

Fiziksel Aktivite Yapan insanların Dikkat Gelişimi Üzerine Etkisi

Berke Günay¹

Özet

Fiziksel aktivite sırasında artan kan akışı, beyin daha fazla oksijen ve besin maddesi almasını sağlar. Bu durum, beyin hücrelerinin daha verimli çalışmasına ve bilişsel işlevlerin, özellikle de dikkatin artmasına katkıda bulunmaktadır. Bireyin belirli bir durum üzerine zihinsel becerilerini toplayabilme durumu olarak ifade edilen dikkat ile fiziksel aktivite arasında elbette ki pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu kapsamda mevcut bölümde fiziksel aktivite yapan insanların dikkat gelişimi üzerine etkisi incelenmeye çalışılmıştır.

Düzenli egzersiz yapan yaşlı bireylerde dikkat ve hafıza gibi bilişsel beceriler yine fiziksel aktivite aracılığı ile gelişim göstermektedir. Fiziksel aktivitenin dikkatin gelişimine etkisinin incelenbilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; fiziksel aktivite, beyin sağlığını ve bilişsel işlevleri iyileştirerek dikkat üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu, dikkati artırmanın yanı sıra genel zihinsel sağlığı da desteklediği söylenebilir.

1. Fiziksel Aktivite

Antik toplumlarda, fiziksel aktivitenin hem psikolojik hem de bedensel sağlığı olumlu yönde etkilediği vurgulanmıştır. Geçmişteki önemli araştırmacılar ve doktorlar, yaklaşık 5000 yıl önce, bedensel etkinliklerin insan sağlığı üzerindeki etkilerini ortaya koymuşlardır. Antik Yunan hekimleri, hastalıkların tedavisinde egzersizi tıbbi bir reçete olarak önermişlerdir. 16. yüzyılda İtalyan hekimler, çocukların fiziksel gelişimi için fiziksel aktivitenin önemine dikkat çekmişlerdir. Ayrıca, sağlıklı ve uzun bir yaşam için yaşlı ve hasta bireylere bedensel aktivite önerilmiştir. Sistemli fiziksel aktivitelerin olumlu etkileri üzerine yapılan araştırmalar, sağlık alanında 1950'lerden itibaren kaydedilmiştir. Bu araştırmalar, fiziksel aktivitenin insanların sağlıklı yaşamını destekleme ve olası hastalıkları önleme konusunda rol oynadığını

1 Yüksek lisans öğrencisi, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, ORCID: 0009-0006-0819-9466

göstermektedir. 2000'li yıllarda, bazı ülkelerde, fiziksel aktivitelerin yaşam kalitesini artırdığı, hastalıkları ve spor yaralanmalarını önlediği ve yaşam süresini uzattığı belirtilmiştir (Blair, 2003). Günümüzde ise kişisel gelişim, sağlık ve sosyalleşmenin üzerine etkileri vardır. Genelde insanların işlerinden bunalıp sağlıklı bir vatandaş olmaları için boş vakitlerinde yapmış olunan egzersizlerdir.

Fiziksel aktivite, kas ve eklemler aracılığıyla enerji harcanmasıyla gerçekleşen bedensel hareketlerdir. Bu hareketler, insanların bedensel ve zihinsel gelişimlerini destekleyen temel unsurlardan biridir. Öte yandan, fiziksel aktivitenin yokluğu önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Hareketsiz bir yaşam, kronik hastalıkların yaygın nedenlerinden biri olarak görülmekte ve ölüm riskini artıran dördüncü sıradaki bir risk faktörüdür (Güler, 2018).

Fiziksel aktivite genellikle bireylerin yaşamlarının doğal bir parçası olarak kabul edilir. Bireyler, doğumlarından itibaren yaşam döngülerinin sonuna kadar yaşamsal fonksiyonlarını yerine getirmek için fiziksel olarak aktiftirler (Demir ve Çankaya, 2019). Günlük yaşamda gerçekleştirilen yürüme, koşma, kol ve bacak hareketleri, baş ve gövde hareketleri, bisiklet sürme gibi çeşitli aktiviteler, fiziksel egzersiz kapsamında değerlendirilebilir (Tunay, 2012).

