

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA PSİKOSOSYAL DİNAMİKLER

DİSİPLİNLERARASI VE
YENİ NESİL ARAŞTIRMALAR



 Editörler:

Doç. Dr. İzzet UÇAN
Doç. Dr. Üstün TÜRKER



**BEDEN EĞİTİMİ VE
SPORDA PSİKOSOSYAL
DİNAMİKLER:
DİSİPLİNLERARASI VE
YENİ NESİL ARAŞTIRMALAR**

Editörler

Doç. Dr. İzzet UÇAN

Doç. Dr. Üstün TÜRKER



*Beden Eğitimi ve Sporda Psikososyal Dinamikler: Disiplinlerarası ve
Yeni Nesil Araştırmalar*

EDİTÖRLER

Doç. Dr. İzzet UÇAN

Doç. Dr. Üstün TÜRKER

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar DESIGN

Basım Tarihi: Ağustos 2026

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-8936-55-1

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm	1
Golf - Temel Özellikleri ve Engelli Bireylerde	
Adaptif Golf Uygulamaları	
Selmani ABIŞ, Adem ALTUNBAŞ	
2. Bölüm	14
Kadın Futbolunda Psikososyal Dinamikler:Sosyal Destek, Kimlik,	
Ruh Sağlığı ve Profesyonelleşme Süreci	
Adem ALTUNBAŞ, Selmani ABIŞ	
3. Bölüm	47
Web of Science Veri Tabanı Üzerinde Spor Bilimleri Alanında	
Elektromyostimülasyon'un (EMS) Kullanımına Yönelik Çalışmaların	
Bibliyometrik Analizi	
Algın TOPÇU, Çağrı ÖZDENK	
4. Bölüm	68
Spor Katılımı Bağlamında Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal İlgi	
Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi	
Bülent TATLISU	
5. Bölüm	86
Çocukluk Döneminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Gelişimsel Temelleri	
Ramazan AKKUŞ	
6. Bölüm	103
Sporda Başarının Psikolojik Belirleyicisi Olarak Empati	
Onur ŞİPAL	

7. Bölüm 116

Sporda Psikolojik Gerilim: Kuramsal Temeller, Performans Üzerindeki Etkileri
ve Başa Çıkma Stratejileri

Elanur SİNER

8. Bölüm 141

Sporda Psikolojik İyi Oluşun Bibliyometrik Çalışması

Berna KALKAN, Çağrı ÖZDENK

9. Bölüm 161

Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi

Dersine Katılımında Motivasyonel Süreçler ve

Derse Yönelik Tutumun Rolü

Bilal ATAŞ, Samet GÜZELOCAK

1. Bölüm

Golf - Temel Özellikleri ve Engelli Bireylerde Adaptif Golf Uygulamaları

Selmani ABIŞ¹, Adem ALTUNBAŞ²

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, golf sporunun temel özelliklerini açıklamak, adaptif golf kavramını tanıtmak ve engelli bireylerin golf sporuna katılımını destekleyen sınıflandırma sistemleri ile adaptif ekipmanları kapsamlı bir şekilde incelemektir. Çalışmada öncelikle golf sporunun tanımı, tarihsel gelişimi, temel özellikleri ve golf sahalarının yapısal özellikleri ele alınmıştır. Ardından engellilik kavramı ve adaptif spor yaklaşımı çerçevesinde adaptif golfün tanımı, amacı ve engelli bireylerin spora katılımına sağladığı katkılar açıklanmıştır. Adaptif golfte adil rekabetin sağlanmasına yönelik sınıflandırma sistemleri, engel türleri ve sporcu kategorileri incelenmiş; bunun yanında uyarlanabilir golf eldivenleri, SoloRider, Paramotion, top yerleştirme aparatları ve özelleştirilebilir golf sopaları gibi adaptif ekipmanlar tanıtılmıştır. Sonuç olarak adaptif golfün, uygun sınıflandırma sistemleri ve yardımcı teknolojiler sayesinde fiziksel, bilişsel ve duyuşsal yetersizliği bulunan bireylerin golf sporuna güvenli, bağımsız ve etkin bir şekilde katılımını desteklediği; sportif katılımın yanı sıra sosyal bütünleşme, yaşam kalitesi ve rekreatif katılım açısından önemli katkılar sunduğu değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Golf, adaptif golf, engellilik, sınıflandırma, adaptif ekipman.

¹ Dr., Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane, Orcid: 0000-0002-0322-518X E-mail: selmani.abis@gumushane.edu.tr

² Dr., Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane, Orcid: 0000-0002-3299-8069 E-mail: ademaltunbas@gumushane.edu.tr

GİRİŞ

Spor, bireylerin estetik anlayışını, eğlenme ve dinlenme gereksinimini karşılamının yanı sıra sağlıklarını korumalarına, boş zamanlarını değerlendirmelerine ve sosyal ile bireysel ilişkilerini geliştirmelerine katkı sağlayan önemli bir etkinliktir (Fişek, 1998). Spor; bireysel ya da takım hâlinde, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, rekabet, yarışma, eğlence ve başarıya ulaşma amacı taşıyan fiziksel ve zihinsel faaliyetlerin bütünüdür kapsamaktadır. Aynı zamanda bireyin sosyalleşmesine, çeşitli beceriler kazanmasına ve boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmesine olanak sağlayan farklı etkinlikleri de içermektedir (Kılıcigil, 1985). Bunun yanında spor, disiplin ve kurallar temelinde yürütülen, yarışma ve rekabet unsurlarını barındıran, bireyin fiziksel gücünü geliştirmeyi amaçlayan bir oyun olarak da tanımlanmaktadır (Erkal, 1978).

Spor, geçmişte daha çok bireysel bir uğraş ve serbest zamanları değerlendirme aracı olarak görülmesine karşın, günümüzde dünya genelinde geniş kitlelere ulaşan ve uluslararası düzeyde ilgi gören önemli bir olgu hâline gelmiştir (Yıldız ve Bitirim, 2005: 165). Bu gelişim doğrultusunda golf, modern yaşamın en dikkat çekici ve yaygın rekreatif aktivitelerinden biri olarak öne çıkan spor dalları arasında yer almaktadır (Wheeler ve John, 2006). Golf; doğal engellerin yanı sıra su, kum ve benzeri yapay engelleri de içeren çim sahalarda, başlangıç noktasından parkur üzerindeki deliklere kadar küçük bir topun farklı özelliklere sahip golf sopaları kullanılarak mümkün olan en az sayıda vuruşla ulaştırılmasını esas alan bir açık hava sporudur (Baysal, 2002, aktaran Kaplan, 2010). Aynı zamanda doğayla iç içe ortamlarda bireysel ya da grup hâlinde oynanabilen rekreatif bir etkinlik olan golf, katılımcıları açısından zaman içerisinde yalnızca bir spor dalı olmaktan çıkmış ve bir yaşam tarzı niteliği kazanmıştır (Çakçı, 2002). Dünya genelinde golfün yaygın olarak tercih edilmesinin başlıca nedenleri arasında; oyunculara özgürlük ve huzur hissi sunması, yüksek düzeyde fiziksel güç gerektirmemesi, her yaş grubuna hitap etmesi ve rekabetin çoğunlukla rakipten ziyade saha koşulları ile bireyin kendi performansına yönelik olması yer almaktadır (Baysal, 2002, aktaran Kaplan, 2010).

Engellilik, yalnızca bireyin sahip olduğu fiziksel ya da zihinsel yetersizliklerle açıklanabilecek bir kavram olmayıp, aynı zamanda bu yetersizliklerin toplumsal yaşama katılım üzerindeki etkisini belirleyen sosyal, çevresel ve kültürel faktörleri de kapsayan çok boyutlu bir olgu olarak ele alınmaktadır (Shakespeare, 2014). Günümüzde engelliliğe yönelik yaklaşım, bireyi bakım gerektiren pasif bir kişi olarak görmek yerine; sahip olduğu potansiyel, beceri ve toplumsal rolleriyle yaşamın içinde aktif olarak yer alan bir birey olarak değerlendiren bütüncül bir anlayış doğrultusunda şekillenmektedir (Barnes & Mercer, 2010).

Bu doğrultuda adaptif sporlar, engelli bireylerin rekreatif ya da yarışma amacıyla spora katılabilmelerini sağlamak üzere gerekli düzenleme ve uyarlamaları içeren spor etkinlikleri olarak tanımlanmaktadır (Physiopedia, t.y.). Benzer şekilde adaptif golf de, engelli bireylerin fonksiyonel özellikleri ve mevcut yetenekleri dikkate alınarak uyarlanmış kurallar ve özel ekipmanlar aracılığıyla golf sporuna katılımını mümkün kılan bir uygulamadır. Bununla birlikte adaptif golf, engelli bireylerin golf sporuna erişimini kolaylaştırmasının yanında fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini destekleyen kapsayıcı bir spor uygulaması olarak da öne çıkmaktadır (U.S. Adaptive Golf Alliance, t.y.-a).

GENEL BİLGİLER

Golfün Tanımı

Golf, özel olarak düzenlenmiş doğal çim sahalarda, standart golf topları ve farklı özelliklere sahip sopalar kullanılarak oynanan bir açık hava sporudur. Oyunun temel amacı, parkur üzerinde bulunan çukurların her birini mümkün olan en az sayıda vuruşla tamamlamaktır. Geniş sahalarda oynanması, rakip müdahalesine dayanmaması ve başarının topun hedefe en az vuruşla ulaştırılmasına bağlı olması, golfü diğer spor dallarından ayıran temel özellikler arasında yer almaktadır (Türkiye Golf Federasyonu, 2005a). Golf, farklı yaş grupları ve fiziksel uygunluk düzeyindeki bireyler tarafından uygulanabilen bir spor branşıdır. Bu sporda oyuncunun temel hedefi, topu mümkün olan en az sayıda vuruşla parkur üzerindeki çukura ulaştırmaktır (Hume ve ark., 2005).

Golfün Tarihsel Gelişimi

Golfün kökenine ilişkin farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı tarihçiler, golfte benzer bir oyunun eski Roma döneminde bükülmüş sopalar ve tüyden yapılmış toplarla oynandığını ileri sürerken, bazıları ise oyunun kökenini Flemenkçe'de "sopa" anlamına gelen "colf" kelimesine dayandırmakta ve Hollandalıların bu oyunu bildiğini savunmaktadır. Bununla birlikte, birçok kaynak golfün doğuşunu 15. yüzyılda İskoçya'ya dayandırmaktadır. İlk dönemlerde İskoç çobanlarının yontulmuş taşları çomak yardımıyla çukurlara ulaştırmaya çalışarak oynadığı bu oyun, 1413 yılından itibaren St. Andrews kasabasında yaşayanlar tarafından geliştirilerek daha modern bir yapıya kavuşturulmuştur. Daha sonraki dönemlerde golf, Britanya Adası ile İrlanda'ya yayılmış, 16. yüzyılda ise İskoçya Kralı IV. James'in kızı Mary aracılığıyla eğitim gördüğü Fransa'ya taşınmıştır. Günümüzde golfte kullanılan "caddy" veya "caddie" teriminin de, o yıllarda Mary'nin oyun sırasında sopalarını taşıyan öğrenci arkadaşları için kullanılan "cadets" sözcüğünden türediği ifade edilmektedir. Golfün kuralları ise 1744 yılında Royal Ancient Golf Rules adı altında yazılı hâle getirilmiş, 19. yüzyılın

sonlarından itibaren ABD, Uzak Doğu ve Avustralya'da hızla yaygınlaşmış, II. Dünya Savaşı'nın ardından ise Avrupa ve Japonya'da da gelişimini sürdürmüştür (Türkiye Golf Federasyonu, 2005a).

Golfün Temel Özellikleri

Golf, diğer birçok spor dalından farklı olarak hakem veya herhangi bir yetkilinin sürekli denetimine ihtiyaç duyulmaksızın oynanan ve dürüstlük ile karşılıklı güven ilkelerine dayanan bir spor dalıdır. Bu nedenle oyuncuların oyun boyunca sportmenlik anlayışıyla hareket etmeleri, oyun kurallarına uymaları ve diğer oyuncuların haklarına saygı göstermeleri beklenmektedir. Oyuncuların kendi davranışlarından sorumlu olmaları ve oyunun etik ilkelerine bağlı kalmaları, golfü diğer spor dallarından ayıran en önemli özelliklerden biri olarak kabul edilmektedir. Bu yönüyle golf, spor dünyasında kendine özgü ve ayrıcalıklı bir konuma sahip bulunmaktadır (Türkiye Golf Federasyonu, 2005b).

Golf Sahası ve Temel özellikleri

Golf sahaları; su manzaralı çukurlar, göller, green alanları, fairway bunkerları, tee box bölümleri, yan su engelleri, ağaçlar ve çalılıklar gibi farklı unsurlardan oluşmaktadır (Wyman and Sperry, 2010: 160). Belirli standart özellikler taşımasına rağmen golf sahaları, birçok spor alanından farklı olarak tasarım bakımından birbirinin aynısı değildir. Genellikle 18 parkurdan oluşan golf sahaları, bulundukları coğrafi yapıya ve doğal koşullara göre farklı biçimlerde düzenlenmektedir. Her parkurda, oyuncunun çukuru kaç vuruşta tamamlaması gerektiğini gösteren “par” değeri yer almakta ve oyuncular oyunu mümkün olan en az vuruşla bitirmeye çalışmaktadır. Kurallara uygun bir golf sahası, ilk dokuz ve ikinci dokuz olmak üzere toplam 18 çukurdan meydana gelmektedir. Bu sahaların toplam uzunluğu yaklaşık 5.900 ile 6.400 metre arasında değişirken, çukurların uzunlukları 90 metre ile 550 metre arasında farklılık göstermektedir. Her çukurda, çapı yaklaşık 10,8 cm ve derinliği 10 cm olan metal ya da plastikten yapılmış bir çanak bulunmaktadır. Çukurlar; başlangıç alanı olan teeing ground, orta bölüm olan fairway ve bitiş alanı olan green olmak üzere üç temel bölümden oluşmaktadır. Her çukur, topun kaç vuruşta çukura ulaştırılması gerektiğini belirleyen par 3, par 4 veya par 5 gibi par değerleriyle tanımlanmaktadır. Genel olarak bir golf sahasında dört adet par 3 çukur ve on adet par 4 çukur yer almakta, bu çukurlar ilk dokuz ve ikinci dokuz bölüm arasında dengeli biçimde dağıtılmaktadır. Golf sahalarında tee alanından green alanına kadar olan oyun mesafesi, çukura göre 90 metreden 550 metreye kadar değişebilmektedir (Türkiye Golf Federasyonu, 2005a: 11).



Şekil 1. Carya Golf Club, Belek/Antalya, Türkiye.

Adaptif Golf (Adaptive Golf)

Adaptif golf, bireylerin fiziksel, bilişsel ve duyuşsal özellikleri dikkate alınarak golf sporuna katılımlarını desteklemek amacıyla geliştirilen uyarlanmış bir golf uygulamasıdır. Bu uygulamada bireyin sahip olduğu fonksiyonel kapasite ve mevcut beceriler esas alınmakta; ihtiyaç duyulması hâlinde modifiye edilmiş golf sopaları, özel olarak geliştirilen adaptif ekipmanlar ve uygun vuruş tekniklerinden yararlanılarak golfün güvenli ve etkili bir şekilde öğrenilmesi ile uygulanması sağlanmaktadır. Adaptif golf, yaş, cinsiyet, ırk veya engel durumu ayrımı gözetmeksizin herkesin golf sporuna katılımını teşvik eden kapsayıcı bir yaklaşım benimsemektedir. Ayrıca fiziksel, bilişsel ve/veya duyuşsal yetersizliği bulunan bireylere sportif, sosyal ve rekreatif açıdan önemli katılım ve gelişim fırsatları sunmaktadır (Adaptive Golf Association, 2024).

Adaptif Golfte Sınıflandırma (Classification)

Golfte sınıflandırma, sporcuların sahip oldukları engelin türü ve fonksiyonel düzeyleri dikkate alınarak uygun kategorilere yerleştirilmesini sağlayan bir sistemdir. Bu sistemin temel amacı, benzer fonksiyonel kapasiteye sahip sporcuları aynı sınıfta değerlendirerek adil ve eşit rekabet koşulları oluşturmaktır. Böylece fiziksel, görme veya nörolojik engeli bulunan sporcuların birbirleriyle daha dengeli şartlarda yarışmaları mümkün hâle gelmektedir. Sınıflandırma işlemi, çoğu zaman yetkili bir uygunluk değerlendiricisi (eligibility assessor) tarafından gerçekleştirilen fonksiyonel değerlendirme sürecini kapsamaktadır. Bu süreçte değerlendirici, sporcunun fonksiyonel becerilerini ve mevcut sınırlılıklarını inceleyerek kendisi için en uygun spor sınıfını belirlemektedir. Sonuç olarak sınıflandırma sistemi, yalnızca adil rekabetin sağlanmasına hizmet etmekle kalmayıp, engelli bireylerin golf sporuna

katılımını artırarak sporun daha erişilebilir ve kapsayıcı hâle gelmesine de katkı sağlamaktadır (Golf Australia, t.y.).

Tablo 2. Adaptif Golfte Sınıflandırmaya Esas Engel Türleri

Bozukluk	Açıklama	
A	Bozulmuş kas gücü	Kas veya kas gruplarının kuvvet üretme kapasitesindeki azalma, omurilik yaralanması, Spina Bifida ve Çocuk Felci gibi nedenlere bağlı olarak bir uzuvda ya da vücudun alt bölümünde ortaya çıkabilmektedir.
B	Pasif hareket aralığının bozulması	İr veya birden fazla eklemde hareket açıklığının kalıcı olarak azalması söz konusu olabilir. Buna karşın, normal hareket sınırlarının üzerine çıkabilen eklemler ile eklem instabilitesi ve artrit gibi akut durumlar uygun engel kapsamında değerlendirilmemektedir.
C	Ekstremit eksi kliği	Kemik veya eklemlerin tam ya da kısmi yokluğu, doğumsal nedenlerin yanı sıra trafik kazası, amputasyon gibi travmatik olaylar veya kemik kanseri gibi hastalıklar sonucunda gelişebilmektedir.
D	Bacak/kol uzunluğu farkı	Bir kol veya bacakta doğuştan ya da travmaya bağlı olarak gelişen kemik kısalığı.
E	Kısa boy	Üst veya alt ekstremit e ile gövde kemiklerinin normalden kısa olması nedeniyle ayakta durma yüksekliğinde azalma meydana gelmesi.
F	Hipertoni	Kas gerginliğinin normalin üzerine çıkması sonucu kasın esneme yeteneğinin azalması; yaralanma, hastalık veya serebral palsi gibi sağlık durumlarına bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir.
G	Ataksi	Serebral palsi, beyin hasarı veya multipl skleroz gibi nörolojik hastalıklara bağlı olarak kas hareketlerinin koordinasyonunda bozulma meydana gelmesi.
H	Atetoz	Serebral palsi, multipl skleroz ve benzeri nörolojik durumlara bağlı olarak ortaya çıkan; genel vücut hareketlerinde dengesizlik, istemsiz hareketler ve simetrik duruşun korunmasında güçlük ile karakterizedir.
I	Görme bozukluğu	Görme fonksiyonu, göz yapısında, optik sinir veya görme yollarında ya da görmeyi kontrol eden beyin ilgili bölümü olan görsel kortekste meydana gelen bozukluklardan etkilenebilmektedir.
J	Zihinsel bozukluk ve nöro gelişimsel bozukluklar	18 yaşından önce ortaya çıkan; zihinsel işlevlerde ve kavramsal, sosyal ile pratik uyum becerilerinde sınırlılıkla karakterize edilen bir durumdur.

Kaynak: Golf Australia (t.y.).

USAGA Spor Sınıflandırmaları (G1–G15)

1.Alt Ekstremitte Bozuklukları

G1: Bir bacağı etkileyen fonksiyon bozukluğu.

G2: Bir bacağın alt kısmını etkileyen bozukluklar, ancak G1'e göre daha hafif düzeydedir.

G3: Her iki bacağı etkileyen bozukluklar.

2.Kol Bozuklukları

G4: Bir kolda bozukluk bulunan ve;

1.Adaptif yardımcı ekipman kullanmayan,

2.Golf sopasını sallarken etkilenen kolunu kullanmayan sporcular.

G5: Bir kolda bozukluk bulunan ve;

1.Adaptif yardımcı ekipman kullanan,

2.Golf sopasını sallarken etkilenen kolunu kullanan sporcular.

G6: Her iki kolda bozukluk bulunan sporcular.

3. Kombine Kol ve Bacak Bozuklukları

G7: Kol ve bacaklarda bozukluk bulunan, hafif koordinasyon bozukluğu veya kol ve bacak amputasyonu olan sporcular.

G8: Nörolojik hastalıklar veya koordinasyon bozukluğu bulunan sporcular.

4. Oturan Golfçüler

G9: Bacak ve gövde fonksiyonlarını kısıtlayan bozukluklar.

G10: Normale yakın gövde kontrolüne sahip sporcular.

5. Görme Bozuklukları

G11: Işık algısının hiç bulunmadığı veya işlevsel düzeyde olmadığı görme bozukluğu.

G12: 20/600 düzeyinde görme keskinliğine sahip sporcular.

G13: 20/600'ün üzerinde, ancak 20/200'ün altında görme keskinliğine sahip sporcular.

6. Boy Kısa

G14: kısa boylu sporcular

7. Entelektüel

G15: Özel Olimpiyat sporcuları ile zihinsel engelli sporcular. (U.S. Adaptive Golf Alliance [USAGA], t.y.-b).

Adaptif Golfte Kullanılan Ekipmanlar

Adaptif golf ekipmanları, fiziksel engeli veya hareket kısıtlılığı bulunan bireylerin golf sporuna katılımını desteklemek amacıyla geliştirilen özel yardımcı ekipmanlardır. Bu ekipmanlar, farklı engel türleri ile bireysel ihtiyaçlar dikkate alınarak tasarlanmakta ve golf sporunun daha erişilebilir ve kapsayıcı bir yapıya

kavuşmasına katkı sağlamaktadır. Bu sayede bireyler, sahip oldukları fiziksel sınırlılıklardan bağımsız olarak golf sporuna güvenli, rahat ve etkili bir biçimde katılabilmektedir (GAP Adaptive, t.y.).

Uyarlanabilir Golf Eldivenleri

Uyarlanabilir golf eldivenleri, golfçülerin bireysel gereksinimlerine uyum sağlayacak şekilde geliştirilen yenilikçi malzeme ve özelliklere sahip yardımcı ekipmanlardır. Ayarlanabilir kayışlar, ek sabitleme sistemleri veya cırt cırt (Velcro) gibi tasarım özellikleri sayesinde bu eldivenler, golfçülerin tutuşlarını daha kolay ayarlamalarına ve golf sopasını daha güvenli bir şekilde kavramalarına yardımcı olmaktadır. Eagle Claw, Grip Mate, Grip Wrap ile Quantum Grip Velcro Grip and Gloves, yaygın olarak kullanılan uyarlanabilir golf eldivenleri arasında yer almaktadır (GAP Adaptive, t.y.).



Şekil 3. Uyarlanabilir golf eldiveni

SoloRider Golf Arabaları

SoloRider, bacak veya gövde hareketleri sınırlı olan ya da bu bölgeleri kullanamayan bireylerin oturur pozisyonda golf vuruşu yapabilmelerine olanak sağlayan özel tasarımlı bir golf aracıdır. Dönebilen koltuk mekanizması sayesinde kullanıcı topa kolaylıkla yaklaşabilmekte, koltuğunu uygun pozisyona getirebilmekte ve herhangi bir hareket kısıtlaması yaşamadan vuruşunu gerçekleştirebilmektedir. Özellikle günlük yaşamında tekerlekli sandalye kullanan bireyler tarafından tercih edilmekle birlikte, ilave desteğe ihtiyaç duyan diğer golfçüler için de uygun bir yardımcı ekipman olarak kullanılmaktadır. Ayakta golf oynama imkânı bulunmayan bireyler açısından SoloRider, golf sporuna katılımı destekleyen önemli adaptif ekipmanlardan biri olarak kabul edilmektedir (GAP Adaptive, t.y.).



Şekil 4. SoloRider adaptif golf aracı.

Top Yerleştirme Aparatı

Golf topunu tee üzerine yerleştirmede güçlük yaşayan bireyler için geliştirilmiş çeşitli top yerleştirme aparatları bulunmaktadır. Bu ekipmanlar, kullanıcının eğilmesine veya tee'yi zemine yerleştirmek zorunda kalmasına gerek kalmadan golf topunun tee üzerine kolay ve güvenli bir şekilde yerleştirilmesini sağlamaktadır. Toss Tees, Tee Pal, EZ-Tee Golf Ball Placer ve Joe's Original Backtee, bu amaçla kullanılan top yerleştirme aparatlarına örnek olarak gösterilebilir (GAP Adaptive, t.y.).



Şekil 5. Top yerleştirme aparatı

Paramotion

Paramotion, bacak veya gövde fonksiyonlarında kısıtlılık bulunan bireylerin golf topuna vuruş yapabilmelerini desteklemek amacıyla geliştirilmiş ileri düzey bir golf mobilite sistemidir. Patentli ayağa kaldırma mekanizması ve kişiye özel ayarlanabilen koltuk sistemi sayesinde kullanıcı, topa göre her zaman en uygun pozisyonda konumlanabilmektedir. Arazi koşullarına uygun tasarımı ile %30'a kadar eğimli zeminlerde güvenli bir şekilde hareket edebilmekte, çift arka tekerlek sistemi ve alçak ağırlık merkezi sayesinde denge sağlamaktadır. Ayrıca Paramotion, kullanıcının dik pozisyonda golf vuruşu gerçekleştirmesine imkân tanımaktadır. Yaklaşık 40 km sürüş menzili, süspansiyonlu koltuğu ve kaliteli döşeme yapısıyla konforlu bir kullanım sunmaktadır. SoloRider'a benzer özellikler taşıyan bu sistem, golf sahasının tüm bölümlerinde hareket edebilmekte ve golf sporunun daha erişilebilir olmasına katkı sağlamaktadır (GAP Adaptive, t.y.).



Şekil 6. Paramotion adaptif golf mobilite aracı.

Özelleştirilebilir Golf Sopası Uyarlamaları

Golf sopaları, oyuncuların bireysel gereksinim ve fiziksel özelliklerine uygun şekilde özelleştirilebilmektedir. Golf sopalarının sahip olduğu ayarlanabilir yapı, her golfçüye kişiselleştirilmiş bir oyun deneyimi sunmaktadır. Şaft ağırlığı, şaft eğimi, grip yapısı, sopa türü, loft açısı ve lie açısı gibi teknik özelliklerin oyuncuya göre ayarlanması, mevcut performansın daha verimli kullanılmasına katkı sağlayarak vuruş doğruluğunu ve mesafesini artırmaktadır. Bunun yanı sıra büyük boy tutuşlar (oversized grip) ve kürek biçimindeki (paddle style) tutuşların tercih edilmesi gibi uyarlamalar, golfçülerin kullandıkları ekipmanları fiziksel özellikleri ve fonksiyonel kapasitelerine en uygun biçimde düzenlemelerine olanak sağlamaktadır (GAP Adaptive, t.y.).



Şekil 7. Özelleştirilebilir golf sopası uyarlaması

KAYNAKLAR

- Adaptive Golf Association. (2024, October 3). *What is adaptive golf?* Erişim tarihi: 28 Haziran 2026, <https://adaptivegolf.org/post/what-is-adaptive-golf>
- Barnes, C., & Mercer, G. (2010). *Exploring disability: A sociological introduction* (2nd ed.). Polity Press.
- Çakıcı, I. (2002). *Golf sahalarının çevresel etkilerinin Belek örneğinde irdelenmesi* (Tez No. 120920) [Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Erkal, M. (1978). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Kutsun Yayınevi.
- Fişek K, 1998. *Spor yönetimi*. (2. Baskı). Ankara: Bağırman yayınevi.
- GAP Adaptive. (t.y.). *Adaptive golf equipment*. Erişim tarihi: 28 Haziran 2026, <https://gapadaptive.org/adaptive-golf-equipment/>
- Golf Australia. (t.y.). *Classification for golfers with a disability*. Erişim tarihi: 28 Haziran 2026, <https://golf.com.au/classification-for-golfers-with-a-disability>
- Hume, P. A., Keogh, J., & Reid, D. (2005). The role of biomechanics in maximising distance and accuracy of golf shots. *Sports Medicine*, 35(5), 429–449. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535050-00005>
- Kaplan, B. (2010). *Manavgat-Alanya arasında golf sahaları için uygun alanların belirlenmesi* (Tez No. 270539) [Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kılıçgil, E. (1985). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*. Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Physiopedia. (t.y.). *Adaptive sport*. Erişim tarihi: 21 Haziran 2026, https://www.physio-pedia.com/Adaptive_Sport
- Shakespeare, T. (2014). *Disability rights and wrongs revisited* (2nd ed.). Routledge.
- Türkiye Golf Federasyonu. (2005a). *Yeni başlayanlar için golf*. [İnternet], 2005 [27 Haziran 2026 tarihinde saat 08.20’de erişildi]. Erişim adresi: https://www.tgf.org.tr/Dosyalar/tgf-yayinlari/tgf_pdf_5836ac8dd1ee5-.pdf
- Türkiye Golf Federasyonu. (2005b). *Golf etiketi* [Broşür]. Türkiye Golf Federasyonu. Erişim tarihi: 27 Haziran 2026, https://www.tgf.org.tr/Dosyalar/tgfyayinlari/tgf_pdf_57863d21d8a8d-.pdf
- U.S. Adaptive Golf Alliance. (t.y.-a). *What is adaptive golf?* Erişim tarihi: 21 Haziran 2026, <https://usaga.org/about-adaptive-golf/>
- U.S. Adaptive Golf Alliance. (t.y.-b). *Classifications*. Erişim tarihi: 28 Haziran 2026, <https://gapadaptive.org/classifications/>

- Wheeler, K., ve Nauright, J. (2006). A global perspective on the environmental impact of golf. *Sport in Society*, 9(3), 427–443.
- Wyman, D., & Sperry, S. (2010). The million dollar view: A study of golf course, mountain, and lake lots. *The Appraisal Journal*, 78(2), 159–168.
- Yıldız, E., ve Bitirim, S. (2005). Kültürlerarası iletişim açısından Universiade (Dünya Üniversite Oyunları). *İletişim Fakültesi Dergisi*, 0(32), 165–186.

2. Bölüm

Kadın Futbolunda Psikososyal Dinamikler: Sosyal Destek, Kimlik, Ruh Sağlığı ve Profesyonelleşme Süreci

Adem ALTUNBAŞ¹, Selmani ABİŞ²

Özet

Kadın futbolu, son yıllarda profesyonelleşme sürecinin hız kazanmasıyla birlikte sportif, ekonomik ve toplumsal açıdan önemli bir dönüşüm yaşamaktadır. Bu dönüşüm, kadın futbolcuların yalnızca performanslarını değil, aynı zamanda psikososyal deneyimlerini, sporcu kimliklerini, ruh sağlıklarını ve kariyer gelişimlerini de doğrudan etkilemektedir. Bu bölümün amacı, kadın futbolunda psikososyal dinamikleri güncel ulusal ve uluslararası literatür doğrultusunda bütüncül bir bakış açısıyla incelemektir. Bu kapsamda öncelikle kadın futbolunun dünyada ve Türkiye’deki gelişim süreci ile profesyonelleşmenin temel özellikleri ele alınmış; ardından sosyal destek, sporcu kimliği ve ruh sağlığı kavramları kadın futbolu bağlamında değerlendirilmiştir. Bölümde aile, takım arkadaşları, antrenör, kulüp ve federasyon tarafından sağlanan sosyal desteğin kadın futbolcuların psikolojik iyi oluşu, aidiyet duygusu ve kariyer sürdürülebilirliği üzerindeki rolü tartışılmış; sporcu kimliğinin toplumsal cinsiyet normları, rol modeller, profesyonelleşme ve çoklu kimlik yaklaşımı çerçevesinde nasıl şekillendiği açıklanmıştır. Ayrıca kadın futbolcuların ruh sağlığını etkileyen kaygı, depresif belirtiler, tükenmişlik, sakatlık süreçleri, sosyal medya baskısı ve psikolojik iyi oluş gibi temel psikososyal değişkenler güncel araştırmalar ışığında değerlendirilmiştir. Son olarak profesyonelleşme sürecinin kadın futbolcuların sosyal destek sistemleri, sporcu kimliği ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri bütüncül bir yaklaşımla tartışılmıştır. Bölümün sonunda kadın futbolunda sürdürülebilir başarının yalnızca fiziksel performansın geliştirilmesiyle değil, sporcu refahını merkeze alan psikososyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, güvenli spor ortamlarının oluşturulması ve multidisipliner yaklaşımların yaygınlaştırılmasıyla mümkün olacağı vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kadın futbolu, profesyonelleşme, ruh sağlığı, sosyal destek, sporcu kimliği, sporcu refahı.

¹ Dr., Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane,
Orcid: 0000-0002-3299-8069 E-mail: ademaltunbas@gumushane.edu.tr

² Dr., Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane,
Orcid: 0000-0002-0322-518X E-mail: selmani.abis@gumushane.edu.tr

Giriş

Kadın futbolu, son yıllarda uluslararası spor endüstrisinin en hızlı gelişen alanlarından biri olarak öne çıkmaktadır. Profesyonel liglerin yaygınlaşması, uluslararası turnuvaların artan görünürlüğü, yayın gelirlerindeki yükseliş ve futbolun yönetiminden sorumlu uluslararası kuruluşların kadın futboluna yönelik stratejik yatırımları, bu branşın sportif, ekonomik ve toplumsal açıdan önemli bir dönüşüm sürecine girmesine katkı sağlamıştır (Fédération Internationale de Football Association [FIFA], 2024; Union of European Football Associations [UEFA], 2024). Günümüzde kadın futbolu yalnızca lisanslı sporcu sayısındaki artış veya sportif başarılarla değerlendirilen bir alan olmaktan çıkmış; sporcu sağlığı, kariyer gelişimi, eğitim, toplumsal cinsiyet eşitliği ve sporcu refahını kapsayan çok boyutlu bir gelişim alanı hâline gelmiştir. Bu dönüşüm, kadın futbolunun yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda psikososyal boyutlarıyla da ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Kadın futbolunda yaşanan bu gelişim, bilimsel araştırmalara da doğrudan yansımış ve son yıllarda konuya ilişkin yayın sayısında belirgin bir artış meydana gelmiştir. Web of Science veri tabanı üzerinde gerçekleştirilen güncel bir bibliyometrik analiz, özellikle 2010 yılından sonra kadın futboluna yönelik bilimsel üretimin istikrarlı biçimde arttığını, son yıllarda ise psikolojik faktörler, motivasyon, liderlik ve sporcu refahı gibi konulara ilginin belirgin şekilde yükseldiğini ortaya koymuştur. Aynı çalışma, kadın futbolunun profesyonelleşmesi ile bilimsel üretim arasındaki paralel gelişime dikkat çekmekte ve psikososyal değişkenlerin gelecekteki araştırmalar açısından öncelikli alanlardan biri olduğunu vurgulamaktadır (Ventaja-Cruz et al., 2024). Bununla birlikte mevcut literatür incelendiğinde araştırmaların büyük ölçüde performans analizi, fizyolojik özellikler, antrenman yükü, yaralanmalar ve beslenme gibi performans odaklı değişkenler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Okholm Kryger et al., 2022). Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalar da kadın futbolcuların daha çok performans, psikolojik beceriler ve futbola yönelik tutumları üzerine odaklanırken, sosyal destek, sporcu kimliği, ruh sağlığı ve profesyonelleşme süreçlerini bütüncül biçimde ele alan araştırmaların sınırlı olduğunu göstermektedir (İslam, 2023; Uluç, 2023). Bu durum, kadın futbolunda psikososyal dinamikleri disiplinlerarası bir bakış açısıyla inceleyen çalışmalara olan gereksinimi daha da artırmaktadır (Scott et al., 2026).

Güncel spor bilimleri yaklaşımı, sportif performansın yalnızca fiziksel kapasite ve teknik becerilerle açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Performans; biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda şekillenen dinamik bir süreçtir. Bu doğrultuda sporcu refahı, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, yaşam kalitesi ve ruh sağlığı, sürdürülebilir

sporatif başarının temel bileşenleri arasında kabul edilmektedir (Reardon et al., 2019). Özellikle kadın futbolunda profesyonelleşmenin hız kazanmasıyla birlikte performans baskısı, kariyer planlaması, medya görünürlüğü, dijital medya kullanımı ve toplumsal cinsiyet temelli beklentiler gibi psikososyal faktörlerin sporcuların performansları ve yaşam deneyimleri üzerindeki etkisi daha belirgin hâle gelmiştir.

Kadın futbolcuların psikososyal gelişimini etkileyen temel değişkenlerden biri sosyal destektir. Spor psikolojisi literatüründe sosyal destek; sporcuların ailelerinden, takım arkadaşlarından, antrenörlerinden, kulüplerinden ve içinde bulundukları sosyal çevreden aldıkları duygusal, bilgisel ve araçsal yardımların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Freeman & Rees, 2010). Güçlü sosyal destek sistemlerinin stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı, psikolojik dayanıklılığı geliştirdiği, tükenmişlik riskini azalttığı ve spora devamlılığı desteklediği bilinmektedir. Özellikle kadın futbolunda aile desteği, takım içi ilişkiler ve antrenör-sporcu etkileşimi, sporcuların hem performans gelişiminde hem de uzun vadeli kariyerlerini sürdürebilmelerinde belirleyici rol oynamaktadır.

Kadın futbolunda öne çıkan bir diğer psikososyal yapı ise sporcu kimliğidir. Sporcu kimliği, bireyin kendisini ne ölçüde sporcu rolü üzerinden tanımladığı ve bu role ne derece bağlılık geliştirdiği ile ilişkilidir (Brewer et al., 1993). Kadın futbolcular açısından bu kimlik yalnızca sportif başarılarla değil; toplumsal cinsiyet normları, kültürel beklentiler, medya temsili ve futbolun kurumsal yapısı tarafından da şekillenmektedir. Futbolun uzun yıllar erkek egemen bir spor dalı olarak algılanması, kadın futbolcuların görünürlük, kabul görme ve fırsat eşitliği açısından çeşitli güçlüklerle karşılaşmasına neden olabilmektedir. Buna karşın profesyonel liglerin gelişmesi, uluslararası organizasyonların yaygınlaşması ve başarılı kadın futbolcuların görünürlüğünün artması, sporcu kimliğinin daha güçlü biçimde gelişmesine katkı sağlamaktadır (Scott et al., 2026).

Son yıllarda kadın futbolunda ruh sağlığına yönelik bilimsel ilginin de belirgin biçimde arttığı görülmektedir. Yoğun antrenman ve müsabaka programları, performans beklentileri, sakatlık süreçleri, sözleşme belirsizlikleri, sosyal medya baskısı ve kariyer geçişleri kadın futbolcuların psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilen başlıca stres kaynakları arasında yer almaktadır. Bu nedenle uluslararası spor kuruluşları, ruh sağlığının korunmasını kadın futbolunun sürdürülebilir gelişiminin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirmekte ve kulüplerde multidisipliner destek sistemlerinin yaygınlaştırılmasını önermektedir (UEFA, 2024; Reardon et al., 2019).

Türkiye'de de kadın futbolu son yıllarda önemli bir gelişim ivmesi yakalamıştır. Türkiye Futbol Federasyonu tarafından yürürlüğe konulan stratejik planlar, Kadın Futbol Süper Ligi'nin yeniden yapılandırılması ve profesyonel

kulüplerin kadın futboluna yönelik yatırımlarındaki artış, bu gelişimin temel göstergeleri arasında yer almaktadır (TFF, 2024). Bununla birlikte uluslararası literatürle karşılaştırıldığında, Türkiye'de kadın futbolcuların psikososyal özelliklerini, sporcu refahını ve profesyonelleşme deneyimlerini inceleyen bilimsel çalışmaların henüz sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, ulusal bağlamı dikkate alan disiplinlerarası araştırmalara duyulan gereksinimi ortaya koymaktadır.

Bu gelişmeler ışığında kadın futbolunun yalnızca teknik ve fiziksel performans açısından değerlendirilmesi yeterli değildir. Kadın futbolcuların performanslarını, kariyer gelişimlerini ve spora bağlılıklarını etkileyen psikososyal dinamiklerin bütüncül bir yaklaşımla incelenmesi, hem bilimsel bilgi birikiminin geliştirilmesi hem de uygulamaya yönelik politika ve destek mekanizmalarının oluşturulması açısından önem taşımaktadır. Bu bölümde kadın futbolunda psikososyal dinamikler; kadın futbolunun gelişimi ve profesyonelleşme süreci, sosyal destek, sporcu kimliği, ruh sağlığı ve profesyonelleşmenin psikososyal etkileri çerçevesinde güncel ulusal ve uluslararası literatür doğrultusunda ele alınacaktır. Böylece kadın futbolcuların sportif performanslarını ve kariyer sürdürülebilirliklerini etkileyen temel psikososyal bileşenlerin bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Kadın Futbolunun Gelişimi ve Profesyonelleşme Süreci

Dünyada ve Türkiye’de Kadın Futbolunun Gelişimi

Kadın futbolunun günümüzde ulaştığı gelişmişlik düzeyi, yaklaşık yarım yüzyılı kapsayan toplumsal, kurumsal ve sportif dönüşüm sürecinin bir ürünüdür. Futbol uzun yıllar boyunca erkek egemen bir spor dalı olarak kabul edilmiş ve kadınların bu alandaki varlığı birçok ülkede toplumsal önyargılar, kurumsal engeller ve sınırlı yatırım politikaları nedeniyle geri planda kalmıştır. Ancak özellikle 1970’li yıllardan itibaren kadınların spora katılımındaki artış, toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik uluslararası politikalar ve futbolun küresel ölçekte büyümesi, kadın futbolunun gelişimini hızlandıran temel dinamikler arasında yer almıştır (Williams, 2014; Pfister, 2015).

Kadın futbolunun kurumsallaşma sürecinde uluslararası futbol kuruluşlarının aldığı kararlar belirleyici olmuştur. UEFA’nın 1971 yılında kadın futbolunun yönetimini ulusal federasyonlara devretmesi, kadın futbolunun bağımsız ve örgütlü bir yapıya kavuşmasının ilk önemli adımlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Bunu izleyen süreçte 1991 yılında ilk FIFA Kadınlar Dünya Kupası’nın düzenlenmesi, kadın futbolunun uluslararası görünürlüğünü artırmış ve kadın sporcular için yeni kariyer fırsatlarının oluşmasına katkı

sağlamıştır. Özellikle Dünya Kupası organizasyonlarının düzenli hâle gelmesi, kadın futboluna yönelik medya ilgisini artırmış, sponsorluk yatırımlarını teşvik etmiş ve kadın futbolcuların toplumdaki görünürlüğünü güçlendirmiştir (Williams, 2014; FIFA, 2024).

Son yıllarda kadın futbolunun gelişimi yalnızca organizasyon sayısındaki artışla sınırlı kalmamış, aynı zamanda bilimsel araştırmaların odağında yer alan önemli bir spor alanına dönüşmüştür. Yapılan bibliyometrik çalışmalar, özellikle son on beş yılda kadın futboluna ilişkin bilimsel yayın sayısının belirgin biçimde arttığını ve araştırmaların performans, sağlık, sporcu gelişimi ve psikososyal faktörler gibi farklı disiplinlere yayıldığını göstermektedir (Ventaja-Cruz et al., 2024). Bununla birlikte güncel araştırmalar, kadın futbolunun büyümesiyle birlikte sporcu refahı, liderlik, kariyer gelişimi ve ruh sağlığı gibi psikososyal konuların da giderek daha fazla önem kazandığını ortaya koymaktadır (Okholm Kryger et al., 2022; Scott et al., 2026).

Kadın futbolundaki bu dönüşüm, FIFA ve UEFA tarafından yayımlanan stratejik gelişim programlarıyla daha sistematik bir yapıya kavuşmuştur. FIFA'nın kadın futboluna yönelik küresel stratejisi ile UEFA'nın *Unstoppable* stratejisi, yalnızca oyuncu sayısının artırılmasını değil; sürdürülebilir profesyonelleşmeyi, sporcu sağlığını, liderlik fırsatlarını, eğitim programlarını ve oyuncu refahını geliştirmeyi temel hedefler arasında göstermektedir (FIFA, 2024; UEFA, 2024). Böylece kadın futbolu yalnızca sportif performans ekseninde değil, sporcuların fiziksel, psikolojik ve sosyal gereksinimlerini kapsayan bütüncül bir gelişim modeli doğrultusunda ele alınmaya başlanmıştır.

Dünyada yaşanan bu kurumsal dönüşüm, Türkiye'de kadın futbolunun gelişimine de önemli ölçüde yön vermiştir. Türkiye'de kadın futbolunun örgütlü yapıya kavuşması 1994 yılında ilk resmî kadın futbol liginin kurulmasıyla başlamış, ancak yeterli kurumsal destek ve sürdürülebilir bir lig yapısının oluşturulamaması nedeniyle gelişim süreci zaman zaman kesintiye uğramıştır. Nitekim 2000'li yılların başında lig faaliyetlerinin durma noktasına gelmesi, kadın futbolunun yeniden yapılandırılmasını zorunlu hâle getirmiş; 2006 yılında lig sisteminin yeniden düzenlenmesiyle birlikte kadın futbolunda yeni bir gelişim dönemi başlamıştır. Bu yeniden yapılanma, kadın futbolunun yalnızca sportif açıdan değil, organizasyonel açıdan da daha planlı bir yapıya kavuşmasını sağlamıştır.

Son yıllarda ise Türkiye'de kadın futbolunun gelişiminde önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Özellikle profesyonel spor kulüplerinin kadın futboluna yatırım yapmaya başlaması, 2021 yılında Turkcell Kadın Futbol Süper Ligi'nin oluşturulması ve Türkiye Futbol Federasyonu tarafından yayımlanan 2024–2027 Kadın Futbolu Strateji Belgesi, kadın futbolunun kurumsallaşmasını destekleyen

önemli gelişmeler arasında yer almaktadır. Bununla birlikte ekonomik sürdürülebilirlik, profesyonel sözleşme olanakları, altyapı sistemleri, medya görünürlüğü ve sporcu destek hizmetleri bakımından Türkiye'nin hâlen Avrupa'nın önde gelen kadın futbolu ülkeleriyle arasında önemli farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Bu durum, kadın futbolunun yalnızca sportif başarı açısından değil, sporcu refahı ve profesyonel kariyer gelişimi açısından da desteklenmesi gerektiğini göstermektedir (TFF, 2024).

Tablo 1. Dünyada ve Türkiye'de Kadın Futbolunun Gelişim Sürecindeki Temel Dönüm Noktaları ve Psikososyal Yansımaları

Yıl	Önemli gelişme	Psikososyal ve kurumsal yansıması
1971	UEFA kadın futbolunun yönetimini ulusal federasyonlara devretti	Kurumsallaşma süreci başladı ve kadın futbolu federasyon yapıları içinde daha görünür hâle geldi.
1991	İlk FIFA Kadınlar Dünya Kupası düzenlendi	Uluslararası görünürlük arttı, kadın futbolcular için rol model etkisi güçlendi.
1994	Türkiye'de ilk resmî kadın futbol ligi kuruldu	Türkiye'de örgütlü kadın futbolunun temelleri atıldı.
2006	Türkiye'de lig sistemi yeniden yapılandırıldı	Daha düzenli ve sürdürülebilir bir lig yapısı oluşturuldu.
2019	FIFA Kadın Futbolu Stratejisi yayımlandı	FIFA Kadın Futbolu Stratejisi yayımlandı
2021	Türkcell Kadın Futbol Süper Ligi kuruldu	Profesyonel kulüplerin kadın futboluna yatırımları hız kazandı, görünürlük arttı.
2024	UEFA <i>Unstoppable</i> Stratejisi ve TFF Kadın Futbolu Strateji Belgesi yayımlandı	Sürdürülebilir profesyonelleşme, psikososyal destek ve sporcu refahı odaklı yeni politikalar geliştirildi.

Kadın futbolunun tarihsel gelişimi incelendiğinde, dönüşümün yalnızca organizasyon sayılarındaki artışla açıklanamayacağı görülmektedir. Günümüzde kadın futbolunu geçmiş dönemlerden ayıran temel özellik; sporcu hakları, eğitim olanakları, sağlık hizmetleri, bilimsel destek sistemleri ve psikososyal refahın profesyonel futbolun ayrılmaz bileşenleri olarak kabul edilmeye başlanmasıdır. Bu nedenle kadın futbolunun mevcut yapısını anlayabilmek için profesyonelleşme sürecinin yalnızca ekonomik bir dönüşüm olarak değil, aynı zamanda sporcuların kimlik gelişimini, ruh sağlığını, sosyal destek ağlarını ve kariyer sürdürülebilirliğini etkileyen çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirmek gerekmektedir. Bir sonraki bölümde bu profesyonelleşme süreci psikososyal boyutlarıyla ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Kadın Futbolunda Profesyonelleşme

Kadın futbolunda profesyonelleşme, sporcuların yalnızca ücret karşılığında futbol oynamalarını ifade eden dar bir kavram değildir. Profesyonelleşme; düzenli sözleşme sistemi, sosyal güvence, nitelikli antrenman ortamı, sağlık ve performans destek hizmetleri, medya görünürlüğü, sponsorluk olanakları ve sürdürülebilir kulüp yapılanmasını kapsayan çok boyutlu bir dönüşüm sürecidir. Bu nedenle profesyonelleşme, kadın futbolunda yalnızca ekonomik bir gelişme olarak değil, sporcuların kariyer planlamasını, sporcu kimliğini, sosyal destek gereksinimlerini, ruh sağlığını ve yaşam kalitesini etkileyen temel bir psikososyal değişken olarak değerlendirilmelidir (Fédération Internationale de Football Association [FIFA], 2024; Scott et al., 2026).

Kadın futbolunda profesyonelleşme süreci, erkek futboluna kıyasla daha geç başlamış ve ülkeler arasında eşit olmayan bir gelişim göstermiştir. Avrupa'nın bazı ülkelerinde, Amerika Birleşik Devletleri'nde ve uluslararası kulüp organizasyonlarında kadın futbolu daha kurumsal ve profesyonel bir yapıya kavuşurken, birçok ülkede hâlen yarı profesyonel veya amatör koşullar belirleyici olmaktadır. Bu farklılık, kadın futbolcuların yalnızca gelir düzeylerini değil; antrenman olanaklarını, sağlık hizmetlerine erişimlerini, kariyer güvencelerini ve psikososyal destek kaynaklarını da doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle kadın futbolunda profesyonelleşme, yalnızca liglerin veya kulüplerin ekonomik büyümesiyle değil, sporcuların çalışma koşulları ve refah düzeyleriyle birlikte değerlendirilmelidir (Okholm Kryger et al., 2022; Scott et al., 2026).

Profesyonelleşmenin en önemli göstergelerinden biri, kadın futbolcuların futbolu sürdürülebilir bir meslek olarak yapabilmeleridir. Geçmişte birçok kadın futbolcu eğitim, iş yaşamı ve futbol kariyerini birlikte yürütmek zorunda kalırken, profesyonel yapının güçlenmesiyle birlikte bazı sporcular tam zamanlı futbolcu kimliği geliştirme olanağına kavuşmuştur. Bu durum, sporcu kimliğinin güçlenmesine, kariyer bağlılığının artmasına ve sporcunun futbolu yalnızca bir katılım alanı değil, mesleki bir gelecek olarak görmesine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte profesyonelleşme her zaman güvence anlamına gelmemektedir. Kısa süreli sözleşmeler, ücret eşitsizlikleri, performansa dayalı değerlendirme baskısı ve kariyer belirsizliği, kadın futbolcuların psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilen risk alanları arasında yer almaktadır.

Profesyonelleşme süreci, kulüp yapılarının niteliğiyle de yakından ilişkilidir. Modern profesyonel futbol ortamında sporcuların yalnızca teknik ve taktik açıdan değil; fizyolojik, psikolojik, beslenme, sakatlık önleme ve performans analizi boyutlarıyla da desteklenmesi beklenmektedir. Bu nedenle elit kadın futbol kulüplerinde fizyoterapist, performans analisti, beslenme uzmanı, spor psikoloğu ve spor bilimcilerden oluşan multidisipliner ekiplerin varlığı giderek daha önemli hâle

gelmektedir. Ancak kadın futbolunda bu destek sistemlerine erişim kulüpler, ligler ve ülkeler arasında önemli farklılıklar göstermektedir. Destek hizmetlerinin sınırlı olduğu ortamlarda profesyonelleşmenin getirdiği performans beklentileri, sporcular üzerinde ek psikolojik yük oluşturabilmektedir (FIFA, 2024; Union of European Football Associations [UEFA], 2024).

Medya görünürlüğü ve ticari yatırımlar da kadın futbolunda profesyonelleşmenin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Kadın futbolunun televizyon, dijital platformlar ve sosyal medya aracılığıyla daha geniş kitlelere ulaşması, sponsorluk olanaklarını artırmakta ve kadın futbolcuların rol model olma potansiyelini güçlendirmektedir. Bu görünürlük, kız çocuklarının futbola katılımını teşvik etmesi ve kadın futbolunun toplumsal kabulünü artırması bakımından önemli bir kazanımdır. Ancak görünürlüğün artması, sporcuların kamuoyu önünde daha fazla değerlendirilmesine, sosyal medya baskısına ve performansın sürekli izlenmesine de neden olabilmektedir. Dolayısıyla profesyonelleşme süreci, kadın futbolcular için hem güçlendirici hem de yeni psikososyal riskler üreten çift yönlü bir yapı göstermektedir.

