



TÜRKİYE VE DÜNYADA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ

Editör: Doç.Dr. Nurkan YILMAZ

yaz
yayınları

Türkiye ve Dünyada Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi

Editör

Doç.Dr. Nurkan YILMAZ

yaz
yayınları

2025

Türkiye ve Dünyada Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi

Editör: Doç.Dr. Nurkan YILMAZ

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-8574-21-0

Aralık 2025 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

İÇİNDEKİLER

Innovative Approaches in Sports Education Programs for Paralympic Athletes	1
<i>Yeliz DOĞRU</i>	
Bağımlılık ve Spor	17
<i>Esen GÜNGÖZ, Seval YALÇIN, Ali Dursun AYDIN</i>	
Tükenmişlik Olgusunun Spor Bağlamında İncelenmesi Seval.....	41
<i>YALÇIN, Esen GÜNGÖZ, Ali Dursun AYDIN</i>	

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

INNOVATIVE APPROACHES IN SPORTS EDUCATION PROGRAMS FOR PARALYMPIC ATHLETES

Yeliz DOĞRU¹

1. INTRODUCTION

Sport is one of the most important social activities that supports the physical, psychological, and social development of individuals. However, the inclusive and equitable practice of sport requires providing opportunities appropriate to the diverse physical and mental characteristics of all individuals. In this context, sports training programs developed for Paralympic athletes aim not only to enhance athletic performance but also to strengthen social inclusion and quality of life (DePauw & Gavron, 2005).

In recent years, with the development of technology, digital learning tools, virtual reality (VR)-supported training systems, and individualized training models, innovative approaches in Paralympic sports training have become increasingly important (Fagher & Lexell, 2014). These developments facilitate the participation of individuals with disabilities in sports, personalize training processes, and enable objective evaluation of performance feedback.

The purpose of this section is to examine innovative approaches in sports training programs for Paralympic athletes

¹ Doç.Dr., İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, ORCID: 0000-0003-2358-3782.

from a theoretical and practical perspective, discuss current challenges, and offer recommendations for the future.

2. THEORETICAL FRAMEWORK

2.1. The Concept of Paralympic Sports and Historical Development

The Paralympic movement was shaped by the transformation of physical activity programs, initiated for rehabilitation purposes after World War II, into international sports organizations (Bailey, 2008). The Stoke Mandeville Games, held in England in 1948 under the leadership of Sir Ludwig Guttmann, laid the foundation for today's Paralympic Games.

The International Paralympic Committee (IPC) defines the fundamental purpose of Paralympic sports as "empowering individuals with disabilities through sport, increasing their social participation, and ensuring equal opportunities." Within this framework, sports education encompasses not only physical skill development but also psychosocial support, motivation, and the development of self-efficacy (Gill et al., 2017).

2.2. Learning Theories in Sports Education Programs

Training programs for Paralympic athletes are based on various theories of learning psychology.

Constructivist learning theory emphasizes that athletes actively construct knowledge through experience and interaction (Piaget, 2013).

Social learning theory (Bandura & Walters, 1977) emphasizes the importance of role models and observation.

Motor learning theories include adaptive and repetition-based teaching strategies appropriate for the neuromuscular systems of athletes with disabilities (Schmidt et al., 2023).

These theoretical approaches demonstrate the importance of individualized and adaptable teaching strategies in Paralympic sports training.

2.3. Inclusive Sports Education and Universal Design Approach

The principle of inclusive education aims to ensure that all individuals, regardless of disability, can effectively participate in the same learning environment. The Universal Design for Learning (UDL) approach envisions adapting learning environments to different skill levels (Rose & Meyer, 2002). Implementing UDL in Paralympic sports training increases the motivation of athletes with disabilities, encourages independent participation, and ensures learning equality.

3. CHALLENGES IN PARALYMPIC SPORTS TRAINING

Paralympic athletes face various physical, psychosocial, structural, and institutional barriers in their training processes.

3.1. Physical and Technical Limitations

Athletes' movement capacities, motor coordination, and balance abilities vary depending on their disability type (e.g., amputee, visually impaired, cerebral palsy, etc.) (Tweedy & Vanlandewijck, 2011). This necessitates that training programs be tailored to each individual. However, most existing facilities are not equipped to accommodate different disability groups (Purdue & Howe, 2016).

3.2. Inadequacy of Training Materials and Coaches

As in many countries, Turkey lacks systematic coach training specific to disability sports. Coaches must possess specialized pedagogical and physiological knowledge based on their disability type (Bailey, 2009). However, the cost of purchasing specialized sports equipment also limits participation.

3.3. Psychosocial Barriers

Societal prejudices and low expectations towards individuals with disabilities can negatively impact Paralympic athletes' self-confidence and motivation for sports (Jaarsma et al., 2014). Furthermore, the social isolation experienced by athletes in some cases weakens their sense of belonging within the team.

3.4. Institutional and Political Barriers

Lack of sustainable support for Paralympic sports policies, lack of funding, and inadequate infrastructure are significant institutional problems. Especially in developing countries, the "aid-based" approach to Paralympic sports limits professional development (Brittain, 2016).

4. INNOVATIVE APPROACHES AND APPLICATION EXAMPLES

Innovative approaches to training Paralympic athletes have undergone a significant transformation in recent years, influenced by both technological advancements and the concept of inclusive education. These approaches can be categorized as technology-supported training systems, individualized training programs, data-driven performance analyses, models integrating rehabilitation and sports, and social awareness-based practices (Byers et al., 2021).

In this section, innovative practices developed for Paralympic athletes will be examined in detail along four main axes: (1) Technology-supported learning systems, (2) adaptive and individualized training models, (3) rehabilitation-sport integration, and (4) social inclusion-based programs.

4.1. Technology-Supported Learning Systems

4.1.1. Virtual Reality (VR) and Augmented Reality (AR)

Virtual reality (VR) technology offers revolutionary innovations in sports training, particularly in areas such as motor skill development, coordination, reaction time, and strategic awareness (Crocetta et al., 2015). For Paralympic athletes, VR applications eliminate spatial limitations caused by physical disabilities, making training environments more accessible.

For example, audio VR simulations developed for visually impaired athletes increase spatial awareness and navigation skills with environmental sound effects (Liarokapis et al., 2020). Balance and posture training simulators designed for amputees provide the user with instant visual and tactile feedback, improving movement control (Lim et al., 2024).

Augmented reality (AR) applications, on the other hand, enhance athletes' awareness of their surroundings by integrating real-world data with digital information. For example, in AR-based systems for wheelchair basketball players, sensors measure ball speed, wheel rotation, and shooting angles, providing analytical support to coaches with a real-time data stream (Postolache et al., 2021).

These technologies not only enhance performance but also strengthen motivation and self-efficacy (Keshner, 2004). Studies show that VR-based training provides higher learning retention compared to traditional methods (Hao et al., 2023).

4.1.2. Artificial Intelligence (AI)-Based Performance Analysis

Artificial intelligence offers the potential to analyze athletes' movement patterns and generate personalized recommendations in sports through big data analytics and machine learning methods (Baca, 2014, Çolakoğlu et al., 2024).

Paralympic athletes' training data (e.g., muscle activity, balance, speed, heart rate, oxygen consumption) is collected through sensors, and artificial intelligence algorithms analyze this data to provide feedback tailored to the athlete's performance (Sumner et al., 2024).

For example, AI-powered prosthetic systems analyze athletes' walking or running rhythms in real time and adapt the prosthetic movement to improve performance (Capriotti et al., 2025). Such systems reduce muscle fatigue and lower the risk of injury.

Additionally, video analysis using computer vision technology facilitates the detection of technical errors, particularly in wheelchair basketball, swimming, and para-athletics (Fuss et al., 2008). This allows coaches to provide performance feedback based on objective data rather than subjective assessments.

The use of such systems is particularly widespread in advanced sports centers and has begun to reach a wider audience with the rise of low-cost portable sensors and open-source software (Postolache et al., 2021).

4.1.3. Wearable Technologies and Sensor-Based Monitoring

Wearable technologies developed for Paralympic athletes provide data to both coaches and athletes by recording biomechanical parameters such as heart rate, muscle activity

(EMG), posture, and angle of motion during training (Rum et al., 2021).

For example, inertial measurement unit (IMU) sensors can analyze wheelchair movements in three dimensions, facilitating the implementation of technical corrections. Data obtained from wearable devices, when combined with artificial intelligence-supported algorithms, allows the creation of personalized training plans (Wei & Wu, 2023).

4.2. Adaptive and Individualized Education Models

4.2.1. Hybrid (Face-to-Face + Digital) Learning Models

Hybrid education models provide flexibility and accessibility by combining face-to-face practices with online education platforms (Wang et al., 2023). Paralympic athletes can continue their training by attending online sessions during rehabilitation or due to travel restrictions.

This model allows for communication between coaches and athletes to continue digitally, sharing exercise videos, monitoring performance, and providing continuous feedback.

Additionally, online learning platforms utilize visual learning materials, interactive modules, and simulation-based training content to enhance learning retention (Kwon & Block, 2017).

In Turkey, hybrid sports education modules have been adapted for athletes with disabilities in joint projects conducted by the Ministry of Youth and Sports and universities.

4.2.2. Gamification and Motivation Enhancement

Gamification is a method used to actively engage athletes in the learning process, increase motivation, and make training fun (Hamari & Koivisto, 2015). Mobile applications developed

for Paralympic athletes include elements such as collecting points, earning badges, completing daily tasks, and competition modules.

For example, a mobile application called "Move2Play" offers exercise games tailored to different disability types and tracks users' progress with artificial intelligence (Mahmoudi et al., 2024). Such applications increase participation rates in physical activity and strengthen social interaction.

Gamification has a positive impact on self-regulation, self-confidence, and success motivation, especially in younger age groups (Deci & Ryan, 2000).

4.2.3. Data-Driven and Adaptive Learning Systems

Because the performance variables of Paralympic athletes vary greatly from individual to individual, a "one-size-fits-all" training approach is often ineffective. Therefore, adaptive learning systems develop training programs that are dynamically updated based on athlete performance data (Byers et al., 2021).

In these systems, artificial intelligence algorithms analyze multidimensional data such as the athlete's training frequency, fatigue level, sleep quality, and psychological state to produce personalized training recommendations (Sumner et al., 2024).

Thus, Paralympic sports education is evolving from the classical "teacher-centered" approach to a "student-centered" and data-driven structure.

4.3. Integration of Rehabilitation and Sports Training

Because Paralympic athletes often undergo long-term rehabilitation processes, the integration of sports training and physiotherapy practices is crucial. Holistic approaches not only support physical skill development but also psychological resilience, self-efficacy, and social adaptation (Fagher & Lexell, 2014).

