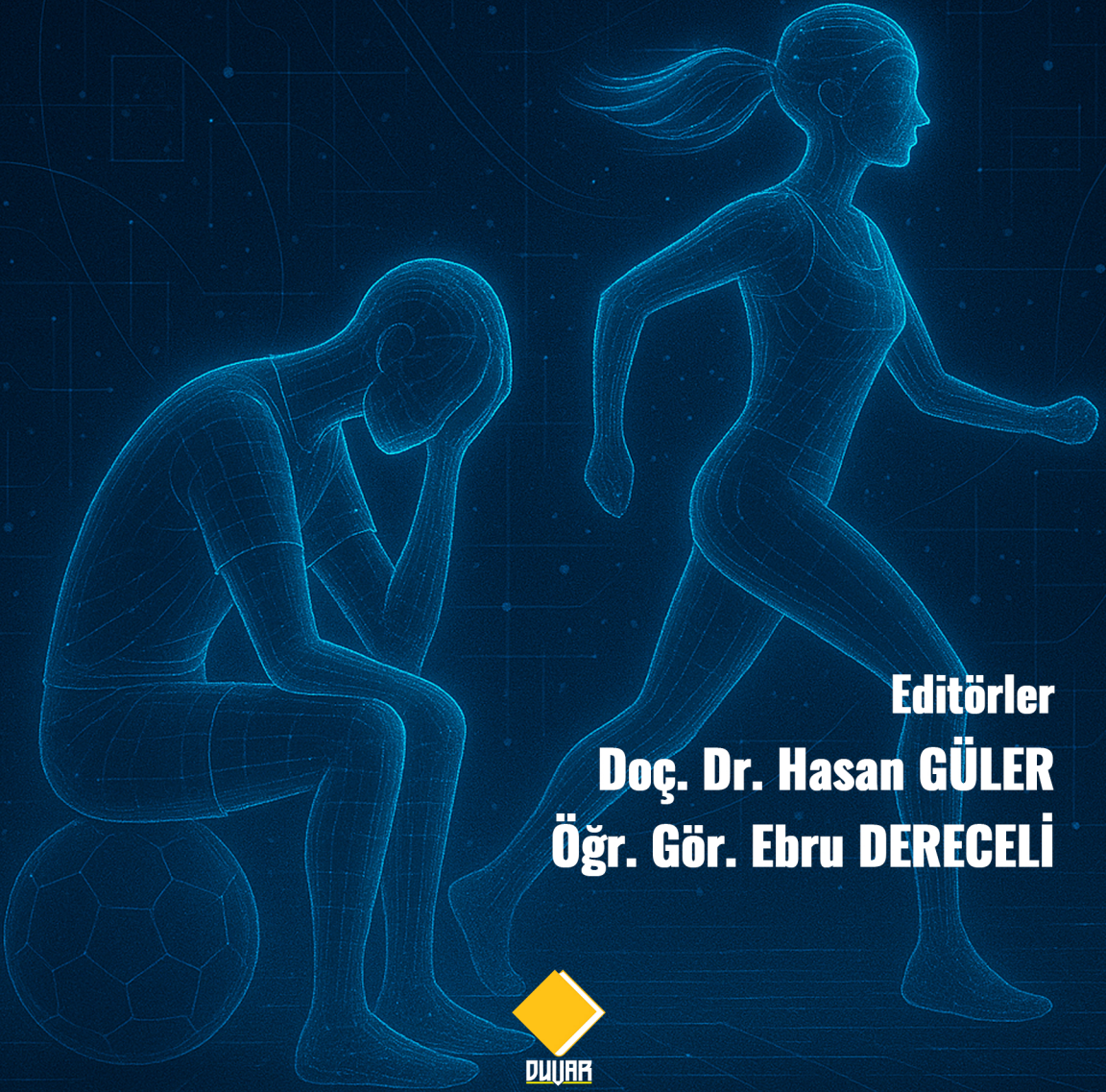


PSİKOSOSYAL PERSPEKTİFTEN SPOR: TÜKENMİŞLİK, DESTEK İHTİYAÇLARI VE CİNSİYET ROLLERİ



Editörler

Doç. Dr. Hasan GÜLER

Öğr. Gör. Ebru DERECELİ



**PSİKOSOSYAL PERSPEKTİFTEN SPOR:
TÜKENMİŞLİK,
DESTEK İHTİYAÇLARI VE
CİNSİYET ROLLERİ**

Editörler

Doç. Dr. Hasan GÜLER¹

Öğr. Gör. Ebru DERECELİ²

¹ ORCID:0000-0003-2565-7271

² ORCID:0000-0002-7021-1001



Psikososyal Perspektiften Spor:
Tükenmişlik, Destek İhtiyaçları ve Cinsiyet Rollerini
Editörler: Doç. Dr. Hasan GÜLER,
Öğr. Gör. Ebru DERECELİ

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design
Baskı: Ağustos 2025
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN:978-625-5885-98-2

© Duvar Yayınları
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

ÖNSÖZ

Spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde, bireylerin psikolojik sağlamlığı, sosyal uyumu ve toplumsal kimliklerinin şekillenmesinde önemli bir rol üstlenen çok boyutlu bir yapıdır. Özellikle profesyonel sporculuk düzeyinde, bireylerin karşılaştığı psikososyal zorluklar, motivasyon kaynakları, tükenmişlik düzeyleri, toplumsal cinsiyet rolleri ve sosyal etkileşim biçimleri, sporu anlamlandırma süreçlerinde kritik belirleyiciler hâline gelmiştir. Bu bağlamda, spor psikolojisi ve sosyolojisi ekseninde geliştirilen bilimsel çalışmalar, hem bireysel düzeyde sporcuların ihtiyaçlarının anlaşılmasına hem de kurumsal yapılar içinde iyileştirici politikaların oluşturulmasına katkı sunmaktadır.

Elinizdeki bu kitap, sporun psikososyal boyutlarını çok yönlü bir biçimde ele almayı amaçlayan özgün bir derleme niteliğindedir. Kadın sporcuların toplumsal cinsiyet temelli deneyimlerinden profesyonel futbolcularda psikososyal destek ihtiyacına, sporcu tükenmişliğinden spor ortamındaki dışlanma ve zorbalık biçimlerine kadar uzanan geniş bir yelpazede, alan yazını hem teorik hem de uygulamalı düzeyde beslemeyi hedeflemektedir. Bölümler, güncel literatüre dayalı olarak kaleme alınmış, çözüm odaklı yaklaşımlar ve politik önerilerle desteklenmiştir.

Bu eserin hazırlanmasında temel amaç, spor bilimleri alanındaki araştırmacılara, uygulayıcılara, eğitimcilere ve karar vericilere yol gösterici nitelikte bir kaynak sunmak; aynı zamanda sporun kapsayıcı, eşitlikçi ve sağlıklı bir ortam olarak yeniden inşa edilmesine katkı sağlamaktır. Sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyi oluşlarının da gözetilmesi gerektiğine dair bir farkındalık oluşturmak, bu çalışmanın temel motivasyon kaynaklarından biri olmuştur.

Kitabın hazırlanmasında emeği geçen tüm yazarlarımıza, değerlendirmeleriyle süreci akademik bir titizlikle yönlendiren hakemlerimize ve desteklerini esirgemeyen tüm akademik paydaşlara teşekkür ederiz. Sporun çok katmanlı doğasını anlamaya ve bu alandaki eşitsizlikleri görünür kılmaya yönelik bu katkıların, gelecekte daha bütüncül ve insani bir spor ortamının gelişimine zemin hazırlamasını temenni ederiz.

Editörler

Doç. Dr. Hasan GÜLER

Öğr. Gör. Ebru DERECELİ

İÇİNDEKİLER

1.Bölüm7

Kadın Sporcuların Psikososyal Deneyimleri ve Cinsiyet Roller

Mustafa TAZE

2.Bölüm19

Profesyonel Futbolcularda Psikososyal Destek İhtiyaçları

Volkan CİNDEMİR

3.Bölüm33

Sporcu Tükenmişliği ile Spor Performansı Arasındaki İlişki

Turan GÖKARSLAN

4.Bölüm 47

Sporcu Tükenmişliği ve Zihinsel Sağlık

Berkay BALKIŞ

5.Bölüm58

Sporcularda Kimlik Gelişimi ve Sporun Rolü

Mustafa TAZE

6.Bölüm70

Sporcularda Motivasyonel İklim

Berkay BALKIŞ

7.Bölüm85

Spor Ortamında Zorbalık ve Sosyal Dışlanma

Necmettin PARLAK

8.Bölüm99

Spor Bağımlılığı

Fetullah KAŞKA

9.Bölüm111

Sporda Öz Yeterlilik

Necmettin PARLAK

10. Bölüm.....123

Spor Psikolojisinde Mindfulness Uygulamaları ve Faydaları

Turan GÖKARSLAN

1. Bölüm

Kadın Sporcuların Psikososyal Deneyimleri ve Cinsiyet Rollerini

Mustafa TAZE¹

1. Giriş

Spor, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunan önemli toplumsal bir alandır. Ancak, spor dünyasında kadınların yeri tarihsel olarak erkeklere kıyasla daha sınırlı olmuş ve kadın sporcular, cinsiyet rollerine dayalı çeşitli engellerle karşı karşıya kalmışlardır (Connell & Messerschmidt, 2005). Toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların spor faaliyetlerine katılımını şekillendiren temel faktörlerden birisidir ve bu roller, bireylerin toplumsal beklentiler doğrultusunda nasıl hareket edeceklerini belirleyen kültürel normlar aracılığıyla aktarılmaktadır (West & Zimmerman, 1987). Bu bağlamda, kadın sporcuların psikososyal deneyimlerinin incelenmesi, hem spor psikolojisi hem de toplumsal cinsiyet çalışmaları açısından önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır.

Kadınların sporda yeterince temsil edilmemesi, günümüzde hâlâ çözülmeyi bekleyen önemli sorunlardan biri olarak varlığını devam ettirmektedir. Bu durum sadece sporcu kimliği ile sınırlı kalmayıp, kadınların aktif spor yaşamlarını sonlandırdıktan sonra spor örgütleri içerisinde mesleki kariyerlerine devam edip edemedikleri sorusunu da gündeme getirmektedir. Gerek Türkiye’de gerekse dünyada birçok kadın sporcu uluslararası düzeyde büyük başarılarla imza atmış olmasına rağmen, yalnızca sınırlı sayıda kadın sporcunun spor sonrasında yönetici, antrenör veya karar alıcı pozisyonlarda kariyerine devam ettiği görülmektedir. Bu

¹ ORCID: 0009-0008-3164-0621

durum, hem spor camiası hem de iş dünyası açısından incelenmesi gereken önemli bir yapısal soruna işaret etmektedir (Yaşar Sönmez, 2024).

Kadın sporcuların psikososyal deneyimleri, bireysel ve takım sporları arasındaki farklılıklardan, aile ve toplumsal destek sistemlerine kadar geniş bir yelpazede ele alınmakta ve psikososyal faktörler, sporcuların motivasyonları, öz yeterlilikleri ve toplumsal kimlikleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Ryan & Deci, 2000). Bunun yanında, kadın sporcuların medya temsili, sponsorluk fırsatları ve kariyer sonrası yaşamları gibi konular, spor alanında cinsiyet eşitsizliklerini anlamada kritik bir rol oynamaktadır (Cooky vd., 2015).

Kadınların spor alanında yaşamış olduğu cinsiyet temelli ayrımcılık, yalnızca fiziksel yetkinlikleriyle değil, aynı zamanda toplumsal kabul görme süreçleriyle de şekillenmektedir. Kadın sporcular, hem cinsiyet rolleri hem de toplumsal normlarla mücadele ederken, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını da artırmak zorunda kalmaktadırlar (Krane, 2001). Bu durum, kadınların spor alanında nasıl konumlandırıldığını ve bireysel deneyimlerinin nasıl şekillendiğini anlamak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır.

2. Genel Bilgiler

2.1. Kadın Sporcuların Psikososyal Deneyimleri

Kadınların spor dünyasındaki yeri, tarih boyunca toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel normlar tarafından şekillendirilmiştir. Geleneksel olarak erkek egemen bir alan olarak görülen spor, kadın sporcuların profesyonel ve amatör düzeyde birçok psikososyal deneyim yaşamasına sebep olmaktadır (Messner, 2002). Spor ortamı, kadın sporcuların kimlik gelişimlerinde, psikolojik bilgilerini ve sosyal bilgilerini geliştirmelerinde dinamik bir yapı sunar. Ancak kadın sporcuların karşılaşmış olduğu toplumsal cinsiyet normları, büyüme, medya temsili ve finansal destek yetersizlikleri gibi çeşitli engeller, spor kariyerlerini ve bireysel yaşamlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Hardin & Greer, 2009).

Kadın sporcuların psikolojik özellikleri, hem bireysel hem de karakteristik özelliklerine göre şekillenirken, takım içi sporcuların, antrenörlerle etkileşimi, aile

desteği ve toplumsal algılar gibi faktörler, kadın sporcuların psikolojik güçlerini ve motivasyonlarını doğrudan etkilemektedir (Galli & Vealey, 2008). Ayrıca, kadın sporcuların cinsiyetçi temsili, onların sadece performanslarıyla değil, fiziksel görünümeleri ve geleneksel kadınlık rolleriyle de değerlendirilmelerine yol açmaktadır (Fink, 2015). Bu durum, kadın sporcuların profesyonel kimliklerini inşa etme sürecini zorlaştırmasının yanında, spor dünyasının özgürlük mücadelesini de kaçınılmaz hale getirmektedir.

2.2. Cinsiyet Roller ve Spor

Spor, toplumsal cinsiyet rollerinin açıkça gözlemlenebildiği alanlar arasındadır. Geleneksel olarak erkek egemen bir yapı sergileyen spor dünyasında, kadın sporcular uzun yıllar boyunca dışlanmış, eşit olmayan koşullarla karşılaşmış ve belirli sporlara yönlendirilmeye çalışılmıştır (Messner, 2002). Cinsiyet kavramı ise, bireylerin doğuştan sahip olduğu biyolojik farklılıkları ifade ederken; bu biyolojik temelin üzerine inşa edilen sosyal, kültürel ve davranışsal özellikler toplumsal cinsiyet kavramı ile açıklanmaktadır. Toplumsal cinsiyet kavramı, literatürde ilk kez Robert Stoller tarafından ortaya atılmış olup, bireylerin “kadınlık” ve “erkeklik” kimliklerine ilişkin toplumsal beklentileri tanımlamak amacı ile kullanılmıştır. Bu kavramsal ayrımı sosyoloji disiplinine kazandıran Ann Oakley ise 1972 yılında yayımladığı Sex, Gender and Society adlı çalışmasında, toplumsal cinsiyet rollerinin nasıl öğretildiğini tartışmış ve biyolojik cinsiyetin (kadın ve erkek) toplumsal yapı içerisindeki eşitsizliklerin kaynağı olarak nasıl işlev gördüğünü ön plana çıkarmıştır (Vatandaş, 2007).

Cinsiyet rolleri, bireylerin hangi sporları yapabileceği, ne kadar başarılı olabileceği ve nasıl algılanacağı konusunda toplumsal beklentileri belirler. Bu durum, kadınların spor yapmasını sınırlayan stereotiplere ve erkek sporculara kıyasla daha az finansal ve kurumsal destek almalarına neden olmaktadır (Cooky & Messner, 2018).

Kadın sporcular genellikle iki temel toplumsal baskı ile karşı karşıya kalmaktadır: birincisi, sporun fiziksel ve rekabetçi yapısının erkeklere daha

uygun olduğu yönündeki inanç; ikincisi ise kadınların spor yaparken dahi geleneksel kadınlık rollerine uygun davranmaları gerektiğı düşüncesidir (Krane, 2001). Örneğin, kadın sporcuların maskülen olarak algılanmamak için dış görünümlerine daha fazla özen göstermeleri beklenirken, erkek sporcular için böyle bir beklenti söz konusu olmamaktadır (Hardin & Greer, 2009).

Medya, spor alanındaki cinsiyet rollerini pekiştiren en önemli araçlardan biri olarak görölmektedir. Erkek sporcular genellikle güç, hız ve rekabet gibi özelliklerle öne çıkarılırken, kadın sporcuların başarıları daha az yer bulur veya fiziksel görünimleri üzerinden değerlendirilir (Fink, 2015). Örneğin, kadın sporcularla ilgili haberlerde onların performanslarından çok annelik, duygusallık veya fiziksel cazibe gibi unsurları vurgulanmaktadır (Kane, 2013). Bu durum, spor dünyasında kadınların profesyonel kimliklerinin yeterince tanınmamasına ve erkek sporuna kıyasla daha az görünür olmalarına neden olmaktadır.

Cinsiyet rollerinin spor üzerindeki etkileri yalnızca medya ve toplumsal algılarla sınırlı kalmamaktadır. Spor yönetiminde ve antrenörlük rollerinde de erkeklerin baskın olduğu görölmektedir. Kadın sporcuların spor kariyerleri sona erdiğinde antrenör veya yönetici pozisyonlarında daha az yer aldıkları gözlemlenmektedir (LaVoi & Dutove, 2012). Bu durum, spor dünyasında kadın liderlerin eksikliğine ve kadın sporcuların rol modellerinin az olmasına sebep olmaktadır.

Sonuç olarak, spor alanındaki cinsiyet rolleri kadınların kariyerlerini, psikososyal deneyimlerini ve toplum içindeki konumlarını doğrudan etkilemektedir. Cinsiyet eşitliğini sağlamak adına, spor politikalarının geliştirilerek, medyada kadın sporculara daha fazla yer verilmesi ve kadınların spor yönetiminde daha aktif rol almasının teşvik edilmesi gerekmektedir. Ancak bu şekilde, spor alanında cinsiyet rollerinden kaynaklanan eşitsizlikler azaltılarak kadın sporcuların tam anlamıyla desteklendiğı bir ortam sağlanabilir.

2.3. Kadın Sporcuların Karşılaştığı Psikososyal Engeller

Kadın sporcular, sporun fiziksel ve psikolojik taleplerine ek olarak, toplumsal cinsiyet normları, ayrımcılık, ekonomik eşitsizlikler ve medya temsili gibi çeşitli psikososyal engellerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu engeller, onların spor kariyerlerini devam ettirmelerini, profesyonel kimliklerini geliştirmelerini ve psikolojik dayanıklılıklarını koruyabilmelerini doğrudan etkileyebilmektedir (Hardin & Greer, 2009). Kadın sporcular, hem bireysel hem de sistemik düzeyde ayrımcılığa maruz kalabilmekte, bu da onların spora katılım motivasyonlarını ve psikososyal iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Kaskan & Ho, 2016).

Kadın sporcular, sıklıkla geleneksel cinsiyet normları çerçevesinde değerlendirilmektedir. Sporun erkek egemen bir alan olduğu algısı, kadınların yeterliliklerinin sorgulanmasına ve performanslarının erkeklerle kıyaslanarak daha düşük değer biçilmesine yol açmaktadır (Messner, 2002). Özellikle güç, dayanıklılık ve rekabet gerektiren spor dallarında, kadınların "uygun" olmadığı yönündeki toplumsal önyargılar devam etmektedir (Koivula, 2001). Bu algılar, kadın sporcuların özgüvenleri ile spor kariyerlerini sürdürme isteklerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Medya, kadın sporcuların karşılaştığı psikososyal engellerin önemli bir kaynağıdır. Erkek sporcuların başarıları ön plana çıkarılırken, kadın sporcuların haberlerde daha az yer aldığı ve genellikle fiziksel görünüşleri üzerinden değerlendirildiği gözlemlenmektedir (Fink, 2015). Kadın sporculara yönelik medya temsilleri, onların atletik performanslarından çok, geleneksel kadınlık rolleri çerçevesinde tanıtılmasına neden olmaktadır (Kane, 2013).

Kadın sporcular, erkek sporculara kıyasla daha az sponsorluk desteği almakta ve daha düşük maaşlarla çalışmaktadır. Spor organizasyonlarında erkek sporculara öncelik verilmesi, kadınların rekabet edebilme olanaklarını kısıtlamakta ve finansal güvencelerini tehlikeye atmaktadır (Cooky & Messner, 2018). Finansal güvencesizlik, kadın sporcuların kariyerlerini sürdürmelerini

zorlaştırırken, spor yaşamlarını erken sonlandırmalarına neden olabilmektedir (LaVoi & Dutove, 2012).

Kadın sporcuların karşılaştığı en ciddi psikososyal engellerden biri de cinsel taciz ve cinsiyetçi tutumlardır. Spor ortamında antrenörlerden, yöneticilerden veya takım arkadaşlarından gelen cinsiyet temelli ayrımcılık ve taciz vakaları, kadın sporcuların psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir (Brackenridge, 2001). Araştırmalar, kadın sporcuların bu tür olaylara karşı sessiz kalmak zorunda hissettiklerini ve bu durumun uzun vadede psikolojik travmaya yol açabileceğini göstermektedir (Kaskan & Ho, 2016).

Kadın sporcuların kariyerleri sona erdiğinde, yeni bir kimlik geliştirme süreciyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Erkek sporculara kıyasla daha az antrenörlük ve yönetim fırsatına sahip olan kadınlar, spor sonrası kariyer planlamalarında çeşitli engellerle karşılaşmaktadır (LaVoi & Dutove, 2012). Bu durum, kimlik kaybı, depresyon ve geleceğe yönelik belirsizlik gibi psikososyal sorunlara yol açabilmektedir.

Kadın sporcular, spor dünyasında hem bireysel hem de sistemli düzeyde çeşitli psikososyal engellerle mücadele etmektedir. Cinsiyet temelli ayrımcılık, medya temsili, finansal destek eksikliği, cinsel taciz ve kariyer sonrası belirsizlikler, kadın sporcuların spor yaşamlarını sürdürebilmelerini zorlaştırmaktadır. Bu engellerin aşılabilmesi için toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik eden politikaların uygulanması, kadın sporculara yönelik psikososyal destek mekanizmalarının geliştirilmesi ve medya temsillerinde eşitlikçi yaklaşımlar benimsenmesi gerekmektedir.

2.4. Kadın Sporcular İçin Çözüm Önerileri ve Politikalar

20. yüzyılın sonlarına doğru yapılan araştırmalarda, bireylerin başarı ya da başarısızlık durumlarının cinsiyetle doğrudan ilişkili olmadığı yönündeki yaklaşımlar ön plana çıkmaya başlamış ve bu anlayışın yaygınlık kazanmasıyla birlikte, kadınların spor yaşamına katılımlarında da gözle görülür bir artış yaşandığı dikkat çekmektedir (Noyan, 2006). Zaman içinde kadınların spora

katılım oranlarında önemli bir artış yaşanmasına rağmen, bu durum beraberinde bazı yeni sorun alanlarını da getirmiştir. Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) verilerine göre, 1988 yılında düzenlenen Seul Olimpiyat Oyunları'nda kadın sporcuların katılım oranı %26 iken, bu oran 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları'nda %49'a ulaşarak cinsiyet eşitliği konusunda önemli bir gelişme kaydedilmiştir (IOC, 2021).

Kadın sporcuların karşılaştığı psikososyal engellerin aşılabilmesi için bireysel, kurumsal ve toplumsal düzeyde çeşitli çözüm önerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak adına spor politikalarının yeniden yapılandırılması, kadın sporculara yönelik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ve medya temsillerinde daha eşitlikçi bir yaklaşım benimsenmesi büyük önem taşımaktadır (LaVoi & Wasend, 2020). Ayrıca, kadın sporcuların spor yönetiminde daha fazla yer almasını teşvik eden stratejiler, sporda kalıcı değişiklikler yaratabilir (Norman vd., 2018).

Kadın sporcuların spor dünyasında erkeklerle eşit fırsatlara sahip olabilmesi için kurumsal politikalar geliştirilmeli ve uygulanmalıdır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve FIFA gibi büyük spor kuruluşları, toplumsal cinsiyet eşitliği politikalarını güçlendirmeli ve kadın sporcular için fırsat eşitliği sağlamaya yönelik taahhütlerini artırmalıdır (Adriaanse & Schofield, 2014). Özellikle maaş ve sponsorluk eşitsizliklerinin ortadan kaldırılması, kadın sporcuların kariyerlerini sürdürebilmeleri için kritik bir adımdır (Fink, 2016).

- Kadın ve erkek sporculara eşit maaş, sponsorluk ve ödül fırsatları sağlanmalıdır.
- Spor organizasyonlarında toplumsal cinsiyet eşitliği sağlamak için bağlayıcı kurallar ve teşvik programları uygulanmalıdır.
- Kadın sporcular için daha fazla profesyonel lig kurulmalı ve mevcut ligler güçlendirilmelidir.

Kadın sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmak ve kariyerleri boyunca karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını sağlamak için psikososyal

destek programları oluşturulmalıdır (Kaskan & Ho, 2016). Bu programlar, kadın sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve sporda karşılaştıkları ayrımcılıkla mücadele etmelerine yardımcı olabilir (Galli & Vealey, 2008).

- Kadın sporcular için psikolojik danışmanlık ve mentorluk programları yaygınlaştırılmalıdır.
- Cinsiyet temelli ayrımcılıkla mücadele eden farkındalık eğitimleri düzenlenmelidir.
- Kadın sporcular için kariyer sonrası destek programları oluşturulmalıdır.

Kadın sporcuların medyada daha fazla ve adil bir şekilde temsil edilmesi, toplumun kadın sporculara yönelik algısını olumlu yönde değiştirebilir (Fink, 2015). Medyanın, kadın sporcuların fiziksel görünümüne değil, sportif başarılarına odaklanması önemlidir (Kane, 2013).

- Kadın sporcuların başarılarını ön plana çıkaran medya politikaları oluşturulmalıdır.
- Kadın sporcuların maruz kaldığı cinsiyetçi temsillere karşı medya kuruluşları eğitilmelidir.
- Kadın sporcuların sosyal medyada daha fazla yer alması teşvik edilmelidir.

Spor yönetiminde kadın liderlerin eksikliği, kadın sporcuların haklarının yeterince korunamamasına yol açmaktadır (LaVoi & Dutove, 2012). Kadın antrenör ve yöneticilerin sayısının artırılması, spor yönetiminde daha eşitlikçi bir yapının oluşmasına katkı sağlayabilir (Norman vd., 2018).

- Kadın antrenör ve yöneticilerin sayısını artırmak için teşvik edici politikalar uygulanmalıdır.
- Kadın liderlerin spor yönetimine katılımını artırmak için kotalar belirlenmelidir.
- Kadın sporcular için mentorluk programları düzenlenmelidir.

Kadın sporcuların karşılaştıkları psikososyal engellerin aşılabilmesi için sistematik ve sürdürülebilir politikaların oluşturulması gerekmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik politikaların uygulanması, kadın sporcular için psikososyal destek programlarının geliştirilmesi, medyada kadın sporcuların temsiliyetinin artırılması ve kadınların spor yönetiminde daha fazla yer alması, bu alandaki eşitsizlikleri azaltabilir. Bu tür girişimler, kadın sporcuların hem bireysel hem de profesyonel olarak daha güçlü ve eşit koşullarda rekabet edebilmelerini sağlayacaktır.

3. Sonuç

Kadın sporcuların psikososyal deneyimleri ve toplumsal cinsiyet rolleri, spor alanında hâlen çözülmeyi bekleyen yapısal eşitsizlikleri gözler önüne sermektedir. Spor, her ne kadar bireysel gelişim, psikolojik güçlenme ve sosyal aidiyet açısından önemli fırsatlar sunan bir alan olsa da, kadınlar bu alanda çoğu zaman cinsiyete dayalı ayrımcılıklarla, önyargılarla ve görünmez engellerle karşılaşmaktadırlar. Bu durum, bireysel düzeyde kalmamakta, aynı zamanda kurumsal ve kültürel düzeyde de önemli sonuçlar ortaya çıkarmaktadır, bu durum kadınların sporda kalıcılığını ve profesyonel gelişimini tehdit etmektedir. Kadınların spor alanındaki varlığı, onların sadece bedensel yeterlilikleriyle değil, aynı zamanda ataerkil normlarla baş etme kapasiteleriyle de biçimlenmektedir. Bu nedenle, kadın sporcuların yaşadığı sorunlar sadece bireysel çaba ile aşılamaz; çok katmanlı sosyal, politik ve kültürel dönüşümler gerektirir.

Bu bağlamda, spor ortamında toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak, sadece bir hak meselesi değil, aynı zamanda daha kapsayıcı ve sürdürülebilir bir spor kültürünün inşası açısından da önemlidir. Kadın sporcuların karşılaşmış olduğu psikososyal engellerin ortadan kaldırılabilmesi için eşit ücret politikaları, kadın erkek eşitliği, kariyer sonrası destek mekanizmaları, psikolojik danışmanlık ve medya temsiline dönüşüm gibi çok yönlü müdahaleler kaçınılmazdır. Dahası, kadınların spor yönetiminde daha aktif rol almalarının sağlanması, mevcut ataerkil yapının dönüştürülmesi açısından stratejik bir öneme sahiptir. Bu

doğrultuda geliştirilecek olan politikalar, sadece kadın sporcuların değil, tüm sporcuların daha adil, destekleyici ve eşitlikçi bir ortamda var olabilmesini mümkün kılacaktır. Sporda cinsiyet temelli eşitsizlikleri ortadan kaldırmak, yalnızca kadınlar için değil, toplumun bütün bireyleri için daha özgür ve demokratik bir spor kültürüne kapı aralayacaktır.

Kaynakça

- Adriaanse, J., & Schofield, T. (2014). The impact of gender quotas in leadership positions: The case of the Australian Football League. *Journal of Sport Management*, 28(5), 471-483.
- Brackenridge, C.H. (2001). Spoilsports: Understanding and preventing sexual exploitation in sport. *Routledge*.
- Connell, R.W., & Messerschmidt, J.W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & Society*, 19(6), 829-859.
- Cooky, C., & Messner, M.A. (2018). No slam dunk: Gender, sport and the unevenness of social change. *Rutgers University Press*.
- Cooky, C., Messner, M.A., & Musto, M. (2015). "It's dude time!": A quarter century of excluding women's sports in televised news and highlight shows. *Communication & Sport*, 3(3), 261-287.
- Fink, J.S. (2015). Female athletes and the media. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*.
- Fink, J.S. (2016). Hiding in plain sight: The embedded nature of sexism in sport. *Journal of Sport Management*, 30(1), 1-7.
- Galli, N., & Vealey, R.S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.
- Hardin, M., & Greer, J.D. (2009). The influence of gender-role socialization, media use and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), 207-226.
- International Olympic Committee, (2021). Promotion of women in sport through time. *Access Address*
- Kane, M.J. (2013). The gendered nature of sport media. In P. M. Pedersen (Ed.), *Routledge handbook of sport communication* (pp. 319-328). Routledge.
- Kaskan, E.R., & Ho, I.K. (2016). Microaggressions and female athletes. *Sex Roles*, 74(7-8), 275-287.
- Koivula, N. (2001). Perceptions of gender appropriateness in sports. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 396-407.

- Krane, V. (2001). We can be athletic and feminine, but do we want to?: Challenging hegemonic femininity in women's sport. *Quest*, 53(1), 115-133.
- LaVoi, N.M., & Dutove, J.K. (2012). Barriers and supports for female coaches: An ecological model. *Sports Coaching Review*, 1(1), 17-37.
- LaVoi, N.M., & Wasend, M.K. (2020). The gendering of sports coaching: Evaluating the underrepresentation of women in coaching. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 1-11.
- Messner, M.A. (2002). *Taking the field: Women, men, and sports*. University of Minnesota Press.
- Norman, L., Rankin-Wright, A.J., & Allison, W. (2018). "It's a concrete ceiling; It's not even glass": Understanding tenets of organizational culture that supports the progression of women as coaches and sport leaders. *Journal of Sport and Social Issues*, 42(1), 3-18.
- Noyan, I. (2006). *Elit kadın sporcular ve kadın akademisyenler ile spor yapmayan kadınların toplumsal cinsiyet rol özelliklerinin karşılaştırılması*. Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Algılanışı. *İstanbul Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, (35), 29-56.
- West, C., & Zimmerman, D.H. (1987). Doing gender. *Gender & Society*, 1(2), 125-151.
- Yaşar Sönmez, B. (2024). *Kadın sporcuların spor kariyerlerinin sürdürülebilirliği*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

2. Bölüm

Profesyonel Futbolcularda Psikososyal Destek İhtiyaçları

Volkan CİNDEMİR¹

1. Giriş

Küreselleşen ve sürekli dönüşen dünyada futbol, diğer birçok spor dalına kıyasla daha geniş bir yer edinmiş ve toplumsal alanda daha belirgin bir etki yaratmayı başarmıştır (Kartal, 2023). Futbol, yalnızca fiziksel performansa dayalı bir spor olmanın ötesinde, zihinsel dayanıklılık, duygusal istikrar ve sosyal uyum gerektiren çok boyutlu bir etkinlik olarak varlığını sürdürmektedir. Profesyonel futbolculuk, yüksek rekabet ortamı, yoğun medya baskısının, ekonomik beklentiler ile sosyal sorumlulukların bir arada yaşandığı bir meslek dalı olarak, sporcular üzerinde ciddi psikolojik ve sosyal baskılara neden olabilmektedir (Cosh & Tully, 2015). Bu bağlamda, profesyonel futbolcuların yalnızca teknik ve taktik gelişimlerine değil, aynı zamanda psikososyal yönden desteklenmelerine de ihtiyaç duydukları oratadadır.

