

AİLE, SPOR VE PSİKOLOJİ SEMPOZYUMU

SEMPOZYUM KİTAPÇIĞI

5-6 ARALIK 2025
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL



KURULLAR

ONUR KURULU

Mahinur ÖZDEMİR GÖKTAŞ
Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı

Prof. Dr. Erol ÖZVAR
Yükseköğretim Kurulu Başkanı

Prof. Dr. Kemalettin AYDIN
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Rektörü

BİLİM KURULU

Prof. Dr. Cengiz YILDIRIM
Prof. Dr. Recep Sürhat MÜNİROĞLU
Prof. Dr. Çiğdem BULGAN ERCİN
Prof. Dr. Özalp EKİNCİ
Prof. Dr. Servet EBRİNÇ
Doç. Dr. Erdal BAL
Doç. Dr. Lütfiye SÖĞÜTLÜ
Doç. Dr. Nedim MALKOÇ
Doç. Dr. Yıldız BİLGE
Doç. Dr. Yeliz PEHLİVAN

DÜZENLEME KURULU

Prof. Dr. Recep Sürhat MÜNİROĞLU
Doç. Dr. Lütfiye SÖĞÜTLÜ
Doç. Dr. Yeliz PEHLİVAN
Dr. Öğr. Üyesi Dilruba SÖNMEZ
Dr. Öğr. Üyesi Merve BEKTAŞ
Dr. Öğr. Üyesi Serra AĞIRAKÇA DİNÇ
Arş. Gör. Dr. Mustafa BAŞ
Arş. Gör. Esra AYDEMİR AMAN
Arş. Gör. Hanife Merve ÇATAN
Özlem KURTULUŞ - Fakülte Sekreteri

BİLİMSEL PROGRAM

AİLE, SPOR VE PSİKOLOJİ SEMPOZYUMU
BİLİMSEL PROGRAM
5 ARALIK CUMA

10.00-10.45 - AÇILIŞ KONUŞMASI

-Prof. Dr. Cengiz YILDIRIM - *Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi Dekanı*

10.45-11.00 – Fotoğraf Yarışması Ödül Töreni

11.00-12.30 PANEL - Psikoloji, Spor ve Aile: Çok Boyutlu Bir Bakış

-Prof. Dr. Erol GÖKA - *Oturum Başkanı*

-Şenol GÜNEŞ - *Davetli Konuşmacı*

-Tolga ZENGİN - *Davetli Konuşmacı*

-Doç.Dr. Burcu Ertaş Dölek -*Davetli Konuşmacı*

12.30-14.00 - ÖĞLE ARASI

14.00-15.00- PANEL – Egzersizle Güçlenen Zihin: Spor Psikolojisine Güncel Bakışlar

- Prof. Dr. Çiğdem BULGAN ERCİN - *Oturum Başkanı*

-Prof. Dr. Hakan TÜRKÇAPAR - *Davetli Konuşmacı*

- Prof. Dr. Dilara SEVİMAY ÖZER - *Davetli Konuşmacı*

- Prof. Dr. Arzu YÜKSELEN – *Davetli Konuşmacı*

- Dr. Öğr. Üyesi Duygu GÜRLEYİK – *Davetli Konuşmacı*

15.00-15.15 ARA

15.15-16.15- PANEL – Bağımlılık Tedavisinde Aile ve Sporun Rolü

-Prof. Dr. Servet EBRİNÇ & Prof. Dr. Özalp EKİNCİ - *Oturum Başkanları*

-Dr. Öğr. Üyesi Murat DİNÇER – *Davetli Konuşmacı*

-Klinik Psk. Mehmet BÜYÜKÇORAK– *Davetli Konuşmacı*

-Klinik Psk. Süreyya KİTAPÇIOĞLU– *Davetli Konuşmacı*

KAPANIŞ

AİLE, SPOR VE PSİKOLOJİ SEMPOZYUMU
BİLİMSEL PROGRAM
6 ARALIK CUMARTESİ

10.00-11.15 - Sporun Toplumsal Erişimdeki Rolü: Yerel ve Sivil Toplum Perspektifi