Türkiye açısından bakıldığında kadın futbolunda profesyonelleşme süreci son yıllarda hız kazanmış olmakla birlikte hâlen gelişim aşamasındadır. Kadın Futbol Süper Ligi'nin yeniden yapılandırılması, büyük spor kulüplerinin kadın futboluna yatırım yapması ve Türkiye Futbol Federasyonu'nun 2024–2027 Kadın Futbolu Strateji Belgesi, bu süreci destekleyen önemli adımlar arasında yer almaktadır. Strateji belgesinde kadın futbolunun yarı profesyonel yapıdan tam profesyonel yapıya geçişinin desteklenmesi, futbolcu sayısının artırılması, kulüplerin kurumsal kapasitelerinin güçlendirilmesi ve kadın futbolunun görünürlüğünün artırılması temel hedefler arasında yer almaktadır (Türkiye Futbol Federasyonu [TFF], 2024). Bununla birlikte Türkiye'de profesyonel sözleşme standartları, sürdürülebilir finansman, altyapı olanakları, sporcu sağlığı hizmetleri ve psikolojik destek mekanizmalarının geliştirilmesi, profesyonelleşme sürecinin güçlendirilmesi gereken alanları arasında değerlendirilebilir.

Sonuç olarak kadın futbolunda profesyonelleşme, yalnızca sportif organizasyonların gelişmesini ifade eden bir süreç değildir. Bu süreç, kadın futbolcuların çalışma koşullarını, kariyer beklentilerini, sosyal destek ağlarını, sporcu kimliklerini ve ruh sağlıklarını doğrudan etkileyen çok boyutlu bir dönüşümdür. Profesyonelleşmenin olumlu etkilerinin güçlenebilmesi için kulüplerin ve federasyonların sporcu refahını merkeze alan politikalar geliştirmesi; psikolojik destek, sağlık hizmetleri, kariyer danışmanlığı ve güvenli spor ortamlarını profesyonel yapının ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirmesi gerekmektedir. Bu çerçevede kadın futbolunda profesyonelleşme, sonraki bölümlerde ele alınacak olan

sosyal destek, sporcu kimliği ve ruh sağlığı dinamiklerinin anlaşılması açısından temel bir bağlam oluşturmaktadır.

Kadın Futbolunda Sosyal Destek

Spor ortamında başarıyı belirleyen unsurlar uzun yıllar boyunca fiziksel uygunluk, teknik beceri ve taktik yeterlilik gibi performans göstergeleri üzerinden değerlendirilmiştir. Ancak günümüzde spor psikolojisi ve spor sosyolojisi alanında gerçekleştirilen araştırmalar, sportif performansın yalnızca bireysel fiziksel özelliklerle açıklanamayacağını; sporcunun içinde bulunduğu sosyal çevre, kişilerarası ilişkiler ve psikososyal kaynakların da performansın önemli belirleyicileri arasında yer aldığını ortaya koymaktadır (Rees & Hardy, 2000; Freeman & Rees, 2010). Bu doğrultuda sosyal destek, elit sporcuların performansını, psikolojik dayanıklılığını, ruh sağlığını ve kariyer sürdürülebilirliğini etkileyen en önemli koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir.

Sosyal destek, bireyin çevresindeki kişi ve kurumlar tarafından kendisine sunulan duygusal, bilgisel, araçsal ve değerlendirici yardımların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Rees & Hardy, 2000). Spor bağlamında ise bu destek; sporcuların ailelerinden, takım arkadaşlarından, antrenörlerinden, kulüplerinden ve spor örgütlerinden aldıkları çok yönlü katkıları kapsamaktadır. Güncel sistematik derleme ve meta-analizler, güçlü sosyal destek sistemlerine sahip sporcuların stresle daha etkili başa çıktıklarını, psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve tükenmişlik belirtilerini daha az yaşadıklarını göstermektedir (Luo et al., 2025; Reardon et al., 2019).

Kadın futbolu açısından sosyal destek, yalnızca performansı artıran bir unsur olarak değerlendirilmemelidir. Erkek egemen spor kültürü içerisinde gelişen kadın futbolunda sporcular; toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, ekonomik belirsizlikler, sınırlı profesyonel fırsatlar, medya görünürlüğündeki eşitsizlikler ve kariyer güvencesine ilişkin kaygılar gibi çok sayıda psikososyal güçlükle karşılaşabilmektedir (Pfister, 2015; Scott et al., 2026). Bu nedenle sosyal destek, kadın futbolcuların yalnızca sportif başarılarını değil; futbola devam etme motivasyonlarını, sporcu kimliklerini, aidiyet duygularını ve psikolojik iyi oluşlarını da etkileyen temel bir koruyucu mekanizma olarak öne çıkmaktadır.

Son yıllarda sosyal destek kavramı, psikolojik güvenlik yaklaşımı ile birlikte ele alınmaya başlanmıştır. Psikolojik güvenlik; bireyin bulunduğu takım veya çalışma ortamında hata yapmaktan, düşüncelerini ifade etmekten ya da yardım istemekten çekinmemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Güvenli takım ikliminin oluşturulduğu ortamlarda sporcuların iletişim becerilerinin geliştiği, takım içi bağlılığın arttığı ve psikolojik iyi oluşun desteklendiği bildirilmektedir. Kadın futbolunda psikolojik güvenliğin sağlanması, özellikle genç sporcuların kendilerini değerli hissetmeleri,

görüşlerini rahatlıkla ifade edebilmeleri ve sosyal destekten etkin biçimde yararlanabilmeleri açısından önemli görülmektedir. Bu nedenle günümüzde sosyal destek yalnızca bireyler arası ilişkiler çerçevesinde değil, aynı zamanda güvenli spor ortamlarının oluşturulmasının temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Edmondson, 2019; UEFA, 2024).

Kadın futbolunda sosyal destek çok katmanlı bir yapı göstermektedir. Sporunun gelişim süreci boyunca aile, takım arkadaşları, antrenörler, kulüpler ve federasyonlar farklı düzeylerde destek sağlayarak birbirini tamamlayan bir ekosistem oluşturmaktadır. Bu destek kaynaklarının niteliği ve sürekliliği, kadın futbolcuların kariyer gelişimlerini doğrudan etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda sosyal destek kaynaklarının ayrı ayrı ele alınması, kadın futbolcuların psikososyal gereksinimlerinin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.



Şekil 1. Kadın Futbolunda Sosyal Destek Ekosistemi

Aile Desteği

Kadın futbolcuların futbola yönelmelerinde ve spor yaşamlarını sürdürebilmelerinde aile, ilk ve çoğu zaman en etkili sosyal destek kaynağıdır. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ebeveynlerin spora yönelik tutumları, kız çocuklarının futbola katılım kararlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Ailenin sporu teşvik eden yaklaşımı; sporcunun özgüvenini geliştirmekte, spora yönelik motivasyonunu artırmakta ve uzun vadeli spor katılımını desteklemektedir. Buna karşılık aile desteğinin sınırlı olduğu

durumlarda özellikle kadın futbolcuların spordan uzaklaşma riskinin arttığı bildirilmektedir (Sheridan et al., 2014).

Aile desteği yalnızca duygusal destekten ibaret değildir. Ulaşımın sağlanması, antrenman ve müsabaka giderlerinin karşılanması, eğitim ile spor yaşamı arasında denge kurulmasına yardımcı olunması ve kariyer kararlarında rehberlik edilmesi gibi araçsal destekler de kadın futbolcular açısından büyük önem taşımaktadır. Özellikle profesyonelleşme sürecinin henüz tam olarak gelişmediği ülkelerde aile desteği, ekonomik ve sosyal güvencenin önemli bir parçası hâline gelmektedir. Türkiye'de kadın futbolcular üzerine yapılan çalışmalar da ailelerin olumlu tutumlarının spora katılımı kolaylaştırdığını, buna karşın geleneksel toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının bazı sporcular için önemli bir engel oluşturabildiğini göstermektedir (Orta, 2014).

Takım Arkadaşlarından Alınan Destek

Takım arkadaşları, kadın futbolcuların günlük spor yaşantılarında en yoğun etkileşim içerisinde oldukları sosyal destek kaynaklarından biridir. Futbolun doğası gereği ortak hedeflere ulaşma, sürekli iletişim kurma ve iş birliği içinde hareket etme zorunluluğu, takım içi ilişkilerin psikososyal önemini artırmaktadır. Takım arkadaşlarından algılanan destek; sporcunun aidiyet duygusunu güçlendirmekte, yalnızlık hissini azaltmakta ve özellikle yoğun rekabet dönemlerinde performans baskısıyla başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Freeman & Rees, 2010).

Takım desteğinin en önemli çıktılarında biri psikolojik güvenliğin gelişmesidir. Sporcuların hata yaptıklarında dışlanmayacaklarını bilmeleri, görüşlerini özgürce ifade edebilmeleri ve takım içinde kabul gördüklerini hissetmeleri hem bireysel gelişimlerini hem de takım performansını olumlu yönde etkilemektedir. Bu bağlamda kadın futbolunda destekleyici takım kültürünün oluşturulması, yalnızca sportif başarı açısından değil, ruh sağlığının korunması ve sporcu refahının geliştirilmesi açısından da temel bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir (Edmondson, 2019; Porto Maciel et al., 2021).

Bu çok katmanlı sosyal destek yapısı içerisinde takım arkadaşlarının yanı sıra antrenörlerin, kulüplerin ve futbol federasyonlarının da önemli sorumlulukları bulunmaktadır. Özellikle profesyonelleşme süreciyle birlikte sosyal destek yalnızca bireysel ilişkilerden ibaret olmaktan çıkmış; kurumsal politikalar ve organizasyon yapıları tarafından da şekillendirilen bir sistem hâline gelmiştir. Bu nedenle kadın futbolunda sosyal desteğin kurumsal boyutunun incelenmesi ayrı bir önem taşımaktadır.

Antrenör Desteği

Kadın futbolunda antrenörler, sporcuların yalnızca teknik ve taktik gelişiminden sorumlu kişiler değil, aynı zamanda psikososyal gelişimlerini yönlendiren en önemli çevresel aktörlerden biridir. Günümüzde antrenörlük anlayışı, performans odaklı geleneksel yaklaşımdan uzaklaşarak sporcunun fiziksel, psikolojik ve sosyal gereksinimlerini birlikte değerlendiren bütüncül bir yapıya dönüşmektedir. Bu nedenle antrenörlerin sergiledikleri liderlik davranışları, iletişim biçimleri ve destekleyici yaklaşımları, kadın futbolcuların öz güvenlerini, motivasyonlarını ve spora bağlılıklarını doğrudan etkileyebilmektedir (Porto Maciel et al., 2021).

Araştırmalar, destekleyici antrenör davranışlarının sporcuların öz yeterlik algısını artırdığını, performans kaygısını azalttığını ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirdiğini göstermektedir. Buna karşılık yalnızca performans odaklı, otoriter ve cezalandırıcı liderlik anlayışının sporcularda tükenmişlik, kaygı ve spordan uzaklaşma riskini artırabildiği bildirilmektedir (Rees & Hardy, 2000; Reardon et al., 2019). Özellikle kadın futbolunda antrenörlerin sporcuların görüşlerini önemseyen, açık iletişimi destekleyen ve psikolojik güvenliği önceleyen bir takım iklimi oluşturmaları, sporcunun refahının korunması açısından büyük önem taşımaktadır.

Profesyonelleşmenin yaygınlaşmasıyla birlikte antrenörlerden beklenen roller de çeşitlenmiştir. Günümüzde başarılı bir kadın futbol antrenörü yalnızca performansı yöneten kişi değil; sporcunun kariyer gelişimini destekleyen, psikososyal gereksinimlerini fark eden ve gerektiğinde multidisipliner destek ekipleriyle iş birliği kurabilen bir lider olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, kadın futbolunda sürdürülebilir performansın yalnızca teknik bilgiyle değil, insan odaklı liderlikle de ilişkili olduğunu göstermektedir (FIFA, 2024; Scott et al., 2026).

Kulüp Desteği

Kadın futbolunda profesyonelleşmenin en somut göstergelerinden biri, kulüpler tarafından sunulan kurumsal destek hizmetlerinin niteliğidir. Günümüzde elit futbol kulüplerinden yalnızca sportif başarı beklenmemekte; aynı zamanda sporcuların fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini destekleyen bütüncül bir yapı oluşturmaları beklenmektedir. Bu doğrultuda sağlık hizmetleri, performans analizi, beslenme danışmanlığı, psikolojik danışmanlık, kariyer planlaması ve eğitim desteği gibi hizmetler profesyonel kulüplerin temel sorumlulukları arasında kabul edilmektedir (FIFA, 2024).

Kulüpler tarafından sunulan bu hizmetler, kadın futbolcuların yalnızca performanslarını değil, mesleki doyumlarını ve uzun dönem kariyer

planlamalarını da etkilemektedir. Özellikle spor psikoloğu, fizyoterapist, performans analisti ve beslenme uzmanlarından oluşan multidisipliner ekiplerin bulunduğu kulüplerde sporcuların daha güvenli ve sürdürülebilir bir performans ortamına sahip oldukları belirtilmektedir (Scott et al., 2026). Buna karşılık kadın futbolunun gelişmekte olduğu ülkelerde kulüpler arasındaki ekonomik farklılıklar, sporcuların destek hizmetlerine erişiminde önemli eşitsizliklere neden olabilmektedir.

Türkiye açısından değerlendirildiğinde son yıllarda kadın futboluna yatırım yapan profesyonel kulüp sayısında önemli bir artış gözlenmektedir. Bununla birlikte sporcu sağlığı hizmetleri, psikolojik danışmanlık, performans analizi ve kariyer destek programlarının tüm kulüplerde aynı standartta sunulduğunu söylemek güçtür. Bu durum, kadın futbolunda profesyonelleşme sürecinin yalnızca sportif organizasyonların gelişmesiyle değil, kurumsal destek sistemlerinin güçlendirilmesiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Türkiye Futbol Federasyonu [TFF], 2024).

Federasyon Desteği

Kadın futbolunda sosyal desteğin en üst düzeyini ulusal ve uluslararası futbol federasyonlarının oluşturduğu kurumsal yapı temsil etmektedir. Federasyonlar yalnızca lig organizasyonlarını düzenleyen kurumlar değil; aynı zamanda kadın futbolunun gelişimine yönelik politika üreten, kaynak sağlayan ve uzun vadeli stratejik planlamaları yürüten temel aktörlerdir. Bu nedenle federasyonların kadın futboluna yönelik yaklaşımı, sporcuların kariyer fırsatlarından çalışma koşullarına kadar pek çok alanı doğrudan etkilemektedir.

Son yıllarda FIFA ve UEFA tarafından yayımlanan strateji belgelerinde kadın futbolunun sürdürülebilir gelişiminin yalnızca oyuncu sayısının artırılmasıyla sınırlı olmadığı; sporcu refahı, güvenli spor ortamı, liderlik fırsatları, eğitim, sağlık hizmetleri ve psikolojik destek sistemlerinin geliştirilmesinin de temel öncelikler arasında yer aldığı görülmektedir (FIFA, 2024; UEFA, 2024). Bu yaklaşım, kadın futbolunda başarı ölçütünün yalnızca sportif sonuçlar değil, sporcuların bütüncül gelişimi olduğunu göstermektedir.

Türkiye'de de son yıllarda kadın futbolunun gelişimine yönelik önemli kurumsal adımlar atılmıştır. Türkiye Futbol Federasyonu tarafından yayımlanan 2024–2027 Kadın Futbolu Strateji Belgesi, kadın futbolunda profesyonelleşmenin desteklenmesi, altyapının güçlendirilmesi, kulüplerin kurumsal kapasitelerinin geliştirilmesi, kadın antrenör ve hakem sayısının artırılması ile kadın futbolunun görünürlüğünün yükseltilmesini temel hedefler arasında göstermektedir (TFF, 2024). Bununla birlikte bu hedeflerin

sürdürülebilir biçimde hayata geçirilebilmesi; kulüpler, yerel yönetimler, eğitim kurumları ve diğer paydaşların ortak sorumluluk üstlenmesini gerektirmektedir.

Sonuç olarak kadın futbolunda sosyal destek, yalnızca bireyler arası ilişkilerden oluşan bir yapı değildir. Aile ile başlayan destek süreci, takım arkadaşları ve antrenörlerle güçlenmekte; kulüpler ve federasyonlar tarafından sağlanan kurumsal destek mekanizmalarıyla sürdürülebilir hâle gelmektedir. Bu çok katmanlı destek sistemi, kadın futbolcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmakta, sporcu kimliklerini güçlendirmekte ve profesyonel kariyerlerini daha güvenli biçimde sürdürebilmelerine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle kadın futbolunda sosyal destek, bireysel performansı etkileyen bir değişken olmanın ötesinde, sporcu refahını ve profesyonelleşmeyi destekleyen temel psikososyal yapılardan biri olarak değerlendirilmelidir.

Kadın Futbolunda Sporcu Kimliği

Sporcu kimliği (*athletic identity*), bireyin kendisini ne ölçüde sporcu rolü üzerinden tanımladığı ve bu role ne derece bağlılık geliştirdiğini ifade eden temel psikososyal kavramlardan biridir. Brewer, Van Raalte ve Linder (1993), sporcu kimliğini bireyin benlik algısının önemli bir bölümünü oluşturan sporculuk rolü olarak tanımlamış ve bu kimliğin motivasyon, performans ve spora bağlılık üzerinde belirleyici etkiler oluşturduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte sporcu kimliği, yalnızca bireysel özelliklerden kaynaklanan durağan bir yapı değil; yaşam deneyimleri, sosyal çevre, sportif başarılar ve kariyer boyunca yaşanan değişimlerle sürekli yeniden şekillenen dinamik bir süreçtir (Brewer et al., 1993; Park et al., 2013).

Günümüz spor psikolojisi yaklaşımında sporcu kimliği, performansın ötesinde bireyin psikolojik iyi oluşunu, yaşam doyumunu ve kariyer gelişimini etkileyen önemli bir psikososyal kaynak olarak değerlendirilmektedir. Güçlü bir sporcu kimliği, sporcunun antrenmanlara bağlılığını artırmakta, uzun dönem hedefler oluşturmasını kolaylaştırmakta ve zorlu performans süreçlerinde motivasyonunu sürdürmesine katkı sağlamaktadır. Buna karşılık bireyin benlik algısının yalnızca sporcu rolü üzerine kurulması, sakatlık, performans düşüşü, takım dışı kalma veya kariyer sonlanması gibi yaşam olaylarında kimlik krizine ve psikolojik uyum güçlüklerine neden olabilmektedir (Brewer et al., 1993; Park et al., 2013). Bu nedenle güncel literatürde güçlü sporcu kimliğinden çok, dengeli sporcu kimliği kavramı ön plana çıkmaktadır.

Kadın futbolunda sporcu kimliği, erkek futbolundan farklı olarak yalnızca sportif deneyimlerle değil, toplumsal ve kültürel dinamiklerle de şekillenmektedir. Futbolun uzun yıllar boyunca erkek egemen bir spor dalı olarak görülmesi, kadın futbolcuların kendilerini sporcu olarak kabul ettirme süreçlerini

daha karmaşık hâle getirmiştir. Kadın futbolcular çoğu zaman hem yüksek performans göstermeleri hem de toplumun kadınlık rollerine ilişkin beklentileriyle uyumlu davranmaları yönünde ikili bir baskıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu durum, sporcu kimliğinin gelişimini yalnızca bireysel başarılarla değil, sosyal kabul, görünürlük ve aidiyet duygusuyla da ilişkilendirmektedir (Pfister, 2015).

Toplumsal cinsiyet normları, kadın futbolcuların sporcu kimliğinin gelişimini etkileyen en önemli çevresel faktörlerden biridir. Geleneksel yaklaşımlar futbolu fiziksel güç, rekabet ve dayanıklılık ile özdeşleştirerek çoğunlukla erkeklere ait bir spor olarak konumlandırmıştır. Bu nedenle kadın futbolcular, kariyerlerinin farklı dönemlerinde toplumsal önyargılar, cinsiyet temelli stereotipler ve ayrımcı tutumlarla karşılaşabilmektedir. Bu tür deneyimler sporcuların öz güvenlerini, aidiyet duygularını ve kendilerini profesyonel futbolcu olarak tanımlama süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Pfister, 2015). Buna karşın son yıllarda kadın futbolunun uluslararası ölçekte büyümesi, profesyonel liglerin gelişmesi ve kadın futbolcuların medya görünürlüğünün artması, bu kalıp yargıların giderek zayıflamasına ve kadın futbolcuların daha güçlü bir sporcu kimliği geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Fédération Internationale de Football Association [FIFA], 2024; Scott et al., 2026).

Sporcu kimliğinin gelişimi yalnızca toplumsal koşulların değil, aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin de etkisi altındadır. Önceki bölümde ayrıntılı olarak ele alınan sosyal destek mekanizmaları; aile, takım arkadaşları, antrenörler ve kulüpler aracılığıyla kadın futbolcuların kendilerini futbolun doğal ve değerli bir parçası olarak görmelerini kolaylaştırmaktadır. Destekleyici bir spor ortamında yetişen sporcuların hem sportif öz yeterliklerinin hem de sporcu kimliklerinin daha güçlü geliştiği bildirilmektedir (Brewer et al., 1993; Porto Maciel et al., 2021). Bu yönüyle sosyal destek ile sporcu kimliği arasında tek yönlü değil, karşılıklı ve dinamik bir ilişki bulunmaktadır. Güçlü sosyal destek, sporcu kimliğini pekiştirirken; gelişmiş sporcu kimliği de sporcunun takımına, kulübüne ve spor yaşamına bağlılığını artırmaktadır.

Bu karşılıklı etkileşim, kadın futbolunda sporcu kimliğinin bireysel bir özellikten çok sosyal çevreyle sürekli etkileşim içinde gelişen bir yapı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte günümüzde kadın futbolcuların sporcu kimliğini şekillendiren etmenler yalnızca yakın sosyal çevre ile sınırlı değildir. Rol modeller, profesyonelleşme süreci ve dijital medya ortamları da kadın futbolcuların kendilerini nasıl algıladıkları üzerinde giderek daha belirleyici hâle gelmektedir. Bu nedenle kadın futbolunda sporcu kimliğinin gelişimini açıklayabilmek için bu faktörlerin de ayrıca değerlendirilmesi gerekmektedir.



Şekil 2. Kadın Futbolunda Sporcu Kimliğinin Gelişimini Etkileyen Temel Faktörler

Rol Modeller, Çoklu Kimlik ve Profesyonelleşme Sürecinde Sporcu Kimliği

Kadın futbolunda sporcu kimliğinin gelişimini destekleyen önemli faktörlerden biri de rol modellerdir. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde bireyler, kendilerine benzer özellikler taşıyan başarılı sporcuları gözlemleyerek onların davranışlarını, tutumlarını ve başarı öykülerini model alma eğilimindedir. Bandura'nın (1986) Sosyal Bilişsel Kuramı'na göre gözlem yoluyla öğrenme, bireyin öz yeterlik algısının ve davranışlarının gelişiminde temel mekanizmalardan biridir. Bu bağlamda uluslararası düzeyde başarılı kadın futbolcuların görünürlüğünün artması, genç kızların futbola yönelik tutumlarını olumlu yönde etkilemekte; kendilerini geleceğin futbolcusu olarak hayal etmelerini ve güçlü bir sporcu kimliği geliştirmelerini kolaylaştırmaktadır.

Son yıllarda dijital medya platformlarının yaygınlaşması, rol model kavramının kapsamını da genişletmiştir. Kadın futbolcular artık yalnızca uluslararası turnuvalarda sergiledikleri performanslarla değil; sosyal medya paylaşımları, toplumsal sorumluluk projeleri, eğitim yaşamları ve kişisel deneyimleriyle de genç sporcular üzerinde etkili olmaktadır. Bu görünürlük, kadın futbolunun toplumsal kabulünü artırırken kadın futbolcuların bireysel marka değerlerinin gelişmesine de katkı sağlamaktadır. Ancak dijital görünürlük, sporcular açısından sürekli değerlendirilme, performans baskısı ve çevrim içi eleştirilere maruz kalma gibi yeni psikososyal sorumlulukları da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle günümüzde sporcu kimliği yalnızca saha içerisindeki performansla değil, dijital ortamda oluşturulan profesyonel kimlikle de ilişkilendirilmektedir (Scott et al., 2026).

Güncel spor psikolojisi literatüründe öne çıkan bir diğer yaklaşım ise çoklu kimlik (multiple identities) kavramıdır. Bu yaklaşıma göre elit sporcular yalnızca "sporcu" kimliğine sahip bireyler değildir; aynı zamanda öğrenci, çalışan, anne, eş, arkadaş veya toplumun farklı rollerini üstlenen bireylerdir. Sağlıklı bir kimlik gelişimi, bireyin bu farklı roller arasında denge kurabilmesine bağlıdır. Sporcu kimliğinin bireyin tüm benlik algısını kapsamaması, özellikle sakatlık, performans düşüşü veya kariyer sonlanması gibi kritik yaşam olaylarında psikolojik uyum güçlüklerini artırabilmektedir (Park et al., 2013). Buna karşılık sporculuğun yanında farklı sosyal rollerin de desteklenmesi, psikolojik dayanıklılığı artırmakta ve yaşam doyumunun korunmasına katkı sağlamaktadır.

Kadın futbolcular açısından çoklu kimlik yaklaşımı ayrı bir önem taşımaktadır. Özellikle profesyonelleşmenin henüz tam olarak gelişmediği ülkelerde birçok kadın futbolcu eğitim hayatını sürdürmekte, farklı mesleklerde çalışmakta veya aile yaşamı ile futbol kariyerini birlikte yürütmektedir. Bu durum zaman zaman rol çatışmalarına neden olabilse de sporcuların yalnızca futbolcu kimliği üzerinden kendilerini tanımlamalarını önleyerek daha dengeli bir benlik yapısının gelişmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle kadın futbolunda sporcu kimliğinin güçlendirilmesi kadar, sporcuların spor dışındaki yaşam rollerinin de desteklenmesi önem taşımaktadır.

Profesyonelleşme süreci de sporcu kimliğinin yeniden şekillenmesinde önemli bir dönüm noktasıdır. Profesyonel sözleşmeler, düzenli gelir, uluslararası organizasyonlara katılım, medya görünürlüğü ve sponsorluk olanaklarının artması, kadın futbolcuların kendilerini yalnızca spor yapan bireyler olarak değil, profesyonel sporcu olarak tanımlamalarını kolaylaştırmaktadır. Bu durum mesleki bağlılığı, öz yeterlik algısını ve kariyer planlamasını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Ancak profesyonelleşme beraberinde daha yüksek performans beklentileri, kamuoyu baskısı, rekabet yoğunluğu ve sürekli başarı zorunluluğu gibi yeni psikososyal yükleri de getirmektedir (Fédération Internationale de Football Association [FIFA], 2024; Scott et al., 2026). Dolayısıyla profesyonelleşme, sporcu kimliğini güçlendiren önemli bir fırsat olmakla birlikte uygun psikososyal destek mekanizmalarıyla birlikte ele alınması gereken bir süreçtir.

Kadın futbolunda sporcu kimliği, bireysel özellikler ile sosyal çevrenin karşılıklı etkileşimi sonucunda gelişen dinamik ve çok boyutlu bir yapıdır. Aile desteği, takım kültürü, antrenör davranışları, toplumsal cinsiyet normları, rol modeller, profesyonelleşme süreci ve dijital medya ortamları bu gelişim sürecini birlikte şekillendirmektedir. Güçlü ancak dengeli bir sporcu kimliği, kadın futbolcuların yalnızca sportif performanslarını değil; psikolojik dayanıklılıklarını, yaşam doyumlarını ve kariyer sürdürülebilirliklerini de

desteklemektedir. Buna karşılık sporcu kimliğinin yalnızca sportif başarı üzerine inşa edilmesi, özellikle sakatlık, performans düşüşü veya kariyer geçişleri sırasında psikolojik kırılganlığı artırabilmektedir. Bu nedenle kadın futbolunda sporcu kimliği, psikolojik iyi oluşun temel belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmekte ve ruh sağlığına yönelik güncel araştırmalarda önemli bir koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır (Reardon et al., 2019).

Bu noktada sporcu kimliği ile ruh sağlığı arasındaki ilişki daha da belirgin hâle gelmektedir. Kadın futbolcuların karşılaştıkları performans baskısı, sakatlıklar, kariyer belirsizlikleri, sosyal medya etkisi ve profesyonel yaşamın getirdiği sorumluluklar, sporcu kimliğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini daha görünür kılmaktadır. Bu nedenle kadın futbolunda ruh sağlığının değerlendirilmesi, sporcu kimliğinin oluşturduğu psikososyal çerçeveden bağımsız düşünülemez. Bir sonraki bölümde kadın futbolcuların ruh sağlığını etkileyen başlıca psikososyal faktörler güncel literatür doğrultusunda ele alınacaktır.

Kadın Futbolunda Ruh Sağlığı

Ruh sağlığı, günümüzde elit sporcu gelişiminin ayrılmaz bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Uzun yıllar boyunca sportif başarı çoğunlukla fiziksel performans, teknik beceri ve taktik yeterlilik üzerinden değerlendirilmiş olsa da güncel spor bilimleri yaklaşımı, sürdürülebilir performansın fiziksel, psikolojik ve sosyal bileşenlerin etkileşimiyle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle ruh sağlığı, yalnızca psikolojik hastalıkların bulunmaması olarak değil; bireyin yaşamındaki stres faktörleriyle başa çıkabilmesi, üretkenliğini sürdürebilmesi, sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve potansiyelini ortaya koyabilmesiyle ilişkili bütüncül bir iyi oluş durumu olarak değerlendirilmektedir (Reardon et al., 2019; Purcell et al., 2019).

Kadın futbolunda profesyonelleşmenin hız kazanmasıyla birlikte sporcuların karşılaştıkları psikososyal talepler de önemli ölçüde değişmiştir. Artan rekabet düzeyi, profesyonel sözleşmeler, medya görünürlüğü, sosyal medya kullanımı, sponsorluk ilişkileri ve performans beklentileri kadın futbolcular için yeni fırsatlar oluştururken, aynı zamanda ruh sağlığını etkileyebilecek yeni stres kaynaklarını da beraberinde getirmiştir. Özellikle kadın futbolcuların sportif performansın yanı sıra toplumsal cinsiyet temelli önyargılar, ekonomik belirsizlikler ve kariyer güvencesine ilişkin kaygılarla da mücadele etmeleri, ruh sağlığının kadın futbolunda neden ayrı bir araştırma alanı hâline geldiğini açıklamaktadır (Scott et al., 2026).

Son yıllarda uluslararası spor kuruluşları da ruh sağlığını elit sporcu gelişiminin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirmektedir. Uluslararası

Olimpiyat Komitesi (IOC), sporcuların psikolojik iyi oluşunun performans yönetiminden bağımsız düşünölemeyeceğini vurgulamakta; erken tanılama, psikolojik destek hizmetlerine erişim ve güvenli spor ortamlarının oluşturulmasını elit spor politikalarının temel unsurları arasında göstermektedir (Reardon et al., 2019). Benzer şekilde FIFA ve UEFA tarafından yayımlanan güncel strateji belgelerinde de kadın futbolcuların fiziksel performanslarının yanında psikolojik sağlıklarının korunmasına yönelik multidisipliner destek sistemlerinin geliştirilmesi önerilmektedir (Fédération Internationale de Football Association [FIFA], 2024; Union of European Football Associations [UEFA], 2024).

Kadın futbolunda ruh sağlığı, tek bir psikolojik değişken üzerinden açıklanabilecek bir olgu değildir. Kaygı, depresif belirtiler, tükenmişlik, sakatlık deneyimleri, sosyal medya baskısı ve psikolojik iyi oluş birbirini karşılıklı olarak etkileyen dinamik süreçlerdir. Bunun yanında sosyal destek sistemleri, sporcu kimliği, kulüp ortamı ve profesyonelleşme düzeyi de bu süreçlerin nasıl deneyimlendiğini belirleyen önemli çevresel faktörlerdir. Bu nedenle günümüzde kadın futbolunda ruh sağlığına ilişkin araştırmalar, bireysel psikolojik özelliklerin yanı sıra sporcunun içinde bulunduğu sosyal ve kurumsal çevreyi de dikkate alan biyopsikososyal yaklaşım doğrultusunda yürütölmektedir (Perry et al., 2026).

Kaygı

Kaygı, kadın futbolcuların en sık deneyimledikleri psikolojik durumlardan biridir. Sportif kaygı; performans beklentileri, müsabaka baskısı, hata yapma korkusu, kadroya seçilememe endişesi, sakatlık yaşama olasılığı ve kariyer geleceğine ilişkin belirsizliklerden kaynaklanabilmektedir. Belirli düzeyde yaşanan kaygı dikkat düzeyini ve performansla hazırlığı artırabilse de yoğun ve süreklilik gösteren kaygı, bilişsel süreçleri olumsuz etkileyerek karar verme, dikkat kontrolü ve teknik becerilerin uygulanmasında güçlük oluşturabilmektedir (Rice et al., 2016).

Kadın futbolunda kaygıyı artıran faktörler yalnızca sportif performansla sınırlı değildir. Profesyonel sözleşmelerin sürekliliğine ilişkin belirsizlikler, ekonomik güvencesizlik, medya görünürlüğü, çevrim içi eleştiriler ve toplumsal beklentiler kadın futbolcular üzerinde ek psikolojik baskılar oluşturabilmektedir. Özellikle profesyonelleşme sürecinin henüz gelişmekte olduğu ölkelerde sporcuların eğitim, iş yaşamı ve futbol kariyerini birlikte yürötmek zorunda kalmaları da kaygı düzeyini artırabilen önemli etmenler arasında gösterilmektedir (Scott et al., 2026). Bu nedenle günümüzde performans kaygısının yalnızca bireysel bir

özellik olarak değil, kadın futbolunun çalışma koşulları içerisinde değerlendirilmesi gerektiği kabul edilmektedir.

Depresif Belirtiler

Kadın futbolunda son yıllarda üzerinde önemle durulan konulardan biri de depresif belirtilerdir. Sporcuların fiziksel açıdan güçlü olmalarının psikolojik açıdan da her zaman dayanıklı oldukları anlamına gelmediği artık geniş ölçüde kabul edilmektedir. Elit sporcular da toplumdaki diğer bireyler gibi depresif belirtiler yaşayabilmekte; bu durum hem sportif performanslarını hem de yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Reardon et al., 2019).

Kadın futbolcular açısından depresif belirtilerin ortaya çıkmasında uzun süreli sakatlıklar, performans düşüşü, sosyal destek eksikliği, takım dışı kalma, sözleşme yenilememe kaygısı ve kariyer geçişleri önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır. Son yıllarda yapılan sistematik derlemeler, kadın futbolunda ruh sağlığının yalnızca performans sonuçları açısından değil, sporcu refahı ve kariyer sürdürülebilirliği açısından da değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Goutteborge et al., 2019; Perry et al., 2026). Özellikle depresif belirtilerin erken dönemde fark edilmesi ve gerekli psikolojik destek mekanizmalarının devreye alınması, hem sporcuların yaşam kalitelerinin korunması hem de sportif kariyerlerinin sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu bulgular, kadın futbolunda ruh sağlığının yalnızca bireysel psikolojik süreçlerle açıklanamayacağını göstermektedir. Sürekli performans baskısı, yoğun antrenman yükü ve profesyonel spor yaşamının getirdiği talepler zaman içerisinde tükenmişlik riskini artırabilmekte; sakatlık deneyimleri ve dijital medya ortamı ise bu psikolojik yükü daha da derinleştirebilmektedir. Bu nedenle kadın futbolunda ruh sağlığının kapsamlı biçimde değerlendirilebilmesi için tükenmişlik, sakatlık ve sosyal medya gibi diğer psikososyal belirleyicilerin de ele alınması gerekmektedir.

Tablo 2. Kadın Futbolunda Ruh Sağlığını Etkileyen Başlıca Risk ve Koruyucu Faktörler

Risk Faktörleri	Koruyucu Faktörler
Performans baskısı	Güçlü sosyal destek
Sözleşme ve kariyer belirsizliği	Psikolojik danışmanlık hizmetleri
Yoğun antrenman ve müsabaka yükü	Etkili toparlanma ve dinlenme
Sosyal medya baskısı ve çevrim içi taciz	Dijital okuryazarlık ve medya yönetimi
Toplumsal cinsiyet temelli önyargılar	Güvenli ve kapsayıcı spor ortamı
Ekonomik güvencesizlik	Profesyonel kulüp ve federasyon desteği

Tükenmişlik

Kadın futbolunda ruh sağlığını tehdit eden önemli psikolojik sorunlardan biri tükenmişliktir. Tükenmişlik, uzun süre devam eden fiziksel ve psikolojik yüklenmeler sonucunda ortaya çıkan duygusal ve fiziksel yorgunluk, sportif başarı hissinde azalma ve spora yönelik ilginin kaybedilmesi ile karakterize edilen çok boyutlu bir sendromdur (Raedeke & Smith, 2001). Özellikle profesyonel futbol ortamında yoğun antrenman programları, sık müsabaka takvimi, performans beklentileri ve sürekli rekabet ortamı, kadın futbolcuların tükenmişlik yaşama riskini artırabilmektedir.

Kadın futbolunda tükenmişliğin yalnızca antrenman yükünden kaynaklanmadığı bilinmektedir. Performans baskısına ek olarak sözleşme belirsizlikleri, ekonomik güvencesizlik, eğitim veya iş yaşamı ile futbol kariyerini birlikte yürütme zorunluluğu ve toplumsal cinsiyet temelli önyargılar da psikolojik yükü artırabilmektedir. Bu nedenle kadın futbolcuların deneyimlediği tükenmişlik, fiziksel yorgunluğun ötesinde mesleki belirsizlik ve psikososyal stresin ortak ürünü olarak değerlendirilmektedir (Scott et al., 2026).

Buna karşılık güçlü sosyal destek ağları, destekleyici antrenör davranışları, yeterli dinlenme süresi, yüklenme ve toparlanmanın bilimsel olarak planlanması ile psikolojik danışmanlık hizmetlerine erişim, tükenmişlik riskini azaltan başlıca koruyucu faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle son yıllarda elit spor organizasyonlarında sporcu refahını merkeze alan yük yönetimi programlarının uygulanması, tükenmişliğin önlenmesine yönelik önemli bir yaklaşım olarak görülmektedir (Reardon et al., 2019).

Sakatlık ve Psikolojik Uyum Süreci

Sakatlıklar, kadın futbolcuların kariyerleri boyunca karşılaşılabilecekleri en önemli yaşam olaylarından biridir. Ancak günümüzde sakatlık yalnızca fiziksel performans kaybı olarak değerlendirilmemekte; sporcu kimliği, öz güven, takım aidiyeti ve gelecek beklentileri üzerinde önemli psikolojik sonuçlar doğuran çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmaktadır. Özellikle uzun rehabilitasyon gerektiren yaralanmalar, kadın futbolcuların kendilerini takımdan uzaklaşmış hissetmelerine, yalnızlık yaşamalarına ve kariyerlerine ilişkin belirsizlikler hissetmelerine neden olabilmektedir (Arden et al., 2013).

Kadın futbolunda özellikle ön çapraz bağ (ACL) yaralanmaları önemli bir araştırma konusu hâline gelmiştir. Kadın futbolcuların biyomekanik, hormonal ve nöromüsküler özellikleri nedeniyle ACL yaralanmalarına erkek futbolculara kıyasla daha yatkın oldukları bildirilmektedir. Bu tür yaralanmalar uzun rehabilitasyon süreçleri gerektirdiğinden, yeniden sakatlanma korkusu, performans kaybı endişesi ve sporcu kimliğinde zayıflama gibi psikolojik

sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Ardern et al., 2013; Adams et al., 2026). Bu nedenle günümüzde rehabilitasyon programlarının yalnızca fiziksel iyileşmeye değil, psikolojik uyum sürecine de odaklanması gerektiği kabul edilmektedir.

Sakatlık sonrası spora dönüş sürecinde sosyal destek sistemlerinin önemi daha da belirgin hâle gelmektedir. Aile, takım arkadaşları, antrenörler ve sağlık ekibinden alınan destek; sporcuların rehabilitasyona uyumunu kolaylaştırmakta, yeniden spora katılım konusundaki güvenlerini artırmakta ve psikolojik iyileşmeyi hızlandırmaktadır. Bu durum, önceki bölümlerde ele alınan sosyal destek ile ruh sağlığı arasındaki güçlü ilişkinin sakatlık dönemlerinde daha görünür hâle geldiğini göstermektedir.

Sosyal Medya ve Dijital Baskı

Kadın futbolunda son yıllarda ruh sağlığını etkileyen en önemli yeni değişkenlerden biri sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıdır. Dijital platformlar, kadın futbolcuların görünürlüğünü artırmakta, taraftarlarla doğrudan iletişim kurmalarına olanak sağlamakta ve sponsorluk fırsatlarını genişletmektedir. Aynı zamanda kadın futbolunun toplumsal görünürlüğünün artmasına katkı sağlayarak genç sporcular için güçlü rol modellerin ortaya çıkmasını desteklemektedir (FIFA, 2024).

Bununla birlikte sosyal medya, kadın futbolcular açısından önemli psikolojik riskler de barındırmaktadır. Çevrim içi eleştiriler, performansa yönelik olumsuz yorumlar, cinsiyet temelli ayrımcı söylemler, siber zorbalık ve sürekli görünür olma baskısı sporcular üzerinde kronik stres oluşturabilmektedir. Özellikle genç yaş gruplarındaki sporcuların olumsuz dijital geri bildirimlerden daha fazla etkilendiği; bunun öz güven, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabildiği bildirilmektedir (Purcell et al., 2019).

Kadın futbolcular açısından sosyal medya yalnızca iletişim aracı değil, aynı zamanda profesyonel kimliğin önemli bir parçası hâline gelmiştir. Sponsorluk anlaşmaları, kişisel marka yönetimi ve taraftar etkileşimi çoğu zaman dijital platformlar üzerinden yürütülmektedir. Bu nedenle sporcuların dijital ortamda sürekli aktif olmaları yönünde oluşan beklenti, fiziksel performans baskısına ek olarak yeni bir psikolojik yük oluşturabilmektedir. Son yıllarda birçok spor kulübü ve federasyonun sporculara dijital okuryazarlık, medya yönetimi ve çevrim içi psikolojik dayanıklılık eğitimleri vermeye başlaması, bu ihtiyacın giderek daha fazla önem kazandığını göstermektedir (UEFA, 2024).

Tükenmişlik, sakatlık deneyimleri ve dijital medya baskısı birlikte değerlendirildiğinde kadın futbolunda ruh sağlığının yalnızca bireysel psikolojik özelliklerle açıklanamayacağı açıkça görülmektedir. Sporcuların içinde bulundukları profesyonel ortam, çalışma koşulları, sosyal destek sistemleri ve

kulüpler tarafından sunulan psikososyal hizmetler, ruh sağlığının korunmasında belirleyici rol oynamaktadır. Bunun yanında psikolojik iyi oluşun geliştirilmesi, yalnızca ruhsal sorunların önlenmesini değil; sporcuların yaşam doyumlarını, dayanıklılıklarını ve kariyer gelişimlerini destekleyen koruyucu yaklaşımların da benimsenmesini gerektirmektedir. Bu nedenle kadın futbolunda ruh sağlığının değerlendirilmesinde pozitif psikoloji ve psikolojik iyi oluş yaklaşımları da önemli bir yer tutmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş ve Koruyucu Yaklaşımlar

Ruh sağlığı, yalnızca psikolojik sorunların veya ruhsal hastalık belirtilerinin bulunmaması olarak değerlendirilmemektedir. Güncel psikoloji yaklaşımına göre ruh sağlığı; bireyin yaşamından doyum alabilmesi, güçlü yönlerini kullanabilmesi, anlamlı ilişkiler kurabilmesi, yaşamındaki güçlüklerle etkili biçimde başa çıkabilmesi ve potansiyelini gerçekleştirebilmesi ile ilişkili çok boyutlu bir iyi oluş durumudur (Ryff, 1989). Bu yaklaşım doğrultusunda psikolojik iyi oluş, elit sporcuların performansını destekleyen temel koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir.

Kadın futbolcular açısından psikolojik iyi oluş, yalnızca sportif performansın sürdürülmesini değil; yaşam doyumunun korunmasını, kariyer planlarının sağlıklı biçimde yürütülmesini ve spor yaşamı ile kişisel yaşam arasında denge kurulmasını da kapsamaktadır. Profesyonel futbol ortamında sporcuların sürekli performans göstermelerinin beklendiği düşünüldüğünde, psikolojik iyi oluşun korunması hem bireysel hem de kurumsal düzeyde ele alınması gereken bir gereklilik hâline gelmektedir. Nitekim son yıllarda kadın futboluna ilişkin derlemeler, psikolojik iyi oluşun yüksek olduğu sporcularda performans sürekliliğinin, motivasyonun ve spora bağlılığın daha güçlü olduğunu göstermektedir (Perry et al., 2026; Scott et al., 2026).

Psikolojik iyi oluşun gelişiminde koruyucu faktörlerin varlığı büyük önem taşımaktadır. Önceki bölümlerde ayrıntılı olarak ele alınan sosyal destek sistemleri, kadın futbolcuların psikolojik dayanıklılıklarını artıran temel kaynaklardan biridir. Aile, takım arkadaşları, antrenörler, kulüpler ve federasyonlar tarafından sunulan destekleyici ortamlar, sporcuların stresle daha etkili başa çıkmalarını sağlamakta ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebilecek risklerin azaltılmasına katkıda bulunmaktadır (Freeman & Rees, 2010; Porto Maciel et al., 2021). Benzer şekilde dengeli bir sporcu kimliği geliştirilmesi, bireyin yalnızca sportif performansı üzerinden kendisini değerlendirmesini önleyerek sakatlık, performans düşüşü veya kariyer geçişleri gibi süreçlerde psikolojik uyumunu kolaylaştırmaktadır (Park et al., 2013).

Kadın futbolunda psikolojik iyi oluşun desteklenmesinde güvenli spor ortamlarının oluşturulması da önemli bir koruyucu yaklaşımdır. Güvenli spor ortamı; sporcuların fiziksel ve psikolojik açıdan kendilerini değerli hissettikleri, ayrımcılığa, şiddete ve psikolojik baskıya maruz kalmadıkları, görüşlerini özgürce ifade edebildikleri kapsayıcı bir iklimi ifade etmektedir. Böyle bir ortamın oluşturulması, yalnızca psikolojik sorunların önlenmesine değil; aidiyet duygusunun gelişmesine, takım bağlılığının güçlenmesine ve sporcuların öz güvenlerinin artmasına da katkı sağlamaktadır (Reardon et al., 2019; UEFA, 2024).

Günümüzde elit kadın futbolunda ruh sağlığının korunmasına yönelik yaklaşımlar, yalnızca sorun ortaya çıktıktan sonra müdahale etmeyi değil, önleyici ve geliştirici uygulamaları da kapsamaktadır. Spor psikologlarının performans ekiplerine dâhil edilmesi, düzenli ruh sağlığı taramalarının yapılması, psikoeğitim programlarının uygulanması, stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılık eğitimlerinin verilmesi bu uygulamalara örnek gösterilebilir. Ayrıca antrenörlerin ve kulüp yöneticilerinin ruh sağlığı konusunda farkındalıklarının artırılması, psikolojik belirtilerin erken dönemde fark edilmesini ve sporcuların uygun destek hizmetlerine yönlendirilmesini kolaylaştırmaktadır (Purcell et al., 2019).

Kadın futbolunda profesyonelleşmenin yaygınlaşmasıyla birlikte psikolojik destek hizmetlerinin de profesyonel yapının ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi beklenmektedir. Nitekim FIFA ve UEFA tarafından yayımlanan stratejik belgelerde sporcu refahı, ruh sağlığı hizmetlerine erişim, güvenli spor ortamlarının oluşturulması ve multidisipliner performans ekiplerinin yaygınlaştırılması kadın futbolunun sürdürülebilir gelişimi açısından temel öncelikler arasında gösterilmektedir (Fédération Internationale de Football Association [FIFA], 2024; Union of European Football Associations [UEFA], 2024). Bu yaklaşım, kadın futbolunda başarının yalnızca sportif sonuçlarla değil, sporcuların fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan sağlıklı bir kariyer sürdürebilmeleriyle değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak kadın futbolunda ruh sağlığı; kaygı, depresif belirtiler, tükenmişlik, sakatlık deneyimleri ve sosyal medya baskısı gibi risk faktörleri ile sosyal destek, dengeli sporcu kimliği, psikolojik iyi oluş ve güvenli spor ortamları gibi koruyucu faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Bu nedenle ruh sağlığının korunması yalnızca bireysel psikolojik müdahalelerle sınırlı tutulmamalı; kulüpler, federasyonlar, sağlık ekipleri, antrenörler ve spor yöneticilerinin ortak sorumluluğu olarak ele alınmalıdır. Kadın futbolunda psikolojik iyi oluşu merkeze alan bütüncül yaklaşımların benimsenmesi, hem

sporcu refahını hem de uzun dönem sportif performansı destekleyecek önemli bir yatırım niteliği taşımaktadır.

Kadın futbolunda ruh sağlığının korunmasına yönelik bu bütüncül yaklaşım, profesyonelleşme sürecinin yalnızca ekonomik ve sportif boyutlardan ibaret olmadığını da göstermektedir. Profesyonel futbol ortamının beraberinde getirdiği yeni çalışma koşulları, kariyer beklentileri, kurumsal yapılanmalar ve performans talepleri kadın futbolcuların psikososyal deneyimlerini doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle bir sonraki bölümde kadın futbolunda profesyonelleşmenin sporcular üzerindeki psikososyal etkileri, güncel literatür doğrultusunda kapsamlı biçimde ele alınacaktır.

Profesyonelleşmenin Psikososyal Etkileri

Kadın futbolunda profesyonelleşme, son yıllarda yalnızca organizasyonel ve ekonomik yapıyı dönüştüren bir süreç olmamış, aynı zamanda sporcuların psikososyal deneyimlerini de yeniden şekillendirmiştir. Profesyonel liglerin yaygınlaşması, kulüplerin kurumsallaşması, yayın gelirlerinin artması ve kadın futboluna yönelik uluslararası stratejik yatırımlar, futbolun kadınlar için sürdürülebilir bir meslek olarak görülmesini desteklemiştir. Bununla birlikte profesyonelleşme, sporculara yeni kariyer fırsatları sunarken performans beklentilerini, medya görünürlüğünü ve psikolojik sorumlulukları da artırmıştır. Bu nedenle profesyonelleşme, kadın futbolunda yalnızca ekonomik bir dönüşüm olarak değil; sporcu refahı, ruh sağlığı, sosyal destek ve kariyer gelişimini birlikte etkileyen çok boyutlu bir psikososyal süreç olarak değerlendirilmelidir (Fédération Internationale de Football Association [FIFA], 2024; Scott et al., 2026).

Profesyonelleşmenin kadın futbolcular açısından en önemli kazanımlarından biri, mesleki kimliğin güçlenmesine katkı sağlamasıdır. Düzenli sözleşmeler, sosyal güvence, planlı kariyer yönetimi, sağlık hizmetlerine erişim ve multidisipliner performans ekiplerinin yaygınlaşması, sporcuların futbolu uzun vadeli bir meslek olarak görmelerini kolaylaştırmaktadır. Bu gelişmeler, önceki bölümlerde ele alınan sporcu kimliğinin güçlenmesini desteklerken, kadın futbolcuların kulüplerine bağlılıklarını ve mesleki öz yeterlik algılarını da artırmaktadır. Spor psikologları, fizyoterapistler, beslenme uzmanları ve performans analistlerinden oluşan ekiplerin profesyonel kulüplerde daha yaygın hâle gelmesi, kadın futbolunda fiziksel performans ile psikolojik iyi oluşun birlikte ele alınmasını sağlamaktadır (Union of European Football Associations [UEFA], 2024).

Bununla birlikte profesyonelleşme süreci, kadın futbolcuların kariyer planlamasını daha karmaşık hâle de getirebilmektedir. Özellikle birçok ülkede

kadın futbolunun tam profesyonel yapıya henüz ulaşmamış olması nedeniyle sporcuların önemli bir bölümü eğitim hayatını, farklı mesleklerini ve futbol kariyerlerini aynı anda sürdürmektedir. Literatürde çift kariyer (dual career) olarak tanımlanan bu durum, bireyin farklı yaşam rollerini dengelemesini gerektirmektedir. Uygun biçimde yönetildiğinde çift kariyer, sporcuların yaşam doyumunu ve kariyer sonrası uyumunu destekleyebilirken; zaman yönetimi güçlükleri, rol çatışmaları ve sürekli performans baskısı psikolojik yükü artırabilmektedir. Benzer şekilde kariyer geçişleri, kulüp değişiklikleri, uzun süreli sakatlıklar veya aktif spor yaşamının sonlanması gibi süreçler de kadın futbolcuların psikolojik uyumunu etkileyebilen kritik yaşam olayları arasında yer almaktadır (Park et al., 2013).

Profesyonelleşmenin sosyal destek mekanizmaları üzerindeki etkisi de dikkat çekicidir. Amatör düzeyde aile ve yakın çevre temel destek kaynakları olarak öne çıkarken, profesyonel düzeyde teknik ekip, sağlık personeli, spor bilimciler ve spor psikologları sosyal destek ağının ayrılmaz parçaları hâline gelmektedir. Bu durum sporcuların daha kapsamlı hizmetlere ulaşmasını sağlarken, destek ilişkilerinin daha kurumsal ve performans odaklı bir yapıya dönüşmesine de neden olabilmektedir. Destek mekanizmalarının etkin biçimde işlemesi, kadın futbolcuların stresle başa çıkma yöntemlerini, takım aidiyetlerini geliştirmelerini ve kariyer sürekliliklerini desteklemektedir (Freeman & Rees, 2010; Porto Maciel et al., 2021).

