksimal kuvvette yapılan egzersizler ve müsabakalar sırasında 1-2 sn içerisinde oluşan hareketlerde devreye ilk olarak fosfojen sistemi girer. *Fosfojen sistemi enerji bakımından çok zengin fakat vücutta çok az miktarda bulunduğundan dolayı kullandıkça yerine konulması gerekir. Çok az miktarda olmasına rağmen gücü çok fazlaca yüksektir. Gücü 1-2 sn içerisinde biten acil enerji kaynağımızdır. *Sporcuların oksijensiz yani yüksek rakımlı ortamda 10-15 sn ile 2 dk arasında oluşan aktivitelerde enerji sağlamasına anaerobik enerji sistemi, oksijenli yani düşük rakımlı ortamda 2 dk dan başlayarak 2 ile 3 saati bulan aktiviteler için enerji kaynağı olarak kullanılan enerji sistemi de aerobik enerji sistemi olarak adlandırılır. (AKYILDIZ, 2018) Oyun yapısı futbolda metabolizmaya fazlaca yük bindiren hareket kalıplarından dolayı oyuna daha çok yön veren hareketler anaerobik sistemde gerçekleşir. Futbolcular oyun içerisinde kullandıkları enerji bakımından incelendiğinde oyunun yüzde 90'ı aerobik enerji sistemi, yüzde 8.6 sının anaerobik enerji sisteminde tamamlandığı bildirilmiştir. (AKYILDIZ, 2018) Futbol branşı yapısından dolayı yüksek hızla yapılan hareketlerin tekrarlanması için iyi bir toparlanma olması gerekiyor. Bu toparlanmayı da daha çok aerobik enerji sistemi sağlar. (AKYILDIZ, 2018)

Futbol oyununda aktivitelerde topa vurma, hızlı şiddetli sprintler, yön değiştirme gibi hareketlerde ilk öncelikli olarak fosfojen sistemi devreye girer. (AKYILDIZ, 2018) Futbolcular oyun esnasında yüzde 8.6 lık kullanılan anaerobik sistemde karbonhidrat tüketimi yaparlar fakat oyun süresinin yüzde 90 gibi uzun bir bölümünü kapsayan geri kalan kısımda ise aerobik sistemde karbonhidrat ile beraber yağlar devreye girer. Futbol gibi uzun süreli aktivitelerde vucudumuzda az oranda bulunan karbonhidratlar yerine vucudumuzda depo edilmiş olarak bulunan yağları kullanmak daha faydalı olacaktır. (OZEL, 2022)

4.2. ATLETİZM

Atletizm; atma, atlama ve koşu branşlarını içerisinde barındıran daha çok bireysel olmak üzere takım olarak da yapılan spor branşıdır. Atma, atlama ve koşularda kendi içerisinde dallara ayrılırlar. Bunlar;

Atma; gülle, çekiç, cirit, disk atma branşlarıdır.

Atlama; uzun atlama, üç adım uzun atlama, yüksek atlama, sıırıkla yüksek atlama branşlarıdır,

Koşular; kısa mesafe, orta mesafe, uzun mesafe koşularıdır. Bu koşuları yanı sıra Enelli koşular ve Bayrak koşuları vardır.

Yukarda belirttiğimiz branşların fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması sporcuların sporcu hastalığından korunmasını ve performansını olumlu yönde etkileyecektir.

Atletizm branşında fizyolojik ihtiyaçlar bakımından enerji sistemlerinin tamamı kullanılmaktadır. Bunlara kısaca bilgi vermek gerekirse Atma branşları 10-20 sn lik bir müsabaka olduğu için bu branşlarının 1-2 sn lik kısmında fosfojen sistemi kullanılırken daha sonraki kısımda anaerobik enerji sistemi devreye girer. Daha çok vücudumuzda depo ettiğimiz karbonhidratlar kullanılır. Atlama branşlarında da aynı şekilde 10-20 sn içerisinde biten müsabakalar olduğu için fizyolojik ihtiyaçlar bakımından vücudumuz 1-2 sn lik kısımda fosfojen sistemi daha sonra anaerobik enerji sistemi kullanılır. Atma branşlarında olduğu gibi daha çok depo ettiğimiz karbonhidratlar kullanılır. Koşu branşları kendi içerisinde çok farklılık gösterdiği için bu branşların bazılarında sadece fosfojen sistemi ve anaerobik enerji sistemi kullanılırken, vücut sadece karbonhidratlardan enerji gereksinimini ihtiyacı karşılar. Koşu branşlarının bazılarında ise atma ve atlama branşlarından farklı olarak aerobik enerji sistemi de kullanılır ve karbonhidratların yanı sıra vücutta depo edilmiş yağlar devreye girer.

Koşu branşları atama ve atlama branşlarından farklı olarak enerji sistemlerinin tamamını kullanıyor. Bunları inceleyecek olursak;

Kısa mesafe koşuları; müsabakalar süre olarak 2 dkdan daha kısa bir sürede son bulduğu için sporcular müsabakanın ilk 1-2 sn lik kısmında vücudun her zaman acil ihtiyaç duyduğu fosfojen sistemini daha sonra anaerobik enerji sistemini kullanır. Vücut ihtiyacı olan enerjiyi daha çok karbonhidratlardan sağlar.

Orta mesafe koşuları; müsabakalar süre olarak 2 dk ile 5 dk arasında son bulduğu için sporcular ilk öncelik olarak müsabaka başlarken 1-2 sn lik kısımda fosfojen sistemini daha sonra müsabakanın 2 dk sına kadar anaerobik sistemi ve enerji olarak gereksinimini karbonhidratlardan sağlarken müsabakanın geri kalan kısmında kısa mesafe koşularından farklı olarak aerobik enerji sistemi ve yağlar belli olaranda kullanılır.

Uzun mesafe koşuları; müsabakalar süre olarak 5 dk ile 2-3 saati bulan süre zarfına kadar devam ettiği için sporcular çok az da olsa 1-2 sn lik kısımda fosfojen sistemi sonrasında 2 dk ya kadar anaerobik enerji sistemi

ve vücutta bulunan karbonhidratları enerji olarak kullanırken 2 dkdan sonraki kısımda aerobik enerji sistemi kullanılmaya başlar ve daha çok vücut karbohidratların yanı sıra vücutta depo edilmiş halde bulunan yağları enerji gereksinimi olarak kullanır.

5. SPOR DALLARINA GÖRE BESLENME

İnsan vücudu yaşamsal tüm faaliyetlerini devam ettirebilmek ve fiziksel performansta bulunabilmek için tıpkı bir aracın yakıtı ihtiyaç duyduğu gibi besinlerden elde edeceği enerjiye ihtiyaç duyar. (DEMİRKAYA, tarih yok) Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı bir birey olabilmenin en temel koşuludur. Sporcuların başarısına etki eden faktörlerin en başında yeterli antrenman, genetik alt yapı ve düzenli beslenme gelmektedir. (ERSOY & HASBAY, 2006) Beslenme, sporcu tarafından öz düzenleme yapıldığı takdirde performansı olumlu yönde etkilenecektir. Sporcu beslenmesi konusunda sporla uğraşan kişilerin bilgi sahibi olduğu kadar toplumdaki bireylerinde doğru beslenme konusunda bilinçli ve bilgi sahibi olması gerekir. Beslenme konusunda bilinçli davranan sporcuların, bilinçsiz davrananlara oranla spor performansı ve başarılarının daha yüksek olduğu gözlemlenebilir.

Beslenme konusunda bilinçli davranan sporcuların;

*Performansı artar.

* Antrenman verimliliği en üst düzeydedir.

* Dikkat ve odaklanması üst düzeye ulaşır.

* Sporcu hastalığına (sürantrenman; spor yapan kişilerin vücuda aşırı fiziksel aktivite yüklemesi sonucunda bireyde fiziksel ve zihinsel olarak ortaya çıkan güç kaybıdır) yakalanma oranı düşer.

* Antrenman ve müsabaka sırasında gerçekleşebilecek sakatlanma oranı azalır ve eğer sakatlanma söz konusu olursa sonrasında toparlanma süresi kısaldır.

* Vücudun büyüme ve gelişme düzeyi sporcunun yaşı ile aynı orandadır.

*Vücut kitle indeksi sporcunun olması gereken değerleri ile eş seviyededir. (ERSOY & HASBAY, 2006)



Sporcuların günlük alması gereken gıda içerikleri ve kalori miktarı sporcuların yaş, cinsiyet ve yapılan spor branşı bakımından farklılık göstermekle beraber, olması gereken beslenme kuralları tüm branşlardaki sporcular için benzerlik gösterir. (ERSOY & HASBAY, 2006)

Sporcuların antrenman esnasında kas aktiviteleri daha yoğun olur, nefes alış veriş hızı artar dolayısıyla kalbin vücuda kan pompalama hızı artarken akciğerliler daha hızlı çalışır. Bu gibi durumlardan dolayı antrenman sırasında enerji ihtiyacı en üst düzeye çıkarken vücut artan enerji ihtiyacı doğrultusunda farklı besin öğelerinden farklı miktarlarda besin alımı ve kullanımını gerçekleştirmek ister.

Besinlerin içerisinde karbonhidrat, yağ, protein gibi çeşitli besin öğeleri bulunur ve aslında bu besin öğeleri vücuda enerji sağlayan yapı taşlarıdır. Her besinde farklı miktarda bu ve bunun gibi besin öğeleri bulunduğu için günlük tüketilmesi gereken miktar değişmektedir. Bu miktar yapılan antrenman, yaş, boy, kilo gibi özellikler doğrultusunda her besinden yeterli ve dengeli düzeyde tüketilmesidir. Uygulanması gereken beslenme rutini hem spor yapan bireyler için hem de sportif aktivitelerde bulunmayan kişiler için bu şekildedir. Her besin bulunduğu besin grubuna göre farklı miktarlarda karbonhidrat, protein ve yağ oranına sahiptirler. Bu nedenle vücuda giren besin öğeleri, vücut tarafından yakıldığında farklı miktarlarda enerji ortaya çıkarırlar.

Aşağıda her bir besin ögesinin 1 gramının ne kadar enerji sağladığı gösterilmiştir.

BESİN ÖGESİ	SAĞLADIĞI ENERJİ MİKTARI
1 gram karbonhidrat	4 kkal
1 gram protein	4 kkal
1 gram yağ	9 kkal

(ERSOY & HASBAY, 2006)

Özetle; sporcularda boy, kilo, yaş, yapılan antrenman çeşidine bağlı olarak tüketilmesi gereken enerji miktarı değişmektedir. Bu özellikler göz önünde bulundurulduğunda bir kişinin diğer kişiye oranla enerji tüketimi değişeceğinden vücuduna alması gereken besin ve bu besin ögesinin miktarı da değişiklik göstermektedir.

5.1. KARBONHİDRATLAR

Karbonhidratların temel amacı vücuda enerji vermektir ve sporcular için en temel besin maddeleridir. Karbonhidratlar basit ve kompleks olarak gruba ayrılır. Sporcular basit karbonhidratları kullanmak yerine kompleks karbonhidratları kullanmaları sporcunun performansı ve sağlığı açısından önerilmektedir. (ERSOY & HASBAY, 2006) Basit karbonhidratlar ve kompleks karbonhidratları belirten tablo aşağıda gösterilmiştir.

BASİT KARBONHİDRATLAR	KOMPLEKS KARBONHİDRATLAR
Çay şekeri	Ekmek
Bal, pekmez	Pirinç
Marmelat	Makarna
Şekerlemeler	Kuru baklagiller
Meyveler	Tahıl ürünleri
Süt	Sebzeler
Şekerler	

(ERSOY & HASBAY, 2006)

Sporcular günlük hayatlarında ve müsabakalara hazırlanırken kompleks karbonhidratlardan ağırlıklı olarak tüketmelidirler. Egzersiz, aktivite sırasında enerjinin birinci kaynağı karbonhidratlardır. Tükettiğimiz besinlerle birlikte vücudumuza karbonhidratları alırız. Alınan bu besinlerin içerisinde bulunan

karbonhidratlar vücudumuzda karaciğer ile kaslarda glikojen şeklinde depolanır. (ERSOY & HASBAY, 2006)

Sporcular ne kadar çok karbonhidrat içeren besin tüketirse glikojen depolarını o derece fazla artırabilirler. Sporcuların kas ve karaciğerde depo ettiği glikojen miktarı ne kadar fazlaysa sporcu performansında bu durumdan o derece olumlu yönde etkilenir. Eğer bu durumun tam tersi bir durum olursa sporcuların kas ve karaciğerlerinde antrenman ve egzersiz karşılayacak düzeyde karbonhidrat yoksa sporcu hastalığı olarak tanımlanan sürantrene görülebilir. Aynı zamanda bu şekilde glikojen depolarında yetersiz karbonhidrat ile egzersiz ve antrenmanlara devam edilirse sakatlanma olasılığı artar. Dayanıklılık gerektiren bazı spor branşlarında (marathon, triatlon) antrenman ve müsabakalardan önce karbonhidrat yüklemesi yapılır. Bunda da sporcular müsabakadan bir süre önce vücudu karbonhidratlardan yoksun bırakarak antrenmanlara devam eder ve müsabakadan yada antrenmandan 1 hafta yada 3 gün önce karbonhidrat alımını artırır ve antrenman şiddetini düşürerek karbonhidrat yüklemesi yaparak glikojen depolarını doldurur. Bu durum sporcu performansını pozitif yönde etkiler.

Basit Karbonhidratlar ve Kompleks Karbonhidratlar



5.2. YAĞLAR

Yağlar sporcuların vücuduna enerji vermelerinin yanında yağda çözünebilir vitaminlerin vücudumuzda kullanılmasında fayda sağlar. Yağlar aerobik aktivite dediğimiz uzun süreli aktivitelerde vücudumuzda sınırlı miktarda bulunan karbonhidratların bitiminden sonra devreye girer. Sporcuların vücudundaki yağ oranı zayıflık ile alakalı değildir. En zayıf görünümlü bir sporcunun vücudunda bile çok uzun süreli egzersiz tatamlayacak oranda yağ deposu bulunur. (ERSOY & HASBAY, 2006) Yağlı besinleri çok fazla tükettiğimizde vücuttaki karbonhidrat alımı oranı düşük olur. İnsan vücuduna birinci derece karbonhidratlar daha sonra enerji vermesi

bakımından yağlar gelir. Yağlar derinin altında toplanarak insan vücudunu soğuktan korur. Aerobik egzersizlerde yağların rolü oldukça fazladır.



5.3. PROTEİNLER

Proteinler yapısında amino asit bulunduran bir veya bir çok amino asit zincirinden oluşan makro moleküllerdir. Canlıların birçok yaşamsal faaliyetleri proteinler vasıtasıyla gerçekleşir. (AKÖREN, tarih yok). Organlarımızın en küçük birimi olan hücrelerin temel yapısını proteinler oluşturmaktadır.

Proteinlerin canlı vücudunda başlıca görevleri şunlardır;

1. Metabolik reaksiyonların düzenlenmesinde
2. DNA'nın kendini eşlemesinde,
3. Zarar gören doku ve hücrelerin yenilenmesinde,
4. Vücut direncinin arttırılmasında,
5. Hücre de olası gereken sıvı dengesinin ayarlanmasında,
6. Alyuvarların yapısında,
7. Egzersiz esnasında oluşan kas zedelenmelerinin onarımında,
8. Enzim ve hormonların aktif hale getirilmesinde,

Vücut için gerekli olan enerjinin sağlanmasında diğer makro moleküllere göre en son enerji verici olarak görev yapmaktadır. (ERSOY & HASBAY, 2006)

Proteinlerin insan vücudunda birçok görevi olduğundan dolayı yapıları da birbirinden farklılık göstermektedir. (ERSOY & HASBAY, 2006) Proteinler hayvansal ve bitkilesel kaynbaklıdır. Fakat hayvansal gıdalardan sağlanan proteinler, bitkilerden sağlanan proteinlere oranla daha fazla enerji sağlamaktadır. Süt, yoğurt, peynir, yumurta, et (kırmızı et, kümes hayvanları, balık vb.) hayvansal kaynaklı protein içerirken; nohut, mercimek, fasülye gibi

kurubaklagiller de bitkisel kaynaklı proteinler içerir (ERSOY & HASBAY, 2006) Protein tüketiminin egzersiz ve aktivitelere etkisi çok azdır. Sadece uzun süren egzersizlerde amino asitlerin enerji vermesi yönünden olumlu etkiye sahiptir fakat yine de bahsettiğimiz proteinlerin sporcular için önemi göz ardı edilmemelir.

Spora yeni başlayan bir bireyin kas gelişimi açısından protein ağırlıklı beslenmenin önemi yadsınamaz. Antrenman yaparken protein almanın, kas gelişimine önemli etkisi elbette yok sayılamaz fakat sporcularda gereğinden fazla protein tüketimi her zaman kas gelişimi demek değildir. Protein alımındaki artış egzersiz ile desteklenmedikçe ekstra kas oluşumu sağlamaz. Aksine gereğinden fazla protein tüketimi vücuttan olması gerekenden daha fazla idrar çıkışına sebep olacağı için dehidrasyona neden olurken karaciğer ve böbreklerin daha fazla yorulmasına sebep olur.