-Dr. Öğr. Üyesi Merve BEKTAŞ - *Oturum Başkanı*

-Hüseyin KARA - *Davetli Konuşmacı*

-Behzat BAYRAM - *Davetli Konuşmacı*

-Dr. Psk. Gökhan ÖZCAN - *Davetli Konuşmacı*

Bildiri Sunumları

11.15-11.30 - ARA

11.30-12.45 - Aile, Farkındalık ve Yetenek Gelişimi & Farkındalık Çalışmaları

-Doç. Dr. Yıldız BİLGE - *Oturum Başkanı*

-Doç. Dr. Neslihan ARICI ÖZCAN -*Davetli Konuşmacı*

-Dr. Psk. Vahide ULUSOY GÖKÇEK -*Davetli Konuşmacı*

Bildiri Sunumları

12.45-14.00 - ÖĞLE ARASI

14.00-15.00 – Workshop

Aile Katılımlı Ev içi Sportif Egzersizler

(Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Yeni Spor Salonu)

15.00-16.00 – Workshop

Aile Katılımlı Sportif Yarışmalar

(Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Yeni Spor Salonu)

KAPANIŞ

BİLDİRİ ÖZETLERİ

PHYGİTAL ÇAĞIN OYUNU HADO'NUN DÖNÜŞTÜRDÜĞÜ SPOR ALGISINA BÜTÜNCÜL BİR BAKIŞ

BEYZA YILMAZ¹

Artırılmış gerçeklik (AG) teknolojisinin sporla kesişimindeki güncel görünüm HADO ile karşımıza çıkmaktadır. HADO, artırılmış gerçeklik (AG) teknolojisini kullanan, fiziksel aktivite ile dijital dünyayı birleştiren yenilikçi bir spordur. HADO, Japonya’da 2016 yılında doğmuş, bilgisayar oyunları ile sporu birleştiren ilk AG tabanlı branşlardan biridir. “Yakartop” oyununa benzetilerek açıklanır: oyuncular enerji toplarını rakiplerine fırlatır, dijital zırhlarla savunma yapar. Oyun Japonya’dan Asya’ya ve Avrupa’ya yayılmış; altı ülkede federasyonu kurulmuş ve 2019’da Türkiye’ye ulaşmıştır. Geleceğin spor kültürünü şekillendirebilecek potansiyelde olduğu dile getirilen ve her yaş grubundan oyuncuya hitap eden bu yeni teknospor, oyuncuların biyo-psiko-sosyal sağlığını çeşitli yönlerden etkilemektedir. Bu çalışmada bütüncül bir perspektiften oyunun insan sağlığı üzerine etkisi değerlendirilecektir.

HADO, geleneksel e-sportlardan ayrılarak hareket temelli bir spor olarak kabul görür; bu sayede uzun süre ekran karşısında sabit pozisyonda kalmaktan doğan fiziksel olumsuzlukları önemli ölçüde sınırlar. Bedensel katılımın olmasıyla oyuncular HADO’da daha yüksek akışa girebilmekte, bu da dopamin salınımını tetiklemektedir. Puanlama, canlı izlenebilirlik ve statü rekabeti gibi unsurlar doğru yönetilmediğinde performans kaygısını ve pekiştirici temelli oyun döngülerini besleyebilir. Bu bağlantıların güçlenmesi teknoloji bağımlılığını tetikleyecek bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır, ancak masabaşı dijital oyunların uzun süren ve sınırsız akışına kıyasla HADO’nun 80 saniyelik üç periyottan oluşan süre sınırının olması koruyucu bir faktördür. Diğer yandan geniş kitlelere açık olan bir oyun olmasıyla aile üyelerinin birlikte katılabileceği bir etkinlik olarak değerlendirilebilir. Bu yönüyle sporun sosyal yönü pekişmektedir. HADO’da yüz yüze takım koordinasyonu gerektiğinden, sosyal etkileşimi zorunlu kılar. Bu da bağımlılığın yerine bağlılık duygusunu koyar. Oyuncunun dikkat, refleks, stratejik düşünme ve denge gibi becerilerini geliştirir. Hatta kimi ülkelerde ince-kaba motor becerilerini geliştirmek için rehabilitasyon amacıyla ve beden eğitimi derslerinde kullanılmaktadır.