Profesyonelleşmenin beraberinde getirdiği en önemli güçlüklerden biri ise performans baskısının artmasıdır. Profesyonel sözleşmelerin yenilenmesi, kadro rekabeti, düzenli performans değerlendirmeleri, taraftar beklentileri ve medya görünürlüğü, kadın futbolcular üzerinde sürekli başarı baskısı oluşturabilmektedir. Özellikle performans düşüşü yaşayan veya uzun süreli sakatlık geçiren sporcular açısından kariyer belirsizliği, kaygı, tükenmişlik ve motivasyon kaybı riskini artırmaktadır. Son yıllarda kadın futbolunda ruh sağlığına ilişkin yapılan çalışmalar, profesyonelleşmenin sunduğu fırsatların ancak psikolojik destek hizmetleriyle birlikte sürdürülebilir olabileceğini ortaya koymaktadır (Reardon et al., 2019; Perry et al., 2026).

Dijitalleşme de profesyonelleşme sürecinin önemli bileşenlerinden biridir. Sosyal medya platformları kadın futbolcuların görünürlüklerini artırmakta, sponsorluk olanaklarını genişletmekte ve taraftarlarla doğrudan iletişim kurmalarına imkân sağlamaktadır. Bununla birlikte çevrim içi eleştiriler, siber zorbalık, mahremiyetin azalması ve sürekli görünür olma baskısı, profesyonel spor yaşamının yeni psikososyal stres kaynakları arasında yer almaktadır. Bu nedenle dijital medya okuryazarlığı, kişisel marka yönetimi ve çevrim içi

psikolojik dayanıklılık becerileri günümüzde profesyonel kadın futbolcular için önemli gelişim alanları olarak değerlendirilmektedir (Purcell et al., 2019).

Profesyonelleşmenin kadın futbolcular üzerindeki etkileri yalnızca bireysel düzeyde değil, kurumsal düzeyde de ele alınmalıdır. Kulüplerin sporcu refahını merkeze alan yönetim anlayışını benimsemeleri; psikolojik danışmanlık hizmetlerini erişilebilir hâle getirmeleri, güvenli spor ortamları oluşturmaları ve kariyer geçiş programlarını desteklemeleri profesyonelleşmenin olumlu etkilerini güçlendirecektir. Benzer şekilde federasyonların sürdürülebilir finansman modelleri geliştirmesi, kadın futboluna yönelik uzun vadeli stratejik planlamalar yapması ve toplumsal cinsiyet eşitliğini destekleyen uygulamaları yaygınlaştırması, profesyonelleşmenin sağlıklı biçimde ilerlemesi açısından kritik öneme sahiptir (FIFA, 2024; Türkiye Futbol Federasyonu [TFF], 2024).

Tablo 3. Kadın Futbolunda Profesyonelleşmenin Psikososyal Etkileri

Psikososyal alan	Profesyonelleşmenin Olası Kazanımları	Olası Riskler
Sosyal destek	Multidisipliner destek ekiplerine ve uzman hizmetlerine erişimin artması	Destek ilişkilerinin performans odaklı hâle gelmesi, beklentilerin karşılanamaması
Sporcu kimliği	Mesleki kimliğin ve kulübe bağlılığın güçlenmesi	Kimliğin yalnızca performansa bağlanması
Ruh sağlığı	Psikolojik danışmanlık ve sağlık hizmetlerine erişimin artması	Kaygı, tükenmişlik, performans baskısı ve sözleşme belirsizliği
Medya ve dijital yaşam	Görünürlüğün, sponsorluk olanaklarının ve rol model etkisinin artması	Sosyal medya baskısı, siber zorbalık, mahremiyet kaybı ve kamuoyu baskısı
Kariyer gelişimi	Ekonomik güvence, planlı kariyer yönetimi ve mesleki gelişim fırsatları	Yoğun rekabet, çift kariyer yükü ve kariyer güvencesizliği

Tablo 3, profesyonelleşmenin kadın futbolunda tek yönlü bir gelişim süreci olmadığını açıkça göstermektedir. Profesyonelleşme, sporculara daha iyi çalışma koşulları, daha güçlü destek sistemleri ve daha planlı kariyer olanakları sunarken; aynı zamanda performans baskısı, psikolojik yük, yoğun rekabet ve dijital görünürlük gibi yeni güçlükleri de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle profesyonelleşmenin başarısı yalnızca ekonomik göstergeler veya sportif sonuçlarla değil; sporcuların fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan sağlıklı, güvenli ve sürdürülebilir bir kariyer sürdürebilmeleriyle değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak kadın futbolunda profesyonelleşme, sporun kurumsal yapısını dönüştüren ekonomik bir gelişmenin ötesinde, sporcuların psikososyal

yaşamlarını yeniden şekillendiren temel bir değişim sürecidir. Profesyonelleşmenin sunduğu fırsatlardan en üst düzeyde yararlanılabilmesi; sporcu refahını önceleyen kulüp politikalarının geliştirilmesine, psikolojik destek hizmetlerinin yaygınlaştırılmasına, güvenli spor ortamlarının oluşturulmasına ve kariyer gelişimini destekleyen bütüncül yaklaşımların benimsenmesine bağlıdır. Bu çerçevede kadın futbolunun sürdürülebilir başarısı, yalnızca saha içindeki performansla değil; sporcuların fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan desteklendiği profesyonel bir ekosistemin oluşturulmasıyla mümkün olacaktır.

Sonuç ve Öneriler

Kadın futbolu, son yıllarda sportif, ekonomik ve kurumsal açıdan önemli bir gelişim göstermiş; profesyonelleşme sürecinin hız kazanmasıyla birlikte küresel spor endüstrisinin en dinamik gelişim alanlarından biri hâline gelmiştir. Ancak kadın futbolundaki bu gelişim yalnızca profesyonel liglerin yaygınlaşması, ekonomik yatırımların artması veya uluslararası sportif başarılarla açıklanabilecek bir süreç değildir. Aynı zamanda kadın futbolcuların psikososyal deneyimlerini, sporcu kimliklerini, ruh sağlıklarını ve kariyer gelişimlerini yeniden şekillendiren çok boyutlu bir dönüşümü ifade etmektedir. Bu nedenle kadın futbolunun sürdürülebilir gelişiminin değerlendirilmesinde sportif performans kadar sporcu refahı da temel bir ölçüt olarak ele alınmalıdır.

Bu bölümde incelenen güncel literatür, kadın futbolunda sosyal destek, sporcu kimliği, ruh sağlığı ve profesyonelleşme süreçlerinin birbirinden bağımsız yapılar olmadığını; aksine sürekli etkileşim içinde bulunan psikososyal bileşenler olduğunu ortaya koymaktadır. Aile, takım arkadaşları, antrenörler, kulüpler ve federasyonlar tarafından sağlanan sosyal destek, kadın futbolcuların psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmekte, stresle başa çıkmalarını kolaylaştırmakta ve kariyer bağlılıklarını desteklemektedir. Benzer şekilde dengeli biçimde gelişen sporcu kimliği, kadın futbolcuların yalnızca sportif performanslarını değil, kariyer geçişlerini yönetmelerini, yaşam doyumlarını korumalarını ve karşılaştıkları psikososyal güçlüklerle daha etkili biçimde başa çıkmalarını da kolaylaştırmaktadır. Buna karşılık yetersiz sosyal destek, yoğun performans baskısı, ekonomik güvencesizlik, kariyer belirsizlikleri ve toplumsal cinsiyet temelli önyargılar ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir.

Profesyonelleşme süreci kadın futbolcular açısından önemli fırsatlar sunmaktadır. Düzenli sözleşmeler, multidisipliner performans ekipleri, sağlık hizmetlerine erişim, spor psikolojisi uygulamalarının yaygınlaşması ve artan medya görünürlüğü, kadın futbolcuların mesleki gelişimlerini desteklemektedir. Bununla birlikte profesyonelleşme; performans baskısı, yoğun rekabet, sosyal medya kaynaklı stres, kariyer belirsizliği ve kamuoyu beklentileri gibi yeni

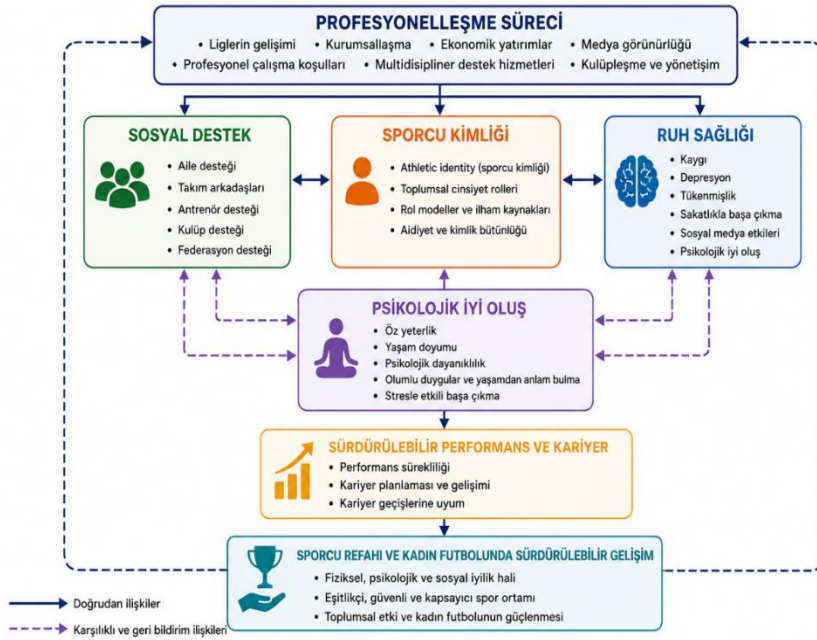
psikososyal güçlükleri de beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla profesyonelleşmenin başarısı yalnızca ekonomik göstergeler veya sportif sonuçlarla değil; sporcuların fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan sağlıklı bir kariyer sürdürebilmeleriyle değerlendirilmelidir.

Bu doğrultuda kulüplerin sporcu refahını merkeze alan bütüncül bir yönetim anlayışını benimsemeleri önem taşımaktadır. Spor psikoloğu, performans psikoloğu ve ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların destek ekiplerine dâhil edilmesi, psikolojik destek hizmetlerinin erişilebilir hâle getirilmesi, güvenli spor ortamlarının oluşturulması ve kariyer geçiş programlarının geliştirilmesi kadın futbolcuların psikososyal iyi oluşuna önemli katkılar sağlayacaktır. Benzer şekilde ulusal federasyonların kadın futboluna yönelik uzun vadeli stratejik planlamalarını sürdürmeleri, altyapı yatırımlarını artırmaları, kadın antrenör ve yönetici sayısını desteklemeleri, sporcu refahını önceleyen politikaları yaygınlaştırmaları ve toplumsal cinsiyet eşitliğini destekleyen uygulamaları güçlendirmeleri önerilmektedir.

Antrenörler açısından ise iletişim becerileri, psikolojik güvenlik, destekleyici liderlik, sporcu refahı ve toplumsal cinsiyet farkındalığına yönelik eğitimlerin yaygınlaştırılması önem taşımaktadır. Kadın futbolcuların yalnızca performansları üzerinden değil, bireysel gelişimleri ve psikolojik gereksinimleri doğrultusunda değerlendirilmeleri, uzun dönemli sportif başarının temel koşullarından biri olarak görülmelidir.

Araştırmacılar açısından değerlendirildiğinde ise kadın futbolunda psikososyal değişkenleri bütüncül biçimde ele alan boylamsal, karma yöntemli ve kültürler arası karşılaştırmalı çalışmalara gereksinim bulunmaktadır. Özellikle sosyal destek, sporcu kimliği, ruh sağlığı, profesyonelleşme ve sportif performans arasındaki ilişkilerin farklı yaş gruplarında, farklı rekabet düzeylerinde ve farklı kültürel bağlamlarda incelenmesi alan yazına önemli katkılar sağlayacaktır. Bunun yanında çift kariyer, kariyer geçişleri, emeklilik süreci, dijital medya deneyimleri, psikolojik dayanıklılık ve kadın futbolunda güvenli spor ortamları gibi güncel konuların daha ayrıntılı araştırılması önerilmektedir.

Sonuç olarak kadın futbolunda sürdürülebilir gelişim; fiziksel performans, psikolojik iyi oluş, sosyal destek sistemleri ve profesyonel çalışma koşullarının birlikte ele alınmasını gerektiren bütüncül bir yaklaşımı zorunlu kılmaktadır. Bu kitap bölümünde ele alınan bulgular, kadın futbolcuların sportif başarılarının yalnızca teknik ve fiziksel hazırlıkla açıklanamayacağını; sosyal çevre, sporcu kimliği, ruh sağlığı ve profesyonel yapıların karşılıklı etkileşimi sonucunda şekillendiğini göstermektedir. Dolayısıyla kadın futbolunun geleceği, yalnızca daha fazla yatırım yapılmasına değil; sporcu refahını merkeze alan sürdürülebilir, kapsayıcı ve bilimsel temelli uygulamaların yaygınlaştırılmasına bağlıdır.



Şekil 3. Kadın Futbolunda Sosyal Destek, Sporcu Kimliği, Ruh Sağlığı ve Profesyonelleşme Süreçleri Arasındaki Kavramsal İlişki Modeli

Bu bölümde ele alınan psikososyal dinamikler arasındaki ilişkiler Şekil 3'te kavramsal olarak özetlenmiştir. Şekil 3, profesyonelleşme sürecinin (liglerin gelişimi, kurumsallaşma, ekonomik yatırımlar, medya görünürlüğü, profesyonel çalışma koşulları, multidisipliner destek hizmetleri ve kulüpleşme-yönetişim) kadın futbolunda sosyal destek, sporcu kimliği ve ruh sağlığı üzerinde doğrudan etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Bununla birlikte model, bu üç temel psikososyal yapının birbirleriyle karşılıklı etkileşim içinde olduğunu ve bu etkileşimin psikolojik iyi oluş aracılığıyla sürdürülebilir performans, kariyer gelişimi ve sporcu refahına yansıdığını ortaya koymaktadır. Güçlü sosyal destek sistemleri, sağlıklı bir sporcu kimliği ve korunmuş ruh sağlığı, kadın futbolcuların öz yeterliklerini, yaşam doyumlarını, psikolojik dayanıklılıklarını ve stresle başa çıkma becerilerini destekleyerek uzun dönemli sportif başarıya katkı sağlamaktadır. Sonuç olarak Şekil 3, kadın futbolunda sürdürülebilir başarının yalnızca fiziksel performansın geliştirilmesine değil; sporcu refahını merkeze alan, psikolojik ve sosyal boyutları da kapsayan bütüncül bir profesyonelleşme anlayışına dayandığını kavramsal olarak ortaya koymaktadır.

Kaynakça

- Adams, T., Waterworth, S., Lewis, T., Datson, N., Harkness-Armstrong, C., Lowry, R., Freeman, P., & Harkness-Armstrong, A. (2026). The performance, health and development of youth women's footballers: A systematic scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/17479541251411068>
- Arden, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., & Webster, K. E. (2013). A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *British Journal of Sports Medicine*, 47(17), 1120–1126. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091203>
- Armstrong, C., Lowry, R., Freeman, P., & Harkness-Armstrong, A. (2026). The performance, health and development of youth women's footballers: A systematic scoping International Journal of Sports Science & Coaching. <https://doi.org/10.1177/17479541251411068>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.
- Edmondson, A. C. (2019). *The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth*. John Wiley & Sons.
- Fédération Internationale de Football Association. (2024). *FIFA women's football strategy 2024–2027*. <https://inside.fifa.com/womens-football/strategy>
- Freeman, P., & Rees, T. (2010). Perceived social support from team-mates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 59–67. <https://doi.org/10.1080/17461390903049998>
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700–706. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- İslam, A. (2023). Kadın futbolcuların psikolojik becerileri ile tutumlarına göre zihinsel enerjileri. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1243–1262. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1206721>

- Luo, J., Du, R., Wang, X., & Luo, L. (2025). The relationship between social support and mental health in athletes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1642886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1642886>
- Okholm Kryger, K., Wang, A., Mehta, R., Impellizzeri, F. M., Massey, A., & McCall, A. (2022). Research on women's football: A scoping review. *Science & Medicine in Football*, 6(5), 549–558. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1868560>
- Orta, L. (2014). Women and football in Turkey. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(5), 85–93.
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22–53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Perry, C., Pereira Vargas, M. L. F., Bowes, A., Culvin, A., Macbeth, J. L., & Spandler, H. (2026). Mental health and professional women footballers: A scoping review. *Soccer & Society*, 1–33. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/14660970.2026.2653926>
- Pfister, G. U. (2015). Assessing the sociology of sport: On women and football. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(4–5), 563–569. <https://doi.org/10.1177/1012690214566646>
- Porto Maciel, L. F., Krapp do Nascimento, R., Milistetd, M., Vieira do Nascimento, J., & Folle, A. (2021). Systematic review of social influences in sport: Family, coach and teammate support. *Apunts Educación Física y Deportes*, 145, 39–52. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/3\).145.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.06)
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine - Open*, 5(1), Article 46. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebarga, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>

- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Scott, D., Lovell, R., & Wilson, B. (2026). From growth to greatness: A leading article on the professionalisation, health and performance challenges in women's football. *Sports Medicine*, 56(Suppl. 1), 5–9. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02266-7>
- Sheridan, D., Coffee, P., & Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 198–228. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.931999>
- Türkiye Futbol Federasyonu. (2024). 2024–2027 kadın futbolu strateji belgesi. <https://www.tff.org/Resources/TFF/Auto/2c30b5002813466184ea9078d6fde04d.pdf>
- Uluç, S. (2023). Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83–97. <https://izlik.org/JA95JP83WN>
- Union of European Football Associations. (2024). *Unstoppable: UEFA women's football strategy 2024–2030*. UEFA.
- Ventaja-Cruz, J., Cuevas Rincón, J. M., Tejada-Medina, V., & Martín-Moya, R. (2024). A bibliometric study on the evolution of women's football and determinants behind its growth over the last 30 years. *Sports*, 12(12), 333. <https://doi.org/10.3390/sports12120333>
- Williams, J. (2014). *A contemporary history of women's sport, part one: Sporting women, 1850–1960*. Routledge.

3. Bölüm

Web of Science Veri Tabanı Üzerinde Spor Bilimleri Alanında Elektromyostimülasyon'un (EMS) Kullanımına Yönelik Çalışmaların Bibliyometrik Analizi

Algin TOPÇU¹, Çağrı ÖZDENK²

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri alanında elektromyostimülasyon (EMS) konulu bilimsel yayınların bibliyometrik özelliklerini incelemek ve araştırma alanının gelişim eğilimlerini ortaya koymaktır. Araştırma kapsamında veriler Web of Science Core Collection veri tabanından elde edilmiştir. Literatür taraması 09 Mayıs 2025 tarihinde gerçekleştirilmiş ve "electromyostimulation" anahtar kelimesi kullanılarak erişilen yayınlar değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler Bibliometrix (R paketi) ve VOSviewer yazılımları kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz kapsamında yayınların yıllara göre dağılımı, belge türleri, araştırma alanları, ülkeler, kurumlar, yazarlar, atıf yapıları ve anahtar kelime ağları incelenmiştir. Bulgular EMS araştırmalarında son yıllarda önemli bir artış yaşandığını göstermektedir. Özellikle tüm vücut elektromyostimülasyonu (WB-EMS) uygulamalarına yönelik çalışmaların literatürde yoğunluk kazandığı belirlenmiştir. Almanya'nın en fazla yayın ve etkiye sahip ülkelerden biri olduğu, belirli araştırmacı ve kurumların EMS literatüründe öncü rol üstlendiği tespit edilmiştir. Anahtar kelime analizleri ise araştırmaların ağırlıklı olarak performans, kas kuvveti, vücut kompozisyonu ve sağlık odaklı temalar etrafında şekillendiğini göstermiştir. Sonuç olarak EMS araştırmalarının son yıllarda önemli ölçüde geliştiği ve spor bilimleri içerisinde giderek büyüyen bir araştırma alanı haline geldiği belirlenmiştir. Çalışmanın EMS alanında çalışmayı planlayan araştırmacılara yol göstermesi ve gelecekteki araştırma eğilimlerinin belirlenmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Elektromyostimülasyon, EMS, WB-EMS, Spor Bilimleri, Bibliyometrik Analiz, Web of Science

¹ Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, alginalkis@gmail.com, ORCID:0009-0000-5879-9503

² Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Doçent Doktor, cagriozenk@artvin.edu.tr, ORCID:0000-0001-7895-2667

GİRİŞ

Teknolojik gelişmelerin spor bilimleri alanına yansmasıyla birlikte performans artırmaya yönelik alternatif antrenman yöntemlerine olan ilgi giderek artmaktadır. Bu yöntemlerden biri olan elektromiyostimülasyon (EMS), iskelet kaslarının dışarıdan uygulanan elektriksel uyarılar aracılığıyla kasılmasını sağlayan bir uygulama olarak tanımlanmaktadır (Filipovic et al., 2012). EMS başlangıçta nöromüsküler rehabilitasyon süreçlerinde kullanılmasına rağmen, son yıllarda spor performansının geliştirilmesi, kas kuvvetinin artırılması, yağ kütlesinin azaltılması ve fiziksel fonksiyonların iyileştirilmesi amacıyla yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır (Kemmler & von Stengel, 2013). Elektromiyostimülasyonun temel çalışma prensibi, merkezi sinir sistemi tarafından oluşturulan doğal kas aktivasyonunu taklit ederek kas liflerinin elektriksel impulslar yardımıyla uyarılmasına dayanmaktadır. Bu yöntem sayesinde özellikle hızlı kasılan tip II kas liflerinin etkin şekilde aktive edildiği ve böylece kuvvet gelişimine katkı sağlandığı bildirilmektedir (Filipovic et al., 2012). Geleneksel direnç antrenmanlarına alternatif veya tamamlayıcı bir yöntem olarak değerlendirilen EMS uygulamalarının, farklı yaş gruplarında ve fiziksel uygunluk düzeylerinde olumlu sonuçlar ortaya koyduğu belirtilmektedir (Amaro-Gahete et al., 2018). Son yıllarda özellikle tüm vücut elektromiyostimülasyonu (Whole-Body Electromyostimulation – WB-EMS) uygulamalarının yaygınlaşması, EMS araştırmalarına olan akademik ilgiyi önemli ölçüde artırmıştır. WB-EMS, aynı anda birden fazla kas grubunun elektriksel olarak uyarılmasını sağlayan bir yöntem olup zaman açısından verimli bir egzersiz modeli olarak kabul edilmektedir (Kemmler et al., 2016). Yapılan çalışmalar, WB-EMS uygulamalarının kas kuvveti, kas kütlesi, vücut kompozisyonu ve metabolik sağlık göstergeleri üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini göstermektedir (Kemmler et al., 2018; Weissenfels et al., 2019). EMS uygulamalarının spor performansına etkileri üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, kuvvet, sürat, dayanıklılık ve fonksiyonel performans değişkenleri üzerinde önemli gelişmeler sağladığı görülmektedir (Filipovic et al., 2012). Bununla birlikte EMS'nin yaşlı bireylerde sarkopeninin önlenmesi, obez bireylerde yağ kaybının desteklenmesi ve rehabilitasyon süreçlerinin hızlandırılması gibi farklı alanlarda da kullanım potansiyeline sahip olduğu bildirilmektedir (Kemmler et al., 2018). Bu durum EMS'nin yalnızca performans odaklı değil aynı zamanda sağlık odaklı bir araştırma alanı haline geldiğini göstermektedir. Bilimsel literatürde belirli bir araştırma alanının gelişim sürecini, araştırma eğilimlerini, etkili araştırmacıları, kurumları ve ülkeleri belirlemek amacıyla bibliyometrik analiz yöntemlerinden yararlanılmaktadır. Bibliyometrik analiz, bilimsel yayınların nicel olarak değerlendirilmesine olanak sağlayan ve

araştırma alanlarının yapısını ortaya koyan önemli bir yöntemdir (Aria & Cuccurullo, 2017). Bu kapsamda kullanılan VOSviewer yazılımı ise ortak yazarlık, ortak atıf ve anahtar kelime ağlarının görselleştirilmesinde yaygın olarak tercih edilmektedir (Van Eck & Waltman, 2010).

EMS alanında yapılan deneysel ve uygulamalı çalışmaların sayısında son yıllarda önemli bir artış görülmesine rağmen, spor bilimleri perspektifinden EMS literatürünün genel yapısını ortaya koyan bibliyometrik çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle mevcut çalışmanın amacı, Web of Science veri tabanında spor bilimleri alanında yayımlanmış EMS konulu çalışmaları bibliyometrik yöntemlerle inceleyerek alanın gelişim eğilimlerini, etkili araştırmacılarını, kurumlarını, ülkelerini ve araştırma temalarını ortaya koymaktır. Araştırma sonuçlarının EMS alanında çalışmayı planlayan araştırmacılara yol göstermesi ve gelecekteki araştırma alanlarının belirlenmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Tasarımı

Bu çalışma, spor bilimleri alanında elektromiyostimülasyon (EMS) konulu bilimsel yayınların gelişim eğilimlerini, araştırma odaklarını ve bibliyometrik özelliklerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tanımlayıcı nitelikte bir bibliyometrik analiz araştırmasıdır. Bibliyometrik analiz, belirli bir araştırma alanındaki bilimsel üretimin nicel göstergeler aracılığıyla değerlendirilmesine olanak sağlayan ve literatürün yapısal özelliklerini ortaya koyan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Donthu et al., 2021). Bu yöntem sayesinde araştırma alanlarının gelişim süreçleri, etkili araştırmacılar, kurumlar, ülkeler ve araştırma eğilimleri sistematik olarak incelenebilmektedir (Aria & Cuccurullo, 2017).

Veri Kaynağı ve Tarama Stratejisi

Araştırmada kullanılan veriler Web of Science (WoS) Core Collection veri tabanından elde edilmiştir. Web of Science, yüksek etki değerine sahip akademik yayınları indekslemesi ve bibliyometrik çalışmalarda yaygın olarak tercih edilmesi nedeniyle veri kaynağı olarak seçilmiştir (Mongeon & Paul-Hus, 2016).

Literatür taraması 09 Mayıs 2025 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde "electromyostimulation" anahtar kelimesi kullanılmış ve yayınlar Web of Science veri tabanında indekslenen çalışmalar ile sınırlandırılmıştır. Araştırma kapsamında 1988–2025 yılları arasında yayımlanan çalışmalar değerlendirilmiştir. Elde edilen kayıtlar incelenmiş ve spor bilimleri alanı ile ilişkili çalışmalar analiz kapsamına alınmıştır.

Araştırma sürecine ilişkin aşamalar Şekil 1'de sunulmuştur.

Dahil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri

Araştırmaya EMS'nin spor bilimleri, egzersiz, fiziksel aktivite, antrenman ve performans kavramlarıyla ilişkili olduğu çalışmalar dahil edilmiştir. Spor bilimleri ile doğrudan ilişkili olmayan klinik uygulamalar, biyomedikal mühendislik çalışmaları ve teknik cihaz geliştirme odaklı araştırmalar değerlendirme dışında bırakılmıştır. Ayrıca yalnızca Web of Science veri tabanında indekslenen yayınlar analize dahil edilmiştir.

Veri Analizi

Bibliyometrik analiz kapsamında yayınların yıllara göre dağılımı, araştırma alanları, belge türleri, ülkeler, kurumlar, yazarlar, atıf sayıları ve anahtar kelime yapıları incelenmiştir. Yayınlar ait bibliyografik veriler Web of Science veri tabanından dışa aktarılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde R programı içerisinde yer alan Bibliometrix paketi ile VOSviewer yazılımından yararlanılmıştır. Bibliometrix paketi, bilimsel üretim ve atıf performanslarının değerlendirilmesinde kullanılan kapsamlı bir bibliyometrik analiz aracıdır (Aria & Cuccurullo, 2017). VOSviewer ise ortak yazarlık, ortak atıf ve anahtar kelime eş-oluşum ağlarının görselleştirilmesinde yaygın olarak kullanılan bir yazılımdır (Van Eck & Waltman, 2010).m Analizler sonucunda yayın performansı göstergeleri belirlenmiş, ülkeler, kurumlar ve araştırmacılar arasındaki ilişkiler ağ haritaları aracılığıyla görselleştirilmiştir. Ağ analizlerinde düğüm büyüklükleri yayın veya anahtar kelime sıklığını, bağlantılar ise ilişki gücünü temsil edecek şekilde değerlendirilmiştir.

Etik Hususlar

Bu çalışma ikincil veri kaynaklarından elde edilen bibliyografik veriler kullanılarak gerçekleştirildiğinden ve insan katılımcılardan doğrudan veri toplanmadığından etik kurul onayı gerektirmemektedir. Çalışmada kullanılan tüm veriler ilgili veri tabanının kullanım koşullarına uygun olarak elde edilmiş ve analiz edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, Web of Science veri tabanından elde edilen 454 yayına ilişkin bibliyometrik bulgular; yıllara göre yayın dağılımı, araştırma alanları, ülkeler, kurumlar, yazarlar, anahtar kelimeler ve belge türleri başlıkları altında sunulmuştur.

Tablo 1. Elektromyostimülasyon (ems) konusu ile ilgili çalışmaların yıllara göre dağılımı ve yüzdeleri (web of science 2025)

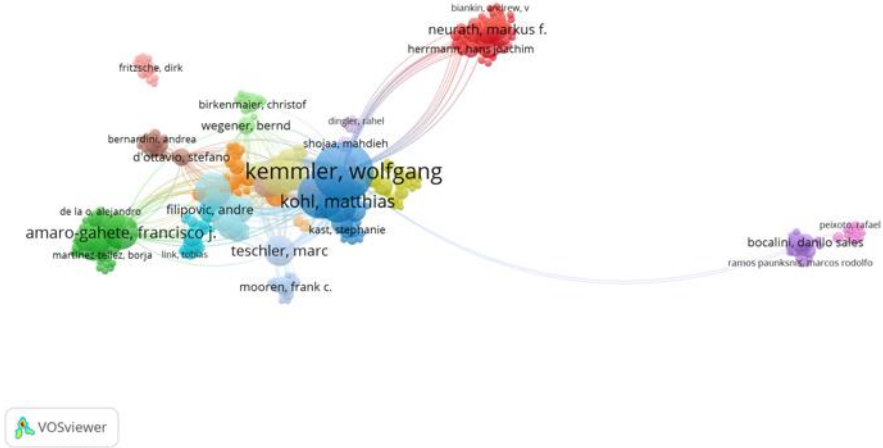
YAYIN YILI	YAYIN SAYISI	YÜZDE
2025	5	1,322
2024	36	7,93
2023	35	7,709
2022	45	9,912
2021	40	8,811
2020	36	7,93
2019	34	7,489
2018	30	6,608
2017	17	3,744
2016	17	3.744
2015	14	3,084
2014	10	2,203
2013	12	2,643
2012	14	3,084
2011	15	3,304
2010	17	3,744
2009	4	0,881
2008	8	1,762
2007	7	1,52
2006	7	1,52
2005	6	1,322
2004	5	1
2003	3	0,661
2002	6	1,322
2001	3	0,661

Çalışmaların yıllarına göre dağılım sayısının grafiksel gösterimi

Ems konulu yayınların yıllara göre dağılımı Tablo 1 ve Şekil 1’de sunulmuştur. Bulgular, yayın sayılarının özellikle 2015 yılından sonra belirgin şekilde arttığını göstermektedir. En yüksek yayın sayısına 2022 yılında ulaşılmıştır. Son yıllarda EMS araştırmalarına olan akademik ilginin artması, alanın gelişim gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Ortak Yazar Analizi (Co-Authorship of Authors)

Şekil 1 incelendiğinde Ems alanında çalışan araştırmacılar arasında güçlü iş birliği ağlarının bulunduğu görülmektedir. Kemmler en güçlü bağlantılara sahip merkezi araştırmacı olduğu görülmektedir.



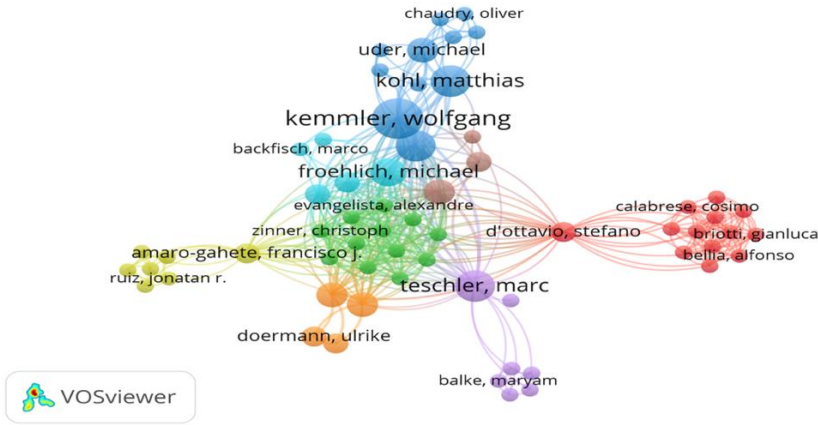
Şekil 1. Ortak yazar analizi

Yazarların Atıf Analizi (Citation of Authors)

Tablo 2. En fazla atıf sayısına sahip 10 araştırmacı

YAZAR	ATIF SAYISI	TOPLAM BAĞLANTI GÜCÜ
Kemmler, Wolfgang	1588	359
Von Stengel, Simon	1205	218
Kohl, Matthias	694	157
Froehlich, Michael	458	146
Kleinoeder, Heinz	673	145
Amaro-Gahete, Francisco J.	404	135
Weissenfels, Anja	445	123
Teschler, Marc	417	115
Berger, Joshua	235	103
Neurath, Markus F.	244	89

Ems araştırmalarında en fazla atıf alan yazarlar ve bu yazarlar arasındaki atıf ilişkileri gösterilmektedir. Bulgular, Wolfgang Kemmler, Simon Von Stengel ve Matthias Kohl EMS literatüründe yüksek atıf sayılarına sahip araştırmacılar arasında yer aldığını ortaya koymaktadır. Özellikle Kemmler'in yayın sayısı, atıf performansı ve bağlantı gücü bakımından alanın önde gelen araştırmacılarından biri olduğu görölmektedir. Bu araştırmacıların literatürde merkezi bir konuma sahip oldukları ve EMS alanındaki bilimsel üretimin belirli araştırma grupları etrafında şekillendiği anlaşılmaktadır. Bu durum söz konusu yazarların EMS araştırmalarının gelişimine önemli katkılar sağladığını göstermektedir.

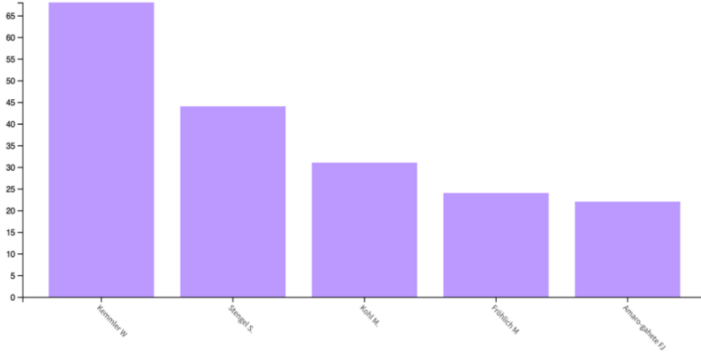


şekil 2.Yazarların ortak atıf analizi

Tablo 3.En fazla yayın sayısına sahip 10 araştırmacı

YAZAR	YAYIN SAYISI	TOPLAM BAğLANTI GÜCÜ
Kemmler, Wolfgang	57	359
Von stengel, Simon	35	218
Kohl, Matthias	25	157
Froehlich, Michael	21	146
Kleinoeder, Heinz	21	145
Amaro-Gahete, Francisco J.	19	135
Teschler, Marc	15	115
Weissenfels, Anja	13	123
Berger, Joshua	13	103
Castillo, Manuel J.	13	70

Tablo 2 ve tablo 3 incelendiğinde Ems alanında 57 yayın, 1588 atıf ve 359 toplam bağlantı gücüyle en fazla yayına, atıfa ve toplam bağlantı gücüne sahip araştırmacı Wolfgang Kemmler olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 3.En fazla yayına sahip 5 yazarın grafiksel gösterimi

Ülkelerin Atıf Analizi (Citation of Countries)

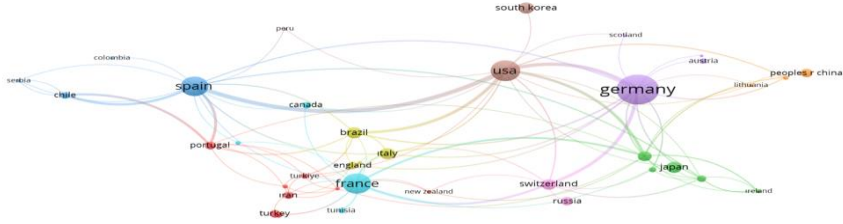
Tablo 4.Elektromyostimülasyon (ems) ilgili araştırma yapan ülkeler

Almanya	Çin Halk Cumhuriyeti	İsviçre	Peru	Türkiye
Amerika Birleşik Devletleri	Danimarka	İtalya	Polonya	Ukrayna
Avustralya	Finlandiya	Japonya	Portekiz	Yeni Zelanda
Avusturya	Fransa	Katar	Romanya	Yunanistan
Belçika	Güney Afrika	Kolombiya	Ruanda	Çek Cumhuriyeti (Çekya)
Belarus (Beyaz Rusya)	Güney Kore	Litvanya	Rusya	İsveç
Brezilya	Hindistan	Malezya	Sırbistan	Mısır
Büyük Britanya (Galler)	Hollanda	İrlanda	Suudi Arabistan	Tunus
Büyük Britanya (İngiltere)	İran	Polonya	Şili	Tayvan
Büyük Britanya (İskoçya)	İspanya	Romanya		

Tablo 5.En fazla atıf sayısına sahip 10 ülke

ÜLKE	ATIF SAYISI	TOPLAM BAĞLANTI GÜCÜ
Almanya	2918	37
Amerika	2641	47
Fransa	2617	25
İspanya	1134	37
Avustralya	770	23
İtalya	708	15
Japonya	486	4
İsviçre	444	21
Belçika	311	6
Hollanda	281	13

Analizi yapılan 52 ülke sonucunda en fazla atıfı alan 5 ülke sırasıyla 2918 atıfla Almanya, 2641 atıfla Amerika, 2617 atıfla Fransa, 1134 atıfla İspanya ve 770 atıfla Avustralya almıştır. En fazla atıfı alan ülkelerin toplam bağlantı güçlerinin de fazla olduğu tespit edilmiştir.



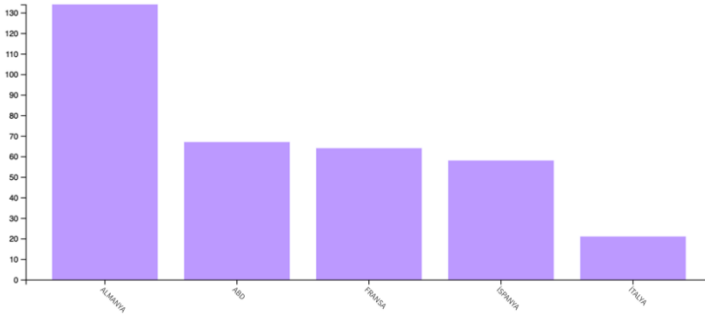
VOStviewer

Şekil 4.Ülkelerin atıf analizi

Tablo 6.En fazla yayın sayısına sahip 10 ülke

ÜLKE	YAYIN SAYISI	TOPLAM BAĞLANTI GÜCÜ
Almanya	134	37
Amerika	66	47
Fransa	63	25
İspanya	58	37
Güney Kore	20	1
İtalya	19	15
Japonya	19	4
Brezilya	18	20
İsviçre	16	21
Avustralya	15	23

Tablo 5 ve tablo 6 incelendiğinde Ems alanında 134 yayın, 2918 atıf ve 37 toplam bağlantı gücüyle en fazla yayına, atıfa ve toplam bağlantı gücüne sahip ülkenin Almanya olduğu tespit edilmiştir.



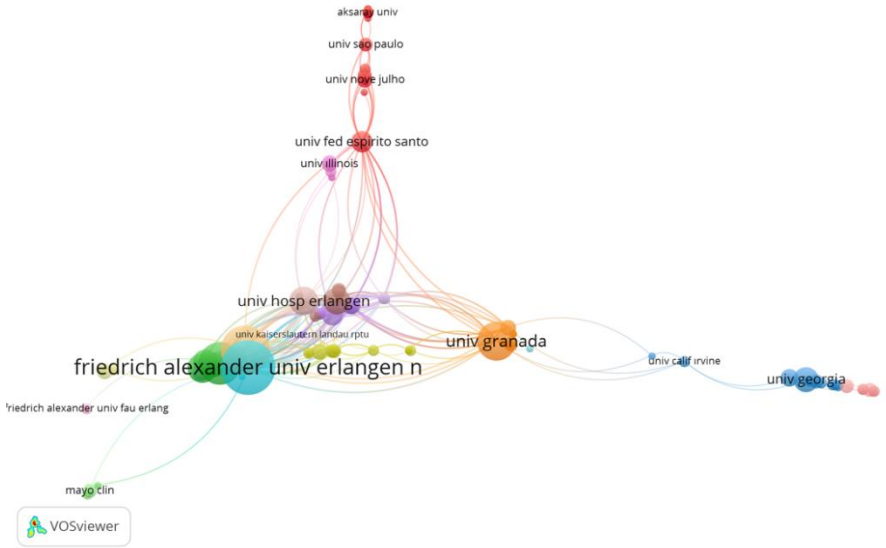
Şekil 5.En fazla yayın sayısına sahip 5 ülkenin grafiksel gösterimi

Kurumların Atıf Analizi (Citation of Organizations)

Tablo 7.En fazla atıf sayısına sahip 10 kurum

KURUM	ATIF SAYISI	TOPLAM BAĞLANTI GÜCÜ
Univ Bourgogne	1141	23
German Sport Univ Cologne	880	100
Univ Furtwangen	821	87
Friedrich Alexander Univ Erlangen Nurnberg	743	113
Univ Burgundy	712	19
Univ Erlangen Nurnberg	687	16
Univ Georgia	582	17
Louisiana State Univ	516	6
Univ Florida	494	3
Univ Granada	460	53

En fazla atıfı alan kurum 1141 atıfla Univ Bourgogne'dur. Univ Bourgogne'dan sonra en fazla atıfı alan 4 kurum ise sırasıyla 880 atıfla German Sport Univ Cologne, 821 atıfla Univ Furtwangen, 743 atıfla Friedrich Alexander Univ Erlangen Nurnberg ve 712 atıfla Univ Burgundy'dir. Univ Bourgogne kurumunun atıf sayısının yüksek olmasına rağmen toplam bağlantı gücünün düşük olduğu görülmüştür.



Şekil 6.Kurum atıf analizi

Tablo 8.En fazla yayın sayısına sahip 10 kurum

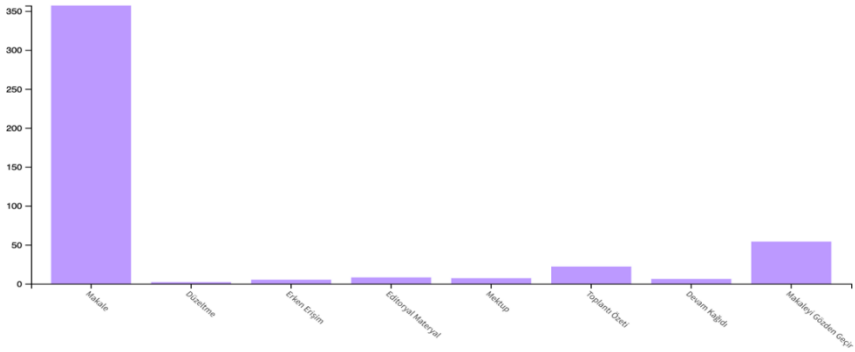
KURUM	YAYIN SAYISI	TOPLAM GÜCÜ	BAĞLANTI
Friedrich Alexander Univ Erlangen Nurnberg	45	113	
German Sport Univ Cologne	37	100	
Univ Furtwangen	28	87	
Univ Granada	23	53	
Univ Bourgogne	16	23	
Univ Erlangen Nurnberg	14	16	
Univ Hosp Erlangen	13	60	
Univ Burgundy	12	19	
Univ Witten Herdecke	11	67	
Univ Georgia	10	17	

Tablo 7 ve Tablo 8 incelendiğinde; EMS alanında 45 yayın, 743 atıf ve 113 toplam bağlantı gücüyle en fazla yayına sahip kurumun Friedrich Alexander Univ Erlangen Nurnberg'tir olduğu, en fazla atıf alan kurum ise 1141 atıf ile Univ Bourgogne olduğu tespit edilmiştir.

Analiz çıktısı ve frekans tablosu incelendiğinde, literatürde en yüksek görülme sıklığına (occurrences) sahip ve ağırlık merkezinde konumlanan birincil anahtar sözcüğün 'electromyostimulation' (n: 77) olduğu; bunu sırasıyla 'exercise' (n: 54), 'whole-body electromyostimulation' (n: 39), 'wb-ems' (n: 35) ve 'electrical stimulation' (n: 34) kavramlarının takip ettiği görülmüştür.

En sık kullanılan bu anahtar sözcüklerin, aynı zamanda ağ yapısı içerisindeki en yüksek toplam bağlantı gücüne (total link strength) sahip düğüm noktaları olduğu belirlenmiştir. Nitekim 'electromyostimulation' 296, 'exercise' 261 ve 'whole-body electromyostimulation' 197 toplam bağlantı gücüyle öne çıkmaktadır. Bu durum, söz konusu kavramların elektriksel kas stimülasyonu ve egzersiz literatüründeki kavramsal köprüleri oluşturduğunu ve araştırmaların odağında yer aldığını göstermektedir.

Belge Türleri Analizi (Document Type Analysis)



Şekil 9. Elektromyostimülasyon (EMS) konusu ilgili çalışmalarda yayınlanan belge türleri analizi

Belge türleri açısından değerlendirildiğinde, EMS konulu yayınların büyük çoğunluğunun makale formatında yayımlandığı görülmektedir. Bu durum, alanın deneysel ve uygulamalı araştırmalar açısından olgunlaştığını göstermektedir.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (Sustainable Development Goals)



Şekil 10.Elektromyostimülasyon (EMS) konusu ilgili çalışmalarda sürdürülebilir kalkınma hedefleri ile ilişkili yayınların dağılımı

EMS'nin yalnızca performans değil sağlık odaklı bir alan olduğu görülmektedir.

Şekil 10'da sunulan bulgular, EMS konulu yayınların ağırlıklı olarak “İyi Sağlık ve Esenlik” sürdürülebilir kalkınma hedefi ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra “Cinsiyet Eşitliği” ve “Sıfır Açlık” hedefleriyle ilişkili yayınların da yer aldığı görülmektedir. Bu durum, EMS araştırmalarının spor performansının ötesinde toplumsal sağlık ve sürdürülebilirlik bağlamında da ele alındığını göstermektedir

TARTIŞMA

Bu çalışmada Web of Science veri tabanında spor bilimleri alanında yayımlanan elektromiyostimülasyon (EMS) konulu çalışmalar bibliyometrik yöntemlerle incelenmiştir. Elde edilen bulgular, EMS araştırmalarının son yıllarda önemli ölçüde artış gösterdiğini ve spor bilimleri içerisinde giderek daha görünür bir araştırma alanı haline geldiğini ortaya koymaktadır. Özellikle 2015 yılı sonrasında yayın sayılarında gözlenen artış, tüm vücut elektromiyostimülasyonu (WB-EMS) uygulamalarının yaygınlaşması ve bu uygulamaların performans ile sağlık üzerindeki etkilerine yönelik ilginin artmasıyla ilişkilendirilebilir.

Yıllara göre yayın dağılımı incelendiğinde EMS araştırmalarının özellikle son on yılda hız kazandığı görülmektedir. Bu durum, EMS'nin yalnızca rehabilitasyon amaçlı kullanılan bir yöntem olmaktan çıkarak performans geliştirme, vücut kompozisyonunun iyileştirilmesi ve metabolik sağlık alanlarında da kullanılmaya başlanmasıyla açıklanabilir. Kemmler ve von Stengel (2013), WB-EMS uygulamalarının zaman açısından verimli bir egzersiz yöntemi sunduğunu

belirtirken, Filipovic ve arkadaşları (2012) EMS'nin kuvvet gelişimi ve nöromüsküler adaptasyonlar üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu bildirmiştir. Bu çalışmalar EMS araştırmalarındaki yayın artışını destekleyen temel bilimsel kaynaklar arasında yer almaktadır.

Ülke analizleri EMS araştırmalarında Almanya'nın merkezi bir konuma sahip olduğunu göstermektedir. Almanya'nın EMS literatüründeki liderliği büyük ölçüde ülkede geliştirilen WB-EMS sistemlerine ve bu alanda yürütülen öncü araştırmalara dayanmaktadır. Özellikle Friedrich-Alexander Üniversitesi bünyesinde yürütülen çalışmalar, EMS araştırmalarının uluslararası düzeyde yaygınlaşmasında önemli rol oynamıştır. Almanya merkezli araştırma gruplarının yüksek yayın ve atıf performansı, EMS araştırmalarının belirli akademik merkezlerde yoğunlaştığını göstermektedir. Benzer şekilde Weissenfels ve arkadaşları (2019), Almanya'nın WB-EMS araştırmalarındaki öncü rolünü vurgulamaktadır.

Kurum ve yazar analizleri incelendiğinde EMS literatürünün belirli araştırmacılar etrafında şekillendiği görülmektedir. Özellikle Wolfgang Kemmler ve çalışma arkadaşları tarafından gerçekleştirilen araştırmaların yüksek yayın ve atıf sayısına sahip olması, EMS alanındaki bilimsel üretimin önemli ölçüde belirli araştırma grupları tarafından yönlendirildiğini göstermektedir. Bu durum bir yandan alanın metodolojik açıdan gelişmesine katkı sağlarken diğer yandan farklı ülkelerde ve farklı araştırma grupları tarafından gerçekleştirilecek çalışmaların önemini artırmaktadır. Literatürdeki çeşitliliğin artırılması, EMS uygulamalarının farklı popülasyonlar üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı şekilde değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır.

Anahtar kelime analizleri EMS araştırmalarının tematik yapısına ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır. Çalışmada en sık kullanılan anahtar kelimelerin kuvvet, performans, vücut kompozisyonu ve tüm vücut elektromiyostimülasyonu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, EMS araştırmalarının başlangıçta performans geliştirme ekseninde şekillendiğini göstermektedir. Ancak son yıllarda obezite, yaşlanma, sarkopeni, metabolik sağlık ve yaşam kalitesi gibi kavramların da ön plana çıkmaya başladığı dikkat çekmektedir. Kemmler ve arkadaşları (2018), WB-EMS uygulamalarının yaşlı bireylerde kas kaybının azaltılmasına ve fonksiyonel kapasitenin korunmasına katkı sağlayabileceğini belirtmektedir. Bu durum EMS'nin yalnızca spor performansına yönelik değil, halk sağlığı açısından da önemli bir araştırma alanı haline geldiğini göstermektedir.

Belge türleri bakımından yayınların büyük çoğunluğunun araştırma makalesi olması, EMS alanının deneysel çalışmalar açısından olgunlaşmaya başladığını göstermektedir. Araştırma makalelerinin yüksek oranı, alanın uygulamalı ve kanıt

temelli bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte derleme çalışmalarının ve meta-analizlerin sayısındaki artış, EMS alanında elde edilen bilimsel kanıtların sistematik olarak değerlendirilmeye başlandığını göstermektedir.

Sürdürülebilir kalkınma hedefleri kapsamında değerlendirildiğinde EMS araştırmalarının en çok “İyi Sağlık ve Esenlik” hedefi ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu durum EMS uygulamalarının fiziksel aktiviteyi destekleme, sağlıklı yaşlanma, kas-iskelet sistemi sağlığının korunması ve yaşam kalitesinin artırılması gibi alanlarda önemli bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Günümüzde fiziksel hareketsizlik ve obezite gibi küresel sağlık sorunlarının artması, EMS uygulamalarının sağlık odaklı kullanım alanlarının gelecekte daha fazla araştırılacağını düşündürmektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle analizler yalnızca Web of Science veri tabanında indekslenen yayınlarla sınırlandırılmıştır. Scopus, PubMed ve Google Scholar gibi veri tabanlarında yer alan çalışmalar araştırmaya dahil edilmemiştir. Ayrıca yalnızca spor bilimleri kategorisinde yer alan yayınlar değerlendirilmiş olup farklı disiplinlerde gerçekleştirilen EMS araştırmaları kapsam dışında bırakılmıştır. Buna rağmen Web of Science'ın yüksek kalite standartlarına sahip yayınları içermesi nedeniyle elde edilen bulguların EMS literatürünün genel eğilimlerini yansıttığı düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, Web of Science veri tabanında spor bilimleri alanında yayımlanan elektromiyostimülasyon (EMS) konulu çalışmalar bibliyometrik analiz yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, EMS alanındaki bilimsel üretimin özellikle son on yılda belirgin bir artış gösterdiğini ve EMS'nin spor bilimleri içerisinde giderek daha fazla ilgi gören bir araştırma alanı haline geldiğini ortaya koymuştur.

