

SPOR ETKİNLİKLERİNE KATILIMIN PSİKOLOJİK FAYDALARI ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME

EVALUATION ON PSYCHOLOGICAL BENEFITS OF PARTICIPATION IN SPORTS ACTIVITIES

¹Sabahat YİYİT*

¹Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Burdur, Türkiye

* sabahatyigit8@gmail.com

ÖZET

Spor etkinlikleri toplumun ayrılmaz bir parçasının. Bunun temel nedenlerinin başında sporun insan sağlığına faydalı olması gelmektedir. Sporun insan sağlığına faydalarının başında fiziksel sağlığın korunması, fiziksel ve motorsal performansın geliştirilmesi, bazı metabolik hastalıkların önlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılması gelmektedir. Sporun diğer bir faydası psikolojik yapının korunması ve geliştirilmesidir. Literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiği zaman, sporun psikolojik açıdan birçok faydası olduğu görülmektedir. Yapılan bu araştırmada da sporun psikolojik faydalarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Spor, sağlık, psikolojik yapı

ABSTRACT

Sports activities are an integral part of society. The main reason for this is that sport is beneficial to human health. At the forefront of human health benefits of sports is the protection of physical health, the development of physical and motoristic performance, the prevention of some metabolic diseases and the increase of the quality of life. Another benefit of the sport is the protection and improvement of the psychological structure. When the studies in the literature are evaluated, it is seen that sports have many psychological advantages. In this study, it was aimed to evaluate the psychological benefits of sport.

Keywords: Sports, health, psychological structure

JEL CODE: L83

GİRİŞ

Spor, kültürel, ekonomik ve sosyal açıdan gelişimde önemli rol oynamaktadır. Spor etkinliklerine her birey farklı amaç ve beklentiler ile katılmaktadır. İnsanlar spor etkinliklerine beden ve ruh sağlıklarını geliştirme, kişilik gelişimlerini destekleme, bilgi, yetenek ve becerilerini geliştirerek çevreye uyumlarını arttırma, sağlam bir karakter yapısına sahip olma, başarıya ve toplumla kaynaşma, yarışma, heyecan duyma ve katıldığı yarışmalarda üstün gelme, bunun yanında mücadele gücünü arttırma amaçlarıyla katılmaktadırlar (Aytan, 2010). İnsanların katılım amaçları ne olursa olsun spor etkinliklerini belirli bir mücadele ruhu ve belirlenen kurallar çerçevesinde gerçekleştirmektedirler. Bu özellikleri nedeniyle spor etkinliklerinin sadece bedensel değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal bir olgu olduğu belirtilmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005).

Sporsal aktiviteler insanların gerek içsel gerekse de dışsal gelişimleri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Spor etkinliklerine katılım ile kabullenme, yardımlaşma, paylaşım ve görüş alış veriş gibi özellikler gelişmektedir. Böylece spor etkinliklerine katılan bireylerin toplumla etkileşim haline gelmesi mümkün olmaktadır. Bunun yanında sporsal etkinliklerine katılım ile toplumsal iletişim gelişmektedir. Dolayısıyla spor etkinliklerine katılım insanların sosyal çevreleri ile etkileşim içine girmelerine katkı sağlamakta, böylece sosyal gelişimi desteklemektedir (Aytan, 2010). Genel sağlık düzeyi üzerine etkileri ele alındığı zaman literatürde yer alan çalışmalarda sporun sağlığı birçok açıdan desteklediği, birçok kronik sağlık sorununun önlenmesinde, tedavi süreçlerinde ya da hastalık etkilerinin en aza

indirilmesinde spora katılımın koruyucu ve destekleyici bir rolü olduğu vurgulanmıştır (Hekim, 2015a; Hekim, 2015b). Bunun yanında yapılan çalışmalarda fiziksel sağlığın korunmasında da spora katılımın koruyucu ve destekleyici bir role sahip olduğu rapor edilmiştir (Hekim, 2015c).

