

SPOR VE REKREASYON

Editörler

Doç. Dr. Hakan AKDENİZ
Doç. Dr. Gamze DERYAHANOĞLU



SPOR VE REKREASYON

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Hakan AKDENİZ
Doç. Dr. Gamze DERYAHANOĞLU

BÖLÜM YAZARLARI

Doç. Dr. Alparslan Gazi AYKIN
Doç. Dr. F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ
Doç. Dr. Hakan ÇETİNER
Doç. Dr. Merve UCA
Dr. Öğretim Üyesi Sercan KARABACAK
Dr. Öğretim Üyesi Ülkü ÇOBAN
Öğr. Gör. Dr. Özlem TÖRE
Öğr. Gör. Şebnem TELCİ DERELİ
Uzm. Esra AYMAN
Ufuk ÖZBEK
M. Emin SAHAR

Akademik unvan ve harf sırası gözetilerek sıralanmıştır.

Bu kitapta yer alan her bölümün tüm sorumluluğu (görseller, tablolar, çizelgeler, çizimler, grafikler, direkt alıntılar, etik/kurum izni vb.) yazarlara aittir.

Herhangi hukuki bir olumsuzlukta Çizgi Kitabevi Yayınları ve kitap editörü hiçbir konuda bir yükümlülük ve hukuki sorumluluğu kabul etmez, hukuki yükümlülük altına alınamaz. Her türlü hukuki yükümlülük ve sorumluluk ilgili bölüm yazar(lar)ına aittir.

Çok bölümlü/yazarlı olan bu kitap maddi bir değer ile alınıp satılamaz. Kitapta yer alan bilgiler alıntı yapılmak ve ilgili alıntıya atıf yapılmak koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir.

ÇİZGİ
K İ T A B E V İ

Çizgi Kitabevi Yayınları (e-kitap)
SPOR BİLİMLERİ

©Çizgi Kitabevi
Aralık 2024

ISBN: 978-625-396-477-1
Yayıncı Sertifika No: 52493

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) -
EDİTÖRLER
AKDENİZ, Hakan | DERYAHANOĞLU, Gamze
SPOR VE REKREASYON

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Ozsum Academy
Tel: +90 541 191 57 41

Baskıya Hazırlık: Çizgi Kitabevi Yayınları
Tel: 0332 353 62 65- 66

ÇİZGİ KİTABEVİ

Sahibiata Mah.
M. Muzaffer Cad. No:41/1
Meram/**Konya**
(0332) 353 62 65

Konevi Mh.
Larende Cad. No:20/A
Meram/**Konya**
(0332) 353 62 66

www.cizgikitabevi.com

   / cizgikitabevi

Siyavuşpaşa Mh.
Gül Sk. No: 15 B
Bahçelievler/**İstanbul**
(0212) 514 82 93

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	iv
ÖNSÖZ	v
BÖLÜM 1: MENSTRUAL SIKLUSUN SPORTİF PERFORMANSI ETKİLEYEN BAZI PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİLERİ <i>Özlem TÖRE</i>	1-10
BÖLÜM 2: FİTNESS VE SAĞLIK MOBİL UYGULAMALARI ÜZERİNE BİR İNCELEME <i>Sercan KARABACAK</i>	11-20
BÖLÜM 3: DÖRT BÜYÜKLER (BEŞİKTAŞ, FENERBAHÇE, GALATASARAY, TRABZONSPOR) ve HATAYSPOR TARAFTARLARININ FANATİKLİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI <i>Alparslan Gazi AYKIN, Ufuk ÖZBEK & M. Emin SAHAR</i>	21-30
BÖLÜM 4: BİSİKLET YOLLARININ YEREL YÖNETİMLERİN SUNDUĞU SPORTİF REKREASYON HİZMETLERİ KAPSAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ <i>Esra AYMAN & Hakan ÇETİNER</i>	31-53
BÖLÜM 5: BİR AÇIK ALAN REKREASYON AKTİVİTESİ OLARAK YÜRÜYÜŞÜN 65 YAŞ ÜSTÜ BİREYLERDE FİZİKSEL VE ZİHİNSEL ETKİLER <i>F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ</i>	54-67
BÖLÜM 6: REKREATİF ETKİNLİKLER VE REKREASYON TERAPİSİNİN METODOLOJİK KARŞILAŞTIRMASI <i>Şebnem TELCİ DERELİ</i>	68-78
BÖLÜM 7: YARATICI DRAMA VE REKREATİF DÜŞÜNME ÜZERİNE BİR DERLEME <i>Şebnem TELCİ DERELİ</i>	79-91
BÖLÜM 8: LİSE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMININ PSİKOSOSYAL GELİŞİMLERİNE ETKİSİ <i>F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ</i>	92-103
BÖLÜM 9: ENGELLİ BİREYLERİN SPOR YAPMA HAKKI <i>Merve UCA & Ülkü ÇOBAN</i>	104-129

Bölüme ulaşmak için: 

ÖNSÖZ

Bu eser, spor ve rekreasyon alanındaki güncel konuları kapsamlı bir şekilde ele almayı amaçlayan araştırmalar ve derlemeler içermektedir. Modern toplumda sağlığın ve fiziksel aktivitenin önemi giderek artmakta; bu bağlamda, çeşitli faktörlerin sportif performans üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar büyük bir ihtiyaç halini almıştır.

Kitabın ilk bölümünde, menstrual siklusun sportif performansa etkileri incelenirken, takip eden bölümlerde fitness ve sağlık mobil uygulamalarının etkileri ele alınmaktadır. Ayrıca, Türkiye'nin dört büyük futbol takımı taraftarlarının fanatizm düzeyleri arasındaki karşılaştırmalar, taraftarlığın sosyal dinamikleri açısından önemli bulgular sunmaktadır. Bisiklet yollarının yerel yönetimlerin sunduğu sportif rekreasyon hizmetleri çerçevesinde değerlendirilmesi ise ulaşım ve rekreasyon arasındaki ilişkiye dair yeni perspektifler geliştirmektedir.

Yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel yararları açısından açık alan rekreasyon aktiviteleri, rekreasyon terapisi ve yaratıcı drama gibi konular ise kitabın kapsamını derinleştirirken, rekreatif etkinliklerin bireylerin psikososyal gelişimlerine olan etkilerini vurgulamaktadır. Bu çalışmalar, spor ve rekreasyon alanındaki uygulamalar ve terapiler için önemli bir metodolojik taban sunmaktadır.

Bu bağlamda, eserimiz okuyuculara, alandaki bilgi birikimini genişletme ve uygulamalara yeni bir bakış açısı kazandırma hedefiyle hazırlanmıştır. İlgili tüm akademik camiaya ve uygulayıcılara katkı sağlaması dileğiyle...

EDİTÖR

Doç. Dr. Hakan AKDENİZ
Doç. Dr. Gamze DERYAHANOGĞLU
Aralık 2024

BÖLÜM 1

MENSTRUAL SIKLUSUN SPORTİF PERFORMANSI ETKİLEYEN BAZI PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİLERİ

Özlem TÖRE

Öğr. Gör. Dr., Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, agcaozlem@gmail.com

 0000-0001-7413-1255

GİRİŞ

Sportif performans, bireylerin fiziksel aktivitelerde gösterdiği yetenek ve başarı düzeyini ifade eder. Bu performans, dayanıklılık, hız, güç, esneklik ve koordinasyon gibi çeşitli fiziksel özelliklerin bir kombinasyonuna dayanır. Sportif performans, genetik faktörler, cinsiyet, antrenman düzeyi, beslenme, psikolojik durum ve çevresel koşullar gibi birçok faktörden etkilenir. Cinsiyet, sportif performansı etkileyen önemli bir biyolojik faktördür ve bu etki, genellikle anatomik ve fizyolojik farklılıklardan kaynaklanır (Hunter vd., 2023).

Cinsiyetin sportif performans üzerindeki etkisi, özellikle ergenlik döneminden sonra belirginleşir. Erkekler, genellikle kadınlara göre daha fazla kas kütlesine, daha yüksek hemoglobin seviyelerine ve daha fazla testosteron üretimine sahiptir. Bu biyolojik farklılıklar, erkeklerin genellikle güç, hız ve dayanıklılık gerektiren spor dallarında kadınlardan daha iyi performans göstermelerine neden olur. Testosteron, erkeklerde kas kütlesi ve gücün artmasına katkıda bulunurken, kadınlarda bu hormonun seviyeleri daha düşüktür ve bu da performans farklılıklarına yol açar (Handelsman vd., 2018).

Menstrüel döngü, kadınların üreme sisteminde meydana gelen düzenli hormonal değişikliklerdir. Kadınların fizyolojik ve motor becerilerini etkileyen dört ana evreden oluşur: Her evre, farklı hormonal değişikliklerle karakterize edilir ve bu değişiklikler, fiziksel performans ve beceriyle ilgili bileşenlerde farklı etkiler yaratabilir.

Menstrüel Siklusun Fazları

- Menstruasyon: Bu faz, rahim iç tabakasının dökülmesiyle başlar ve genellikle 3-7 gün sürer. Menstruasyon, bir döngünün ilk gününden itibaren sayılır (Najmabadi vd., 2020).
- Foliküler Faz: Menstruasyonun bitiminden ovulasyona kadar olan süreyi kapsar. Bu fazda, folikül uyarıcı hormon (FSH) ve östrojen hormonları etkisiyle yumurtalıkta

foliküller gelişir ve rahim iç tabakası kalınlaşır. Foliküler fazın uzunluğu değişken olabilir ve genellikle 10-16 gün sürer (Hedayat vd., 2020).

- Ovulasyon: Genellikle döngünün ortasında, yaklaşık 14. günde meydana gelir. Bu süreçte olgunlaşmış bir yumurta yumurtalıktan serbest bırakılır (MenstrualCycle vd., 2020).
- Luteal Faz: Ovulasyondan sonra başlar ve bir sonraki menstruasyona kadar devam eder. Bu fazda, luteinize edici hormon (LH) ve progesteron hormonları etkisiyle rahim iç tabakası gebelik için hazırlanır. Luteal faz genellikle sabit bir süre olan 14 gün sürer (Reed & Carr, 2015).

MENSTRUAL SIKLUSUN PERFORMANSI ETKİLEYEN BAZI PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ

Hormonal farklılıklar, spor performansında önemli bir rol oynar. Özellikle cinsiyet hormonları, erkekler ve kadınlar arasındaki performans farklılıklarını belirleyen temel etmenlerdir. Bu farklılıklar, sporcuların dayanıklılık, güç, hız ve aerobik kapasite vb. gibi fiziksel yeteneklerini etkileyebilir.

AEROBİK DAYANIKLILIK

Menstrual siklus, kadınların fizyolojik ve hormonal dengelerini etkileyen doğal bir süreçtir ve bu değişikliklerin spor performansı üzerindeki etkileri uzun süredir araştırılmaktadır. Özellikle aerobik dayanıklılık gibi performans ölçütleri, menstrual siklusun farklı evrelerinde değişiklik gösterebilir. Araştırmalar, menstrual siklusun farklı evrelerinde, özellikle foliküler ve luteal fazlar arasında, aerobik kapasite üzerinde hafif değişiklikler olabileceğini öne sürmektedir (Ekberg vd., 2023).

Örneğin, bazı çalışmalar, luteal fazda artan östrojen ve progesteron seviyelerinin, aerobik kapasiteyi hafifçe olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir (De Jonge, 2003). Bununla birlikte, bu hormonal dalgalanmaların, yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında kardiyorespiratuvar yanıtlar üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı da gözlemlenmiştir (Rael vd., 2021). Bu durum, dayanıklılık sporcularının antrenman programlarını menstrual siklus evrelerine göre ayarlamalarının gerekliliğini sorgulatmaktadır (Barba-Moreno vd., 2022).

Diğer yandan, bazı araştırmalar, menstrual siklusun farklı evrelerinde aerobik performans üzerinde anlamlı bir değişiklik olmadığını, dolayısıyla kadın sporcuların performanslarını menstrual sikluslarına göre ayarlamalarına gerek olmadığını savunmaktadır (Vaiksaar vd., 2011). Bu çalışmalar, VO₂max gibi aerobik kapasite belirteçlerinin menstrual siklus boyunca sabit kaldığını ve bu nedenle performansın etkilenmediğini göstermektedir (McNulty vd., 2020).

Sonuç olarak, menstrual siklusun aerobik dayanıklılık üzerindeki etkileri konusunda literatürde çelişkili bulgular bulunmaktadır. Bazı araştırmalar hafif etkiler bildirirken, diğerleri bu etkilerin ihmal edilebilir düzeyde olduğunu belirtmektedir.

ANAEROBİK DAYANIKLILIK

Menstrual siklusun farklı evreleri, kadın sporcuların performansını etkileyebilecek hormonal dalgalanmalara neden olabilir. Bu bağlamda, anerobik dayanıklılık üzerindeki etkileri incelemek, sporcuların performanslarını optimize etmeleri için önemlidir. Menstrual siklusun foliküler ve luteal evreleri arasında hormonal değişiklikler meydana gelir ve bu değişikliklerin spor performansı üzerindeki etkileri araştırılmaktadır (Wiğcek vd., 2016).

Araştırmalar, menstrual siklusun anerobik performans üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Örneğin, bir çalışmada, kadın sporcuların foliküler ve luteal evrelerdeki anerobik dayanıklılık ve güç performansları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Kose, 2018). Benzer şekilde, başka bir araştırma, menstrual siklusun farklı evrelerinde maksimal anerobik performansın değişmediğini, ancak premenstrual veya menstrual sendrom semptomlarının varlığının performansı etkileyebileceğini öne sürmektedir (Giacomoni vd., 2000).

Bununla birlikte, bazı çalışmalar, menstrual siklusun belirli evrelerinde, özellikle sıcak ve nemli koşullarda, uzun süreli egzersiz performansında olumsuz etkiler olabileceğini belirtmektedir. Örneğin, luteal evrede vücut sıcaklığının artması, uzun süreli egzersiz sırasında kardiyovasküler yükü artırabilir ve bu da performansı olumsuz etkileyebilir (De Jonge, 2003). Ancak, anerobik dayanıklılık gibi kısa süreli ve yüksek yoğunluklu egzersizlerde, menstrual siklusun evrelerinin belirgin bir etkisi olmadığı görülmektedir (Arazi vd., 2019).

SPRINT

Menstrual siklusun farklı evrelerinde, östrojen ve progesteron gibi hormonların seviyeleri değişir ve bu değişiklikler, kardiyovasküler, solunum, termoregülasyon ve metabolik parametreleri etkileyebilir (Julian vd., 2017). Ancak, bu hormonal dalgalanmaların sprint performansı üzerindeki etkileri konusunda çelişkili bulgular mevcuttur.

Bazı çalışmalar, menstrual siklusun farklı evrelerinin sprint performansı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Örneğin, bir çalışmada, kadın sporcuların menstrual siklusun foliküler, ovulasyon öncesi ve luteal evrelerinde sprint performansında anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir (Tsampoukos vd., 2010). Benzer şekilde, başka bir araştırma, eumenoreik kadın sporcuların farklı menstrual siklus evrelerinde tekrarlanan sprint performansında önemli bir değişiklik olmadığını bildirmiştir (Kulaksız vd., 2024). Bu bulgular, hormonal dalgalanmaların

sprint performansı üzerinde minimal veya ihmal edilebilir bir etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Bununla birlikte, menstrual siklusun adım frekansı ve hız üzerindeki etkilerine ilişkin bulgular literatürde tutarsızlık göstermektedir. Bazı araştırmalar, foliküler fazda hormonal dalgalanmaların performansı olumlu etkilediğini belirtirken (McNulty vd., 2020), luteal fazda yorgunluk hissi ve sıvı tutulumu nedeniyle performansın olumsuz etkilendiği rapor edilmiştir (Elliott-Sale vd., 2023). Bu durum, bireysel farklılıkların ve antrenman seviyelerinin menstrual siklus üzerindeki etkilerini anlamının ne kadar kritik olduğunu göstermektedir.

Öte yandan, bazı araştırmalar, menstrual siklusun belirli evrelerinde sprint performansında küçük değişiklikler olabileceğini öne sürmektedir. Örneğin, bir çalışmada, erken foliküler evredeki lineer sprint hızının, geç foliküler evreye göre azaldığı bulunmuştur (Igonin vd., 2024). Bu durum, hormonal değişikliklerin bazı sporcuların kısa mesafe sprint performansını etkileyebileceğini göstermektedir.

Foliküler faz, östrojenin düşük olduğu bir dönemdir ve kas gücü ile nöromusküler kontrol açısından olumlu etkiler sağladığı bildirilmektedir . Bu fazda, düşük progesteron seviyelerinin kas yorgunluğunu azaltabileceği ve adım frekansı ile hız performansında iyileşmelere yol açabileceği öne sürülmüştür. Ovulasyon fazında östrojen seviyelerinin zirveye ulaşması, kas kuvveti ve dayanıklılığı artırabilir, ancak bağ dokusundaki esnekliğin artışı yaralanma riskini de beraberinde getirebilir .Luteal faz ise progesteron seviyelerinin arttığı ve merkezi yorgunluk hissinin yoğun olarak hissedildiği bir dönemdir. Bu fazda adım frekansı ve hızın olumsuz etkilenebileceği ifade edilmiştir (Julian vd., 2021).

PATLAYICI GÜÇ

Araştırmalar, menstrual döngünün farklı evrelerinde kas gücü ve patlayıcı güç performansında belirgin değişiklikler olup olmadığını incelemiştir.

Örneğin, bazı çalışmalar, menstrual döngünün evrelerinin kas gücü ve patlayıcı güç performansı üzerinde minimal etkisi olduğunu göstermektedir. Eumenoreik kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, Smith makinesi yarım squat egzersizinde erken foliküler, geç foliküler ve orta luteal evrelerde kas gücü ve patlayıcı güç performansının benzer olduğu bulunmuştur (Romero-Moraleda vd., 2019). Benzer şekilde, başka bir çalışmada, yüksek seviyede kadın takım sporcularında menstrual döngünün farklı evrelerinde güç ve patlayıcı performans üzerinde anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir (Dasa vd., 2021).

Bununla birlikte, bazı araştırmalar, menstrual döngünün belirli evrelerinde performans farklılıkları olduğunu öne sürmektedir. Örneğin, bir çalışmada, menses evresinin patlayıcı güç gerektiren egzersiz performansı üzerinde olumsuz etkileri olduğu ve bu evrede antrenman

stratejilerinin değiştirilmesi gerektiği belirtilmiştir (Tengah vd., 2018). Ayrıca, kafein gibi ergogenik yardımcıların etkilerinin menstrual döngünün tüm evrelerinde benzer olduğu, dolayısıyla bu tür desteklerin döngünün herhangi bir evresinde kullanılabileceği gösterilmiştir (Lara vd., 2019).

ESNEKLİK

Menstrual siklus, kadınların fizyolojik süreçlerinde önemli değişikliklere yol açarak, esneklik ve performans gibi fiziksel özellikleri etkileyebilir. Bu bağlamda, esneklik performansının menstrual siklusun farklı evrelerinde nasıl değiştiği üzerine yapılan araştırmalar, sporcuların ve antrenörlerin antrenman programlarını daha etkili bir şekilde planlamalarına yardımcı olabilir.

Menstrual siklusun esneklik üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar, genellikle esnekliğin siklusun farklı evrelerinde değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, elit kadın futbolcular üzerinde yapılan bir araştırma, erken foliküler fazda esnekliğin azaldığını göstermiştir (Campa vd., 2021). Benzer şekilde, güç antrenmanı yapan kadınlar üzerinde yapılan bir başka çalışma, post-menstrual dönemde esnekliğin diğer fazlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur (Pereira vd., 2024). Bu bulgular, hormonal dalgalanmaların esneklik üzerinde belirgin etkileri olabileceğini düşündürmektedir.

Bununla birlikte, bazı araştırmalar menstrual siklusun esneklik üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını öne sürmektedir. Örneğin, genç kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, menstrual siklusun farklı evrelerinde esneklik seviyelerinde anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir (Teixeira vd., 2013). Benzer şekilde, fitness merkezlerinde jimnastik yapan kadınlar üzerinde yapılan bir başka çalışmada da esneklik derecesinde önemli bir fark bulunmamıştır (Melegario vd., 2006).

Hormonal değişikliklerin esneklik üzerindeki etkileri karmaşık olabilir ve bireyler arasında farklılık gösterebilir. Östrojen ve progesteron gibi hormonların seviyelerindeki değişiklikler, kas yapısı ve fonksiyonları üzerinde farklı etkiler yaratabilir (Pessali-Marques vd., 2024). Örneğin, östrojenin artışı kas esnekliğini artırabilirken, progesteron kas sertliğini artırabilir. Bu hormonal etkiler, esneklik performansını ve dolayısıyla genel fiziksel performansı etkileyebilir.

Özellikle jimnastik gibi yüksek düzeyde koordinasyon, esneklik ve dayanıklılık gerektiren spor dallarında, menstrual siklusun farklı evrelerinin performans üzerindeki etkileri dikkat çekicidir. Araştırmalar, jimnastikçilerin foliküler fazda daha yüksek performans sergilediklerini, buna karşın premenstrual ve menstrual fazlarda performanslarının düştüğünü göstermektedir (Ortega & Román, 2018). Bu durum, hormonal değişikliklerin enerji seviyeleri, kas gücü ve genel ruh hali üzerindeki etkileriyle ilişkilendirilmektedir (Meignié vd., 2021).

ÇEVİKLİK

Özellikle çeviklik performansı üzerinde menstrual siklusun etkisi, çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır. Örneğin, elit kadın futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada, Illinois Çeviklik Testi sonuçlarının menstrual siklus boyunca anlamlı bir farklılık göstermediği bildirilmiştir (Juillard vd., 2024). Benzer şekilde, direnç antrenmanı yapan kadınlar üzerinde yapılan bir başka çalışmada, menstrual siklusun farklı evrelerinde dikey sıçrama ve sprint performansında önemli bir değişiklik gözlemlenmemiştir (García-Pinillos vd., 2021). Bu bulgular, hormonal değişikliklerin çeviklik gibi kısa süreli ve yüksek yoğunluklu performans parametreleri üzerinde minimal bir etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Bununla birlikte, bazı çalışmalar menstrual siklusun belirli evrelerinde performans üzerinde küçük de olsa etkiler gözlemlemiştir. Örneğin, foliküler fazda daha yüksek bir squat sıçrama performansı rapor edilmiştir (García-Pinillos vd., 2021). Ayrıca, Wingate testi gibi anaerobik kapasite ölçümlerinde, luteal fazda minimum güç değerlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Oğul vd., 2021). Bu tür bulgular, hormonal dalgalanmaların bazı performans parametrelerini etkileyebileceğini, ancak bu etkinin genellikle minimal olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, menstrual siklusun çeviklik performansı üzerindeki etkisi konusunda genel bir fikir birliği bulunmamakla birlikte, mevcut araştırmalar bu etkinin genellikle minimal olduğunu ve bireysel farklılıkların önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, her bir sporcunun menstrual siklus evrelerine göre bireysel olarak değerlendirilmesi ve antrenman programlarının buna göre uyarlanması önerilmektedir (Oğul vd., 2021). Bu alanda daha fazla araştırma yapılması, kadın sporcuların performansını optimize etmek için daha kesin öneriler geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Literatürde değişik branşlarla uğraşan kadın sporcular üzerinde yapılmış farklı çalışmalar da bulunmaktadır.

Bir çalışmada, üniversite düzeyindeki kadın tenisçilerin menstrual döngüleri boyunca servis performanslarının incelendiği ve ovulasyon döneminde servis hızının doğruluğunda bir düşüş gözlemlendiği belirtilmiştir. Bu düşüş, özellikle döngünün 14. gününde belirginleşmiş ve bu durumun, isometrik kalça kuvvetindeki azalmayla ilişkili olabileceği öne sürülmüştür (Otaka vd., 2018). Ancak, bu çalışmada genel olarak menstrual döngünün servis performansı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Diğer spor dallarında yapılan araştırmalar da benzer şekilde, menstrual siklusun performans üzerindeki etkilerinin karmaşık ve değişken olduğunu göstermektedir. Örneğin, kadın futbolcular üzerinde yapılan bir sistematik inceleme, menstrual döngü fazlarının performansı etkileyip etkilemediği konusunda çelişkili sonuçlar ortaya koymuştur. Bu çalışmada, hormonal

değişikliklerin performans üzerindeki etkilerinin tam olarak anlaşılabilmesi için daha geniş örneklem gruplarıyla ve sosyolojik faktörlerin de dikkate alındığı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır (Hamed-Hamed vd., 2024).

Araştırmalar, menstrual siklusun farklı evrelerinin alt ekstremitte gücü üzerinde çeşitli etkileri olabileceğini göstermektedir. Örneğin, bazı çalışmalar, geç foliküler fazda izometrik maksimum gücün arttığını, ovulasyon fazında ise izokinetik gücün zirveye ulaştığını belirtmektedir (Niering vd., 2024). Bununla birlikte, erken foliküler fazın tüm güç sınıfları için olumsuz olduğu bildirilmiştir (Blagrove vd.2020).

Elit sporcular üzerinde yapılan başka bir inceleme ise, menstrual döngü fazlarının dayanıklılık, güç direnci, bağ sertliği, karar verme becerileri ve rekabetçilik gibi performansla ilgili parametreler üzerinde değişken etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Ancak, bu etkilerin büyüklüğü ve yönü konusunda net bir sonuca varılamamıştır (Meignié vd., 2021).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, menstrual siklusun kadın sporcuların performansı üzerinde bazı değişken etkileri olduğu anlaşılmaktadır. Foliküler ve luteal fazlar arasındaki hormonal farklılıklar, aerobik dayanıklılık, anerobik performans ve genel fiziksel yeteneklerde küçük değişikliklere yol açabilmektedir. Ancak, bu etkilerin büyüklüğü ve yönü kişisel faktörlere, antrenman seviyesine ve çevresel koşullara bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle, kadın sporcuların performanslarını iyileştirmek için, menstrual döngülerine dikkat ederek antrenman programlarını uyarlamaları önerilmektedir. Yine de, literatürdeki çelişkili bulgular nedeniyle, daha fazla araştırma yapılması gereklidir.

KAYNAKÇA

- Hunter, S., Angadi, S., Bhargava, A., Harper, J., Hirschberg, A., Levine, B., Moreau, K., Nokoff, N., Stachenfeld, N., & Berman, S. (2023). The Biological Basis of Sex Differences in Athletic Performance: Consensus Statement for the American College of Sports Medicine.. *Medicine and science in sports and exercise*. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003300>
- Handelsman, D., Hirschberg, A., & Berman, S. (2018). Circulating Testosterone as the Hormonal Basis of Sex Differences in Athletic Performance. *Endocrine Reviews*, 39, 803 - 829.
- Senefeld, J. W., Coleman, D. L., Johnson, P. W., Carter, R. E., Clayburn, A. J., & Joyner, M. J. (2020). Divergence in timing and magnitude of testosterone levels between male and female youths. *Jama*, 324(1), 99-101.
- Hunter, S. K., & Senefeld, J. W. (2024). Sex differences in human performance. *The Journal of Physiology*, 602(17), 4129-4156.
- Meignié, A., Duclos, M., Carling, C., Orhant, E., Provost, P., Toussaint, J. F., & Antero, J. (2021). The effects of menstrual cycle phase on elite athlete performance: a critical and systematic review. *Frontiers in physiology*, 12, 654585.
- Najmabadi, S., Schliep, K., Simonsen, S., Porucznik, C., Egger, M., & Stanford, J. (2020). Menstrual bleeding, cycle length, and follicular and luteal phase lengths in women without known subfertility: A pooled analysis of three cohorts.. *Paediatric and perinatal epidemiology*. <https://doi.org/10.1111/ppe.12644>
- Hedayat, K., Lapraz, J., & Schuff, B. (2020). Menstruation, normal cycle. **, 219-221. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-816965-0.00032-9>
- MenstrualCycle, U., , S., Rosen, S., & Heby, O. (2020). Menstrual Cycle. *Definitions*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_426-1
- Reed, B. G., & Carr, B. R. (2015). The normal menstrual cycle and the control of ovulation.
- De Jonge, X. (2003). Effects of the menstrual cycle on exercise performance.. *Sports medicine*, 33 11, 833-51.
- Ekberg, S., Morseth, B., Larsén, K. B., & Wikström-Frisén, L. (2024). Does the menstrual cycle influence aerobic capacity in endurance-trained women?. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 95(3), 609-616.
- Rael, B., Alfaro-Magallanes, V. M., Romero-Parra, N., Castro, E. A., Cupeiro, R., Janse de Jonge, X. A., ... & IronFEMME Study Group. (2021). Menstrual cycle phases influence on cardiorespiratory response to exercise in endurance-trained females. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 860.
- Barba-Moreno, L., Cupeiro, R., Romero-Parra, N., de Jonge, X. A. J., & Peinado, A. B. (2022). Cardiorespiratory responses to endurance exercise over the menstrual cycle and with oral contraceptive use. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(2), 392-399.
- Vaiksaar, S., Jürimäe, J., Mäestu, J., Purge, P., Kalytka, S., Shakhlina, L., & Jürimäe, T. (2011). No Effect of Menstrual Cycle Phase and Oral Contraceptive Use on Endurance Performance in Rowers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25, 1571-1578. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181df7fd2>
- McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S., ... & Hicks, K. M. (2020). The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 50, 1813-1827.

- Wiecek, M., Szymura, J., Maciejczyk, M., Cempla, J., & Szygula, Z. (2016). Effect of sex and menstrual cycle in women on starting speed, anaerobic endurance and muscle power. *Acta Physiologica Hungarica*, 103(1), 127-132.
- Kose, B. (2018). Analysis of the Effect of Menstrual Cycle Phases on Aerobic-Anaerobic Capacity and Muscle Strength. *Journal of education and training studies*, 6, 23-28. <https://doi.org/10.11114/JETS.V6I8.3207>
- Giacomoni, M., Bernard, T., Gavarry, O., Altare, S., & Falgairette, G. (2000). Influence of the menstrual cycle phase and menstrual symptoms on maximal anaerobic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(2), 486.
- Julian, R., Hecksteden, A., Fullagar, H. H., & Meyer, T. (2017). The effects of menstrual cycle phase on physical performance in female soccer players. *PloS one*, 12(3), e0173951.
- Tsmpoukos, A., Peckham, E., James, R., & Nevill, M. (2010). Effect of menstrual cycle phase on sprinting performance. *European Journal of Applied Physiology*, 109, 659-667. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1384-z>
- Kulaksız, T., Koşar, Ş., Hazır, T., & Kin-İsler, A. (2024). Repeated Sprint Variations According to Circadian Rhythm at Different Menstrual Cycle Phases.. *International journal of sports medicine*. <https://doi.org/10.1055/a-2397-8974>
- Elliott-Sale, K. J. (2023). Pregnancy, Sex Hormones, and Exercise. In *Sex Hormones, Exercise and Women: Scientific and Clinical Aspects* (pp. 327-349). Cham: Springer International Publishing.
- Igonin, P. H., Cognasse, F., Gonzalo, P., Philippot, P., Rogowski, I., Sabot, T., ... & Martin, C. (2024). Monitoring of sprint and change of direction velocity, vertical jump height, and repeated sprint ability in sub-elite female football players throughout their menstrual cycle. *Science and Medicine in Football*, 1-9.
- Romero-Moraleda, B., Del Coso, J., Gutiérrez-Hellín, J., Ruiz-Moreno, C., Grgic, J., & Lara, B. (2019). The influence of the menstrual cycle on muscle strength and power performance. *Journal of human kinetics*, 68, 123.
- Dasa, M. S., Kristoffersen, M., Ersvær, E., Bovim, L. P., Bjørkhaug, L., Moe-Nilssen, R., ... & Haukenes, I. (2021). The female menstrual cycles effect on strength and power parameters in high-level female team athletes. *Frontiers in physiology*, 12, 600668.
- Tengah, R. Y., Yusof, A., & Mokhtar, A. H. (2018). The Effect of Menstrual Cycle Phases on Vertical Jump Kinematics and Kinetics in Elite Athletes.
- Lara, B., Gutiérrez Hellín, J., Ruíz-Moreno, C., Romero-Moraleda, B., & Del Coso, J. (2020). Acute caffeine intake increases performance in the 15-s Wingate test during the menstrual cycle. *British journal of clinical pharmacology*, 86(4), 745-752.
- Campa, F., Micheli, M., Pompignoli, M., Cannataro, R., Gulisano, M., Toselli, S., Greco, G., & Coratella, G. (2021). The Influence of Menstrual Cycle on Bioimpedance Vector Patterns, Performance, and Flexibility in Elite Soccer Players.. *International journal of sports physiology and performance*, 1-9. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0135>
- Pereira, M., Paes, P., Da Costa, M., Freitas, I., Feitosa, R., De La Morena, J., Santos, W., & Santos, W. (2024). Cross sectional analysis of muscular strength and flexibility during the menstrual cycle in women engaged in strength training. *Retos*. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.104259>
- Teixeira, A., Fernandes, W., Marques, F., Lácio, M., & Dias, M. (2013). Influence Of Different Phases Of Menstrual Cycle On Flexibility Of Young Women.
- Melegario, S., Simão, R., Vale, R., Batista, L., & Novaes, J. (2006). The influence of the menstrual cycle on the flexibility in practitioners of gymnastics at fitness centers. *Revista Brasileira*

- De Medicina Do Esporte*, 12, 125-128. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000300003>
- Pessali-Marques, B., Burden, A. M., Morse, C. I., & Onambélé-Pearson, G. L. (2024). Musculoskeletal morphology and joint flexibility-associated functional characteristics across three time points during the menstrual cycle in female contemporary dancers. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(1), 38.
- Ortega, R., & Román, M. (2018). Influencia del ciclo menstrual sobre el rendimiento deportivo y el estado de ánimo en gimnastas de élite.
- Juillard, E., Douchet, T., Paizis, C., & Babault, N. (2024). Impact of the Menstrual Cycle on Physical Performance and Subjective Ratings in Elite Academy Women Soccer Players. *Sports*, 12. <https://doi.org/10.3390/sports12010016>
- García-Pinillos, F., Bujalance-Moreno, P., Lago-Fuentes, C., Ruiz-Alias, S., Domínguez-Azpíroz, I., Mecías-Calvo, M., & Ramirez-Campillo, R. (2021). Effects of the Menstrual Cycle on Jumping, Sprinting and Force-Velocity Profiling in Resistance-Trained Women: A Preliminary Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094830>
- Oğul, A., Ercan, S., Ergan, M., Parpucu, T., & Çetin, C. (2021). The effect of menstrual cycle phase on multiple performance test parameters. *Turkish Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.47447/tjism.0552>
- Otaka, M., Chen, S., Zhu, Y., Tsai, Y., Tseng, C., Fogt, D., Lim, B., Huang, C., & Kuo, C. (2018). Does ovulation affect performance in tennis players?. *BMJ Open Sport — Exercise Medicine*, 4. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000305>
- Hamed-Hamed, D., González-Muñoz, A., Cuevas-Cervera, M., Pérez-Montilla, J., Aguilar-Núñez, D., Aguilar-García, M., Pruijboom, L., & Navarro-Ledesma, S. (2024). Effects of the menstrual cycle on the performance of female football players. A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1359953>
- Niering, M., Wolf-Belala, N., Seifert, J., Tovar, O., Coldewey, J., Kuranda, J., & Muehlbauer, T. (2024). The Influence of Menstrual Cycle Phases on Maximal Strength Performance in Healthy Female Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports*, 12. <https://doi.org/10.3390/sports12010031>
- Blagrove, R., Bruinvels, G., & Pedlar, C. (2020). Variations in strength-related measures during the menstrual cycle in eumenorrheic women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.04.022>

BÖLÜM 2

FİTNESS VE SAĞLIK MOBİL UYGULAMALARI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Sercan KARABACAK

Dr. Öğr. Üyesi, Haliç Üniversitesi, sercankarabacak@hotmail.com

 0000-0002-8126-2859

GİRİŞ

Bireylerin sağlık durumu ve zindelik düzeyleri, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve kardiyorespiratuar fitness seviyeleri ile yakından ilişkilidir. Fiziksel aktivite ve kardiyorespiratuar fitness, koroner kalp hastalığı, inme, kardiyovasküler rahatsızlıklar ve kanser gibi hastalıkların görülme sıklığını azaltmada önemli bir işlev üstlenmektedir (Blair ve ark., 2001). Kas-iskelet sistemi sağlığı, kas gücü, dayanıklılık ve esneklik gibi bileşenleri kapsamaktadır ve bu bileşenlerin korunması, bireylerin genel sağlık durumunu ve yaşam kalitesini artırmaktadır (Kell ve ark., 2001).

Fiziksel uygunluk yalnızca fiziksel görünümle sınırlı olmayıp, kardiyorespiratuar kapasite, kemik yoğunluğu ve metabolik hız gibi çeşitli fizyolojik adaptasyonları da içermektedir (Clouse ve ark., 2012). Bu adaptasyonlar, akut ve kronik hastalık riskini azaltarak yaşam kalitesini iyileştirmektedir (Clouse ve ark., 2012). Aynı zamanda toplumsal yaşamın önemli bir parçası haline gelen ve rekreatif etkinliklerin bir parçası olan spor ve fiziksel aktivitenin yetişkinler ve özellikle çocukların özgüven ve davranış sorunları gibi konularda olumlu etkisinin olduğu, daha iyi bir yaşam kalitesi, fiziksel sağlık, depresyon ve stresle başa çıkma üzerinde de terapötik etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Töre, 2023). Sonuç olarak, bireylerin sağlık ve zindelik düzeyleri, düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve fitness düzeylerinin artırılması yoluyla anlamlı ölçüde iyileştirilebilmektedir.

Teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesi, bireylerin sağlık ve zindeliklerini izleme ve geliştirme yöntemlerini de değiştirmektedir. Özellikle mobil sağlık ve fitness uygulamaları, bu alanda önemli bir yer edinmektedir. Akıllı telefonların yaygın kullanımıyla birlikte, bu cihazlardan yararlanan uygulamalar, sağlık ve fitness parametrelerini ölçmeye yönelik çözümler sunmaktadır. Kullanıcıların hedeflerine dayalı olarak bireyselleştirilmiş planlar oluşturulmasına olanak tanıyan bu uygulamalar, aynı zamanda düzenli geri bildirim sağlayarak ve sosyal medya

platformları aracılığıyla başarıların paylaşılmasını teşvik ederek kullanıcı motivasyonunu artırmaktadır (Higgins, 2016).

Fiziksel aktiviteyi teşvik eden mobil uygulamalar, genel sağlığı iyileştirmek amacıyla kullanılmaktadır. Bununla birlikte, bu uygulamaların etkinliği ve kalite düzeyi hakkında daha fazla bilimsel araştırma yapılması gerektiği ifade edilmektedir (Negreiros ve ark., 2022). Özellikle, kalp-damar hastalığı risk faktörleri bulunan bireyler için kanıta dayalı bireyselleştirilmiş egzersiz planları sunan ticari uygulamaların eksikliği dikkat çekmektedir (Chen ve ark., 2023).

Mobil uygulamaların sağlık davranış değişikliği üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi, bu tür uygulamaların kalite ve etkinlik düzeylerini artırmaya yönelik yeni yöntemlere ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (McKay ve ark., 2018).

Orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerin sağlık ve fitness uygulamalarına yönelik kabul oranlarının, gençlere kıyasla daha düşük olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum, çeşitli faktörler ve dinamikler tarafından şekillenmektedir. Düşük kullanım oranları ve olumsuz tutumlar, bu yaş grubundaki bireylerin sağlık ve fitness uygulamalarını daha az faydalı ve kullanımı zor bulmaları ile ilişkilendirilmektedir. Araştırmalar, fitness uygulamalarının, beslenme uygulamalarına göre daha fazla kabul gördüğünü ortaya koymaktadır (Baer ve ark., 2021). Bunun yanı sıra, bireylerin uygulamaları benimseme düzeyleri farklılık göstermektedir. Bazı bireyler uygulamaları tamamen reddederken, bazıları seçici bir şekilde kabul etmekte, bazıları ise kapsamlı bir şekilde benimsemektedir (Vietzke ve ark., 2023).

Teknoloji kullanım düzeyinin yüksek olması ve nispeten genç yaşlı bireyler arasında yer alınması, uygulama kullanımını artırmaktadır (Rasche ve ark., 2018). Ancak, kullanılabilirlik gibi faktörler uygulama kabulünü desteklerken, gizlilik endişeleri ve bireylerin özerklik beklentileri kabul oranlarını olumsuz etkilemektedir (Vietzke ve ark., 2023). Dış motivasyon ise özellikle fitness uygulamalarına olan ilgiyi artırarak bu tür uygulamaların kullanımını teşvik etmektedir (Baer ve ark., 2021).

Sağlık ve fitness uygulamalarını kullanma niyeti, performans beklentisi, eğlence motivasyonları ve alışkanlık gibi faktörlerden etkilenmektedir (Yuan ve ark., 2015). Fitness ve kendi kendini izleme odaklı olarak tasarlanan bu uygulamalar, kullanıcı etkileşimini artırmaya yönelik çeşitli fırsatlar sunmaktadır (Sama ve ark., 2014). Ayrıca, bu tür uygulamaların sağlık ve fitness verilerini bir araya getirerek kullanıcıya daha bütüncül bir sağlık görünümü sunduğu ifade edilmektedir (Gay ve Leijdekkers, 2015). Bu özellikler, uygulamaların bireylerin sağlık ve zindelik hedeflerine ulaşmalarında etkili bir araç olmasını sağlamaktadır.

Mobil sağlık ve fitness uygulamaları, fiziksel aktiviteyi artırma ve sağlığı iyileştirme konusunda dikkat çeken araçlar arasında yer almaktadır. Bireylerin sağlıklarını izlemeleri ve iyileştirmeleri açısından kayda değer bir potansiyele sahip olan bu uygulamalar, etkilerini çeşitli faktörlerin bir araya gelmesiyle göstermektedir. Ancak, bu potansiyelin tam anlamıyla hayata geçirilebilmesi için daha fazla araştırma ve geliştirme çalışmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Fiziksel Aktivite ve Fitness Üzerindeki Etkileri

Mobil sağlık uygulamaları, fiziksel aktivite ve fitness üzerinde önemli etkiler yaratabilmektedir. Araştırmalar, bu uygulamaların sedanter yaşam süresini azaltma, fiziksel aktiviteyi artırma ve fitness seviyelerini iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Yerrakalva ve ark., 2019; Schoeppe ve ark., 2016). Özellikle yaşlı yetişkinlerde, mobil sağlık uygulamalarının fiziksel aktivite düzeyini kısa vadede artırabildiğı ve sedanter zamanı azaltabildiğı gözlemlenmektedir. Bununla birlikte, bu tür etkiler genellikle istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmamaktadır; bu nedenle daha büyük örneklem gruplarıyla uzun vadeli araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. (Yerrakalva ve ark., 2019).

Genç kullanıcılar üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, ticari fitness uygulamalarının, kardiyorespiratuar fitness üzerinde belirgin bir etki yaratmadığı, ancak bu uygulamaların geniş kapsamlı stratejilerin bir parçası olarak kullanılmasının fayda sağlayabileceğı belirtilmiştir (Direito ve ark., 2015).

Fitness uygulamaları, kullanıcıların sağlık davranışlarını olumlu yönde etkileyebilmekte ve algılanan davranış kontrolünü artırabilmektedir (Gabbiadini ve Greitemeyer, 2019). Bu uygulamalar, kullanıcıların günlük adım sayısını artırarak fiziksel aktivite seviyelerini yükseltebilmektedir (Gabbiadini ve Greitemeyer, 2019; Negreiros ve ark., 2022). Ayrıca, mobil uygulamalar aracılığıyla yapılan müdahaleler, diyet ve sedanter davranışlar üzerinde de olumlu etkiler yaratabilmektedir (Schoeppe ve ark., 2016). Bununla birlikte, bu etkilerin kalıcılığı ve uzun vadeli sonuçları hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Yerrakalva ve ark., 2019; Schoeppe ve ark., 2016).

Mobil uygulamaların etkinliğı, uygulamanın tasarımı ve kullanıcı etkileşimi gibi faktörlere bağılı olarak değişebilmektedir. Örneğın, oyun temalı ve hikaye anlatımı içeren uygulamalar, kullanıcıların ilgisini çekeebilmekte ve motivasyonlarını artırabilmektedir (Direito ve ark., 2015). Ancak, uygulamaların tek başına kullanımı yerine, çok bileşenli müdahalelerle birleştirildiğinde daha etkili olabileceğı belirtilmektedir (Schoeppe ve ark., 2016).

Fitness ve Sağlık Mobil Uygulamalarında Oyunlaştırma (Gamification)

Mobil uygulamalarda oyunlaştırma, kullanıcı etkileşimini artırmak için giderek daha fazla tercih edilen bir strateji haline gelmiştir. Oyunlaştırma, oyun unsurlarının (örneğin, seviyeler, puanlar,

rozetler ve liderlik tabloları) oyun dışı uygulamalara entegre edilmesiyle, kullanıcıların uygulama ile daha fazla etkileşimde bulunmalarını sağlamaktadır (Bitrián ve ark., 2021; Paschmann ve ark., 2024). Bu yaklaşım, kullanıcıların uygulamayı daha sık kullanmalarını teşvik etmenin yanı sıra, olumlu yorumlar yapmaya, uygulamayı sosyal medya platformlarında paylaşmaya ve başkalarına tavsiye etmeye yönlendirmektedir. Böylece, kullanıcılar yalnızca uygulama ile etkileşimde bulunmakla kalmaz, aynı zamanda uygulamanın popüleritesinin artmasına katkıda bulunarak, uygulamanın daha geniş bir kullanıcı kitlesine ulaşmasını sağlamaktadır (Bitrián ve ark., 2021). Bu durum, uygulamanın kullanıcılar tarafından daha fazla benimsenmesine ve uygulama içindeki topluluğun güçlenmesine de olanak tanımaktadır.

Oyunlaştırmanın mobil uygulamalarda etkili bir şekilde kullanılması, kullanıcıların motivasyonunu artırarak uygulama sadakatini güçlendirmektedir (Tian, 2023). Özellikle sağlık ve fitness uygulamalarında, oyunlaştırma unsurları, kullanıcıların fiziksel aktivite ve kilo kaybı gibi hedeflerine ulaşmalarını teşvik etmektedir (Cotton ve Patel, 2018).

Fitness ve sağlık mobil uygulamalarında oyunlaştırma, kullanıcıların motivasyonunu artırmak ve sağlık davranışlarını iyileştirmek için yaygın olarak kullanılan bir tekniktir. Araştırmalar, oyunlaştırmanın bu tür uygulamalarda sıkça yer aldığını, ancak etkili davranış değişikliği tekniklerinin entegrasyonunda eksiklikler bulunduğunu göstermektedir.

Oyunlaştırma unsurlarının başında hedef belirleme, sosyal etkiler ve meydan okumalar yer almaktadır. Bu unsurlar, sağlık ve fitness uygulamalarında sıkça kullanılmaktadır (Cotton ve Patel, 2018; Lister ve ark., 2014; Domuta ve ark., 2023). Oyunlaştırma içeren uygulamalarda, geri bildirim ve izleme, ödüller ve tehditler, hedefler ve planlama gibi davranış değişikliği teknikleri de yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Edwards ve ark., 2016; Xu ve ark., 2021). Uygulamalar, oyunlaştırma unsurlarını kullanarak, kullanıcıların daha uzun süre uygulamaları tercih etmelerini ve sağlık bilgilerini paylaşmalarını teşvik edebilmektedir (Esmaeilzadeh, 2021).

Oyunlaştırmanın kullanıcı motivasyonuna etkisi, fiziksel aktiviteye katılımı artırma ve kullanıcıların uygulamalara olan bağlılıklarını güçlendirme şeklinde kendini göstermektedir (Xu ve ark., 2021; Bitrián ve ark., 2022). Bununla birlikte, rekabete dayalı oyunlaştırma, kullanıcılar arasında stres ve olumsuz sosyal dinamiklere yol açabilmektedir. Ancak, kendini keşfetmeye dayalı oyunlaştırma türü, bu olumsuz etkileri azaltabilmektedir (Bai ve ark., 2024).

Oyunlaştırmanın etkin bir şekilde uygulanabilmesi için bazı etik sorunlar da gündeme gelmektedir. Oyunlaştırma, kullanıcı sağlığı ve uygulama etkileşimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilecek etik zorluklara yol açabilmektedir. Tasarımcılar, bu zorlukları göz önünde bulundurarak sorumluluk taşımaktadır (Arora ve Razavian, 2021). Bu nedenle, uygulama

tasarımcılarının, oyunlaştırma unsurlarını daha etkili bir şekilde entegre etmeleri, kullanıcı memnuniyetini ve bağlılığını artırabilmektedir (Domuta ve ark., 2023).

Yetersiz tasarım ve uygulama, oyunlaştırmanın kullanıcıları demotive edebilmesine, güven sorunlarına yol açabilmesine ve sağlık sorunları yaratabilmesine neden olabilmektedir. Bu durum, oyunlaştırmanın ve onu yönetenlerin güvenilirliğini zedeleyebilmektedir (Gros ve Leemput, 2021). Ayrıca, e-sağlık uygulamalarında oyunlaştırma genellikle kısa vadeli etkileşim sağlamak ve uzun vadeli kullanıcı bağlılığı için yeterli teorik temele sahip olmamaktadır (Sardi ve ark., 2017).

Kullanıcı Davranışları ve Tutumlar

Mobil fitness ve sağlık uygulamaları, kullanıcı davranışları ve tutumları üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Fitness uygulamaları, kullanıcıların sağlık davranışlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Örneğin, bir çalışmada fitness uygulamalarının günlük adım takibi için kullanılmasının, kullanıcıların sağlık davranışlarını olumlu yönde etkilediği ve daha olumlu tutumlar geliştirdiği bulunmuştur (Gabbiadini ve Greitemeyer, 2019). Hindistan'da yapılan bir başka araştırma, bireylerin diyet ve fitness uygulamalarını kullanma niyetlerini etkileyen faktörleri incelemiş ve algılanan faydanın en önemli etken olduğunu ortaya koymuştur (Dahiya ve Saini, 2024).