Psikososyal destek, bireyin bilişsel, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlayan, çok yönlü bir destek sistemini ifade etmektedir. Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, profesyonel düzeydeki sporcuların kaygı yönetimleri, motivasyonlarının sürekliliği, takım içerisindeki ilişkiler, kimlik gelişimi ve kariyer geçiş süreçleri gibi konularda çeşitli zorluklarla karşılaştıklarını ortaya koymaktadır (Vissers vd., 2011). Bu zorlukların üstesinden gelinmesinde psikososyal destek uygulamaları, sporcuların hem

¹ ORCID: 0009-0008-8546-9444

performanslarını hem de genel yaşam doyumlarını artırıcı bir rol oynamaktadır (Rice vd., 2016).

Özellikle futbol gibi popüler, yüksek gelir ve yüksek beklenti içeren spor dallarında, sporculara yönelik psikososyal hizmetlerin ihmal edilmesi; tükenmişlik, anksiyete bozuklukları, depresyon ve motivasyon kaybı gibi olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Hughes & Leavey, 2012). Yaşanan bu durum, bireysel sporcu sağlığını olumsuz etkileyebilmekte ve takım performansı açısından ciddi riskler taşımaktadır. Dolayısıyla, futbol kulüplerinin yalnızca fiziksel kondisyon ve teknik becerilere değil, aynı zamanda oyuncularının psikososyal iyi oluşlarına da yatırım yapmaları çok büyük önem taşımaktadır.

2. Genel Bilgiler

2.1. Profesyonel Futbolun Tanımı ve Özellikleri

Sporu gelir elde etme amacıyla sürdüren bireyler, literatürde profesyonel sporcu olarak tanımlanmaktadır. Profesyonel sporcular, sportif faaliyetleri yalnızca bir boş zaman etkinliği ya da eğlence biçimi olarak değil; aynı zamanda bir meslek olarak icra eden, bu kapsamda kulüplerle sözleşme yaparak belirli bir ücret karşılığında faaliyet gösteren kişilerdir. Bu bireyler, spordan elde ettikleri gelirle yaşamlarını sürdürmekte ve geçimlerini bu yolla sağlamaktadırlar (Aksoy, 2010).

Futbol, en geniş ve en çeşitli katılımcı kitlesine sahip spor dalı olarak yaygın şekilde kabul görmekte olup; pasif izleyicilerden aktif katılımcılara, amatörlerden profesyonellere kadar geniş bir yelpazede bireyleri kapsamaktadır (Bülbül vd., 2024). Futbolun kökenleri, günümüzdeki kurumsallaşmış yapısından oldukça farklı biçimlerde de olsa, antik dönemlere kadar uzanmaktadır. Her ne kadar bu sporun kesin olarak hangi coğrafyada ve ne şekilde ortaya çıktığına dair net bir bilgi bulunmasa da, tarihsel kaynaklar farklı uygarlıklarda benzer oyunların varlığına işaret etmektedir. Örneğin, Homeros'un "Odysseia" adlı eserinde Sümerler ve Çin uygarlığında futbol benzeri top oyunlarının oynandığına dair göndermeler yer almaktadır (Beyaz, 2009).

Profesyonel futbol ise, belirli kurallar çerçevesinde oynanan, lisanslı sporcuların belirli bir ücret karşılığında kulüpler adına rekabet ettiği, organizasyon yapısı ve ekonomik boyutlarıyla kurumsallaşmış popülerliği yüksek bir spor dalıdır. Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) ve ulusal federasyonlar tarafından düzenlenen ligler ve turnuvalar çerçevesinde yürütülen profesyonel futbol, hem sportif performansa hem de ekonomik özelliklere dayalı olarak yapılandırılmıştır (FIFA, 2018).

Profesyonel futbolcu, futbolu sistematik ve sürekli bir biçimde meslek edinmiş; bu faaliyetlerini maddi kazanç elde etmek amacıyla sürdüren sporcu olarak tanımlanabilir. Bu sporcular, bir kulüple yaptıkları sözleşmeler çerçevesinde belirli bir süre için hizmet sunmakta ve bu hizmet karşılığında maaş, prim, sponsorluk anlaşmaları ile reklam gelirleri gibi çeşitli finansal kaynaklardan gelir sağlamaktadırlar. Dolayısıyla profesyonel futbolcu, kulübüne sözleşmeli olarak bağlı bulunan ve sportif performansı karşılığında ücret alan birey olarak da değerlendirilebilir (Petek, 2002).

Profesyonel futbolcular, sporun fiziksel yönü kadar zihinsel ve sosyal gerekliliklerini de yerine getirmek zorundadır. Haftalık yoğun antrenman programları, kamp süreçleri, medyayla ilişkiler, seyirci baskısı, sürekli performans beklentisi gibi faktörler bu mesleği sadece bir spor etkinliğinden öte, çok yönlü bir yaşam biçimi haline getirmektedir (Morris vd., 2017). Profesyonellik, burada yalnızca maddi kazanç sağlamak anlamına gelmemekte; aynı zamanda futbolcunun disiplin, süreklilik, öz denetim ve takım aidiyeti gibi psikososyal becerilere sahip olmasını da zorunlu kılmaktadır (Richardson vd., 2012).

Profesyonel futbolun yapısal özelliklerinden biri de yüksek düzeyde rekabet ve performans baskısıdır. Bu bağlamda, futbolcuların yalnızca fiziksel yeterlilikleri değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkları da başarı için belirleyici rol oynamaktadır (Gustafsson vd., 2017). Özellikle transfer piyasası, medya görünürlüğü ve taraftar beklentileri gibi faktörler, profesyonel

futbolcuların üzerindeki sosyal baskıyı artırmakta, bu da psikososyal destek ihtiyacını daha görünür hale getirmektedir.

Futbolcuların hem antrenmanlarda hem de müsabakalarda üst düzey performans sergileyebilmeleri ve sportif başarıya ulaşabilmeleri, yalnızca teknik, taktiksel ve fiziksel yeterlilikleriyle sınırlı değildir; aynı zamanda güçlü psikolojik becerilere de sahip olmaları gerekmektedir (Gledhill vd., 2017; Adiloğulları, 2011). Ayrıca, profesyonel futbol kariyerleri genellikle kısa süreli olup, erken yaşta başlayıp genç yaşta sona ermektedir. Bu durum, kariyer geçişleri, kimlik inşası ve emeklilik sonrası yaşam gibi konularda futbolcuların özel desteğe ihtiyaç duymasına neden olmaktadır (Park vd., 2013). Dolayısıyla, profesyonel futbol yalnızca sportif bir faaliyet değil; aynı zamanda çok boyutlu bir sosyal yapı ve psikolojik süreçler bütünüdür.

2.2. Psikososyal Destek Kavramı

Spor performansını etkileyen bedensel, teknik ve taktiksel unsurlar uzun süredir literatürde ön planda olsa da, bu faktörlere ek olarak zihinsel ve duygusal etkenlerin de sporda verimlilik üzerinde belirleyici bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Bu bağlamda, bireyin spor ortamındaki düşünsel süreçlerini, duygusal tepkilerini ve davranışlarını inceleyen disiplin spor psikolojisi olarak tanımlanır. Spor psikolojisi, sporcuların motivasyon düzeylerini, kaygı ve stresle başa çıkma becerilerini, dikkat ve odaklanma süreçlerini, takım içi ilişkilerini ve genel psikolojik dayanıklılıklarını bilimsel yöntemlerle araştıran bir alandır. Bu disiplin, sporla uğraşan bireylerin hem bireysel hem de sosyal düzeydeki davranışlarını anlamayı ve bu davranışları daha işlevsel hale getirmeyi amaçlamaktadır (Weinberg & Gould, 2019; Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

Psikososyal destek, bireyin yaşamış olduğu sosyal çevreyle olan etkileşimlerinin yanı sıra duygusal, bilişsel ve davranışsal ihtiyaçlarını da kapsayan çok boyutlu bir yardım sürecini ifade etmektedir. Psikososyal destek kavramı, yalnızca psikolojik danışmanlık veya terapi süreçlerini değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi, stresle başa çıkma becerilerinin

geliştirilmesi, aidiyet duygusunun pekiştirilmesi ve bireyin yaşam doyumunun artırılmasını da içerisine almaktadır (Psychosocial, 2020). Özellikle kriz, travma veya yüksek stres içeren ortamlarda, psikososyal destek bireyin işlevselliğini sürdürmesi ve psikolojik iyilik halini koruması açısından temel bir rol üstlenmektedir.

Psikososyal destek, genellikle psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları, psikologlar ve alan profesyonelleri tarafından bireysel ya da grup temelli olarak sunulmaktadır. Bu destek türü, bireyin içsel kaynaklarını harekete geçirmeyi, duygularını düzenlemeyi, özgüvenini artırmayı ve sosyal ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesini amaçlar (Derluyn vd., 2009). Sporcu özelinde değerlendirildiğinde ise bu destek, yalnızca duygusal rahatlamayı değil, performans motivasyonunu, takım içi ilişkileri ve spor yaşamına yönelik dengeyi de kapsamaktadır (Evans vd., 2017).

Futbol, geniş kitleler tarafından yoğun ilgiyle takip edilen ve yüksek rekabet düzeyine sahip bir spor dalı olarak, sporculardan hem fiziksel hem de psikolojik açıdan üst düzey performans talep etmektedir. Bu bağlamda, futbolcuların yalnızca fiziksel kapasiteleriyle değil, aynı zamanda zihinsel becerilerini de etkin bir şekilde kullanmaları gerekmektedir. Ancak yoğun antrenman süreçleri ve yüksek tempolu müsabaka ortamları, futbolcuların zaman zaman çeşitli psikolojik zorluklar yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu zorluklar genellikle futbolun doğasında var olan yüksek baskı ortamı, kazanma zorunluluğu ve sürekli mücadele gerekliliğinden kaynaklanmaktadır. Söz konusu durum, sporcularda stres, kaygı, korku, dikkat dağınıklığı ve motivasyon düşüklüğü gibi çeşitli sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu psikolojik zorlanmalar, futbolcuların zihinsel işlevlerinde ve davranışsal tepkilerinde olumsuz etkiler yaratarak performans kayıplarına ve uzun vadede tükenmişlik belirtilerine neden olabilmektedir (Orhan ve Ünlü, 2022).

Profesyonel sporcular, özellikle yüksek performans baskısı, kamuoyu beklentisi, sürekli değerlendirilme durumu ve kariyer belirsizlikleri gibi çok sayıda stresörle karşı karşıyadır. Bu bağlamda psikososyal destek uygulamaları,

sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmakta ve hem spor yaşamları hem de kişisel gelişimleri açısından önemli katkılar sunmaktadır (Rice vd., 2016). Psikososyal desteğin bireyin sadece sorunlarını çözmeye değil, potansiyelini gerçekleştirmeye yönelik gelişimsel bir süreç olduğunun altı çizilmelidir.

2.3. Futbolcularda Psikososyal Risk Faktörleri

Futbol, kökeni İngilizce “football” sözcüğüne dayanan ve kelime anlamı itibarıyla “ayak topu” şeklinde ifade edilen bir spor dalıdır. Genel bir tanımla, iki takım arasında on birer oyuncuyla belirlenmiş kurallar çerçevesinde oynanan bir takım oyunudur. Tarihsel süreç boyunca farklı dil, inanç ve kültürel yapılarla sahip toplumları ortak bir noktada buluşturma potansiyeline sahip olan futbol, günümüzde küresel ölçekte en yaygın ve ilgi gören spor dallarından biri olarak öne çıkmaktadır (Demircan, 2025).

Futbol, hem küresel ölçekte hem de Türkiye özelinde en fazla ilgi gören spor dallarından biri olarak öne çıkmaktadır. Farklı kültürel yapılar içinde yaygın olarak benimsenmesi ve izleyiciye hitap eden dinamik yapısıyla, geniş kitlelerin dikkatini çekmeyi başarmış; milyonlarca insanın ilgiyle takip ettiği evrensel bir spor haline gelmiştir (Günay ve Yüce, 2001).

Profesyonel futbolcular, performansa dayalı yoğun bir rekabet ortamında bulunmaları nedeniyle, çeşitli psikososyal risk faktörlerine açık hale gelmektedirler. Bu riskler; bireysel, sosyal, çevresel ve yapısal düzeylerde ortaya çıkabilmektedir. Özellikle genç yaşta spora başlayan bireylerin erken yaşta profesyonelleşmesi, kimlik gelişimini, sosyal ilişkilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını doğrudan etkileyen temel unsurlardandır (Morris vd., 2015). Futbolcularda görülen başlıca psikososyal risk faktörleri arasında performans baskısı, sakatlık riski, kariyer belirsizliği, medya ve taraftar baskısı, sosyal izolasyon ve duygusal ifade sınırlılığı gibi unsurlar öne çıkmaktadır.

Performans baskısı, profesyonel sporcularda sık karşılaşılan bir stres kaynağıdır. Kulüp yönetimi, antrenör, taraftar ve medya gibi dışsal unsurların beklentileri, oyuncunun sürekli olarak yüksek düzeyde performans sergilemesini

zorunlu kılar. Bu durum, sporcularda kaygı bozuklukları, motivasyon kaybı ve tükenmişlik sendromu gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir (Marks vd., 2018). Özellikle genç yaşta profesyonel liglere dâhil edilen oyuncularda, psikososyal uyum sorunları daha sık görülmektedir.

Sakatlıklar, futbolcularda hem fiziksel hem de psikolojik bir travma kaynağıdır. Uzun süreli sakatlıklar, yalnızca oyuncunun oyun süresini değil, aynı zamanda sosyal rollerini ve mesleki kimliğini de tehdit eder. Sakatlık sonrası yaşanan anksiyete, depresyon ve özgüven kaybı gibi duygusal tepkiler, profesyonel destekle yönetilmediğinde daha karmaşık sorunlara dönüşebilir (Podlog & Eklund, 2007).

Kariyer belirsizliği de futbolcularda psikososyal stresin önemli bir kaynağıdır. Futbolculuk kariyeri genellikle kısa süreli olup, aniden sonlanabilen bir yapıya sahiptir. Geçici sözleşmeler, transfer baskısı, yedek kalma korkusu gibi faktörler, sporcularda geleceğe dair güvensizlik ve endişe oluşturabilmektedir (Park vd., 2013). Bu belirsizlik, oyuncuların sosyal rollerini yeniden tanımlama ve sivil yaşama adaptasyon süreçlerini olumsuz etkileyebilir.

Bunların yanı sıra, futbolcuların maruz kaldığı medya ilgisi ve taraftar baskısı, duyguların bastırılmasına ve sosyal ilişkilerin zayıflamasına yol açabilir. Özellikle toplumsal cinsiyet normlarının "güçlü ve duygusuz erkek" imajını dayatması, erkek futbolcuların psikolojik destek arayışında bulunmalarını engelleyebilmektedir (Bauman, 2016). Bu durum, zamanla içsel çatışmaların büyümesine ve psikolojik dayanıklılığın azalmasına neden olabilir.

Tüm bu risk faktörleri değerlendirildiğinde, profesyonel futbolcularda sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal alanlarda da sürdürülebilir destek mekanizmalarına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Psikososyal risklerin erken dönemde tanımlanması ve sistematik müdahale programlarının geliştirilmesi, futbolcuların hem kariyerlerini hem de kişisel sağlıklarını koruma açısından kritik bir öneme sahiptir.

2.4. Türkiye’de ve Dünyada Uygulanan Psikososyal Destek Uygulamaları

Futbol, günümüzde yalnızca en popüler spor dallarından biri olmakla kalmayıp; aynı zamanda yüksek tempolu, ritmik yapısı, seyir zevki ve kitleleri bir araya getirme potansiyeliyle öne çıkan dinamik bir sportif etkinliktir. Temel olarak, sahada yer alan on birer oyuncudan oluşan iki rakip takımın, belirlenmiş kurallar çerçevesinde bir yandan gol atmaya yönelik stratejik ve taktiksel hamleler geliştirirken, diğer yandan da rakibin bu hamlelerine karşı savunma organizasyonları ile yanıt vererek gol yememeye çalıştığı kolektif bir oyun biçimi olarak tanımlanabilir (Yurtaydın, 2025).

Zihin ve beden arasındaki etkileşim, insanlık tarihinin erken dönemlerinden bu yana filozoflar ve bilim insanları tarafından merak konusu olmuştur (Ersöz, 2022). Antik Yunan düşünürlerinden Platon, bedenin ve zihnin bir bütün olarak ele alınması gerektiğini savunmuş ve bu bağlamda, ruhsal ve fiziksel sağlığın karşılıklı bir etkileşim içinde olduğunu vurgulamıştır. Platon’a atfedilen “sağlam kafa sağlam vücutta bulunur” anlayışı, günümüzde spor psikolojisinin temel yaklaşımlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Karageorghis & Terry, 2011).

Türkiye’de profesyonel futbol kulüpleri, özellikle altyapı döneminde sporcu refahına yönelik danışmanlık hizmetleri sunma yönünde ilerleme kaydetmektedir. Türkiye-Almanya altyapı modellerini karşılaştıran çalışmalara göre, birçok kulüp pedagog, psikolojik danışman ve spor psikoloğunu altyapı kadrolarına dâhil ederek psikososyal destek sağlama konusunda fark yaratmaktadır (Şenel ve Saygın, 2021) .

Uluslararası liglerde, futbol kulüpleri ve oyuncu sendikaları, psikososyal destek programlarını entegre ederek örnek teşkil eden modeller geliştirmiştir:

- İngiltere’de Professional Footballers’ Association (PFA), üyesi futbolculara özel 200’ü aşkın terapist ağı, 7/24 yardım hattı, rehabilitasyon merkezleri, beyin sağlığı destek ofisleri ve emeklilik sonrası yaşam geçişlerine yönelik eğitim programları gibi kapsamlı destek programları sunmaktadır (Lane, 2024).

- Avustralya Futbol Ligi (AFL), 2024 yılında başlatılan "Industry Mental Health Strategy" kapsamında, önleme, güçlendirme, müdahale ve sürekli iyileştirme başlıklarında çözüm stratejileri geliştirmiş; kulüplerde psikolog istihdamını zorunlu hale getirmeyi ve genç yetenek gelişiminde sistematik destek sunmayı hedeflemiştir (Ruddock vd., 2017).

3. Sonuç

Profesyonel futbolculuk, yalnızca fiziksel becerilerin sergilendiği bir alan olmakla kalmayıp, aynı zamanda bireyin psikolojik dayanıklılığı, duygusal dengesi ve sosyal işlevselliğiyle bütünleşen çok yönlü bir meslek olarak görülmektedir. Futbolun doğasında var olan yoğun rekabet duygusu, performans baskısı, medyanın yoğun ilgisi ve sosyal beklentiler gibi unsurlar; futbolcuları sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikososyal olarak da zorlayan faktörler haline gelmektedir. Bu durum, profesyonel futbolcuların kariyer süreçlerinde psikososyal destek ihtiyaçlarını daha da görünür ve vazgeçilmez hale getirmektedir.

Psikososyal destek uygulamaları futbolcuların stresle başa çıkma, duygularını düzenleme, aidiyet geliştirme ve sosyal ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilme gibi alanlarda önemli katkılar sağlamaktadır. Özellikle de genç yaşta profesyonelliğe adım atan sporcuların kimlik inşası, sosyal uyumu ve geleceğe yönelik belirsizliklerle başa çıkabilmeleri açısından bütüncül bir destek sistemine ihtiyaç duydukları görülmektedir. Bu bağlamda, yalnızca bireysel müdahaleler değil, kulüplerin kurumsal düzeyde oluşturacakları sistematik psikososyal destek mekanizmaları da büyük önem taşımaktadır.

Türkiye’de profesyonel futbol alanında psikososyal destek uygulamaları gelişmekte olsa da, bu uygulamaların sürdürülebilirliği, uzman personel istihdamı ve kulüp içi politikalarla kurumsallaştırılması gerekliliği önemlidir. Uluslararası örneklerdeki gibi, sendikaların, federasyonların ve kulüplerin ortak sorumluluğu çerçevesinde geliştirilen çok paydaşlı modeller, Türkiye için de örnek teşkil edebilecek niteliktedir.

Sonuç olarak, profesyonel futbolcuların psikososyal ihtiyaçları, bireysel sağlıkları açısından önem arz ederken, takım dinamikleri, performans srekliplikleri de spor etiği açısından kritik bir önem taşımaktadır. Bu sebeple, profesyonel futbolun bir bütün olarak ele alınması; psikososyal destek hizmetlerinin sistematik, erişılebilir ve kültürel bağlama duyarlı şekilde yapılandırılması gerekmektedir. Sporcuların psikolojik sağlımlıklarını destekleyen bu tür uygulamalar, yalnızca onların mesleki kariyerlerine değil, aynı zamanda yaşıam kalitelerine de uzun vadeli katkılar sunacaktır.

Kaynakça

- Adiloğulları, İ. (2011). *Profesyonel futbolcularda duygusal zekâ ile örgütsel bağlılık ilişkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Aksoy, O. (2010). *Profesyonel futbolcunun iş sözleşmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bauman, N. J. (2016). The stigma of mental health in athletes: are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport?. *British journal of sports medicine*, 50(3), 135-136.
- Beyaz, Z. (2009). *Süper Lig'deki karşılaşmaların futbol takımlarının hisse senedi getiri oranları üzerine etkileri*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Bülbül, A., Dereceli, Ç., Eraslan, M., Bozkurt, N., Şahin, K., Eliöz, M., ... & Güler, Y.E. (2024). Genetic susceptibility of MMP3 (rs3025058) variant allele in male football players with multiple ACL surgeries: a PCR-RFLP analysis. *Journal of Men's Health*, 20(10), 183-189.
- Cosh, S., & Tully, P.J. (2015). Stressors, coping, and support mechanisms for student athletes combining elite sport and tertiary education: Implications for practice. *The Sport Psychologist*, 29(2), 120-133.
- Demircan, C. (2025). *Futbol şirketleri açısından futbol hakemlerinin tükenmişlik durumu*. Yüksek lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Derluyn, I., Mels, C., & Broekaert, E. (2009). Mental health problems in separated refugee adolescents. *Journal of adolescent health*, 44(3), 291-297.
- Erdoğan, N., ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 7(2), 57-64.

- Ersöz, G. (2022). Dünya'da Ve Türkiye'de Spor Psikolojisinin Tarihsel Gelişimi. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 20-35.
- Evans, M., Rohan, K.J., Howard, A., Ho, S.Y., Dubbert, P.M., & Stetson, B.A. (2017). Exercise dimensions and psychological well-being: A community-based exercise study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(2), 107-125.
- FIFA President Meets World Leaders. (2018). FIFA President meets world leaders in Davos Switzerland. FIFA.com.
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93-112.
- Gustafsson, H., Sagar, S.S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(12), 2091-2102.
- Günay, M., ve Yüce, D. (2001). *Futbol Antrenmanlarının Bilimsel Temelleri*, 2. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, 45.
- Hughes, L., & Leavey, G. (2012). Setting the bar: athletes and vulnerability to mental illness. *The British Journal of Psychiatry*, 200(2), 95-96.
- Karageorghis, C.I., & Terry, P.C. (2011). Inside sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kartal, A. (2023). *Futbolda giyilebilir teknoloji ve performans takibi*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-V, 13-25.
- Lane, S. (2024). "It's the people that make the difference": Understanding the significance of psychosocial support for professional athletes. *Mental Health & Prevention*, 36, 200364.
- Marks, D.R., Wolanin, A.T., & Shortway, K.M. (Eds.). (2021). *The Routledge handbook of clinical sport psychology* (p. 1). Routledge.
- Morris, R., Tod, D., & Eubank, M. (2017). From youth team to first team: An investigation into the transition experiences of young professional athletes

- in soccer. *International journal of sport and exercise psychology*, 15(5), 523-539.
- Morris, R., Tod, D., & Oliver, E. (2015). An analysis of organizational structure and transition outcomes in the youth-to-senior professional soccer transition. *Journal of applied sport psychology*, 27(2), 216-234.
- Orhan, S., ve Ünlü, H. (2022). *Futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisi: kesitsel çalışma.*
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International review of sport and exercise psychology*, 6(1), 22-53.
- Petek, H. (2002). *Profesyonel futbolcu sözleşmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Podlog, L., & Eklund, R.C. (2007). Professional coaches' perspectives on the return to sport following serious injury. *Journal of applied sport psychology*, 19(2), 207-225.
- Psychosocial, P.A.H.O. (2020). mental health considerations during COVID-19 outbreak.
- 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.
- Richardson, D., Littlewood, M., Nesti, M., & Benstead, L. (2012). An examination of the migratory transition of elite young European soccer players to the English Premier League. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1605-1618.
- Ruddock, S., Ruddock-Hudson, M., & Rahimi-Golkhandan, S. (2017). The impact of job-burnout on Australian Football League coaches: Mental health and well-being. *Journal of science and medicine in sport*, 20, 73.
- Şenel, E., & Saygın, Ö. (2021). The comparison of football academy systems between Turkey and England. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(4), 387-411.

Vissers, D., Roussel, N., Mistiaen, W., Crickemans, B., Truijen, S., Nijs, J., & De Backer, W. (2011). Can a submaximal exercise test predict peak exercise performance in dancers?. *European Journal of Sport Science*, 11(6), 397-400.

Yurtaydın, Y. (2025). *Türkiye Futbol Süper Liginde oynayan futbolcuların dijital oyun oynama davranışları ile zihinsel antrenman düzeylerinin incelenmesi: FIFA oyun örneği*. Doktora tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

3. Bölüm

Sporcu Tükenmişliği ile Spor Performansı Arasındaki İlişki

Turan GÖKARSLAN¹

1.Giriş

Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, spor performansı ile ilişkili birçok faktörün olduğunu ortaya koymuştur (Lochbaum vd., 2022). Tükenmişlik kavramı ilk olarak Freudenberg (1974) tarafından ele alınmış ve bireylerde gözlenen iş performansındaki düşüşü; fiziksel ve psikolojik yorgunluk, stres ve karşılanmayan beklentilerle ilişkilendirilmiştir. Freudenberg'e göre bu faktörler, bireylerin olumsuz tutumlar sergilemesine ve genel bir yıpranma sürecine girmesine neden olmaktadır. Tükenmişlik, iş stresi yaşayan bireylerde davranışsal işlevsizlik olarak ortaya çıkan bir durumken, spor alanında farklı bir şekilde ele alınmaktadır. Spor, genellikle keyif alınarak yapılan bir aktivite olmasına rağmen, bireyin fiziksel ve zihinsel olarak geri çekilmesi ve performansında belirgin bir yavaşlama ile karakterize edilebilmektedir (Beşiktaş, 2016). Sporcu tükenmişliği, spor performansı üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Sporcular, antrenman ve müsabaka süreçlerinde fiziksel, duygusal ve zihinsel yoğunlukla karşı karşıya kalmaktadır. Bu süreçlerin uzun vadede bireyin enerji seviyelerinde azalma, motivasyon kaybı ve psikolojik yıpranma gibi etkiler doğurabileceği bilinmektedir (Gould & Whitley, 2009). Sporcu tükenmişliği, bireyin spora karşı duyduğu ilginin azalması, fiziksel ve duygusal yorgunluk hissi ve başarıya yönelik kişisel doyumda azalma ile karakterize edilen çok boyutlu bir

¹ ORCID: 0000-0002-5317-6419

sendrom olarak tanımlanmaktadır (Raedeke & Smith, 2001). Tükenmişlik sendromunun sporcuların performansı üzerindeki olumsuz etkileri literatürde geniş çapta incelenmiş olup, özellikle yoğun antrenman yükü, yüksek beklentiler ve psikososyal faktörlerin bu süreçte önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Gustafsson vd., 2011).

Sporcu tükenmişliği, yalnızca fiziksel kapasiteyi değil, aynı zamanda bilişsel işlevleri, karar verme süreçlerini ve psikolojik dayanıklılığı da olumsuz yönde etkileyerek performansta belirgin düşüslere neden olabilir (Smith, 1986). Uzun süreli tükenmişlik durumunda sporcunun kendine olan güveninde azalma, antrenmana karşı isteksizlik ve konsantrasyon bozuklukları gözlemlenmektedir (Cresswell & Eklund, 2006). Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, tükenmişliğin yönetilmesi ve performans üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılması için stres yönetimi, zihinsel dayanıklılık geliştirme ve sosyal destek mekanizmalarının önemine dikkat çekmektedir (Isoard-Gauthier vd., 2012).

Sporcu tükenmişliği ile performans arasındaki ilişkiyi anlamak, antrenörler ve spor bilimciler için kritik bir öneme sahiptir. Etkili önleme stratejileri ve müdahale programları, sporcuların fiziksel ve zihinsel iyilik hallerini koruyarak uzun vadede daha sürdürülebilir bir performans sergilemelerine katkı sağlayabilir.

2. Genel Bilgiler

2.1. Tükenmişlik

İnsan, yalnızca fiziksel özelliklerle tanımlanabilecek bir varlık değildir. Ona aynı zamanda zihinsel, kültürel ve toplumsal bir dizi nitelik de kazandırılmıştır. Bu niteliklerin birbiriyle ilişkisi, etkileşimi ve birbirini tamamlaması, insanı diğer canlılardan ayıran temel unsurlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Hayatın farklı alanlarında olduğu gibi, sportif aktivitelerde de insanın yaşam performansı, fiziksel, zihinsel ve psikolojik faktörlerden etkilenmektedir (Parlak, 2023). Tükenmişliğin nedenleri genellikle kişisel ve örgütsel (kurumsal) faktörler olmak

üzere iki ana başlık altında incelenmektedir (Maslach & Jackson, 1981). Bireyin işine ve iş çevresine olan ilgisinin azalması, empati kurmada güçlük yaşaması, kendisine ve iş ortamına karşı güvensizlik duygusu (Ayan, 2015) ile birlikte isteksizlik gibi unsurlar tükenmişlik sürecini tetikleyebilir. Bu durum, uzun vadede stres ve depresyon gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Konar ve Pepe, 2019).

Spor alanında tükenmişlik, sürekli baskı altında olan bir sporcunun duygusal dalgalanmalar yaşaması ve zihinsel yorgunluk hissetmesiyle karakterize edilen bir durumdur. Bu durum, sporcunun yaptığı spor dalından eskisi gibi keyif alamaması ve tatmin duygusunun azalmasıyla sonuçlanabilir. Sürekli stres altında olma, duygusal gerginlik ve zihinsel yorgunluk tükenmişliğin temel belirtileri arasında yer almaktadır. Daha önce keyif aldığı sportif aktivitelerden tatmin bulamamak, sporcunun tükenmişlik yaşadığının önemli göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, sporcu tükenmişliği yalnızca performansı olumsuz etkilemekle kalmaz, aynı zamanda sporcunun genel yaşam kalitesini de düşüren önemli bir olgu olarak öne çıkmaktadır (González, 2016).

Tükenmişlik, hem bireylerin hem de organizasyonların sağlığı üzerinde önemli etkilere sahip bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. İlk olarak, (Stalker & Harvey, 2002) tarafından yapılan çalışma, sosyal hizmet organizasyonlarında tükenmişliğin iş ve rol özellikleri ile ilişkisini incelemektedir. Yazarlar, hizmet alıcılarıyla doğrudan, sık ve uzun süreli etkileşimlerin yanı sıra, aşırı iş yükü, rol belirsizliği ve rol çatışmasının tükenmişlik düzeylerini artırdığını vurgulamaktadır. Ayrıca, destekleyici bir yönetime sahip olmamanın ve düşük takım uyumunun da tükenmişliği artıran organizasyonel faktörler arasında yer aldığını belirtmektedirler.

2.2. Sporcu Tükenmişliği

Spor, modern yaşamın ayrılmaz bir parçası olmanın yanı sıra, bireylerin gelişim süreçlerine önemli katkılar sağlayan bir araçtır (Altınışik vd., 2020; Altınışik vd., 2021; Altınışik ve Çelik, 2021). Sporcu tükenmişliği, daha önce

zevk alınan bir aktiviteden duygusal, psikolojik ve zaman zaman fiziksel olarak çekilmenin en belirgin özellik olarak tanımlandığı bir durumdur (Smith, 1986). Sporcu tükenmişliği, spor alanında yaygın olarak çalışılan bir ruh sağlığı sorunudur. Duygusal ve fiziksel yorgunluk, başarı duygusunun azalması ve spor değersizliği olarak adlandırılan üç semptomdan oluşan psikolojik bir sendrom olarak tanımlanır (Bülbül ve Dereceli, 2023). Raedeke (1997) ve Raedeke & Smith (2001) tarafından tanımlandığı şekliyle sporcu tükenmişliği; duygusal ve fiziksel tükenmişlik, azalan başarı duygusu ve sporun değersizleştirilmesi olmak üzere üç temel bileşenden oluşan psikolojik bir sendromdur.