2. Dikkat

Dikkat, genel olarak zihinsel bir eylemin odaklanmasıdır ve bu süreçte uyarılmışlık ve seçim işlevleri ön plandadır. Zihin, dış dünyadan gelen çeşitli uyarıcılardan uygun olanları seçer ve bu seçme sürecini gerçekleştiren unsurdur (Öztürk B, 1999). Bir diğer deyişle Dikkat, zihinsel olarak canlı ve uyanık olmanın bir ifadesidir ve genellikle beynimizin bir duruma odaklandığı zaman ortaya çıkar. Zihinsel çaba sarf ederek herhangi bir konuyu öğrenmek olarak düşünülebilir. Dikkat, öğrenme sürecinin vazgeçilmez bir parçasıdır; bu nedenle dikkat gösterilmeden öğrenme gerçekleşmez. Dahası, yeni bir konuda bilgi edinmenin tek gerekliliği dikkati odaklamak değil, aynı zamanda dikkati belirli bir noktaya yönlendirmektir (Polatoğlu, 2011). İnsanların günlük işlerinde ve hayatlarının genelinde yaptığı işlerde başarılı olması için dikkat oldukça önemlidir. Dikkat istediğimiz bir iş, olgu ve dış etmenleri görmezden gelip yapmış olduğumuz olgu, iş ve projeye odaklanmamızı sağlar. Dikkat, istediğimiz süre boyunca belirli bir konuya odaklanma ve dışarıdan gelen uyarıcılara karşı algıyı kontrol etme yeteneğimizi tanımlar. Her bireyin bu yeteneği vardır; konuşurken, yürürken veya günlük rutinlerimizi gerçekleştirirken bile dikkatimizi kullanırız (Meriçli, 2010).

Hayatın her alanında etkili olan dikkat, veri analizi yapma ve aynı zamanda hedefe ulaşma gibi konularda daha hızlı ve düzenli hareket edip az hata payı ile işleri düzene koyduğu gibi günlük yaşamımızda önemli bir yeri vardır. Dikkatimizi belirli bir hedefe odaklamadan çalışmak, verimlilik açısından zaman kaybına neden olabilir; çünkü dikkatimizi toplamadan, etkili sonuçlar elde etmek mümkün değildir. Ayrıca, dikkat eksikliği, çalışma isteksizliği gibi durumlar da ortaya çıkabilir (Polatoğlu, 2011).

2.1. Dikkat Türleri

Dikkat, beyindeki en karmaşık fonksiyonlardan biridir. Bu fonksiyon, insanı uyarır, bilgileri işlemesini sağlar, yapılan işe odaklanmayı sağlar ve bilgilerin işlenmesine yardımcı olur. Tüm bu işlemler, sinir sistemi aracılığıyla frontal loblar tarafından gerçekleştirilir. Dikkat süreci, bireyin yaşına, fiziksel aktivite düzeyine, sağlık durumuna ve diğer birçok faktöre bağlı olarak farklı seviyelerde gerçekleşebilir. Günlük yaşamda her işe aynı düzeyde dikkat göstermek mümkün olmayabilir ve hatta dikkat etmemiz gereken şeylere bile dikkat etmemiz gerekebilir (Fikri E, 2023). Dikkat türleri ise şunlardır;

Seçici Dikkat: Bireylerin seçici dikkatleri gelişmiş olduğunda, istenen uyarana odaklanmakta zorlanmazlar; bununla birlikte, düşük seviyede seçici dikkate sahip olanlar, amaçlanan konudan sapabilir ve dikkatlerini çevrelerindeki diğer uyaranlara yönlendirebilirler. Bu durum, dikkatlerinin dağınık olmasından kaynaklanır (Sürücü ve Kula, 2016). Eğer algı yeteneğimiz, duyu organlarımız bütün uyaranları sentezlemeden önce algılasaydı, hiçbir konuyu tam olarak kavrayamazdık. Çünkü her birey, kendi ihtiyaçlarına göre algı mekanizmasını ayarlar. İhtiyaç duyduğumuz konularda algımızı açarız, gerekli uyaranları sentezler ve duruma bağlı olarak anlamlandırırız. Ancak ihtiyacımız olmayan uyaranlar zihnimizde bulanık bir şekilde kalır ve işlenmeden unutulur (Baymur, 1984; Akt. Yönel, 2019). Seçici dikkat kişinin belirli bir odak sorunu yaşamaması durumudur. Spor terminolojisinde seçici dikkat incelendiğinde, bir sporcu belirli bir hedefe ulaşmak için uygun uyarıcıları seçebilir ve dikkatini etkili bir şekilde yönlendirebilir. Bu durumda, doğru uyarıcılar zihinsel seçimlerden ayrılmalı ve işlenmelidir (Çağlar ve diğerleri, 2011).