Mobil fitness uygulamaları, kullanıcıların kendi sağlıklarını yönetmelerine yardımcı olurken, uygulama işlevlerinin kullanıcı tepkileri üzerindeki etkisi de önemli olmaktadır. Kullanıcılar, egzersiz eğitimi ve takip işlevlerini birleştiren uygulamaları tercih etmektedir (Wang ve Collins, 2021). Ayrıca, kullanıcıların uygulamaları sürekli kullanma niyetleri üzerinde performans beklentisi, eğlence motivasyonları ve alışkanlık gibi faktörler etkili olmaktadır (Yuan ve ark., 2015).

Mobil sağlık uygulamalarının kabulü ve kullanım davranışları, bireysel, sosyal ve uygulama tasarımı boyutlarından etkilenmektedir. Kullanıcıların demografik özellikleri, sosyal etkiler ve uygulamanın işlevselliği gibi faktörler, kullanıcı davranışlarını şekillendirmektedir (Wang ve Qi, 2021). Ayrıca uygulamaların etkinliği, kullanıcıların algıladığı fayda ve kullanım kolaylığı ile doğrudan ilişkilidir (Herrmann ve Kim, 2017).

Fitness uygulamaları, kullanıcıların fiziksel aktiviteye katılımını artırmakta ve kullanıcıların egzersiz programlarına bağlılıklarını güçlendirmektedir. Bu uygulamalar, kullanıcıların hedefler belirlemesine, sorumluluk hissetmesine ve sosyal destek almasına olanak tanımaktadır (Lathigra ve ark., 2024). Ayrıca, ikna edici teknoloji kullanılarak tasarlanan mobil uygulamalar, kullanıcıların tutum ve davranışlarını etkileyebilmektedir (Matthews ve ark., 2016).

Uygulamaların kabul edilmesi ve aktif bir şekilde kullanılması, kullanıcıların algıladığı faydalar, risk değerlendirmesi ve kendine güven düzeylerinden etkilenmektedir (Wei ve ark., 2020a).

Mobil fitness ve sağlık uygulamaları, kullanıcıların sağlık davranışlarını ve tutumlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Kullanıcıların uygulamaları benimsemesi ve sürekli kullanması, uygulamanın algılanan faydası, eğlence değeri ve sosyal etkiler gibi faktörlere bağlıdır. Bu nedenle, uygulama geliştiricileri, kullanıcı ihtiyaçlarını karşılayacak ve kullanıcı deneyimini iyileştirecek özellikler sunmaya odaklanmalıdır.

Uygulama Tasarımı ve Kullanıcı Deneyimi

Fitness ve sağlık mobil uygulamalarında, uygulama tasarımı ve kullanıcı deneyimi, kullanıcıların uygulamaları etkin bir şekilde kullanmalarını ve uzun vadede bağlı kalmalarını sağlamak için kritik öneme sahiptir. İyi tasarlanmış mobil sağlık uygulamaları, kullanıcı deneyimini olumlu yönde desteklerken, kullanıcıların uygulamalardan kopma oranı yüksek bir endişe kaynağı olarak öne çıkmaktadır. Kullanıcı bağlılığını artırmak için kişiselleştirme, pekiştirme, iletişim, navigasyon, güvenilirlik, mesaj sunumu ve arayüz estetiği gibi tasarım özellikleri önemli olmaktadır (Wei ve ark., 2020b).

Özellikle, kullanıcıların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olan uygulamalar, kullanıcı gereksinimlerine dayalı özellikler sunarak kullanıcı memnuniyetini artırabilmektedir (Navarro ve ark., 2023). Kullanıcıların uygulamaları nasıl kullandıkları, algıladıkları faydalar ve uygulamaların iyileştirilmesi için öneriler, kullanıcı deneyimini geliştirmek için önemli bilgiler sunmaktadır (Anderson ve ark., 2016). Örneğin, yoga uygulamaları gibi belirli sağlık uygulamalarında, kullanıcı deneyimini iyileştirmek için çekici bir arayüz ve hedef planları gibi faktörler kritik öneme sahiptir (Yu ve Huang, 2020).

Ayrıca, kullanıcıların uygulamalara olan bağlılıklarını artırmak için sosyal medya geri bildirimi ve sanal koçlar gibi özellikler de etkili olabilmektedir (Navarro ve ark., 2023; Pimenta ve ark., 2020). Kullanıcıların uygulamaları benimseme niyetleri üzerinde performans beklentisi, eğlence motivasyonları, fiyat değeri ve alışkanlık gibi faktörler önemli rol oynamaktadır (Yuan ve ark., 2015). Bu nedenle, kullanıcıların ihtiyaç ve beklentilerini karşılayan, kullanıcı dostu ve motive edici uygulama tasarımları geliştirmek, kullanıcıların uygulamaları uzun süreli kullanmalarını teşvik edebilmektedir.

Özetle, fitness ve sağlık mobil uygulamalarında kullanıcı deneyimini iyileştirmek için kullanıcı merkezli tasarım yaklaşımları benimsenmeli ve kullanıcıların geri bildirimleri dikkate alınarak uygulamalar sürekli olarak geliştirilmelidir. Bu yaklaşım, kullanıcıların sağlık hedeflerine ulaşmalarını desteklerken, uygulamaların etkinliğini ve kullanıcı bağlılığını artırabilmektedir.

SONUÇ

Mobil sağlık ve fitness uygulamaları, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırarak ve sağlıklı yaşam hedeflerine ulaşmalarına destek olarak önemli faydalar sağlayabilmektedir. Ancak, bu uygulamaların etkili olabilmesinin, tasarım kalitesi, kullanıcı etkileşimi, oyunlaştırma özellikleri ve çok yönlü müdahalelerle uyumlu bir şekilde entegre edilmesine bağlı olduğu görölmektedir. Özellikle yaşı yetişkinlerde kısa vadeli faydalar gözlemlenirken, uzun vadeli etkilerin daha geniş kapsamlı araştırmalarla değerlendirilmesi gerekmektedir.

Mobil fitness uygulamalarının tek başına yeterli olmadığını gösteren araştırmalar, bu uygulamaların daha kapsamlı stratejilerle desteklenmesinin önemini vurgulamaktadır. Oyunlaştırma, kullanıcı motivasyonunu artırarak fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden etkili bir yöntemdir; ancak, etik sorunlar, tasarım eksiklikleri ve kullanıcı güvenliği gibi faktörler dikkate alınmalıdır. Kullanıcı dostu tasarım, kişiselleştirme, sosyal geri bildirimler ve sanal koçlar gibi unsurlar ise kullanıcı memnuniyetini ve uzun vadeli bağlılığı artıran kritik etkenler olarak görölmektedir.

Sonuç olarak, mobil sağlık ve fitness uygulamalarının potansiyelinden tam anlamıyla yararlanmak için kullanıcı merkezli, etik ve sürdürülebilir bir tasarım anlayışı benimsenmeli; bu sayede hem bireylerin sağlık davranışlarının iyileştirilebileceği hem de uygulamaların daha geniş kitlelere ulaşabileceği düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Anderson, K., Burford, O., & Emmerton, L. (2016). Mobile health apps to facilitate self-care: A qualitative study of user experiences. *PLOS ONE*, 11(5), e0156164. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156164>
- Arora, C., & Razavian, M. (2021). Ethics of gamification in health and fitness-tracking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111052>
- Baer, N., Vietzke, J., & Schenk, L. (2021). Older adults' acceptance of mobile nutrition and fitness apps: Systematic mixed studies review (Preprint). *Journal Name*, Article. <https://doi.org/10.2196/preprints.27583>
- Bai, Z., Xu, C., Ailikamujang, A., & Sun, Y. (2024). The dark side of gamification: An experimental study on digital fitness apps. *Kybernetes*. <https://doi.org/10.1108/k-03-2024-0792>
- Bitrián, P., Buil, I., & Catalán, S. (2021). Enhancing user engagement: The role of gamification in mobile apps. *Journal of Business Research*, 132, 170-185. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.028>
- Bitrián, P., Buil, I., & Catalán, S. (2022). The motivational power of mobile gamified exercise apps. *Cuadernos de Gestión*. <https://doi.org/10.5295/cdg.211629pb>
- Blair, S., Cheng, Y., & Holder, J. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6 Suppl), S379-99; discussion S419-20. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00007>
- Chen, S., Wu, Y., Bushey, E., & Pescatello, L. (2023). Evaluation of exercise mobile applications for adults with cardiovascular disease risk factors. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*, 10. <https://doi.org/10.3390/jcdd10120477>
- Clouse, A., Deo, S., Rampersaud, E., Farmer, J., Goldschmidt-Clermont, P., & Daunert, S. (2012). Defining a molecular portrait of physical fitness. *Analytical and Bioanalytical Chemistry*, 405, 21-26. <https://doi.org/10.1007/s00216-012-6533-2>
- Cotton, V., & Patel, M. (2018). Gamification use and design in popular health and fitness mobile applications. *American Journal of Health Promotion*, 33, 448-451. <https://doi.org/10.1177/0890117118790394>
- Dahiya, H., & Saini, A. (2024). Assessing individuals' attitude and behavioural intention to use dietary and fitness mobile applications: Evidence from India. *Journal of Indian Business Research*. <https://doi.org/10.1108/jibr-12-2022-0302>
- Direito, A., Jiang, Y., Whittaker, R., & Maddison, R. (2015). Apps for improving fitness and increasing physical activity among young people: The AIMFIT pragmatic randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 17. <https://doi.org/10.2196/jmir.4568>
- Domuta, A. D., Libal, O., & Strauss, C. (2023). Health and fitness apps: An analysis of gamification elements in Austria. *Proceedings* <http://ceur-ws.org> ISSN, 1613, 0073.
- Edwards, E., Lumsden, J., Rivas, C., Rivas, C., Steed, L., Edwards, L., Thiagarajan, A., Sohanpal, R., Caton, H., Griffiths, C., Munafò, M., Taylor, S., & Walton, R. (2016). Gamification for health promotion: Systematic review of behaviour change techniques in smartphone apps. *BMJ Open*, 6. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012447>
- Esmailzadeh, P. (2021). The influence of gamification and information technology identity on postadoption behaviors of health and fitness app users: Empirical study in the United States. *JMIR Serious Games*, 9. <https://doi.org/10.2196/preprints.28282>

- Gabbiadini, A., & Greitemeyer, T. (2019). Fitness mobile apps positively affect attitudes, perceived behavioral control and physical activities. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(3), 407-414. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08260-9>
- Gay, V., & Leijdekkers, P. (2015). Bringing health and fitness data together for connected health care: Mobile apps as enablers of interoperability. *Journal of Medical Internet Research*, 17. <https://doi.org/10.2196/jmir.5094>
- Gros, L., & Leemput, C. (2021). Threats arising from software gamification. *IntechOpen*. <https://doi.org/10.5772/INTECHOPEN.95963>
- Herrmann, L., & Kim, J. (2017). The fitness of apps: A theory-based examination of mobile fitness app usage over 5 months. *mHealth*, 3(2). <https://doi.org/10.21037/mhealth.2017.01.03>
- Higgins, J. (2016). Smartphone applications for patients' health and fitness. *The American Journal of Medicine*, 129(1), 11-19. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2015.05.038>
- Kell, R., Bell, G., & Quinney, A. (2001). Musculoskeletal fitness, health outcomes and quality of life. *Sports Medicine*, 31, 863-873. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131120-00003>
- Lathigra, K., S., & Student, M. (2024). Connecting to fitness: Exploring the impact of social fitness apps on user behavior and outcomes. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-18927>
- Lister, C., West, J., Cannon, B., Sax, T., & Brodegard, D. (2014). Just a fad? Gamification in health and fitness apps. *JMIR Serious Games*, 2. <https://doi.org/10.2196/games.3413>
- Matthews, J., Win, K., Oinas-Kukkonen, H., & Freeman, M. (2016). Persuasive technology in mobile applications promoting physical activity: A systematic review. *Journal of Medical Systems*, 40, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10916-015-0425-x>
- McKay, F., Cheng, C., Wright, A., Shill, J., Stephens, H., & Uccellini, M. (2018). Evaluating mobile phone applications for health behaviour change: A systematic review. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 24, 22-30. <https://doi.org/10.1177/1357633X16673538>
- Navarro, F., Beduya, V., Man, L., Calaguas, S., & Intal, G. (2023). WellnessWise: User experience design of the proposed mobile application for physical and mental health self-care. *2023 13th International Conference on Software Technology and Engineering (ICSTE)*, 100-106. <https://doi.org/10.1109/ICSTE61649.2023.00024>
- Negreiros, A., Maciel, R., De Barros, B., & Padula, R. (2022). Quality assessment of smartphone fitness apps used to increase physical activity level and improve general health in adults: A systematic review. *Digital Health*, 8. <https://doi.org/10.1177/20552076221138305>
- Paschmann, J., Bruno, H., Van Heerde, H., Völckner, F., & Klein, K. (2024). EXPRESS: Driving mobile app user engagement through gamification. *Journal of Marketing Research*. <https://doi.org/10.1177/00222437241275927>
- Pimenta, F., Lopes, L., Gonçalves, F., & Campos, P. (2020). Designing positive behavior change experiences: A systematic review and sentiment analysis based on online user reviews of fitness and nutrition mobile applications. *Proceedings of the 19th International Conference on Mobile and Ubiquitous Multimedia*. <https://doi.org/10.1145/3428361.3428403>
- Rasche, P., Wille, M., Bröhl, C., Theis, S., Schäfer, K., Knobe, M., & Mertens, A. (2018). Prevalence of health app use among older adults in Germany: National survey. *JMIR mHealth and uHealth*, 6. <https://doi.org/10.2196/mhealth.8619>
- Sama, P., Eapen, Z., Weinfurt, K., Shah, B., & Schulman, K. (2014). An evaluation of mobile health application tools. *JMIR mHealth and uHealth*, 2. <https://doi.org/10.2196/mhealth.3088>

- Sardi, L., Idri, A., & Fernández-Alemán, J. (2017). A systematic review of gamification in e-health. *Journal of Biomedical Informatics*, 71, 31-48. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2017.05.011>
- Schoeppe, S., Alley, S., Van Lippevelde, W., Bray, N., Williams, S., Duncan, M., & Vandelanotte, C. (2016). Efficacy of interventions that use apps to improve diet, physical activity and sedentary behaviour: A systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0454-y>
- Tian, Z. (2023). Influence of gamification on user loyalty toward mobile applications. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. <https://doi.org/10.2224/sbp.12178>
- Töre, Ö. (2023). Rekreatif bir etkinlik olarak çocuklarda yoga. Çocuklardan yetişkinlere rekreasyon ve spor araştırmaları (1. baskı, s. 104). Çizgi Kitabevi. ISBN: 978-625-396-224-1.
- Vietzke, J., Schenk, L., & Baer, N. (2023). Middle-aged and older adults' acceptance of mobile nutrition and fitness tools: A qualitative typology. *Digital Health*, 9. <https://doi.org/10.1177/20552076231163788>
- Wang, C., & Qi, H. (2021). Influencing factors of acceptance and use behavior of mobile health application users: Systematic review. *Healthcare*, et9. <https://doi.org/10.3390/healthcare9030357>
- Wang, Y., & Collins, W. (2021). Systematic evaluation of mobile fitness apps: Apps as the tutor, recorder, game companion, and cheerleader. *Telematics Informatics*, 59, 101552. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101552>
- Wei, J., Vinnikova, A., Lu, L., & Xu, J. (2020a). Understanding and predicting the adoption of fitness mobile apps: Evidence from China. *Health Communication*, 36, 950-961. <https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1724637>
- Wei, Y., Zheng, P., Deng, H., Wang, X., Li, X., & Fu, H. (2020b). Design features for improving mobile health intervention user engagement: Systematic review and thematic analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22. <https://doi.org/10.2196/21687>
- Xu, L., Shi, H., Shen, M., Ni, Y., Zhang, X., Pang, Y., Yu, T., Lian, X., Yu, T., Yang, X., & Li, F. (2021). The effects of mHealth-based gamification interventions on participation in physical activity: Systematic review. *JMIR mHealth and uHealth*, 10. <https://doi.org/10.2196/27794>
- Yerrakalva, D., Yerrakalva, D., Hajna, S., & Griffin, S. (2019). Effects of mobile health app interventions on sedentary time, physical activity, and fitness in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 21. <https://doi.org/10.2196/14343>
- Yu, N., & Huang, Y. (2020). Important factors affecting user experience design and satisfaction of a mobile health app—A case study of Daily Yoga app. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196967>
- Yuan, S. W., Kanthawala, S., & Peng, W. (2015). Keep using my health apps: Discover users' perception of health and fitness apps with the UTAUT2 model. *Telemedicine Journal and e-Health: The Official Journal of the American Telemedicine Association*, 21(9), 735-741. <https://doi.org/10.1089/tmj.2014.0148>

BÖLÜM 3

DÖRT BÜYÜKLER (BEŞİKTAŞ, FENERBAHÇE, GALATASARAY, TRABZONSPOR) ve HATAYSPOR TARAFTARLARININ FANATİKLİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Alparslan Gazi AYKIN

Doç.Dr., Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, aykinalparslan@gmail.com

 0000-0001-7571-2086

Ufuk ÖZBEK

Lisans Öğrencisi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, ufuk.gamer156@gmail.com

 0009-0002-3317-4173

M. Emin SAHAR

Lisans Öğrencisi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, eminsahar141@gmail.com

 0009-0006-6138-6447

GİRİŞ

Sosyal bir olgu olan spor, giderek daha popüler hale gelmekte ve milyonlarca insan amatör veya profesyonel olarak spora katılmaktadırlar. Ancak, taraftarların varlığı olmadan modern yarışmalar hayal edilemez. Bu bağlamda futbol taraftarları; araştırmacılar, bilim insanları, sosyologlar, filozoflar ve psikologlar için ilgi odağı olmuşlardır. Çünkü bu olgu, belirgin bir saldırgan karaktere, yıkıcı bir yapıya sahiptir (Kutomanov ve ark., 2019).

Takımla özdeşleşme düzeyleri, bireyleri, seyircilikten holiganlık derecesine kadar götürebilmektedir. Karşıt görüşlü bireylere karşı oluşan nefret ve şiddet davranışları, spor taraftarlarının takımlarıyla olan yüksek özdeşleşme düzeyleriyle ilişkilendirilebilir. (Topal ve ark., 2021). Taraftarların takımla özdeşleşme düzeylerindeki yoğunluk, futbol taraftarları arasındaki şiddet eğilimlerini artırabilmektedir (Ekizoğlu ve ark., 2024).

Dünya’da olduğu gibi ülkemizdeki futbol müsabakalarında da birçok şiddet olayı yaşanmaktadır. Geçmişten günümüze geçen süreçte, futbolun yönetimine, kurallarına ve organizasyonuna yönelik uygulanan değişikliklerin, şiddet olaylarını azalttığı varsayılmakla birlikte, halen şehirler arası futbol karşılaşmalarında hoş olmayan şiddet olayları yaşanmaktadır (Ekizoğlu ve ark., 2024). Günümüz futbolunda şiddet ve fanatiklik barındıran taraftar taşkınlıkları ve

saldırganlıkları, sosyal bir problem haline gelmiştir (Hünerli, 2011). Aynı koşullara sahip bireylerin, grup olmanın verdiği güvenle davranışlarında şiddet eylemlerine yönelmeleri olağan hale gelmiştir. Bu durum, fanatizmin şiddete kaynaklık oluşturması olarak görülebilmektedir. Çoğunlukla toplumsal kökenli sorunların dışı vurumu olarak ifade edilebilen fanatizm ve şiddet, önemli bir toplumsal sorundur (Ayan, 2006).

Guttman (1986)'a göre "spor seyircisi", bir spor olayını video, televizyon gibi görsel medya kanalıyla ya da yerinde canlı seyreden herhangi bir kişidir. Sloan (1979) 'a göre, eğer kişiler belirli bir arzuyu tatmin etmek için spor karşılaşmalarını seyrederlarsa, gerçek anlamda sadece seyirci olan çok az kişi var demektir. Spor seyircilerinin çoğunu sadece seyirci olarak nitelendirmek, olgunun duygusal yoğunluğunu dile getirmekte yetersiz kalacaktır.

Herhangi bir takıma bağlılık duymadan, yalnızca destek gösteren, takımdan ziyade maçı seyretme amacı bulunan kişiler, futbolsever olarak adlandırılmaktadırlar (Yıldırım, 2020). "Bir kimse, grup, takım vb.ne aşırı bağlı olan kimse" fanatik olarak ifade edilmektedir. Taraftar ise "Sporcunun veya sporcuların temsil ettikleri renklere, kulübe veya bayrağa bağlı kimse, yandaş" anlamında kullanılmaktadır (sozluk.gov.tr).

Bir futbol kulübüne duyulan artan sevgi aşırıya kaçtığında, fanatizme dönüşebilir. Fanatizm, gruba veya inandıklarına karşı aşırı bir sevgi olarak yorumlanabilir (Khuddus ve ark. 2022). Fanatizm olgusu, olumsuz ve olumlu davranışları içeren bir çeşit aşırılık veya bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Fanatizm, tanınmış takım, kulüp, kişi vb. unsurlara karşı gelişen bir duygu durumu olarak da ifade edilmektedir. Spor ortamları başta olmak üzere birçok yerde bu davranışlar ortaya çıkabilmektedir (Doğaner ve ark., 2021). Fanatizm, bir bağlanma biçimidir. Ancak fanatizmde sorunlu bir bağlanma söz konusudur (Koç, 2010).

Futbol taraftarlarının fanatiklik düzeyi sosyo-demografik özelliklere göre değişebilmektedir. Yüksek psikolojik bağlılığa sahip taraftarların takımlarına olan desteklerinin daha fazla ve sadakatlarının daha yüksek olması beklenir. Fanatik taraftarlar takımlarını daima desteklerler. Taraftarların psikolojik bağlılıkları arttıkça fanatizmin de artması olasıdır (İlk, 2022).

Bu çalışmanın amacı, Hatayspor'u tutan yerel takım taraftarları ile dört büyükler olarak anılan Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor taraftarlarının fanatiklik düzeylerinin incelenmesidir. Bunun yanında cinsiyet, spor yapma durumu ve spor yapma yılı açısından fanatiklik düzeylerinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Taraftarların fanatiklik düzeyleri hakkında yapılacak çalışmalar, taraftarların saldırganlıkları hakkında ipuçları vermeleri sebebiyle önemlidir (Gülle ve ark., 2017). Saldırganlık ve şiddetle birlikte anılan fanatizme ilişkin gerekli tedbirlerin alınarak etkili bir şekilde uygulanabilmesi, konuya ilişkin durum tespiti yapan çalışmaları önemli kılmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel bir araştırma olup, basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler içerisinde Beşiktaş taraftarı 25, Fenerbahçe taraftarı 25, Galatasaray taraftarı 25, Trabzonspor taraftarı 25 ve Hatayspor taraftarı 100 kişi olmak üzere çalışmaya katılan toplam 200 kişi örneklem grubunu oluşturmaktadır. Tablo 1'de katılımcılara ait kişisel bilgiler yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Bilgiler

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	102	51
	Kadın	98	49
Tutulan Takım	Beşiktaş	25	12,5
	Fenerbahçe	25	12,5
	Galatasaray	25	12,5
	Trabzonspor	25	12,5
	Hatayspor	100	50
Spor Yapma Durumu	Evet	109	54,5
	Hayır	91	45,5
	1 Yıldan az	35	17,5
Spor Yapma Yılı	1-2 Yıl	26	13
	3-4 Yıl	22	11
	5 Yıl ve üzeri	26	13

Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda, Taşmektepligil, Çankaya ve Tunç (2015) tarafından geliştirilen “Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği (FTFÖ)” kullanılmıştır. Bu ölçek 13 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek soruları “1-Kesinlikle Katılıyorum”, “2-Katılıyorum”, “3-Katılmıyorum” ve “4-Hiç Katılmıyorum” biçiminde dört seçeneqli olarak belirlenmiştir. Ölçeğin değerlendirilmesinde ortalama ya da toplam puanın düşük olması fanatiklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Futbol taraftarı fanatiklik ölçeğine ilişkin alfa (α) değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği Alfa (α) Değerleri

Boyutlar	Alfa (α)	Soru Sayısı
Şiddete yönelik düşünce ve eylem eğilimi	,842	8
Kurumsal aidiyet	,626	5
Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği (Ana Boyut)	,820	13

Ölçek $0,60 \leq \alpha < 0,80$ aralığındaki değerler için oldukça güvenilir; $0,80 \leq \alpha < 1,00$ aralığındaki değerler için yüksek derecede güvenilir bulunmuştur (Kayış, 2010).

Verilerin Analizi

Bağımsız Örneklem T-Testi, ikili grupların analizinde; Tek Yönlü Anova Testi, ikiden çok değişkene sahip grupların analizinde kullanılmıştır. İstatistiksel olarak hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek içinse Post Hoc testlerden LSD (Least Significant Difference) kullanılmıştır.

Tablo 3. Verilerin Dağılımına İlişkin Skewness-Kurtosis (Çarpıklık-Basıklık) Değerleri

Boyutlar	Skewness	Kurtosis
Şiddete yönelik düşünce ve eylem eğilimi	-,529	-,264
Kurumsal aidiyet	-,025	,407
Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği (Ana Boyut)	-,531	,374

Skewness ve Kurtosis değerleri (-1,5) ile (+1,5) aralığında ise, veriler normal dağılım gösterirler (Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen sonuçlara göre veriler normal dağılım göstermektedirler (bkz. Tablo 3).

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde verilerin analiz sonuçlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Fanatiklik Düzeylerinin Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi Analiz Sonuçları)

Ölçek Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SD	t	p
Şiddete yönelik düşünce ve eylem eğilimi	Erkek	102	2,7978	,69986	-	,044*
	Kadın	98	2,9923	,65552	2,027	
Kurumsal aidiyet	Erkek	102	2,1941	,57983	-	,072
	Kadın	98	2,3408	,56584	1,810	
Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği (Ana Boyut)	Erkek	102	2,5656	,56023	-	,021*
	Kadın	98	2,7418	,50716	2,328	

*p<0,05

Fanatiklik düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında; şiddete yönelik düşünce ve eylem eğilimi alt boyutunda ve futbol taraftarı fanatiklik ölçeği ana boyutunda bulunan fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05). Erkeklerin fanatiklik düzeylerinin, kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 4).

Tablo 5. Tutulan Takıma Göre Fanatiklik Düzeylerinin Karşılaştırılması (Tek Yönlü Anova Testi Analiz Sonuçları)

Ölçek Boyutları	Tutulan Takım	N	$\bar{x}$	SD	F	p	LSD
Şiddete yönelik düşünce ve eylem eğilimi	1-Beşiktaş	25	2,9500	,61977	,833	,506	
	2-Fenerbahçe	25	2,8650	,89844			
	3-Galatasaray	25	3,1050	,47418			
	4-Trabzonspor	25	2,8050	,69605			
	5-Hatayspor	100	2,8550	,68066			
Kurumsal aidiyet	1-Beşiktaş	25	2,1200	,58310	2,820	,026*	5>1 5>2 5>4
	2-Fenerbahçe	25	2,0800	,75939			
	3-Galatasaray	25	2,3520	,62791			
	4-Trabzonspor	25	2,0800	,50990			
	5-Hatayspor	100	2,3740	,50023			
Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği (Ana Boyut)	1-Beşiktaş	25	2,6308	,52922	1,118	,349	
	2-Fenerbahçe	25	2,5631	,78563			
	3-Galatasaray	25	2,8154	,44688			
	4-Trabzonspor	25	2,5262	,53969			
	5-Hatayspor	100	2,6700	,48801			

*p<0,05

Fanatiklik düzeyleri tutulan takıma göre karşılaştırıldığında; kurumsal aidiyet alt boyutunda bulunan fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05). Hatayspor taraftarlarının fanatiklik düzeylerinin, Trabzonspor, Fenerbahçe ve Beşiktaş taraftarlarına oranla daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 5).

Tablo 6. Spor Yapma Durumuna Göre Fanatiklik Düzeylerinin Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi Analiz Sonuçları)

Ölçek Boyutları	Spor Yapma Durumu	N	$\bar{x}$	SD	t	p
Şiddete yönelik düşünce ve eylem eğilimi	Evet	109	2,7328	,65825	-3,746	,000***
	Hayır	91	3,0852	,66742		
Kurumsal aidiyet	Evet	109	2,1431	,56901	-3,386	,001**
	Hayır	91	2,4132	,55281		
Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği (Ana Boyut)	Evet	109	2,5060	,50499	-4,361	,000***
	Hayır	91	2,8267	,53289		

p<0,01; *p<0,001

Fanatiklik düzeyleri spor yapma durumuna göre karşılaştırıldığında; şiddete yönelik düşünce ve eylem eğilimi alt boyutu ve futbol taraftarlığı fanatiklik ölçeği ana boyutunda $p<0,001$ düzeyinde, kurumsal aidiyet alt boyutunda ise $p<0,01$ düzeyinde bulunan fark, istatistiksel olarak anlamlıdır. Spor yapanların fanatiklik düzeylerinin, spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 6).

Tablo 7. Spor Yapma Yılına Göre Fanatiklik Düzeylerinin Karşılaştırılması (Tek Yönlü Anova Testi Analiz Sonuçları)

Ölçek Boyutları	Spor Yılı	N	$\bar{x}$	SD	F	p
Şiddete yönelik düşünce ve eylem eğilimi	1 Yıldan az	35	2,8571	,60720	1,304	,277
	1-2 Yıl	26	2,7788	,62481		
	3-4 Yıl	22	2,7216	,64426		
	5 Yıl ve üzeri	26	2,5288	,75109		
Kurumsal aidiyet	1 Yıldan az	35	2,1657	,51674	1,662	,180
	1-2 Yıl	26	2,3077	,44625		
	3-4 Yıl	22	2,1273	,68326		
	5 Yıl ve üzeri	26	1,9615	,61714		
Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği (Ana Boyut)	1 Yıldan az	35	2,5912	,44062	1,971	,123
	1-2 Yıl	26	2,5976	,42652		
	3-4 Yıl	22	2,4930	,50507		
	5 Yıl ve üzeri	26	2,3107	,61864		

Fanatiklik düzeyleri spor yapma yılına göre karşılaştırıldığında; her iki alt boyutta ve ana boyutta istatistiksel olarak bir fark olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir (bkz. Tablo 7).

Tablo 8. Ankete katılanların seyircilik ile ilgili durumlarının dağılımları

İzleyicilik Durumu	Puan Aralığı	N	%
Fanatik	13-21	11	5,5
Takım Taraftarı	22-30	37	18,5
Futbolsever	31-52	152	76
Toplam		200	100

13 soru üzerinden alınan toplam puan 13-21 arasında ise “fanatik”, 22-30 arasında ise “takım taraftarı”, 31-52 arasında ise “futbolsever” olarak adlandırılmıştır (Taşmektepligil ve ark., 2014). Araştırmaya katılanların %5,5’inin fanatik, %18,5’inin takım taraftarı ve %76’sının sporsever olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 8).

TARTIŞMA

Literatüre bakıldığında, fanatiklik üzerine yapılan bir çok çalışmaya rastlanmaktadır. Ve bu çalışmaların birçoğunun futbolda fanatizm içeriğine sahip olduğu görülmektedir (Ekizoğlu ve ark., 2024; Khuddus ve ark., 2022; İlk, 2022; Çakmak ve ark., 2022; Doğaner ve ark., 2021; Kutomanov ve ark., 2019; Bal Turan ve ark., 2018; Yıldız ve Açıak, 2018; Karahüseyinoğlu ve ark., 2016; Hünnerli, 2011; Ayan, 2006).

Tablo 4'e bakıldığında; erkeklerin fanatiklik düzeylerinin, kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. İlk (2022)'in futbol taraftarlarının psikolojik bağılıkları ve fanatikliği arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, erkek ve kadınlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Ancak, Yıldız ve Açıak (2018)'in lise öğrencilerinde futbol fanatikliği üzerine yaptığı çalışma, araştırmamız bulgularını desteklemektedir.

Tablo 5'e bakıldığında; Hatayspor taraftarlarının fanatiklik düzeylerinin, kurumsal aidiyet alt boyutunda Trabzonspor, Fenerbahçe ve Beşiktaş taraftarlarına oranla daha düşük olduğu görülmektedir. Galatasaray taraftarlarının fanatiklik düzeyleri ile Trabzonspor, Fenerbahçe ve Beşiktaş taraftarlarının fanatiklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmasa da, Galatasaray taraftarlarının fanatiklik düzeyleri diğer üç büyük takıma oranla daha düşüktür. Bal Turan ve ark. (2018), öğrenci taraftar topluluklarında futbol fanatikliği üzerine yaptıkları çalışmada, Galatasaray taraftarlarının Fenerbahçe ve Beşiktaş taraftarlarına oranla daha düşük bir fanatiklik seviyesinde olduklarını belirlemişlerdir. Bu yönüyle çalışma, araştırma bulgularımızı desteklemektedir. Ayrıca, Yıldız ve Açıak (2018)'in lise öğrencilerinin futbol fanatikliği üzerine yaptıkları çalışma da, diğer takım taraftarlarının fanatiklik düzeyinin, dört büyükler taraftarı olan bireylerin fanatiklik düzeyinden düşük olduğunu göstermiştir.

Tablo 6'ya bakıldığında; spor yapanların fanatiklik düzeylerinin, spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Topal ve ark. (2021), düzenli bir şekilde spor yapmayan öğrencilerin spor yapan öğrencilere kıyasla rakibe yönelik nefret ortalamalarının yüksek olduğunu; düzenli olarak spor yapan öğrencilerin, yapmayan öğrencilere kıyasla rakibe yönelik saygı ortalamalarının daha yüksek olduğunu ileri sürmektedirler. Fanatikliği, saldırganlıkla ilişkili bir kavram olarak düşündüğümüzde, Topal ve ark. (2021)'nin yaptığı çalışma bulguları, araştırma bulgularımızı desteklememektedir.

Tablo 7'ye bakıldığında; spor yapma yılına göre fanatiklik düzeyleri arasında bir fark olmadığı görülmektedir. Kartepe ve Aykın (2023), spor seyircilerinde saldırganlık üzerine yaptıkları çalışmada, düşmanlık alt boyutunda 2 yıl ve daha az süre spor yapanların saldırganlık düzeylerinin, 3 yıl ve daha uzun süre spor yapanlara kıyasla daha düşük olduğu sonucuna

varmışlardır. Fanatikliği, saldırganlıkla ilişkili bir kavram olarak düşündüğümüzde, Kartepe ve Aykın (2023)'ın yaptığı çalışma bulguları, araştırma bulgularımızı desteklememektedir.

Tablo 8'e bakıldığında; katılımcıların çoğunluğunun (%76), futbolsever olarak adlandırılan grup içerisinde olduğu görülmektedir. Yıldırım (2020)'ın yaptığı çalışmaya katılanların %80'i, Yıldız ve Açık (2018)'in yaptığı çalışmaya katılanların %83,7'si futbolseverlerden & sporseverlerden oluşmaktadır. Buna karşın, Bal Turan ve ark. (2018)'nin yaptığı çalışmaya katılanların %40,2'si, Çakmak ve ark. (2022)'nin yaptığı çalışmaya katılanların %45'i takım taraftarlarından oluşmaktadır. Fanatik eğilimler ülke sporumuzda yer bulsa da, yapılan araştırmalardan bazıları, futbolsever ve takım taraftarı olan bireylerin çoğunlukta olduğunu göstermektedir. Bu durum ülke sporumuz adına sevindirici bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Topal ve ark. (2021), son zamanlarda sporda karşıt görüşe saygının azaldığını, saygının yerini kin ve nefretin aldığını, spor denildiğinde akla gelen barış, dostluk, kardeşlik duygularının gün geçtikçe taraftarlar arasında önemini kaybettiğini; Doğaner ve ark. (2021), fanatizm davranışlarının katılımcılar tarafından oldukça yüksek bir seviyede sergilendiğini ifade etseler de, araştırma bulgularımız fanatiklik yerine futbolseverliğin daha yaygın bir durum olduğunu göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda: Fanatiklik düzeyinin erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu; kurumsal aidiyet boyutunda, yerel takım taraftarları olarak Hatayspor taraftarlarının fanatiklik düzeylerinin Beşiktaş, Fenerbahçe, Trabzonspor taraftarlarından düşük olduğu; spor yapan bireylerde fanatiklik düzeyinin spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu; yıl bazında spor yapma süreleri açısından taraftarların fanatiklik düzeyleri arasında bir fark olmadığı; izleyicilik durumu açısından ise en yoğun izleyici kitlesinin futbolseverler olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuçlardan hareketle, sunulan öneriler aşağıda belirtilmiştir:

- Geçmişe oranla günümüzde, kadınların spor ve sporla ilgili etkinliklerde daha çok yer aldığı bilinse de, seyir sporunda fanatik eğilimleri azaltmak için, kadınların sportif etkinliklere katılımını artırmaya yönelik teşvik edici yaklaşımlar ortaya koyulabilir.
- Dört büyükler taraftar kitlesinin yerel takım taraftarlarına oranla ülke geneline yaygın ve çok daha fazla olduğu düşünüldüğünde; sorumluluk sahibi her birey iyi davranış sergileme yükü altında olsa da, özellikle bu takımların yönetici, antrenör ve futbolcularının iyi örnek teşkil edecek davranışlar sergilemeleri, izleyici kitlesi üzerinde fanatik eğilimleri azaltıcı bir etkiye sahip olabilir.

- Spor yapan bireylere, spora başladıkları günden itibaren, bulundukları spor ortamlarındaki yönetici, antrenör vb. kişiler tarafından sporun birleştirici, sağlığı geliştirici, kardeşliği pekiştirici, iletişimi artırıcı bir eylem olduğu, saldırganlık ve şiddet içeren bir faaliyet olmadığı yönünde hatırlatmalar yapılabilir.
- Medyanın insanlar üzerindeki etkisi dikkate alındığında, fanatizmi teşvik edecek yayınlardan kaçınılması ve farklı takım izleyicileri arasında kardeşlik iklimini teşvik edici yayınlara öncelik verilmesi önemlidir.

KAYNAKÇA

- Ayan, S. (2006). Şiddet ve Fanatizm. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(2), 191-209.
- Bal Turan, E., Uğurlu, A., Şakar, M., & Sarıkaya, E. (2018). Öğrenci taraftar topluluklarının futbol fanatiklik düzeylerinin belirlenmesi: Akdeniz Üniversitesi örneği. *MJSS*, 1(2), 74-80.
- Çakmak, G., Başaran, Z., & Karatut, A. (2022). Futbol taraftarlarının takıma psikolojik bağlılık, fanatiklik ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış*, 9(1), 95-110.
- Doğaner, S., Erdeveciler, Ö., Balcı, V., Uyar, Y., Bağış, T.Ö., & Ercan, M. (2021). Futbol taraftarlarının fanatiklik düzeylerinin belirlenmesi. *Spormetre*, 19(4), 257-269.
- Ekizoğlu, Ö., Özman, C., & Gıdık, O. (2024). Yerel futbol taraftarının fanatizm duyguları ile siber zorbalık davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış*, 11(2), 199-211.
- Guttman, A. (1986). *Sport spectators*. Colombia Press, New York.
- Gülle, M., Soyer, F., & Çetin, M.Ç. (2017). Açık saha ve kapalı saha taraftarlarının saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-64.
- Hünerli, S. (2011). Türkiye’de futbol iktidarı ve fanatizmin karikatürlerde yansıması. *Sanat Dergisi*, 19, 97-107.
- İlk, Ç. (2022). The relationship between football fans' fanaticism and their psychological commitment. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 9(2), 19-31.
- Kartepe, M., Aykın, A.G. (2023). Spor seyircilerinde saldırganlık. *SSDjournal*, 8(39), 138-153.
- Kayış A. (2010). Güvenilirlik Analizi (Reliability Analysis). Kalaycı Ş. *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. (5.Basım). Asil Yayın, Ankara.
- Khuddus, L.A., Wijaya, A., & Priyanto, Y.D.A. (2022). Fanaticism of football fans to an achievement of football club case of study: Persebaya Football Club. *International Journal of Social Science And Human Research*, 5(4), 1476-1484.
- Koç, E. (2010). Gabriel Marcel’e göre fanatizm. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22, 127-138.
- Kutomanov, S.A., Lipich, T.I., Borisova, O.S., & Pocheptsov, S.S. (2019). Football fans in the context of negative identity. *Revista San Gregorio*, 32(Special Issue), 189-195.
- Sloan, L.R. (1979). “The Function And Impact of Sports for Fans: A Review of Theory and Contemporary Research. (Ed. Jeffrey H. Goldstein), *Sports, Games and Play: Social and Psychological Viewpoints*. (2.Basım). Psychology Press.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6.Basım). Pearson, Boston.
- Taşmektepligil, M.Y., Çankaya, S., & Tunç, T. (2015). Futbol taraftarı fanatiklik ölçeği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 41-49.
- Topal, A., Yıldız, Ö., Semerci, A., & Yıldız, M. (2021). Lise ve üniversite öğrencilerinin taraftar oldukları takımla özdeşleşme düzeylerinin sporda karşıt görüşe saygı durumuna olan etkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 1-14.
- Yıldırım, E. (2020). *Futbol seyircilerinin fanatik, taraftar ve futbolsever olmalarına göre bağlanma biçimleri ve kişilik özelliklerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Yıldız, H., Açak, M. (2018). Lise öğrencilerinin futbol fanatiklik düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 738-748.

BÖLÜM 4

BİSİKLET YOLLARININ YEREL YÖNETİMLERİN SUNDUĞU SPORTİF REKREASYON HİZMETLERİ KAPSAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ

Esra AYMAN

Yüksek Mimar ve Restorasyon Uzmanı, Kültür ve Turizm Bakanlığı,

esra.ayman@ktb.gov.tr

 0009-0004-2150-2138

Hakan ÇETİNER

Doç. Dr., Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, hakan.cetiner@hbv.edu.tr

 0000-0002-6370-2953

1. GİRİŞ

Günümüzde kentleşme süreci, hızlı nüfus artışı ve düzensiz şehir planlaması nedeniyle birçok toplumsal, çevresel ve bireysel sorunu beraberinde getirmektedir. Dünya nüfusunun %55'inden fazlasının kentsel alanlarda yaşadığı ve 2050 yılında bu oranın %68'e çıkacağı ön görülmektedir (WHO, 2023). Türkiye'de 2023 yılı itibarıyla il ve ilçe merkezlerinde yaşayanların oranı %93 iken, yoğun kent olarak sınıflandırılan yerlerde ikamet edenlerin oranı toplam nüfusun %67,9'unu oluşturmaktadır (TÜİK, 2023). Nüfus yoğunluğu sebebiyle ortaya çıkan olumsuz koşullardan hava kirliliği, trafik yoğunluğu, yeşil alanların azalması, stres ve hareketsiz yaşam tarzı, kent sakinlerinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen başlıca sorunlar arasında yer almaktadır. Bu sorunlarla mücadelede rekreasyon hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Modern şehirleşme süreci, kent yaşamının dinamiklerini yeniden şekillendirirken, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik farklı hizmetlerin önemini artırmıştır. Bu bağlamda, sportif rekreasyon hizmetleri, yalnızca bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyen etkinlikler olarak değil, aynı zamanda sürdürülebilir şehircilik ve toplumsal refah açısından da kritik bir rol oynamaktadır. Yerel yönetimlerin bu hizmetleri etkin bir şekilde planlaması ve uygulamaya koyması, hem bireylerin yaşam kalitesine katkı sağlamak hem de çevresel sürdürülebilirliği destekleyen çözümleri beraberinde getirmektedir.

Sportif rekreasyon hizmetleri, kent sakinlerine günlük yaşamın stresinden uzaklaşma, fiziksel aktiviteyi artırma ve sosyal etkileşimlerde bulunma imkânı sunmaktadır. Bu hizmetler, yalnızca bireysel faydalar değil, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı güçlendiren ve çevre dostu yaşam alışkanlıklarını teşvik eden bir araç olarak da değerlendirilmektedir. Kent yaşamında önemi giderek artan rekreasyon hizmetlerinin etkin bir şekilde planlanması ve uygulanması, sağladığı katkılar göz önünde bulundurulduğunda bir zorunluluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Yerel yönetimler, bu bağlamda parklar, spor alanları, yürüyüş yolları ve bisiklet yolları gibi altyapıları hayata geçirerek, kent sakinlerinin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Bisiklet yolları, sportif rekreasyon hizmetlerinin temel unsurlarından biri olarak öne çıkmakta ve aynı zamanda çevreci bir ulaşım modeli olarak dikkat çekmektedir.

Yoğun yaşam koşullarının öne çıktığı modern kentlerde, bireysel fosil yakıt kullanan ulaşım araçlarının çevreye ve insanlığa verdiği zarar nedeniyle (Armağan, 2023) onlarca yıldır sürdürülebilirlik sağlanamamış, otomobil kullanımı ve üretimi her yıl artarak devam etmiştir. Ancak şu anda tüm Dünyada giderek artan tartışmaların odağında iklim değişikliği etkilerinin minimuma indirilebilmesi için enerji verimliliği, su verimliliği, ekolojik kent modelleri, fosil yakıt tüketiminin ortadan kaldırılması, karbon ayak izi gibi sürdürülebilirlik ve verimlilik ile ilgili pek çok konu bulunmaktadır. Bunlar arasında ele alınması gereken en önemli konulardan birisi de ulaşımında enerji verimliliği ve insan sağlığını da destekleyecek özelliklere sahip araç kullanımı olmalıdır. Bisiklet, 'yeşil ulaşım aracı' ve sürdürülebilir ulaşımın sembolü olan, insan ve enerji verimliliği odaklı, aynı zamanda sportif rekreasyon aktivitesi olarak günlük yaşamda insan sağlığını önceleyen bir örnek olarak ele alınmalıdır. Bisiklet yollarının planlanması ve yaygınlaştırılması, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırırken, trafik yoğunluğunu azaltmak, hava kirliliğini en aza indirmek ve enerji tüketimini düşürmek gibi çok boyutlu faydalar sağlamaktadır. Günümüzde, gelişmiş ülkelerde bisiklet yolları, kentsel ulaşım politikalarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş ve sürdürülebilir kentleşme hedefleri doğrultusunda stratejik bir araç olarak kabul edilmiştir.

Türkiye'de ise yerel yönetimler, bisiklet yollarının teşvik edilmesi ve geliştirilmesi konusunda son yıllarda önemli adımlar atmıştır. Ancak bu süreçte, fiziki altyapının iyileştirilmesi kadar, bireylerin bisiklet kullanımını benimsemesi için bilinçlendirme ve teşvik politikalarının geliştirilmesi de kritik bir önem taşımaktadır. Yerel yönetimlerin bu konuda sağlayabileceği katkılar, yalnızca sportif rekreasyon kapsamında değerlendirilmemeli, aynı zamanda daha geniş ölçekli bir sürdürülebilirlik vizyonunun parçası olarak ele alınmalıdır. "Bisiklet yollarındaki artış; ulaşım sisteminin geliştirilmesiyle birlikte bisiklet yollarında bağlayıcı ve süreklilik özelliği olan yeşil bağlantıların oluşturulmasına ve kentsel açık ve yeşil alanların artmasına da yardımcı olabilmektedir" (Ok vd., 2024). Yerel yönetimlerin sportif rekreasyon hizmetleri kapsamında

bisiklet yollarını geliştirme çabaları, bireylerin fiziksel sağlığını destekleyen bir girişim olmakla birlikte sürdürülebilir bir kentsel yaşam biçimini destekleyen kapsamlı bir stratejinin parçası olarak görülmektedir.

Bu çalışmada yerel yönetim organlarından olan belediyelerin sportif rekreasyon hizmetleri arasında önemli bir yere sahip olan bisiklet aktivitesine yönelik bisiklet yolları uygulamaları ile dünyada bisiklet kullanımı ile ilgili kent pratikleri ve Türkiye'deki belediyelerin bisiklet kullanımını teşvik eden örnek uygulamaları ele alınmıştır.

2. Yerel Yönetimlerde Sportif Rekreasyon Hizmetleri

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerde fiziksel ve ruh sağlığının, yetenek, kişisel beceri ve yaratıcılığın, çalışma başarısının geliştirilmesi, bireylerin sosyalleşmesi, ekonomide hareketliliğin sağlanması ve insanın mutlu olmasında son derece önemli rol oynamaktadır (Karaküçük, 2001). Her kesim ve her şarttan insana, her zaman ve her yerde hitap edebilen bu etkinlikler sayesinde insanlar dinlenirken hem eğlenmekte hem de gelişmektedirler. Rekreasyonel faaliyetler içerisinde aktif olan bireyler, etkinliklere katılım yoluyla yaratıcılıklarını arttırırken beden ve ruh sağlığını koruma, kendilerini ifade edebilme, gizli güçlerini ortaya çıkarma gibi imkânlarla sahip olmaktadırlar (Ağlönü ve Mengütay, 2009).

Gündelik hayatlarında boş zamanı olmayan, kendilerine zaman ayıramayan, hiçbir sosyal etkinliğe katılamayan dolayısıyla motivasyonu düşük ve stresli bir yaşam süren bireylerin tersine, boş zamanlarını sevdikleri bir etkinlikle geçirebilen bireylerin motivasyon düzeyleri artmakta ve bu durum toplumda motive olmuş daha mutlu bireyler yaratmaktadır (Müniroğlu vd, 2023).

Bireylerin içinde bulunduğu toplum da bireylerin mutluluk ve motivasyonundan doğrudan etkilemektedir. Dolayısıyla rekreasyonel faaliyetlerin toplumsal dayanışma ve bütünleşmenin sağlanması, demokratik bir toplum yaratılması konusunda da etkili olduğunu söylemek mümkündür (Karaküçük, 2006: 100-101). Toplumsal etkisi yüksek olan rekreasyonel faaliyetlerin bireylere dolayısıyla topluma ulaştırılmasında en büyük rolü yerel yönetimler oynamaktadır. Bir ülkenin veya bölgesel yönetimin alt birimi olan “yerel yönetim”; küçük bir alanda, sınırlı sayıda kurumsal politikaların belirlenmesi ve uygulanmasında görev ve yetkili olan kamu kuruluşlarıdır (Müniroğlu, vd, 2023). Bu kuruluşlar içerisinde topluma destek vererek bireylerin serbest zamanlarının değerlendirilmesine katkı sağlayan en yakın kuruluş da yerel yönetimler bünyesinde yer alan belediyelerdir (Ağlönü ve Mengütay, 2009).