Şehirleşme ve dijitalleşmenin sonucunda geleneksel oyunların kaybedildiği, rekreasyonun dijitalleştiği bilinmektedir. Bu çağın pasif, tüketici dijital oyunlarına kıyasla HADO’nun alternatif bir oyun paradigması ürettiği, rekabet duygusunu oyuncunun sedanter kaldığı ekran başından artırılmış gerçeklik platformlarına taşıdığı söylenebilir. Bu yönüyle HADO’nun teknoloji bağımlılığıyla ilişkisi ne tamamen zıt ne de tamamen destekleyici bir ilişkidir. Kritik olan bu ilişkinin sağlıklı yönde dönüştürücü güce sahip bir biçimde düzenlenmesidir. HADO’nun eğitim, sağlık ve rekreasyon bağlamlarında amaçlı tasarım ile kullanılmasına ihtiyaç vardır. Başlama düzeyi için düşük hız ayarları, rol ve takım koordinasyonunu önceleyen görev-odaklı iklim, set aralarında toparlanma ve güvenli saha protokollerinin oluşturulması, teknoloji-farkındalık çalışmalarının yürütülmesi ve ebeveyn/öğretmen rehberliğinin kurulması bu tasarımlar arasında düşünülebilir. Böylelikle HADO, dijitalleşmenin pasifleştirici etkilerine karşı güçlendirici bir seçenek haline geleceği; bağımlılık yerine bağlılığı, sedanterlik yerine hareketi, yalnızlık yerine yüz yüze etkileşimi teşvik eden dönüştürücü bir araç olarak değer kazanacağı düşünülmektedir.

KRİZ ÇAĞINDA BİREY VE TOPLUMU YENİDEN DÜŞÜNMEK

CELAL YEŞİLÇAYIR¹

Tarihin eski dönemleri incelendiğinde insanların hayatta kalmak ve yaşama devam edebilmek için toplumu inşa ettikleri ortaya çıkmaktadır. Toplumsal örgütlenme, iş birliği ve dayanışma gibi unsurların yanında temel insani değerlerin peyderpey ortaya çıkmasını sağlamıştır. Birey düşüncesinin temelleri ise Rönesans'ta atılmıştır. Sanayi İnkılabı ile ivme kazanan bireycilik, XX. yüzyılda yükselişe geçmiştir. Aynı zamanda liberal kapitalizmin yaygınlaşması bireyciliğin gelişmesinin yolunu açmıştır. İlk ortaya çıktığı dönemden itibaren bireyciliğin insanlığa sürekli olarak özgürlük vaat eden bir anlayış olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte geleneksel toplumcu anlayış ile bireycilik arasında çatışmaların yaşanması kaçınılmaz olmuştur. Başlıkta yer alan “Kriz Çağı” ifadesi ile günümüzde yaşanan toplumsal sorunlar ve geleneksel değerlerin çözülmesi kast edilmektedir.

Sunumu planlanan tebliğde birey ve toplum ögeleri öncelikle tarihsel perspektifte incelenecektir. İkinci adımda ise söz konusu ögelerin arasındaki ilişkiselliğin günümüzde nasıl inşa edilmesi gerektiğine dair bazı önerilerin oluşturulması amaçlanmaktadır. Bu çerçevede bireycilik akımının mağduru olarak yalnızlaşan ve toplumdan izole olan kişilerin durumu analiz edilecektir. Geleneksel aile, akraba, komşu, mahalle vb. unsurların insan yaşamındaki önemi üzerinde durulacaktır. İnsan yaşamında aile ile öteki birliklerin sağladığı yardımlaşma ve dayanışma imkanları ele alınacaktır. Aynı zamanda bireylerde sağlıklı kişiliğin inşası bakımından ailenin ve toplumun önemine ilişkin tespit ve örneklerle yer verilecektir.

Anahtar Kelimeler: Toplum, Birey, Bireycilik, Aile, Dayanışma

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE EGZERSİZİN AKCİĞER GELİŞİMİNE KATKISI: AİLE, SPOR VE PSİKOLOJİK SAĞLIK PERSPEKTİFİ

ESRA MİNE DOKTAŞ¹
MUHAMMET FATİH SARI²
RABİA HÜRREM ÖZDURAK SINGİN³
SİBEL YAMAN⁴
EDA AKKIZ AĞAŞÇIOĞLU⁵

Çocukluk döneminde gerçekleştirilen düzenli fiziksel aktivite, akciğer gelişimi üzerinde belirgin ve çok yönlü etkiler oluşturmaktadır. Egzersiz, özellikle diyafram ve interkostal kaslar gibi solunum kaslarının güçlenmesini sağlayarak ventilatuvar kapasitenin artmasına katkıda bulunur. Solunum kaslarının güçlenmesi, inspiratuvar ve ekspiratuvar süreçlerde daha fazla hava akışına izin vererek vital kapasite (VK) ve zorunlu vital kapasite (FVC) gibi temel akciğer hacimlerinin gelişimini destekler. Bu durum, çocukluk döneminde solunum fonksiyonlarının optimize edilmesinde önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir.

