



İyilik ve Spor

Mikail TEL¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 29.03.2020

Kabul Tarihi: 05.05.2020

Online Yayın Tarihi:

05.05.2020

İyilik günümüzde sadece başkasına yapılan yardım olarak algılanmaktadır. İyilik sadece maddi yardım olarak yapılmaz. İyilik, bireyin kendine, yakın çevresine ve tüm topluma iyilik ve güzellik sunması ve paylaşmasıdır. Bireyin kendine ve topluma sunacağı sosyal olgulardan biride egzersiz ve spordur. Spor etkinlikleri tüm toplumlarda çeşitli amaçları gerçekleştirmek için yapılmaktadır. Spor etkinlikleri tüm Dünya’da halkın konuştuğu, tartıştığı ve sosyal medya da gündeme getirdiği bir konudur. Araştırmalarda spor etkinliklerine katılma amaçları toplumlarda ve bireylerde farklılık göstermektedir. Meslek olarak, sağlığı elde etme ve devam ettirebilmek, boş zamanları olumlu değerlendirmek, stres atma ve psikolojik iyi olma, arkadaş ortamı oluşturma, farkındalık yaratma, çalışma ve iş verimini artırma, sosyalleşme gibi amaçlardan dolayı sportif aktiviteler yapılmaktadır. Bugün Dünya Sağlık Örgütüne göre dünya nüfusunun yaklaşık %60’ı önerilen günlük minimum fiziksel aktiviteyi yapmadığı belirtilmiştir. Tüm dünyada hareketsizliğe bağlı ve ilişkili sağlık sorunları toplum ve birey sağlığı için tehdit oluşturmaktadır Bireylerde fiziksel, ruhsal ve toplumsal iyi olma halini oluşturan, sağlayan etmenlerden biri spor ve egzersiz aktiviteleridir. Spor ve egzersiz amaçlı yapılan aktivitelerin tümünde bir iyilik, güzellik, mutluluk, sorumluluk, paylaşmak gibi değerler hâkimdir. Yapılacak sportif aktivitelerle birlikte fiziksel olarak aktif, sağlıklı ve güzel bir vücuda sahip olmak mümkündür. Stresten ve stresli bir ortamdan kısa sürede olsa ayrılmak ve rahatlamak, başarıma duygusu kazanmak, kendine güven duymak sporun psikolojik destekleri arasında görülmektedir. Sosyal birliktelik, arkadaşlık ilişkileri, sosyalleşme, demokratik bir toplum oluşturmada sporun sosyal etkisi ve yararları olarak sıralanabilir. Bu kapsamda ele alınan bu araştırma nitel bir araştırma olup literatür çalışması sonucu hazırlanan teorik bir çalışmadır. Sporun bir iyilik ve iyilik halini devam ettiren bir olgu olduğunu belirtme amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda spor yapmak, bireyin fiziksel olarak kendisine ve topluma iyilik yapması olarak algılanmalıdır.

Anahtar Kelimeler

Spor, İyilik, Spor ve İyilik.

Goodness and Sports

Abstract

Article Info

Received: 29.03.2020

Accepted: 05.05.2020

Online Published:

05.05.2020

Today, goodness is only perceived as help done to others. Goodness is not only done as financial help. Goodness is the act of presenting and sharing goodness and kindness to individuals themselves, the immediate circle and all the society. One of the phenomena individuals can present to themselves and societies is exercise and sports. Sports activities are conducted to achieve various aims in all societies. Sports activities are matters that are talked and discussed by the public in the entire world as well as bringing forward in social media. In studies, the aims of participating in sports activities vary depending on societies and individuals. The aims to conduct sports activities include aims such as conducting sports activities as a profession, improving and maintaining health, utilizing free time positively, revealing stress and becoming psychologically well, creating a circle of friends, working and improving professional efficiency and socializing. Today, according to the World Health Organization, approximately 60% of the world population does not do the suggested minimum daily physical activity. All around the world, health problems based on and related to immobility create threats to public and individual health. One of the elements that create the state of physical, psychological and social goodness in individuals is sports and exercise activities. All of the activities conducted for sports and exercise purposes possess values such as goodness, kindness, happiness, responsibility and sharing. Along with sports activities, it is possible to have a healthy and pretty body by being physically active. Getting rid of stress and a stressful environment, even for a short while, and relaxing, gaining a sense of achievement and feeling confident are seen as psychological supports of sports. Social association, friendship relations, socializing and forming a democratic society can be stated as social effects and benefits of sports. This study, which was conducted within this framework, is a qualitative study and a theoretical study prepared as a result of the literature review. It was conducted to indicate that sports are a phenomenon that maintains good and a state of goodness. Accordingly, doing sports is perceived as doing good by individuals for themselves physically and societies.

Keywords

Sports, Goodness, Sports and Goodness.

¹Firat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Elazığ, Turkey. E-mail: mikaitel@gmail.com

Giriş

Günümüzde hızla gelişen teknoloji ve bilimsel alanlar hayatımızı kolaylaştırmanın yanı sıra birtakım olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır. Bu olumsuzluklar iş yaşamında stres, sıkıntılar, asosyal bir yaşam, fiziksel olarak yorgunluk ve hastalıklar olarak görülmektedir. Tüm bu olumsuzluklar ve dezavantajlı durumlar içerisinde kişilerin yaşantılarını sağlıklı olarak devam ettirebilmesi için spor ve egzersizin ne denli önemli olduğu toplumlar tarafından giderek dikkate alınmaya başlanmıştır (Yaman ve ark., 1993). Hızla gelişen teknolojiyle beraber iş yaşamı ve hayatımızda meydana gelen değişimler neticesinde boş zaman azlığı ve hareketsiz bir yaşam, insanların yaşamlarında spor ve fiziksel aktivelere yeteri kadar zaman ayıramamalarına sebep olmaktadır. Bugün tüm dünyada iyi, iyi olma, iyilik hali kabul gören değerler içerisinde sıralanmaktadır. İyilik kavramını tanımlamak zor olsa da her kültürde iyilik olarak nitelendirilen eylemler görülmektedir.