5.4. VİTAMİN ve MİNARELLER

Vitaminler

Vücudumuzda önemli bir yere sahip olan vitaminler yağda (A,D,K vitaminleri) ve suda çözünen vitaminler (B grubu vitaminler ve C vitamini) olarak 2'ye ayrılır. (ERSOY & HASBAY, 2006)

Sporcularda özellikle B grubu vitaminlerin enerji oluşumu, doku yapılarının onarımı ve antrenman esnasında performans seviyesinin artmasında önemli etkisi vardır. Diğer bir yönden bakacak olursak egzersiz esnasında veya sonrasında yaşanan fazla terlemeye bağlı olarak kişinin vücut ısı kontrol edilememektedir. Bu gibi olumsuz durumlar sporcunun bağışıklık sistemini güçsüz bırakacağı için kişi A,C vitaminleri gibi çeşitli vitaminler ile desteklenmelidir. Vücutta yeterli düzeyde vitamin bulunması stresi ortadan kaldırırken, sporcunun performansında olumlu yönde bir artış oluşumu sağlar. Sporcularda egzersiz esnasında çeşitli yaralanmalar, kas zedelenmeleri ortaya çıkabilir. E ve C vitaminlerinin kas acılarının azalmasında etkili olması da sporcular için vitamin tüketiminin önemli

olduğunu göstermektedir. Vitaminlerinde yeterli ve dengeli düzeyde vücuda alınması gerekir. Suda çözünebilen vitaminler terleme, idrar gibi çeşitli yollarla vücuttan atılabilmektedir fakat diğer grup olan yağda çözünebilen vitaminler herhangi bir şekilde vücuttan atılamadığı için çeşitli sağlık sorunlarına sebep olmaktadır.



(BUYRUKÇU, 2023)

Minareller

Mineraller, vücudun sağlıklı kalabilmesi için ihtiyaç duyduğu ve vücut tarafından üretilmedikleri için dışarıdan alınması gereken yararlı maddelerdir. Mineraller kas-iskelet ve sinir sistemi gelişimi açısından önemli etkiye sahiptir. Vücuda alınması zorunlu olan çeşitli mineraller bulunmaktadır ve bizler bu mineralleri sebze, meyve, yiyecek ve içeceklerden karşılarız. İnsan vücudu için oldukça önemli olan bu mineraller sporcuların hayatında da daha da fazla öneme sahiptir. Sporcular antrenman esnasında standart bir durumdan daha fazla terleme yaşayacağından dolayı sıvı kaybı daha fazla olacak bu doğrultuda sporcunun vücut direnci düşecektir. Gerekli mineraller vücuda alındımadığında sporcu tarafından performans düşüklüğü, güç kaybı yaşanması muhtemeldir. Sporcular için kalsiyum, magnezyum, sodyum, potasyum gibi çeşitli minerallerin önemi oldukça büyüktür. Mineraller vücudumuz için bu kadar önemli yere sahipken az tüketilmesi de gereğinden fazla tüketilmesi de vücudumuzda çeşitli sorunlara sebep olmaktadır. Yine az veya fazla tüketimi özellikle sporcuların performansını olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle sporcuların özellikle kalsiyum, magnezyum, potasyum, sodyum gibi minarelleri kas-iskelet, sinir sistemi gelişimi ve vücut direncinin artması için yeterli düzeyde tüketmesi gerekir.



5.5. SIVI GIDALAR

Su yaşamın devam edebilmesi için temel ihtiyaçlardan en önemlisidir. Vücudumuzda dengenin sağlanması, sindirim, emilim gibi bazı gerçekleşen bazı aktiviteler için hayati öneme sahiptir.

Kişinin vücudundaki kas miktarına bağlı olarak vücut ağırlığının yarısından fazlasını su meydana getirir. Vücudumuz için bu kadar önemli yere sahip olan su sporcular için daha da fazla önem arz etmektedir. Antrenman sırasında kas miktarına doğru orantıda sıvı miktarına sahip olan sporcuların yeterli miktarda sıvı seviyesine sahip olmayan sporculara oranla performans düzeyleri daha yüksektir. Sporcular için antrenman, müsabaka gibi ekstra sıvı atılımı yaşanan zamanlarda sıvı tüketimi oldukça önemlidir. Sporcularda egzersiz esnasında sıvı kaybı yaş, cinsiyet, bulunduğu bölgenin nem oranı, ortamın sıcaklığı gibi etmenlere bağlı olarak değişmektedir. Egzersiz esnasında vücudun sıcaklığının artması da sıvı kaybına sebep olur. Yeterince sıvı tüketimi olmadığında sporcunun performansında düşüş olacaktır. Egzersiz öncesinde, esnasında ve sonrasında yeterli miktarda sıvı tüketimi sağlanmalıdır. Sporcu sıvı tüketimi için susamayarak beklememeli, vücudu için gerekli olan sıvı ihtiyacını istediği performans düzeyine ulaşmak için aralıklarla karşılamalıdır. Özellikle sıcak ve nemli havalarda sıvı tüketimini artırmalıdır.



SONUÇ ve DEĞERLENDİRME

Beslenme ve Sporun ilişkisi üzerine yaptığımız bu araştırmada literatür kaynaklarına dayanılarak nitel bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada sporda beslenmenin önemini vurgulamak ve beslenme programlarının sporcuların direk gelişimlerine katkısı ve bu katkının sporcunun performansı üzerine bir değerlendirmeye çalışması olarak literatüre katkı sunma amacıyla alan yazındaki kaynaklar taranarak yazılmıştır. Bu amaçla aşağıdaki değerlendirme çalışmanın sonuç değerlendirmesine vurgu yapmaktadır.

Beslenme ve spor ilişkisi, insan sağlığını desteklemek, enerji sağlamak, performansı artırmak ve vücudu en iyi şekilde korumak için birbirine sıkı sıkıya bağlı olan iki önemli faktördür. Sporcu beslenmesi, sporcuların performanslarını artırmak, iyileştirmek ve genel sağlıklarını sürdürmek için önemli bir faktördür. İşte sporcu beslenmesinde dikkat edilmesi gereken bazı önemli faktörler (ALAEDDİNOĞLU, Tenis İleri Seviye Sporcu ve Antrenörler İçin Yaratıcı Oyunlar, 2021):

1. Enerji Dengesi

Sporcuların enerji ihtiyaçları, normal bireylere göre daha yüksektir. Bu nedenle, yeterli kalori alımına dikkat edilmelidir.

2. Makrobesin Dengesi

Karbonhidratlar, proteinler ve yağlar gibi makrobesinlerin dengeli bir şekilde alınması önemlidir. Bu, enerji sağlamanın yanı sıra kas gelişimi, onarımı ve genel performans için kritiktir.

3. Protein Alımı

Sporcuların kas gelişimi ve onarımı için yeterli protein alımına özel bir önem verilmelidir. Protein kaynakları arasında tavuk, balık, et, süt ürünleri, yumurta, baklagiller ve soya ürünleri bulunur.

4. Karbonhidrat Alımı

Yeterli miktarda karbonhidrat alımı, enerji deposu olarak kullanılan glikojenin depolanmasını sağlar. Bu da dayanıklılığı artırabilir. Tam tahıllar, sebzeler, meyveler ve baklagiller iyi karbonhidrat kaynaklarıdır.

5. Yağ Tüketimi

Sağlıklı yağlar, vücut için önemlidir. Omega-3 yağ asitleri içeren balıklar, ceviz, chia tohumu gibi besinlerle yağ alımınızı artırabilirsiniz.

6. Hidrasyon

Sporcuların sıvı kaybını önlemek için yeterli su içmeleri çok önemlidir. Egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında uygun miktarda su içmek gereklidir.

7. Vitamin ve Mineral Alımı

Vitamin ve mineral eksiklikleri, performansı olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, çeşitli besinleri içeren bir diyet benimsemek önemlidir.

8. Bireysel İhtiyaçlar

Her sporcu farklıdır ve bireysel ihtiyaçları vardır. Bu nedenle, beslenme planını kişisel hedeflere, spor dalına, cinsiyete, yaşa ve metabolizma hızına göre uyarlamak önemlidir.

9. Egzersiz Öncesi ve Sonrası Beslenme

Egzersiz öncesi hafif bir öğün tüketmek ve egzersiz sonrasında protein ve karbonhidrat içeren bir öğünle vücudu desteklemek, performansı artırabilir ve iyileşmeyi hızlandırabilir.

10. Dengeli ve Çeşitli Beslenme

Farklı besin gruplarından çeşitli besinleri içeren bir diyet benimsemek, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besinleri almayı sağlar (ALAEDDİNOĞLU, 2021).

Beslenme ve spor arasındaki bu sağlam ilişki, sporcuların sağlıklı bir yaşam sürmelerine, performanslarını optimize etmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Beslenme ve sporun etkileşimi, bilinçli ve dengeli bir şekilde yönetildiğinde en iyi sonuçları verir. Sporcu beslenmesinde dikkat edilmesi gereken bu faktörler, performansı artırmanın yanı sıra genel sağlığı da destekler. Ancak, sporcuların bireysel ihtiyaçları farklı olduğu için, bir beslenme uzmanına danışmak ve kişiselleştirilmiş bir beslenme planı oluşturmak önemlidir.

Kaynakça

- (ACSM, A. K. (2000). *Submaksimal*. <https://www.submaksimal.com/>: <https://www.submaksimal.com/gunluk-makro-besin-ihtiyaci-hesapla> adresinden alındı
- AKÖREN, K. (tarih yok). <https://evrimagaci.org/>. <https://evrimagaci.org/protein-nedir-amino-asitler-ve-proteinler-canlilar-icin-neden-onemlidir-11316>. adresinden alındı
- AKYILDIZ, Z. (2018). Futbolda Enerji Sistemleri.
- ALAEDDİNOĞLU, V. (2020). The Attitudes of Universty Students' Regarding Physical Education and Sports Lesson. *Ambient Science*, 7 (Special (1)), 165-169.
- ALAEDDİNOĞLU, V. (2021). *Tenis İleri Seviye Sporcu ve Antrenörler İçin Yaratıcı Oyunlar* (Cilt 1). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Yayınevi.
- BAYSAL, A. (2004). *Beslenme*. Ankara.
- BUYRUKÇU, B. A. (2023, 3 12). Hürriyet: <https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/bugra-adil-buyrukcu/vitaminleri-sofralarimize-tasiyan-besinler-42232592> adresinden alındı
- CELİK, F. (2013). Beslenme ve Sağlık. s. 1.
- CİMENCİ, Ç. (2020, Temmuz 4). *Medium*. <https://medium.com/>: <https://medium.com/t%C3%BCrkiye/sanat-ve-i%C3%A7tiya%C3%A7-c4a-98b702c10> adresinden alındı
- DEMİRKAYA, D. P. (tarih yok). <https://www.pinardemirkaya.com.tr/>. <https://www.pinardemirkaya.com.tr/hizmetler/sporcu-beslenme-danismanligi/>. adresinden alındı
- ERSOY, G., & HASBAY, A. (2006, 10). Sporcu Beslenmesi. <https://rizakadilaracademy.com/>. (2023, Temmuz 27). <https://rizakadilaracademy.com/maslowun- ihtiyaclar-hiyerarshisi-insanin-temel- ihtiyaclarini-anlamak/>. adresinden alındı
- <https://www.koclukmerkezi.com/>. (tarih yok). <https://www.koclukmerkezi.com/maslowun- ihtiyaclar-hiyerarshisi/>. adresinden alındı
- İMAMOĞLU, O. (1992). Spor - Sağlık İlişkisi. 7.
- KILIÇ, E., & ŞANLIER, N. (2007). Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 31-44.
- KOŞAR, N., & DEMİREL, H. (2004). Çocuk sporcuların fizyolojik özellikleri. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 38(1), 1-15.
- OZEL, İ. (2022, 12 14). *Macfit*. <https://www.macfit.com/>: <https://www.macfit.com/blog/fitness/aerobik-ve-anaerobik-antrenman-nedir> adresinden alındı

OZEN, N. (2012). *Türk kültür Tarihinde Spor ve Türklerin Spora Katkıları*. Batman: BATMAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSİTÜSÜ TARİH ANABİLİM DALI Yüksek Lisans Tezi.

TEMEL, S. (1990). Spor ve Eğlence.

YILDIZ, E. (2018). Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2).

YORULMAZLAR, D. D. (2016, 05 22). <https://dostbeykoz.com/>. <https://dostbeykoz.com/futbolun-fizyolojik-gereksinimleri>. adresinden alındı

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Yakınlık Korkusunun Sportif Aktivite ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi¹

Handan Demirceylan²

Erdoğan Tozoğlu³

Öner Gülbahçe⁴

Özet

Amaç: Erzurum Sağlık Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin yakınlık korkusunun spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: İlişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte yaşanmış bir durumu veya şu anda gerçekleşen bir duruma müdahale etmeksizin olduğu gibi betimlemeyi amaç edinen araştırma yaklaşımlarıdır.

Bulgular: Araştırma 21 yaş ortalamasına sahip 106 erkek 352 kadın bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 153'ü sportif aktivitelerde yer alırken 305'i sportif aktivitelerde yer almamaktadır.

Sonuçlar: Katılımcıların cinsiyetleri ve sportif aktivite yapma durumları ile yakınlık korkusu arasında anlamlı farklılıklar gözlenmezken aile yapısı, kardeşi olma durumları ve sportif aktivite türleri arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra katılımcıların yaş, aylık gelir ve sportif aktive süreleri ile yakınlık korkusu arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- 1 Handan Demirceylan. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Eylül, 2023. Yüksek Lisans Tezinden Üretilmiştir.
- 2 Pasinler Ortaokulu/ERZURUM handanavci25@gmail.com ORCID: 0009-0009-2861-5895
- 3 Atatürk Üniversitesi/ERZURUM erdogan.tozoglu@atauni.edu.tr
ORCID:0000-0001-7547-249X
- 4 Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi/AGRI onergulbahce@atauni.edu.tr
ORCID: 0000-0002-3565-0877

1. GİRİŞ

Yakınlık karşılıklı savunmasızlığı, açıklığı ve paylaşımı ifade eder. Genellikle evlilikler ve arkadaşlıklar gibi yakın, sevgi dolu ilişkilerde bulunulur. Yıllar boyunca pek çok araştırmacıda kişiler arasındaki ilişkilerdeki yakınlık kavramını tanımlamaya ve anlamlandırmaya çalışmışlardır. Erikson yakınlığı, kimliklerin birbirine uydurulması ve kaynaştırılması olarak betimlemiştir (Erikson, 1968). Sullivan ise yakınlık kavramını kişisel değer yapılarının sürdürülmesine olanak sağlayan, iki kişi arasındaki durum olarak tanımlamıştır (Sullivan, 1951). Yakınlığın önemi her zaman vurgulanmıştır. Çünkü insanlar başkaları ile yakın kişisel ilişkiler geliştiren sosyal yaratıklardır. Yakınlık kavramının araştırılması Bowlby ile Ainsworth ve arkadaşlarının bağlanma sitemleri hakkındaki görüşlerine dayandırılarak başlamıştır (Bowlby, 1969). Yakınlık daha çok sevilmemize ve daha az yalnız hissetmemize yardımcı olabilir. Ancak aksi durumda yakınlık çok fazla güven ve kırılganlık gerektirir ve bunu korkutucu bulabiliriz. Bu noktada karşı tarafı kaybetme, reddedilme gibi korkular yakınlık korkusunu ortaya çıkarır.

Yakınlık korkusu, insanların kişilerarası ilişkilerini etkileyen, bilinç dışında yakınlık kurmaktan korkma ve yakınlık kurmaktan kaçınma duygu ve davranışlarıyla tanımlanmaktadır. (Firestone & Callett, 1999).

Spor, ülkemizde ve dünya çapında; fiziksel, duygusal, sosyal, kültürel yönden daha bilinçli ve sağlıklı bir toplumun geliştirilmesinde önemli bir unsurdur (Alparlan vd., 2003; Uyar & Sunay, 2020). Her alanda olduğu gibi hangi branş hangi dal olursa olsun spor yapan bireylerde de yakınlık kurma, psikolojik ve fiziksel yönden kendini iyi hissetme durumu ortaya çıkmaktadır. Dünyada ve ülkemizde farklı bölümlerde okuyan öğrenciler bulunmaktadır. Yakınlık korkusunun önem arz ettiği meslek gruplarından biri de sağlıktır. Sağlıkçıların hastalarla olan iletişimlerinde onlara yakınlık kurabilmeleri oldukça önemlidir. Geleceğin sağlıkçıları olacak olan Sağlık Bilimleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerin yakınlık korkularının belirlenebilmesi onların gelecekte hastalarla olan ilişkilerine etki edeceği düşünülmektedir. Birçok öğrenci ise aktif veya yarı aktif bir şekilde spor ile ilgilenmektedir. Sporun insan hayatındaki müthiş etkisinin göz önüne alındığında bireylerin sosyal yaşantıları, kişisel bakımlarına, sağlıklarına, sosyal ilişkilerine, kültürel yapısına daha fazla önem göstermektedir.

1.1. Yakınlık Korkusu

İnsanlar başkalarıyla derin dostluklar ve ilişkiler geliştirmeye ve sürdürmeye güçlü bir ihtiyaç duyarlar. Bağlantı kurma ve ait olma ihtiyacı kültürü aşar ve temel bir insan dürtüsüdür. Bu temel insani arzu tüm kültürlerde mevcut

olmasına rağmen, kişisel ve kültürel farklılıklar, yakınlık ve ait olma ihtiyacının nasıl ifade edildiğini ve tatmin edildiğinin yanı sıra bu ihtiyacın gücünü de etkiler (Baumeister & Leary, 1995). Ainsworth (1989) yakın bilgi edinmenin evrimsel bileşenini, türün hayatta kalmasını ve devamını koruma dürtüsüyle ilişkilendirdi. Örneğin, üretkenliğin oluşturduğu sosyal bağlantılar ve yakın ilişkiler, kendi aralarında kaynak paylaşımı, başkalarının dış tehlikelerden korunması ve iş birliği kurulmasıyla sonuçlanır. Evrimsel görüşüme göre bir gruba ait olmayanlar, bu olanaklardan mahrum kalacakları için yaşayamayacak ve türlerini devam ettiremeyeceklerdir. Evrimsel gelişimleri, insanların kalıcı görünümünü şekillendiren bir iç sistem yaratır. Bu mekanizma, sosyal iletişim ve bağlantı yoksunluğu gibi duygusal rahatsızlık yaratan, bu ilişkileri yaşayan kişilerde haz ve iyilik hali sağlayan bilgileri içerir. Bu duygusal süreçler, sosyal etkileşim öğrenmesini ödüllendirerek ve sosyal bağlantı eksikliğini cezalandırarak iyileşmeyi destekler (Baumeister & Leary, 1995).