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman, spora katılımın genel sağlık düzeyi ile fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yapı üzerinde birçok olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda spora katılımın psikolojik açıdan faydalarına yönelik olarak gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada spora katılımın psikolojik açıdan faydalarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Spor Kavramı

Sözcük anlamı olarak “spor” kavramının kökeni Latince’de Desport ya da Disportare (dağıtmak ya da birbirinden ayırmak) sözcüğüne dayanmaktadır. XVII. yüzyıla gelindiğinde bu sözcüklerde meydana gelen değişim sonrası “sport” kelimesi ortaya çıkmıştır. Günümüzde spor denilince insanların aklına hala koşma, yürüme ya da yarışma gibi anlamlar gelmektedir. Ancak spor kavramı yalnızca koşma, yürüme, bisiklete binme gibi takım mücadelesinden ibaret değildir (Heper, 2012). Spor, modern toplum yaşamı içerisindeki en önemli bedensel etkinlikler arasında yer almaktadır. Dünyanın her yerinden her gün yüzlerce insan birbirinden farklı kategorilerde sportif etkinliklere katılmaktadır. Bu durum sporun insan yaşamı ile iç içe olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla sporun toplumsal yaşamdan koparılması mümkün değildir (Dever, 2010).

Spora ilişkin birçok tanım yapılmaktadır. Bu tanımların her birbirleriyle bağıntılıdır (Dever, 2010). Ramazanoğlu ve arkadaşları (2005) spor kavramını “bireyin yarışmak, güzel zaman geçirmek, mücadele etmek, sağlık bedene ve zihne sahip olmak için belirli kurallar çerçevesinde bilinçli olarak gerçekleştirdiği davranışlardır” şeklinde tanımlamışlardır. Ölmez (2010) ise spor kavramını “bireyin organik, psikolojik sağlığının gelişimine katkı sağlayan, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorsal belirli düzeye ulaşmasını sağlayan biyolojik ve sosyal bir olgudur” biçiminde tanımlamıştır.

Felsefi bir bakış açısı ile ele alındığı zaman spor, kavram olarak gerçeği; sporun özünü irdeleyen; kavramı spor bilimleri ve felsefi değerlerle yeniden yorumlayan bilgi alanıdır. Sosyolojik açıdan ele alındığı zaman spor, belli kuramlar çerçevesinde diğer bilim alanlarıyla alışverişte bulunarak spor içerisinde sosyal yapı, sosyal davranışlar ve sporun sosyal etkileri üzerine araştırmalar yapmaktadır. Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre spor, bireysel ya da grupla gerçekleştirilen genellikle bir yarışma temelinde önceden belirlenmiş kurallara göre uygulanan bedensel hareketlerin tümüne verilen isimdir. Diğer bir ifade ile spor, bir takım özel araç ve gereçlerle, belirli ortamlarda rekor arayışında belli zaman diliminde yapılan fiziksel aktivitelerdir (Heper, 2012).

Sporun Psikolojik Açıdan Faydaları

Sportif faaliyetlerin en önemli amacı belirlenen amaca ulaşma ve kazanma isteğinden oluşmaktadır. Spor bu amaçları neticesinde bireyde yalnızca fiziksel ve zihinsel gelişime katkı sağlamakla kalmayarak, mücadele etme, heyecan, yarışma ve kazanma hırsını da içerdiği söylenebilir (Tanrıverdi, 2012). Bu özellikleri nedeniyle spor insanların psikolojik yapılarını etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanında spor etkinlikleri insanların psikolojik özelliklerini birçok açıdan olumlu yönde etkileyen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatürde yer alan birçok araştırmada sporun sadece fiziksel ve fizyolojik faydalarının yanında psikolojik yönden de birçok faydası olduğu vurgulanmaktadır (Şahin, 2015; Hassmen ve ark., 2000; Keskin, 2014), Bunun yanında yapılan birçok çalışmada spora katılımın bilişsel ve mental sağlığın korunmasında önemli bir yere sahip olduğu rapor edilmiştir (Penedo & Dahn, 2005; Lautenschlager ve ark., 2007; Bailey, 2006). Özellikle yaşlı bireylerde spora katılımın fiziksel, metabolik ve fizyolojik sağlık parametrelerinin yanında (Hekim, 2015d), psikolojik sağlığın korunmasında ve desteklenmesinde spora katılımın faydalı sonuçlar ortaya koyacağı vurgulanmıştır (Eraslan & Hekim, 2015a).