Odaklanmış Dikkat: Belli bir süre boyunca dikkat çekme ve bir uyarana odaklanma yeteneğidir. Bu tür dikkatin örnekleri, yazılı bir sınavda verilen sorulara cevap vermeye odaklanmak ya da sadece su hakkında düşünmek ve bol miktarda su içmek gerektiğinde ona odaklanmaktır (Back ve Chong, 2020). Kişinin odaklanma yetisi olayları kavrama ve aynı zamanda hızlı algılayıp bir an önce harekete geçmesini sağlar.

Son araştırmalar, odaklanmış dikkatin bireyin motor becerileri ve öğrenme süreci üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu göstermektedir. Farklı uyaran gruplarının bulunduğu odaklanmış dikkatte, organizma gereksinim duyduğu uyarıcıyı seçebilir. Karmaşık yapıdaki dikkat, doğru yönlendirildiğinde profesyonel ve spor alanlarında başarı için kritik öneme sahiptir. Zihinsel eğitim programları, bireysel dikkatin kontrolünde önemli bir rol oynar. Dikkat becerilerini değerlendirmek ve geliştirmek için kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olması kritik bir öneme sahiptir (Zachry ve diğerleri, 2005).

Sürdürülebilir Dikkat:

Sürdürebilir dikkat, belirli bir süre boyunca kesintisiz olarak bir nesneye odaklanma yeteneğidir, insanların belirli bir görev üzerindeki dikkatlerini aralıksız sürdürebilme yeteneğini ifade eder (Sürücü ve Kula, 2016). En önemli dikkat çeşidi olarak kabul edilen seçici dikkatten sonra, uyarılara karşı uzun süreli odaklanma yeteneğine sahip dikkat modeli gelir. Bu başarıya ulaşmak için içsel veya dışsal motivasyonu harekete geçirebilirler (Kayaalp, 2021).

Bireylerin becerilerinin gelişimine odaklanırken, eğitim ve öğretim sürecinin başlangıcından itibaren öncelikli olarak sürekli dikkat üzerine odaklanmalıyız. Sürekli dikkat, uzun süreler boyunca düzenli ve devamlı bir şekilde odaklanma yeteneği olarak tanımlanır. Bu yetenek, bireylerin bilgiyi anlamalarında ve bu bilgiyi diğer konularla ilişkilendirme becerilerinde önemli bir rol oynar. Ayrıca, akademik başarılarına olumlu katkı sağlar (Temel, Kurtulmuş ve Kaynak, 2016). Akademik başarı ve hayatın kalitesinin dışında ikili ilişkilerin olumlu anlamda geliştirilmesini sağlar.

Seçici Dikkat: İnsan beyni her an çok sayıda bilgi girdisiyle karşılaşır: birden fazla kaynaktan gelen sesler, dokunsal duyumlar vücudun her yerinden, görsel girdiler retina üzerinden, çeşitli koku ve tatlar, ayrıca içsel olarak üretilen düşünceler, duygular, anılar ve imgeler. Ancak, bu girdilerin çoğu genellikle ilgisizdir ve bu nedenle sınırlı bilişsel kaynaklarımızı mevcut bilgi setinin bir alt kümesine odaklamak ve geri kalanını görmezden gelmek daha verimlidir; bu, seçici dikkatin bilgi işlemedeki temel rolüdür (Pashler, 1998).

Seçici dikkat, bireyin ilgisini çeken uyarıcılara tepki verirken, ilgisiz olanlara tepki vermemesi anlamına gelir (Yönel, 2019). Bu nedenle, seçici dikkatin geliştirilmesi ve etkinliğinin artırılması için sürekli dikkat gerektiren aktiviteler yapılmalı ve dikkati dağıtan uyarıcıların kullanılması gerekmektedir (Ulukan, 2018).