Bowlby'nin (1982) çocukluk yıllarında yaşanan umutsuzluk duygusunun ve yaşanan kayıpların sonraki dönemlerde psikolojik problemlere yol açabileceğini belirtmektedir. Bağlanma kuramına göre çocuklar, kendileri ve ilişkilerine dair zihinsel model geliştirmektedir. Zihinsel modeller, çocukların kendileri için önemli kıldıkları kişiler tarafından ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığı, memnun olup olmadıkları, kabul edilme ya da reddedilme ile ilgili beklenti ve arzularını içermektedir. Kendilerine bakım veren kişiler tarafından olumsuz geri dönüş aldıklarında, endişeye dayanan ve güvensiz bir model geliştirebilmektedirler. Bu durum sonucunda çocuklar yaşamlarının sonraki yıllarında kurdukları ilişkiler içinde duygu karmaşaları yaşayan, şüpheli davranış biçimleri sergileyen bireyler olmalarına sebep olmaktadır (Hazan & Shaver, 1994). Bireylerin çocukluk dönemlerinde yaşadıkları bağlanma problemleri, yaşamlarının ilerleyen yıllarında kendini saklama ve yakınlık kurmaktan korkma gibi davranış biçimlerine dönüşebilmektedir.

Yakınlık korkusu, bireylerin kişilerarası ilinkilerine etki eden, bilinçaltında yakınlık kurmaktan kaçınma ve korkma duygu ve davranışları ile açıklanmaktadır (Firestone & Catlett, 1999). Yetişkin romantik ilişkilerinde olan yakınlık kavramının ele alınması, Bowlby ve Ainsworth ve diğerleri, bağlanma stillerine dair görüşlerine esasen başlanmıştır. Birey, çocukluk döneminde güvenliği ve rahatlığı bakım veren, yetişkinlik döneminde ise partneri vasıtasıyla sağlamaktadır. Onlarla geliştirdiği yakınlığı devam ettirmeyi arzulamaktadır. Hazan ve Shaver (1987) Ainsworth'un açıklamış olduğu bağlanma tarzlarını, yetişkinler arasındaki üç farklı sevgi tarzlarına benzettiğini vurgulamaktadır. Güvenli bağlanma tarzlarını geliştirmiş kişilerin, daha kolay yakınlık kurduğu, yakınlıkla ilişkili kaygılarının olmadığı ve terkedilme korkularının olmadıkları bilinmektedir. Kaçınan bağlanma

stili geliştiren kişilerin, bireylerin kendilerine bağlanmaları sebebi ile kaygı duyabilecekleri vurgulanmaktadır. Devamlı olarak reddedilme kaygısı yaşamaları sebebi ile yakınlık kurma ve duygusal ilişkiler yaşamak konusunda diğer kişilere göre daha az istek duymaktadırlar. Uzun süreli ilişkiler yerine daha kısa süreli ilişkiler geliştirerek, yakınlıktan kendileri korumak istedikleri bilinmektedir. Kaygılı bağlanma tarzı geliştirmiş yetişkinlerin ise, ilişkilerinde diğer kişiye aşırı derecede yaklaşma arzusunda oldukları ve diğer kişinin yakınlık davranışlarını da yeterli görmeme yöneliminde oldukları belirlenmiştir. Bu davranışlarının yoğun bir şekilde terkedilme korkusu yaşadıklarından dolayı olduğu düşünülmektedir. İlişkileri süresince hızlıca değişken duygusal eğilimlerinin olduğu da bilinmektedir. Bu gibi faktörler bireylerin hem kişilerarası hem de romantik ilişkilerine etki etmektedir. Fakat bu faktörlerin esas sebebi bebeklik döneminde gelişen bağlanma stilleridir (Hazan & Shaver, 1987).

Yakınlıktaki tehlike düşüncesi, yakınlıktan duyulan korkuyu doğuran başka bir boyuttur (Pilkington & Richardson, 1988). Yakınlık riski, yakınlığın ortadan kaldırdığı risklere ve tehditlere karşı duyarlı olmayı gerektirir. Pilkington ve Richardson'un çalışmasının bulgularının önceden belirlenmiş olduğu, yakınlıktan daha büyük bir tehlikeyi algılayabilen yakın arkadaşların daha az olduğu ve diğerlerine güvenmekte daha fazla zorluk yaşandığı görülmüştür. Aynı bulgular, daha az sıklıkta yaşanan romantik ilişkilerin yakınlığı daha fazla değiştirdiğini, flört deneyimlerine daha az güven duyduklarını, romantik bir partnere duydukları sevgi konusunda daha şüpheli olduklarını, daha fazla heyecan ve macera aradıklarını ve bir ilişki içindeyken yaşama konusunda daha güçlü olduklarını gösteriyor.

1.2. Spor

İnsanlığın tarihsel gelişimi içinde ölüm kalım mücadelesinin sakin bir taklidi olarak ortaya çıkan spor, başlangıçta savunma ve saldırı sporu olarak uygulanmış, daha sonra bireysel spor olarak uygulanmıştır. Sporun tarihsel gelişim süreci devam ettikçe bireysel spor ve takım sporu olarak spor ön plana çıkmış, bireylerin kazanma isteklerini yarışma ve yarışmalarla ifade edebilecekleri bir disiplin olarak gelişmeye başlamıştır (İnal, 2003).

Araştırmacılar, sporun farklı bir kavram olduğunun bilincinde olarak, sporun tanımına ilişkin birçok tanım ve bakış açısı önermişlerdir. Çeşitliliğin nedeni, sporun kapsamını, dallarını, amaçlarını, içeriğini ve biçimlerini farklı kişilerin algılaması ve değerlendirmesidir (Amman, 2000).

Sporun tanımlarından bazıları şöyledir:

Spor, tek başına veya grup halinde yapılabilen, kendine has kuralları olan, yarışma yoluyla bedensel ve zihinsel yeteneklerin geliştirilmesine yardımcı olan öğretici ve eğlenceli etkinliklerdir (Açıkada & Ergen, 1990).

Spor, bireysel gelişimin ve psikolojik süreçlerin gelişmesinin yanı sıra sosyal, zihinsel ve motorik davranışların dönüşümüyle belirli bir şekilde gerçekleşen biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Başka bir ifadeyle spor, bireysel düşüncenin, zihnin ve beden gelişimini ve bu gelişimin koordinasyonunu ve sosyalleşmesini destekleyen bir olgudur (Yetim, 2015).

1.2.1. Sporun Faydaları

Spor, fiziksel, psikolojik ve yaşam boyu alanda önemi olan temel bir unsurdur (Sevil vd., 2012). Bununla birlikte, bu yönlerin yanı sıra, sportif faaliyetin kavramsal olarak daha geniş bir değere sahip olduğu vurgulanmalıdır. Sporun, kurallara bağlılık, rakibe karşı saygı, disiplin duygusu, sağlıklı yaşam ve doğru bir rekabetin oluşmasında etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Yine spor, sosyal, psikolojik, pedagojik ve hatta politik (siyasal) nitelikte bağlantılar sağlayarak doğal sınırlarının ötesine geçtiği yorumu yapılabilir. Bu da sporun yüksek bir sosyal etkiye sahip olduğu, bireyler arasında bir yardım aracı olarak görev yaptığı ve fayda sağladığı düşünülebilir. Bunların yanı sıra spora bağlılığın yaşam doyumunu artırdığı bilinmektedir (Han & Polat, 2022).

Sürekli ve programlı yapılan spor, kişinin bireysel ve ilişkisel gelişimini, potansiyelini ve tutumlarını etkileyebilir ve geliştirebilir. Ayrıca spor insanlarda öz yeterlilik, kişinin kendi gelişimini kontrol edebilme algısını ve farkındalığını geliştirir, birtakım sorunlarla başa çıkma yolunda stratejik düşünme ve uygulama yeteneğini de geliştirir ve artırır (Molisso & Masullo, 2018). Sporun sosyal boyutu göz önüne alındığında, bireylerin kişisel ve sosyal sorumluluk, iş birliği ve diğer olumlu sosyal beceriler gibi kişisel ve sosyal becerilerini geliştirmeleri için bir araç olarak kabul edilebilir (Martinek & Hellison, 1997; Parker & Stiehl, 2005). Sporun akran entegrasyonuna yardımcı olabileceği de düşünülmektedir (Coalter, 2005). Taub ve Greer (2000) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, fiziksel aktivite, fiziksel engelli çocuklar için normalleştirici bir unsurdur. Engelli çocukların akranlarıyla kaynaşmaları, sosyal becerileri ve sosyal ağlarının geliştirilmesine olanak sağlar.

Ayrıca, birçok genç için sporun önemi, Eğitimde başarısız olan kişilerin içinde buldukları eğitim ortamlarına çekmek ve başarı düzeylerini yükseltmek için yardımcı bir eleman olarak görev yapmaktadır. Dolayısıyla buda sporun geniş çaplı olduğunu ifade ediyor (Coalter, 2007).

Sit ve Lindner (2006) yaptığı çalışmada, bireylerin spor yapmalarında büyük etkene sahip olan durumlar içerisinde eğlence, arkadaşlık, beceri gelişimi ve fiziksel uygunluğun olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında çoğu bireyin ise hedeflenen kiloya düşmek ve istenilen kilonun kontrol altında tutulmasını sağlamak, kas gruplarının geliştirilmesini sağlamak, daha iyi fiziki görüntü elde etmek ve sosyal olarak daha fit bir görünüme sahip olmak için spor yapmaktadırlar (Sit & Lindner, 2006).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Yöntemi

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte yaşanmış bir durumu veya şu anda gerçekleşen bir duruma müdahale etmeksizin olduğu gibi betimlemeyi amaç edinen araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmada konu olan bireylerin, olayların veya nesnelerin, bulunduğu koşullar içerisinde ve müdahale olmaksızın tanımlanmaya çalışılır. Gözlemlenen veya çalışılan gruplara yönelik herhangi bir şekilde değiştirmeye, etkilemeye yönelik hiçbir girişimde bulunulmaz. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Bilmeniz gereken şey vardır ve oradadır. Doğru bir şekilde “gözlemek” ve belirli bir teşhis koymak önemlidir (Karasar, 2005).

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2022/2023 eğitim-öğretim döneminde Erzurum Atatürk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu oluşmaktadır. Evrenin tamamına ulaşılması zor olduğundan, olasılığa bağlı basit tesadüfi örneklem seçme yoluna gidilmiştir. Bu yönetime göre; evrenin oluşmasını sağlamak için tüm elemanların çalışmaya katılım sağlama şansı eşittir. Kısacası evrendeki tüm bireylere verilebilecek istatistiksel değerlerin aynı olduğu belirtilmiştir (Arıkan, 2004). Araştırmanın örneklemini Erzurum Atatürk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören gönüllü olarak katılan 352 kadın ve 106 erkek olmak üzere toplam 458 öğrenci oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmadaki verilerin elde edilmesinde kullanılan Kişisel Bilgi Formu ile Yakınlık Korkusu ölçeği kullanılmıştır. Uygulama yapılmadan önce öğrencilere çalışma hakkında araştırmacı tarafından gereken bilgi verilip araştırmacının hazırlamış olduğu anket yüz yüze uygulanmıştır.

Yakınlık Korkusu Ölçeği: Elibol ve Tok (2018), Descutner ve Thelen'in (1991) ölçeğini Türkçeye uyarlanmıştır. Çalışma sonucunda toplam varyansın %58'ini oluşturan 35 madde ve üç alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Varsayımsal yakınlık korkusu bileşeni üzerindeki yükler 0,29 ile 0,63 arasında, hayali açıklık faktörü üzerindeki yükler 0,30 ile 0,71 arasında ve geçmiş yakınlık korkusu faktörü üzerindeki yükler ise 0,56 ile 0,64 arasında değişmektedir. Ölçeğin üç faktörü şu şekildedir: Kurgusal yakınlık korkusu, açıklıktan ve önceki yakınlıktan duyulan hayali korkudur. Bulgulara göre ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur.

2.4. Süreç/Uygulama

Yapılacak olan çalışma etik kurul onayı ve gereken izinler alındıktan sonra taahhütnameye bağlı kalınarak, Erzurum Atatürk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilere yüz yüze uygulanmıştır. Uygulama yapılmadan önce bireylere çalışma hakkında genel bilgi verilip katılımcının kendi isteğine bağlı olarak bilgilendirilmiş onam formu imzalatılıp anket uygulaması yapılmıştır.

2.5. Geçerlik ve Güvenirlik

Kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeylerini belirlemek amacı ile iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır. Yakınlık korkusu ölçeğine ait güvenilirlik katsayısı değerleri tablo 1 sunulmuştur.

Tablo 1. Yakınlık Korkusu Ölçeği Güvenirlik Cronbach's Alpha değerleri

	Cronbach's Alpha	N of Items
Hayali Yakınlık Korkusu	,80	15
Hayali Açıklık	,87	15
Geçmişe Dönem Yakınlık Korkusu	,65	5
Yakınlık Korkusu Toplam	,78	35

- 0,50'den küçük (Güvenilirliği düşük),
- 0,50 ile 0,80 arasında (Güvenilirliği orta) düzeydedir.
- 0,80'den büyük (Güvenilirliği yüksektir). Salvucci, vd., (1997)'e göre oldukça güvenilir demektir.

2.6. Verilerin Analizi

Araştırmacılar istatistiksel analizler yapmadan önce, yapılacak analiz ile ilgili doğrusallık, durağanlık, homojenlik ve normallik gibi varsayımların karşılandığını gösteren istatistiksel bilgileri vermelidirler. Araştırmacıların daha sonra tercih ettikleri analiz tekniklerini doğrulamaları gerekir (Tozoğlu & Dursun, 2020).

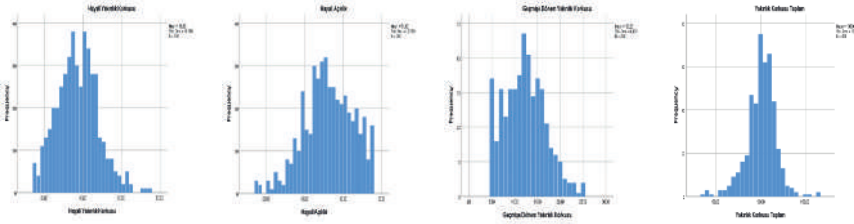
Araştırmada verilerin analiz edilebilmesi için ilk olarak tüm anketlerden elde edilen verilerin SPSS veri tabanına aktarılması sağlanmıştır. Öğrencilerden elde edilen veriler yüz yüze anketlerle toplandığı için eksik ya da yanlış olan 18 veri değerlendirmeye alınmamıştır. Verilerin analizinde SPSS 26,00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelik olarak frekans, aritmetik ortalama, mod, medyan, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistiksel analiz yapılmıştır. Daha sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için mod, medyan ve ortalama ile çarpıklık ve basıklık değerlerini incelenmiştir. Bu değerler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Yakınlık Korkusu Ölçeğine Ait Tanımlayıcı İstatistik Dağılımı

	Hayali Yakınlık Korkusu	Hayali Açıklık	Geçmiş Dönem Yakınlık Korkusu	Yakınlık Korkusu Toplam
N	458	458	458	458
Mean	36,92	51,81	12,21	100,95
Median	37,00	51,00	12,00	102,00
Mode	40,00	51,00	12,00	102,00
Ss.	10,63	12,75	4,46	16,73
Skewness	,315	-,275	,344	-,440
Kurtosis	,186	-,227	-,271	1,405

Tabloda 2’de görüldüğü yakınlık korkusu ölçeğinin hayali yakınlık korkusu alt boyutunun Skewness ,315 ve Kurtosis ,186, hayali açıklık alt boyutunun Skewness -,275 ve Kurtosis -,227, geçmiş dönem yakınlık korkusu Skewness ,344 ve Kurtosis -,271 ve yakınlık korkusu ölçeği toplam Skewness -,440 ve Kurtosis 1,405 olduğu tespit edilmiştir. Yakınlık korkusu ölçeği alt boyutlarının mod, medyan, aritmetik ortalamaları, çarpıklık ve basıklık değerlerinin birbirine yakın olduğu, Büyüköztürk (2012), Tabachnick ve Fidell (2015) ile George ve Mallery (2010)’nin belirttiği

sınırlar içerisinde (-1 ile +1; -1,5 ile +1,5; -2,0 ile +2, 0) aralığın daki veri setlerinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür.