Yıllara göre yayın dağılımı incelendiğinde, EMS araştırmalarında özellikle 2015 yılı sonrasında dikkat çekici bir yükseliş olduğu belirlenmiştir. Bu artışın, tüm vücut elektromiyostimülasyonu (WB-EMS) uygulamalarının yaygınlaşması ve bu uygulamaların performans, kuvvet gelişimi, vücut kompozisyonu ve metabolik sağlık üzerindeki etkilerine yönelik araştırmaların artmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Ülke, kurum ve yazar analizleri EMS araştırmalarının belirli araştırma merkezleri etrafında yoğunlaştığını göstermektedir. Özellikle Almanya merkezli araştırmacıların ve kurumların EMS literatüründe önemli bir konuma sahip olduğu görülmektedir. Wolfgang Kemmler ve çalışma arkadaşlarının alanın gelişiminde belirleyici rol üstlenmesi, EMS araştırmalarının bilimsel

yönelimlerinin şekillenmesinde etkili olmuştur. Bu durum EMS alanındaki akademik liderliğin belirli merkezlerde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır.

Anahtar kelime analizleri EMS araştırmalarının ağırlıklı olarak kas kuvveti, performans gelişimi, vücut kompozisyonu ve tüm vücut elektromiyostimülasyonu temaları etrafında şekillendiğini göstermektedir. Bununla birlikte son yıllarda yaşlanma, sarkopeni, metabolik sağlık, obezite ve yaşam kalitesi gibi sağlık odaklı kavramların da araştırmalarda daha fazla yer aldığı görülmektedir. Bu sonuç EMS'nin yalnızca performans geliştirmeye yönelik bir uygulama olmaktan çıkarak sağlık bilimleri ile bütünleşen çok disiplinli bir araştırma alanına dönüştüğünü göstermektedir.

Sürdürülebilir kalkınma hedefleri açısından değerlendirildiğinde EMS araştırmalarının en fazla “İyi Sağlık ve Esenlik” hedefi ile ilişkilendirildiği belirlenmiştir. Bu durum EMS uygulamalarının sağlıklı yaşamın desteklenmesi, fiziksel fonksiyonların korunması ve yaşam kalitesinin artırılması açısından önemli bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalar için bazı öneriler sunulabilir. Öncelikle EMS araştırmalarının farklı veri tabanlarını kapsayacak şekilde genişletilmesi alanın daha kapsamlı değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca kadın sporcular, çocuk sporcular, yaşlı bireyler ve özel gereksinimli gruplar üzerinde gerçekleştirilecek EMS araştırmalarının artırılması önerilmektedir. Bunun yanında EMS uygulamalarının yapay zekâ destekli antrenman sistemleri, giyilebilir teknolojiler ve bireyselleştirilmiş egzersiz programları ile entegrasyonunu inceleyen çalışmaların gelecekte önem kazanacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, spor bilimleri alanında EMS araştırmalarının gelişim sürecini, araştırma eğilimlerini, etkili araştırmacılarını, kurumlarını ve tematik yönelimlerini ortaya koymuştur. Elde edilen bulguların EMS alanında çalışma yapmayı planlayan araştırmacılara yol göstermesi, literatürdeki araştırma boşluklarının belirlenmesine katkı sağlaması ve gelecekte gerçekleştirilecek bilimsel çalışmalar için bir referans kaynağı oluşturması beklenmektedir.

EMS araştırmalarının son yıllarda hızlı bir gelişim göstermesi, bu teknolojinin spor performansı, sağlık ve rehabilitasyon alanlarında giderek daha fazla önem kazandığını ortaya koymaktadır. Özellikle yapay zekâ destekli egzersiz sistemleri ve kişiselleştirilmiş antrenman uygulamalarıyla birlikte EMS teknolojilerinin gelecekte daha geniş kullanım alanlarına ulaşması beklenmektedir.

SINIRLILIKLAR

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle analizler, yalnızca Web of Science (WoS) Core Collection veri tabanında indekslenen yayınlarla sınırlıdır. Bu nedenle Scopus, PubMed veya Google Scholar gibi diğer veri tabanlarında yer alan çalışmalar değerlendirme kapsamına alınmamıştır. Bu durum, EMS literatürünün tamamının yansıtılamamış olmasına neden olabilir.

Ayrıca literatür taraması, belirlenen anahtar kelime ile sınırlandırılmıştır. Farklı terimler veya eş anlamlı kavramlar kullanılarak yapılacak taramalar, EMS alanındaki yayın çeşitliliğini daha geniş bir çerçevede ortaya koyabilir. Bibliyometrik analizlerin doğası gereği, çalışmaların içeriksel derinliği değil, nicel özellikleri değerlendirilmiştir. Bu nedenle elde edilen bulgular, EMS uygulamalarının etkililiğine ilişkin doğrudan klinik veya deneysel sonuçlar sunmamaktadır.

KAYNAKLAR

- Amaro-Gahete, F. J., De-la-O, A., Rodriguez-Gomez, I., Robles-Gonzalez, L., Diaz-Garcia, J., Gutierrez, A., & Castillo, M. J. (2018). Whole-body electromyostimulation training improves body composition and functional capacity in middle-aged individuals. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(11), 3245–3253.
- Aria, M., & Cuccurullo, C. (2017). bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, 11(4), 959–975. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007>
- Babault, N., Cometti, G., Bernardin, M., Pousson, M., & Chatard, J. C. (2007). Effects of electromyostimulation training on muscle strength and power of elite rugby players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2), 431–437.
- Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 133, 285–296. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070>
- Filipovic, A., Kleinöder, H., Dörmann, U., & Mester, J. (2012). Electromyostimulation—a systematic review of the effects of different electromyostimulation methods on selected strength parameters in trained and elite athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(9), 2600–2614. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31823f2cd1>
- Herrero, A. J., Izquierdo, M., Maffiuletti, N. A., & García-López, J. (2006). Electromyostimulation and plyometric training effects on jumping and sprint time. *International Journal of Sports Medicine*, 27(7), 533–539. <https://doi.org/10.1055/s-2005-865848>
- Kemmler, W., & von Stengel, S. (2013). Whole-body electromyostimulation as a means to impact muscle mass and abdominal body fat in lean, sedentary, older women: The TEST-III trial. *Age*, 35(5), 1777–1784. <https://doi.org/10.1007/s11357-012-9479-2>
- Kemmler, W., Schliffka, R., Mayhew, J. L., & von Stengel, S. (2010). Effects of whole-body electromyostimulation on resting metabolic rate, body composition, and maximum strength in moderately trained males. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 482–489.
- Kemmler, W., Froehlich, M., von Stengel, S., & Kleinöder, H. (2016). Whole-body electromyostimulation—the dawning of a new age of training? *Frontiers in Physiology*, 7, 125. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00125>
- Kemmler, W., Teschler, M., Weissenfels, A., Sieber, C., Fröhlich, M., Kohl, M., & von Stengel, S. (2016). Effects of whole-body electromyostimulation versus

- high-intensity resistance exercise on body composition and strength: A randomized controlled study. *Sports Medicine*, 46(1), 125–134.
- Kemmler, W., Weissenfels, A., Willert, S., Shojaa, M., von Stengel, S., Filipovic, A., Kleinöder, H., Berger, J., & Fröhlich, M. (2018). Efficacy and safety of whole-body electromyostimulation (WB-EMS) for improving health-related outcomes in non-athletic adults: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 9, 573. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00573>
- Kots, Y. M. (1977). History of the development of electromyostimulation. *Soviet Sports Review*, 12, 45–47.
- Maffiuletti, N. A. (2010). Physiological and methodological considerations for the use of neuromuscular electrical stimulation. *European Journal of Applied Physiology*, 110(2), 223–234.
- Mongeon, P., & Paul-Hus, A. (2016). The journal coverage of Web of Science and Scopus: A comparative analysis. *Scientometrics*, 106(1), 213–228. <https://doi.org/10.1007/s11192-015-1765-5>
- Paillard, T. (2008). Combined application of neuromuscular electrical stimulation and voluntary muscular contractions. *Sports Medicine*, 38(2), 161–177. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838020-00005>
- Porcari, J. P., McLean, K. P., Foster, C., Kernozek, T. W., & Crenshaw, B. (2002). Effects of electrical muscle stimulation on body composition, muscle strength, and physical appearance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(2), 165–172.
- Van Eck, N. J., & Waltman, L. (2010). Software survey: VOSviewer, a computer program for bibliometric mapping. *Scientometrics*, 84(2), 523–538. <https://doi.org/10.1007/s11192-009-0146-3>
- Vanderthommen, M., & Duchateau, J. (2007). Electrical stimulation as a modality to improve performance of the neuromuscular system. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 35(4), 180–185.
- Weiss, T. C., Kamen, G., & Bickel, C. S. (2008). Neuromuscular electrical stimulation: Theoretical basis and practical application. *Human Kinetics*.
- Weissenfels, A., Wirtz, N., Dörmann, U., Kleinöder, H., Donath, L., & Kemmler, W. (2019). Comparison of whole-body electromyostimulation versus recognized back-exercise training on chronic nonspecific low back pain: A randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2019, Article 5849328. <https://doi.org/10.1155/2019/5849328>
- Wirtz, N., Zinner, C., Doermann, U., Kleinoeder, H., Mester, J., & Wahl, P. (2019). Effects of whole-body electromyostimulation on strength-, power-, and endurance-related parameters in moderately trained subjects. *Sports Medicine*, 49(4), 589–603.

4. Bölüm

Spor Katılımı Bağlamında Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal İlgü Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Bülent TATLISU¹

ÖZET

Bu çalışmada, spor katılımı bağlamında üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgi düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, genel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu, 2025-2026 öğretim yılında Bayburt üniversitesinde eğitim gören 326 kadın ve 284 erkek olmak üzere toplam 610 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ve “Toplumsal İlgü” ölçeği kullanılmıştır. Veriler, SPSS 26.0 Windows paket programı ile analiz edilmiştir. Bağımsız değişkenin kategori sayısına bağlı olarak, ikili gruplarda Bağımsız Örneklem t-Testi, çoklu gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Posthoc test olarak LSD testi uygulanmıştır. Sonuçlar, 0.05 anlamlılık düzeyine göre yorumlanmıştır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde toplumsal ilginin gelişiminde spor yapmaktan ziyade bireyin sosyal yaşantıları, eğitim ortamı ve gelişimsel özelliklerinin daha belirleyici olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İlgü, Spor, Toplum, Üniversite öğrencisi.

¹ Öğr. Gör. Dr. Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi btatlisu@bayburt.edu.tr
ORCID: 0000-0003-4208-4583

Giriş

İnsanoğlunun geçmişi kadar köklü tarihe uzanan spor olgusu (Şipal ve Safi, 2022), başlangıçta avlanma, korunma ve yaşamı sürdürme gibi temel gereksinimlerin karşılanmasına yönelik gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin zamanla eğlence ve rekreasyon amaçlı uygulamalara dönüştüğü, toplumsal gelişimle birlikte ise günümüzde spor olarak nitelendirilen rekabetçi ve kurallı yapıya evrildiği görülmektedir (Ağırbaş vd., 2021). Spor, kökeni Latince disportare ve deportare sözcüklerine dayanan, fiziksel ve zihinsel becerilerin belirli kurallar çerçevesinde kullanıldığı rekabet veya eğlence temelli etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Tanrıverdi, 2012; Koca, 2018; Türkiye Spor Yazarı, 2015). Günümüzde ise spor yalnızca fiziksel performansı geliştirmeye yönelik bir etkinlik olarak değerlendirilmemekte; bireyin bedensel, ruhsal (Şipal, Safi, Şipal, 2023) psikolojik, sosyal ve ahlaki gelişimini destekleyen, bedenin sistemli biçimde geliştirilmesini amaçlayan (Gürbüz, 2025b) toplumsal yaşamla bütünleşmesini kolaylaştıran önemli bir eğitim ve sosyalleşme aracı olarak kabul edilmektedir. Düzenli sportif etkinliklere katılımın fiziksel uygunluk, genel sağlık ve bireylerin psikolojik durumu üzerinde olumlu etkiler (Gürbüz, 2023) oluşturmalarının yanı sıra, bireylerin iş birliği yapma, sorumluluk üstlenme, empati geliştirme, kurallara uyma ve farklılıklara saygı gösterme gibi sosyal becerilerini geliştirdiği, sosyalleşme amacı ile yapılarak toplumsallaşma sürecine önemli katkılar sağladığı belirtilmektedir (Yalçın, 2006; Makar, 2016; Coakley, 2017; Tatlısu ve Kan, 2023). Ayrıca Gıdık ve arkadaşları (2023) sporun hem kültür hemde bir disiplin olduğunu vurgulamaktadır. Sporun bireylere sağladığı kazanımlarını genel olarak; sosyalleştirici, bütünleştirici, ruh sağlığını koruyucu, bireylerin fiziksel yapılarında iyileşme sağlayan, saldırganlığa karşı barışçı yaklaşımı benimseyen, kişinin kendini psikolojik olarak rahatlatması ve saldırganlık duygusunu denetim altına alması olarak ele alabiliriz (Turan vd., 2021). Bunun yanı sıra spor, mutluluk, rahatlama, sosyal beceri ve gelişim gibi duyguları teşvik ederek zihinsel dayanıklılığı artırır (Gürbüz & Karakulaklı, 2024). Ayrıca başarılı spor deneyimlerinin bireylerin özgüvenlerini artırdığı (Tatlısu ve Kan, 2023; Tatlısu vd., 2023), spor yaşının artmasına paralel olarak sosyalleşme düzeylerinin de yükseldiği ifade edilmektedir. Nitekim Tatlısu, Ağırbaş ve Ağgön (2025) spor yaşı arttıkça bireylerin sosyalleşme puanlarının da anlamlı biçimde yükseldiğini ortaya koymuştur. Özellikle üniversite döneminde sportif etkinliklere katılım; öğrencilerin yalnızca fiziksel gelişimlerini desteklemekle kalmayıp günlük yaşam aktivitelerinin daha etkili, güvenli ve konforlu bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlayan (Gürbüz, 2025a) sosyal çevrelerini genişletmelerine, toplumsal aidiyet duygusu kazanmalarına ve toplum yararına

davranış geliştirmelerine de katkı sağlamaktadır. Ayrıca literatür incelendiğinde Tatlısu, Turan ve Tatlısu (2020) sporun üniversite öğrencilerini olumlu yönde etkilediğini ve mutlu bireyler yetiştirmede sporun yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Spor ortamlarında kazanılan takım çalışması, ortak amaçlar doğrultusunda hareket etme, karşılıklı güven oluşturma ve sosyal sorumluluk üstlenme gibi deneyimler de bireyin toplumla bütünleşmesini kolaylaştıran önemli kazanımlar arasında gösterilmektedir (Bailey, 2006; Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005).

Bu bağlamda sporun bireyin sosyal gelişimine olan katkılarının açıklanmasında Alfred Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı'nın temel kavramlarından biri olan toplumsal ilgi (social interest) önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Adler'e (1959, 1964) göre toplumsal ilgi, bireyin kendisini toplumun ayrılmaz bir parçası olarak görmesi, başkalarının gereksinimlerine duyarlılık göstermesi, iş birliğine açık olması ve ortak yarara katkı sağlamaya istekli olması şeklinde tanımlanmaktadır. Adler, ruh sağlığının en önemli göstergelerinden birinin toplumsal ilgi olduğunu vurgulayarak psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin empati kurabilen, sosyal sorumluluk üstlenebilen ve toplum yararını kişisel çıkarlarının önünde tutabilen bireyler olduğunu ifade etmektedir. Bu yönüyle toplumsal ilgi, doğuştan getirilen bir eğilim olmasına karşın aile, okul, arkadaş çevresi ve yaşam deneyimleri aracılığıyla gelişen dinamik bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Adler, 1964). Dolayısıyla toplumsal ilgi yalnızca bireysel özelliklerle açıklanabilecek bir yapı olmayıp, sosyal öğrenme süreçleriyle sürekli biçimde şekillenen psikososyal bir gelişim alanıdır. Toplumsal ilgi düzeyi yüksek bireylerin empati kurma, yardımlaşma, sosyal sorumluluk üstlenme ve farklılıklara saygı gösterme eğilimlerinin daha güçlü olduğu; buna karşılık toplumsal ilgi düzeyi düşük bireylerde sosyal uyum sorunları, yalnızlık ve toplumsal yabancılaşma riskinin arttığı bildirilmektedir (Crandall, 1981; Ansbacher, 1991). Bu nedenle toplumsal ilgi, günümüzde pozitif psikoloji, sosyal bağlılık ve psikolojik iyi oluş yaklaşımlarıyla ilişkilendirilen temel psikososyal yapılardan biri olarak kabul edilmektedir. Sporun bireylere kazandırdığı iş birliği, dayanışma, paylaşım, aidiyet ve sosyal sorumluluk gibi değerlerin Adler'in toplumsal ilgi anlayışıyla büyük ölçüde örtüştüğü dikkate alındığında, sportif etkinliklere katılımın bireylerin toplumsal ilgi düzeylerinin gelişimine katkı sağlayabilecek önemli yaşam deneyimlerinden biri olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde spor katılımı ile toplumsal ilgi arasındaki ilişkinin incelenmesi, sporun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikososyal ve toplumsal çıktılarının daha kapsamlı biçimde ortaya konulmasına katkı sağlayacaktır.

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada, çok sayıda örneklemin ele alındığı evrende, örneklem üzerinden evrene dair genel bir yargıya varmak için tarama modelleri arasında yer alan genel tarama modeliyle gerçekleştirildi (Karasar, 1984; Creswell, 2013). Genel tarama modelleri, geçmişte olan ya da günümüzdeki bir durumu olduğu gibi, herhangi bir müdahalede bulunmadan betimlemeye yönelik araştırmalardır (Karasar, 2020).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2025/2026 eğitim-öğretim bahar döneminde aktif öğrenimine devam eden Bayburt üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Örneklem ise çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve evren içinde erişilebilir olan 326 kadın 284 erkek toplam 610 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, iki bölümden oluşan bir anket formu kullanıldı. Bu form, “Kişisel Bilgi Formu” ile “Toplumsal İlgî” envanterini içermektedir.

1) Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacı ile cinsiyet, yaş, maddi gelir, Anne veya baba eğitim durumu, sınıf düzeyi, eğitim gördüğünüz bölüm, sportif aktivite yapma durumu, yapmış olduğunuz spor türü ve spor yaşıınız gibi sorulardan oluşturulmuş 9 maddelik bir formdur.

2) Toplumsal İlgî Ölçeği: Greever, Tseng ve Friedland (1973) tarafından geliştirilen Soyer (2004) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek; yeniden ele alınarak ölçekte var olan maddelerin Türk kültüründe sosyal ilgiyi tam ölçmediği görüldüğü için ölçeğe uzmanların görüşleri doğrultusunda maddeler eklenmiştir. Orijinali 32 madde iken, uzman görüşleri ile 52 maddeye çıkartılmıştır. Uygulama sonrası faktör analizi çalışması yapılmıştır. Faktör analizi sonrasında 80 maddeden 52 maddenin birinci boyutta yeterli büyüklükte yüke sahip olduğu tespit edilmiştir. Test maddelerinin bir boyutta toplanmış olması, testin tek boyutlu bir test olduğunun göstergesidir. Ölçeğin son hali, 52 maddeli, tek alt boyuttan oluşan, 5’li likert tipi bir ölçektir.

Araştırmanın Güvenirliği

Tablo 1. *Toplumsal İlgî Ölçeği Cronbach Alfa (α) Güvenirlik Analizi Sonuçları*

Ölçek	Madde sayısı	Cronbach α
Toplumsal İlgî Ölçeği	52	0.957

Araştırmada kullanılan Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa yöntemiyle hesaplanmıştır. Salvucci ve diğerleri (1997) tarafından güvenilirlik katsayıları şu kriterlere göre değerlendirilmiştir. “0.50’den küçük olanlar güvenilirlik açısından düşük”. “0.50 ile 0.80 arasındakiler orta düzeyde”. “0.80’den büyük olanlar ise yüksek güvenilir olarak değerlendirilir.

Toplumsal İlgî Ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı $\alpha = .957$ olarak hesaplanmıştır. Bu değer ölçeğin oldukça yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ve araştırma örnekleminde güvenilir ölçümler sağladığını göstermektedir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada, tüm anketlerden elde edilen veriler SPSS veri tabanına aktarılmış ve analizlerde SPSS 26.00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir.

Tablo 2. *Araştırma Verilerine Ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Analizi Sonuçları*

Değişken	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Toplumsal İlgî Ölçeği	610	0	208.00	156.61	29.53	-0.614	0.571
Toplam							

Katılımcıların Toplumsal İlgî Ölçeği toplam puan ortalaması 156.61 ± 29.53 olarak bulunmuştur. Ölçek puanlarının çarpıklık değeri -0.614, basıklık değeri ise 0.571’dir. Bu değerlerin ± 1 aralığında yer alması verilerin yaklaşık normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell (2013). Örneklem büyüklüğünün 610 olması nedeniyle parametrik test varsayımlarının çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınarak sağlandığı kabul edilmiştir. Bu doğrultuda analizlerde parametrik testlerden “Bağımsız Örneklem T Testi” ve ikiden fazla değişken için “Tek Yönlü Varyans Analizi” Anova yapılmış ve uygun post-hoc

testleri kullanılarak sonuçlar $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre yorumlanmıştır (Alpar, 2001).

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	326	53.4
	Erkek	284	46.6
Yaş	18–19	150	24.6
	20–21	292	47.9
	22 ve üzeri	168	27.5
Ailenin toplam maddi geliri	Bir asgari ücret ve altı	84	13.8
	İki ve üç asgari ücret arası	184	30.2
	Dört asgari ücret ve üzeri	342	56.1
Bölüm	Spor Bilimleri	212	34.8
	Diğer alanlar	398	65.2
Sınıf düzeyi	1.sınıf	161	26.4
	2.sınıf	205	33.6
	3.sınıf	103	16.9
	4.sınıf	141	23.1
Anne veya baba eğitim durumu	Anne veya Baba üniversite mezunu	113	18.5
	Her ikisi de değil	497	81.5
Spor yapma durumu	Evet	256	42.0
	Hayır	354	58.0
Spor türü	Bireysel	150	24.6
	Takım	106	17.4
Spor yaşı	1–3 yıl	92	15.1
	4–6 yıl	60	9.8
	7 yıl ve üzeri	104	17.0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %53.4'ünün kadın, %46.6'sının erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu 20–21 yaş grubunda (%47.9) yer almaktadır. Ailelerin toplam maddi gelir düzeyi açısından öğrencilerin %56.1'i dört asgari ücret ve üzeri gelir grubunda bulunmaktadır. Öğrencilerin %34.8'i Spor Bilimleri alanında, %65.2'si ise diğer akademik alanlarda öğrenim görmektedir. Sınıf düzeyi bakımından en yüksek katılım %33.6 ile ikinci sınıf öğrencilerinden oluşmuştur. Katılımcıların %42.0'si düzenli olarak spor yaptığını belirtirken, %58.0'i spor yapmadığını ifade etmiştir.

BULGULAR

Tablo 4. Cinsiyete Göre Toplumsal İlgî Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Değişken	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Toplumsal İlgî Ölçek Toplam	Kadın	326	157.42	28.20	0.727	.467
	Erkek	284	155.68	31.01		

Tablo 4 incelendiğinde Kadın öğrencilerin toplumsal ilgi puan ortalaması ($\bar{X}$ =157.42) erkek öğrencilerin puan ortalamasından ($\bar{X}$ =155.68) daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=0.727$, $p=.467$). Elde edilen bulgu, toplumsal ilgi düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Toplumsal İlgî Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Değişken	n	$\bar{x}$	Ss	f	p	LSD
Toplumsal İlgî Ölçek Toplam	18-19 Yaş arası ^(a)	150	149.41	29.62	2,607	.001*	c>a,b
	20-21 Yaş arası ^(b)	292	156.23	30.59			
	22 Yaş ve Üzeri ^(c)	168	163.68	25.89			

* $p<.05$

Tablo 5 incelendiğinde yaş grupları arasında toplumsal ilgi puanları açısından anlamlı farklılık bulunmuştur ($F(2,607)=9.560$, $p<.001$). LSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre 22 yaş ve üzeri grubundaki öğrencilerin toplumsal ilgi puanları hem 18–19 yaş grubundan hem de 20–21 yaş grubundan anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca 20–21 yaş grubunun puanları da 18–19 yaş grubundan anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgu, yaş ilerledikçe öğrencilerin toplumsal ilgi düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Tablo 6. Maddi Gelir Düzeyine Göre Toplumsal İlgi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Değişken	N	X	Ss	f	p	LSD
Toplumsal İlgi Ölçek Toplam	Bir asgari ücret ve altı	84	151.27	31.17	2,607	,200	-
	İki ve üç asgari ücret arası	184	157.80	28.21			
	Dört asgari ücret ve üzeri	342	157.27	29.76			

Tablo 6 incelendiğinde Ailenin toplam maddi gelir düzeyine göre öğrencilerin toplumsal ilgi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2,607)=1.612$, $p=.200$). Ortalama puanlar gelir grupları arasında küçük farklılıklar gösterse de bu farklılıkların anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir.

Tablo 7. Bölüme Göre Toplumsal İlgi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Değişken	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Toplumsal İlgi Ölçek Toplam	Spor	212	149.18	33.13	-4.606	.001*
	Bilimleri					
	Diğer alanlar	398	160.56	26.63		

* $p<.05$

Tablo 7 incelendiğinde Öğrenim görülen bölüme göre toplumsal ilgi puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($t=-4.606$, $p<.001$). Diğer alanlarda öğrenim gören öğrencilerin toplumsal ilgi puan ortalaması ($\bar{X}=160.56$), Spor Bilimleri öğrencilerinin puan ortalamasından ($\bar{X}=149.18$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Etki büyüklüğü Cohen's $d = -0.392$ olup küçük-orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir.

Tablo 8. Sınıf Düzeyine Göre Toplumsal İlg Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Değişken	n	$\bar{x}$	Ss	f	p	LSD
Toplumsal İlg Ölçek Toplam	1.Sınıf	161	153.83	29.98	3,606	.057	-
	2.Sınıf	205	157.14	28.95			
	3.Sınıf	103	152.82	31.91			
	4.Sınıf	141	161.78	27.51			

Tablo 8 incelendiğinde Sınıf düzeyine göre toplumsal ilgi puanları arasındaki genel farklılık istatistiksel anlamlılık sınırına oldukça yakın olmakla birlikte anlamlı bulunmamıştır ($F(3,606)=2.525$, $p=.057$). Bununla birlikte ortalama puanlar incelendiğinde en yüksek toplumsal ilgi düzeyinin 4. sınıf öğrencilerinde ($\bar{X}=161.78$) olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Anne veya Baba Eğitim Durumuna Göre Toplumsal İlg Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Değişken	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Toplumsal İlg Ölçek Toplam	Anne veya baba üniversite mezunu	113	152.35	29.13	-1.703	.089
	Her ikisi de değil	497	157.58	29.57		

Tablo 9 incelendiğinde Anne veya babanın üniversite mezunu olma durumuna göre öğrencilerin toplumsal ilgi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=-1.703$, $p=.089$). Ortalama puanlar incelendiğinde anne veya babası üniversite mezunu olmayan öğrencilerin puanlarının biraz daha yüksek olduğu görülse de bu fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Tablo 10. Spor Yapma Durumuna Göre Toplumsal İlg Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Değişken	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Toplumsal İlg Ölçek Toplam	Evet spor yapıyorum	256	155.58	31.42	0.730	.466
	Hayır spor yapmıyorum	354	157.35	28.11		

Tablo 10 incelendiğinde Spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin toplumsal ilgi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=-0.730$, $p=.466$). Her iki grubun ortalama puanlarının birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Spor Türüne Göre Toplumsal İlgi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Değişken	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Toplumsal İlgi	Bireysel	150	154.28	29.79	-	.431
Ölçek Toplam	Takım	106	157.42	33.65	0.788	

Tablo 11 incelendiğinde Bireysel spor yapan öğrenciler ile takım sporu yapan öğrencilerin toplumsal ilgi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=-0.788$, $p=.431$). Takım sporu yapan öğrencilerin ortalama puanı daha yüksek görünse de bu fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Tablo 12. Spor Yapma Süresine Göre Toplumsal İlgi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Değişken	N	X	Ss	f	p	LSD
Toplumsal İlgi Ölçek Toplam	1-3 yıl	92	159.71	28.02	2,253	.270	-
	4-6 yıl	60	154.52	33.24			
	7 yıl ve üzeri	104	152.55	33.06			

Tablo 12 incelendiğinde Spor yapma süresine göre öğrencilerin toplumsal ilgi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2,253)=1.315$, $p=.270$). Ortalama puanlar incelendiğinde 1-3 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarının diğer gruplardan biraz daha yüksek olduğu görülmekle birlikte bu farklılık anlamlı değildir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgi düzeylerinin spor katılımı ve çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular, yaş ve öğrenim görülen bölüm değişkenlerinin toplumsal ilgi düzeyi üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu; buna karşın cinsiyet, aile

gelir düzeyi, anne-baba eğitim durumu, spor yapma durumu, spor türü ve spor yapma süresinin anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir.

Araştırmada kadın öğrencilerin toplumsal ilgi puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olmasına rağmen bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Alfred Adler'in (1959) bireysel psikoloji kuramına göre toplumsal ilgi, bireyin doğuştan getirdiği ancak sosyal çevre ve yaşam deneyimleriyle gelişen bir kişilik özelliğidir. Bu nedenle yalnızca biyolojik cinsiyetin toplumsal ilginin belirleyicisi olmaması beklenen bir durumdur. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanmasına yönelik çalışmalarda da toplumsal ilginin daha çok sosyal deneyimler ve bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiler doğrultusunda şekillendiği belirtilmektedir (Soyer, 2004).

Araştırmada yaş değişkenine ilişkin elde edilen bulgular, 22 yaş ve üzerindeki öğrencilerin toplumsal ilgi puanlarının daha genç yaş grubundaki öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu gelişim psikolojisi açısından değerlendirildiğinde beklenen bir sonuçtur. Üniversite yaşamının ilerleyen yıllarında öğrencilerin farklı sosyal çevrelerde yer almaları, kulüp faaliyetlerine katılmaları, gönüllülük çalışmaları ve mesleki deneyim kazanmaları bireyin toplumla kurduğu bağı güçlendirmektedir. Adler'in toplumsal ilgi yaklaşımı da bireyin olgunlaşmasıyla birlikte sosyal sorumluluk ve topluma katkı sağlama eğiliminin artacağını vurgulamaktadır (Adler, 1983).

Araştırmada aile gelir düzeyi ile anne-baba eğitim durumunun toplumsal ilgi üzerinde anlamlı farklılık oluşturmaması, toplumsal ilginin sosyoekonomik değişkenlerden ziyade bireyin yaşam deneyimleri ve sosyal çevresiyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin toplumsal ilgi puanlarının diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük bulunmasıdır. İlk bakışta bu sonuç beklenenin tersidir. Sporun bireylerin sosyalleşmesini desteklediği uzun yıllardır bilinmektedir. Özdiç (2005), üniversite öğrencilerinin sporu önemli bir sosyalleşme aracı olarak gördüklerini ve sporun bireylerin sosyal gelişimine katkı sağladığını ortaya koymuştur.

Buna rağmen mevcut çalışmada Spor Bilimleri öğrencilerinin daha düşük puan alması, bu öğrencilerin yoğun performans odaklı eğitim almaları, rekabet ortamında bulunmaları veya örneklemin özelliklerinden kaynaklanmış olabilir. Bu nedenle bulgunun farklı üniversitelerde yeniden test edilmesi önem taşımaktadır.

Araştırmada spor yapma durumunun toplumsal ilgi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Literatürde sporun bireyin sosyalleşmesine

katkı sağladığı yönünde güçlü bulgular bulunmasına rağmen, örnek olarak Tatlısu ve arkadaşları (2023) araştırmalarında Sporun sadece fiziksel kapasiteyi artırmak ve sağlık için yapılan faaliyet olarak değil aynı zamanda kişilerin duygu durumlarını etkileyen eğlenmeye yönelik ve sosyalleşme amacı ile de yapıldığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda yalnızca spor yapıyor olmanın toplumsal ilginin gelişmesi için yeterli olmadığı söylenebilir. Spor etkinliklerinin niteliği, gönüllü katılım, takım içi etkileşim, antrenör desteği ve sosyal sorumluluk projelerine katılım gibi değişkenler toplumsal ilginin gelişiminde daha belirleyici olabilir. Üniversite öğrencilerinde sporun sosyalleşme üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar da sporun sosyal ilişkileri güçlendirdiğini, ancak bireyin spor yapma motivasyonunun önemli olduğunu göstermektedir (Özdiñ, 2005).

Benzer şekilde spor türü açısından bireysel ve takım sporları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Takım sporlarının daha fazla sosyal etkileşim sağlaması nedeniyle daha yüksek toplumsal ilgi oluşturacağı düşünülebilir. Ancak elde edilen bulgular bu beklentiyi desteklememektedir. Bunun nedeni bireysel spor yapan öğrencilerin de kulüp ortamları, antrenman grupları ve yarışmalar aracılığıyla yoğun sosyal etkileşim içerisinde bulunmaları olabilir.

Araştırmada spor yapma süresinin de toplumsal ilgi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması dikkat çekmektedir. Bu durum sporun niceliksel boyutundan çok niteliğinin önemli olduğunu düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle bireyin kaç yıldır spor yaptığı değil, spor sürecinde kazandığı sosyal deneyimler, takım çalışması, gönüllülük faaliyetleri ve toplumsal sorumluluk bilinci toplumsal ilginin gelişmesinde daha etkili olabilir. Üniversite öğrencilerinde spora yönelik tutum ve spor katılımını inceleyen çalışmalar da spor deneyiminin tek başına yeterli olmadığını, bireyin spora yönelik olumlu tutumunun ve sosyal katılımının daha önemli olduğunu göstermektedir (Çiçek, 2019).

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgi düzeylerinin yaş ve öğrenim görülen bölüm değişkenlerine göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Özellikle 22 yaş ve üzerindeki öğrencilerin daha yüksek toplumsal ilgi puanlarına sahip olması, yaşla birlikte sosyal sorumluluk, empati ve toplumsal aidiyet duygularının güçlenebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca diğer alanlarda öğrenim gören öğrencilerin toplumsal ilgi düzeylerinin Spor Bilimleri öğrencilerinden daha yüksek bulunması, akademik alanların sosyal etkileşim

biçimleri ve toplumsal yönelimler üzerinde farklı etkiler oluşturabileceğine işaret etmektedir.

Buna karşılık cinsiyet, aile gelir düzeyi, anne-baba eğitim durumu, spor yapma durumu, spor türü ve spor yapma süresi değişkenlerinin toplumsal ilgi düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, toplumsal ilginin yalnızca spor katılımının niceliksel özellikleriyle değil; bireyin sosyal deneyimleri, yaşam dönemi ve eğitimsel çevresi gibi daha geniş psikososyal etkenlerle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın genel sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinde toplumsal ilginin gelişiminde spor yapmaktan ziyade bireyin sosyal yaşantıları, eğitim ortamı ve gelişimsel özelliklerinin daha belirleyici olduğu söylenebilir. Spor elbette bireyin sosyalleşmesine katkı sağlayan önemli bir araçtır; ancak bu katkının ortaya çıkabilmesi için spor etkinliklerinin iş birliği, sosyal sorumluluk, gönüllülük, empati ve topluma hizmet gibi değerleri destekleyecek biçimde planlanması gerekmektedir. Bu yönüyle mevcut araştırmanın bulguları, sporun tek başına değil, sosyal içerikli uygulamalarla birlikte yürütüldüğünde toplumsal ilginin gelişimine daha fazla katkı sağlayacağını düşündürmektedir.

Kaynakça

- Adler, A. (1959). *The practice and theory of individual psychology*. London, UK: Routledge.
- Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind*. New York, NY: Capricorn Books.
- Adler, A. (1983). Kişilik Bozuklukları ve Toplumsal Bütünleşme. (Çev. Belkıs Çorakcı) İstanbul : Say Kitap Pazarlama, Onur Basımevi.
- Ağırbaş, Ö., Tatlısu, B., & Karakurt, S. (2021). Geçmişten Günümüze Sağlık Alanında Egzersizlerin Rolü *Editör: Doç. Dr. Mehmet İlkm. Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler. Ankara. Gece Kitaplığı, 187, 202.*
- Ansbacher, H. L. (1991). The concept of social interest. *Individual Psychology*, 47(1), 28–46.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arslan, M. (2019). *Fair play ve sporcu davranışları*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Aydın, M. (2018). *Toplumsal hareketler ve anti-ideolojik yaklaşımlar*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Balcı, A. (2016). *Sporcuların psikolojik durumları ve davranışları*. İstanbul: Literatür Yayınları.
- Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan* (7th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Boyd, D. (2010). *Social media and society: The digital revolution and its impact on human interaction*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Carroll, A. B. (1999). Corporate social responsibility: Evolution of a definitional construct. *Business & Society*, 38(3), 268–295.
- Coakley, J. (2017). *Sports in society: Issues and controversies* (12th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* London, UK: Routledge.
- Crandall, J. E. (1981). *Theory and measurement of social interest*. New York, NY: Columbia University Press.
- Çetin, M. (2020). *Sosyal psikoloji ve davranış*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Çiçek, E. D. (2019). *Üniversite öğrencilerinin spora katılım ve spora yönelik tutumlarının incelenmesi: Adana ili örneği* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Demir, S. (2017). *Spor ve doping: Anti-doping politikaları*. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Demirtaş, E. (2019). *Anti-sistemik hareketlerin toplumsal yansımaları*. İstanbul: Kaynak Yayınları.
- Durkheim, E. (2004). *Toplumsal iş bölümü*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- 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. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 3, pp. 646–718). Hoboken, NJ: Wiley.
- Eren, E. (2017). *Davranış bilimleri ve insan davranışı*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Erginsoy, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve ilk anıları* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40.
- Geçikli, F. (2012). Liderlik ve duygusal zekâ: Mustafa Kemal Atatürk örneği. *Atatürk İletişim Dergisi*, 3, 19–38.
- Genç, V. (2018). *Duygusal ve sosyal yetkinliklerin estetik emek üzerine etkisi* (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Greever, K. B., Tseng, M. S., & Friedland, B. U. (1973). Development of the social interest index. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(3), 454–458.
- Gıdık, O., Şipal, O., Evli, M. (2023) Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar. *Sporda Kaygı Çeşitleri* (Edt: Fatih Özgül). Serüven yayınevi. Ankara.
- Giddens, A. (2017). *Sosyal teori ve toplum*. İstanbul: Say Yayınları.
- Günay, Y. (2018). *Spor psikolojisi ve davranış*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Gündoğdu, H. (2016). *Antagonizm ve anti-devlet hareketleri*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Gürbüz, C. (2023). Sirkadiyen Ritim, Egzersiz ve Fizyolojik Yanıtlar. S. Yılmaz, B. Canbolat Güder, M. Çolak (Ed.) *Spor Bilimleri Temelinde Güncel Tartışmalar- 2* (ss. 21-37). Duvar Yayınları.
- Gürbüz, C. & Karakulaklı, H. (2024). Halk Oyunları Çalışmaları ve Hareket Eğitimi. In E. Ağgön, Ö. Ağırbaş & Y. Çakmak Yıldızhan (Eds.), *Her Yönüyle Spor Araştırmaları V* (ss. 95-112). Akademisyen Kitabevi.
- Gürbüz, C. (2025a). Fonksiyonel hareket antrenmanlarının spor ve günlük yaşamda kullanımı. İ. Uçan, B. Tatlısu, R. Ceylan (Ed.) *Beden Eğitimi*

- Ve Spor Eğitiminde Akademik Perspektifler 2 (ss. 94-107). Duvar Yayınları.
- Gürbüz, C. (2025b). Kayak performansının belirleyicisi olarak kinetik zincir mekaniği. In M. Kaya, Ş. Ş. Cengiz, & H. Baba Kaya (Eds.), Spor branşlarında performans analizi ve güncel antrenman yaklaşımları (pp. 65–76). Duvar Yayınları.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49.
- Kalı Soyer, M. (2004). Toplumsal İlgi Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 29–34.
- Kara, A. (2015). *Spor ve şiddet: Önleme stratejileri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Kaya, F. (2015). Toplum ve karışıklık: "Anti" kavramının analizi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 56–72.
- Kaya, H. (2017). *Spor ve sosyal davranış*. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, M. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193–204.
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Koca, M. (2018). *Sporun tanımı ve önemi*. Ankara: Spor Yayıncılık.
- Makar, E. (2016). *Spor eğitimi gören öğrencilerin sosyal beceri ve fiziksel benlik algısı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77–84.
- Öztürk, M. (2017). *Sosyal düşünce ve anti-kültürel hareketler*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları.
- Rawls, J. (2009). *A theory of justice*. Cambridge, MA: Belknap Press.
- Soyer, M. (2001). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Soyer, M. (2004). Toplumsal ilgi ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 29-34.
- Şipal, O., Safi, Z., Şipal, Ö. (2023). Spor Bilimlerinde Multidisiplinler Yaklaşımlar-1. Samsun 2022 Dünya Üniversite Doğuş Kupasındaki Boks

- Derecelerinin İncelenmesi. (Edt: Duygu Sevinç Yılmaz, Mergül Çolak). Duvar Yayınevi. İzmir.
- Şipal, O., & Safi, Z. (2022). Multidisplinler Yaklaşımla Güncel Spor Araştırmaları-2. Kick Boks Konulu Lisans Üstü Tezlerin Bibliyometrik Profili (2012-2022). (Edt: Duygu Sevinç Yılmaz, Ferhat Güder). Gazi Kitabevi. Ankara.
- Tanrıverdi, H. (2012). *Sporun tarihsel gelişimi ve kavramsal temelleri*. Toplumsal İlgi Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. TR Dizin.
- Türk, M. (2015). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Türkiye Spor Yazarı. (2015). *Spor ve fiziksel etkinlik tanımları*.
- Tatlısu, B., Ağırbaş, Ö., & Ağgön, E. (2025). Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Farkındalık Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Sporun Çok Boyutlu Yapısı: Yönetim, Psikoloji ve Performans*. Duvar kitabevi. İzmir. 142-164
- Tatlısu, B., & Kan, M. E. (2023). Öğretmen adaylarının spor ve farklı değişkenler açısından zekâ oyunlarına karşı tutumlarının incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1997-2003.
- Tatlısu, B., Polat, Ş., Yurttaş, H., & Uçan, İ. (2023). Bayburt Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyalleşme Taktiklerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Multidisipliner Boyutta Spor Araştırmaları*. Gazi Kitabevi. Ankara. 91-106
- Tatlısu, T., Turan, M. ve Tatlısu, B. (2020). Üniversitesi Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 1(1): 37-48.
- Tatlısu, B., Polat, Ş., & Uçan, İ. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği). *Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları 2*. Duvar Yayın Evi. İzmir. 116-131
- Turan, M., Tatlısu, B., Tatlısu, T., & Uçan, İ. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Spor ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 63-75.
- Varol, D. (2019). *Beliren yetişkinlerde sosyal yetkinlik beklentisi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yalçın, K. Y. (2006). *Öğrencilerin toplumsallaşmasında beden eğitimi ve sporun önemi* (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

- Yıldırım, H. (2019). *Davranış psikolojisi*. İstanbul: Literatür Yayınları.
- Yıldız, A. (2020). *Takım sporlarında davranış ve performans*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, B., Karlı, Ü., & Yetim, A. A. (2006). Reliability and validity study of Social Integration in Sports Scale. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(4), 3–12.
- Yılmaz, V. (2018). *Sporun psikolojik etkileri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

5. Bölüm

Çocukluk Döneminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Gelişimsel Temelleri

Ramazan AKKUŞ¹

ÖZET

Bu bölüm, çocukluk döneminde fiziksel aktivite ve sporun çocukların fiziksel, motor, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimleri üzerindeki çok yönlü etkilerini ele almaktadır. Çocukluk döneminin gelişim açısından kritik bir süreç olduğu vurgulanırken, hareket ve oyun temelli etkinliklerin sağlıklı büyüme, temel motor becerilerin kazanılması ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığının oluşturulmasındaki önemi açıklanmaktadır. Ayrıca fiziksel aktivite programlarının çocukların yaş ve gelişim özelliklerine uygun biçimde planlanması gerektiği, erken yaşlarda performans odaklı yaklaşımlar yerine eğlenceli ve gelişim odaklı etkinliklerin tercih edilmesinin önemi üzerinde durulmaktadır. Bunun yanı sıra gelişim teorileri çerçevesinde fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim alanları değerlendirilmekte, çocuklara uygun fiziksel aktivite seçiminde dikkate alınması gereken temel ölçütler açıklanmaktadır. Sonuç olarak, fiziksel aktivite ve sporun çocukların çok yönlü gelişimini destekleyen vazgeçilmez bir eğitim aracı olduğu ifade edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Dönemi, Fiziksel Aktivite, Gelişim

¹ Öğr. Gör., Bayburt Üniversitesi, ramazanakkus@bayburt.edu.tr, Orcid No:0009-0003-0587-6490

1. Giriş

Spor, insanlık tarihi boyunca varlığını sürdüren mutluluk, rahatlama, sosyal beceri ve gelişimin yanı sıra bedenin sistemli biçimde geliştirilmesini amaçlayan temel bir disiplin olarak kabul edilmektedir (Turan & Tatlısu, 2021; Gürbüz & Karakulaklı, 2024; Gürbüz, 2025). Günümüz yaklaşımına göre spor, öncelikle toplumun geniş kesimlerine ulaşan etkili bir eğitim aracı olarak değerlendirilmektedir. Spor, bireyin fiziksel gelişimine katkı sağlamanın yanı sıra; kişilerin duygu durumlarını etkileyen eğlenmeye yönelik yapılan (Tatlısu vd., 2023) ve ayrıca oyun, hareket ve yarışma gibi etkinlikler aracılığıyla kişilik özelliklerinin, benlik gelişiminin, davranış biçimlerinin ve psikolojik yapısının şekillenmesinde önemli rol oynayan bilimsel bir alan olarak kabul edilmektedir (Güven, 2006). Sporun bireyin gelişimine en fazla katkı sağladığı dönemlerden biri çocukluk çağıdır. Çocukluk dönemi, özellikle 18. yüzyıldan itibaren yaşamın kendine özgü özellikler taşıyan ayrı bir evresi olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. 19. yüzyılda ise eğitimciler ve ahlak düşünürleri, çocuklara kendilerini ifade edebilecekleri uygun ortamlar sunulmasının onların sağlıklı gelişimlerini destekleyeceğini ve toplumsal sorumluluk bilinci kazanmalarına katkı sağlayacağını ileri sürmüştür; bu doğrultuda çocuk gelişimi ile davranışlarının bilinçli biçimde yönlendirilmesi gerektiğini savunmuşlardır (Muratlı, 1997). Çocukluk döneminde kazanılan olumlu ya da olumsuz deneyimlerin, bireyin ilerleyen yaşlardaki kişilik ve karakter gelişimi üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Sigmund Freud (1856–1939), çocukluk yıllarında yaşanan deneyimlerin bilinçdışında varlığını sürdürdüğünü ve yetişkinlik döneminde çeşitli belirtiler şeklinde ortaya çıkabileceğini ifade ederek, çocukluk döneminin bireyin gelişimindeki kritik önemine vurgu yapmıştır (Orhan ve Ayan, 2018). Çocukluk döneminde hareket, bireyin kimi zaman isteklerini ifade etmesinde, kimi zaman günlük etkinlikleri yerine getirmesinde, kimi zaman ise oyun sürecine katılımında temel becerilerden biri olarak öne çıkmaktadır. Çocuğun yaşamında önemli bir yere sahip olan oyun, hareket becerilerinin etkin biçimde kullanılmasını gerektirdiğinden, hareket yeterliliği oyun sırasında çocuğun mutluluğunu, katılım düzeyini ve üstlendiği rolü belirleyen önemli unsurlardan biridir. Bu nedenle çocuk oyun oynarken doğal olarak hareket eder; söz konusu hareketlilik, ilerleyen dönemlerde belirli kurallar ve amaçlar doğrultusunda yönlendirildiğinde ise bireyin hem eğlenmesine hem de sosyal gelişiminin desteklenmesine katkı sağlamaktadır (Yıldız ve Çetin 2018). Bedensel hareketliliğin öğrenme sürecini daha etkin ve katılımcı bir yapıya dönüştürdüğü bilinmekte, bunun yanı sıra oyun oynayan çocuğun motor becerilerinin ve çeşitli gelişimsel yetkinliklerinin kazanılmasına da önemli katkılar sağladığı kabul edilmektedir (Arabacı ve Çıtak, 2017).

Tatlısu, Ağırbaş ve Ağgön (2025)'ün çalışma bulguları incelendiğinde spor yaşının arttıkça sosyalleşme ortalama puanlarının da arttığı sonucuna ulaştıkları görülmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmanın amacı, çocukluk döneminde fiziksel aktivite ve sporun çocukların fiziksel, motor, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimleri üzerindeki etkilerini ele almak; hareket ve oyun temelli etkinliklerin gelişim sürecindeki önemini açıklamak ve erken yaşta kazanılan fiziksel aktivite alışkanlığının sağlıklı bireylerin yetişmesine katkısını bilimsel literatür doğrultusunda ortaya koymaktır.

2. Çocuk ve Spor

Fiziksel eğitim uygulamaları ile sportif etkinlikler, sağlıklı, üretken ve sosyal yönden gelişmiş bireylerden oluşan bir toplumun oluşturulmasında önemli bir role sahiptir. Beden eğitimi ve spor, bireylerin yalnızca fiziksel gelişimlerini değil; bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini de destekleyen temel eğitim bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu yönüyle söz konusu etkinlikler, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesine katkı sağlayan ve eğitim sürecini bütüncül bir yaklaşımla tamamlayan önemli unsurlar arasında yer almaktadır. (Özmaden, ve ark., 2023). Günümüzde fiziksel aktivite ve sporun çocukların büyüme ve gelişme süreçleri üzerindeki olumlu etkileri bilimsel araştırmalarla açık biçimde ortaya konulmuştur. Bu nedenle çocukların yalnızca belirli yaş dönemlerinde değil, gelişimlerinin her aşamasında düzenli ve çok yönlü hareket etmeleri teşvik edilmelidir. Erken çocukluk döneminde belirli bir spor branşına yönlendirilmek yerine koşma, atlama, tırmanma, yüzme ve bisiklete binme gibi temel hareket becerilerini geliştiren fiziksel etkinliklere ağırlık verilmesi önerilmektedir. Yaklaşık altı yaşından itibaren ise çocukların fiziksel ve bilişsel gelişim düzeylerinin belirli spor dallarına özgü temel teknikleri öğrenmeye ve planlı antrenmanlara katılmaya daha elverişli hâle geldiği kabul edilmektedir. Bu dönemde gerçekleştirilen uygun sportif eğitimler, hem motor becerilerin gelişimine hem de spora özgü teknik yeterliliklerin kazanılmasına önemli katkılar sağlamaktadır. (Rohkohl, 2017).

Graf ve Klein (2011), okul öncesi dönemdeki çocukların günlük yaklaşık iki saat fiziksel aktiviteye katılmalarının gelişimleri açısından önemli olduğunu belirtmekte; bu sürenin hem serbest oyunları hem de yetişkin rehberliğinde gerçekleştirilen planlı hareket etkinliklerini kapsamasını önermektedir. Bununla birlikte, erken çocukluk döneminde yüksek performans beklentisi oluşturan veya yoğun rekabet içeren spor uygulamalarından kaçınılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu yaş grubunda fiziksel aktivite ve sporun temel amacı, çocukların hareket etmeyi keyifli bir deneyim olarak algılamalarını sağlamak ve spora karşı olumlu tutum geliştirmelerini desteklemektir. Dolayısıyla sportif

etkinliklerin eğlenceli, oyun temelli ve çocuğun gelişim özelliklerine uygun biçimde planlanması önem taşımaktadır. Ayrıca okul öncesi dönem, farklı hareket kalıplarının deneyimlenmesi, temel motor becerilerin geliştirilmesi ve ilerleyen yaşlarda öğrenilecek spor tekniklerine altyapı oluşturacak koordinatif becerilerin kazandırılması açısından kritik bir gelişim evresi olarak değerlendirilmektedir. (Meinel ve Schnabel, 2007). Beden eğitimi ve spor etkinlikleri, bireylerin yalnızca fiziksel gelişimlerine değil, aynı zamanda bilişsel gelişimlerine de önemli katkılar sağlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite; araştırmacı ve eleştirel düşünme becerilerini desteklemekte, problem çözme yeteneğini geliştirmekte ve kavramsal öğrenme süreçlerini güçlendirmektedir. Bunun yanı sıra, fiziksel etkinlikler sırasında beynin bilişsel işlevlerinin uyarılması; dikkat, öğrenme, hafıza ve bilgi işleme süreçlerinin daha etkin biçimde yürütülmesine katkıda bulunmaktadır. (Çağlak, 2005; Şahin, 2008; Çelik ve Şahin, 2013).