- **Duygusal ve Fiziksel Tükenmişlik:** Spor katılımının getirdiği aşırı yüklenme sonucunda kişinin duygusal ve fiziksel kaynaklarının tükenmesiyle ortaya çıkar.
- **Azalan Başarı Duygusu:** Sporcunun kendi yeteneklerinden şüphe duyması ve yeterince başarılı olmadığını hissetmesiyle kendini gösterir.
- **Sporun Değersizleştirilmesi:** Sporcunun spora karşı olumsuz, ilgisiz ve kopuk bir tutum geliştirmesiyle tanımlanır.

Bu belirtilerin anlaşılması oldukça önemlidir, çünkü son 20 yılda bu belirtilerin ortalama seviyelerinde bir artış olduğu görülmektedir (Madigan vd., 2022).

Raedeke ve Smith tarafından tanımlandığı gibi sporcu tükenmişliği, bir dizi semptomla karakterize edilen psikolojik bir sendromdur: azalmış başarı duygusu (RSA), fiziksel ve duygusal yorgunluk (EXH) ve spor değersizliği (SD). İlk tükenmişlik semptomu olan RSA, sporda düşük başarı ve kişisel yetersizlik hissini yansıtır. İkinci tükenmişlik semptomu olan EXH, spor eğitimi ve yarışmasından kaynaklanan fiziksel ve duygusal kaynakların algılanan tükenmesini yansıtır. Üçüncü tükenmişlik semptomu olan SD, spora katılımın faydalarına yönelik azalmış ve alaycı bir bakış açısının gelişimini yansıtır (Raedeke & Smith, 2001).

Sporcu tükenmişliğini anlamaya yönelik olarak çeşitli teorik modeller geliştirilmiştir (Eklund & DeFreese, 2015). Bu modellerin çoğu, genel ve iş psikolojisinden türetilen kavramlardan faydalanmaktadır (Maslach & Leiter, 2017). Genellikle, spor bağlamında tükenmişliğin gelişimsel nedenleri üzerine odaklanılmış, ancak tükenmişliğin sonuçları daha az incelenmiştir. Mevcut araştırmalar, tükenmişliğin sporcuların sporu bırakma isteği (Isoard-Gauthier vd., 2016), motivasyon azalması (Lonsdale & Hodge, 2011) ve kötü ruh sağlığı (Glandorf vd., 2024) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Sporcu tükenmişliği sıklıkla aşırı ve kalıcı bir spor hayal kırıklığı biçimi olarak nitelendirilir (Madigan vd., 2019).

Tükenmişlik sendromu aynı zamanda motivasyonel bir sorun olarak görülmüş ve motivasyonun ortadan kalkmasının bir sonucu olduğu, sporcuların aşırı motivasyonunun onları kendi sağlıklarını tehlikeye atmaya ittiği ileri sürülmüştür (Gould, 1996). Sporcu tükenmişliği, çeşitli nedenlerle performansın azalmasına yol açabilir. Sporcu tükenmişliği ile spor performansı arasındaki bağlantıya dair doğrudan bir teorik açıklama bulunmamakla birlikte, iş ve eğitim psikolojisi alanındaki bulgulara dayalı olarak bazı çıkarımlar yapılabilir. Örneğin, duygusal ve fiziksel tükenmişlik, sporcunun antrenman ve müsabakalarda çaba gösterme kapasitesini olumsuz etkileyebilir, çünkü tükenmişlik nedeniyle enerji kaynakları tükenmiş olur (Corbeanu vd., 2023). Bu bağlamda, tükenmişliğin sporcular arasında fiziksel ve psikolojik iyilik halinin azalmasına katkıda bulunduğu şaşırtıcı değildir. Araştırmacılar, tükenmişliğin sporcular arasında olumsuz sonuçlarla (örn. depresif ruh hali, psikolojik stres ve olumsuz etki) pozitif, uyumsal sonuçlarla (örn. başa çıkma becerileri, umut, algılanan kontrol ve iyimserlik) negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Gustafsson vd., 2017). Sporun değersizleştirilmesi ise sporcunun antrenmanlara ve yarışmalara yeterince çaba sarf etmesini engelleyebilir (Madigan & Curran, 2021). Ayrıca, azalan başarı duygusu, bireyin kendi yetenekleri hakkındaki algılarını olumsuz etkileyerek düşük öz yeterlilik düzeyine neden olabilir ve bu da performansı düşürebilir (Bandura, 1997).

Spor dışındaki araştırmalar, tükemişlik ile performans arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Örneğin, iş psikolojisi literatüründe tükemişliğin çalışan performansını olumsuz etkilediği ve bunun üretkenlik, müşteri memnuniyeti ve devamsızlık gibi faktörlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Taris, 2006). Eğitim alanında yapılan meta-analizlerde ise tükemişliğin akademik başarıyı olumsuz etkilediği ortaya konmuştur (Madigan & Curran, 2021). Ancak, spor alanındaki çalışmalar bu konuda sınırlıdır. Mevcut nitel araştırmalar, sporcuların tükemişlik performanslarını olumsuz etkilediğine inandığını ortaya koymaktadır (Cresswell & Eklund, 2006). Sporda tükemişlik, amatör ya da profesyonel fark etmeksizin bireylerde zihinsel yükün artmasıyla, spor etkinliklerinden zevk alınamaması ve sonuç olarak bu etkinliklerin terk edilmesine yol açabilmektedir.

2.3. Performans ve Sporcu Performansı

Performans, bireylerin belirli bir görev veya etkinlikte gösterdiği başarı düzeyi olarak tanımlanabilir. Bu kavram, farklı alanlarda uygulama bulmakla birlikte, spor bilimlerinde özellikle sporcuların gösterdiği fiziksel ve zihinsel başarıyı ifade etmektedir (Singer, 2002). Sporcu performansı ise, bir sporcunun belirli bir dönemde, antrenman süreci, psikolojik durum, çevresel faktörler ve biyolojik yapısına bağlı olarak gösterdiği fiziksel ve zihinsel başarıyı kapsar (Gould & Udry, 1994). Sportif performans, belirli bir spora ilişkin görevlerin yerine getirilmesi sırasında başarıya ulaşmak için gösterilen tüm çabaların toplamı olarak tanımlanabilir. Performansı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler arasında yaş, cinsiyet, kinantropometrik özellikler, motivasyon ve kültürel yapı gibi unsurlar yer almaktadır (Atasü ve Yücesir, 2004; Bayraktar ve Kurtuğu, 2004; Akt. Aktürk ve Yüksek, 2023).

Sporcu performansı, sadece fiziksel yeteneklere dayanmaz; aynı zamanda zihinsel dayanıklılık, stratejik düşünme, motivasyon ve stres yönetimi gibi psikolojik faktörlerden de etkilenir. Bu nedenle, bir sporcunun en yüksek performans düzeyine ulaşabilmesi için hem fiziksel hem de psikolojik olarak

hazırlıklı olması gerekir (Gould & Udry, 1994). Ayrıca, sporcu performansının değerlendirilmesinde, antrenman yoğunluğu, beslenme, uyku düzeni ve mental hazırlık gibi dışsal faktörler de önemli rol oynar (Kreher & Schwartz, 2012).

Sporcuların performansını artırmada kullanılan bir diğer önemli araç ise mental antrenmandır. Zihinsel stratejiler, stresin yönetilmesi, hedef belirleme ve motivasyon teknikleri, sporcuların performansını olumlu yönde etkileyebilir (Vealey, 2007). Bu tür mental hazırlıklar, sporcuların antrenman sırasında karşılaştıkları zorluklara karşı direnç geliştirmelerine yardımcı olur ve rekabetçi ortamda daha etkili performans sergilemelerini sağlar.

Sonuç olarak, sporcu performansı, birden fazla faktörün etkileşimi ile şekillenen karmaşık bir olgudur. Hem fiziksel hem de psikolojik faktörlerin optimize edilmesi, sporcuların maksimum potansiyellerine ulaşmalarını sağlayacak temel unsurlardır. Performans, yalnızca fiziksel başarıyı değil, aynı zamanda sporcunun zihinsel ve duygusal iyilik halini de içeren bir kavram olarak ele alınmalıdır.

2.4. Sporcu Tükenmişliği İle Spor Performansı Arasındaki İlişki

Sporun iyileştirici gücü yapılan araştırmalarda her zaman kendini göstermektedir (Dereceli, 2023). Sporcu, genellikle sporun hayatı boyunca edindiği deneyimler, kazandığı bedensel beceriler ve geliştirdiği yöntemlerle, maddi kazanç sağlamayı amaçlasalar da olmasalar da, sporun estetik yönlerinden haz alarak ve boş zamanlarında uygulayan kişilere denir (Yaşar, 2010). Sporcu tükenmişliği, fiziksel ve psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmede isteksizlik ve bu aktivitelerden sonra keyif almama durumu olarak ifade edilmektedir (Cox, 2007). Henschen vd. (1992) belirttiğine göre, tükenmişlik yaşayan yetenekli sporcular, sosyal yaşamdan uzaklaşma eğiliminde olup performanslarında düşüş yaşamaktadırlar. Bu durum, sporcuların yeteneklerine rağmen sporu erken yaşta bırakmalarına yol açmaktadır.

Eklund & Cresswell'in (2007) çalışmalarına göre, spor ortamında her 100 sporcudan 6 ila 11'inin yüksek düzeyde tükenmişlik yaşama olasılığı

bulunmaktadır. Bu durum yalnızca elit sporcuları değil, aynı zamanda amatör düzeyde spor yapan bireyleri de etkileyebilmektedir. Sporcu tükenmişliğine olan ilgi zamanla artış göstermektedir. Sporun doğası gereği, sporcuların özellikle maçlar ve antrenmanlar sırasında sürekli bir baskı altında hissettikleri görülmektedir (Isoard-Gauthier vd., 2015; Akt. Aktaş, 2024).

Sporcu tükenmişliği, son dönemlerde spor bilimleri alanında dikkat çeken konulardan biri olmuştur. Tükenmişlik kavramı, genelde fiziksel, zihinsel ve duygusal kaynakların tükenmesi sonucunda ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Sporcular özelinde ise bu durum, fiziksel eylemlerde isteksizlik, antrenmanlara ve müsabakalara karşı motivasyonsuzluk, performans düşüşü ve spordan alınan tatminin azalması gibi sonuçlar doğurmaktadır.

Sonuç olarak, sporcu tükenmişliği ile spor performansı arasındaki ilişki, hem fiziksel hem de psikolojik faktörlerin etkisi ile şekillenmektedir. Bu bağlamda, sporcu tükenmişliğini önlemeye yönelik stratejilerin geliştirilmesi ve sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmaya yönelik programların uygulanması, performansın sürdürülebilirliği açısından büyük bir önem taşımaktadır. Antrenörlerin, sporcuların tükenmişlik belirtilerini erken dönemde fark etmeleri ve uygun destek mekanizmalarını devreye sokmaları, bu sürecin olumsuz etkilerini minimize edebilir.

3. Sonuç

Sporcu tükenmişliği, günümüz spor dünyasında giderek daha çok dikkat çeken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcuların fiziksel ve psikolojik kapasitelerini maksimum seviyede kullanarak performans sergilemeye çalışmaları, zamanla tükenmişlik sendromuna sebep olabilmektedir. Bu durum sadece bireysel performansı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda sporcuların genel yaşam kalitesini ve spora olan bağlılıklarını da olumsuz yönde etkileyebilir. Sporcu tükenmişliği ile spor performansı arasındaki ilişkiyi anlamak, antrenörler, spor bilimciler ve psikologlar için kritik bir öneme sahiptir. Araştırmalar, tükenmişlik belirtilerinin özellikle yüksek antrenman yoğunluğu, aşırı beklentiler

ve yetersiz sosyal destek gibi faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, sporcuların duygusal ve fiziksel olarak desteklenmesi, performansın sürdürülebilirliği açısından önemli bir rol oynamaktadır.

Sporcu tükenmişliği, duygusal tükenme, azalan başarı duygusu ve sporun değersizleştirilmesi gibi üç temel bileşenden oluşan çok boyutlu bir sendromdur. Bu unsurların her biri, sporcunun motivasyonunda ve fiziksel dayanıklılığında azalmaya neden olarak performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Örneğin, duygusal tükenmişlik, sporcunun psikolojik dayanıklılığını azaltırken, fiziksel yorgunluk sporcunun enerji seviyelerini düşürerek antrenman verimliliğini olumsuz etkileyebilmektedir. Azalan başarı duygusu, sporcunun özgüvenini zedelerken, sporun değersizleştirilmesi ise spora olan bağlılığı azaltarak spor bırakma eğilimini artırabilmektedir. Bu durum, hem bireysel hem de takım performansının genel anlamda düşmesine yol açabilir.

Tükenmişliğin sporcularda yaygın bir sorun haline gelmesi, bu sürecin önlenmesi ve yönetilmesi için sistematik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Özellikle stres yönetimi, zihinsel dayanıklılık geliştirme ve sosyal destek mekanizmalarının devreye alınması, tükenmişliğin olumsuz etkilerinin minimize edilmesinde etkili bir yaklaşım sunmaktadır. Antrenörlerin ve spor bilimcilerin, sporcuların bireysel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak uygun antrenman programları hazırlamaları, tükenmişliği önleme sürecinde kritik bir öneme sahiptir. Ayrıca, sporcuların psikolojik ve duygusal sağlığını korumaya yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı ve gerektiğinde profesyonel psikolojik destek sağlanmalıdır.

Sonuç olarak, sporcu tükenmişliği ve spor performansı arasındaki ilişki, modern spor bilimlerinin üzerine eğilmesi gereken önemli bir alan olarak öne çıkmaktadır. Performansın sürdürülebilirliği ve sporcuların genel iyilik halinin korunması, bu süreçte alınacak önlemler ve geliştirilecek stratejilerle doğrudan ilişkilidir. Sporcu tükenmişliğini önleme ve performansı optimize etme çabaları, sporcuların yalnızca sportif başarılarını artırmakla kalmayacak, aynı zamanda yaşam kalitelerini de iyileştirerek spora olan katkılarını sürdürülebilir kılacaktır.

Kaynakça

- Aktaş, Ö. (2024). *Futbolcularda sporcu tatmini ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi* (Doktora tezi). Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı. Aksaray.
- Aktürk, O., ve Yüksek, S. (2023). Masajın Sporcu Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 65-73.
- Altınışık, Ü., İlhan, E.L., ve Kurtipek, S. (2021). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık: Spor yöneticisi adayları üzerine bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 79-90. DOI: 10.33459/cbubesbd.973598.
- Altınışık, Ü., Turhal, S.N., Çelik, A., ve Yetim. A.A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Altınışık, Ü., ve Çelik, A. (2021). Investigation of service quality perceived by fitness center consumers. *Pakistan Journal of Medical ve Health Sciences*, 10(15), 3225-3229
- Atasü, T., ve Yücesir, İ. (2004). *Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri*. İstanbul: TFF Yayınları, 28-33.
- Ayan, A. (2015). Etik Liderlik Tarzının İş Performansı, İçsel Motivasyon ve Duyarsızlaşma Üzerine Etkisi: Kamu Kuruluşunda Bir Uygulama. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 10(3), 117-142.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 604). Freeman.
- Bayraktar, B., ve Kurtoglu, M. (2004). Sporda Performans ve Performans Arttırma Yöntemleri, *Klinik Gelişim Dergisi*, 269-296.
- Beşiktaş, M.Y. (2016). Doping Kullanan Erkek Vücut Geliştirme Sporcularının Yarışma Sonrası Tükenmişlik Durumlarının Ölçülmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 13-21.

- Bülbül, A., ve Dereceli, E. (2023). Spora Katılım ve Sporda Tükenmişlik. Cumhuriyetin 100. Yılında Eğitim ve Spor. *Eğitim ve Spor*, 86.
- Corbeanu, A., Iliescu, D., Ion, A., & Spînu, R. (2023). The link between burnout and job performance: a meta-analysis. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 32(4), 599-616.
- Cox, R.H. (2007). Sport psychology: Concepts and applications (Eds). McGraw-Hill Higher Education. 430.
- Cresswell, S.L., & Eklund, R.C. (2006). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(3), 512-516.
- Cresswell, S.L., & Eklund, R.C. (2006). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of applied sport psychology*, 18(3), 219-239.
- Dereceli, Ç., Dereceli, E., ve Yıldız, T. (2023). Spor yapan ve spor yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişisel uyum düzeyleri ile liderlik yönelimlerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 6(2), 38-51.
- Eklund, R.C., & DeFreese, J.D. (2015). Athlete burnout: What we know, what we could know, and how we can find out more. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 27(2), 63-75.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Glandorf, H.L., Madigan, D.J., Kavanagh, O., Mallinson-Howard, S.H., Donachie, T.C., Olsson, L.F., & Rumbold, J.L. (2024). Athlete burnout and mental and physical health: A three-wave longitudinal study of direct and reciprocal effects. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.
- Gonzalez Hernandez, J., & Valadez Jimenez, A. (2016). Personality and psychological response in athletes. Temporal and adaptive representation

- of the person-sport process. *RETOSNeuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*, (30), 211-215.
- Gould, D. (1996). Personal motivation gone awry: Burnout in competitive athletes. *Quest*, 48(3), 275-289.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(4), 478-485.
- Gould, D., & Whitley, M.A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 16-30.
- Gustafsson, H., DeFreese, J.D., & Madigan, D.J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current opinion in psychology*, 16, 109-113.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Henschen, K.P. Horvat, M. ve Roswal, G. (1992). Psychological profiles of the United States wheelchair basketball team. *IJSP*, 23(2): 128-137.
- Isoard-Gautheu, S., Guillet-Descas, E., Gaudreau, P., & Chanal, J. (2015). Development of burnout perceptions during adolescence among high-level athletes: A developmental and gendered perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(4), 436-448. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0251>
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and dropout risk among young elite handball players. *Sports psychologist*, 30 (2), 123-130.
- Konar, N. ve Pepe, K. (2009). “ Rehabiltasyon- Engelliler Sporu ve Paralimpikler” Yeni Dünya Üzerinde Olimpizim Sempozyumu, İ.Ü Spor Bilim Dergi, 11(3), 162- 166.
- Kreher, J.B., & Schwartz, J.B. (2012). Overtraining syndrome: a practical guide. *Sports health*, 4(2), 128-138.

- Lochbaum, M., Sisneros, C., Cooper, S., & Terry, P.C. (2023). Pre-event self-efficacy and sports performance: A systematic review with meta-analysis. *Sports, 11*(11), 222.
- Lonsdale, C., & Hodge, K.E.N. (2011). Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 43*(5), 913-921.
- Madigan, D.J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review, 33*, 387-405.
- Madigan, D.J., Gustafsson, H., Smith, A., Raedeke, T., & Hill, A.P. (2019). The BASES expert statement on burnout in sport. *The sport and exercise scientist, 61*, 6-7.
- Madigan, D.J., Olsson, L.F., Hill, A.P., & Curran, T. (2022). Athlete burnout symptoms are increasing: A cross-temporal meta-analysis of average levels from 1997 to 2019. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 44*(3), 153-168.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2017). Understanding burnout: New models. *Handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 36-56.
- Maslach, C., & Jackson, S.(1981). "The Measurement of Experienced Burnout", *Journal of Occupational Behaviour, 2*, 99-113.
- Parlak, N. (2023). Amatör Futbolcularda Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10*(1), 83-100.
- Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of sport & exercise psychology, 19*(4).
- 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.

- Singer, R.N. (2002). Preperformance state, routines, and automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events?. *Journal of sport and exercise psychology*, 24(4), 359-375.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport and exercise psychology*, 8(1), 36-50.
- Stalker, C. & Harvey, C. (2002). Professional Burnout in Social Service Organizations: A Review of Theory, Research and Prevention.
- Taris, T.W. (2006). Is there a relationship between burnout and objective performance? A critical review of 16 studies. *Work & Stress*, 20(4), 316-334.
- Vealey, R.S. (2007). Mental skills training in sport.
- Yaşar, M. (2010). *Duygusal zekâ ve sporcu performansı ilişkisi: Kayseri’de bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi.

4. Bölüm

Sporcu Tükenmişliği ve Zihinsel Sağlık

Berkay BALKIŞ¹

1. Giriş

Spor, günümüz yaşam tarzının vazgeçilmez unsurlarından biri haline gelmiştir (Altınışik vd., 2020). Aynı zamanda bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sunan çok yönlü bir etkinlik olarak öne çıkmaktadır (Altınışik ve Çelik, 2021). Profesyonel spor dünyası her geçen gün değişerek gelişimini sürdürmektedir. Bu alanda başarı sağlamayı amaç edinen sporcular ve uzmanlar, çağın gereksinimlerine uygun yöntem, teknik ve yaklaşımlar kullanmaktadırlar. Son yıllarda ise profesyonel sporcuların performanslarını artırmak ve hedeflerine ulaşmak adına en çok önem verdikleri alanlardan bir tanesi de psikolojik destek ve mental dayanıklılıktır (Özdemir ve Cömert, 2023) ve spor psikolojisi araştırmacılarının ilgilendikleri konulardan bir tanesi de sporcu tükenmişliğidir.

Schaufeli & Greenglass (2001), tükenmişliği; uzun süreli ve yoğun iş yüküne sürekli maruz kalmanın bir sonucu olarak ortaya çıkan fiziksel, zihinsel ve duygusal tükenmişlik hali şeklinde tanımlamaktadır. Başka bir tanımda ise tükenmişlik, iş yaşamında yoğun baskı ve sürekli stresin etkisiyle ortaya çıkabilen fiziksel ve duygusal bir yıpranma durumudur. Araştırmalar, tükenmişlik düzeyinin artmasıyla birlikte iş doyumunun azaldığını göstermektedir. Bu durumdaki bireyler zamanla depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sorunlar yaşayabilir; bu da hem psikolojik hem de fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir (Ersoy vd., 2001). Son yıllarda halk arasında da sıkça karşılaşılan kavramlardan bir tanesi de tükenmişlik sendromudur. Tükenmişlik

¹ ORCID: 0009-0007-3967-1417

sendromu her ne kadar tıbbi olarak resmi bir tanı olmasa da, klinik uygulamalarda sık karşılaşılan bir durumdur. İlk kez psikolog Freudenberg tarafından literatüre kazandırılan bu kavram, bireyde yoğun fiziksel, zihinsel ve duygusal yorgunlukla kendini gösteren aşırı stres durumu olarak tanımlanır. Bu yoğun stres düzeyi, bireyin günlük yaşamındaki işlevselliğini ciddi şekilde olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Dolgun, 2010).

Her alanda olduğu gibi spor alanında da sporcular sıklıkla tükenmişlik ile karşı karşıya kalabilirler. Sporcu tükenmişliği, antrenmanlar ve müsabakalarla ilişkili stresin zamanla kronikleşmesiyle ortaya çıkan, spora özgü bir durumdur. Bu durum genellikle sporcunun daha önce keyif aldığı sportif faaliyetlerden artık aynı zevki alamaması, içsel motivasyonunun azalması ve fiziksel ya da duygusal açıdan yorgunluk yaşaması şeklinde kendini gösterir (Cox, 2007). Örneğin Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği”, sporcularda duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma olmak üzere üç alt boyutu incelemektedir (Raedeke & Smith, 2001).

Dereceli (2021), sporun bireyin çeşitli sosyal ortamlarda yer almasına olanak tanıyarak, sosyalleşme sürecine anlamlı katkılar sağladığını belirtmektedir ve spor psikolojisinin ilgilendiği bir diğer kavram ise zihinsel sağlık kavramıdır. Bu kavram bireyin duygusal ve psikolojik olarak iyi olma durumunu ifade eder. Zihinsel sağlık, kişiye yaşamın getirdiği streslerle baş etme, duyguları düzenleyebilme, sosyal ilişkileri yönetme ve genel yaşam hedeflerine odaklanma yeteneği kazandırır. Sporcularda zihinsel sağlık, hem sportif performansı hem de yaşam kalitesini etkilediği için önemli bir konudur. Spor psikolojisi literatüründe motivasyon, stres-kaygı yönetimi, tükenmişlik gibi başlıkların yanı sıra zihinsel dayanıklılık ve duygusal denge konularına da yoğunlaşılmaktadır (Büyükbasmacı, 2023). Dolayısıyla sporda tükenmişlik ile zihinsel sağlık, birbirini tamamlayan ve iç içe geçen iki temel kavramdır.

2. Genel Bilgiler

2.1. Kavramların Tarihsel Gelişimi

Tükenmişlik kavramı ilk kez 1974 yılında psikolog Herbert J. Freudenberger tarafından tanımlanmıştır. Freudenberger'e göre tükenmişlik, yoğun stres altında kişinin fiziksel, zihinsel ve duygusal enerjisinin tüketilmesiyle ortaya çıkan bir sendromdur (Özdemir ve Cömert, 2023). Sonraki yıllarda sosyal psikoloji alanında çalışan Christina Maslach ve ekibi, tükenmişliği üç boyutlu bir çerçevede inceleyerek günümüzde sıkça kabul edilen tanımı geliştirmiştir: Maslach'a göre tükenmişlik,

- (1) duygusal tükenme,
- (2) başarısızlık ve yetersizlik hissi,
- (3) görevlerden uzaklaşma şeklinde ortaya çıkar (Maslach, 2003).

Sportif bağlama uyarlamada ise Thomas D. Raedeke ve Alan L. Smith önemli katkılar sağlamıştır. Raedeke & Smith (2001), sporculara uygun bir tükenmişlik ölçeği geliştirerek, sporcularda bu üç boyutun duygusal/fiziksel tükenme, başarı hissinde azalma ve spora karşı duyarsızlaşma olarak ölçülebileceğini göstermiştir. Sporcularda tükenmişliğin gelişim sürecinde çeşitli etkenler rol oynayabilmektedir. Bu etkenlerin tükenmişlik üzerindeki etkisinin kapsamlı şekilde analiz edilmesi, söz konusu sorunun önlenmesine yönelik etkili ve gerçekçi stratejilerin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Tohma ve Aykın, 2023). Ayrıca Smith (1986) sporcu tükenmişliğini bir süreç olarak ele alarak “stresle başa çıkma kaynaklarının tükenmesi” sonucunda gerçekleştiğini vurgulamıştır (Raedeke & Smith, 2001). Bu çalışmalardan hareketle spor psikolojisi alanında tükenmişlik, özgün bir kavram olarak kabul edilip araştırılmış ve araştırılmaya da devam edilmektedir.

Sporcu tükenmişliği, fiziksel ve duygusal yorgunluk belirtilerinin görülmesi, performansta düşüş yaşanması ve spora karşı ilgi ile anlam duygusunun azalması gibi unsurlarla tanımlanan psikolojik bir durumdur (Raedeke & Smith, 2001) ve spor psikolojisi literatüründe uzun yıllardır araştırılmakta olan bir konudur. Yapılan çalışmalar, bu konuda artan bir araştırma ilgisi olduğunu göstermektedir.

Sporcu tükenmişliği üzerine çalışmalar yürüten Smith, geliştirdiği Bilişsel-Duygulanımsal Stres Modeli'nde tükenmişliğin stres kaynaklı süreçler doğrultusunda ortaya çıktığını ve bu sürecin bireyin kişilik özellikleri ile motivasyon düzeyinden önemli ölçüde etkilendiğini vurgulamaktadır (Çam vd., 2019).

Sporcu tükenmişliği, performans düşüşü, fiziksel ve duygusal yorgunluk ile spora yönelik ilgi ve anlam duygusunun azalması gibi belirtilerle ortaya çıkan, psikososyal yönü ağır basan bir sendromdur (Raedeke, 1997). Literatür incelemelerinde, sporcular üzerinde sayısız çalışma gerçekleştirildiği ve sonuçların büyük ölçüde birbirini desteklediği görülebilmektedir (Madigan vd., 2018). Örneğin elit sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, tükenmişlik semptomlarının yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Chen & Kee (2008), Madigan vd., (2018) ve Raedeke & Smith (2004) gibi çalışmalar sporcularda tükenmişlik yaşama oranını en az %10 seviyesinde bulmuştur. Yani her on sporcudan en az birinin tükenmişlik belirtileri gösterdiği tahmin edilmektedir.

Benzer biçimde zihinsel sağlık kavramı da yıllar içerisinde genişletilmiş ve günümüzde “süreklilikte bulunan bir yapı” haline gelmiştir. Günümüzde sıkça üzerinde durulan ve giderek daha fazla önem kazanan “zihinsel sağlık” kavramını tek bir tanımla sınırlandırmak oldukça zordur. Bu durumun temel nedeni, zihinsel sağlığın bireyin kişisel özelliklerine, yaşantılarına ve içsel süreçlerine bağlı olarak değişkenlik göstermesidir (Üngür, 2021). Zihinsel sağlık yalnızca psikiyatrik bir hastalığın olmamasıyla sınırlı değildir; aynı zamanda bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirebilmesi, yaratıcı ve verimli bir şekilde çalışabilmesi, sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesi ve topluma olumlu katkılar sağlayabilmesi gibi işlevleri de içermektedir (WHO, 2004).

Klasik anlamda fiziksel sağlığın yanına eklenen zihinsel sağlık, günümüzde bireyin psikolojik esenliği, stresle başa çıkabilmesi ve toplumsal işlevselliğiyle ölçülür. Spor bağlamında ise zihinsel sağlık, performansın sürdürülebilirliği, iyilik hali ve spora katılım süresi ile doğrudan ilişkilidir. Bununla birlikte sporcuların işlevselliklerini yerine getirebilmeleri için yalnızca fiziksel değil,

aynı zamanda duygusal denge ve dayanıklılıklarını da korumaları gerektiği anlaşılmıştır. Büyükbasmacı (2023) gibi kaynaklar, spor psikolojisinin ele aldığı temel konular arasında tükenmişlik ve zihinsel dayanıklılık gibi başlıkların yer aldığını vurgulamıştır. Literatür incelemelerinde, sporcular üzerinde sayısız çalışma gerçekleştirildiği ve sonuçların büyük ölçüde birbirini desteklediği görülebilmektedir (Tohma ve Aykın, 2023).

Zihinsel sağlık yönünden yapılan çalışmalar da sporcuların kaygı, depresyon ve diğer psikolojik sorunlara maruz kalma riskinin genelleyici toplumdan farklı olmadığını, hatta bazı durumlarda daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Örneğin Wolanin & Marks (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite sporcularının yaklaşık %24'ünde hafif derecede depresif semptomlar tespit edilmiş, %6'sında ise orta-ağır depresyon gözlenmiştir. Bu çalışmada kadın sporcuların erkeklere göre depresif semptom gösterme olasılığı neredeyse iki kat daha fazla bulunmuştur. Dolayısıyla sporcular genel nüfus ile kıyaslandığında zihinsel sağlık sorunlarına karşı en az benzer bir duyarlılık göstermekte, stres altında kalma halleri ise onların depresyon veya anksiyete geliştirme risklerini artırmaktadır. Gerçekten de profesyonel sporcuların yoğun antrenman ve yarışma baskısı altında olmaları; sakatlık korkusu, kariyer belirsizliği ve yüksek beklentiler gibi faktörler nedeniyle kaygı bozuklukları ve depresyon gibi psikopatolojileri yaşama riskini yükseltmektedir (Kuzu, 2019).

Özetle, literatürde sporcu tükenmişliği ile zihinsel sağlık arasında çok yönlü bir ilişki tanımlanmaktadır. Tükenmişlik sendromunun fiziksel belirtileri (enerji azalması, kronik yorgunluk) olduğu kadar psikososyal yansımaları da vardır. Sporcu tükenmişliği, sporcularda performans düşüşü, motivasyon kaybı, depresif duygu durumu, kaygı artışı ve sosyal izolasyon gibi sonuçlara yol açmaktadır. Bu etkiler zihinsel sağlık üzerindeki yükü artırmakta ve sporcunun genel iyilik halini bozabilmektedir.

2.2. Sporcu Tükenmişliği ve Zihinsel Sağlık Arasındaki İlişkiler

Sporcu tükenmişliği, bireyin fiziksel ve zihinsel kaynaklarının aşırı kullanımı sonucunda ortaya çıkan kronik yorgunluk hali, motivasyon kaybı ve başarıya yönelik inançta azalma ile karakterize edilen çok boyutlu bir sendromdur (Raedeke & Smith, 2001). Özellikle de yüksek düzeyde rekabet içeren spor ortamlarında, sporcunun sürekli performans baskısı altında olduğu, yoğun antrenman yükü ve yetersiz dinlenme durumlarında, sporcularda tükenmişlik riski artmaktadır. Bu durum sadece fiziksel performansı değil, aynı zamanda sporcuların zihinsel sağlığını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Yapılan araştırmalar, sporcu tükenmişliği ile depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Vissers vd., 2011). Tükenmişlik düzeyi yüksek olan sporcular, daha düşük yaşam doyumu, artan psikolojik zorlanma ve sosyal çekilme gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla daha sık karşılaşmaktadırlar. Özellikle de genç sporcularda, yeterli psikolojik destek sağlanmaması durumunda bu olumsuzlukların uzun vadeli etkileri daha da derinleşebilir (Isoard-Gauthier vd., 2016).