Genel olarak iyilik hali "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak görülmektedir. Yapılan birçok bilimsel araştırmalarda kişinin fiziksel, ruhsal ve toplumsal iyi olma halini oluşturan, sağlayan etmenlerden biri spor ve egzersiz aktiviteleridir. Bu aktiviteler bireyleri sağlık, güzellik, zindelik, sevgi, huzurlu, mutlu bireyler olarak yaşamalarında etkilidir. Spor yapmak iyi olmaktır. İyilik, kişilerin sosyal ve doğal yaşamda fiziksel olarak iyi olma halidir. Bu çalışmanın amacı, spor ve egzersiz aktivitelerinin bireyin iyi olma ve iyi olma halini devam ettireceğine dair bilgileri literatür çerçevesinde yorumlamak ve sunmaktır.

Materyal ve Yöntem

Verilerin Toplanması

Bu çalışmayla iyilik, spor ve egzersiz kavramları teorik bir kapsam içerisinde incelenmeye çalışılmıştır. Çalışmada belgesel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2006 & Yıldırım ve Şimşek, 2005). Belgesel tarama yöntemi; araştırmanın amaçları doğrultusunda kaynakları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme işlemlerini kapsamaktadır. Bu kapsamda iyilik, spor ve egzersiz terimlerini içeren yazı, metin, araştırma ve kitaplarda yer alan metinler doküman tarama ve analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Dokümanların analizinde ve araştırılmasında belirlenen olgu ya da olgular hakkındaki bilgileri kapsayan materyaller incelenmiştir (Madge, 1965 & Ceren ve Canpolat, 2013). Amaçlar doğrultusunda iyilik, spor ve egzersiz ilgili yazılmış olan eserler, makaleler ve araştırmalar taranıp, incelenerek yorumlanmaya çalışılmıştır. Bu çalışma ile sporun ve egzersizin bir iyilik aracı olarak kullanılabilmesinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Bulgular

İyilik

Türk Dil Kurumu; iyi olma durumunu hiçbir karşılık beklenmeden yapılan yardım olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 1988). İyilik faydalı ve güzel olan şeydir (Güngör, 2000). İyilik, kavram olarak zor tanımlanır olmasına rağmen her kültürde iyilik olarak nitelendirilen eylemler bulunmaktadır. Dünyada var olan danışma ve yardımlaşma evrensel olarak var olan iyilik kavramının yansımalarıdır. İyilik

kavramının yansımaları olan eylemler üç ana başlıkta toplanabilir. Bunlar; kişinin kendisine olan iyilikleri, insanlarla yardımlaşma ve çevre ile barışık olmaktır (Çelik, 2009).

Dünya'ya "iyilikle" donanmış biçiminde gelmiş kişi yaşamının ilk eğitim kademelerinde "iyi" bir çevrede "iyi" şeyleri "iyi" bireylerden "iyilik" ile öğrenmesi, bireylerin gelecek yaşamlarını şekillendirmektedir. Toplumlarla devletlerin bütün çabaları her daim "iyilik" odaklı olmuştur. İyilik eğitimin yapısında da vazgeçilmez bir kavram olarak yer almaktadır. Çünkü eğitimde hedef, her daim "iyi insan", "iyi vatandaş" ve "iyi toplum" oluşturma yönünde olmuştur (Çoban, 2013). İyilik kavramı sosyal bir varlık olan insanın hayatını şekillendirmesinde önemli bir değerdir. İyilik kavramı bütün kutsal kitaplarda anlatılan ve insanlara emredilen hükümler arasında yer alır. Dinler, insanlara iyilik yapma duygusu kazandırır (Şeker ve Demirtaş, 2009).

Genel olarak iyilik hali kavramı "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak tanımlandığı görülmektedir (Doğan, 2006). Tüm kuramcılarında paylaştığı gibi ortak düşüncüleri "iyilik halinin", kişinin kendi iyi olma halini belirlemek için aktif bir biçimde yer aldığı yaşam şeklidir. Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik halini de "bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu" olarak tanımlamışlardır. İyilik hali, kişinin sosyal ve doğal çevresinde tam fonksiyonel yaşaması için; bedenen, zihnen, ruhen birleştiği ve en uygun sağlık yönelimli yaşam şekliyle iyi olma halidir (Pekçetin ve İnal, 2018).

1940'lı yıllardan önce yapılmış tanımlar sağlıklı hastalık belirtisi olmama durumu olarak belirtilmiştir. 1947 yılında Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı geniş kapsamlı yeni bir tanımla, "yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden tam bir iyilik hali" şeklinde belirtmiştir (Fişek, 1985; Witmer ve Sweeney, 1992). Yapılan tanımdan da anlaşıldığı biçimde sağlıklı ruhsal ve sosyal kavramlarını kapsayacak biçimde açıklamıştır. Tanımlamada dikkat çekilen bir yönde sağlığın iyi olma haliyle açıklanmasıdır. Bu bağlamda sağlığın çok faktörlü olduğu düşünülmelidir (Owen ve Çelik, 2018). Literatürde farklı şekilde tanımlar yer almakla beraber iyilik durumu; en uygun seviyede sağlıklı olmaya yönelmiş, akıl, bedenen ve ruhen birlikte yer aldığı, bireysel anlamda amaçlara sahip olmak ve daha anlamlı hayatını sürdürmenin yanı sıra sosyal ve bireysel anlamda tüm açıdan işlevsel bir hayatı devam ettirmektir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000; Miller ve Foster, 2010).