Sürdürülebilir ve sağlıklı bir kentte, kentsel açık alanların kent sakinlerinin sosyal ve fiziksel aktivite taleplerini karşılamak adına hizmet sunmalıdır (Özhancı, 2024: 48). Her şeyden önce belediye sınırları içinde yaşayan vatandaşların temel ihtiyaçlarının karşılanmasından sorumlu

olan belediyelerin bu yükümlülüğünün yanı sıra, bireylerin boş zamanlarında rahatlamalarını sağlayacak, monotonluktan uzaklaşarak boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirilmesine fırsat ve imkân verecek mekân ve tesisleri hizmete sunması en başta gelen görevleri arasındadır. Bu kapsamda, belediyeler tarafından inşa edilen semt spor salonları, koşu, yürüyüş, bisiklet parkurları, park ve oyun alanlarından ücretsiz olarak istisnasız herkes yararlanabilmektedir. Yerel yönetimlerin uygulanabilir rekreatif aktivite çeşitliği arasında ise pek çok farklı türü ile spor önemli bir yer tutmaktadır (Ağılönü ve Mengütay, 2009). Bunların dışında, toplumun en çok ilgisini çeken rekreasyon faaliyetlerinin gerçekleştirildiği açık hava eğlence merkezleri ve parkları arasında yer alan ‘temalı parklar’ en çok rağbet gören eğlence mekânları haline gelmiştir (Aylan ve Şalvarcı, 2018).

Yerel yönetimler sportif rekreasyon hizmetleri ile kent sakinlerinin yaşam kalitelerini ve toplumsal refahı artırmayı, kent yaşamının getirdiği sorunları hafifletmeyi ve daha aktif bir yaşam modeline sahip olmalarını amaçlamaktadır. Sportif rekreasyon etkinlikleri bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını desteklediği gibi toplumsal gelişmeye de katkı sunmaktadır. Özellikle gençlerin sosyal sorunlarının önüne geçmek amacıyla spor önemli bir rekreasyon kaynağı olarak görülmektedir. Gençlerin olumsuz davranışlardan uzaklaşmaları ve boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmelerinin sağlanması ile yıkıcı, bozucu davranışlardan korunmaları için boş zamanlarında ilgi duydukları spor etkinliklerine katılmaları yönünde teşvik modelleri uygulanmaktadır. Sporun bu yönü anayasanın 58 ve 59. Maddelerinde belirtildiği şekliyle gençleri koruma fonksiyonu ile sporun önemine dikkat çekmektedir. Anayasanın 58. Maddesindeki “Devlet, gençliği alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır.” hükmü ile 59. Maddesindeki “Devlet, her yaştaki Türk vatandaşının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder, devlet başarılı sporcuyu korur.” hükmünde değinilerek spor politikalarının belirlenmesi ve hayata geçirilmesi konusunda resmi kurumların temel hukuki dayanağı olarak kabul edilmektedir (Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi [CBMBS], 2024).

Bu kapsamda söz konusu görev, devletin idari yapısı içerisinde en büyük paya sahip olan mahalli idareler olan belediyelere düşmektedir. Bu görevin yerel yönetimlerce ifa edilebilmesi için 5216 sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu ile 5393 sayılı Belediye Kanunu’nda yerel yönetimlere spor konusunda düşen görevler sıralanarak gerekli mevzuat düzenlemesi yapılmıştır (Mersinli, 2009). Yerel yönetimler kent sakinlerinin sportif rekreasyon etkinliklerine katılımlarını artırmak amacıyla çeşitli altyapılar oluşturmak ve bu alanları sürdürülebilir şekilde yönetmekle yükümlüdürler. Bu yükümlülüklerini yasaların belirlediği biçimiyle yerine getirmek adına uygulamalar yapmaktadırlar.

2.1 Yerel Yönetimlerin Sportif Rekreasyon Hizmetlerine Yönelik Yerel Yönetim Kanunlarındaki Düzenlemeler

29 Haziran 1938 tarihinde kabul edilen “3530 sayılı Beden Terbiyesi Kanunu”nun 10. maddesinde; her vilayetin bir beden terbiyesi bölgesi olduğu, beden terbiyesi işlerinin “vilâyetlerde valilerin, kazalarda kaymakamların, nahiyelede nahiye müdürlerinin, belediye teşkilâtı olan köylerde belediye reislerinin ve diğer köylerde muhtarların idare ve mesuliyeti”nde olduğu ifade edilmiştir (Türkiye Büyük Millet Meclisi [TBMM], 2024).

16 Mayıs 1987 tarih ve 3360 sayılı, “13 Mart 1913 Tarihli İdare-i Umumiye-i Vilayat Kanunu Muvakkatinin Adının ve Bazı Maddelerinin Değiştirilmesine, Bu Kanuna Bazı Maddeler Eklenmesine Dair Kanun”un 2. maddesi ve “13 Mart 1913 Tarihli İdare-i Umumiye-i Vilayat Kanunu Muvakkati”nin 78. maddesine eklenen 13. bend ile belediye sınırları dışında kalan yerlerde bulunan eğitim ve spor alanları için düzenlemeler yapılmıştır (Resmî Gazete, 2024).

Yerel yönetimler kapsamında yer alan büyükşehir belediyeleri ile ilgili olarak 10 Temmuz 2004 tarihinde yürürlüğe giren “5216 sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu”nun 7. maddesinin (m) bendinde, “Büyükşehir’in bütünlüğüne hizmet eden sosyal donatılar, bölge parkları, hayvanat bahçeleri, hayvan barınakları, kütüphane, müze, spor, dinlence, eğlence ve benzeri yerleri yapmak, yaptırmak, işletmek veya işlettirmek; gerektiğinde amatör spor kulüplerine nakdî yardım yapmak, malzeme vermek ve gerekli desteği sağlamak, amatör takımlar arasında spor müsabakaları düzenlemek, yurt içi ve yurt dışı müsabakalarda üstün başarı gösteren veya derece alan sporculara, teknik yönetici, antrenör ve öğrencilere belediye meclis kararıyla ödül vermek.” hükmü bulunmakta olup bu hüküm kapsamında sayılanlar Büyükşehir Belediyesinin görevleri arasında olduğu görülmektedir (CBMBS), 2024).

Yerel yönetimler arasındaki belediyelerle ilgili Resmi Gazete’de 13 Temmuz 2005 tarihinde yayımlanarak yürürlüğe giren “5393 sayılı Belediye Kanunu”nun 14. maddesinin (a) bendinde de; aralarında park ve yeşil alanlar ile gençlik ve spor orta ve yükseköğrenim öğrencilerine yönelik hizmetlerin de bulunduğu hizmetlerin Belediyeler tarafından yerine getirilmesi hususu ile yine aynı maddenin (b) bendinde, Belediyeler için; “...Gerektiğinde, sporu teşvik etmek amacıyla gençlere spor malzemesi verir, amatör spor kulüplerine ayni ve nakdî yardım yapar ve gerekli desteği sağlar, her türlü amatör spor karşılaşmaları düzenler, yurt içi ve yurt dışı müsabakalarda üstün başarı gösteren veya derece alan öğrencilere, sporculara, teknik yöneticilere ve antrenörlere belediye meclisi kararıyla ödül verebilir...” hükmü bulunmaktadır (CBMBS, 2024).

Aynı Kanunun 18. maddesinin (p) bendinde; Belediye Meclisinin görevleri arasında, “Yurt içindeki ve İçişleri Bakanlığının izniyle yurt dışındaki belediyeler ve mahallî idare birlikleriyle

karşılıklı iş birliği yapılmasına; kardeş kent ilişkileri kurulmasına; ekonomik ve sosyal ilişkileri geliştirmek amacıyla kültür, sanat ve spor gibi alanlarda faaliyet ve projeler gerçekleştirilmesine; bu çerçevede arsa, bina ve benzeri tesisleri yapma, yaptıрма, kiralama veya tahsis etmeye karar vermek.” hükmü yer almaktadır (CBMBS, 2024).

2.2 Cumhuriyet Döneminden İtibaren Kalkınma Planlarında Yerel Yönetimlerin Spor ve Rekreasyon Faaliyetlerindeki Yeri

Türkiye’de 1963 yılından itibaren devlet tarafından ekonomi, sağlık, eğitim, ulaşım, sosyal güvenlik, adalet, vb. konularda hazırlanan, gelişme ve kalkınmayı hedefleyen ve kamuda uygulanacak siyaseti belirleyen “Kalkınma Planları” gündemde yerini almıştır.

Birinci Beş Yıllık Kalkınma Planı 1963-1967 yılları için hazırlanmış olup bu planda eğitim başlığı altında sağlık konusunda planlama yapılmıştır. Spor, henüz gündemde değildir.

1968-1972 yılları için yapılan İkinci Beş Yıllık Kalkınma Planı’ndan itibaren “spor”, ‘Eğitim’ başlığı altında ele alınmaya başlamıştır.

Üçüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı (1973-1977)’nda ‘IV.İlkeler ve Tedbirler’ başlığı altında, ilk defa “boş zaman değerlendirme” konusuna değinilmiştir.

1979-1983 yılları için hazırlanan Dördüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı’nda; gençlerin kalkınmaya kültür, sanat ve spor çalışmalarına etkin biçimde katılmaları için öğrenci yurtlarının en elverişli duruma gelmelerine yönelik Devletçe gerekli düzenlemelerin yapılması hususuna yer verilmiştir.

Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı (1985-1989)’nda ise özel idare ve belediyelerin işbirliği ve katkılarıyla inşa edilecek basit, ekonomik tesisler vasıtasıyla sporun semtlere ve köylere yayılabilmesi konusu ilk kez gündeme gelmiştir.

Mahalli idarelerin katkıları ile yapılan çalışmaların Altıncı Beş Yıllık Kalkınma Planı (1990-1994) ile devam etmesinin planlanmasının yanı sıra ‘7. Boş Zamanların Değerlendirilmesi’ başlığı altında yer alan; “Merkezi idareler, belediyeler ve köy idareleri boş zamanların değerlendirilmesinde yönlendirici olacaklardır.” ifadesi ile yerel yönetimlerin boş zaman değerlendirme yani rekreatif faaliyetlerle ilgili sorumlulukları da tanımlanmıştır.

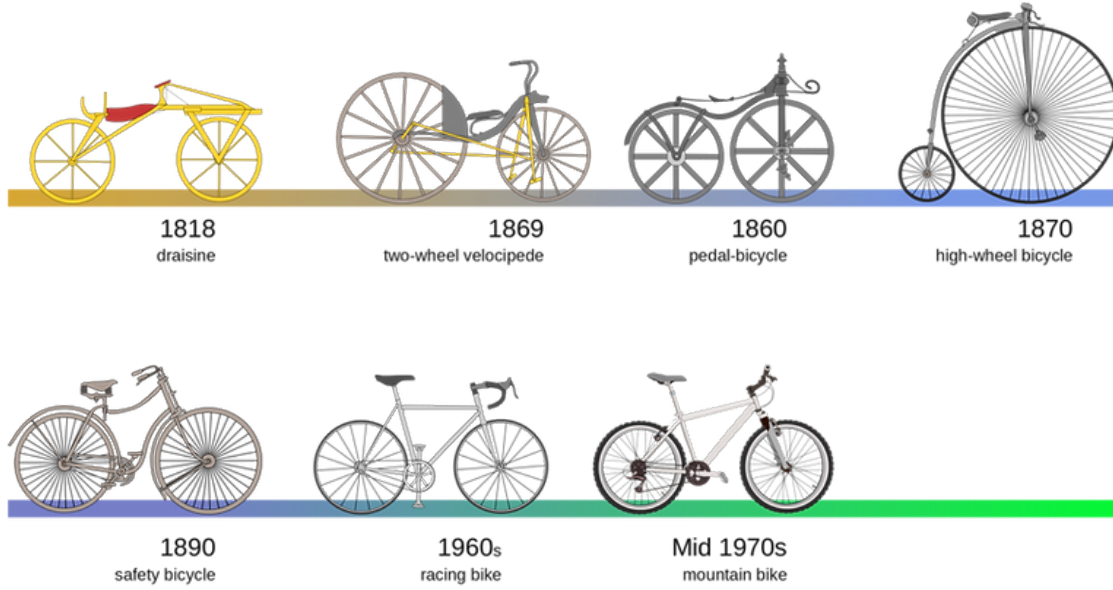
1996-2000 yılları için yapılan Yedinci Beş Yıllık Kalkınma Planı ile Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı (2001-2005)’nda mahalli idarelerin sorumlulukları devam etmiş, Dokuzuncu Kalkınma Planı (2007-2013) ile konu sektöre uğramış, 2014-2018 yılları için hazırlanan Onuncu Kalkınma Planı’nda ‘rekreasyon alanlarının oluşturulması’ konusu gündeme gelmiştir.

Bu Plandan sonra yapılan On birinci Kalkınma Planı (2019-2023)'nda yerel yönetimlerden açık olarak bahsedilmemekle birlikte yapılacak tüm çalışmaların merkezi yönetim idaresinde, mahalli yönetim tarafından gerçekleştirilmesinin mümkün olacağı anlaşılmaktadır.

Son yayımlanan On ikinci Kalkınma Planı (2024-2028)'nda artık bugün itibariyle yapılacak tüm çalışmalar, 06 Şubat 2023 tarihinde yaşanan Kahramanmaraş depreminin etkileri de göz önüne alınarak planlanmış, "3.3.12. Spor" başlığı altında yer alan 'b. Politikalar ve Tedbirler' maddesinin (795.2) fıkrasında yer alan "Yerel yönetimler başta olmak üzere tüm paydaşlarla işbirliği yapılarak vatandaşların spora olan ilgisi artırılacak, sağlık için spor ve rekreasyon temalı projeler ile kampanyalar geliştirilecektir." ifadesi ile önümüzdeki 4 yıl için yerel yönetimlerin hem spor hem rekreatif faaliyetlerdeki önemli rolü ortaya konmuştur (Strateji ve Bütçe Başkanlığı [SBB], 2024).

3. Yerel Yönetimlerin Bisiklet Kullanımına İlişkin Uygulamaları ve Bisiklet Yollarının Yerel Mevzuattaki Yeri

İlk bisikletin temellerinin 1779 yılında Fransız Sivrao Kontu'nun, bir tahtanın iki ucuna birer tekerlek koyarak yaptığı bisiklet ile Fransa'da atıldığı düşünülmektedir. Bu düzenekte direksiyonu ve pedalı olmadan ata biner gibi oturan kişi, hızını ayaklarıyla yerden almaktadır (Ankaya ve Aslan, 2020). Fransız Sivrao Kontu'nun ürettiği ve 'celeripede' olarak adlandırılan bu araç ilk bisiklet olarak kabul edilmiştir. 1816 yılında ise Alman mucit Karl Drais tarafından 'Draisine' ismi verilen, pedalları olmayan ve günümüz bisikletinin ilkel halini çağrıştıran yeni icat pazarlanmaya başlamıştır. Bu icat, o dönemdeki insanlar tarafından kısa mesafeleri kat etmek için tercih edilmiştir. 1839 yılında, İskoçyalı Kirkpatrick Macmillan ve Fransız at arabası tamircisi Pierre Michaux tarafından bisiklette görülen eksiklikler giderilerek bisiklet, günümüzde kullanılan haline benzer bir görünüme kavuşmuştur. Daha sonra ön tekerleğin büyümesi ile şekil olarak değişen bisiklet, 'Velespit' adı ile kullanılmaya başlanmıştır. 1880'li yıllarda bisiklete, bisiklet zinciri ve şişirilebilir kauçuk tekerleklerin eklenmesi ile bisiklet, kullanımı daha kolay bir günlük araç haline gelmiştir. İngiliz mucit John Kemp Starley tarafından tasarlanan 'Rover' bisiklet ise günümüz bisikletlerine benzeyen en eski prototip olarak kabul edilmektedir (tarhlibilim.com, 2023).



Şekil 1. Bisikletin Tarihsel Gelişimi (tarhlibilim.com, 2023)

Bisiklet sürme aktivitesi, “fiziksel aktiviteyi günlük yaşama aktarabilen, aktif bir ulaşım şekli olup, aynı zamanda rekreasyonel ya da sportif amaçlı yapılan bir aktivite aracı olarak da görülmektedir. Parklar, bisiklet yolları ve doğal güzelliklerle çevrili alanlarda yapılan bisiklet turları, insanlara doğayla iç içe geçerek, eğlenceli bir serbest zaman geçirme fırsatı veya spor yarışmalarına ve egzersizlere katılım fırsatı” sunabilmektedir (Elveren ve Çelebi, 2024). Bisiklet yolları, modern şehircilik anlayışının bir unsuru olarak yalnızca sportif rekreasyon veya ulaşım işlevleri açısından değil, aynı zamanda yasal ve planlama bağlamında da büyük önem taşımaktadır. Bisiklet yollarının düzenlenmesi, inşası, kullanımı ve yönetimi, ulusal ve yerel düzeydeki yasal mevzuatlarla çerçevelendirilir. Bu mevzuat, bisiklet yollarının kent planlama süreçlerine entegrasyonunu, güvenliğinin sağlanmasını ve sürdürülebilirliğini mümkün kılmaktadır.

“21. yüzyılın ulaşım sistemini yeşil kılmak, enerji tüketimini ve karbon salınımını azaltmak, sağlıklı bir yaşam sürmek ve özellikle COVID 19 pandemi sürecinde sağlıklı ve güvenli bir ulaşım aracı olması gibi pek çok olumlu özelliğe sahip bir seyahat şekli olarak görülen bisikletler, son dönemlerde daha fazla tercih edilen araçlara dönüşmüştür. Kentsel alanlarda bisiklet ağı oluşturmak, ulaşım aracı olarak bisiklet kullanımını teşvik etmenin önemli bir noktası olarak görülmektedir” (Şahin, 2021).

Bisikletin, bisiklet kullanımı için özel olarak tasarlanmış, belli kriterlere haiz özel bisiklet yollarında sürülmesi, kullanıcıların can ve mal güvenliği açısından büyük önem taşımaktadır. 2918 Sayılı Karayolları Trafik Kanunu’nda bisiklet yolları, “bisiklet trafiğine ayrılmış özel yollar”

olarak tanımlanmaktadır. Bu kanunda, bisiklet kullanıcılarının uyması gereken kurallar ile bisiklet yollarının diğer yol kullanıcılarıyla olan etkileşimleri belirlenmiştir. Aynı zamanda bisiklet yollarının yerleşim planlarındaki önemi vurgulanarak, motorlu taşıt trafiğinden ayrılması gerektiği ifade edilmektedir. İlgili Kanunun 3., 37., 53., 66. ve 103. maddeleri ile bisiklet kullanımına yönelik belli kurallar getirilmiş, “Karayolları Trafik Yönetmeliği”nin 100. maddesi ve 1 sayılı Cetvel ile bisiklet hız limiti ve bisikletlilerde bulunması gereken teçhizatla ilgili düzenlemeler yapılmıştır. Kullanıcılara yönelik kurallar Trafik Kanunu’na göre, bisiklet yolları ve bisiklet park istasyonlarının planlama, projelendirme ve yapımına ilişkin esaslar ise 12 Aralık 2019 tarih ve 30976 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe giren “Bisiklet Yolları Yönetmeliği” ne göre düzenlenmiştir. Söz konusu Yönetmeliğe göre, bisiklet yolları planlaması bir yandan ulaşım ihtiyacının güvenli şekilde karşılanması sağlarken bir yandan da yerleşim yerlerini, spor tesislerini ve kamu ve özel hizmet alanlarını birbirleriyle ilişkilendirerek tüm ulaşım türleriyle bütünsel bir ağ şeklinde entegre olacak şekilde yapılmalıdır. Böyle bir planlama, bisikletlinin bir başlangıç noktasından herhangi bir varış noktasına kesintisiz ulaşmasını da temin etmelidir. Ayrıca Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı tarafından da kent içi ulaşımında ihtiyaç duyulan bisiklet yollarının belirlenmesine, planlanmasına ve bisiklet yollarının diğer ulaşım türlerinin entegrasyonuna yönelik hazırlanarak 2019 yılında yayımlanan ‘Bisiklet Yolları Kılavuzu’, tüm yerel yönetimlerin kullanımına açılmıştır (Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı, 2024).

Takip eden süreçte, 2021 yılında yine Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı ile Bilkent Üniversitesi iş birliğinde ‘Türkiye Bisiklet Yolu Ağı Master Planı’ çalışması yapılmıştır. Bahsi geçen çalışma ile ulusal ölçekte, Türkiye çapında yerleşimler arasında bisiklet rotaları belirlenerek kırsal ve kentsel alanlarda uygulanması gereken bisiklet stratejileri ile kurumsal yapılanma önerileri getirilmiştir (Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı, 2024).

5216 Sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu ve 5393 Sayılı Belediye Kanun ile de büyükşehir belediyelerinin ve ilçe belediyelerinin sorumluluk alanlarındaki bisiklet yollarının planlanması, yapımı ve bakımı ile yükümlü oldukları belirtilmektedir. Bu kanunlar, bisiklet yollarının yerel yönetimlerin sportif rekreasyon ve ulaşım hizmetleri kapsamında değerlendirilmesini sağlamaktadır. Ayrıca Türkiye’de bisiklet yollarının tasarımı ve yapımında uyulması gereken teknik standartlar, TSE Standartları (TS 12576) çerçevesinde belirlenmiştir. Bu standartlar, bisiklet yollarının genişliği, malzeme kalitesi, işaretleme ve güvenlik gereklilikleri gibi detayları düzenlemektedir.

3.1. Avrupa Bisiklet Rotaları Ağı: EuroVelo

Türkiye, bisiklet yollarının geliştirilmesi konusunda Avrupa Birliği (AB) standartlarına uyum sağlamayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, AB'nin çevreci ulaşım politikaları ve Green Deal (Yeşil Mutabakat) çerçevesinde yerel yönetimlere yönelik çeşitli teşvikler ve fonlar sağlanmaktadır. AB'nin sürdürülebilir ulaşım politikalarına uygun olarak, Türkiye'deki bisiklet yollarının altyapısının geliştirilmesi, uluslararası standartlara entegre edilmesi ve kent yaşamının bir parçası haline getirilmesi yönünde çalışmalar yürütülmektedir.

Avrupa'da bisikletin bir ulaşım, turizm ve rekreasyon aracı olarak yaygınlaşmasını teşvik eden en önemli proje Avrupa Bisiklet Rotaları Ağı (EuroVelo)'dır. Hem bireysel bisikletçilerin seyahat ihtiyacını karşılayan hem de çevre dostu turizmi destekleyerek sürdürülebilir kalkınmaya katkı sunmayı hedefleyen Avrupa Bisiklet Rotaları Ağı (EuroVelo), merkezi Brükselde bulunan Avrupa Bisikletçiler Federasyonu (ECF) tarafından geliştirilmiş olan bir Avrupa Birliği Sürdürülebilir Turizm Projesidir. Proje, Avrupa Bisikletçiler Federasyonu'nca her ülkede görevlendirilmiş olan Ulusal Koordinatörlerce (NECs) yürütülmektedir (ENVERÇEVKO, 2024).

EuroVelo Projesi bünyesinde yer alan bisiklet rotaları bir yandan tatil dönemlerinde bisiklet ile seyahat edilmesini, spor amaçlı bisiklet kullanımını, bisiklet altyapısının geliştirilmesini ve bisikletle ulaşımın teşvik edilmesini sağlarken bir yandan da bisikletle geçilen şehirlerin prestij kazanmasını ve sosyoekonomik yapının da gelişmesine destek olmaktadır (<https://www.izmir.bel.tr/tr/Projeler/eurovelo-rotasina-dahil-olduk/1542/4>, 10.11.2024). EuroVelo Projesi kapsamında 17 adet uzun yol bisiklet rotası bulunmaktadır. Bu rotalar 2024 yılı itibarıyla 38 ülkeyi kapsayan 90.000 km'lik bir mesafeye yayılmıştır. "Türkiye de EuroVelo 13 Demir Perde Rotası (ICT-Iron Curtain Trail) 10400 km ile en uzun rotadır. Edirne-Kırklareli arasında 140 km olarak planlanmıştır. EuroVelo 8 Akdeniz Rotası 5888 km'dir. Atina ve Güney Kıbrıs geçişi ile tamamlanmaktadır. Yeni dahil olan güzergahlar ve GPS kayıtları ile 7560 km'ye ulaşmıştır. İzmir Büyükşehir Belediyesi Ulaştırma Daire Başkanlığı tarafından EuroVelo 8 Akdeniz rotası İzmir uzantısı için Atina-Yunan adaları geçişi ile Dikili-Efes arasında trafiği az olan güzergah planlanmıştır. ECF Avrupa Bisikletçiler Federasyonu, 12 Ekim 2019 tarihli yönetim kurulu toplantısı ile EuroVelo 8 Akdeniz rotası İzmir uzantısını kabul etmiştir" (EUROVELO, 2024).

3.1.1 İzmir EuroVelo Rotası

İzmir Büyükşehir Belediyesi'nce üyelik başvurusunda bulunulan ve EuroVelo'nun uzun yol bisiklet rotalarından biri olan "EuroVelo 8-Akdeniz Rotası" İspanya'dan başlamakta, Fransa, Monako, İtalya, Slovenya, Hırvatistan, Bosna-Hersek, Karadağ, Arnavutluk üzerinden devam ederek Yunanistan ve Güney Kıbrıs ile tamamlanmaktadır (EUROVELO, 2024).

İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin "EuroVelo 8-Akdeniz Rotası"nın İzmir uzantısı için 2016 yılında yaptığı başvuru Avrupa Bisikletçiler Federasyonu'nun 12 Ekim 2019 tarihli toplantısında kabul edilmiştir. Böylece EuroVelo 8 - Akdeniz Rotası kapsamında geliştirilen ve EuroVelo 8 – Akdeniz rotası temel alınarak oluşturulan "MEDCYCLETour" projesi çerçevesinde, İspanya'nın Endülüs bölgesinden başlayarak Fransız Rivierası, Adriyatik kıyıları ve Balkan Yarımadası'nı birbirine bağlayan rotaya Türkiye'den Dikili, Bergama, Aliağa, Foça, Balıklıova, Alaçatı, Sığacık ve Selçuk Efes antik kenti ile İzmir de dâhil olmuştur (İzmir Büyükşehir Belediyesi, 2024).

3.1.2 Edirne EuroVelo Rotası

En uzun EuroVelo rotalarından biri olan, 10.400 km. uzunluğa sahip “EuroVelo 13 - Demir Perde Rotası (ICT-Iron Curtain Trail)’nın Edirne’den geçmesi planlanmaktadır. Norveç, Finlandiya, Rusya’dan başlayan rota üzerinde Baltık Devletleri, Çekya, Avusturya, Macaristan, Sırbistan, Bulgaristan ve Yunanistan bulunmakta, rota Türkiye - Edirne ile sona ermektedir (<https://www.ekoyapidergisi.org/avrupa-bisiklet-yolunun-guzergahi-edirne-ye-uzaniyor>).



Şekil 2. EuroVelo 13 - Demir Perde Rotası (ICT-Iron Curtain Trail)

(<https://www.ekoyapidergisi.org/avrupa-bisiklet-yolunun-guzergahi-edirne-ye-uzaniyor>,
10.11.2024)

3.2. Dünyada Bisiklet Kullanımına İlişkin Yerel Yönetimlerin Örnek Uygulamaları

Kuzey Amerika, Avustralya, Asya ve Avrupa'nın pek çok şehrinde bisikletle ilgili programlar geliştirilerek yatırımlar yapılmış ve bisiklet kullanımının yaygınlaşması sağlanmıştır. Son yirmi yılda, Avustralya ve ABD'de otomobilin yoğun olarak kullanıldığı şehirlerde bisikletin ulaşım amaçlı daha çok kullanıldığı görülmektedir. Hollanda ve Danimarka başta olmak üzere Kuzey Avrupa ülkelerinde tarihi bir bisiklet kültürü mevcuttur. Bu çerçevede söz konusu ülkeler, bugün sahip oldukları bisiklet altyapılarını ve bisiklet kullanımını arttırmak üzere önemli sayıda politika geliştirmişlerdir. Fransa, İspanya gibi ülkelerde de daha önce bir kentsel ulaşım aracı olarak pek fazla kullanılmayan bisiklet, geliştirilen politikalar sayesinde giderek daha fazla benimsenmektedir (Erçetin, 2023).

Birleşmiş Milletler tarafından 3 Haziran 2018'de bugün 'Dünya Bisiklet Günü' olarak ilan edilmiştir. Özellikle COVID-19 salgınına takiben insanların kalabalık yerleri tercih etmemesi, sosyal mesafeyi korunması ve Birleşmiş Milletlerin bisiklet kullanımını destekleyen politikaları sonucunda, Milano, Cenevre, Brüksel ve Londra gibi şehirlerde bisiklet yollarına daha çok yatırım yapılmıştır (Armağan, 2023).

COVID-19 pandemisi dışında son yıllarda etkileri daha çok hissedilen iklim değişikliği, çevresel sürdürülebilirliğin önem kazanması ve küresel ısınmanın artmasıyla birlikte pek çok Avrupa kenti tarafından insanı odaklı politikalar geliştirilmiş ve bu doğrultuda bisiklet kullanımı ile yayalaşma önem kazanmıştır (Erçetin, 2023).

Bisikletin yoğun olarak kullanıldığı ve bir yaşam biçimi olarak görüldüğü Hollanda'da bisikletin her yaştan kullanıcı tarafından işe, okula, alışverişe, eğlenceye gitmek gibi günlük ulaşım sırasında sıklıkla tercih edildiği görülmektedir. Bisiklet kullananların %22'si iş, %18'i okula gitmek, %14'ü alışveriş amaçlı bisikleti tercih etmektedirler. Eğlence ve rekreatif amaçlı bisiklet kullananların oranı ise %31'le dikkat çekmektedir. Hollandalıların %84'ünün bir veya birden fazla bisikleti bulunmaktadır. 17 milyon nüfusu sahip ülkede 23 milyon bisiklet bulunmaktadır (Ankaya ve Aslan, 2020). Buna göre Hollanda, kişi başına düşen 1,3 bisiklet ile en çok bisiklet kullanılan ülke olarak, 'bisikletler diyarı' adıyla anılmaktadır. Hollanda'da bisiklet kullanımının bu kadar başarılı olmasının nedenleri arasında; ülkede engebeli arazinin bulunmaması, düzenli ve etkin kurallara sahip bir ulaşım politikasının olması, bisiklet yolları ve bisiklet park tesisleri ile kent içi ulaşımında bisiklet kullanımının özendirilmesi, 1930'lu yıllardan itibaren ana yollar üzerinde yolun her iki tarafında tek yönlü bisiklet yollarının yapılması, şehir merkezinde araç parkının yüksek ücretli olması sebebiyle şehre geliş-gidişlerin bisiklet kullanılarak yapılmasının özendirilmesi sayılabilir (Armağan, 2023).

Bisiklet kullanmanın bu denli yaygın olduğu Hollanda'da bisiklet yolları ve çok katlı bisiklet parkları ile çeşitli bisiklet türleri dikkat çekmektedir. "Ulusal Bisiklet Master Planı" ve "Ulusal Bisiklet Şebekelerinin Finansman Yasası" gibi uygulamalar bisiklet kullanımına yönelik politikaların önemini göstermektedir (Ankaya ve Aslan, 2020).

Dünyada bugün 'bisikletin başkenti' olarak öne çıkan Danimarka'nın başkenti Kopenhag'da 1950'lerin sonlarına doğru refah ve alım gücünün artmasıyla doğru orantılı olarak kentte yaşayanlar bisiklet kullanımının tersine otomobil kullanmayı tercih etmişlerdir. 1970'lerdeki petrol krizi sonrasında ise kentte durumu tersine çevirebilmek için protesto gösterileri yapılmış ve 'Araçsız Pazar' uygulaması ile hafta sonuna özel bazı sokakların özel araçlara yasak hale getirilmesiyle birlikte kentte bugünkü bisiklet kültürünün temelleri atılmıştır. Bundan sonra kentteki politika yapıcılar bisiklet kullanımını özendirici çalışmaları başlatmışlardır. 1990'larda ise kentte bisiklet kullanımına yönelik altyapı çalışmaları hızlanmış, ücretsiz olarak yararlanılabilen 'Bycyklen' adında bir bisiklet paylaşım sistemi altyapısı kurulmuştur. Böylelikle günümüze gelindiğinde, Kopenhag'da yaşayan çeşitli yaş grupları tarafından, hava koşulları ve günün hangi saati olursa olsun kullanılan bisiklet, kentin tamamında etkin şekilde yararlanılan bir ulaşım aracı haline gelmiştir (Erçetin, 2023).

Günümüzde Almanya'nın Münih şehri de bisiklet dostu olan kentlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. 1950-1960'larda yoğun araç kullanımını destekleyen politikaların öne çıkması sonucunda bu durumun protesto edilmesi, yerel yönetimleri yeni çözümler üretmek zorunda bırakmıştır. 1970'lerden itibaren kamu ve özel sektör iş birliğiyle gerçekleştirilen çalışmalarla bisikletli ulaşımın geliştirilmesi ve benimsenmesi için önemli adımlar atılmıştır. Bunlardan en önemlisi, 1986'da hazırlanan ve ihtiyaçlar doğrultusunda sürekli güncellenen 'Bisikletli Ulaşım için Trafik Gelişim Planı'dır. 1996 yılındaki yerel seçimlerinden sonra ise yerel yönetimler bisikletli ulaşımın geliştirilmesine yönelik çok önemli çalışmalar yapmışlarsa da bu gelişim 2007 yılına kadar tam olarak bir kentsel ulaşım politikası önceliği haline gelememiştir. Kopenhag'da olduğu gibi Münih'te de bisiklet paylaşım sistemleri çok büyük öneme sahiptir ve bu sistem 2001'de 1050 bisikletle ilk kez bir Alman kentinde kurulmuştur. 2010 yılından itibaren ise Münih'teki bir belediye birimi tarafından bisiklet kullanımının yaygınlaştırılmasına yönelik kampanyalar düzenlenmiştir (Erçetin, 2023).

İtalya'nın Milano şehri, sahip olduğu 220 km.lik bisiklet yolu kapasitesi ile 2020 yılında Avrupa ülkeleri arasında ön sıralarda yer almıştır. Bununla birlikte, Paris Anlaşması çerçevesinde 2050 yılına kadar hedeflenen net-sıfır emisyon çalışmaları kapsamında başlatılan 'Cambio Bisiklet Koridoru Programı' ile 2035 yılına kadar kentin %80'ini birbirine bağlayan 750 km.lik bir bisiklet yolu ağı kurulması planlanmıştır (WRI Türkiye, 2022).

İngiltere’de bisiklet kullanım oranı sadece %2 olmakla birlikte bu oran Cambridge’de %20’ye yükselmekte, Londra’da ise %1 bisiklet, %44 araba kullanımı tercih edilmektedir. Bisiklet kullanımının teşvik edilmesi için hükümet tarafından açıklanan plan kapsamında, yeni bisiklet yollarının yapımı, bisiklet tamiri için ödenecek teşvik gibi pek çok yatırım yapılması planlanmıştır. Bu planlamalar dışında, İngiltere’nin çeşitli kentlerinde uygulanan bisiklet politikaları arasında otobüs parklarına ve sürüş alanlarına bisiklet parklarının eklenmesi, kullanılmayan demir yollarının ve kanal boylarının bisiklet kullanımı için düzenlenmesi, “yeşil yollar” olarak bilinen stratejik geçitlerin geliştirilmesi vb. uygulamalar bulunmaktadır (arge7.com).

Her gün 100 binden fazla kişinin bisiklet kullandığı New York’ta bu sayı her geçen gün artmaktadır. Kentte bisiklet kullanımının yaygınlaşması için bir proje hayata geçirilmiş ve mayıs ayı “bisiklet ayı” ilan edilmiştir. New York’ta bu nedenle çeşitli etkinlikler düzenlenmekte ve bisiklet kullanımı özendirilmektedir. ABD’nin diğer kentlerinde de bisiklet hem ulaşım aracı olarak hem de rekreatif amaçlı kullanılmaktadır. Özellikle Manhattan bölgesinde 50 kilometreden fazla bisiklet yolu oluşturulmuştur. Amerika’da, bisikleti en fazla kullanan şehir olma özelliğine sahip Portland yollarının yüzde 8’i bisikletliler için düzenlenmiştir (Ankaya ve Aslan, 2020).

Japonya’da insanların %15’i işe bisikletle gidip gelirken bu oran bazı kentlerde %20’ye çıkmaktadır. Şehirlerdeki bisiklet kullanımı, yeni yapılan bisiklet yolları, bisiklet otoparkları ve toplu taşıma araçlarındaki bisikletlere ayrılan özel bölümler ile teşvik edilmektedir. Ayrıca, Tokyo yönetimince bisikletle ulaşımına destek olmak için metronun kullanımının 24 saate çıkarılması planlanmaktadır (arge7.com).

3.3. Türkiye’de Bisiklet Kullanımına İlişkin Yerel Yönetimlerin Örnek Uygulamaları

Türkiye’de rekreasyon aktiviteleri yerelde yerel yönetim organı olan belediyeler marifetiyle desteklenmekte, planlanmakta ve yürütülmektedir. Bu amaçla Belediyeler; rekreasyon alanlarını planlamak, spor ve turizmin geliştirilmesi için projeler üretmek, spor alanlarını planlamak ve tesisler inşa etmek, amatör spor kulüplerine ayni ve maddi destek vermek, sporcuların yetiştirilmesine katkı sağlamak belediyeler tarafından düzenlenecek fiziksel aktivitelere halkın katılmasına öncülük etmekle yükümlüdür.

Belediyeler ülke sınırları içerisinde spor alanındaki çalışmalarını başta Gençlik ve Spor Bakanlığı olmak üzere Sağlık Bakanlığı, Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı ve diğer bakanlıklarla iş birliği yaparak gerçekleştirmektedirler. Uluslararası platformda ise Avrupa Birliği Proje Fonları / Erasmus+ Programı Spor Desteklerinden yararlanarak, Avrupa Spor

Şehirleri ve Başkentleri Federasyonu, kardeş şehirler ile iş birliği yaparak çeşitli faaliyet ve etkinlikleri yürütmektedirler.

Bireylerin gün içerisinde fiziksel olarak aktif bulundukları işyeri ve ev dışında, bisiklet kullandıklarında veya yürüme esnasında ve boş zaman etkinlikleri içerisinde de bireyler bedensel olarak faaldirler. Söz konusu bu temel alanlar içerisinde belediyelerin özellikle ulaşım ve boş zaman etkinliklerine yönelik olarak yerleşim yerinin uygunluğuna bağlı yürüyüş ve bisiklet yolu düzenlemelerini yapması, böylelikle bireylerin fiziksel aktivitelerini gerçekleştirmesini sağlaması ve bu yolla tüm vatandaşların fiziksel hareketliliğini arttırması yönünde gerekli planlamaları yaparak hizmet sunması çok önemlidir.

Son yıllarda bütün dünyada olduğu gibi Türkiye’de de bisiklet kullanımı hem hobi amaçlı hem de şehir içi ulaşımında daha çok tercih edilir hale gelmiştir. Bisiklet kullanımının özendirilmesi için özellikle yerel yönetim kanunlarına bisiklet yatırımları ve elektrikli ulaşım araçları konusunda hükümler konulmuş, yerel yönetimlere görev ve sorumluluklar yüklenmiş ve bu görevler 5216 sayılı Büyükşehir Kanunu ve 5393 sayılı Belediye Kanunu ile tanımlanmıştır.

Ülkemizde, bisiklet daha çok şehir içi ulaşımında tercih edilmektedir. Bunun nedeni şehirlerin topoğrafik yapısının bisiklet kullanımına uygun olması, dolayısıyla bisiklete uygun yolların yapılabilmesi ve bu yolların birbiriyle entegre olabilmesidir. Bisiklet kullanımına yönelik altyapının yeterli olduğu, güvenli, kesintisiz bisiklet parkurlarının, bisiklet park ve kiralama yerlerinin olduğu yerleşimlerde bisiklet, ulaşım aracı olarak daha çok tercih edilmektedir. Bireyler, okula ve işe gidip gelirken bisiklet kullanmanın dışında, sağlıklı yaşamak, spor yapmak, olumsuz çevresel etkileri azaltmak gibi amaçlarla da bisiklet kullanmaktadırlar. Yıldız ve Bektaş (2021) “katılımcıların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumak için bisiklet kullandıklarını, coğrafyanın getirdiği bazı güçlüklerin ve bisiklet kültüründeki eksikliğin bisiklet kullanmada performansı düşürdüğünü, bisiklet kullanımının yaygınlaştırılması için kamu sektörü ve özel sektör iş birliği ile merkez yönetimin de desteğinin alınması gerektiğini belirterek ve şehirlerin güvenli bisiklet kullanımına uygun hale getirilmesi hususunda çeşitli kulüpleşme ve eğitsel faaliyetlerin” yapılmasının uygun olacağını vurgulamaktadırlar.

Türkiye’de son yıllarda dikkat çeken, T.C. Dışişleri Bakanlığı Avrupa Birliği Başkanlığı tarafından Avrupa Birliği mali desteğiyle, 1 Nisan 2021’de başlatılan ‘Herkes İçin Bisiklet!’ Projesi kapsamında yapılan çalışmada, 30 büyükşehirin 16’sında 25 km’den daha uzun bisiklet yolu olduğu ve 13 büyükşehirde bisiklet paylaşım sistemi bulunduğu tespit edilmiştir. İstanbul, 262 istasyon ve 2 bin 600 bisiklet ile en kapsamlı bisiklet paylaşım sisteme sahiptir ve 2019 yılı ‘Dünyanın Bisiklet Dostu Şehirleri’ listesinde, 90 ülke arasında 74. sırada yer almıştır. Türkiye’de 550 km.lik en uzun bisiklet yolu altyapısı ise Konya’da yapılmış olup Bursa (368 km), İstanbul (314 km) ve Sakarya (169 km) bu konuda Konya’yı takip etmektedir. Büyükşehirlerin %36’sında

bisiklet yolu uzunluğu 26-100 km arasında, %46'sında ise 1-25 km arasındadır. Türkiye'deki büyükşehirlerin %80'inde bisiklet yollarının sayısının çoğaltılmasına ilişkin planlama çalışmaları devam ederken %63'ünde yapılması planlanan bisiklet yolu uzunluğu hedefleri belirlenmiş durumdadır. Buna göre, İstanbul, Sakarya, Konya gibi bisiklet altyapısı ile öne çıkan şehirlerde, 100 km veya daha uzun bisiklet yolu inşa edilmesi hedeflenmiştir. Büyükşehirlerin %26'sında ise uzunluğu 5 ila 50 km arasında değişen bisiklet yollarının yapılması planlanmaktadır (WRI Türkiye, 2024).

WRI Türkiye tarafından 'Herkes İçin Bisiklet!' Projesi kapsamında 30 büyükşehir belediyesinin 5 yıllık bisikletli ulaşım altyapı planları incelenmiştir. Buna göre;

Adana (108 km.), Ankara (44 km.), Antalya (79 km.), Aydın (Belirli Değil), Balıkesir (24 km.), Bursa (Belirli Değil), Denizli (-) , Diyarbakır (87 km.), Erzurum (-), Eskişehir (72 km.), Gaziantep (97 km.), Hatay (80 km.), İstanbul (736 km.), İzmir (103 km.), Kahramanmaraş (11 km.), Kayseri (32 km.), Kocaeli (33 km.), Konya (100 km.), Malatya (10 km.), Manisa (Belirli Değil), Mardin (6 km.), Mersin (82 km.), Muğla (77,6 km. (kentsel alanda) ve 377 km. (kırsal alanda)), Ordu (-) , Sakarya (331 km.), Samsun (82 km.), Şanlıurfa (-) , Tekirdağ (Belirli Değil), Trabzon (-) , Van (-) büyükşehir belediyeleri tarafından bisiklet yolu yapılması planlanmaktadır (WRI Türkiye, 2024).

Yapılan çalışma sonucunda ayrıca; bisikletli ulaşım altyapısı kurmak için büyükşehirlerin %23'ünün teşvik, destek veya hibeden yararlandığı belirlenmiştir. Büyükşehirlerden İstanbul ve Ankara uluslararası fon kaynaklarından, Konya hem uluslararası hem yerel kamu fonlarından, Antalya, Sakarya ve Hatay yalnız yerel kamu fonlarından, Manisa'nın ise yerel bir özel firmanın sağladığı fondan yararlandığı tespit edilmiştir. Büyükşehirlerin %36'sında bisiklet kullanımının yaygınlaştırılması için bisiklet yollarına yönelik altyapı yatırımları ve planlama çalışmalarının yanı sıra 'farkındalık çalışmaları' ve 'bisiklet sürüşü etkinlikleri' de uygulanan destekleyici politikalar içerisinde yer almaktadır (wrişehirler.org/sites).

Yerel yönetimlerin sportif rekreasyon hizmetleri arasında yer alan bisiklet kullanımına yönelik Türkiye'deki büyükşehir belediyelerinden bazılarının yaptıkları uygulamalardan örnekler aşağıda verilmektedir.

3.3.1 Konya Büyükşehir Belediyesinin Bisiklet Kullanımına Yönelik Çalışmaları

Dünya'da bisiklet yolu en uzun ikinci şehir olan ve Türkiye'de bisiklet kullanımının yaygınlaştırılması için yararlanılan Kopenhag sistemi kapsamında pilot il olarak seçilen Konya'da 500 km'lik bisiklet yolu hedefine ulaşılması üzerine yeni hedef 1000 km olarak belirlenmiştir. Bisiklet yolunun trafik ışıklarıyla yönetilmesi gerektiğinden trafik sinyalizasyonunun sisteme entegrasyonu ile ilgili çalışmalara devam edilmektedir (arge7.com, 21.01.2024). Konya, yalnız sahip olduğu bisiklet yolunun uzunluğu bakımından değil aynı

zamanda bisiklet kiralama istasyonları, bisiklet park yerleri ve bisiklet kullanımının yoğunluğu açısından da sadece Türkiye’de değil dünyada da örnek şehirlerden biri haline gelmiştir (Çiçek ve Güneş, 2024)

3.3.2 İzmir Büyükşehir Belediyesinin Bisiklet Kullanımına Yönelik Çalışmaları

İzmir Büyükşehir Belediyesi’nin bisiklet kiralama sistemi BİSİM, İzmir’de bisiklet kültürünün oluşmasında ve bisiklet kullanımının yaygınlaşmasında çok önemli bir rol oynamıştır. İzmir’de bisiklet altyapısının güçlendirilmesiyle birlikte bisikletli ulaşımın toplu ulaşım entegre edilmesi de sağlanmıştır (İzmir Büyükşehir Belediyesi, 2024).

3.3.3 Sakarya Büyükşehir Belediyesinin Bisiklet Kullanımına Yönelik Çalışmaları

Sakarya, Uluslararası Bisiklet Birliği (UCI) onayıyla "Bisiklet Şehri" unvanı almaya hak kazanan Türkiye’deki ilk şehirdir. Sakarya’da bisikletin eğlence ve spor amaçlı kullanımının yanı sıra bir ulaşım aracı olarak da teşvik edilmesi amacıyla Sakarya Büyükşehir Belediyesi tarafından SAKBİS "Akıllı Bisiklet Paylaşım Sistemi" geliştirilmiştir. Bu sistem ile bisiklet park ve kiralama istasyonları oluşturularak bisiklet yollarının şehirdeki ulaşım ağına entegre edilmesi sağlanmıştır. Bu sayede 3-5 km uzunluğundaki ara mesafelerin motorlu araç kullanılmadan gidilebilmesi amaçlanmıştır (Armağan, 2023).

3.3.4 İstanbul Büyükşehir Belediyesinin Bisiklet Kullanımına Yönelik Çalışmaları

İstanbul Büyükşehir Belediyesi de Sakarya Büyükşehir Belediyesi gibi bisikletin eğlence ve spor amaçlı kullanılmasının yanı sıra bir ulaşım aracı olarak da kullanılmasını teşvik etmek amacıyla İSBIKE "Akıllı Bisiklet Paylaşım Sistemi"ni hayata geçirmiştir (Armağan, 2023).

İstanbul Büyükşehir Belediyesi’nin dışında ilçe belediyeleri de bisiklet kullanımının yaygınlaştırılması için çeşitli stratejiler geliştirmektedir. Örneğin, 1999-2019 yılları arasında görev yapan Zeytinburnu Belediye Başkanı temizlik işçisinden müdürlere kadar tüm çalışanlara bisiklet zorunluluğu getirerek ilk defa uygulanan bir sistemi başlatmıştır. Belediye başkanının kendisi de bisikletle işe gidip gelmiş, resmi yolculuklarının büyük kısmını bisikletle yapmıştır. Belediye tarafından pazar günleri de bisikletli halk turları düzenlenmektedir (arge7.com).

3.3.5 Ankara Büyükşehir Belediyesinin Bisiklet Kullanımına Yönelik Çalışmaları

Ankara’da bisiklet kullanımı bazı kısıtlar ve engeller nedeniyle yaygınlaşamamıştır. Mevcut bisiklet yolu altyapısının ve park yerlerinin yetersiz olması, değişken ve sert hava koşulları, kent içi kullanımlarının birbirine uzak olması sebebiyle yolculuk mesafelerinin uzun olması, düşük hava kalitesi, bisiklet kullanımının bir ulaşım türü olarak değil eğlence ve spor aracı olarak görülmesi bu engeller arasında sayılabilir (AMM, 2020).

Bunun yanı sıra Ankara, Türkiye’de 1000 kişi başına düşen özel araç sahipliği açısından birinci sırada yer almakta ve yıllardır süregelen bir özel araç bağımlılığı problemi ile karşı karşıya bulunmaktadır (TÜİK, 2022). Bu sorunun ortadan kaldırılabilmesi için 2019 yılında Ankara’da bisikletli ulaşımın planlı olarak geliştirilmesine yönelik çalışmalara başlanmış ve 2040 yılına kadar kademeli şekilde hayata geçirilmesi planlanan, 210 kilometreden oluşan “Ankara Bisiklet Stratejisi ve Master Planı” hazırlanmıştır. Söz konusu Master Plan ve 53,6 kilometrelik bisiklet yolu projesi ile birlikte toplam 275 kilometre uzunluğunda, 87 güzergâh ve 38 istasyondan oluşan bisiklet yolunun oluşturulması hedeflenmiştir (Ankara Büyükşehir Belediyesi, 2024).