Literatürde yer alan araştırma bulguları düzenli olarak spor etkinliklerine katılımın stres oluşumunu engellediği, mevcut stres düzeyinin azaltılmasına yardımcı olduğunu göstermektedir (Hassmen ve diğerleri, 2000). Bunun temelinde spor etkinliklerinin her yaşta insanın yönelebilmesinin, stresle başa çıkmada oldukça etkili olmasının, psikolojik sağlamlığın korunmasında ve geliştirilmesinde araç vazifesi görmesinin yattığı belirtilmektedir (Şahin ve ark., 2012). Yapılan araştırmalar da bu görüşü desteklemektedir. Ramazanoğlu ve ark., (2005) tarafından bu konuda yapılan bir araştırmada insanların bu noktada günlük yaşamın stresinden kurtulmak için yöneldikleri etkinliklerin başında sporun geldiği belirtilmiştir.

Psikolojik sorunların önlenmesinde oldukça etkili olan spor etkinlikleri zihinsel sağlığın korunmasında da kilit bir rol oynamaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda spora katılımın zihinsel sağlık ve depresyon üzerine olumlu katkıları olduğu belirtilmektedir. Yapılan deneysel araştırma bulguları da spor yapan ve yapmayan insanların depresyon düzeyleri kıyaslandığı zaman, spor yapan bireylerde depresyon görülme sıklığının daha düşük olduğunu (Arslan ve ark., 2011), spora katılımın depresyonun azalmasına katkı sağladığını ortaya koymaktadır (McKercher ve ark., 2009; Teychenne ve ark., 2008; Harris ve ark., 2006). Spora katılım yerine hareketsiz yaşam tarzını sürdürmenin ise depresyon oluşumunu tetiklediği vurgulanmaktadır (Roshanaei-Moghaddam ve ark., 2009).