Bireyin sağlıklı ve iyilik haliyle devam ettirmekte olduğu hayat biçimi birbiriyle yakından ilgilidir (Doğan, 2006). İyilik durumu kişilerin sağlık durumlarını güçlendirme ve yaşam tarzlarında bu yönde değişimler yapmayı hedeflemektedir. Kısacası, insanların hayat biçimlerinde değişiklikler yaparak sağlık ve iyilik durumunu arttırmanın olanaklı olduğu düşüncesinden hareketle, günümüzde kişinin iyilik durumunu arttırmaya yönelik çeşitli modeller geliştirilmiştir. İyilik durumu üzerine birçok kuramcı tarafından geliştirilmiş dokuz iyilik durumu modeli vardır. Yapılan literatür çalışmalarında Türkiye'ye özgü bir modellemenin olmadığı ancak Myers, Sweeney ve Witmer (2000) tarafından "İyilik Hali Teker Modelinden" geliştirilen ölçek uyarlama çalışmalarının olduğu da görülmektedir (Korkut-Owen, 2012). Korkut-Owen, 2012'de yaptıkları çalışmada İyilik Hali Yıldızı Modelini şu şekilde açıklamışlardır;

İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM)

İHYM; Fiziksel iyilik hali, Psikolojik / Duygusal iyilik hali, Sosyal iyilik hali, Entelektüel / mesleki iyilik hali, Spiritüel iyilik hali olmak üzere beş boyut yer almaktadır. Bu boyutların birbiriyle ilgili olduğunu ve birbirilerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Myers ve arkadaşları (2000)' na göre iyilik durumu üst seviyede olan bireyler spiritüellik, değer duygusu, kontrol duygusu, mantıksal inançlar, duyarlık, cinsel kimlik, entelektüel uyarılma, öz bakım, espri becerisi, beslenme, spor yapma, stres yönetimi, iş tatmini, hobiler, arkadaşlık ve aşk boyutlarında da yüksek performans göstermektedirler. Myers ve Williard'a (2003) göre bu yaklaşımlar bireylere, daha sağlıklı hayat biçimlerini benimsemeleri anlamında yardımcı olacaktır.

Spor ve İyilik Hali

Spor, kelime kökeni olarak "Lâtince disportare ve desport", "dağıtmak, birbirinden ayırmak, eğlence, neşe" anlamlarına gelen kelimelerden on yedinci yüzyıldan sonra günümüze gelene kadar ilk hecesi aşınarak "Sport" şekline geldiği araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir (Keten, 1993). On dokuzuncu yüzyılda İngiltere'de "Sport" dinlenmek, eğlenmek ve hoşça vakit geçirmek için yapılan tüm etkinlikler için kullanılmıştır ve gün geçtikçe bütün dillerde yarışmak, kazanmak ve üstün gelmek için yapılan faaliyetleri tanımlamak için kullanılmıştır (İnal, 2000). Spor; bireysel veya takım olarak önceden belirlenmiş kuralları olan, yerde, zamanda ve alanda değişiklikler gözlemlenen, seriler biçiminde gerçekleştirilen ve aynı zamanda bir maç kapsamında düzenlenen organizasyonlardır (Mathey, 1969). Fişek'e (1985) göre spor, sporcuların yarışmaya ve kazanmaya dönük fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba içerisinde, izleyenlerin gözüyle heyecanın yanı sıra estetik içeren sanatsal bir süreçtir, genel bütünlüğüyle bünyesinde anatomik, fizyolojik, ortopedik, biyomekanik, psikolojik ve farmakolojik vb. disiplinlerin yardımıyla sürekli gelişen ve sürdürülen bilimsel bir olgu olarak tanımlamıştır (Fişek, 1999).

Spor günümüzde hekimlik, fizyolojik, farmakolojik, ekonomik, sosyolojik, psikolojik, felsefik, politik, hukuksal iletişimin yanı sıra farklı teknolojik alanlarda bilimsel araştırmaların yapıldığı çok yönlü etkileşimlerin yer aldığı bir alandır (Mirzeoğlu, 2011). Günümüzde spor temel bir faaliyet alanı olarak belirtilmektedir. Bireylerin ve toplumların gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda spor toplumsal açıdan dayanışmayı ve bütünleşmeyi sağlar ve farklı coğrafyalarda yaşayan kişilerin ve kültürlerin tanınması açısından önemli bir evrensel unsurdur. Tüm bu evrensel değerlerin toplumların ve insanların hiçbir özelliğini ayırt etmeden her bireye eşit bir biçimde sunmaktadır (Sunay, 2010).

Sporun dünyada yayılmasını ve gelişmesini hızlandıran faktörler şu şekilde sıralanmıştır; sporun popüler ve ilgi merkezi olması, endüstrileşme, teknolojik gelişmeler, performans sporlarında ilerleme, siyasal etmenler, sağlık bilincinde artma, profesyonellik ve yeni meslekler, kitle iletişim araçları, sponsorluk, pasif katılımdaki artış, sosyal ve psikolojik olgular (Mirzeoğlu, 2011). Bugün tüm dünya ülkelerinde spor ve egzersiz aktiviteleri önemli bir yer tutmaktadır. Spor ve egzersiz aktiviteleri medya aracılığı ile tüm dünyada takip edilmektedir.