Ayrıca ilk istasyonları 2022 yılı içerisinde kurulan ‘Elektrikli Bisiklet Paylaşım Sistemi’ uygulaması da hayata geçirilmiştir. 2021 yılı sonunda projelendirmesi tamamlanan ‘Ankara’da Entegre, Motorsuz ve Çok Modlu Ulaşım için Bisiklet Stratejisi, Masterplanı ve Pilot Uygulama Projesi’ ile bisiklet ağının bisiklet paylaşım sistemleri, bisiklet park yerleri ve toplu taşıma ile entegrasyonu hedeflenmiştir. Toplam 275 kilometrelik bir bisiklet yolu ağı oluşturulmasını içeren proje, Küresel Geleceğin Şehirleri Programı kapsamında, Birleşik Krallık Dışişleri ve Kalkınma Bakanlığı (FCDO) ile Birleşmiş Milletler İnsan Yerleşimleri Programı (UN-Habitat) fonu tarafından desteklenmiştir. Söz konusu proje; mevcut yasal, çevresel demografik durumun tespiti, bisiklet paylaşım sistemleri, bisiklet park yerleri politikası, park et-devam et sistemleri yaklaşımı, bisiklet tamir-bakım olanakları, farkındalık artırma, iletişim ve bisiklete erişim önerilerini de kapsamaktadır (AMM, 2020).

3.3.6 Antalya Büyükşehir Belediyesinin Bisiklet Kullanımına Yönelik Çalışmaları

Antalya Büyükşehir Belediyesi, 2013 yılında açılan hibe programlarına “Antalya Bisiklet Sistemi (ANTBİS)” projesi ile katılmış ve kabul edilen “proje kapsamında ilk aşamada, 6 istasyonda 40 bisiklet ve bisiklet park yeri yapılmıştır. ANTBİS Abone Kartı ve kredi kartlarının kullanılabildiği bu sistemde kullanıcıların istasyonlardan aldıkları bisikletleri diğer istasyonlara bırakabilmesi ile bisiklet kullanımının sağlanması planlanmıştır” (Mansuroğlu ve Dağ, 2021).

Ayrıca Antalya Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Dairesi Başkanlığı tarafından 2023 yılında ücretsiz bisiklet eğitimlerine başlanmıştır (bisikletkulubu.com).

3.3.7 Bursa Büyükşehir Belediyesinin Bisiklet Kullanımına Yönelik Çalışmaları

Bursa Büyükşehir Belediyesi tarafından 2020 yılında, COVID-19 pandemisi akabinde, “Normalleşme Eylem Planı” kapsamında, şehir içi hareketliliğin çoğaltılması ve çevreci ulaşım araçlarının kullanımının özendirilmesi amacıyla Bursa’da 7 farklı bölgede paylaşımlı bisiklet durakları oluşturulmuştur. “Paylaşımlı bisiklet sistemi” ile bisikletle ulaşımın toplu taşımaya entegre edilmesi, bireysel araç kullanımının azaltılması ve toplu taşımanın yaygınlaştırılması hedeflenmiştir. “Paylaşımlı Bisiklet Sistemi”nin yanı sıra kendi bisikletini kullanan vatandaşların

bisikletlerini kendilerinin tamir edebilmesi için 5 farklı noktaya portatif bisiklet tamir istasyonu kurulmuştur (Bursa Büyükşehir Belediyesi, 2024).

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Dünya’da olduğu gibi Türkiye’de de rekreasyon, spor ve sportif rekreasyon politikaları Devlet eliyle ve Stratejik Planlar marifetiyle yürütülmektedir. Stratejik Planların hedefleri üst düzey politika koyucular tarafından yönlendirilmekte, plan hedefleri doğrultusunda tüm kamu kurum ve kuruluşları çalışmalarını gerçekleştirmektedir. Bunların arasında, merkezi idareye bağlı yerel yönetim organlarından biri olan Belediyeler (Büyükşehir Belediyeleri de dâhil) ise halka yerelde en yakın ve yaygın hizmeti götürmekle sorumlu olan yerel idare olarak kabul edilmektedir.

Belediyelerin pek çok görevi arasında bulunan, halkın refah, huzur ve mutluluğu için planlanması gereken faaliyetler arasında rekreatif etkinlikler de yer almaktadır. Bunların içinde bu çalışmanın konusu olan bisiklet kullanımı ve yaygınlaştırılması konusunda belediyelerin rolü ve önemi çok büyüktür.

Avrupa’da çok daha eskilere dayanan bisiklet kültürü, 1970’lerde yaşanan petrol krizi ile birlikte araç kullanımının sekteye uğraması sonrası tüm dünyaya yayılmış, Avrupa’da belli başlı ülkelerde süregelen bisiklet kullanımı, Asya, Amerika, Avustralya kıtalarındaki pek çok şehirde de ön plana çıkmıştır.

Türkiye’de de sahip olduğu eşsiz coğrafi çeşitliliği içerisinde, geliştirilen politika ve stratejiler sayesinde, birçok kentte bisiklet kullanımı için ihtiyaç duyulan altyapı çalışmaları hızla devam etmiştir. Bu çalışmalar içerisinde yer alan, mülga Çevre ve Şehircilik Bakanlığı’nca hazırlanan “Türkiye Bisiklet Yolu Ağı Master Planı” çerçevesinde gerçekleştirilecek olan Türkiye Yerleşimler Arası Bisiklet Yolu Ağı, Avrupa ülkelerini birbirine bağlayan Avrupa Bisiklet Ağı’nın (Euro Velo) bir parçası olacak, böylece ülke genelinde planlanacak güzergâhlarla tarihi, turistik, kültürel ve doğal alanlara bisikletle erişim sağlanacak ve şehir içi bisiklet yolları ile bütünleşecek bir bisiklet altyapısı oluşacaktır.

Bunun gerçekleşebilmesi için Türkiye Kent İçi Bisikletli Ulaşım Strateji Planı (2030) vizyonu için belirlenen “Bisiklet sürmenin herkes için güvenli, erişilebilir ve keyifli olduğu yeşil ve sürdürülebilir bir Türkiye” sloganı çerçevesinde, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de tüm kentlerde, yerel yönetimler tarafından bisiklet yolu ağı oluşturulmasına yönelik altyapı ve teşvik çalışmalarının süratli bir biçimde devam ettirilmesi gerekmektedir.

Bununla birlikte Türkiye’de 2021 yılında yapılan bir araştırmada; “genel olarak bisiklet yollarının tekniğine ve standartlara uygun yapılmadığı, bisiklet yollarında kullanılan boya ların ıslak havalarda kaygan bir zemin oluşturduğundan tehlike yarattığı, yerel yöneticilerin bisikletli ulaşım konusunda bilinçli olmadığı, bu nedenle göstermelik uygulamaların yapıldığı, bisiklet

yolu genişliği, park alanı ve aydınlatmanın yetersiz, güzergâhların kesintili devam ettiği ve kavşak düzenlemelerinin bulunmadığı, bisiklet güzergâhları oluşturulurken bisiklet kullanıcılarının tercih ettiği yolların dikkate alınmadığı, bisiklet yollarının yayalar ve diğer araçlar tarafından işgal edildiği, kent içi ulaşımında motorlu taşıt trafiğine öncelik verildiğinden bisiklet kullanıcılarının tehlike altında kaldığı” bisiklet kullanıcıları tarafından ifade edilmiştir (Mansuroğlu ve Dağ, 2021).

Her ne kadar belediyeler tarafından Stratejik Planlar kapsamında iyi niyetli uygulamalar yapılsa da yukarıda belirtildiği gibi uygulamada yaşanan denetim eksiklikleri, yapılan uygulamaların her alanda olduğu gibi bisiklet altyapısında da bakım ve onarımının zamanında, yeterli ve düzenli yapılmaması, araç sürücülerinin eğitim eksikliği sebebiyle bisiklet kullanıcılarını tehlikeye atması konularının belediyelerce ayrıca ve önemle ele alınması gerekmektedir.

Bisiklet yollarının yasal mevzuat kapsamındaki yeri, çevresel sürdürülebilirlik ve toplumsal fayda perspektifleriyle giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Türkiye’de, bisiklet yollarının planlanması ve geliştirilmesi konusunda yasal zemin büyük ölçüde oluşturulmuş olmakla birlikte, uygulamada karşılaşılan sorunlar ve eksiklikler devam etmektedir. Mevzuatın etkin bir şekilde uygulanması, yerel yönetimlerin kaynaklarının güçlendirilmesi, kullanıcı farkındalığının artırılması ve bisiklet yollarının güvenliğinin sağlanmasıyla mümkün olacaktır. Bu çabalar, yalnızca sportif rekreasyon ve ulaşım açısından değil, aynı zamanda sağlıklı ve çevre dostu kentlerin inşası açısından da kritik bir role sahiptir.

KAYNAKÇA

- Ağılönü, A., & Mengütay, S. (2009). "Yerel Yönetimlerde Rekreatyon Hizmetleri ve Model Belirleme", Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 6 (2). Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
- Akbarishahabi, L. (2022). "İnsan Ölçeğinde Tasarlanan Kentsel Mekânlar ve Kent Sakinlerinin Aidiyet Duyguları Üzerine Bir Değerlendirme", Kent Akademisi Dergisi, 15(1):136-154.
- AMM (Ankara Metropolitan Municipality), (2020). "Ankara Cycle Masterplan 2040: Bicycle Strategy, Master Plan and Pilot Implementation for Integrated Non-Motorized Multimodal Transport in Ankara". The UK Foreign, Commonwealth & Development Office Global Future Cities Prosperity Fund Programme Turkey, AMM (Ankara Metropolitan Municipality). Project Executive Company: Arup., Ankara.
- Ankaya, F. Ü., & Aslan, B. G. (2020). Kent İçi ulaşımında bisiklet yollarının planlaması; dünya ve Türkiye örnekleri. Ulusal Çevre Bilimleri Araştırma Dergisi, 3(1), 1-10.
- Armağan, V. (2023). "Ekolojik Sürdürülebilir Bir Kent Modeli Olarak Ekotopya ve Güncel Kent Pratikleri", Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14 (27): 342-376.
- Aylan, F.K., & Şalvarcı, S. (2018). "Kent Turizmi Açısından Rekreatyon Alanlarının Önemi: Konya Temalı Parklar Örneği", J Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, (3), 49-62.
- Bursa Büyükşehir Belediyesi (2024). Bursa'da Paylaşımlı Bisiklet Dönemi, <https://www.bursa.bel.tr/haber/bursada-paylasimli-bisiklet-donemi--29353>, 22.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi (CBMBS) (2024). 5393 sayılı Belediye Kanunu, <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.5393-20150404.pdf>, 17.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi (CBMBS) (2024). 5216 sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=5216&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5>, 17.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Çetiner, H., & Yayla, Ö. (2021). "Aktivite Bağlılığının Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi: Bisiklet Kullanıcılarına Yönelik Bir Araştırma", Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 42, 209-222.
- Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı (2024). Türkiye Bisiklet Yolu Ağı Master Planı, <https://cygm.csb.gov.tr/turkiye-bisiklet-agi-master-plan-i-103852>, 21.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Çevre Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı (2024). Bisiklet Yolları Kılavuzu, <https://webdosya.csb.gov.tr/db/mesleki-hizmetler/haberler/b-s-klet-yollari-kilavuzu-23.12.2019-20191223102511.pdf>, 21.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Çiçek, M.A., & Güneş, S.G. (2024). "Konya Örneğinde Bisiklet Turizmi", Journal of Recreation and Tourism Research /JRTR 2024, 11(2), 55-80.
- Elveren, A., & Celebi, M. (2024). Examining the factors developing national bicycle policies in promoting bicycle use. Journal of ROL Sport Sciences, 5(1), 73-98. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10877870>
- ENVERÇEVKO (2024). Eurovelo - Avrupa Bisiklet Rotaları Ağı, <http://envercevko.org/EuroVelo.php>, 10.11.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.

- EUROVELO (2024). EuroVelo 8 Mediterranean Route, <http://en.eurovelo.com/ev8> 20.10.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Erçetin, C. (2023). "Çevresel Sürdürülebilirlik ve Ulaşım Aracı Olarak Bisiklet: İyi Uygulama Örnekleri", Çevre, Şehir ve İklim Dergisi, 3, 238 – 269.
- İstanbul Büyükşehir Belediyesi (2024). Avrupa Bisiklet Rotaları: EuroVelo, <https://bisiklet.ibb.istanbul/blog/avrupa-bisiklet-rotalari-agi-eurovelo/>, 10.11.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- İzmir Büyükşehir Belediyesi (2024). Toplu Taşımada Bisiklet Dönemi, <https://www.izmir.bel.tr/tr/Haberler/toplu-ulasimda-bisiklet-donemi/46504/156>, 21.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Karaküçük, S. (2001). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. 4. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kesim, Ü. (2006) Sağlıklı Kentler Sempozyumu Sonuç Raporu. Eskişehir.
- Kurtoğlu, T. (2006) Halkın Yerel Yönetimlerden Spor Hizmetleri Konusunda Beklentileri, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Mansuroğlu, S. & Dağ, V. (2021). "Kentiçi Ulaşımında Bisiklet Kullanımı ve Bisiklet Yolları Konusunda Kullanıcı Yaklaşımları: Antalya Örneği", Kent Akademisi 14 (1), 90-101.
- Mengütay, S., Zorba, E., Ağılönü, A., Cerit, E., & Ağılönü, Ö. (2006) Yerel Yönetimlerde Çalışanların Katıldıkları Rekreatif Etkinliklere Yönelten Nedenler ve Kazanımları (Muğla belediyesi örneği). 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım 2006, Muğla.
- Mersinli, D. (2009). Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreasyon Hizmetleri ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreatif Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Müniroğlu, R.S., Öviz, M., & Göçer, İ. (2023). "Yerel Yönetimlerde Serbest Zaman Anlayışı ve Rekreatif Uygulamalar", Journal of Global Sport and Education Research, 6(1), 67-88.
- Ok, G., Bakkaloğlu, A., Korkmaz, C., Saydam, G., Akar, E., & Şahin, Ş. (2024). Paylaşımlı Bisiklet Kullanımına Dayalı Kentsel Turizm ve Rekreatif Gelişimi: Güney Ankara Örneği. İdealkent, 16(43), 485-511.
- Özhancı, E. (2024) A Study on Landscape Characteristics of Walking and Bicycle Roads: An Example of Nevşehir City Center. In D. Türkan Kejanlı and Y. K. Haspolat (Eds.), Urban and Landscape (pp. 46-63). Orient Publications, Ankara.
- Resmî Gazete (2024). Kanunlar, <https://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/19471.pdf>, 17.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Strataeji ve Bütçe Başkanlığı (SBB) (2024). Kalkınma Planları, <https://www.sbb.gov.tr/kalkinma-planlari/>, 11.12.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Şahin, Y. D. (2021). Kent İçi Ulaşımına Entegre Edilen Bisiklet Yolu Tasarımı ve Uygulaması: Kanada/Halifax Kenti Korumalı Bisiklet Yolları Örneği. İdealkent, 12(34), 1226-1254.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM) (2024) Beden Terbiyesi Kanunu, https://www.tbmm.gov.tr/tutanaklar/KANUNLAR_KARARLAR/kanuntbmmc018/kanuntbmmc018/kanuntbmmc01803530.pdf, 17.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2023). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuc-lari-2023-49684>.
- Uğurlu, A. (2005). Rekreatif Amaçlı Doğa Sporlarının Turizm'de Kullanılması, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

- World Health Organization (WHO) (2023) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/urban-health>
- WRI Türkiye (2022). Türkiye Kent İçi Bisikletli Ulaşım Strateji Planı – 2030. Ankara. https://wrişehirler.org/sites/default/files/TürkiyeKent%C4%B0ciBisikletliUlasimStratejiPlani2030_Online_0.pdf, 21.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- WRI Türkiye (2024). Türkiye Kent İçi Bisikletli Ulaşım Strateji Planı, <https://wrişehirler.org/icerik/turkiyenin-kent-ici-bisikletli-ulasim-strateji-plani-hazir>, 21.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Yayla, Ö., & Çetiner, H. (2019). “Boş Zamanların Değerlendirilmesinde Etkili Olan Faktörlerin Boş Zaman Tatminine Etkisi”, Turizm Akademik Dergisi, 6 (1), 219-228.
- Yıldız, S., & Bektaş, E. (2021). Bireylerin Rekreatif Amaçlı Bisiklet Kullanma Deneyimlerinin Nitel Bir Bakış Açısıyla Değerlendirilmesi, Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences, 19(2), 14-31.

İnternet Kaynakları

- <https://www.tarihlibilim.com/> 07.12.2023 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- <https://www.ar7.com/detay.php?id=1565>, 21.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- <https://www.bisikletkulubu.com/2023/08/13/antalya-buyuksehir-belediyesi-ucretsiz-bisiklet-egitimi-verecek/>, 22.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- <https://www.ekoyapidergisi.org/avrupa-bisiklet-yolunun-guzergahi-edirne-ye-uzaniyor>, 10.11.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.

BÖLÜM 5

BİR AÇIK ALAN REKREASYON AKTİVİTESİ OLARAK YÜRÜYÜŞÜN 65 YAŞ ÜSTÜ BİREYLERDE FİZİKSEL VE ZİHİNSEL ETKİLER

F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ

Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreatyon Bölümü

ysmkormukcu@gmail.com

 0000-0003-2743-0900

GİRİŞ

Günümüzde yaşam süresinin uzaması ile yaşam kalitesinin artırılmasına odaklanılmakta ve başarılı yaşlanma vurgulanmaktadır. Başarılı yaşlanma; yaşlılıkta bağımsızlığı ve yaşam kalitesini etkileyen önemli hastalıkların bulunmaması, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan aktif bir yaşam sürdürmek şeklinde tanımlanmaktadır (Ballesteros, 2019). Başarılı yaşlanmaya katkı sağlayacak en önemli bileşenlerden birisi insanoğlunun en temel özelliği olan hareket fonksiyonu ve fiziksel aktivitedir (Özmen ve Contarlı, 2023)

Dünya nüfusunun ve dolayısıyla bu artışla orantılı şekilde 65 yaş üstü nüfusun da artmasıyla beraber, rekreasyon faaliyetlerinin önemi daha da artmaktadır. 65 yaş üstü bireyler için rekreasyon faaliyetleri hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı korumak için önemlidir. Düzenli egzersiz yapmak, genel sağlık ve refahı iyileştirmeye yardımcı olabilir.

Modern hayatın insanları, ruhsal yaşantıları kapsamında geniş ölçüde stresle karşılaştırması ve yoğun stres altında bulunması rekreasyona daha fazla ihtiyaç duyulmasına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar, rekreasyon faaliyetlerinin stresi azaltmada, zihinsel berraklığı artırmada ve genel yaşam kalitesini yükseltmede etkili olduğunu göstermektedir.

Rekreasyon faaliyetlerinin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, özellikle kardiyovasküler hastalıklar, kas eklem rahatsızlıkları, anksiyete, alzheimer, depresyon gibi zihinsel problemler üzerindeki erteleyici, önleyici ve tedavi edici etkileri yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur (Akalin vd., 2004). Özellikle açık alan rekreasyonları, toplumun her kesimi için daha ulaşılabilir sosyal faaliyetler sunarak öne çıkmaktadır. Açık hava rekreasyonlarının daha uygulanabilir olması, her yaş grubuna hitap etmesi ve erişilebilir olması, tercih edilme sebeplerindendir.

Düzenli rekreasyon faaliyetleri, 65 yaş üstü yetişkinler için çeşitli kronik hastalıkların önlenmesinde, bu hastalıkların tedavi edilmesi ya da tedavinin desteklenmesinde, yaşlı bireylerin yaşlılık dönemini aktif geçirmelerinin sağlanmasında, özetle yaşamın her evresinde önemli faydalar sağlayarak hayat kalitesini artırmaktadır (Bek, 2008).

Dünya Sağlık Örgütüne Göre 65 Yaş Üstü Bireyler

Yaşlılık eşiğini belirlemek için ortak kullanım takvim yaşıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletlerin kronolojik yaş tanımları farklılaşmaktadır. DSÖ kronolojik olarak 65 yaş ve üzerini “yaşlı” olarak tanımlarken Birleşmiş Milletler dokümanlarında kıstas 60 yaş ve üzeridir. DSÖ yaşlılığı, “Yaşamsal fonksiyonların sürekli azalması, tüm organizmanın verimliliğinin azalması ve çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması” olarak tanımlamıştır. Kendi içinde de yaş boyutunda yapılan gruplamalara göre 65–74 arası yaşlar “genç yaşlılık”, 75–84 arası yaşlar “yaşlılık”, 85 ve üzeri yaşlar ise “ileri yaşlılık” olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 2017). Dünya Sağlık Örgütü, yaş gruplarını kategorize etmek için iki farklı skala kullanmaktadır. Bunlar aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

Biyolojik yaş: Kişinin doğumundan itibaren geçen süredir. Bu, en yaygın kullanılan yaş skalasıdır ve tıbbi ve yasal amaçlar için kullanılır. ICD, DSÖ tarafından geliştirilmiş ve dünya çapında hastalık ve ölüm verilerini kodlamak için kullanılan bir sistemdir. ICD'nin en son sürümü olan ICD-11'de biyolojik yaş grupları şu şekilde tanımlanır: (DSÖ, ICD-11, 2015). 0-4 yaş bebek, 5-14 yaş çocuk, 15-24 yaş genç, 25-44 yaş yetişkin, 45-64 yaş orta yaşlı, 65 ve üzeri yaşlı.

İşlevsel yaş: Kişinin günlük aktiviteleri yerine getirme yeteneğidir. Bu, biyolojik yaştan, genel sağlık durumundan, yaşam tarzından ve çevresel faktörlerden etkilenebilir.

DSÖ, işlevsel yaş için resmi bir skala tanımlamamıştır. Ancak, DSÖ'nün yaş ve işlevsellik arasındaki ilişkiyi incelediği bazı çalışmalar ve raporlar mevcuttur. 2015 yılında yayınlanan Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) **Dünya Engellilik Raporu (World Disability Report)** ve **2001 yılında geliştirilen Uluslararası İşlevsellik Anketi (International Functioning Disability and Health- IFDH)** ile **Amerikan Geriatri Derneği (American Geriatrics Society-AGS)'nin, 2016 tarihli raporunda** işlevsel yaş grupları aşağıdaki gibi kategorize edilmektedir:

Bağımsız: Günlük aktiviteleri minimum yardıma ihtiyaç duymadan yerine getirebilen kişiler.

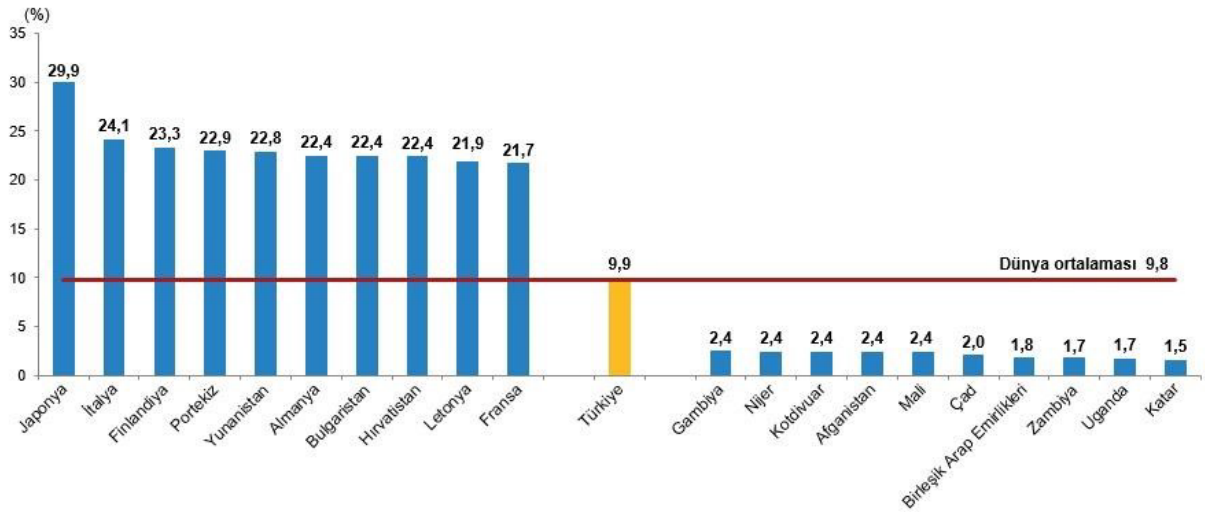
Kısmen Bağımlı: Bazı günlük aktivitelerde yardıma ihtiyaç duyan kişiler.

Tamamen Bağımlı: Günlük aktivitelerin çoğunda veya tamamında yardıma ihtiyaç duyan kişiler.

Yaş sadece bir sayıdır ve bir kişinin genel sağlığı veya işlevselliği hakkında tam bir resim vermez. İnsanlar aynı yaşta olsalar bile farklı yaşlanma hızlarına sahip olabilirler. Yaş skalaları, farklı kültürlerde ve toplumlarda farklı şekillerde yorumlanabilir.

Dünya Sağlık Örgütü Verilerine Göre 65 Yaş Üstü Dünya Nüfusu Hakkında Bilgiler

65 yaş üstü dünya nüfusu 2020 yılında 729 milyon 887 bin 660 kişi olarak tahmin edilmiştir. 2050 yılında 1,6 milyara ulaşması beklenmektedir, bu da dünya nüfusunun %16'sından fazlasını oluşturacağı anlamına gelir. Yaşlı nüfusun en hızlı arttığı bölgeler Kuzey Afrika ve Batı Asya ile Sahra Altı Afrika'dır. Kuzey Afrika ve Batı Asya 2021'de 30 milyon olan 65 yaş üstü nüfusun 2050'de 98 milyona yükselmesi beklenmektedir. Sahra Altı Afrika 2021'de 35 milyon olan 65 yaş üstü nüfusun 2050'de 100 milyona çıkması beklenmektedir. Yaşlı nüfusun en yüksek olduğu bölgeler Japonya, İtalya ve Finlandiya'dır. Japonya %29,9, İtalya %24,1 ve Finlandiya %23,3 (United Nations, 2019).



Grafik 1: Yaşlı nüfus oranının en yüksek ve en düşük olduğu 10 ülke, 2022

Türkiye'de 65 yaş üstü nüfus 2017 yılında 6 milyon 895 bin 385 kişi, 2022 yılında 8 milyon 451 bin 669 kişi, 2022 yılında toplam nüfusun %9,9'u, 2030 yılında %12,4'e ulaşması bekleniyor.

Açık Alan Rekreatyonu

Rekreasyon kelimesinin anlamı boş zamanları değerlendirmek, dinlendirmek, eğlendirmek, canlandırmak, hayat vermek anlamına gelen (İngilizce; recreate, Fransızca; recréer) fiillerden gelir (Sağcan, 1986). Genel manada boş zamanları değerlendirmek anlamında kullanılsa da bireylerin veya grupların kendi istekleri doğrultusunda kişilerin özgürce zevk almak için, yeni deneyimler, fiziksel ve duygusal davranışlar kazanmak için katıldığı aktivitelerdir (Kılba, 2001). Çağdaş anlamıyla sosyal bir kurum ve profesyonel bir çalışma alanı olarak görülen rekreasyon; insanların birçok duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan onların iyi olma durumları üzerinde olumlu etkileri olan mutlu bir yaşam aracıdır. (Karaküçük, 2008).

Açık alan rekreasyonu, insanların doğada veya açık havada, doğal çevreyle etkileşim içerisinde bulunarak gerçekleştirdiği çeşitli aktiviteleri kapsamaktadır. Genellikle eğlence, dinlenme, sağlık ile zihinsel ve fiziksel refahı, aynı zamanda sosyal ve duygusal iyiliklerini artırmayı amaçlayan serbest zaman faaliyetlerini içermektedir. (Zorba, 2012) Bu faaliyetler, parklarda, bahçelerde, ormanlarda, kıyı şeridinde, dağlarda ve diğer doğal ortamlarda gerçekleştirilebilir. Yapılacak rekreasyon faaliyeti belirlenirken, kişilerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlık koşullarıyla birlikte kültürel değerleri de etkili olmaktadır. (Karaküçük, 2005) Açık alanda gerçekleştirilen boş zaman değerlendirme aktivitelerine açık alan rekreasyonu denir. (Hacıoğlu vd., 2009. Kapalı alanların dışında tamamen açık alanlarda yapılan, içerisinde tümüyle sokaklar, ormanlar, doğal alanlar ile baş başa kalınarak yapılan serbest zaman etkinlikleridir (Yaylı vd., 2014, Hazar, 2003).

Açık alan rekreasyonu, bireylerin stresi azaltmasına, sağlıklı yaşam tarzını teşvik etmesine, doğayı keşfetmesine ve sosyal etkileşimde bulunmasına yardımcı olabilir. Bireylere uygun olmayan açık alan rekreasyonları, kişilerin ruhsal, fiziksel ve duygusal anlamda çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabildiğinden, sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle bireylerin özellikleri göz önünde bulundurularak bir tercih yapılması fayda sağlamak açısından oldukça önemlidir. (Saltık ve Akova, 2019).

Açık Alan Faaliyeti Olarak Yürüyüş

Yürüme kısaca bir yerden bir başka yere gidebilmek amacıyla tekrarlanarak yapılan ritmik hareketler zinciridir. Dört ayak üzerinde gayet kolay rahat ve dengeli olan yürüyüş hareketi, iki ayak üzerinde yapılmaya çalışıldığında çok daha zor bir hal alır ve gelişmiş koordine kusursuz bir nöronal kontrole gereksinim duyar. İnsanların iki ayak üzerinde durarak yürümeye başlaması yaklaşık 3 milyon yıla yakın süren bir süreç sonunda kazanılmış bir özellik olduğu düşünülmekte (Yalçın, 2001). Yürüme için gereken zincirleme hareketlerini supraspinal mekanizmanın denetiminde kordda lokomotor jeneratörler tarafından gerçekleştirilir. Bireyin dilediği yöne dilediği hızda ilerleyebilmesi, dış etkenler ve sarsıntılar ile baş edebilmesi supraspinal korda ihtiyaç duyar. Supraspinal kontroller olmadan yalnızca spinal kord seviyesinde dengeyi koruyabilmek adına basit birtakım tepkiler, cevaplar ve primitif adımlar oluşturmaları mümkündür (Burke, 2001).

Doğada yürüyüş yapmak, stresi azaltmanın, zihinsel berraklığı artırmanın ve genel sağlığı iyileştirmenin harika bir yoludur. Ormanlar, parklar, doğal yollar gibi kırsal alanlarda veya sahil kenarları gibi açık alanlarda yürüyüş yapmak veya koşmak hem fiziksel aktivite sağlar hem de doğal çevrenin güzelliklerini keşfederken doğayla iç içe olma imkânı sunar. (Kondo vd., 2018)

Yürüyüş Çeşitleri

Doğada yürüyüş: Ormanlarda, parklarda, doğal yollarda veya sahil kenarları gibi açık alanlarda yapılan yürüyüşlerdir.

Şehir yürüyüşleri: Şehirlerin tarihi ve turistik yerlerini keşfetmek için yapılan yürüyüşlerdir.

Dağ yürüyüşleri: Daha zorlu arazilerde ve daha yüksek rakımlarda yapılan yürüyüşlerdir.

Yürüyüş ve kamp: Yürüyüşle kampçılığı birleştiren bir aktivitedir.

Nordic yürüyüş: Baston/baton kullanarak yapılan bir yürüyüş türüdür.



Resim 1 Batonlu yürüyüş

Yürüyüşün Fiziksel Etkileri

Yaşlanma süreci insanlar için kaçınılmaz ve önlenemez bir süreçtir. Bu süreçte bireylerde birçok fiziksel değişikli meydana gelir. Açık hava rekreasyonu, fiziksel ve zihinsel sağlığa birçok fayda sağlayabilen popüler bir faaliyettir (Thompson vd., 2018) Kas kuvveti, kardiyovasküler kapasitede, eklemlerde, esneklik ve reaksiyon performansı gibi parametrelerde gerilemeler görülmeye başlar. Ayrıca omurga ve kemik yapısındaki dejenerasyondan dolayı postüral değişimler ve denge kurmakta zorlanma, düşme tehlikesinde artış gibi olumsuz durumlar artış gösterir (Beckmann vd., 2020; Gao vd., 2019). Çocukluk döneminde yüksek miktarda bulunan kalsiyum oranı yaşlandıkça azalmaya, kemiklerde bulunan inorganik maddelerin birikme miktarı artmaya başlar. Bu da kemiklerin sertleşmesine, esnekliğinin azalmasına, daha kırılgan

hale gelmesine neden olabilir. Ayrıca bu değişimler kadın ve erkeklerde yaşlandıkça boy kısalmasına neden olur (Karakaş, 2012). Yaşlanma sürecinde kemik, yumuşak dokular ve eklemler olumsuz etkilendiği için esneklik azalmaya başlar. Esneklik kaybı da günlük yaşantıyı sürdürmeyi zorlaştırmaya başlar ve yaşam kalitesinde ciddi bir düşüşe sebep olur (Holland vd., 2002). Bireylerin gençlik dönemlerindeki fiziksel kapasitelerinden uzaklaşmaya başladıkça yapabilecek oldukları aktivitelerin türleri ve yoğunlukları değişmeye başlamaktadır. Açık alanda rekreasyon faaliyetlerinden Yürüyüş aktivitesi bu süreçte en tercih faaliyetlerden biridir. 65 Yaş üstü bireylerde düşük tempoda (rezerv kalp atım hızının yüzde 60'ının altında) günde yaklaşık 25-30 dk olacak şekilde haftada 150-300 dk arasında veya yüksek şiddette olacak şekilde (rezerv kalp atım hızının yüzde 80'nin altında) haftada 75-150 dk yürüyüş yapmaları önerilmektedir. Bu yürüyüş bireylerde büyük kas gruplarını daha etkin çalışmasına güçlenmesine veya mevcut kas güçlerini korumaya yardımcı olabilmektedir (Zajko vd., 2009). Yürüyüş yaparken uygun ergonomik kıyafetler giyilmesi çok önemlidir. Zemin koşullarına uygun olmayan ayakkabılar düşme riskini artırabilir. Ayrıca uygun olmayan kıyafetler yürüyüş süresi uzadıkça kişinin daha fazla yorulmasına sıkılmasına yürüyüşü daha erken sonlandırmasına neden olabilir. Yürüyüş aktivitesi günlük alışkanlık olarak ele alındığında 65 yaş üstü bireylerin fiziksel kondisyonlarının gelişmesinde yarar sağlayacaktır. Yapılan araştırmalarda yürüyüş egzersizlerinin kalp hastalıklarına yakalanma riskini %50 azalttığı, kilo alma riskini düşürdüğü, kemik yoğunluğunu korumaya yardımcı olarak osteoporoza yakalanma riskini azalttığı gözlemlenmiştir (Oktik, 2004).

Nieman vd. tarafından 1993 yılında, 67-85 yaş aralığındaki sedanter bireyler ile 65-84 yaş arası aktif antrenman yapan bireyler arasında karşılaştırmalı bir çalışma yapılmıştır. 'Yaşlı Kadınlarda Orta Düzeyde Kalp Damar Egzersizinin Lipid Profili Üzerine Etkileri' isimli bu çalışmada, yürüyüş egzersizleri sonucu dinlenme kalp atım sayısının düştüğü, kalp oksijen ihtiyacı tasarrufu sağlandığı kalp faaliyetlerinin daha düzenli hale gelmesi ile HDL Total kolesterol düzeyinde artış, DL Total kolesterol düzeyinde azalma meydana geldiği gözlemlenmiştir (Nieman vd., 1993).

Yürüyüşlerin düzenli yapılması sürdürülebilir olması önemlidir. Düzenli yapılan yürüyüşlerin etkileri daha yüksek ve kalıcı olacaktır. Belli bir düzende devamlı olarak her hafta belli günlerde yapılan yürüyüş aktiviteleri 65 yaş üstü bireylerde yüksek tansiyon, obezite, diyabet, koroner kalp hastalıkları riskini azaltmaktadır. Bu egzersizler o kadar önemlidir ki araştırmalar tek seans egzersiz yapılmasının bile olumlu etkiler yaratabildiğini göstermektedir. Yürüyüş egzersizinin öncelikli olarak yüksek kronik hastalık riskleri taşıyan kişiler için yararlı olabileceği düşünülmektedir (Karacan & Çolakoğlu 2003). Daha ileri yaşlarda bile düzenli yürüyüşün sağlık üzerinde olumlu etkilerinin devam ettiği düşünülmektedir (Furukawa vd., 2008).

Zileli vd. tarafından yapılan çalışmada Obez ve Şişman Kadınlarda Yürüyüş Egzersizinin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi incelenmiş ve benzer çalışmalarda olduğu gibi obez bireylerde düzenli yürüyüş yapmanın bazal metabolizma hızını artırabildiği gözlemlenmiştir (Hosny vd., 2012; Marra vd., 2005; Thompson vd., 1997). Bazal metabolizma hızı ne kadar yüksek olursa bireylerin kilo kontrolü ve kilo verme potansiyeli doğru orantılı şekilde artabilir. Bazal metabolizma hızının yüksekliği aynı zamanda obeziteye yakalanma riski ile de ters orantılıdır. Yani; bazal metabolizma hızı ne kadar yüksekse, obezite riski o kadar düşüktür; benzer şekilde bazal metabolizma hızı ne kadar düşükse obeziteye yakalanma riski o denli yüksektir.

Düzenli yürüyüş yapmayı, fiziksel aktiviteler ile hareketli bir yaşam sürmeyi hayatına entegre etmiş yaşlı bireylerin kendinden çok daha genç yaşta olmasına rağmen hareketsiz sedanter yaşam süren birçok insandan daha yüksek performans gösterdikleri, fiziksel ve zihinsel kondisyonlarının daha yüksek olabildiği düşünülmektedir (Spirduo vd., 2005; Şahin vd., 2018). Düzenli fiziksel aktivitenin, fiziksel ve bilişsel fonksiyonları geliştirdiği, kas gücünü koruduğu, anksiyete ve depresyonu azaltarak özgüveni artırdığı, koroner kalp hastalığı, tip II diyabet ve inme gibi hastalıkların görülme riskini azalttığı ve sosyalleşmeye katkı sağladığını bildirmektedir (WHO, 2015). Fiziksel hareketsizlik, bulaşıcı olmayan hastalık ölümlerinin önde gelen risk faktörlerinden biridir. Yeterince aktif olmayan kişilerin, yeterince aktif olanlara göre ölüm riski %20 ila %30 daha fazladır (WHO, 2022).

65 Yaş üstü bireylerde egzersiz ve yürüyüş gibi aktiviteler programlanmadan önce fiziksel ve zihinsel sağlık durumları kontrol edilmelidir. Koroner kalp hastalığı ya da diyabet gibi düzenli ilaç kullanmak zorunda olan yaşlı bireylerin kullandıkları ilaçların bu egzersizler üzerindeki etkileri önceden bilinmeli ve program buna uygun yapılmalıdır. Ayrıca hareket kısıtlılığı kas eklem rahatsızlıkları yaşayan bireylerin yapacakları yürüyüşlerin süresi şiddeti yol güzergahı ona göre belirlenmelidir. Yürüyüş esnasında diyabet hastaları varsa kan şekeri düzenli kontrol edilmeli. Sıvı alımlarına dikkat edilmeli dehidrasyona karşı mutlaka gerekli önlemler alınmalıdır. Denge bozukluğu olan yaşlı bireylerin refakatçileri ile yürüyüş yapmaları gerekmektedir. Yürüyüş öncesi ısınma yapılması önerilmektedir (Karan, 2006).

Yürüyüşün Bilişsel, Duygusal ve Psikolojik Etkileri

Tütüncü ve Aydın (2014) yaptıkları bir çalışmada, açık alan faaliyetlerinin bireylerde keyif ve tatmin duygusu yarattığını göstermiştir. Bu da doğada vakit geçirmenin sadece fiziksel değil, ruhsal sağlığımıza da katkıda bulunduğunu kanıtlamaktadır. Yaşlı yetişkinlerde belirli boş zaman aktiviteleri ile başarılı yaşlanma arasındaki bağlantıyı inceleyen bir araştırmada spesifik bir rekreasyon aktivitesi olarak yürüyüşün başarılı yaşlanmaya pozitif etkisi olduğu, yaşlı bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını mümkün olduğunca korurken bağımsız olarak

yaşamalarına destek olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırma daha sık ve daha fazla boş zaman aktivitesine katılmanın daha yüksek bir başarılı yaşlanma olasılığı ile ilişkili olduğunu kanıtlamaktadır (Zhao vd., 2023). Yürüyüş yapmak her yaş grubunun yapabildiği fiziksel aktivitelerden biridir. 65 Yaş üstü bireylerin yaptıkları en yaygın açık alan rekreasyonlarının başında yürüyüş gelmektedir. Bazı yerlerin zihinsel sağlık ve insan refahı üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Bunlara örnek olarak doğal bitki örtüsü, şelaleler dere yatakları vb. gösterilebilir (Kaplan, 2001). Bilişsel yorgunluk ve dikkat dağınıklığı, modern yaşamın yaygın problemlerindendir. Bu bağlamda, doğal ortamların dikkati geri kazandırma ve zihinsel odaklanmayı artırma potansiyeli oldukça önemlidir. Hafifçe dikkat çeken doğal öğelerin (ağaçlar, yeşil alanlar, su gibi) bireylerin zihinsel yorgunluktan kurtulmalarına yardımcı olduğunu göstermiştir. Bir yerin fiziksel ve ruhsal sağlığa olan etkileri birçok parametreye bağlıdır. En önemlisi bireyin çevre ile eşleşmesidir. Eşleşme başarılı olursa, kişi ne kadar çok adapte olur ve rahat hissederse zihinsel sağlığı ve refah seviyesinin yükselmesi olasılığı da doğru orantılı şekilde artar. Ancak uyumsuzluk ne kadar büyürse kişinin psikolojik sorun yaşaması olasılığı artmaya başlar (Sullivan ve Chang, 2011). Düzenli yapılan yürüyüş aktivitesi; yan etkilere duyarlılık, yaşlılığın yeni bir yaşam dönemi olduğu gerçeğini kabullenmeme, ihtiyarlık ile ilgili sabit kavram ve tabuları kabullenme yönünde eğilim göstermeleri, geçmişte anılarda yaşamak, gereksiz konuşmak gibi etkilerin görülme olasılığını azaltmaya katkı sağlayabilmektedir (Kraus, 1971). Yapılan çalışmalarda insanların duygusal gereksinimlerini karşılayabilmek adına rekreatif faaliyetlere katılma gereksinimi hissetmektedirler. Birçok çalışma göstermektedir ki; insanların günlük yaşantısında maruz kaldıkları stres faktörlerinin kişilerin fizyolojik ve psikolojik düzeylerini de etkilediği tespit edilmiştir (Tolukan 2010; Sabancı 2016). Olivo vd. tarafından yapılan “Yaşlılarda Tek Seferlik Aerobik Egzersizin Bilişsel Performans ve Serebral Perfüzyon Üzerine Etkileri: Bir fMRT Çalışması” isimli araştırma, yaşlı bireylerde tek bir egzersiz seansının dahi bilişsel işlev ve serebral kan akışına anlık etkilerini incelemiştir. Genç yetişkinlerde yürüyüş egzersizinden kısa bir süre sonra bildirilen Genel Beyin Kan Akımı düşüşünün yaşlı yetişkinlerde de meydana geldiğini ve kardiyovasküler zindelik ile ilişkili olduğunu, bu durumun potansiyel olarak yaşlılıkta kardiyovasküler zindelik ile serebrovasküler reaktiflik arasındaki bağlantıyı desteklediğini ortaya koymuştur (Olivo vd., 2021).

Yapılan bir çalışmada düşük derecede bilişsel bozukluğu olan yaşlı bireylerde grup şeklinde 16 hafta süresince orta şiddette aerobik yürüyüş egzersizleri yapıldığında bilişsel becerilerin gelişim gösterdiği, depresif ruh hallerinin ve uyku problemlerinin gelişmesinde olumlu etkileri olduğu ortaya konulmuştur (Fedor, Garcia & Gunstad 2015). Henüz demans teşhisi olmayan 65 yaş üstü 1740 hastanın incelendiği bir araştırmada haftada en az üç gün yürüyüş yapan bireylerde yürüyüş yapmayan bireylere oranla Alzheimer veya demans gelişim riskinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Elsawy ve Higgins, 2010).

Çin’de yaşlı yetişkinlerle yapılan bir araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular, fiziksel egzersiz olarak yürüyüşün yaşlı yetişkinlerin sübjektif iyi olma duygusunu, yaşamın anlamı algısı ve özsaygı aracılığıyla artırabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, yaşlı yetişkinlerin sübjektif iyi olma duygusunu yükseltmek için, onların yaşamlarının anlamı algısını ve özsaygılarını artırmak etkili bir yöntemdir (Chen vd., 2022).

Yapılan araştırmalar, yaşlanma sürecinde bireylerin serbest zaman aktivitelerine düzenli katılımlarının yaşlanmaya ve genel yaşam kalitesine olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Bilimsel çalışmalar, yaşlılıkta önleyici tedbirler ve boş zaman aktivitelerinin, yaşlanmanın getirdiği zorlukları hafifletmede ve yaşam kalitesini yükseltmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Örnek olarak:

Psikososyal Tıp Dergisinde yayınlanan yaşlı yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, rekreasyon faaliyetlerinin stresi azaltmada ve ruh halini iyileştirmede egzersizden daha etkili olabileceği saptanmıştır (Sala vd., 2019).

Beyin Araştırmaları Dergisinde dergide yayınlanan bir çalışma, rekreasyon faaliyetlerinin beyne kan akışını artırarak ve bilişsel işlevlerle ilişkili beyin bölgelerini aktive ederek zihinsel berraklığı artırabileceğini saptamıştır (Olivo vd., 2021).

Geriatrik Tıp Dergisindeki yayınlanan ve yaşlı yetişkinlerle yapılan bir başka çalışmada ise, rekreasyon faaliyetlerinin hafıza ve konsantrasyon gibi bilişsel işlevlerin korunmasına yardımcı olabileceğini sonucuna ulaşılmıştır (Xinxin vd., 2022).

Yaşlılık Araştırmaları Dergisinde dergide yayınlanan bir çalışma, rekreasyon faaliyetlerine katılmanın yaşlılarda yaşam memnuniyeti ve genel yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu bulunmuştur (Xiaoguang vd., 2023).

Çin’de yapılan bir başka çalışma ise, rekreasyon faaliyetlerinin fiziksel aktiviteye katılımı ve sağlıklı yaşam tarzı seçimlerini teşvik ederek genel yaşam kalitesini iyileştirmeye yardımcı olabileceği sonucu bulunmuştur (Chen vd., 2022).

SONUÇ

Yaşlanmanın önlenemeyen bir süreç olması sebebiyle insanların yaşlanma süreçlerini en iyi şekilde geçirmeleri ve bunun sonucunda fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumaları ve yükseltmeleri bir gerekliliktir. Aksi halde yaşlılık döneminde bireylerin birçok zihinsel ve fiziksel hastalığa yakalanmaları veya genel performanslarının azalması ve buna bağlı yaşam kalitelerinde düşüşler olması kaçınılmazdır. Yapılan çalışmalarda 65 yaş üstü bireylerin açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılan ve düzenli olarak yürüyüş yapmaları kişilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyi olma durumlarına olumlu katkıları olabileceği düşünülmektedir. Yürüyüş aktivitesinin 65 yaş üstü kişilerin kardiyovasküler kapasitelerini artırmaya veya korumaya

ayrıca kalp damar hastalıkları riskini azaltmaya ve HDL kolesterol düzeyini düşürmeye yönelik etkileri olabileceği ortaya konulmuştur. Ayrıca esneklik kas eklem rahatsızlıklarına karşı koruma ve önleme adına olumlu katkıları olabileceği düşünülmektedir. Birçok çalışma göstermiştir ki yaşlılık döneminde spor yapan bireyler ile sedanter bir yaşam süren akranları arasında kayda değer bir yaşlanmanın fiziksel ve zihinsel etkilerine olan dirençleri arasında fark görülmüştür. Ayrıca 65 yaş üstü bireylerde özellikle aktif çalışma hayatından uzaklaşan kişilerde oluşmaya başlayan yalnızlık, umutsuzluk veya işe yarayamama gibi bir takım olumsuz psikolojik etkilerden kurtulmak ve bunlardan korunmak, sosyalleşmek, yeni arkadaşlar, yeni yetenekler ve yeni beceriler edinmek için en iyi yol aktif hayattan geçmektedir. Yürüyüş yapan 65 yaş üstü bireylerin Alzheimer'a yakalanma riskinin yürüyüş yapmayan akranlarından daha az olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmiştir. Fiziksel olarak ileri yaş dönemlerinde sağlıklarını korumak veya geri kazanmak adına açık alan rekreasyon faaliyetlerine yönelmeleri yardımcı olabilir. DSÖ verilerine göre 2050 yılında dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 15'inin 65 yaş üstü bireylerden oluşacağı tahmin edilmektedir. Bu sebeple bu bireylerin açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılmaları, toplumların daha az psikolojik ve fizyolojik problemleri olan ileri yaşta bireylerden oluşmasına katkıda bulunabilir.

KAYNAKÇA

- Akal Değirmenci, Ç. (2005). Evde Yasayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etki Eden Etmenlerin Değerlendirilmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi. Sivas
- Akalın, H. Ü., Altındaş, H., Karaman, Y., Demirtaş, H., ve İmamoğlu, N. (2004). Alzheimer Hastalarının Lenfositlerinde rRNA İfadelemesinin Araştırılması, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 13(1), s.43-47.
- Aydın, İ., & Tütüncü, Ö. (2021). Pandemi Sürecinde Yaşlılık ve Rekreatyon. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 32(1), 100-105. <https://doi.org/10.17123/atad.948495>
- Aylan, F. K., & Ardiç Yetiş, Ş. (2021). Açık alan rekreatyon faaliyetlerinin destinasyon kıyaslaması bağlamında incelenmesi: Nevşehir- Konya illerinin karşılaştırılması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20(79), 1279-1297. <https://doi.org/https://doi.org/10.17755/esosder.835328>
- Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Hacettepe Üniversitesi Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları
- Beckmann, M., Bruun-Olsen, V., Pripp, A. H., Bergland, A., Smith, T., & Heiberg, K. E. (2020). Effect of exercise interventions in the early phase to improve physical function after hip fracture—a systematic review and meta-analysis. Physiotherapy, 108, 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2020.04.009>.
- Biröl, Sefa & Aydın, Elif & Gök, Ali. (2018). Kalkınma Planları Çerçevesinde Rekreatyon Politikaları. 11. 1377-1386. https://www.researchgate.net/publication/329935604_KALKINMA_PLANLARI_CERCEVE_ESINDE_REKREASYON_POLITIKALARI
- Burke RE, Degtyarenko AM, Simon ES. Patterns of locomotor drive to motoneurons and last-order interneurons: clues to the structure of the CPG. J Neurophysiol 2001;86(1):447–62.
- Chen R., Liu Y-F., Huang G-D., Wu P-C., The relationship between physical exercise and subjective well-being in Chinese older people: The mediating role of the sense of meaning in life and self-esteem, Frontiers in Psychology, 13, 2022, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029587>
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. Med Sci Sports Exerc, 41(7), 1510-1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>.
- Elsawy B, Higgins KE. (2010). Physical Activity Guidelines for Older Adults. Am. Fam. Physician, (81), 55-59.
- Ergin, G. (1973) Boş zamanları değerlendirme eğitimi ve planlanması, çalışma ve çalışma dışı zamanın planlanması seminer sonuçları raporu, ODTÜ, Ankara
- Fedor, A., Garcia, S., & Gunstad, J. (2015). The effects of a brief, water-based exercise intervention on cognitive function in older adults. Archives of Clinical Neuropsychology, 30(2), 139-147. <https://doi.org/10.1093/arclin/acv001>.
- Furukawa F, Kazuma K, Kojima M, Kusukawa R. Effects of an Off-Site Walking Program on Fibrinogen and Exercise Energy Expenditure in Women. Asian Nursing Research, 2008; 2(1): 35-45.
- Olivo, G., Nilsson, J., Garzón, B., Lebedev, A., Wåhlin, A., Tarassova, O., Ekblom, M., Lövdén, M. (2021). Immediate effects of a single session of physical exercise on cognition and cerebral blood flow: A randomized controlled study of older adults, NeuroImage, Volume

225, 2021, 117500, ISSN 1053-8119,
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117500>.