Normal dağılım gösteren verilerde parametrik testlerden biri olan iki farklı bağımsız değişken ile yakınlık korkusu ölçeği alt boyutlarındaki farklılaşmayı belirlemek için “Bağımsız Örneklem T-testi” uygulanmıştır. İki'den fazla farklı değişken ile yakınlık korkusu ölçeği alt boyutları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için “Tek Yönlü Varyans Analizi” testi yapılmıştır. Öğrencilerin yaşları, kişisel aylık gelir düzeyleri ve sportif aktivite yapma süreleri ile yakınlık korkusu ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla “Pearson korelasyon” analizleri yapılarak sonuçlar $p < ,050$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	352	76,9
	Erkek	106	23,1
	Toplam	458	100
Aile Yapısı	Çekirdek	118	25,8
	Geniş	328	71,6
	Parçalanmış	12	2,6

Araştırma 352 kadın ve 106 erkek olmak üzere toplam 458 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden 328 kişi çekirdek aile yapısında, 118 kişi geniş aile yapısında ve 12 kişi de parçalanmış aile yapısında olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4. Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Durumları dağılımı

Değişken		n	%
Sportif Aktivite Yapma	Evet	153	33,4
	Hayır	305	66,6
	Toplam	458	100
Sportif Aktivite Türü	Bireysel spor	106	69,3
	Takım sporu	22	14,4
	Her iki sporda	25	16,3
	Toplam	153	100,0

Araştırmaya katılan bireylerden 153 kişi sportif aktiviteye yaptıklarını 305 kişi ise yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Sportif aktivite yapan öğrencilerden 106 kişi bireysel sporlara 22 kişi takım sporlarıyla ve 25 kişide her iki türde de sportif aktivite katılım yaptıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 5. Katılımcıların Yaş ve Sportif Aktivite Yapma Süreleri Ortalamaları

	Yaş	Sportif Aktivite Yapma Süresi
N	458	153
Mean	21,02	6,09
Median	21,00	4,00
Std. Deviation	1,38	5,19

Katılımcıların yaş ortalamalarının $21,02 \pm 1,38$ ve haftalık toplam sportif aktivite katılım ortalamalarının $5,69 \pm 5,19$ olduğu gözlenmiştir.

Tablo 6. Yakınlık Korkusu ile Cinsiyetler Arası Farklılık T-testi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss.	t	p
Hayali Yakınlık Korkusu	Kadın	52	36,54	10,01	-1,229	,221
	Erkek	06	38,16	12,44		
Hayali Açıklık	Kadın	52	51,53	12,25	-,802	,424
	Erkek	06	52,76	14,33		
Geçmiş Dönem Yakınlık Korkusu	Kadın	52	12,19	4,35	-,244	,807
	Erkek	06	12,31	4,84		
Yakınlık Korkusu Toplam	Kadın	52	100,26	15,28	-1,371	,173
	Erkek	06	103,24	20,73		

Öğrencilerin yakınlık korkusu ölçeğinin alt boyutlarında cinsiyet farklılığını belirlemek amacıyla yapılan t testi analizi, tüm alt boyutlarda $p < ,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur.

Tablo 7. Yakınlık Korkusu ile Aile Yapıları Arası Farklılık ANOVA

Alt Boyutlar	Aile Yapısı	n	\bar{x}	Ss.	f	p	fark
Hayali Yakınlık Korkusu	Geniş ¹	118	38,32	10,56			
	Çekirdek ²	328	36,39	10,63	1,465	232
	Parçalanmış ³	12	37,66	10,99			
Hayali Açıklık	Geniş ¹	118	49,33	12,55			
	Çekirdek ²	328	52,50	12,78	3,988	019	1<2,3
	Parçalanmış ³	12	57,58	10,50			
Geçmişe Dönem Yakınlık Korkusu	Geniş ¹	118	12,30	4,48			
	Çekirdek ²	328	12,16	4,51	,128	880
	Parçalanmış ³	12	12,75	3,07			
Yakınlık Korkusu Toplam	Geniş ¹	118	99,95	16,64			
	Çekirdek ²	328	101,05	16,92	1,281	279
	Parçalanmış ³	12	108,00	9,97			

Öğrencilerin yakınlık korkusu ölçeği alt boyutlarında aile yapıları arasındaki farklılaşmayı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans (anova) analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde aile yapıları arasında hayali açıklık alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Geniş aile ($x=49,33$) yapısında olan öğrencilerin hayali açıklık alt boyutunda yakınlık korkusu düzeyi çekirdek ($x=52,50$) ve parçalanmış aile ($x=57,58$) yapısında olan öğrencilerden düşük olduğu sonucu bulunmuştur.

Hayali yakınlık korkusu, geçmişe dönem yakınlık korkusu alt boyutlarında ve toplam puanlarda ise aile yapıları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 8. Yakınlık Korkusu Ölçeği ile Sportif Aktivite Yapma Durumları Arası Farklılık T-Testi

Alt Boyutlar	Sportif Aktivite Yapma Durumu	n	\bar{x}	Ss.	t	p
Hayali Yakınlık Korkusu	Evet	53	36,70	10,35	-,307	,759
	Hayır	305	37,02	10,79		
Hayali Açıklık	Evet	53	51,78	13,20	-,038	,969
	Hayır	305	51,83	12,55		
Geçmişe Dönem Yakınlık Korkusu	Evet	53	11,83	4,48	-1,296	,197
	Hayır	305	12,40	4,45		
Yakınlık Korkusu Toplam	Evet	53	100,32	16,36	-,570	,569
	Hayır	305	101,27	16,92		

Öğrencilerin yakınlık korkusu ölçeği alt boyutlarında sportif aktivite yapan ve yapmayan öğrenciler arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde tüm alt boyutlarda ve toplam puanlarda sportif aktivite yapma durumları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 9. Yakınlık Korkusu ile Sportif Aktivite Türleri Arası Farklılık ANOVA

Alt Boyutlar	Sportif Aktivite Türü	n	\bar{x}	Ss.	f	p	fark
Hayali Yakınlık Korkusu	Bireysel spor ¹	06	37,39	10,80	,847	431
	Takım sporu ²	2	34,50	9,49			
	Her iki sporda ³	5	35,72	8,99			
Hayali Açıklık	Bireysel spor ¹	06	50,36	13,63	,864	048	$I < 3$
	Takım sporu ²	2	52,36	14,09			
	Her iki sporda ³	5	57,28	8,78			
Geçmişe Dönem Yakınlık Korkusu	Bireysel spor ¹	06	12,30	4,64	,033	039	$I > 3$
	Takım sporu ²	2	11,81	3,89			
	Her iki sporda ³	5	9,88	3,78			
Yakınlık Korkusu Toplam	Bireysel spor ¹	06	100,06	17,47	425	654
	Takım sporu ²	2	98,68	16,87			
	Her iki sporda ³	5	102,88	10,11			

Öğrencilerin yakınlık korkusu ölçeği alt boyutlarında yapmakta oldukları sportif aktivite türleri arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan tek yönlü varyans (anova) analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde yapmakta oldukları sportif aktivite türleri arasında hayali açıklık ve geçmişe dönem alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Hayali açıklık alt boyutunda bireysel sportif aktivite_(x=50,36) yapan öğrencilerin yakınlık korkusu düzeylerinin her iki sporu da_(x=57,28) yapan öğrencilerden düşük olduğu sonucu bulunmuştur. Geçmişe dönem yakınlık alt boyutunda ise bireysel sportif aktivite_(x=12,30) yapan öğrencilerin yakınlık korkusu düzeylerinin her iki sporu da_(x=9,88) yapan öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Hayali yakınlık korkusu alt boyutu ve toplam puanlarda ise yapmakta oldukları sportif aktivite türleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 10. Yaş ile Yakınlık Korkusu Korelasyon

		Hayali Yakınlık Korkusu	Hayali Açıklık	Geçmişe Dönem Yakınlık Korkusu	Yakınlık Korkusu Toplam
	r	-,068	,090	-,023	,020
Yaş	p	,149	,055	,629	,676
	n	458	458	458	458

Öğrencilerin yaşları ile yakınlık korkusu ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin yaşları ile yakınlık korkusu ölçeği alt boyutları arasında $p < ,050$ düzeyinde anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 11. Sportif Aktivite Yapma Süreleri ile Yakınlık Korkusu Korelasyon

		Hayali Yakınlık Korkusu	Hayali Açıklık	Geçmişe Dönem Yakınlık Korkusu	Yakınlık Korkusu Toplam
Sportif Aktivite Süresi	r	,158	,007	,043	,117
	p	,052	,934	,595	,150
	n	153	153	153	153

Öğrencilerin haftalık toplam sportif aktivite yapma süreleri ile yakınlık korkusu alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, toplam spor yapma süreleri arasında $p < ,050$ düzeyinde anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin yakınlık korkusu düzeylerinin sportif aktivite ve diğer değişkenler açısından incelenmesi amacı çerçevesinde 458 öğrencinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yakınlık korkusu ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında cinsiyetler arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu duruma bağlı olarak erkek ve kadın katılımcıların benzer düzeyde yakınlık korkusuna sahip oldukları saptanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara paralel olarak Becerik Genç (2022) ve Demirören (2022) yetişkin bireyler ile gerçekleştirdikleri çalışmalarda katılımcıların yakınlık korkusu ve cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Saraç vd. (2015) ise romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği alt boyutu fiziksel yakınlık ile katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık olmadığını ifade etmiştir. Cinsiyet, kadınlar ile erkekler arasında var olan biyolojik farklılıkları temsil ederken toplumsal cinsiyet ise, toplumun bu mevcut farklılıkları bir toplumsal sisteme dayandırarak yaptığı şeylerin bir bütünü olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla doğuştan gelen kadın ve erkek cinsiyeti ile ilgili özellikler, zamanla içinde yaşanılan toplumun kültürü tarafından yorumlanarak yapılandırılır ve toplumun kadın ve erkekte beklenenleri de buna göre şekil alır (Butler, 2008). Aynı toplum içerisinde beraber eğitim gören bu bireylerin yakınlık korkusu düzeylerinin cinsiyetler arasında farklılaşmaması insan icadı olduğu ifade edilen ve buna bağlı olarak öğrenilebilir-değiştirilebilir özellikler sergileyen ve ayrıca toplumdan topluma farklılık gösteren toplumsal cinsiyet kavramı ile desteklenebilir (Gültekin, 2013).

Araştırmaya katılan öğrencilerin yakınlık korkusu ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında aile yapıları arasında hayali açıklık alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hayali açıklık alt boyutunda geniş aile yapısına sahip olan öğrencilerin yakınlık korkusu düzeyinin çekirdek ve parçalanmış aile yapısına sahip olan öğrencilerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ve toplam puanda ise aile yapıları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bireylerin karşılıklı etkileşimde buldukları ilk ve en önemli sosyal çevresinin ailesi

olduğu bilinmektedir. Aile hem kendi içerisinde onu oluşturan bireylerden etkilenen hem de kendi içerisinde ki bireyleri sürekli olarak farklı derecelerde etkileyebilen sosyal bir sistemdir. Bu sosyal sistem içerisinde bir yandan içinde büyüyen insanın yetişmesini ve kişiliğini bulmasını imkân tanırken diğer yandan içerisinde bulunduğu toplumun yapısını, değerlerini, beklentilerini, kurallarını ve kültürünü yansıtır. Kuşaklararası bağların kurulmasını ve bu bağların sürdürülmesine olanak sağlayan aile, dış çevre ile yürütmüş olduğu iletişim ve etkileşimi sayesinde kendisini oluşturan bireylerin niteliklerini bütünleştirip kendine has bir ortam üretmektedir (Öner & Usluer, 1990). Aile yapıları arasında ortaya çıkan mevcut farklılık Minuchin ve Fishman (1981) tarafından geliştirilen Aile Sistemi Kuramı ile desteklenebilir. Aile sistemi kuramına göre, aile stabil bir sürekliliği sahip olan bir kurum olmamakla beraber sürekli olarak değişim ve gelişim göstermektedir. Ailenin göstermiş olduğu bu değişim ve gelişim süreci içerisinde aileler kazanımlar, kayıplar veya çeşitli yapısal dönüşümler yaşayabilmektedirler.

Katılımcıların yaşları ile yakınlık korkusu ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara paralel olarak Becerik Genç (2022) ve Demirören (2022) yetişkin bireyler ile gerçekleştirdikleri çalışmalarda katılımcıların yakınlık korkusu ve yaşları arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ön lisans öğrencisi olarak çalışmaya katılan bireylerin birbirine yakın yaş ortalamasına sahip olması benzer özellikler sergilemesinin sebebi olarak düşünülebilir. Bütün kuşaklar içerisinde belirli karakteristik özellikleri ve değer yargılarını içermesi nedeniyle, insanlar doğmuş oldukları kuşak grubunun davranışlarına benzer özellikler sergilerken, diğer kuşak grubunun davranışlarından farklı özellikler sergilemektedirler (Chen, 2010).

Öğrencilerin yakınlık korkusu ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında sportif aktivite değişkenlerine ait bulgular göz önünde bulundurularak sportif aktivite yapma durumları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülürken, sportif aktivite yapma süreleri ile de anlamlı ilişkilere sahip olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Fakat öğrencilerin yakınlık korkusu ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında sportif aktivite türleri arasında hayali açıklık ve geçmişe dönem yakınlık korkusu alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Hayali açıklık alt boyutunda bireysel sporları yapan bireylerin yakınlık korkusu düzeyinin her iki sporu da yapan bireylerden düşük olduğu görülmüştür. Geçmişe dönem yakınlık alt boyutunda ise bireysel sporları yapan katılımcıların yakınlık korkusu düzeyinin her iki sporu da yapan bireylerden yüksek olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ve toplam puanda ise sportif aktivite türleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Sporun bireysel, toplumsal ve

ekonomik açıdan birden fazla önemi vardır. Birey spor yaparken kazanmış olduğu becerilerini günlük hayatında uygulayabilmektedir. Spor aracılığı ile bireyin fiziksel görünümünde iyileşme meydana gelir ve vücut hastalıklar karşısında dayanıklılık göstererek yaşamının bütün alanlarında yeterli bir birey olması yönünde olanak sağlamaktadır. Spor birey için kişisel olduğu kadar toplumsal olarak da katkılar sağlamaktadır. Bireye kendini tanıması neler yapabileceğini göstermesi, olumlu yönde davranışlar kazanması, disiplin ve düzen içerisinde çalışması, yaşamış olduğu ülkesine hizmet etmesi, sosyal çevresiyle sürekli bir şekilde iletişimde olması gibi birçok ortak paylaşımda bulunma katkıları sağlamaktadır (İnal, 2003). Okuyucu ve arkadaşları (2022), milli eğitimde çalışan personellerin iletişim becerileri üzerine çalışmış ve araştırmanın bulgularına göre, sportif aktivite yapma durumu ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak sportif aktivite yapan personelin yapmayan personele göre iletişim becerileri puan ortalamasının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor bireye çevresini tanıma imkânı sunmakla birlikte bireyin kişilik yapısının da oluşmasına ve şekillenmesine etki etmektedir. Sporun birey üzerinde ki psikolojik etkileri göz önünde bulundurulduğu zaman en önemli etkilerden biri olarak kişilik gelişimi üzerine olan etkisi görülmektedir (Kulaksızoğlu, 2000). Kişilik ise bireyi diğer bireylerden ayıran davranışlarından oluşan bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Arkonaç, 1998). Bireysel, takım ve her iki türden sportif aktiviteler gerçekleştiren katılımcıların yakınlık korkusu düzeyleri arasında ki anlamlı farklılık göz önünde bulundurulduğu zaman bu farkın bireylerin içerisinde buldukları sportif aktivite türlerinin getirisi olan farklı kişilik özelliklerinden kaynakladığı Kuruç ve Bayar (1992) ve Bayar (2003) tarafından farklı sporcu grupları ile gerçekleştirilen çalışmalarda bireysel ve takım sporcuların farklı kişilik özellikleri sergilediği ifadesi ile desteklenebilmektedir. Bunların yanı sıra Özcan ve Yıldırım (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireysel ve takım sporcuların farklı sosyal beceri düzeylerine sahip olması bireysel ve takım olarak yapılan sporların bireylerde farklı kişilik ve sosyal becerilere ait yetkinlik kazanmasına imkân tanıdığı göstermektedir.

Öneriler

Farklı sonuçlar çıkabileceği göz önünde bulundurularak araştırma bulgularının farklı örneklem gruplarıyla çalışılarak desteklenmesi faydalı olacaktır.

Gelecek araştırmalarda seçilecek örneklem grubunun özelliklerine göre yeni bağımsız değişkenlerin kullanılması araştırmanın gelişmesine yardımcı olacaktır.

Yapılan çalışma ülkemizin diğer illerinde eğitim görmekte olan öğrencilere uygulanarak genel bir çıkarım elde edilebilir.