Erken çocukluk döneminde kazanılan lokomotor beceriler (koşma, sıçrama, atlama vb.) ile nesne kontrolüne yönelik beceriler (atma, yakalama, vurma vb.), ilerleyen çocukluk döneminde oyun etkinliklerine katılımın ve sportif performansın temelini oluşturmaktadır. Geçmişte temel hareket becerilerinin büyük ölçüde büyüme ve biyolojik olgunlaşma süreciyle doğal olarak geliştiği, çevresel etkenlerin ise sınırlı bir role sahip olduğu görüşü yaygın olarak benimsenmiştir. Ancak güncel araştırmalar, çocuklara sunulan hareket olanakları, zengin öğrenme ortamları ve planlı hareket eğitiminin motor becerilerin kazanılması ve geliştirilmesinde belirleyici bir öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle erken yaşlarda çocukların farklı hareket deneyimleri yaşamalarına fırsat tanınması ve gelişim düzeylerine uygun fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılımlarının desteklenmesi, temel hareket becerilerinin etkili biçimde gelişmesine önemli katkı sağlamaktadır. (Güven, 2005). Çocuklara yönelik spor odaklı fiziksel eğitim programları, gelişim özellikleri ve motor öğrenme süreçleri dikkate alınarak genel olarak üç temel aşamada değerlendirilmektedir. Bu aşamalar; şekillenme ve uyum dönemi, spor öncesi hazırlık dönemi ile sportif antrenman dönemi olarak sınıflandırılmaktadır. Her bir dönem, çocuğun yaşına, fiziksel ve psikomotor gelişim düzeyine uygun hedefler ve uygulamalar içermekte olup, spor becerilerinin güvenli ve sistematik biçimde kazandırılmasını amaçlamaktadır. Bu dönemlerin temel özellikleri aşağıda açıklanmaktadır.

- **Şekillenme ve alışma dönemi:** Bu dönem okul öncesi yıllardan başlayarak ilkokulun birinci ve ikinci sınıf düzeyine kadar devam etmektedir. Süreç boyunca çocuklar, oyun temelli etkinlikler ve farklı hareket deneyimleri aracılığıyla temel motor becerilerini geliştirirken

özellikle denge, koordinasyon ve vücut farkındalığı gibi özelliklerini güçlendirmektedir. Yaşa uygun fiziksel etkinliklerle desteklenen bu dönem, çocukların hareket alışkanlığı kazanmaları ve fiziksel aktiviteye olumlu tutum geliştirmeleri açısından büyük önem taşımaktadır. Dönemin sonuna doğru ise çocukların fiziksel ve motor gelişimleri, spor öncesi hazırlık aşamasında yer alacak daha planlı ve yapılandırılmış etkinliklere katılabilecek düzeye ulaşmaktadır.

- **Spor öncesi hazırlık dönemi:** Bu dönem genel olarak ilkokulun ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf yıllarını kapsamaktadır. Bu süreçte çocukların düzenli fiziksel aktiviteye katılım alışkanlığı kazanmaları ve planlı egzersiz uygulamalarına uyum sağlamaları hedeflenmektedir. Dönemin temel amacı, çocukların yaş ve gelişim özelliklerine uygun etkinlikler aracılığıyla fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirmek, temel motor becerilerini pekiştirmek ve spora karşı olumlu tutum oluşturmaktır. Ayrıca eğlenceli, güvenli ve gelişim odaklı sportif etkinlikler sayesinde çocukların sporu yaşamlarının doğal bir parçası olarak benimsemeleri ve fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı geliştirmeleri desteklenmektedir.
- **Sportif antrenman dönemi:** Bu dönem, çocukların ilgi ve yeteneklerine uygun belirli bir spor branşında daha sistemli ve planlı antrenmanlara başladıkları gelişim evresini ifade etmektedir. Sürecin başlangıcında eğitim programları, benzer yaş ve gelişim özelliklerine sahip sporcular için genel antrenman ilkeleri doğrultusunda hazırlanırken, performans düzeyi yükseldikçe bireysel farklılıklar dikkate alınarak kişiye özgü antrenman programları uygulanmaktadır. Bu dönemde çocuklar, uygun organizasyonlar aracılığıyla yarışma deneyimi kazanmaya başlamakta; teknik, taktik ve koordinatif becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar ön plana çıkmaktadır. Bununla birlikte antrenman süreçlerinin, çocukların biyolojik olgunlaşma düzeyleri, fiziksel kapasiteleri ve psikososyal gelişim özellikleri göz önünde bulundurularak planlanması, hem sportif başarı hem de sağlıklı gelişim açısından büyük önem taşımaktadır. (Mengütay, 1999):

2. Erken Çocukluk Döneminde Fiziksel Aktivite Ve Hareket Eğitiminin Rolü

Fiziksel aktivite, çocukların bedensel gelişimlerinin yanı sıra bilişsel, duygusal ve psikososyal gelişimlerini de destekleyen önemli bir yaşam bileşenidir. Düzenli fiziksel etkinliklere katılım, çocukların sağlıklı büyüme ve gelişme süreçlerine katkı sağlarken, çevreleriyle etkili iletişim kurmalarına ve sosyal uyum becerilerini geliştirmelerine de olanak tanımaktadır. Fiziksel

aktivite sürecinde çocuklar, akranlarıyla etkileşim kurarak paylaşma, iş birliği yapma, kurallara uyma ve sorumluluk üstlenme gibi temel sosyal becerileri deneyimleme fırsatı bulmaktadır. Bu yönüyle fiziksel aktivite, yalnızca biyolojik gelişimi destekleyen bir unsur değil, aynı zamanda çocuğun toplumsal yaşama uyum sağlamasına ve sosyal kimliğinin gelişmesine katkıda bulunan önemli bir eğitim aracıdır. (Anderson ve ark., 2002). Hareketin çocuk gelişimindeki önemi ve eğitim süreçlerindeki rolü, teknolojik ve toplumsal değişimlerin etkisiyle günümüzde daha fazla önem kazanmıştır. Yirmi birinci yüzyılda yaşanan bilimsel ve teknolojik gelişmeler yaşamı birçok açıdan kolaylaştırmış olsa da, fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına bağlı olarak hareketsiz yaşam biçiminin yaygınlaşmasına da zemin hazırlamıştır. Özellikle dijital teknolojilerin günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmesiyle birlikte çocuklar boş zamanlarının önemli bir bölümünü ekran karşısında geçirmekte, açık alan oyunlarına ve fiziksel etkinliklere daha az zaman ayırmaktadır. Bunun yanı sıra kısa mesafelerde dahi motorlu ulaşım araçlarının tercih edilmesi, günlük hareket miktarının azalmasına neden olmaktadır. Bu yaşam biçimi, çocukluk döneminden itibaren obezite, duruş bozuklukları, düşük fiziksel uygunluk düzeyi ve çeşitli metabolik sağlık sorunlarının görülme riskini artırmaktadır. Buna karşılık, çocukların büyüme ve gelişme süreçlerinin sağlıklı biçimde sürdürülebilmesi için düzenli fiziksel aktiviteye katılmaları büyük önem taşımaktadır. Hareket temelli etkinlikler yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmamakta, aynı zamanda çocukların eğlenmelerine, kendilerini ifade etmelerine ve yaşam boyu sürdürülebilecek aktif yaşam alışkanlıkları kazanmalarına da önemli katkılar sağlamaktadır. (Orhan 2018).

Bununla birlikte, erken çocukluk döneminde fiziksel aktivite programlarının planlanmasında gelişim özelliklerinin dikkate alınması büyük önem taşımaktadır. Bu dönemde çocukların yüksek performans beklentisi oluşturan, yoğun antrenman yükü içeren veya rekabet odaklı spor uygulamalarına yönlendirilmeleri önerilmemektedir. Bunun yerine fiziksel etkinliklerin çocukların ilgi ve gereksinimlerine uygun, oyun temelli, eğlenceli ve motive edici nitelikte düzenlenmesi gerekmektedir. Bu yaklaşım, çocukların hem hareketten keyif almalarını hem de yaşam boyu sürdürülebilecek olumlu fiziksel aktivite alışkanlıkları geliştirmelerini desteklemektedir. Ayrıca okul öncesi dönem, farklı hareket kalıplarının deneyimlenmesi, temel motor becerilerin geliştirilmesi ve ilerleyen yaşlarda öğrenilecek spor branşlarına temel oluşturacak koordinatif beceriler ile hareket kombinasyonlarının kazandırılması açısından kritik bir gelişim evresi olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle bu yaş grubunda uygulanacak fiziksel aktivite programlarının, çocukların çok yönlü motor gelişimini destekleyecek zengin hareket deneyimleri sunacak

şekilde planlanması önerilmektedir. (Meinel ve Schnabel, 2007). Amerika Ulusal Fiziksel Aktivite Birliği (National Association for Sport and Physical Education [NASPE], 2009), okul öncesi dönemdeki çocukların sağlıklı büyüme ve gelişimlerini desteklemek amacıyla günlük fiziksel aktiviteye ilişkin temel ilkeler belirlemiştir. Bu ilkeler, çocukların yaş ve gelişim özelliklerine uygun düzeyde düzenli hareket etmelerini teşvik ederken, fiziksel aktivite alışkanlığının erken yaşlarda kazandırılmasını da hedeflemektedir. Okul öncesi yaş grubuna yönelik günlük fiziksel aktivite önerileri aşağıda özetlenmiştir.

- Çocuklar, her gün en az 60 dakika süreyle yaş ve gelişim düzeylerine uygun, planlı (yapılandırılmış) fiziksel aktivitelere katılmalıdır.
- Çocukların, her gün en az 60 dakika ile birkaç saat arasında serbest fiziksel aktivitelere katılmaları önerilmektedir. Ayrıca uyku süresi dışında, 60 dakikadan daha uzun süre kesintisiz hareketsiz kalmaları önlenmeli ve gün boyunca düzenli aralıklarla hareket etmeleri teşvik edilmelidir.
- Çocuklar, motor gelişimin temelini oluşturan temel hareket becerilerini geliştirmeleri konusunda desteklenmeli ve farklı fiziksel aktivite deneyimlerine katılmaları teşvik edilmelidir. Bununla birlikte, kaba motor becerilerin (koşma, atlama, tırmanma vb.) güvenli bir şekilde uygulanabilmesi için çocukların hareket edecekleri iç ve dış mekânların uygun, güvenli ve gelişimsel gereksinimlere elverişli hâle getirilmesi gerekmektedir. (Goodway ve ark., 2014).

3. Fiziksel Aktivitenin Çocukların Gelişimi Üzerindeki İşlevleri

Fiziksel aktivite, çocuk ve ergenlerin büyüme gelişme süreçlerinde başta kas iskelet sistemi olmak üzere birçok fizyolojik sistem üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır. Fiziksel aktivite, çocuklar üzerinde bilişsel işlevlerini destekleyerek dikkat, hafıza ve bilgi işleme hızını artırır (Akman & Gürbüz 2024). Düzenli hareket, kemik, kıkırdak, tendon, bağ ve kas yapılarının sağlıklı gelişimini desteklerken; kardiyovasküler dayanıklılığın ve solunum kapasitesinin artmasına, kas kuvvetinin geliştirilmesine ve fiziksel performansın iyileştirilmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite, enerji dengesinin korunmasına yardımcı olarak sağlıklı vücut ağırlığının sürdürülmesini desteklemekte ve bağışıklık fonksiyonlarının güçlenmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca doğru postürün kazanılması ve korunmasında önemli bir rol oynayan fiziksel aktivite, ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek osteoporoz gibi kemik sağlığı sorunlarının önlenmesinde de koruyucu bir etkiye sahiptir. Özellikle ergenlik döneminde kemik mineral yoğunluğunda sağlanan artışın, yetişkinlik ve ileri yaş dönemlerinde kemik kırığı riskinin azaltılmasına

katkı sağlayabileceği belirtilmektedir. Nitekim ergenlik döneminde kemik yoğunluğunda yaklaşık %10 oranındaki bir artışın, ilerleyen yaşlarda femur boynu kırığı riskini önemli ölçüde azaltabileceği bildirilmektedir. (Zahner ve Team 2013). İnsan organizması, özellikle büyüme ve gelişmenin yoğun olarak gerçekleştiği çocukluk döneminde anatomik, fizyolojik ve psikolojik açıdan önemli değişimler geçirmektedir. Bu nedenle çocukların erken yaşlarda uygun fiziksel aktivite ve spor uygulamalarıyla tanıştırılması, gelişim süreçlerinin desteklenmesi açısından önemli avantajlar sağlamaktadır. Bununla birlikte, çocuklara yönelik egzersiz programlarının etkili ve güvenli bir şekilde planlanabilmesi için yaş dönemine özgü anatomik yapıların, fizyolojik özelliklerin, psikolojik gereksinimlerin ve motor gelişim düzeylerinin dikkate alınması gerekmektedir. Çocuğun gelişim özelliklerine uygun olarak hazırlanan egzersiz uygulamaları, hem fiziksel kapasitenin geliştirilmesine hem de spora yönelik olumlu tutum ve becerilerin kazanılmasına katkı sağlamaktadır. (Gündüz, 1995).

Motor gelişim, çocuğun hareket becerilerinin zaman içerisinde kazanılması, olgunlaşması ve geliştirilmesi sürecini ifade etmektedir. Bu süreç, çocuğun vücudunu daha etkili ve kontrollü bir şekilde kullanabilmesini, çevresiyle etkileşim kurmasını ve temel hareket becerilerini gerçekleştirebilmesini sağlamaktadır. Motor gelişim; denge, koordinasyon, kuvvet, esneklik ve hareket kontrolü gibi fiziksel özelliklerin gelişimiyle birlikte çocuğun günlük yaşam aktivitelerine ve sportif etkinliklere daha etkin katılım göstermesine katkı sunmaktadır. (Günel, 2016). Dinamik sistemler teorisi yaklaşımına göre, yeni bir hareket becerisinin kazanılması tek bir faktöre bağlı olmayıp, birçok bileşenin etkileşimi sonucunda gerçekleşmektedir. Bu süreçte merkezi sinir sisteminin gelişim düzeyi, çocuğun fiziksel özellikleri ve bireysel farklılıkları, hareket etme kapasitesi, sahip olduğu amaçlar ile çevrenin sunduğu fırsatlar önemli belirleyiciler olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla motor becerilerin gelişimi, biyolojik olgunlaşma ile çevresel deneyimlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Bununla birlikte, motor becerilerde yeterlilik ve uzmanlaşma düzeyine ulaşabilmek için düzenli tekrar, uygulama ve farklı hareket deneyimlerinin sağlanması gerekmektedir. (Berk, 2013). Fiziksel aktivitenin çocukların büyüme ve gelişim süreçleri üzerinde bedensel, bilişsel ve duygusal açıdan önemli katkıları bulunmaktadır. Düzenli hareket etme deneyimleri, çocukların fiziksel yeterliliklerini geliştirmesinin yanı sıra özgüven, sosyal uyum ve çevreyle etkileşim becerilerinin desteklenmesine de katkı sağlamaktadır. Zimmer (1998), hareketin çocuk gelişimindeki temel işlevlerini çeşitli boyutlar altında ele alarak aşağıdaki şekilde açıklamıştır.

Kişisel işlevi: Hareket etkinlikleri, çocuğun kendi bedenini tanımasına, fiziksel özelliklerini ve yeteneklerini keşfetmesine olanak sağlamaktadır. Bu süreç, çocuğun beden farkındalığının gelişmesine, kendi yeterliliklerini değerlendirebilmesine ve benlik algısının oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Fiziksel hareket yoluyla kazanılan deneyimler, çocuğun kendisiyle ilgili olumlu bir değerlendirme geliştirmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Sosyal işlevi: Hareket ve fiziksel aktivite, çocuğun diğer bireylerle etkileşim kurmasını, grup içerisinde birlikte hareket edebilmesini ve sosyal ilişkiler geliştirmesini desteklemektedir. Oyun ve sportif etkinlikler aracılığıyla çocuklar; iş birliği yapma, paylaşma, iletişim kurma, kurallara uyma, farklı durumlara uyum sağlama ve gerektiğinde kendini ifade ederek savunabilme gibi sosyal beceriler kazanmaktadır. Bu yönüyle hareket etkinlikleri, çocuğun toplumsal yaşama uyum sağlamasında ve sağlıklı sosyal ilişkiler oluşturmada önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Üretici işlevi: Hareket etkinlikleri, çocuğun kendi başına deneyim kazanmasına, yeni beceriler geliştirmesine ve bedeni aracılığıyla çeşitli hareketler ortaya koymasına olanak sağlamaktadır. Çocuk, fiziksel aktiviteler yoluyla kendi kapasitesini keşfederken aynı zamanda yaratıcı düşünme ve kendini ifade etme becerilerini de geliştirmektedir. Amuda kalkma, dans etme, farklı hareket kombinasyonları oluşturma gibi sportif beceriler, çocuğun beden kontrolünü artırmakta ve başarıma duygusu yoluyla özgüven gelişimine katkıda bulunmaktadır.

Anlatımsallık işlevi: Hareket, çocuğun duygu ve düşüncelerini bedeni aracılığıyla ifade edebilmesine olanak sağlayan önemli bir iletişim aracıdır. Fiziksel etkinlikler sırasında çocuklar, sevinç, heyecan, özgüven, kaygı veya yaratıcılık gibi duygusal durumlarını hareketleriyle ortaya koyabilmekte ve bu duyguları daha etkili biçimde düzenleyebilmektedir. Dans, ritmik hareketler ve yaratıcı oyunlar gibi etkinlikler, çocuğun kendini ifade etme becerisini geliştirirken beden farkındalığının ve duygusal gelişiminin desteklenmesine de katkı sağlamaktadır.

Etkileme işlevi: Hareket, çocuğun farklı duygusal deneyimler yaşamasına ve fiziksel etkinlikler yoluyla çeşitli hisleri deneyimlemesine olanak sağlamaktadır. Fiziksel aktiviteler sırasında çocuklar; haz, mutluluk, heyecan, yorgunluk ve enerji gibi farklı duygu durumlarını yaşayarak bedenleriyle olan ilişkilerini güçlendirmektedir. Bu deneyimler, çocuğun hareketten keyif almasını, fiziksel kapasitesini fark etmesini ve yeni hareket deneyimleri aracılığıyla kendini geliştirmesini desteklemektedir. Böylece hareket, yalnızca fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde, çocuğun duygusal gelişimine ve yaşam deneyimlerine katkı sağlayan önemli bir süreç hâline gelmektedir.

Araştırma (keşif) işlevi: Hareket, çocuğun içinde bulunduğu fiziksel çevreyi tanımasına, anlamlandırmasına ve çevresiyle etkileşim kurmasına olanak sağlayan önemli bir öğrenme aracıdır. Çocuklar hareket yoluyla mekânsal ilişkileri keşfeder, nesnelerin ve araç-gereçlerin özelliklerini deneyimleyerek öğrenir ve çevresindeki koşullara uyum sağlama becerisi geliştirir. Bu süreç, çocuğun problem çözme, karar verme ve çevresini düzenleyerek etkili biçimde kullanma becerilerinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Böylece fiziksel etkinlikler, yalnızca motor gelişimi desteklemekle kalmayıp çocuğun bilişsel gelişimi ve çevresel farkındalığının artmasında da önemli bir rol üstlenmektedir

Karşılaştırma işlevi: Hareket ve sportif etkinlikler, çocuğun kendi performansını değerlendirmesine, başkalarıyla etkileşim içerisinde kendini tanımasına ve bireysel gelişimini fark etmesine olanak sağlamaktadır. Çocuklar oyun ve spor ortamlarında kendilerini akranlarıyla karşılaştırarak güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerini keşfederler. Bu süreç, sağlıklı rekabet anlayışının oluşmasına, başarı durumlarında uygun tepkiler verebilmeye ve başarısızlık ya da yenilgi durumlarıyla başa çıkabilme becerisinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Böylece fiziksel aktiviteler, yalnızca performans gelişimini değil, aynı zamanda özgüven, öz değerlendirme ve duygusal dayanıklılık gibi kişisel özelliklerin kazanılmasını da desteklemektedir.

Uyarılma işlevi: Hareket ve fiziksel aktiviteler, çocuğun fiziksel ve psikolojik açıdan farklı koşullara uyum sağlama becerisini geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Fiziksel etkinlikler sırasında çocuklar; yorgunluk, zorlanma ve stres gibi durumlarla başa çıkmayı öğrenerek kendi bedenlerinin sınırlarını tanıma fırsatı elde ederler. Bu süreç, fiziksel kapasitenin geliştirilmesine, performansın artırılmasına ve bireyin kendisinden ya da çevresinden kaynaklanan beklentilere uygun davranış geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Böylece hareket deneyimleri, çocuğun dayanıklılık, öz düzenleme ve uyum sağlama becerilerinin gelişmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (aktr. Eckloff, 2017):

4. Gelişim Teorileri

Gelişim teorileri, insanın yaşam süreci boyunca geçirdiği fiziksel, psikolojik, bilişsel ve davranışsal değişimleri açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımları kapsamaktadır. Bu süreç, anne karnındaki dönemden başlayarak yaşamın sonuna kadar devam eden çok boyutlu bir gelişim sürecini ifade etmektedir. Özellikle 20. yüzyıl, insan gelişiminin farklı yönleriyle ele alındığı ve birçok gelişim kuramcısının bu süreci açıklamaya yönelik çeşitli kuramsal modeller ortaya koyduğu önemli bir dönem olmuştur. Gelişim kuramları, bireyin yaşam

boyunca geçirdiği değişimleri farklı bakış açılarıyla incelemiş ve insan gelişimini genel olarak fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal olmak üzere dört temel boyutta değerlendirmiştir. Bu kapsamda gelişim alanları aşağıdaki şekilde ele alınmaktadır:

Fiziksel gelişim: Bireyin büyüme ve gelişme sürecinde meydana gelen biyolojik ve bedensel değişimleri kapsamaktadır. Bu gelişim alanı, kalıtsal özelliklerin etkisiyle şekillenen büyüme sürecinin yanı sıra vücudun genel yapısındaki değişimleri, motor becerilerin gelişimini, duyu sistemlerindeki ilerlemeleri ve cinsel gelişim sürecini içermektedir. Ayrıca sağlık durumu, beslenme alışkanlıkları, uyku düzeni ve fiziksel iyilik hâli gibi bireyin yaşam kalitesini etkileyen birçok faktör de fiziksel gelişimin önemli bileşenleri arasında yer almaktadır.

Zihinsel (bilişsel) gelişim: Bireyin düşünme, öğrenme, algılama, hatırlama, değerlendirme, karar verme, problem çözme ve iletişim kurma gibi bilişsel süreçlerinde meydana gelen değişimleri ifade etmektedir. Bu gelişim alanı, bireyin bilgiyi edinme, işleme ve kullanma kapasitesindeki ilerlemeleri kapsamaktadır. Zihinsel gelişimin şekillenmesinde hem kalıtsal özellikler hem de çevresel faktörler önemli rol oynamaktadır. Bireyin yaşadığı çevre, eğitim deneyimleri, sosyal etkileşimleri ve öğrenme fırsatları bilişsel gelişim sürecini etkileyen temel unsurlar arasında değerlendirilmektedir.

Sosyal gelişim: Bireyin toplum içerisinde ilişkiler kurma, sosyal rolleri öğrenme ve çevresiyle uyumlu bir şekilde etkileşimde bulunma sürecini ifade etmektedir. Bu gelişim alanı; bireyin sosyalleşme sürecini, ahlaki değerlerin kazanılmasını, aile üyeleri ve akranlarıyla kurduğu ilişkileri kapsamaktadır. Bunun yanı sıra bireyin yaşam boyunca üstlendiği farklı sosyal roller, evlilik, ebeveynlik, çalışma hayatı, mesleki sorumluluklar ve toplumsal katılım gibi süreçler de sosyal gelişimin önemli bileşenleri arasında yer almaktadır. Sosyal gelişim, bireyin hem kişisel kimliğinin oluşmasına hem de içinde bulunduğu toplumla sağlıklı ilişkiler geliştirmesine katkı sağlayan çok boyutlu bir süreçtir.

Duygusal gelişim: Bireyin yaşam boyunca duygularını tanıma, ifade etme, düzenleme ve çevresiyle kurduğu ilişkilerde kullanma becerilerindeki değişimleri kapsamaktadır. Bu gelişim alanı; sevgi, bağlılık, güven, güvenlik hissi ve duygusal bağ kurma gibi temel duygusal süreçleri içermektedir. Bunun yanı sıra bireyin benlik algısının oluşması, bağımsızlık (özerklik) kazanması, stresle başa çıkma becerileri ve çeşitli duygusal tepkilerin düzenlenmesi de duygusal gelişimin önemli unsurları arasında yer almaktadır. Duygusal gelişim, bireyin kendisiyle ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, psikolojik uyum sağlayabilmesi ve yaşam olaylarına uygun tepkiler geliştirebilmesi açısından önemli bir rol üstlenmektedir (Harmankaya 2016).

5. Çocuklarda Fiziksel Aktivite Seçimi

Çocuk ve gençlerin sağlığının korunması, fiziksel uygunluk düzeylerinin geliştirilmesi ve yaşam kalitelerinin artırılması amacıyla fiziksel aktivite seçiminde bireysel ve çevresel özelliklerin dikkate alınması gerekmektedir. Uygun fiziksel aktivitenin belirlenmesinde aşağıdaki unsurlar göz önünde bulundurulmalıdır:

- **Yaş:** Seçilecek fiziksel aktiviteler, çocuk ve gençlerin yaş özelliklerine ve gelişim dönemlerine uygun olmalıdır.
- **Fiziksel çevre:** Aktivitenin gerçekleştirileceği ortamın güvenli, ulaşılabilir ve hareket etmeye elverişli olması önemlidir.
- **Fiziksel uygunluk düzeyi:** Bireyin mevcut dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve motor beceri düzeyi dikkate alınmalıdır.
- **Vücut ağırlığı:** Aktivite seçimi yapılırken bireyin vücut ağırlığı ve fiziksel kapasitesi göz önünde bulundurulmalıdır.
- **İsteklilik ve gönüllülük:** Çocuk ve gençlerin fiziksel aktivitelere katılımında kendi istek ve motivasyonlarının desteklenmesi gerekmektedir.
- **Ulaşılabilirlik:** Seçilen aktivitelerin kolay ulaşılabilir ve uygulanabilir olması, düzenli katılımın sağlanmasına katkı sağlamaktadır.
- **Eğlenceli ve ilgi çekici olması:** Fiziksel aktivitelerin çocukların keyif alacağı, motivasyonlarını artıracak ve katılım sürekliliğini destekleyecek nitelikte olması önem taşımaktadır.
- **Bireysel gereksinimlere uygun planlanması:** Aktiviteler, çocuk ve gençlerin fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına göre düzenlenmelidir.
- **Uygulanabilir ve pratik olması:** Fiziksel aktivitelerin farklı zaman ve ortamlarda kolaylıkla uygulanabilecek özellikte olması tercih edilmelidir.
- **Sürekliliğe uygun olması:** Aktivitenin yaşam boyu sürdürülebilecek alışkanlıklar kazandıracak nitelikte olması önemlidir.
- **Ekonomik koşullar:** Fiziksel aktivite seçiminde bireyin ve ailenin ekonomik olanakları da dikkate alınmalıdır.
- (T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

6. SONUÇ

Çocukluk dönemi, bireyin yaşam boyu gelişimini şekillendiren kritik bir süreçtir. Bu dönemde düzenli fiziksel aktivite ve spor, yalnızca fiziksel gelişimi desteklemekle kalmayıp motor becerilerin gelişmesine, bilişsel süreçlerin güçlenmesine, sosyal uyumun artmasına ve duygusal gelişimin desteklenmesine önemli katkılar sağlamaktadır. Hareket ve oyun temelli etkinlikler, çocukların

öğrenme süreçlerini zenginleştirirken özgüven, problem çözme, iletişim ve iş birliği gibi temel yaşam becerilerinin gelişmesine de katkıda bulunmaktadır.

Modern yaşamın beraberinde getirdiği hareketsiz yaşam alışkanlıkları göz önünde bulundurulduğunda, çocukların erken yaşlardan itibaren düzenli fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte çocukların gelişim özelliklerine uygun, eğlenceli ve güvenli fiziksel aktivite ortamlarının oluşturulması; performans odaklı yaklaşımlar yerine hareket etmeyi sevdiren uygulamaların benimsenmesi gerekmektedir. Ayrıca aileler, eğitimciler ve antrenörlerin iş birliği içerisinde hareket ederek çocukların aktif yaşam alışkanlığı kazanmalarını desteklemeleri, hem sağlıklı bireylerin yetişmesine hem de yaşam boyu fiziksel aktivite kültürünün oluşmasına katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda fiziksel aktivite ve sporun, çocukların çok yönlü gelişimini destekleyen vazgeçilmez bir eğitim ve gelişim aracı olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Akman, C.N., Gürbüz, C. (2024). Fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Z. Çakır, M.A. Ceyhan & Ü. Erbaş (Ed.), Çok Yönlü Spor Araştırmaları (ss 77-88). Duvar Yayınları
- Alpman, C. (1972). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi*. Millî Eğitim Basımevi.
- Anderson, A. G., Mahoney, C., Miles, A., & Robinson, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist*, 16(4), 432-453.
- Arabacı, N., & Çıtak, Ş. (2017). Okul öncesi dönemdeki çocukların “oyun” ve “açık alan (bahçe)” etkinlikleri ile ilgili görüşlerinin incelenmesi ve örnek bir bahçe düzenleme çalışması. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 11(21), 28-43.
- Berk, L. E. (2013). *Bebekler ve çocuklar: Doğum öncesinden orta çocukluğa*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çağlak, S. (2005). Okul öncesi dönemde hareket gelişimi ve eğitimi. *Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*, 1, 239-244.
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Eckloff, G. (2017). *Die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung im Kindesalter*.
- Goodway, J. D., Famelia, R., & Bakhtiar, S. (2014). Future directions in physical education & sport: Developing fundamental motor competence in the early years is paramount to lifelong physical activity. *Asian Social Science*, 10(5), 44.
- Gündüz, N. (1995). *Antrenman bilgisi*. Saray Medikal Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
- Günel, M. K. (2016). Erken müdahalede gelişimsel değerlendirme: Fizyoterapist gözüyle. İçinde E. N. Baysal Metin & B. Güçiz Doğan (Ed.), *Erken müdahalede ilk aşama: Tanılama* (ss. 95–123). Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Gürbüz, C. & Karakulaklı, H. (2024). Halk Oyunları Çalışmaları ve Hareket Eğitimi. In E. Ağgön, Ö. Ağırbaş & Y. Çakmak Yıldızhan (Eds.), *Her Yönüyle Spor Araştırmaları V* (ss. 95-112). Akademisyen Kitabevi.
- Gürbüz, C. (2025). Kayak performansının belirleyicisi olarak kinetik zincir mekaniği. In M. Kaya, Ş. Ş. Cengiz, & H. Baba Kaya (Eds.), *Spor branşlarında performans analizi ve güncel antrenman yaklaşımları* (pp. 65–76). Duvar Yayınları.

- Güven, G. (2006). Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 21.*
- Güven, N. M. (2005). Okul öncesi ve ilköğretimde beden eğitimi. *Kök Yayıncılık, 192.*
- Harmankaya Ergin, Z. (2016, Ocak 5). Gelişim Teorileri. Mayıs 26, 2017 tarihinde Prezi: <https://prezi.com/ywhuw3lvsxwx/gelisim-teorileri/> adresinden alındı.
- Meinel, K. (2007). Die Bedeutung der Motorik für die Entwicklung der Persönlichkeit. *Bewegungslehre-Sportmotorik, 11, 16-27.*
- Meinel, K., & Schnabel, G. (2007). *Bewegungslehre-sportmotorik: Abriss einer theorie der sportlichen motorik unter pädagogischem aspekt.* Meyer & Meyer Verlag.
- Mengütay, S. (1999). *Okul öncesi ve ilkokullarda hareket gelişimi ve spor.* Tutibay.
- Muratlı, S. (1997). Çocuk ve Spor. Bağrgan Yayınevi: Ankara.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(1), 157-176.*
- Orhan, R., & Ayan, S. (2018). PSİKO-MOTOR VE GELİŞİM KURAMLARI AÇISINDAN SPOR PEDAGOJİSİ. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(2), 523-540.*
- Orhan, R., & Ayan, S. (2018). PSİKO-MOTOR VE GELİŞİM KURAMLARI AÇISINDAN SPOR PEDAGOJİSİ. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(2), 523-540.*
- Özmaden, M., Bayrak, M., Dinç, A., Özmaden, G., & Bayazıt, A. (2023). Investigating The Effect Of Coronavirus Anxieties Of The Students Attending Sports High School On Distance Education. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), 1-10.*
- Rohkohl, S. (2017). Ab wann sollten Kinder Sport machen. *Erişim adresi: <https://www.dak.de/dak/gesundheit/ab-wann-sport-fuer-kinder-1655304.html>.*
- Şahin, S. (2008). Çocuk ve spor, beni tanıyor musun. *Trabzon Valiliği Kültür Yayınları. Düzey Matbaacılık, Trabzon.*
- Tatlısu, B., Ağırbaş, Ö., & Ağgön, E. (2025). *Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Farkındalık Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi.* Sporun Çok Boyutlu Yapısı: Yönetim, Psikoloji ve Performans. Duvarkitabevi. İzmir. 142-164

- Tatlısu, B., Polat, Ş., Yurttaş, H., & Uçan, İ. (2023). *Bayburt Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyalleşme Taktiklerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Multidisipliner Boyutta Spor Araştırmaları. Gazi Kitabevi. Ankara. 91-106
- Turan, M., & Tatlısu, B., (2021). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği). Editör: Doç. Dr. Mehmet İlkım. Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler. Gece Kitaplığı. 187-202. Ankara
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi: Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite*. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66.
- Zahner, L., & Team, T. W. (2013). Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel*.

6. Bölüm

Sporda Başarının Psikolojik Belirleyicisi Olarak Empati

Onur ŞİPAL¹

Özet

Spor ortamında başarının yalnızca fiziksel, teknik ve taktik yeterliliklerle açıklanamayacağı, psikolojik ve sosyal faktörlerin de performans üzerinde önemli rol oynadığı kabul edilmektedir. Bu bölümde, empati kavramının sportif başarı üzerindeki etkisi alanyazın doğrultusunda incelenmiştir. Öncelikle empati ve başarı kavramları açıklanmış, ardından spor bağlamında empatinin bireysel performans, takım uyumu, sporcu-antrenör ilişkisi ve iletişim süreçleri üzerindeki rolü ele alınmıştır. Literatür bulguları, empatik becerilerin gelişmiş olmasının sporcuların duygu ve düşünceleri daha iyi anlamalarına, etkili iletişim kurmalarına, takım içi iş birliğini artırmalarına ve antrenör-sporcu ilişkisini güçlendirmelerine katkı sağladığını göstermektedir. Ayrıca empatinin fair play anlayışını desteklediği, psikolojik uyumu güçlendirdiği ve performansın sürdürülebilirliğine olumlu katkılar sunduğu belirtilmektedir. Sonuç olarak empati, sportif başarıyı tek başına belirleyen bir unsur olmamakla birlikte, başarıyı destekleyen önemli psikolojik ve sosyal becerilerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda sporcuların ve antrenörlerin empatik becerilerinin geliştirilmesine yönelik uygulamaların spor eğitim programlarına entegre edilmesi, hem bireysel hem de takım performansının artırılmasına katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, empati, başarı.

¹ Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi
Orcid; 0000-0002-4064-6813

Giriş

Günümüzde sportif başarı, yalnızca fiziksel performans ve teknik becerilerle değil, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimiyle açıklanan çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda spor psikolojisi alanında, performansı etkileyen psikolojik değişkenlerin belirlenmesine yönelik çalışmalar giderek artmaktadır. Bu değişkenlerden biri olan empati, sporcuların iletişim, takım uyumu, sportmenlik anlayışı ve performans süreçlerinde önemli rol oynayan psikolojik becerilerden biri olarak kabul edilmektedir (Weinberg & Gould, 2024). Bu kitap bölümünde spor, duygu ve empati kavramları ele alınarak empatinin sportif başarı üzerindeki etkileri güncel literatür çerçevesinde incelenmiştir.

Spor

İnsanoğlunun kendi bedenini tanıması ve anatomik yapısını daha iyi anlamaya başlamasıyla birlikte, fiziksel aktivitelerin organizma üzerindeki etkileri de bilimsel olarak açıklanmaya başlanmış; bu süreç sonucunda spor ve egzersiz, sağlık bilimlerinin temel çalışma alanlarından biri hâline gelmiştir (Ağırbaş, Tatlısu ve Karakurt, 2021). Literatürde spor; belirli kurallar, teknik ilkeler ve planlı uygulamalar doğrultusunda gerçekleştirilen amaçlı fiziksel etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Sporun temel işlevi fiziksel performansın geliştirilmesi olmakla birlikte, bireyin ruh sağlığını destekleyen (Tatlısu, 2024), psikolojik, sosyal ve kültürel gelişimine katkı sağlayan çok boyutlu bir olgu olduğu kabul edilmektedir. Bu kapsamda sportif etkinlikler, bireysel veya takım hâlinde, araçlı ya da araçsız olarak gerçekleştirilebilmekte; rekabet, iş birliği, disiplin ve dayanışma gibi temel değerlerin gelişimine önemli katkılar sunmaktadır. Sporun birey üzerindeki etkileri yalnızca fiziksel gelişimle sınırlı olmayıp psikolojik iyilik hâlini de desteklemektedir. Başarılı spor deneyimlerinin bireylerin özgüven düzeylerini artırabileceği belirtilirken (Tatlısu ve Kan, 2023), düzenli egzersizin stres düzeyini azaltarak daha dengeli ve mutlu bir yaşam sürdürülmesine katkı sağlayabileceği ifade edilmektedir (Özdenk ve Tatlısu, 2023). Benzer şekilde Tatlısu (2024), sporun bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarının geliştirilmesinde önemli bir role sahip olduğunu vurgularken, Uçan (2018) ise egzersizin sağlığın korunmasında etkili bir araç olduğunu belirtmektedir. Boş zaman etkinliği olarak gerçekleştirilebildiği gibi profesyonel bir meslek olarak da sürdürülebilen spor, bireyin bedensel ve ruhsal gelişimini desteklemesinin yanı sıra toplumsal bütünleşmeye ve kültürel etkileşime katkı sağlayan önemli bir sosyal olgu niteliği taşımaktadır (Heper vd., 2012). Aynı zamanda spor, yalnızca katılımcılar açısından değil, izleyiciler bakımından da heyecan, eğlence ve haz duyguları oluşturan, ortak amaçlar doğrultusunda

bireyleri bir araya getiren sosyal bir etkileşim alanı olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle spor ortamı, bireylerin yoğun psikolojik ve sosyal etkileşim içerisinde bulunduğu dinamik bir yapı özelliği göstermektedir. Antrenman ve müsabaka süreçleri, başarı ve başarısızlık deneyimleri, rekabet ortamı ile kişilerarası ilişkiler, sporcuların farklı duygusal tepkiler ve yaşantılar geliştirmelerine neden olabilmektedir. Dolayısıyla sporun psikolojik boyutunun daha kapsamlı biçimde ele alınabilmesi ve sporcuların yaşadıkları psikolojik süreçlerin doğru değerlendirilebilmesi için öncelikle duygu kavramının kuramsal çerçevede açıklanması gerekmektedir.

Duygu

Duygu, uzun yıllardır psikoloji başta olmak üzere farklı disiplinlerde ele alınmasına rağmen üzerinde ortak bir tanıma ulaşılamayan karmaşık kavramlardan biri olarak görülmektedir (Izard, 1977; Werner & Gross, 2010). Bu durumun temelinde, duygunun çok boyutlu bir yapıya sahip olması ve farklı bileşenlerden oluşması yatmaktadır. Her birey tarafından deneyimlenen evrensel bir olgu olmasına karşın, işleyiş mekanizmalarının çeşitliliği nedeniyle tek bir tanımla açıklanması güçleşmektedir. Bu doğrultuda araştırmacılar, duygu kavramını açıklamaya yönelik çalışmalarda öncelikle duygunun temel özelliklerini ortaya koymaya odaklanmışlardır (Werner & Gross, 2010). Başaran'a (2000) göre duygu, bireyin iç ve dış çevresinden gelen uyarıların kişiye haz ya da elem niteliğinde izlenimler oluşturmalarıdır.

Duygunun yapısının anlaşılabilmesi için temel özelliklerinin incelenmesi gerekmektedir. İlk olarak, her duygunun ortaya çıkabilmesi için onu harekete geçiren bir tetikleyicinin bulunması zorunludur. Başka bir ifadeyle, bireyin duygusal bir tepki geliştirebilmesi, öncesinde kendisini etkileyen bir olay ya da durumla karşılaşmasına bağlıdır (Werner & Gross, 2010). Bu tetikleyici, bedende meydana gelen fizyolojik değişimler veya zihinsel süreçler gibi içsel etkenlerden kaynaklanabileceği gibi, çevresel olaylar ve kişiler arası etkileşimler gibi dışsal faktörlerden de kaynaklanabilmektedir (Bintaş-Zörer, 2020; Werner & Gross, 2010).

Duygunun ikinci temel özelliği, bireyin dikkatini tetikleyici duruma yöneltmesidir. Günlük yaşamda bireyin hem iç dünyasında hem de çevresinde çok sayıda değişim meydana gelmesine rağmen, yalnızca dikkat edilen uyarılar duygusal bir anlam kazanmakta ve tepkiye dönüşmektedir (Bintaş-Zörer, 2020). Bu nedenle herhangi bir olayın duygu oluşturabilmesi, bireyin o olayı fark etmesi ve ona odaklanmasıyla mümkündür.

Üçüncü özellik ise, bireyin dikkatini yönelttiği durumu bilişsel olarak değerlendirmesidir. Kişi karşılaştığı olayları kendi amaçları, beklentileri ve

gereksinimleri doğrultusunda yorumlamakta, bu değerlendirme sonucunda duygusal tepki şekillenmektedir. Bilişsel değerlendirme sürecinin bireysel farklılıklardan etkilenmesi, aynı olayın farklı bireylerde farklı duygular ortaya çıkarmasına neden olabilmektedir (Bintaş-Zörer, 2022).

Bilişsel değerlendirmenin ardından duygusal tepki ortaya çıkmaktadır. Duygunun dördüncü temel özelliği olarak kabul edilen bu tepki, yüz ifadeleri, beden dili ve diğer davranışsal göstergeler aracılığıyla dışa yansıyabileceği gibi, bireyin öznel yaşantıları ile fizyolojik değişimlerini de kapsamaktadır. Özellikle yüz ifadeleri, duyguların davranışsal olarak en belirgin göstergeleri arasında yer almaktadır (Bintaş-Zörer, 2022).

Duygunun son temel özelliği ise dinamik ve esnek bir yapıya sahip olmasıdır. Duygusal sürecin ortaya çıkmasında söz konusu aşamalar önemli olmakla birlikte, bu aşamalar her zaman aynı sıra ve biçimde gerçekleşmeyebilir. Sürecin esnek olması, bireyin duygularını düzenleyebilmesine, değiştirebilmesine ve farklı durumlara uyum sağlayabilmesine olanak tanımaktadır (Werner & Gross, 2010).

Duyguların oluşumu, değerlendirilmesi ve düzenlenmesi yalnızca bireyin kendi yaşantısını değil, aynı zamanda diğer bireylerin duygu ve düşüncelerini anlayabilme sürecini de etkilemektedir. Bu çerçevede kişilerarası ilişkilerde etkili iletişim, iş birliği ve sosyal uyumun sağlanabilmesi, duyguların doğru algılanması ve uygun biçimde yorumlanmasıyla yakından ilişkilidir. Başkalarının duygu ve düşüncelerini anlama becerisini ifade eden empati de bu sürecin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu doğrultuda, duygu kavramıyla yakın ilişki içerisinde bulunan empati kavramının ayrıntılı olarak ele alınması önem taşımaktadır.

Empati

Empati kavramı, Carl Rogers tarafından bireyin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olayları onun bakış açısından değerlendirmesi, duygu ve düşüncelerini doğru biçimde anlaması, hissetmesi ve bu anlayışı karşı tarafa yansıtabilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Rogers & Akkoyun, 1983; Dökmen, 1994). Bu yönüyle empati, yalnızca başkalarının yaşantılarını anlamayı değil, aynı zamanda bu anlayışı etkili bir iletişim süreci içerisinde ifade edebilmeyi de kapsamaktadır.

Empati; bireyin karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini nesnel bir bakış açısıyla değerlendirmesi, bu yaşantıları zihinsel olarak temsil edebilmesi ve kendisini onun yerine koyarak olayları anlamlandırabilmesi şeklinde ele alınmaktadır. Bu süreç hem bilişsel hem de duygusal boyutları içermekte olup, bireyin kendi yaşantılarından yararlanarak karşısındaki kişinin deneyimlerini

anlamasını ve bu anlayış doğrultusunda uygun tepkiler geliştirmesini sağlamaktadır (Budak, 2000).

Kişilerarası ilişkilerde etkili ve sağlıklı iletişimin temel unsurlarından biri olarak kabul edilen empati, bireylerin sosyal uyumunu destekleyen önemli insani özelliklerden biridir. Bu nedenle empatik becerilerin günlük yaşamın tüm alanlarında olduğu gibi sosyal ilişkilerin yoğun yaşandığı ortamlarda da önemli bir işleve sahip olduğu belirtilmektedir (Borke, 1973).

Spor ortamı, sporcuların takım arkadaşları, antrenörleri, rakipleri ve diğer paydaşlarla sürekli etkileşim halinde bulunduğu sosyal bir yapıya sahiptir. Bu bağlamda empatik becerilerin özellikle antrenman ve müsabaka süreçlerinde iletişim, iş birliği ve takım içi uyumun geliştirilmesine katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir. Empati düzeyi yüksek sporcuların takım birlikteliğini güçlendirebildiği, takım birlikteliğinin ise sportif başarıyla ilişkili olduğu dikkate alındığında, sporcuların empatik becerilerinin geliştirilmesi hem takım performansı hem de sportif başarı açısından önemli bir gereklilik olarak görülmektedir (Dorak & Vurgun, 2006).

Empatinin Gelişimi

Empatinin gelişimi, doğuştan getirilen biyolojik özellikler ile çocukluk döneminden itibaren aile, okul ve sosyal çevrede edinilen yaşantıların etkileşimi sonucunda şekillenen dinamik bir süreçtir. Bireyin empatik becerilerinin kazanılması ve zamanla gelişmesi, özellikle erken yaşlarda karşılaştığı sosyal deneyimlerden önemli ölçüde etkilenmektedir. Anne ve babanın sevgi, ilgi ve koşulsuz kabul temelinde sergilediği tutumlar, öğretmenlerin empatik davranışlara model olması ve destekleyici öğrenme ortamları oluşturması ile toplumdaki rol modellerin kişilerarası ilişkilerinde empatiyi yansıtan davranışlar göstermesi, bireyin başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayabilme kapasitesinin gelişmesine önemli katkılar sunmaktadır (Kabapınar, 2015).

Empatik becerilerin gelişimi yalnızca sosyal öğrenme süreçleriyle açıklanamamakta, aynı zamanda biyolojik temellere de dayandırılmaktadır. Overland (2012), empati gelişimini üç düzeyde ele almaktadır. İlk düzey, bireyin kendisini diğer insanlardan ayırt edebilmesi ve çevresindeki bireylerin varlığının farkına varmasını ifade etmektedir. İkinci düzey, bireyin olayları başka bir kişinin bakış açısından değerlendirebilmesi ve onun duygu durumunu anlayabilme becerisini kapsamaktadır. Üçüncü düzey ise yaşantılar ve öğrenme süreçleriyle desteklenen, bireyin başkalarının duygu ve düşüncelerini daha derinlemesine kavrayabilmesini sağlayan ileri düzey empatik becerileri içermektedir. Bu doğrultuda empati; biyolojik altyapı üzerine inşa edilen, aile, eğitim ortamı ve

sosyal çevrenin katkısıyla yaşam boyu gelişimini sürdüren çok boyutlu bir sosyal beceri olarak değerlendirilmektedir (Akt: Kabapınar, 2015).

Empati Türleri

Empatinin işlevsel bileşenleri birbirleriyle sürekli etkileşim halinde olmasına rağmen, her bir bileşenin dayandığı nörobiyolojik mekanizmalar ve üstlendiği işlevler birbirinden farklılık göstermektedir (Decety & Holvoet, 2021). Sosyal nörobilim alanında geliştirilen kuramsal yaklaşımlar, bütüncül bir empati deneyiminin ortaya çıkabilmesi için bilişsel, duygusal ve sempati süreçlerinin eş zamanlı ve dinamik bir etkileşim içerisinde çalışması gerektiğini ortaya koymaktadır (Decety & Jackson, 2004).

Duygusal (affektif) empati, bireyin başka bir kişinin duygusal yaşantısını paylaşabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu empati türü, özellikle sözsüz iletişimin kurulmasında ve bireyler arasında duyguların aktarılmasında önemli bir işleve sahiptir (Decety & Holvoet, 2021).

Somatik empati ise bilişsel ve duygusal empati türlerinden farklı olarak davranışsal ve gözlemlenebilir özellikler göstermektedir. Bu süreç, bireyin başkasının duygusal durumuna karşı bedensel düzeyde verdiği otomatik tepkileri kapsamaktadır (Raine vd., 2022). Özellikle yüz ifadelerinin ve beden duruşlarının istemsiz biçimde taklit edilmesi, sosyal uyumun güçlenmesine ve bireyler arasındaki duygusal yakınlığın artmasına katkı sağlayan temel mekanizmalardan biri olarak kabul edilmektedir (Neal & Chartrand, 2011).

Sempati (empatik kaygı), bireyin kendi duygularından ziyade karşısındaki kişinin iyilik haline odaklanmasını ifade eden, sıcaklık, ilgi ve yardım etme isteği gibi duygularla ilişkilendirilen bir yapıdır (Decety & Holvoet, 2021).

Bilişsel empati ise bireyin, başka bir kişinin duygu ve düşüncelerini anlayabilmek amacıyla onun bakış açısını bilinçli bir şekilde benimseyebilme becerisini ifade etmektedir. Duygusal empati ve empatik kaygıya kıyasla gelişimi daha ileri dönemlerde gerçekleşmektedir (Decety & Holvoet, 2021).

Sporda Empati

Sporda empati, bireyin karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru biçimde anlayarak kendi yaklaşımını bu doğrultuda şekillendirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Öztürk vd., 2004). Bu süreçte sporcu, kendi benliğinin sınırlarını korurken takım arkadaşlarının ya da rakiplerinin bakış açılarını anlamaya çalışmakta ve böylece spor ortamındaki sosyal etkileşimleri daha bilinçli biçimde değerlendirebilmektedir (Akaydın & Yılmaz, 2023; Karabulut, 2023). Empatik beceriler, sporcuların takım arkadaşlarının olası davranış ve tepkilerini öngörebilmelerine, oyun içerisinde etkili iletişim kurmalarına ve

koordinasyonu güçlendirmelerine katkı sağlamaktadır. Bunun yanında rakibin haklarına saygı gösterilmesi, sportmenlik anlayışının benimsenmesi ve fair play ilkelerinin desteklenmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Kumartaşı, 2023; Miyaç & Aksoy, 2023). Diğer taraftan, yoğun rekabet ortamlarında kazanma isteğinin zaman zaman empatik duyarlılığı olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir. Bu nedenle empatinin sportif performans, takım içi ilişkiler ve sosyal uyum üzerindeki etkilerinin ortaya konulması, spor psikolojisi alanında önemini koruyan araştırma konularından biri olarak görülmektedir (Erbil & Togo, 2023; Özkan & Yaman, 2023). Bu çerçevede empati, sporcuların yalnızca teknik ve fiziksel yeterliliklerini destekleyen bir özellik değil; aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını, iletişim becerilerini ve spor ahlakına uygun davranışlarını geliştiren temel psikososyal becerilerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Başarı

Başarı kavramı, bireyin ortaya koyduğu performansın belirli hedefler veya kabul edilen mükemmellik ölçütleri doğrultusunda değerlendirilmesi sonucunda ulaşılan düzeyi ifade etmektedir. Bu yönüyle başarı, yalnızca elde edilen sonuca ilişkin bir değerlendirme değil, aynı zamanda performans sürecinin farklı boyutlarını kapsayan çok yönlü bir yapı olarak ele alınmaktadır (Heckhausen & Heckhausen, 2008; Wigfield vd., 2021). Spor alanında başarı ise, sporcunun belirlenen amaçlara ulaşabilme düzeyi, sahip olduğu fiziksel ve teknik yeterlikleri etkili biçimde kullanabilmesi ve rekabet koşulları içerisinde beklenen performans çıktılarını ortaya koyabilmesi üzerinden değerlendirilmektedir. Diğer taraftan sportif başarı, yalnızca fiziksel hazırlık düzeyi, teknik beceri ya da taktiksel yeterliliklerle açıklanabilecek basit bir sonuç değildir. Sporcunun performansını devam ettirebilmesi, zorlu koşullara uyum sağlayabilmesi ve uzun vadeli hedeflerine ulaşabilmesi; psikolojik dayanıklılık, sosyal ilişkiler ve duygusal süreçler gibi birçok faktörün etkileşimine bağlıdır (Gould & Maynard, 2009; MacNamara vd., 2010; Weinberg & Gould, 2024).

Bu kapsamda, sporcunun psikososyal özellikleri arasında yer alan empati becerisi, sportif ortamda başarıyı destekleyen önemli unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Empatik yaklaşım, sporcuların takım arkadaşlarının, antrenörlerinin ve diğer spor paydaşlarının duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını daha doğru biçimde anlamalarına olanak sağlayarak etkili iletişimi güçlendirmekte ve takım bütünlüğünün gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla empati, yalnızca kişilerarası ilişkilerin niteliğini artıran bir sosyal beceri değil; aynı zamanda takım uyumu, iş birliği ve performans süreçleri aracılığıyla sportif başarı üzerinde etkili olabilecek önemli bir psikolojik faktör olarak görülmektedir (Jowett & Cockerill, 2003; Lorimer & Jowett, 2009).