- Gönülateş, S., (2016). Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi.
- Hacıoğlu, Necdet, Ayhan Gökdeniz ve Yakup Dinç. (2009), Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Ankara: Detay Yayıncılık
- Hazar, Atilla. (2003), Rekreasyon ve Animasyon, 2. Baskı, Ankara: Detay yayıncılık.
- Holland, G. J., Tanaka, K., Shigematsu, R., & Nakagaichi, M. (2002). Flexibility and physical functions of older adults: A review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(2), 169-206. <https://doi.org/10.1123/japa.10.2.169>.
- Hosny IA, Elghawabi HS, Younan WBF, Sabbour AA, Gobrial MAM. Beneficial impact of aerobic exercises on bone mineral density in obese premenopausal women under caloric restriction. *Skeletal Radiol*, 2012; 41: 423-427.
- Karacan, S. Çolakoğlu, F.F. (2003) Sedanter orta yaş bayanlar ile genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kan lipitlerine etkisi, *Spormetre*, 1(2):83- 88.
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon (Boş zamanları değerlendirme), Gazi Kitabevi, Ankara
- Karakaş, S. (2012). Yaşlanmanın Anatomisi. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Anatomi Anabilim Dalı. *Turkish Family Physician* Cilt: 3 Sayı: 1
- Karan, A. (2006). Yaşlılıkta egzersiz ve spor. *Türk Fiz Tıp Rehab Derg (Özel Ek A)*, 53-56. Erişim: <https://ftrdergisi.com/uploads/sayilar/219/buyuk/53-561.pdf>
- Karakuş, M. (2013). “Orta ve İleri Yaşlı Bireylerde Dağ ve Doğa Yürüyüşü Egzersizlerinin Santral ve Periferik Arteriyel Stiffness ve Kardiyak Parametreler Üzerine Uzun Dönemli Etkileri”, s. 24, 39-43, 50.
- Karaküçük, S., (2008), Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme, (6. Baskı), Ankara: Gazi Kitabevi
- Kaplan, R.(2001). The nature of the view from home: psychological benefits. *Environment and Behavior* 33: s. 507-42, 2001.
- Kondo, M. C., Jacoby, S. F., South, E. C.(2018). Does spending time outdoors reduce stress? A review of real-time stress response to outdoor environments, *Health & Place*, Volume 51, Pages 136-150, ISSN 1353-8292, <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2018.03.001>.
- Kraus, R.,(1971). *Recreation And Leisure in Modern Society*, U.S.A.,
- Marra C, Bottaro M, Oliveira RJ, Novaes JS. (2005). Effect of Moderate and High Intensity Aerobic Exercise on the Body Composition of Overweight Men. *Journal of Exercise Physiologyonline*,; 8(2):39-45.
- Nieman DC., Warren BJ, O'Donnell KA, Dotson RG, Butterworth DE, Henson DA. (1993). Physical activity and serum lipids and lipoproteins in elderly women. *Journal of American Geriatric Society* Dec;41(12):1339-44. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1993.tb06485.x>. PMID: 8227917.
- Oktik N. (2004) . Huzurevinde yaşam ve yaşam kalitesi, Muğla, Muğla Üniversitesi Yayınları 52.
- Özmen, T., & Contarlı, N. (2023). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite ve Egzersiz. *Unika Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 452-459.
- Richeson, N. E. & Kemeny, B., (2019). *Recreational Therapy for Older Adults*, Sagamore Publishing, L.L.C.
- Sağcan, Mustafa. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*, İzmir: Cumhuriyet Basım Evi.

- Sala G, Jopp D, Gobet F, Ogawa M, Ishioka Y. (2019). The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. *plus one* 14(11): e0225006. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225006>.
- Saltık, Z., Akova, O. (2019). Yakın Açık Alan Rekreatyon Aktivitelerinin İyi Olma Hali, Psikolojik Dayanıklılık, Yenilenme Deneyimi, Yaşam Doyumu ve İş Tatmini Üzerindeki Etkileri. *Spor ve Rekreatyon Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-20, 40-48. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/721752>
- Spirduso, W. W., Francis, K. L., ve MacRae, P.G, (2005). Yaşlanmanın Fiziksel Boyutları (NF. Toraman, G.Şahin, Çev. Ed) 2016. Ankara.
- Strateji ve Bütçe Başkanlığı. (1995, Temmuz). Yedinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı. <https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2022/07/Yedinci-Bes-Yillik-Kalkinma-Plani-1996-2000.pdf>
- Sullivan, W.C., Chang, C. (2011). Mental Health and the Built Environment. *Mental Health And The Built Environment For Health, Well-Being, And Sustainability* içinde (s. 106-116) Island Press.
- Thompson, S. C., Simmons, J. A., & Schumann, L. P. (2018)., Open-Space Recreation: Benefits and Barriers, *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(2), 101-115.
- Thompson JL, Gylfadottir UK, Moynihan S, Jensen CD, Butterfield GE. Effects of diet and exercise on energy expenditure in postmenopausal women. *Am J Clin Nutr*, 1997;66:867-73.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ. (2012). Toplum ve Açık Hava Rekreatyon Faaliyetleri: ABD Örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25 (1), 118-120.
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2020). World Population Ageing 2019 (ST/ESA/SER.A/444). <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>
- World Health Organisation (2011) US National Institute of Aging. Global Health and Ageing. Geneva: World Health Organisation.
- Xiaoguang Z., Jiabin Y., Nan L., (2023). Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults, *Journal of Exercise Science & Fitness*, Volume 21, Issue 1, Pages 111-118, ISSN 1728-869X, <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.11.006>.
- Yalçın S, Özaras N. (2001). Yürüme Analizi. İstanbul: Avrupa Matbaacılık .
- Yang X, Xu XY, Guo L, Zhang Y, Wang SS, Li Y. (2022). Effect of leisure activities on cognitive aging in older adults: A systematic review and meta-analysis, *Frontiers in Psychology*, 13, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1080740>
- Zorba E. (2007). Türkiye’de rekreatyona bakış açısı ve gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, 52-55.
- Zorba, E. (2008). “Türkiye’de Rekreatyona Bakış Açısı ve Gelişimi”, *Gazi Haber Dergisi*. 50-61
- Zorba E. (2012). The Perception Of Sport For All In The World And In Turkey, *The Online Journal of Recreation and Sport - Volume 1, Issue 1*
- Zhao X., Yu J., Liu N., Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults, *Journal of Exercise Science & Fitness*, Volume 21, Issue 1, 2023, Pages 111-118, <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.11.006>.
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1728869X2200079X> (Erişim tarihi: 06.02.2024)
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (Erişim tarihi: 03.03.2024)

<https://www.hopementalhealth.com/blog/leisure-is-not-a-waste-when-it-comes-to-your-mental-health> (Erişim tarihi: 08.04.2024)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9815615/> (Erişim tarihi: 02.05.2024)

<https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf> (Erişim tarihi: 06.05.2024)

<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2022-49667> (Erişim tarihi: 06.05.2024)

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Erişim tarihi: 06.05.2024)

BÖLÜM 6

REKREATİF ETKİNLİKLER VE REKREASYON TERAPİSİNİN METODOLOJİK KARŞILAŞTIRMASI

Şebnem TELCİ DERELİ

Öğretim Görevlisi, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü,

sebnemtelci@gmail.com

 0000-0002-9573-8352

GİRİŞ

Bu çalışma, okul öncesi eğitim kurumlarında gerçekleştirilen rekreatif etkinliklerin çocukların sosyal gelişimi üzerindeki etkileri ile rekreasyon terapisinin yaşam kalitesine olan katkılarını metodolojik açıdan karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Her iki araştırma, bireylerin sosyal ve duygusal gelişimlerine yönelik farklı yaklaşımları ele almakta ve bu alanlardaki bilimsel yöntemlerin etkinliğini tartışmaktadır. Okul öncesi dönemde çocukların sosyal ve duygusal gelişimi, onların ileriki akademik ve kişisel başarıları için temel oluşturur. Denham ve arkadaşları (2012), erken çocukluk döneminde duygusal yeterliliğin, çocukların sosyal yeterlilikleriyle doğrudan ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, rekreatif etkinlikler, çocukların duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynar.

McClelland ve Cameron (2011), erken çocukluk döneminde öz-düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin, çocukların akademik başarılarıyla pozitif bir ilişki gösterdiğini vurgulamaktadır. Rekreatif etkinlikler, çocukların öz-düzenleme ve sosyal etkileşim becerilerini destekleyerek, onların okul başarısına katkı sağlar.

Zinsser ve arkadaşları (2014), okul öncesi öğretmenlerinin sosyal-duygusal öğrenme konusundaki inançlarının, sınıfta gözlemlenen duygusal destekle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu durum, rekreatif etkinliklerin eğitim programlarına entegrasyonunun, öğretmenlerin çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemedeki rolünü güçlendirebileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, okul öncesi dönemde uygulanan rekreatif etkinlikler, çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyerek, onların ileriki yaşamlarında daha başarılı ve uyumlu bireyler olmalarına katkı sağlar. Bu nedenle, eğitim programlarının bu tür etkinliklerle zenginleştirilmesi önem arz etmektedir.

Araştırma konusu ve üzerine değinilecek olan kavramları anlayabilmek için öncelikle rekreasyon ve rekreasyon felsefesini kavramak gerektiği düşünülmektedir. Bu konuda “okul öncesi eğitim kurumlarında yaptırılan rekreatif etkinliklerin çocukların sosyal gelişim ile güven duygusu gelişimine etkisi” ve “rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü” isimli çalışmalar rehber olarak ele alınacak olup, devamında ise farklı kaynaklar da göz önünde bulundurularak rekreasyonun insan hayatındaki yerini farklı sosyolojik boyutlar nazara alınarak aktarmaya çalışacağım. Bu süreçte “okul öncesi eğitim kurumlarında yaptırılan rekreatif etkinliklerin çocukların sosyal gelişim ile güven duygusu gelişimine etkisi” isimli çalışma kapsamında bulunan anket sonuçlarını çalışmanın objektif-rasyonel boyutunu, “rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü” yazısından alacağımız tanımlamalar ise kavramsal boyutunu oluşturacaktır. Özetle bu çalışma ile rekreasyonun sosyal hayata etkisini araştırmak hedeflenmiştir.

Rekreasyon Nedir?

Araştırma yöntemlerinde bir çalışma ortaya konulur iken genel olarak kuramsal çerçevenin gerekliliğinden hem turizm hem de spor alanında okuyan öğrencilere “*rekreasyon nedir*” diye sorulduğunda genelde “*insanların boş zamanlarında yaptıkları gönüllü faaliyetlerdir*” yanıtı alınmaktadır. Aslında verilen yanıt yanlış olmamakla birlikte, bazı önemli eksikliklerinin bulunduğu düşünülür. Rekreasyon felsefesi açısından bir değerlendirme yapılır ise boş zaman nedir ve insan neden boş zamanında bir şeyler yapmak ister soruları ortaya çıkmaktadır. Rekreasyon felsefesi bu kavramın aydınlatılmasında önemli bir yere sahiptir. Ancak burada sadece bu konunun önemine vurgu yapılarak (rekreasyon felsefesinin bir başka yazıda ele alınması düşünülür), rekreasyon kavramının ontolojik ve epistemolojik yaklaşımlar ile açıklanmasında fayda bulunmaktadır. Bununla birlikte insanın temel amacı hayatını sürdürmektir.

Kavramsal Olarak Rekreasyon

Hayatta kalabilmek için para kazanmak ve çalışmak zorunluluğu ihtiyaç olarak doğmaktadır. Bireyin yaşamını “**zaman**” kavramını şekillendirmektedir. İnsan hayatta kalabilmek için öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarını gidermelidir (Maslow 1943; 1954). Yemek-içmek için çalışmalı ve para kazanmalı, bunun için yaşama zamanından feragatte bulunmalıdır. Buna çalışma zamanı denilmektedir. Genel olarak bir insanın sekiz saati işte, yaklaşık olarak iki saati de işe hazırlık ve ulaşım gibi faaliyetlerde tükenmektedir. Klasik yaklaşımda rekreasyon “*boş zamanlarda yapılan gönüllü faaliyetler*” olarak tanımlanmaktadır. Oysaki bu yaklaşımda insanın hayatı “çalışma zamanı” ve karşıtı olan “boş zaman” ikileminde değerlendirilmektedir. Sosyolojik olarak “logos” ve “eros” ikilemi, kapitalist sistem içinde var olan “üretim” ve “tüketim” bağlamında bu kavramsal açıklamaya itmektedir. Oysa ki insanın hayattaki temel amacı sadece hayatını idame

etmek değil, hayatını mutlu bir şekilde –doyum olarak- sürdürmektir. Ancak buradaki “mutluluk-doyum” sadece “*zevk-hedonizm*” kapsamında ele alınmamalıdır. İnsan başarıma güdüsü çerçevesinde acılı süreçlerden geçerek, kendisini mutlu edecek faaliyetler içinde bulunabilir. Buradan hareketle “rekreasyon, insanın yaşam kalitesini artırmak için serbest ve boş zamanında doğaya zarar vermeden, kendi istemi ve gönüllü olarak yaptığı faaliyetleri kapsayan multidisipliner bir çalışma alanıdır” şeklinde ifade edilebilir. Bu tanımda “boş zaman” yanında “serbest zaman” kavramının kullanılması bilinçli bir şekilde yapılmıştır.

Yapılan yeni çalışmalarda yaşam kalitesinin artırılması çabalarının sadece boş zaman içinde değil, serbest zaman içinde de değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Buna ek olarak, kavramsal tanımlamalar içinde “doğaya zarar vermeden” açıklaması yer almakta ve bu durum, insanın bir doğa parçası olarak sürdürülebilir bir çevreyi oluşturması ve bunu gelecek kuşaklara bırakmasının insanlık görevi olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, yaşam kalitesinin rekreasyon tanımıyla ilişkilendirildiği ve bu ilişkinin çocukların sosyal gelişimi üzerindeki etkilerinin de göz önüne alınması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Özellikle okul öncesi dönemde, sosyal gelişim, ileriki yaşamda sağlıklı bireyler yetiştirmek açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemde kazanılan sosyal beceriler, çocukların toplumsal uyumlarını ve kişilerarası ilişkilerini doğrudan etkiler. Rekreatif etkinlikler, bu becerilerin geliştirilmesinde etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Bayazıt ve arkadaşlarının (2007) araştırması, okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan rekreatif etkinliklerin, çocukların sosyal gelişimi ve güven duygusu üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Okul öncesi dönemde çocukların sosyal gelişimi, ileriki yaşamlarında sağlıklı bireyler olmaları açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemde kazanılan sosyal beceriler, çocukların toplumsal uyumlarını ve kişilerarası ilişkilerini doğrudan etkiler. Rekreatif etkinlikler, çocukların sosyal becerilerini geliştirmede etkili bir araç olarak kabul edilir. Bayazıt ve arkadaşlarının (2007) yaptığı bir çalışmada, okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan rekreatif etkinliklerin, çocukların sosyal gelişimi ve güven duygusu üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir.

Aile katılımlı sosyal beceri oyunlarının da çocukların sosyal becerilerini artırmada önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Boz ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında, aile katılımlı sosyal beceri oyunlarının, okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal becerilerini anlamlı düzeyde geliştirdiği saptanmıştır. Ayrıca, yaratıcı drama ve modern dans gibi etkinliklerin de çocukların sosyal gelişimine katkı sağladığı bilinmektedir. Özdemir ve arkadaşlarının (2010) yaptığı bir çalışmada, 5-6 yaş grubu çocuklara uygulanan yaratıcı drama ve modern dans etkinliklerinin, çocukların sosyal gelişimlerine olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Bu bağlamda, okul öncesi eğitim programlarına entegre edilen rekreatif etkinliklerin, çocukların sosyal becerilerini geliştirmede önemli bir araç olduğu söylenebilir. Bu etkinlikler, çocukların empati kurma, iş birliği yapma ve iletişim becerilerini artırarak, onların sosyal hayata daha hazır bireyler olarak katılmalarını sağlar.

Yaşam kalitesi en basit anlamda, kişilerin yaşadıkları hayattan memnun olmalarıdır. Diğer bir ifade ile rekreasyonun, yaşam doyumu ile doğrudan ilintisi bulunmaktadır. İnsanların rekreatif faaliyetlere katılmalarında hem haz alma hem sağlık hem de başarıma gereksinimlerinden kaynaklanan, yaşam doyumu elde etme güdüsü-dürtüsü bulunmaktadır. Bu nedenledir ki insanların hayattan keyif almalarının, rekreasyon faaliyetleri ile ilişkisi bulunmaktadır.

Rekreasyon Eğitimi ve Amacı

Rekreasyon bölümü serbest zaman etkinlikleri planlayan ve bu etkinlikleri organize eden kişileri yetiştirmektedir. Rekreasyon bölümü eğitim programının genel amacı, öğrencilere rekreasyon programlarını uygulayabilecek şekilde genel kültür, alan bilgisi, yöneticilik ve eğiticilik açıdan toplumun, alanın ve bireyin ihtiyaçlarını karşılayabilecek nitelikte yetiştirmektedir.

Rekreatif eğitimler her yaştaki insanın yaşam kalitesini artırmak, daha yaratıcı, mutlu ve sağlıklı birey ve toplum olmanın yolu, çocukluk çağından itibaren kazanılan alışkanlıklar ile vücudunu doğru kullanma doğru değerleri yaşam felsefesi olarak imseme özelliklerini geliştirmeyi hedefler. Ayrıca sigara alkol gibi zararlı alışkanlıktan uzak durma, daima aktif yaşam tarzını imseme aile ve toplum ile uyum içinde olma gibi değerleri kazandırmaya çalışır. Ailede başlayan bu alışkanlıklar okul çağında gelişir. Bu sebeple serbest zamanını doğru kullanma konusunda, kişilerin, ailelerin, eğitimcilerin ve yöneticilerin bilinçli olması ve bu eğitimi alan rekreasyon liderinin daha çok kitlelere ulaşabilmesi için uygulama alanlarının artması gerekmektedir.

Rekreatif Düşünme İlişkisi

Rekreatif düşünme, bireyin yaratıcılığını ve yenilikçi yaklaşımlarını sergilediği, aktif olarak katıldığı ve eğlenceli bir şekilde kendi potansiyelini ortaya koyabildiği bir zihinsel süreçtir. Bu kavram, bireyin hem bireysel hem de toplumsal yaşamında yeni farkındalıklar geliştirmesine, problemleri farklı açılardan ele alabilmesine ve bu problemleri yaratıcı yöntemlerle çözebilmesine olanak tanır.

Yaratıcı drama, rekreatif düşünmenin bu hedeflerini destekleyen en etkili araçlardan biridir. Drama etkinlikleri, bireylerin kendilerini ve başkalarını anlamalarına yardımcı olurken aynı zamanda grup içinde uyumlu çalışma becerilerini geliştirir. Yaratıcı drama, bireylere çevrelerindeki problemlere yaratıcı çözümler getirebilmeleri için deneysel bir alan sunar. Bu süreçte, bireylerin rekreatif düşünme becerileri; spontane fikirler üretme, hayal gücünü kullanma, empati kurma ve eleştirel düşünme gibi yetkinliklerle desteklenir.

Rekreatif düşünme kavramı, özellikle bireyin keyif alarak öğrenmesine ve kendisini ifade etmesine odaklanır. Yaratıcı drama, bu amaca uygun olarak, bireyin katılımını artıran, onun yarışımçı bir ortamda değil, keşfedici bir ortamda kendini ifade etmesine olanak tanır. Drama etkinliklerinde doğaçlama, rol oynama ve hikâye canlandırma gibi teknikler kullanılarak bireylerin farklı durumlarla ilgili duygu ve düşünceler geliştirmesi hedeflenir. Bu yöntem, bireylerin yaratıcı düşünme becerilerini desteklerken aynı zamanda onlara eğlenceli bir deneyim sunar.

Rekreatif düşünme ve yaratıcı drama arasındaki bu görevdeşlik, özellikle grup çalışmalarında ortaya çıkan fikirlerin paylaşılması ve çeşitli bakış açılarının bir arada değerlendirilmesiyle daha da belirgin hale gelir. Katılımcılar, drama sürecinde bir yandan kendi bireysel yaratıcılıklarını geliştirirken, diğer yandan grup dinamiğinin parçası olarak kolektif yaratıcılığa katkıda bulunurlar.

Rekreasyon ve Pedagoji

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını hem eğlenceli hem de gelişim odaklı etkinliklerle değerlendirmelerini sağlar. Pedagojik açıdan, çocuklar için uygulanan rekreatif faaliyetler, öğrenme sürecini daha aktif ve ilgi çekici hale getirir. Bu etkinlikler, problem çözme, yaratıcılık ve sosyal beceriler gibi önemli yaşam becerilerinin geliştirilmesinde temel bir role sahiptir. Örneğin, çocukların oyun yoluyla iletişim kurmayı, kurallara uymayı ve iş birliği yapmayı öğrendiği görülmüştür (Ece & Ünsal, 2023).

Araştırmalar, rekreatif faaliyetlerin çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerine olumlu katkılar sağladığını ortaya koymaktadır. Özellikle grup etkinlikleri, çocukların kendini ifade etme ve empati kurma becerilerini artırır. Bu bağlamda, eğitsel oyunlar gibi rekreatif etkinliklerin eğitim müfredatlarına entegre edilmesi önerilmektedir (Dirlik & Köroğlu, 2021).

Rekreasyonun pedagoji ile entegrasyonu, bireylerin yaşam boyu öğrenme süreçlerinde daha sağlıklı ve etkili bir katılım göstermelerine yardımcı olur. Rekreasyon eğitimi veren akademik programların, çocukların yaratıcı düşünme ve sosyal becerilerini geliştirmek için yeniden yapılandırılması gerektiği belirtilmektedir (Abay-Beşikçi & Esentaş Deveci, 2023).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırma yeni bir kavram olan rekreasyon ve doğrultusunda ortaya çıkan bağlantılı fikirlerin tanımlanmasını iki ayrı çalışma üzerinden amaçlamıştır. Bu sebeple yukarıda yapılan açıklamalar devam niteliğinde olan anket çalışmaları ve literatür üzerine yapılacak incelemeler ile tamamlayıcı bilgiler içermektedir.

Araştırmanın temelini oluşturan, Bayazıt ve arkadaşlarının (2007) "*Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Yaptırılan Rekreatif Etkinliklerin Çocukların Sosyal Gelişim ile Güven Duygusu*

Gelişimine Etkisi" başlıklı çalışması, okul öncesi eğitim kurumlarında gerçekleştirilen rekreatif etkinliklerin, 5-6 yaş grubundaki çocukların sosyal gelişimleri ve güven duygularının gelişimi üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırma, erken çocukluk döneminde uygulanan rekreatif etkinliklerin, çocukların sosyal becerilerini ve özgüvenlerini nasıl şekillendirdiğini anlamak açısından önem taşımaktadır İkinci çalışma olan Özkan Tütüncü'nün *"Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü"* bu çalışması Rekreasyon ve rekreasyon terapisi, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve sürdürülebilir bir yaşam biçimi oluşturmak amacıyla geliştirilmiş bir dizi etkinlik ve uygulamayı içermektedir. Bu çalışmanın temel amacı, rekreasyon terapisi kavramını ve bunun bireylerin yaşam kalitesine etkisini kavramsal ve uygulamalı bir bağlamda değerlendirmektir. Araştırma, boş zamanın verimli kullanımı ve bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hallerine katkıda bulunmasıyla, rekreasyon terapisinin önemini vurgulamaktadır. Özellikle, bireylerin hem kendileri hem de toplumları için sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerinin önemi üzerinde durulmaktadır. Çalışma, aynı zamanda bu kavramların akademik bağlamda daha iyi anlaşılması ve eğitim süreçlerine entegre edilmesi için bir temel sunmaktadır.

Araştırmada, betimsel analiz ve alan yazını tarama yöntemleri bir arada kullanılmıştır. Bu yöntemle, rekreasyon ve rekreasyon terapisinin bireylerin yaşam kalitesine etkisi detaylı bir şekilde incelenmiştir. Araştırmada kullanılan veri setleri, nitel ve nicel araştırma yöntemleriyle desteklenmiş olup, çeşitli demografik gruplardan bireylerin katılımıyla elde edilen sonuçlar analiz edilmiştir. Veriler, yapılandırılmış anketler, odak grup görüşmeleri ve gözlem teknikleriyle toplanmıştır. Özellikle, fiziksel ve zihinsel sağlık konularında yapılan rekreasyonel etkinliklerin bireylerin sosyal uyum ve bireysel mutluluk düzeylerine etkisi, analizlerin merkezinde yer almıştır.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada rekreasyonun toplum ve özellikle de okul öncesi çağda bulunan çocuklar üzerindeki etkisini daha iyi kavrayabilmek adına Bayazıt ve arkadaşlarının *"Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Yaptırılan Rekreatif Etkinliklerin Çocukların Sosyal Gelişim İle Güven Duygusu Gelişimine Etkisi"* Tütüncü'nün *"Rekreasyon Ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü"* adlı makalelerinin bilimsel araştırma tekniklerinden anket çalışması sonuçları ve sonuç bölümleri karşılaştırma olarak yer alacaktır.

Söz konusu ilk çalışma Bayazıt ve arkadaşlarının *"Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Yaptırılan Rekreatif Etkinliklerin Çocukların Sosyal Gelişim İle Güven Duygusu Gelişimine Etkisi"* grubunu; kocaali ilinde bulunan *İlgi evi anaokulu* (21 çocuk), *ssk anaokulu* (22 çocuk) ve *İlk adım anaokulu* (9 çocuk) olmak üzere rastgele seçilmiş 5-6 yaş grubundan oluşan %53.8'i (28) erkek, %46.2'si (24) kız olmak üzere toplam 52 çocuk oluşturmaktadır.

Özkan Tütüncü'nün "**Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü**" adlı çalışmasında kullanılan yöntem, özellikle rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesine etkilerini anlamak için kapsamlı bir yaklaşım sunmaktadır. Araştırmanın yöntemi, hem nicel hem de nitel araştırma tekniklerinin bir arada kullanılmasıyla, farklı grupların ve demografik yapıların yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesini amaçlar. Bu bağlamda aşağıdaki yorumlar yapılabilir.

Anket Çalışmasının Önemi

Tütüncü'nün çalışmasında kullanılan **anket tekniği**, bireylerin rekreasyon faaliyetlerine ilişkin algılarını, memnuniyet düzeylerini ve bu faaliyetlerin yaşam kalitesine etkisini ölçmek için etkili bir yöntemdir. Nicel veri toplama aracı olarak anketler, geniş katılımcı gruplarından bilgi toplayarak sonuçların genellenebilirliğini artırır. Bu tür bir yaklaşım, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali üzerindeki etkileri objektif bir şekilde ortaya koyar. Örneğin, anketlerden elde edilen sonuçların istatistiksel analizlere tabi tutulması, rekreasyon terapisi kavramının hem bireysel hem de toplumsal etkilerini netleştirme imkânı sağlar.

Demografik ve Katılımcı Çeşitliliği

Araştırmada kullanılan katılımcı gruplarının demografik çeşitliliği (örneğin, yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum) hakkında daha fazla bilgi verilmesi, sonuçların daha geniş bir çerçevede değerlendirilebilmesi açısından önemlidir. Tütüncü'nün çalışması, bireylerin yaşam kalitesine etkileri anlamak adına, farklı yaş grupları ve yaşam biçimlerine odaklanarak daha kapsamlı bir analiz sunabilir.

Nitel ve Nicel Tekniklerin Dengesi

Araştırmanın yönteminde hem nitel hem de nicel veri toplama araçlarının birlikte kullanılması, sonuçların derinlemesine analiz edilmesini sağlar. Örneğin, anket sonuçlarına dayalı olarak belirlenen eğilimler, odak grup görüşmeleri veya yapılandırılmış gözlemlerle desteklenebilir. Bu, sadece istatistiksel sonuçlara değil, aynı zamanda bireylerin kişisel deneyimlerine ve algılarına da ışık tutar.

Okul Öncesi Çocuklar Üzerine Odaklanma

Araştırmanın bir bölümü olarak okul öncesi çocuklar üzerine yapılan çalışmanın Tütüncü'nün yöntemiyle bağlantılandırılması, bu yaş grubunda rekreasyon etkinliklerinin sosyal gelişim üzerindeki etkilerini anlamada değerli bir katkı sunar. Örneğin, Bayazıt ve arkadaşlarının çalışmasında rastgele seçilmiş 52 çocuk üzerinden yapılan analizle karşılaştırıldığında, Tütüncü'nün genişletilmiş analiz kapsamı, rekreasyon terapisi ile erken yaşlarda kazanılan sosyal ve duygusal beceriler arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı bir şekilde ortaya koyabilir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Yukarıda da belirtilen çalışmanın eksenini oluşturan “okul öncesi eğitim kurumlarında yaptırılan rekreatif etkinliklerin çocukların sosyal gelişim ile güven duygusu gelişimine etkisi” isimli makalenin sonucunda elde edilen veriler, okulöncesi eğitimin çocuklara kazandırdığı olumlu davranış değişikliklerine bağlı olarak bu eğitim kurumlarında yaptırılan rekreatif etkinliklerin destekleyici rolü olduğunu ortaya çıkarmıştır. Elde edilen bulgular diğer araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Diğer çalışmada yer alan “*rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü*” makalesinin yapmış olduğu tanımlamalar ve kavramsal değerlendirmeler ve nihayetinde kapsamlı olarak yapılmış, olan değerlendirmeler sonucunda varılan subjektif önermeler “*okul öncesi eğitim kurumlarında yaptırılan rekreatif etkinliklerin çocukların sosyal gelişim ile güven duygusu gelişimine etkisi*” çalışmasının araştırma yöntemi açısından vardığı sonuçlar aşağıdaki şekilde sıralanmıştır;

- Çocukların %86.5'i yetişkinlerin konuşmalarına daha fazla katılır. Çocuklar topluluk içerisindeki katılımları sayesinde kendilerini daha rahat ifade etme olanağı bulurlar.
- Çocukların %86.5'i kendisinden küçüklere, sevgi ve ilgi gösterirler.
- Çocukların %86.5'i yetişkinlerin yönettiği grup oyunlarına katılmaktan zevk alırlar.
- Çocukların %88.5'i diğer çocuklarla oyun oynarlar. Evde tek başına büyüyen bir çocuk ile okulöncesi eğitim kurumuna giden bir çocuğun arkadaşlık kurma deneyimleri farklı olmaktadır. Evde tek tip bireylere bağlı kalan çocuklar yerine, farklı arkadaşlıklar kurma olanağı kazanan çocuğun, arkadaşlığa bakış açısı daha farklı olabilmektedir.
- Çocukların %86.5'i etkinlikler esnasında sırasını beklerler. Sırası geldiğinde oyuna katılmak, sırası geldiğinde beklemek kavramı gelişmektedir.
- Çocukların %84.6'sı övgüden hoşlanırlar, yaptığı işin beğenilmesini isterler. Yapılan övgüler çocukların motive olmasını sağlarlar. Yaptıkları işten zevk almalarına katkı sağlarlar.
- Çocukların %80.8'i topluluk önünde rahatlıkla konuşabilirler. Özellikle okulöncesi eğitimde yaptırılan yılsonu etkinlikleri, çocukların topluluk önünde kendilerini rahatlıkla ifade etmeleri avantajını sağlamaktadır.
- Çocukların %88.5'i yeteneklerini etkinlikler sayesinde geliştirirler. Çeşitli materyaller kullanılarak yapılan etkinlikler çocukların kendilerini tanımlamalarını sağlarlar. Hamurlar ile yapılan etkinlikler, boyalarla resim ve şekil çalışmaları, drama yoluyla öğrenme, bu etkinliklerin başlıcalarını oluşturmaktadırlar.
- Çocukların %86.5'i etkinlikler aracılığıyla yaratıcılıklarını geliştirirler. Yaratıcılığın gelişiminde belirleyici etkenlerden biri de yapılan etkinliklerin çeşitliliğidir. Yaptırılan farklı etkinlikler sayesinde çocuk yeni yeteneklerini keşfeder.

- Çocukların %84.6'sı kendine ait farklı özellikleri görerek kendini tanımaya başlarlar. Bu durum, çocuğun özgüvenini arttırmakta ve eğitim yaşamını olumlu yönde etkilemektedir.
- Çocukların %78.8'nin kendine olan güveni vardır. Çocuk, kendine olan güveni; etkinliklere katılarak artırabilir. Güven duygusunun oluşumu zamanla gerçekleşir.
- Etkinliklere katılım, etkinliklerde başarı sağlama; güven duygusunu artıracak başlıca etkenlerdir. Bu konuda öğretmene büyük sorumluluklar düşmektedir. Yanlış eğitimler çocukta ters tepkilere neden olarak güven duygusunu yok edebilir.
- Çocukların %88.5'i tek başına hareket etmeyi öğrenmektedirler. Çocuğun tek başına hareket edebilmesi güven duygusunun oluşumuna bağlıdır. Kendine güvenmeyen bir çocukyaptığı her işin arkasında kendini koruyacak bir savunucuya ihtiyaç duyacaktır.

Bu veriler, okul öncesi dönemde gerçekleştirilen rekreatif etkinliklerin, çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimleri üzerinde bütüncül bir etki yaratarak onların öz güven kazanmalarına, yaratıcılıklarını keşfetmelerine ve toplumsal hayata daha etkin bireyler olarak katılmalarına olanak sağladığını göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsanların hayatlarından mutlu olmaları elde ettikleri yaşam kalitelerine bağlı olarak gelişecektir. Rekreasyonun yaşam kalitesindeki etkisinin pozitif yönde olduğu yapılan bilimsel çalışmalar ile ortaya konmaktadır. Nitekim bu bilimsel araştırmalara örnek olarak “okul öncesi eğitim kurumlarında yaptırılan rekreatif etkinliklerin çocukların sosyal gelişim ile güven duygusu gelişimine etkisi” isimli çalışmayı göstermek yerinde olacaktır. Çalışma kapsamında kullanılan yöntem teorisinin pratikle uyumunu ortaya koymaktadır.

Çalışmanın öncelikle rekreasyonun yaşam kalitesine olan etkisi bağlamındaki sonuçlarına kısaca değinip ardından okul öncesi eğitim kurumlarındaki rekreatif etkinliklerin çocukların yaşamı üzerindeki etkisi özelindeki sonuçlarına değinmek doğru olacaktır.

Rekreasyon ve daha önceden de tanımı yapılmış olan rekreasyon terapisi; bireyi yaşam kalitesini artırır. Fiziki sağlık gelişiminde önemli düzeyde pozitif etki sağlar. Ruh sağlığı açısından moral, motivasyon ve özgüven kazandırır. Yapılacak uygulamalı aktivitelerle zihinsel gelişim sağlar. İleride oluşabilecek ruhsal ve fiziksel gerilemeyi önler ve/veya azaltır. Bireyi sosyalleştirir, hayal gücünü (yaratıcılık) geliştirir. Kişisel beceri ve yeteneğini geliştirir. Kişisel başarı ve verimin artışında pozitif etki sağlar. Sosyalleşme, dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar. Yetenek seçiminde en etkili doğal yöntemdir. Verilen özel eğitim ile sosyal yaşam arasında köprüdür. Rehabilitasyon sürecini hızlandırır ve etkili kılar. Drama, oyun, spor ve organizasyonlar verilen

rehabilitasyon eğitiminin ilk uygulama alanları ve sosyal yaşamın ilk adımıdır. ailenin (refakatçinin) moral ve motivasyonuna dolaylı yoldan katkı sağlar.

Tüm dünyada rekreasyon terapisi genel olarak engelli veya her hangi bir kalıcı ve/veya geçici kısıtı olan kişilerin rehabilitasyonunda kullanılmaktadır. Hatta her insanın günlük hayatında karşılaştığı stres ve depresyonların tedavisinde, rekreasyon terapisinin rolü büyüktür. Hem yurtdışındaki hem de ülkemizdeki gelişmeler bu alana yönelik eğitim verecek kurumların artık oluşması gerekliliğini vurgulamaktadır. Rekreasyon alanında uzmanlaşmanın sağlanabilmesinde, rekreasyon terapisi alanında branşlaşmanın katkı sağlayacağı düşünülür.

Sonuç olarak, yaratıcı drama ve rekreatif düşünme arasındaki ilişki, bireylerin yaratıcı potansiyellerini ortaya çıkarmaları, öğrenme süreçlerini keyifli hale getirmeleri ve yaşam boyu kullanabilecekleri problem çözme becerileri kazanmaları için etkili bir yöntem olarak öne çıkar. Yaratıcı drama, bireyleri hem bireysel hem de toplumsal boyutta geliştirirken, rekreatif düşünmenin eğlenceli ve özgür yapısı bu süreci daha da anlamlı kılar. Drama liderlerinin, katılımcıların yeteneklerini geliştirecek şekilde rehberlik etmeleri, yaratıcı dramanın başarısında kritik bir rol oynar.

Tütüncü'nün yöntemi, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik rekreasyon etkinliklerinin geniş bir çerçevede analiz edilmesine olanak tanır. Ancak okul öncesi çocuklar gibi spesifik gruplara odaklanıldığında, yaş ve gelişimsel özelliklere uygun olarak özelleştirilmiş araştırma tekniklerinin (örneğin, oyun temelli gözlemler) eklenmesi önerilebilir. Bu tür bir yöntemsel geliştirme, erken yaşlarda sosyal ve duygusal gelişimin rekreasyon terapisiyle desteklenmesini daha iyi anlamayı sağlayabilir.

Günümüzde yaratıcı drama etkinliklerinin hem bireysel hem de toplumsal faydaları giderek daha fazla kabul görmekte, bu alanın eğitim, sanat ve rekreasyon gibi farklı disiplinlerle entegrasyonu daha da önem kazanmaktadır. Rekreatif düşünme becerilerinin yaratıcı drama aracılığıyla geliştirilmesi, bireylerin yaşam boyu sürecek bir öğrenme ve kendini ifade etme sürecine adım atmalarını sağlar. Drama liderlerinin bilgi ve becerileri, bu sürecin etkili bir şekilde yönetilmesinde anahtar rol oynamaktadır.

KAYNAKÇA

- Abay-Beşikçi, E., & Esentaş Deveci, M. (2023). Rekreatif eğitime ilişkin akademisyen görüşlerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 210-230.
- Bayazıt, B., Telci, Ş., Erenci, T., & Canerik, Ç. (2007). Okul öncesi eğitim kurumlarında yapılan rekreatif etkinliklerin çocukların sosyal gelişim ve güven duygusu gelişimine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 107-113.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 40, 137-143.
- Dirlik, A., & Köroğlu, H. (2021). Rekreatif deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237-1250.
- Ece, C., & Ünsal, G. (2023). Türklerde çocuklar için uygulanan rekreatif faaliyetler. *Spor ve Rekreatif Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 96-107.
- <https://slideplayer.tr/slide/10344854/>
- McClelland, M. M., & Cameron, C. E. (2011). Self-regulation and academic achievement in elementary school children. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2011(133), 29-44.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreatif ve rekreatif terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2).
- Zinsser, K. M., Shewark, E. A., Denham, S. A., & Curby, T. W. (2014). A mixed-method examination of preschool teacher beliefs about social-emotional learning and relations to observed emotional support. *Infant and Child Development*, 23(5), 471-493.

BÖLÜM 7

YARATICI DRAMA VE REKREATİF DÜŞÜNME ÜZERİNE BİR DERLEME

Şebnem TELCİ DERELİ

Öğretim Görevlisi, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü,

sebnemtelci@gmail.com

 0000-0002-9573-8352

GİRİŞ

Günümüzde okul öncesi eğitimden başlayarak üniversite ve lisansüstü eğitime kadar bütün eğitim kademelerinde drama çalışmaları yapılmaktadır. Yalnızca eğitimde değil baka birçok alanda da drama önem kazanmıştır. Öğretmen, öğrenci, öğretim elemanları kurslara katılarak kendilerini geliştirip alanlarında dramayı kullanırken, eğitim ile ilgili olmayan alanlardan bireyler de drama çalışmalarına katılmaktadırlar.

Drama birçok alanda kullanılabilen bir yöntemdir. Türkçe, tarih, coğrafya, matematik, psikoloji gibi temel derslerden ekonomi, politika, endüstri, insan ilişkileri gibi alanlara kadar çok geni bir yelpazede drama çalışmalarına yer verilmektedir. Drama sanat eğitimi, öğretmen eğitimi, drama öğretmeninin eğitimi, polis eğitimi, asker eğitimi, aç eğitimi gibi alanlarda ve ayrıca problem çözme yöntemlerinin eğitiminde de kullanılmaktadır (Fulford ve ark., 2001; Levent, 1999).

Drama çalışmaları, katılımcılara çeşitli sosyal rolleri ve sosyal problemleri inceleme fırsatı vermektedir. Farklı sosyal problemlerin canlandırılması bireylerin, toplumu ve toplumdaki ilişkileri daha iyi anlamalarını sağlamaktadır. Bu etkileşimler sırasında problemlerin çözüm yolları da irdelenmekte, böylece katılımcılar problem çözmeye yönelik çalışmalardan deneyim kazanmış olmaktadır (Önder, 1999).

Sihirli bir yöntem olarak nitelendirilen drama ile insanlar kendilerini daha iyi tanıyabilmekte, yeteneklerini ortaya çıkarabilmektedirler. Dramada temel amaçlar arasında katılımcının kendini diğer bireylerin yerine koyması, böylece de kendisini ve çevresini daha iyi bir şekilde tanıyabilmesi, anlayabilmesi yer almaktadır. Drama çalışmaları ile demokratik davranışlarda bulunan, konular arasında bağlantı kurabilen, bağımsız düşünebilen, hoşgörülü, yaratıcı bireyler yetiştirmek amaçlanmaktadır (Güneysu, 1999; Öztürk, 1999; Salam, 1997).

Bu çalışmada, günümüzde önemi giderek artan dramanın anlamı, önemi, drama sürecinde yer alan ısınma, oyun, değerlendirme aşamaları, ayrıca dramada lider, katılımcılar, mekân, malzeme ile ilgili özellikler üzerinde durulmuştur.

Dramanın Tanımı

Eğitim alanında yaratıcı etkinlikler, bireylerin doğaçlama ve canlandırma gibi teknikler kullanarak aktif katılım sağladıkları bir süreçtir. Bu yöntem; sadece bir eğitim aracı değil, aynı zamanda bir öğrenme yaklaşımı olarak da kabul edilir. Doğaçlama ve rol oynama gibi tekniklerin yaratıcı etkinlik sürecinin ayrılmaz bir parçası olduğu belirtilmelidir.

Yaratıcı etkinlikler, lider rehberliğinde bir grup çalışması olarak uygulanır. Bu süreçte grup üyeleri, kendi deneyimlerinden ve hayal gücünden yola çıkarak farklı durumları canlandırır. Etkinliklerin bir başlangıç ve bitiş noktası olmamakla birlikte, belli kurallar çerçevesinde özgür bir şekilde yürütülmesi esastır (Morgül, 1995; Üstündağ, 1998). Ortaya çıkan sonuçlar, doğru ya da yanlış olarak değerlendirilmeksizin bir öğrenme sürecinin parçası olarak görülür (Ömeroğlu Turan ve Can Yaşar, 1999; San, 1996).

Bu yöntem, bireylerin özgün düşüncelerini, anılarını ve bilgilerini bir araya getirerek olayları yeniden yapılandırmalarını sağlar. Katılımcılar, bu süreçte empati kurma becerilerini geliştirir ve toplumsal olayları daha iyi kavrama fırsatı bulur. Ayrıca, yaratıcı etkinlikler bireylerin özgünlüklerini ve estetik duyarlılıklarını geliştirmelerine olanak tanır (San, 1996).

Yaratıcı etkinlikler, bireylerin gerçek dünya ile kurgu arasında köprü kurmasını sağlar. Katılımcılar, kurgusal bir dünyada farklı roller üstlenerek toplumsal olayları keşfeder. Bu süreç, bireylerin olayları ve ilişkileri daha derinlemesine incelemelerine olanak tanır (Okvuran, 2001).

Bu yöntem, çocukların hayal gücünü, duygusal zekasını ve sosyal becerilerini geliştiren bir araçtır. Ayrıca, özgün düşünme, empati geliştirme ve iletişim becerilerini artırma gibi önemli kazanımlar sunar (Pinciotti, 1993). Eğitimde yaratıcı etkinliklerin kullanımı, bireylerin dil gelişimi, problem çözme yeteneği ve kendine güven duygusu gibi pek çok açıdan gelişimine katkı sağlar (Gönen ve Uyar Dalkılıç, 1997).

Drama ve yaratıcı etkinlikler, bireylerin kendi yeteneklerini keşfetmelerine olanak tanırken, aynı zamanda grup dinamiklerini güçlendiren bir deneyim sunar. Katılımcılar, farklı görüş ve duyguları ifade etme şansı bulur, bu da tartışma ve çözüm odaklı düşünce süreçlerini destekler (Fulford ve arkadaşları, 2001).

Dramanın Önemi

Drama, gerçek dünya ile kurgusal dünyayı bir araya getiren bir etkileşim sürecidir. Katılımcılar, bu yöntemi deneyimlerken, yaşanan olayları ve duyguları gerçekmiş gibi hisseder. Bu süreçte gerçeklik ve kurgu birbirine geçerek, katılımcıların farklı rollere bürünmesini sağlar (Okvuran, 2001; Öztürk, 1999). Drama çalışmalarına katılan bireyler, olaylar ve ilişkiler üzerinden yeni keşifler yapar. Gerçek hayattaki bilgi ve tecrübelerini, yaratıcı süreçte hayali bir dünya oluşturmak için kullanırlar. Bu sayede, katılımcılar tasarladıkları durumları ve üstlendikleri rolleri analiz eder ve bu bağlamda derinlemesine bir öğrenme deneyimi yaşarlar (O'Neil ve Lambert, 1991).

Drama, çocukların doğal oyunlarında görülen yaratıcılığı destekler. Bu süreç, bireylerin sanatsal farkındalığını artırır, hayal gücünü geliştirir ve kendini ifade etme becerisini güçlendirir (Pinciotti, 1993). Eğitimin bir parçası olarak drama, oyun temelli yaklaşımıyla bireylerin özgün düşünme becerilerini teşvik eder ve yaratıcı süreçlerin öğrenme ile entegre edilmesini sağlar (Fleming, 1994; San, 1995).

Yapılan araştırmalar, drama çalışmalarının bireylerin gelişimi üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Örneğin, Gönen ve Uyar Dalkılıç (1997) tarafından yürütülen bir çalışma, okul öncesi dönemde drama faaliyetlerine katılan çocukların dil gelişimlerinde önemli ilerlemeler kaydedildiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Aral ve arkadaşları (1997) drama çalışmalarının alıcı dil gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamıştır.

Drama, bireylerin kendilerini ve çevrelerini daha iyi anlamalarını sağlar. Katılımcılar, yaratıcı süreçler sırasında farklı sosyal olayları analiz eder ve bu olaylara ilişkin yeni bakış açıları geliştirir. Bu süreç, bireylerin düşünce ayrılıklarını ele alma ve çözüme ulaşma becerilerini de destekler (Fulford ve arkadaşları, 2001).

Drama Sürecinin Kazandırdıkları

Drama, bireylerin yaratıcı potansiyelini artırarak, çok yönlü bir gelişim imkanı sunar. Katılımcılar, empati geliştirme, özgün düşünceyi ortaya koyma ve estetik duyarlılığı artırma gibi pek çok beceri kazanır. Ayrıca, anne-baba-çocuk ilişkileri, çevre sorunları gibi konular ele alınarak bireylerin bu alanlarda bilgi sahibi olması sağlanır (Aral ve arkadaşları, 2000; San, 1996).

Drama süreci, bireylerin farklı yaşantılar ve roller deneyimleyerek sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerini destekler. Özgür bir ortamda kendilerini ifade eden katılımcılar, yaratıcı düşünme süreçleriyle derinlemesine öğrenme fırsatına sahip olur. Drama çalışmaları sırasında ortaya çıkan kazanımlar şu şekilde sıralanabilir:

- Yaratıcılık ve estetik farkındalığın gelişimi
- Eleştirel düşünme becerilerinin kazandırılması
- Toplumsal duyarlılık ve işbirliği becerilerinin desteklenmesi
- Güçlü bir özgüven ve etkili karar verme yeteneği
- Dil ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi
- Empati ve olaylar arası bağlantı kurma yeteneği
- Sorunlara yenilikçi ve özgün çözümler üretme becerisi

Dramanın Uygulama Aşamaları

Drama çalışmaları, grup yapısına ve katılımcıların ihtiyaçlarına göre değişiklik gösterebilse de, genellikle belirli bir sıralama izlenir. Klasik bir drama çalışması şu aşamalardan oluşur: ısınma, oyun (pantomim ve rol yapma), doğaçlama, oluşum ve değerlendirme.

a. Isınma ve Rahatlama Çalışmaları

Bu aşama, katılımcıların duyularını aktif hale getirerek bedensel ve zihinsel farkındalık kazanmalarını sağlar. Çeşitli yöntemlerle yapılan çalışmalar; gözlem becerilerini geliştirme, güven kazanma ve grup uyumunu artırmayı hedefler. Isınma sırasında liderin rehberliği önemlidir ve katılımcılara belirli kurallar çerçevesinde rehberlik edilir (San, 1996; Üstündağ, 2000).