Konu ile ilgili benzer çalışmalar eğitim alanında kullanılan farklı ölçme ve değerlendirme ölçekleri ile tekrarlanabilir.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C., & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341.
- Alparslan, T., Kılıçgil, E., & Başpınar, E. (2003). Türk Silahlı Kuvvetlerine bağlı Türk Hava Kuvvetleri Komutanlığı karargahında görev yapan askeri personelin boş zaman değerlendirmelerinde sporun yeri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 99-106.
- Amman, M. T. (2000). *Spor Sosyolojisi*. (Ed.: İkizler C.) Sporda Sosyal Bilimler, Bölüm 3, Alfa Yayınları.
- Arıkan, R. (2004). *Araştırma teknikleri ve rapor hazırlama*. Asil Yayın Dağıtım.
- Arkonaç, S. A. (1998). *Psikoloji zihin süreçler bilimi*. Alfa Yayıncılık.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497- 529.
- Bayar, P. (2003). Spor yapan ve yapmayan bayanların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 133-143.
- Becerik Genç, S. (2022). *Çiftlerin ilişkilerde mutluluk ve yakınlık korkusu düzeylerinin koronavirüs kaygısıyla birlikte incelenmesi* (Tez No. 757147) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss, Vol. 1. *Attachment*. Basic Books
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss. Vol. 1. *Attachment*. Basic Books.
- Butler, J. (2008). *Cinsiyet belası feminist kimliğin altüst edilmesi* (B. Ertür, Çev.). Metis Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Veri Analizi El Kitabı* (17. Basım), Pegem Akademi Yayınları.
- Chen, H. (2010). Advertising and generational identity: a theoretical model. *American Academy Of Advertising Conference Proceedings*, 132-140.
- Coalter, F. (2007). Daha geniş bir sosyal rol üstlenin: Kimskoru koruyor musun? Londra: *Routledge*.
- Demirören, D. (2022). *Ebeveyne duygusal erişilebilirlik ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolü* (Tez No. 764891) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Elibol, Ş., & Tok, E. S. S. (2018). Yakınlık Korkusu Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *In Yeni Symposium* 56,4.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

- Firestone, R. W., & Catlett, J. (1999). *Fear of intimacy*. Washington. American Psychological Association.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *Spss for windows step by step*. A simple study guide and reference.
- Gültekin, L. (2013). *Toplumsal cinsiyet ve yansımaları* (L. Gültekin, G. Güneş, C. Ertung & A. Şimşek, Ed.). Atılım Üniversitesi Yayınları.
- Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış Sporları ile İlgilenen Sporcuların Spora Bağlılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *SPOR-METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80-91.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Desen Ofset Matbaacılık.
- Kan, E., Gülbahçe, Ö., Büyük, S., Polat, Ş. (2022). Öğretmen Adaylarının Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ed. Tozoğlu, E., Yılmaz, A., Dursun, M., & Seçer, E. (2022). Spor Bilimlerinde Yenilikçi Araştırmalar I. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karasar N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler*. Nobel Yayıncılık.
- Koruç, Z., & Bayar, P. (1992). Hentbolcu, voleybolcu, atlet ve taekwondocuların kişilik örüntüleri üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri*, 355-367.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Martinek, T. J., & Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49, 34-49.
- Minuchin, S., & Fishman, C. H. (1981). *Family therapy techniques*. Harvard University Press.
- Molisso, V., & Masullo, M. (2018). The benefits of sport in Specific Learning Disorders. *Italian Journal of Health Education, Sport and Inclusive Didactics, Universitarie Romane Editor*, 19-24.
- Okuyucu S., Tozoğlu, B., Kan, E., & Seçer, E. (2022). Milli Eğitim Müdürlüklerinde çalışan personellerin iletişim becerilerinin incelenmesi, Ed. Tozoğlu, E., Yılmaz, A., Dursun, M., & Seçer, E. (2022). Spor Bilimlerinde Yenilikçi Araştırmalar I. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Öner, N., & Usluer, S. (1990). Aile ortamı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Serbest Bildiri Raporu*. İstanbul: VI. Ulusal Psikoloji Kongresi.
- Özcan, G., & Yıldırım, S. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 111-135.

- Parker, M., & Stiehl, J. (2005) *Personal and social responsibility*. In J. Lund and D. Tannehill (Eds) *Standards-based Physical Education Curriculum Development* (Boston, MA, Jones and Bartlett), 130–153.
- Pilkington, C. J., & Richardson, D. R. (1988). Perceptions of risk in intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 503–508.
- Salvucci, S., Walter, E., Conley, V., Fink, S., & Saba, M. (1997). *Measurement Error Studies at the National Center for Education Statistics*. Washington D. C.: U. S. Department of Education.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.
- Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, V.O., & Çeliksoy, M. A. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Anadolu Üniversitesi.
- Sit, C. H., & Lindner, K. J. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport: A reversal theory perspective. *British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 369-384.
- Sullivan, H. S. (1951). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Baloğlu, M.), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Taub, D. E., & Greer, K. R. (2000). Physical activity as a normalizing experience for school-age children with physical disabilities: Implications for legitimation of social identity and enhancement of social ties. *Journal of sport and social issues*, 24(4), 395-414.
- Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2020). *Spor bilimlerinde bilimsel araştırma süreci*, (Ed. Gökmen, Ö.) Spor & Bilim, Efe Akademi Yayınevi. İstanbul. S, 7, 23.
- Uyar, Y., & Sunay, H. (2020). Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 46- 58.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan.

Türkiye’de Sağlık Hizmetlerinin Kurumsal Gelişimi

Elanur Siner¹

Muhammet Talha Han²

Öner Gülbahçe³

Özet

Türkiye’de sağlık hizmetlerinin kurumsal gelişimi, zaman içinde önemli adımlar atmış ve çeşitli reformlarla desteklenmiştir. Türkiye, 2003 yılında başlatılan Sağlıkta Dönüşüm Programı ile sağlık sektöründe önemli değişikliklere gitmiştir. Bu program, sağlık altyapısının güçlendirilmesi, sağlık hizmetlerinin erişilebilirliğinin artırılması ve kalitenin yükseltilmesi gibi hedefleri içermektedir. Sağlıkta Dönüşüm Programı kapsamında Aile Hekimliği Sistemi hayata geçirilmiştir. Bu sistemle her bireye bir aile hekimi atanmış ve kişiselleştirilmiş sağlık hizmetleri sunulmuştur. Türkiye’de kamu ve özel sektör arasındaki iş birliği sağlık hizmetlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Özel hastaneler, poliklinikler ve laboratuvarlar gibi özel sağlık kuruluşları, geniş bir sağlık hizmet yelpazesi sunmaktadır. Sağlık hizmetlerinin kurumsal gelişiminde bilgi teknolojileri büyük bir rol oynamıştır. E-Devlet üzerinden sağlık hizmetlerine erişim, elektronik reçete uygulamaları ve sağlık bilgi sistemleri gibi teknolojik yenilikler sağlık sektörünü daha etkili hale getirmiştir. Sağlık Bakanlığı, hastanelerin yapılanması ve yönetimi konusunda çeşitli değişikliklere gitmiştir. Kamu hastaneleri ve sağlık birimleri arasında koordinasyonun artırılması hedeflenmiştir. Sağlık sektöründeki personel sayısının artırılması ve eğitim standartlarının yükseltilmesi amacıyla çeşitli programlar hayata geçirilmiştir. Bu, sağlık hizmetlerinin kalitesini artırmaya yönelik bir adımdır. Ayrıca Türkiye’de ilaç ve tıbbi cihaz sektöründe düzenlemeler yapılarak, bu ürünlerin güvenilirliği ve etkinliği artırılmıştır.

1 Bitlis Eren Üniversitesi, BİTLİS esiner@beu.edu.tr ORCID: 0000-0002-9988-7603

2 Karabük Üniversitesi/KARABÜK muhammetalhahan@gmail.com.
ORCID: 0000-0003-4760-3485

3 Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi/AGRI onergulbahce@atauni.edu.tr
ORCID: 0000-0002-3565-0877

Sağlık hizmetlerinde kullanılan ilaç ve cihazların denetimi güçlendirilmiştir. Özellikle COVID-19 pandemisi sürecinde, sağlık sistemine yönelik hazırlıklar ve pandemi yönetimi konusunda çeşitli adımlar atılmıştır. Acil durum planlamaları ve altyapı güçlendirmeleri önem kazanmıştır. Bu unsurlar, Türkiye’de sağlık hizmetlerinin kurumsal gelişimine dair önemli gelişmeleri yansıtmaktadır. Ancak, her ne kadar önemli adımlar atılmış olsa da sağlık sektöründeki zorluklar ve geliştirilmesi gereken alanlar hala mevcut olabilir.

1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlık kavramını “fiziksel, zihinsel ve sosyal yönlerden bütüncül olarak tam bir iyilik hali” olarak tanımlamıştır. Bireylerin kendilerini ruhen, bedenlen her yönden iyi hissetmesi sağlığın çok boyutlu bir kavram olarak ele alınması gerektiğini ve sağlıklı olma kavramının toplum olarak bütün insanların sahip olduğu en temel haklarından biri olduğunu göstermektedir. Günümüzdeki sağlık anlayışı düşünüldüğünde bireylerin ve toplumun sağlığını koruyarak sürdüren, geliştiren, erken tanıya önem veren ve hastalıktan ziyade sağlığı merkeze alarak önleyici bir tıbbi yaklaşımı benimseyen bir tutuma sahiptir. Bu anlayış vasıtasıyla bireylerin iyilik halini koruyacak, sürdürecekt ve üst seviyelere getirecek uygulamalar, bireylere bu konu hakkında kendi sorumluluğunu benimsemesini ve kendi sağlığıyla alakalı doğru kararlar almasına yardımcı olmak üzerine dayandırılmış bir temele sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü insan sağlığının korunması ilkesinin en temel insan hakları olduğuna yayınladığı bildirmede yer vermiş ve ırk, din, dil, ekonomik, sosyo-kültürel fark gözetilmeksizin uygulanması gerektiğini vurgulamıştır. 1948 yılında İnsan Hakları Evrensel Bildirgesine “tıbbi bakım alma hakkı” adı ile bu en temel hak yerini almıştır. Dünya Sağlık Örgütünün yayınlamış olduğu bildirmede imzası bulunan tüm devletler herhangi bir ön koşul, özel durum veya imtiyaz olmaksızın kendi vatandaşlarının tamamına eşit bir şekilde bu hakkı sunmakla yükümlüdürler.

Çağın son yıllarda getirmiş olduğu bazı bulaşıcı ve bulaşıcı olmayan hastalıklar ve hasta sayısında yaşanan artış nedeniyle ülkelerde sağlık politikaları açısından ciddi oranda ekonomik harcamaların artmasına sebep olurken, işgücü bakımından da nitelikli sağlıklı birey sayısında azalmaya sebep olmuştur. Ortaya çıkan bu sorunlar için hastalıklarla mücadele de rehabilite ve yatırım hizmetleri ile beraber olası hastalıklara yakalanma düzeyini minimuma düşürecek önlemler ve çözüm önerileri de sağlık politikalarında önemli bir konu olarak yerini almıştır.

Toplum bazında sağlık anlayışına baktığımız zaman bu kavram sahip olunan eğitim düzeyi, kültür, sosyo-ekonomik durum, teknoloji gibi koşullara bağlı olarak birbirinden ayrılarak farklılıklar göstermektedir.

Yaşadığımız çağda artık “uzun ömür” anlayışı yerine “kaliteli yaşam” kavramı benimsenmektedir. Bu nedenle “kaliteli yaşam” kavramının hayata geçirilmesi konusunda devletlerin sağlıkla ilgili politika ve düzenlemelerinde sağlığın fiziksel, zihinsel ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan tanıma göre tam bir iyilik halini kapsaması için korunması ve ileri yaşlara kadar devamlılığının sağlanması önemlidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sağlık ve Sağlık Hizmetlerinin Tanım, Anlam ve Önemi

Sağlıklı olma terimi; bireylerin kendileri barışık olma, mutluluk ve başarılı olma kavramlarının temel koşulları arasındadır. Sağlıksız bir hayat süren bireylerin sağlıkla alakalı problemleri, kendi yaşamlarının kalitesini etkilediği kadar yakın çevrelerindeki bireylerinde yaşamlarını olumsuz olarak etkilemektedir. Bu olumsuzluk sebebi ile sağlık hizmetlerinin geliştirilmesi kapsamında korunması hem birey bazında hem de toplum bazında oldukça önem arz etmektedir. Toplum olarak biz bireylerin sağlığımızı korumadaki değerlerimiz; beklentilerimiz, inançlarımız, ruhsal durumumuz, değerlerimiz ve alışkanlıklarımızdan oluşmaktadır (Tokgöz, 2002). Günümüz teknolojisinde eski sağlık anlayışı hastaya müdahaleyi artık yerine sağlıklı olma odaklı önleyici tıbbi yaklaşıma bırakmıştır. Sağlıklı olma kavramına dayanan tıbbi yaklaşım ile toplum olarak bireylerin kendileri ve aile fertlerinin sağlıklarını koruyup, erken tanıya önem veren bir anlayışı kapsamaktadır. Hem toplum olarak hem de birey olarak sağlık kavramına önem vermeli ve sağlığımızı koruma yönünde doğru karar ve davranışlar sergilemeye özen göstermemiz gerekmektedir (Önal vd. 2008). Sağlığın geliştirilmesi ve sağlığın korunması bireylerin bilgi seviyeleri, fikirleri, davranış ve değer yargılarının bu konudaki tutumlarının destekleyici seviyede olması ile ancak mümkün olabilir. Bu tutumun destekleyici seviyede olması ise bireylerin yeterli düzeyde sağlık kavramı konusunda eğitim almış olması ve sağlığını olumsuz biçimde etkileyecek olan davranışlardan kaçınarak bu olumsuzlukları pozitif yöne çevirmek için vereceği çaba ile sağlanabilir (Saltık, 2004; Yılmaz, 2007). Bireylerin var olan sağlık problemlerine ne oranda ciddiyet gösterdiği ve problemin giderilmesi için izlediği yol ve uyguladığı adımlar oldukça önemlidir (Kindig ve Stoddart, 1998). Her toplumda bireylerin inanmış olduğu bazı değerler mevcuttur, sağlık kavramında da olumlu davranış geliştirmede bireylerin bireylerin inançları önemli yer yer tutmakta ve bir değer beklentisi olarak algılanabilmektedir (Mutlu, 2006).

Sağlık kavramı bazen “hasta olmamak” gibi olumsuz bir ileti olarak da tanımlanmaktadır. Teknolojik gelişmelerin günümüzde sağladığı gelişmeler

sayesinde var olan hastalıkların ilerlemesini önlemek ve iyileştirmek yönünde organize edilmiştir. Sağlık hizmetleri kuruluşlarının bahsettiğimiz amaç doğrultusunda organize edilmiş olarak sundukları sağlık hizmetleri düzeyleri de tartışılabilir bir konudur. Çünkü sunulan sağlık hizmetlerinde tıbbi hizmetler bireylerin hastalıklarının tedavi edilerek iyileştirilmesi ve bazı hastalıkların henüz ortaya çıkmadan önlenmesi çabalarından ibarettir (Yerebakan, 2000: s.13).

Toplum olarak bizlerin en temel haklarından biridir sağlıklı bir yaşam sürmek ve sağlıklı bir çevrede yaşayabilmek. Bu hak şuan mevcut olan biçiminden eski dönemlerde farklılık gösterse de bu hakka sahip olma kavramı insanlığın varoluşu kadar eskidir. Bu kavramı örnekleyecek olursak Babil Kralı Hammurabi’nin hekimlerin görev ve sorumlulukları ile alakalı alabilecekleri ödüller hakkındaki M.Ö 2000’de koymuş olduğu kanunları gösterebiliriz (Kavuncubaşı, 2000: s.18).

DSÖ’nün yapmış olduğu sağlık tanımını “Sağlık, yalnızca hastalık ve sakatlık durumunun olmaması değil, beden, zihnen ve sosyal yönden tam anlamıyla iyilik halidir”. Yapılan bu tanım sağlık kavramı için günümüzde de oldukça yaygın bir biçimde kullanılmakta olup bu tanım içerisinde bahsedilen “iyilik” ve “tam” terimleri ile sağlığın “hal” olarak belirtilmiş olmasının beraberinde “sosyal” bakımdan iyilik kavramının da tanıtımında yer almış olması oldukça önemlidir (Yerebakan, 2000: s.14).

2.2. Sağlık Hizmetleri

Toplum olarak bizlerin mutluluk düzeyi aslında sağlıklı olma durumumuz ile ilişkilidir. Bireylerin sağlıklı olma, sağlıklı bir çevrede yaşama faktörleriyle olan ilişkisine dayanana sağlıklı olma kavramını korumak ve geliştirmek için devlet üzerine düşenlerini yaparak bu durumu korumak ve iyileştirmek için çabalamalıdır. Günümüzde tıbbi hizmete olan talepte ki artış evrensel olarak sağlık hizmetleri sektörünün de gelişmesine sebep olan faktörlerden biri haline gelmektedir (Kurtuluş, 1998: s.13-14).

Sağlık hizmetleri kavramını DSÖ; “belirli sağlık kuruluşlarından, farklı nitelik ve yetkinliklere sahip sağlık çalışanlarının sunmuş oldukları hizmetten yarar sağlamak suretiyle toplumun var olan ihtiyaç ve arzularına odaklı olarak şekil değiştirebilen ve toplum ve birey sağlığını koruyarak tedavisini amaç edinen faaliyetleri sağlanmak için kurulmuş olan ülke çapında örgütlenmiş kalıcı bir sistem” biçiminde tanımlamışlardır. Farklı bir tanım olarak sağlık hizmetleri, teşhis, tedavi ve hastalıkların rehabilitasyonun yanında önleyici bir faktör olarak mevcut durumda hastalık henüz ortaya çıkmamış iken tedbir almak ve sağlık seviyelerini iyileştirici bir yol izlemek (Kavuncubaşı,

2000: s.34). Harcar (1991) yaptığı tanımında sağlık hizmetlerini bireylerin teşhis, tedavi ve önleyici faktör olarak sağlığın korunmasının kurumsal olarak kamu hizmetlerinin veya özel sağlık teşebbüslerinin vermiş olduğu hizmete bağlamıştır. Sağlık hizmetleri bazı özellikleri ile diğer sektörlerden ayrılır. Bu özellikler:

- Sunulan sağlık hizmetlerinde sağlık personelleri hizmeti alan bireylere hastalık durumundan ve nedeninden bahsederek uygun tedavi yöntemini açıklayıcı olmalarından bilgiyi aktaran kaynak olarak görüldüklerinden önem arz etmektedirler.
- Sağlık hizmetlerinden faydalanması gereken bireyler yani hastalar genellikle hastalığı yok sayma eğiliminde bulunarak hizmetten kaçınırlar. Bu sebeple sağlık hizmet sunma da hizmete ihtiyacı olan bireylere her zaman ulaşamayabilir.
- Sağlık hizmeti alma ve hizmeti sunma arasındaki ilişki içerisinde ki temel faktör aslında yaşamsal düzeydir ve hayati öneme sahip olduğu için bahsedilen bu ilişki içerisinde güven bağı tedaviye yansiyacak katkısından dolayı ehemmiyetlidir.
- Sunulan sağlık hizmetlerinde var olan en küçük bir hata ve hizmetin tatminkâr olmayışı farklı sektörlerle göre hem endişe vericidir hem de oldukça risk taşıyan bir durumdur.
- Sağlık hizmetinden faydalanırken veya sunulurken farklı kurum ve kuruluşların müşteri odaklı olma anlayışları burada mevcut değildir (Güllülü vd. 2008: s. 34).