Bilimsel çalışmalar, fiziksel aktivitenin FVC ve FEV1 gibi solunum parametrelerini anlamlı şekilde geliştirdiğini göstermektedir. Jing ve arkadaşlarının (2023) meta-analizinde, fiziksel aktiviteye katılan çocukların akciğer fonksiyonlarında kontrol grubuna kıyasla belirgin iyileşme görülmüştür. Benzer şekilde, Silva ve arkadaşları (2016) düzenli fiziksel aktivitenin erken ergenlik dönemindeki akciğer fonksiyonu kazanımını desteklediğini ortaya koymuştur. Fiziksel aktivite düzeyi, süresi ve şiddeti, akciğer hacimlerindeki gelişimin temel belirleyicileri olarak görülmektedir.

Ailelerin çocukları fiziksel aktiviteye teşvik etmesi, hem solunum sağlığının korunması hem de psikolojik iyi oluşun desteklenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Düzenli egzersiz yapan çocuklarda akciğer kapasitesinin artması, özgüven gelişimi ve stresle başa çıkma becerilerinin güçlenmesi gibi psikolojik faydalarla birlikte ilerlemektedir. Ek olarak, Berntsen ve arkadaşları (2008), okul çağındaki çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin artmasının akciğer fonksiyonlarında anlamlı artışla ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Sonuç olarak, çocukluk döneminde düzenli egzersiz; solunum kaslarının güçlenmesi alveolar verimliliğin artması ve akciğer yapılarının gelişmesi gibi fizyolojik mekanizmalar yoluyla akciğer hacimlerinin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Ailelerin desteklediği aktif yaşam tarzı, hem fiziksel hem psikolojik sağlığın temellerini güçlendirmektedir. Bu nedenle çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin artırılması, sağlıklı gelişimin sürdürülmesi açısından kritik bir gerekliliktir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk, egzersiz, akciğer hacmi, solunum fonksiyonu, fiziksel aktivite, aile, psikoloji.

¹Rumeli Üniversitesi, İSTANBUL, Email: esra.doktas@rumeli.edu.tr

²Rumeli Üniversitesi, İSTANBUL, Email: mfatih.sari@rumeli.edu.tr

³Turgut Özal Üniversitesi, MALATYA, Email: rabia.singin@ozal.edu.tr

⁴Rumeli Üniversitesi, İSTANBUL, Email: msibel.yaman@rumeli.edu.tr

⁵Rumeli Üniversitesi, İSTANBUL, Email: eakkiz.agascioglu@rumeli.edu.tr

EVDEKİ GÖRÜNMEZ YÜK: STRESLİ MESLEKLERDE ÇALIŞAN AİLE ÜYELERİNİN İKİNCİL TRAVMASI VE BEDEN FARKINDALIĞI TEMELLİ MÜDAHALELER