4.3.1. Robotic-Assisted Training Systems

Robotic-assisted walking training (Lokomat, ReWalk, etc.) is an effective method for improving walking skills for athletes with limited lower extremity function (Capriotti et al., 2025). These systems provide controlled movement through mechanical exoskeletons equipped with sensors and help retrain the neuromotor system.

Studies show that robotic training provides greater balance control and muscle activity compared to traditional rehabilitation methods.

4.3.2. Bionic Prostheses and Neurofeedback Systems

Neural feedback systems in new-generation bionic prostheses analyze the athlete's muscle signals and instantly adapt the prosthetic movement (Hargrove et al., 2015). This facilitates athletes' development of natural movement patterns during training and contributes to more effective learning of motor skills.

4.3.3. Multidisciplinary Team Approach

A multidisciplinary model, in which physiotherapists, psychologists, coaches, dietitians, and physicians work together in the rehabilitation and sports training processes, supports both physical and psychological recovery in Paralympic athletes (Gill et al., 2017). This model has been adopted by many Paralympic centers internationally.

4.4. Social Inclusion and Community Awareness Programs

Social transformation and cultural awareness, as well as technological innovations, are critical to the development of Paralympic sports. Paralympic sports are not only a measure of physical performance but also of social equality (Brittain, 2016).

4.4.1. Inclusive Sports Events

Inclusive sports events help break down prejudices by allowing individuals with and without disabilities to participate in sports together in the same environment (Chatziefstathiou et al., 2021). Projects such as "Inclusive Sports Days" and "Move Together" organized by universities in Turkey are among the most important examples in this area.

Such events are effective in fostering mutual empathy, solidarity, and social visibility among athletes.

4.4.2. Awareness and Media Campaigns

The global "WeThe15" campaign aims to increase the social participation of individuals with disabilities, who constitute 15% of the world's population, and makes the social impact of Paralympic sports visible (IPC, 2021). Media representation reduces marginalization by ensuring that Paralympic athletes are recognized not only as "inspirational" but also as professional athletes (Purdue & Howe, 2016).

4.4.3. Inclusive Sports Policies in Educational Institutions

Universities and federations are strengthening their social inclusion policies through scholarships, accessible sports facilities, and academic support programs for Paralympic athletes. The European Union's "Erasmus+ Inclusive Sport" program, in particular, aims to increase inclusiveness in Paralympic sports education in various countries (Moustakas, 2023).

4.4.4. Evaluation

These innovative approaches share the principles of accessibility, personalization, data-driven decision-making, and social inclusion. Technology-enabled tools optimize the training process, while adaptable educational models create a learning

environment that respects individual differences. Rehabilitation and social awareness-based practices holistically enhance the quality of life of Paralympic athletes (Byers et al., 2021).

5. DISCUSSION

While innovative approaches improve the quality of Paralympic sports education, there are several structural obstacles to their dissemination. Technology-based applications require high costs, and some institutions are unable to implement these innovations due to lack of infrastructure and technical support (Fuss et al., 2008).

On the other hand, coaches' digital competence levels directly impact the success of innovative applications. It is crucial for educational institutions to include digital pedagogical training content in their coach development programs (Kitsantas & Zimmerman, 2002).

At the societal level, persistent prejudices against individuals with disabilities limit participation rates. Therefore, not only technological innovations but also sociocultural transformation policies should be integrated into Paralympic sports education.

6. CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

Innovative approaches in sports education programs developed for Paralympic athletes hold significant transformational potential at both individual and institutional levels. In this context, the following recommendations can be offered:

Technology Integration: Artificial intelligence, VR, and sensor-based systems should be made widely available at affordable costs.

Coach Training: Paralympic sports pedagogy should be updated with inclusive education and digital competency content.

Institutional Support: Financing for innovative practices should be increased through collaborations with universities, federations, and the private sector.

Social Awareness: Empowering individuals with disabilities through sports should be supported through media campaigns and educational projects.

Research and Data Sharing: Empirical research on Paralympic sports education should be increased, and examples of good practice should be shared.

In conclusion, innovative approaches in Paralympic sports education serve the goal of not only improving performance but also creating an inclusive sports culture based on human dignity.

REFERENCES

- Baca, A. (Ed.). (2014). Computer science in sport: research and practice. Routledge.
- Bailey, R. (2009). Disability and youth sport (Vol. 241). H. Fitzgerald (Ed.). London: Routledge.
- Bailey, S. (2008). Athlete first: A history of the Paralympic movement. John Wiley & Sons.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). Social learning theory (Vol. 1, pp. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Brittain, I. (2016). The Paralympic Games explained. Routledge.
- Byers, T., Hayday, E. J., Mason, F., Lunga, P., & Headley, D. (2021). Innovation for positive sustainable legacy from mega sports events: Virtual reality as a tool for social inclusion legacy for Paris 2024 paralympic games. *Frontiers in sports and active living*, 3, 625677.
- Capriotti, A., Moret, S., Del Bello, E., Federici, A., & Lucertini, F. (2025). Virtual Reality: A New Frontier of Physical Rehabilitation. *Sensors*, 25(10), 3080.
- Chatziefstathiou, D., García, B., & Séguin, B. (Eds.). (2021). *Routledge handbook of the Olympic and Paralympic Games*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Crocetta, T. B., Oliveira, S. R. D., Liz, C. M. D., & Andrade, A. (2015). Virtual and augmented reality technologies in human performance: a review. *Fisioterapia em Movimento*, 28(4), 823-835.
- Çolakoğlu, Ü., Anış, E., Esen, Ö., & Tuncay, C. S. (2024). The evaluation of tourists' virtual reality experiences in the transition process to Metaverse. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, 7(3), 1475-1500.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). Disability sport. *Human Kinetics*.
- Fagher, K., & Lexell, J. (2014). Sports-related injuries in athletes with disabilities. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(5), e320-e331.
- Fuss, F. K., Subic, A., & Mehta, R. (2008). The impact of technology on sport—new frontiers. *Sports Technology*, 1(1), 1-2.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise. *Human Kinetics*.
- Hamari, J., & Koivisto, J. (2015). Why do people use gamification services? *International Journal of Information Management*, 35(4), 419–431.
- Hao, J., Chen, Z., Remis, A., & He, Z. (2023). Virtual Reality–Based Rehabilitation to Restore Motor Function in People With Amputation: A Systematic Literature Review. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 102(5), 468-474.
- Hargrove, L. J., Young, A. J., Simon, A. M., Fey, N. P., Lipschutz, R. D., Finucane, S. B., ... & Kuiken, T. A. (2015). Intuitive control of a powered prosthetic leg during ambulation: a randomized clinical trial. *Jama*, 313(22), 2244-2252.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(6), 871-881.

- Keshner, E. A. (2004). Virtual reality and physical rehabilitation: a new toy or a new research and rehabilitation tool?. *Journal of neuroengineering and rehabilitation*, 1(1), 8.
- Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of applied sport psychology*, 14(2), 91-105.
- Kwon, E. H., & Block, M. E. (2017). Implementing the adapted physical education E-learning program into physical education teacher education program. *Research in developmental disabilities*, 69, 18-29.
- Lim, G., Youn, H., Kim, H., Jeong, H., Cho, J., Lee, S., ... & Kwon, S. (2024). Impact of mixed reality-based rehabilitation on muscle activity in lower-limb amputees: An EMG analysis. *IEEE Access*.
- Mahmoudi, E., Yoo, P. Y., Chandra, A., Cardoso, R., Dos Santos, C. D., Majnemer, A., & Shikako, K. (2024). Gamification in Mobile Apps for Children With Disabilities: Scoping Review. *JMIR Serious Games*, 12(1), e49029.
- Moustakas, L. (2023). Sport and social cohesion within European policy: A critical discourse analysis. *European Journal for Sport and Society*, 20(1), 1-18.
- Piaget, J. (2013). *The construction of reality in the child*. Routledge.
- Postolache, O., Monge, J., Alexandre, R., Geman, O., Jin, Y., & Postolache, G. (2021). Virtual reality and augmented reality technologies for smart physical rehabilitation. In *Advanced Systems for Biomedical Applications* (pp. 155-180). Cham: Springer International Publishing.

- Purdue, D. E., & Howe, P. D. (2016). See the sport, not the disability: Exploring the Paralympic paradox. In Paralympics and disability sport (pp. 17-33). Routledge.
- Rose, D. H., & Meyer, A. (2002). Teaching every student in the digital age: Universal design for learning. Association for Supervision and Curriculum Development, 1703 N. Beauregard St., Alexandria, VA 22311-1714 (Product no. 101042: \$22.95 ASCD members; \$26.95 nonmembers).
- Rum, L., Sten, O., Vendrame, E., Belluscio, V., Camomilla, V., Vannozzi, G., ... & Bergamini, E. (2021). Wearable sensors in sports for persons with disability: A systematic review. *Sensors*, 21(5), 1858.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). Motor control and learning: A behavioral emphasis. *Human kinetics*.
- Sumner, J., Lim, H. W., Chong, L. S., Bunde, A., Mukhopadhyay, A., & Kayambu, G. (2023). Artificial intelligence in physical rehabilitation: A systematic review. *Artificial Intelligence in Medicine*, 146, 102693.
- Tweedy, S. M., & Vanlandewijck, Y. C. (2011). International Paralympic Committee position stand—background and scientific principles of classification in Paralympic sport. *British journal of sports medicine*, 45(4), 259-269.
- Wang, C., Omar Dev, R. D., Soh, K. G., Mohd Nasirudddin, N. J., Yuan, Y., & Ji, X. (2023). Blended learning in physical education: a systematic review. *Frontiers in public health*, 11, 1073423.
- Wei, S., & Wu, Z. (2023). The application of wearable sensors and machine learning algorithms in rehabilitation training: a systematic review. *Sensors*, 23(18), 7667.

BAĞIMLILIK VE SPOR

Esen GÜNGÖZ¹

Seval YALÇIN²

Ali Dursun AYDIN³

1. GİRİŞ

Bağımlılık kavramı tarihsel olarak çoğunlukla alkol ve madde kullanımına bağlı fizyolojik bir sorun olarak ele alınmış olsa da sonrasında yapılan çalışmalar bu olgunun bireyin davranış örüntülerini, iradesini ve sosyal ilişkilerini de ilgilendiren bir boyutta olduğunu ortaya koymuştur. İlk dönemlerde yalnızca **ahlaki zayıflık** veya **irade eksikliği** olarak görülen bağımlılık, 20. yüzyılın ortalarından itibaren tıp literatüründe “**hastalık modeli**” çerçevesinde ele alınmaya başlanmıştır (Jellinek, 1960).