Zihinsel sağlığın korunması, sporcu tükenmişliğini önlemede kritik bir role sahiptir. Psikolojik sağlık, öz-yeterlik ve içsel motivasyon gibi bireysel faktörler, tükenmişliğe karşı koruyucu etki oluşturabilirken; antrenör desteği, takım içi uyum ve sporcu-çevre ilişkileri gibi çevresel faktörler de önemli belirleyicilerdendir (Cresswell & Eklund, 2007). Bu bağlamda, sporcuların sadece fiziksel değil, zihinsel gereksinimlerinin de sistematik şekilde değerlendirilmesi ve desteklenmesi gerekmektedir.

Sporcu tükenmişliğinin başlıca sonuçları aşağıdaki gibidir:

- **Duygusal/Fiziksel Tükenme:** Aşırı antrenman ve stres sonucu enerji kaynakları tükenir; sporcu sürekli yorgun hisseder. Bu, sporun artık eskisi kadar keyif vermemesiyle birlikte seyreder (Cox, 2007).
- **Motivasyon ve Performans Kaybı:** Tükenmişlik yaşayan sporcuların motivasyonu azalır; antrenmanlara katılım eksilir. Eskiden rahat yaptığı hareketlerde bile performans geriler, başarı hissi düşer (Larson vd., 2017).

- **Psikososyal Etkiler:** Tükenme halinde sporcular çevrelerinden uzaklaşabilir, sosyal ilişkileri zayıflar. Bu süreçte kaygı ve depresif belirtiler belirginleşir; yapılan araştırmalar tükenmişliğin depresyon riskini artırdığını göstermektedir (Raedeke & Smith, 2001).

Bu etkilerin tümü, tükenmişliği zihinsel sağlıkla doğrudan ilişkilendirir. Örneğin sporcuların hayatlarında ortaya çıkan fiziksel ve duygusal tükenme, zaman içinde yetersizlik ve umutsuzluk hissine yol açar; kişi artık antrenman yaparken keyif alamaz ve izole hale gelir (Maslach, 2003).

Sonuç olarak, sporcu tükenmişliği ile zihinsel sağlık arasında çift yönlü ve karmaşık bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkinin anlaşılması, hem tükenmişliği önlemeye yönelik stratejilerin geliştirilmesi hem de sporcuların genel iyilik halinin desteklenmesi açısından önemlidir.

3. Sonuç

Spor, sadece fiziksel bir uğraş değil; aynı zamanda bireyin zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerini etkileyen çok katmanlı bir etkinliktir. Bu yönüyle spor psikolojisi alanı, son yıllarda artan akademik ilgiyle birlikte sporcu sağlığını bütüncül bir bakış açısıyla ele almaktadır. Özellikle sporcu tükenmişliği ve zihinsel sağlık kavramları, bu bütüncül yaklaşımın ayrılmaz iki parçası olarak öne çıkmaktadır.

Sporcu tükenmişliği, literatürde yalnızca performans düşüklüğüyle sınırlı bir olgu olarak değil, aynı zamanda sporcunun psikolojik iyi oluşunu tehdit eden ciddi bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Duygusal tükenme, motivasyon kaybı, başarı hissinde azalma ve duyarsızlaşma gibi belirtiler, sporcunun yalnızca spor yaşamını değil, tüm yaşam alanlarını etkileyebilecek boyutlara ulaşabilmektedir. Nitekim zihinsel sağlık sorunlarının sporcularda görülme sıklığına dair bulgular da bu durumu doğrular niteliktedir. Özellikle depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile tükenmişlik arasında kurulan anlamlı ilişkiler, bu iki kavramın birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Bu noktada, sporcuların yalnızca fiziksel performans göstergeleriyle değil, zihinsel ve duygusal dayanıklılıklarıyla da değerlendirilmeleri gerektiği açıktır. Günümüzde spor alanında başarıya ulaşmak, yalnızca fizyolojik yeterliliklerle değil; aynı zamanda stresle başa çıkabilme becerisi, öz-yeterlik inancı, psikolojik sağlamlık ve destekleyici sosyal çevre gibi psikososyal faktörlerle de doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle, sporcu sağlığına yönelik müdahalelerde önleyici psikolojik danışmanlık, zihinsel beceri eğitimi, duygu düzenleme stratejileri ve antrenörlerin psikoeğitimi gibi uygulamalar temel bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öte yandan, antrenörlerin, spor yöneticilerinin ve spor bilimcilerin, sporcu tükenmişliğini yalnızca bireysel bir sorun olarak değil; yapısal, çevresel ve organizasyonel dinamiklerin de etkilediği çok yönlü bir olgu olarak ele alması gerekmektedir. Rekabet baskısının yoğun olduğu, başarı odaklı kültürlerin hüküm sürdüğü spor ortamlarında, sporcular üzerindeki psikolojik yükün fark edilmemesi ya da ihmal edilmesi, tükenmişliğin daha derin ve kalıcı etkiler bırakmasına yol açabilir.

Bu bağlamda, sporcu tükenmişliği ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkinin, yalnızca akademik değil; aynı zamanda uygulamalı ve politika geliştirici düzeyde de dikkate alınması zorunludur. Genç yaşlardan itibaren spora başlayan bireylerde psikolojik dayanıklılığın erken yaşta desteklenmesi, kariyer planlamasında mentorluk süreçlerinin uygulanması ve müsabaka-sonrası psikolojik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, bu alandaki riskleri önemli ölçüde azaltabilecektir.

Sonuç olarak, sporcu tükenmişliği ile zihinsel sağlık, sporcu kimliğinin sağlıklı biçimde sürdürülebilirliği açısından birbirinden ayrılmaz iki kavramdır. Bu ilişkinin daha derinlemesine anlaşılması, sporcuların yalnızca bugününü değil, spor yaşamları sonrası dönemlerini de zihinsel açıdan sağlıklı sürdürebilmeleri için kritik önemdedir. Dolayısıyla, gelecekte yapılacak çalışmaların bu iki kavramın etkileşimlerini daha sistematik biçimde incelemesi; bireysel, kurumsal ve toplumsal düzeyde sürdürülebilir spor politikalarının geliştirilmesine de katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

- Altınışik, Ü., Turhal, S.N., Çelik, A., ve Yetim. A.A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Altınışik, Ü., ve Çelik, A. (2021). Investigation of service quality perceived by fitness center consumers. *Pakistan Journal of Medical ve Health Sciences*, 10(15), 3225-3229
- Büyükbasmacı, Y.E. (2023). *Uygulamalı egzersiz ve spor psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Chen L.H. & Kee Y.H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Soc Indic Res*, 89, (2): 361–73.
- Cox, R.H. (2007). Sport psychology: Concepts and applications (Eds). *McGraw-Hill Higher Education*. 430.
- Cresswell, S.L., & Eklund, R.C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The sport psychologist*, 21(1), 1-20.
- Çam, Z, Kardaş, F, Eşkisü, M. ve Gelibolu, S. (2019). “Spor Tükenmişliği Envanteri’nin Türk Kültürüne Uyarlanması ve Psikometrik Özellikleri”. *CBÜ Bed. Eğt. Spor Bil. Dergisi*, 14 (1), 79-96.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi [Investigation of the Effect of Leisure Time Basic Psychological Needs of Faculty of Sport Sciences Students on Happiness Levels], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 82-87.
- Dolgun, U. (2010). *Tükenmişlik sendromu*. Örgütsel davranışta güncel konular, 287-310.
- Ersoy, F., Yıldırım, C., ve Edirne, T. (2001). Tükenmişlik (staff burnout) sendromu. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 10(2), 46-47.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *The sport psychologist*, 30(2), 123-130.

- Kuzu, C. (2019). *Profesyonel ve bölgesel amatör lig futbolcularının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Madigan, D.J., Gustafsson, H., Smith, A., Raedeke, T. & Hill, A.P. (2018). The bases expert statement on burnout in sport. *British Association of Sport and Exercise Sciences*, (68), 6-7.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Ishk.
- Özdemir, D., ve Cömert, I. T. (2023). Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu ve Depresyon Hakkında Bir Derleme Çalışması. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 9(2), 27
- Raedeke TD. (1997). A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raedeke, T.D. & Smith, A.L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *J Sport Exerc Psychol*, 26(4).
- Raedeke, T.D., & Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281–306.
- Schaufeli, W.B., & Greenglass, E.R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology & Health*, 16(5), 501-510.
- Tohma, E. ve Aykın, A.G. (2023). Sporcularda Tükenmişlik Düzeyinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 1-10.47.
- Üngür, G. (2021). Zihinsel Sağlık Ve Egzersiz Stratejileri. *Holistik Sağlık Ve Egzersiz*, 95.
- Vissers, D., Roussel, N., Mistiaen, W., Crickemans, B., Truijen, S., Nijs, J., & De Backer, W. (2011). Can a submaximal exercise test predict peak exercise performance in dancers?. *European Journal of Sport Science*, 11(6), 397-400.
- Wolanin, A.T., & Marks, D.R. (2019). Athlete mental health.

World Health Organization (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. A report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. Geneva: World Health Organization.

5. Bölüm

Sporcularda Kimlik Gelişimi ve Sporun Rolü

Mustafa TAZE¹

1. Giriş

İnsanlar sosyal ve dinamik bir varlıktır (Altınışik ve Yetim, 2024). Bu nedenle kimlik gelişim süreci, bireylerin yaşamları boyunca devam eden, biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerin senkronizasyonu ile biçimlenen karmaşık bir süreçtir (Ferrer-Wreder & Kroger, 2019). Karmaşık olan bu süreç, bireyin benlik algısını oluşturma, toplumsal rollerini benimseme ve yaşam amacını belirleme süreci olarak tanımlanabilir. Özellikle de ergenlik ve çocukluk dönemleri, bireylerin kimliklerini yapılandırmalarında kritik birer evredir. Bu dönemlerde edinilen deneyimler, bireyin kendilik algısını şekillendirmesine yardımcı olurken, sosyal çevreyle kurulan etkileşimler kimliğin gelişmesinde önemli bir rol oynar (Meeus, 2011).

İnsanlar yaşam yolculuklarında sürekli olarak değişerek ve gelişerek ilerlerler (Atak, 2011). Spor, bu bağlamda yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir etkinlik olmadan öte, bireyin sosyal kimliğini, benlik saygısını ve aidiyet duygusunu geliştiren güçlü bir sosyalizasyon aracıdır (Fraser-Thomas vd., 2005). Sporun, bireyin kimlik gelişiminde oynadığı rol; sosyal rollerin öğrenilmesi, takım çalışmasına katılım, liderlik becerilerinin geliştirilmesi ve öz disiplinin sağlanması gibi çok boyutlu süreçleri içerir. Spor ortamları, bireylerin kendilerini ifade etmeleri, kabul görmeleri ve toplumsal normlarla yüzleşmeleri açısından oldukça etkili birer öğrenme alanıdır (Henriksen vd., 2010).

¹ ORCID: 0009-0008-3164-0621

Son yıllarda yapılan araştırmalar, genç sporcuların kimlik gelişiminde sporun önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Knight vd., 2018). Özellikle spora erken yaş dönemlerinde başlayan bireylerin sosyal becerilerinin, öz yeterliklerinin ve akademik motivasyonlarının daha yüksek düzeyde olduğu; sporun bireyin değer sistemi, yaşam tarzı ve kariyer yönelimi üzerinde belirleyici etkiler bıraktığı gözlemlenmiştir. Gözlemlenen bu etkiler, bireyin yalnızca sporcu kimliğiyle değil; aynı zamanda ğrenci, arkadaş, kardeş veya vatandaş gibi diğer kimlik bileşenleriyle nasıl bütünleştiğini de göstermektedir (Galliher vd., 2017).

Sporun kimlik gelişimine üzerindeki katkısı, bireyin spor ile kurmuş olduğu ilişkinin biçimine göre değişiklik gösterebilir. Rekreatif katılım ile profesyonel düzeyde yapılan spor arasında kimlik yapılarında belirgin farklılıklar gözlenmektedir. Profesyonel seviyede spor yapan bireylerde, spor kimliğinin baskın hale gelmesi, zamanla diğer sosyal rollerde çatışmalara ve kimlik dengesizliklerine sebep olabilmektedir (Grove vd., 1997). Yaşanan bu durum, spordan kopuşlara veya emeklilik sürecinde yaşanan psikolojik zorlukların ve kimlik bunalımlarının da temelini oluşturmaktadır.

Öte yandan spor, kültürel ve toplumsal bağlamda da kimlik inşasına katkı sunmaktadır. Etnik kimlik, cinsiyet rolleri, sınıf farklılıkları gibi sosyolojik faktörler, sporda deneyimlenen kimlik süreçlerini biçimlendirir. Kadın sporcuların toplumsal cinsiyet kalıplarıyla yüzleşmesi, etnik azınlık gruplarının temsil sorunları ya da engelli bireylerin spor yoluyla görünürlük kazanması gibi örnekler, sporun kimlik politikalarıyla ne kadar i içe geçtiğini göstermektedir (Elling & Knoppers, 2005).

2. Genel Bilgiler

2.1. Sporun Tanımı ve Sosyo-Kültürel Rolü

Spor, tarihsel süreç içerisinde sadece fiziksel becerilerin sergilendiği bir faaliyet olmanın ötesine geçerek, bireyin toplumsal yapıyla etkileşim kurmasını sağlayan önemli bir sosyal pratik haline gelmiştir. Modern anlamıyla spor, rekabet ve performans ekseninde tanımlansa da, bireylerin toplumsal normları öğrenme,

kültürel kimliklerini pekiştirme ve sosyal rollerini deneyimleme bağlamında merkezi bir konuma sahiptir (Green vd., 2010).

Günümüz dünyasında spor, kültürel kimliğin bir parçası olarak değerlendirilen, ulusal ve küresel düzeyde aidiyet oluşturabilen bir alandır. Özellikle de genç bireyler için spor, hem benlik inşası hem de toplumsal etkileşim açısından önemli bir yapılandırıcı işlev görmektedir. UNESCO (2022), sporu toplumsal kapsayıcılığı, cinsiyet eşitliğini, sosyal uyumu ve kültürel çeşitliliği teşvik eden bir araç olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda sporun birey üzerinde bıraktığı etki, onun sporla ne düzeyde ve nasıl bir ilişki kurduğuna bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Dolayısıyla, sporun bireylerin yaşam kalitelerini arttıran çok boyutlu etkileri hiçbir zaman göz ardı edilmemelidir (Dereceli vd., 2024).

Spora katılımın bireyler üzerindeki sosyal etkileri, bireysel ve toplumsal bağlamda incelenmektedir. Coakley (2021), sporun bireyler için bir "kimlik alanı" oluşturduğunu ve toplumsal rollerin öğrenilmesinde önemli bir araç olduğunu vurgulamaktadır. Benzer biçimde, Vealey & Chase (2008), spor ortamlarında edinilen sosyal rollerin gençlerin öz kimlik algıları ile grup içi aidiyet duygularını geliştirdiğini ileri sürmektedirler. Aynı zamanda sporun, bireylerin değer sistemleri, yaşam biçimleri ve kariyer yönelimleri üzerinde uzun vadeli etkileri olduğu görülmektedir (Seemüller vd., 2023).

Spor, aynı zamanda sosyal eşitsizliklerin yeniden üretildiği veya sorgulandığı bir alan da olabilir. Özellikle de toplumsal cinsiyet, etnisite ve sınıf gibi değişkenler sporun birey üzerindeki etkilerini belirlerken; bu faktörler bireyin spora erişim olanaklarını ve sporla kurmuş olduğu ilişkiyi doğrudan etkileyebilmektedir (Anderson & White, 2017). Sporun bu sosyo-kültürel dinamiklerle arasındaki ilişkisi, onu yalnızca fiziksel performansla sınırlı olan bir etkinlikten çok daha fazlası haline getirmektedir.

Sporcu, sadece fiziksel performans ortaya koyan birisi değil; belirli normlara, değer sistemlerine ve davranış kalıplarına sahip, belirgin bir sosyal rol taşıyan bireydir. Taşıdığı bu rol, bireyin kimlik inşa sürecinde önemli bir bileşen haline gelebilir. Brewer & Cornelius (2001) tarafından geliştirilen Sporcu Kimliği Ölçeği,

bireyin sporcu rolünü benimseme düzeyini ölçmeyi amaçlayarak bu alanla ilgili araştırmaların temel araçlarından biri haline gelmiştir.

2020 sonrası literatür, sporcu kimliğinin bireyin öz saygısı, benlik algısı, psikolojik dayanıklılığı ve sosyal işlevselliğiyle güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir (Quinaud vd., 2023; Kıran, 2021; Doğaner vd., 2020). Bu kimlik, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yoğun spor deneyimi yaşayan bireylerde daha belirgin şekilde biçimlenmekte; bireyin diğer sosyal kimlikleriyle (öğrenci, kardeş, arkadaş, vb.) nasıl bütünleştiği ile birlikte gelişmektedir (de Subijana vd., 2021).

Ancak sporcu kimliğinin aşırı baskın bir hal alması, bireyin diğer kimlik alanlarında sınırlı gelişim yaşamasına, dolayısıyla da "kimlik daralması" yaşamasına sebep olabilmektedir (Kavoura & Kokkonen, 2021) ve bu durum, spordan uzaklaşma, sakatlık veya profesyonel spor kariyerinin sona ermesi gibi geçiş dönemlerinde psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Grove vd., (1997), emekli olan sporcuların çoğunda görülen kimlik boşluğunun, bu daralmış kimlik yapısının bir sonucu olduğunu öne sürmektedir.

Bu bağlamda, bireyin sporcu kimliğini diğer sosyal kimliklerle bütünleştirilmesi ve çok yönlü bir benlik yapısı geliştirmesi, psikolojik esenlik ve yaşam doyumu açısından büyük öneme sahiptir. Modern spor eğitimi anlayışında, sporcuların yalnız performansa değil; aynı anda kimlik gelişimi ve çok yönlülüğe de odaklanmaları gerektiği önemlilik arz etmektedir (Stambulova & Ryba, 2013).

2.2. Sporcu Kimliği

Sporcu kimliği, bireyin kendisini sporcu rolü ile özdeşleştirme derecesini ifade eden, bireyin benlik yapısının önemli bir bileşeni olarak tanımlanmaktadır (Brewer vd., 1993). Bu kimlik, bireyin sadece fiziksel performansa dayalı bir öz tanım oluşturmamasından öte; bireyin yaşam tarzı, sosyal ilişkiler ve psikolojik yönelimler üzerinde belirleyici etkiler yaratmaktadır. Son dönemlerde yapılan çalışmalar, sporcu kimliğinin, bireyin sosyal rollerini nasıl deneyimlediğini, kendilik algısını nasıl

yapılandırdığını ve özellikle gençlik döneminde nasıl bir gelişimsel yön izlediğini daha yakından incelemeye başlamıştır (Stambulova & Ryba, 2013).

Sporcu kimliği, bireyin bir gruba ait olma, tanınma, başarı gösterme ve kendini gerçekleştirme gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle gelişimsel olarak kimlik arayışının yoğunlaştığı ergenlik döneminde, sporcular bu kimliği benimseyerek sosyal onay elde etmekte, öz yeterliklerini pekiştirmekte ve değer sistemlerini oluşturmaktadırlar (Knight vd., 2018). Bununla birlikte, sporcu kimliğinin gelişim süreci çoğunlukla performansa dayalı bir geri bildirim mekanizmasıyla şekillendiğinden, birey spor başarısı ile benlik değerini doğrudan ilişkilendirme eğilimindedir. Bu durum, sporcu kimliğinin güçlü ve bütünlüyci bir unsur olabileceği gibi, aşırı baskınlaştığında bireyin psikolojik esnekliğini zayıflatma riski de taşımaktadır (Kavoura & Kokkonen, 2021).

Sporcu kimliğinin yoğun biçimde içselleştirilmesi, bireyin sosyal ve mesleki yaşamında diğer kimlik alanlarını geri plana itmesine neden olabilir. Bu duruma "kimlik daralması" (identity foreclosure) adı verilmektedir ve bireyin yaşamında sadece sporcu rolü üzerinden tanımlanmasına, diğer benlik boyutlarının gelişmemesine yol açabilmektedir (Grove vd., 1997). Kimlik daralması, özellikle kariyer sonlandırma dönemlerinde sporcularda yoğun bir boşluk hissine, kimlik krizine ve depresif belirtilere neden olabilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisi literatüründe sporcu kimliğinin çok yönlü kimlik gelişimi ile dengelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Grugan, vd., 2021).

Öte yandan, sporcu kimliği sadece bireysel psikolojiye değil; toplumsal yapı ve kültürel normlara da bağlı olarak biçimlenmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri, spor politikaları, medya temsilleri ve kültürel değer sistemleri, bireyin sporcu kimliğini nasıl algıladığını doğrudan etkilemektedir (Elling & Knoppers, 2005). Özellikle kadın sporcularda, toplumsal cinsiyet normlarıyla sporcu kimliğinin çakışması, çelişki ve ikincil rol baskılarına yol açabilmektedir. Benzer şekilde, etnik azınlıklardan gelen sporcuların da sporcu kimliklerini kendi kültürel kimlikleriyle bütünleştirme süreçlerinde dışlanma veya ayrımcılık deneyimleriyle karşılaşmaları mümkündür (Anderson & White, 2017). Bu durumlar, sporcu kimliğini yalnızca

bireysel bir yapı değil, aynı zamanda toplumsal dinamiklerin şekillendirdiği bir kimlik olarak değerlendirmeyi gerekli kılmaktadır.

2.3. Sporcularda Kimlik Gelişiminde Sporun Rolü

Kimlik gelişimi, bireyin yaşam boyu süren sosyal, psikolojik ve kültürel deneyimlerinin birikimiyle şekillenen karmaşık bir süreçtir. Bu süreç, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde daha belirgin hale gelir ve bireyin kendilik algısını, yaşam amacını ve toplumsal rollerle ilişkisini yapılandırmasında merkezi bir rol oynar (Ferrer-Wreder & Kroger, (2019). Bu bağlamda spor, bireyin kimlik gelişiminde hem bireysel hem de toplumsal düzeyde etkili olan önemli bir sosyalleşme alanıdır. Spor yoluyla edinilen deneyimler, bireylerin benlik algılarını güçlendirmekte, sosyal rollerini tanımlamalarına ve benimsemelerine katkı sağlamakta ve uzun vadeli kişilik yapılarını etkilemektedir (Stambulova & Ryba, 2013).

Sporun kimlik gelişimindeki rolü çok yönlüdür. Öncelikle spor, bireylerin kendilerini keşfetmeleri ve yeteneklerini sınamaları için yapılandırılmış ve destekleyici bir ortam sunar. Özellikle genç yaşlarda spora katılım, öz yeterlik, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık gibi kişisel kaynakların gelişimini teşvik eder (Eime vd., 2013).

Spor, aynı zamanda bireyin sosyal kimliğinin biçimlenmesine katkıda bulunur. Takım sporlarında iş birliği, rol paylaşımı, aidiyet duygusu ve grup normlarına uyum gibi etkileşimler, bireyin sosyal rollerle olan ilişkisini güçlendirir. Bu tür sosyal roller, bireyin kimlik bütünlüğünü sağlama sürecinde önemli yapı taşları olarak işlev görür (Knight vd., 2018). Özellikle rekabetçi spor ortamlarında, sporcu olma kimliği, bireyin benlik sunumu üzerinde baskın bir yer edinebilir. Ancak bu baskınlık, sadece performansa bağlı bir benlik inşasına neden olduğunda, kimlik gelişiminde tek boyutluluğa ve potansiyel kırılganlıklara zemin hazırlayabilir (Kavoura & Kokkonen, 2021).

Sporun kimlik gelişiminde etkili olabilmesi için bireyin diğer kimlik alanlarıyla entegrasyonu da önemlidir. Akademik kimlik, arkadaşlık rolleri, ailevi sorumluluklar

gibi diğerkimlik bileşenlerinin spor kimliği ile dengeli biçimde bütünleştirilmesi, bireyin çok boyutlu bir kimlik yapısı geliştirmesine katkı sunar. Bu noktada "çift kariyer" modeli (dual career), yani spor ve eğitim hayatının eş zamanlı sürdürülmesi, sporcuların daha bütünleşmiş bir kimlik geliştirmelerinde etkili bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır (de Subijana vd., 2021). Bu tür entegratif modeller, sporcuların yalnızca performans odaklı değil; aynı zamanda sosyal, bilişsel ve duygusal açıdan da gelişimgöstermelerini sağlar.

Sporun kimlik inşasındaki rolü sadece bireysel düzeyle sınırlı değildir; aynı zamanda sosyokültürel bağlamda da önem taşır. Toplumsal cinsiyet normları, etnik köken, sınıfsal konum ve engellilik gibi sosyal kategori farklılıkları, bireyin spor yoluyla geliştirdiğı kimliği doğrudan etkiler (Elling & Knoppers, 2005). Örneğın, kadın sporcular toplumsal cinsiyet rolleriyle sporcu kimliğini uzlaştırmacıabasasında bulunurken, etnik azınlıklardan gelen sporcular kültürel kimlikleriyle spor ortamları arasındaki uyumu sağlamak için çifte bir kimlik mücadelesi verebilirler (Anderson & White, 2017). Bu nedenle spor, yalnızca kişisel gelişim aracı değil; aynı zamanda kimlik politikalarının, eşitlik mücadelesinin ve kültürel temsiliyetin yaşandığı bir kamusal alan olarak da değerlendirilmelidir.

Sporla erken yaşta tanışan bireylerde, kimlik gelişiminde sporun etkileri daha kalıcı ve güçlü olabilir. Erken yaşlarda edinilen başarı deneyimleri, sosyal kabul görme süreçleri ve benlik saygısının yükselmesi, bireyin sporu yaşam boyu sürecek bir kimlik bileşeni haline getirmesine neden olabilir. Bununla birlikte, bu durumun dezavantajlı yönleri de bulunmaktadır. Özellikle genç sporcuların sporcu kimliğini erken yaşta baskın biçimde içselleştirmeleri, ilerleyen dönemlerde spordan kopuş ya da emeklilik süreçlerinde kimlik krizleri yaşamalarına neden olabilmektedir (Grove vd., 1997). Bu tür olumsuzlukların önüne geçmek için, spor eğitiminde ve genç sporcularla çalışan profesyonellerin, spor kimliğinin yanı sıra bireysel kimliğin diğerkimlik alanlarını da geliştirmeyi hedefleyen bütüncül yaklaşımlar benimsemeleri gerekmektedir (Stambulova vd., 2021).

Sonuç olarak, spor, bireyin kimlik gelişimini destekleyen, şekillendiren ve yönlendiren güçlü bir araçtır. Ancak bu etki, bireyin spora katılım biçimine, içinde

bulunduğu sosyal bağlama ve kişisel deneyimlerine bağlı olarak farklılaşır. Sporun kimlik gelişimindeki bu çok boyutlu etkisi, hem bireysel psikolojik iyilik halini hem de toplumsal uyumu doğrudan etkileyen bir süreç olarak görülmelidir. Bu nedenle sporun kimlik gelişimindeki rolü, yalnızca fiziksel ya da performans odaklı değil; aynı zamanda psikososyal ve kültürel perspektiflerle birlikte ele alınmalı ve her yaş düzeyinde sürdürülebilir gelişimi destekleyecek şekilde yapılandırılmalıdır.

3. Sonuç

Spor, bireylerin yaşamında yalnızca fiziksel becerileri geliştiren bir etkinlik olmakla kalmayıp, kimlik oluşumu sürecine doğrudan etki eden çok boyutlu bir deneyim alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle de çocukluk ve ergenlik dönemlerinde spor ile tanışmak, bireylerde içsel benlik gelişimini destekleyerek sosyal rolleri içeren dışsal kimlik boyutlarını etkileyen güçlü bir yapı oluşturur. Bu etki, yalnızca bireysel düzeyde kalmayıp, aynı zamanda toplumsal düzeyde de hissedilmektedir ve bireyin toplumla kurduğu ilişkiler, benimsediği roller ve üstlendiği sorumluluklar spor aracılığıyla şekillenmektedir.

Spor sayesinde kazanılan deneyimler, bireyin zgven, aidiyet hissi ve öz disiplininin gelişmesini desteklerken; aynı zamanda bireyin kendini tanınması, sınırlarını fark etmesi ve potansiyelini keşfetmesi için de önemli olanaklar sağlamaktadır. Spor içerisinde yer alan iş birliği, başarı, başarısızlık, rekabet, dayanışma ve mücadele gibi kavramlar, bireyin yaşam ile kurmuş olduğu ilişkinin temel yapı taşlarını da beslemektedir. Tüm yönleriyle spor, bireyin kimlik gelişiminde bireysel ve kolektif bir işlev görmektedir.

Ancak sporun kimlik gelişimi üstündeki etkileri her zaman olumlu bir seyir izlememektedir ve özellikle erken yaşta profesyonelleşme sürecine girmiş olan sporcularda, spor kimliği diğer sosyal kimlik alanlarının önüne geçerek bireyin tek boyutlu bir benlik yapısı geliştirmesine sebep olabilmektedir. Bu durum, sporcu kimliğinin aşırı baskın hale gelmesiyle beraber bireyin sosyal çevreye uyum sağlamasında zorlanarak spordan kopuş sürecinde ciddi kimlik krizleri yaşamasına neden olabilir. Bu sebeple sporun bireyde sağlıklı bir kimlik gelişimine destek

olabilmesi için, diğer kimlik alanlarıyla dengeli bir biçimde bütünleşmesi büyük önem taşımaktadır.

Sporcularda kimlik gelişimini desteklemek amacı ile sadece fiziksel performansa odaklanan yaklaşımların ötesine geçmek, onların psikolojik, sosyal ve akademik yönlerini de dikkate alan bütüncül programlara ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır. Sporcuların birey olarak çeşitli bazı roller üstlenmelerine olanak tanıyan, kimlik çeşitliliğine teşvik eden ve yaşamın diğer alanlarıyla uyumlu bir gelişim ortamı sağlayan yapılar, daha dirençli ve kendilik bilinci yüksek bireyler yetişmesine katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda spor ortamlarında eğitici, rehberlik edici ve destekleyici yaklaşımların benimsenmesi, sporun sadece bir performans alanı değil, aynı zamanda bir kimlik gelişim alanı olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

Sonuç olarak, sporun bireyde kimlik inşa edici rolü, yaşam boyu sürecek etkiler doğurabilecek kadar güçlü ve belirleyicidir. Ancak bu etkiyi anlamlı ve sürdürülebilir kılmak, sadece bireyin çabasına değil; aynı zamanda eğitimcilerin, antrenörlerin, ailelerin ve kurumların bilinçli müdahalelerine de bağlıdır. Sporu, bireyin iç dünyası ile dış çevresi arasında köprü kuran bir kimlik alanı olarak görmek; hem bireysel gelişimi hem de toplumsal dönüşümü destekleyen güçlü bir yaklaşım olacaktır. Spor, bireyin kimlik gelişimini destekleyen, şekillendiren ve yönlendiren güçlü bir araçtır. Ancak bu etki, bireyin spora katılım biçimine, içinde bulunduğu sosyal bağlama ve kişisel deneyimlerine bağlı olarak farklılaşır. Sporun kimlik gelişimindeki bu çok boyutlu etkisi, hem bireysel psikolojik iyilik halini hem de toplumsal uyumu doğrudan etkileyen bir süreç olarak görülmelidir. Bu nedenle sporun kimlik gelişimindeki rolü, yalnızca fiziksel ya da performans odaklı değil; aynı zamanda psikososyal ve kültürel perspektiflerle birlikte ele alınmalı ve her yaş düzeyinde sürdürülebilir gelişimi destekleyecek şekilde yapılandırılmalıdır.

Kaynakça

- Anderson, E., & White, A. (2017). *Sport, theory and social problems: A critical introduction*. Routledge.
- Altınışık, Ü., ve Yetim, A.A. (2024). Takım Sporcularının Örgütsel Politika Algılarının İncelenmesi, *Anatolia Sport Research*, 5(2):1-9
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Brewer, B.W., & Cornelius, A.E. (2001). Norms and factorial invariance of the Athletic Identity Measurement Scale. *Academic Athletic Journal*, 15, 103–113.
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., & Linder, D.E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?. *International journal of sport psychology*.
- Coakley, J.J. (2021). Sports in society: issues and controversies (trinaesto izdanje). de Subijana Hernández, C.L., Pascual, E.C., Garcia, M.P., & Chamorro, J.M.L. (2021). Explorando la carrera dual en tenistas: diferencias según género y nivel competitivo. *Cultura, ciencia y deporte*, 16(47), 95-106.
- Dereceli, Ç., Zorba, E., Dereceli, E., Kaşka, F., ve Temel, N.C. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarının Yaşam Doyumları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 7(2), 65-76.
- Doğaner, S., Görmüş, M., & Kılıç, M.Ö. (2020). Sporcu Kimliği İle Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal Of International Social Research*, 13(69).
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 1-21.
- Elling, A., & Knoppers, A. (2005). Sport, gender and ethnicity: Practises of symbolic inclusion/exclusion. *Journal of youth and adolescence*, 34, 257-268.