TUĞBA YILMAZ¹

Stresli ve travmaya maruz kalma riski yüksek mesleklerde çalışan bireylerin yaşadığı duygusal yük, çoğu zaman yalnızca çalışan kişiyi değil, aynı zamanda aile sistemini de doğrudan etkilemektedir. Bu etki, özellikle “evdeki görünmez yük” olarak tanımlanabilecek ikincil travma belirtileri üzerinden aile bireylerinde gerginlik, tükenmişlik, uyku sorunları, aşırı kaygı ve ilişkisel kopukluklar şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bu sunum, stresli mesleklerde çalışan aile üyelerinin (örn. polis, asker, doktor, itfaiyeci, parademik, hemşire, ebe, psikolog, ambulans şoförü, gazeteci ve benzeri) ikincil travmaya maruz kalma süreçlerini açıklamakta; bedensel tepkilerin travmayla ilişkisini ele almakta ve beden farkındalığı ile hareket temelli müdahalelerin düzenleyici rolünü bilimsel kanıtlar ışığında tartışmaktadır. Sunum kapsamında fizyolojik stres döngüsünden bahsedilmesi planlanmaktadır. Ayrıca, nefes farkındalığı, bedensel tarama, gerginlik-serbestlik döngüsünü tanıma ve hafif hareket temelli somatik uygulamalar gibi kanıta dayalı stratejilere yer verilecek; bu tekniklerin aile içi iletişimi güçlendirmeye, duygu düzenleme kapasitesini artırmaya ve ikincil travmanın etkilerini azaltmaya nasıl katkı sunduğu örneklerle açıklanacaktır. Çalışma, hem ruh sağlığı profesyonellerine hem de stresli işlerde çalışan bireylerin ailelerine yönelik uygulanabilir öneriler sunarak aile sisteminde psikolojik dayanıklılığı artırmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: İkincil travma, stresli meslekler, aile sistemi, beden farkındalığı, hareket temelli müdahaleler, duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılık, somatik uygulamalar.

MEDYA KULLANIMININ AİLE MAHREMİYETİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ: DİJİTAL GÖLGELENME

ZAHİDE AKINCI¹
FATMA ZEYNEP BAKIR²
SERAP TEPE³

Günümüzde teknolojik gelişmelerin doğal bir sonucu olarak hızla artan dijitalleşme, bireylerin gündelik yaşam pratiklerinde kapsamlı dönüşümlere yol açmıştır. Bu çalışma, sosyal medya kullanımının bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, stres ve kaygı durumları, aile içi iletişim biçimleri ve duygusal düzenleme süreçleri üzerindeki etkilerini incelemektedir. Araştırmanın temel amacı, sosyal medya kullanımının aile mahremiyeti algısı ve dijital gölgelenme davranışları üzerindeki belirleyici etkilerini ortaya koymaktır. Bulgular, sosyal medyayı yoğun kullanan bireylerde mahremiyet sınırlarının esnediğini ve dijital gölgelenme davranışlarının giderek normalleştiğini göstermektedir. Buna karşılık, sosyal medya kullanım düzeyi düşük olan bireylerin mahremiyet anlayışlarını daha geleneksel biçimiyle korudukları ve gölgelenme davranışlarının sınırlı düzeyde seyrettiği saptanmıştır. Araştırma kapsamında İstanbul'un farklı ilçelerinde yaşayan otuz katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme formları aracılığıyla nitel veri toplanmış ve bu veriler analiz edilmiştir. Katılımcılar 25–70 yaş aralığından seçilmiş olup, elde edilen bulgular yaş gruplarına göre sınıflandırılarak kuşaklar arası karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlar, sosyal medya kullanım düzeyi ile aile mahremiyeti algısı arasındaki ilişkinin belirgin olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle yüksek kullanım düzeyine sahip bireylerde dijital gölgelenme davranışlarının önceki dönemlere kıyasla daha fazla içselleştirildiği ve mahremiyet sınırlarının daha geçirgen hâle geldiği görülmüştür. Buna karşılık, düşük kullanım düzeylerine sahip katılımcılar mahremiyetin geleneksel özelliklerini büyük ölçüde korumuş ve dijital gölgelenme davranışlarının sınırlı kaldığı gözlenmiştir.

Bu çalışma, literatürde sınırlı sayıda ele alınan sosyal medya kullanımının aile içi iletişim ve mahremiyet algısı üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalara katkı sunmayı ve konuya yönelik ileride yürütülecek çalışmalar için öncü bir çerçeve oluşturmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya, aile mahremiyeti, dijital gölgelenme, çevrimiçi davranış, psikoloji.