Spor yapmanın insanlar üzerindeki etkilerini inceleyen birçok çalışma vardır (Zorba, 2012; Yaman, 2011). Stephens spor ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelendiği epidemiyolojik çalışmaları özetlemiş ve

spor ile öznel iyilik hali arasında net bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur (Stephens, 1988; Canan ve Ataoğlu, 2010). Bunlar, ana başlıklar halinde şöyle sıralanabilir:

Spor, Sağlık ve İyilik Hali

İnsan organizmasını zinde ve sağlıklı tutmak için spor ve egzersiz yapma ihtiyacı bir zorunluluk haline gelmiştir. Sporun temel felsefesinde; yarışma amacı dışında sağlığı koruma düşüncesi yer almaktadır ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir. Sağlık açısından spor ve egzersizin etkisi aşağıda tablo:1 de verilmiştir.

Tablo 1. Egzersizi Düzenli Yapmada Azalan ve Artan Değerler

Azalan Değerler	Artan Değerler
Kalp krizi riskinde	Genel sağlıkta
Kalp krizi geçirmiş kişilerin tekrardan geçirme riskinde	Düzenli sağlıklı uykuda
Hipertansiyon (Yüksek tansiyon) riskinde	Muhtelif enfeksiyonlara karşı vücudun direncinde
Bayanlarda hamilelikten kaynaklanan rahatsızlıklarda (sırt ağrıları vs.)	Maksimal O ₂ tüketiminde
Sebebi bilinmeyen veya stresten kaynaklanan baş ağrılarının azalmasında veya giderilmesinde	Kemiklerin yoğunluğunda
Çok sıkı bir diyet uygulamadan kiloda	Diyabet hastalığı var ise kan şekerini kontrol altına almada
Dinlenme kalp atımında	Vücut yağ kaybını fazlaştırmak; kas kütesinin dayanıklılığında, kuvvetinde
Osteoaristen dolayı oluşan eklem dejenerasyonunda	Kanda ve kaslardaki laktik asit birikimlerinin geç oluşmasında ve birikiminde erken dağılmasında
Kanser risklerinde (kolon, prostat, göğüs gibi)	Deriye kan akışının artmasından dolayı ile derinin beslenmesinde
Bel ve sırttaki kaslardan kaynaklanan ağrılarda	Akciğerlerde kana O ₂ difüzyonunda
Yağlanma riskinde	Kan akışkanlığında
Solunum kasları güçlenirken, istirahat solunumunda	Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde
Bayanlarda menstrual semptomlarda	Glikoz toleransında
Spordan sonra hemen sonra iştahta	Sakatlıklara karşı dirençte
Yaşlanmanın geciktirilmesinde	Cinsel istek ve performansta
Kandaki kolesterol seviyesinde	Vücut postürünün düzgünlüğünde
LDL lipoproteinlerinde azalma görülür	Fazla kalori kullanılmasında
	Eklem elastikiyetinin geliştirilmesinde
	Denge ve koordinasyonun geliştirilmesinde
	Metabolizmanın daha düzenli çalışmasında kan plazma hacminin artmasında
	HDL lipoproteinlerinde yükselme görülür

Sağlıklı olmanın fiziksel yönü; yeterli ve dengeli beslenmek, fiziksel açıdan aktif olmak, düzenli uyku ve doktor kontrolü vb. bireylerin fiziksel sağlığına yönelik alışkanlıkları yerine getirmek gibi sağlıklı yaşam biçimleridir. Yetersiz fiziksel aktivite ve kötü beslenme alışkanlıklarının etkisi hemen olmasa da zamanla bireylerin sağlıklarını bozar. Bireylerde oluşacak hastalıkların “kalp krizi, felç, diyabet, kanser” önlenmesinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının etkisi önemlidir (Needham ve Crosnoe, 2005; Bozkurt ve Erdoğan, 2019). Ayrıca fiziksel açıdan sağlığı olumsuz yönde etkileyen uyuşturucu, sigara ve alkol kullanımı gibi kötü alışkanlıklardan da kaçınmak sağlığın başka bir boyutudur (Myers ve Sweeney, 2004). Genel olarak fiziksel

açından iyi durumda olan kişi yeterli ve dengeli beslenmek ve düzenli olarak fiziksel aktiviteler yapan kişidir (Korkut- Owen, 2012). Sağlık açısından spor ve fiziksel aktivitenin sistemler üzerindeki etkisi Tablo 2' de ayrıntılı bir şekilde verilmiştir.

Tablo 2. Sağlık Açısından Antrenman ve Fiziksel Aktivitenin Etkisi

Biyolojik Sistem	Fonksiyonlar	Etki Derecesi	Hastalıklara Etkisi	Etki Derecesi
1-Kardiyovasküler	VO ₂ Max ↑	+++	Atreosklorois	+
	Toplam kan hacmi ↑	+++	Kronik kalp hastalığı	+++
		+++	Hacmi Kan basıncı	+
2- Kanın Dolaşım Kapasitesi	Toplam akciğer ↑ Kapasitesi küçük ↑	+++	Kronik akciğer hastalıkları	?
3- İskelet Kası	Maksimum güç tüketim ↑	+++	Sinir sistemi deformesi	?
	Gücün kapasitesi ↑	+++		
	Kas kütlelerinin düzenli ↑	+		
4- Konnektif Doku	Kuvvet ↑	++	Osteoarthritis	?
	Metabolik aktivite ↑	++	Osteoporosis Sırt ağrıları	++ +
5- Yumuşak Doku	Kas kütleleri ↑ Yumuşak doku ↓	+++ +++	Orta düzeyde şişmanlık	++
6- CHD Metabolizması	Kaslardaki glikoz ↑ Kullanım kapasitesi ↑	+++		
7- Lipit ve Lipoprotein Metabolizma	Yağların enerjik olarak kullanım kapasitesi ↑	+++		
8- Savunma Fonksiyonları	Savunma sistemlerinin güçlendirilmesi ↑	+	Enfeksiyonlar (orta seviye)	+
9- Sindirim	Kalın bağırsakların aktiviteleri ↑	+	Kalın barsak kanseri	+
10- Sinir Sistemi	Sinir taşıma özellikleri ve yolun yapısı ↑	+++		
11- Zihinsel Fonksiyonlar	Reaksiyon süresi ↑	+		
12- Psiko-Sosyal	Kendine saygı, psikolojik iyi olma ↑	+	Orta seviyeye Azalma Endişe	++ +