- Ferrer-Wreder, L., & Kroger, J. (2019). *Identity in adolescence 4e: The balance between self and other*. Routledge.
- Fraser-Thomas, J.L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education & sport pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Galliher, R.V., McLean, K.C., & Syed, M. (2017). An integrated developmental model for studying identity content in context. *Developmental psychology*, 53(11), 2011.
- Green, K. (2010). *Key themes in youth sport*. Routledge.
- Grove, J.R., Lavalley, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of applied sport psychology*, 9(2), 191-203.
- Grugan, MC., Hill, AP, Mallinson-Howard, SH, Donachie, TC, Olsson, LF, Madigan, DJ ve Vaughan, RS (2021). Mükemmeliyetçi İklim Anketi-Spor'un (PCQ-S) geliştirilmesi ve ilk geçerliliği. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 56, 101997.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K.K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of sport and exercise*, 11(3), 212-222.
- Kavoura, A., & Kokkonen, M. (2021). What do we know about the sporting experiences of gender and sexual minority athletes and coaches? A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1-27.
- Kıran, Z. (2021). *Spor sonrası yaşamda elit sporcuların psikolojik iyi oluşları* (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Knight, C. J., Harwood, C. G., & Sellars, P. A. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137-147.
- Meeus, W. (2011). The study of adolescent identity formation 2000–2010: A review of longitudinal research. *Journal of research on adolescence*, 21(1), 75-94.

- Quinaud, RT, Possamai, K., Gonçalves, CE ve Carvalho, HM (2023). Lisans dönemi boyunca öğrenci-sporcu kimliği değişimi: karma yöntemli bir çalışma. *Algusal ve Motor Becerileri*, 130 (2), 876-901.
- Seemüller, S., Beck, F., & Reimers, A. K. (2023). Physical activity of children and adolescents who use a wheelchair: a systematic review. *BMC Public Health*, 23(1), 2479.
- Stambulova, N.B., & Ryba, T.V. (2013). *Athletes' careers across cultures* (Vol. 288). London: Routledge.
- UNESCO. (2022). *Sport for development and peace: A policy perspective*. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org>
- Vealey, R.S., & Chase, M.A. (2008). Self-confidence in sport.

6. Bölüm

Sporcularda Motivasyonel İklim

Berkay BALKIŞ¹

1. Giriş

Günümüzde spor, bireyin fiziksel kapasitesini geliştirmenin ötesinde; duygusal olgunlaşmasını destekleyen, sosyal becerilerini güçlendiren ve toplumsal bütünleşmeye katkı sağlayan çok yönlü bir araç olarak değerlendirilmektedir (Ağralı Ermiş vd., 2025). Spor, bireylerin fiziksel kapasitelerinin geliştirilmesinin ötesinde, psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir yaşam alanıdır. Modern spor bilimlerinde bireyin yalnızca fiziksel yeterliliği değil, aynı zamanda duygusal, motivasyonel ve zihinsel süreçleri de performansın temel bileşenleri arasında değerlendirilmektedir (Weinberg & Gould, 2019). Bu bağlamda, motivasyon, sporcuların başarıya ulaşma, zorluklarla baş etme, antrenmanlara devam etme ve performanslarını sürdürme süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır. Motivasyonel iklim ise, spor ortamında sporcuların motivasyonlarını şekillendiren sosyal ve psikolojik çevresel faktörlerin bütünüdür ifade eder.

Motivasyonel iklim kavramı, özellikle başarı motivasyonu kuramları temelinde geliştirilmiş ve spor bağlamında takım arkadaşları, antrenörler, ebeveynler gibi önemli sosyal aktörlerin tutumları ve davranışlarıyla şekillenen bir yapı olarak ele alınmıştır (Nicholls, 1989; Ames, 1992). Bu iklimin sporcuların motivasyon türleri (içsel/dışsal), hedef yönelimleri (görev/ego), benlik algıları ve spora katılım sürekliliği üzerinde doğrudan etkili olduğu belirlenmiştir (Duda & Treasure, 2010).

¹ ORCID: 0009-0007-3967-1417

Araştırmalar, sporcularda gelişimsel bir motivasyonel iklimin (görev yönelimli iklim), performansa dayalı bir iklime (ego yönelimli iklim) kıyasla daha olumlu psikolojik sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Harwood vd., 2008). Gelişimsel iklimin hâkim olduğu ortamlar, sporcuların çaba göstermeye, öğrenmeye ve bireysel gelişime odaklanmasını teşvik ederken; performans iklimi, rekabetin, kıyaslamamanın ve dışsal ödüllerin öne çıktığı bir yapı sergiler (Smith vd., 2006).

Antrenörlerin liderlik tarzları, iletişim biçimleri ve başarıyı tanımlama şekilleri, motivasyonel iklimin belirlenmesinde kilit rol oynamaktadır. Antrenörün bireysel farklılıklara saygı gösterdiği, destekleyici bir tutum sergilediği, sporculara özerklik sağladığı durumlarda daha sağlıklı bir motivasyonel iklim oluşmakta ve bu iklim, sporcuların öz-yeterlik algılarını, performanslarını ve spora olan bağlılıklarını olumlu yönde etkilemektedir (Mageau & Vallerand, 2003).

Motivasyonel iklimin sporcularda yarattığı etkilerin yalnızca performansla sınırlı olmadığı, aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, öz-düzenleme, özgüven, zihinsel sağlık ve spordan duyulan haz gibi çok boyutlu çıktılara da etki ettiği bilinmektedir (Gano-Overway vd., 2009). Bu nedenle, motivasyonel iklimin kapsamlı bir şekilde incelenmesi, hem spor psikolojisi alanı hem de uygulamalı spor bilimleri açısından büyük önem arz etmektedir.

Motivasyonel iklimin yapı taşlarını anlamak, sporcuların hangi iklim türlerine daha duyarlı olduklarını belirlemek ve antrenörlerin iklimi nasıl yapılandırıldığını analiz etmek, sporcu gelişimini destekleyici müdahale programlarının planlanmasına da temel teşkil etmektedir (Newton vd., 2000). Özellikle gelişim çağındaki sporcularda olumlu bir motivasyonel iklimin inşa edilmesi, uzun vadeli spora katılımın ve sağlıklı kişilik gelişiminin desteklenmesi açısından kritik görölmektedir.

2. Genel Bilgiler

2.1. Motivasyonel İklim Kavramı ve Tanımı

İnsan, yalnızca biyolojik ya da fiziksel yönleriyle tanımlanabilecek bir varlık değildir; aynı zamanda zihinsel, kültürel ve toplumsal niteliklerle de şekillenir. Bu çok boyutlu yapı, bireyin yaşamını sürdürmesinde ve çevresiyle etkileşiminde belirleyici rol oynar. Söz konusu özelliklerin birbirleriyle olan ilişkisi ve karşılıklı etkileşimleri, insanı diğer canlı türlerinden ayıran temel farklardan biridir. Bu bağlamda, bireyin yaşamındaki genel performansı gibi sportif faaliyetlerdeki başarımı da yalnızca fiziksel yeterlilikle değil; zihinsel, psikolojik ve sosyal unsurların bütüncül katkısıyla belirlenmektedir (Parlak, 2023).

Motivasyonel iklim, spor ortamında bireyin çevresel, sosyal ve psikolojik koşulları nasıl algıladığına bağlı olarak oluşan, bireyin motivasyonel süreçlerini yönlendiren algısal bir çerçevedir (Appleton & Curran, 2021). Başka bir ifadeyle, sporcuların kendilerini başarıya ulaşma sürecinde nasıl yönlendirdiklerini, hangi tür davranışların ödüllendirildiğini ve neyin başarı olarak tanımlandığını yansıtan bir ortam iklimidir. Bu ortam, antrenörün liderlik tarzı, takım arkadaşlarının davranışları, ailenin desteği gibi çeşitli sosyal etkileşimlerle şekillenmektedir (Harwood vd., 2015).

Motivasyonel iklim içerisinde takım kültürüne etki eden önemli kişiler, yarışma seviyesi, yönerge biçimleri gibi değişik özellikler bulunur. Motivasyonel iklim antrenman ortamının nasıl algılandığı ile açıklanmaktadır ve iki farklı formda spor ortamında kendisine yer bulur. Ustalık ve performans hedefleri olmak üzere ikiye ayrılan motivasyonel iklimde; yönelim ustalığa doğru olduğunda bireyi sosyal sorumluluğa yönlendirir; öğrenme isteği yaratır, beceriyi artırır ve ısrarcılığa sebep olur. Yönelim eğer performansa doğru olursa, takım üyelerinin ya da rakibe üstünlük sağlamaktan elde edilen doyum hissini kolaylaştırır (Roberts & Ommundsen, 1996; Deveci, 2024).

Motivasyonel iklim, bireylerin spora yönelik tutumlarını, bağlılıklarını, performanslarını ve psikolojik iyi oluşlarını doğrudan etkileyebilen bir yapıdadır. Özellikle genç sporcuların gelişiminde önemli rol oynayan bu iklim, bireyin spor

deneyiminden alacağı doyumu belirlemektedir (Sevil vd., 2020). Olumlu bir motivasyonel iklim, sporcunun özgüvenini destekler, öz düzenleme becerilerini artırır ve spordan keyif almasını sağlar. Buna karşın, olumsuz bir iklim ortamı, kaygıyı artırabilir, tükenmişlik belirtilerine neden olabilir ve bireyin spordan uzaklaşmasına yol açabilir (Gustafsson vd., 2017).

Kuramsal olarak motivasyonel iklim, hedef yönelim kuramı (Achievement Goal Theory) ve öz belirleme kuramı (Self-Determination Theory) temelinde açıklanmaktadır. Hedef yönelim kuramı, başarıyı nasıl tanımladığımızla ilgilenirken, öz belirleme kuramı, bireyin davranışlarını hangi güdülerin yönlendirdiğini ortaya koyar (Ryan & Deci, 2020). Bu iki kuramın birleştiği noktada, motivasyonel iklimin yalnızca bireysel içsel süreçler değil, aynı zamanda sosyal çevreyle kurulan ilişkiler üzerinden de inşa edildiği görülmektedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, sporcularda gelişimsel (task-involving) motivasyonel iklimin, performans (ego-involving) iklimine kıyasla daha olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Braithwaite vd., 2023). Gelişimsel iklim, öğrenmeye, bireysel gelişime ve çabaya odaklanırken; performansa dayalı iklim, kıyaslamaya, sonuç odaklılığa ve dışsal ödüllere vurgu yapmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların algıladıkları motivasyonel iklim türü, hem kısa vadeli performansları hem de uzun vadeli spora bağlılıkları üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

Vazou vd., (2005), akranlar tarafından oluşturulan motivasyonel iklime etki eden faktörleri ön plana çıkarmak amacıyla 12-16 yaş arasındaki adölesan sporcularla görüşmeler yapmışlardır. Görüşmeler neticesinde ortaya çıkan bulgular değerlendirildiğinde, motivasyonel iklimi etkileyen 11 boyut ortaya konmuştur:

- İyileştirme; takım oyuncularının birbirlerinin gelişimlerini destekleyerek geri bildirim sağlama,
- Eşit yaklaşım; takım içerisindeki rollerin tüm sporculara adil bir biçimde dağıtılması,

- Bağıllık; takımın bir parçası olmaya yönelik destek sağlamak ve takım aidiyeti,
- İş birliği; sporcuların takım çalışması yolu ile bireysel olarak zayıf taraflarının gelişimine destek olma,
- Çaba; sporcuların ellerinden gelenin en mükemmelini yapmalarının önemi,
- Takım içi rekabet; takım üyelerinin birbirlerinden daha iyi performans göstermeye verdikleri önem ve takım içi performans karşılaştırmalarının yapılıp yapılmadığı,
- Takım içi çatışma; takım arkadaşları tarafından sergilenen olumsuz aynı zamanda destekleyici özellikte olmayan davranışlar,
- Yetenek; bireysel yeteneğin gösterilmesine yönelik vurgu ve takımda en yetenekli sporcuların tercih edilmesi,
- Özerklik desteği; sporcuların karar alma aşamalarında takım arkadaşları tarafından takdir görüp görmediği,
- Hatalar; sporcunun hata yapmış olduğu durumlarda takım arkadaşlarının nasıl tepki verecekleri,
- Yeterlilik değerlendirmesi; sporcuların takım arkadaşlarını değerlendirmek için kullanmış oldukları kriterler.

2.2. Motivasyonel İklimin Türleri

Motivasyonel iklim, bireylerin bir spor ortamında başarıyı nasıl tanımladıkları, hangi davranışların ödüllendirildiği ve nasıl bir sosyal yapı içinde bulunduklarına dair algılarını yansıtan bir yapıdır. Bu bağlamda motivasyonel iklim temelde iki türde sınıflandırılmaktadır: görev (gelişimsel) yönelimli iklim ve ego (performansa dayalı) yönelimli iklim (Ames, 1992; Nicholls, 1989).

- Görev Yönelimli (Task-Involving) İklim

Bu tür bir iklimde bireysel çaba, gelişim, öğrenme ve iş birliği ödüllendirilir. Sporcular başarıyı, kişisel becerilerindeki gelişim ve gösterdikleri çabayla ilişkilendirir. Bu iklim türü, bireylerin içsel motivasyonunu artırmakta ve spordan alınan doyumunu yükseltmektedir. Görev yönelimli iklimde, hatalar öğrenme

sürecinin bir parçası olarak görülür ve bireyler birbirleriyle kıyaslanmak yerine kendi gelişimlerine odaklanırlar (Duda & Balaguer, 2007).

Bu iklimin hâkim olduğu spor ortamlarında sporcuların öz yeterlik, özgüven ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, spor bırakma niyetlerinin ise daha düşük olduğu saptanmıştır (Sevil vd., 2020). Ayrıca, görev yönelimli iklim, takım üyeleri arasında iş birliği ve destekleyici sosyal ilişkilerin gelişmesini de teşvik etmektedir (Braithwaite vd., 2023).

- Ego Yönelimli (Ego-Involving) İklim

Ego yönelimli iklimde başarı, diğer bireylerden üstün performans göstermeye dayalı olarak tanımlanır. Bu iklimde sporcular, kazanmayı ve başkalarıyla kıyaslandığında daha iyi olmayı ön planda tutarlar. Antrenörler, genellikle sadece başarılı sporculara odaklanır, hata yapmayı başarısızlık olarak değerlendirir ve bireyler arasındaki rekabeti teşvik eder (Harwood vd., 2008).

Bu iklimde bulunan sporcularda kaygı düzeyinin yüksek olduğu, spordan zevk alma düzeyinin düştüğü, dışsal motivasyonun baskın olduğu ve tükenmişlik belirtilerinin yaygınlaştığı görülmüştür (Appleton & Curran, 2021). Ego yönelimli iklimin özellikle gelişim çağındaki sporcular için risk oluşturabileceği, çünkü bireyin sadece kazanma odaklı bir zihniyet geliştirmesine neden olabileceği belirtilmektedir (Gustafsson vd., 2017).

Karşılaştırmalı Analiz ve Uygulamada Farklılıklar Görev ve ego yönelimli iklimlerin farklı psikolojik sonuçlara yol açtığı bilimsel olarak defalarca ortaya konmuştur. Literatürde, görev yönelimli iklimin olumlu benlik algısı, içsel motivasyon, öz düzenleme, psikolojik sağlamlık ve takım ruhu gibi unsurlarla güçlü ilişkiler kurduğu; ego yönelimli iklimin ise sporcuların kaygı düzeyleri, yetersizlik hissi, spor tükenmişliği ve spordan uzaklaşma eğilimiyle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Smith vd., 2006).

Ancak bazı araştırmalar, bu iki iklim türünün tamamen ayırık değil, aynı anda bir arada var olabileceğini savunmaktadır. Özellikle elit sporlarda, bireyler hem görev yönelimli hem de ego yönelimli algılar geliştirebilmektedir (Harwood vd.,

2015). Bu nedenle, antrenörlerin tek yönlü değil, bağlama duyarlı ve dengeleyici yaklaşımlar benimsemeleri önerilmektedir.

Pratikte Motivasyonel İklimin Belirlenmesi Spor ortamında hangi iklim türünün baskın olduğunu belirlemek, genellikle sporcuların algılarına dayanan ölçme araçlarıyla yapılmaktadır. En yaygın kullanılan araçlardan biri "Algılanan Motivasyonel İklim Ölçeği"dir (PMCSQ-2). Bu ölçek aracılığıyla sporcuların bulunduğu ortamın daha çok görev mi yoksa ego yönelimli mi olduğunu anlamak mümkündür (Newton vd., 2000).

Sonuç olarak, motivasyonel iklimin türü, sporcuların psikolojik gelişimini, performanslarını, spora bağlılıklarını ve genel yaşam doyumlarını derinden etkilemektedir. Antrenörler, ebeveynler ve spor yöneticileri için görev yönelimli bir iklimi teşvik eden uygulamalar geliştirmek, sürdürülebilir spor katılımını artırmak açısından hayati önem taşımaktadır.

2.3. Motivasyonel İklimin Psikolojik Sonuçları

Motivasyonel iklim, belirli bir hedef yönelimini destekleyerek belirli bir zamanda belirli bir hedef yönelimi durumunu tetikleyen durumsal motivasyonel ipuçları ve beklentilerinin algılanması anlamına gelmektedir (Walling vd., 1993; Çekiç, 2018).

Motivasyonel iklim, yalnızca performans üzerinde değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik iyi oluşu üzerinde de derin etkiler yaratmaktadır. Spor ortamında algılanan iklimin niteliği; sporcuların öz-yeterlik algısı, öz düzenleme becerileri, özgüven düzeyleri, kaygı seviyeleri, tükenmişlik belirtileri ve psikolojik dayanıklılık gibi çok boyutlu psikolojik yapılarla ilişkilidir (Appleton & Curran, 2021).

İçsel motivasyon ve öz yeterlik: Görev yönelimli bir iklimde bulunan sporcular, daha yüksek içsel motivasyon ve öz yeterlik düzeyleri sergilemektedir. Bu iklim türü, bireyin öğrenmeye yönelik isteğini desteklediği gibi, başarının bireysel çaba ve gelişimle ilişkili olduğunu hissettirdiği için sporcu öz güvenini de pekiştirmektedir (Deci & Ryan, 2017). İçsel motivasyonla birlikte öz

düzenleme becerileri de gelişmekte, birey kendi hedeflerini koyma ve bu hedeflere ulaşma sürecini daha bilinçli biçimde yönetebilmektedir (Pelletier vd., 2020).

Kaygı ve Performans Anksiyetesi: Ego yönelimli iklimin hâkim olduğu spor ortamlarında ise başarı daha çok başkalarıyla kıyaslama ve üstünlük göstergesiyle tanımlandığı için, sporcuların performans kaygısı ve başarısızlık korkusu yükselmektedir. Bu durum, özellikle genç sporcularda duygusal gerginlik, kaçınma davranışı ve motivasyon kaybına neden olabilmektedir (Smith vd., 2006). Ayrıca bu tür bir iklimde hata yapma korkusu artmakta, sporcu risk almak yerine güvenli ve düşük beceri gerektiren stratejilere yönelebilmektedir (Sevil vd., 2020).

Tükenmişlik ve Spor Bırakma Eğilimi: Olumsuz motivasyonel iklimin en belirgin sonuçlarından biri sporcu tükenmişliğidir. Özellikle dışsal motivasyonun baskın olduğu ego yönelimli ortamlarda, sporcular daha fazla psikolojik stres yaşamakta, yeterli sosyal destek alamamakta ve bu da tükenmişlik sendromuna yol açmaktadır (Gustafsson vd., 2017). Tükenmişliğin ileri düzeyde olduğu durumlarda birey spordan tamamen uzaklaşmakta ya da performansını sürdürememektedir (Isoard-Gauthier vd., 2016).

Psikolojik Dayanıklılık ve İyi Hali: Pozitif motivasyonel iklim, psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir. Görev yönelimli iklimlerde bireyler, başarısızlık durumunda dahi motivasyonlarını sürdürebilmekte, duygusal olarak kendilerini daha dengeli hissedebilmektedir. Bu iklimin hâkim olduğu ortamlarda psikolojik iyi hali artmakta ve sporcular sosyal bağlarını daha güçlü biçimde inşa edebilmektedir (Reinboth & Duda, 2006).

Benlik Saygısı ve Kimlik Gelişimi: Spor ortamındaki motivasyonel iklim, bireyin benlik saygısı gelişimini de etkilemektedir. Destekleyici ve gelişim odaklı iklimler, bireyin sporcu kimliğini olumlu biçimde yapılandırmasına yardımcı olurken; eleştirel ve kıyaslayıcı iklimler benlik değerinde düşüşe neden olabilmektedir (Harwood vd., 2015). Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler

için benlik gelişimi açısından motivasyonel iklimin sağlıklı yapılandırılması kritik öneme sahiptir.

Spor psikolojisi yazını incelendiğinde, sporcu performansını etkileyen önemli değişkenlerden biri olan hedef yöneliminin, en sık ilişkilendirildiği kavramlardan birinin algılanan motivasyonel iklim olduğu görülmektedir. Bu iklim, antrenör, sporcu ve ebeveyn arasındaki etkileşimlerin oluşturduğu sosyal ortamı temsil etmekte ve spor ortamının sporcu üzerindeki psikolojik etkilerini yansıtmaktadır (Toros, 2002).

Sonuç olarak, motivasyonel iklimin psikolojik etkileri yalnızca spora katılımı değil, bireyin genel yaşam doyumunu, ruh sağlığını ve sosyal ilişkilerini de kapsamaktadır. Bu nedenle antrenörlerin, spor yöneticilerinin ve ailelerin bu psikolojik sonuçları dikkate alarak spor ortamlarını bilinçli biçimde düzenlemeleri önerilmektedir.

2.4. Sporda Uzun Süreli Katılım ve Motivasyonel İklim

Sporda uzun süreli katılım, bireyin sadece fiziksel aktiviteye devam etmesi anlamına gelmeyip; motivasyon, bağlılık, kimlik gelişimi ve yaşam tarzı olarak sporu içselleştirmesiyle ilgilidir. Bu bağlamda, spor ortamında algılanan motivasyonel iklim, bireylerin spora devam etme eğilimlerini doğrudan etkileyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Fraser-Thomas vd., 2008).

Görev Yönelimli İklim ve Kalıcı Katılım: Görev yönelimli bir iklimde, sporcular kişisel gelişim, beceri kazanımı ve öğrenme odaklı bir anlayışla motive olur. Bu durum, sporun yaşam boyu süren bir alışkanlık haline gelmesini kolaylaştırır. Katılımın dışsal ödüllerle değil, içsel doyumla sürdürülmesi, bireyin spora olan bağlılığını pekiştirir (Duda & Appleton, 2016).

Ego Yönelimli İklim ve Katılımın Azalması: Ego yönelimli iklimlerde ise başarı, başkalarıyla kıyaslama ve üstünlük sağlama üzerinden tanımlanır. Bu tür ortamlarda başarıya ulaşamayan bireyler kendilerini yetersiz hissederek spor ortamından uzaklaşabilir. Bu durum, özellikle ergenlik çağındaki bireylerde sporu bırakma oranlarını artırmaktadır (Curran vd., 2019).

Sosyal Destek ve Aitlik Hissi: Motivasyonel iklimin sosyal boyutu da sporda kalıcılık açısından önemlidir. Sporcuların antrenörleriyle, takım arkadaşlarıyla ve aileleriyle kurdukları destekleyici ilişkiler, uzun vadeli katılımı teşvik eder. Görev yönelimli iklimlerde bu sosyal destek sistemleri daha güçlü biçimde işler, sporcu aitlik hissini daha yoğun yaşar (Jöesaar vd., 2012).

Motivasyonel İklimin Erken Yaşlardaki Etkisi: Erken yaşlarda deneyimlenen motivasyonel iklim, bireyin spora olan genel tutumunu ve fiziksel aktiviteye yaşam boyu katılım düzeyini belirleyebilir. Araştırmalar, çocukluk ve ergenlik döneminde olumlu iklim deneyimi yaşayan bireylerin yetişkinlikte düzenli spor yapma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Ntoumanis vd., 2020).

Antrenör ve Kurumsal Politikaların Rolü: Antrenörlerin tutumları ve spor kurumlarının sunduğu iklim yapısı, sporcunun uzun vadede spora devam edip etmeyeceğini etkileyen belirleyici unsurlardır. Görev yönelimli ve destekleyici politikaların benimsenmesi, sporu yaşam biçimi haline getiren bireylerin yetişmesine katkı sağlamaktadır (Smith vd., 2010).

Sonuç olarak, motivasyonel iklimin niteliği, bireyin spora olan uzun süreli bağlılığını şekillendirmekte; fiziksel aktivitenin sürdürülebilirliğini ve bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir. Sporda kalıcılığı destekleyen yapılar kurmak, sağlıklı ve aktif bir toplumun oluşmasında temel bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

3. Sonuç

Motivasyonel iklim, spor ortamlarının sporcular tarafından nasıl algılandığını belirleyen, bireyin spora katılımını, psikolojik iyi oluşunu ve performansını derinden etkileyen temel bir yapıdır. Spor yalnızca fiziksel gelişime katkı sağlayan bir kavram olarak değil; aynı zamanda bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişime de katkı sağladığı çağdaş spor bilimlerinde, motivasyonel iklimin niteliği, sporcuların hem antrenman süreçlerine olan bağlılıklarını hem de uzun vadeli spor katılımlarını yönlendiren kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Araştırmalar, görev yönelimli (gelişimsel) iklimin, sporcularda daha yüksek içsel motivasyon, öz-yeterlik, zgven ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğunu; buna karşın ego yönelimli (performansa dayalı) iklimin kaygı, tükenmişlik ve spordan kopma eğilimini artırdığı sonucunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, motivasyonel iklimin niteliği yalnızca performansa değil, aynı zamanda bireyin psikososyal durumunada (genel yaşam doyumuna, benlik gelişimine ve sosyal ilişkilerine) doğrudan etki etmektedir.

Sonuç olarak, spor ortamında sağlıklı bir motivasyonel iklimin kurulması; yalnızca bireysel performansın artırılmasına değil, aynı zamanda da psikolojik sağlamlık, sosyal aidiyet, öz düzenleme ve benlik gelişimi gibi çok boyutlu olumlu çıktılara ulaşılmasını da mümkün kılmaktadır. Sürdürülebilir spora katılımıve aktif yaşam biçimini teşvik etmek isteyen tüm paydaşlar için, motivasyonel iklimin bilimsel temellere dayalı olarak tasarlanması ve desteklenmesi vazgeçilmez bir gereklilik olarak her zaman karşımıza çıkmaktadır.

Kaynakça

- Ağralı Ermiş, S., Dereceli, E., ve Kaşka, F. (2025). Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 150-165.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161–176). Human Kinetics.
- Appleton, P.R., & Curran, T. (2021). The role of motivational climate in athlete well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(2), 123–137.
- Braithwaite, R.E., Harwood, C.G., & Spray, C.M. (2023). A systematic review of motivational climate research in youth sport: Measurement, outcomes, and future directions. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 12(1), 45–60.
- Curran, T., Hill, A.P., & Hall, H.K. (2019). Athletes' achievement goals and the search for optimal motivation: An experimental test of the 2×2 model. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101547.
- Çekiç, Ö. (2018). *Farklı mevkilerde oynayan futbolcuların hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim özellikleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Guilford Press*.
- Deveci, H. (2024). *Çim hokeyi sporcularının hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Duda, J.L., & Appleton, P.R. (2016). Empowering coaching and motivational climate. In S. Hagger, L. D. Chatzisarantis (Eds.), *The Handbook of Behavior Change* (pp. 317–330). Cambridge University Press.
- Duda, J.L., & Treasure, D.C. (2010). Motivational processes and the facilitation of quality engagement in sport. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport*

- psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed., pp. 59–80). McGraw-Hill.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645–662.
- Gano-Overway, L.A., Newton, M., Magyar, T.M., Fry, M. D., Kim, M. S., & Guivernau, M. R. (2009). Influence of caring youth sport environments on efficacy-related beliefs and social behaviors. *Developmental Psychology*, 45(2), 329–340.
- Gustafsson, H., Madigan, D.J., & Lundkvist, E. (2017). Burnout in athletes: A theoretical review. *Sport Sciences for Health*, 13(2), 219–226.
- Harwood, C., Keegan, R.J., Smith, J., & Raine, A. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9–25.
- Harwood, C.G., Keegan, R.J., Smith, J.M.J., & Raine, A.S. (2008). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 559–577.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *The Sport Psychologist*, 30(2), 123–132.
- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M.S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 257–262.
- Mageau, G.A., & Vallerand, R.J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904.
- Newton, M., Duda, J.L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18(4), 275–290.

- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Ntoumanis, N., Barkoukis, V., Gucciardi, D.F., & Chan, D.K.C. (2020). Linking coach interpersonal style with athletes' motivation and well-being: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(3), 233–248.
- Parlak, N. (2023). Amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83-100.
- Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R.J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2020). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101615.
- Reinboth, M., & Duda, J.L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269–286.
- Roberts, G.C., & Ommundsen, Y. (1996). Effect of goal orientation on achievement beliefs, cognition and strategies in team sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 6(1), 46-56.)
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2020). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (2nd ed.). Springer.
- Sevil, J., Sánchez-Miguel, P.A., Leo, F.M., & García-Calvo, T. (2020). The relationship between motivational climate and satisfaction with sport: The role of autonomy support and basic psychological needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5104.
- Smith, A.L., Smoll, F.L., & Cumming, S.P. (2006). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 483–501.
- Smith, R. E., Gustafsson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions in adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 453–460.

- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Cumming, S.P. (2006). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(1), 39–59.
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. *Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (3), 24-36.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2005). Peer motivational climate in youth sport: A qualitative inquiry. *Psychology of sport and exercise*, 6(5), 497-516.
- Walling, M.D., Duda, J.L., & Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 172-183.).
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

7. Bölüm

Spor Ortamında Zorbalık ve Sosyal Dışlanma

Necmettin PARLAK¹

1. Giriş

Spor, bireylerin fiziksel kapasitelerini geliştirirken aynı zamanda sosyal kimliklerini inşa ettikleri, dayanışma, disiplin ve adanmışlık gibi değerleri geliştirebildikleri evrensel bir sosyal ortamdır (Smits vd., 2018). Spor; bedeni geliştirmek, dolaşımı hızlandırmak, kas ve eklemleri çalıştırmak gibi sağlığa yarar sağlamanın yanında, bireyin ruhsal gerginliklerini ve bellek yorgunluklarını giderme açısından da faydalıdır (Bulut, 2015). Başka bir tanıma göre ise spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyen önemli bir sosyokültürel etkinlik alanı olarak görülmektedir (Weiss, 2021). Spor, bireylerin takım ruhunu öğrenmeleri, empati kurmaları ve sosyal becerilerini geliştirmeleri açısından önemli fırsatlar sunan ortamlardır ancak aynı zamanda psikososyal riskler de barındırabilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, spor ortamlarında zorbalık ve sosyal dışlanma gibi olumsuz davranışların düşündüğümüzden daha yaygın olduğunu ve bireyler üzerinde derin etkiler bıraktığını ortaya koymaktadır (Lucas-Molina vd., 2022).

Bununla birlikte, sporun bir "karanlık yüzü" de mevcuttur; özellikle zorbalık ve sosyal dışlanma gibi problemli davranışlar, hem amatör hem de profesyonel düzeyde yaygınlık göstermektedir (Karaca, 2019). Bu olgular yalnızca bireysel düzeyde travmatik etkilere yol açmakla kalmaz, aynı zamanda takım dinamiklerini bozar, sporcu bağlılığını azaltır ve sporu bırakturma riskini artırır (Saraç vd., 2021).

¹ ORCID: 0000-0001-8605-2722

Zorbalık; bir bireyin, başka bir bireye fiziksel, sözel, sosyal ya da psikolojik zarar vermek amacıyla tekrarlayan biçimde güç kullanması ya da tehdit etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Limber vd., 2023). Spor bağlamında ise bu davranışlar, takım arkadaşları arasında, antrenör-oyuncu ilişkilerinde ya da seyirci müdahaleleriyle ortaya çıkabilmektedir (Nichifor vd., 2023). Özellikle rekabetin yoğun olduğu ortamlarda, başarısızlık korkusu, performans baskısı ve grup içi hiyerarşiler, zorbalık davranışlarının artmasına neden olabilmektedir (Vertommen vd., 2022).