Katılımcılar, kendileriyle iletişim kurar, bedenlerini tanır ve duyularını (görme, işitme, dokunma, koklama) kullanmayı öğrenirler (Morgül, 1999). Bu süreçte bireyler hem kendileriyle ilgili bilgi edinir hem de diğer katılımcılarla etkileşim kurarak grup dinamiğini oluşturur (Üstündağ, 1998).

Isınma çalışmaları, bireylerin kendilerini tanıma ve diğerleriyle iletişim kurmalarını destekler. Bu çalışmalar, grup üyelerini doğaçlamaya hazırlamak ve yaratıcılıklarını geliştirmek için bir geçiş aşamasıdır (Okvuran, 2001). Ayrıca, bedensel ve ruhsal rahatlama sağlayarak bireylerin süreçten daha fazla keyif almasını sağlar (Morgül, 1999).

b. Oyun (Pandomim ve Rol Yapma)

Bu aşama, katılımcıların belirli kurallar dahilinde özgürce oyun oynayarak yaratıcılıklarını ifade etmelerine olanak tanır. Oyunlar, hayal gücünü geliştirmek, duyguları tanımak ve grup içi iletişimi artırmak için bir araçtır (San, 2001).

Lider, grup özelliklerine uygun oyunlar seçer ve bireylerin iletişim becerilerini geliştiren, dikkatlerini artıran ve iş birliğini teşvik eden etkinlikler düzenler. Oyun sırasında kullanılan materyaller, yaratıcı süreci desteklemek için bir araç olarak değerlendirilebilir (Üstündağ, 1998).

c. Doğaçlama

Doğaçlama aşaması, katılımcıların herhangi bir metne bağlı kalmadan içten gelen bir şekilde kendilerini ifade etmelerine olanak tanır. Bu süreçte bireylerin özgünlüklerini sergilemeleri ve grup yaratımına katkıda bulunmaları önemlidir (San, 1996).

Doğaçlama çalışmaları, masal, öykü, şiir veya bir hayal durumundan yola çıkılarak gerçekleştirilebilir. Bu aşamada katılımcılar, kendi deneyimlerini ve hayal güçlerini birleştirerek anlamlı canlandırmalar yapar (Okvuran, 2001).

d. Oluşum

Drama çalışmaları, ısınma ve doğaçlama aşamalarından sonra oluşum sürecine ulaşır. Bu aşamada önceden belirlenmiş bir plan yoktur; katılımcıların yaratıcılıkları ve katkıları süreci yönlendirir. Gerekliğinde çeşitli materyaller kullanılarak etkinlikler desteklenebilir. Katılımcılar, çevredeki nesneleri yaratıcı bir şekilde değerlendirerek dramatik anlatımlara dahil edebilirler (Üstündağ, 1998).

e. Değerlendirme

Değerlendirme, katılımcıların süreçte yaşadıkları deneyimleri ve hissettiklerini paylaşmalarına olanak tanır. Bu aşamada lider, katılımcılara açık uçlu sorular sorarak tartışma ortamı yaratır: “Bu süreçte neler hissettiniz?”, “Hangi aşamada zorlandınız?” gibi sorular, bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine yardımcı olur (San, 1996).

Bu aşama, bireylerin grup içindeki farkındalıklarını artırmak, yapıcı eleştiriler yapmak ve süreçten olumlu duygularla ayrılımlarını sağlamak için önemlidir (Üstündağ, 2000).

Rekreatif Drama Sürecindeki Temel Unsurlar

Rekreatif düşünme, bireylerin yaratıcılığını ve yenilikçi yaklaşımlarını ortaya koymalarına olanak tanıyan, aktif katılımın ön planda olduğu eğlenceli bir süreçtir. Bu süreç, bireyin hem bireysel hem de toplumsal yaşamda yeni bakış açıları kazanmasını, sorunları farklı yönlerden değerlendirmesini ve yaratıcı yollarla çözüm üretmesini sağlar.

Yaratıcı drama, rekreatif düşünmenin bu hedeflerine ulaşmada en etkili yöntemlerden biridir. Drama etkinlikleri, bireylere kendilerini ve çevrelerindeki anlama fırsatı sunarken, aynı zamanda grup içi uyum ve iş birliği becerilerini geliştirmektedir. Yaratıcı drama, bireylere sorunlara çözüm üretmede deneyimsel bir alan sunar ve bu süreçte spontane düşünme, hayal gücünü kullanma, empati kurma ve eleştirel düşünme becerileri gibi yetkinlikleri destekler.

Rekreatif düşünme, bireyin keyif alarak öğrenmesine ve kendisini ifade etmesine odaklanır. Yaratıcı drama, bireylere keşfetme odaklı bir ortam sunarak bu hedefi destekler. Drama etkinliklerinde doğaçlama, rol yapma ve hikâye canlandırma gibi teknikler kullanılarak bireylerin farklı durumlar hakkında duygu ve düşünceler geliştirmesi sağlanır. Bu yöntem, bireylerin yaratıcı düşünme becerilerini geliştirirken aynı zamanda keyifli bir deneyim sunar.

Rekreatif düşünme, bireylerin yaratıcılığını ve yenilikçi yaklaşımlarını ortaya koymalarına olanak tanıyan, aktif katılımın ön planda olduğu eğlenceli bir süreçtir. Bu süreç, bireyin hem bireysel hem de toplumsal yaşamda yeni bakış açıları kazanmasını, sorunları farklı yönlerden değerlendirmesini ve yaratıcı yollarla çözüm üretmesini sağlar.

Yaratıcı drama, rekreatif düşünmenin bu hedeflerine ulaşmada en etkili yöntemlerden biridir. Drama etkinlikleri, bireylere kendilerini ve çevrelerindeki anlama fırsatı sunarken, aynı zamanda grup içi uyum ve iş birliği becerilerini geliştirmektedir. Yaratıcı drama, bireylere sorunlara çözüm üretmede deneyimsel bir alan sunar ve bu süreçte spontane düşünme, hayal gücünü kullanma, empati kurma ve eleştirel düşünme becerileri gibi yetkinlikleri destekler.

Yaratıcı drama yönteminin öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirmede etkili olduğu kanıtlanmıştır. Örneğin, Görsel Sanatlar dersinde yaratıcı drama yönteminin uygulanması, öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerine anlamlı katkılar sağlamıştır (Dilmaç & Dilmaç, 2020). Benzer şekilde, Sosyal Bilgiler dersinde uygulanan yaratıcı drama yöntemi, öğrencilerin eleştirel düşünme becerileri ile çevresel duyarlılıklarına olumlu etkiler sunmuştur (Yılmaz & Çavaş, 2021).

Rekreatif düşünme, bireyin keyif alarak öğrenmesine ve kendisini ifade etmesine odaklanır. Yaratıcı drama, bireylere keşfetme odaklı bir ortam sunarak bu hedefi destekler. Drama etkinliklerinde doğaçlama, rol yapma ve hikâye canlandırma gibi teknikler kullanılarak

bireylerin farklı durumlar hakkında duygu ve düşünceler geliştirmesi sağlanır. Bu yöntem, bireylerin yaratıcı düşünme becerilerini geliştirirken aynı zamanda keyifli bir deneyim sunar.

Dramada Liderin Rolü

Drama sürecinde lider, belirlenen hedeflere ulaşılmasında kritik bir role sahiptir. Güven ortamının sağlanması, liderin temel sorumluluklarından biridir. Lider, tutum ve davranışlarıyla katılımcılara rehberlik ederek onların güvenini kazanmalıdır. Drama lideri, grubun gelişimini destekleyen bir rehber olmanın yanı sıra duygu ve düşüncelerin ifade edilmesine de olanak tanıyan bir kolaylaştırıcıdır. Bu sorumluluk, diğer alanlardaki eğitmenlerin taşıdığı görevlerle benzerlik göstermektedir (Aral ve arkadaşları, 2000; Morgül, 1995).

Liderin insana değer veren, yaratıcı ve sorumluluk sahibi bir birey olması beklenir. Gözlemlerini tutarlı bir şekilde analiz etmeli ve değerlendirme sonuçlarını dikkate almalıdır. Ayrıca lider, süreçte ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlayabilmeli ve gerektiğinde önceden hazırlanmış planlardan saparak esneklik gösterebilmelidir (Stewing ve Buege, 1994).

Drama liderinin tiyatro bilgisine sahip olması önemlidir. Tiyatro terminolojisini ve oyun tekniklerini bilmek, liderin rolünü daha etkili bir şekilde yerine getirmesini sağlar. Ayrıca liderin empati kurabilme, yaratıcı düşünebilme ve sanatsal duyarlılığa sahip olma gibi niteliklere sahip olması gerekmektedir (San, 1996).

Katılımcıların Önemi

Drama etkinliklerinde liderin rehberliği kadar, katılımcıların katkıları da büyük önem taşır. Drama çalışmaları, katılımcıların bireysel katılımıyla şekillenir. Katılımcıların yaşları, gelişim seviyeleri, ilgi alanları ve ihtiyaçları, drama etkinliklerinin içeriğini ve süresini belirler (San, 1996).

Drama etkinliğine katılan bireylerin, grup ortamında çalışmaya istekli olmaları, kendilerini güvende hissetmeleri ve keşfetmeye açık olmaları gerekmektedir. Drama çalışmaları, katılımcıların tiyatro yeteneklerini geliştirebilmekte ve bu süreçte bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmelerine olanak tanımaktadır (O'Neil ve Lambert, 1991).

Ortam ve Mekânın Önemi

Drama çalışmaları için kullanılan mekan, katılımcıların rahat hareket edebileceği, güvenli ve uygun koşullara sahip bir alan olmalıdır. Zemin, katılımcıların oturma ve uzanma gibi etkinlikleri

rahatça yapabilmelerini sağlayacak şekilde düzenlenmelidir. Ayrıca, mekanın gürültüsüz ve konsantrasyonu destekleyen bir yapıda olması önemlidir (Aral ve arkadaşları, 2000).

Drama çalışmalarında kullanılan mekan, fiziksel olarak sınırlı ancak hayal gücü açısından sınırsız bir alan sunmalıdır. Çok büyük veya çok küçük mekanlar, etkinliklerin verimliliğini düşürebilir. Bu nedenle mekanın büyüklüğü, grubun ihtiyaçlarına uygun olmalıdır (Önder, 1999).

Drama Çalışmalarında Malzeme Kullanımı

Drama etkinlikleri, herhangi bir malzeme kullanılmadan da gerçekleştirilebilir. Ancak kullanılan her bir araç veya gereç, yaratıcı süreçlere yeni bir boyut kazandırabilir. Araç-gereçler, rol yapmayı kolaylaştırarak katılımcıların hayal güçlerini destekler (Morgül, 1999).

Drama lideri, etkinlikler sırasında kullanılacak araç-gereçleri önceden hazırlamalı ve bu malzemelerin drama etkinliklerinin hedeflerine uygun olmasına özen göstermelidir. Ayrıca malzemelerin güvenli ve eğitsel amaçlara hizmet etmesi gerekmektedir (Üstündağ, 1998).

SONUÇ

Yaratıcı drama kurslarına, atölyelerine katılan bireylerde bazı olumlu kazanımların olması beklenmektedir. Bu kazanımlardan bazıları unlardır: Grupla birlikte çalışabilme, yaratıcı düşünme, kendini anlama, sözel ve sözel olmayan iletişim, dili kullanma, iş birliği içinde çalışma, problem çözme ve kendini ifade etme becerilerinin gelişimi, insanlara karşı daha duyarlı olma, kendine güven duyma, sorumluluk duygusu kazanma, iç disiplin kazanma, hayal gücünün gelişimi, dayanıma ve paylama duygusunun gelişimi, hoşgörülü olma, demokratikleşme, sosyalleşme. Bu kadar çok olumlu kazanımların olduğu düşünüldüğünde drama çalışmalarına katılmanın ya da bir konuyu anlatırken dramanın bir yöntem olarak kullanılmasının ne kadar önemli olduğu dikkati çekmektedir. Bütün bunların gerçekleşebilmesi için de drama çalışmalarını yapacak olan liderin dramanın önemine inanması, drama, gelişim, eğitim ve tiyatro bilgisine sahip olması, dramanın hangi aşamalardan oluştuğunu, drama uygulamaları sırasında nelere dikkat etmesi gerektiğini bilmesi gerekmektedir.

Ülkemizde drama çalışmalarının ya da dramanın eğitimde kullanımının öneminin gittikçe arttığı, dramaya daha da büyük bir önem verildiği söylenebilir. Okul öncesi dönem çocuklarından üniversitelerde okuyan gençlere kadar eğitimin değişik kademelerinde yer alan bireyler artık drama eğitimi almakta ya da drama yöntemi ile onlara bazı konular anlatılabilmektedir. Ancak unutulmamalıdır ki, drama eğitimini ancak bu alanda eğitim almış bireyler uygulayabilirler. Dramanın ne olduğunu bilmeyen, herhangi bir drama yaşantısı olmayan, gelişim, eğitim, drama, tiyatro hakkında bilgisi olmayan birisinin drama yöntemini kullanması, drama çalışmaları yapması mümkün değildir.

Sonuç olarak, yaratıcı drama ve rekreatif düşünme arasındaki ilişki, bireylerin yaratıcı potansiyellerini ortaya çıkarmaları, öğrenme süreçlerini keyifli hale getirmeleri ve yaşam boyu kullanabilecekleri problem çözme becerileri kazanmaları için etkili bir yöntem olarak öne çıkar. Yaratıcı drama, bireyleri hem bireysel hem de toplumsal boyutta geliştirirken, rekreatif düşünmenin eğlenceli ve özgür yapısı bu süreci daha da anlamlı kılar. Drama liderlerinin, katılımcıların yeteneklerini geliştirecek şekilde rehberlik etmeleri, yaratıcı dramanın başarısında kritik bir rol oynar.

Günümüzde yaratıcı drama etkinliklerinin hem bireysel hem de toplumsal faydaları giderek daha fazla kabul görmekte, bu alanın eğitim, sanat ve rekreasyon gibi farklı disiplinlerle entegrasyonu daha da önem kazanmaktadır. Rekreatif düşünme becerilerinin yaratıcı drama aracılığıyla geliştirilmesi, bireylerin yaşam boyu sürececek bir öğrenme ve kendini ifade etme sürecine adım atmalarını sağlar. Drama liderlerinin bilgi ve becerileri, bu sürecin etkili bir şekilde yönetilmesinde anahtar rol oynamaktadır.

EK1: ÖRNEK DERS PLANI

Ders : Sosyal Bilgiler

Yaş : 3.- 4. sınıflar

Konu : İnsan hakları ve ayrımcılık

Amaç : 1.Ayrımcılık-şiddet ilişkisini kavrama

2.Her insanın temel haklara sahip olduğunu anlama

Öğrenme-Öğretme Strateji ve Teknikleri : Drama yöntemi. Doğaçlama, rol oynama, rol değiştirme

Kavramlar : Hak, empati, duygu ve düşünce

Hedeflenen Değerler : Sevgi, saygı, hoşgörü, özgüven

Doğrudan Verilecek Beceri : Beden dilini kullanma, drama tekniklerini kullanabilme, bağımsız düşünebilme

Süre : 10:00-17:00

Tanışma (30dakika)

Grupta birbirlerini hiç tanımayan ya da çok az tanıyan kişilerle eş olunur. Eşler birbirlerine kendilerini anlatırlar. Bilenler geri bildirim verirler. Eksik ya da hata varsa anlatanlar düzeltirler.

Hazırlık/Isınma (30dakika)

Grup daire şeklinde oturur. Çeşitli gezegenlere gidileceği ve oraların kurallarının farklı olacağı söylenir. Grup ayağa kalkar ve daire şeklini alır. Her çocuk birbirinin omuzlarına elini atar. Daire bu şekilde kopmadan üç kere açılıp kapandığında gezegene gelmiş olunacaktır ve lider o gezegene ait kuralı söyleyecektir.

Bu kuralları sınıfınızdaki özelliklere göre söylemelisiniz. Sınıfınızda renkli gözlü çocuklar az sayıdaysa koyu renk gözlü çocuklar bu gezegende sevilmez, onları yakalar ve hapse atarlar diyebilirsiniz. Renkli gözlü üç-dört çocuk diğerlerini yakalar ve ayrı bir yere götürür bırakır. Oyununuza birkaç kez bu tür özellikler söyleyerek devam edebilirsiniz. Kısa saçlı, koyu renkli saçlı, tişört giyen, zayıf ya da üzerinde mavi renk bulunan çocuklar diyerek yakalanacak grubu belirleyebilirsiniz.

Rahatlama (1saat)

Çocuklarla oyunda ne hissettikleri hakkında konuşun. Gerçekten böyle bir gezegen olsaydı ne yapacaklarını sorun. Teni koyu renkli çocuklara bir zamanlar böyle davranıldığını ya da buna benzer ayrımcılık bilgilerini değerlendirebilirsiniz.

Konsantrasyon (30dakika)

Çocukları ikiye gruplara ayırın. Çeşitli yerlerde yüz yüze karşılıklı yerde oturmalarını sağlayın. Her gruba sırasıyla aç kalmış çocuklar, evsiz kalmış çocuklar, okula gidemeyen-alınmayan çocuklar, sürekli kötü davranılan çocuklar, işte çalıştırılan çocuklar, konuşturulmayan çocuklar gibi konular verin. İki çocuktan biri diğerine verilen konuda olumsuz davranacak diğeri ise olumsuzluğu yaşayan olacaktır. Daha sonra rollerin değişeceğini ve aynı oyunu eş değiştirerek oynayacaklarını belirtin. Bu konuları seçerken çocukların psikolojik dengelerine ve sosyo-ekonomik düzeylerine dikkat etmelisiniz.

Doğaçlama (30dakika)

Çocukları iki dakika boyunca oynayacakları ikili doğaçlama hakkında düşünmek için bırakın. Süre bittiğinde grubun önünde doğaçlamalarını yapsınlar ama bu doğaçlama kısa sürmelidir ve siz elinizi çırdığınızda değişmelidir. Her konunun en az iki gruba verilmesine dikkat edin. Çocuklar bu kısa durumları oturdukları yerden kalkarak gösterirler. Oyunlar bitince ne hissettikleri hakkında konuşun.

Oyun (1saat)

Çocuklar drama sürecinde yeterince deneyim kazandıysa bir önceki konsantrasyon basamağındaki kısa oyunlardan birini kurgulayarak oynayabilirsiniz.

Masal (1saat)

Çocuklara bir masal oynayacağınızı söyleyerek ortamı neşelendirin. Külkedisi masalını alın ve masalın başından üvey kız kardeşlerin Külkedisine kötü davrandıkları bölümün sonuna kadar okuyun.

Çocukları sınıfta büyük bir daire şeklinde oturtun ve gönüllü çocuklarla masalın okuduğunuz yere kadar olan kısmını dairenin ortasında oynayın. Üvey kız kardeşler yerine ağabeyler de olabilir, böylece erkek çocuklarında rol almasını sağlayın. Oyunun bu tarafının nasıl olduğunu külkedisini oynayan çocuğun neler hissettiğini sorun. Külkedisinin ne gibi çözümler üretebileceğini ve bu durumdan kurtulabileceğini tartışın. Masalı tekrar oynayacağınızı ve önerisi olanın bu öneriyi o anda istediği oyuncunun yerine geçerek gerçekleştirebileceğini anlatın. Oyun tekrar oynanırken sonuna kadar bitmesini beklemeniz gerekmez. Çocukları şimdi ne olabilir diye yüreklendirin, gelip oynamasını söyleyin. Çözümü söyleyerek değil oynayarak göstermesini isteyin.

Bu aşamada her insanın eşit haklara sahip olduğunu çocuklara buldurtun. Çözüm olarak kurumlardan yardım istenebilir, Külkedisi kendisini ve duygularını ifade ederek haklarını savunabilir.

Değerlendirme (1saat)

Süreç içerisinde neler hissedildiğini grupla paylaşın. “Kimler hangi roldeydi?” “Aldığınız rolleri oynarken neler hissettiniz, neler yaşadınız?” “Yaptığınız dramadan hareketle insanların ne gibi hakları olduğunu söyleyebiliriz” gibi sorunlarla katılımcıların drama sürecinde yaşadıklarını paylaşmalarını sağlayın. Kötü bir durumla karşılaştığımızda haklarımızı nasıl koruyabileceğimiz konusunda tartışın ve drama sürecinde neler hissettiklerini ifade etmelerini sağlayın.

KAYNAKÇA

- Aral, N., Baran, G., Alisinanoğlu, F., Akta, Y., Başar, F. ve Köksal, A. (1997). Beş-Altı Ya Grubu Çocuklarda Yaratıcı Drama Eğitiminin Alıcı Dil Gelişimine Etkisi. Okulöncesi Eğitim Sempozyumu, Okulöncesi Eğitimde Yeni Yaklaşımlar. Yayına Hazırlayan: G. Haktanır. Ankara. s. 140-152
- Aral, N., Baran, G., Bulut, . ve Çimen, S. (2000). Drama. İstanbul: Ya-Pa Yayın Pazarlama San. ve Tic. A..
- Aral, N., Kandır, A. ve Can Yaşar, M. (2000). Okulöncesi Eğitim 2. İstanbul: Ya-Pa Yayın Pazarlama San. ve Tic. A..
- Bakaya, Ö. (2000). Dört Drama Liderinin Yaklaşımlarına Genel Bir Bakı ve Yaratıcı Dramada Temel İlkeler. Türkiye 2. Drama Liderler Buluşması. Yayına Hazırlayan: Naci Aslan. Ankara: Oluşum Tiyatrosu ve Drama Atölyesi. s. 83-88.
- Bayram, E., Özgül, E., Kaplan, G., Ünal, H.A., Yapalı, H., Demir, K., Morgül, M., Uğurlu, N., Tanoğlu, S., Özünel, . ve Ömür, Ü. (1999). İlköğretim Drama 1 (Öretmen İçin). Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı. Devlet Kitapları.
- Dilmaç, S., & Dilmaç, O. (2020). Görsel Sanatlar Dersinde Yaratıcı Drama Yönteminin Öğrencilerin Eleştirel Düşünme Becerilerine Etkisi. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 15(1), 85-100. Dergipark
- Eğitmen, A. (1999). Yaratıcı Drama Lideri Eğitimde Tiyatroda Yaratıcı Drama, Çağdaş Drama Derneği Bülteni, 2: 14-15.
- Fleming, M. (1994). Starting Drama Teaching. London: David Furton Publishers.
- Fulford, J., Hutchings, M., Ross, A. & Schmitz, H. (2001). İlköğretimde Drama. (Çev. Leyla Küçükahmet,
- Gönen, M. (1999). Çocuk Eğitiminde Drama Yönteminin Kullanılması Türkiye 1. Drama Liderler Buluşması. Ankara: Oluşum Tiyatrosu ve Drama Atölyesi. s. 34-40.
- Gönen, M. ve Dalıkılıç Uyar, N. . (1997). Anaokuluna Devam Eden 60-72 Aylık Çocuklara Destekleyici Olarak Uygulanan Eğitimde Drama Programının Çocukların Dil Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. Okulöncesi Eğitim Sempozyumu, Okulöncesi Eğitimde Yeni Yaklaşımlar. Yayına Hazırlayan: G. Haktanır. Ankara. s. 125-135.
- Gönen, M. ve Uyar Dalkılıç, M. (1998). Çocuk Eğitiminde Drama, Yöntem ve Uygulamalar. İstanbul: Epsilon Yayıncılık Hizmetleri Tic. San. Ltd. ti.
- Güneysu, G. (1999). Çok Yönlü (MI) Zeka ve Eğitimde Drama. Türkiye 1. Drama Liderler Buluşması. Ankara: Oluşum Tiyatrosu ve Drama Atölyesi. s. 45-52.
- Hande Borçbakan, S. Sadi Karamaoğlu). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Levent, T. (1999). Drama Kültürü Oluşturmak. Eğitimde Tiyatroda Yaratıcı Drama, Çağdaş Drama Derneği Bülteni, 2: 7-9.
- Morgül, M. (1995). Yaratıcı Drama ile Oynayarak Yaşayarak Öğren. İstanbul: Ya-Pa Yayın Pazarlama San. ve Tic. A..
- Morgül, M. (1999). Eğitimde Yaratıcı Dramaya Merhaba. Ankara: Kök Yayıncılık.
- O'Neil, C. ve Lambert, A. (1991). Drama Structures A Pratical Handbook for Teachers. Chelpenman, Ingland: Heinemann Educational Books, Inc.
- Okvuran, A. (1999). Drama Etiği. Türkiye 1. Drama Liderler Buluşması. Oluşum Tiyatrosu ve Drama Atölyesi. s. 86-88. Ankara.
- Okvuran, A. (2001a). Okulöncesi Dönemde Yaratıcı Drama Çoluk Çocuk Dergisi, 3:22-25.

- Okvuran, A. (2001b). Drama Öğretmenini Yetiştirme Sorunsalı Öğretmen Dünyası, 257:19-20.
- Ömeroğlu Turan, E. ve Can Yaşar, M. (1999a). 5 Yaşına Kadar Çocukta Dramanın Başlangıcı İletişim Ortamlarında Çocuk Birey Sempozyumu. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi. s. 259-271.
- Ömeroğlu Turan, E. ve Can Yaşar, M. (1999b). Okulöncesi Eğitimde Drama Etkinlikleri Gazi Üniversitesi Anaokulu/Anasınıfı Öğretmeni El Kitabı Rehber Kitaplar Dizisi. İstanbul. Ya-Pa Yayın Pazarlama San. ve Tic. A.. s. 91-110.
- Ömeroğlu, E. ve Dere, H. (2002). İnceleme Gezilerinde Dramanın Kullanımı. Türkiye 3. Drama Liderler Buluşması Ve Ulusal Drama Semineri, Drama ve Müze Pedagojisi. Yayına Hazırlayan: Naci Aslan. Ankara: Oluşum Tiyatrosu ve Drama Atölyesi Yayınları No: 5. s.33-38.
- Önder, A. (1999). Yaşayarak Öğrenme İçin Eğitici Drama, Kuramsal Temellerle Uygulama Teknikleri ve Örnekleri. İstanbul: Epsilon Yayıncılık Hizmetleri Tic. San. Ltd. ti.
- Öztürk, A. (1999a). Öğretmen Yetiştirmede Yaratıcı Drama Yöntemiyle İşlenecek Tiyatro Dersinin Öğretmen Adaylarındaki Sözel İletişim Becerilerine Etkileri. Eğitimde Tiyatroda Yaratıcı Drama, Çağdaş Drama Derneği Bülteni, 3,4: 33-35.
- Öztürk, A. (1999b). Yaratıcı Drama ve Müzik Türkiye 1. Drama Liderler Buluşması. Ankara: Oluşum Tiyatrosu ve Drama Atölyesi. s. 76-81.
- Öztürk, A. (2000). Drama Uygulamalarındaki Güncel Sorunları Türkiye 2. Drama Liderler Buluşması. Yayına Hazırlayan: Naci Aslan. Ankara: Oluşum Tiyatrosu ve Drama Atölyesi. s. 115-120.
- Pinciotti, P. (1993). Creative Drama and Young Children: The Dramatic Learning Connection. Arts Education Policy Review, vol. 94, issue: 6, p24, 5p. ISSN: 1063-2913.
- San, . (1999). Türkiye’de Yaratıcı Drama Çalışmalarının Dünü ve Bugünü Cumhuriyet ve Çocuk, 2. Ulusal Çocuk Kültürleri Kongresi. Yayına Hazırlayan: Bekir Onur. Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları. s. 267-273.
- San, . (2001). Eğitimde Dramanın Kısa Tarihçesi. Çağdaş Eğitimde Kültür ve Sanat İstanbul: Çağdaş Yaşamı Destekleme Yayınları: 14. s. 81-89.
- Üstündağ, T. (1996). Yaratıcı Dramanın Üç Boyutu. Yaşadıkça Eğitim, 49:19-23.
- Üstündağ, T. (1998). Yaratıcı Drama Eğitim Programının Öğeleri. Eğitim ve Bilim, 22(107): 28-35.
- Üstündağ, T. (2000). Yaratıcı Drama, Öğretmenin Günlüğü. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Yılmaz, M., & Çavaş, B. (2021). Sosyal Bilgiler Dersinde Yaratıcı Drama Yönteminin Öğrencilerin Eleştirel Düşünme Becerilerine ve Çevresel Duyarlılıklarına Etkisi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 1-20.

BÖLÜM 8

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMININ PSİKOSOSYAL GELİŞİMLERİNE ETKİSİ

F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ

Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

ysmkormukcu@gmail.com

 0000-0003-2743-0900

GİRİŞ

Modern eğitim ortamı sadece akademik başarıya odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin genel bütünsel gelişimini de vurgular. Bu bağlamda, rekreasyonel faaliyetler çok yönlü bir eğitimin önemli bir yönü olarak kabul edilmiştir. Bu tür faaliyetler, fiziksel faydaların ötesine geçerek öğrencilerin psikososyal gelişimleri de dahil olmak üzere hayatlarının çeşitli yönlerini etkiler.

Lise yılları büyüme ve gelişme açısından kritik bir dönemdir. Öğrenciler büyük fiziksel, duygusal ve sosyal değişimler yaşarlar. Bu biçimlendirici yıllardaki deneyimleri, kişiliklerini, özgüvenlerini, sosyal becerilerini ve duygusal refahlarını şekillendirerek psikososyal gelişimlerini önemli ölçüde etkileyebilir. Bu dönemde olumlu psikososyal gelişime katkıda bulunan faktörleri anlamak, eğitimcilerin ve politika yapıcılarının bütüncül öğrenci gelişimini destekleyen ortamlar oluşturmalarına yardımcı olabilir. Bu çalışmanın amacı, eğlence etkinliklerine katılımın lise öğrencilerinin psikososyal gelişimi üzerindeki potansiyel etkisini araştırmaktır.

Rekreasyon Etkinliklerinin Tanımı ve Türleri

Rekreasyon faaliyetleri, kişinin boş zamanlarında eğlenmek, eğlenmek ve kişisel zenginleşmek için yaptığı her türlü faaliyet olarak tanımlanmaktadır. Rutin görevlerden bir kaçış sunarlar ve tatmin ve zevk getiren bir şeyle meşgul olmak için bir yol sağlarlar. Rekreasyon faaliyetleri, çeşitli fiziksel, yaratıcı ve entelektüel arayış biçimlerini kapsayarak geniş bir yelpazeye yayılabilir. Bu faaliyetler bireysel veya grup halinde gerçekleştirilebilir ve genellikle isteğe bağlıdır. Bireylerin ilgi alanlarına, fiziksel yeteneklerine, kültürel bağlamlarına ve mevcut kaynaklara göre değişebileceğinden, rekreasyon aktivitelerinin kesin bir listesi yoktur (Demirel ve Harmandar, 2009).

Fiziksel eğlence aktiviteleri: Fiziksel rekreasyon faaliyetleri, fiziksel efor içeren ve fiziksel zindeliği ve sağlığı geliştirmeye yardımcı olan arayışları ifade eder. Bu aktiviteler, geleneksel sporları (futbol, basketbol veya tenis gibi), bireysel egzersizleri (koşma, yüzme veya bisiklete binme gibi), macera aktivitelerini (yürüyüş, kaya tırmanışı veya kano gibi) ve hatta rekabet dışı fiziksel uğraşları içerir. Bu tür faaliyetler fiziksel sağlığın iyileştirilmesinden stresin hafifletilmesine ve benlik saygısının artmasına kadar bir dizi fayda sunar. Psikososyal gelişim bağlamında, fiziksel rekreasyon faaliyetlerine katılım ekip çalışmasını, işbirliğini ve disiplini teşvik edebilir ve sosyal etkileşimleri geliştirebilir (Dinç vd., 2018).

Yaratıcı eğlence aktiviteleri: Yaratıcı rekreasyon etkinlikleri, yaratıcı ifade ve hayal gücünün kullanımını içeren etkinliklerdir. Bu kategori, sanat ve zanaat, müzik, dans, drama, yazı ve diğer sanatsal ifade biçimlerini içerir. Bireyler bu etkinliklere katılarak yaratıcılıklarını geliştirebilir ve ifade edebilir, problem çözme becerilerini geliştirebilir, odaklanma becerilerini geliştirebilir, başarı ve kendini tatmin etme duygularını yaşayabilir. Bu faaliyetler ayrıca duygusal gelişimi teşvik edebilir ve benlik saygısı ve kendine güvenin artmasına katkıda bulunabilir (Karaküçük, 2014).

Sosyal eğlence aktiviteleri: Sosyal rekreasyon faaliyetleri başkalarıyla etkileşimi içerir ve grup oyunları, kulüp katılımı, gönüllülük veya konserler veya festivaller gibi sosyal etkinliklere katılma gibi çok çeşitli faaliyetleri içerebilir. Bu faaliyetler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmeleri ve saflaştırmaları, yeni arkadaşlar edinmeleri ve farklı insan gruplarıyla ilişki kurmaları için fırsatlar sunar. Bireylerin sosyal normları ve gelenekleri anlamalarına, iletişim ve liderlik becerilerini geliştirmelerine ve sosyal durumlara olan güvenlerini arttırmalarına yardımcı olabilirler (Kılıç ve Şener, 2012).

Bilişsel eğlence aktiviteleri: Bilişsel rekreasyon aktiviteleri, zihni meşgul eden ve bilişsel işlevleri harekete geçiren aktivitelerdir. Bu aktiviteler bulmacaları, masa oyunlarını, okuma, yazma ve astronomi veya programlama gibi eğitici hobileri içerir. Bilişsel eğlence etkinliklerine katılarak bireyler hafıza, dikkat ve problem çözme gibi bilişsel yeteneklerini geliştirebilirler. Bu faaliyetler aynı zamanda entelektüel merakı harekete geçirebilir ve öğrenme sevgisini besleyebilir (Bozkurt vd., 2022).

Psikososyal Gelişim

Psikososyal gelişim, bireyin yaşam boyu sosyal ve psikolojik yönlerinin büyümesi ve gelişmesi anlamına gelir. Duygular, kişilik, başkalarıyla ilişkiler, benlik kavramı ve sosyal dünyada gezinme yeteneğindeki değişiklikleri ve ilerlemeyi içerir. Psikososyal gelişim kavramı, psikodinamik teorilerden, özellikle de Erik Erikson'un psikososyal gelişim teorisinden türemiştir. Bir gelişim psikoloğu ve psikanalist olan Erik Erikson, psikososyal gelişimin sekiz aşaması kavramını ortaya

koyan kapsamlı bir insan gelişimi teorisi önerdi. Her biri belirli bir çatışmayla tanımlanan bu aşamalar, doğumdan geç yetişkinliğe kadar uzanır. Her aşamanın benzersiz çatışmasında yön bulmadaki başarı, bireyin psikososyal gelişimi için faydalı olan belirli bir nitelik veya becerinin kazanılmasına yol açar (Derman, 2008).

Erikson'un "Kimliğe Karşı Rol Karmaşası" aşaması olarak adlandırdığı ergenlik döneminde gençler, kimliklerini keşfetme ve bireyselliklerini tanımlama göreviyle karşı karşıya kalırlar. Bu dönem, benzersiz bir kimlik oluşturma ile kişinin toplumdaki rolü hakkındaki kafa karışıklığı veya belirsizlik arasındaki bir mücadele ile karakterize edilir. Erikson, bu aşamada başarılı bir şekilde gezinmenin, paylaşılan değerler ve idealler temelinde kendini başkalarına adanma yeteneği ile ilgili olan "sadakat" erdemine yol açacağını savundu. Ancak Erikson'un teorisi psikososyal gelişim üzerine tek bakış açısı değildir. Jean Piaget ve Lev Vygotsky gibi diğer psikologlar da farklı açılardan da olsa bu kavramı anlamamıza önemli katkılarda bulundular. Piaget, bilişsel gelişime ve bunun sosyal deneyimlerle etkileşimine odaklanırken, Vygotsky, bireyin gelişimini şekillendirmede sosyal bağlamın ve kültürel araçların önemini vurguladı (Gürses ve Kılavuz, 2011).

Lise öğrencileri bağlamında psikososyal gelişim, kendilik algılarında, kimliklerinde, duygusal düzenlemelerinde, sosyal ilişkilerinde ve toplumsal rolleri ve normları anlamalarındaki büyümeyi ve değişiklikleri içerir. Bu yaşam dönemi, önemli bilişsel, duygusal ve sosyal geçişlerle işaretlenir. Ergenler soyut ve varsayımsal düşünmeye başlar, daha bilinçli ve bilinçli hale gelir, yoğun duygular yaşar ve sosyal destek ve doğrulama için ebeveynlerden ziyade akranlarına giderek daha fazla yönelirler. Toplumla ilişkileri genişler ve ahlaki ve etik sorunlarla boğuşmaya başlarlar. Lise öğrencilerinin psikososyal gelişimi, genetik yatkınlıkları, ebeveynlik stilleri, akran etkisi, okul ortamı ve eğlence etkinliklerine katılım gibi çeşitli faktörlerden etkilenir. Eğlence etkinliklerine katılım, ergenlerin psikososyal gelişimini kolaylaştırmada çok önemli bir rol oynayabilir. Bu faaliyetler, gençlerin ilgi alanlarını ve yeteneklerini keşfedebilecekleri, başarı ve başarısızlık deneyimleyebilecekleri, kişilerarası ilişkilerde yol alabilecekleri ve anlamlı katkılarda bulunabilecekleri destekleyici bir bağlam sağlayabilir. Benlik saygısını ve öz yeterliliği teşvik edebilir, sosyal becerileri geliştirebilir ve kimlik keşfi ve ahlaki gelişim için fırsatlar sağlayabilirler (Küçük ve Koç, 2004).

Lise Öğrencilerinin Psikososyal Gelişimi

Ergenlik dönemi, özellikle lise yılları, bireyin psikososyal gelişiminde kritik bir dönemdir. Bu zaman, yoğun büyüme ve yaşamın birçok alanında önemli değişimlerle işaretlenir. Ergenler, karmaşık sosyal ilişkilerle uğraşırken, duygusal dalgalanmalar yaşarken ve akademik baskılarla idare ederken bireyselliklerini keşfetme arayışı içindedirler. Bu yıllardaki psikososyal gelişimi

anlamak, lise öğrencilerinin refahını desteklemek isteyen ebeveynlere, eğitimcilere ve politika yapıcılara değerli içgörüler sağlayabilir (Erden vd., 2010).

Kimlik oluşumu: Ergenlik dönemindeki en önemli görevlerden biri kişisel kimliğin gelişimidir. Erikson'un psikososyal gelişim evrelerine göre lise yılları “Kimliğe Karşı Rol Karmaşası” evresine giriyor. Bu dönemde öğrenciler, benzersiz kimliklerini oluşturmak için farklı rolleri, inançları ve ideolojileri keşfederler. Bu keşif, diğerlerinin yanı sıra kariyer özlemleri, politik inançlar, manevi değerler ve cinsel kimlik alanlarında olabilir. Bu aşamada başarılı bir şekilde ilerleyen öğrenciler, net bir benlik duygusu ve dünyadaki yerlerine dair sağlam bir anlayışla ortaya çıkarlar (Ekşi vd., 2013).

Duygusal gelişme: Lise yılları, önemli duygusal değişikliklerle işaretlenir. Soyut düşünme becerilerinin gelişimi, ergenlerin daha karmaşık duyguları deneyimlemelerini ve anlamalarını sağlar. Bununla birlikte, bu dönemde duygusal beyin bölgelerinin olgunlaşması aynı zamanda duygusal değişkenliğe yol açarak ergenleri ruh hali değişimlerine ve yoğun duygusal tepkilere daha yatkın hale getirebilir. Ayrıca, akran kabulünün artan önemi ve uyum sağlama baskısı, güvensizlik ve özbilinç duygularını artırabilir (Aksoy, 2020).

Sosyal gelişme: Sosyal gelişim ergenlik döneminde merkez sahneye çıkar. Lise öğrencileri giderek artan bir şekilde akranlarına dönerek kabul ve onaylanma arayışına giriyorlar. Arkadaşlıklar daha derin ve daha karmaşık hale gelir ve romantik ilişkiler sıklıkla ortaya çıkmaya başlar. Bu sosyal dinamiklerde gezinmek, empati, çatışma çözümü ve işbirliği gibi ileri sosyal becerilerin gelişimini destekler. Bununla birlikte akran ilişkilerinin artan önemi de zorluklara yol açabilir. Uyum sağlama arzusu, uygunluğu teşvik edebilir ve bireyselliği bastırabilir. Ergenler ayrıca riskli davranışlarda bulunma konusunda akran baskısı yaşayabilir. Fiziksel, sözlü veya siber zorbalık, bir ergenin benlik saygısı ve zihinsel sağlığı üzerinde derin etkileri olabilecek başka bir önemli endişedir (Kamiloğlu ve Yurttaş, 2014).

Toplumdaki rolü: Ergenler ayrıca lise yıllarında toplumdaki daha geniş rollerini anlamaya başlarlar. Toplumsal yapılar, normlar ve beklentiler hakkında daha sofistike bir anlayış geliştirirler. Ayrıca ahlaki ve etik meselelerle uğraşabilir ve sosyal ve politik konularda görüşlerini oluşturabilirler. Gönüllülük veya aktivizm yoluyla toplum katılımı, yurttaşlık sorumluluğunun ve toplumsal katkı duygusunun gelişmesine katkıda bulunabilir (Derman, 2008).

Rekreasyon Etkinliklerinin Psikososyal Gelişime Etkisi

Genel etkiler: Rekreasyon aktivitelerinin, bireyin psikososyal gelişimi üzerindeki potansiyel olumlu etkileri uzun zamandır bilinmektedir. Bu tür faaliyetlere katılım, bir bireyin kişisel, sosyal ve duygusal gelişimini şekillendirerek çok sayıda beceri, yetenek ve özellik geliştirebilir.

İlk olarak rekreasyon faaliyetleri beceri gelişimini teşvik eder. Örneğin, bir müzik aleti çalmak ince motor becerileri ve konsantrasyonu geliştirirken, takım sporları takım çalışması ve iletişim becerilerini geliştirir. Ayrıca, birçok eğlence etkinliği stratejik düşünmeyi, problem çözme ve yaratıcılığı teşvik eder. Edinilen bu beceriler, faaliyetin bağlamını aşabilir ve akademik performansı ve sonraki profesyonel başarıyı olumlu yönde etkileyebilir. İkinci olarak rekreasyon faaliyetleri zihinsel ve duygusal esenliği geliştirmede çok önemli bir rol oynayabilir. Keyifli faaliyetlerde bulunmak stresi azaltabilir, ruh halini iyileştirebilir ve başarı ve öz-yeterlik duygusunu geliştirebilir. Lise öğrencileri için bu etkinlikler, akademik baskıları yönetmek ve genellikle ergenlikle ilişkilendirilen duygusal değişkenliği yönlendirmek için önemli bir çıkış sağlayabilir (Önen, 2022).

Üçüncüsü rekreasyon faaliyetleri özellikle sosyal etkileşim içerenler, sosyal gelişimi kolaylaştırabilir. Örneğin, bir kulübe veya ekibe katılmak, sosyal etkileşim ve işbirliği, sosyal becerilerin, empatinin ve sosyal normların anlaşılmasının geliştirilmesi için fırsatlar sağlar. Bu etkinlikler aynı zamanda bireylerin arkadaş edinmelerine, sosyal ağlarını genişletmelerine ve aidiyet duygusu kazanmalarına yardımcı olabilir. Son olarak rekreasyon faaliyetleri kimlik oluşumuna katkıda bulunabilir. Kendini ifade etme, ilgi alanlarını ve yetenekleri keşfetme ve kişisel gelişim için bir platform sunarlar. Lise öğrencilerine tutarlı ve olumlu bir kimlik oluşturma'nın ayrılmaz parçası olan yön, amaç ve aidiyet duygusu sağlayabilirler (Türker, 2023).

Kişilik gelişimi: Kişilik gelişiminin şekillenmesinde rekreasyon aktivitelerinin rolü derindir. Kişilik, bir bireyin karakterini tanımlayan ve dünyayla etkileşimlerini etkileyen bir dizi kalıcı özellik, davranış ve düşünce kalıbı anlamına gelir. Kişilik gelişimini etkileyen pek çok faktör arasında, rekreasyon faaliyetlerine katılım, özellikle biçimlendirici ergenlik yıllarında çok önemli bir rol oynar. Örneğin takım sporları işbirliği, disiplin ve dayanıklılık gibi özellikleri geliştirebilir. Bir maçı kaybetmek veya bir sakatlığı sürdürmek gibi sporun doğasında var olan zorluklarla ve aksiliklerle yüzleşmek, öğrencilere zorluklarla nasıl başa çıkacaklarını ve dayanıklılığı nasıl geliştireceklerini öğretebilir. Ekip arkadaşlarıyla ortak bir hedefe doğru çalışmak işbirliğini, bencillikten uzaklaşmayı ve sorumluluk duygusunu geliştirebilir. Oyunun kurallarına ve eğitim programına bağlı kalmak disiplini ve otoriteye saygıyı aşılayabilir (Ekinci vd., 2015).

Resim yapmak veya bir müzik aleti çalmak gibi yaratıcı faaliyetler sabır, konsantrasyon ve detaylara dikkat gibi özellikleri geliştirebilir. Ayrıca kişisel deneyimlerin, duyguların ve bakış açılarının ifade edilmesine izin vererek yaratıcılığı ve açık fikirliliği teşvik edebilirler. Ek olarak, bu faaliyetler, olumlu bir benlik kavramı için gerekli olan bir başarı duygusunu ve kendine güveni teşvik edebilir. Ayrıca doğa yürüyüşü veya kampçılık gibi açık hava etkinlikleri, bağımsızlık, maceraperestlik ve doğayı takdir etme gibi özellikleri geliştirebilir. Öğrencilere rahatlık alanlarının dışına çıkmayı, problem çözme ve daha fazla kendine güvenmeyi

öğretebilirler. Ayrıca doğanın dinginliği, sakinlik ve farkındalık aşılama yardımcı olabilir (Iulian-Doru ve Maria, 2013). Son olarak grup temelli eğlence etkinlikleri sosyal özellikleri şekillendirebilir. Örneğin bir kulübe katılmak, sosyal becerileri, empatiyi ve grup dinamiklerini anlamayı geliştirebilir. Öğrenciler genellikle bu bağlamlarda liderlik rolleri üstlenme fırsatlarına sahip olduğundan, liderlik becerilerini de geliştirebilir.

Sosyal beceri gelişimi: Sosyal beceriler, başkalarıyla başarılı etkileşim ve sağlıklı ilişkiler sürdürmek için çok önemlidir. Aktif dinleme, net iletişim, empati, başkalarına saygı, çatışma çözümü ve işbirliği gibi becerileri içerir. Ergenlik, bu becerilerin gelişimi için kritik bir dönemdir ve rekreasyon faaliyetleri bu büyüme için zengin bir bağlam sağlar. Örneğin okul kulübü veya tiyatro grubu gibi takım sporları veya grup etkinlikleri, öğrencilerin akranlarıyla etkileşimde bulunmaları ve sosyal becerilerini geliştirmeleri için geniş fırsatlar sunar. Bu faaliyetler iletişim, işbirliği, grup dinamiklerinin anlaşılması ve sıklıkla çatışma çözümü gerektirir. Öğrencilerin bu becerileri uygulamaları, geri bildirim almaları ve deneyimlerinden öğrenmeleri için güvenli bir ortam sağlarlar (Umaç, 2021).

Bu etkinliklere katılım öğrenciler takım arkadaşlarının veya grup üyelerinin bakış açılarını anlamayı ve onlara saygı duymayı öğrendikçe empatiyi de geliştirir. Farklı bireylerle etkili bir şekilde çalışmak için davranışlarını veya iletişim tarzlarını uyarlamaları gerekebilir. Ayrıca bu grup ortamlarındaki sosyal hiyerarşiler ve roller arasında gezinmeyi öğrenebilirler ve bu da toplumsal yapıları daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Ayrıca eğlence etkinlikleri genellikle liderlik için fırsatlar sunar. Örneğin, bir spor dalında takım kaptanı olmak veya bir dizide başrol oynamak, liderlik becerilerini geliştirebilir. Bu deneyimler güven, karar verme becerileri ve sorumluluk duygusu geliştirebilir. (Umaç, 2021)

Duygusal gelişim: Duygusal gelişim, duyguları sağlıklı bir şekilde anlama, ifade etme ve yönetme becerisini ifade eder. Duygusal farkındalık, duygusal düzenleme ve duygusal ifade gibi becerileri içerir. Eğlence etkinlikleri, lise öğrencileri arasında bu becerilerin geliştirilmesinde çok önemli bir rol oynayabilir. İlk olarak, eğlence etkinliklerine katılmak duygusal farkındalığı artırabilir. İster bir gol atmanın heyecanı ister zor bir bilmecenin hüsranı ya da bir müzik parçasını doğru bir şekilde çalmanın sevinci olsun, bu aktiviteler duygusal deneyimlerle doludur. Bu duyguları tanımak ve anlamak, öğrencilerin duygusal farkındalığını geliştirerek çeşitli durumlara verdikleri duygusal tepkileri daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir. İkinci olarak rekreasyon faaliyetleri duygusal ifade için bir çıkış sağlar. Örneğin resim yapma veya yazma gibi yaratıcı etkinlikler, öğrencilerin duygularını ve deneyimlerini sözel olmayan yollarla ifade etmelerine yardımcı olabilir. Spor veya fiziksel aktiviteler, bastırılmış duygular için bir çıkış sağlayarak öfke veya hayal kırıklığı gibi duyguların düzenlenmesine yardımcı olabilir. Üçüncüsü eğlence etkinlikleri duygusal düzenlemeyi teşvik edebilir. Bir oyunu kaybetmek veya bir

performans için eleştiriyiyle karşılaşmak gibi bu etkinliklerin doğasında var olan zorluklar, öğrencilere hayal kırıklığını, hayal kırıklığını veya stresi yönetmeyi öğretebilir. Ayrıca bu faaliyetlerin keyifli doğası, olumlu duyguları besleyebilir, mutluluk ve esenliği teşvik edebilir (Ekinci vd., 2015). Eğlence etkinlikleri duygusal dayanıklılığı artırabilir. Zorlukların üstesinden gelmek, başarısızlıkla başa çıkmak ve zorluklar karşısında sebat etmek bu faaliyetlerde sık görülen deneyimlerdir. Bu deneyimler, öğrencilere olumsuz duygusal deneyimlerden geri dönmeyi öğretmek dayanıklılığı geliştirebilir.