Fiziksel aktivite ve egzersizin temelinde bireylerin hareketsiz yaşamın sonucu olarak vücutta oluşturacağı fiziksel ve fizyolojik bozuklukları önlemek ya da minimize etmek ve insan sağlığının temeli olan vücudu fiziksel ve fizyolojik açıdan korumak veya yükselterek bireylerin sağlığını uzun süre korumaktır. DSÖ' ne göre dünya nüfusunun yaklaşık olarak % 60'ının önerilen günlük yapılması gereken fiziksel aktiviteyi yapmadığını belirtmiştir (DSÖ, 2018b; Pekçetin ve İnal, 2018). Tüm dünyada hareketsizliğe bağlı ve ilişkin sağlıkla ilgili sorunlar birey ve toplum sağlığı için büyük bir tehdittir (Zorba, 2012, Verhagen ve Engbers, 2009). Bu açıdan mevcut konu toplumun sağlığı kapsamında ele alındığında; sağlıklı yaşam alışkanlıklarından birisi olan spor ve fiziksel aktivitelerin iyi olma hali üstünde etkisinin olduğu ve dolayısıyla toplumsal sağlığa katkı sağladığını söyleyebiliriz.

Spor, Sosyal Gelişim ve İyilik Hali

Sosyal gelişim, kişilerin tüm bireyler, toplum çevre ve doğa ile etkileşim düzeyi ve aileler, arkadaşlar ve karşı cins ile olan ilişkilerini kapsamaktadır (Korkut- Owen, 2012). Bireyin toplumsal kurallara uygun biçimde hayatını devam ettirebilmesi, iyi ilişkiler kurması, sağlıklı ve aynı zamanda dürüst davranması, düşünsel gelişimin yanında beden ve ruhen gelişimiyle ilgilidir.

Spor yoluyla sağlıklı olan bireyler ben duygusunu bir kenara atarak biz duygusunu geliştirmiştir. Sporla birlikte grup çalışması, kendine güven kazanma, milli duyguları gelişmiş, toplumsal norm ve değerleri özümsemiş, sorumluluk bilinci gelişmiş, iş birliği eğilimi yüksek, saygılı, davranışlarını kontrol eden, doğru, dürüst, düzenli, özgüveni gelişmiş, disiplinli, boş zamanlarını doğru değerlendiren, demokratik tutum sergileyebilen, sosyalleşmiş birer vatandaş olarak yetişmelerine katkı sağlamaktadır (Erkal, 1992). Ayrıca spor bireylerin sosyalleşmesi ve kendini ifade edebilmede kullanılacak önemli yollardan biridir. Spor ayrıca insanların iradesini güçlendirerek bireyin kendine güvenini kazanarak şahsiyet oluşmasında etkili olur (Erkal, 1992).

Spor, kavramsal olarak günlük yaşantının tüm yönlerini etkileyen önemli bir kurum olarak ifade edilmektedir. Sporun gücü bir bakıma bireyin sosyalleşme aracı olarak insanları birleştirici rolünü yerine getirmesiyle ölçülür. Sosyalleşme ve sosyal değişim gücüne sahip olan spor birçok değer oluşmasına yardımcı olur. Değerler bireylerin çok çalışma, fedakârlık, hakkaniyet, sadakat, sorumluluk, güvenilirlik, hoşgörü ve kendini disipline etmeyi kapsar. Sosyalleşme sürecinin önemli bir sonucu rol öğrenmektir. Bireyler kendine uygun rolleri öğrenerek, tüm bireyler çocukluk döneminde oyunla, sporla, diğer etkinlik ve aktivitelerle sosyalleşirler. Tüm bu etkinlikler bireylerin iyi yurttaş ve arkadaş, sorumluluğunu bilen komşu, iyi bir öğrenci, beraber çalışma, liderlik özelliği kazanma vb. rolleri öğrenerek önemli bir hazır-hazırlayıcılık görevini üstlenir (Küçük ve Koç, 2003). Sporla bireyin; toplumsal sorumluluğu, kendini kontrol etmek, toplumun diğer bireyelerine saygıyı, ölçülü ve planlı bir biçimde çalışma ve dinlemeyi, kişilerin birlikte çalışma ve iş yapabilmeyi öğretmenin yanı sıra bireyin toplumdaki yerini belirlemede etkili çekici bir eğitim aracıdır.

Spor kişileri topluma hazırlayarak onu toplumun en önemli ve onurlu bir üyesi yapar. Genç nesillerin; yapıcı ve yaratıcı olması, toplumla sosyal kaynaşmanın yanında kültürel kalkınmaya etkisi büyüktür. Toplumlarda eğitim ve kültür seviyesini yükseltir ve başarıda katkısı yadsınamaz. Kişilerin iyi davranışları kazanması, statü elde etmesi ve gelir düzeyini artırır. Kurallar çerçevesinde rekabet ve mücadele ortamı sağlar ve kişiler arasında işbirliğini, uyumunu ve bireylerin kötü alışkanlıklarından kurtulmasında yardım eder. Sosyal açıdan iyi durumda olan kişi, iletişimde bulunduğu tüm bireylere destek vermeye ve onlardan destek alan ve yaşam kalitesini yükselten ilişkileri artıran kişidir (Corbin ve ark., 2006; Horton ve Snyder, 2009). Spor, toplumsal yaşamın tüm alanlarına etki ederek toplumun ve bireyin iyi olma haline yardımcı olur ve güçlendirir.