Zorbalık, tekrarlayan, sistematik ve güç dengesizlikleri içeren saldırgan bir davranış biçimi olarak tanımlanır. Bu tanım sözlü, fiziksel veya sosyal (dolaylı) stratejileri kapsar (Volk vd., 2014). Spor ortamlarında bu olgu, hem sporcudan sporcuya hem de koçlardan sporculara yönelik gerçekleşebilir; aynı zamanda takım içinde hiyerarşik güç ilişkileri aracılığıyla da tahakküm biçimlerinde kendini gösterebilir (Smits vd., 2018).

Sosyal dışlanma ise bireyin grup tarafından kasıtlı olarak görmezden gelinmesi, etkileşim dışında bırakılması veya çeşitli şekillerde ilişki kurmaktan alıkonması durumudur (Williams, 2007). Sporcuların sosyal dışlanmaya maruz kalması, sadece performanslarını değil, aynı zamanda öz saygı, aidiyet duygusu ve ruh sağlığı üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Slater & Tiggemann, 2011).

Sonuç olarak, spor ortamlarında gözlenen zorbalık ve dışlanma davranışlarının nedenleri, ortaya çıkış biçimleri, sonuçları ve önlenmesine yönelik stratejilerin incelenmesi, hem bireysel hem de kurumsal düzeyde stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

2. Genel Bilgiler

2.1. Zorbalık Kavramı ve Tanımı

Zorbalık kavramı, ilk olarak 1970’li yıllarda Dan Olweus’un öncülüğünde yapılan okul temelli çalışmalarla akademik literatürde tanımlanmış ve sistematik bir inceleme alanı hâline gelmiştir. Olweus (1993), zorbalığı, bir ya da birden fazla bireyin, kendini savunmakta zorlanan bir kişiye yönelik kasıtlı olarak, tekrarlayıcı biçimde zarar verici davranışlarda bulunması olarak tanımlar. Bu tanım, zorbalığın

sadece fiziksel bir eylemden ibaret olmadığını, aynı zamanda sözel, psikolojik ve sosyal düzeylerde de gerçekleştirilebileceğini göstermektedir.

Zorbalığın temel belirleyici özellikleri arasında, niyetlilik, tekrarlayıcılık ve güç dengesizliği yer almaktadır (Smith, 2016). Bu unsurlar, zorbalık davranışlarını sıradan çatışmalardan ayırmakta ve mağdurun psikolojik sağlığını doğrudan tehdit eden bir yapıyı tanımlamaktadır. Özellikle sosyal ortamlarda gücün kötüye kullanımı, zorbalığın yapısal bir sorun olarak ele alınmasını zorunlu kılmaktadır (Volk vd., 2017).

Zorbalık, yalnızca çocukluk dönemine özgü bir sorun değildir; yetişkinlikte, iş hayatında ve spor ortamlarında da kendine özgü biçimlerde ortaya çıkabilir. Einarsen & Skogstad (1996), yetişkinler arasında görülen zorbalığı "iş yerinde duygusal olarak zararlı, sistematik bir iletişim biçimi" olarak tanımlamış ve bu olgunun kurumsal bağlamlarda da kronikleşebileceğini vurgulamıştır. Spor bağlamında ise zorbalık, hem akranlar arasında hem de otorite pozisyonundaki antrenör ya da yöneticiler tarafından gerçekleştirilebilen çok boyutlu bir olgudur (Mitchell vd., 2018).

Günümüzde zorbalık, yalnızca davranışsal bir sorun olarak değil, aynı zamanda toplumsal normlarla iç içe geçmiş bir güç göstergesi olarak da ele alınmaktadır. Montgomery (2015), zorbalığın çoğu zaman "grup normlarına uyma" baskısıyla ilişkilendirildiğini ve mağdurun farklılıklarının (örneğin cinsiyet, etnik kimlik, bedensel görünüm) zorbalığın hedefi hâline gelebildiğini belirtmektedir. Bu bağlamda zorbalık, sosyal dışlanma, ayrımcılık ve ötekileştirme pratikleriyle de kesişmektedir.

Zorbalık kavramının tanımlanmasında kültürel farklılıkların da önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Örneğin, Doğu Asya toplumlarında zorbalık daha örtük ve pasif-agresif davranışlarla şekillenebilirken, Batı toplumlarında açık saldırganlık biçimleri daha yaygın rapor edilmiştir (Yoneyama & Naito, 2003). Bu kültürel farklar, zorbalığın tanımlanması ve müdahale biçimlerinde yerel bağlamların göz önünde bulundurulmasını gerekli kılmaktadır.

Sonuç olarak zorbalık, bireyler arası ilişkilerde güç ve kontrol dinamiklerinin bozulduğu, mağdurun haklarının sistematik olarak ihlal edildiği bir sosyal şiddet

biçimi olarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda zorbalık yalnızca bireysel bir patoloji değil, toplumsal, kültürel ve kurumsal etmenlerle şekillenen karmaşık bir olgudur.

2.2. Sosyal Dışlanma Kavramı ve Tanımı

Sosyal dışlanma, bireylerin sosyal etkileşimlerden, grup üyeliğinden veya toplumsal kaynaklara erişimden sistematik biçimde yoksun bırakılması süreci olarak tanımlanmaktadır (Silver, 1994). Bu kavram, yalnızca bireysel izolasyonun ötesine geçerek, toplumun yapısal düzeyde işleyen norm ve mekanizmaları aracılığıyla bireyleri ya da grupları marjinalize etmesini kapsamaktadır (Levitas vd., 2007). Sosyal dışlanma, bireylerin ekonomik, politik, kültürel ve sosyal yaşamdan koparılmasıyla ilişkili çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Bhalla & Lapeyre, 2016).

Psikolojik literatürde sosyal dışlanma daha çok bireyin grup içerisindeki bağlarının koparılması, görmezden gelinmesi ya da etkileşim dışı bırakılması olarak ele alınmaktadır. Williams (2009), dışlanmayı bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını; ait olma, özsaygı, kontrol ve anlam, tehdit eden bir sosyal ceza biçimi olarak tanımlar. Bu bağlamda sosyal dışlanma, bireyin sadece ilişkisel bağlarını değil, aynı zamanda öznel iyi oluşunu da ciddi biçimde etkileyen bir stres kaynağıdır.

Sosyal dışlanmanın birey üzerindeki etkileri çok yönlüdür. Ostracism (görmezden gelinme) üzerine yapılan deneysel araştırmalar, dışlanan bireylerin beyinlerinde fiziksel acıya benzer nörofizyolojik yanıtların oluştuğunu göstermektedir (Eisenberger vd., 2003). Bu durum, dışlanmanın yalnızca sosyal bir fenomen değil, aynı zamanda biyopsikolojik bir travma kaynağı olduğunu da ortaya koymaktadır. Ayrıca sosyal dışlanmaya maruz kalan bireylerde öfke, depresyon, yabancılaşma ve içe kapanma gibi duygusal sonuçlar sıkça gözlemlenmektedir (Richman & Leary, 2009).

Spor ortamları, hem yoğun sosyal etkileşimlerin hem de grup içi hiyerarşilerin bulunduğu yapılar olduğundan, sosyal dışlanmanın oldukça görünür hale geldiği alanlardandır. Takım sporlarında, oyuncuların saha içinde ve dışında yaşadıkları

sosyal etkileşimler, ait olma ve değer görme gibi psikolojik ihtiyaçları doğrudan etkilemektedir. Baumeister & Leary (2017), bireylerin anlamlı sosyal bağlar kurmaya yönelik evrimsel bir ihtiyaç taşıdığını ve bu bağların kesintiye uğramasının bireyin psikolojik bütünlüğünü tehdit ettiğini vurgulamaktadır. Sporcular arasında görülen dışlanma davranışları, çoğu zaman grup içi uyum, performans beklentisi veya normatif uyumsuzluk gerekçeleriyle örtük biçimde rasyonalize edilmektedir (Kerr & Stirling, 2012).

Sosyal dışlanma, farklı bağlamlarda farklı şekillerde tezahür edebilir. Örneğin, cinsiyet temelli dışlanma, etnik azınlıklara yönelik dışlayıcı tutumlar veya engelli bireylerin spordan uzak tutulması gibi yapısal dışlanma biçimleri, sporun kapsayıcı niteliğini zedeleyen ciddi sorunlar arasındadır (Spaaij vd., 2014). Bu nedenle, sosyal dışlanma yalnızca kişiler arası bir sorun olarak değil, spor kurumlarının ve kültürlerinin yeniden ürettiği bir sosyal adaletsizlik olarak da değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak sosyal dışlanma, bireylerin sosyal sistemle kurdukları ilişkilerin kesintiye uğradığı, görünmeyen ancak güçlü etkiler yaratan bir sosyal dinamik olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle spor ortamlarında dışlanma, hem bireysel ruh sağlığı hem de toplumsal eşitlik açısından ele alınması gereken kritik bir konudur.

2.3. Spor Ortamında Zorbalık ve Sosyal Dışlanmanın Nedenleri

Zorbalık ve sosyal dışlanma, spor ortamlarında yalnızca bireysel niteliklere indirgenemeyecek, çok boyutlu sosyal dinamiklerin ve yapısal faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan davranışlardır. Bu olguların nedenleri, birey düzeyinden takım içi ilişkiler ve organizasyonel kültüre kadar geniş bir yelpazede değerlendirilmektedir (Morgan & Hansen, 2008).

Bireysel düzeyde, kişilik özellikleri, saldırganlık eğilimi, düşük empati, otoriteye aşırı bağlılık gibi etkenler zorbalık eğilimlerini artırabilirken; benlik saygısı düşük bireyler, sosyal beceri yetersizlikleri ve farklılıklara sahip bireyler (örneğin engellilik, cinsel yönelim, etnik köken) sosyal dışlanmaya daha açık hâle gelmektedir (Shields & Bredemeier, 2007). Ayrıca bazı spor dallarında teşvik edilen “sertlik” veya

“maskülenlik” normları, saldırgan davranışları olağanlaştırarak zorbalığı meşrulaştırabilir (Matsumoto & Hwang, 2011).

Grup dinamikleri, özellikle takım yapılarında zorbalık ve dışlanma davranışlarının üretilmesinde belirleyici olmaktadır. Takım içi rekabet, statü mücadelesi ve aidiyet kurallarının katı şekilde işlemesi, dışlayıcı davranışların oluşmasına zemin hazırlayabilir (Smith, 2016). Grubun normlarına uymayan ya da grubun “ideallerine” aykırı görülen bireylerin dışlanması, grup içi dayanışma kisvesi altında normalleştirilebilmektedir. Bu durum sosyal psikolojide “kolektif dışlama” olarak tanımlanmakta ve grup bağlılığının güçlendirilmesi amacıyla öteki oluşturmaya beraberinde getirmektedir (Crick & Nelson, 2002).

Antrenör tutumları ve liderlik biçimleri de zorbalık ve dışlamada kilit rol oynamaktadır. Otoriter liderlik tarzına sahip antrenörlerin cezalandırıcı ve aşağılama temelli iletişim biçimleri, sporcular arasında hiyerarşik ayrışmayı derinleştirebilir ve zorbalığı teşvik edebilir (Nixdorf, vd., 2013). Ayrıca antrenörün zorbalığa sessiz kalması ya da mağduru suçlayıcı tutumlar sergilemesi, bu davranışların sürekliliğine zemin hazırlar (Thelwell & Dicks, 2018).

Organizasyonel kültür ve kurumsal yapılar, spor ortamlarında zorbalık ve dışlanmayı kolaylaştırıcı ya da önleyici işlev görebilir. Disiplin anlayışının cezaya dayalı olduğu, geri bildirim mekanizmalarının zayıf olduğu ve psikolojik güvenliğin bulunmadığı kurumlarda bu tür olumsuz davranışların ortaya çıkma olasılığı artmaktadır (Parry & Hassan, 2019). Özellikle elit düzeydeki spor kulüplerinde başarı baskısı, bireysel hakların görmezden gelinmesine ve grup içi şiddetin göz ardı edilmesine neden olabilmektedir.

Toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel normlar ve medya temsil biçimleri de zorbalık ve dışlamanın arka planında yer alan yapısal nedenler arasında gösterilmektedir. Kadın sporcuların cinsiyet temelli ayrımcılığa maruz kalmaları, LGBTQ+ bireylerin dışlanması ve medya yoluyla desteklenen rekabetçi kültür, spor ortamlarında sistemik dışlamanın yeniden üretilmesine neden olmaktadır (Anderson & McCormack, 2010; Rankin-Wright vd., 2019).

Tüm bu nedenler göz önüne alındığında, spor ortamlarında zorbalık ve sosyal dışlanma, yalnızca bireylerin eğilimleriyle açıklanamayacak kadar karmaşık ve çok katmanlı bir yapı sergilemektedir. Bu nedenle, önleme ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesinde bireysel, ilişkisel ve kurumsal düzeyde bütüncül yaklaşımların benimsenmesi gerekmektedir.

2.4. Spor Ortamında Zorbalık ve Sosyal Dışlanmanın Sonuçları

Spor ortamlarında yaşanan zorbalık ve sosyal dışlanma, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda takım performansı, kurum kültürü ve spora katılım oranları üzerinde de çok yönlü etkiler yaratmaktadır. Bu tür olumsuz sosyal etkileşimler, sporcuların psikolojik sağlığı, fiziksel performansı ve spora devam etme motivasyonunu ciddi biçimde tehdit edebilmektedir (Gervis, 2010).

Psikolojik sonuçlar, sporcularda en yaygın gözlemlenen etkiler arasındadır. Zorbalığa ve dışlanmaya maruz kalan bireylerde kaygı bozuklukları, depresyon, düşük benlik saygısı, travma sonrası stres belirtileri ve hatta intihar eğilimleri rapor edilmiştir (Nielsen, 2001). Sosyal dışlanma, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını (özgüven, kontrol, anlam ve ait olma) zedeleyerek uzun vadeli bir izolasyon duygusu oluşturabilir (Gerber vd., 2018). Özellikle ergenlik dönemindeki sporcularda bu tür deneyimler, gelişimsel olarak kritik bir dönemde öz kimlik oluşumunu olumsuz yönde etkileyebilir (Kenttä vd., 2001).

Fiziksel performans üzerinde de olumsuz etkiler gözlemlenmiştir. Sosyal dışlanmanın neden olduğu psikolojik baskılar, bireyin dikkat, karar verme ve motivasyon düzeylerini düşürebilmekte, böylece antrenmanlara ve müsabakalara katılımını azaltmaktadır (Wright & Côté, 2003). Ayrıca, antrenör ya da takım arkadaşları tarafından zorbalığa uğrayan sporcularda sakatlanma risklerinin arttığı ve iyileşme süreçlerinin uzadığı da vurgulanmıştır (Mountjoy vd., 2016).

Sosyal sonuçlar, zorbalık ve dışlanmanın grup içi dinamiklerdeki etkilerini yansıtır. Takım içinde güven duygusunun zedelenmesi, iş birliği eksikliği, iletişim bozuklukları ve liderlik sorunları, takım bütünlüğünü zayıflatarak başarının sürdürülebilirliğini tehdit etmektedir. Bu durum, sadece mağdurlar üzerinde değil,

aynı zamanda tanık olan takım üyelerinde de olumsuz duygular yaratmakta ve spor ortamının güvenilirliğini sarsmaktadır (Barz vd., 2014).

Uzun vadeli sonuçlar arasında ise spordan kopma, spora yönelik olumsuz tutum geliştirme, kurumlara ve antrenörlere karşı güvensizlik gibi unsurlar yer almaktadır. Fraser-Thomas vd., (2008) tarafından yapılan araştırmalarda, zorbalık ve dışlanmanın genç sporcuların spora devam etme kararlarında belirleyici olduğu vurgulanmıştır. Bu süreç, sporun birey üzerindeki olumlu etkilerini geri döndürülemez biçimde sınırlayabilmektedir.

Toplumsal etkiler açısından ise zorbalık ve dışlanma, sporun sosyal kapsayıcılık ve eşitlik gibi temel değerleriyle çelişmektedir. Özellikle cinsiyet, etnisite ya da cinsel yönelim gibi kimlik temelli farklılıklara dayalı dışlanma biçimleri, sporun kamusal alandaki güvenilirliğini ve rol model olma kapasitesini zedelemektedir (Fink vd., 2012).

Sonuç olarak, spor ortamlarında zorbalık ve sosyal dışlanmanın sonuçları, bireysel zararların çok ötesine geçerek kurumsal verimlilik, spora erişim ve sosyal adalet düzlemlerinde de sorunlara yol açmaktadır. Bu nedenle, bu tür davranışların yalnızca “kişisel sorunlar” değil, yapısal risk faktörleriyle iç içe geçmiş sosyal problemler olarak değerlendirilmesi gerekmektedir.

3. Sonuç

Spor, çoğumuz için sadece bir fiziksel aktivite değil; bir aidiyet alanı, bir kimlik mekânı, bazen de hayatla baş etmenin yolu olur. Ancak ne yazık ki, sporun bu olumlu ve kapsayıcı yüzünün yanında görünmeyen, hatta çoğu zaman görmezden gelinen karanlık bir tarafı da vardır: zorbalık ve sosyal dışlanma.

Bu bölümde, spor ortamlarında yaşanan zorbalık ve dışlanmanın sadece bireysel öfke patlamalarından ya da kişilik farklılıklarından ibaret olmadığını, aksine grup yapılarından, liderlik biçimlerinden ve toplumsal kabullerden beslendiğini gördük. Özellikle genç sporcular için spor, hayatlarının en hassas döneminde karakterlerini ve özgüvenlerini şekillendirdikleri bir sahneye

dönüşürken; dışlanmak ya da sistematik şekilde aşağılanmak, yalnızca anlık kırgınlıklar değil, derin yaralar bırakabilir.

Takım içinde sessizce yapılan alaylar, soyunma odasında yalnız bırakmalar, antrenörün gözlerinin önünde yok sayılmak ya da sadece “yeterince iyi olmadığın” ima edilmek... Tüm bunlar, bireyin hem kendine hem de spora olan güvenini zedeler. Sporun insanlar arası bağları güçlendirdiği iddiası, işte bu sessiz davranışlarla zayıflar; dayanışma yerini hizaya sokmaya, kapsayıcılık yerini ayrıştırmaya bırakır.

Bu nedenle, spor ortamlarındaki zorbalık ve dışlanmayı yalnızca “kötü çocukların” ya da “katı antrenörlerin” sorunu olarak değil, hepimizin üzerine düşünmesi gereken bir toplumsal mesele olarak görmek zorundayız. Bu mesele, hem eğitim sisteminde hem spor politikalarında hem de bireysel ilişkilerimizde yer bulmalı. Çünkü kimse, spor yaparken ötekileştirilmemeli. Hiçbir çocuk ya da genç, ait olma duygusunu aradığı yerde dışlanma hissiyle karşılaşmamalı.

Sporun gerçekten dönüştürücü ve iyileştirici bir güç olabilmesi için, sadece fiziksel performansa değil, insanlar arası ilişkilerin kalitesine de bakmamız gerekiyor. Takımların başarısı yalnızca skorlarla değil, o takımda kendini değerli hisseden bireylerin çokluğuyla da ölçülmeli. Zorbalığın ve dışlanmanın olmadığı bir spor kültürü hayal değil — ama bunun için önce görmek, sonra konuşmak ve nihayetinde sorumluluk almak gerek.

İnsan, sadece kazandığında değil, birlikteyken değerli hissedebildiğinde gerçek anlamda kazanır. Spor da, ancak herkesin kendini güvende ve görünür hissettiği bir alan olduğunda, toplum adına gerçekten iyileştirici bir rol üstlenebilir.

Kaynakça

- Anderson, E., & McCormack, M. (2010). Comparing the black and gay male athlete: Patterns in American oppression. *The Journal of Men's studies*, 18(2), 145-158.
- Barz, M., Parschau, L., Warner, L. M., Lange, D., Fleig, L., Knoll, N., & Schwarzer, R. (2014). Planning and preparatory actions facilitate physical activity maintenance. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 516-520.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal development*, 57-89.
- Bhalla, A.S., & Lapeyre, F. (2016). *Poverty and exclusion in a global world*. springer.
- Bulut, M. (2015). *Sporun adolesan gelişimine etkisi*. (Edt: Aktar, F., Yolbaş, İ., Haspolat, Y.K.) Adolesanda Kemik Sağlığı ve Spor ,ss. 229-244), Cinius yayınları, Ankara
- Crick, N.R., & Nelson, D.A. (2002). Relational and physical victimization within friendships: Nobody told me there'd be friends like these. *Journal of abnormal child psychology*, 30(6), 599-607.
- Einarsen, S., & Skogstad, A. (1996). Bullying at work: Epidemiological findings in public and private organizations. *European journal of work and organizational psychology*, 5(2), 185-201.
- Eisenberger, N.I., Lieberman, M.D., & Williams, K.D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290-292.
- Fink, J., Burton, L., Farrell, A., & Parker, H. (2012). Playing it out. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 6(1), 83-106.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of sport and exercise*, 9(5), 645-662.
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., ... & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout

- and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 21(12), 1200-1205.
- Gervis, M. (2010). From concept to model: A new model to understand the process of emotional abuse in elite child sport. In Brackenridge C., & Rhind D. (Eds), *Elite child athlete welfare: International perspectives* (pp. 60–69). Brunel University Press.
- Karaca, Y. (2019). *Spor seyircilerinin zorbalık davranışlarının incelenmesi (futbol taraftarı örneği)*. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ortak Doktora Programı. Malatya.
- Kenttä, G., Hassmén, P., & Raglin, J.S. (2001). Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes. *International journal of sports medicine*, 22(06), 460-465.
- Kerr, G.A., & Stirling, A.E. (2012). Parents' reflections on their child's experiences of emotionally abusive coaching practices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 191-206.
- Levitas, R., Pantazis, C., Fahmy, E., Gordon, D., Lloyd-Reichling, E., & Patsios, D. (2007). The multi-dimensional analysis of social exclusion.
- Limber, S., Breivik, K., & Smith, P.K. (2023). Dan Olweus (1931–2020). *International journal of bullying prevention*, 5(3), 179-180.
- Lucas-Molina, B., Pérez-Albéniz, A., Solbes-Canales, I., Ortuño-Sierra, J., & Fonseca-Pedrero, E. (2022). Bullying, cyberbullying and mental health: The role of student connectedness as a school protective factor. *Psychosocial Intervention*, 31(1), 33.
- Matsumoto, D., & Hwang, H.S. (2011). Judgments of facial expressions of emotion in profile. *Emotion*, 11(5), 1223.
- Mitchell, S.M., Seegan, P.L., Roush, J.F., Brown, S.L., Sustaíta, M.A., & Cukrowicz, K.C. (2018). Retrospective cyberbullying and suicide ideation: The mediating roles of depressive symptoms, perceived burdensomeness,

- and thwarted belongingness. *Journal of interpersonal violence*, 33(16), 2602-2620.
- Montgomery, H. (2015). *Childhood in a Sri Lankan Village. Shaping Hierarchy and Desire* By Bambi L. Chapin. Brunswick, *New Jersey and London: Rutgers University Press*, 2014 ISBN 978-0813561653, 211 pp, £ 25 (pb).
- Morgan, P.J., & Hansen, V. (2008). The relationship between PE biographies and PE teaching practices of classroom teachers. *Sport, Education and Society*, 13(4), 373-391.
- Mountjoy, M., Brackenridge, C., Arrington, M., Blauwet, C., Carska-Sheppard, A., Fasting, K., ... & Budgett, R. (2016). International Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *British journal of sports medicine*, 50(17), 1019-1029002E
- Nichifor, F., Marian, A.L., & Tiță, S.M. (2023). Predictors of bullying among athletes in the Romanian context. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 13(10), 2046-2062.
- Nielsen, J.T. (2001). The forbidden zone: Intimacy, sexual relations and misconduct in the relationship between coaches and athletes. *International review for the sociology of sport*, 36(2), 165-182.
- Nixdorf, I., Frank, R., Hautzinger, M., & Beckmann, J. (2013). Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. *Journal of clinical sport psychology*, 7(4), 313-326.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: what we know and what we can do*. Blackwell, Oxford, Oxford
- Parry, K.D., & Hassan, D. (2019). *Managing Sport Business: An Introduction*.
- Rankin-Wright, A.J., Hylton, K., & Norman, L. (2019). Negotiating the coaching landscape: Experiences of Black men and women coaches in the United Kingdom. *International Review for the Sociology of Sport*, 54(5), 603-621.
- Rutland, A., & Killen, M. (2015). A developmental science approach to reducing prejudice and social exclusion: Intergroup processes, social-cognitive

- development, and moral reasoning. *Social Issues and Policy Review*, 9(1), 121-154.
- Saraç, H., İnceoğlu, S., ve Bayköse, N. (2021). Futbolcuların Sporu Erken Bırakmasında Zorbalığın Etkisi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 15-25.
- Shields, D.L., & Bredemeier, B.L. (2007). Advances in sport morality research. *Handbook of sport psychology*, 662-684.
- Silver, H. (1994). Social exclusion and social solidarity: Three paradigms. *Int'l Lab. Rev.*, 133, 531.
- Slater A., & Tiggemann M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455–463.
- Smart Richman, L., & Leary, M.R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: a multimotive model. *Psychological review*, 116(2), 365.
- Smith, P.K. (2016). Bullying: Definition, types, causes, consequences and intervention. *Social and personality psychology compass*, 10(9), 519-532.
- Smits, F., Jacobs, F., & Knoppers, A. (2018). ‘Everything revolves around gymnastics’: Athletes and parents make sense of elite youth sport. In *Young People and Sport* (pp. 66-83). Routledge.
- Spaaij, R., Magee, J., & Jeanes, R. (2014). *Sport and social exclusion in global society*. Routledge.
- Thelwell, R., & Dicks, M. (2018). Professional advances in sports coaching. London: Routledge.
- Vertommen, T., Decuyper, M., Parent, S., & Paradis, H. (2022). Validation of the Dutch (Flemish) version of the violence towards athletes questionnaire (VTAQ). *Loisir et Société/Society and Leisure*, 45(2), 390-408.
- Volk, A.A., Dane, A.V., & Marini, Z.A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 327-343.

- Volk, A.A., Veenstra, R., & Espelage, D.L. (2017). So you want to study bullying? Recommendations to enhance the validity, transparency, and compatibility of bullying research. *Aggression and violent behavior*, 36, 34-43.
- Weiss, M.R. (2021). Cheering for the children: My life's work in youth development through sport. *Kinesiology Review*, 10(2), 155-167.
- Williams, K.D. (2007). Ostracism. *Annu. Rev. Psychol.*, 58(1), 425-452.
- Williams, K.D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in experimental social psychology*, 41, 275-314.
- Wright, A., & Côté, J. (2003). A retrospective analysis of leadership development through sport. *The sport psychologist*, 17(3), 268-291.
- Yoneyama, S., & Naito, A. (2003). Problems with the paradigm: The school as a factor in understanding bullying (with special reference to Japan). *British journal of sociology of education*, 24(3), 315-330.
- Yu, H., Sun, C., Sun, B., Chen, X., & Tan, Z. (2021). Systematic review and meta-analysis of the relationship between actual exercise intensity and rating of perceived exertion in the overweight and obese population. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 12912.

8. Bölüm

Spor Bağımlılığı

Fetullah KAŞKA¹

1. Giriş

Spor günlük hayatımızda sıkça duyduğumuz bir kavramdır (Çelik ve Şahin, 2013). Spor, bireylerin fiziksel sağlığını korumanın yanında, psikolojik iyilik hâlini artırma, sosyal ilişkileri güçlendirme ve yaşam doyumunu yükseltme gibi pek çok olumlu etkisiyle modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir (Biddle vd., 2019). Düzenli fiziksel aktivitenin depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz ruh hâlleri üzerinde azaltıcı etkileri olduğu, çok sayıda bilimsel çalışma ile ortaya konmuştur (Rebar vd., 2015). Fakat her faydalı davranış gibi spor da ölçüsüz ve kontrolsüz bir şekilde yapıldığında bireyin işlevselliğini bozabilecek bir bağımlılık biçimine dönüşebilmektedir.

Bağımlılık, psikolojik, sosyal ve biyolojik gibi çok yönlü boyutları olan, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını olumsuz biçimde etkileyen kronik bir hastalık durumudur (Biçer, 2025). Spor bağımlılığı ise bireyin fiziksel aktiviteye karşı kontrolsüz bir istek duyması, bu davranışı sürdürme arzusunun giderek artması ve diğer yaşamsal alanlarda bozulmaya yol açacak düzeyde egzersize öncelik vermesiyle karakterize olan psikolojik bir haldir (Egorov & Szabo, 2013). Bu durum, özellikle de profesyonel veya yarı profesyonel sporcular, vücut geliştirme ile ilgilenen bireyler ve estetik kaygıları yüksek kişiler arasında daha yaygın olarak görülmektedir (Hausenblas & Downs, 2002). Spor bağımlılığı olan bireyler; egzersiz yapmayı bırakmakta zorlanmaları, zamanla daha fazla egzersize ihtiyaç duymaları, egzersize ara verdiklerinde kaygı ya da huzursuzluk hissetmeleri, planladıklarından uzun süre egzersiz yapmaları, günlük

¹ ORCID: 0000-0001-9577-2369

yaşamlarında egzersize geniş zaman ayırmaları ve sosyal etkinlikler yerine egzersizi tercih etmeleri gibi belirtiler gösterebilirler (Tekkurşun Demir ve Türkeli, 2019). Her ne kadar spor bağımlılığı resmi psikiyatrik sınıflandırma sistemlerinde yer almamış olsa da, semptomatik yapısı itibarıyla davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilmektedir (Lolk, 2013).

Spor bağımlılığı, genellikle "birincil" ve "ikincil" olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Birincil spor bağımlılığı, doğrudan fiziksel aktiviteye duyulan kompulsif ihtiyaçtan kaynaklanırken; ikincil spor bağımlılığı ise yeme bozuklukları ya da beden algısı bozuklukları gibi başka bir psikopatolojinin belirtisi olarak ortaya çıkmaktadır (Allegre vd., 2006). Bu ayrım, müdahale ve tedavi süreçlerinin belirlenmesinde kritik bir öneme sahiptir.

2. Genel Bilgiler

2.1. Spor Bağımlılığı Kavramı

Spor, bireylerin fiziksel sağlıklarını korumanın yanı sıra psikolojik dayanıklılıklarını artıran, yaşam kalitesini iyileştiren ve sosyal bütünleşmeyi destekleyen önemli bir yaşam etkinliği olarak kabul edilmektedir (Biddle vd., 2019). Bağımlılık ise, bireyin fiziksel veya psikolojik sağlığına zarar vermesine rağmen, belirli bir madde ya da davranışa karşı kontrolsüz bir yönelim sergilemesiyle ortaya çıkar. Bu durum, söz konusu madde ya da hizmete ulaşamadığında kişinin geçici olarak kendini kötü hissetmesi ya da ulaştığında kısa süreli bir iyilik hali yaşamasıyla karakterizedir (Seferoğlu ve Yıldız, 2013). Sağlığa yönelik olumlu etkileriyle öne çıkan spor, bazı bireylerde zamanla kontrolsüz bir şekilde yapılmaya başlanarak, bireyin gündelik yaşam işlevselliğini bozan bir bağımlılık biçimine dönüşebilmektedir. Bu durum, literatürde "spor bağımlılığı" ya da daha yaygın bir kavramsallaştırma ile "egzersiz bağımlılığı" olarak adlandırılmaktadır (Egorov & Szabo, 2013).

Bir bireyin bağımlı olarak değerlendirilebilmesi için aşağıda sıralanan yedi kriterden en az üçünün gözlemlenmesi yeterlidir:

- Tolerans gelişiminin gözlemlenmesi,
- Bağımlılık oluşturan maddeye ya da nesneye ulaşamama durumunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Bağımlılık davranışını engellemeye yönelik çabalara rağmen başarısız olunması,
- Kişinin bağımlılık yaratan unsurdan uzaklaşmak için girişimlerde bulunması,
- Bağımlılık nedeniyle sosyal çevre, iş ya da eğitim yaşamının ikinci plana atılması,
- Söz konusu madde ya da davranışın zaman içinde daha yoğun ve sık kullanılması,
- Fiziksel ve ruhsal sorunların baş göstermesi (Uz, 2015).