Sağlık hizmetlerinde temel basamak olarak adlandırılan birinci basamak var olan sistemdeki hizmetin temelini oluşturmakla beraber toplumsal boyutta da ülkelerin sosyo-ekonomik gelişmişlik düzeylerinin en önemli göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Birinci basamak sağlık hizmetleri aynı zamanda nüfus yoğunluğu yaşanan bölgelerde elindeki mevcut imkânlar dâhilinde topluma sunulan ilk sağlık hizmeti kapsamındadır (Kızılcılık, 1996: s.124). Gelişmiş ülkelerde ise artan teknolojik gelişmeler ile beraber sağlık hizmetleri kapsamında oldukça önemli düzeyde ilerlemeler kaydederek başarılı sağlık kuruluşları ve ekipmanları ile adlarını duyurmuşlardır. Yaşanan bu gelişmeler ile beraber 2000'li yıllardan itibaren artık sadece ulusal sağlık politikası değil bununla beraber uluslararası sağlık politikaları ve dünya sağlık politikası da evrensel olarak sağlık hizmetlerinin yönetimi konusu tartışılmaya başlanmıştır (Toker, 1999: s.12).

2.3. Sağlık Hizmetlerinin Amaçları

Sağlık hizmetlerini sunarken amacımız; tıbbi etik kuralları dâhilinde hastayı en hızlı bir şekilde tedavi hizmetine yönlendirerek, en ekonomik sağlık hizmetini en kapsamlı biçimde alternatif tıp yöntemlerini de içine alacak bir sağlık hizmetinin sunulmasıdır (Özgirin ve Taş, 1996: s.35). Sağlık hizmetlerinin sunulmasında ki temel amaçlarımızı sıralayacak olursak; (Soysal vd, 1993: s.71).

- Sağlık hizmetlerine ihtiyaç duyan bireylere mali olarak en ekonomik ve hizmet olarak ise en profesyonel desteğin sunulmasını sağlamak.
- Sağlık hizmeti sunumunda en güncel teknolojik yöntemlerden faydalanarak bilimin ışığında araştırmalar yaparak hastalıklar henüz ortaya çıkmadan önlenmesi için yeni metotlardan yararlanarak ilerleme sağlanmalıdır.
- Sağlık hizmeti sunarken amacımızın maliyet olarak sağlık hizmeti için ayrılmış bütçe ile mümkün olduğu kadar daha fazla sağlık hizmeti almaya ihtiyaç duyan hastalara hizmeti sunabilmek.

2.4. Sağlık Hizmetlerinin Özellikleri

Sağlık hizmetinden faydalanan bireyler kendi sağlıkları hakkında ki bilgiyi için uzmanlarından almak eğilimindedirler. Bu hizmeti alan bireylerin hizmeti sunan uzmanların söylemleri doğrultusunda ihtiyaç ve beklentilerini oluşturabileceklerdir. Bu bağlamda sağlık hizmetini sunan uzmanların aslında sağlık hizmetleri noktasında arz ve talep belirleyici oldukları kanısına ulaşılabilir (Top, 1999: s.381). Sağlık hizmetlerini diğer sektör ve kurumlardan ayıran bu ayrıntılar neticesinde sağlık hizmetleri ile ilgili olarak aşağıda sıralanan hususlar söylenebilir.

- Sağlık hizmetlerinin sunulması ve hizmetten faydalanma durumu nüfusun tamamını kapsayan kitlesel bir niteliğe sahiptir.
- Sağlık hizmetlerinden faydalanma ve sunma kavramları hayati önem taşımanın yanında yaşamsal kalite ile bağlantılıdır.
- Sağlık hizmetlerinden faydalanma sürecini belirli periyodlara veya aylara göre bölerek plan yapmak doğru bir tercih değildir. Planlanmış süreçler bazı rastlantılar neticesinde bozularak yeni taleplere yol açabilmektedir.
- Sağlık hizmetlerinin sunulmasında tahmin edilemeyecek bir tüketim kavramı mevcuttur. Toplum içerisinde ne kadar bireyin hasta durumuna gelip hizmetten faydalanmak isteyeceği belirsizdir.

Hepimiz olası bir hastalık riskini taşıyabilir ve sağlık hizmetlerinden faydalanmak isteyebiliriz.

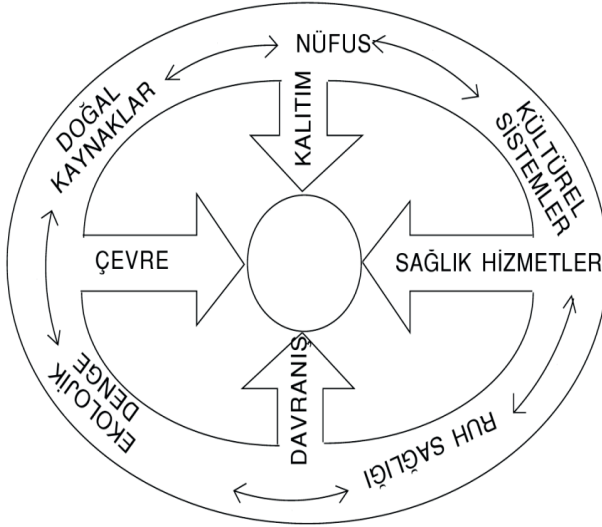
- Sağlık hizmetlerinden faydalanma ve sağlık hizmeti sunmada ikame kavramı yoktur. İkame edilemezlik özelliği sağlık hizmetlerinde buradan gelmektedir.
- Sağlık hizmetleri ötelenemez bir özellik taşımaktadır. Bu bağlamda sağlık hizmetleri sunumunda hastalığın ortaya çıktığı anda müdahale edilmesi gerekmektedir.
- Sağlık hizmetlerinden faydalanan bireyler aldıkları hizmetin biçimi ve miktarının belirleyicileri değişimlerdir bu konuda ki belirleyiciler hekimlerdir. Bu bağlamda sağlık hizmetinin maddi boyutu arka plana atılmalıdır.
- Sağlık hizmetlerinden faydalanma da ve sağlık hizmeti sunulması aşamasında maddi bir pazarlık söz konusu olamaz. Sağlık hizmetinin sunulması aşamasında tıbbi bakımlar için standart bir fiyat yetkililer tarafından konulmuştur.
- Sağlık hizmeti sunulurken mali olarak doğrusal gerçeklik yansıtmayabilir. Sağlık hizmetlerinin öncelikli olarak yarar sağlamayı amaç edinmiş olması hizmetin gerçek maliyetinin altında olmasının sebebidir. (Aktan ve Işık, 2010).
- Sağlık hizmetlerinin sunulmasında ve sağlık hizmetlerinden faydalanma noktasında önemli olan faktör hizmete kolay erişebilirlik ve hizmette sağlanan sürekliliktir. Sağlık hizmetinden faydalanan bireylerin olumlu sonuca ulaşabilmesi için sunulan sağlık hizmetlerinin taşımakla yükümlü olduğu bazı görevleri mevcuttur. Bu bağlamda Kavuncubaşı (2000: s.65,66) etkili bir sağlık hizmetinin özelliklerini şöyle sıralamıştır;
- **Kolay kullanılabilirlik:** Bu özelliği iki grupta sınıflandırabiliriz; hizmeti verenler için ve hizmeti alanlar için. Bu sınıflandırmada hizmeti alanlar ve verenler arasındaki fark ise, verenler ihtiyaçları olan tıbbi malzemelerin, yardımcı ekipmanların ve her türlü araç ve gereçlerin ulaşılabilir ve kolay kullanılabilir durumda olması, hizmeti alanlar ise, ihtiyaç duydukları anda tüm sağlık hizmetlerinden yeterli düzeyde yararlanabiliyor olmalarıdır.
- **Kalite:** Sağlık hizmetlerinden faydalanmak isteyen bireylerin beklenti ve ihtiyaçlarına uygun olarak bilimsel norm ve standartlar gereğince hizmeti uyum bir şekilde alabilmesidir. Alınan sağlık hizmetlerinin

niteliği, sağlık personellerinin mesleki açıdan donanımı hedeflediğimiz sağlık hizmeti kalitesi için oldukça ehemmiyet taşımaktadır.

- **Süreklilik:** Sağlık hizmetlerinin sunulmasında süreklilik esastır. Bireylerin sunulan sağlık hizmetleri ile beraber oluşabilecek yeni olumsuz durumlar için önceden tahmin edilerek gerekli önlemler alınmalı ve bu süreçte sağlık hizmetinin sürekli sağlanarak sürecin takip altında olması gerekmektedir.
- **Verimlilik:** Sağlık hizmetleri için ayrılmış olan mali kaynaklar ve araç gereçler sınırlıdır ve verimli bir biçimde kullanılmalıdır. Sınırsız olmayan bu sağlık hizmetleri verimli kullanım ile daha ekonomik bir biçimde hem maliyet olarak fayda sağlayabilir hem de bireylerin sağlık hizmetinden yararlanma imkânlarını iyileştirebilir.

2.5. Sağlığı Etkileyen Faktörler

Sağlığı etkileyen faktörler içerisinde çevresel yaklaşımların öncüsü Blum’a (1974) göre sağlık kavramı dört faktörden etkilenmektedir. Bu dört faktörünün her birinin bireylerin sağlık düzeylerine olan etkileri farklıdır ve Şekil 1’de verilmiştir (Kavuncubaşı 2000). Birbirinden farklı oranlara sahip olan bu faktörlerden sağlık düzeyini en yüksek oranda etkileyen çevredir. Oran olarak çevre faktöründen sonra yaşam tarzı ve kalıtım gelmektedir. Daha sonra ise nüfus, kültürel sistemler, doğal kaynaklar ve ekolojik dengelerdir.



Şekil 1. Sağlığı Etkileyen Faktörler (Kavuncubaşı, 2000).

Çevre; biyolojik çevre, fiziksel çevre ve sosyo-kültürel çevre olarak üç kısma ayrılmakta ve toplum içerisinde bireylerin yaşam alanını oluşturan bu çevre faktörleri sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Biyolojik çevre: canlı yaşamının var olduğu bitki gurubu, hayvan gurubu, mikroorganizmalar gibi ekosistem çeşitliliğini barındırmaktadır. Biyolojik çevre faktörü insanların hastalıklara yakalanma durumları doğrudan etkileyen bir faktördür.

Fiziksel çevre: yaşamış olduğumuz evren yani toprak bu toprak üzerinde maruz kaldığımız atıklar, kirlilik, yetersiz kaynaklar gibi koşulları içermektedir. İklim değişikliklerinin, hava kirliliğinin ve kuraklığın insanlarda çeşitli hastalıklara yakalanma riskini ve bu hastalıkların bulaşıcı hastalıklar olabilme ihtimallerini de artıran bir faktördür.

Sosyo-kültürel çevre: toplum içerisinde bireyler arasında var olan ilişkiler aracılığıyla çevre faktörü birey sağlığını doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir. Sosyal çevre içerisinde var olan bir takım olumsuzluklar beraberinde biyolojik ve fiziki çevre koşullarını da olumsuz etkileyebilmektedir. Toplum içerisinde çevre bazlı nedenlere bağlı olarak bireylerde hastalıkları tetikleyici unsur olmasının yanında bireylerin ortaya çıkan hastalıkları bazen de aksi durum olarak sosyal çevrelerinde bozulma yaşamalarına sebep olabilmektedir. Sosyo-kültürel çevre bazlı görülen yaygın hastalıklar tüberküloz, sifiliz, frengi olarak örneklendirilebilir (Kavuncubaşı, 2000: s.18).

Doğuştan getirdiğimiz kalıtsal bazı özellikler hastalıklara karşı olan duyarlılığımızı etkileyen faktörlerden sadece bir tanesidir. Doğuştan getirmiş olduğumuz bu kalıtsal faktör yani gen ile taşıdığımız bazı hastalıklar kuşaktan kuşağa ilerleyebilmektedir. Bu aktarım yoluyla gelen bazı bozukluklar, bedensel olarak sakatlıklara ve zihinsel gelişimdeki bir takım yetersizliklere veya bazı hastalıklara sebep olabilmektedir. Kalıtsal olarak düşünüldüğünde aile bireylerinde var olan diyabet, kanser gibi hastalıklar, bireyin orta ve ileri yaşlarda aile bireylerinde var olan bu hastalıklara yakalanma olasılığı oranını artırmaktadır.

Toplum içerisinde biz bireylerin davranış biçimimiz, hayata karşı olan tutumumuz ve bunların yanında yalnız yaşama davranış alışkanlıklarımızı da kapsayarak hastalıklara yakalanmada ki olası risk düzeyimizi etkileyebilmektedir. Bu etkilemin nedeni olarak yaşam alışkanlıklarımız ve davranış biçimimiz bizlerin aslında yaşam tarzını oluşturduğundan kaynaklanmaktadır. Bahsedilen yaşam ve davranış alışkanlıklarımızdan olan alkol ve sigara tüketimi, madde bağımlılığı, hijyenik olmayan ortamlarda

yaşama alışkanlıkları ve bu duruma özen göstermeme, doktorların uyarılarını dikkate almayan bir davranış sergileme biçimi bireylerin hastalıklara yakalanma seviyelerini ve sağlık düzeylerini belirleyen faktörlerdir (Kavuncubaşı, 2000: s.19).

2.6. Birey ve Toplum Sağlığını Etkileyen Temel Faktörler

Yaşamış olduğumuz toplumda bireylerin sağlıkları aldıkları sağlık hizmetleri ile ilişkili olabilmektedir. Toplum ve birey sağlığının korunması sağlık hizmetlerinin ne denli verimli ve etkili olduğuna bağlıken bu hizmetlerin sürekli kendini güncelleyen ve geliştiren politikalar ile yürütülmesi gerekmektedir. Ülke olarak sağlık sistemlerimiz sosyal çevre faktörü, fiziksel çevre faktörü, organizasyonel ve profesyonel faktörlerin etkisiyle biçimlenir ve yönetilir. Sargutan (1993: s.13,14) hem toplum hem bireyler için sağlığa etki eden faktörleri; sağlık hizmetinden faydalananlar ile ilgili olan faktörler, sosyal çevre ve fiziksel çevrenin etki ettiği faktörler ve sağlık hizmetini sunanlar ile ilgili olan faktörler olarak sınıflandırmıştır.

Sağlık hizmeti alanlarla ilgili faktörler insanlarda var olan kalıtsal özellikler, fizyolojik ve biyolojik özellikler, cinsiyet faktörü, yaşam biçimleri, eğitim düzeyleri, meslek hayatları, sosyo-ekonomik düzeyi, sosyal yaşam algıları, hayatlarını geçirdikleri fiziksel çevreleri, hastalıklara karşı vücut dirençleri, hastalık geçmişleri, sağlıklı yaşam bilgi ve deneyimleri, sağlık politikalarına karşı beklenti ve duydukları güven, sağlık sigortacılığı ve güvencesi gibi kişisel özellikleri kapsamaktadır.

Düzenleyici işlevi olarak bilinen **sosyal ve fiziksel faktörler** ise toplum olgusu ile yaşadığımız alanı kapsamaktadır. Toplam nüfus ve sanayileşme seviyesi, toplumun eğitim düzeyleri, bağlı oldukları dini inanç, gelenek ve göreneklere, ülkenin antropolojik özellikleri, yaşamsal faaliyetleri, beslenme alışkanlıkları, sağlıklı olma tutumları ve bilgi düzeyleri gibi faktörler sosyal ve fiziksel faktörleri kapsamaktadırlar. Üzerinde yaşadığımız ülkenin jeolojik ve coğrafi yapısı, hukuksal boyutu, tarihi geçmişi, gelir düzeyi, eğitim seviyesi, uluslararası konum ve önemi, devlet olarak politikaları ve hükümet sistemi gibi faktörleri de içerisinde barındırmaktadır.