Spor, Psikolojik / Duygusal ve İyilik Hali

Spor, bireyleri bilişsel, duyuşsal, sosyal ve psiko-motor açıdan farklı alanlarda etkileyen, son yüzyılda önem kazanmış ve insan yaşamının önemli bir parçası haline gelmiştir (Mirzeoğlu, 2011; Karadağ ve Erdoğan, 2017). Sporun ve fiziksel aktivitenin insan bedeni ve sağlığı üzerindeki olumlu etkisinin yanında bireyin ruh sağlığı açısından da faydaları da bilinmektedir (Alparlan, 2012). Psikolojik olarak sağlıklı olan birey kendine ve dünyaya ilişkin olumlu algılarının olması, kendini tanıması ve değerlendirmesi, çatışmaları, zorlu deneyimleri görebilmesi beklenmektedir. Sağlıklı olma daha çok içsel deneyimlere ilgili olup duyguların farkındalığı ve kontrol edebilme, kendine, yaşam durumlarına ve çatışmalara gerçekçi, olumlu ve geliştirici olarak bakabilme gibi özellikleri de içermektedir (Korkut-Owen, 2012). Araştırmalar genel olarak, yapılandırılmış ortam ve programlar doğrultusunda, belli bir amaç doğrultusunda etkinliklere katılmak ergen

benliği ve kimliğinin oluşmasında etkisinin olduğu görülmektedir (Alparslan, 2012). Türkiye ruh sağlığı araştırmasına göre ruhsal bozuklukların görülme derecesi 18 yaş üstünde %17.2'dir (Erol ve ark.,1998; Doğan, 2016).

Spor ve fiziksel etkinliklerle, stres, kaygı ve depresyon seviyeleri arasında ters bir orantı olduğu; benlik saygısı ve kendilik algısıyla doğru orantılı bir ilişki olduğu bilinmektedir. Bunun yanında düzenli olarak egzersiz yapan ergenler aileleriyle daha az çatışma yaşadığı, depresif belirtilerinde düşüklük, daha az madde kullanımı ve akademik başarılarının ortalamanın üstünde olduğunu ifade etmektedirler. Sporun bu olumlu etkisinin yanında kimi zamanlar da ruhsal hastalıkların tedavisinde yardımcı bir unsur olmuştur (Fox, 1999; Alparslan, 2012). Ülkemizde 1999'da yapılmış bir araştırmada spor etkinliklerinin çocuklar ve ergenlerin sosyal gelişimi ve davranışları üzerinde etkisi araştırılmış; araştırma sonucunda spor etkinliklerine katılımın çocukların ve ergenlerin sosyal gelişimleri üstünde belirgin bir düzeyde olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür (Er ve ark., 1999). Bunun yanı sıra spor etkinliklerine katılma ile bireylerde; irade güçlenir, zekâyı geliştirir, mücadele ve dayanma gücü verir, kendini ifade etme ve neleri gerçekleştirebileceğini ispatlama ortamı sağlar, anında karar verebilme özelliklerini geliştirir, sorumluluk duygusu kazandırır, saldırganlık-öfke-utangaçlık gibi duygularında boşalım sağlar ve bireyin kendini yenilemesinin yanında hoşgörü duygularına olumlu yönde katkı sağlar (İnal, 2000; Yamaner, 2001). Canan ve Ataoğlu yaptıkları araştırmada, düzenli spor yapmanın anksiyete belirtileri üzerine olumlu etkisinin olduğunu gözlemişlerdir (Canan ve Ataoğlu, 2010). Spor psikolojik ve duygusal olarak iyilik haline destek veren bir olgudur.

Spor, Ekonomi ve İyilik Hali

Günümüzde, toplumların spora yaklaşım düzeyleri o toplumun genel yapısını yansıtmaktadır. Ayrıca spor toplumun gelişmişliğinin bir derecesi olarak kabul görmektedir (Yetim, 2000). Bugün spor ve ekonomi birbirini tamamlayan hatta birbirinin vazgeçilmez ögesi durumundadır (Akandere ve ark., 2009). Toplumların ekonomik yönden gelişmişlik seviyesinin kişilerin spora olan eğilimlerini artırdığı belirtilmiştir (Demirbolat, 1988). Bu bağlamda ekonomik yapı insanların spora dönük taleplerini belirlemektedir (Kılıçgil, 1998). Gelişmiş ülkelerde gerek devlet gerekse özel sektör sportif altyapıya daha fazla yatırım yapmaktadır (Koçak ve ark., 2013). Spor ve sportif organizasyonlar ekonomik bir hareketlilik yaratmaktadır. Sportif araç, gereç ve malzemeler üretime katkı sağlamaktadır. Sportif organizasyonların turizm ve ekonomik girdilere etkisi çok yüksek düzeydedir ve iç ve dış turizmin artmasına yol açar. Fiziki açıdan güçlü olan bireylerin verimli çalışması sağlanmış olur (İnal, 2000).