Çeşitli Rekreatyon Etkinlikleri ve Psikososyal Gelişim Arasındaki İlişki

Rekreatyon faaliyetleri insanın psikososyal gelişiminde hayati bir rol oynamaktadır. Zorunlu olmayan, kişisel olarak ödüllendirici ve özgürce seçilmiş faaliyetler olarak tanımlanan (Ewert, 1985) rekreatyonel faaliyetler, fiziksel sağlığı, psikolojik iyi oluşu ve sosyal becerileri geliştirmede etkilidir (Iso-Ahola, 1980). Ayrıca, bu etkinliklerin doğası -çeşitli, esnek ve eğlenceli- yaşam boyu psikososyal büyümeyi teşvik etmek için onları özellikle uygun kılar (Caldwell, 2005).

Psikososyal gelişim, bireyin yaşamının psikolojik ve sosyal yönlerinde meydana gelen değişiklikleri içeren bir süreçtir. Erikson'un psikososyal gelişim teorisi (1968), bireylerin her biri sağlıklı gelişim için çözülmesi gereken belirli bir krizle ilişkili bir dizi aşamadan geçtiğini varsayar. Rekreatyon faaliyetleri, psikososyal yeterliliklerin gelişimini kolaylaştırarak, bu krizlerin araştırılıp çözülebileceği bağlamlar sağlar.

Kamp yapmak, yürüyüş yapmak ve vahşi yaşamı gözlemlemek gibi açık hava etkinlikleri psikososyal gelişimi önemli ölçüde etkileyebilir. Bu faaliyetlere katılmak, kendine güvenmeyi, problem çözme ve karar vermeyi gerektirir (Ewert ve Yoshino, 2011), böylece dayanıklılığı geliştirir. Ek olarak, doğaya maruz kalmak stresi azaltır, ruh halini iyileştirir ve bilişsel işlevi geliştirerek (Kaplan, 1995), duygusal ve zihinsel esenliği destekler.

Spor yapmak psikomotor becerileri geliştirir ve fiziksel sağlığı destekler. Bu fiziksel faydaların ötesinde spora katılım, sosyal ve ahlaki gelişimin kritik unsurları olan takım çalışmasını, işbirliğini, liderliği ve kurallara ve otoriteye saygıyı teşvik eder (Eime vd., 2013). Spor aynı zamanda bireylere başarı ve başarısızlıkla başa çıkmayı öğretmek dayanıklılıklarını ve duygusal olgunluklarını artırır.

Genellikle yeterince takdir edilmeyen sanat ve el sanatları, psikososyal gelişimde çok önemli bir rol oynar. Artan problem çözme yetenekleri ve yenilikçilikle ilişkili bir beceri olan yaratıcılığı teşvik ederler (Runco, 2004). Ayrıca, kendini ifade etme yoluyla, sanat ve zanaat faaliyetleri öz farkındalığı ve duygusal zekayı geliştirir. Grup etkinlikleri, işbirliği ve iletişim gibi sosyal becerileri daha da geliştirebilir.

Tek başına yapılan bir etkinlik olan okuma yine de empatiyi, zihin kuramını ve eleştirel düşünmeyi geliştirerek psikososyal gelişime katkıda bulunur (Mar ve Oatley, 2008). Hem tek başına hem de grup odaklı oyunlar, problem çözme ve strateji planlama gibi bilişsel yetenekleri geliştirir (Granic vd., 2014). Ayrıca, çok oyunculu oyunlar ekip çalışmasını ve iletişim becerilerini geliştirir.

Rekreasyonel spor etkinlikleri ve psikososyal gelişim: Rekreasyonel spor etkinlikleri, zorunlu olmayan, özgürce seçilen ve kişisel olarak tercih edilip, haz alınan boş zaman uğraşları, psikososyal gelişimin ayrılmaz bir parçasıdır. Fiziksel sağlık, zihinsel sağlık ve sosyal becerilerin geliştirilmesinde çok önemli bir işlevi yerine getirirler. Ayrıca, bu faaliyetlerin doğası gereği eğlenceli, çeşitli ve uyarlanabilir doğası, onları yaşam boyu psikososyal büyümeyi teşvik etmek için etkili araçlar haline getirir. Psikososyal gelişim, bireyin yaşamları boyunca psikolojik ve sosyal kapasitelerinin evrimini gerektirir. Erikson'un psikososyal gelişim teorisi (1968), bireylerin her biri sağlıklı büyüme için çözüm gerektiren benzersiz bir krizle ilişkili bir dizi aşamadan geçtiğini öne sürer. Rekreasyonel spor aktiviteleri, bu krizlerin yönlendirilebileceği ve çözülebileceği bağlamlar yaratır, böylece psikososyal yeterliliklerin gelişimini destekler. Rekreasyonel spor aktivitelerine katılım, bireyin benlik saygısını ve öz yeterliliğini olumlu yönde etkileyebilir. Spor görevlerinde başarı, yeterlilik ve güven duygularını artırır, böylece sağlam bir benlik kavramını teşvik eder. Dahası, belirli alanlarda ustalaşarak, bireyler bir öz yeterlik duygusu geliştirir ve sonuçları etkileme yeteneklerine olan inançlarını artırır (Bandura, 1997).

Lise Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımı

Lise öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını birçok faktör etkileyebilir. Bunlar, bireysel tercihleri, akran etkisini, ebeveyn teşvikini, fırsatların mevcudiyetini ve sosyo-ekonomik faktörleri içerir. Ek olarak, okul politikaları ve kültürel normlar da öğrencilerin katılımını şekillendirmede çok önemli bir rol oynar. Örneğin, etkin müfredat dışı programlara sahip okullar, öğrencilerin rekreasyon faaliyetlerine katılım oranlarının genellikle daha yüksek olduğunu gösterir. Lise öğrencileri, spor ve sanattan okumaya, oyunlara ve toplum hizmetine kadar çok çeşitli eğlence etkinliklerine katılırlar. Etkinliklerin seçimi genellikle kişisel ilgi alanlarından, akran gruplarından, ailevi değerlerden ve mevcut fırsatlardan etkilenir. Özellikle, ergenler sıklıkla bu aşamadaki psikososyal gelişimin kritik bir bileşeni olan kimliklerini keşfetme ve ifade etme ile uyumlu faaliyetlerde bulunurlar (Kahraman vd., 2017).

Eğlence etkinliklerine katılım, lise öğrencileri için çok sayıda fayda ile ilişkilendirilmiştir. Örneğin, sporla uğraşmak fiziksel sağlığı geliştirir ve takım çalışması, liderlik ve dayanıklılık gibi becerileri öğretir. Sanatsal arayışlar yaratıcılığı, kendini ifade etmeyi ve duygusal zekayı geliştirir. Toplum hizmeti faaliyetleri empatiyi, sosyal sorumluluğu ve sivil katılımı geliştirir. Ayrıca, tüm bu faaliyetler stresin azaltılmasına, genel esenliğe ve akademik performansa katkıda

bulunur. Lise öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını çevreleyen dinamikler, bireysel, sosyal ve kurumsal faktörlerden etkilenen karmaşık ve çok yönlüdür. Bu etkinliklerin öğrencilerin gelişimi ve refahı üzerindeki derin etkisinin farkında olarak, eğitimciler, ebeveynler ve politika yapımcılar için lise öğrencilerinin çeşitli eğlence etkinliklerine katılmalarına değer veren ve bunu kolaylaştıran bir kültürü teşvik etmek zorunludur (Çavdar ve Yıldız, 2020). Boş zamanlarında gönüllü, eğlenceli faaliyetlerde bulunma olarak tanımlanan rekreasyona katılım, bireylerin psikososyal gelişiminde etkili bir rol oynamaktadır. Psikososyal gelişim, rekreasyon faaliyetleri de dahil olmak üzere deneyimlerden etkilenen bir süreç olan psikolojik ve sosyal yetenek ve özelliklerin büyümesini gerektirir. Bu faaliyetler ile psikososyal gelişim arasındaki ilişkiyi anlamak, bireylerin refahını ve uyumlu işleyişini desteklemek için çok önemlidir (Önen, 2022). Rekreasyonel etkinliklere katılım lise öğrencilerinin psikososyal gelişimine önemli ölçüde katkı sağlayabilir. Bu faaliyetler, kimlik keşfi, beceri geliştirme, sosyal etkileşim ve duygusal ifade için fırsatlar sunar. İster spor yapmak ister yaratıcı bir girişimde bulunmak veya bir kulüp veya topluluk projesine katılmak olsun, eğlence etkinlikleri öz saygıyı, dayanıklılığı, takım çalışmasını, liderliği, empatiyi ve başarı duygusunu geliştirebilir. Ayrıca stresi azaltmak ve duygusal düzenleme için yapıcı bir çıkış sağlayabilirler (Ceylan, 2019).

SONUÇ

Keyif ve kişisel tatmin sağlayan boş zaman etkinlikleri, gönüllü uğraşlar, lise öğrencilerinin psikososyal gelişimini önemli ölçüde etkiler. Kimlik oluşumu ve sosyal ve duygusal olgunlaşma için kritik bir dönem olan ergenlik, akademik alanın ötesine uzanan büyüme için yollar sunan rekreasyonel faaliyetlere katılımı önemli ölçüde zenginleştirilebilir.

Rekreasyon etkinlikleri, lise öğrencilerine kimliklerini keşfetme ve ifade etme fırsatları sunar. Çeşitli etkinliklere katılım yoluyla, öğrenciler benlik algılarına katkıda bulunan çeşitli rolleri, ilgi alanlarını ve becerileri deneyimlerler. Örneğin, resim veya müzikle uğraşan bir öğrenci, benlik kavramını ve gelecek isteklerini şekillendiren güçlü bir sanatsal kimlik geliştirebilir.

Boş zaman aktiviteleri genellikle sosyal becerilerin gelişimini teşvik eden grup etkileşimlerini içerir. Takım sporları, drama kulüpleri veya toplum gönüllülüğü gibi faaliyetler işbirliğini, iletişimi ve empatiyi geliştirir. Ayrıca akran ilişkileri kurmak, aidiyet duygusuna ve sosyal desteğe katkıda bulunmak için bağlamlar sağlarlar.

Rekreasyon faaliyetlerine katılım aynı zamanda duygusal düzenlemeyi ve dayanıklılığı artırır. Yazma, resim yapma veya müzik gibi yaratıcı ortamlar, öğrencilerin duygularını ifade etmeleri ve işlemeleri için yollar sağlar. Ayrıca, bu faaliyetlerde karşılaşılan zorluklar ve aksilikler, dayanıklılık oluşturarak uyum sağlama ve problem çözme becerilerini geliştirir.

Rekreasyon etkinlikleri lise öğrencilerinin psikososyal gelişimine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Öz kimliği, sosyal becerileri, duygusal düzenlemeyi, dayanıklılığı ve genel refahı geliştirirler. Değerlerinin tanınması, lise öğrencilerine çeşitli eğlence fırsatları sağlamanın önemini vurgular ve akademik büyümelerini psikososyal gelişimle tamamlar.

Eğlence etkinliklerinin lise öğrencilerinin psikososyal gelişimi üzerindeki etkisini anlamak, eğitimciler ve politika yapıcılar için önemli çıkarımlara sahiptir. Çeşitli rekreasyonel fırsatların lise müfredatına dahil edilmesini savunur ve bu aktivitelerin öğrencilerin bütünsel gelişimi için önemini vurgular.

KAYNAKÇA

- Aksoy, Ö. N. (2020). Ergenlerin Sosyal Duygusal Öğrenme Düzeylerinin İncelenmesi. *İnsan Ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 576-590.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise Of Control. W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Bozkurt, R., Deveci, O., Erdoğan, M., & Şirin, E. F. (2022). Rekreatif Etkinliklere Katılıma Bağlı Olarak Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumları: Selçuk Üniversitesi Örneği. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 194-209.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure And Health: Why Is Leisure Therapeutic? *British Journal Of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Ceylan, E. C. (2019). *Rekreasyonel Etkinliklerin Adölesan Dönem Çocuklarda Bazı Fiziksel Parametrelere Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi* (Doctoral Dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Çavdar, Ç., & Yıldız, M. (2020). Lise Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Eğilimleri Ve Katılımlarına Engel Olan Faktörler. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 437-449.
- Demirel, M., & Harmandar, D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adölesan Sağlığı 11 Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.
- Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel Fiziksel Aktiviteler İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A Systematic Review Of The Psychological And Social Benefits Of Participation In Sport For Children And Adolescents: Informing Development Of A Conceptual Model Of Health Through Sport. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 10(1), 98.
- Ekinci, N. E., Demirel, M., Demirel, D. H., & Işık, U. (2015). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarının Rekreasyonel Etkinliklere Katılımları Ve Bireysel Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 71-78.
- Ekşi, H., Erden, N., Erdoğan, H., & Yılmaz, E. (2013). Ergenlerin Kimlik Oluşumunun Facebook Üzerinden İncelenmesi: Nitel Araştırma Örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 295-313.
- Erden, Z., Akdur, R., & Kırılmaz, A. Y. (2010). İki Lise Ve İki İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Psikososyal Gelişim Ve İlişkili Bazı Faktörler. *Kriz Dergisi*, 18(1), 1-15.
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth And Crisis. Norton & Co.
- Ewert, A. (1985). Why People Climb: The Relationship Of Participant Motives And Experience Level To Mountaineering. *Journal Of Leisure Research*, 17(3), 241-250.
- Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). The Influence Of Short-Term Adventure-Based Experiences On Levels Of Resilience. *Journal Of Adventure Education & Outdoor Learning*, 11(1), 35-50.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The Benefits Of Playing Video Games. *American Psychologist*, 69(1), 66.
- Gürses, İ., & Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi Ve İletişiminin Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.

- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology Of Leisure And Recreation*. Dubuque, Ia: Wm. C. Brown.
- Iulian-Doru, T., & Maria, T. (2013). Leisure Sports Activities İmpact On Adults Personal Development And Quality Of Life. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 84, 1090-1094.
- Kahraman, G., Çolak, E., Bayazıt, B., & Yılmaz, O. (2017). Lise Öğrencilerinin Rekreatyonel Faaliyetlere Katılmalarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-40.
- Kamiloğlu, F., & Yurttaş, Ö. U. (2014). Sosyal Medyanın Bilgi Edinme Ve Kişisel Gelişim Sürecine Katkısı Ve Lise Öğrencileri Üzerine Bir Alan Çalışması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (21), 129-150.
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits Of Nature: Toward An İntegrative Framework. *Journal Of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Suat Karaküçük.
- Kılıç, M., & Şener, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatyon Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkiler Ve Yapısal Kısıtlamalar. *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi*, (3), 220-227.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
- Mar, R. A., & Oatley, K. (2008). The Function Of Fiction Is The Abstraction And Simulation Of Social Experience. *Perspectives On Psychological Science*, 3(3), 173-192.
- Önen, M. (2022). Orta Ergenlik Dönemi Lise Öğrencilerinin Sportif Rekreatyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının İncelenmesi.
- Runco, M. A. (2004). Creativity. *Annual Review Of Psychology*, 55, 657-687.
- Türker, Ü. (2023). Rekreatyonel Egzersize Güdülenmenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Rolü: Yükseköğretim Öğrencileri Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 288-298.
- Umaç, H. H. (2021). *Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Liderlik Davranışlarını Ve Sosyal Becerilerini Tespit Etmeye Yönelik Bir Araştırma* (Doctoral Dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

BÖLÜM 9

ENGELLİ BİREYLERİN SPOR YAPMA HAKKI

Merve UCA

Doç. Dr., İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, merveuca@esenyurt.edu.tr

 0000-0003-3325-8828

Ülkü ÇOBAN

Dr. Öğr. Üyesi, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ulkucoban@yalova.edu.tr

 0000-0001-8308-7655

Spor, insan sağlığının ve refahının sürdürülebilirliği açısından temel bir faaliyet olarak kabul edilmekte olup, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler sağlık, kas iskelet sistemi gücü, psikolojik iyilik hali, sosyal entegrasyon ve bireysel özgüven gibi pek çok fayda sağlamaktadır. Bu bağlamda, sporun toplumun her bireyi için erişilebilir ve faydalı olması gerektiği vurgulanmaktadır. Ancak, bedensel engellilere yönelik spor yapma hakkı tarihsel olarak göz ardı edilmiş ve çeşitli engellerle karşılaşmıştır. Engelli bireyler, fiziksel ve çevresel engellerin yanı sıra, toplumsal önyargılar ve ayrımcılık gibi daha soyut engellerle de karşılaşmakta, bu da onları sosyal yaşamdan dışlamakta ve toplumsal eşitsizlikleri derinleştirmektedir.

Engelli bireylerin spor yapma hakkı, özellikle 20. yüzyılın sonlarına doğru, uluslararası insan hakları metinleri ve devletler arası sözleşmelerde tanınmaya başlanmıştır. Birleşmiş Milletler Engelli Bireyler Hakları Sözleşmesi (CRPD), 2006 yılında kabul edilerek, engelli bireylerin yaşamın her alanında eşit haklara sahip olmalarını güvence altına almış ve spor ile fiziksel aktivitelerin de bu haklar arasında yer almasına özel bir vurgu yapmıştır. Bu uluslararası sözleşme, engelli bireylerin toplumsal yaşama katılımını teşvik etmeyi, ayrımcılıkla mücadele etmeyi ve engelli bireylerin fiziksel etkinliklerde yer alabilmesini mümkün kılacak ortamları yaratmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda, engelli bireylerin fiziksel aktivitelerle katılımının sadece sağlıklı yaşam için değil, aynı zamanda kişisel gelişim, özgüven kazancı ve toplumsal entegrasyon açısından da kritik bir öneme sahip olduğu kabul edilmektedir.

Bununla birlikte, engelli bireylerin spor yapma hakkının hayata geçirilmesi, sadece hukuki bir mesele olmanın ötesine geçmekte, aynı zamanda ciddi etik ve erişilebilirlik sorunlarını da içermektedir. Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı, yalnızca hukuki düzenlemelerle değil, aynı zamanda toplumsal algı, kültürel engeller, fiziki erişilebilirlik eksiklikleri ve uygun altyapı

sorunlarıyla da şekillenmektedir. Engelli bireylerin spor salonlarına, etkinliklere ve yarışmalara erişimlerinde karşılaştıkları bu engeller, onların sporun sunduğu sağlık, sosyal entegrasyon ve psikolojik faydalardan eşit şekilde yararlanmalarını engellemektedir. Bunun yanı sıra, sporun sadece fiziksel yeterlilikle ilgili bir etkinlik olarak algılanması, engelli bireylerin katılımını engelleyen bir diğer temel toplumsal önyargıdır. Etik açıdan, her bireyin eşit koşullarda spor yapabilmesi gerektiği ilkesine dayanarak, engelli bireyler için sporun sadece bir hak olarak değil, aynı zamanda bireysel özgürlüklerin gerçekleştirilmesi için gerekli bir fırsat olarak kabul edilmesi gerekmektedir.

Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, engelli bireylerin spor yapma hakkını hukuki, etik ve erişilebilirlik perspektiflerinden ele alarak detaylı bir inceleme yapmaktır. İlk olarak, engelli bireylerin spor yapma hakkını güvence altına alan uluslararası ve ulusal hukuki düzenlemeler analiz edilecek ve bu düzenlemelerin etkinliği tartışılacaktır. Bu hukuki çerçeve, engelli bireylerin spor alanlarındaki eşit haklarını sağlama amacı güden yasal ve politik önlemleri içerecektir. Ardından, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını engelleyen etik sorunlar, toplumsal algılar ve kültürel bariyerler tartışılacak ve bu sorunların aşılmasına yönelik fırsatlar ortaya konulacaktır. Etik açıdan, sporun herkes için eşit bir şekilde erişilebilir olması gerektiği gerçeği, engelli bireylerin spor yapma fırsatlarına dair sorumlulukları ve toplumsal yükümlülükleri yeniden şekillendirecektir. Son olarak, engelli bireylerin spor salonlarına, yarışmalara ve etkinliklere erişimindeki engeller analiz edilerek, bu engellerin ortadan kaldırılmasına yönelik çözüm önerileri sunulacaktır.

Bu araştırma, engelli bireylerin spor yapma hakkını yalnızca bir insan hakkı olarak değil, aynı zamanda toplumsal eşitlik, refah ve bireysel gelişim açısından vazgeçilmez bir unsur olarak ele almayı amaçlamaktadır. Engelli bireylerin spor yapma hakkının tanınması, yalnızca bireysel özgürlüklerin garantilenmesi değil, aynı zamanda toplumsal değişim, empati ve adaletin sağlanması adına önemli bir adımdır. Bu bağlamda, sporun tüm bireyler için erişilebilir ve eşit bir alan haline gelmesi, toplumsal gelişim için bir önkoşul olarak kabul edilmelidir.

Tanım ve Temel Kavramlar: Engelli Bireylerin Spor Yapma Hakkı

Engelli bireylerin spor yapma hakkı, her bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimini destekleyen spor etkinliklerine eşit şekilde katılma hakkını ifade eder. Bu hak, engelli bireylerin toplumun diğer bireyleriyle aynı fırsatlara sahip olması gerektiği anlayışına dayanır. 2006 yılında Birleşmiş Milletler tarafından kabul edilen Engelli Bireyler Hakları Sözleşmesi (CRPD), engelli bireylerin yaşamın her alanında eşit haklara sahip olmasını güvence altına alırken, spor ve fiziksel aktivite hakkına da özel bir vurgu yapmaktadır. Bu sözleşme, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılmalarını engelleyen tüm fiziksel, çevresel ve toplumsal bariyerlerin kaldırılmasını amaçlamaktadır (Birleşmiş Milletler, 2006). Dolayısıyla, engelli bireylerin spor yapma hakkı,

sadece hukuki bir gereklilik değil, aynı zamanda bireysel refahın ve toplumsal eşitliğin sağlanması için önemli bir araçtır.

Spor, genel anlamda bireylerin fiziksel sağlığını iyileştiren, psikolojik rahatlama sağlayan ve sosyal bağları güçlendiren bir etkinlik olarak tanımlanabilir. Engelli bireyler için spor, fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik ve sosyal birçok fayda da sağlamaktadır. Fiziksel faydalar arasında, kas iskelet sistemi güçlenmesi, kardiyovasküler sağlığın iyileşmesi ve genel dayanıklılığın artması gibi etmenler bulunmaktadır (Warburton et al., 2006). Bu faydalar, engelli bireylerin günlük yaşamda daha bağımsız olmalarını sağlayarak yaşam kalitelerini artırmaktadır. Ayrıca, spor, psikolojik faydalar bakımından da büyük bir öneme sahiptir. Spor yapmanın, depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik rahatsızlıkları azaltmada etkili olduğu, çeşitli akademik çalışmalarda kanıtlanmıştır (Rebar et al., 2015). Engelli bireyler, spor yoluyla özgüvenlerini artırabilir ve kendilerini daha değerli hissedebilirler.

Sporun sosyal faydaları ise, toplumsal entegrasyon ve aidiyet duygusunun güçlendirilmesidir. Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılmaları, onları sosyal yaşamın içine dahil eder ve toplumsal önyargıları aşmada önemli bir araçtır (Goffman, 1963). Spor, engelli bireylerin toplumla olan ilişkilerini iyileştirir, izolasyon ve dışlanma hissiyatını azaltır. Ayrıca, engelli bireylerin eşit katılımının sağlanması, toplumsal eşitlik anlayışını pekiştirir ve engelliliğe dair farkındalığı artırır.

Bununla birlikte, engelli bireylerin spor yapma hakkı, yalnızca fiziksel veya psikolojik yararlarla sınırlı değildir; aynı zamanda insan hakları perspektifinden de ele alınmalıdır. Engelli bireyler, yaşamlarını dolu dolu yaşayabilmek için toplumsal hayata aktif katılımında bulunmaya hakkı olan bireylerdir. İnsan hakları bağlamında, engelli bireylerin spor yapma hakkı, ayrımcılık yasağı ilkesiyle doğrudan ilişkilidir ve bu hak, engelli bireylerin toplumsal hayata katılımını engelleyen her türlü fiziksel, çevresel ya da toplumsal bariyerin kaldırılmasını gerektirir (Shakespeare, 2013). Engelli bireylerin spor yapma hakkının ihlali, sadece bir bireyin hakkını ihlal etmekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal refahın ve gelişimin de önüne geçer.

Engelli bireylerin spor yapma hakkı, toplumsal eşitlik ve adaletin bir gereği olarak, sporun tüm bireyler için erişilebilir kılınmasını sağlamayı hedefler. Bu bağlamda, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı, sadece bireysel faydalar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal sorumluluğu ve insan hakları anlayışını pekiştirir. Spor, engelli bireylerin topluma katkıda bulunmalarını, kendilerini ifade etmelerini ve sosyal normlarla bütünleşmelerini sağlayan önemli bir araçtır (Kidd, 2008).

Temel Sorunlar: Engelli Bireylerin Spor Yapma Hakkının İhlal Edilmesinin Nedenleri

Engelli bireylerin spor yapma hakkının ihlal edilmesinin birden fazla nedeni bulunmaktadır. Bu nedenler, fiziksel, psikolojik, ekonomik engellerin yanı sıra, ayrımcılık ve toplumsal algı gibi daha soyut faktörlerden de kaynaklanmaktadır. Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını sınırlayan bu engeller, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde eşitsizliklerin ve dışlanmanın derinleşmesine yol açmaktadır.

Engelli bireylerin spor yapma hakkının en belirgin ihlali, fiziksel engeller tarafından şekillendirilmektedir. Bedensel engelli bireyler, genellikle spor salonlarının, stadyumların, spor etkinliklerinin ve diğer fiziksel altyapıların erişilebilir olmamasından dolayı engellemelerle karşılaşmaktadır. Bu, bariyerlerin kaldırılması ve erişilebilirliğin sağlanması yönünde alınması gereken önlemlerin eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), engelli bireyler için spor ve fiziksel aktivite alanlarının erişilebilir olmasının gerekliliğine dikkat çekmektedir. Engelli bireylerin spor yapmalarını engelleyen fiziksel bariyerler, yalnızca binalarda veya spor tesislerinde değil, aynı zamanda toplumsal alanda da (ulaşım, park alanları, açık hava etkinlikleri) mevcuttur (World Health Organization, 2011).

Erişilebilirlik eksiklikleri, engelli bireylerin katılımını ciddi şekilde kısıtlamakta ve spor yapmalarını imkansız hale getirebilmektedir. Engelli bireyler için tasarlanan spor tesislerinin sınırlı sayıda olması, engelli sporculara uygun araç-gereçlerin eksikliği, erişilebilir duş ve tuvaletlerin olmaması gibi fiziksel engeller, bu bireylerin spor yapma fırsatlarını sınırlamaktadır (Shakespeare, 2013). Ayrıca, engelli bireylerin spor yaparken karşılaştıkları fiziksel zorluklar, fiziksel yapılar ve altyapı eksikliklerinden daha fazlasıdır. Bu engeller, yalnızca fiziksel tasarım ile değil, aynı zamanda engelli bireyler için uygun spor malzemeleri ve teknolojik desteklerin yetersizliğinden de kaynaklanmaktadır (Snyder & Spreitzer, 2007).

Engelli bireylerin spor yapma hakkını ihlal eden bir diğer önemli faktör psikolojik engellerdir. Bedensel engelliler, toplumda genellikle sporun fiziksel yeterlilik ve sağlık için uygun bir etkinlik olduğu yönünde yanlış bir algıya sahiptir. Bu durum, engelli bireylerin kendi yeteneklerini sorgulamaları ve toplumsal algı nedeniyle spor aktivitelerine katılmaktan çekinmelerine yol açmaktadır (Schantz, 2004). Spor, yalnızca fiziksel performansla ilgili bir faaliyet olarak algılandığı için, engelli bireyler bu tür etkinliklere katılma konusunda psikolojik olarak çekingen olabilirler. Ayrıca, toplumsal önyargılar ve stigma bu psikolojik bariyerleri daha da güçlendirebilir. Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılmaları, genellikle olumsuz bir şekilde algılanmakta ve "yardıma muhtaç" ya da "başarısız" olarak etiketlenilmektedir (Goffman, 1963). Bu tür önyargılar, engelli bireylerin kendilerine olan güvenlerini zedeleyerek, spor yapma hakkının ihlal edilmesine neden olmaktadır.

Ekonomik engeller, engelli bireylerin spor yapma hakkını ihlal eden bir başka önemli faktördür. Erişilebilir spor tesislerinin yetersizliği ve spor faaliyetlerinin maliyeti, engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarını zorlaştırmaktadır. Engelli bireyler, genellikle düşük gelirli bireyler olup, spor faaliyetlerine katılacak ekonomik kaynağa sahip olamayabilirler (Tate, 2007). Ayrıca, özel spor ekipmanları ve teknolojik destekler de oldukça pahalı olabilir. Örneğin, tekerlekli sandalye basketbolu gibi engelli bireylerin katılabileceği sporlarda kullanılan özel ekipmanlar, geleneksel spor ekipmanlarından çok daha pahalıdır ve bu da birçok engelli bireyi bu tür etkinliklere katılmaktan alıkoymaktadır (Rimmer et al., 2014). Ekonomik engeller, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de spor yapma hakkının ihlali anlamına gelmektedir, çünkü bu tür engeller, spor alanlarının ve etkinliklerin daha geniş topluluklar için erişilebilir hale gelmesini engellemektedir.

Son olarak, engelli bireylerin spor yapma hakkının ihlal edilmesinde ayrımcılık ve toplumsal algılar önemli bir yer tutmaktadır. Engelli bireyler, spor etkinliklerine katıldıklarında sıklıkla dışlanma ve toplumsal önyargılarla karşılaşmaktadır. Toplumda, engelli bireylerin spor yapma potansiyellerine dair olumsuz bir algı bulunmakta ve bu da spor salonları, federasyonlar ve organizasyonlar tarafından benimsenen politikalarla pekiştirilmektedir. Sosyal modelin aksine, engellilik genellikle bireysel model üzerinden ele alınmakta ve engelli bireylerin "yetersiz" oldukları algısı, toplumda genellikle spora katılımın önünde bir engel teşkil etmektedir (Shakespeare, 2013). Bu ayrımcı tutumlar, spor aktivitelerinin yalnızca fiziksel yeterliliği olanlara ait olduğu yönünde yanlış bir toplumsal anlayışa yol açmaktadır.

Ayrımcılıkla Mücadele: Birleşmiş Milletler, engelli bireylerin eşit haklara sahip olmalarını güvence altına alan birçok uluslararası anlaşma ve protokolle, spor alanındaki ayrımcılığa karşı önlemler alınmasını teşvik etmektedir (Birleşmiş Milletler, 2006). Ancak, bu tür yasal çerçeveler genellikle yeterince etkili bir şekilde uygulanmamaktadır. Ayrımcılık, engelli bireylerin sosyal yaşantılarındaki en büyük engellerden biri olmayı sürdürmektedir.

Hukuki Çerçeve: Engelli Bireylerin Spor Yapma Hakkını Güvence Altına Alan Yasalar

Engelli bireylerin spor yapma hakkı, yalnızca toplumsal bir gereklilik olarak değil, aynı zamanda hukuki bir hak olarak da tanınmaktadır. Bu hak, ulusal ve uluslararası düzeyde çeşitli yasal belgeler ve sözleşmelerle güvence altına alınmıştır. Engelli bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye katılımını sağlamak, onların toplumsal hayata dahil olmaları, eşitlik ve adalet ilkeleri doğrultusunda insan haklarının ihlal edilmesini önlemek açısından önemlidir.

Uluslararası Hukuk: Birleşmiş Milletler Engelli Bireyler Hakları Sözleşmesi (CRPD)

Uluslararası düzeyde, engelli bireylerin spor yapma hakkı, Birleşmiş Milletler Engelli Bireyler Hakları Sözleşmesi (CRPD) ile güvence altına alınmıştır. 13 Aralık 2006 tarihinde Birleşmiş

Milletler Genel Kurulu tarafından kabul edilen bu sözleşme, engelli bireylerin eşit haklar ve fırsatlar elde etmesini sağlamak amacıyla devletler arası bir anlaşma olarak yürürlüğe girmiştir. CRPD, engelli bireylerin yaşamın her alanında eşit haklara sahip olmalarını güvence altına almak için kapsamlı düzenlemeler sunar ve bu düzenlemeler, spor ve fiziksel aktiviteleri de kapsar.

CRPD'nin Madde 30 ("Sosyal Katılım") özellikle spor, kültürel yaşam ve eğlence hakkı ile ilgilidir. Bu madde, engelli bireylerin sosyal katılım hakkını korur ve onların toplumsal hayatta yer alabilmeleri için gereken tüm şartların sağlanmasını zorunlu kılar. Madde 30, engelli bireylerin fiziksel aktivite **ve** spor gibi etkinliklere katılabilmesi için gerekli olan erişilebilirliğin sağlanmasını vurgular. Bu, engelli bireylerin toplumsal yaşamdan dışlanmamalarını, fiziksel ve kültürel katılımlarının önündeki engellerin kaldırılmasını öngörür. CRPD'ye göre, devletler, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını engelleyen fiziksel, çevresel ve toplumsal bariyerleri ortadan kaldırmakla yükümlüdür (Birleşmiş Milletler, 2006).

Madde 30'un 1. fıkrasında, devletlerin engelli bireyler için kültürel yaşam, eğlence ve spor hakkını güvence altına almak için alınması gereken önlemler sıralanmıştır. Bu bağlamda, engelli bireylerin spor salonlarına, kültürel etkinliklere, fiziksel aktiviteler ve eğlence olanaklarına erişimlerinin sağlanması gerekliliği vurgulanır. Aynı zamanda, bu erişimlerin engelli bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal gereksinimlerine uygun olacağı şekilde düzenlenmesi beklenir (Shakespeare, 2013).

Ulusal Hukuk ve Uygulamalar

Birleşmiş Milletler'in CRPD'ye yönelik düzenlemeleri, üye ülkelerin ulusal yasalarına entegre edilerek yerel düzeyde de engelli bireylerin spor yapma hakkını güvence altına almayı hedeflemektedir. Birçok ülke, CRPD'yi iç hukuka dahil etmiş ve engelli bireylerin spor yapma haklarını güvence altına almak için yasal düzenlemeler geliştirmiştir. Bu düzenlemeler genellikle engelli bireylerin spor tesislerine erişimini, spor etkinliklerine katılımını **ve** fiziksel aktivitelere yönelik gerekli altyapıların oluşturulmasını hedefleyen politikaları içermektedir.

Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'nde 1990 yılında kabul edilen Americans with Disabilities Act (ADA), engelli bireylerin kamuya açık alanlara ve etkinliklere erişimlerini sağlayan önemli bir yasadır. ADA, spor tesislerinin engelli bireyler için erişilebilir olmasını sağlamayı hedefler ve sporcuların eşit fırsatlar elde etmelerini güvence altına alır. Yine, Avrupa Birliği'ne üye devletler de engelli bireylerin spor yapma hakkını ulusal yasalarında düzenlemektedir. Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi **ve** Avrupa Sosyal Şartı gibi belgelerde yer alan eşitlik ilkesine dayanarak, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılmalarını sağlayacak düzenlemeler yapılmıştır (European Union, 2012).

Engelli Bireylerin Spor Yapma Hakkı ve Ayrımcılık Yasağı

Uluslararası düzeyde, engelli bireylerin spor yapma hakkı, ayrımcılıkla mücadele ilkesiyle doğrudan ilişkilidir. CRPD'nin Madde 5 ("Eşitlik ve Ayrımcılık Yasağı"), engelli bireylerin eşit haklara sahip olmasını ve herhangi bir temele dayalı ayrımcılığa uğramamalarını güvence altına alır. Spor, bu bağlamda, engelli bireylerin ayrımcılığa uğramadan eşit fırsatlar elde edebilecekleri bir alan olarak tanımlanır. Bu düzenlemeler, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımlarında karşılaştıkları ayrımcı engelleri ortadan kaldırmayı hedefler.

Engelli bireylerin spor yapma hakkını güvence altına almak, sadece fiziksel erişilebilirliği sağlamakla sınırlı değildir. Aynı zamanda, engelli bireylerin sosyal ve kültürel hayatın bir parçası olarak kabul edilmesini sağlayacak toplumsal algı değişikliklerini de gerektirir. CRPD, devletlere yalnızca fiziksel erişilebilirlik sağlama yükümlülüğü getirmekle kalmaz, aynı zamanda engelli bireylerin toplumsal entegrasyonunu ve eşit katılımını sağlamaya yönelik eğitim, farkındalık ve politikalara yöneltilmiş bir çağrı yapmaktadır (United Nations, 2006).

Ulusal Hukuklar: Engelli Bireylerin Spor Yapma Hakkını Güvence Altına Alan Yasalar

Her ülke, engelli bireylerin haklarına yönelik yasal düzenlemelere sahip olmakla birlikte, bu düzenlemelerin içeriği ve etkinliği büyük ölçüde değişiklik göstermektedir. Ulusal hukuklar, engelli bireylerin toplumda eşit haklar ve fırsatlar elde edebilmeleri için önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, engelli bireylerin spor yapma hakları da dahil olmak üzere yaşamın her alanında eşitlik sağlanmasını amaçlayan yasal çerçeveler, engelli bireylerin sosyal entegrasyonunu ve katılımını doğrudan etkileyebilir. Ancak, her ülkede engelli bireylerin spor yapma hakkının hukuki güvence altına alınma düzeyi, yasal düzenlemelerin kapsamı, erişilebilirlik ve ayrımcılıkla mücadele gibi unsurlarla ilişkili olarak değişiklik göstermektedir.

Amerika Birleşik Devletleri: Americans with Disabilities Act (ADA)

Amerika Birleşik Devletleri'nde engelli bireylerin spor yapma hakkını güvence altına alan en önemli yasal düzenlemelerden biri, Americans with Disabilities Act (ADA)'dır. 1990 yılında kabul edilen ADA, engelli bireylerin kamuya açık alanlara, hizmetlere ve faaliyetlere erişimlerini güvence altına alır. ADA'nın 1990'da kabul edilmesi, engelli bireylerin spor tesislerine, okul sporlarına ve toplum temelli spor etkinliklerine katılımını artırma amacını taşır (U.S. Department of Justice, 2010). ADA, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımının önündeki fiziksel, çevresel ve sosyal engelleri kaldırmayı hedefler. Bu bağlamda, spor salonlarının, parkların, yüzme havuzlarının ve diğer spor tesislerinin engelli bireyler için erişilebilir olmasını sağlamak için yapısal değişiklikler yapılmasını öngörür. Bunun yanı sıra, sporcuların eşit fırsatlar ve adil rekabet koşullarına sahip olmaları sağlanmalıdır. ADA, sporculara yönelik ayrımcılığı yasaklar ve engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını teşvik eden yasal düzenlemeler sunar (Shapiro, 2015).

Avrupa Birliği: Avrupa Sosyal Şartı ve Erişilebilirlik Düzenlemeleri

Avrupa Birliği'nde, engelli bireylerin spor yapma hakkı, Avrupa Sosyal Şartı ve Avrupa Birliği Genel Erişilebilirlik Çerçevesi gibi belgelerle güvence altına alınmıştır. Avrupa Sosyal Şartı (Revised European Social Charter), engelli bireylerin yaşamın her alanında eşit haklara sahip olmalarını sağlayacak bir dizi hükümet yükümlülüğü getirir. Bu yükümlülükler arasında engelli bireylerin eğitim, iş, kültür, spor ve sosyal hayatta yer alabilmelerini sağlayacak politikalar yer alır. Şart, devletlerin engelli bireylerin toplumsal yaşama katılımını teşvik etmelerini ve erişim engellerini ortadan kaldırmalarını talep eder (Council of Europe, 1996). Avrupa Birliği, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını artırmak amacıyla, erişilebilirliğin artırılmasına yönelik yasal düzenlemeler geliştirmiştir. AB Erişilebilirlik Yasası (European Accessibility Act), engelli bireylerin toplumsal yaşamın her alanında, özellikle spor ve kültürel faaliyetlerde daha aktif bir şekilde yer alabilmelerini sağlamak için tesislerin ve etkinliklerin erişilebilir olmasını zorunlu kılar (European Commission, 2019). Bu düzenleme, engelli bireylerin spor yapma hakkının ihlaliyle sonuçlanabilecek fiziksel engellerin ve altyapı eksikliklerinin ortadan kaldırılmasını amaçlar.

Birleşik Krallık: Equality Act 2010

Birleşik Krallık'ta engelli bireylerin spor yapma hakkını güvence altına alan bir diğer önemli yasal düzenleme Equality Act 2010'dur. Bu yasa, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımında karşılaştıkları ayrımcılığı yasaklar ve spor alanlarındaki erişilebilirlik sorunlarına çözüm bulmayı amaçlar. Yasa, kamu ve özel sektördeki spor salonları, kulüpler, okullar ve diğer kurumların, engelli bireyler için uygun erişim sağlamalarını zorunlu kılar (Equality and Human Rights Commission, 2010). Equality Act, engelli bireylerin spor yapma hakkını eşit bir şekilde güvence altına alırken, engelli bireylerin fiziki ve zihinsel ihtiyaçlarını gözeterek spor salonları, etkinlikler ve altyapıların uygun hale getirilmesini teşvik eder. Ayrıca, bu yasa kapsamında engelli bireylerin spor etkinliklerine katılmalarının engellenmesi veya ayrımcılığa uğraması durumunda hukuki hakları korunmaktadır.

Türkiye: Engelli Bireyler Yasası

Türkiye'de engelli bireylerin hakları, Engelliler Hakkında Kanun (5378 sayılı Kanun) ve Engelli Bireylerin Spor ve Fiziksel Aktivite Hakkı üzerine yapılan düzenlemelerle güvence altına alınmaktadır. Türkiye Cumhuriyeti, engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve sporla ilgili haklarını güvence altına almak için çeşitli yasal düzenlemeler yapmıştır. Bu kapsamda, engelli bireylerin kamu hizmetlerine, eğitim olanaklarına ve sosyal faaliyetlere erişimini sağlamak amacıyla çeşitli önlemler alınmaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2015). Engelliler Hakkında Kanun, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılmalarını destekleyen

düzenlemelere yer verirken, engelli bireylerin sosyal hayata entegrasyonunu sağlamak için spor tesislerinin erişilebilir hale getirilmesini talep eder. Bu kanun, ayrıca engelli sporcular için düzenlenen müsabakalara katılmalarını teşvik eder ve spor altyapılarının engellilere uygun şekilde planlanmasını öngörür.

Ulusal Hukukların Etkisi ve Zorluklar

Ulusal yasalar, engelli bireylerin spor yapma hakkını güvence altına almak için önemli adımlar atmış olsa da, uygulamada karşılaşılan zorluklar hala devam etmektedir. Engelli bireylerin spor yapma hakkının etkin bir şekilde uygulanabilmesi için, yalnızca yasal düzenlemeler değil, aynı zamanda toplumda farkındalık yaratılması, spor eğitiminin yaygınlaştırılması ve özel altyapıların geliştirilmesi gerekmektedir. Ayrıca, devletlerin yasal yükümlülüklerini yerine getirme süreçlerinde karşılaştıkları ekonomik ve siyasi engeller, engelli bireylerin spor yapma hakkını sınırlayabilmektedir (Lindsey & Darby, 2017).

Erişilebilirlik ve Eşitlik: Hukuki Düzenlemelerin Spor Salonları, Yarışmalar ve Etkinliklerde Engelli Bireylerin Eşit Erişimini Nasıl Garanti Altına Aldığına Dair Örnekler

Engelli bireylerin spor yapma hakkı, yalnızca hukuki güvence altına almakla kalmayıp, aynı zamanda bu hakların uygulanabilirliğini ve erişilebilirliğini sağlamayı da gerektirir. Engelli bireylerin spor salonlarına, etkinliklere ve yarışmalara erişimini güvence altına alan hukuki düzenlemeler, engelli bireylerin toplumsal yaşamda eşit fırsatlar elde etmelerini sağlamak amacıyla büyük bir önem taşır. Bu bağlamda, birçok ulusal ve uluslararası yasa, spor altyapısının erişilebilirliğini teşvik ederken, engelli bireylerin katılımını mümkün kılacak erişim şartlarının sağlanmasını da zorunlu kılmaktadır. Bu bölümde, hukuki düzenlemelerin spor salonları, yarışmalar ve etkinliklerde engelli bireylerin eşit erişimini nasıl garanti altına aldığını ele alacağız.

1. Uluslararası Hukuki Düzenlemeler ve Erişilebilirlik

Birleşmiş Milletler Engelli Bireyler Hakları Sözleşmesi (CRPD), engelli bireylerin spor yapma hakkını güvence altına alırken, eşit erişim ilkesini de vurgular. CRPD, özellikle Madde 30'da, engelli bireylerin kültürel yaşama, eğlenceye ve spor faaliyetlerine katılım hakkını güvence altına alır. Madde 30, devletlerin, engelli bireylerin toplumsal yaşama aktif katılımını sağlamak için gerekli erişim düzenlemelerini yapmalarını talep eder. Bunun yanı sıra, fiziksel çevrelerin, bilgiye erişim ve iletişim araçlarının engelli bireyler için erişilebilir olması gerektiği belirtilmiştir. Bu madde, spor salonları ve etkinliklerde engelli bireylerin katılımını mümkün kılacak uygun altyapı ve düzenlemelerin yapılmasını zorunlu kılar (United Nations, 2006). Birleşmiş Milletler'in bu sözleşmesinin ardından, çeşitli ülkelerde engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını kolaylaştırmak amacıyla yasalar çıkartılmış ve çeşitli erişilebilirlik standartları belirlenmiştir. Bu

düzenlemeler, engelli bireylerin spor salonlarında, yarışmalarda ve diğer etkinliklerde eşit erişime sahip olmalarını sağlamak için gereklidir.

2. Amerika Birleşik Devletleri: ADA ve Spor Erişilebilirliği

Amerika Birleşik Devletleri'nde, Americans with Disabilities Act (ADA), engelli bireylerin spor salonlarına ve etkinliklere erişimini garanti altına almak için önemli bir hukuki çerçeve sunar. 1990 yılında kabul edilen ADA, kamusal alanlardaki tüm hizmetlerin ve tesislerin engelli bireylere erişilebilir olmasını zorunlu kılar. Spor salonları, yüzme havuzları, basketbol sahaları gibi spor tesislerinde engelli bireylerin erişebilmesi için yapılması gereken fiziksel düzenlemeler ve altyapı iyileştirmeleri ADA kapsamında yer alır (Shapiro, 2015). ADA'nın, spor etkinliklerine katılımı teşvik eden düzenlemeleri, sadece fiziksel erişilebilirlikle sınırlı değildir. Ayrıca, engelli bireylerin katıldığı yarışmaların ve etkinliklerin adil olmasını sağlamak için "eşit fırsat" ilkesini de güvence altına alır. Engelli bireylerin spor faaliyetlerine katılımında engel teşkil edecek ayrımcılık yasaklanmış, bu bireyler için uygun destekleyici önlemler alınması istenmiştir. ADA'nın etkin bir şekilde uygulanması, spor salonlarının, tesislerin ve etkinliklerin engelli bireyler için tam erişilebilir hale gelmesini sağlamıştır.

3. Avrupa Birliği: Avrupa Erişilebilirlik Yasası

Avrupa Birliği'nde, engelli bireylerin spor salonlarına ve etkinliklere erişimini sağlayan en önemli yasal düzenlemelerden biri Avrupa Erişilebilirlik Yasası (European Accessibility Act)'dır. Bu yasa, Avrupa Komisyonu tarafından engelli bireylerin yaşamlarının her alanında erişilebilirliğini sağlamayı amaçlamaktadır. 2019 yılında yürürlüğe giren Avrupa Erişilebilirlik Yasası, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını sağlamaya yönelik çeşitli önlemler içerir (European Commission, 2019). Bu yasa, spor salonlarında, açık hava etkinliklerinde ve yarışmalarda erişilebilirliği artıran düzenlemelere yer verir. Özellikle, spor salonlarının, yüzme havuzlarının ve spor alanlarının fiziksel yapılarının engelli bireyler için uygun hale getirilmesi zorunlu kılınmıştır. Ayrıca, engelli bireylerin katılacağı etkinliklerin organizasyonunda kullanılan ekipmanların ve materyallerin de erişilebilir olması beklenir. Avrupa Erişilebilirlik Yasası, aynı zamanda spor etkinliklerine katılmak isteyen engelli bireylerin sosyal hayata daha fazla dahil olabilmesi için bilgiye erişim konusunda da düzenlemeler getirmiştir.

4. Birleşik Krallık: Equality Act 2010 ve Spor Erişilebilirliği

Birleşik Krallık'ta, Equality Act 2010, engelli bireylerin spor salonlarına, etkinliklere ve yarışmalara erişimini güvence altına alır. Equality Act, engelli bireylerin toplumsal yaşama katılımında karşılaştıkları ayrımcılığı yasaklar ve eşit fırsatlar sunar. Bu yasa, spor salonları ve diğer spor tesislerinde engelli bireyler için gerekli erişim düzenlemelerinin yapılmasını öngörür (Equality and Human Rights Commission, 2010). Özellikle, spor salonları ve diğer spor tesislerinin

engelli bireylerin ihtiyaçlarına uygun hale getirilmesi için yapılması gereken fiziksel düzenlemeler, Equality Act 2010 ile zorunlu kılınmıştır. Ayrıca, spor etkinlikleri ve yarışmalar, engelli bireylerin de katılım gösterebileceği şekilde düzenlenmelidir. Bu düzenlemeler, sporun sosyal entegrasyonu destekleyici bir araç olarak kullanılmasını sağlar.