¹Marmara Üniversitesi, İSTANBUL, Email: zahideakinci394@gmail.com

²Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İSTANBUL, Email: bakirfatmazeynep@gmail.com

³Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İSTANBUL, Email: serap.tepe@sbu.edu.tr

MEDYA KULLANIMININ AİLE MAHREMİYETİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ: DİJİTAL GÖLGELENME

NAREN SEZGİN METİN¹
RÜŞEN SİNECEM²
MERVE NUR ÇÖMLEKÇİ³

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) dikkatsizlik, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik ile karakterize bir bozukluktur (American Psychiatric Association, 2022). DEHB dünya genelinde çocuk ve ergenlerde en sık görülen (%6 ile %10 arası) nörogelişimsel bozukluklardan biridir (Ayano ve ark., 2024). DEHB tedavisinde sıklıkla ilaç tedavisi ve davranışsal müdahaleler kullanılmaktadır (Catalá-López ve ark., 2017; Nazarova ve ark., 2022). Bununla beraber fiziksel egzersiz gibi alternatif müdahaleler de dikkat çekmektedir. Fiziksel egzersizin DEHB'li çocuk ve ergenlerde dikkatsizlik (Dastamooz ve ark., 2023; Sun ve ark., 2022) ile aşırı hareketlilik ve dürtüsellik (Neudecker ve ark., 2019; Ng ve ark. 2017) belirtilerinde azalma sağladığı ortaya konmuştur. Ayrıca, yürütücü işlevlerde (Dastamooz ve ark., 2023; Sun ve ark., 2022) ve motor becerilerde (Neudecker ve ark., 2019; Ng ve ark. 2017; Vysniauske ve ark., 2020) iyileşme sağladığı görülmüştür. Orta yoğunlukta tek seferlik aerobik egzersizin, DEHB'li çocuklarda nörobilişsel işlev, inhibitör kontrolü ve akademik açıdan olumlu etkileri olabileceği (Pontifex ve ark., 2013), kısa süreli aerobik egzersizlerinin dikkat, hiperaktivite, dürtüsellik, anksiyete, yönetici işlev ve sosyal bozukluklar gibi semptomları hafifletmede etkileri olabileceği kanıtlanmıştır (Cerrillo-Urbina ve ark., 2015). Aerobik egzersizlerinin çalışma belleği ve davranış kontrolünde de kısa süreli iyileşmeler sağladığı bulunmuştur (Hoza ve ark., 2015). Ayrıca, oyun temelli müdahaleler arasında yer alan spor oyunlarının da beynin ön loblarını uyararak, DEHB'li çocukların dikkat, işlem hızı ve bilişsel kontrol işlevi üzerinde olumlu değişimler yarattığı gözlenmiştir (Ji ve ark., 2023). Bu nedenle fiziksel egzersiz, DEHB tedavisinde tamamlayıcı bir müdahale olarak önerilmektedir (Neudecker ve ark., 2019; Ng ve ark. 2017).

Sistemik yaklaşım, çocukların davranışlarını yalnızca bireysel düzeyde değil, aile ve sosyal çevre ile olan etkileşimleri bağlamında bütüncül biçimde ele almayı vurgular (Hinton ve ark., 2003). Bu perspektif, DEHB'li çocukların da içinde bulundukları sistem bağlamında ele alınması gerektiğini göstermektedir. Nitekim, ailelerin sürece dahil edilmesi, çocuklarda kazanılan becerilerin pekiştirilmesini ve günlük yaşama aktarılmasını kolaylaştırmaktadır (Reitman ve ark., 2005). Aile eşliğinde yapılan ev egzersizleri ve aile katılımını içeren spor programları gibi fiziksel aktivite müdahalelerinin yalnızca çocuğun semptom düzeyini değil, ebeveyn tarafından algılanan ebeveynlik stresini de olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Zhang ve ark., 2023). Özellikle aile katılımı ile egzersizin bir arada uygulandığı müdahaleler, DEHB'li çocuklarda sosyal, akademik ve yürütücü işlevler üzerinde daha belirgin olumlu etkiler sağlamaktadır (Wang ve ark., 2025). Ayrıca, aile desteği DEHB'li çocukların sosyal izolasyon riskini azaltarak müdahalelerin sürdürülebilirliğini artırmaktadır (Seal ve ark., 2023). Bununla birlikte, DEHB'li çocuklara yönelik fiziksel egzersiz ve aile temelli çalışmalar hâlen sınırlıdır ve bu kazanımların daha güçlü metodolojik araştırmalarla desteklenmesine ihtiyaç vardır (Aydin, 2024).