Spor ve Spiritüel İyilik Hali

Spiritüel kavramı, genel anlamıyla yaşamı anlamlandırma ile ilgilidir. Doğada, sanatta, müzikte, sosyal ilişkilerde bulunabilecek yaşamı anlamlandırma ile ilgili bireye esin veren her türlü aktivitedir (Berk, 2010). TDK'da tinsel açıdan ifade edilen bu sözcük farklı şekillerde yorumlanmaktadır. Kimilerine göre spiritüellik bireyin manevi yaşama odaklanması ve materyalist düşünceden tamamen uzaklaşması anlamına gelirken kimilerine göre ise olumsuz düşüncelerden tamamıyla kurtulmuş, ruhunu iyilik ve güzellik ile beslemiş kişiler spiritüel yaşamın sırrını çözmüş olanlardır (Paratikcom, 2020).

Spiritüel bakış açısı her yerde bulunan yaşam enerjisi kavramını karşılamaktadır. Yüksek benlik, üst benlik ya da üst bilinç olarak da ifade edilmektedir. Spiritüel boyuta ulaşmak için gerekli olan şeylerse şu

şekilde belirtilmektedir: Dua, tanrıya inanma-anlama, tanıma, bilme, maneviyat, hissetme, hoşgörü, düşünceli olma, meditasyon, soğukkanlılık olarak belirtilmiştir. Spiritüel iyilik halinde yaşamın amacını ve anlamını araştırma, daha büyük bir güçle paylaştığı bağlantıları fark etme gibi özellikler vardır. Spiritüel iyilik hali iyi olan birey, kendini tamamlanmış ve yaşamdan doyum alan biri olarak hissetmektedir (Korkut- Owen, 2012).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, spor aktivitelerinin bireyin iyi olma ve iyi olma halini devam ettirmeye dair etkisi ile ilgili bilgileri literatür çerçevesinde yorumlamak ve sunmaktır.

İyilik hali "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalarda bireylerin fiziksel, ruhsal ve toplumsal iyi olma halini oluşturan, sağlayan etmenlerden biri de spor aktiviteleridir (İnal, 2000; Çetin, 2012; Zorba, 2010; Erkan, 1998; Tel, 2010). Bu aktiviteler bireyleri sağlık, güzellik, zindelik, sevgi, huzurlu, mutlu yapmada etkili bir araçtır.

Sağlıklı yaşamın devamı ve sürekliliği için düzenli bir biçimde yapılan egzersiz ve aktivitelerin önemi gün geçtikçe artmasına rağmen, teknolojik açıdan gelişmeler, iş yaşamındaki değişimler, boş zamanın yetersizliği ve diğer tüm faktörler kişilerin sporsal ve fiziksel etkinliklere yeterince vakit ayıramamasına sebep olmaktadır. Spor ve egzersiz aktiviteleri bireylerde birçok olumlu etkiler bırakmaktadır. Yapılan birçok araştırmada spor ve egzersiz hareketlerinin sağlığı destekleme ve gelişmesinde bir araç olarak kullanımına dair birçok bilimsel çalışmalar vardır (Pekçetin ve İnal, 2018). Spor ve egzersiz, sağlık ve iyi olma halini geliştirmek için planlanmış ve amaçlı girişimler olarak tanımlanabilir (Edwards, 2002).

Sağlıklı yaşam alışkanlıklarından birisi olan spor ve fiziksel aktivitelerin bireyin iyi olma hali üstünde etkisinin olduğu ve dolayısıyla fiziksel ve toplumsal sağlığa katkı sağladığını söyleyebiliriz. Spor yapmak iyi olmaktır. İyilik kişinin sosyal ve doğal çevre de yaşaması devam ettirebilmesi için beden, zihnen ve ruhen birleştiği yaşam biçimini yakalayabilmektir. Ayrıca, spor yalnızca fiziksel açıdan birtakım etkinlikler olarak düşünülmemeli ve bunun yanında kişinin sosyal, duygusal ve toplumsal açıdan da gelişmesi için çok önemli bir sosyal olgu olduğu unutulmamalıdır.

Kaynaklar

- Akandere, M., Baştuğ, G., Akdoğan, Z. (2009). Erkek Maratoncularda Sosyal Çevre ve Ekonomik Durumun Spora Yönelmeye Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 22, 459-466.
- Alpaslan, A.H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Kocatepe Tıp Dergisi, 13: 181-185.
- Berk, P.M. (2010). Letting The Light In: Transforming Your Pain Into Power. U.S.A Llewellyn Publications; 1 Edition.
- Bozkurt, E., Erdoğan, R. (2019). Sınıf Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 13 (19), 75-94.
- Canan, F., Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. Anatolian Journal Of Psychiatry, 11, 38-43.
- Çelik, Ş. (2009). İyilik Eğitimi, 1. Ulusal İyilik Sempozyumu, Sözel Bildiri, Bildiri Kitabı, 20-21 Haziran, Elazığ Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınları No:1 Elazığ.