Modern toplumlarda bağımlılık yalnızca madde temelli bir sağlık sorunu olmaktan çıkmış; davranışsal, psikolojik ve sosyal boyutları olan çok katmanlı bir halk sağlığı problemi haline gelmiştir (Marlatt & Witkiewitz, 2012). Bağımlılık olgusu hem bireysel hem toplumsal düzeyde sağlık, psikoloji, sosyoloji ve spor bilimleri gibi pek çok disiplini ilgilendiren çok boyutlu bir fenomendir.

Sporun sadece fizyolojik altyapı geliştirici bir aktivite olarak değil, bireylerin bağımlılıklarla mücadele süreçlerinde, bağımlılık sonrası rehabilitasyon aşamalarında, sosyal ilişkiler

¹ Kafkas Üniversitesi, Sankamış MYO, ORCID: 0000-0002-1257-0938

² Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, ORCID: 0000-0001-7033-1946

³ Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0001-7386-8490

kurma ve psikolojik iyileşme yönlerinden de önemli bir araç olduğu düşünülmektedir. Öte yandan, sporun içinde yer alan aşırıya kaçan “hızlı egzersiz”, rekabet baskısı, beden imgesiyle ilişkili motivasyonlar gibi etmenlerin, farklı bir bağımlılık biçimi olan egzersiz bağımlılığına yol açabileceği hususu da literatürde artan biçimde vurgulanmaktadır. Örneğin, sistematik derlemeler bu fenomenin varlığına dair kanıt sunmaktadır (Weinstein ve Szabo, 2023). Bu bağlamda, spor ve bağımlılık arasındaki ilişki çift yönlü ve dikkat çekici bir nitelik taşımaktadır. Egzersiz, özellikle madde bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı ve depresyon gibi alanlarda koruyucu ve rehabilite edici bir araç olarak kullanılmaktadır Dünya Sağlık Örgütü birçok raporunda sporun psikososyal iyilik halini desteklediğini ve bağımlılık tedavilerinde tamamlayıcı unsur olarak kullanılabileceğini belirtmiştir (WHO 2020).

Bu çalışma, bağımlılık kavramını hem maddeye bağlı hem davranışsal türleriyle ele alırken spor ve egzersizin bağımlılık türleri üzerinde ne ölçüde bir etki yaptığını, spor; bağımlılığı önleyici, iyileştirici bir faktör mü ya da risk artırıcı bir faktör mü sorularını cevaplamak için, öncelikle bağımlılık kavramı ve türleri ile spor kavramı detaylı biçimde ele alınacak; ardından egzersiz bağımlılığı kavramı açısından değerlendirilerek sporun diğer bağımlılıklar üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri tartışılacaktır. Ayrıca giderek artan bir şekilde ilgi gören egzersiz bağımlılığı konusu incelenecektir.

2. BAĞIMLILIK KAVRAMI

Bağımlılık, bireyin bir maddeye, davranışa veya uyarana karşı kontrolünü kaybettiği, yineleyici biçimde bu uyarana aradığı ve yaşamın diğer alanlarında işlevsellik kaybı yaşadığı bir durumdur (American Psychiatric Association [APA], 2013). Modern psikiyatride bağımlılık kavramı, sadece fiziksel madde

kullanımını değil, aynı zamanda davranışsal ve teknolojik yönelimleri de kapsayacak şekilde genişlemiştir (Grant vd., 2010; Petry vd., 2015).

2.1. Bağımlılığın Tarihçesi

Bağımlılığın tarihsel gelişimi, antik dönemlerden modern psikiyatriye kadar uzanan çok katmanlı bir evrim göstermektedir. Antik Yunan'da şarap ve afyon kullanımına ilişkin kayıtlarda, bireysel irade zayıflığı ve ahlaki yozlaşma vurgusu ön plandaydı (Levine, 1978). 18. yüzyılın sonlarından itibaren alkol ve afyon kullanımının tıbbi bir sorun olarak ele alınmasıyla birlikte bağımlılık, “ahlaki sapma” değil “hastalık” olarak tanımlanmaya başlanmıştır (White, 2000).

20. Yüzyılın ortalarından itibaren nörobilimsel araştırmalar, bağımlılığın beyindeki ödül sistemiyle ilişkisini ortaya koymuştur (Volkow & Koob, 2015). Bu dönemde dopamin sistemine ilişkin bulgular, bağımlılığın yalnızca psikososyal değil aynı zamanda biyolojik temelleri olan bir bozukluk olduğunu göstermiştir (Nestler, 2005). Günümüzde bağımlılık, biyopsikososyal bir model çerçevesinde ele alınmakta; genetik yatkınlık, çevresel stresörler, toplumsal normlar ve bireysel davranış kalıplarının etkileşimiyle açıklanmaktadır (West & Brown, 2013).

2.2. Bağımlılık Kavramı ve Türleri

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre bağımlılık, “bir maddenin veya davranışın tekrarlı şekilde alınması ya da uygulanması sonucu gelişen, güçlü bir istek, kontrol azalması ve bırakıldığında yoksunluk belirtileriyle seyreden kronik nitelikli bir bozukluk” olarak tanımlayarak genel olarak **madde bağımlılıkları** ve **davranışsal bağımlılıklar** olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır (WHO, 2019). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayımladığı DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5. Baskı) ise bağımlılığı iki ana

başlıkta ele almaktadır: **madde kullanım bozuklukları ve davranışsal bağımlılıklar** (APA, 2013). DSM-5’te madde bağımlılığına ilişkin kriterler açık biçimde yer almakla birlikte, davranışsal bağımlılıklar içerisinde yalnızca **kumar oynama bozukluğu** resmi tanı kategorisine dahil edilmiştir. Bununla birlikte, egzersiz bağımlılığı, internet bağımlılığı ya da oyun oynama bozukluğu gibi diğer davranışsal bağımlılık türleri ilerleyen yıllarda tanı sınıflandırmalarına dahil edilmesi beklenen kategoriler arasında gösterilmektedir (Kuss & Griffiths, 2017).

Türkiye’de ise bağımlılık kavramı genellikle **alkol ve madde bağımlılığı** ekseninde ele alınmıştır. Türkiye Yeşilay Cemiyeti (2025) bağımlılığı “kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığını bozan bir maddeyi ya da davranışı kontrolsüz biçimde sürdürmesi” şeklinde tanımlamakta ve bağımlılığı madde bağımlılığı (alkol, tütün, uyuşturucu) ve davranışsal bağımlılık (internet, oyun, kumar, alışveriş vb.) olarak iki kategoriye ayırmaktadır.

Bu tanımlar ışığında bağımlılığın yalnızca biyolojik bir hastalık değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyokültürel bileşenlere sahip karmaşık bir davranış örüntüsü olduğu görülmektedir. Bu nedenle bağımlılığın yalnızca maddeye bağlı fizyolojik bağımlılık şeklinde açıklanması eksik kalmakta, özellikle spor bağlamında davranışsal bağımlılık mekanizmalarının anlaşılması büyük önem taşımaktadır.

Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, kişinin psikoaktif bir maddeyi (örneğin alkol, nikotin, eroin, kokain, amfetamin, esrar vb.) sürekli kullanması ve madde yokluğunda yoksunluk belirtileri göstermesiyle tanımlanır DSM-5’e göre (APA, 2013), madde kullanım bozukluğu; maddeye tolerans gelişimi, kontrol kaybı, yoğun istek ve sosyal ya da mesleki alanlarda işlev kaybı kriterleriyle tanılanmaktadır.

Davranışsal Bağımlılıklar

Son yıllarda bağımlılık tanımı, sadece kimyasal maddelere değil, davranışsal süreçlere de genişletilmiştir. Kumar oynama, internet ve oyun kullanımı, alışveriş, yeme, cinsellik ve teknoloji kullanımı gibi davranışlar, benzer nöropsikolojik mekanizmaları tetiklediği için bağımlılık spektrumuna dahil edilmiştir (Grant vd., 2010; Kuss & Griffiths, 2017).

Yeni Nesil Bağımlılıklar

Dijitalleşme ve küreselleşmenin etkisiyle sosyal medya, akıllı telefon, çevrim içi oyun ve dijital kumar bağımlılıkları, özellikle genç kuşaklarda önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir (Andreassen, 2015; Montag & Walla, 2016). Bu tür bağımlılıklar, dopamin ödül sisteminde klasik madde bağımlılıklarıyla benzer tepkiler oluşturmakta, dolayısıyla klinik açıdan benzer müdahale gereksinimleri doğurmaktadır (Brand vd., 2014).

3. SPOR KAVRAMI VE TANIMLARI

Spor, tarihsel süreç boyunca yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda kültürel, psikolojik ve toplumsal bir olgu olarak ele alınmıştır. Modern anlamda spor, rekabet, performans, oyun ve sağlık boyutlarını içeren karmaşık bir yapıya sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü WHO, sporu “fiziksel uygunluğu artırmak, sağlığı geliştirmek, eğlenmek veya yarışmak amacıyla yapılan düzenli fiziksel aktivite” olarak tanımlamaktadır (Bull vd., 2020). Ancak spor kavramı, disiplinden disipline farklı anlamlar kazanmaktadır; bu nedenle sosyolojik, psikolojik ve fizyolojik perspektiflerden ayrı ayrı incelenmesi gerekir (Coakley, 2015; Sage ve Eitzen, 2016).

3.1. Sporun Sosyolojik Tanımları

Sosyolojik açıdan spor, toplumsal yapı, değerler, normlar ve güç ilişkileriyle yakından bağlantılı bir kurumdur. Spor sosyolojisi literatüründe, sporun bireysel davranışların yanı sıra sosyal bütünleşme, kimlik oluşturma ve toplumsal cinsiyet rolleri üzerindeki etkileri de sıkça tartışılmaktadır (Jarvie, 2012).

Bourdieu (1984), sporu toplumsal sınıflar arası “habitus”un bir yansıması olarak ele almış; spor tercihleri ve katılım biçimlerinin, bireyin sosyal sermayesi ve kültürel konumuyla yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Buna göre spor, yalnızca bir beden pratiği değil, aynı zamanda bir sosyal farklılaşma aracıdır.

Benzer biçimde, Guttman (1978) modern sporun tarihsel olarak “dindışılaşma, rasyonelleşme ve örgütlenme” süreçleriyle şekillendiğini öne sürmüştür; sporun kapitalist toplumun değerleriyle paralel biçimde kurumsallaştığını belirtmiştir. Dolayısıyla sosyolojik bakış açısı, sporun yalnızca bireysel sağlık ya da performans açısından değil, toplumsal kimlik ve değer sistemleri açısından da işlevsel bir alan olduğunu ortaya koymaktadır.