Empatinin sportif başarı üzerindeki etkileri

Spor psikolojisi perspektifinden performans, yalnızca sporcunun fiziksel kapasitesi, teknik yeterliliği ve taktik becerileriyle açıklanamayacak; bu unsurların psikolojik süreçlerle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan karmaşık ve çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Behm & Carter, 2021). Günümüzde sportif performansı etkileyen psikolojik faktörler içerisinde empati kavramı giderek daha fazla önem kazanmakta ve sporcuların bireysel performanslarının yanı sıra takım dinamikleri üzerinde de etkili olan temel değişkenlerden biri olarak ele alınmaktadır (Bedir vd., 2023). Empati; bireyin başka kişilerin duygu, düşünce ve yaşantılarını anlaması, bu deneyimlere duyarlılık göstermesi ve karşısındaki kişinin bakış açısını değerlendirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Behm & Carter, 2021). Spor alanında ise empati, sporcunun kendisini diğer bireyin yerine koyabilmesi, olayları karşı tarafın perspektifinden değerlendirebilmesi ve algıladığı duygu ile düşünceleri uygun biçimde aktarabilmesi süreci olarak açıklanmaktadır (Bedir vd., 2023).

Spor ortamının sürekli sosyal etkileşim içeren yapısı, empatik süreçlerin doğal biçimde ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Sporcular, antrenmanlar ve müsabakalar sırasında takım arkadaşlarının, rakiplerin, antrenörlerin ve hakemlerin davranışlarını sürekli olarak gözlemlemekte ve bu gözlemler doğrultusunda sosyal değerlendirmelerde bulunmaktadır (Bedir vd., 2023). Bu süreç yalnızca bilişsel bir değerlendirme ile sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bireyin karşısındaki kişinin yaşadığı fiziksel veya duygusal duruma yönelik empatik tepkiler geliştirmesine olanak sağlamaktadır. Özellikle bir sporcunun yorgunluk, zorlanma ya da acı yaşadığını gözlemlemek, diğer bireylerde empatik bir karşılık oluşturabilmektedir (Behm & Carter, 2021). Bu açıdan empati, spor psikolojisi içerisinde takım içi iletişim, bağlılık, uyum ve performans süreçlerini destekleyen önemli psikolojik kaynaklardan biri olarak kabul edilmektedir (Bedir vd., 2023). Sporun bireyleri bir araya getiren, sosyal ilişkileri güçlendiren ve kişilerarası etkileşimi artıran yapısı da empatinin sportif ortamdaki önemini artırmaktadır (Turan vd., 2021).

Empati, sporcular arasında yalnızca karşılıklı anlayış geliştiren bir özellik olmanın ötesinde; oyun içerisinde ortaya çıkan değişken durumları değerlendirme, takım arkadaşlarının psikolojik durumlarını fark etme ve rakiplerin davranışlarını anlamlandırma gibi performansla ilişkili süreçleri de kapsamaktadır (Bedir vd., 2023). Özellikle antrenör–sporcu ilişkisinde empati, karşılıklı güvenin oluşturulması, iletişim kalitesinin artırılması ve sporcunun antrenman sürecinden aldığı doyumun yükseltilmesi açısından önemli bir işleve sahiptir (Jowett vd., 2012). Antrenör ve sporcu arasındaki etkili iletişim, karşılıklı anlayış ve güven temelli ilişki, antrenman sürecinin verimliliğini artırarak sportif gelişimin sürdürülebilir olmasına katkı sağlayabilir. Bunun yanında disiplinli çalışma anlayışının sporcuların yalnızca performans hedeflerine ulaşmalarında değil, yaşamın farklı alanlarında da başarı

yönelimli davranışlar geliştirmelerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Tatlısı & Seçkin-Ağırbaş, 2022).

Sonuç olarak empati; spor ortamında etkili iletişimi destekleyen, antrenör–sporcu ilişkilerinin niteliğini artıran, takım bütünlüğünü güçlendiren ve fair play anlayışının gelişmesine katkı sağlayan önemli bir psikolojik faktördür. Bu yönüyle empati, sportif performansın geliştirilmesi ve başarının sürdürülebilir hale getirilmesinde önemli bir rol oynayan temel psikososyal kaynaklardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç

Empati, sportif başarı sürecinde fiziksel yeterliliklerin yanı sıra takım içi etkileşim, iletişim süreçleri ve antrenör–sporcu ilişkisinin niteliği üzerinde etkili olan çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir. Güncel literatür, empatinin yalnızca olumlu sosyal ilişkileri destekleyen bir kişilik özelliği ya da etik bir değer olmadığını, aynı zamanda sporcuların performans süreçlerine, takım dinamiklerine ve başarıya ulaşma mekanizmalarına katkı sağlayan işlevsel bir beceri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, empatinin sportif alandaki rolünün daha iyi anlaşılması ve uygulamaya aktarılabilmesi amacıyla aşağdaki araştırma ve uygulama önerileri sunulabilir:

- Antrenör eğitim programlarına empati modülleri eklenmelidir. Zakir ve arkadaşlarının (Zakir vd., 2025) bulguları, duygusal zekanın ve onun bileşeni olarak empatinin antrenörlük etkililiğinde belirleyici olduğunu göstermektedir.
- Spor kulüplerinde yapılandırılmış empati geliştirme programları uygulanmalıdır. Teding van Berkhout ve Malouff'un (Teding van Berkhout & Malouff, 2016) meta-analizi ve Wu ve arkadaşlarının (Wu vd., 2024) sistematik derlemesi, sosyal etkileşim temelli programların en etkili yaklaşım olduğunu ortaya koymaktadır.
- Takım sporlarında iletişim becerilerinin geliştirilmesine öncelik verilmelidir. Bedir ve arkadaşlarının (Bedir vd., 2023) bulgularına göre iletişim, empati ile performans arasındaki ilişkide aracı bir role sahiptir.
- Bireysel sporlarda empati araştırmaları artırılmalıdır. Mevcut yazında bu alan görece sınırlıdır (Behm & Carter, 2021), (Kumartaşlı, 2023).
- Türk spor kültüründe fair-play ve empati ilişkisi güçlendirilmelidir. Miya ve Aksoy'un (Miya & Aksoy, 2023) alışması, fair-play anlayışının empatiyle bütünlęmesinin gerekliliğine dikkat çekmektedir.

Kaynakça

- Ağırbaş, Ö., Tatlısu, B., & Karakurt, S. (2021). Geçmişten Günümüze Sağlık Alanında Egzersizlerin Rolü. Spor ve Sağlık Araştırmaları (Edt: Ağgön, Yıldızhan & Ağırbaş). Akademisyen Kitabevi A.Ş. Ankara.
- Akaydın, Ş., & Yılmaz, A. (2023). Spor Bilimlerinde Empati ve Farkındalık Çalışmaları: Yetersizliklerin Ne Kadar Farkındayız?. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(2), 1-12.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/sporvebilim/issue/80433/1312134>
- Başaran, İ. E., (2000). Örgütsel Davranış. (3. Baskı). Ankara: Feryal Matbaası.
- Bedir, D., Agduman, F., Bedir, F., & Erhan, S. E. (2023). The mediator role of communication skill in the relationship between empathy, team cohesion, and competition performance in curlers. *Frontiers in Psychology*, 14, 1115402. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1115402>
- Behm, D. G., & Carter, T. B. (2021). Empathetic factors and influences on physical performance: a topical review. *Frontiers in Psychology*, 12, 686262. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686262>
- Bintaş-Zörer, P. (2020). Duygu eğitimi. Duygularınızı keşfedin: Duyguları anlama ve yönetme rehberi. Ankara: Altınordu Yayınları.
- Bintaş-Zörer, P. (2022). *Romantik ilişkilerde duygu düzenleme: duygu odaklı çift terapisi ve bağlanma strese-yatkınlık süreç modeli çerçevesinden bir çift çalışması* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 734864).
- Borke, H. (1973). The development of empathy in Chinese and American children between three and six years of age: A cross-cultural study. *Developmental psychology*, 9(1), 102.
- Brunstein, J. C., & Heckhausen, H. (2008). Achievement Motivation. In: Heckhausen J, Heckhausen H, eds. *Motivation and Action*. Cambridge University Press:137-183.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511499821.007>
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Decety, J., & Holvoet, C. (2021). The emergence of empathy: A developmental neuroscience perspective. *Developmental Review*, 62, 100999. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100999>
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The Functional Architecture of Human Empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>
- Dorak, F., & Vurgun, N. (2006). Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 73-77.

- Dökmen, Ü. (1994). Sanatta ve Gümlük Yaşamda İletişim Çalışmaları ve Empati, İstanbul: Sistem Yayıncılık ve MAT. *San. Tic. AŞ.*
- Erbil, U., & Togo, O. T. (2023). Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilimlerinin İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 8(2), 109-118. <https://doi.org/10.29228/eriss.34>
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1393-1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Heper, E., Sertkaya, Ö. G. Ö., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terekli, S., ... & Demirhan, G. (2012). Spor bilimlerine giriş. *Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.*
- Izard, C. E. (1977). Human Emotions. New York: Plenum.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Jowett, S., Yang, X., & Lorimer, R. (2012). The role of personality, empathy, and satisfaction with instruction within the context of the coach-athlete relationship. *International Journal of Coaching Science*, 6(2), 3-20.
- Kabapınar, Y. (2015). Empatiyle gelişmek empatiyi geliştirmek: çocuk ve empati. *Ankara: Pegem Akademi.*
- Karabulut, E. O. (2023). Lisanslı Masa Tenisi Sporcularının Empatik Eğilim Düzeyleri ve Olumsuz Değerlendirilme Korkularının Belirlenmesi ve Farklı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1- Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1165-1176 <https://doi.org/10.38021/asbid.1375367>
- Kumartaşlı, M. (2023). Türkiye Kulüpler arası Tekvando Şampiyonasına Katılan Sporcuların Çok Boyutlu Sportmenlik ve Empatik ilişkilerinin karşılaştırılması. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(4), 1155-1166. <https://doi.org/10.38021/asbid.1301854>
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of applied sport psychology*, 21(2), 201-212. <https://doi.org/10.1080/10413200902777289>
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The sport psychologist*, 24(1), 52-73. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52>
- Miyaç, M. & Aksoy, S. (2023). Sporda Fair Play ve Empati. In: Türkmen, M. & Uluç, E. A. (eds.), *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar*. Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub62.c295>

- Neal, D. T., & Chartrand, T. L. (2011). Embodied Emotion Perception. *Social Psychological and Personality Science*, 2(6), 673–678. <https://doi.org/10.1177/1948550611406138>
- Özdenk, S. & Tatlısu, B. (2023). Investigation Of The Effect Of Sporting Variables On The Level Of Coping With Stress And Negative Attitudes Towards Problems, *International Journal of Eurasian Education and Culture* , 8(23), 2633-2668.
- Özkan, R., & Yaman, M. (2023). Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Yöneticilerinin Liderlik Yönelimleri, Kişilik Özellikleri Ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(1), 55-69. <https://doi.org/10.22282/tojras.1201080>
- Öztürk, F., Koparan, Ş., Haşıl, N., Efe, M., & Özkaya, G. (2004). Antrenör Ve Hakemlerin Empati Durumlarının Araştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 19-25. https://doi.org/10.1501/sporm_0000000014
- Raine, A., Chen, F. R., & Waller, R. (2022). The cognitive, affective and somatic empathy scales for adults. *Personality and Individual Differences*, 185, 111238. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111238>
- Rogers, C. R., & Akkoyun, F. (1983). Empatik olmak, değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 16(1), 103-124.
- Tatlısu, B. (2024). Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Üniversite Öğrencilerinin Kan Bağışı ile Vicdan Algılarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1).
- Tatlısu, B., & Kan, M. E. (2023). Öğretmen Adaylarının Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Zekâ Oyunlarına Karşı Tutumlarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1997-2003.
- Tatlısu, B., & Seçkin Ağırbaş, i. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Spor ve Farklı Değişkenlerin Başarı Yönelimleri ve Kariyer Kararlarına Etkisi. *Multidisipliner Yaklaşımla Spor Bilimlerinde Bilimsel Araştırmalar*. Akademisyen kitabevi. Ankara. 83-104
- Teding van Berkhout, E., & Malouff, J. M. (2016). The efficacy of empathy training: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 32–41. <https://doi.org/10.1037/cou0000093>

- Turan, M., Tatlısu, B., Tatlısu, T., & Uçan, İ. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Spor ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 63- 75.
- Uçan, İ. (2018). Aerobik Egzersizin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 46-55.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). The Guilford Press.
- Wigfield, A., Muenks, K., & Eccles, J. S. (2021). Achievement motivation: What we know and where we are going. *Annual Review of Developmental Psychology*, 3, 87–111. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-050720-103500>
- Wu, X., Yao, S. C., Lu, X. J., Zhou, Y. Q., Kong, Y. Z., & Hu, L. (2024). Categories of training to improve empathy: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 150(10), 1237. <https://doi.org/10.1037/bul0000453>
- Zakir, A., Mahmood, M. Z., Khaskheli, N. A., & Aslam, M. (2025). Impact of Emotional Intelligence on Effective Sports Coaching. *Physical Education Health and Social Sciences*, 3(4), 257–268.

7. Bölüm

Sporda Psikolojik Gerilim: Kuramsal Temeller, Performans Üzerindeki Etkileri ve Başa Çıkma Stratejileri

Elanur SİNER¹

Özet

Psikolojik gerilim, sportif performansı etkileyen temel psikolojik süreçlerden biri olup sporcuların karşılaştıkları performans taleplerini algılama, değerlendirme ve bu taleplere verdikleri bilişsel, duygusal ve fizyolojik tepkilerin bütünüdür. Bu kitap bölümünde sporda psikolojik gerilim kavramı; kuramsal temelleri, sportif performans üzerindeki etkileri ve psikolojik gerilimle başa çıkma stratejileri çerçevesinde ele alınmıştır. Çalışma, nitel araştırma yaklaşımı doğrultusunda literatür taramasına dayalı bir derleme olarak hazırlanmış; spor psikolojisi alanındaki temel kuramsal yaklaşımlar ve güncel bilimsel çalışmalar incelenmiştir. Kuramsal çerçevede Lazarus ve Folkman'ın Bilişsel Değerlendirme Kuramı, Yerkes–Dodson Yasası ve Ters U Hipotezi, Çok Boyutlu Kaygı Kuramı ile Felaket Modeli açıklanarak psikolojik gerilimin oluşumu ve performans üzerindeki rolü değerlendirilmiştir. Literatür bulguları, psikolojik gerilimin uygun düzeyde olduğunda dikkat, motivasyon ve performans hazırlığını destekleyebildiğini; kontrol edilemeyen yüksek düzeyde ise dikkat kontrolünde bozulma, karar verme güçlüğü, öz güven kaybı, fizyolojik aşırı uyarılmışlık ve performans düşüşü gibi olumsuz sonuçlara yol açabildiğini göstermektedir. Ayrıca öz yeterlik, kişilik özellikleri, deneyim, başa çıkma becerileri, antrenör davranışları, takım ortamı ve sosyal değerlendirme baskısının psikolojik gerilim düzeyini etkileyen başlıca bireysel ve çevresel faktörler olduğu belirlenmiştir. Psikolojik gerilimin yönetiminde bilişsel yeniden yapılandırma, olumlu iç konuşma, nefes kontrolü, gevşeme teknikleri, farkındalık uygulamaları, zihinsel canlandırma ve yarışma öncesi rutinler gibi psikolojik beceri yöntemlerinin etkili olduğu vurgulanmıştır. Sonuç olarak psikolojik gerilim, sportif performansın doğal ve kaçınılmaz bir bileşeni olup, sporcuların bu süreci etkili biçimde yönetebilmeleri uzun süreli performans başarısı ve psikolojik iyi oluş açısından büyük önem taşımaktadır.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Bitlis Eren Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, esiner@beu.edu.tr, ORCID:0000-0002-0588-3741, ORCID: 0000-0002-9988-7603

GİRİŞ

Spor, yalnızca fiziksel kapasitenin sergilendiği bir etkinlik alanı değil; aynı zamanda yoğun bilişsel, duygusal ve sosyal süreçlerin yaşandığı karmaşık bir performans ortamıdır. Özellikle rekabet düzeyi yüksek spor dallarında sporcular; başarı beklentisi, değerlendirilme baskısı, belirsizlik, rakip tehdidi ve performans sonuçlarının önem derecesi gibi çok sayıda psikolojik taleple karşı karşıya kalmaktadır. Bu talepler, sporcunun psikolojik durumunu etkileyerek performans üzerinde olumlu veya olumsuz sonuçlar oluşturabilmektedir (Weinberg & Gould, 2023). Bu doğrultuda spor, yalnızca fiziksel performansı geliştiren bir etkinlik olmanın ötesinde, bireylerin ruh sağlığını destekleyen, stresle başa çıkma becerilerini geliştiren, özgüvenlerini artıran, sosyal etkileşimlerini güçlendiren ve toplumsal bütünleşmeye katkı sağlayan çok yönlü bir gelişim alanıdır (Tatlısu, 2024; Tatlısu, 2025). Ayrıca sporun; bireylerin sosyalleşmesini desteklediği, fiziksel gelişimlerini iyileştirdiği, psikolojik rahatlatma sağladığı ve saldırganlık duygularını kontrol altına alarak barışçıl davranışların gelişimine katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Turan vd., 2021). Bu çok yönlü etkileri nedeniyle spor, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini bütüncül biçimde destekleyen önemli bir yaşam pratiği olarak kabul edilmektedir. Spor ortamında karşılaşılan psikolojik baskılar çoğunlukla “stres”, “kaygı” ve “gerilim” kavramlarıyla açıklanmaktadır. Ancak bu kavramlar birbirleriyle ilişkili olmakla birlikte farklı psikolojik süreçleri ifade etmektedir. Stres, bireyin çevresel talepler ile sahip olduğu kaynaklar arasında bir dengesizlik algılaması sonucunda ortaya çıkan bir süreç olarak ele alınırken; kaygı, bu sürece eşlik eden bilişsel ve duygusal tepkileri ifade etmektedir. Psikolojik gerilim ise stres kaynaklarının değerlendirilmesi, duygusal tepkiler ve fizyolojik uyarılmışlığın bütünleşik bir sonucu olarak ortaya çıkan daha kapsamlı bir durumdur (Lazarus & Folkman, 1984). Günümüzde spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen araştırmalar, sportif performansın yalnızca fiziksel hazırlık düzeyiyle açıklanamayacağını; benzer fiziksel yeterliliğe sahip sporcuların farklı performans sergilemelerinde psikolojik süreçlerin de belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle kritik müsabakalar ve yüksek beklenti oluşturan performans ortamlarında sporcuların psikolojik baskıyı yönetebilme becerileri, başarı ile başarısızlık arasındaki temel belirleyicilerden biri olarak değerlendirilmektedir (Fletcher & Sarkar, 2012). Psikolojik gerilim, spor performansı açısından çift yönlü bir yapıya sahiptir. Belirli düzeydeki gerilim, sporcunun dikkatini artırabilir, motivasyon sağlayabilir ve performans hazırlık sürecini destekleyebilir. Bununla birlikte aşırı düzeyde ve kontrol edilemeyen psikolojik gerilim; dikkat dağınıklığı, karar verme güçlüğü, motor kontrol bozukluğu, özgüven kaybı ve performans düşüşü gibi sonuçlara neden olabilmektedir (Martens et al., 1990).

Bu nedenle çağdaş spor psikolojisi yaklaşımları, psikolojik gerilimi tamamen ortadan kaldırılması gereken olumsuz bir durum olarak değerlendirmemektedir. Bunun yerine temel amaç, sporcunun gerilim kaynaklarını doğru biçimde değerlendirebilmesi, uygun başa çıkma stratejileri geliştirebilmesi ve performansı destekleyecek psikolojik dengeyi sağlayabilmesidir.

Bu bölümde sporda psikolojik gerilim kavramı; stres ve kaygı süreçleriyle ilişkisi, temel kuramsal yaklaşımlar, performans üzerindeki etkileri ve sporcuların psikolojik gerilimle başa çıkmalarına yönelik stratejiler kapsamında ele alınacaktır.

SPORDA PSİKOLOJİK GERİLİM KAVRAMI VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Stres, Kaygı ve Psikolojik Gerilim İlişkisi

Stres kavramı, spor psikolojisi alanında uzun yıllardır incelenen temel konulardan biridir. İlk dönem yaklaşımlar stresi daha çok organizmanın çevresel baskılara verdiği biyolojik tepki olarak açıklarken, çağdaş yaklaşımlar stres deneyiminin bireyin olayları nasıl değerlendirdiğiyle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Selye (1976), stresi organizmanın herhangi bir talebe karşı geliştirdiği genel uyum tepkisi olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşımda stres, organizmanın dengesini korumaya yönelik biyolojik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Spor açısından değerlendirildiğinde yoğun antrenman programları, yarışma baskısı ve fiziksel talepler organizmanın stres yanıtını harekete geçirebilmektedir. Bununla birlikte modern spor psikolojisi, stresin yalnızca dışsal olaylarla açıklanamayacağını kabul etmektedir. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, bireyin çevresel talepleri kendi kaynaklarını aşan veya zorlayan bir durum olarak değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle aynı yarışma koşulu farklı sporcular tarafından farklı biçimlerde algılanabilir. Örneğin bir sporcu önemli bir final karşılaşmasını kariyer gelişimi açısından bir fırsat olarak değerlendirirken, başka bir sporcu aynı durumu başarısızlık tehdidi olarak algılayabilir. Bu farklı değerlendirme biçimleri, psikolojik gerilim düzeyinin de farklılaşmasına neden olmaktadır.

Kaygı ise stres sürecinin önemli psikolojik bileşenlerinden biridir. Spielberger (1972), kaygıyı durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki boyutta açıklamıştır. Durumluk kaygı belirli bir durum karşısında geçici olarak ortaya çıkan duygusal tepkiyi ifade ederken, sürekli kaygı bireyin olayları tehdit edici biçimde değerlendirmeye yönelik genel eğilimini ifade etmektedir. Spor ortamında özellikle durumluk kaygı yarışma öncesinde ve sırasında belirgin hâle gelmektedir. Sporcu; hata yapma, beklentileri karşılayamama veya rakibe yenilme ihtimali nedeniyle yoğun kaygı yaşayabilir. Bu kaygının performans

üzerindeki etkisi ise sporcunun bilişsel değerlendirmelerine, öz güven düzeyine ve başa çıkma becerilerine bağlı olarak değişmektedir. Psikolojik gerilim kavramı, stres ve kaygı süreçlerini kapsayan daha geniş bir çerçeve sunmaktadır. Psikolojik gerilim; çevresel taleplerin algılanması, bireysel değerlendirme süreçleri, duygusal tepkiler ve fizyolojik değişimlerin birlikte oluşturduğu karmaşık bir süreçtir. Bu nedenle sporcuların performans sorunlarını anlamada yalnızca kaygı düzeyine değil, gerilimin oluşumuna katkıda bulunan tüm psikolojik mekanizmalara odaklanmak gerekmektedir.

Sporda Psikolojik Gerilimi Açıklayan Temel Kuramsal Yaklaşımlar

Sporda psikolojik gerilim olgusunu açıklamak amacıyla farklı dönemlerde çeşitli kuramsal modeller geliştirilmiştir. Bu modeller, sporcuların stres kaynaklarını nasıl algıladıklarını, kaygının performans üzerindeki etkilerini ve yüksek baskı altında ortaya çıkan davranışsal değişimleri açıklamaya çalışmaktadır. Günümüzde spor psikolojisi alanında tek bir kuramın psikolojik gerilim sürecini tamamen açıklayamayacağı kabul edilmekte; farklı modellerin birbirini tamamlayan yönlerinden yararlanılmaktadır.

Lazarus ve Folkman'ın Bilişsel Değerlendirme Kuramı

Sporda psikolojik gerilimi açıklamada en etkili yaklaşımlardan biri Lazarus ve Folkman'ın (1984) geliştirdiği **Bilişsel Değerlendirme Kuramı**dır. Bu kurama göre stres, doğrudan çevresel olayların sonucu olarak ortaya çıkmaz; bireyin bu olayları nasıl değerlendirdiği sonucunda meydana gelir. Kurama göre birey stres oluşturan bir durumla karşılaştığında iki temel değerlendirme sürecinden geçmektedir. İlk aşama olan **birincil değerlendirme**, bireyin karşılaştığı olayın kendisi için tehdit, zarar/kayıp veya meydan okuma anlamına gelip gelmediğini belirlemesini içerir. İkinci aşama olan **ikincil değerlendirme** ise bireyin bu durumla başa çıkabilecek kaynaklara sahip olup olmadığını değerlendirmesidir (Lazarus & Folkman, 1984). Spor ortamında bu süreç özellikle yarışma öncesi ve yarışma sırasındaki psikolojik tepkileri açıklamada önemlidir. Aynı müsabaka koşulu, sporcular tarafından farklı biçimlerde algılanabilir. Bir sporcu önemli bir karşılaşmayı kendini kanıtlama fırsatı olarak değerlendirirken, başka bir sporcu başarısızlık ihtimali nedeniyle tehdit olarak algılayabilir. Meydan okuma algısında sporcu, sahip olduğu beceri ve kaynakların karşılaştığı talepleri karşılayabileceğine inanır. Bu durumda artan uyarılmışlık düzeyi motivasyonu ve dikkati destekleyebilir. Buna karşılık tehdit algısında sporcu, mevcut taleplerin kendi kapasitesini aştığını düşünür ve yoğun psikolojik gerilim yaşayabilir. Bu yaklaşımın spor psikolojisi açısından en önemli katkısı, performans üzerindeki belirleyici faktörün yalnızca stres kaynağı

olmadığını; sporcunun bu kaynağı yorumlama biçimi olduğunu göstermesidir. Bu nedenle günümüzde psikolojik beceri antrenmanlarının önemli bir bölümü, sporcuların olayları daha işlevsel biçimde değerlendirmelerine yönelik bilişsel düzenleme çalışmalarını içermektedir.

Yerkes–Dodson Yasası ve Ters U Hipotezi

Sporda uyarılmışlık ve performans ilişkisini açıklayan en bilinen modellerden biri **Yerkes–Dodson Yasası** ve bu yasadan geliştirilen **Ters U Hipotezi**dir. Yerkes ve Dodson (1908), uyarılmışlık düzeyi ile performans arasında doğrusal olmayan bir ilişki bulunduğunu ileri sürmüştür. Bu yaklaşıma göre çok düşük uyarılmışlık düzeyi performans için yeterli motivasyon sağlamazken, aşırı yüksek uyarılmışlık düzeyi de performansın bozulmasına neden olmaktadır. En etkili performans, bireyin optimal uyarılmışlık düzeyinde bulunduğu noktada ortaya çıkmaktadır (Weinberg & Gould, 2023). Spor açısından bu durum, yarışma öncesi heyecan ve gerginliğin tamamen olumsuz olmadığını göstermektedir. Belirli düzeydeki psikolojik gerilim sporcunun hazır oluşunu artırabilir, dikkatini yoğunlaştırabilir ve performans enerjisini yükseltebilir. Ancak gerilim düzeyi kontrol edilemeyecek seviyeye ulaştığında dikkat daralması, teknik hatalar ve karar verme sorunları ortaya çıkabilir. Bununla birlikte Ters U Hipotezi, tüm sporcular için aynı optimal uyarılmışlık seviyesinin bulunduğu varsayımı nedeniyle eleştirilmiştir. Günümüzde sporcuların kişisel özellikleri, deneyimleri ve branş farklılıkları nedeniyle kendilerine özgü optimal performans bölgelerine sahip oldukları kabul edilmektedir (Hanin, 2000).

Çok Boyutlu Kaygı Kuramı

Martens, Vealey ve Burton (1990) tarafından geliştirilen **Çok Boyutlu Kaygı Kuramı**, yarışma kaygısının tek boyutlu bir yapı olmadığını ortaya koymuştur. Bu kurama göre spor kaygısı üç temel bileşenden oluşmaktadır:

- Bilişsel kaygı,
- Somatik kaygı,
- Öz güven.

Bilişsel kaygı, sporcunun performansına ilişkin olumsuz düşüncelerini ve başarısızlık beklentilerini ifade eder. “Hata yapacağım”, “beklentileri karşılayamayacağım” veya “rakibim benden daha iyi” gibi düşünceler bilişsel kaygının göstergeleridir.

Somatik kaygı, kaygının fizyolojik boyutunu oluşturur. Kalp atım hızındaki artış, kas gerginliği, terleme ve solunum değişiklikleri bu boyut içerisinde değerlendirilir.

Öz güven ise sporcunun başarılı olabileceğine ilişkin inancını ifade eder ve kaygının performans üzerindeki etkisini düzenleyen önemli bir değişkendir. Yüksek öz güvene sahip sporcular, zorlayıcı durumları daha yönetilebilir görmekte ve baskı altında daha etkili performans gösterebilmektedir (Bandura, 1997).

Çok Boyutlu Kaygı Kuramı'nın en önemli katkısı, sporcuların yalnızca “ne kadar kaygılı olduklarının” değil, kaygının hangi boyutunu yaşadıklarının değerlendirilmesi gerektiğini göstermesidir.

Felaket Modeli

Felaket Modeli, Hardy (1990) tarafından geliştirilmiş ve özellikle yüksek baskı altında ortaya çıkan ani performans düşüşlerini açıklamaya yönelik önemli bir yaklaşım olmuştur. Ters U Hipotezi, performanstaki düşüşün kademeli biçimde gerçekleştiğini savunurken Felaket Modeli, yüksek bilişsel kaygı durumlarında performans kaybının ani ve büyük ölçekte meydana gelebileceğini ileri sürmektedir. Modele göre düşük veya orta düzeyde bilişsel kaygı altında artan uyarılmışlık performansı destekleyebilir. Ancak bilişsel kaygının yüksek olduğu durumlarda fizyolojik uyarılmışlığın artması, sporcunun performansında ani bir bozulmaya neden olabilir (Hardy, 1990). Bu model özellikle “baskı altında boğulma” olarak ifade edilen performans düşüşlerini açıklamada önemlidir. Örneğin bir futbolcunun kritik bir penaltı atışında normal koşullarda sahip olduğu beceriyi sergileyememesi, yalnızca fiziksel gerginlikle değil; başarısızlık korkusu ve dikkat kontrolündeki bozulmayla açıklanabilir. Felaket Modeli, sporcuların yalnızca fiziksel hazırlıklarının değil, aynı zamanda baskı altında düşüncelerini ve duygularını yönetme becerilerinin de geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

PSİKOLOJİK GERİLİMİN SPORTİF PERFORMANS ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Spor performansı, fiziksel kapasite, teknik beceri ve taktiksel yeterliliklerin yanı sıra sporcunun psikolojik durumundan da önemli ölçüde etkilenmektedir. Özellikle rekabet düzeyi yüksek spor ortamlarında psikolojik gerilim, performansı belirleyen temel değişkenlerden biri hâline gelmektedir. Gerilim düzeyinin uygun biçimde düzenlenmesi sporcunun dikkatini artırabilir, motivasyonunu destekleyebilir ve performans kapasitesini ortaya koymasını kolaylaştırabilir. Ancak yoğun ve kontrol edilemeyen psikolojik gerilim; bilişsel süreçlerde bozulmalara, duygusal dengesizliğe ve fizyolojik performans kayıplarına neden olabilmektedir (Weinberg & Gould, 2023).

Psikolojik gerilimin performans üzerindeki etkileri genel olarak üç temel boyutta incelenmektedir:

1. **Bilişsel etkiler**
2. **Duygusal etkiler**
3. **Fizyolojik etkiler**

Bu boyutlar birbirinden bağımsız değildir; aksine sürekli bir etkileşim içerisinde. Örneğin başarısızlık düşüncesi bilişsel kaygıyı artırırken, bu durum fizyolojik uyarılma düzeyinin yükselmesine ve sonuç olarak performansın olumsuz etkilenmesine neden olabilir.

Psikolojik Gerilimin Bilişsel Süreçler Üzerindeki Etkileri

Spor performansının temel bileşenlerinden biri, sporcunun mevcut göreve ilişkin dikkatini sürdürebilmesi ve hızlı karar verebilmesidir. Ancak yoğun psikolojik gerilim, bilişsel kaynakların önemli bir bölümünün kaygı oluşturan düşüncelere yönelmesine neden olarak performans süreçlerini olumsuz etkileyebilir.

Dikkat Kontrolü ve Odaklanma

Dikkat, sporcunun performans sırasında çevresel ve içsel bilgileri seçebilme kapasitesidir. Başarılı sporcular yalnızca dikkatlerini yoğunlaştırabilen değil, aynı zamanda dikkatlerini gerektiğinde yeniden yönlendirebilen bireylerdir. Yüksek psikolojik gerilim durumlarında sporcuların dikkatleri çoğunlukla performans görevinden uzaklaşarak hata yapma korkusu, rakibin davranışları veya olası başarısızlık sonuçları üzerine yoğunlaşabilir. Bu durum dikkat kontrolünün zayıflamasına neden olmaktadır (Eysenck et al., 2007). Örneğin bir basketbol oyuncusunun kritik serbest atış öncesinde “kaçırırsam takım kaybedecek” düşüncesine yoğunlaşması, atış tekniğine ilişkin otomatikleşmiş becerilerin bozulmasına yol açabilir. Dikkat Kontrol Kuramı’na göre kaygı, bireyin hedefe yönelik dikkat sistemi ile tehdit odaklı dikkat sistemi arasındaki dengeyi bozabilmektedir. Bu nedenle yüksek kaygılı sporcular, performansla ilişkili olmayan tehdit unsurlarına daha fazla dikkat yöneltebilmektedir (Eysenck et al., 2007).

Karar Verme Süreçleri

Birçok spor dalında başarı, hızlı ve doğru karar verebilme becerisine bağlıdır. Futbol, basketbol, tenis ve dövüş sporları gibi branşlarda sporcular saniyeler içerisinde çok sayıda bilgi değerlendirerek uygun tepkiyi seçmek zorundadır.

Psikolojik gerilim, karar verme süreçlerini iki şekilde etkileyebilir:

- Bilginin işlenme hızını azaltabilir.

- Gereksiz ayrıntılara aşırı odaklanmaya neden olabilir.

Yoğun kaygı yaşayan sporcular bazen aşırı düşünme eğilimine girerek daha önce otomatikleşmiş becerileri bilinçli olarak kontrol etmeye başlayabilirler. Bu durum performans akışının bozulmasına neden olabilir (Baumeister, 1984). Özellikle deneyimli sporcuların baskı altında hata yapmasının nedenlerinden biri, otomatikleşmiş motor becerilerin aşırı bilişsel kontrol altına alınmasıdır. Bu durum spor literatüründe “baskı altında boğulma” olarak açıklanmaktadır.

Psikolojik Gerilimin Duygusal Süreçler Üzerindeki Etkileri

Duygular, spor performansının önemli düzenleyicilerinden biridir. Sporcuların yaşadığı heyecan, korku, öfke, güven ve motivasyon gibi duygular performans davranışlarını doğrudan etkileyebilir. Psikolojik gerilim durumunda en sık görülen duygusal tepkiler kaygı, huzursuzluk ve başarısızlık korkusudur.

Kaygı ve Performans

Kaygı, spor performansı üzerinde çift yönlü etkiye sahip bir süreçtir. Belirli düzeyde kaygı sporcunun hazırlık düzeyini artırabilir ve performans için gerekli enerjiyi sağlayabilir. Ancak yoğun kaygı, sporcunun dikkatini performans görevinden uzaklaştırarak hata yapma olasılığını artırabilir (Martens et al., 1990).

Özellikle yarışma öncesi kaygının yüksek olması:

- Performans beklentilerinin olumsuzlaşmasına,
- Başarısızlık korkusunun artmasına,
- Motivasyon kaybına

neden olabilir. Bununla birlikte tüm sporcular kaygıya aynı tepkiyi vermez. Bazı sporcular yüksek uyarılmışlığı olumlu bir enerji kaynağı olarak değerlendirirken, bazıları kontrol edilmesi gereken olumsuz bir durum olarak algılayabilir. Bu farklılık, bireysel değerlendirme süreçleriyle ilişkilidir (Lazarus & Folkman, 1984).

Öz Güven ve Psikolojik Dayanıklılık

Öz güven, psikolojik gerilimin performans üzerindeki etkisini belirleyen önemli faktörlerden biridir. Kendine güvenen sporcular, zorlu durumları daha yönetilebilir görmekte ve performans baskısı altında daha etkili kalabilmektedir (Bandura, 1997).

Psikolojik dayanıklılık ise sporcunun olumsuz koşullara rağmen performansını sürdürebilme kapasitesini ifade eder. Dayanıklı sporcular:

- Zorlukları gelişim fırsatı olarak değerlendirebilir,
- Hatalardan sonra toparlanabilir,
- Baskı altında kontrol hissinin koruyabilir.

Elit sporcular üzerine yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın yüksek performansın önemli belirleyicilerinden biri olduğunu göstermektedir (Fletcher & Sarkar, 2012).

Psikolojik Gerilimin Fizyolojik Süreçler Üzerindeki Etkileri

Psikolojik gerilim yalnızca zihinsel ve duygusal bir süreç değildir; aynı zamanda organizmada çeşitli fizyolojik değişikliklere neden olmaktadır. Stres durumunda sempatik sinir sistemi aktive olmakta ve organizma performansa hazırlanmaktadır.

Bu süreçte:

- Kalp atım hızı artar,
- Solunum hızlanır,
- Kas gerginliği yükselir,
- Enerji kullanımı değişir.

Bu değişimler belirli düzeylerde performansa katkı sağlayabilir. Örneğin kısa süreli ve yoğun fiziksel güç gerektiren sporlarda artan uyarılmışlık enerji mobilizasyonunu destekleyebilir.

Ancak aşırı fizyolojik aktivasyon:

- İnce motor kontrolün bozulmasına,
- Gereksiz kas gerginliğine,
- Koordinasyon sorunlarına,
- Teknik hatalara

neden olabilir (Weinberg & Gould, 2023).

Özellikle hassasiyet gerektiren spor dallarında aşırı gerilim daha belirgin performans kayıpları oluşturabilir. Örneğin okçuluk, golf veya atıcılık gibi sporlarda küçük düzeydeki kas gerginliği bile performans doğruluğunu etkileyebilir.

Psikolojik Gerilim ve Performans Sürekliliği

Spor performansında yalnızca tek bir müsabakadaki başarı değil, uzun süreli performans devamlılığı da önemlidir. Sürekli yüksek psikolojik gerilim yaşayan sporcular zaman içerisinde fiziksel ve psikolojik kaynaklarını tüketebilir.

Uzun süreli kontrolsüz stres:

- Motivasyon azalması,
- Spor doyumunda düşüş,
- Tükenmişlik,
- Performanstan uzaklaşma

gibi sonuçlara yol açabilir (Gustafsson et al., 2017).

Bu nedenle sporcuların yalnızca yarışma anındaki gerilimleri değil, sezon boyunca biriken psikolojik yükleri de yönetmeleri gerekmektedir.

SPORDA PSİKOLOJİK GERİLİMİ BELİRLEYEN FAKTÖRLER

Sporda psikolojik gerilim, yalnızca yarışma ortamının doğrudan sonucu olarak ortaya çıkan tek boyutlu bir süreç değildir. Sporcuların gerilim düzeyleri; bireysel özellikleri, geçmiş deneyimleri, algılama biçimleri ve içinde bulundukları sosyal çevrenin özellikleri tarafından şekillenmektedir. Aynı performans ortamında bulunan sporcuların farklı düzeylerde psikolojik gerilim yaşamalarının temel nedeni, bu bireysel ve çevresel değişkenlerin farklı biçimlerde etkileşim göstermesidir (Lazarus & Folkman, 1984).

Spor psikolojisi literatüründe psikolojik gerilimi etkileyen faktörler genel olarak iki başlık altında incelenmektedir:

1. **Bireysel faktörler**
2. **Çevresel ve sosyal faktörler**

Bu faktörler birbirinden bağımsız değildir. Sporcunun kişilik özellikleri, öz güven düzeyi ve başa çıkma becerileri; çevresel baskıları nasıl algıladığını ve yönettiğini belirlemektedir.

Bireysel Faktörler

Öz Yeterlik ve Kendine Güven

Sporcunun kendi becerilerine ilişkin inancı, psikolojik gerilim düzeyini belirleyen en önemli bireysel değişkenlerden biridir. Bandura'nın (1997) **öz yeterlik kuramına** göre bireyin belirli bir görevi başarıyla gerçekleştirebileceğine ilişkin inancı, motivasyonunu, çabasını ve zorluklarla mücadele biçimini doğrudan etkilemektedir.

Yüksek öz yeterlik düzeyine sahip sporcular:

- Zorlu durumları tehdit yerine mücadele fırsatı olarak değerlendirebilir,
- Hatalar karşısında daha hızlı toparlanabilir,
- Performans baskısını daha etkili yönetebilir,
- Başarı beklentilerini koruyabilir.

Buna karşılık düşük öz yeterlik düzeyine sahip sporcular, yarışma ortamındaki talepleri daha tehdit edici algılayabilir ve daha yüksek düzeyde kaygı yaşayabilirler. Örneğin bir sporcu önemli bir final karşılaşmasını “kendimi gösterebileceğim bir fırsat” olarak değerlendirirken, düşük öz güvene sahip başka bir sporcu aynı karşılaşmayı “başarısız olabileceğim bir tehdit” olarak algılayabilir. Bu farklı değerlendirme biçimi, psikolojik gerilim düzeylerini doğrudan etkilemektedir.

Kişilik Özellikleri

Sporcuların kişilik özellikleri, stres kaynaklarına verdikleri tepkiler üzerinde önemli rol oynamaktadır. Bazı sporcular rekabetçi ortamları motive edici bulurken, bazı sporcular aynı koşullarda yoğun baskı hissedebilir.

Özellikle aşağıdaki kişilik özellikleri psikolojik gerilimle ilişkilendirilmektedir:

Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçi sporcular, yüksek performans standartlarına sahip olabilir ve sürekli daha iyi olma çabası gösterebilirler. Ancak başarısızlık korkusu ile birleşen mükemmeliyetçilik, psikolojik gerilimi artırabilir.

Uyumlu mükemmeliyetçilik sporunun gelişimini desteklerken, uyumsuz mükemmeliyetçilik hata yapma korkusu, aşırı eleştiri ve performans kaygısı ile ilişkili olabilmektedir (Flett & Hewitt, 2005).

Kontrol İhtiyacı

Bazı sporcular belirsizliği kabul etmekte zorlanabilir. Spor ortamı ise sonuçların tamamen kontrol edilemediği bir yapıya sahiptir. Rakibin performansı, hakem kararları, çevresel koşullar ve beklenmeyen olaylar sporcuların kontrol alanının dışında kalabilir.

Kontrol ihtiyacı yüksek sporcular bu belirsizlikleri daha tehdit edici algılayarak daha fazla psikolojik gerilim yaşayabilir.

Deneyim ve Spor Yaşı

Sporcunun deneyim düzeyi, psikolojik gerilimin değerlendirilmesinde önemli bir etkidir. Deneyimli sporcular daha önce benzer durumlarla karşılaşmış oldukları için yarışma baskısını daha etkili biçimde yönetebilirler.

Deneyim:

- Yarışma ortamına aşinalığı artırır,
- Beklenmedik durumlarla başa çıkmayı kolaylaştırır,
- Performansa ilişkin gerçekçi beklentiler oluşturur.

Ancak deneyimin tek başına psikolojik gerilimi ortadan kaldırmadığı da belirtilmelidir. Elit düzey sporcular bile önemli yarışmalar öncesinde yoğun gerilim yaşayabilmektedir. Buradaki temel fark, deneyimli sporcuların bu gerilimi nasıl yönettikleridir.

Başa Çıkma Becerileri

Sporcuların psikolojik gerilim karşısında kullandıkları başa çıkma yöntemleri, performans sonuçlarını önemli ölçüde etkiler.

Etkili başa çıkma stratejileri kullanan sporcular:

- Problemi çözmeye yönelik düşünür,
- Duygularını düzenleyebilir,
- Performans hedeflerine odaklanabilir.

Kaçınma temelli başa çıkma kullanan sporcular ise:

- Hata yapmaktan kaçınmaya çalışabilir,
- Olumsuz düşüncelere daha fazla odaklanabilir,
- Performans baskısını daha yoğun yaşayabilir.

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre başa çıkma, bireyin stres yaratan durumları yönetmek amacıyla kullandığı bilişsel ve davranışsal çabalaradır.

Çevresel ve Sosyal Faktörler

Antrenör Davranışları

Antrenör, sporcuların psikolojik ortamını oluşturan en önemli sosyal unsurlardan biridir. Antrenörün iletişim biçimi, beklentileri ve hata karşısındaki tutumu sporcunun psikolojik durumunu doğrudan etkileyebilir.

Destekleyici antrenör davranışları:

- Güven duygusunu artırır,
- Hata yapmayı öğrenme sürecinin bir parçası olarak görmeyi sağlar,
- Sporcu motivasyonunu destekler.

Buna karşılık aşırı eleştirel veya yalnızca sonuç odaklı antrenör yaklaşımları, sporcularda başarısızlık korkusunu ve performans kaygısını artırabilir.

Özellikle genç sporcularda antrenörün değerlendirmeleri, sporcunun kendilik algısının gelişmesinde önemli rol oynamaktadır.

Seyirci ve Sosyal Değerlendirme Baskısı

Seyirci desteği bazı durumlarda performansı artırıcı bir etki oluşturabilirken, yoğun değerlendirilme hissi psikolojik gerilimi artırabilir.

Sporcular özellikle:

- Çok sayıda kişinin izlediği,
- Sonucun büyük önem taşıdığı,
- Hata yapmanın görünür olduğu

durumlarda daha fazla baskı yaşayabilir.

Sosyal değerlendirme baskısı, sporcunun dikkatini performans görevinden uzaklaştırarak başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerine yöneltebilir. Bu durum özellikle bireysel spor dallarında daha belirgin olabilir.

Medya ve Başarı Beklentisi

Profesyonel spor ortamında medya, sponsorluklar ve kamuoyu beklentileri önemli psikolojik baskı kaynakları oluşturabilmektedir.

Özellikle:

- Favori gösterilen sporcular,
 - Rekor beklentisi bulunan atletler,
 - Büyük organizasyonlarda yarışan sporcular
- yüksek düzeyde sonuç baskısı yaşayabilir.

Başarı beklentisinin artması, sporcunun performansını geliştirme motivasyonunu artırabileceği gibi, başarısızlık korkusunu da yoğunlaştırabilir.

Takım İçi İlişkiler

Takım sporlarında psikolojik gerilim yalnızca bireysel süreçlerden kaynaklanmaz. Takım içindeki iletişim, rol dağılımı ve sosyal destek düzeyi de sporcunun psikolojik durumunu etkiler.

Olumlu takım ortamları:

- Aidiyet duygusunu artırır,
- Sosyal destek sağlar,
- Performans baskısının azaltılmasına yardımcı olur.

Buna karşılık çatışmalı takım ilişkileri, rol belirsizliği ve iletişim sorunları psikolojik gerilimi artırabilir.

SPORDA PSİKOLOJİK GERİLİMLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Sporda psikolojik gerilim, performansın doğal bir parçasıdır ve tamamen ortadan kaldırılması mümkün değildir. Özellikle rekabet düzeyi yüksek spor ortamlarında sporcuların belirli düzeyde heyecan, baskı ve kaygı yaşamaları kaçınılmazdır. Bu nedenle çağdaş spor psikolojisi yaklaşımları, gerilimi yok etmeye yönelik değil; sporcunun bu durumu tanıması, anlamlandırması ve performansı destekleyecek biçimde yönetebilmesi üzerine odaklanmaktadır (Weinberg & Gould, 2023).

Etkili başa çıkma stratejileri, sporcunun psikolojik kaynaklarını güçlendirerek performans baskısı altında daha dengeli kalmasını sağlamaktadır. Bu stratejiler bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde uygulanabilir. Başarılı bir psikolojik hazırlık süreci, genellikle tek bir teknikten değil, sporcunun bireysel özelliklerine uygun olarak oluşturulan bütüncül bir yaklaşımdan oluşmaktadır.

Bilişsel Başa Çıkma Stratejileri

Psikolojik gerilimin önemli bir bölümü, sporcunun olaylara ilişkin düşüncelerinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle bilişsel stratejiler, sporcunun

olumsuz düşünce kalıplarını fark etmesini ve daha işlevsel düşünceler geliştirmesini amaçlamaktadır.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma, sporcunun performansla ilgili gerçekçi olmayan veya olumsuz düşüncelerini belirleyerek bunları daha işlevsel düşüncelerle değiştirmesine yönelik bir tekniktir.

Sporcular özellikle önemli müsabakalar öncesinde şu tür düşünceler geliştirebilir:

- “Mutlaka kazanmalıyım.”
- “Hata yaparsam her şey biter.”
- “Rakibim benden daha güçlü.”
- “Beklentileri karşılayamayacağım.”

Bu düşünceler psikolojik gerilimi artırarak sporcunun dikkatini performans sürecinden uzaklaştırabilir.

Bilişsel yeniden yapılandırma sürecinde amaç, olumsuz düşünceleri tamamen yok etmek değil; bunların yerine daha gerçekçi ve performansı destekleyici değerlendirmeler koymaktır.

Örneğin: **Olumsuz düşünce:** “Bu maçı kaybedersem başarısız bir sporcuyum.”

Daha işlevsel düşünce: “Bu maç önemli ancak performansım tek bir sonuçla değerlendirilmez. Hazırlığımı en iyi şekilde ortaya koymaya odaklanmalıyım.”

Bu yaklaşım, Lazarus ve Folkman’ın (1984) bilişsel değerlendirme yaklaşımıyla uyumludur. Çünkü sporcunun yaşadığı gerilim büyük ölçüde olayın kendisinden değil, olayı nasıl değerlendirdiğinden etkilenmektedir.

Olumlu İç Konuşma

İç konuşma, sporcunun performans sırasında veya öncesinde kendisiyle gerçekleştirdiği zihinsel iletişim sürecidir. Sporcuların kendilerine yönelik kullandıkları ifadeler, motivasyonlarını, dikkatlerini ve duygusal durumlarını etkileyebilmektedir.

Olumlu iç konuşma:

- Güveni artırabilir,
- Dikkati göreve yönlendirebilir,
- Kaygıyı azaltabilir,
- Performans kontrolünü destekleyebilir.

Duygusal Düzenleme Stratejileri

Psikolojik gerilimin önemli bir boyutu, sporcunun yaşadığı duyguları düzenleyebilme kapasitesidir. Duygusal düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini fark etmesi, değerlendirmesi ve gerektiğinde değiştirebilmesi sürecidir (Gross, 1998).

Sporcular için amaç, olumsuz duyguları tamamen ortadan kaldırmak değil; bu duyguların performansı bozmasını engellemektir.

Nefes Kontrolü Teknikleri

Nefes kontrolü, spor psikolojisinde en yaygın kullanılan gevşeme yöntemlerinden biridir. Psikolojik gerilim sırasında solunum hızı artabilir ve bu durum fizyolojik uyarılmışlığı yükseltebilir.

Kontrollü nefes alma teknikleri:

- Kalp atım hızının düzenlenmesine,
- Kasların gevşemesine,
- Dikkatin yeniden kontrol edilmesine

yardımcı olabilir.

Özellikle yarışma öncesi rutinlerde kullanılan nefes egzersizleri, sporcunun optimal uyarılmışlık düzeyine ulaşmasını destekleyebilir.

Gevşeme Teknikleri

Kas gerginliği, psikolojik gerilimin önemli fiziksel göstergelerinden biridir. Aşırı kas gerginliği koordinasyonu ve hareket kontrolünü olumsuz etkileyebilir.

Bu nedenle sporcular:

- Progresif kas gevşemesi,
- Kontrollü gevşeme egzersizleri,
- Bedensel farkındalık çalışmaları

gibi yöntemlerden yararlanabilirler.

Progresif kas gevşemesi, kas gruplarının bilinçli olarak kasılıp gevşetilmesi yoluyla sporcunun fiziksel gerilim düzeyini fark etmesini ve kontrol etmesini sağlamaktadır.

Farkındalık (Mindfulness) Yaklaşımı

Son yıllarda spor psikolojisinde dikkat çeken yaklaşımlardan biri farkındalık temelli uygulamalardır. Farkındalık, bireyin mevcut anı yargılamadan fark edebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1990).

Spor açısından farkındalık  alışmaları:

- Geçmiş hatalara takılmayı azaltabilir,
- Geleceğe yönelik kaygıyı kontrol etmeye yardımcı olabilir,

- Sporcunun mevcut performans görevine odaklanmasını sağlayabilir.

Örneğin bir tenis oyuncusunun önceki puanı kaybetme düşüncesine takılmak yerine, mevcut servise ve oyun planına odaklanması farkındalık becerisiyle ilişkilidir.

Zihinsel Performans Teknikleri

Zihinsel Canlandırma

Zihinsel canlandırma, sporcunun belirli performans durumlarını zihinsel olarak deneyimlemesi sürecidir. Sporcular hareketleri, yarışma ortamını veya başarılı performans senaryolarını zihinsel olarak tekrar edebilirler.

Canlandırma çalışmaları:

- Öz güveni artırabilir,
- Performans hazırlığını destekleyebilir,
- Yarışma ortamına uyumu kolaylaştırabilir.

Özellikle elit sporcuların hazırlık süreçlerinde zihinsel canlandırma önemli bir psikolojik beceri olarak kullanılmaktadır (Weinberg & Gould, 2023).

Yarışma Öncesi Rutinler

Rutinler, sporcunun yarışma öncesinde ve sırasında uyguladığı planlı davranış dizileridir.

Etkili rutinler:

- Belirsizliği azaltır,
- Kontrol hissini artırır,
- Dikkati performans görevine yönlendirir.

Örneğin bir golfçünün vuruş öncesinde belirli nefes alma, duruş ve odaklanma aşamalarını takip etmesi performans istikrarını destekleyebilir.