Gelişmiş ve güçlü bir seçici dikkat, bireyin istenilen uyarıcıya yanıt vermesini veya ona odaklanmasını sağlar, uyarıcının şiddeti önemli olmaksızın. Seçici dikkat seviyesi yüksek bireyler belirlenen hedefe dikkatlerini yoğunlaştırabilirken, seçici dikkat seviyesi düşük olanlar belirlenen hedefin dışındaki uyarıcılara yönelebilirler. Bireylerin ilgisiz uyarıcılara yönelmelerinin nedeni, dikkatlerinin dağınık olmasıdır (Sürücü ve Kula, 2016).

Algı yeteneğimiz, duyu organları bütün uyarınları sentezlemeden önce algılasaydı, hiçbir konuyu tam olarak kavrayamazdık. Çünkü her birey, kendi ihtiyaçları doğrultusunda algılamayı yönlendirir. İhtiyacımız olan konularda algımızı açarız, gerekli uyarıcıları sentezler ve duruma bağlı olarak anlamlandırırız. İhtiyacımız olmayan uyarıcılar ise zihnimizde belirsiz bir şekilde kalır ve işlenmeden unutulur (Baymur, 1984; Akt. Yönel , 2019).

Bölünmüş Dikkat: Bölünmüş dikkat kavramı, odaklanmış dikkatin açıklayamadığı bilgi işleme yönlerini ele almak için öne sürülmüştür. Treisman, farklı dikkat tahsislerinin iki türünün önemini vurgulamıştır: Belirli özelliklerin ve nesnelere detaylı analizini sağlayan odaklanmış dikkat ile sahne özelliklerinin genel kaydını kolaylaştıran bölünmüş dikkat. Bazı çalışmalar, benzer nesne kümelerinin sunulduğunda görsel sistemin istatistiksel özellikleri temsil ettiğini göstermiştir (Srinivasan, 2009). Örneğin, farklı boyuttaki disklerin ortalama boyutlarının, bireysel boyutlarına göre daha doğru algılanabileceği gösterilmiştir. Dikkatin bir uyarıcıdan diğerine kaydırılabilme ve aynı anda birden çok uyarıcıya odaklanabilme yetisi olarak tanımlanır (Korkmaz, 2000).

Bölünmüş dikkat, karmaşık ve birden fazla uyarıcı içeren iş veya görevlerle aynı anda ilgilenme yeteneğidir, böylece karmaşaya yol açmadan işleri yönetebiliriz. Gündelik yaşamda, pek çok iş ve işlem aslında bu kavramın altına girer. Modern toplumda, çok sayıda uyarıcıyı içeren ve yoğun odaklanma gerektiren birçok faaliyet vardır. Bu faaliyetlerde, çeşitli uyarıcılara maruz kalırız ve ana hedefimize hizmet edenleri seçmek için çaba harcarız. Bölünmüş dikkat, bu süreçte en önemli yardımcılarımızdan biridir. Ayrıca, psiko-motor becerilerin kazanıldığı aşamada, bölünmüş dikkati yönetebilmek oldukça önemlidir (Yönel, 2019).

Dağınık Dikkat: Dağınık dikkat, dikkatin belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırılmaması veya sürdürülememesi durumunu ifade eder. Bu durum, bir işe tam olarak odaklanamama durumuyla da ilişkilendirilir (Yönel, 2019). Dikkat eksikliği veya dağınıklığı, kişinin zekâsıyla ilgili bir sorun değildir; bunun yerine, kişinin beyin işleyişinde farklılıklar olduğunu gösterir. Beyin görüntüleme çalışmaları, dikkat eksikliği olan bireylerin

özellikle beynin ön kısmı olan frontal lobda normalden daha az aktivite gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu azalma, dikkati toplamak, sürdürmek, organize olmak, dürtüleri kontrol etmek ve kısa süreli bellek gibi eylemlerde sorun yaşanmasına neden olabilir (Ulusoy, 2015).

Dikkat becerisinin belirli bir hedefe odaklanamama veya bir konu üzerinde yoğunlaşamama durumu, dikkatin dağınık olduğunu ifade eder. Başka bir deyişle, bireyin bir göreve tam olarak konsantr olamamasıdır. Dikkatin dağınık olmasının temel nedeni, bireyin zihninin başka endişelerle meşgul olmasıdır (Yönel, 2019).