5. Türkiye: Engelliler Hakkında Kanun ve Spor Erişilebilirliği

Türkiye'de, Engelliler Hakkında Kanun (5378 sayılı Kanun), engelli bireylerin spor salonlarına, etkinliklere ve yarışmalara erişimi konusunda önemli düzenlemeler içerir. Bu kanun, engelli bireylerin yaşamın her alanında eşit fırsatlara sahip olmalarını sağlamak amacıyla fiziksel erişilebilirliği zorunlu kılar. Türkiye'de, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını artırmak amacıyla yapılan altyapı iyileştirmeleri ve düzenlemeler, bu kanunla desteklenmektedir (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2015). Engelli bireylerin spor salonlarına erişebilmesi için yapılan düzenlemeler arasında, engelli rampalarının ve asansörlerin kurulması, engelli tuvaletlerinin yapılması, spor salonlarındaki engelli park yerlerinin artırılması gibi fiziksel değişiklikler yer alır. Ayrıca, Türkiye'deki engelli sporcular için düzenlenen yarışmalar ve etkinlikler, engelli bireylerin spor yapma hakkını kullanabilmesi için gereken koşulları sağlar. Hukuki düzenlemeler, engelli bireylerin spor salonlarına, yarışmalara ve etkinliklere erişimini garanti altına almak için kritik bir rol oynamaktadır. Ancak, yasal düzenlemelerin etkin bir şekilde uygulanabilmesi için, sadece fiziksel engellerin kaldırılması değil, aynı zamanda toplumda farkındalık yaratılması, eğitim süreçlerinin iyileştirilmesi ve engelli bireyler için uygun altyapıların oluşturulması gerekmektedir. Engelli bireylerin spor yapma hakkının tam anlamıyla güvence altına alınabilmesi, ulusal ve uluslararası düzeyde daha fazla işbirliği ve çaba gerektiren bir süreçtir.

İhlaller ve Hukuki Çözümler: Engelli Bireylerin Spor Yapma Hakkının İhlali ve Hukuki Süreçler

Engelli bireylerin spor yapma hakkı, birçok ulusal ve uluslararası hukuki düzenleme ile güvence altına alınmış olsa da, bu hakların ihlali durumu, dünya genelinde hala önemli bir sorun teşkil etmektedir. Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını engelleyen çeşitli fiziksel, psikolojik, ekonomik engeller ve ayrımcılık, bu hakların ihlaline yol açmaktadır. Bu bölümde, engelli bireylerin spor yapma hakkının ihlali durumunda başvurulabilecek hukuki süreçler, dava örnekleri, alınan kararlar ve hukukun bu hakları nasıl savunduğu üzerinde durulacaktır. Ayrıca, mevcut hukuki düzenlemelerin eksiklikleri de ele alınacaktır.

1. Engelli Bireylerin Spor Yapma Hakkının İhlali

Engelli bireylerin spor yapma hakkının ihlali, birçok farklı şekilde kendini gösterebilir. Bu ihlaller, genellikle spor salonlarının fiziksel erişilebilir olmaması, engelli bireyler için uygun spor

altyapısının bulunmaması, ayrımcı tutumlar ve engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımının engellenmesi gibi durumlardan kaynaklanmaktadır. Örneğin, engelli sporcuların katılımını sınırlayan yarışma kuralları, ayrımcı yapılar veya spor tesislerindeki erişim eksiklikleri, doğrudan ihlallere neden olmaktadır (Hutzler, 2012). Spor etkinliklerinde karşılaşılan ayrımcılık ve engeller, sadece fiziksel engellerle sınırlı değildir. Sosyal ve psikolojik bariyerler de önemli bir etkiye sahiptir. Engelli bireylerin, spor etkinliklerine katılımlarının engellenmesi veya sınırlandırılması, toplumsal dışlanma ve eşit haklara sahip olma gerekliliği açısından ciddi sonuçlar doğurmaktadır. Bunun yanında, yasal düzenlemelerle sağlanan hakların uygulanamaması, ihlalleri derinleştiren bir başka sorundur.

2. Hukuki Süreçler ve Dava Örnekleri

Engelli bireylerin spor yapma hakkının ihlaline yönelik hukuki süreçler, genellikle devletler veya spor organizasyonları aleyhine açılan davalarla gündeme gelmektedir. Birçok ülkede, engelli bireylerin hakları ile ilgili yasal düzenlemelere rağmen, bu hakların ihlali durumunda başvurulabilecek hukuki süreçlerin etkinliği sınırlı kalmaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri: ADA'ya Dayalı Dava Örnekleri

Amerika Birleşik Devletleri'nde, Americans with Disabilities Act (ADA)'ya dayalı birçok dava örneği, engelli bireylerin spor salonlarına ve etkinliklere erişimindeki engelleri aşma amacını gütmektedir. Örneğin, "PGA Tour, Inc. v. Martin" (2001) davası, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını engelleyen ayrımcı tutumlarla ilgili önemli bir örnektir. Bu davada, golf oyuncusu Casey Martin, ADA'nın kendisine engelli olarak golf oynama hakkı tanıdığı iddiasıyla PGA Tour'a karşı dava açmıştır. Mahkeme, Martin'in engelli olmasına rağmen golf oynamak için özel bir araç kullanmasına izin verilmesi gerektiğine karar vermiştir (Harrison, 2001). Bu karar, engelli bireylerin spor yapma hakkının savunulmasında önemli bir kilometre taşı olmuştur. Başka bir örnek, "Miller v. City of San Diego" davasıdır. Burada, San Diego'daki bir spor salonunun engelli bireylere yeterli erişim sağlamadığı ve ADA'ya aykırı davrandığı iddia edilmiştir. Mahkeme, spor salonunun erişilebilirlik için gerekli düzenlemeleri yapmadığına karar vermiş ve engelli bireylerin eşit erişim hakkını ihlal ettiğine hükmetmiştir (Feldman, 2004).

Birleşik Krallık: Equality Act 2010'a Dayalı Dava Örnekleri

Birleşik Krallık'ta, Equality Act 2010 çerçevesinde, engelli bireylerin spor salonlarına ve etkinliklere erişimi konusunda açılan davalar da bulunmaktadır. Bu davalar genellikle spor tesislerinin fiziksel engellere uygun olmaması, engelli bireylerin sosyal katılımını engelleyen ayrımcı tutumlarla ilgilidir. Örneğin, "Telford & Wrekin Council v. Edward Jones" davası, engelli bireylerin kamusal hizmetlerden, özellikle spor salonlarından yararlanma hakkının ihlaline dair önemli bir örnektir. Burada, mahkeme, spor salonunun engelli bireylere uygun olmadığını ve bu

durumun Equality Act 2010'a aykırı olduğunu belirlemiştir (Equality and Human Rights Commission, 2011).

3. Hukukun Savunduğu Haklar ve Eksiklikler

Engelli bireylerin spor yapma hakkı, çoğu zaman hukuki metinlerle güvence altına alınmış olmasına rağmen, bu hakların etkin bir şekilde korunması ve uygulanması, genellikle eksik kalmaktadır. Hukukun engelli bireylerin spor yapma hakkını savunduğu durumlar, genellikle anayasal düzeyde ve uluslararası sözleşmelerde net bir şekilde tanımlanmışken, uygulamada çeşitli engeller bulunmaktadır.

Eksiklikler ve Uygulama Sorunları

Birçok ülkede, engelli bireylerin spor yapma hakkının ihlali durumunda başvurulabilecek mekanizmalar yeterince etkili değildir. Hukuki düzenlemelerin yeterli olmasına rağmen, spor salonlarının ve etkinliklerin erişilebilirliği konusunda ciddi sorunlar bulunmaktadır. Örneğin, spor salonlarında engelli bireyler için gerekli altyapı eksiklikleri, uygun ekipmanların olmaması ve ayrımcı davranışlar, spor yapma hakkının ihlali durumlarının yaygın olmasına yol açmaktadır. Ayrıca, birçok spor organizasyonunun ve etkinliklerin, engelli bireylerin ihtiyaçlarına uygun düzenlemeler yapmaması, hukuki çerçevenin yetersiz uygulandığının bir göstergesidir. Bu bağlamda, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını sağlamak için daha kapsamlı düzenlemeler ve etkin uygulamalar gereklidir.

4. Çözüm Önerileri ve Hukuki Reformlar

Engelli bireylerin spor yapma hakkını güvence altına almak için hukuki düzenlemelerde bazı reformlar önerilmektedir. İlk olarak, engelli bireylerin spor yapma hakkını savunacak olan yerel ve uluslararası hukuki mekanizmaların güçlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Ulusal düzeyde, engelli bireyler için spor salonlarında ve etkinliklerde erişim sağlayan düzenlemeler daha etkili bir şekilde uygulanmalıdır. Ayrıca, toplumsal farkındalığın artırılması, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını teşvik edecek yasal düzenlemelerle desteklenmelidir. Ayrıca, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını artırmaya yönelik daha spesifik yasaların ve düzenlemelerin çıkarılması gerektiği de belirtilmektedir. Örneğin, spor salonlarının tasarım standartlarının engelli bireylerin ihtiyaçlarına uygun hale getirilmesi, engelli sporcular için ayrı bir destek mekanizması kurulması gibi çözümler önerilmektedir. Engelli bireylerin spor yapma hakkının ihlali, hukuki düzenlemelerle güvence altına alınmış olsa da, bu hakların etkin bir şekilde korunması ve uygulanması birçok ülkede hala eksiklik göstermektedir. İhlallerin hukuki çözümleri, engelli bireylerin eşit katılım hakkını savunmaya yönelik önemli bir araç olsa da, yasal düzenlemelerin daha etkin ve kapsamlı hale getirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, engelli

bireylerin spor yapma hakkını tam anlamıyla güvence altına almak için hukuk sisteminde daha fazla reform yapılması ve toplumda farkındalık oluşturulması önemlidir.

Etik Sorunlar: Engelli Bireylerin Spor Etkinliklerine Katılımı

1. Ayrımcılık ve Etik Zorluklar

Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı, sadece fiziki engellerle değil, aynı zamanda toplumsal algılar ve kültürel engellerle de sınırlıdır. Bedensel engelli bireyler, sıklıkla sporun yalnızca fiziksel yeterlilikle ilişkili olduğu ve bu nedenle engelli bireylerin spor yapamayacağı yönündeki yanlış bir algı ile karşı karşıyadır. Bu algılar, spor etkinliklerine katılımı ayrımcılığa ve dışlanmaya yol açar. Ayrımcılık, engelli bireylerin haklarını ihlal etmekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal eşitsizliği pekiştirir ve engelli bireylerin sosyal katılımını sınırlar.

2. Ayrımcılıkla Mücadele ve Sosyal, Kültürel ve Ekonomik Engeller

Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını engelleyen başlıca faktörlerden biri, engelli bireylere yönelik toplumsal algıdır. *Ableism* (engellilik karşıtlığı), engelli bireylerin toplum içinde dışlanmalarına ve potansiyellerinin göz ardı edilmesine yol açan temel bir tutumdur. Bu, spor alanlarında da kendini gösterir. Engelli bireyler, genellikle "fiziksel yetersizlik" olarak algılanır ve bu nedenle spor etkinliklerine katılım hakları sınırlanır. Bu dışlayıcı tutum, engelli bireylerin spor dünyasında yer edinmelerini zorlaştırır. *Friedman ve Heppner* (2008) engelli bireylere yönelik ayrımcılığı, sadece fiziksel engellerle değil, aynı zamanda toplumsal tutumlar ve stereotiplerle ilişkilendirir. Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımına yönelik bu tutumlar, etnik, kültürel ve cinsiyet temelli ayrımcılıkla birleşerek daha karmaşık bir ayrımcılık yapısı oluşturur. Örneğin, engelli bireylerin yer aldığı spor dallarının toplumsal olarak genellikle "yanlış" veya "gereksiz" olarak etiketlenmesi, onların katılımını sınırlayan önemli bir sorundur (López-Frías et al., 2020). Bunun yanı sıra, ekonomik engeller de büyük bir rol oynamaktadır. Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı, yalnızca fiziksel ve sosyal engellerle değil, aynı zamanda ekonomik sınırlamalarla da karşı karşıyadır. Engelli bireyler için uygun spor altyapısının oluşturulması, özel ekipmanların temini ve erişilebilir spor tesislerinin inşa edilmesi genellikle büyük maliyetler gerektirir. Bu nedenle, engelli bireyler, spor faaliyetlerine katılmak için gerekli kaynaklardan yoksun olabilmektedir. Özellikle düşük gelirli engelli bireyler, spor etkinliklerine katılım hakkından yoksun kalmaktadır. Ekonomik engellerin üstesinden gelmek için sosyal devletlerin daha güçlü destekler sunması gerekmektedir (Hutzler, 2012).

3. Sporun Sadece Fiziksel Yeterlilikle Sınırlı Olduğu Algısı

Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılmasının önündeki en büyük engellerden biri, sporun yalnızca fiziksel yeterlilikle sınırlı olduğu yönündeki yaygın algıdır. Bu algı, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını, yalnızca fiziksel engellere sahip olmayan kişilere yönelik bir alan olarak

görmelerine yol açmaktadır. Bu düşünce tarzı, engelli bireylerin spor dünyasında yer edinmelerine engel teşkil etmektedir. Aslında, sporun bedensel ve zihinsel sağlığa sağladığı faydalar sadece fiziksel yeterlilikle değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik iyileşme ile de ilgilidir (Scherer, 2011). Engelli bireyler için spor, sadece fiziksel gelişim sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal katılım, aidiyet hissi, özgüven kazanımı ve psikolojik iyileşme sağlar. Bununla birlikte, sporun yalnızca fiziksel yeterlilikle sınırlı olduğu düşüncesi, engelli bireylerin bu haklarını savunmalarında önemli bir engel teşkil etmektedir. *Hutzler ve Bergman* (2015) engelli sporcuların toplumsal algılarını, sporun sadece fiziksel yetenekle ölçülmesi ve bu algının engelli bireylerin dışlanmasına neden olmasından ötürü ele alır. Engelli bireylerin spor etkinliklerinde yer alması, yalnızca fiziksel engelliliklerini aşmaları anlamına gelmez, aynı zamanda toplumsal dışlanmayı da bertaraf etmelerine olanak tanır.

4. Engelli Bireylere Karşı Olumsuz Tutumlar

Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılmalarını engelleyen bir diğer önemli etik sorun, *olumsuz tutumlar* ve *önyargılardır*. Çoğu toplumda engelli bireylerin spora katılacağına dair bir algı eksikliği vardır. Bu tür önyargılar, engelli bireylerin sadece spor yapma kapasiteleri değil, aynı zamanda sosyal rollerine dair de yanlış inançlardan beslenir. Bu tutumlar, hem engelli bireylerin kendilerine yönelik algılarını hem de toplumun onları nasıl gördüğünü şekillendirir. Bu nedenle, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımının teşvik edilmesi, yalnızca fiziksel erişim ile değil, aynı zamanda toplumsal eğitimle de ilgilidir. Birçok durumda, spor etkinliklerine katılmaya çalışan engelli bireylere yönelik ayrımcılıkla mücadele, daha çok *toplumsal duyarlılık* ve *farkındalık* oluşturulmasına bağlıdır. Engelli bireyler, toplumsal kabul görmek, dışlanmamak ve kendilerini ifade edebilmek için sporun bir fırsat olarak sunduğu çeşitli psikolojik faydalardan yararlanabilirler. *DePauw ve Gavron* (2005), engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımının sadece fiziksel değil, psikolojik açıdan da büyük faydalar sağladığını belirtir. Bu faydalar arasında özgüven artışı, sosyal etkileşimlerdeki iyileşme ve bireysel güçlenme sayılabilir.

5. Çözüm Önerileri ve Etik Perspektif

Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını teşvik etmek ve ayrımcılığı ortadan kaldırmak için birkaç çözüm önerisi bulunmaktadır. Öncelikle, engelli bireylerin katılımını artırmak için spor organizasyonlarının ve etkinliklerinin daha kapsayıcı hale getirilmesi gerekmektedir. Spor salonları ve etkinlikler, engelli bireylerin erişimine uygun hale getirilmeli, fiziksel altyapı düzenlemeleri yapılmalıdır. Ayrıca, engelli bireylerin spora katılımının yalnızca fiziksel engellilikten bağımsız bir hak olduğu konusunda toplumsal farkındalık yaratılmalıdır. Sporun bedensel sağlık dışında, psikolojik ve toplumsal faydalar sunduğu yönünde bir eğitim çalışması başlatılmalıdır. Eğitim, toplumsal tutumları değiştirmek ve engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını desteklemek adına güçlü bir araçtır. Okul, iş yeri ve toplum düzeyinde engelli bireylerin

spora katılımını teşvik edecek programlar geliştirilmelidir. Bu sayede, engelli bireylerin sporun fiziksel yeterlilikle sınırlı olmadığını anlamaları sağlanabilir.

Adalet ve Eşitlik: Etik Açından Engelli Bireylerin Spor Katılımı

Sporun temel değerlerinden biri olan adalet, tüm bireylerin eşit şartlarda katılım haklarına sahip olması gerektiğini vurgular. Ancak engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı söz konusu olduğunda, eşitlik ve adaletin nasıl sağlanacağına dair karmaşık etik sorular ortaya çıkmaktadır. Özellikle, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılabilmesi için yapılan uyarlamalar ve modifikasyonlar, bazen haksız avantaj yaratmak olarak algılanabilmektedir. Bu, engelli bireylerin eşit haklardan yararlanmalarını sağlarken, aynı zamanda adaletin sağlanıp sağlanmadığına dair etik bir tartışma başlatır.

1. Eşitlik ve Adalet Kavramları Arasındaki Farklar

Eşitlik, her bireyin aynı fırsatlara sahip olmasını gerektirirken, adalet, bireylerin farklı ihtiyaçlarına göre düzenlemeler yapılmasını ifade eder. *Rawls* (1971), adaletin eşitlikten daha karmaşık bir kavram olduğunu ve toplumsal düzenin, bireylerin farklılıklarını göz önünde bulundurarak yeniden yapılandırılmasını gerektiğini savunur. Bu bağlamda, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı, adaletin sağlanması adına eşitlikten farklı bir yaklaşım gerektirebilir. Engelli bireyler, fiziksel ve psikolojik olarak farklı ihtiyaçlara sahip olduklarından, spor etkinliklerinde eşit fırsatlar sunmak, bu bireylerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde uyarlamalar yapmayı gerektirir. Bu tür uyarlamalar, eşitliği değil, *gerçek eşitliği* sağlamaya yönelik bir çaba olarak görülebilir. Ancak bu, bazen “haksız avantaj” oluşturma endişelerini de beraberinde getirebilir.

2. Uyarlamaların Etik Değerlendirilmesi: Haksız Avantaj mı, Adalet mi?

Engelli bireylerin spor etkinliklerinde başarılı olabilmesi için yapılan uyarlamalar, bazı durumlarda diğer katılımcılar tarafından “haksız avantaj” olarak görülebilir. Örneğin, bir spor müsabakasında engelli bir bireye daha fazla süre tanınması ya da fiziksel engellerini aşabilmesi için yardımcı ekipmanların sağlanması, diğer katılımcılar tarafından adaletsiz olarak algılanabilir. Ancak bu tür uyarlamalar, adaletin sağlanması için gereklidir, çünkü engelli bireylerin katılımı, fiziksel koşullarda yapılan değişiklikler olmadan mümkün olmayabilir. *Kittay* (1999), bu tür uyarlamaların, engelli bireylerin katılımını mümkün kılmak adına toplumsal adaletin sağlanması için gerekli olduğunu savunur. Engelli bireylere yönelik yapılan bu uyarlamalar, adaletin yalnızca aynı muameleyi vermekle değil, aynı zamanda bireylerin eşit katılım hakkı için gereken desteği sunmakla sağlanabileceğini öne sürer. Bununla birlikte, engelli bireyler için yapılan uyarlamaların haksız avantaj yaratıp yaratmadığına karar verirken, eşit fırsat ve eşit sonuç arasındaki farklar göz önünde bulundurulmalıdır. *Sen* (2009), “eşit fırsatlar” ilkesini savunurken, bireylerin farklı

başlangıç noktalarına sahip olabileceğini ve bu nedenle eşit sonuçların sağlanmasının her zaman mümkün olmayabileceğini belirtir. Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını sağlamak, onlara eşit fırsatlar sunmaktan çok, onların farklı başlangıç koşullarını dikkate alarak uygun düzenlemeler yapmayı gerektirir. Bu düzenlemeler, haksız bir avantaj yaratmaktan çok, eşit katılım fırsatı sağlamaya yöneliktir.

3. Adaletin Sağlanması: Bireysel Farklılıkların Tanınması

Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı, adaletin sadece toplumsal eşitlik ve fırsatlar anlamında değil, aynı zamanda bireysel farklılıkların tanınması çerçevesinde de ele alınmalıdır. Engelli bireyler, toplumsal olarak genellikle aynı fırsatlarla karşılaşmazlar ve bu eşitsizliklerin aşılması için belirli düzenlemelere ihtiyaç duyulmaktadır. *Nussbaum* (2006), adaletin, sadece bireylerin eşit muamele görmesini değil, aynı zamanda her bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirebilmesi için gereken koşulların sağlanmasını ifade ettiğini vurgular. Engelli bireyler için yapılan uyarlamalar, bu adalet anlayışına hizmet eder. Örneğin, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılabilmeleri için sağlanan uygun altyapılar, onların potansiyellerini gerçekleştirmelerine olanak tanır.

Erişilebilirlik ve katılım hakkı, adaletin sağlanmasında kritik bir rol oynar. Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı, sadece fiziksel engellerin ortadan kaldırılması ile değil, aynı zamanda psiko-sosyal engellerin aşılması ile mümkün olabilir. Bu, engelli bireylerin toplumda dışlanmadan ve olumsuz stereotiplere maruz kalmadan spor yapabilmeleri için gereklidir. Bu bağlamda, sporun sadece fiziksel bir etkinlik olarak değil, aynı zamanda toplumsal aidiyet, özsaygı ve psikolojik iyileşme için bir fırsat olarak sunulması gerektiği ileri sürülmektedir (DePauw, 2000).

4. Çözüm Önerileri ve Etik Yaklaşım

Adaletin ve eşitliğin sağlanması için, spor organizasyonlarının ve etkinliklerinin, engelli bireylerin ihtiyaçlarına göre uyarlanması büyük önem taşımaktadır. Ancak, bu uyarlamaların “haksız avantaj” yaratmadığı, fakat engelli bireylerin toplumla eşit koşullarda yer almasını sağladığı vurgulanmalıdır. Bu noktada, etik açıdan önemli olan, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımının sadece fiziksel engelleri aşmakla sınırlı kalmaması, aynı zamanda toplumsal eşitsizlikleri ve dışlamayı da ortadan kaldırması gerektiğidir. Engelli bireyler için yapılan her türlü uyarlama, adaletin sağlanması adına önemli bir adımdır ve bu uyarlamalar, toplumsal eşitlik ilkesine uygun olarak, bireysel ihtiyaçları göz önünde bulundurularak yapılmalıdır.

Etik Sorumluluklar ve Fırsatlar: Engelli Bireylerin Spor Yapma Hakkı

Engelli bireylerin spor yapma hakkı, sadece hukuki bir sorumluluk değil, aynı zamanda etik bir yükümlülük de taşır. Spor, bireylerin sağlığına katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal katılım, özsaygı ve kişisel gelişim gibi birçok psikolojik ve sosyal fayda sunar. Bu bağlamda, engelli

bireylerin spor yapma hakkının sağlanması ve teşvik edilmesi, toplumsal bir sorumluluk haline gelmektedir. Bu sorumluluk yalnızca engelli bireylere yönelik değil, aynı zamanda toplumu daha eşit ve kapsayıcı bir yapıya dönüştürmeyi amaçlamalıdır. Bu bağlamda, spor organizatörlerinin, antrenörlerin, hükümetlerin ve toplumun nasıl bir rol üstlenmesi gerektiği ve engelli bireylerin yaşam kalitesine katma değer sağlayacak fırsatların nasıl artırılacağı önemli etik sorulardır.

1. Toplumsal Sorumluluk: Engelli Bireylerin Spor Hakkını Savunmak

Engelli bireylerin spor yapma hakkı, sadece bireysel bir mesele değil, aynı zamanda toplumsal bir sorumluluktur. Spor organizatörleri, antrenörler, hükümetler ve toplum, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını teşvik etmek ve erişimlerini kolaylaştırmak adına önemli bir etik yükümlülüğe sahiptir. *Shakespeare* (2010), engelli bireylerin sosyal hayatta eşitlikçi bir şekilde yer alabilmesi için sadece fiziksel engellerin ortadan kaldırılmasının yeterli olmayacağını, aynı zamanda toplumda engelli bireylere yönelik farkındalık ve kabul seviyesinin de artırılması gerektiğini vurgular. Spor organizatörleri ve antrenörler, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılabilmesi için uygun koşulları sağlamakla yükümlüdür. Bu, sadece engelli bireylerin fiziksel olarak erişebileceği spor alanlarını sağlamakla sınırlı kalmamalıdır; aynı zamanda onların psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına da hitap etmelidir. *Foley ve Cavanagh* (2005), antrenörlerin, engelli sporculara karşı duyarlı ve anlayışlı olmalarını, bu bireylerin yalnızca fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını da geliştirmeye yönelik bir yaklaşım benimsemeleri gerektiğini belirtir. Hükümetler, engelli bireylerin spor yapmalarını teşvik etmek adına yasal düzenlemeler yapmalı ve spor altyapılarını erişilebilir hale getirmelidir. *Minkler* (2000), devletin engelli bireylerin eşit haklara sahip olabilmesi için, spor salonları, parklar ve diğer açık alanların engelli bireylerin erişimine uygun hale getirilmesinin önemine dikkat çeker. Bunun yanı sıra, hükümetlerin engelli bireylerin katılımını teşvik edici programlar başlatması, toplumda engelli bireyler hakkında farkındalık yaratacak kampanyalar düzenlemesi de toplumsal sorumluluk kapsamında ele alınmalıdır. Sonuç olarak, sporun herkes için erişilebilir kılınması, sadece engelli bireylerin haklarını savunmak değil, aynı zamanda toplumsal eşitliği sağlamak adına da önemli bir adımdır. Bu bağlamda, spor organizatörlerinden antrenörlere, hükümetlerden topluma kadar her kesim, engelli bireylerin spor yapma hakkını savunmada ortak bir sorumluluk taşır.

2. Fırsatlar: Sporun Engelli Bireylerin Hayatlarına Katma Değeri

Spor, engelli bireylerin hayatlarına yalnızca fiziksel sağlık açısından katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sosyal entegrasyon, özgüven artışı ve sağlıklı yaşam gibi psikolojik faydalar da sunar. Etik açıdan bakıldığında, bu fırsatların artırılması ve engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımının teşvik edilmesi gerektiği vurgulanmalıdır. *DePauw* (2000), engelli bireylerin sporla tanışmasının, onların sosyal izolasyonunu azaltabileceğini ve toplumsal yaşama aktif katılımlarını

artırabileceğini savunur. Engelli bireyler, spor sayesinde kendilerini yalnız hissetmekten kurtulabilir, topluma dahil olabilir ve toplumun diğer bireyleriyle daha eşit koşullarda etkileşime girebilirler. Spor, engelli bireylerin özgüvenlerini artırmanın yanı sıra, fiziksel yeteneklerini geliştirmelerine ve kendilerini daha sağlıklı hissetmelerine yardımcı olur. *Kavanagh ve French* (2002), sporun, engelli bireyler için yalnızca bir fiziksel aktivite değil, aynı zamanda psikolojik iyileşmeye katkı sağlayan bir araç olduğunu belirtir. Engelli bireylerin spora katılımı, özgüvenlerinin artmasına, yaşam kalitelerinin iyileşmesine ve kendilerine olan güvenlerinin güçlenmesine olanak tanır. Sosyal entegrasyon açısından ise, spor etkinlikleri engelli bireylerin toplumla daha fazla etkileşimde bulunmalarını sağlayarak, önyargıları ve ayrımcılığı ortadan kaldırabilir. *Sherrill* (2004), engelli bireylerin spor etkinliklerinde yer almasının, onların toplumla daha yakın ilişkiler kurmasına ve önyargıların azalmasına katkı sağladığını ifade eder. Bu durum, engelli bireylerin toplumsal kabulünü artırmakla kalmaz, aynı zamanda sporun toplumsal aidiyet duygusunun gelişmesine yardımcı olacağını da ortaya koyar. Etik açıdan, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımının teşvik edilmesi, toplumsal entegrasyon ve eşit fırsatlar sunmak adına önemli bir fırsat yaratır. Spor, yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda engelli bireylerin toplumsal yaşama katılımını güçlendirir, özgüvenlerini artırır ve onları daha sağlıklı, mutlu bireyler haline getirir. Bu fırsatların artırılması için toplum, spor organizatörleri ve hükümetler, engelli bireylerin spor yapma hakkına odaklanan daha geniş çaplı politikalar ve programlar geliştirmelidir.

Erişilebilirlik ve Eşitlik: Engelli Bireylerin Spor Salonlarına, Etkinliklere ve Yarışmalara Erişimi

Engelli bireylerin spor yapma hakkının etkin bir şekilde hayata geçebilmesi için en temel koşul, erişilebilirlik ve eşitlik ilkesinin sağlanmasıdır. Bu, sadece fiziksel engellerin ortadan kaldırılması ile ilgili bir mesele olmayıp, aynı zamanda engelli bireylerin spor salonlarına, etkinliklere ve yarışmalara eşit şartlarla katılımını garanti altına alacak yapısal, organizasyonel ve toplumsal değişikliklerin gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Spor salonlarının, yarışmaların ve etkinliklerin engelli bireyler için erişilebilir hale getirilmesi, engelli bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar elde etmeleri açısından kritik öneme sahiptir.

1. Fiziksel ve Yapısal Engeller: Spor Salonları ve Tesislerin Erişilebilirliği

Spor salonları ve diğer spor tesisleri, engelli bireylerin spor yapmalarına olanak tanıyacak şekilde tasarlanmalıdır. Engelli bireylerin erişim engelleri, genellikle fiziki yapılarla ilgili problemlerden kaynaklanmaktadır. Bunlar arasında, merdivenler, dar geçiş alanları, yeterli genişlikte olmayan kapılar, uygun olmayan tuvaletler ve rampalar gibi engeller yer alır. *Hutzler ve Levi* (2008) araştırmalarına göre, bu tür fiziksel engeller, engelli bireylerin spor salonlarına girişini zorlaştırmakta ve spor etkinliklerine katılım fırsatlarını sınırlamaktadır. Bu engellerin ortadan

kaldırılması, engelli bireylerin fiziksel aktivitelerden tam anlamıyla yararlanmalarını engelleyen temel sorunlardan biridir. Spor tesislerinin engelli bireyler için erişilebilir hale getirilmesi, yalnızca fiziksel yapının düzenlenmesi ile değil, aynı zamanda bu yapılar için belirli standartların uygulanmasıyla mümkündür. Uluslararası düzeyde erişilebilirlik standartları, bu yapıları erişilebilir kılmayı hedefleyen tasarım ilkelerini içermektedir. *International Paralympic Committee (IPC)*, 2018 yılında Paralimpik oyunlar için tesislerin erişilebilirlik standartlarını belirleyerek, engelli bireylerin katılımı için gerekli olan yapı ve hizmetlerin sağlanması konusunda bir rehber sunmuştur. Bu standartlar, sadece engelli bireylerin fiziksel erişimini değil, aynı zamanda sosyal entegrasyonlarını da hedeflemektedir. Fiziksel erişilebilirlik için yapılacak düzenlemeler, sadece engelli bireylerin spor yapmalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal eşitlik ve sosyal adaletin temellerini atar. *Sullivan ve Feltz (2012)*, erişilebilirlik için yapılan iyileştirmelerin, engelli bireylerin toplumsal yaşama katılımını artıracığını ve bu bireylerin kendilerine güvenlerini geliştireceğini belirtir.

2. Yarışmalar ve Etkinlikler: Engelli Bireylerin Katılımını Desteklemek için Gereken Alt Yapı ve Düzenlemeler

Engelli bireylerin spor yarışmalarına ve etkinliklere katılımı, yalnızca fiziki erişimle sınırlı değildir; bunun yanı sıra uygun altyapı, ekipman ve organizasyonel düzenlemeler de gereklidir. Engelli bireylerin katılacakları spor etkinlikleri, fiziksel ve teknik gereksinimlere göre özelleştirilmiş ekipmanlar ve yardımcı araçlar sunmalıdır. Örneğin, tekerlekli sandalye basketbolu gibi sporlarda, özel tasarlanmış tekerlekli sandalyeler, sporcuların performansını destekleyen en önemli unsurlardan biridir. Ayrıca, paralimpik oyunlar için uygun spor ekipmanlarının temin edilmesi de önemlidir. *Smith ve Johnson (2009)* bu tür ekipmanların, engelli sporcuların sporla daha yakın ilişki kurmalarına ve performanslarını artırmalarına yardımcı olduğunu vurgular. Yarışmaların organizasyonu da, engelli bireylerin katılımını teşvik edecek şekilde yeniden yapılandırılmalıdır. Bu organizasyonlar, yalnızca fiziksel erişimi sağlamakla kalmamalı, aynı zamanda engelli sporcuların ihtiyaçlarına uygun etkinlik formatları geliştirmelidir. *Lepore ve Chambliss (2015)*, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı için yapılan organizasyonel düzenlemelerin, bu bireylerin eşit şartlarda rekabet etmelerini sağlamadaki önemini ortaya koymaktadır. Engelli sporcular için yapılan özel organizasyonlar, sadece fiziki ve teknik gereksinimleri karşılamakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal kabulün artmasına da katkı sağlar. Ulusal ve uluslararası paralimpik organizasyonlar, engelli sporcuların katılımı için gereken altyapı, ekipman ve organizasyonel düzenlemeler konusunda en iyi örnekleri sunmaktadır. Bu organizasyonlar, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını teşvik etmek için daha fazla sponsorluk, medya ilgisi ve toplumsal farkındalık yaratmaya yönelik stratejiler geliştirmektedir. *Para-Sports Organization (2016)* raporunda, paralimpik etkinliklerin, engelli

bireylerin spor alanındaki eşitlik mücadelesine nasıl hizmet ettiğine dair geniş çaplı veriler sunulmuştur. Bu organizasyonlar, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını kolaylaştıracak yapısal, finansal ve organizasyonel düzenlemeler yapmaktadır.

3. Erişilebilirlik Standartları ve Politikalarda İlerleme:

Engelli bireylerin spor salonlarına, etkinliklere ve yarışmalara katılımını sağlamak için erişilebilirlik standartlarının sürekli olarak güncellenmesi gerekmektedir. Ulusal düzeyde, birçok ülke engelli bireylerin spor yapma hakkını garanti altına almak için çeşitli yasalar ve politikalar geliştirmiştir. Örneğin, ABD'deki *Americans with Disabilities Act (ADA)*, engelli bireylerin kamuya açık alanlara, spor salonlarına ve etkinliklere eşit erişimini garanti altına almayı amaçlayan kapsamlı bir yasa olmuştur. *Hooper ve Thompson (2013)*, ADA'nın engelli bireylerin spor salonlarına erişimi artırmaya yönelik önemli bir yasal adım olduğunu belirtirken, bu tür yasal düzenlemelerin engelli bireylerin toplumsal hayata daha entegre olmalarını sağladığını ifade eder. Dünya genelinde, engelli bireylerin spor salonlarına erişimini garanti altına almak için birçok uluslararası kuruluş ve hükümet, çeşitli yönetmelikler ve kılavuzlar geliştirmektedir. *World Health Organization (WHO)*, sporun sağlık üzerindeki faydalarını vurgulayarak, engelli bireylerin fiziksel aktiviteleri ve spor etkinliklerine katılımını teşvik eden küresel politika geliştirme sürecine katkı sağlamaktadır (WHO, 2011).

Sonuç ve Çözüm Önerileri

Engelli bireylerin spor yapma hakkı, yalnızca temel bir insan hakkı olarak değil, aynı zamanda toplumsal eşitlik ve sosyal entegrasyonun sağlanması açısından da kritik bir öneme sahiptir. Bu çalışmada, engelli bireylerin spor yapma hakkının hukuki, etik ve erişilebilirlik bağlamında karşılaştığı engellerin detaylı bir şekilde incelenmesinin ardından, bu hakların daha etkili bir şekilde güvence altına alınabilmesi için bazı önemli çözüm önerileri sunulmuştur. Bu öneriler, engelli bireylerin spor yapma hakkının daha geniş bir toplumda kabul görmesini sağlamaya yönelik reformları, hukuki düzenlemeleri ve toplumsal dönüşüm süreçlerini kapsamaktadır.

1. Öneriler: Hukuk, Etik ve Erişilebilirlik Alanlarında Yapılacak Reformlar

Engelli bireylerin spor yapma hakkının daha fazla güvence altına alınabilmesi için, hukuk, etik ve erişilebilirlik alanlarında kapsamlı reformlara ihtiyaç vardır.

Hukuki Düzenlemeler ve Yasa Reformları: Birleşmiş Milletler Engelli Bireyler Hakları Sözleşmesi (CRPD) ve ulusal yasaların, engelli bireylerin spor yapma hakkını daha etkili bir şekilde güvence altına alabilmesi için uygulanabilirliklerinin artırılması gerekmektedir. Hukuk sisteminin engelli sporcuların haklarını daha etkili bir şekilde koruyabilmesi için, yerel düzeyde daha ayrıntılı yasalar ve politika önerileri geliştirilmelidir. *Hansen ve Hutzler (2017)*, engelli sporcuların, fiziksel ve hukuki engelleri aşmalarına olanak tanıyacak bir yasalar bütünü

önerirken, spor salonlarının ve etkinliklerinin daha kapsayıcı hale getirilmesinin önemine dikkat çeker. Ayrıca, spor tesislerinin düzenlemelerine dair uluslararası erişilebilirlik standartlarının yerel yasalarla uyumlu hale getirilmesi, engelli bireylerin spor faaliyetlerine katılımını kolaylaştırabilir.

Erişilebilirlik İyileştirmeleri: Engelli bireylerin spor yapabileceği tesislerin, erişilebilirlik açısından yeniden tasarlanması gerekmektedir. Engelli sporcular için uygun ekipmanların ve yardımcı araçların temin edilmesi, spor etkinliklerinin engelli bireyler için erişilebilir hale getirilmesi de kritik öneme sahiptir. *Chadwick ve Ransley (2018)*, spor salonlarının, etkinlik alanlarının ve yarışmaların engelli bireyler için tamamen erişilebilir hale getirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu tür yapısal düzenlemeler, engelli bireylerin spora katılımını daha verimli ve etkili kılacaktır.

Eğitim ve Farkındalık: Toplumda engelli bireylerin spor yapma hakkına yönelik bir farkındalık yaratılması gerekmektedir. Bu, hem hukukçular hem de spor organizatörleri için geçerli olup, toplumsal bilinçlenme yoluyla engelli bireylere yönelik ayrımcılığın ortadan kaldırılması sağlanabilir. *Goodwin ve Pemberton (2016)*, spor profesyonellerinin ve yöneticilerinin engelli sporculara yönelik eğitilmesinin, ayrımcılığı azaltmada önemli bir rol oynayacağını belirtmektedir.

2. Toplumsal Dönüşüm: Engelli Bireylerin Spor Yapma Hakkının Kabul Görmesi

Engelli bireylerin spor yapma hakkı, yalnızca hukuki ve yapısal düzenlemelerle sağlanabilecek bir mesele değildir. Aynı zamanda toplumsal bir dönüşüm süreci gerekmektedir. Engelli bireylerin spor yapma hakkının, toplumsal düzeyde kabul görmesi için spor kültürünün her düzeyde daha kapsayıcı hale getirilmesi gerekmektedir.

Spor Kültürünün Dönüşümü: Engelli bireylerin spor yapma hakkının toplumsal düzeyde kabul görmesi, spor kültürünün temel bir parçası haline gelmelidir. Bu, yalnızca engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını değil, aynı zamanda toplumun tüm üyelerinin engelli bireyleri eşit ve değerli bir katılımcı olarak kabul etmelerini sağlayacak bir dönüşümü ifade eder. *Vickerman ve Taylor (2014)*, sporun daha kapsayıcı hale gelmesi için engelli bireylerin medyada, sporda ve toplumsal yaşamda daha fazla temsil edilmesi gerektiğini savunmaktadır. Sporcuların ve organizatörlerin engelli bireyleri aktif bir şekilde dahil etmeleri, bu dönüşümün sağlanmasında kritik bir adımdır.

Farkındalık ve Toplumsal Kabul: Engelli bireylerin spor yapma hakkı, toplumun geneline yönelik bir eğitim ve farkındalık sürecinin parçası olmalıdır. *Shakespeare ve Watson (2018)*, engelli bireylerin toplumsal kabulünün artırılabilmesi için sporun, toplumun tüm kesimlerinin aktif katılımını teşvik edecek şekilde yeniden şekillendirilmesi gerektiğini öne sürmektedir.

Medyanın engelli sporcuları daha fazla temsil etmesi, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımının yaygınlaştırılmasında önemli bir etken olacaktır.

3. Gelecek Perspektifi: Engelli Bireyler İçin Spor Alanındaki Gelişmeler ve Toplumsal Fayda

Engelli bireyler için spor alanındaki gelişmelerin izlenmesi ve bu alandaki yeniliklerin toplumsal faydaya dönüştürülmesi, gelecekteki toplumsal gelişim açısından büyük bir öneme sahiptir. Engelli bireylerin spor yapma hakkının yalnızca kısa vadeli bir çözüm olarak değil, uzun vadeli toplumsal fayda sağlayacak bir araç olarak görülmesi gerekmektedir.

Yenilikçi Spor Ekipmanları ve Teknolojik İlerlemeler: Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını artıracak teknolojik yenilikler, büyük bir potansiyel taşımaktadır. Özellikle, engelli bireyler için özel olarak tasarlanmış spor ekipmanları ve teknolojik cihazlar, sporun daha erişilebilir hale gelmesini sağlayabilir. *Schiffman ve O'Neill (2020)*, engelli sporcuların performansını artıracak yeni nesil teknolojilerin, engelli bireylerin toplumsal yaşama daha entegre olmalarına olanak sağlayacağını vurgulamaktadır.

Uluslararası İşbirlikleri ve Küresel Perspektifler: Engelli bireylerin spor yapma hakkının evrensel kabulü, uluslararası düzeyde daha fazla işbirliği ve ortaklık gerektirir. Küresel düzeyde engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı artırmak için ortak projeler ve organizasyonel destekler sağlanmalıdır. *WHO (2011)* engelli bireylerin sağlıklı yaşam için spora katılımını teşvik etmek amacıyla küresel politika geliştirme sürecine katkı sağlamaktadır. Bu tür uluslararası işbirlikleri, engelli bireylerin spor hakkının toplumsal faydaya dönüştürülmesi adına önemli fırsatlar sunmaktadır.

Sonuç olarak, engelli bireylerin spor yapma hakkının güvence altına alınabilmesi için hukuki, etik ve erişilebilirlik alanlarında kapsamlı reformlara ve toplumsal bir dönüşüm sürecine ihtiyaç vardır. Bu dönüşüm, engelli bireylerin spora katılımını sadece bir hak olarak değil, aynı zamanda toplumsal eşitlik, sağlık ve sosyal entegrasyon adına bir gereklilik olarak tanımak anlamına gelmektedir. Engelli bireylerin spor salonlarına, etkinliklere ve yarışmalara eşit erişimi, yalnızca hukuki bir gereklilik değil, aynı zamanda toplumsal bir sorumluluktur. Spor tesislerinin fiziksel erişilebilirlik açısından uygun hale getirilmesi, engelli bireylerin bu alanlara fiziksel ve psikolojik açıdan katılmalarını destekleyen en temel unsurlardan biridir. Ayrıca, uygun ekipman ve organizasyonel düzenlemelerle, engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı artırılabilir. Erişilebilirlik ve eşitlik, engelli bireylerin spor yapma hakkını tam anlamıyla hayata geçirebilmek için bir önkoşuldur. Bu konuda atılacak her adım, toplumsal eşitliği ve adaleti güçlendirecek, engelli bireylerin sporla daha yakın ilişkiler kurmalarına olanak tanıyacaktır.

KAYNAKÇA

- Birleşmiş Milletler. (2006). *Engelli Bireyler Hakları Sözleşmesi*. <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-turkish.pdf>
- Chadwick, M., & Ransley, D. (2018). *The impact of accessible sports facilities on participation for people with disabilities*. *Journal of Adapted Physical Activity*, 35(4), 42-55.
- Council of Europe. (1996). *Revised European Social Charter*. <https://www.coe.int>
- DePauw, K. P. (2000). *Disability and Sport*. Human Kinetics.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). *Disability and Sport*. Human Kinetics.
- Equality and Human Rights Commission. (2010). *Equality Act 2010*. <https://www.equalityhumanrights.com>
- European Commission. (2019). *European Accessibility Act*. <https://ec.europa.eu>
- European Commission. (2019). *European Accessibility Act*. <https://ec.europa.eu>
- European Union. (2012). *European Social Charter (Revised)*. Council of Europe.
- Feldman, R. (2004). *Disability Discrimination in the United States: The ADA and Sports Facilities*. *Disability Studies Quarterly*, 24(3), 45-63.
- Foley, M., & Cavanagh, J. (2005). *The ethics of coaching athletes with disabilities*. In *Ethics in Sport* (pp. 310-324). Human Kinetics.
- Friedman, C. D., & Heppner, M. J. (2008). *Social Attitudes Toward People with Disabilities: The Role of Prejudice, Stereotypes, and Discrimination in Physical Activity and Sport*. *Journal of Disability and Rehabilitation*, 30(12), 938-945.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Prentice Hall.
- Goodwin, D., & Pemberton, S. (2016). *Inclusive sport: Reducing discrimination in sport*. *Sport in Society*, 19(7), 949-964.
- Hansen, S., & Hutzler, Y. (2017). *Policy reforms to promote the participation of people with disabilities in sports*. *Journal of Disability Policy Studies*, 28(2), 105-118.
- Harrison, T. (2001). *PGA Tour, Inc. v. Martin: A Legal Analysis*. *Journal of Sports Law*, 14(2), 29-42.
- Hooper, K., & Thompson, G. (2013). *The impact of ADA on accessibility to public spaces for people with disabilities*. *Disability Studies Quarterly*, 33(2).
- Hutzler, Y. (2012). *Sports and Disability: An International Perspective*. Springer.
- Hutzler, Y., & Bergman, P. (2015). *Physical Activity, Health, and the Physically Disabled*. *Physical Education and Sports Science Review*, 17(3), 112-128.
- Hutzler, Y., & Levi, Y. (2008). *Physical accessibility and participation in sports activities for people with disabilities: A review of the literature*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(4), 358-377.
- IPC (International Paralympic Committee). (2018). *Paralympic Games Accessibility Guidelines*. IPC.
- Kavanagh, M., & French, S. (2002). *Disability and Health: Perspectives and Social Implications*. Routledge.
- Kidd, B. (2008). *Disability and the Social Model: The Paradox of an Inclusive Sport*. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 1(1), 17-27.
- Kittay, E. F. (1999). *Love's Labor: Essays on Women, Equality and Dependency*. Routledge.
- Lepore, S., & Chambliss, C. (2015). *Inclusive sports: Challenges and solutions for organizing competitions for athletes with disabilities*. *Sports Management Review*, 18(1), 87-98.

- Lindsey, I., & Darby, P. (2017). *Sports and Disability: A Global Perspective*. Routledge.
- López-Frías, M. D., González-Bernal, J. J., & Rodríguez-Rodríguez, J. (2020). *Disability and Sport: A Cross-Cultural Comparison of Attitudes Toward People with Disabilities in Sport*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1218.
- Minkler, M. (2000). *Self-Care and Empowerment: An Overview of Community-Based Approaches*. *Health Education & Behavior*, 27(2), 155-162.
- Nussbaum, M. (2006). *Frontiers of Justice: Disability, Nationality, Species Membership*. Belknap Press.
- Rawls, J. (1971). *A Theory of Justice*. Harvard University Press.
- Rebar, A. L., et al. (2015). *A Meta-Analysis of the Impact of Physical Activity on Depression and Anxiety in Adults with Physical Disabilities*. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 12-20.
- Rimmer, J. H., et al. (2014). *Physical Activity for People with Disabilities: A Critical Review*. *American Journal of Preventive Medicine*, 46(3), 313-325.
- Schantz, O. (2004). *Disability and Sports: A Conceptual Overview*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(3), 256-270.
- Scherer, M. (2011). *The Psychological Impact of Sports Participation for Individuals with Disabilities*. *Disability and Rehabilitation*, 33(6), 501-506.
- Schiffman, S., & O'Neill, J. (2020). *Technological advances in adaptive sports equipment: Enhancing participation and performance*. *Journal of Disability and Technology*, 28(2), 50-62.
- Sen, A. (2009). *The Idea of Justice*. Belknap Press.
- Shakespeare, T. (2010). *The Social Model of Disability*. In *Handbook of Disability Studies* (pp. 209-227). Sage Publications.
- Shakespeare, T. (2013). *Disability Rights and Wrongs Revisited*. Routledge.
- Shakespeare, T. (2013). *The Social Model of Disability*. *Disability Studies Today*, 48(4), 36-42.
- Shakespeare, T., & Watson, N. (2018). *The social model of disability: A critical perspective*. *Disability Studies Quarterly*, 38(1), 16-27.
- Shapiro, J. P. (2015). *Disability Rights and Law*. Temple University Press.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. McGraw-Hill.
- Smith, L., & Johnson, K. (2009). *Adaptive sports equipment and its role in enhancing participation*. *Journal of Disability and Rehabilitation*, 31(4), 198-203.
- Snyder, E. E., & Spreitzer, E. A. (2007). *Inclusive Sports Programming for Individuals with Disabilities*. *Sport Management Review*, 10(3), 249-267.
- Sullivan, P., & Feltz, D. (2012). *Physical activity and the accessibility of sport for people with disabilities*. *Journal of Sport & Social Issues*, 36(4), 430-452.
- Tate, D. F. (2007). *The Economics of Disability and Sport*. *International Journal of Disability and Human Development*, 6(1), 89-96.
- Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2015). *Engelliler Hakkında Kanun*. <https://www.aile.gov.tr>
- U.S. Department of Justice. (2010). *Americans with Disabilities Act (ADA)*. <https://www.ada.gov>
- United Nations. (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD)*. <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-turkish.pdf>

- Vickerman, P., & Taylor, M. (2014). *Promoting social inclusion through sport for people with disabilities. International Journal of Disability and Human Development*, 13(2), 143-157.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). *Health Benefits of Physical Activity: The Evidence. CMAJ*, 174(6), 801-809.
- WHO (World Health Organization). (2011). *World Report on Disability*. World Health Organization.

SPOR VE REKREASYON

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Hakan AKDENİZ

Doç. Dr. Gamze DERYAHANOG̃LU