Spor Psikoloğunun Rolü

Spor psikoloğu, sporcuların psikolojik gerilim kaynaklarını anlamalarına ve etkili başa çıkma yöntemleri geliştirmelerine yardımcı olan uzmandır.

Spor psikologlarının çalışmaları arasında:

- Psikolojik değerlendirme,
- Kaygı yönetimi eğitimi,
- Konsantrasyon çalışmaları,
- Motivasyon geliştirme,
- Performans rutinlerinin oluşturulması

yer almaktadır.

Spor psikolojisi desteği yalnızca performans sorunu yaşıyan sporcular için değil; performansını geliştirmek isteyen tüm sporcular için önemli bir gelişim aracıdır.

Antrenörlerin Psikolojik Gerilim Yönetimindeki Rolü

Antrenörler, sporcuların psikolojik ortamının şekillenmesinde kritik role sahiptir. Teknik öğretimin yanında sporcunun güven duygusunu, motivasyonunu ve stresle başa çıkma kapasitesini de etkilerler.

Etkili antrenör davranışları:

- Gerçekçi hedef belirleme,
- Yapıcı geri bildirim verme,
- Hata sonrası destek sağlama,
- Sporcunun bireysel özelliklerini dikkate alma

olarak sıralanabilir.

Antrenörün yalnızca sonuç odaklı yaklaşması ise sporcularda başarısızlık korkusunu artırabilir.

YÖNTEM

Bu çalışma, sporda psikolojik gerilim kavramını; kuramsal temelleri, sportif performans üzerindeki etkileri ve başa çıkma stratejileri açısından incelemek amacıyla gerçekleştirilen **nitel bir derleme çalışması** niteliğindedir. Çalışmada, spor psikolojisi alanında psikolojik gerilim, stres, kaygı, uyarılmışlık, performans ve psikolojik beceriler konularında yapılmış kuramsal ve ampirik çalışmalar incelenmiştir.

Araştırma kapsamında alan yazın taraması yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda spor psikolojisi, performans psikolojisi ve stres yönetimi alanlarında temel kabul edilen kaynaklar ile güncel akademik çalışmalar değerlendirmeye alınmıştır. İncelenen kaynaklar arasında kitaplar, hakemli dergi makaleleri ve kuramsal modelleri açıklayan bilimsel yayınlar yer almaktadır.

Literatür taraması sürecinde “sportif performans”, “psikolojik gerilim”, “spor kaygısı”, “stresle başa çıkma”, “performans baskısı”, “psikolojik dayanıklılık” ve “duygu düzenleme” gibi temel kavramlar üzerinden ilgili çalışmalar incelenmiştir. Elde edilen bilgiler; psikolojik gerilimin kavramsal açıklaması, temel kuramsal yaklaşımlar, performans üzerindeki bilişsel, duygusal ve fizyolojik etkiler ile başa çıkma stratejileri başlıkları altında sınıflandırılarak değerlendirilmiştir.

Çalışmada özellikle Lazarus ve Folkman’ın Bilişsel Değerlendirme Kuramı, Yerkes–Dodson Yasası, Çok Boyutlu Kaygı Kuramı ve Felaket Modeli gibi spor psikolojisinde yaygın olarak kullanılan yaklaşımlar temel alınmıştır. Bu kuramsal

çerçeveler doğrultusunda psikolojik gerilimin sporcuların performans süreçleri üzerindeki rolü açıklanmaya çalışılmıştır.

Bu çalışma kapsamında herhangi bir deneysel uygulama veya katılımcı grubu üzerinde veri toplama işlemi gerçekleştirilmemiştir. Araştırmanın amacı, mevcut bilimsel bilgileri bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirerek sporda psikolojik gerilimin oluşumu, sonuçları ve yönetimine ilişkin kapsamlı bir değerlendirme sunmaktır.

BULGULAR

Literatür incelemesi sonucunda, sporda psikolojik gerilimin çok boyutlu bir yapı olduğu ve sportif performansı farklı psikolojik süreçler aracılığıyla etkilediği belirlenmiştir. İncelenen çalışmalar, psikolojik gerilimin yalnızca olumsuz sonuçlara neden olan bir durum olmadığını; uygun düzeyde olduğunda sporcunun dikkatini, motivasyonunu ve performans hazırlık sürecini destekleyebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, kontrol edilemeyen ve yüksek düzeyde yaşanan psikolojik gerilimin performans üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği görülmektedir.

Psikolojik Gerilimin Oluşumuna İlişkin Bulgular

Araştırma sonuçları, sporcularda psikolojik gerilimin ortaya çıkmasında çevresel taleplerin ve bireysel değerlendirme süreçlerinin önemli rol oynadığını göstermektedir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme yaklaşımına göre, sporcular aynı yarışma koşullarına farklı psikolojik tepkiler verebilmektedir. Bu farklılığın temelinde sporcunun sahip olduğu öz yeterlik düzeyi, geçmiş deneyimleri, kişisel özellikleri ve başa çıkma kaynakları bulunmaktadır.

İncelenen çalışmalar, sporcuların performans ortamlarını tehdit olarak değerlendirdiklerinde daha yüksek düzeyde kaygı ve gerilim yaşayabildiklerini; buna karşılık aynı koşulları gelişim fırsatı veya meydan okuma olarak değerlendiren sporcuların daha olumlu psikolojik tepkiler gösterebildiklerini ortaya koymaktadır. Bu durum, psikolojik gerilimin yalnızca yaşanan olaylardan değil, sporcunun bu olaylara yüklediği anlamdan da etkilendiğini göstermektedir.

Psikolojik Gerilimin Performans Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular

Literatürde yer alan çalışmalar, psikolojik gerilim ile sportif performans arasında doğrusal olmayan bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Yerkes–Dodson Yasası ve Ters U Hipotezi kapsamında, çok düşük düzeydeki uyarılmışlığın performans için yeterli motivasyon oluşturmadığı; aşırı yüksek

düzeydeki uyarılmışlığın ise dikkat, koordinasyon ve karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebildiği belirtilmektedir.

Bulgular, optimal düzeydeki psikolojik gerilimin sporcunun performans kapasitesini ortaya koymasına yardımcı olduğunu göstermektedir. Buna karşılık yoğun gerilim yaşayan sporcularda dikkat dağınıklığı, hata yapma korkusu, karar verme güçlüğü ve otomatikleşmiş becerilerin bozulması gibi performans sorunlarının ortaya çıkabildiği belirlenmiştir.

Bilişsel ve Duygusal Süreçlere İlişkin Bulgular

İncelenen araştırmalar, psikolojik gerilimin sporcuların bilişsel süreçleri üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Yüksek kaygı düzeyinin sporcunun dikkatini performans görevinden uzaklaştırarak başarısızlık ihtimali, hata yapma korkusu ve olumsuz sonuç beklentileri üzerine yöneltebildiği görülmektedir.

Çok Boyutlu Kaygı Kuramı doğrultusunda elde edilen bulgular, spor kaygısının bilişsel kaygı, somatik kaygı ve öz güven olmak üzere farklı bileşenlerden oluştuğunu ortaya koymaktadır. Öz güven düzeyi yüksek sporcuların, stresli performans koşullarında daha etkili başa çıkma davranışları sergiledikleri ve performanslarını daha istikrarlı biçimde sürdürebildikleri belirlenmiştir.

Fizyolojik Etkilere İlişkin Bulgular

Araştırmalar, psikolojik gerilimin organizmada çeşitli fizyolojik değişimlere neden olduğunu göstermektedir. Gerilim durumunda kalp atım hızında artış, solunum hızlanması, kas gerginliği ve artan uyarılmışlık düzeyi gibi tepkiler ortaya çıkabilmektedir.

Elde edilen bulgular, belirli düzeydeki fizyolojik uyarılmışlığın performans için gerekli enerjiyi sağlayabildiğini; ancak aşırı düzeydeki fizyolojik aktivasyonun ince motor beceriler, koordinasyon ve teknik uygulamalar üzerinde olumsuz sonuçlara neden olabileceğini göstermektedir. Bu durum özellikle hassasiyet ve yüksek dikkat gerektiren spor dallarında daha belirgin hâle gelmektedir.

Psikolojik Gerilimi Etkileyen Faktörlere İlişkin Bulgular

Literatür sonuçları, sporcularda psikolojik gerilim düzeyinin bireysel ve çevresel birçok faktör tarafından belirlendiğini göstermektedir. Öz yeterlik, kendine güven, kişilik özellikleri, deneyim düzeyi ve başa çıkma becerileri bireysel faktörler arasında öne çıkmaktadır.

Çevresel faktörler açısından ise antrenör davranışları, takım ilişkileri, seyirci baskısı, medya beklentileri ve sosyal değerlendirme süreçlerinin sporcuların psikolojik durumları üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Destekleyici sosyal ortamların sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırdığı, aşırı sonuç odaklı ortamların ise performans kaygısını yükseltebildiği belirlenmiştir.

Psikolojik Gerilimle Başa Çıkma Stratejilerine İlişkin Bulgular

Araştırmalar, sporcuların psikolojik gerilimle etkili biçimde başa çıkabilmeleri için bilişsel, duygusal ve davranışsal stratejilerden yararlandıklarını göstermektedir. Bilişsel yeniden yapılandırma, olumlu iç konuşma, nefes kontrolü, gevşeme teknikleri, farkındalık uygulamaları, zihinsel canlandırma ve yarışma öncesi rutinlerin performans baskısını azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir.

Ayrıca spor psikoloğu desteği ve antrenörlerin psikolojik yaklaşımları, sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmelerinde önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Sistematik psikolojik hazırlık çalışmalarının, sporcuların baskı altında kontrol hissini artırdığı ve uzun süreli performans sürekliliğine katkı sağladığı görülmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, literatür bulguları psikolojik gerilimin sportif performans üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte psikolojik gerilimin etkisi, sporcunun bireysel özellikleri, yaşadığı çevre, olayları değerlendirme biçimi ve kullandığı başa çıkma stratejileri tarafından şekillenmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada sporda psikolojik gerilim kavramı, performans üzerindeki etkileri ve başa çıkma yöntemleri açısından incelenmiştir. Bulgular, psikolojik gerilimin spor performansını etkileyen önemli bir psikolojik süreç olduğunu göstermektedir.

Elde edilen sonuçlar, belirli düzeydeki psikolojik gerilimin sporcunun dikkatini ve motivasyonunu artırabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte aşırı düzeydeki gerilim, dikkat dağınıklığına, karar verme güçlüğüne ve performans düşüşüne neden olabilmektedir.

Çalışma bulguları, Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme yaklaşımıyla uyumludur. Sporcuların yaşadıkları olaylara verdikleri tepkiler, bu olayları nasıl değerlendirdiklerine bağlı olarak değişmektedir.

Bulgular, Yerkes–Dodson Yasası ve Çok Boyutlu Kaygı Kuramının temel görüşlerini desteklemektedir. Buna göre uygun düzeydeki uyarılmışlık

performansı desteklerken, yüksek kaygı ve gerilim performans üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir.

Ayrıca öz güven, psikolojik dayanıklılık ve etkili başa çıkma becerilerinin sporcuların gerilim yönetiminde önemli rol oynadığı görülmektedir. Antrenör desteği, takım ortamı ve sosyal çevre de sporcuların psikolojik durumunu etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır.

Sonuç olarak psikolojik gerilim, spor performansının doğal bir parçasıdır. Sporcuların amacı gerilimi tamamen ortadan kaldırmak değil, uygun psikolojik stratejiler kullanarak bu süreci etkili biçimde yönetmektir.

SONUÇ

Spor performansı, yalnızca fiziksel kapasite, teknik beceri ve taktiksel yeterliliklerle açıklanamayacak kadar karmaşık bir süreçtir. Özellikle rekabet düzeyinin yüksek olduğu spor ortamlarında psikolojik süreçler, performansın belirleyici unsurlarından biri hâline gelmektedir. Bu bağlamda psikolojik gerilim; sporcunun karşılaştığı performans taleplerini değerlendirme biçimi, bu taleplere verdiği duygusal tepkiler ve ortaya çıkan fizyolojik değişimler sonucunda oluşan çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmaktadır.

Spor ortamında psikolojik gerilim tamamen olumsuz bir durum değildir. Belirli düzeydeki gerilim, sporcunun yarışmaya hazırlanmasını, dikkatini artırmasını ve performans için gerekli enerjiyi oluşturmasını sağlayabilir. Ancak gerilim düzeyinin sporcunun kontrol kapasitesini aşması durumunda bilişsel, duygusal ve fizyolojik performans sorunları ortaya çıkabilmektedir.

Psikolojik gerilim ile sportif performans arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramsal yaklaşımlar, bu sürecin farklı yönlerini ortaya koymaktadır. Lazarus ve Folkman'ın (1984) Bilişsel Değerlendirme Kuramı, sporcunun yaşadığı gerilimin olayın kendisinden çok, olayın nasıl değerlendirildiğine bağlı olduğunu göstermektedir. Bu yaklaşım, sporcuların aynı performans koşullarında neden farklı psikolojik tepkiler verdiğini açıklamada önemli bir temel oluşturmaktadır.

Yerkes–Dodson Yasası ve Ters U Hipotezi, uyarılmışlık düzeyi ile performans arasındaki ilişkiye dikkat çekerek sporcuların optimal performans düzeylerinin önemini ortaya koymuştur. Buna göre çok düşük veya çok yüksek uyarılmışlık düzeyleri performansı olumsuz etkileyebilirken, uygun düzeydeki aktivasyon performans kapasitesini destekleyebilmektedir.

Çok Boyutlu Kaygı Kuramı ise spor kaygısının yalnızca tek bir yapı olmadığını; bilişsel kaygı, somatik kaygı ve öz güven gibi farklı bileşenlerden oluştuğunu göstermiştir. Bu yaklaşım sayesinde sporcuların yaşadığı psikolojik gerilim daha ayrıntılı biçimde değerlendirilebilmektedir. Felaket Modeli ise özellikle yüksek baskı altında ortaya çıkan ani performans düşüşlerini

açıklayarak sporcuların kritik anlarda yaşadığı performans sorunlarının anlaşılmasına katkı sağlamıştır.

Psikolojik gerilimin performans üzerindeki etkileri incelendiğinde, bu etkilerin bilişsel, duygusal ve fizyolojik boyutlarda ortaya çıktığı görülmektedir. Yoğun gerilim; dikkat kontrolünün bozulmasına, karar verme süreçlerinin yavaşlamasına, olumsuz düşüncelerin artmasına, öz güven kaybına ve fizyolojik aşırı uyarılmaya neden olabilmektedir. Bununla birlikte sporcuların kişisel özellikleri, deneyimleri ve başa çıkma becerileri bu etkilerin ortaya çıkış biçimini değiştirmektedir.

Sporda psikolojik gerilimi belirleyen faktörler yalnızca sporcunun bireysel özellikleriyle sınırlı değildir. Antrenör davranışları, takım atmosferi, seyirci baskısı, medya beklentileri ve sosyal değerlendirme süreçleri de sporcunun psikolojik durumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle spor performansını geliştirmeye yönelik çalışmalar yalnızca fiziksel ve teknik hazırlığa değil, sporcunun içinde bulunduğu psikolojik ve sosyal çevreye de odaklanmalıdır.

Psikolojik gerilimle başa çıkma sürecinde amaç, kaygıyı ve gerilimi tamamen ortadan kaldırmak değildir. Asıl amaç, sporcunun bu duyguları tanıyabilmesi, anlamlandırabilmesi ve performansı destekleyecek biçimde düzenleyebilmesidir. Bu doğrultuda bilişsel yeniden yapılandırma, olumlu iç konuşma, nefes kontrolü, gevşeme teknikleri, farkındalık çalışmaları, zihinsel canlandırma ve yarışma öncesi rutinler etkili psikolojik beceri yöntemleri olarak kullanılmaktadır.

Sonuç olarak sporda başarı, yalnızca fiziksel sınırların geliştirilmesine değil, sporcunun psikolojik süreçlerini yönetebilme kapasitesine de bağlıdır. Günümüz spor anlayışında psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve baskı altında performans gösterebilme becerileri, fiziksel hazırlığın tamamlayıcı unsurları olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle sporcuların psikolojik gerilim kaynaklarını tanımaları, uygun başa çıkma stratejileri geliştirmeleri ve psikolojik becerilerini sistematik biçimde geliştirmeleri uzun süreli sportif başarı açısından büyük önem taşımaktadır.

Öneriler

Bu çalışma doğrultusunda, sporcuların psikolojik gerilimle daha etkili başa çıkabilmeleri için psikolojik beceri çalışmalarının antrenman süreçlerine dahil edilmesi önerilmektedir. Özellikle bilişsel yeniden yapılandırma, nefes kontrolü, gevşeme teknikleri, zihinsel canlandırma ve farkındalık uygulamalarının sporcuların performans hazırlığında düzenli olarak kullanılması yararlı olabilir. Unutulmamalıdır ki başarılı bir spor deneyimi, özgüveni artırabilir (Tatlısu ve Kan, 2023) ve buda sporcuda başarıyı getiren anahtar olabilir.

Antrenörlerin yalnızca fiziksel ve teknik gelişime değil, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına da önem vermeleri önerilmektedir. Destekleyici iletişim, gerçekçi hedef belirleme ve yapıcı geri bildirim yöntemleri, sporcuların performans baskısını daha etkili yönetmelerine katkı sağlayabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı spor branşları, yaş grupları ve performans düzeyleri üzerinde çalışmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca psikolojik gerilim yönetimine yönelik uygulamaların sporcuların performansı üzerindeki uzun dönemli etkilerinin incelenmesi yararlı olacaktır.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışma, literatür taramasına dayalı kuramsal bir inceleme olarak hazırlanmıştır. Bu nedenle doğrudan sporculardan elde edilen deneysel veya nicel verilere dayanmamaktadır.

İncelenen kaynakların farklı spor branşları, yaş grupları ve performans seviyelerindeki sporcuları kapsamaması, sonuçların tüm sporcu gruplarına genellenmesini sınırlayabilir. Ayrıca psikolojik gerilim düzeyinin bireysel özelliklere ve çevresel koşullara bağlı olarak değişebilmesi, elde edilen sonuçların yorumlanmasında dikkate alınması gereken bir diğer sınırlılıktır.

Bu sınırlılıklara rağmen çalışma, sporda psikolojik gerilimin anlaşılması, performans üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi ve etkili başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi açısından genel bir çerçeve sunmaktadır.

KAYNAKLAR

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Mechanisms and counteractive strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). *The perfectionism and personality disorders: A review and theoretical analysis*. American Psychological Association.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81–106). Wiley.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. Academic Press.
- Tatlısu, B. (2024). Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Üniversite Öğrencilerinin Kan Bağıışı ile Vicdan Algılarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1).
- Tatlısu, B. (2025). Öğretmen Adaylarının Sürekli Umut Düzeylerinde Sporun Etkisinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 261-274.

- Tatlısu, B., & Kan, M. E. (2023). Öğretmen adaylarının spor ve farklı değişkenler açısından zekâ oyunlarına karşı tutumlarının incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1997-2003.
- Turan, M., Tatlısu, B., Tatlısu, T., & Uçan, İ. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Spor ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 63-75.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>

8. Bölüm

Sporda Psikolojik İyi Oluşun Bibliyometrik Çalışması

Berna KALKAN¹, Çağrı ÖZDENK²

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, sporda psikolojik iyi oluş konulu bilimsel yayınların bibliyometrik özelliklerini incelemek ve araştırma alanının gelişim eğilimlerini ortaya koymaktır. Araştırmanın verileri açık bilimsel veri kaynağı olan OpenAlex üzerinden elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde psikolojik iyi oluş ve spor kavramlarının farklı yazım ve kullanım biçimlerini içeren arama terimleri kullanılmış; elde edilen kayıtlar başlık, özet, anahtar sözcük ve konu alanları bakımından incelenmiştir. Yinelenen, sporla doğrudan ilişkili olmayan veya psikolojik iyi oluşu temel araştırma konusu olarak ele almayan çalışmalar dışlanmış ve 1975–2026 yılları arasında yayımlanan 747 çalışma analize dahil edilmiştir. Veriler bibliyometrik performans göstergeleri ve VOSviewer ağ analizleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu kapsamda yayınların yıllara göre dağılımı, belge türleri, yazarlar, ülkeler, kurumlar, atıf yapıları, bilimsel iş birlikleri ve anahtar sözcük eş-oluşum ağları incelenmiştir. Bulgular, sporda psikolojik iyi oluş alanındaki bilimsel üretimin özellikle 2020 yılından sonra belirgin biçimde arttığını göstermiştir. Amerika Birleşik Devletleri yayın sayısı bakımından, Birleşik Krallık ise toplam atıf sayısı bakımından öne çıkmıştır. Türkiye'nin yayın üretiminde üst sıralarda yer aldığı, ancak yayın başına atıf etkisinin önde gelen bazı ülkelere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yazar, kurum ve ülke düzeyindeki ortak yazarlık analizleri, bilimsel üretimin belirli araştırma grupları ve uluslararası iş birliği ağları etrafında yoğunlaştığını ortaya koymuştur. Anahtar sözcük eş-oluşum analizinde psikolojik iyi oluş, ruh sağlığı, motivasyon, performans, dayanıklılık, sosyal destek, yaşam doyumu ve sporcu kavramlarının alanın temel araştırma odaklarını oluşturduğu görülmüştür. Sonuç olarak sporda psikolojik iyi oluş araştırmalarının son yıllarda hızla gelişen, çok disiplinli ve uluslararası iş birliğine açık bir araştırma alanı olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulguların alanın bilimsel yapısını ortaya koyması, araştırma boşluklarının belirlenmesine katkı sağlaması ve gelecekteki çalışmalara yön vermesi beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi oluş, spor, sporcu, bibliyometrik analiz, OpenAlex, VOSviewer.

¹ Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, ORCID: 0009-0007-1081-535X

² Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Doçent Doktor, cagrizdenk@artvin.edu.tr, ORCID:0000-0001-7895-2667

GİRİŞ

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin sadece ruhsal sorunlardan uzak olmasını değil, yaşamını anlamlı bulmasını, kişisel gelişimini sürdürebilmesini, çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesini ve potansiyelini gerçekleştirebilmesini ifade eden çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımının gelişmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş, bireylerin güçlü yönlerini ve koruyucu psikolojik kaynaklarını merkeze alan araştırmaların temel konularından biri hâline gelmiştir. Psikolojik iyi oluşun özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul boyutlarıyla açıklanması, kavramın çok boyutlu yapısını ortaya koymaktadır (Ryff, 1989). Öz-belirleme kuramı da özerklik, yeterlik ve ilişkilene gereksinimlerinin karşılanmasını olumlu işlevselliğin temel koşulları arasında değerlendirmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Günümüzde sağlık bilimlerinden eğitim bilimlerine, örgütsel davranıştan spor bilimlerine kadar pek çok disiplin psikolojik iyi oluş kavramını farklı boyutlarıyla ele almakta ve bireysel gelişim üzerindeki etkilerini incelemektedir. Ruh sağlığının yalnızca psikopatolojinin bulunmamasıyla açıklanamayacağı, olumlu duygulanım ve toplumsal işlevselliğin de değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir (Keyes, 2002).

Spor ortamı fiziksel performansın yanında psikolojik, sosyal ve duygusal süreçlerin yoğun biçimde yaşandığı dinamik bir yapıya sahiptir. Sporcuların karşılaştıkları performans baskısı, sakatlık riski, rekabet ortamı, kariyer geçişleri, antrenman yükü ve sosyal beklentiler psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyebilen başlıca unsurlar arasında yer almaktadır. Elit sporcularda ruh sağlığını etkileyen risk etmenlerinin sportif, kişisel ve çevresel düzeylerde bir arada değerlendirilmesi gerektiği bildirilmektedir (Rice vd., 2016; Kuettel & Larsen, 2020). Psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması motivasyonun sürdürülmesi, stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, spora bağlılığın korunması ve sürdürülebilir performans açısından değer taşımaktadır. Psikolojik iyi oluşun azalması ise tükenmişlik, kaygı, performans düşüşü ve spordan uzaklaşma gibi çeşitli olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen araştırmalar, sporcu performansının fiziksel hazırlıkla sınırlı biçimde açıklanamayacağını, psikolojik süreçlerin de performansın ayrılmaz bileşenlerinden biri olduğunu göstermektedir. Uluslararası literatürde spor ve psikolojik iyi oluş ilişkisini ele alan araştırmaların sayısında son yıllarda dikkat çekici bir artış yaşanmaktadır. Elit sporcular üzerinde yürütülen çalışmalar, ruhsal belirtilerin sporcu gruplarında da göz ardı edilemeyecek düzeyde görülebildiğini ve erken destek mekanizmalarının gerekli olduğunu göstermektedir (Gulliver vd., 2015; Purcell vd., 2019). Elit sporcuların ruh sağlığı, dayanıklılık, öz-şefkat, yaşam doyumu, motivasyon, sosyal destek,

zihinsel dayanıklılık ve güvenli spor ortamları gibi konular farklı örneklemeler üzerinde incelenmektedir. Araştırma alanındaki hızlı gelişim, bilimsel üretimin kapsamının, iş birliği ağlarının ve araştırma eğilimlerinin sistematik biçimde değerlendirilmesini gerekli hâle getirmektedir. Bilimsel yayınların yalnızca içerik bakımından değerlendirilmesi, alanın genel gelişimini ortaya koymada sınırlı kalabilmektedir. Bilimsel üretimin zaman içerisindeki değişimini, araştırmacılar arasındaki ilişkileri, kurumların ve ülkelerin katkılarını ortaya koyabilecek nesnel değerlendirme yöntemlerine ihtiyaç duyulmaktadır (Wang vd., 2025).

Bibliyometrik analiz, belirli bir araştırma alanının bilimsel yapısını nicel göstergeler aracılığıyla değerlendiren ve literatürün gelişim sürecini bütüncül biçimde incelemeye olanak sağlayan yöntemlerden biridir. Yayın sayıları, atıf ilişkileri, ortak yazarlık ağları, anahtar sözcük yapıları ve kurumlar arası iş birlikleri gibi göstergeler araştırma alanının bilgi üretim dinamiklerini görünür hâle getirmektedir. Araştırmacılar açısından güncel eğilimlerin belirlenmesine katkı sunan bibliyometrik çalışmalar, gelecekte yürütülecek araştırmalar için öncelikli çalışma alanlarının belirlenmesine de yardımcı olmaktadır. Bilimsel üretimin güçlü ve gelişime açık yönlerinin ortaya konulması, araştırma politikalarının oluşturulmasına ve uluslararası iş birliklerinin geliştirilmesine yönelik değerli bilgiler sağlamaktadır. (Aria & Cuccurullo, 2017; Donthu vd., 2021; Van Eck & Waltman, 2010).

Sporda psikolojik iyi oluş alanında farklı konu başlıklarını inceleyen çok sayıda araştırma bulunmasına karşın, alanın bilimsel gelişimini bütüncül biçimde değerlendiren bibliyometrik çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yayın eğilimleri, etkili araştırmacılar, kurumlar, ülkeler, bilimsel iş birliği ağları ve araştırma temalarının birlikte değerlendirilmesi, literatürün mevcut yapısının daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Böyle bir değerlendirme, araştırma boşluklarının belirlenmesini kolaylaştıracağı gibi gelecekte gerçekleştirilecek disiplinler arası çalışmalar için de yol gösterici nitelik taşıyacaktır.

Araştırmanın amacı, sporda psikolojik iyi oluş konulu bilimsel yayınların bibliyometrik özelliklerini incelemek, araştırma alanının gelişim eğilimlerini ortaya koymak ve bilimsel üretimin yapısal özelliklerini değerlendirmektir. Yayınların yıllara göre değişimi, araştırmacılar, kurumlar, ülkeler, bilimsel iş birliği ağları, atıf yapıları ve araştırma temalarının birlikte ele alınmasıyla alanın güncel görünümünün ortaya konulması hedeflenmektedir. Elde edilecek bulguların araştırmacılara, uygulayıcılara ve spor bilimleri alanında çalışan akademisyenlere kapsamlı bir literatür haritası sunacağı, gelecekte planlanacak araştırmaların yönlendirilmesine katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Tasarımı

Bu çalışma, sporda psikolojik iyi oluş konulu bilimsel yayınların gelişim eğilimlerini, araştırma odaklarını ve bibliyometrik özelliklerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tanımlayıcı nitelikte bir bibliyometrik analiz araştırmasıdır. Bibliyometrik analiz, belirli bir araştırma alanındaki bilimsel üretimin nicel göstergeler aracılığıyla değerlendirilmesine ve alanın yapısal özelliklerinin ortaya konulmasına olanak sağlamaktadır (Aria & Cuccurullo, 2017; Donthu vd., 2021).

Veri Kaynağı ve Tarama Stratejisi

Araştırmanın bibliyografik verileri açık bilimsel veri kaynağı OpenAlex üzerinden elde edilmiştir. OpenAlex; yayın, yazar, kurum, kaynak, konu ve atıf bağlantılarını açık biçimde sunan bilimsel bir bilgi ağıdır (Priem vd., 2022). Tarama ve veri çekme işlemleri 22 Temmuz 2026 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Aramada “psychological well-being”, “psychological wellbeing”, “subjective well-being”, “eudaimonic well-being”, “mental well-being” ve “athlete well-being” terimleri; sport, athlete, sport psychology ve exercise psychology terimleriyle birlikte kullanılmıştır. 1900-2026 tarih aralığında makale ve derleme türündeki kayıtlar alınmıştır.

Dahil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri

İlk taramada 2.085 kayıt elde edilmiştir. Yinelenen kayıtlar ile spor bağlamı bulunmayan, psikolojik iyi oluşu temel değişken olarak ele almayan, genel fiziksel aktivite, klinik rehabilitasyon, iş yaşamı ve genel toplum örneklemelerine odaklanan çalışmalar dışlanmıştır. Başlık, özet, anahtar kelime ve konu alanlarında yapılan ikinci aşama uygunluk taraması sonucunda 747 yayın nihai analize dahil edilmiştir.

Veri Analizi

Bibliyometrik analiz kapsamında yayınların yıllara göre dağılımı, belge türleri, ülkeler, kurumlar, yazarlar, atıf sayıları ve anahtar sözcük yapıları incelenmiştir. Ortak yazarlık ve eş-oluşum ağlarında her düğümün yayın/görülme sayısı, bağlantı sayısı ve toplam bağlantı gücü hesaplanmıştır. Okunabilirliği sağlamak amacıyla yazar ağında en az üç yayın ve en az iki ortak yayın; kurum ve ülke ağlarında en az iki ortak yayın; anahtar sözcük ağında ise en az 15 görülme ve 12 eş-oluşum bağlantısı eşikleri uygulanmıştır. VOSviewer ağ analizlerinde kullanılan eşikleme ve toplam bağlantı gücü yaklaşımı esas alınarak hazırlanan haritalarda düğüm büyüklüğü yayın veya görülme sıklığını, çizgi

kalınlığı bağlantı gücünü ve renkler kümeleri temsil etmektedir. Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları analizi, OpenAlex kayıtlarında doğrudan SKA etiketi bulunmadığından başlık, özet, anahtar kelime ve konu alanlarında önceden belirlenen terimlerin eşleşmesine dayalı şeffaf bir tematik sınıflama ile yapılmıştır; bir yayın birden fazla SKA ile ilişkilendirilebilmiştir.

Etik Hususlar

Bu çalışma açık bibliyografik veriler kullanılarak gerçekleştirilmiş, katılımcılardan doğrudan veri toplanmamıştır. Bu nedenle etik kurul onayı gerektirmemektedir. Veriler OpenAlex kullanım koşullarına uygun biçimde elde edilmiş ve yalnızca bilimsel amaçlarla analiz edilmiştir.

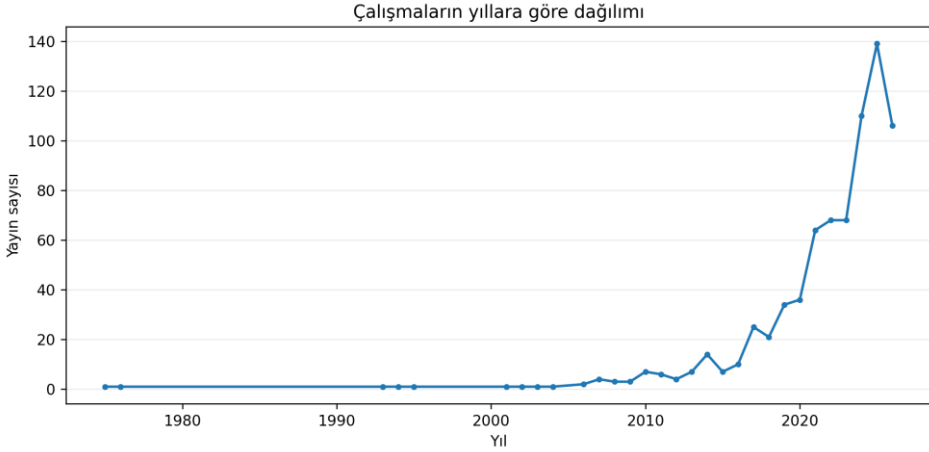
BULGULAR

Bu bölümde OpenAlex veri kaynağından elde edilen 747 yayına ilişkin bibliyometrik bulgular; yıllara göre yayın dağılımı, yazarlar, ülkeler, kurumlar, anahtar sözcükler, belge türleri ve sürdürülebilir kalkınma amaçları başlıkları altında sunulmuştur.

Tablo 1. Sporda psikolojik iyi oluş konusu ile ilgili çalışmaların yıllara göre dağılımı ve yüzdeleri (OpenAlex, 2026)

Yayın Yılı	Yayın Sayısı	Yüzde
2026	106	14.19
2025	139	18.608
2024	110	14.726
2023	68	9.103
2022	68	9.103
2021	64	8.568
2020	36	4.819
2019	34	4.552
2018	21	2.811
2017	25	3.347
2016	10	1.339
2015	7	0.937
2014	14	1.874
2013	7	0.937
2012	4	0.535
2011	6	0.803
2010	7	0.937

2009	3	0.402
2008	3	0.402
2007	4	0.535
2006	2	0.268
2004	1	0.134
2003	1	0.134
2002	1	0.134
2001	1	0.134
1995	1	0.134
1994	1	0.134
1993	1	0.134
1976	1	0.134
1975	1	0.134

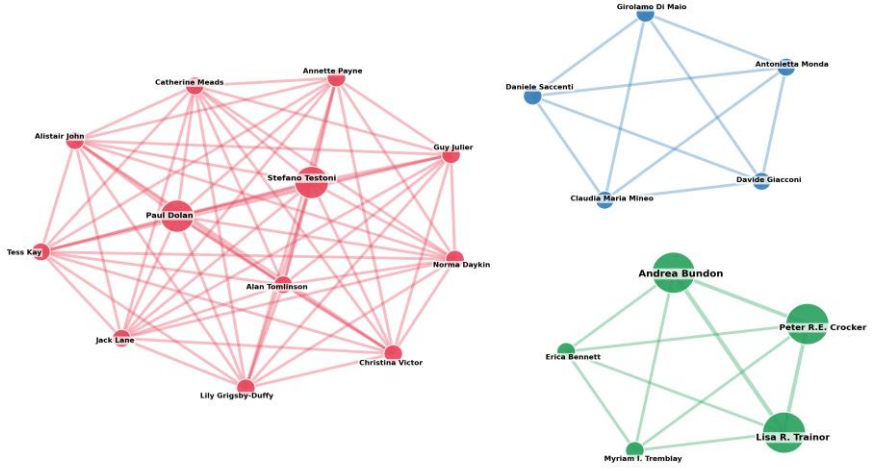


Şekil 1. Çalışmaların yıllara göre dağılım sayısının grafiksel gösterimi

Yıllara göre dağılım incelendiğinde, sporda psikolojik iyi oluş araştırmalarının uzun süre sınırlı sayıda kaldığı, ancak özellikle 2015 sonrasında belirgin biçimde artmaya başladığı görülmektedir. En yüksek yayın sayısına 2025 yılında 139 yayınla ulaşılmıştır. 2020-2026 döneminde yayımlanan 591 çalışma, toplam yayınların %79.1'ini oluşturmaktadır. Bu bulgu, sporcu ruh sağlığı, pozitif psikoloji, yaşam doyumu, sosyal destek ve bütüncül sporcu gelişimi konularına yönelik akademik ilginin son yıllarda hızla arttığını göstermektedir. 2026 yılı tamamlanmamış olduğundan bu yıla ait değerler tam yıllarla doğrudan karşılaştırılmamalıdır.

Ortak Yazar Analizi (Co-Authorship of Authors)

Ortak yazar analizi



Şekil 2. Ortak yazar analizi

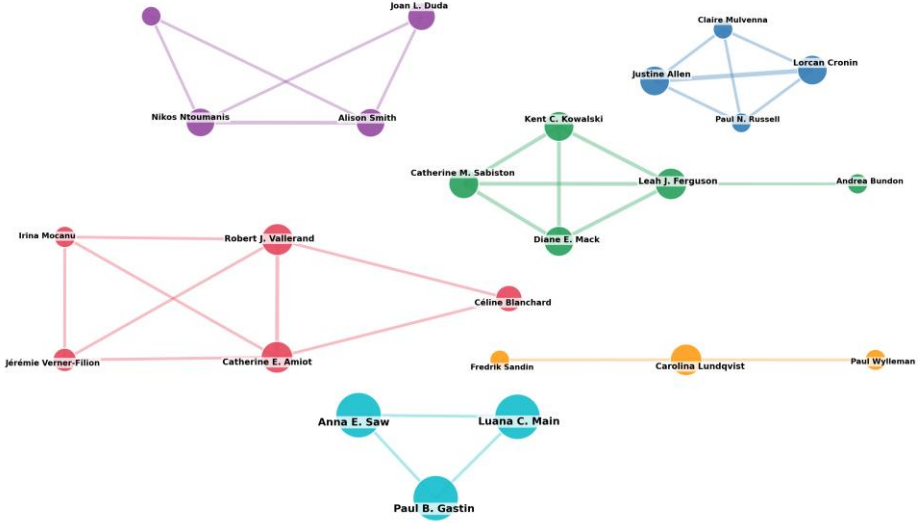
Şekil 2 incelendiğinde sporda psikolojik iyi oluş alanında çalışan araştırmacılar arasında birden fazla iş birliği kümesinin bulunduğu görülmektedir. Ağın merkezinde toplam bağlantı gücü yüksek araştırmacılar yer almakta; Simon Kemp 35 toplam bağlantı gücüyle en bağlantılı araştırmacılar arasında öne çıkmaktadır. Bununla birlikte ağın bazı bölümlerinde küçük ve birbirinden kopuk kümelerin bulunması, alanın henüz tam olarak bütünleşmiş bir uluslararası araştırmacı ağına ulaşmadığını göstermektedir.

Yazarların Atıf Analizi (Citation of Authors)

Tablo 2. En fazla atıf sayısına sahip 10 araştırmacı

Yazar	Atıf Sayısı	Toplam Bağlantı Gücü
Anna E. Saw	860	2
Luana C. Main	860	2
Paul B. Gastin	860	2
Kathy Silgailis	538	0
Robert J. Vallerand	311	10
Catherine E. Amiot	307	8
Carolina Lundqvist	304	7
Leah J. Ferguson	302	9
Diane E. Mack	265	9
Kent C. Kowalski	265	6

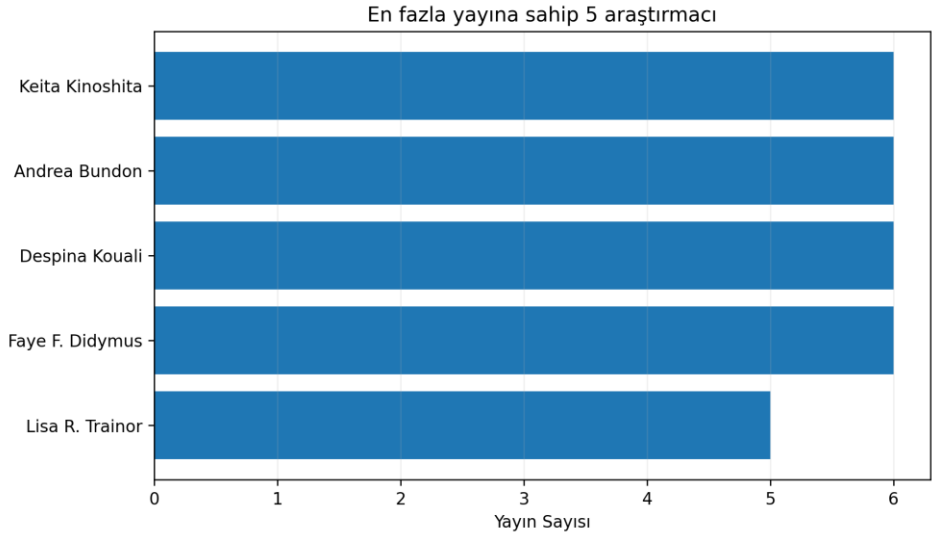
Yazarların atıf ve bağlantı analizi



Şekil 3. Yazarların atıf ve bağlantı analizi

Tablo 3. En fazla yayın sayısına sahip 10 araştırmacı

Yazar	Yayın Sayısı	Toplam Bağlantı Gücü
Andrea Bundon	6	22
Keita Kinoshita	6	17
Faye F. Didymus	6	12
Despina Kouali	6	11
Bekir Erhan Orhan	5	21
Lisa R. Trainor	5	18
Craig Hall	5	11
Göran Kenttä	4	23
Courtney C. Walton	4	21
Simon Rice	4	20



Şekil 4. En fazla yayına sahip 5 yazarın grafiksel gösterimi

Tablo 2 ve Tablo 3 birlikte değerlendirildiğinde, en yüksek toplam atıf değerine Anna E. Saw 860 atıfla ulaşmıştır. Yayın üretkenliği bakımından ise Andrea Bundon 6 yayınlı ilk sırada yer almıştır. Atıf sıralaması ile yayın sıralamasının tamamen örtüşmemesi, bilimsel etkinin yalnızca yayın sayısına bağlı olmadığını; yayınların niteliği, konusu, dergisi ve alanın temel sorunlarına yaptığı katkının da atıf görünürlüğünü belirlediğini göstermektedir. Toplam bağlantı gücü yüksek yazarların hem üretkenlik hem de iş birliği bakımından alanın bilimsel yapısında merkezî rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Ülkelerin Atıf Analizi (Citation of Countries)

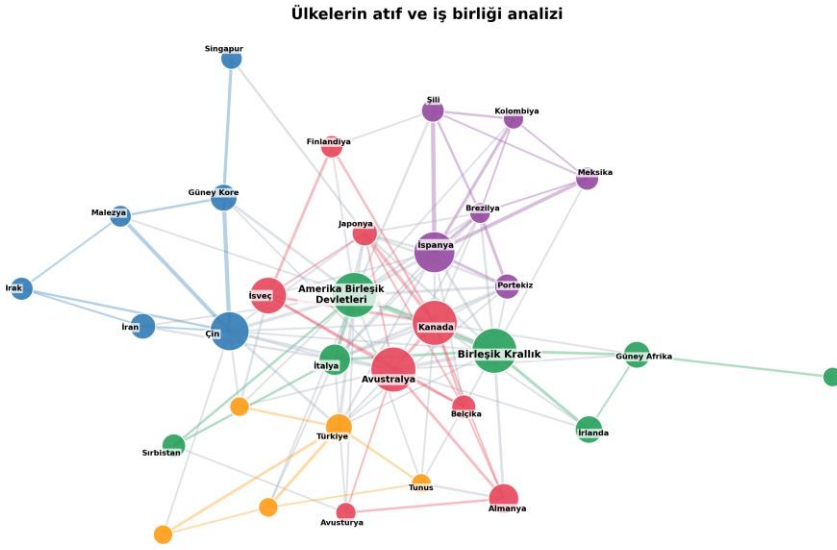
Tablo 4. Sporda psikolojik iyi oluş ile ilgili araştırma yapan ülkeler

Ülke 1	Ülke 2	Ülke 3	Ülke 4	Ülke 5
Amerika Birleşik Devletleri	Birleşik Krallık	Çin	Türkiye	İspanya
Avustralya	Kanada	İtalya	Hindistan	Portekiz
Japonya	Endonezya	Güney Kore	İsveç	Malezya
Almanya	İran	Güney Afrika	Şili	Brezilya
Filipinler	Macaristan	Pakistan	Litvanya	Rusya
İrlanda	Meksika	Finlandiya	Polonya	Romanya

Tayvan	Singapur	Nijerya	Kamerun	Yunanistan
Belçika	Hong Kong	Avusturya	Tunus	Ukrayna
Sırbistan	Kolombiya	Slovenya	İsviçre	Tayland
Kazakistan	Norveç	Kenya	Hırvatistan	Fransa
Yeni Zelanda	Çekya	Hollanda	Fas	Slovakya
Irak	Danimarka	Cezayir	Suudi Arabistan	Bangladeş
Moldova	Kırgızistan	Ürdün	Kıbrıs	Lübnan
Tacikistan	Arnavutluk	Letonya	Özbekistan	Uruguay
Makao	Ekvador	El Salvador	Etiyopya	Malta
İsrail	Peru	Ruanda	Libya	Mısır

Tablo 5. En fazla atıf sayısına sahip 10 ülke

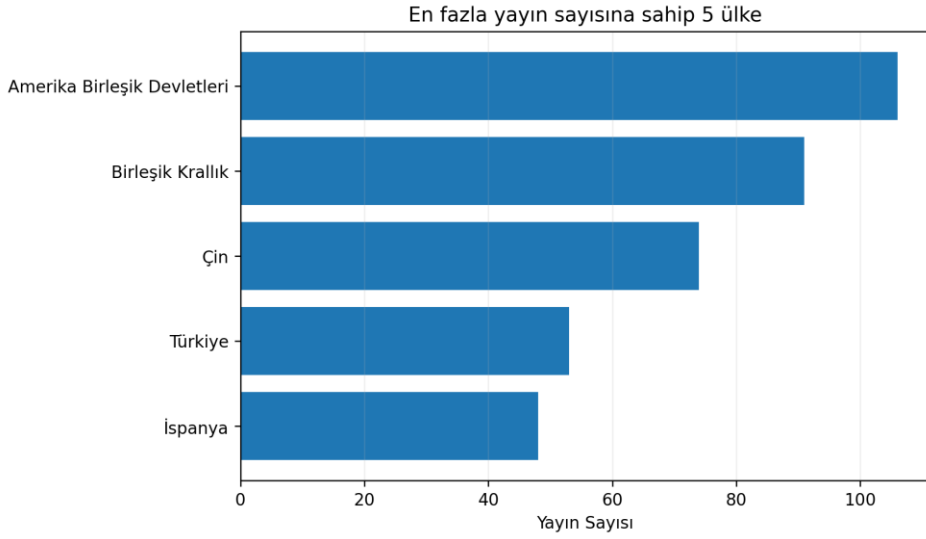
Ülke	Atıf Sayısı	Toplam Bağlantı Gücü
Birleşik Krallık	2985	57
Amerika Birleşik Devletleri	1938	76
Avustralya	1694	36
Kanada	1052	36
İspanya	818	51
Çin	721	50
İsveç	610	14
İtalya	386	30
Almanya	343	14
İrlanda	246	7



Şekil 5. Ülkelerin atıf ve iş birliği analizi

Tablo 6. En fazla yayın sayısına sahip 10 ülke

Ülke	Yayın Sayısı	Toplam Bağlantı Gücü
Amerika Birleşik Devletleri	106	76
Birleşik Krallık	91	57
Çin	74	50
Türkiye	53	37
İspanya	48	51
Avustralya	42	36
Kanada	41	36
İtalya	31	30
Hindistan	24	19
Portekiz	21	27



Şekil 6. En fazla yayın sayısına sahip 5 ülkenin grafiksel gösterimi

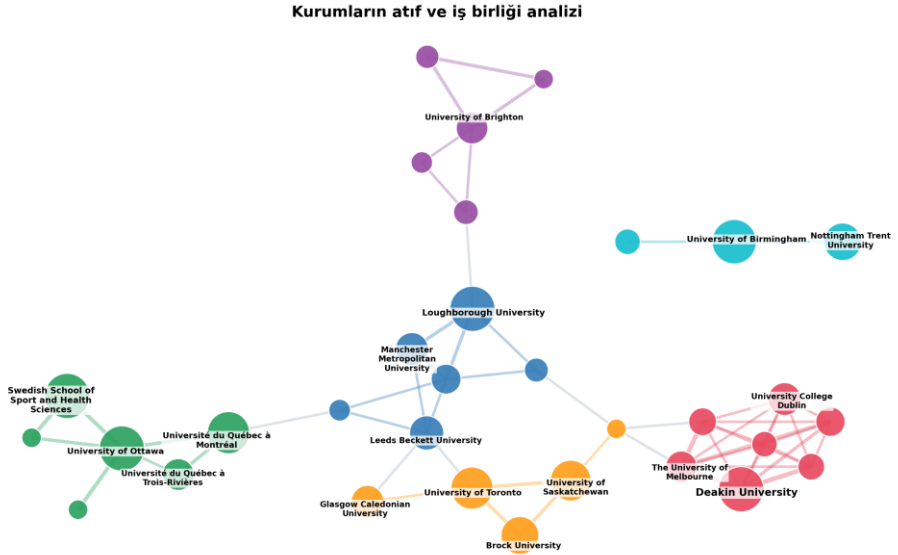
Analize dahil edilen yayınlar 80 ülke ile ilişkilidir. En fazla atıf alan ülke Birleşik Krallık olup 2985 atıf ve 57 toplam bağlantı gücüne sahiptir. Yayın sayısı bakımından Amerika Birleşik Devletleri 106 yayınlı ilk sıradadır. Ülke iş birliği ağı, özellikle Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık, Avustralya, Kanada, İspanya ve Çin arasında yoğun bağlantılar bulunduğunu göstermektedir. Türkiye yayın sayısı açısından üst sıralarda yer almakla birlikte atıf ve uluslararası bağlantı gücünün artırılması gerekmektedir. Bu durum, çok merkezli çalışmaların ve kültürler arası karşılaştırmaların alanın görünürlüğü bakımından önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Kurumların Atıf Analizi (Citation of Organizations)

Tablo 7. En fazla atıf sayısına sahip 10 kurum

Kurum	Atıf Sayısı	Toplam Bağlantı Gücü
Deakin University	1065	17
William Paterson University	538	0
Loughborough University	472	9
Swedish School of Sport and Health Sciences	424	15
University of Ottawa	367	22
University of Birmingham	354	6

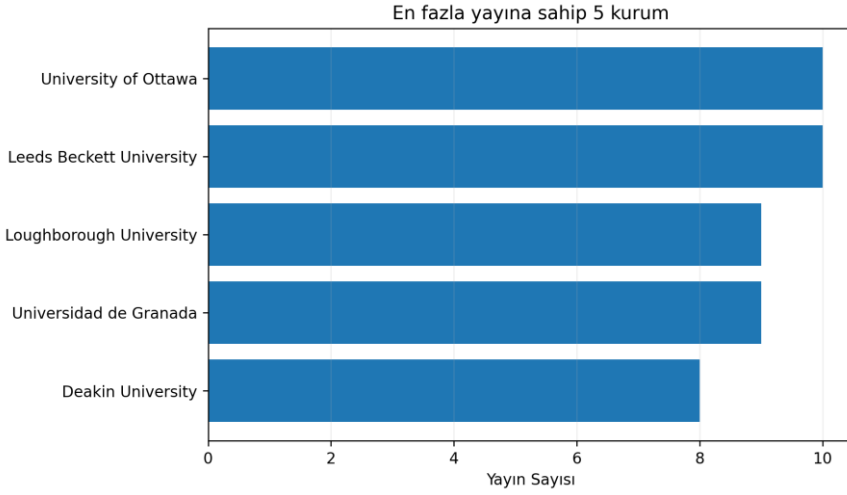
Université du Québec à Montréal	322	9
University of Toronto	321	13
University of Saskatchewan	302	5
Brock University	265	4



Şekil 7. Kurumların atıf ve iş birliği analizi

Tablo 8. En fazla yayın sayısına sahip 10 kurum

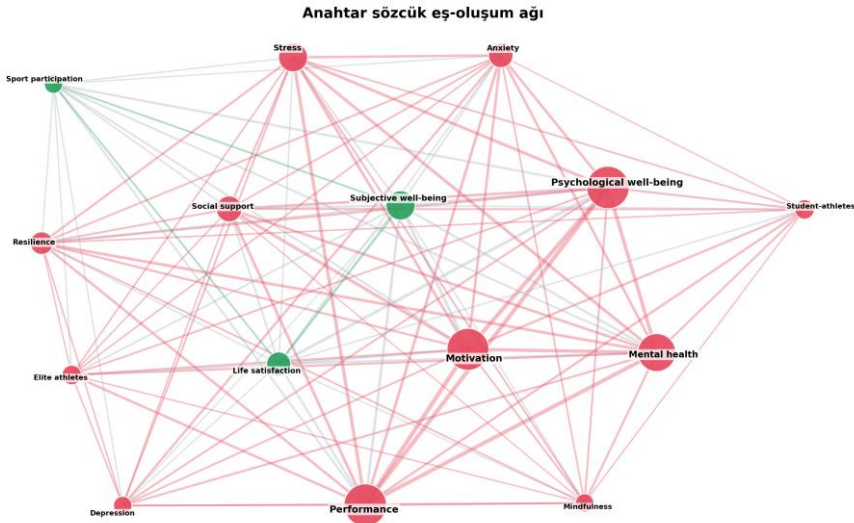
Kurum	Yayın Sayısı	Toplam Bağlantı Gücü
University of Ottawa	10	22
Leeds Beckett University	10	14
Universidad de Granada	9	37
Loughborough University	9	9
Universidad de Murcia	8	25
University of British Columbia	8	23
Deakin University	8	17
Manchester Metropolitan University	8	12
Swedish School of Sport and Health Sciences	7	15
Waseda University	7	9



Şekil 8. En fazla yayına sahip 5 kurumun grafiksel gösterimi

Kurumlar açısından en fazla atfı Deakin University 1065 atıfla almıştır. En fazla yayın üreten kurum ise University of Ottawa olup 10 yayına sahiptir. Atıf ve yayın sıralamalarının farklılaşması, bazı kurumların daha az sayıda fakat yüksek etkili yayınlarla öne çıktığını göstermektedir. Kurumlar arası ağda merkezî konumdaki üniversitelerin çoğunlukla Birleşik Krallık, Kanada, Avustralya ve İspanya’da yer alması, sporda psikolojik iyi oluş araştırmalarının belirli akademik merkezlerde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır.