3.2. Sporun Psikolojik Tanımları

Spor psikolojisi, sporu bireyin zihinsel süreçleriyle ilişkili bir davranış alanı olarak ele alır. Weinberg ve Gould (2015), sporu “bireyin motivasyon, duygu, dikkat, öz-yeterlik ve stres yönetimi gibi psikolojik değişkenleriyle etkileşim halinde gerçekleşen fiziksel etkinlik” olarak tanımlar.

Psikolojik yaklaşıma göre spor, hem **ruhsal iyilik halini artırıcı** hem de **bağımlılık riskini azaltıcı** bir araç olarak işlev görebilir. Düzenli egzersizin serotonin, dopamin ve endorfin düzeylerini artırarak anksiyete ve depresyon semptomlarını azalttığı kanıtlanmıştır (Mikkelsen vd., 2017; Biddle vd., 2019).

Bununla birlikte, performans baskısı, beden algısı bozukluğu ve mükemmeliyetçilik eğilimi gibi faktörlerin, özellikle profesyonel sporcularda “egzersiz bağımlılığı” veya “aşırı antrenman sendromu” riskini artırabileceği de gösterilmiştir (Szabo vd., 2018).

Bu nedenle spor psikolojisi literatürü, fiziksel aktivitenin yalnızca olumlu değil, aşırıya kaçtığında olumsuz psikolojik sonuçlar da doğurabileceğini kabul eder.

3.3. Fiziksel Aktivite – Egzersiz – Spor Ayırımı

Bu üç kavram sıklıkla birbiri yerine kullanılsa da, literatürde farklı anlamlar taşımaktadır. Caspersen, Powell ve Christenson (1985) tarafından yapılan klasik tanıma göre:

- **Fiziksel aktivite**, enerji harcamasına yol açan tüm vücut hareketlerini kapsar (örneğin yürümek, temizlik yapmak, merdiven çıkmak).
- **Egzersiz**, belirli bir amaca yönelik, planlı, tekrarlayıcı fiziksel aktiviteleri ifade eder (örneğin koşu, yüzme, bisiklet).
- **Spor** ise, egzersizi içermekle birlikte genellikle rekabet, kurallar, performans ölçümü ve sosyal etkileşim boyutlarını da kapsar.

Dolayısıyla egzersiz, fiziksel aktivitenin bir alt kümesi; spor ise egzersizin toplumsal ve kurumsallaşmış biçimidir. Bu ayırım, bağımlılık çalışmalarında da önem taşır; çünkü egzersiz bağımlılığı, çoğu zaman “spor bağımlılığı” olarak yanlış etiketlenmekte, oysa tanısal olarak daha dar bir alanı ifade etmektedir (Hausenblas & Downs, 2002).

4. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

Egzersiz bağımlılığı, bireyin fiziksel aktiviteye yönelik kontrolsüz, tekrarlayıcı ve zorlayıcı bir şekilde katılım göstermesi; bu davranışı sürdürmediğinde huzursuzluk, suçluluk veya yoksunluk hissi yaşamasıyla tanımlanır (Hausenblas & Downs, 2002). Her ne kadar egzersiz genel sağlık açısından yararlı bir davranış olsa da, aşırıya kaçtığında patolojik bir boyut kazanabilir (Szabo vd., 2018).

Egzersiz bağımlılığı kavramı ilk kez Baekeland (1970) tarafından “koşuya bağımlı” bireyler üzerinde gözlemlenmiş, daha sonra “pozitif bağımlılık” olarak tanımlanmıştır. Ancak 1990’lardan itibaren yapılan klinik ve davranışsal çalışmalar, bu durumun aslında ciddi psikolojik ve fizyolojik sonuçlar doğurabileceğini göstermiştir (Terry vd., 2004; Berczik vd., 2012).

4.1. Klinik Özellikleri

Egzersiz bağımlılığı olan bireylerde şu klinik belirtiler sıkça gözlemlenir (Szabo vd., 2018; Veale, 1995):

- Egzersiz yapma dürtüsünün kontrol edilememesi
- Antrenman sıklığı ve süresinin sürekli artması
- Egzersiz yapılmadığında huzursuzluk, anksiyete ve irritabilite
- Sosyal, mesleki veya akademik işlevsellikte bozulma
- Yaralanma ya da fiziksel ağrıya rağmen egzersize devam etme

Hausenblas ve Downs (2002) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (Exercise Dependence Scale), bu davranışın yedi temel bileşenini tanımlar: tolerans, yoksunluk, niyet etkisi, kontrol kaybı, zaman artışı, diğer aktivitelerin azalması ve devamlılık. Bu bileşenler, DSM tanı

sistemindeki madde kullanım bozukluklarının temel kriterleriyle büyük ölçüde paralellik gösterir.

4.2. DSM-5 Perspektifinden Değerlendirme

DSM-5'te (APA, 2022) egzersiz bağımlılığı bağımsız bir tanı kategorisi olarak yer almamaktadır. Ancak “Davranışsal Bağımlılıklar” başlığı altında değerlendirilen “Kumar Oynama Bozukluğu”nun kriterleriyle benzer klinik dinamikler taşıdığı belirtilmektedir. Bu nedenle egzersiz bağımlılığı, DSM-5 literatüründe “davranışsal bağımlılık prototipi” olarak kabul edilmekte, gelecekteki tanı sınıflandırmalarına dahil edilmesi önerilmektedir (Freimuth vd., 2011).

Bazı araştırmacılar, egzersiz bağımlılığının “birincil” (salt egzersize yönelik) ve “ikincil” (örneğin yeme bozukluğu gibi başka bir psikopatolojinin parçası olarak gelişen) biçimlerini ayırmak gerektiğini savunmuştur (Berczik vd., 2012). Özellikle anoreksiya nervoza veya beden dismorfik bozukluğu olan bireylerde görülen aşırı egzersiz davranışının, ikincil bağımlılık formu olduğu düşünülmektedir (Cook vd., 2013).

Nörobiyolojik açıdan bakıldığında, egzersiz bağımlılığı dopamin, endorfin ve endokannabinoid sistemlerinde aşırı duyarlılık ve ödül döngüsünün pekişmesiyle açıklanmaktadır (Raichlen, 2012). Bu mekanizma, madde bağımlılıklarındaki nörokimyasal süreçlerle büyük ölçüde örtüşmektedir.

4.3. Risk Faktörleri ve Yaygınlık

Egzersiz bağımlılığı riskini artıran faktörler arasında kişilik özellikleri, motivasyon kaynakları ve sosyal çevre öne çıkar. Araştırmalar, yüksek mükemmeliyetçilik, obsesif-kompulsif eğilimler ve düşük benlik saygısının bu bağımlılığa yatkınlık oluşturduğunu göstermektedir (Bircher vd., 2017; Lichtenstein vd., 2014).

Spor türü de önemli bir belirleyicidir. Özellikle dayanıklılık sporları (koşu, triatlon, bisiklet) yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı prevalansı daha yüksektir (Szabo vd., 2018). Lichtenstein ve arkadaşlarının (2014) Danimarka örnekleminde yaptığı bir araştırmada, genel popülasyonda egzersiz bağımlılığı oranı %0,3 – 0,5 aralığında, elit sporcularda ise %3 – 7 arasında bulunmuştur.

Türkiye’de yapılan çalışmalar da benzer eğilimleri göstermektedir. Bu çalışmalarda üniversite öğrencileri arasında egzersiz bağımlılığı düzeyinin özellikle rekabetçi spor branşlarında anlamlı biçimde yüksek olduğu rapor edilmiştir (Tekkurşun ve Türkeli 2019; Demirel ve Cicioğlu, 2020).

Sonuç olarak, egzersiz bağımlılığı modern toplumun “sağlıklı yaşam” idealinin aşırıya kaçmış bir biçimi olarak görülmekte; bedensel kontrol, disiplin ve estetik normların baskın olduğu kültürlerde daha yaygın gözlenmektedir (Freimuth vd., 2011; Berczik vd., 2012).

5. SPORUN DİĞER BAĞIMLILIKLAR ÜZERİNE ETKİLERİ

Spor, dünya sağlık örgütü tarafından yalnızca fiziksel sağlığı geliştiren bir etkinlik değil; aynı zamanda davranış değişikliği, psikososyal uyum ve bağımlılıkla mücadele süreçlerinde etkin bir araç olarak değerlendirilmektedir (Bull vd., 2020). Son yıllarda yapılan meta-analizler, düzenli fiziksel aktivitenin hem madde bağımlılığından kurtulma sürecinde hem de davranışsal bağımlılıkların kontrolünde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Wang vd., 2014; Zschucke, Heinz, & Ströhle, 2012).

5.1. Spor ve Madde Bağımlılığı Rehabilitasyonu

Madde bağımlılığı tedavisinde fiziksel aktivite ve sporun destekleyici bir müdahale olarak kullanımı, 1980’lerden itibaren artmıştır (Brown vd., 2009). Egzersiz; dopamin, endorfin ve endokannabinoid sistemlerinde doğal ödül mekanizmalarını güçlendirerek, bağımlı bireylerin maddeye duyduğu “craving” (yoğun istek) düzeyini azaltır (Linke & Ussher, 2015).

Wang ve arkadaşlarının (2014) *Addiction Biology* dergisinde yayımlanan meta-analizi, aerobik egzersizin amfetamin, alkol ve nikotin bağımlılığı tedavilerinde yoksunluk semptomlarını anlamlı düzeyde azalttığını göstermiştir. Benzer biçimde, Zschucke ve arkadaşları (2012) egzersizin beyinde dopamin D2 reseptör duyarlılığını artırarak, bağımlılık davranışının nörokimyasal temellerini zayıflattığını rapor etmiştir.

Türkiye’de yapılan çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Yayımlanan araştırmalarda, madde bağımlısı bireylerde yürütülen düzenli spor programının depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma, öz yeterlik ve sosyal uyumda artış sağladığı belirlenmiştir (Can vd. 2021; Bal Ve Aras 2020;Demirel vd 2021).

Bu sonuçlar, sporun madde bağımlılığı rehabilitasyonunda hem fizyolojik hem de psikososyal bir destek aracı olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

5.2. Sporun Sigara, Alkol ve Teknoloji Bağımlılığı Üzerindeki Rolü

Sigara ve Alkol Bağımlılığı

Sigara ve alkol bağımlılığına karşı yürütülen önleyici halk sağlığı programlarında sporun kullanımı oldukça yaygındır. Ussher, Taylor ve Faulkner (2014), *Addiction* dergisinde yayımlanan sistematik derlemelerinde, kısa süreli egzersizlerin

nikotin yoksunluğu belirtilerini azalttığını, sigara içme isteğini baskıladığını göstermiştir.