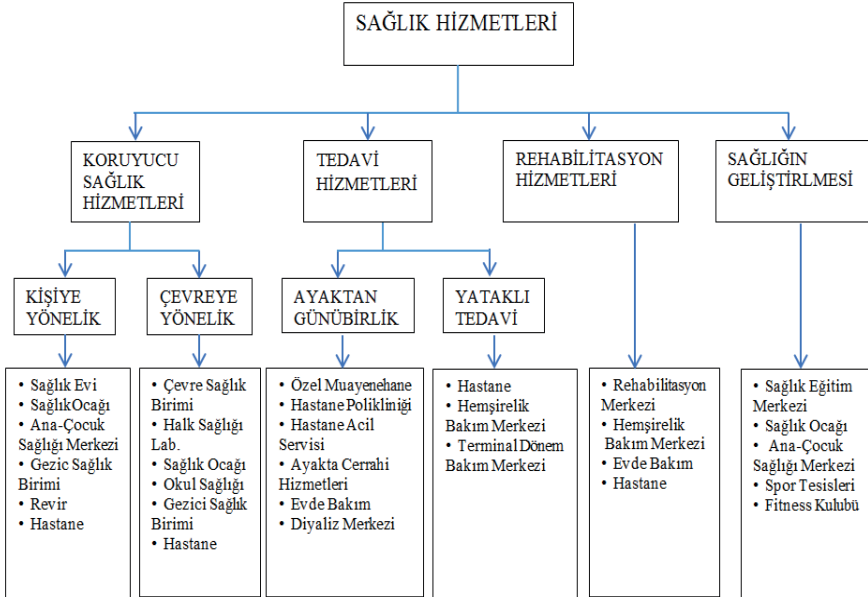
Sağlık hizmeti verenlerle ilgili faktörler mesleki bir değer ve örgütsel faktörler olarak da belirtilebilir. Sağlık hizmetleri ve insan gücü öğeleri sağlık sistemi ile ilişkilidirler. Sağlık hizmeti verenler ile ilgili unsurların en önemli belirleyicisi hükümetlerin yürütmekle yükümlü oldukları sağlık politikalarıdır. Sağlık hizmeti verenler ile ilgili unsurların diğerleri ise; aldıkları sağlık hizmetlerinden beklentileri, sağlık hizmetinin başarı düzeyi, sunulan hizmetin kalitesi ve ilkeleri, var olan maddi yeterlilik algısı, mali kaynaklar,

sistemin etkinliği ve bütüncül olarak işleyiştir. Bunların yanında eşitlik ilkesi ile adil davranış, mali olarak ekonomiklik, yaygın olabilirlik, kolay kullanım ve erişebilirlik faktörlerini de sıralayabiliriz. Sağlık hizmetleri faaliyetlerinde var olan insan gücüne bağlı sayı, dağılım, kalite ve insan gücünden beklenen amaç ile değer yargıları, hizmetin sunulma biçimleri, hizmet başına düşen hasta yoğunluğu gibi faktörleri de bu grupta sıralayabiliriz (Sargutan 2004: s.48).

Sargutan'ın (2004) araştırmasında sağlık hizmetinden faydalanan ve sağlık hizmetini veren kişi veya kuruluşların karşılıklı olarak sosyal, fiziksel, yapısal ve ekonomik boyutta birbirleriyle etkileşimde bulduklarını gözlemiştir. Aynı zamanda toplum ve birey sağlığı açısından hükümet sağlık politikalarının işlevi ve uygulanabilir olmasına etki eden bazı faktörler ele alındığında, toplum ve birey ile ilişkili sağlık çıktıları ile beraber hükümet ve özel sağlık kuruluşlarının arasında sağlık politikası bakımından karşılıklı etkileşim ve iletişimin varlığından bahsedilebilir.

2.7. Sağlık Hizmetlerinin Sınıflandırılması

Sağlık hizmetlerinin sınıflandırılması, koruyucu sağlık hizmetleri, tedavi edici (terapötik) sağlık hizmetleri ve rehabilite edici yani geliştirici sağlık hizmetleri şeklindedir. Bu hizmetler ve bu hizmetleri sağlayan kurumların sınıflandırılması aşağıda Şekil 2.'de verilmiştir.



Şekil 2. Sağlık Hizmetleri ve Sağlık Kurumlarının Sınıflandırılması (Kavuncubaşı, 2000).

2.7.1. Tedavi Edici Sağlık Hizmetleri

Sosyal bir kurum olarak da değerlendirilebilir olan tedavi edici sağlık hizmetleri toplum ve bireylerin yaşadıkları sağlık problemlerine müdahaleyi anında ve yerinde çözüme odaklı olarak nitelikli bir biçimde yapılandırılmış olan bir sistemdir. Tedavi edici sağlık hizmetlerini bu değerlendirme ile tıbbi hizmetler sınıfında muayene, teşhis, tedavi ve rehabilitasyon hizmetlerini kapsamaktadır. Türkiye’de devletimiz adına tedavi edici sağlık hizmetlerinin sağlık politikalarında sağlanması, 9 Haziran 1936’da 3017 sayılı Kanun ile kurulmuş olan Sağlık Bakanlığı’nın sorumluluğu altındadır. Sağlık bakanlığı haricinde; iktisadi kamu kuruluşları, diğer bakanlıklar, tıp fakülteleri ve bazı özel kurumlar da tedavi edici sağlık hizmetlerine katılım sağlamaktadırlar (Soysal vd. 1993: s.63).

Kızılcıkelik (1996: s.130) yaşadığımız toplum içerisinde var olan sağlık problemlerimizi giderebilmek adına sosyal yapıyı ele alarak politik bir düşünce ile sağlık hizmetlerinden faydalanmanın maddi bir karşılığının olmaması gerektiğini vurgulamıştır. Devlet sağlık bakanlığı aracılığıyla tedaviye ihtiyacı olan ve sosyal güvencesi olmayan bireylere bu hizmeti doğrudan ve ücretsiz bir biçimde sunmalıdır.

Kurtulmuş’a (1998: s.91) göre sağlık hizmetlerinden faydalanan bireylerin aldıkları hizmetin bir neticesi olarak yaşamlarına rehabilite olmuş ve sağlıklı bir yaşam standardına ulaşabilmiş olmaları gerekmektedir. Kurtulmuş’a göre, “sağlık hizmetlerinin faaliyetlerinin fiziki boyutta hizmeti alan hastanın bedeni üzerinde yapılmış olması terapötik hizmetlerin bir başka özelliğine girmektedir. Bu özellik neticesinde hasta kendi vücudunda var olan tedavi ihtiyacını bilmeli e bu ihtiyacın giderilmesi için de tedaviyi kendisi istemelidir. Hastaların bazı durumlarda tedaviyi talep etmeme nedenlerinden olan acı verici olması ve hissettiği acı ile uzun sürecin neticesinin belirsiz olması hastayı tedaviyi reddetmeye itmektedir”.

Kavuncubaşı (2000: s.39) terapötik sağlık hizmetlerini, yaşamlarında eski sağlıklı bedenlerine ulaşma arzularında hastalık önlenemiyor ise hizmeti sunan hekimin gözetimi ile farklı sağlık hizmetleri sunan kurumların katkıları ile alınan sağlık hizmetleri terapötik sağlık hizmetlerinin aslında ne denli önemli olduğunu göstermektedir. Kavuncubaşı tedavi edici sağlık hizmetlerini kurum bazlı olarak günübirlik (ayaktan) tedavi hizmeti veren ve yataklı olarak tedavi hizmeti veren şekilde sınıflandırmıştır. Günübirlik veya ayakta alınan tedavi hizmeti, kurum olarak hastanede yatışın gerekli olmadığı teşhislerin konulduğu hastalıklar ile ilgili hizmetleri sunmaktadır.

Tedavi edici sağlık hizmetleri bireylere sunulan hizmetlerin büyüklüğü ve niteliği bakımından aşağıdaki gibi basamaklandırılabilir.

Birinci basamak tedavi hizmetleri temel bakım hizmeti de denilebilmektedir. Genellikle hatanın ayakta teşhis ve tedavisinin yapıldığı sağlık hizmetidir. Bu hizmetleri aile sağlığı merkezleri, doktor muayeneleri, anne-çocuk sağlığı merkezleri ve KETEM'ler sunmaktadırlar.

İkinci basamak tedavi hizmetleri temel bakım hizmetlerinde ki tanı basamağını takip ederek sağlık problemi olan hasta devlet hastanesi ya da teşekküllü bir özel hastaneye yatış işleminin yapılarak sunulan hizmettir.

Üçüncü basamak tedavi hizmetleri sağlık hizmetlerinde özel olarak muayeneye ve tedaviye ihtiyacı olan hastalar için sunulan tedavi hizmetidir. Bu hizmet üniversite hastaneleri, onkoloji ve psikiyatrik ile nörolojik rahatsızlıklar için kurulmuş hastanelerde sunulmaktadır.

Toplumun ve bireylerin sağlığının amaçlandığı sağlık hizmeti kavramında çağımızın öncelikleri ile var olan ihtiyaçları doğrultusunda gelişim gösterebilmesi adına “koruyucu sağlık hizmetleri” ve “tedavi edici sağlık hizmetleri” olgularının önem ve gerekliliğinin analizinin yapılması gereklidir. Önleyici bir faktör olarak koruyucu sağlık hizmetleri aynı zamanda bu özelliği sayesinde tedavi edici sağlık hizmetlerinin hem zaman hem de iş yükü bakımından fayda sağladığından oldukça önemlidir. Bu bağlamda tedavi edici sağlık hizmetlerinin zaten koruyucu sağlık hizmetlerinin eksik sunulmasından veya hizmetin geç alınmasından kaynaklı ortaya çıkan problemlerin giderilmesi için sunulan hizmet olduğunu söyleyebiliriz. Toplumsal yaşam da bireylerin yanlış alışkanlıkları ortadan kaldırması, düzenli beslenme alışkanlıkları edinmesi, sağlık bilinci ile bir hayat sürmesi gibi koruyucu önlemlere rağmen direnç olarak korunamıyor ise bazı hastalıkların ve sağlık problemlerinin yaşanması kaçınılmaz gözükmektedir. Bu gibi problemler oluştuğu zaman bireyler tedavi edici sağlık hizmetlerine başvurarak bu hizmetten yararlanmalıdırlar. Bu bağlamda benzer problemlerin ve sağlık sorunlarının yaşandığı tüm ülkelerde tedavi edici sağlık hizmetleri ile genel sağlık hizmetleri birbirleriyle özdeşleşmiş kavramlar olarak görülmektedir.

2.7.2. Rehabilite Edici Sağlık Hizmetleri

Toplum içerisinde bireylerin yaşamış oldukları sakatlık veya hastalık ile bu durumun eski sağlıklı yaşamlarına dönmelerinde bireylere sağlanan hizmetin zaman olarak ekonomik sağladığı etki bakımından ise pozitif olarak sunulan sağlık hizmetlerine rehabilite edici sağlık hizmetleri denilmektedir. Bireylerin başından geçen bazı kazalar ve bunlara bağlı olarak gelişen sakatlık ile hasar durumları ya da hastalıklar günlük yaşantılarına negatif yönde etki etmektedir. Bu bağlamda bireylerde var olan hasar ve sakatlıklar gibi olumsuzları önleyebilmek ya da minimuma indirgeyebilmek maksadıyla

bireylerin başkalarına bağımlı olmadan bir hayat sürdürmesi ve kendini ruhsal olarak da daha iyi hissedebilmesi adına sunulan sağlık hizmetleri rehabilite edicidir. Rehabilite edici sağlık hizmetlerinin en önemli amacı bireylerin başkalarına gereksinim duymadan hayatlarını toplumla uyum içerisinde sürdürebilmelerini sağlamak olmaktadır (Kurtulmuş, 1998: s.92).

Tıbbi rehabilitasyon ve sosyal rehabilitasyon olarak rehabilite edici hizmetler gruplandırılabilir. **Tıbbi rehabilitasyon** kavramı daha çok kalıcı olarak oluşan hasar ve sakatlıkları rehabilite ederek bireyin yaşam kalitesinde iyileşmeyi amaç edinen bir hizmet çeşididir. Görme yetisindeki kusur, işitme kaybı gibi duyu organlarında var olan bozuklukların en aza indirgenmesi veya bedensel engeller için kullanılan protez vb. kullanılarak sağlanan hizmetler tıbbi rehabilitasyon uygulamalarıdır. **Sosyal rehabilitasyon** kavramı ise herhangi bir sakatlığı ya da engel durumu olan bireylerin diğer insanlara veya topluma bağımlı olmayacak biçimde günlük yaşantılarında ki rutinlerini sağlayabilmeleri için yapılan destek ve hizmetin bütünüdür.

2.7.3. Sağlıkın Geliştirilmesi Hizmetleri

Bireylerin sahip oldukları sağlık seviyelerinin daha da iyi bir düzeye getirilmesi için sunulan hizmetleri kapsayan hizmet sağlığın geliştirilmesi kavramıdır. Bu amaç ile sağlığın geliştirilmesi hususunda planlanmış olan sağlık düzeyine ulaşma kapsamında temel sorumluluk bireylerde olacağından sağlıklı yaşam standartı ve bilinç düzeyi bu kavram ile ilişkilidir. Sağlığın toplumsal boyutta geliştirilebilmesine ise hastalık belirtileri, hastalıklar, tedavi süreci içerisindeki bilinç seviyesindeki artış pozitif yönde etki edecektir. Sağlığın geliştirilmesi hizmeti sağlık hizmetlerinin devamlılığını ve dinamizmini sağlamada en önemli kurum olmasının yanında bu görev sadece sağlık hizmetleri adı altında kalmayıp diğer toplumsal kurumlarla da iş birliği içerisinde yürütülmesi gereken bir sorumluluk olmalıdır. Bu sorumluluk adı altında sağlığın geliştirilmesi hizmetini sağlık eğitiminden ayrı tutarak daha geniş ve kapsamlı bir şekilde sunulması gerekmektedir. Sunulan bu sağlık eğitimi belirli toplulukları ve bireyleri hedef alarak onların bilinç seviyelerini artırarak sağlık konusunda daha bilgili olmalarını sağlamaya yöneliktir. Bu eğitim ile Hayran ve Sur (1998) sağlığın geliştirilmesi, insanların fiziksel ve ruhsal sağlık düzeylerinin daha iyileştirilmesi, yaşam kalitesinin artarak ortalama süresinin uzamasını amaçladıklarını ifade etmişlerdir. Değişen yaşam koşulları nedeniyle bireylerin alışkanları günümüzde birçok hastalığa zemin oluşturmaktadır. Bu sebeple sağlık eğitimi ile beraber sağlığın geliştirilebilmesi için toplum olarak ve uluslararası boyutta da sağlık politikaları önemsenmeli ve yeniliklere planlı bir şekilde uyum sağlanmalıdır. (Mackintosh, 1996: s.15).

2.8. Türkiye’de Sağlık Sistemi

Türkiye’de sağlık hizmetleri sisteminin finansal boyutu ve sunulan hizmetin biçimlenmesi, ülkelerin sosyo-ekonomik ve siyasi yapılanmalarının bir uzantısıdır. Sistemin oluşturulabilmesi için bahsettiğimiz bu iki faktörün yönetim tarafından sağlanması zorunludur. Sistemin hedeflerine ulaşmasına sağlık sistemini oluşturan faktörler yardımcı olmaktadır. Sağlık sisteminin faktörleri içerisinde yaşanan iletişimde kopukluk veya görev paylaşımındaki aksaklıklar otorite tarafından yani devlet yönetimi aracılığıyla hızlı bir şekilde giderilmelidir. Etkin olan bu otorite sağlık sistemi içerisinde toplum olarak herkesi içine alacak biçimde bu hizmetin sunulmasının gerçekleştirilebilmesi için sağlık sisteminin sunumunda gerekli olabilecek kaynak ve malzemelerinin teminini sağlayarak kullanıma hazır hale getirilmesi için gerekli adımları atmalıdır. Sağlık sisteminin etkin ve verimli çalışması toplum için eşit sağlık imkânları ile mali olarak adil finansal yönetim beklentileri karşılayabilir.

Sağlık sistemleri, finansal boyutta üç başlık altında ödeme sistemi kullanılmaktadır. Birincisi; kamu yardımı sistemi, ikincisi; sağlık sigortası sistemi, üçüncüsü ise ulusal sağlık hizmeti sistemidir. Bu sistemlerden kamu yardımı sisteminin hedefi maddi yetersizliği olan bireylerin herhangi bir ödeme işlemi yapmadan sağlık sisteminden faydalanmalarını sağlamaktır. Maddi olarak yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin ise, sağlık hizmetini satın alma veya sağlık sigortası yaptıрма imkânları vardır. Bahsettiğimiz bu sağlık sigortacılığı sisteminin temeli, riskli grupta sigorta yaptırmış olan bireyler aracılığıyla paylaşılması esası üzerine dayanmaktadır. Sağlık sistemine katkı sunmak isteyen bireyler sağlık sigortası için pirim ödemesi yaparak bunu gerçekleştirebilirler. Sağlık harcamalarının tamamının devlet aracılığı ile karşılanması ise ulusal sağlık sisteminin en belirgin temellerinden biridir. Kamu gelirlerinden elde edilen kaynaklar sağlık sistemi için yeterlidir fakat bu sistemde kaynak kamu gelirlerinden elde edildiği için kontrol de tamamen kamudadır (Yıldırım, 1994:14-17).

Türkiye’de Yukarıda bahsettiğimiz Sağlıkta ödeme sistemine göre yapılandırılan gruplandırmaya göre her üç sistemin bir bileşkesi bulunmaktadır. Buradan hareketle Türkiye’deki sistem için bahsedilen bu sistemlerin özelliklerini taşıdığını söyleyemeyiz, Türkiye karma bir sistem yapısına sahiptir. Ülkemizde belirli bir kesim için zorunlu sağlık sigortacılığı uygulanırken, yetersiz mali kaynakları olan ya da devlet memuru olanlar için kamu yardımı modeli uygulanarak karma sistemi örneklendirebiliriz. Toplum içerisinde sağlık hizmetlerinden yararlanmak isteyen halk ise serbest piyasadan satın alım yaparak faydalanabilirler. Var olan sağlık sisteminden faydalanmak isteyenlerin yoğun ilgisi nedeniyle uzun kuyrukların oluşmasının

sebebi kaynak yetersizliği değil sadece aynı zamanda var olan kaynakların düzgün bir biçimde kullanılmayışından da kaynaklanmaktadır (Yıldırım, 1994:17).