- Ceren, D., Canpolat, E. (2013). İlköğretim 7. Sınıf Türkçe Ders Kitaplarındaki Atatürk Teması Metinlerinin Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(4), 1399-1418.
- Çetin, N. (2012). Toplum Sağlığı İçin, Nerede Niçin Nasıl Spor Yapılır. Hakan Yayınevi, Ankara.
- Çoban, A. (2013). İlköğretim Sürecinde İyilik Kavramının Değerlendirilmesi. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(3), 116-124.
- Corbin, C.B., Welk, G.J., Corbin, W.R., Welk, K. (2006). *Concepts Of Fitness And Wellness (5th Ed.)*. St. Louis: Mcgraw-Hill Higher Education.
- Demirbolat, A. (1988). *Toplum ve Spor*. Kadioğlu Matbaası, Ankara.
- Dogan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education)*, 30 (30) 120-129.
- Doğan, T. (2016). Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyilik Hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- DSÖ. (2018). Reducing Risks, Promoting Healthy Life. The World Health Report. <http://www.who.int/whr/2002/chapter4/en/index4.html>.
- Edwards, S. (2002). Physical Exercise And Psychological Wellness. *International Journal of Mental Health Promotion*, 4(2), 40-46.
- Er, G., Çamlıyer, H., Çobanoğlu, G., Er, N. (1999). Spor Etkinliklerinin Çocuk ve Ergenlerde Davranış ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri. *BESBD*, 3(3), 29-38.
- Erkal, M.E. (1999). *Sosyolojik Açıdan Spor, Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, Kutsun Matbaacılık İstanbul*.
- Erkan, N. (1998). *Yaşam Boyu Spor*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M., Simsek, Z. (1998). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Ankara.
- Fişek, K. (1999). *Dünyada ve Türkiye De Spor Yönetimi*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Fişek, N. (1985). *Halk Sağlığına Giriş*, Ankara: H.Ü. Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırıcı Yetiştirme Merkezi Yayını No. 2, Çağ Matbaası, Ankara.
- Fox, K.R. (1999). The Influence Of Physical Activity On Mental Well-Being. *Public Health Nutr*, 2(3A), 411-418.
- Güngör, E. (2000). *Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar*, Ötüken Yayınevi, İstanbul.
- Horton, B.W., Snyder, C.S. (2009). Wellness: Its Impact On Student Grades And Implications For Business. *Journal of Human Resources in Hospitality and Tourism*, 8, 215-233.
- <https://paratic.com/spirituel-ne-demek-spiritualizm-nedir/> 12.03.2020.
- İnal, A.N. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Desen Ofset, Konya.
- Karadağ, M., Erdoğan, R. (2017). Masa Tenisi ve Kort Tenisi Oynayan Öğrencilerin Bazı Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 9(3), 118-123.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Keten, M. (1993). *Türkiye'de Spor*. Polat Ofset, Ankara.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama*. Bağırhan Yayınevi, Ankara
- Koçak, F., Tuncel, F., Tuncel, S. (2013). Sporda Sürdürülebilirliğin Boyutlarının Belirlenmesi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (2), 113-129.
- Korkut-Owen, F., ve Owen, D.W. (2012). İyilik Hali Yıldızı Modeli, Uygulanması Ve Değerlendirilmesi, *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33.
- Küçük, V., Koç, H. (2003). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 1-11.
- Madge, J. (1965). *The Tools of Science An Analytical Description of Social Science Techniques*. Anchor Books Doubleday and Comp.
- Metheny, E. (1969). This "Thing" called Sport. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 40(3), 59-62.
- Miller, G., Foster, L.T. (2010). *Critical Synthesis of Wellness Literature*. Victoria, Faculty of Human and Social Development, University of Victoria.

- Mirzeoğlu, N. (2011). Bilim Temelleri, Spor Bilimlerine Giriş. Spor Yayınevi, Ankara.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J., Witmer, J.M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Myers, J.E. and Williard, K. (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental, wellness approach. *Counseling and Values*, 47, 142-155.
- Needman, B.L., Crosnoe, R. (2005). Overweight status and depressive symptoms during adolescence. *Journal of Adolescence Health*, 36, 48-55.
- Owen, F.K., Çelik, N.D. (2018). Lifelong Healthy Lifestyle and Wellness. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 10(4):440-453.
- Pekçetin, S., İnal, Ö. (2018). Düzenli Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin İyilik Haline Etkisi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 31-39.
- Şeker, K., Demirtaş, Z. (2009). Okul Çevre İş Birliği Kapsamında Ailelerde İyilik Bilincinin Geliştirilmesi, 1. Ulusal İyilik Sempozyumu, Sözel Bildiri, Bildiri Kitabı, 20-21 Haziran, Elazığ Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınları No:1 Elazığ.
- Stephens, T. (1988). Physical Activity And Mental Health İn The United States And Canada: Evidence From Four Population Surveys. *Preventive Medicine* 17(1), 35- 47.
- Sunay, H. (2010). Sporda Organizasyon. Gazi Kitapevi, Ankara.
- Tel, M. (2010). Bireysel Egzersizler. Elazığ Belediyesi Spor Kitaplığı Serisi, Elazığ.
- Türk Dil Kurumu. (1988). Türkçe Sözlük-I. Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- Verhagen, E., Engbers, L. (2009). The Physical Therapist's Role İn Physical Activity Promotion. *British Journal of Sports Medicine*, 43(2), 99 –101.
- Westgate, C.E. (1996). Spiritual Wellness And Depression. *Journal of Counseling and Development*, 75(1), 26-35.
- Witmer, J.M., Sweeney, T.J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over life span. *Journal Of Counseling & Development*, 71(2), 140-148.
- Yaman, H. (2011). Sağlık Temelleri, Spor Bilimlerine Giriş. Spor Yayınevi, Ankara.
- Yaman, M., Coşkuntürk, O.S, Hergüner, G. (1993). Stretching. (Yaz: Bob ve Jean Anderson) Kılıçarslan Matbaacılık, Ankara.
- Yamaner, F. (2001). Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler. Ekin Yayınevi, Bursa.
- Yetim, A. (2000). Spordan Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yıldırım, A., Şimşek, N. (2005). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayıncılık. Ankara.
- Zorba, E. (2010). Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Herkes İçin Spor Federasyonu Yay, Ankara.
- Zorba, E. (2012). Herkes İçin Yaşam Boyu Spor, Herkes İçin Spor Federasyonu Yayınları, Ankara.

Makale Alıntısı

Tel, M. (2020). İyilik ve Spor. [Goodness and Sports], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 42-52.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.