Benzer şekilde, Brown ve ark. (2009) düzenli fiziksel aktivitenin alkol kullanım sıklığını azalttığını ve stresle baş etmede alternatif bir ödül sistemi oluşturduğunu belirtmektedir. Sporun sağladığı “doğal dopamin artışı”, özellikle alkol yoksunluğu dönemlerinde ruh hali stabilizasyonuna katkıda bulunmaktadır (Zschucke vd., 2012).

Teknoloji ve İnternet Bağımlılığı

Günümüz toplumlarında teknolojik gelişmeler bireylerin yaşam biçimlerini köklü biçimde değiştirmiştir. Özellikle internetin yaygınlaşması, bilgiye erişimi kolaylaştırmakla birlikte, bireylerin kullanım alışkanlıklarında kontrolsüz ve bağımlılık düzeyine varan davranış örüntülerinin ortaya çıkmasına da zemin hazırlamıştır (Kuss & Griffiths, 2017). İnternet bağımlılığı, bireyin çevrim içi aktiviteler üzerinde kontrolünü kaybetmesi, bu etkinliklerin sosyal, akademik ve mesleki yaşamı olumsuz etkilemesiyle tanımlanmaktadır (Young, 1998).

Teknoloji bağımlılığı yalnızca internet kullanımını değil, aynı zamanda akıllı telefon, sosyal medya, çevrim içi oyun ve dijital eğlence araçlarına yönelik kompulsif davranışları da kapsamaktadır (Anderson vd., 2017). Özellikle gençler arasında sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Twenge ve arkadaşlarının (2018) geniş ölçekli araştırmasına göre, sosyal medya kullanım süresinin artması depresif belirtiler ve yalnızlık düzeyiyle anlamlı biçimde ilişkilidir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, internet bağımlılığını bireyin gerçek yaşam sorunlarından kaçış stratejisi olarak değerlendirmektedir (Davis, 2001). Bu çerçevede bağımlılığın yalnızca teknolojik araçlara erişimle değil, aynı zamanda

psikolojik ve sosyal faktörlerle de yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca, araştırmalar teknoloji bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyini azalttığını ve uyku düzenini olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Son yıllarda genç nüfusta yaygınlaşan internet, dijital oyun ve sosyal medya bağımlılıkları, hareketsiz yaşam tarzını artırmakta ve fiziksel aktivite düzeylerini düşürmektedir. Ancak spor bu bağımlılık türleri için de alternatif ödül sistemi sunarak potansiyel bir tedavi aracı olarak değerlendirilmektedir (Kuss & Griffiths, 2017).

Bununla birlikte dijitalleşen spor kültürü de yeni riskler doğurabilmektedir. E-spor ve fitness takip uygulamalarının aşırı kullanımı, bazı bireylerde “dijital egzersiz bağımlılığı” şeklinde yeni bir kavramın ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Sohn vd., 2021). Örneğin adım sayacı veya kalori takip uygulamalarına aşırı bağımlılık geliştirerek sayısal hedeflere ulaşamadığında kaygı yaşayan bireyler klinik literatürde rapor edilmeye başlanmıştır.

Türkiye’de özellikle teknoloji ve sosyal medya bağımlılığı gençlerde önemli bir halk sağlığı sorunu hâline gelmiştir. Sonuç olarak, teknoloji ve internet bağımlılığı bireysel, toplumsal ve sağlıkla ilgili çok boyutlu bir sorun olarak ele alınmalıdır. Bu doğrultuda eğitim kurumları, aileler ve sağlık profesyonelleri tarafından dijital farkındalık ve özdenetim becerilerinin geliştirilmesine yönelik önleyici stratejiler önem taşımaktadır.

Sporun burada sağladığı temel katkı, bireylerin ödül arayışını çevrim dışı, fiziksel ve sosyal etkileşim içeren ortamlara yönlendirmesidir (Berczik vd., 2012).

5.3. Sporun Davranışsal Bağımlılıklar İçin Koruyucu Etkisi

Davranışsal bağımlılıklar, genellikle stres, yalnızlık, düşük benlik saygısı ve ödül arayışı gibi psikososyal süreçlerin sonucunda ortaya çıkar (Grant vd., 2010). Spor, bu süreçlerin çoğunu olumlu yönde düzenleyen bir faaliyet olarak koruyucu bir rol üstlenir.

Sistematik derlemelere göre, düzenli egzersiz yapan bireylerde depresyon ve anksiyete oranlarının düşmesi, problemleri internet kullanımı ve kompulsif alışveriş gibi davranışsal bağımlılıkların azalmasıyla ilişkilidir (Biddle vd., 2019; Li vd., 2021).

Ayrıca, sporun sunduğu sosyal destek, öz disiplin ve başarı hissi, bireyin psikolojik dayanıklılığını artırarak bağımlılığa yönelme riskini azaltır. Eime ve arkadaşlarının Avustralya’da 10.000 yetişkin üzerinde yürüttükleri boylamsal araştırma, spor katılımının öznel iyi oluş, sosyal bağlılık ve yaşam doyumunu artırdığını göstermiştir (Eime vd., 2013).

Sonuç olarak, sporun davranışsal bağımlılıklar üzerindeki etkisi çift yönlüdür: düzenli, ölçülü katılım koruyucu bir faktörken; aşırı ve kontrolsüz katılım (örneğin egzersiz bağımlılığı) yeni bir risk alanı oluşturabilir. Bu nedenle sporun bağımlılıkla mücadelede kullanımı, denge, profesyonel rehberlik ve bireyselleştirilmiş programlar çerçevesinde değerlendirilmelidir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, bağımlılık ve spor arasındaki çok yönlü ilişkiyi ele almış; bağımlılığın tarihsel, türsel ve psikolojik boyutlarını inceleyerek, sporun hem koruyucu hem de risk oluşturu işlevlerini tartışmıştır. Bulgular, literatürde yer alan

güncel araştırmalarla tutarlı biçimde, sporun genel olarak bağımlılıkla mücadelede önleyici ve rehabilite edici bir rol oynadığını; ancak aşırıya kaçtığında kendisinin de bağımlılığa dönüşebileceğini göstermektedir (Hausenblas & Downs, 2002; Szabo vd., 2018; Zschucke vd., 2012).

Bağımlılık kavramı tarihsel olarak ahlaki zayıflık olarak görülürken, günümüzde biyopsikososyal bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Volkow & Koob, 2015; West & Brown, 2013). Bu yaklaşım, madde bağımlılığının yanı sıra davranışsal bağımlılıkların da benzer nöropsikolojik mekanizmalarla açıklanabileceğini ortaya koymuştur. Özellikle teknoloji, sosyal medya ve kumar gibi yeni nesil bağımlılıklar, dopamin temelli ödül sisteminin aşırı uyarımıyla karakterizedir (Brand vd., 2019; Montag & Walla, 2016).

Sporun bu tür bağımlılıklara karşı koruyucu etkisi, beyin ödül sistemini doğal yollarla aktive etmesi, psikolojik esenliği artırması ve sosyal etkileşim sağlamasıyla ilişkilidir (Linke & Ussher, 2015; Biddle vd., 2019). Özellikle genç bireylerde sporun sağladığı yapılandırılmış sosyal ortamlar, riskli davranışlardan uzaklaşma ve benlik saygısı geliştirme açısından önemli bir işlev üstlenmektedir (Eime vd., 2013).

Bununla birlikte, egzersiz bağımlılığı örneğinde görüldüğü üzere, sporun kendisi de bağımlılık döngüsünün bir parçası haline gelebilmektedir. Bu durum, modern toplumda “fit olma”, “performans artırma” ve “beden estetiği” gibi kültürel ideallerin aşırı içselleştirilmesiyle ilişkilidir (Freimuth vd., 2011; Berczik vd., 2012). Dolayısıyla sporun olumlu etkilerinden yararlanabilmek için denge, ölçülülük ve profesyonel rehberlik ilkeleri temel alınmalıdır.

6.1. Politika ve Uygulama Önerileri

1. Bağımlılıkla Mücadele Programlarında Sporun Entegrasyonu:

Sağlık Bakanlığı ve yerel yönetimlerin, madde bağımlılığı rehabilitasyon merkezlerinde spor temelli psiko-sosyal müdahaleleri sistematik biçimde uygulamaları önerilir.

2. Okul Temelli Önleme Programları:

Ortaöğretim düzeyinde öğrencilerin haftalık düzenli fiziksel aktiviteye katılımını artıran programlar, özellikle teknoloji ve sosyal medya bağımlılığını azaltmada etkili olabilir (Kim ve Lee, 2022).

3. Profesyonel Sporcularda Psikolojik İzleme:

Elit sporcularda egzersiz bağımlılığı riski yüksek olduğundan, spor psikologlarının düzenli değerlendirme yapması ve farkındalık eğitimlerinin yaygınlaştırılması gerekmektedir (Lichtenstein vd., 2014).

4. Toplumsal Bilinçlendirme Kampanyaları:

Dünya Sağlık Örgütüne göre; sporun yalnızca performans değil, sağlık ve yaşam kalitesi odaklı bir etkinlik olarak görülmesini teşvik eden medya ve eğitim çalışmaları, riskli egzersiz davranışlarının önlenmesine katkı sağlayabilir (Bull vd., 2020).

6.2. Sonuç

Genel olarak, sporun bağımlılıkla ilişkisi **ikili** bir karaktere sahiptir:

- Ölçülü, düzenli ve sosyal destekli spor etkinlikleri bireyi bağımlılıklardan korur,

- Aşırı, kontrolsüz ve dışsal motivasyonla yapılan spor ise yeni bir bağımlılık biçimine zemin hazırlayabilir.

Dolayısıyla sporun bağımlılıkla mücadelede etkin biçimde kullanılabilmesi, multidisipliner bir yaklaşım gerektirir. Psikologlar, spor bilimciler, hekimler ve sosyal hizmet uzmanlarının ortak çalışmasıyla geliştirilecek programlar, bağımlılığın önlenmesi ve tedavisinde kalıcı başarı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- American Psychiatric Association, (2013). Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsa] Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan, çev. yay. yön. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2016). Internet use and Problematic Internet Use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–454.
- Bal, F., & Aras, H. (2020). Sporun Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73), 1129-1137.
- Baekeland F. (1970). Exercise deprivation. Sleep and psychological reactions. *Archives of general psychiatry*, 22(4), 365–369.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kökönyi, G., Unger, A., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403–417.
- Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2019). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (4th ed.). Routledge.
- Bircher J, Griffiths MD, Kasos K, Demetrovics Z, Szabo A. (2017). Egzersiz bağımlılığı ve kişilik: ampirik literatürün yirmi yıllık sistematik incelemesi (1995-2016). *Balt J Sport Heal Sci.*;3(106):19–33.

- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste* (R. Nice, Trans.). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in psychology*, 5, 1256.
- Brown, R. A., Abrantes, A. M., Read, J. P., Marcus, B. H., Jakicic, J., Strong, D. R., Oakley, J. R., Ramsey, S. E., Kahler, C. W., Stuart, G., Dubreuil, M. E., & Gordon, A. A. (2009). Aerobic exercise for alcohol recovery: rationale, program description, and preliminary findings. *Behavior modification*, 33(2), 220–249.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Can, B., Hazar, Z., & Kurt, S. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Karma Model Araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.

- Coakley, J. (2015). *Sports in society: Issues and controversies* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Cook, B., Karr, T. M., Zunker, C., Mitchell, J. E., Thompson, R., Sherman, R., Crosby, R. D., Cao, L., Erickson, A., & Wonderlich, S. A. (2013). Primary and secondary exercise dependence in a community-based sample of road race runners. *Journal of sport & exercise psychology*, 35(5), 464–469.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive–behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demirel, H.G. ve Cicioğlu, H.İ. (2020). Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254
- Demirdel E, Aşkın BG, Çıtlak B, Zorlu FZ. (2021). Madde Bağımlılığı Tedavisinde Egzersiz. *Türkiye Sağlık Araştırmaları Dergisi*; 2(2):51-62.
- 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. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 135.
- 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.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The*

- American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241.
- Guttman, A. (1978). *From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports*. p;16, Columbia University Press.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89–123.
- Jarvie, G. (2012). *Sport, Culture and Society: An Introduction*, second edition (2nd ed.). Routledge.
- Kim, J., & Lee, K. (2022). The Association between Physical Activity and Smartphone Addiction in Korean Adolescents: The 16th Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey, 2020. *Healthcare*, 10(4), 702.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Levine, H.G. (1978). The discovery of addiction: Changing conceptions of habitual drunkenness in America. *Journal of Studies on Alcohol*, 39, 143-174.
- 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.
- Linke, S. E., & Ussher, M. (2015). Exercise-based treatments for substance use disorders: Evidence, theory, and practicality. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 41(1), 7–15.

- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56.
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281.
- Nestler E. J. (2005). Is there a common molecular pathway for addiction?. *Nature neuroscience*, 8(11), 1445–1449. <https://doi.org/10.1038/nn1578>
- Petry, N. M., Rehbein, F., Ko, C. H., & O'Brien, C. P. (2015). Internet gaming disorder in the DSM-5. *Current Psychiatry Reports*, 17(9), 72. doi:10.1007/s11920-015-0610-0
- Pizzo, A. D., Baker, B. J., Jones, G. J., & Funk, D. C. (2021). Sport Experience Design: Wearable Fitness Technology in the Health and Fitness Industry. *Journal of Sport Management*, 35(2), 130–143.
- Raichlen, D. A., Foster, A. D., Gerdeman, G. L., Seillier, A., & Giuffrida, A. (2012). Wired to run: exercise-induced endocannabinoid signaling in humans and cursorial mammals with implications for the 'runner's high'. *The Journal of experimental biology*, 215(Pt 8), 1331–1336.
- Sage, G. H., & Eitzen, D. S. (2016). *Sociology of North American Sport* (10th ed.). New York, NY: Oxford University Press.
- Sohn, S. Y., Krasnoff, L., Rees, P., Kalk, N. J., & Carter, B. (2021). The Association Between Smartphone Addiction and Sleep: A UK Cross-Sectional Study of Young Adults. *Frontiers in psychiatry*, 12, 629407.
- Szabo, A., Griffiths, M.D. & Demetrovics, Z. (2018). Morbid exercisebehavior: Addiction or psychological escape? In

- M. Wegner & H.Budde (Eds.), Exercise and Mental Health: Neurobiological Mechanisms(pp. 277-311) New York: Taylor & Francis.Volkow, N. D., & Koob, G. F. (2015). Brain disease model of addiction: Why is it so controversial? *The Lancet Psychiatry*, 2(8), 677–679.
- Tekkurşun-Demir, G., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinseldayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489–499.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.
- Ussher, M. H., Taylor, A. H., & Faulkner, G. E. (2014). Exercise interventions for smoking cessation. *The Cochrane database of systematic reviews*, (8), CD002295.
- Veale, D. (1995). Does Primary Exercise Dependence really exist? In J. Annett, B. Cripps, H. Steinberg (Eds.), *Exercise Addiction: Motivation for participation in sport and exercise : Proceedings of British Psychology, Sport and Exercise Psychology Section* (pp. 71-75). British Psychological Society.
- Wang, D., Wang, Y., Wang, Y., Li, R., & Zhou, C. (2014). Impact of physical exercise on substance use disorders: A meta-analysis. *Addiction Biology*, 19(4), 699–709.

- Weinberg R, Gould D. (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri, (Şahin M. Koruç Z., Çev. Edt) 15th. Edition Human Kinetics, NobelYayın, İstanbul.
- Weinstein, A., & Szabo, A. (2023). Exercise addiction: A narrative overview of research issues. *Dialogues in clinical neuroscience*, 25(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/19585969.2023.2164841>
- West, R., & Brown, J. (2013). *Theory of addiction* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- White, W. (2000). Addiction as a disease: Birth of a concept. *Counselor*, 1(1), 46-51, 73.
- WHO. (2020). *Physical activity and health: Evidence for policy and practice*. World Health Organization. <https://www.who.int>
- Türkiye Yeşilay CemiyetiYeşilay (2025). Yeşilay Yayınları/Bağımlılık, Erişim adresi: <https://www.yesilay.org.tr/bagimlilik/> Erişim Tarihi:10.10.2025
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior* , 1 (3), 237-244.
- Zschucke, E., Heinz, A., & Ströhle, A. (2012). Exercise and physical activity in the therapy of substance use disorders. *Scientific World Journal*, 2012, 901741.

TÜKENMİŞLİK OLGUSUNUN SPOR BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Seval YALÇIN¹

Esen GÜNGÖZ²

Ali Dursun AYDIN³

1. GİRİŞ

Tükenmişlik kavramı ilk olarak Freudenberg'er'in (1974) yoğun talepler altında çalışan bireylerde gözlemlediği fiziksel ve duygusal yıpranma durumunu tanımlamasıyla literatüre girmiştir. Daha sonra Pines ve Aronson (1988), tükenmişliği yalnızca iş ortamıyla sınırlı olmayan, bireyin anlam arayışı ve duygusal enerjisiyle ilişkili daha geniş bir süreç olarak ele almıştır. Tükenmişlik araştırmalarının gelişmesiyle birlikte Shirom (2003), bu olguyu kişinin enerji kaynaklarının zaman içinde tükenmesiyle açıklayan modern bir bakış açısı ortaya koymuştur.

Tükenmişlik kavramı, sosyal bir sorun olarak ele alınmış ve zamanla sistematik biçimde incelenmeye başlanmıştır (Maslach vd., 2001). Ancak bu kavramın tam olarak neyi ifade ettiğine dair araştırmacılar uzun süre ortak bir noktada buluşamamıştır. Bunun temel nedeni, tükenmişlik teriminin farklı disiplinlerde çeşitli anlamlarda kullanılmasıdır. Maslach'a göre tükenmişlik, güçlü bir etkiye sahip bir kavramdır ve insanlar bunu

¹ Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, ORCID: 0000-0001-7033-1946

² Kafkas Üniversitesi, Sankamış MYO, ORCID: 0000-0002-1257-0938

³ Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0001-7386-8490

kendi kişisel yaşantılarıyla kolayca ilişkilendirebilmektedir (Hock, 1988).

Tükenmişlik, bireyin işiyle bağlantılı deneyimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan davranışsal ve duygusal bir uyumsuzluk durumu şeklinde değerlendirilebilir. Maslach (1982) ile Schwab ve arkadaşları (1986), tükenmişliğin üç boyuttan oluştuğunu ifade etmektedir: duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunun azalması. Duygusal tükenme, bireyin işine yönelik hissettiği yıpranmışlık ve enerjinin tükenmesi hissini kapsayan temel bir boyut olarak öne çıkmaktadır (Schwab vd., 1986). Duygusal olarak tükenen bireyler, işlerine uyum sağlayamayacakları algısına kapılmaktadır. Duygusal tükenmişlik çok yönlü biçimde tanımlanan bir kavram olup tükenmişlik deneyimlerini açıklarken en sık başvurulan boyuttur. Bu nedenle literatürde geniş şekilde araştırılmış ve detaylı biçimde analiz edilmiştir. Ancak tükenmişlik yalnızca duygusal tükenme üzerinden ele alınırsa, olgunun bütünsel yapısı gözden kaçabilir (Maslach vd., 2001).

Bu yaklaşımlar spor alanına uyarlandığında, tükenmişliğin yüksek performans gerektiren sportif ortamda da benzer biçimlerde ortaya çıktığı görülmektedir. Nitekim sporcu tükenmişliğine ilişkin güncel incelemeler, aşırı antrenman yükleri, rekabet baskısı ve süreğen performans taleplerinin sporcularda duygusal ve fiziksel tükenmeye yol açabileceğini göstermektedir (Gustafsson, Hassmén & Hassmén, 2011). Bu bölümde tükenmişlik kavramı spor bağlamında ele alınarak, sporcularda tükenmişlik sürecinin temel özellikleri değerlendirilecektir.

2. TÜKENMİŞLİK

Tükenmişlik kavramı, çalışma hayatında bireylerin karşılaştığı güçlükler ile psikolojik yıpranma süreçleri arasındaki

ilişkiyi açıklamak için uzun yıllardır araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Tarihsel olarak kavramın ilk izlerine Shakespeare'in 1599 yılında yazdığı *The Passionate Pilgrim* adlı eserde ve daha sonra Greene'nin 1961 tarihli "Bir Tükenmişlik Olayı" romanında rastlanması, tükenmişliğin erken dönemlerde bile heyecan kaybı ve yoğun yorgunluk gibi olguları ifade etmek için kullanıldığını göstermektedir (Maslach vd. 2001).

İngilizcede "burnout" olarak adlandırılan ve Türkçede yaygın biçimde "tükenmişlik" şeklinde karşılık bulan kavram, hem bireysel hem de örgütsel düzeyde çalışma yaşamını olumsuz etkileyen önemli bir olgu niteliğindedir. Bu kavram, 1970'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde özellikle müşteri hizmetleri alanında çalışan bireylerin deneyimlediği mesleki çöküntüyü tanımlamak amacıyla ortaya atılmıştır (Sürgevil, 2006).