Türkiye’nin sağlık durumuna baktığımızda son 15-20 yılda sağlık sistemlerinde yapılan sağlık hizmeti ölçekleri ile alınan veriler sonucunda yapılan iyileştirme çalışmalarıyla berber büyük oranda ilerleme sağlamıştır. Sağlık hizmetlerinden faydalanma hususunda hakkaniyete önem verilmesi ve sağlık sigortacılığı kapsamında genişletme çalışmalarının artması, nüfus bazında mali koruma artarak bahsi geçen bu 15-20 yıllık süreç içerisinde gelir düzeyi ile sağlık harcamaları orantılı olarak bir artış göstermiştir (OECD, 2008).

Türkiye’de 2003 yılı itibariyle hayata geçirilmiş olan Sağlıkta Dönüşüm Projesinden önce uygulanan sağlık sistemi, bireylere ücretsiz olarak sınırlı sağlık hizmeti sunan kamu çalışanları ile onların bakmakla yükümlü oldukları bireyleri de içine alan ulusal bir sağlık hizmeti bir dizi sosyal sigorta sisteminin birleşiminden oluşmaktadır. Maddi gelir açısından zayıf olan bireylerin oluşturduğu guruplar için de uygulanan program ise sosyal destektir

Türkiye’de yürütülmekte olan sağlık hizmetleri örgütsel yapısında kamu, yarı kamu, özel teşebbüsler ve hayırseverler olarak yapılanmıştır. Bu örgütsel yapılanmada ki kamu kısmını Sağlık Bakanlığı, Savunma Bakanlığı ve üniversiteler gibi sağlık hizmeti sunan kurumlar oluşturmaktadır. Bu kurumlar arasında SSK ve diğer kamu kurumu içerisindeki hastaneler de 2005 yılına kadar varlığını sürdürmüşlerdir. Fakat 2005 yılından itibaren bu durum değişikliğe uğramış ve başta SSK hastaneleri olmak üzere kamu kurumu içerisindeki hastanelerin de bazı bazıları SB çatısı altında toplanmışlardır. Günümüzde sağlık sistemlerinin yürütülmesinde ve hükümetlerin uyguladığı sağlık politikalarının yapılanmasında ve bu politikaların uygulamaya konulmasında ki başlıca yetki Sağlık Bakanlığına aittir.

2.8.1. Türk Sağlık Sisteminin Tarihsel Gelişimi

Selçuklu-Osmanlı tıbbi gelenek ve göreneklerinde devamlılığın beraberinde yapılan sağlık hizmeti organizasyonlarında kültür birliği faktörü de önemli yer tutmaktadır. Türkiye Cumhuriyeti’nin temellerinin atılmasıyla beraber bu sağlık organizasyonları yapısı gelişim göstermiş ve alt kurumlarıyla birlikte devlet örgütlenmesi ve hükümetin hizmet politikalarında batıyı örnek alan bir yol izlemeyi tercih etmişleridir. Bu süreçte hükümetin sağlık politikaları, dünya çapında yaşanan bazı eğilimlerden bağımsız kalmayarak bazı temel tercihlerinde farklılıklar gerçekleştirmiştir (SB, 2008).

Türkiye Cumhuriyeti’nin kurulmuş olan ilk bakanlığı 1920 yılında kurulan Sağlık Bakanlığıdır. Sağlık Bakanlığı kurulduğu dönemin şartları

gereğince savaş sonraları yeniden yapılanma sürecini ve ülke genelinde sağlık sisteminin oluşturulması gibi konular üzerine odaklanmıştır. 1923-1946 yılları arasında Sağlık bakanlığının odaklanmış olduğu çalışmaları neticesinde Türkiye’de halk sağlığı sisteminin temelleri atılmıştır.

2.8.1.1. 1920-1938 Dönemi Türk Sağlık Sistemi

Bu dönemde, Türkiye’de sağlık hizmetlerinin hükümet politikalarının planlanması, var olan bazı uygulamaların düzenlenerek geliştirilmesi ve uygulamaya konulmasını hedefleyerek yeni adımlar atılmıştır. Bu bağlamda atılan adımlar ile savaş sonraları yaşanan problemlerin giderilerek en aza indirgenmesi, sağlık personellerine maddi ve manevi destek sağlanması, illerden başlayarak ilçelere ve köylere kadar sağlık hizmetlerinin organizasyonlarının yapılarak ulaştırılması ve koruyucu sağlık hizmetlerinin daha yaygın bir hale getirilmesi hedeflenmiştir. Koruyucu sağlık hizmetlerinin daha çok o dönemlerde yaşanan tüberküloz, sıtma ve cüzzam gibi bulaşıcı hastalıkların kontrolüne ve yayılmamasına yönelik olduğunu söyleyebiliriz.

Bu dönemde çıkan yasalar, bazı değişikliklere uğramakla birlikte, bugün de hala yürürlüktedir;

- i) 1920 tarih ve 38 sayılı Tababet-i Adliye Kanunu,
- ii) 1927 tarih ve 992 sayılı Bakteriyoloji ve Kimya Laboratuvarları Kanunu,
- iii) 1928 tarih ve 1219 sayılı Tababet ve Şuabatı Sanatların Tarz-ı İcrasına Dair Kanun
- iv) 1930 tarih 1593 sayılı Umumi Hıfzıssıhha Kanunu,
- v) 1936 tarih ve 3017 sayılı Sıhhat ve İctimai Muavenet Vekaleti Teşkilat ve Memurin Kanunu
- vi) 1937 tarih ve 3153 sayılı Radyoloji Radium ve Elektrikle Tedavi ve diğer

Fizyoterapi Müesseseleri Hakkında Kanunu çeşitli değişikliklere uğramış olmasının yanında günümüz mevzuatı içinde yerlerini hala korumaktadır (SB, 2003).

2.8.1.2 1939-1960 Dönemi Türk Sağlık Sistemi

Bu dönem içerisinde yapılan uygulamalar sosyal içerikli politikaları geliştirmeye yönelik yasal düzenlemeler ve merkezi yapıyı güçlendirici çalışmalar olmuştur. İkinci Dünya Savaşı itibarıyla çağın hastalıkları olan sıtma, suçiçeği, sifilis ve cüzzam ile mücadele etmek için “Olağandışı

Sıtma Savaş Kanunu Yasası” çıkarılarak hastalık odaklı dikey bir örgütsel yapı oluşturulmuştur. Yine bu dönemde İl Özel İdareleri ile yerel kurumlar aracılığıyla verilen hastane sağlık hizmetleri Sağlık Bakanlığına devrolmuştur. Sigortalar Kurumu’nun da temellerini atmış olan İş Güvenliği Yasası çıkarılarak hizmet ile istihdam alanındaki Sağlık Bakanlığı tekeli ortadan kaldırılmıştır. Bu dönemde yaşanan bu gelişmelere ek olarak sağlık ocaklarının sayısında hızlı bir artış yaşanmıştır (SB, 2003).

Bu dönemde çıkarılan yasalardan birçoğunun halen daha yürürlükte olmasının yanında sağlık örgüt sistemimizin de temeli niteliğindedirler. Örneğin;

- i) Optisyenlik ve Optisyenler Yasası (Yıl 1940, Sayı 3958)
- ii) Türk Tabipler Birliği Yasası (Yıl 1953, Sayı 6023)
- iii) Eczacılar ve Eczaneler Yasası (Yıl 1953, Sayı 6197)
- iv) Hemşirelik Yasası (Yıl 1954, Sayı 6283)
- v) Türk Eczacılar Birliği Yasası (Yıl 1956, Sayı 6643) bu yasalardan bir kaçıdır.

2.8.1.3 1961-1980 Dönemi Türk Sağlık Sistemi

1961 yılı Türk sağlık sistemi döneminde Sağlık Hizmetlerinin Sosyalleştirilmesi Hakkında Kanun (224 sayılı) kabul edilmiştir. 1961 yılında kabul edilen Sağlık Hizmetlerinin Sosyalleştirilmesi Hakkında Kanun uygulanan sağlık sistemi hükümet politikalarında bu yasa ile 1980 yılına kadar biçimlenmiştir. Yine kabul edilen bu kanun ile Türkiye’de ulusal sağlık hizmetleri sisteminin kurulmasının zemini oluşturulmuştur.

Bu dönem itibariyle 1960 yılından sonra hükümetlerin sağlık politikalarında planlı olan beş yıllık kalkınma projelerine geçiş yapılmış ve sağlık sistemlerinde oldukça önemli bir unsur olmuştur. Bu planlamalar neticesinde de ilk beş yıllık kalkınma planı 1963 yılında sunulurken içerisinde de sağlık kavramına yer verilmiştir.

Sağlık sektörüne yönelik olarak 1963 yılında hayata geçirilen ilk beş yıllık kalkınma planının amaçları:

- i) Koruyucu sağlık hizmetlerinin önleyici bir faktör olmasından öncelik verilmesi,
- ii) Sağlık Bakanlığı aracılığıyla halk sağlığı hizmetlerinin sunulması ve yaygınlaştırılması

- iii) Sağlık hizmeti sunan personellerin ülke genelinde eşit şekilde dağıtılması,
- iv) Toplum sağlığı hizmetlerinin geliştirilerek ilerletilmesi,
- v) Ulusal ilaç sanayinin önerilmesi,
- vi) Özel hastanelerin kurulmasının teşvik edilmesi,
- vii) Genel Sağlık Sigortası'nın (GSS) kurularak hayata geçirilmesi,

Yine bu dönemde genel sağlık sigortacılığı fikrinin ileri sürülmesine destek veren Genel Sağlık Sigortacılığı yasa olarak bir taslak hazırlanmış, fakat bu yasa 1971 yılında ancak Türkiye Büyük Millet Meclisine sunulabilmiş ve meclisten geçememiştir. Bu yasa yeniden 1974 yılında Meclis'e sunulmuş; fakat hiçbir zaman görüşülmemiştir (SB, 2003).

2.8.1.4 1981-Günümüze Dönemi Türk Sağlık Sistemi

1982 Anayasası, sağlık hizmetlerinin sunulması ve bu hizmetlerin yönetim biçimlerinde 1961 Anayasası'na göre paralel düzenlemeler içermektedir. Anayasanın 60. maddesinde herkesin Sosyal güvenlik hakkına sahip olduğunu ve devletin bu sorumluluğu üstlendiğini içerir. GSS'nin kurulabilir olma ifadesi ise 1982 Anayasasının 56. maddesinde yer almıştır.

Bu dönem, 1961 anayasası ile başlamış olan sosyalleştirme politikalarının daha güncel hale getirilmesi çabalarıyla ilerlemiştir. Sağlık hizmetlerinde artan finansal yönetim kavramının öneminin anlaşılmasıyla beraber GSS 1987 yılında yeniden gündeme getirilmiş ama hedeflenen düzenlemeler uygulanmaya konulamamıştır. Yine 1987 yılında sağlık hizmetleri temel kanunu çıkarılmıştır.

GSS uygulamasının yeniden başlatılması 1992 yılında düzenlenen Birinci Ulusal Sağlık Kongresi'nde, yeniden gündeme getirilmiş fakat uygulama hakkında yeni bir gelişme yaşanmamıştır. Yine 1992 yılında ülke genelinde sigortası olmayan nüfusun sağlık harcamalarının giderilmesi adına yeşil kart uygulamasına geçilmesiyle çok önemli bir adım atılmıştır.

2003 yılında, sağlık sistemlerinin yapısal durumu daha önceki dönemlerde var olan gelişmeleri aynı şekilde yansıtmaktadır. Yansıtılan bu sağlık sisteminin özellikleri; bireylere sınırsız bir biçimde ücretsiz olarak sağlık hizmetinin sunulması, yoksul ve maddi zayıflığı bulunan bireylere yönelik sosyal destek sunulması, nüfus sisteminde kayıtlı olan toplumun farklı kesimlerden bireylere yönelik sunulan sosyal sigorta sisteminden oluşmaktadır (SB, 2003).

3. SONUÇ

Toplum içerisinde bireylerin sağlıklarına göstermiş oldukları ilgi ve değer, bütüncül olarak ülkenin sağlık politikası ile sağlık stratejileri birbirleriyle etkileşim halinde olmaları sağlık hizmetleri açısından önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir. Toplum ve birey sağlığını etkileyen bir diğer önemli etken hükümetin sosyo-ekonomik bağlamda gelir ve kalkınmışlık seviyesidir. Toplum ve birey sağlığını etkileyen unsurlara kıyasla ülkelere baktığımızda ülkelerin kendi toplumlarına has özellikleri ya da potansiyelleri doğrultusunda kendi şartları ve imkânları ile yürütmekte oldukları sağlık politikalarında ve yöntemlerinde de farklılıkların varlığına sebebiyet verebilir yine bu farklılıklar sağlık sorunlarını ve sorunlara yönelik çözüm yöntemlerinde de değişiklikleri meydana getirebilir.

KAYNAKLAR

- Aktan, C. C., & Işık, A. K. Sağlık Hizmetlerinin Sunumu ve Alternatif Yöntemler. Erişim: <http://www.canaktan.org/ekonomi/saglik-degisim-caginda/pdf-aktan/sunum-alternatif.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Blum, H. L. (1974). Planning for Health: Development and Application of Social Change Theory, *Human Sciences Press*, January 1.
- Güllülü, U., Erciş, A., Ünal, S., & Yapraklı, Ş. (2008): *Sağlık Hizmetlerinde Müşteri Memnuniyeti*, Editör: Sevtap Ünal, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Harcar, T. (1991): Sağlık Hizmetleri Pazarlaması, *Pazarlama Dünyası Dergisi*, Yıl:5, Sayı:25, Ocak-Şubat, s. 38-40.
- Hayran, O., & Sur, H. (1998): *Sağlık Hizmetleri El Kitabı*, İstanbul: Yüce Yayın A.S.
- Kavuncubaşı, Ş. (2000). *Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi*, Ankara:Siyasal Kitabevi.
- Kızılçelik, S. (1996). *Türkiye'nin Sağlık Sistemi Bir Medikal Sosyoloji Denemesi*, Saray Kitabevleri. İzmir.
- Kindig, D., & Stoddart, G. (2003). What Is Population Health? *Am. J. Public Health*. Mar; 93(3): 380–383.
- Kurtulmuş, S. (1998): Sağlık Ekonomisi ve Hastane Yönetimi, İstanbul: Değişim Dinamikleri Yayınları.
- Mackintosh, N. (1996): Promoting Health: An Issue for Nursing, Snow Hill:Quay Books.
- Mutlu, N. (2006). Üniversite öğrencilerinin sağlık davranışlarıyla ilgili sorumluluk algıları. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- OECD, (2008), *Sağlık Sistemi İncelemeleri: Türkiye*, OECD ve Dünya Bankası Yayını.
- Önal, A. E., Erbil, S., Gürtekin, B., Ayvaz, Ö., Özel, S., & Cevizci, S. (2008). *İki ilköğretim okulunda öğrencilerin kendi sağlıklarını algulama düzeyi ve bildikleri sağlık sorunları*. *Nobel Medicus*, 5 (2), 24-28.
- Özgirin, K., & Tas, Y. (1996): “Hastane Yönetiminde Kalite Uygulamaları ve Toplam Kalite Yönetimi Projesi Kapsamında Personel Memnuniyeti Ölçme Çalışması”, *Sağlık Hizmetlerinde Toplam Kalite Yönetimi ve Performans Ölçümü Sempozyumu*, Ankara, 2 Kasım, s.33-3.
- Sağlık Bakanlığı, (2003), *Sağlıkta Dönüşüm Programı*, Ankara.
- Sağlık Bakanlığı, (2007), *Türkiye’de Sağlığa Bakış 2007*, Bölük Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Sağlık Bakanlığı, (2008), *Türkiye’de Sağlıkta Dönüşüm Programı ve Temel Sağlık Hizmetleri*, Ankara.

- Saltık, A. (2004). Postmodernite ve sağlık eğitimi. I. Ulusal Sağlık Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Sempozyumu, bildiri, Ankara.
- Sargutan, A. E. (1993) *Türk Sağlık Sektörünün Yapısı*, Sağlık-İş Yayınları, Ankara.
- Sargutan, A. E. (2004) *Karşılaştırmalı Sağlık Sistemleri*, Başaran Teknik, Ankara.
- Soysal, M., Kenanoğlu, G.T., Emre, A., & Hamesoglu, S. (1993): *Hastanelerde Bilgisayar Kullanımı*, Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları: 486.
- Sur, H., & Çekin, M. (2009) *Sağlık Hizmetleri ve Etik*. T.C. Başbakanlık Kamu Görevlileri Etik Kurumu Yayını, Ankara.
- Toker, F. (1999): Sağlık Hizmetleri Yönetimini Diğer Yönetimlerden Ayıran Temel Özellikler, *Modern Hastane Yönetimi*, Cilt: 3, Sayı: 6, Ağustos-Eylül, s. 10-15.
- Tokgöz, E. (2002). *Kadın öğretim elemanlarının sağlığı geliştirme davranışları ve etkileyen etmenlerin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Top, M. (1999). *Sağlık İhtiyacı, Talebi ve Kullanım Kavramlarına Genel ve Karşılaştırmalı Bir Bakış*. Sağlık Kuruluşları ve Hastane Yönetimi, Haberal Eğitim Vakfı, Ankara.
- Yerebakan, M. (2000). *Özel Hastaneler Araştırması Mevcut Durum, Sorunlar ve Çözüm Önerileri*, İstanbul Ticaret Odası Yayın No: 2000-26, İstanbul.
- Yıldırım, S., (1994), *Sağlık Hizmetlerinde Harcama ve Maliyet Analizi (Uzmanlık Tezi)*, Devlet Planlama Teşkilatı Y.no.2350, Ankara.

Sporda Bilimsel Yaklaşımlar ve Lisans Üstü Öğrenci Araştırmaları

Editörler:

Prof. Dr. Necip Fazıl KİSHALI

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Doç. Dr. Vahdet ALAEDDİNOĞLU