Psikolojik sağlık açısından yararlarının yanında spora katılım insanların sahip oldukları zihinsel beceri ve yeteneklerin de gelişmesine katkı sağlamaktadır. Özellikle dikkati yoğunlaştırma, zor zamanlarda kıvrak zekâ yeteneğini kullanma ve kişinin kendini kontrol edebilme becerilerinin desteklenmesinde spora katılımın önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Aytan, 2010). Bunun yanında sportif aktivite türünün psikolojik yapıyı farklı açılardan olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Salar ve arkadaşları (2012) tarafından bu konuda yapılan araştırmada sporun hem kişilik özellikleri hem de psikolojik yapı üzerine etkilerinin ilgilenele spor dalı ile yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir. İlgilenele spor dalının psikolojik yapıyı farklı yönlerde etkilemesinin temelinde her spor dalının içinde barındırdığı psikolojik olguların (bireysel mücadele, motivasyon, takım ruhu, konsantrasyon düzeyi vb.) birbirinden farklı olmasının yattığı ifade edilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, spor etkinliklerine katılım psikolojik sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Sporun psikolojik yapı üzerindeki faydalarının başında stres, depresyon ve kaygıyı azaltması, psikolojik sağlığı geliştirmesi, özgüven ve motivasyon gibi psikolojik unsurları şekillendirmesi gelmektedir. Bunun yanında yapılan çalışmalarda spor etkinliklerinin bazı psikolojik rahatsızlıkların tedavi ve rehabilitasyon süreçlerinde de sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Literatürde yer alan bu bilgiler ışığında insanların psikolojik sağlık sorunlarından kurtulmaları için spora yönelmelerinin faydalı olacağı söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Arslan, C., Güllü, M., & Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Aytan, G. K. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Dever, A. (2010). *Spor sosyolojisi*. İstanbul: Başlık Yayınları.
- Eraslan, M., & Hekim, M. (2015a). *Yaşlı bireylerde fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik ve fonksiyonel özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi*. VIII. Ulusal Yaşlılık Kongresi, 16-18 Nisan 2015, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Eraslan, M., & Hekim, M. (2015b). *Özel eğitime muhtaç çocuklarda psiko-motor ve psiko-sosyal gelişimin desteklenmesinde spora katılımın önemi*. VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 28-31 Mayıs, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Eraslan, M., & Hekim, M. (2015c). *Otistik çocuklarda hareket eğitiminin motor beceri öğrenimi ve sosyal gelişim üzerine etkilerinin değerlendirilmesi*. VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 28-31 Mayıs, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Harris, A.H.S., Cronkite, R., & Moos, R. (2006). Physical activity, exercise coping, and depression in a 10-year cohort study of depressed patients. *Journal of Affective Disorders*, 93, 79-85.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical Exercise And Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30, 17-25.
- Hekim, M. (2015a). Tip II diyabet, hipertansiyon ve obezitenin önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(38), 1081-1086.
- Hekim, M. (2015b). Çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 1102-1106.
- Hekim, M. (2015c). Orta ve ileri yaş bireylerde osteoporoz riskinin azaltılmasında fiziksel aktivitenin önemi. *Uluslararası Hakemli Ortopedi Travmatoloji ve Spor Hekimliği Dergisi*, 2(3), 54-68.
- Hekim, M. (2015d). *Yaşlı bireylerde fiziksel aktiviteye katılımın fiziksel, fizyolojik ve metabolik parametreler üzerine etkilerinin incelenmesi*. VIII. Ulusal Yaşlılık Kongresi, 16-18 Nisan 2015, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Heper, E. (2012). *Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi*. (Editör: Hayri Ertan). Birinci Baskı. Açık Öğretim Fakültesi Yayınları. Eskişehir.
- Keskin, Ö. (2014). Effects of physical education and participation the sports on social development in children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, 1(1), 1-6.
- Lautenschlager, N.T., Cox, K.L., Flicker, L., Foster, J.K., Van Bockxmeer, F.M., Xiao, J., Greenop, K.R., & Almeida, O.P. (2008). Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for alzheimer disease. *JAMA*, 300(9), 1027-1037.
- McKercher, C.M., Schmidt, M.D., Sanderson, K. A., Patton, G.C., Dwyer, T., & Venn, A.J. (2009). Physical Activity and Depression in Young Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(2), 161-164.
- Ölmez, E. (2010). *Görme engelli bireylerin sosyalleşme sürecine sporun etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Penedo, F. J., Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.

- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu M.F., Demirel E.T., Ramazanoğlu M.O., & Altungül O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 153-157.
- Roshanaei-Moghaddam, B., Katon, W.J., & Russo, J. (2009). The longitudinal effects of depression on physical activity. *General Hospital Psychiatry*, 31, 306-315.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Şahin, A. (2015). Engellilerde sosyal gelişim yetersizlikleri: Sosyalleşme sürecinde sporun faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- Şahin, M., Yetim, A. A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071-1093.
- Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: A review. *Preventive Medicine*, 46, 397-411.