Modern dönem araştırmaları, tükenmişliğin özellikle yoğun kişiler arası etkileşim gerektiren mesleklerde daha belirgin şekilde ortaya çıktığını göstermektedir. Literatürde tükenmişlik, uzun süreli iş stresinin bir sonucu olarak gelişen; duygusal tükenme, işe karşı olumsuz tutum ve mesleki yeterlik duygusunda azalma ile karakterize edilen bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981). Kavramın farklı iş kollarında farklı biçimlerde deneyimlenmesi, araştırmacılar arasında bir dönem tanım birliği konusunda görüş ayrılıklarına neden olmuştur. Maslach, tükenmişliğin bireylerin kişisel yaşam deneyimleriyle kolaylıkla ilişkilendirebildiği güçlü bir kavram olduğunu ve bu nedenle geniş bir kullanım alanına sahip bulunduğunu belirtmektedir (Hock, 1988).

3. TÜKENMİŞLİĞİN TEMEL BİLEŞENLERİ

Tükenmişlik, çalışanların sürekli kişiler arası taleplerin yoğun olduğu iş ortamlarında yaşadığı stres birikiminin

sonucunda ortaya çıkan çok boyutlu bir sendromdur. Stres, organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının tehdit edilmesi ya da zorlanması sonucunda ortaya çıkan bir gerginlik durumudur. Birey, bir tehlike ile karşılaştığında kendini korumaya yönelik tepki geliştirmeye çalışır. Tehlike doğrudan mücadele edilebilecek nitelikteyse “savaşma”, edilmediğinde ise “kaçma” eğilimi gösterir. Bu tehdit algısı karşısında insan bedeninde ve psikolojik yapısında çeşitli fizyolojik ve bilişsel süreçler eş zamanlı olarak devreye girer (Baltaş ve Baltaş, 1997). Literatürde en yaygın kabul gören model, Maslach ve Jackson’ın (1981) geliştirdiği üç boyutlu tükenmişlik yapısıdır. Bu modele göre tükenmişlik; çalışanların duygusal enerjisinin azalmasıyla ortaya çıkan **duygusal tükenme**, hizmet verilen kişilere karşı olumsuz, uzaklaştırıcı ve nesneleştirici tutumları ifade eden **duyarsızlaşma** ve kişinin işindeki yeterlilik ve başarı hissini zayıflamasıyla karakterize edilen **kişisel başarıda azalma** boyutlarından oluşmaktadır.

Bu üç boyut farklı meslek gruplarında yapılan araştırmalarda da doğrulanmıştır. Schwab, Jackson ve Schuler’in (1986) eğitim çalışanları üzerinde yürüttüğü çalışmada tükenmişliğin özellikle rol çatışması, düşük özerklik, yetersiz sosyal destek ve beklentilerin karşılanmaması gibi örgütsel faktörlerle yakından ilişkili olduğu; bu durumun iş doyumunda azalma, meslekten ayrılma niyeti ve performans düşüşü gibi sonuçlara yol açtığı belirtilmiştir.

Jackson ve Maslach’ın (1982) polis memurları ve aileleriyle yürüttükleri çalışma ise tükenmişliğin yalnızca iş ortamını etkilemekle kalmadığını, aynı zamanda bireyin aile ilişkilerine de yansıdığını göstermiştir. Araştırmada duygusal tükenme düzeyi yüksek olan polis memurlarının eve daha gergin, öfkeli ve içe kapanmış biçimde döndükleri; aile içi katılımın azaldığı ve evlilik doyumunun düştüğü rapor edilmiştir. Bu bulgular tükenmişliğin bireyin yaşamının hem iş hem de özel

alanlarında önemli sonuçlar doğurabileceğini göstermesi bakımından literatürde önemli bir yere sahiptir.

4. TÜKENMİŞLİK GELİŞİMİNDE BİREYSEL DEĞİŞKENLER

Tükenmişliği açıklayan bireysel unsurlar arasında demografik özellikler, kişilik yapısı, eğitim geçmişi ve iş ortamına yönelik tutumlar önemli bir yer tutmaktadır. Bu unsurlar, bireyin iş yaşamında yükümlülüklerle nasıl tepki verdiğini ve stres karşısındaki dayanıklılığını belirlemektedir. Yapılan araştırmalar yaş değişkeninin tükenmişlik üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir; özellikle genç çalışanların tükenmişlik düzeylerinin ileri yaştaki çalışanlara göre daha yüksek olma eğiliminde olduğu belirtilmiştir. Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular farklılık göstermekle birlikte, bazı çalışmalarda erkeklerin **duyarsızlaşma**, kadınların ise **duygusal tükenme** boyutunda daha yüksek düzeyler gösterdiği bildirilmiştir. Bu durumun toplumdaki cinsiyet rollerine ilişkin beklentilerden kaynaklanabileceği ifade edilmektedir (Maslach vd.2001). Tükenmişlik olgusuna ilişkin belirtiler oldukça çeşitlidir. Bu durumu deneyimleyen birey, mesleki doyumunun azaldığını ve sürekli bir zihinsel-fiziksel yorgunluk yaşadığını gözlemler. Buna ek olarak, işe gitmekten kaçınma eğilimi gösterir; tahammül düzeyinde belirgin bir azalma, özgüvende sarsılma ve benlik algısıyla örtüşmeyen davranış örüntüleri ortaya çıkabilir (Kırlangıç ve Olcay, 1995). Öte yandan medeni durumun da bir etken olabileceği, evli ve çocuk sahibi bireylerin daha düşük tükenmişlik seviyeleri bildirdiği görülmüştür (Cordes ve Dougherty, 1993).

Kişilik yapısı da tükenmişliğin ortaya çıkışında önemli bir rol oynamaktadır. Günlük yaşamdaki etkinliklere katılım, değişimlere uyum sağlama ve olaylar üzerinde kontrol hissi

açısından daha çekingen ya da düşük dayanıklılığa sahip bireylerin duygusal tükenme boyutunda daha fazla zorlandıkları rapor edilmiştir. Özellikle kişisel başarı hissini sürdürmekte güçlük yaşayan bireylerde tükenmişlik düzeyinin yükseldiği görülmekte, ayrıca öz saygı eksikliği ile tükenmişliğin tüm boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu ifade edilmektedir (Maslach vd.2001). Çalışanları tükenmişliğe götüren etmenlerin yoğun olduğu örgütsel ortamlarda, farklı kişilik özelliklerine sahip bireyler bu durumdan farklı düzeylerde etkilenir. Bazı çalışanlar, kişisel özelliklerinin sağladığı dayanıklılık sayesinde olumsuz koşulları görmezden gelebilmekte veya bu koşullardan daha sınırlı biçimde etkilenebilmektedir. Buna karşın, bazı bireyler için aynı olumsuzluklar çok daha yoğun algılanmakta ve örgütsel faktörlerin etkisi gereğinden fazla hissedilebilmektedir. Bireylerin stres yaratan uyaranları algılama biçimleri ile bu uyaranlarla başa çıkma becerileri arasında belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Her bireyin tükenmişlik yaşama potansiyeline sahip olduğu kabul edilmekle birlikte, belirli kişisel özelliklere sahip çalışanların bu riski diğerlerine kıyasla daha yüksek düzeyde taşıdığı belirtilmektedir. Bu risk artırıcı özellikler arasında A tipi kişilik yapısı, dış kontrol odağına sahip olma, empati ve duygusal düzenleme becerilerinin yetersizliği ile gerçekçi olmayan beklentilere sahip olma gibi nitelikler yer almaktadır (Torun, 1997). Bu sonuçlar, kişilik özelliklerinin tükenmişliğe karşı duyarlılığı artırabileceğini göstermektedir.

Eğitim düzeyine bakıldığında, bireylerin eğitim geçmişleri doğrultusunda işten beklentilerinin ve işe yükledikleri anlamın değiştiği görülmektedir. Eğitim seviyesi yükseldikçe çalışanlar, yaptıkları işin yalnızca maddi çıktılarıyla değil, topluma sağladığı katkılarla da ilgilenmekte ve bu durum beklenti düzeylerini artırmaktadır. Bununla birlikte, yüksek eğitilmiş bireylerde yeterlilik duygusunun zayıflaması ya da yaptığı işte beklediği etkiyi yaratamadığını düşünmesi, tükenmişliğe yol

açabilmektedir. Eğitim sürecinin bireyin aile ortamı, imkânları ve mesleki hedefleri doğrultusunda şekillendiği, bu nedenle eğitim düzeyindeki artışın çalışanların işlerine ilişkin taleplerini ve statü beklentilerini yükselttiği belirtilmiştir (Bülbül 2012).

İşe yönelik tutumlar da tükenmişliği etkileyen bireysel faktörler arasında yer almaktadır. Çalışanların işlerinden yüksek beklentiler içinde olmaları, hedefledikleri başarıya ulaşmak için yoğun çaba sarf etmelerine neden olabilir. Ancak bu çabaların karşılığının alınmaması durumunda önce duygusal tükenme, devamında ise duyarsızlaşma gelişebilmektedir (Maslach vd.2001). Ayrıca çalışanların kendi yetenekleriyle iş hayatına dair beklentileri arasında uyumsuzluk olması da tükenmişliğe sebep olabilir. Mesleğe başlangıçta çok idealist hedefler koyan bireylerin çalışma ortamındaki koşulları düşündüğü gibi değiştiremediklerini fark ettiklerinde kendilerini yetersiz hissettikleri ve başarısızlık algısına kapıldıkları belirtilmiştir (Schwab vd.1986). Benzer şekilde, bireylerin işte karşılaştıkları deneyimlerle başlangıçtaki beklentileri arasındaki fark büyüdükçe tükenmişlik riskinin arttığı, bu nedenle karşılanmamış beklentilerin de tükenmişliğin önemli bir kaynağı olabileceği ifade edilmektedir (Cordes ve Dougherty, 1993).

5. TÜKENMİŞLİĞİN PSİKOLOJİK SONUÇLARI

Tükenmişlik sendromu psikolojik açıdan en belirgin etkilerini duygusal işlevlerde ortaya koymaktadır. Maslach ve Jackson'ın (1981) üç boyutlu modeline göre tükenmişliğin temel bileşenleri olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunda azalma, çalışanların ruhsal iyilik hâlini doğrudan etkilemektedir. Duygusal tükenme düzeyinin yükselmesi, bireyde sürekli yorgunluk hissi, duygu düzenlemede zorlanma ve işle ilgili stres kaynaklarına karşı hassasiyetin artması gibi etkiler yaratmaktadır. Araştırmalar, tükenmişliğin

anksiyete ve depresyon belirtileriyle ilişkili olduğunu, duygusal tükenmenin özellikle depresif duygu durumunun güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Shirom, 2003).