Dikkat dağınıklığının oluşumunda fiziksel yorgunluk, hayal dünyasına dalma, fiziksel rahatsızlıklar, olumsuz dış etkenler, yoğun zihinsel aktivite, yatarak çalışma, yüksek ses seviyeleri, aile içi sorunlar, stres, duygusal zorluklar, işyeri baskısı, motivasyon eksikliği, düzensiz çalışma düzeni, odaklanma güçlüğü gibi faktörler etkilidir (Ulukan, 2018).

Sonuç

Aksoy ve Durukan (2023)'a göre, fiziksel aktivite ve spor bireyin, yaşı, cinsiyeti, etnik kökeni ne olursa olursun herkesin bir arada bulunmasına olanak tanıyan bir unsurdur.

Dikkat ise, Zihinsel etkinliğin belirli bir durum üzerine odaklanması durumu olarak tanımlanmaktadır (Uluç, 2023). Aksoy (2022)'ya göre, Sportif faaliyetler sayesinde, hedefe yoğunlaşma, odaklanma, konsantrasyonun devamlılığının sağlanması, kaslar arası koordinasyonun sağlanması sporda dikkatin önemini açıklamaktadır.

Bireyler tarafından gerçekleştirilen fiziksel aktivite elbette ki bireyin beyin fonksiyonlarına katkılar sunarak, sinir hücrelerine de olumlu yönde katkılar sunmaktadır. Düzenli egzersiz yapan yaşlı bireylerde dikkat ve hafıza gibi bilişsel beceriler yine fiziksel aktivite aracılığı ile gelişim göstermektedir. Fiziksel aktivitenin dikkatin gelişimine etkisinin incelenbilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; fiziksel aktivite, beyin sağlığını ve bilişsel işlevleri iyileştirerek dikkat üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu, , dikkati artırmanın yanı sıra genel zihinsel sağlığı da desteklediği söylenebilir.

Kaynakça

- Aksoy, S. (2022). *Sporda Odaklanmış Dikkatin Önemi*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E.A. (Edt). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Aksoy, S. ve Durukan, E. (2023). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV. İçinde. Uluç, E.A. ve Karademir, M.B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınevi.
- Back, J. ve Chong, S. C. (2020). Ensemble perception and focused attention: Two different modes of visual processing to cope with limited capacity. *Psychonomic bulletin & review*, 27, 602-606.
- Baymur, F. (1984). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Blair, S. N. (2003). Physical activity, epideniology, Public Health and the American Collage of Sport Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 35(9), 1463-65.
- Çağlar, E., Bilge, M. ve Söğüt, M. (2011). D2 Dikkat Testinin Çocuk Sporcularında Ölçüt Geçerliğinin Test Edilmesi: Pilot Çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 19-29.
- Elitok, F. (2023). *Fiziksel aktivitenin ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin dikkat ve bilişsel süreçlerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Karaman.
- Güler, D. (2018). *Çocuklarda Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk*. İstanbul: Bedray Yayıncılık
- Korkmaz, B. (2000). Pediatrik davranış nörolojisi. *Türk Pediatri Arşivi*, 29(2).
- Pashler, H. (1998). *Attention*. London: Psychology Press.
- Srinivasan, N. (2009). *Attention*. NY: Elsevier.
- Sürtücü, A. ve Kula, E. (2016). *Dikkat becerisinin geliştirilmesi*. İçinde, N. Sargın, S. Avşaroğlu & A. Ünal (Ed.), Eğitimden Psikolojik Yansımalar, (ss.135-150). Konya: Çizgi Kitabevi.
- Temel, Z. F., Kurtulmuş, Z. ve Kaynak, K. B. (2016). Bilişsel Gelişim Eğitim Programının 5-6 Yaş Çocuklarının Dikkat Algı ve Bellek Gelişimlerine Etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1).
- Uluç, E.A. (2023). *Elit Düzeydeki Sporcuların Odaklanmış Dikkat Becerilerinin İncelenmesi*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Ulukan, M. (2018). *Okçuların Dikkat ve Performans Düzeylerinin Zekâ Türleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Aydın.
- Ulusoy B. (2015). *Dikkat Dağınıklığı Üzerine Bir Beyin Bilgisayar Ara yüzü Tasarımı ve Uygulaması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniver-

sitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Mekatronik Mühendisliği Anabilim Dalı, Sakarya.

Yönel, M. (2019). *Dart Sporunun Dikkat Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Zachry, T., Wulf, G., Mercer, J. ve Bezodis, N. (2005). Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. *Brain research bulletin*, 67(4), 30.