¹Marmara Üniversitesi, İSTANBUL, Email: naren.sezgin@marun.edu.tr

²Marmara Üniversitesi, İSTANBUL, Email: rusensinecem@marun.edu.tr

³Marmara Üniversitesi, İSTANBUL, Email: merve.comlekci@marmara.edu.tr

REKREATİF FAALİYET OLARAK SPORUN AİLE İÇİ BAĞLANMADAKİ ROLÜ ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME

NIHAN PASAFÇIOĞLU¹

Serbest zamanlarda yaşam kalitesini artıran, gönüllü ve kişinin kendi isteğiyle tercih ettiği etkinlikler rekreatif faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Bu faaliyetler arasında yer alan belirli kurala sahip, yapılanmış etkinlik türü olan spor, fiziksel performansla dayalı olabileceği gibi soyut ve entelektüel rekabetin yer aldığı satranç, dama gibi zihinsel efora dayalı boyutu da içermektedir. Fiziksel ve zihinsel olarak sporla uğraşmak özgüven gelişimi, davranışsal amaç ve anlamlılık kazanımı, ait olma, sosyal destek hissetme ve psikolojik iyi oluş hali açısından bireylere fayda sağlamaktadır. Aile bireyleriyle paylaşılan ortak rekreatif aktiviteler hem ebeveynler hem de çocukların aile memnuniyetlerini artıran, aile içindeki bağlanmanın güçlenmesini de sağlayan bir etkileşim alanı sunmaktadır. Bu çalışmada spor faaliyetlerinin aile bireylerinin birbiriyle olan etkileşimi üzerinden bağlanma örüntülerini ne şekilde etkileyeceğinin değerlendirilmesi amacıyla alanyazın incelemesi yapılmıştır. Google Scholar ve Pubmed’de yapılan aramalar sonucunda bireylerin birlikte yaptıkları sporların çiftler ya da ebeveyn-çocuk arasındaki bağlanmaya etkisine doğrudan odaklanan bir çalışmaya erişilememekle birlikte bağlanmayı etkileyen faktörlere yer verilen araştırmalara ulaşılmıştır. Alanyazında ulaşılan çalışmalar birlikte egzersiz yapmanın ebeveyn-çocuk arasındaki yakınlaşmayı artıran, karşılıklı anlaşmayı kolaylaştıran ve duygusal bağlanmayı görünür kılan bir alan oluşturduğunu işaret etmektedir. Bu alanda çocuklar kendilerini daha güvende ve desteklenmiş hissetmekte; ebeveyn- çocuk ilişkisinde karşılıklı güven sağlanmaktadır. Benzer şekilde aile içinde çiftler arasındaki ilişkide de birlikte egzersiz yapmanın iletişimi güçlendiren, birlikte geçirilen zamandan alınan keyfi artıran ve karşılıklı anlaşmayı pekiştiren bir faktör olduğu görülmektedir. Zihin sporu özelliği taşıyan ev içinde ebeveyn-çocuk katılımını gerektiren oyunlar da çocukların ebeveynlerine olan güvenini artıran; takım olma, rekabet etme, kazanma/kaybetme esnasında değişen duygularını düzenleyebilmelerine yardımcı olan bir temas yolu oluşturmaktadır. Bowlby’nin bağlanma kuramında yer verdiği bakımverenle kurulan güvenli ilişkinin ve olumlu içsel çalışma modelinin, aile bireylerinin birlikte yaptığı rekreatif amaçlı hem bedensel hem de zihinsel sporun aidiyet hissini güçlendiren ve duygu paylaşımı ile sağlıklı ilişki geliştirmeye katkı sunan yanı ile güçlendiği düşünülmektedir. Bulgular ışığında bu alanda detaylı çalışmalara yer verilmesi ve sağlıklı aile bağlarının desteklenmesi için aile katılımlı rekreatif spor faaliyetlerinin geliştirilmesi önerilmektedir.

¹Beykoz Üniversitesi, İSTANBUL, Email: nihanpasafcioglu@beykoz.edu.tr

**SEMPOZYUM
FOTOĞRAFLARI**



Açılış Töreni



**Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi Dekanı
Prof. Dr. Cengiz Yıldırım'ın
Açılış Konuşmaları**



**Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Yardımcısı
Dr. Sevim Sayım Madak'ın Konuşmaları**



**Dr. Sevim Sayım Madak ile Sempozyum Bilim & zenleme Kurulları
Hatıra Fotoğrafl**



**Sempozyum Kapsamında Düzenlenen
Fotoğraf Yarışması Ödül Töreni**



Aile Katılımlı Workshoplar