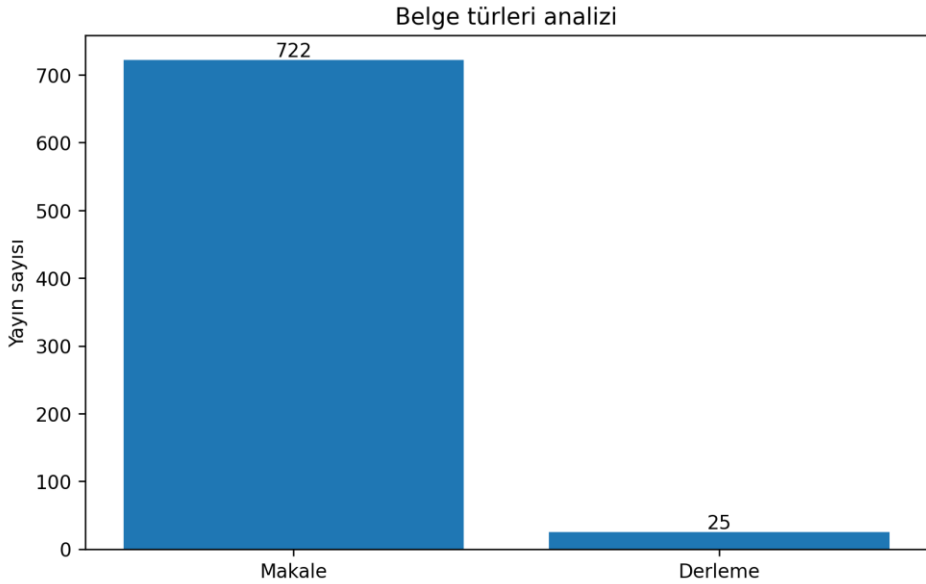
Anahtar Sözcük Analizi (Co-Occurrence of All Keywords)



Şekil 9. Anahtar sözcük bağlantısı

Anahtar sözcük eş-oluşum analizi incelendiğinde ağın merkezinde psikolojik iyi oluş, ruh sağlığı, motivasyon, yaşam doyumu, sosyal destek, dayanıklılık, öz-şefkat ve farkındalıkla ilişkili kavramların yer aldığı görülmektedir. OpenAlex tarafından otomatik üretilen genel disiplin ve yöntem etiketleri çıkarılmış, eş anlamlı yazımlar birleştirilmiştir. Bu standardizasyon sonrasında en sık ve en bağlantılı kavramlar arasında 'Performance' (n=415, TBG=1665), 'Psychological well-being' (n=400, TBG=1515), 'Motivation' (n=382, TBG=1506), 'Mental health' (n=313, TBG=1354), 'Subjective well-being' (n=185, TBG=596) yer almaktadır. Bu yapı, literatürün yalnızca performans sonuçlarına değil, sporcunun olumlu psikolojik işlevselliğine, sosyal çevresine, kimliğine ve koruyucu psikolojik kaynaklarına odaklandığını göstermektedir. Kümeler; sporcu ruh sağlığı ve dayanıklılık, motivasyon ve benlik algısı, sosyal destek ve genç gelişimi, farkındalık ve öz-şefkat ile yaşam doyumu ve pozitif psikoloji temaları etrafında şekillenmiştir.

Belge Türleri Analizi (Document Type Analysis)

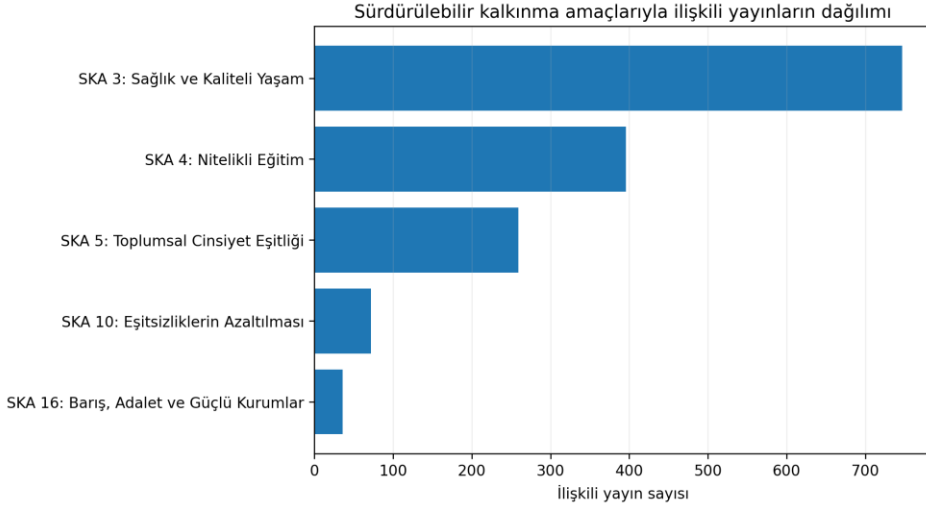


Şekil 10. Sporda psikolojik iyi oluş konusu ile ilgili çalışmalarda yayımlanan belge türleri analizi

Belge türleri açısından değerlendirildiğinde, yayınların büyük çoğunluğunun makale formatında olduğu belirlenmiştir. Toplam 722 makale (%96.7) ve 25 derleme (%3.3) bulunmaktadır. Araştırma makalelerinin yüksek oranı, alanın ampirik ve uygulamalı çalışmalar üzerinden geliştiğini göstermektedir. Derleme

çalışmalarının daha sınırlı olması ise psikolojik iyi oluşun spor ortamındaki belirleyicilerini, ölçüm araçlarını ve müdahale sonuçlarını bütünleştiren sistematik derleme ve meta-analizlere ihtiyaç bulunduğunu göstermektedir.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (Sustainable Development Goals)



Şekil 11. Sporda psikolojik iyi oluş konusu ile ilgili çalışmaların sürdürülebilir kalkınma amaçlarıyla ilişkili dağılımı

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları ile ilişkilendirme sonuçları, yayınların büyük ölçüde “SKA 3: Sağlık ve Kaliteli Yaşam” kapsamında yoğunlaştığını göstermektedir. Bunun yanında okul, öğrenci ve genç gelişimi odaklı çalışmalar “SKA 4: Nitelikli Eğitim”; kadın sporcular ve toplumsal cinsiyet farklılıklarını ele alan çalışmalar “SKA 5: Toplumsal Cinsiyet Eşitliği”; engelli sporcular, kapsayıcılık ve eşitsizlik konuları “SKA 10: Eşitsizliklerin Azaltılması”; güvenli spor, taciz, istismar ve yönetim konuları ise “SKA 16: Barış, Adalet ve Güçlü Kurumlar” ile ilişkilidir. Bu analiz OpenAlex’in doğrudan SKA etiketleri yerine terim eşleşmesine dayalı tematik bir sınıflamadır ve bu nedenle kesin indeks etiketi olarak değil, yayınların sürdürülebilirlik bağlamını gösteren yardımcı bir analiz olarak yorumlanmalıdır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada açık bilimsel veri kaynağı OpenAlex’te yer alan sporda psikolojik iyi oluş konulu 747 yayın bibliyometrik yöntemlerle incelenmiştir. Elde edilen bulgular, araştırma alanının özellikle son on yılda hızlı biçimde büyüdüğünü göstermektedir. Psikolojik iyi oluşun yalnızca psikolojik sorunların yokluğu olarak

değil, olumlu işlevsellik, yaşam doyumu, anlam, sosyal bağlılık ve gelişme kapasitesiyle birlikte değerlendirilmesi, spor psikolojisi literatürünün performans merkezli yapıdan bütüncül sporcu refahı yaklaşımına doğru genişlediğini göstermektedir.

Yıllara göre yayın dağılımındaki artış, elit ve amatör sporcularda ruh sağlığına yönelik farkındalığın yükselmesiyle uyumludur. Güncel sistematik derleme ve meta-analizler, psikolojik beceri eğitimi, farkındalık, kabul temelli yaklaşımlar ve pozitif psikoloji müdahalelerinin sporcuların zihinsel iyi oluşunu destekleyebileceğini göstermektedir (Breslin vd., 2017; Wang vd., 2025). Bu gelişme, bibliyometrik ağda farkındalık, öz-şefkat, dayanıklılık ve sosyal destek kavramlarının giderek daha görünür hâle gelmesini açıklamaktadır.

Yazar analizleri, bilimsel üretimin belirli araştırma grupları ve iş birliği kümeleri etrafında şekillendiğini göstermiştir. En üretken araştırmacıların her zaman en fazla atıf alan araştırmacılar olmaması, bilimsel etkinin yayın sayısından bağımsız olarak yüksek etkili kavramsal, konsensüs veya derleme çalışmalarından da kaynaklanabileceğini göstermektedir. Ortak yazarlık ağındaki kopuk kümeler, alanın disiplinler arası ve ülkeler arası bütünleşmesinin daha da geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Ülke ve kurum bulguları, Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık, Avustralya, Kanada ve bazı Avrupa ülkelerinin alanın üretim ve atıf yapısında belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu ülkelerde sporcu ruh sağlığı, güvenli spor, elit spor sistemleri ve bütüncül gelişim politikalarının kurumsal düzeyde ele alınması bilimsel üretimi desteklemiş olabilir. Türkiye'nin yayın sayısı bakımından güçlü görünmesine karşın atıf ve bağlantı göstergelerinin daha düşük kalması, uluslararası ortaklık, çok merkezli tasarım ve yüksek görünürlüklü dergilerde yayın stratejilerinin güçlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Anahtar sözcük ağı, sporda psikolojik iyi oluşun motivasyon, benlik algısı, ruh sağlığı, sosyal destek, yaşam doyumu, dayanıklılık, farkındalık ve öz-şefkat gibi birbirini tamamlayan temalarla birlikte ele alındığını ortaya koymuştur. Bu durum, iyi oluşun yalnızca bireysel bir özellik olmadığını; antrenörlük iklimi, takım ilişkileri, sporcu kimliği ve kurumsal güvenlik gibi çevresel koşullarla karşılıklı etkileşim içinde geliştiğini göstermektedir. Sporcu ruh sağlığının korunmasına yönelik çerçeveler, bireysel desteğin yanında spor organizasyonlarının erken tanı, yönlendirme ve güvenli çevre oluşturma sorumluluklarını da vurgulamaktadır (Purcell vd., 2019). Gelecekte sporcu iyi oluşunu bireysel ve sistem düzeyindeki belirleyicilerle birlikte ele alan ekolojik modellerin daha yaygın kullanılması gerekmektedir.

Belge türleri bakımından makalelerin baskın olması alanın ampirik üretim açısından geliştiğini, derlemelerin sınırlı olması ise kanıtların sentezlenmesine yönelik araştırma boşluğunu göstermektedir. Sürdürülebilir kalkınma analizi ise

alanın öncelikle sağlık ve kaliteli yaşam amacıyla ilişkili olduğunu; eğitim, toplumsal cinsiyet eşitliği, kapsayıcılık ve güvenli kurumlar gibi daha geniş toplumsal hedeflerle de bağlantı kurduğunu ortaya koymaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak sporda psikolojik iyi oluş araştırmaları, özellikle son yıllarda hızla büyüyen, çok disiplinli ve uluslararası bir araştırma alanına dönüşmüştür. Yayınların büyük bölümü psikolojik iyi oluşu ruh sağlığı, motivasyon, dayanıklılık, sosyal destek ve yaşam doyumu bağlamında incelemektedir. Alanın bilimsel üretiminde belirli ülkeler, kurumlar ve araştırmacılar merkezî konumda olmakla birlikte iş birliği ağlarının daha geniş ve dengeli hâle getirilmesine ihtiyaç bulunmaktadır.

Gelecekte kadın sporcular, engelli sporcular, çocuk ve ergen sporcular, kariyer geçişi yaşayan sporcular ve düşük kaynaklı ülkelerdeki sporcular üzerinde daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Boylamsal ve karma yöntemli tasarımların artırılması, psikolojik iyi oluşun sezon boyunca değişiminin izlenmesi ve müdahale programlarının uzun dönemli etkilerinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Ayrıca antrenör davranışları, takım iklimi, örgütsel adalet, güvenli spor, dijital baskı ve sporcu hakları gibi sistem düzeyindeki değişkenlerin araştırmalara daha güçlü biçimde dahil edilmesi önerilmektedir.

Türkiye’de yayın üretiminin uluslararası etkiye dönüştürülebilmesi için çok merkezli ve çok ülkeli projelerin geliştirilmesi, açık veri ve açık yöntem uygulamalarının benimsenmesi, uluslararası spor psikolojisi ağlarına katılımın artırılması ve yüksek etkili dergilerde yayın yapılması önerilmektedir. Spor federasyonları ve kulüplerin, sporcu psikolojik iyi oluşunu düzenli biçimde izleyen ve koruyucu programların etkililiğini değerlendiren araştırma ortaklıkları kurması önem taşımaktadır.

SINIRLILIKLAR

Bu çalışmanın temel sınırlılığı, verilerin yalnızca OpenAlex veri kaynağından elde edilmiş olmasıdır. Web of Science, Scopus ve PubMed gibi veri tabanlarının kapsam ve sınıflandırma sistemleri farklı olduğundan sonuçlar tüm bilimsel literatürün eksiksiz temsili olarak değerlendirilmemelidir. OpenAlex kayıtlarında özet, kurum, ülke ve anahtar kelime alanlarının eksik olabilmesi ağ yapılarını etkileyebilir. Atıf sayıları veri çekim tarihindeki durumu yansıtmakta ve eski yayınlara zaman avantajı sağlamaktadır. Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları analizi doğrudan veri tabanı etiketlerine değil, önceden belirlenmiş terimlerin eşleşmesine dayalı olduğundan yardımcı ve keşfedici bir sonuç olarak değerlendirilmelidir. Son olarak 2026 yılı tamamlanmadığı için bu yıla ait yayın sayısı tam yıllarla doğrudan karşılaştırılmamalıdır.

KAYNAKLAR

- Aria, M., & Cuccurullo, C. (2017). bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, 11(4), 959-975. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007>
- Breslin, G., Shannon, S., Haughey, T., Donnelly, P., & Leavey, G. (2017). A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials. *Systematic Reviews*, 6, 177.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 133, 285-296. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255-261. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231-265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Priem, J., Piwowar, H., & Orr, R. (2022). OpenAlex: A fully-open index of scholarly works, authors, venues, institutions, and concepts. *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2205.01833>
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine - Open*, 5, 46. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Van Eck, N. J., & Waltman, L. (2010). Software survey: VOSviewer, a computer program for bibliometric mapping. *Scientometrics*, 84(2), 523-538. <https://doi.org/10.1007/s11192-009-0146-3>
- Wang, W., Schweickle, M. J., Arnold, E. R., & Vella, S. A. (2025). Psychological interventions to improve elite athlete mental wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 55, 877-897. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02173-3>

9. Bölüm

Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Katılımında Motivasyonel Süreçler ve Derse Yönelik Tutumun Rolü

Bilal ATAŞ¹, Samet GÜZELOCAK²

ÖZET

Ortaöğretim dönemi, bireyin fiziksel ve psikososyal gelişiminin en yoğun yaşandığı, ancak beden eğitimi dersine katılımın ve derse yönelik olumlu tutumun en belirgin düşüşü sergilediği bir dönemdir. Bu kitap bölümü, ortaöğretim öğrencilerinin dersten uzaklaşma sorununu akademik bir açıdan ele alarak, derse katılım için dikkat edilmesi gereken unsurları ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Bölümün içeriği, Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde; özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının tatmini ile içsel motivasyonun nasıl beslendiğini derinlemesine analiz etmektedir. Ayrıca, geleneksel ihtiyaçlara ek olarak alanyazında vurgulanan "yenilik" ihtiyacının öğrencilerin derse olan ilgisini canlı tutmadaki rolü ve öğretmenlerin kontrolcü yaklaşımlarının yarattığı "ihtiyaç engellenmesi" durumu ele alınmaktadır. Bölümde ayrıca, tutumun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları arasındaki etkileşim incelenmektedir. Ayrıca olumlu tutumun motivasyonel süreçler ile gerçek katılım davranışı arasındaki merkezi aracılık rolü ortaya konulmaktadır. Kısacası bu çalışma, beden eğitimi ve spor derslerini sadece fiziksel performansın ölçüldüğü alanlar olmaktan çıkarp, her gencin bedensel ve sosyal olarak kendisini değerli hissettiği birer "yaşam laboratuvarına" dönüştürmeyi hedeflemektedir.

¹ Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Lisansüstü Öğrencisi, atasb407@gmail.com, 0009-0006-8345-2046

² Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Lisansüstü Öğrencisi, sametguzelocak6@gmail.com , 0009-0009-6056-1743

GİRİŞ

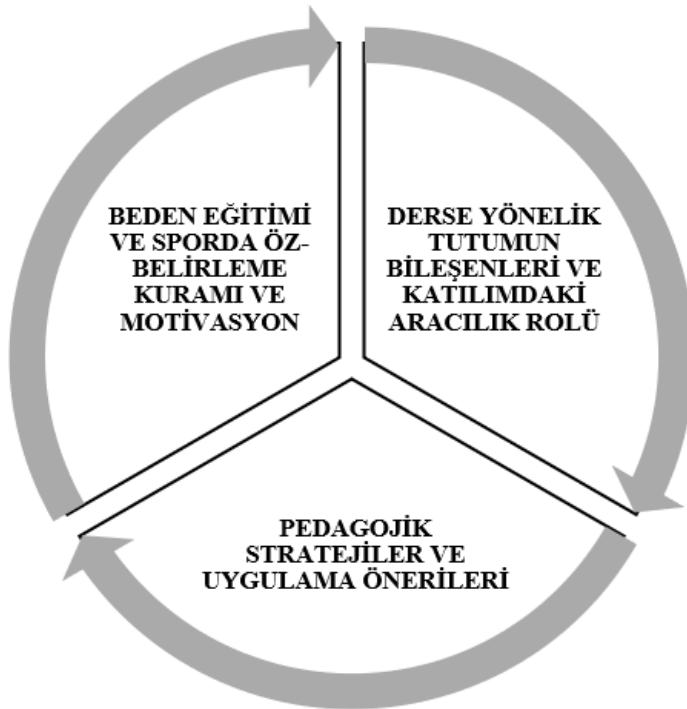
Ortaöğretim dönemi (10-18 yaş), bireyin çocukluktan yetişkinliğe adım attığı; fiziksel, motorik, bilişsel ve psikososyal yapısında köklü ve dalgalı değişimlerin yaşandığı gelişimsel evrelerden birini temsil etmektedir. Bu süreçte beden eğitimi ve spor pedagojisi, yaşam boyu sürecek sağlıklı yaşam alışkanlıklarının temellerinin atıldığı, sosyal uyum ve ruhsal iyi oluşun desteklendiği bir eğitsel ortam sunmaktadır (Güllü vd., 2016; Utomo vd., 2024). Bailey vd. (2009) tarafından vurgulandığı üzere, beden eğitimi dersleri öğrencilerin kazanma ve kaybetme gibi gerçek hayat deneyimlerini güvenli bir ortamda tecrübe ettikleri, ahlaki muhakeme ve karakter gelişimini destekleyen bütüncül bir "yaşam laboratuvarı" işlevi görmektedir. Ergenlikteki bu hızlı değişim evresinde sunulan nitelikli beden eğitimi yaşantıları, bireyin yetişkinlik dönemindeki fiziksel aktivite düzeyini ve genel yaşam kalitesini doğrudan etkileme potansiyeline sahiptir (Kirk, 2009).

Ancak yapılan araştırmalar ilkokuldan lise yıllarına geçildikçe öğrencilerin beden eğitimi dersine aktif katılımlarında ve derse duydukları ilgide belirgin bir düşüş yaşandığını ortaya koymaktadır. Van Wersch vd. (1992) tarafından tanımlanan bu "*dersten uzaklaşma*" eğilimi, yaş ilerledikçe öğrencilerin fiziksel aktiviteye karşı daha pasif bir tutum takınmasına ve serbest zamanlarını sedanter aktivitelerle geçirme eğiliminin artmasına neden olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2024) raporları da bu endişe verici tabloyu desteklemektedir. Ergenlerin yaklaşık %81'inin günlük önerilen fiziksel aktivite düzeylerine ulaşamadığını göstermektedir (Guthold vd., 2020). Okul ortamında başlayan bu pasifleşme süreci, sadece ders içi performansın düşmesiyle sınırlı kalmamaktadır. Bununla birlikte bireyin fiziksel okuryazarlık düzeyini ve gelecekteki aktif yaşam niyetini de köreltmektedir (Öner ve Şahin, 2026).

Öğrencilerin beden eğitimi dersinden soğumasına ve fiziksel etkinliklerden çekilmesine yol açan etkenlerin arka planında birtakım önemli unsurlar bulunmaktadır. Nitekim ergenlik döneminde tavan yapan beden imajı kaygıları, fiziksel performansın ve vücut yapısının akranların gözü önünde şeffaf bir şekilde sergilendiği derslerde ciddi bir psikolojik baskı unsuru oluşturmaktadır. Bu da yetkinlik algısı düşük olan öğrencileri amotivasyon sarmalına sürüklemektedir (Grogan, 2021). Geleneksel öğretim modellerindeki monoton ve tekdüze ders içerikleri, ergenlerin "*yenilik*" ve "*keşfetme*" ihtiyacını karşılamakta yetersiz kalarak dersin sıkıcı bir rutin haline gelmesine yol açmaktadır (Hazar vd., 2020). Ayrıca, yetenek odaklı rekabetçi iklim ve akademik başarı baskısı, motor becerileri zayıf olan öğrencilerin dersten tamamen kopmasına neden olmaktadır (Işıkgöz, 2025; Sharma ve Chouhan, 2026). Bu durum, öğrencilerin dersten

kaçınmasına veya psikolojik olarak uzaklaşmasına zemin hazırlayarak beden eğitiminin potansiyel faydalarını ortadan kaldırmaktadır.

Bu olumsuz tabloyu tersine çevirmek ve öğrencileri derse yeniden kazandırmak için katılım sürecindeki motivasyonel mekanizmaları ve tutumsal bileşenleri anlamak oldukça önemlidir. Öğrencilerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının ders ortamında ne derece karşılandığı, onların katılım davranışlarının niteliğini belirleyen temel unsurdur (Deci ve Ryan, 2000). Motivasyonel süreçlerin derse yönelik geliştirilen olumlu bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tutumlarla desteklenmesi, öğrencilerin ders içi eylemlerini "*kaçınmacı*" bir yaklaşımdan "*istekli*" bir katılıma dönüştürmektedir (Ajzen, 1991; Güllü ve Güçlü, 2009). Buradan hareketle bu bölümün temel amacı; ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine katılımlarını şekillendiren motivasyonel süreçleri Öz-Belirleme Kuramı ekseninde derinlemesine analiz etmektir. Ayrıca derse yönelik tutumun bu süreçteki aracı rolünü çözümlmek ve katılımı artıracak pedagojik stratejiler sunmaktır.



Şekil 1. Beden Eğitimi Dersinde Motivasyonel Süreçler, Tutum Bileşenleri ve Pedagojik Stratejiler Etkileşimi

Beden Eğitimi ve Sporda Öz-Belirleme Kuramı ve Motivasyon

Beden eğitimi pedagojisinde öğrenci motivasyonunun niteliğini ve katılım dinamiklerini açıklamak amacıyla en sık başvurulmuş kuramsal çerçevelerin başında Richard Ryan ve Edward Deci tarafından geliştirilen Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory - SDT) gelmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Standage vd., 2003). Kuram, motivasyonu sadece yüksek veya düşük bir nicelik olarak sınıflandırmak yerine, bireyin sergilediği davranışın arkasındaki gerekçelerin özerklik derecesini temel alan bir süreklilik üzerinde konumlandırmaktadır (Deci ve Ryan, 1985; Son ve Yang, 2023). Bu kuram öğrencilerin neden fiziksel etkinliklere yöneldiğini, hangi psikolojik besinlerin bu durumu sürdürülebilir kıldığını ve sosyal çevrenin (öğretmen ve akranlar) bu süreçteki dönüştürücü rolünü sistemli bir şekilde analiz etmemize olanak tanımaktadır (Standage vd., 2005; Vasconcellos vd., 2020). Kuramın temelinde, bireylerin doğuştan gelen gelişimsel eğilimlerinin, sosyal çevre tarafından sunulan destekleyici veya engelleyici tutumlarla etkileşime girerek farklı motivasyon durumları bulunmaktadır (Ryan ve Deci, 2017; Vallerand, 1997).

Öz-Belirleme Kuramı'na göre, öğrencilerin daha özerk ve kararlı bir motivasyon yapısı geliştirebilmeleri için üç temel psikolojik ihtiyacın ders ortamında tatmin edilmesi bir ön koşuldur (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2002). Bu ihtiyaçlardan ilki olan özerklik, öğrencinin ders içi etkinliklerde kendi kararlarını verebildiğini, seçim hakkına sahip olduğunu ve eylemlerinin kaynağının dışsal bir baskı değil kendisi olduğunu hissetmesidir (Ntoumanis, 2001; Standage vd., 2003; Taylor ve Ntoumanis, 2007). İkinci temel ihtiyaç olan yeterlik, öğrencinin motor becerileri başarıyla uygulayabileceğine, verilen fiziksel zorlukların üstesinden gelebileceğine ve çabası sonucunda gelişim gösterebileceğine dair duyduğu inancı temsil etmektedir (Connell ve Wellborn, 1991; Standage vd., 2005). Son olarak ilişkisellik, öğrencinin hem öğretmeni hem de akranları tarafından kabul gördüğünü, sosyal bir gruba güvenli bağlarla ait olduğunu ve değer verildiğini hissetmesi durumudur (Xiang vd., 2017; Yang, 2014). Bu üç ihtiyacın beden eğitimi ortamında somut olarak karşılanması, öğrencilerin ders içi eylemlerini kişisel değerleriyle bütünleştirmesini ve katılımı içsel bir süreç haline getirmesini sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2017; Standage vd., 2006). Ayrıca literatürde son yıllarda, öğrencilerin derse olan ilgisini canlı tutan "yenilik" ihtiyacının da bu geleneksel üçlüye ek bir psikolojik besin olabileceği tartışılmaktadır (Hazar vd., 2020; Şahin ve Öner, 2026).

Öğrencilerin beden eğitimi dersine katılımlarını yönlendiren davranışsal düzenleme biçimleri, özerklik derecesine göre bir motivasyon oluşturmaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2020). Bu sürekliliğin içerisinde yer alan içsel motivasyon, öğrencinin etkinliğe tamamen merakı, hareket etmekten

duyduğu haz ve eğlence için katılmasıdır (Standage vd., 2005; Son ve Yang, 2023). Dışsal motivasyon boyutları arasında yer alan tanımlanmış düzenleme, öğrencinin fiziksel aktivitenin sağlığa ve kişisel gelişime katkılarını değerli bularak gönüllü katılım sergilemesidir (Deci ve Ryan, 2000; Son ve Yang, 2023). İçer yansıtılmış düzenleme ise katılımın arkasında suçluluk, utanç veya akran grubunda statü kazanma gibi içsel baskıların yer aldığı, davranışın nispeten kontrol altında olduğu bir evredir (Pelletier vd., 1995; Standage vd., 2003). Sürekliliğin en düşük özerklik seviyesinde, katılımın sadece not kaygısı veya öğretmen korkusuyla yapıldığı dışsal düzenleme ve eyleme karşı hiçbir niyetin bulunmadığı amotivasyon evresi yer almaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Standage vd., 2005). Yapılan araştırmalar, içsel ve tanımlanmış düzenleme gibi özerk motivasyon türlerinin, öğrencilerin ders içi bağlılığını, öz-yeterlik algısını ve serbest zamanlarında fiziksel olarak aktif olma niyetlerini güçlü bir şekilde yordadığını kanıtlamaktadır (Guo vd., 2025; Standage vd., 2003).

Beden eğitimi dersindeki motivasyonel iklim, öğretmenlerin ihtiyaç destekleyici veya kontrolcü tutumları ile şekillenmektedir (Cheon vd., 2012; Guo vd., 2025). Öğretmenlerin öğrencilere seçim hakkı tanıdığı, onların bakış açılarını dikkate aldığı ve yapıcı geri bildirimler sunduğu özerklik destekleyici ortamlar, temel psikolojik ihtiyaçların tatminini sağlayarak özerk motivasyonu artırmaktadır (Standage vd., 2006; Taylor ve Ntoumanis, 2007). Buna karşın, ihtiyaçların sadece karşılanmaması değil, aktif olarak engellenmesi durumu öğrencilerde ciddi psikolojik sorunlara yol açmaktadır (Bartholomew vd., 2011; Şahin ve Öner, 2026). Öğretmenlerin aşırı baskıcı tutumları, ödül ve cezaya dayalı kontrolcü stilleri ve öğrencilerin kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açan yarışmacı yaklaşımları "*ihtiyaç engellenmesi*" yaratarak amotivasyon ve tükenmişlik hissini tetiklemektedir (Trigueros vd., 2019; Vasconcellos vd., 2020). Bu durum, ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin beden eğitimi dersinden duygusal olarak kopmalarına sebep olmaktadır. Öz-saygılarını korumak için fiziksel etkinliklerden kaçınmalarına ve pasifleşmelerine zemin hazırlamaktadır (Deci ve Ryan, 2013; Van den Berghe vd., 2012).

Derse Yönelik Tutumun Bileşenleri ve Katılımdaki Aracılık Rolü

Beden eğitimi pedagojisinde tutum, öğrencinin derse veya fiziksel aktivite süreçlerine karşı kendi deneyim, motivasyon ve bilgilerine dayanarak örgütlediği zihinsel, duyuşsal ve davranışsal bir tepki olarak kavramsallaştırılmaktadır (İnceoğlu, 2004; Güllü vd., 2016). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları, gelişimsel açıdan kırılgan bir yapı sergilemektedir (Van Wersch vd., 1992). Bilimsel çalışmalar, yaş ilerledikçe ve sınıf seviyesi yükseldikçe öğrencilerin derse yönelik tutum puanlarında istikrarlı bir düşüş

yaşandığını ortaya koymaktadır (Güllü vd., 2016; Standage vd., 2003). Bu gerilemenin temelinde, ergenlik döneminde değişen beden algısı, akran onayı ihtiyacı ve dersin algılanan değerindeki dönüşümler yatmaktadır (Sharma ve Chouhan, 2026; Van Wersch vd., 1992).

Tutumun yapısını anlamlandırmada kullanılan “*Üçlü Bileşen Modeli*”, beden eğitimi bağlamında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutların birleşiminden oluşur (Subramanian ve Silverman, 2000). Bilişsel bileşen, öğrencilerin beden eğitimi dersinin sağlık, zindelik, beyin plastisitesi ve akademik gelişim üzerindeki yararlarına ilişkin rasyonel inançlarını ve bilgi düzeylerini kapsamaktadır (Güllü ve Güçlü, 2009; Sharma ve Chouhan, 2026). Öğrenci, dersin gelecekteki yaşam kalitesi için ne denli önemli olduğuna inandığında bilişsel tutumu olumlu yönde şekillenmektedir (Güllü vd., 2016). Duyuşsal bileşen, ders esnasında hissedilen sevgi, keyif ve heyecan gibi pozitif duygular ile korku, kaygı veya motor yetersizlikten kaynaklanan utanma gibi negatif duygusal reaksiyonları ifade etmektedir (Erturan-İlker, 2014; Subramanian ve Silverman, 2000). Duyuşsal boyut, öğrencinin derse olan bağlılığı için en güçlü yordayıcılardan biridir (Standage vd., 2003). Davranışsal bileşen ise öğrencinin ders etkinliklerine aktif olarak katılma niyetini, çaba sarf etmesini, kurallara uymasını ve ders dışı zamanlarda da fiziksel aktivitelere yönelme eğilimini yansıtmaktadır (Öner ve Şahin, 2026; Güllü vd., 2016).

Motivasyonel süreçler ile tutum oluşumu arasında doğrusal ve güçlü bir etkileşim bulunmaktadır (Standage vd., 2003). Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde öğrencilerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının ders ortamında ne derece karşılandığı, onların derse yönelik olumlu tutum geliştirmelerindeki temel belirleyicidir (Vasconcellos vd., 2020; Taylor ve MacLeod, 2024). Öğretmenlerin özerklik destekleyici bir iklim yaratması, kişisel gelişimleri için değerli bir mecra olarak görmelerini sağlayarak bilişsel ve duyuşsal tutumlarını iyileştirmektedir (Standage vd., 2003; Taylor ve MacLeod, 2024). Aksine, özerklik ihtiyacının engellenmesi, öğrencilerin derse olan ilgisini ve algılanan değeri baltalayarak olumsuz tutumları tetiklemektedir (Taylor ve MacLeod, 2024).

Tutumun beden eğitimi katılımındaki aracılık rolü, Planlı Davranış Teorisi ve Öz-Belirleme Kuramı’nın uyumu ile ortaya çıkmaktadır (Ajzen, 1991; Hagger vd., 2003). Öğretmen desteği ve ihtiyaç doyumu gibi çevresel faktörler, doğrudan davranışsal eyleme dönüşmek yerine, önce öğrencinin derse yönelik tutumunu olumlu yönde değiştirerek bağlılık üzerinde bir aracı rol üstlenmektedir (Guo vd., 2025; Standage vd., 2003). Hagger vd. (2003) tarafından önerilen trans-bağlamsal modele göre, beden eğitimindeki özerklik desteği öğrencilerin tutumlarını beslemektedir. Bu tutum ise gelecekte fiziksel olarak aktif olma

niyetine dönüşmektedir (Öner ve Şahin, 2026; Hein vd., 2004). Sonuç olarak, olumlu tutum geliştiren öğrenciler fiziksel zorluklar içeren görevlerde daha yüksek bir çaba göstermektedir. Amotivasyon riskinden uzaklaşarak ders içi süreçlere daha derinden bağlanmaktadır (Öner ve Şahin, 2026; Standage vd., 2003).

Pedagojik Stratejiler ve Uygulama Önerileri

Ortaöğretim kademesindeki beden eğitimi derslerinde öğrencilerin dersten soğumasını önlemek ve aktif katılımı sürdürülebilir kılmak, öğretmenlerin uyguladığı pedagojik yaklaşımların niteliğine doğrudan bağlıdır (Standage vd., 2003; Van den Berghe vd., 2012). Alanyazın, öğrencinin psikolojik ihtiyaçlarını merkeze alan ve motivasyonel durumları uygun hale getiren stratejilerin benimsenmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Pérez-Pueyo vd., 2021; Vasconcellos vd., 2020).

Özerklik Destekleyici Öğretim Stilleri

Özerklik desteği, öğretmenin öğrencilerin içsel motivasyon kaynaklarını besleyen, onlara seçim hakkı tanıyan ve baskıdan uzak bir öğrenme ortamı sunan davranışlarını ifade etmektedir (Reeve, 2009; Haerens vd., 2013). Ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin kendi gelişimleri üzerinde söz sahibi olduklarını hissetmeleri, derse olan aidiyet duygularını artırmaktadır (Taylor ve Ntoumanis, 2007). Bu kapsamda öğretmenler sınıf içinde şu stratejileri uygulayabilir:

- i. *Sınırlı ve Dengeli Seçim Hakkı Sunma*: Tam serbestlik yerine, dersin yapısını koruyan "dengeli özerklik" modelleri tercih edilmelidir (Wielenga-Meijer vd., 2011; Taylor ve MacLeod, 2024). Örneğin, bir fiziksel uygunluk testinde tüm sınıfa aynı testi zorunlu kılmak yerine, öğrencilere kendi motor becerilerine uygun farklı test istasyonları arasından seçim yapma imkânı verilmesi, katılım niyetini ve öz-yeterliği güçlendirmektedir (Taylor ve MacLeod, 2024).
- ii. *Liderlik ve Sorumluluk Verme*: Öğrencilere dersin belirli aşamalarında sorumluluk verilmelidir. Öğrenci liderliğindeki ısınma bölümleri veya grup çalışmalarında kuralların öğrenciler tarafından esnetilip yeniden kurgulanması, onların sürece olan bilişsel yatırımını artırmaktadır (Guo vd., 2025; Reeve ve Jang, 2006).
- iii. *Somut Gerekçe Sunma*: Yapılan bir hareketin veya öğrenilen bir becerinin günlük yaşamdaki (zindelik, sağlık, stres yönetimi) karşılığı öğrencilere açıklanmalıdır. Gerekçesi sunulan görevler, öğrenciler tarafından daha değerli bulunmakta ve "tanımlanmış düzenleme" yoluyla içselleştirilmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Standage vd., 2005).

Yenilikçilik ve Çeşitlilik

Öz-Belirleme Kuramı'ndaki geleneksel ihtiyaçlara ek olarak literatürde "yenilik" ihtiyacının önemi giderek daha fazla vurgulanmaktadır (González-Cutre vd., 2016; Hazar vd., 2020). Derslerdeki monotonluk, ortaöğretim öğrencilerinin dersten uzaklaşmasının en temel sebeplerinden biridir (Şahin ve Öner, 2026).

- i. *Alternatif Branşlar ve Hareket Tasarımları*: Geleneksel takım sporlarının (futbol, basketbol vb.) dışına çıkılarak Taekwondo, yoga veya alternatif hareket formlarının derslere dahil edilmesi, öğrencilerin merak duygusunu tetiklemektedir (Son ve Yang, 2023). Yenilik ihtiyacının karşılanması, öğrencilerin ders içi canlılığını ve gelecekte fiziksel olarak aktif olma niyetlerini doğrudan beslemektedir (Aibar vd., 2021; Fierro-Suero vd., 2024).
- ii. *Oyunlaştırma*: Derslerin puan, seviye veya hikâyeleştirilmiş görevlerle sunulması, özellikle amotivasyon yaşayan öğrencilerin ilgisini yeniden çekebilmektedir (Moon ve Ke, 2019; Yang vd., 2025). Ancak oyunlaştırma süreci, beceri gelişimini eğlenceli hale getirmek için kurgulanmalıdır (Zainuddin, 2018).

Kapsayıcılık ve Benlik Saygısı

Beden eğitimi dersleri, vücut yapısının ve fiziksel performansın akranlar önünde sergilendiği bir alan olduğu için beden imajı kaygıları ve performans baskısı katılımın önünde ciddi engellerdir (Grogan, 2021; Li vd., 2012). Bu nedenle güvenli bir öğrenme iklimi için şu adımlar atılmalıdır:

- i. *İlişkisel Desteği*: Öğretmenin her bir öğrenciye bireysel olarak değer verdiğini göstermesi, sıcak ve kabul edici bir tavır sergilemesi, özellikle beden memnuniyetsizliği yaşayan öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamaktadır (Xiang vd., 2017; Guo vd., 2025). Öğretmen desteği, öğrencilerin derse olan duygusal bağlılığı üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Guo vd., 2025).
- ii. *Akran Zorbalığının Önlenmesi*: Kilolu, obez veya motor becerileri zayıf olan öğrencilerin maruz kalabileceği "alay edilme" durumlarına karşı sıfır tolerans politikası izlenmelidir (Li vd., 2012). Kapsayıcı bir ortamda, motor yetkinlik ne olursa olsun çabanın takdir edilmesi, öğrencilerin öz-sayıgılarını korumalarına yardımcı olmaktadır (Vergara-Torres vd., 2021).

Başarı Hedefi İklimi

Ders ortamında öğrencilerin birbirleriyle kıyaslandığı bir "ego iklimi" oluşmamasına dikkat edilmelidir. Her öğrencinin kendi geçmiş performansı ve gelişimiyle kıyaslandığı bir "ustalık iklimi" yaratılmalıdır (Standage vd., 2003).

- i. *Bireysel Gelişim için Dönütler*: Öğretmen geri bildirimleri, gelişimi destekleyen "*bilgilendirici*" nitelikte olmalıdır (Abbas ve North, 2018; Mouratidis vd., 2008). Yapıcı ve bireyselleştirilmiş geri bildirimler, öğrencinin kendisini yetkin hissetmesini sağlayarak içsel motivasyonunu artırmaktadır (Eckes ve Wilde, 2019; Brandmo ve Gamlem, 2025).
- ii. *Duyuşsal Çıktıların Değerlendirilmesi*: Başarı; saygılı tutum, iş birliği ve derse gösterilen çaba gibi duyuşsal boyutlarla da ölçülmelidir (Kok vd., 2021). Duyuşsal alandaki saygılı davranışların öğrenme çıktılarıyla güçlü bir ilişkisi olduğu unutulmamalıdır (Utomo vd., 2024).

SONUÇ

Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine katılımları, fiziksel becerilerin çok ötesindedir. Başka bir deyişle sosyal, motivasyonel ve tutumsal süreçlerin karmaşık bir etkileşimiyle şekillenmektedir. Bu kitap bölümü boyunca ele alınan kuramsal yaklaşımlar, öğrencilerin dersten uzaklaşma eğilimlerini tersine çevirebilecek temel mekanizmanın temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve bu yolla geliştirilen olumlu tutumlar olduğunu ortaya koymuştur. Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde özerklik, yeterlik ve ilişkisel ihtiyaçlarının (Deci ve Ryan, 2000) yanı sıra son yıllarda literatürde vurgulanan yenilik ihtiyacının (González-Cutre vd., 2016; Şahin ve Öner, 2026) karşılanması, öğrencilerin derse yönelik "*kaçınmacı*" tutumlarını "*yaklaşımıcı*" bir katılım niyetine dönüştürmektedir.

Bütünleştirici bir gözle bakıldığında, beden eğitimi ortamında algılanan özerklik desteği ve ustalık odaklı iklim, derse yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tutumlar üzerinden süzülerek etkisini göstermektedir (Standage vd., 2003). Planlı Davranış Teorisi ile sentezlendiğinde, derse yönelik tutumun katılım davranışının en güçlü yordayıcısı olan "*niyet*" üzerinde merkezi bir aracılık rolü üstlendiği doğrulanmıştır (Ajzen, 1991; Öner ve Şahin, 2026). Özellikle ergenlik döneminde artan beden imajı kaygıları ve performans baskısı, öğretmenlerin kapsayıcı, baskıdan uzak ve bireysel gelişimi merkeze alan pedagojik stratejiler izlemesini zorunlu kılmaktadır (Grogan, 2021; Vasconcellos vd., 2020). Bu kapsamda öğretmenlerin birer otorite figürü olmaktan çıkması gerekmektedir. Öğrenmeyi kolaylaştıran bir tutumla ve ders içeriklerini oyunlaştırma gibi yenilikçi modellerle zenginleştirmeleri, öğrencilerin öz-yeterlik algılarını güçlendirerek yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarına temel oluşturmaktadır (Guo vd., 2025; Son ve Yang, 2023).

Beden eğitimi pedagojisi alanındaki mevcut bilgi birikimi, gelecekteki araştırmalar için hem yönetsel hem de tematik açıdan yeni ufuklar sunmaktadır. Özellikle ortaokuldan liseye geçiş sürecinde ders katılımında yaşanan istikrarlı

düşüşün nedenlerini açıklamak adına, öğrencilerin motivasyonel profilleri ve tutum değişimleri boylamsal tasarımlarla takip edilmelidir (Langdon vd., 2014; Van Wersch vd., 1992). Bunun yanı sıra nicel verilerin ötesine geçilmesi büyük önem taşımaktadır. Motor becerileri zayıf olan veya beden memnuniyetsizliği yaşayan öğrencilerin dersten kopma deneyimleri fenomenolojik ya da etnografik nitel çalışmalarla incelenmeli ve pedagojik çözümler zenginleştirilmelidir (Li vd., 2012).

Tematik açıdan bakıldığında ise geleneksel psikolojik ihtiyaçlara ek olarak "*yenilik*" ihtiyacının Türk eğitim sistemindeki öğretmen merkezli yapıda ne derece tatmin edildiği ve bu durumun akademik başarıyla ilişkisi geniş örneklemelerde test edilmelidir (Şahin ve Öner, 2026). Ayrıca sosyal medyanın beden algısı üzerindeki etkisi ile dijital oyunlaştırma araçlarının ders içi bağlılığa katkısı öncelikli araştırma konuları arasında yer almalıdır (Taylor ve MacLeod, 2024). Nihayetinde beden eğitimi dersleri sadece fiziksel performansın ölçüldüğü mekanik alanlar olarak görülmemelidir. Bu dersler, her gencin kendisini sosyal açıdan güvende, bedensel olarak değerli ve otonom hissettiği birer yaşam laboratuvarı olarak kurgulanmalıdır. Bu yaklaşım, fiziksel okuryazar bir toplumun inşası için en kritik adımdır.

KAYNAKÇA

- Abbas, Z. A., ve North, J. S. (2018). Good- vs. poor-trial feedback in motor learning: The role of self-efficacy and intrinsic motivation across levels of task difficulty. *Learning and Instruction*, 55, 105–112.
- Aibar, A., Abós, Á., García-González, L., González-Cutre, D., ve Sevil-Serrano, J. (2021). Understanding students' novelty satisfaction in physical education: Associations with need-supportive teaching style and physical activity intention. *European Physical Education Review*, 27(4), 779–797.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., ve Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459–1473. <https://doi.org/10.1177/0146167211413125>
- Brandmo, C., ve Gamlem, S. M. (2025). Students' perceptions and outcome of teacher feedback: A systematic review. *Frontiers in Education*, 10, 1572950.
- Cheon, S. H., Reeve, J., ve Moon, I. S. (2012). Experimentally based, longitudinally designed, teacher-focused intervention to help physical education teachers be more autonomy supportive toward their students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(3), 365–396.
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy, and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. M. R. Gunnar ve L. A. Sroufe (Ed.), *Self processes and development içinde* (Cilt 23, s. 43–77). Lawrence Erlbaum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Eckes, A., & Wilde, M. (2019). Structuring experiments in biology lessons through teacher feedback. *International Journal of Science Education*, 41, 2233–2253.

- Erturan-İlker, G. (2014). Effects of feedback on achievement goals and perceived motivational climate in physical education. *Issues in Educational Research*, 24(2), 152-161.
- Fierro-Suero, S., González-Cutre, D., Murta, L., Almagro, B. J., ve Sáenz-López, P. (2024). Novelty, emotions and intention to be physically active in physical education students. *Apunts Educación Física y Deportes*, 156, 47-56.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., Sierra, A. C., Ferriz, R., ve Hagger, M. S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159-169.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge.
- Guo, Q., Wang, X., Gao, Z., Gao, J., Lin, X., ve Samsudin, S. (2025). The influence of teacher support on student engagement in physical education among college students: The mediating effects of autonomous motivation and self-efficacy. *PLOS ONE*, 20(9), e0331876. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0331876>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- Güllü, M., & Güçlü, M. (2009). Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 138-151.
- Güllü, M., Şarvan Cengiz, Ş., Öztaşyonar, Y., & Kaplan, B. (2016). Ortaokul Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Şanlıurfa İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 49-61. <https://izlik.org/JA99NJ86CJ>
- Haerens, L., Aelterman, N., Van den Berghe, L., De Meyer, J., Soenens, B., ve Vansteenkiste, M. (2013). Observing physical education teachers' need-supportive interactions in classroom settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(1), 3-17.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 784-795.
- Hazar, Z., Hazar, M., & Kurtipek, S. (2020). Beden eğitiminde yenilik ihtiyacı tatmini ve engellenmesi ölçeğinin (BEYİTEÖ) Türk kültürüne uyarlanması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 45-56.

- Hein, V., Mr, M., & Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19.
- İşıkgz, M. E. (2025). Intrinsic vs. extrinsic motivation in high school physical education: Which fuels adolescent achievement emotions better? *PLOS ONE*, 20(6), e0327393.
- İnceoğlu, M. (2004). Tutum, algı, iletişim. Kesit Tanıtım.
- Kirk, D. (2009). *Physical education futures*. Routledge.
- Kok, M., Kal, E., van Doodewaard, C., Savelsbergh, G., ve van der Kamp, J. (2021). Tailoring explicit and implicit instruction methods can benefit motor learning outcomes in physical education. *Learning and Individual Differences*, 89, 102019.
- Langdon, J., Webster, C., Hall, T., ve Monsma, E. (2014). A self-determination theory perspective of student performance at the end of a volleyball unit in compulsory high school physical education. *Sport SPA*, 11(1), 5-16.
- Li, W., Rukavina, P., ve Wright, P. M. (2012). Coping against weight-related teasing among adolescents perceived to be overweight or obese in urban physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31(2), 182-199.
- Moon, J., ve Ke, F. (2019). In-game actions to promote game-based math learning engagement. *Journal of Educational Computing Research*, 58, 863– 885.
- Mouratidis, M., Vansteenkiste, M., Lens, W., ve Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 240-268.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.
- ner, B., & şahin, A. (2026). Fiziksel olarak aktif olma niyeti leğinin geliştirilmesi: Beden eğitimi ve spor bağlamında bir geçerlik ve güvenirlik alışması. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(63), 231–243. <https://doi.org/10.70736/ijoes.2259>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brire, N. M., ve Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Prez-Pueyo, ., Hortigela-Alcal, D., ve Fernández-Rıo, J. (2021). Los modelos pedaggicos en educación fısica: Qué, cómo, por qu y para qu. Universidad de León.

- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44(3), 159-175.
- Reeve, J., ve Jang, H. S. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 209-218.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2002). An overview of Self-determination Theory: An organismic-dialectical perspective. E. L. Deci ve R. M. Ryan (Ed.), *Handbook of self-determination research içinde* (s. 3–33). University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Sharma, K. K., & Chouhan, G. S. (2026). Validation of the attitude towards physical education questionnaire (APEQ) and its strategic use: A comprehensive study of the secondary education environment in India. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 13(1), 176-180.
- Son, W. H., ve Yang, J. Y. (2023). High-school students' continuous engagement in Taekwondo activity: A model of the self-determination theory-based process. *European Journal of Psychology Open*, 81(4), 115–126. <https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000032>
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110.
- Standage, M., Duda, J. L., ve Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411-433.
- Standage, M., Duda, J. L., ve Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(1), 100-110.
- Subramanian, P. R., & Silverman, S. (2000). Validation of scores from an instrument assessing student attitude in physical education. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 4(1), 29-43.
- Şahin, A., & Öner, B. (2026). Beden Eğitiminde Yenilik İhtiyacı Tatmini ve Engellenmesinin Değerlendirilmesi: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 37(2), 226-239. <https://doi.org/10.17644/sbd.1905186>

- Taylor, I. M., ve Ntoumanis, N. (2007). Teacher motivational strategies and student self-determination in physical education. *Journal of Educational Psychology*, 99(4), 747-760.
- Taylor, M. A., & MacLeod, K. J. (2024). Fostering competence and autonomy in high school physical education classes: An exploration of intricate relationships. *Education Sciences*, 14(8), 850.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Fernández-Batanero, J. M., & Álvarez, J. F. (2019). The Influence of the Social Context on Motivation towards the Practice of Physical Activity and the Intention to be Physically Active. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4212. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214212>
- Utomo, S., Nopembri, S., & Komarudin, K. (2024). Respectful Attitude in Physical Education Learning Outcomes. *International Journal of Social Science Research and Review*, 6(12), 312-322. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v6i12.1817>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology içinde* (Cilt 29, s. 271–360). Academic Press.
- Van den Berghe, L., Vansteenkiste, M., Cardon, G., Kirk, D., ve Haerens, L. (2012). Research on self-determination in physical education: Key findings and proposals for future research. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-25.
- Van Wersch, A., Trew, K., & Turner, I. (1992). Post-primary school pupils' interest in physical education: Age and gender differences. *British Journal of Educational Psychology*, 62(1), 56-72.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., ve Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469.
- Vergara-Torres, A. P., Tristán, J., López-Walle, J. M., González-Gallegos, A., Pappous, A. S., ve Tomás, I. (2021). Quality of the physical education teacher's instruction in the perspective of self-determination. *Frontiers in Psychology*, 12, 749678.
- Wielenga-Meijer, E. G., Taris, T. W., Wigboldus, D. H., ve Kompier, M. A. (2011). Costs and benefits of autonomy when learning a task: An experimental approach. *Journal of Social Psychology*, 151, 292–313.
- World Health Organization. (2024, June 26). Physical activity (Fact sheet). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Xiang, P., Ağbuğa, B., Liu, J., ve McBride, R. E. (2017). Relatedness, need satisfaction, intrinsic motivation, and engagement in secondary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 340-352.
- Yang, J. Y. (2014). Effects of participation in a summer sports camp on at-risk boys: A self-determination theory perspective [Yayımlanmamış doktora tezi]. Texas A&M University.
- Yang, Y., Chen, J., ve Zhuang, X. (2025). Self-determination theory and the influence of social support, self-regulated learning, and flow experience on student learning engagement in self-directed e-learning. *Frontiers in Psychology*, 16, 1545980.
- Zainuddin, Z. (2018). Students' learning performance and perceived motivation in gamified flipped-class instruction. *Computers & Education*, 126, 75– 88.