Günümüzde bağımlılık, toplumsal ve bireysel düzeyde ciddi sorunlara yol açan başlıca problemlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu kavramdan söz edildiğinde çoğu zaman ilk akla gelen, madde bağımlılığıdır. Madde bağımlılığı ise, bireyin belirli bir süre boyunca uyarıcı niteliğe sahip maddeleri kullanması sonucunda kısa süreli bir iyilik hali yaşamasıyla karakterize edilen bir durumdur (Seferoğlu ve Yıldız, 2013). Spor bağımlılığı, bireyin egzersiz yapma davranışını fiziksel bir zorunluluktan ziyade psikolojik bir ihtiyaç hâline getirmesi ve bu ihtiyacı karşılayamadığında yoksunluk belirtileri göstermesiyle tanımlanır (Hausenblas & Downs, 2002). Bu bağımlılık türü, diğer davranışsal bağımlılıklar gibi ödül, tolerans, kontrol kaybı, yoksunluk, çatışma ve nüks gibi temel bağımlılık unsurlarını içermektedir (Griffiths, 2005). Bu bağlamda spor bağımlılığı, bireyin fiziksel aktiviteye yönelik aşırı ve takıntılı ilgisi nedeniyle akademik, mesleki, sosyal ve ailevi sorumluluklarını ihmal etmesiyle sonuçlanabilir.

Literatürde spor bağımlılığı, genellikle "birincil" ve "ikincil" olmak üzere iki düzeyde ele alınmaktadır. Birincil spor bağımlılığı, herhangi bir başka psikopatolojik durumla doğrudan ilişkili olmaksızın bireyin fiziksel aktiviteye yönelik takıntılı davranışlarıyla karakterizedir. Öte yandan ikincil spor

bağımlılığı, özellikle yeme bozuklukları veya beden dismorfik bozuklukları gibi psikolojik sorunların bir belirtisi olarak ortaya çıkar ve genellikle ideal beden algısı ile ilişkilidir (Allegre vd., 2006; Meyer vd., 2011).

Öte yandan spor bağımlılığı, henüz DSM-5 (APA, 2013) gibi resmi psikiyatrik sınıflandırma sistemlerinde yer almamaktadır. Bununla birlikte, artan araştırmalarla birlikte spor bağımlılığının davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirildiği ve özellikle genç yetişkinler ve profesyonel sporcular arasında yaygınlaştığı bildirilmektedir (Lichtenstein vd., 2014). Dolayısıyla bu kavramın tanımlanması, ölçülmesi ve anlaşılması hem akademik dünyada hem de spor psikolojisi uygulamalarında önemli bir ihtiyaç olarak öne çıkmaktadır.

2.2. Spor Bağımlılığının Nedenleri

Bağımlılığın gelişiminde birçok etken rol oynamaktadır. Genellikle bireyin bir gereksinimini karşılamak amacıyla ortaya çıkan bağımlılık, sadece kişisel değil, aynı zamanda aile, arkadaş grubu veya daha geniş sosyal çevre kaynaklı ihtiyaçlardan da beslenebilir. Birey, yaşamın farklı alanlarında evde, okulda, işte ya da toplum içinde çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu sorunlar karşısında başa çıkma yolları arayan birey, kimi zaman bu yükü baş edemediğinde çevresinden uzaklaşarak, gerçek yaşamdan kopma ve kendini soyutlama eğiliminde olabilir (Savcı, 2015; Akt. Yavuz, 2024).

Spor bağımlılığı, yalnızca bireyin irade eksikliğiyle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir olgudur. Bu davranış biçiminin gelişmesinde psikolojik, biyolojik ve sosyal etkenlerin etkileşimli bir biçimde rol oynadığı düşünülmektedir (Egorov & Szabo, 2013). Her birey aynı çevresel koşullara maruz kalmasına rağmen spor bağımlılığı geliştirmeyen; bu durum, bireysel farklılıkların ve psikodinamik süreçlerin önemini ortaya koymaktadır.

Spor bağımlılığı ile en sık ilişkilendirilen psikolojik faktörler arasında düşük benlik saygısı, anksiyete, depresif belirtiler ve mükemmeliyetçilik yer almaktadır (Freimuth vd., 2011). Özellikle egzersiz, stresle başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığında, birey zamanla bu davranışa psikolojik bir bağımlılık

geliştirebilir. Egzersiz sırasında salgılanan endorfin ve dopamin gibi nörokimyasallar, kısa vadeli haz ve rahatlama hissi yaratarak bu davranışı pekiştirir (García-Soriano & Roncero, 2017). Ayrıca, beden algısı bozukluğu ve ideal vücut imajına ulaşma arzusu, bireyleri aşırı egzersize yönlendiren önemli faktörler arasındadır (Meyer vd., 2011).

Modern toplumlarda bedenın estetik değeri giderek artmakta, fiziksel form yalnızca sağlık göstergesi değil, aynı zamanda sosyal kabul ve başarı kriteri olarak da değerlendirilmektedir (Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2013). Bu durum, özellikle genç bireylerde toplumsal onay ihtiyacını karşılamak amacıyla aşırı fiziksel aktiviteye yönelme riskini artırmaktadır. Ayrıca sosyal medya platformlarında sıkça karşılaşılan “fit” beden idealinin, bireyler üzerinde sürekli olarak yeterli olmadıkları düşüncesini pekiştirdiği ve bu nedenle kompulsif egzersiz davranışlarını tetiklediği belirtilmektedir (Solomon-Krakus & Sabiston, 2017).

Bazı araştırmalar, spor bağımlılığının biyolojik bir temelının olabileceğini ve beyindeki ödül sisteminin bu davranışı pekiştirebileceğini göstermektedir. Özellikle dopaminerjik sistemin aktivasyonu, bireyin egzersizden aldığı hazı artırarak bağımlılığın sürdürülmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca bazı bireylerin genetik yatkınlıkları, risk alma davranışları ve dürtü kontrol bozuklukları gibi biyolojik özellikler de bu bağımlılığa zemin hazırlayabilmektedir (Hausenblas & Downs, 2002). Tüm bu nedenler, spor bağımlılığının sadece bir davranışsal sapma değil, çok boyutlu bir psikobiyososyal sorun olarak ele alınması gerektiğini gözler önüne sermektedir.

2.3. Spor Bağımlılığı ile Başa Çıkma ve Müdahale Yolları

Spor bağımlılığı, bireyin egzersiz yapma davranışını denetleyememesi, zamanla egzersizin süresini, sıklığını ya da yoğunluğunu artırma çabası içinde olması ve buna rağmen beklediği yararı elde edememesi durumunda ortaya çıkan bir durumdur. Bu bireyler çoğu zaman sosyal etkinliklerden uzaklaşır ve günlük yaşamlarını egzersize göre şekillendirmeye başlarlar (Adams & Kirkby, 2002).

Spor bağımlılığı, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşam alanlarında işlevselliğini bozan bir davranışsal bağımlılık türü olarak değerlendirildiğinde, bu durumla etkili şekilde başa çıkılabilmesi için çok düzeyli müdahale stratejilerine ihtiyaç duyulmaktadır (Egorov & Szabo, 2013). Günümüzde bireyler egzersizin fiziksel ve zihinsel yararlarının farkına vardıkça, açık ya da kapalı alanlarda egzersiz yapma alışkanlıkları da artış göstermiştir. Bu süreçte birçok kişi, kendine özel egzersiz planları oluşturarak bu planlara düzenli şekilde uymaktadır. Ancak zamanla bazı bireylerde bu alışkanlık kontrolsüz bir şekilde bağımlılığa dönüşebilmektedir. Egzersiz bağımlılığının yaygınlaşması, egzersiz süresi, şiddeti ve yoğunluğunun denetim altına alınmasını ve bireylerin aşırı egzersizin olası zararları konusunda bilinçlendirilmesini gerekli kılmaktadır (Yıldırım ve Yıldırım, 2016).

Spor bağımlılığıyla mücadelede ilk adım, bireyin bu bağımlılığın varlığını kabul etmesi ve egzersiz davranışlarını farkındalık temelli bir bakış açısıyla değerlendirmesidir. Bu noktada, öz-farkındalık çalışmaları ve günlük tutma gibi yöntemlerle bireyin egzersiz sıklığı, süresi ve niyeti hakkında içgörü kazanması sağlanabilir (Egorov & Szabo, 2013). Ayrıca, öz-düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve zaman yönetimi stratejileri ile egzersiz davranışının dengeye oturtulması amaçlanır.

Spor bağımlılığına yönelik en yaygın kullanılan psikoterapi yöntemlerinden biri Bilişsel Davranışçı Terapidir (Sagner vd., 2017). BDT, bireyin egzersizle ilişkili işlevsiz düşünce kalıplarını fark etmesini, bu düşünceleri yeniden yapılandırmasını ve davranışsal olarak daha işlevsel tepkiler geliştirmesini hedefler. Örneğin, “Egzersiz yapmazsam değersiz hissederim” gibi irrasyonel inançlar yerine, daha gerçekçi ve öz şefkat temelli düşünceler geliştirilmeye çalışılır. Ayrıca, tedavi sürecinde gevşeme teknikleri, stres yönetimi ve alternatif uğraşlar gibi destekleyici yöntemler de kullanılabilir.

Bağımlılık davranışları genellikle yalnızlık, sosyal izolasyon veya düşük sosyal destekle ilişkilidir. Bu bağlamda, bireyin ailesiyle, arkadaşlarıyla ve sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin güçlendirilmesi, müdahale sürecinin etkinliğini artırır. Özellikle genç bireylerde, aile üyelerinin bu sürece bilinçli bir şekilde dâhil edilmesi, egzersizin

işlevsel biçimde sürdürülmesine katkı sağlayabilir. Grup terapileri, paylaşım grupları ve benzer deneyimleri olan bireylerle yapılan destek toplantıları da sosyal destek düzeyini artıran yöntemlerdendir (Sussman & Sussman, 2011).

Spor bağımlılığı ile baş etmede sadece psikolojik destek yeterli olmayabilir; bu süreçte spor eğitmenleri, diyetisyenler, hekimler ve psikologlar gibi farklı disiplinlerden uzmanların iş birliği yapması gerekebilir. Multidisipliner yaklaşım, bireyin yalnızca psikolojik değil, fiziksel ve beslenme ihtiyaçlarını da gözeterek bütüncül bir müdahale sunar (Lichtenstein vd., 2014). Özellikle yeme bozuklukları ya da beden algısı sorunları eşlik ediyorsa, bu tür durumlar eş zamanlı olarak ele alınmalıdır.

Spor bağımlılığını önlemenin en etkili yolu, özellikle genç bireyler için geliştirilecek bilinçlendirme programlarıdır. Bu programlarda sporun amaçlarına yönelik sağlıklı tutumlar geliştirmek, beden farkındalığı kazandırmak, sosyal medya temelli beden algısı baskılarını sorgulamak ve psikolojik dayanıklılık becerileri kazandırmak hedeflenmelidir (Nazlıgül vd., 2023). Okullarda, spor kulüplerinde ve üniversitelerde bu içerikte yapılandırılmış eğitim programlarının yaygınlaştırılması, risk grubundaki bireylerin erken dönemde desteklenmesini sağlayabilir.

2.4. Spor Bağımlılığının Sonuçları

Spor, düzenli ve dengeli biçimde yapıldığında bireylerin fiziksel sağlığını koruyan, ruh sağlığını destekleyen ve yaşam kalitesini artıran bir etkinliktir. Ancak egzersizin kontrolsüz, aşırı ve kompulsif bir biçimde gerçekleştirilmesi, bireyde fiziksel, psikolojik ve sosyal düzeyde önemli olumsuz sonuçlar doğurabilir. Spor bağımlılığı, bireyin yaşamının merkezine egzersizi koyarak diğer alanlarda işlevsellik kaybı yaşamasına neden olur (Hausenblas & Downs, 2002).

Aşırı egzersiz, kas-iskelet sistemi üzerinde kronik yüklenmeye, aşırı antrenman sendromuna, yumuşak doku yaralanmalarına ve bağ dokusu hasarına yol açabilir (Kreher & Schwartz, 2012). Ayrıca, yetersiz dinlenme ve toparlanma süreçleri sonucunda bağışıklık sisteminde zayıflama, hormonal düzensizlikler ve yorgunluk gibi belirtiler sıkça görülmektedir (Meeusen vd., 2013). Özellikle kadın sporcularda

görülen "Kadın Atlet Triadı" sendromu düşük enerji alımı, adet düzensizliği ve düşük kemik yoğunluğu spor bağımlılığı bağlamında önemli bir risk alanıdır (Mountjoy vd., 2018).

Spor bağımlılığı, psikolojik düzeyde anksiyete, depresyon, öfke kontrolü güçlükleri ve obsesif kompulsif belirtilerle ilişkilendirilmektedir (Lichtenstein vd., 2014). Egzersiz yapma davranışının ertelenmesi ya da engellenmesi durumunda bireyde huzursuzluk, suçluluk duygusu, yoğun stres ve kendine yabancılaşma gibi olumsuz duygular ortaya çıkabilir (Egorov & Szabo, 2013).

Spor bağımlılığı, bireyin aile ilişkilerinde, arkadaşlık bağlarında ve iş/akademik yaşamındaki sorumluluklarında ciddi aksamalara neden olabilir. Bağımlı birey, sosyal etkinlikleri, mesleki görevlerini veya akademik sorumluluklarını egzersiz uğruna ihmal edebilir; bu durum, sosyal izolasyona, ilişkisel çatışmalara ve yaşam doyumunda düşüşe yol açar (Mónok vd., 2012).

Spor bağımlılığı, özellikle görünüş temelli egzersiz yapan bireylerde, beden dismorfik bozukluğu ve yeme bozukluklarıyla birlikte görülebilir (Meyer vd., 2011). Vücut geliştirme ile ilgilenen bireylerde kas dismorfisi olarak adlandırılan durum, bireyin vücudunu yetersiz, güçsüz ya da çelimsiz algılamasıyla karakterizedir ve bu durum aşırı egzersizle telafi edilmeye çalışılır. Bununla birlikte, kalori alımını kısıtlama, aşırı protein tüketimi ve sağlıksız diyet uygulamaları, bağımlılığı besleyen diğer zararlı davranış örüntüleri arasında yer alır.

3. Sonuç

Spor, bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığına katkıda bulunan, bireyin yaşam kalitesini artıran önemli bir etkinlik olmasının yanında; ölçüsüz, denetimsiz ve kompulsif biçimde gerçekleştirildiğinde bireyin yaşam dengesini bozan patolojik bir davranış biçimine dönüşebilmektedir. Bu dönüşüm, literatürde “spor bağımlılığı” olarak adlandırılan ve davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde ele alınan çok boyutlu bir olguya işaret etmektedir.

Spor bağımlılığı olan bireyler, egzersizi yalnızca sağlıklı yaşam sürme amacıyla değil, psikolojik bir zorunluluk ve başa çıkma aracı olarak da

kullanmakta; bu durum ise zamanla hem bedensel sağlıkta bozulmalara hem de psikolojik işlevsellikte azalmalara neden olmaktadır. Özellikle benlik saygısı düşük, anksiyete düzeyi yüksek ya da beden algısı bozukluğu yaşıyan bireylerin risk grubunda olduğu gözlenmektedir. Sosyal medyada idealize edilen beden imgeleri, genç bireyler üzerinde toplumsal baskı yaratarak aşırı egzersize yönelimi körüklemektedir. Bununla beraber, spor bağımlılığı yalnızca bireyin psikolojisini değıl, sosyal ilişkilerini, akademik ve mesleki sorumluluklarını da olumsuz yönde etkilemekte; ailevi çatışmalar, sosyal izolasyon ve yaşam doyumunda düşüş gibi sonuçlar doğurmaktadır. Bu bağlamda, spor bağımlılığı yalnızca bireysel bir sorun olarak değıl, aynı zamanda toplumsal düzeyde müdahale gerektiren bir halk sağlığı sorunu olarak değılendirilmelidir.

Bilişsel davranışçı terapi, sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve beden algısına yönelik eğitim programları, spor bağımlılığıyla başa çıkma sürecinde etkili yöntemler arasında öne çıkmaktadır. Ayrıca, spor eğitimcilerinin, psikologların ve sağlık profesyonellerinin bu alanda bilgi sahibi olması, hem önleyici hem de iyileştirici müdahalelerin başarısı açısından kritik öneme sahiptir.

Sonuç olarak, spor bağımlılığı bireyin iyi oluşunu destekleyen bir davranış biçiminin, işlevsizleşerek zarar verici hâle gelmesinin tipik bir örneğıdir. Bu nedenle, bireylere erken dönemde sağlıklı egzersiz alışkanlıkları kazandırılması, sporun bir amaç değıl araç olarak görülmesi gerektiğinin vurgulanması ve toplumsal farkındalığın artırılması, gelecekte bu alanda yaşanabilecek sorunların önüne geçilmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynakça

- Adams, J. & Kirkby, R.J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P., & Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction research & theory*, 14(6), 631-646.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American psychiatric association.
- Biddle, S.J., Ciacconi, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155.
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European journal of sport science*, 13(5), 499-508.
- Çelik, A., ve Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Egorov, A.Y., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199-208.
- Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International journal of environmental research and public health*, 8(10), 4069-4081.
- García-Soriano, G., & Roncero, M. (2017). What do Spanish adolescents think about obsessive-compulsive disorder? Mental health literacy and stigma associated with symmetry/order and aggression-related symptoms. *Psychiatry Research*, 250, 193-199.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.

- Hausenblas, H.A., & Downs, D.S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
- Kreher, J.B., & Schwartz, J.B. (2012). Overtraining syndrome: a practical guide. *Sports health*, 4(2), 128-138.
- Lichtenstein, M.B., Christiansen, E., Elklit, A., Bilenberg, N., & Støving, R.K. (2014). Exercise addiction: A study of eating disorder symptoms, quality of life, personality traits and attachment styles. *Psychiatry research*, 215(2), 410-416.
- Lolk, A. (2013). Neurokognitive lidelser. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Association.
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., ... & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine and science in sports and exercise*, 45(1), 186-205.
- Meyer, C., Taranis, L., Goodwin, H., & Haycraft, E. (2011). Compulsive exercise and eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 174-189.
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., ... & Ljungqvist, A. (2014). The IOC consensus statement: beyond the female athlete triad—relative energy deficiency in sport (RED-S). *British journal of sports medicine*, 48(7), 491-497.
- Nazligül, M.D., Yilmaz, A.E., & Griffiths, M.D. (2023). Gaming addiction and exercise addiction: To what extent are they the same or different in terms of emotional abuse and/or emotional neglect etiologies?. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 145-164.
- Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M.J., & Vandelandotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9(3), 366-378.

- Sagner, M., Egger, G., Binns, A., & Rossner, S. (Eds.). (2017). *Lifestyle medicine: lifestyle, the environment and preventive medicine in health and disease*. Academic Press.
- Savcı, G. (2015). *Türkiye’de yaşayan lgbt bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Seferoğlu S.S., ve Yıldız H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma, *İletişim ve Diplomasi Dergisi*; 2: 31 – 48.
- Solomon-Krakus, S., & Sabiston, C. M. (2017). Body checking is associated with weight-and body-related shame and weight-and body-related guilt among men and women. *Body image*, 23, 80-84.
- Sussman, S., & Sussman, A.N. (2011). Considering the definition of addiction. *International journal of environmental research and public health*, 8(10), 4025-4038.
- Tekkurşun Demir, G., ve Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Sport Sciences Research*, 4(1), 10-24.
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığın incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Yavuz, Ö. (2024). *TR83 illerindeki spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, Y. ve Yıldırım, İ. (2016). Egzersiz bağımlılığı depresyon ilişkisi. *ICWSR*, 570.

9. Bölüm

Sporda Öz Yeterlilik

Necmettin PARLAK¹

1. Giriş

Bireylerin belirli bir davranışı başarıyla gerçekleştirme konusundaki inancı olan öz yeterlilik, spor psikolojisi alanında performans, motivasyon, öğrenme ve başarı üzerinde belirleyici bir değişken olarak öne çıkmaktadır (Bandura, 1997). Sporda öz yeterlilik, bir sporcunun antrenman, yarışma ve performans süreçlerinde gerekli fiziksel ve zihinsel becerilere sahip olduğu yönündeki algısıdır. Bu algı, bireyin spor yapmaya yönelik içsel motivasyonunu, hedef belirleme düzeyini ve zorluklarla baş etme stratejilerini doğrudan etkileyebilir (Feltz vd., 2008). Son yıllarda, bireylerin belirli bir görev ya da durumu başarıyla gerçekleştirme yetisine olan inançları, psikolojik araştırmalarda önemli bir değişken olarak dikkat çekmektedir. Bu bağlamda öz yeterlilik, bireyin kendi becerilerine duyduğu güveni ifade eden temel bir kavram olarak ön plana çıkmaktadır (Bandura, 1997).

Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı çerçevesinde geliştirilen öz yeterlilik kavramı, bireyin geçmiş başarıları, dolaylı deneyimleri, sözel telkinler ve psikolojik durumlar olmak üzere dört temel kaynağa dayanmaktadır (Bandura, 1997). Bu kaynaklar, bireyin spora yönelik yeterlik inancının şekillenmesinde temel rol oynamaktadır. Örneğin, bir sporcunun geçmişteki başarıları ya da bir rol modelin gözlemlenmesi, öz yeterlilik inancını güçlendirebilir (Schunk & Pajares, 2002).

Özyeterlik, bireyin sahip olduğu yeteneklerin doğrudan bir yansıması değil; bu yetenekleri nasıl kullanabileceğini düşünsel düzeyde tasarlayıp, hayata

¹ ORCID: 0000-0001-8605-2722

geçirebilme inancını temsil eden bilişsel bir yapıdır (Zimmerman, 1995). Sporcuların öz yeterlilik düzeyleri, yalnızca fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda stresle başa çıkma, takım içi etkileşim, sakatlık sonrası iyileşme süreci ve uzun vadeli spora katılım kararlarını da etkileyebilir (Moritz vd., 2000). Yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler, başarısızlık durumlarında pes etmek yerine strateji değiştirerek hedefe ulaşma konusunda daha dirençli davranışlar sergileyebilirler.

Günümüzde sporcu gelişimi, performans koçluğu ve spor psikolojik danışmanlığı gibi alanlarda öz yeterlilik kavramına dayalı çeşitli müdahale programları geliştirilmektedir (Jackson vd., 2001). Öz yeterliliğin artırılması, özellikle genç sporcuların erken dönemde spordan kopmalarının önlenmesi ve elit sporcularda performans sürekliliğinin sağlanması açısından önem taşımaktadır.

2. Genel Bilgiler

2.1. Öz Yeterlilik Kavramı

Öz yeterlik, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebilmek için gerekli yetkinliklere sahip olduğuna dair kişisel inancını ifade eder. Bu kavram, bireyin kendi becerileri konusundaki değerlendirmelerine dayanmaktadır (Ülper ve Bağcı, 2012). Bandura (2001, 2002) bu kavramı sosyal bilişsel kuramının merkezine yerleştirmiş, bireylerin davranış ve performanslarının arkasında en önemli faktör olarak öz-yeterlik inançlarını görmüştür

Öz yeterlilik, bireylerin belirli bir görevi ya da davranışı başarılı bir şekilde yerine getirebileceklerine dair inançlarını ifade eden psikolojik bir kavramdır (Bandura, 1997). Bu inanç sistemi, bireylerin davranışlarını başlatma, sürdürme ve zorluklar karşısında ısrar etme düzeylerini doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Öz yeterliliği yüksek bireyler, karşılaştıkları güçlükleri geçici engeller olarak görme eğilimindeyken; düşük öz yeterliliğe sahip bireyler, aynı durumları kişisel yetersizliklerinin bir göstergesi olarak algılayabilirler (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Albert Bandura tarafından geliştirilen sosyal bilişsel kuramın temel bileşenlerinden biri olan öz yeterlilik, bireyin çevresiyle etkileşim içerisinde şekillenen dinamik bir yapıdadır (Bandura, 1986). Bu kuramda, bireyin davranışlarını yönlendiren temel süreçlerden biri olan öz yeterlilik inancı, yalnızca bilgi sahibi olmakla değil, aynı zamanda bu bilgiyi eyleme dönüştürme konusunda duyulan güvenle de ilişkilidir. Bireyin karşılaştığı durumlar karşısında çaba gösterme düzeyi, sahip olduğu öz-yeterlik algısıyla doğrudan ilişkilidir. Diğer bir ifadeyle, kişinin sorumluluklarını yerine getirirken sergilediği planlama ve organizasyon yetkinliği, onun öz-yeterlik düzeyine dair bir gösterge olarak değerlendirilmektedir (Adıyaman, 2022).

Albert Bandura'nın sosyal öğrenme kuramında temel bir yer tutan öz yeterlik kavramı, bireyin belirli bir performansı sergilemek için gerekli olan eylemleri planlayıp uygulama ve bu süreçte başarıya ulaşma konusundaki öznel inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 2002). Bandura (1997), öz yeterliliğin dört temel kaynaktan beslendiğini belirtir: doğrudan yaşantılar (başarılar), dolaylı deneyimler (model gözlemi), sözel telkinler (teşvik ve geribildirim) ve fizyolojik-duygusal durumlar (anksiyete, heyecan, stres düzeyi). Bu kaynaklar, bireyin kendi yeterlik düzeyine ilişkin değerlendirmelerini oluşturur ve zamanla bu değerlendirmeler, kişinin başarıya ulaşma ya da başarısızlık karşısında gösterdiği tepkiyi belirler.

Günümüzde öz yeterlilik kavramı, sadece klinik psikoloji ya da eğitim bilimleri bağlamında değil, spor psikolojisi, sağlık davranışları, liderlik ve örgütsel davranış gibi pek çok alanda da bireylerin motivasyonel dinamiklerini açıklamak için kullanılmaktadır (Maddux, 2013). Bu yönüyle öz yeterlilik, bireyin hem içsel kaynaklarını hem de çevresel etkileşimlerini değerlendirerek potansiyelini gerçekleştirme kapasitesini anlamada temel bir çerçeve sunmaktadır.

Öz yeterlilik, sadece akademik ve performansa dayalı alanlarda değil, aynı zamanda bireyin genel psikolojik sağlığı ve iyi oluş düzeyi üzerinde de etkilidir. Yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin stresle başa çıkma becerileri daha

gelişmiştir ve yaşam doyumları daha yüksektir (Luszczynska vd., 2005). Özellikle zorlu yaşam olayları karşısında, bireyin kendine olan inancı, psikolojik dayanıklılığı artırmakta ve uyum sürecini kolaylaştırmaktadır (Benight & Bandura, 2004).

Öz yeterlilik süreçleri, bireyin davranışlarını yönlendiren bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçimsel mekanizmaları kapsamaktadır. Bandura'ya (1997) göre öz yeterlilik yalnızca bireyin belli bir görevi yapabileceğine dair inancı değil, aynı zamanda bu inancın davranışa dönüşmesini sağlayan psikolojik süreçleri de içerir. Bilişsel süreçler, bireyin düşünce tarzı ve problem çözme becerileri üzerinde etkili olup, özellikle hedef belirleme ve plan yapma davranışlarını yönlendirir. Motivasyonel süreçler, bireyin çaba düzeyini ve başarıya ulaşma ısrarını belirlerken, duygusal süreçler stres, kaygı ve moral durumları aracılığıyla performansı etkiler. Seçimsel süreçler ise bireyin hangi ortamları, etkinlikleri ve ilişkileri tercih edeceğini belirleyerek yaşam yolculuğunu şekillendirir (Bandura, 2006). Bu süreçlerin etkinliği, bireyin öz yeterlilik inançlarının güçlü ya da zayıf olmasına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir; dolayısıyla öz yeterliliğin geliştirilmesi, bireylerin yaşam kaliteleri ve başarı düzeyleri üzerinde doğrudan belirleyici olabilir.

Öz yeterliliğin gelişimini etkileyen başlıca dört kaynak; doğrudan yaşantılar (mastery experiences), dolaylı yaşantılar (vicarious experiences), sözel ikna (verbal persuasion) ve fizyolojik-duygusal durumlar olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1997). Doğrudan yaşantılar, bireyin daha önce benzer görevlerde elde ettiği başarı ya da başarısızlıklara dayalı olarak gelişen en güçlü öz yeterlilik kaynağıdır. Kişi başarı elde ettikçe, benzer durumlarda da başarılı olacağına dair inancı güçlenir. Dolaylı yaşantılar, bireyin gözlem yoluyla, özellikle kendisine benzer bireylerin başarılarını görerek yeterlilik algısını artırmasını ifade eder. Sözel ikna, öğretmen, antrenör ya da önemli diğer kişiler tarafından bireye verilen destekleyici ve motive edici geribildirimler yoluyla öz yeterliliğin güçlendirilmesini sağlar. Son olarak, bireyin fizyolojik ve duygusal durumu, özellikle stres, kaygı, heyecan gibi tepkiler aracılığıyla kişinin belirli bir duruma

dair yeterlilik algısını etkileyebilir. Bu kaynaklar, bireylerin hem öğrenme hem de performans süreçlerinde öz yeterlilik inançlarını şekillendiren temel dinamikler olarak kabul edilmektedir (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Öz yeterlilik ile ilgili kavramlar arasında öz benlik ve öz saygı ön plana çıkar; Hattie (1992), öz benlik kavramını bireyin kendisi hakkında sahip olduğu görüşleri değerlendirme süreci olarak tanımlar; bu süreç, kişinin kendi benliğine yönelik gerçekleştirdiği bilişsel anlamlandırmalarla şekillenir. Coopersmith & Feldman (1974) ise öz benliği, bireyin kendisiyle ilgili sahip olduğu inançlar, varsayımlar ve hipotezlerden oluşan bir yapı olarak görmektedir. Bu yaklaşımlar, bireyin benlik algısının çok boyutlu bir değerlendirme süreciyle şekillendiğini göstermektedir (Pajares & Schunk, 2001).

Özsaygı kavramı ise literatürde ilk kez James tarafından ortaya atılmıştır (1896/1958). James'e göre özsaygı, bireyin kendisine dönerek kim olduğu ve neler yaptığı üzerine geliştirdiği duygusal değerlendirmelerden oluşur. Bu yaklaşım, bireyin benlik algısına dayalı olarak öznel bir değer biçme sürecini ifade etmektedir (Pajares & Schunk, 2001). Özsaygı, bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesi, içsel özellikleriyle barışık bir şekilde yaşamını sürdürmesi anlamına gelmektedir. Kişinin kendi sınırlarını ve potansiyelini gerçekçi bir biçimde tanıması ve bunu kabullenmesi, sağlıklı bir özsaygının temelini oluşturur (Baltaş, 2006).

2.2. Öz Yeterliliğin Temel Bileşenleri

Öz yeterlik, bireyin karşılaştığı zorluklara rağmen planladığı görevleri yerine getirmekten kaçınmak yerine, bu engellerle başa çıkma kapasitesine sahip olduğuna dair inancını yansıtır. Bu inanç, bireyi hedeflerine ulaşmak doğrultusunda motive eden önemli bir psikolojik kaynak olarak işlev görür. Aynı zamanda öz yeterlik, durağan bir özellik olmayıp; yaşantılar, öğrenme süreçleri ve çevresel etkileşimler yoluyla zaman içerisinde geliştirilebilen ve değiştirilebilen bir yapıya sahiptir (Doménech-Betoret vd., 2017).

Doğrudan Yaşantılar, bireyin geçmişte benzer görevlerde gösterdiği başarılar yoluyla geliştirdiği öz yeterlilik inancını ifade eder. Başarılar, öz yeterlilik inancını güçlendirirken, tekrar eden başarısızlıklar bu inancı zayıflatabilir (Feltz vd., 2008). Sporda, bir atletin daha önceki performans deneyimlerinden edindiği olumlu sonuçlar, benzer durumlarla başa çıkabileceği inancını güçlendirir. Bireyin bir görevi kendi gayretiyle başarıyla tamamlaması, söz konusu görevi başarma yetisine dair inancını artırarak öz yeterlik düzeyini olumlu yönde etkiler (Maddux, 2002).

Dolaylı yaşantılar, bireyin öz yeterlik inancını geliştirmede etkili bir mekanizma olarak kabul edilmektedir. Kişi, kendisine benzer özellikler taşıyan bir başkasının zorluklar karşısında başarılı olduğunu gözlemlediğinde, benzer bir başarıyı kendisinin de gerçekleştirebileceğine yönelik inancı artabilir. Bu tür gözlemler, bireyin potansiyeline dair olumlu bir değerlendirme yapmasına olanak tanır. Öte yandan, model alınan kişinin başarısız olması durumunda, gözlem yapan bireyin kendi yeterliliğine dair inancı olumsuz yönde etkilenebilir. Dolayısıyla, rol modelin yaşadığı deneyimler, bireyin öz yeterlik algısının ya pekişmesine ya da zayıflamasına neden olabilir (Bandura, 1997).

Sözel İkna, bireyin başkaları tarafından cesaretlendirilmesi, desteklenmesi ve olumlu geri bildirim alması yoluyla öz yeterlilik inancının geliştirilmesidir. Antrenörlerin, öğretmenlerin ya da takım arkadaşlarının yapıcı geri bildirimleri, bireyin kendine olan güvenini pekiştirebilir (Zinsser vd., 2006). Bireylerin öz yeterlik inançlarını geliştirmede etkili olan yöntemlerden biri de sözel iknadır. Özellikle bireyin bir görevi başarabileceğine dair inancının zayıf olduğu durumlarda, dış kaynaklardan gelen destekleyici ve motive edici ifadeler bu inancı güçlendirebilir. Yapıcı geribildirimler ve teşvik edici sözler, bireyin kendi yeterliliğine yönelik algısını olumlu yönde etkileyerek, daha yüksek bir öz yeterlik düzeyine ulaşmasına katkı sağlar. Kendi yetkinliğine dair farkındalığı gelişen bireyler, görevlerine daha kararlı, istekli ve hedef odaklı yaklaşarak performanslarını artırabilirler (Bandura, 1997).