EXTENDED ABSTRACT

Spor activities have a positive influence on both internal and external development of people. Participation in sporting events, such as acceptance, cooperation, sharing and exchange of views are developing. Thus, it is possible for individuals participating in sporting events to interact with society. In addition, social communication is developing with participation in the sporting events. Therefore participation in sporting events contributes to people's interaction with the social circles, thus promoting social development (Aytan, 2010). When the effects on the general health level are considered, it is emphasized that sporadic health support in many studies in the literature, prevention of many chronic health problems, treatment processes or minimization of disease effects has a protective and supportive role in spore participation (Hekim, 2015a, Hekim, 2015b). It has also been reported that sport involvement has a protective and supportive role in the protection of physical health (Hekim, 2015c) and psycho-motor development (Eraslan & Hekim, 2015a; Eraslan & Hekim, 2015b; Eraslan & Hekim, 2015c).

When the information in the literature is evaluated, it is seen that participation in the spore has many positive effects on the general health level and physical, mental, spiritual and social structure. Studies conducted in the literature show that the studies carried out for the psychological benefits of participation in the spore are limited. In this study, it was aimed to evaluate the psychological benefits of participation in the spore.

The most important goal of sportive activities is the desire to reach and win the determined purpose. It can be said that sports do not only provide physical and mental developmental solidity in the individual, but also include the ambition of struggle, excitement, competition and winning (Tanrıverdi, 2012). Because of these characteristics, sports are regarded as a factor affecting the psychological structures of people. Besides, sports events are confronted as a phenomenon that affects the psychological characteristics of people in many respects positively.

In many studies in the literature, it is emphasized that sports are not only beneficial to physical and physiological benefits but also beneficial to the psychological side (Şahin, 2015; Hassmen et al., 2000; Keskin, 2014) (Penedo & Dahn, 2005; Lautenschlager et al., 2007;

Bailey, 2006). Especially in elderly individuals, participation of spores in physical health, metabolic and physiological health parameters (Hekim, 2015d), protection and support of psychological health is emphasized to be beneficial results (Eraslan & Hekim, 2015a).

Research findings in the literature show that participation in sports activities regularly prevents stress formation and helps to reduce the level of current stress (Hassmen et al., 2000). On the basis of this, it is stated that the sport events are aimed at people of all ages, that they are very effective in coping with stress, and that they have to keep the tools in order to protect and improve the psychological integrity (Şahin et al., 2012). Research conducted supports this view. In a study conducted by Ramazanoğlu et al. (2005), it is stated that people are at the beginning of sports activities to get rid of the stress of daily life at this point.

Sport activities, which are highly effective in preventing psychological problems, also play a key role in the protection of mental health. Studies in the literature indicate that participation in the spore has a positive impact on mental health and depression. The empirical research findings show that when depression levels are compared between sports and non-sports people, the incidence of depression in sporting individuals is lower (Arslan et al., 2011), suggesting that participation in the spore contributes to depression (McKercher et al., 2009; et al., 2008; Harris et al., 2006). It is emphasized that maintaining a sedentary lifestyle rather than participating in sports triggers the formation of depression (Roshanaei-Moghaddam et al., 2009).

In addition to their benefits in terms of psychological health, participation in the spore contributes to the development of mental skills and abilities that people have. Particularly, it is stated that there is an important place in spore participation in intensifying attention, using the ability of intelligent intelligence in difficult times, and supporting the ability of self control of the person (Aytan, 2010). It is also known that sportive activity influences psychological constructs positively from different angles. In a study conducted by Salar et al. (2012), it was stated that the effects of sport on personality traits and psychological structure are closely related to the sports scene of interest. It is expressed that the psychological phenomena (individual struggle, motivation, team spirit, concentration level etc.) contained in each sport branch are different from each other at the basis of affecting psychological structure in different directions.

As a result, participation in sports activities contributes to the protection and development of psychological health. The most important benefits of the sport on psychological structure come from the shaping of psychological elements such as stress, depression and anxiety reduction, psychological health improvement, self-confidence and motivation. Besides, it is observed that sports activities are frequently used in the treatment and rehabilitation processes of some psychological disorders. In the light of this information in the literature, it can be said that it would be beneficial for people to go to the spore to get rid of their psychological health problems.