Fizyolojik ve Duygusal Durumlar, bireyin yaşadığı stres, kaygı ya da enerji düzeyi gibi içsel durumların, öz yeterlilik algısı üzerindeki etkisini ifade eder. Yoğun kaygı ve düşük enerji düzeyi, bireyin kendini yetersiz hissetmesine neden olabilirken; pozitif duygular ve düşük stres seviyesi öz yeterlilik inançlarını artırabilir (Bandura, 1997). Öz yeterlik algısını şekillendiren temel etmenlerden biri de bireyin duygusal ve fizyolojik durumudur. Kişiler, içinde bulundukları ruh hâli ve bedensel durum doğrultusunda kendi yeterliklerini değerlendirme eğilimindedir. Yüksek düzeyde stres, kaygı ya da fiziksel gerginlik, birey tarafından mevcut görevi yerine getiremeyeceğine dair bir işaret olarak yorumlanabilir. Bu tür olumsuz içsel deneyimler, öz yeterlik inancını zayıflatırken; bireyin kendini bedensel ve duygusal olarak dengede ve güçlü hissetmesi, görevle başa çıkabileceğine dair inancını pekiştirir (Bandura, 1997).

Bu bileşenlerin her biri, bireyin çevresel ve kişisel etmenlerle etkileşimi sonucu öz yeterlilik inançlarının şekillenmesinde kritik rol oynar. Özellikle spor bağlamında, bu dört kaynağın bütüncül şekilde ele alınması, sporcuların psikolojik dayanıklılığını ve performansını artırmak açısından büyük önem taşır.

2.3. Sporda Öz Yeterlilik

Spor ve düzenli egzersiz, bireyin öz saygı geliştirmesinde önemli bir etkidir. Fiziksel ve psikolojik gelişimi desteklemenin yanı sıra, bireyin sosyal yaşama daha kolay uyum sağlamasına katkı sunar. Bu bağlamda, spor yoluyla kişi hem sosyal ortamlarda kendine güven duygusunu daha güçlü hissedebilir hem de sahip olduğu çeşitli bireysel özelliklerin farkına vararak kendini daha iyi tanıyabilir (Karakullukçu, 2022).

Öz yeterlilik, bireyin belirli bir görevi veya davranışı başarıyla gerçekleştirme kapasitesine ilişkin kendine olan inancıdır (Bandura, 1997). Spor psikolojisi alanında bu kavram, sporcunun fiziksel ve zihinsel becerilerini kullanarak başarılı performans sergileyeceğine yönelik inancını ifade eder. Sporda öz yeterlilik, performansın yanı sıra motivasyon, hedef belirleme, kaygı yönetimi ve süreklilik

gibi çok sayıda psikolojik süreci etkileyen temel bir yapı olarak kabul edilmektedir (Feltz vd., 2008).

Bandura'nın (1986) sosyal bilişsel kuramı, sporda öz yeterlilik kavramının da kuramsal temelini oluşturur. Bu kurama göre bireyler, geçmiş deneyimlerinden ve çevresel geri bildirimlerden elde ettikleri bilgileri yorumlayarak kendi yeterliliklerine ilişkin inançlarını şekillendirir. Spor bağlamında öz yeterlilik; antrenman süreci, müsabaka performansı, rekabet ortamı ve sakatlık sonrası iyileşme gibi farklı durumlarda sporcunun tutumunu ve davranışını etkileyebilir (Moritz vd., 2000).

Sporda öz yeterlilik, Bandura'nın (1997) tanımladığı dört temel kaynaktan etkilenmektedir:

1. Başarı Deneyimleri: Sporcunun geçmişteki başarılı performansları, benzer durumlarda başarılı olacağına dair inancı artırır.
2. Model Olma: Başarılı sporcuları izlemek, özellikle benzer beceri düzeyine sahip bireylerde öz yeterliliği artırabilir.
3. Sosyal İkna: Antrenörlerin, takım arkadaşlarının ya da yakın çevrenin olumlu geri bildirimleri sporcunun kendine olan güvenini pekiştirir.
4. Fizyolojik ve Psikolojik Durumlar: Müsabaka öncesi stres düzeyi, yorgunluk, kaygı ve heyecan gibi faktörler öz yeterliliği olumlu veya olumsuz etkileyebilir.

Bu kaynaklar, sporcuların hem antrenman hem de yarışma süreçlerinde daha motive olmalarını, stratejik kararlar almalarını ve performanslarını sürdürebilmelerini sağlar (Weinberg & Gould, 2023).

Araştırmalar, öz yeterlilik düzeyi yüksek sporcuların daha iyi performans sergilediklerini göstermektedir. Özellikle teknik beceriler, stratejik karar verme, dayanıklılık ve müsabaka stresıyla baş etme gibi alanlarda yüksek öz yeterlilik belirleyici rol oynamaktadır (Moritz vd., 2000). Öz yeterliliğin düşük olduğu durumlarda ise sporcuların içsel motivasyonları azalabilir ve müsabaka performanslarında düşüş gözlemlenebilir.

Takım sporlarında bireysel öz yeterliliğin yanı sıra, takımın ortak inanç sistemi olan kolektif öz yeterlilik kavramı da önem taşır. Kolektif öz yeterlilik, takım üyelerinin ortak hedeflere ulaşma konusundaki yetkinliklerine olan inançlarıdır ve takımın genel başarısı üzerinde güçlü bir etkisi vardır (Bandura, 2000; Myers vd., 2004).

Sporda sakatlık geçiren bireylerin iyileşme sürecindeki en kritik psikolojik etkenlerden biri de öz yeterlilik düzeyidir. Sakatlık sonrası rehabilitasyon programlarına katılımda sürekliliği sağlamak, tekrar performans gösterme konusunda motivasyon geliştirmek ve spora güvenli dönüş sağlamak için yüksek öz yeterlilik düzeyi önemlidir (Crossman, 1997; Milne vd., 2005).

Antrenörlerin öz yeterliliği geliştirmeye yönelik stratejiler kullanmaları, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmada önemli bir role sahiptir. Geri bildirimlerin pozitif olması, gerçekçi ama zorlu hedeflerin belirlenmesi, model alma yöntemlerinin kullanılması ve başarı deneyimlerinin yapılandırılması bu stratejiler arasında yer almaktadır (Feltz vd., 2008).

Öz-yeterlik inançları, bireylerin düşünme biçimlerini, stresle başa çıkma yöntemlerini, duygusal sağlık durumlarını, karar alma süreçlerini ve hedef belirleme ile bu hedeflere ulaşma becerilerini doğrudan etkiler. Bu inanç sistemi, bireyin davranışlarını, genel sağlığını ve yaşam doyumunu geliştirmede önemli bir rol oynarken; kimi zaman karşılaşılan sorunların kaynağı da bu inançların zayıflığı olabilir. Bu doğrultuda, yüksek öz-yeterliğe sahip öğrenciler, akranlarına kıyasla daha fazla gelişim göstermektedir. Egzersizin birey üzerindeki olumlu etkilerini inceleyen pek çok araştırma da, fiziksel aktivitenin hem fiziksel hem de psikolojik iyilik halini desteklediğini ortaya koymuştur (Hatami, 2023).

3. Sonuç

Sporda öz yeterlilik, yalnızca fiziksel performansın değil; aynı zamanda psikolojik direncin, motivasyonun, hedefe bağlılığın ve uzun vadeli başarıların arkasındaki temel itici güçlerden biridir. Bu kavram, bireyin kendi potansiyelini

fark etmesi ve bu potansiyeli eyleme dönüştürebilme cesaretiyle doğrudan ilişkilidir. Öz yeterliliği yüksek sporcular, karşılaştıkları engelleri geçici zorluklar olarak görürken, düşük yeterlik algısına sahip bireyler benzer durumları kişisel bir başarısızlık olarak değerlendirebilmekte, bu da hem psikolojik hem de performans açısından geri çekilmeye yol açabilmektedir.

Spor ortamlarında öz yeterliliğin desteklenmesi, özellikle genç sporcuların sporla uzun süreli ve anlamlı bir bağ kurmasında kritik rol oynamaktadır. Erken yaşta kazanılan başarı deneyimleri, model alınan sporcu figürleri ve yapıcı geribildirimler, bu inancın temellerini oluşturur. Öz yeterlik, doğası gereği değiştirilebilir ve geliştirilebilir bir yapı olduğu için, antrenörlerin, spor psikologlarının ve eğitimcilerin bilinçli müdahaleleri bu süreci olumlu yönde şekillendirebilir.

Günümüzde performans kadar önemli hâle gelen psikolojik esenlik ve zihinsel dayanıklılık konularında öz yeterlilik belirleyici bir parametre olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle müsabaka baskısı, sakatlık sonrası toparlanma ya da başarısızlıkla başa çıkma gibi durumlarda, bireyin kendine olan inancı hem psikolojik sağlamlığı hem de spora devam etme niyetini doğrudan etkileyebilmektedir.

Sonuç olarak, sporcuların sadece fiziksel becerilerini değil, öz yeterlik algılarını da geliştirmeye yönelik çok boyutlu ve sürdürülebilir stratejilerin benimsenmesi, modern spor anlayışının temel yapı taşlarından biri olmalıdır. Çünkü güçlü bir öz yeterlik inancı, bireyin hem sportif performansını hem de yaşam kalitesini yükselten derin bir içsel kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Kaynakça

- Adıyaman, C. (2022). *Tenis, yüzme ve futbol branşlarında uzmanlık alan öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ, 1986*(23-28), 2.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Applied Psychology*, 51(2), 269–290.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on psychological science*, 1(2), 164-180.
- Benight, C.C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour research and therapy*, 42(10), 1129-1148.
- Crossman, J. (1997). Psychological rehabilitation from sports injuries. *Sports medicine*, 23, 333-339.
- Doménech-Betoret, F., Abellán-Roselló, L., & Gómez-Artiga, A. (2017). Self-efficacy, satisfaction, and academic achievement: the mediator role of Students' expectancy-value beliefs. *Frontiers in Psychology*, 8, 1193. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01193>
- Feltz, D.L., Short, S.E., & Sullivan, P.J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Hatami, O. (2023). “Comparison of self-efficacy, competitive anxiety and psychological toughness in athlete and non-athlete students.” *Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences*. 28(2), 167-173.
- Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., & Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of applied sport psychology*, 13(2), 129-153.

- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of psychology*, 139(5), 439-457.
- Maddux, J.E. (2002). The power of believing you can. *Handbook of Positive Psychology*, 277- 287.
- Maddux, J.E. (2013). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Springer Science & Business Media.
- Milne, M., Hall, C., & Forwell, L. (2005). Self-efficacy, imagery use, and adherence to rehabilitation by injured athletes. *Journal of sport rehabilitation*, 14(2), 150-167.
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrbach, K.R., & Mack, D.E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 280-294.
- Myers, N.D., Feltz, D.L., & Short, S.E. (2004). Collective efficacy and team performance: A longitudinal study of collegiate football teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(2), 126.
- Schunk, D.H., & DiBenedetto, M.K. (2020). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101830.
- Schunk, D.H., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. *In Development of achievement motivation* (pp. 15-31). Academic Press.
- Ülper, H., ve Bağcı, H. (2012). Türkçe öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine dönük öz-yeterlik algıları. *Turkish Studies*, 7(2), 1115-1131.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 5, 349-381.

10. Bölüm

Spor Psikolojisinde Mindfulness Uygulamaları ve Faydaları

Turan GÖKARSLAN¹

1. Giriş

Günümüzde spor performansını etkileyen değişkenler yalnızca fiziksel kapasiteyle sınırlı kalmayıp; bilişsel süreçler, duygusal denge ve psikolojik dayanıklılık gibi zihinsel faktörleri de kapsamaktadır. Bu doğrultuda, spor psikolojisi disiplini içerisinde son yıllarda öne çıkan yaklaşımlardan biri de mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli müdahalelerdir. Mindfulness, bireyin dikkati şimdiki ana yönlendirmesi, yaşanan deneyimleri yargılamadan kabul etmesi ve bilinçli bir farkındalık geliştirmesi anlamına gelir (Kabat-Zinn, 2003). Spor bağlamında bu yaklaşım, sporcunun performans sırasında dikkati sürdürebilmesini, stresle başa çıkabilmesini ve duygusal regülasyonunu sağlayabilmesini destekleyen önemli bir zihinsel beceri olarak değerlendirilmektedir (Gardner & Moore, 2007).

Yarışma kaygısı, dikkat dağınıklığı, performans baskısı ve tekrarlayan sakatlıklar gibi sporcuların karşılaştığı psikolojik zorluklar, mindfulness uygulamalarının spor ortamlarında sistematik bir şekilde ele alınmasını gerekli kılmıştır. Özellikle yüksek performans düzeyinde faaliyet gösteren sporcularda, zihinsel süreçlerin yönetimi başarıya doğrudan katkı sağlayan kritik bir unsur hâline gelmiştir. Bu bağlamda geliştirilen Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) modeli ve Mindful Sport Performance Enhancement programı gibi yapılandırılmış yaklaşımlar, sporcunun sadece performansını değil, aynı

¹ ORCID: 0000-0002-5317-6419

zamanda genel psikolojik iyi oluşunu da desteklemeyi hedeflemektedir (Gardner & Moore, 2012; Thompson vd., 2011). Araştırmalar, düzenli mindfulness uygulamalarının sporcularda dikkat kontrolünü artırdığını, anksiyeteyi azalttığını ve öz farkındalık düzeyini geliştirdiğini göstermektedir (Josefsson vd., 2017).

Mindfulness, bireyin geçmişte yaşadığı olaylara üzülmek ya da gelecekte karşılaşılabileceği olasılıklar üzerine kaygılanmak yerine, dikkatini içinde bulunduğu ana yönlendirmesini ve bu anı yargılamadan, şefkatle kabul etmesini ifade eder. Ancak burada dikkat edilmesi gereken önemli bir ayrım bulunmaktadır: “şimdi için yaşamak” ile “şimdiyi yaşamak” aynı şey değildir. Şimdi için yaşamak, yalnızca haz veren ya da bireyi mutlu eden deneyimlere yönelme ve olumsuzlukları görmezden gelme eğilimini içerirken; mindfulness yaklaşımı, yaşantının her yönünü –ister hoş ister rahatsız edici olsun– fark etmek ve onu olduğu haliyle kabul etmeyi esas alır (Safer vd., 2013).

2. Genel Bilgiler

2.1. Mindfulness Kavramı

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) kavramı, kökeni M.Ö. 11. yüzyıla kadar uzanan ve Kuzey Hindistan’da hüküm süren Budist düşünce sistemlerinden beslenen bir felsefi temele sahiptir. Bu kavram, özünde bireyin anı tüm duyularıyla yargılamadan deneyimlemesini ve o anda olup bitenleri farkında olarak kabul etmesini amaçlayan ruhsal bir disiplini yansıtır. Budist öğretilerde bu farkındalık hâli, “Sati” terimiyle ifade edilir. “Sati”, yalnızca anı yaşamak değil; aynı zamanda bu farkındalığı sürdürmek ve zihinde tutmak anlamını taşır. Bu terim İngilizce literatürde “fully aware of the moment, whilst self-conscious and attentive to this awareness” biçiminde açıklanmakta, yani bireyin hem farkında olması hem de bu farkındalığı gözlemleyebilme kapasitesine vurgu yapılmaktadır. Pali dilindeki anlamı ise daha çok zihinsel sürekliliğe ve dikkatin korunmasına işaret etmektedir. Bu anlam genişliği içerisinde, modern psikolojiye entegre edilen mindfulness kavramı, zamanla “bilinçli farkındalık” şeklinde Türkçeye çevrilmiştir. Günümüzde bu kavram; duygu, düşünce ve bedensel

duyumların kabul ve dikkatle gözlemlenmesini esas alan bir yaklaşım olarak hem klinik psikolojide hem de spor psikolojisinde geniş bir uygulama alanı bulmuştur (Henriksen vd., 2020).

Türk Dil Kurumu'na (2023) göre "bilinç" kavramı, bireyin algıladığı bilgi ve uyaranların zihinsel düzlemde açık, seçik ve düzenli bir biçimde farkında olma süreci olarak tanımlanmaktadır. Germer'e (2004) göre farkındalık, bireyin zorlayıcı duygu ve düşüncelerini bastırmak yerine kabul edebilme kapasitesini artıran bir zihinsel beceridir. Farkındalığın karşıtı olarak değerlendirilen aşırı özdeşleşme, kişinin yaşadığı sorunlarla tamamen bütünleşerek dış dünyadaki gelişmelere karşı duyarlılığını yitirmesiyle karakterizedir. Bu durum bireyin yalnızca kendi içsel sıkıntılarına odaklanmasına neden olurken, bilinçli farkındalık bireyi mevcut ana odaklanmaya davet eder. Mindfulness pratiğinde amaç, geçmişin pişmanlıkları ya da geleceğin kaygıları arasında kaybolmadan, şimdiki anın farkında olmak ve bu anı yargılamadan olduğu gibi deneyimlemektir. Bu yaklaşım, zihinsel berraklık, duygusal denge ve dikkat üzerinde güçlendirici bir etki yaratır. Dahası, bilinçli farkındalık becerisi doğuştan gelen bir özellik olmaktan ziyade, herkes tarafından geliştirilebilecek öğrenilebilir bir yetkinliktir.

2.2. Mindfulness Uygulamalarının Kuramsal Çerçevesi

Mindfulness, bireyin içinde bulunduğu ana dikkatini yöneltmesi, bu dikkatin değerini kavraması ve deneyimlediği durumları yargılamadan ve acele etmeden kabul etmesi sürecidir. Bu yaklaşım yalnızca anı fark etmekle sınırlı değildir; aynı zamanda fark edilen yaşantıları nasıl karşıladığımızla da ilgilidir. Başka bir ifadeyle, mindfulness, şimdiki anı bilinçli bir farkındalıkla yaşarken, bu farkındalığı sevgi, şefkat ve anlayışla harmanlayarak zihinsel bir açıklık ve duygusal bir kabul geliştirme biçimidir (Atalay, 2019).

Mindfulness temelli müdahaleler (Mindfulness-Based Interventions – MBI'ler), dünya genelinde farklı kültür ve toplumsal bağlamlarda çeşitli program başlıkları altında uygulanmakta ve bu uygulamalar giderek yaygınlaşmaktadır.

Literatürde yapılan araştırmaların karşılaştırmalı sonuçları, bu müdahalelerin bireylerin zihinsel, fiziksel, sosyal ve genel sağlık durumlarında olumlu gelişmelere katkı sağladığını göstermektedir. MBI'lerin özellikle kronik ağrı, stres, depresyon, anksiyete, uyku problemleri, madde bağımlılığı, psikotik semptomlar, hipertansiyon, kilo yönetimi, kanserle ilişkili belirtiler ve prososyal davranışlar üzerinde iyileştirici ve destekleyici etkiler yarattığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, mindfulness temelli yaklaşımların hem klinik hem de sağlıklı bireyler üzerinde çok boyutlu faydalar sağladığını ortaya koymaktadır (Zhang vd., 2021).

Üçüncü dalga terapi yaklaşımları arasında yer alan farkındalık temelli terapiler, geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) gibi yöntemlerin ötesine geçerek daha bütüncül ve deneyimsel müdahaleleri içermektedir. Bu çerçevede geliştirilen başlıca programlar arasında Farkındalık Temelli Stres Azaltma (FTSA, Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (FTBT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT) ve Öz Şefkatli Farkındalık Terapisi (ÖŞFT, Mindful Compassion Therapy) yer almaktadır. Bu uygulamalardan en yaygın ve öncül olanı olan FTSA programı, 1990 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi bünyesinde John Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir. Programın amacı, özellikle kronik ağrı yaşayan hastalarda, tıbbi tedaviye yardımcı bir yöntem olarak bireyin yaşam kalitesini artırmak ve acı ile başa çıkma becerilerini güçlendirmektir. FTSA, hastalığın doğrudan tedavisine yönelik bir yöntem olmaktan ziyade, bireyin sürece aktif ve bilinçli katılımını sağlayarak fiziksel ve psikolojik iyilik halini destekleyen tamamlayıcı bir müdahale olarak tasarlanmıştır (Perry, 2017; Akt. Uzun ve Kral, 2021).

Farkındalık temelli uygulamalar, çalışanların değişen koşullara uyum sağlama, çatışma durumlarını sağlıklı biçimde yönetme ve daha bilinçli kararlar alma becerilerini geliştirmeleri açısından önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu yetkinliklerin gelişmesi, bireysel iş tatmininin ve kurumsal performansın artmasına katkı sağladığı için farkındalık uygulamaları, örgütsel psikoloji ve

insan kaynakları yönetimi açısından incelenmeye değer bir konu alanı hâline gelmiştir (Akduman ve Koparan, 2023).

Farkındalık uygulamaları, yalnızca meditasyonla sınırlı olmayıp; yürüyüş, yoga, tai chi gibi çeşitli bedensel aktivitelerle de entegre edilebilmektedir. Dahası, temizlik yapmak, yemek hazırlamak ya da bahçeyle ilgilenmek gibi gündelik yaşamın sıradan görevleri dahi farkındalık pratiğine dönüştürülebilir. Bu bağlamda asıl önemli olan, gerçekleştirilen eyleme bilinçli bir dikkatle yaklaşmak ve hareketle birlikte ortaya çıkan duyuşsal deneyimlerin farkında olarak anda kalabilmektir (Yang vd., 2022).

2.3. Mindfulness Temelli Müdahale Modelleri

Mindfulness temelli müdahale modelleri, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırarak, zihinsel esneklik kazandırmayı ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeyi amaçlayan yapılandırılmış psikolojik programlardır. Mindfulness temelli müdahaleler, hem klinik hem de performans odaklı alanlarda yaygın biçimde uygulanmakta olup, farklı ihtiyaçlara yönelik çeşitli modeller geliştirilmiştir. Mindfulness'ın terapötik gücünü sistematik biçimde kullanan başlıca modeller arasında Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR), Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) modeli ve Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) programı yer almaktadır.

Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı, Jon Kabat-Zinn tarafından 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde kronik ağrı ve stresle başa çıkmakta zorlanan bireyler için geliştirilmiştir. Sekiz haftalık bu program, meditasyon, bedensel farkındalık egzersizleri ve nefes çalışmaları gibi uygulamalarla bireyin anı fark etmesini, kabul etmesini ve yargılamadan gözlemlemesini amaçlar (Kabat-Zinn, 2003).

Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi ise depresyonun tekrarını önlemeye yönelik olarak geliştirilmiş, bilişsel davranışçı terapi ile MBSR yaklaşımının birleşiminden oluşan bir modeldir. Özellikle majör depresyon geçirmiş bireylerde

zihinsel ruminasyon döngüsünü fark etme ve bu döngüden çıkma becerisi kazandırmayı hedefler (Segal vd., 2012).

Spor psikolojisi alanında geliştirilen önemli modellerden biri olan Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) modeli, sporcuların içsel deneyimlerine (kaygı, yorgunluk, başarısızlık korkusu vb.) direnç göstermeksizin kabul geliştirmelerini ve değer odaklı eylemler gerçekleştirmelerini hedefler. Bu model, dikkat yönetimi, psikolojik esneklik ve performans odaklı davranışsal bağlılık bileşenleriyle sporcuların zihinsel süreçlerini olumlu yönde etkilemektedir (Gardner & Moore, 2007).

Bir diğer uygulama olan Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) programı ise sporcuların performans anında dikkatlerini toplama, duygularını düzenleme ve zihinsel farkındalıklarını artırma becerilerini geliştirmeyi amaçlayan sekiz haftalık bir müdahale protokolüdür. MSPE, yoga, nefes egzersizleri, beden tarama ve farkındalık temelli hareketlerle sporcunun performans anında zihinsel berraklığını artırır (Kaufman vd., 2018).

Bu modellerin ortak noktası, bireyin farkındalık düzeyini artırarak zihinsel süreçler üzerindeki kontrolünü güçlendirmesi ve daha fonksiyonel davranış örüntüleri geliştirmesidir. Araştırmalar, bu müdahale modellerinin kaygı düzeyini azalttığını, dikkat süresini artırdığını ve duygusal regülasyonu desteklediğini göstermektedir (Josefsson vd., 2017; Tang vd., 2015).

2.4. Sporda Mindfulness Uygulamalarının Faydaları

Spor performansı yalnızca fiziksel yeterlilikle değil, aynı zamanda zihinsel süreçlerin etkin yönetimiyle de doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda mindfulness uygulamaları, sporcuların performans süreçlerine çok yönlü katkılar sunan etkili bir zihinsel antrenman aracı olarak ön plana çıkmaktadır. Mindfulness, bireyin şimdiki ana odaklanmasını ve bu anı yargılamadan kabul etmesini sağlayarak dikkat yönetimi, stresle başa çıkma ve duygusal regülasyon gibi kritik becerilerin gelişimine destek olur (Gardner & Moore, 2007).

Yapılan araştırmalar, mindfulness temelli uygulamaların sporcularda öncelikle dikkat kontrolü üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Özellikle müsabaka anında yoğunlaşmanın ve dikkat dağınıklığını engellemenin performans açısından belirleyici olduğu düşünöldüğünde, bilinçli farkındalık pratiklerinin dikkat süreçlerini güçlendirmesi önemli bir kazanım olarak değerdendirilmektedir (Josefsson vd., 2017). Bu bağlamda uygulanan Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) programı, sporcuların dikkatlerini mevcut ana yönlendirmelerini sağlayarak performans sırasında zihinsel berraklığı artırmaktadır (Glass, vd., 2019).

Mindfulness uygulamaları aynı zamanda anksiyete ve performans baskısı gibi olumsuz psikolojik durumları azaltma potansiyeline sahiptir. Özellikle rekabetçi ortamların doğurduğu stres, sporcuların performansını olumsuz etkileyebilmekte; ancak mindfulness, bu tür stres tepkilerinin fark edilmesini ve kabul edilmesini sağlayarak bireyin psikolojik dayanıklılığını artırmaktadır (Gross vd., 2018). Bu süreçte, sporcu içsel yaşantılarını bastırmak yerine, bu deneyimleri fark ederek anın içinde kalmayı öğrenmekte, bu da stresin performans üzerindeki bozucu etkisini azaltmaktadır (Josefsson vd., 2017).

Bir diğer önemli fayda alanı öz-farkındalık ve duygusal düzenleme becerileridir. Mindfulness uygulamaları, sporcuların kendi düşünce ve duygularının farkına varmalarını kolaylaştırmakta; böylece duygularını bastırmak yerine düzenleyebilmelerini mümkün kılmaktadır. Özellikle takım sporlarında empati, duygusal denge ve iletişim becerilerinin gelişimi açısından bu farkındalık oldukça işlevseldir (Baltzell & Summers, 2018).

Ek olarak, mindfulness, motivasyonel sürekliliği destekleyen içsel bir kaynak olarak da değerdendirilmektedir. Sporcuların sadece sonuç odaklı değil, sürece odaklanarak antrenmanlara katılım göstermeleri, hem uzun vadeli başarılarını hem de spordan aldıkları doyumunu artırmaktadır (Gardner & Moore, 2012). Bu da sporcuların sadece performanslarını değil, psikolojik iyi oluşlarını da geliştiren bütöncöl bir etkidir.

Tüm bu bulgular mindfulness uygulamalarının spor psikolojisi alanında yalnızca performans artışı değil, aynı zamanda duygusal sağlık, zihinsel denge ve spora uzun vadeli bağlılık gibi çok yönlü yararlar sunduğunu ortaya koymaktadır.

3. Sonuç

Spor psikolojisinde son yıllarda öne çıkan yaklaşımlardan biri olan mindfulness, bireyin yalnızca zihinsel süreçlerini değil, aynı zamanda duygusal ve davranışsal tepkilerini de düzenleyebilmesine olanak tanıyan güçlü bir zihinsel beceri setidir. Mindfulness temelli müdahale modelleri, sporcuların performans süreçlerinde yaşadıkları kaygı, dikkat dağınıklığı, motivasyon düşüklüğü ve duygusal dalgalanmalar gibi çok boyutlu zorluklara karşı etkili bir çözüm sunmaktadır. Özellikle MSPE ve MAC gibi spora özgü yapılandırılmış programlar, hem bireysel performansın iyileştirilmesi hem de psikolojik dayanıklılığın artırılması açısından önemli katkılar sağlamaktadır.

Elde edilen bulgular, mindfulness uygulamalarının yalnızca performansa değil, aynı zamanda sporcunun psikolojik iyi oluşuna, sosyal ilişkilerine ve spora bağlılığına da olumlu etkiler sunduğunu göstermektedir. Antrenman ve müsabaka süreçlerinde ana odaklanma, duygusal farkındalık geliştirme ve zihinsel berraklığı koruma gibi temel yetkinliklerin gelişimi, sporcularda sürdürülebilir başarıya giden yolu açmaktadır.

Mindfulness, aynı zamanda bireyin yaşamla ve kendisiyle kurduğu ilişkiyi dönüştüren bir farkındalık hâlidir. Sporcunun sadece kazanma hedefiyle değil, süreçten öğrenme ve gelişme odaklı bir yaklaşımla hareket etmesi, zihinsel sağlık açısından koruyucu ve güçlendirici bir rol oynamaktadır. Bu yönüyle mindfulness, klasik psikolojik beceri antrenmanlarının ötesine geçerek spor psikolojisi alanına etik, farkındalık ve şefkat temelli bir derinlik kazandırmaktadır.

Sonuç olarak, mindfulness temelli yaklaşımlar, sporun yalnızca fiziksel yönünü değil, insanın bütüncül gelişimini hedefleyen bir dönüşüm alanı olarak değerlendirilmelidir. Gerek antrenörler gerekse spor psikologları, bu yaklaşımı

sporcuların bireysel farklılıklarını gözeten, uyarlanabilir ve uzun soluklu bir zihinsel eğitim stratejisi olarak değerlendirmeli; bu uygulamaların sistematik bir biçimde spor ortamlarına entegre edilmesi yönünde çaba göstermelidir. Sporda başarı artık sadece fiziksel yeterlilikle değil, zihinsel farkındalıkla da tanımlanmaktadır; bu bağlamda mindfulness, modern sporun vazgeçilmez bir bileşeni hâline gelmiştir.

Kaynakça

- Akduman, G., ve Koparan, D.A. (2023). Kurumlarda Farkındalık (Mindfulness) Çalışmaları. *International Journal of Arts and Social Studies*, 6(11), 298-320.
- Atalay, Z. (2019). *Bilinçli farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Baltzell, A., & Summers, J. (2018). *The power of mindfulness: Mindfulness meditation training in sport (MMTS)*. Springer.
- Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 309.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Glass, C.R., Spears, C.A., Perskaudas, R., & Kaufman, K.A. (2019). Mindful sport performance enhancement: Randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 609-628.
- Gross, M., Moore, Z.E., Gardner, F.L., Wolanin, A.T., Pess, R., & Marks, D.R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451.
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37: 100689.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., ... & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354-1363.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the human sciences*, 8(2), 73.
- Kaufman, K.A., Glass, C.R., & Pineau, T.R. (2018). *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches*. American Psychological Association.
- Perry, E.C. (2017). *Exploration of Mindfulness in Mindfulness-based therapy: A qualitative study*. Pacifica Graduate Institute.
- Safer, D.L., Telch, C.F. ve Chen, E.Y. (2013). *Tıkanırcasına yeme bozukluğu ve bulimia için diyalektik davranış terapisi* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford press.
- Tang, Y.Y., Hölzel, B.K., & Posner, M.I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews neuroscience*, 16(4), 213-225.
- TDK. (2023). Türk Dil Kurumu, <http://sozluk.gov.tr/> (Accessed: 02.04.2023).
- Thompson, R.W., Kaufman, K.A., De Petrillo, L.A., Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 99-116.
- Uzun, B., ve Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; namıdiger Mindfulness: Farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı. *Uluslararası Bilim Ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 15-27. <https://doi.org/10.47477/ubed.783928>
- Yang, Y., Ro, E., Lee, T. J., An, B. C., Hong, K. P., Yun, H. J., Park, E. Y., Cho, H. R., Yun, S. Y., Park, M., Yun, Y. J., Lee, A. R., Jeon, J. I., Jung, S., Ahn, T. H., Jin, H. Y., Lee, K. J., & Choi, K. H. (2022). The Multi-Sites Trial on the Effects of Therapeutic Gardening on Mental Health and WellBeing. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 8046. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138046>
- Zhang, D., Lee, E.K., Mak, E.C., Ho, C.Y., & Wong, S.Y. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British medical bulletin*, 138(1), 41-57.