Tükenmişlik yaşayan bireylerde görülen psikolojik belirtiler, diğer belirti türlerine kıyasla daha az belirgin olmakla birlikte; sinirlilik, davranışlarda saldırganlık ve huzursuzluk dikkat çeken göstergeler arasında yer almaktadır. Bu durum, bireyin hem aile yaşamında hem de iş ortamında kolaylıkla fark edilebilmektedir. Psikolojik semptomların özellikle tükenmişlik düzeyi ağır olan kişilerde çevreye daha yoğun biçimde yansıdığı görülmektedir. Tükenmişlik olgusunda olumsuz duyguların baskın olduğu, olumlu duyguların ise belirgin biçimde azaldığı ifade edilmektedir (Özkan, 2012).

Duyarsızlaşma boyutu ise bireyin hizmet verdiği kişilere karşı mesafe koyması ve olumsuz tutumlar geliştirmesiyle bağlantılıdır. Bu süreç, çalışanların kendilerini iş ortamından psikolojik olarak uzaklaştırmasına ve **duygu uyuşması (emotional numbing)** benzeri tepkilerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Leiter & Maslach, 2004). Kişisel başarıda azalma yaşayan bireylerde ise **özsayı düşüşü, yetersizlik düşünceleri** ve **başarısızlık algısı** belirginleşmekte, bu durum kişinin mesleki kimliğini olumsuz etkilemektedir (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Tükenmişliğin psikolojik sonuçlarının yalnızca iş ortamıyla sınırlı olmadığı da gösterilmiştir. Jackson ve Maslach'ın (1982) polis memurları ile gerçekleştirdiği araştırma, duygusal tükenme düzeyi yükseldikçe bireylerin ev ortamında daha gergin, huzursuz ve içe kapanık davranışlar sergilediğini; bunun da aile içi iletişimde bozulmaya yol açtığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, tükenmişliğin psikolojik etkilerinin bireyin yaşamının farklı alanlarına yayılan çok boyutlu bir süreç olduğunu göstermektedir.

6. TÜKENMİŞLİĞİN FİZİKSEL SONUÇLARI

Tükenmişlik, uzun süreli stresin etkisiyle ortaya çıkan fiziksel belirtilerle sıkça ilişkilendirilmiştir. Maslach, Schaufeli ve Leiter (2001), duygusal tükenmenin bireylerde kalıcı enerji kaybı, fiziksel dayanıklılıkta azalma ve genel bir güçsüzlük hissi oluşturduğunu belirtmektedir. Bu durum zamanla kişinin hem iş hem de günlük yaşam aktivitelerini sürdürme kapasitesinde düşüşe yol açabilmektedir. Tükenmişliğin fizyolojik sonuçlarına ilişkin araştırmalarda, stres yanıt sisteminin kronik aktivasyonu nedeniyle baş ağrısı, kas gerginliği, boyun-sırt ağrıları ve uyku düzensizliklerinin yaygın olduğu gösterilmiştir (Shirom, 2003). Aynı zamanda gastrointestinal şikâyetler, bağışıklık sisteminde zayıflama ve stresle ilişkili fiziksel yakınmaların artması da tükenmişlik yaşayan bireylerde sık gözlenen sonuçlar arasında yer almaktadır. Bu bulgular tükenmişliğin yalnızca duygusal ve zihinsel süreçlerle sınırlı kalmadığını; fizyolojik sistemleri etkileyen, geniş kapsamlı bir stres yükü oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

7. TÜKENMİŞLİĞİN DAVRANIŞSAL SONUÇLARI

Tükenmişlik, çalışanların iş davranışlarında ve görev performanslarında belirgin değişiklikler ortaya çıkarmaktadır. Maslach ve Jackson (1981), duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyi yükseldikçe bireylerin işlerine yönelik ilgisinin azaldığını, motivasyonlarının düştüğünü ve görev performansının gerilediğini belirtmiştir. Bu durum bireyin işe karşı duygusal uzaklaşmasına neden olarak işten kopma, iş görevlerinde isteksizlik ve çalışma disiplini bozulma gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Schwab, Jackson ve Schuler (1986) tarafından yapılan araştırma ise tükenmişlik düzeyinin artmasıyla çabada azalma, iş doyumunda düşüş, örgütsel bağlılıkta

zayıflama ve işe yönelik sorumlulukların yerine getirilmesinde aksama görüldüğünü ortaya koymuştur. Tükenmişliğin davranışsal yönü ayrıca devamsızlık, işe geç gelme ve işten ayrılma niyetinin artması gibi somut iş davranışlarına da yansıyabilmektedir. Bu bulgular tükenmişliğin, çalışanların iş ortamındaki davranış örüntülerini olumsuz yönde etkileyen ve uzun vadede örgütsel işleyişi de zayıflatabilen önemli bir süreç olduğunu göstermektedir.

8. SPORCU TÜKENMİŞLİĞİ: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Tükenmişlik, ani biçimde ortaya çıkan bir durumdan ziyade, zaman içerisinde gelişen ve yalnızca bireyi değil; ailesini, yakın ve sosyal çevresini, yüz yüze hizmet veren meslek gruplarını, akademik eğitim sürecindeki öğrencileri ve spor eğitimi alan sporcuları da etkileyen çok boyutlu bir olgudur (Küçükşuleymanoglu ve Eğilmez, 2013). Diğer yaşam alanlarında olduğu gibi spor bağlamında da bireylerin zaman içerisinde değişen davranış örüntülerini anlamak ve bu değişimlerin nedenlerini açıklamak amacıyla araştırmacılar tükenmişlik olgusuna yoğunlaşmıştır. Sporda tükenmişlik, bireyin uzun süreli ve yoğun bir fiziksel aktiviteye katılımı sonucunda ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik maliyetlerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Raedeke & Smith, 2001). Profesyonel sporcular arasında yaygın biçimde gözlenen psikolojik sorunların başında gelen tükenmişlik sendromu, literatürde “sporcu tükenmişliği” ve “aşırı antrenman sendromu” kavramlarıyla da ifade edilmektedir. Spor bağlamında tükenmişlik kavramının sistematik biçimde incelenmesi ise ilk kez Thomas D. Raedeke tarafından gerçekleştirilmiştir (Kelecek, 2022).

Sporcu tükenmişliği, yoğun antrenman yükü, rekabet baskısı ve sürekli performans beklentileri altında gelişen; fiziksel,

duygusal ve motivasyonel tükenme ile karakterize edilen çok boyutlu bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Smith, 1986; Silva, 1990; Raedeke, 1997). Spor biliminde tükenmişlik kavramına yönelik ilk sistematik yaklaşımlardan biri Smith'in (1986) bilişsel-duygusal modelidir. Bu modele göre sporcu tükenmişliği, sporcuların karşılaştıkları taleplerin kişisel kaynaklarını aşması sonucu ortaya çıkan duygusal ve psikolojik bir yıpranma sürecidir. Silva (1990) ise tükenmişliği aşırı antrenmanla ilişkilendirerek, fiziksel yüklenmenin zamanla psikolojik tükenmişlik belirtilerine dönüştüğünü ileri sürmüştür. Motivasyon temelli yaklaşımlardan biri olan Raedeke'nin (1997) modelinde ise sporcu tükenmişliği üç temel bileşenle açıklanmaktadır: duygusal/fiziksel tükenme, başarı hissinde azalma ve spora yönelik uzaklaşma. Bu yapının çalışanlardaki genel tükenmişlik modeliyle benzerlik gösterdiği ve spor alanına uyarlanmış bir biçimini temsil ettiği belirtilmiştir. Buna ek olarak Gould, Tuffey, Udry ve Loehr (1996) tarafından yapılan nitel araştırmalar, özellikle genç sporcularda tükenmişliğin uzun süreli stres, yüksek beklenti baskısı ve başarısızlık korkusu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu kuramsal yaklaşımlar birlikte değerlendirildiğinde sporcu tükenmişliğinin yalnızca fiziksel bir tükenme durumu olmadığı; psikolojik, çevresel ve motivasyonel etkenlerin etkileşimiyle gelişen çok boyutlu bir süreç olduğu anlaşılmaktadır.

9. SPORCULARDA TÜKENMİŞLİĞİN NEDENLERİ

Sporda tükenmişlik; sporcunun daha önce keyif aldığı, haz duyduğu sportif etkinliklerden giderek daha az doyum alması, spordan uzaklaşması ve katılım göstermede isteksizlik yaşaması gibi durumları kapsamaktadır (Özcoşan, 2018).

Sporcularda tükenmişliğin ortaya çıkmasında birden fazla psikolojik, çevresel ve fiziksel etkenin etkileşim hâlinde olduğu görülmektedir. Smith'in (1986) bilişsel-duygusal modeline göre tükenmişlik, sporcunun karşılaştığı çevresel taleplerin kişisel kaynaklarını aşmasıyla ilişkilidir. Bu modele göre yoğun rekabet baskısı, yüksek performans beklentileri, hata yapma korkusu ve değerlendirilme kaygısı sporcularda stres tepkilerini artırarak tükenmişlik sürecini başlatabilir. Benzer şekilde Silva (1990), tükenmişliğin nedenlerinden biri olarak aşırı antrenman yüklenmesini vurgulamış; fiziksel yüklenmenin zamanla psikolojik yorgunluk, motivasyon kaybı ve performans düşüşüyle birleşerek tükenmişliğe zemin hazırladığını öne sürmüştür.

Tükenmişlik nedenlerine ilişkin nitel ve nicel araştırmalar, spor çevresindeki sosyal ve örgütsel etkenlerin de önemli rol oynadığını göstermektedir. Gould, Tuffey, Udry ve Loehr (1996), genç sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada tükenmişliğin özellikle yüksek beklenti baskısı, başarı zorunluluğu, yoğun programlar ve sporcunun kontrol alanının sınırlı olduğu durumlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Cresswell ve Eklund (2006) ise profesyonel takım sporcuları üzerinde yürüttükleri araştırmada rol belirsizliği, sosyal destek yetersizliği, takım içi çatışmalar ve antrenör ile ilişkilerde yaşanan stresin tükenmişliği önemli ölçüde artırdığını bildirmiştir. Ayrıca motivasyonel faktörlerin de kritik olduğu; özellikle içsel motivasyonun zayıflaması, sporda anlam ve değer kaybı ve zorunlu katılım hissinin tükenmişlik riskini yükselttiği Raedeke (1997) tarafından ifade edilmiştir.

Bu bulgular birlikte ele alındığında sporcularda tükenmişliğin tek bir nedenden kaynaklanmadığı; fiziksel yüklenme, psikolojik baskı, sosyal çevre ve örgütsel yapı gibi çoklu etkenlerin bir araya gelmesiyle gelişen karmaşık bir süreç olduğu anlaşılmaktadır.

10. SPORCULARDA TÜKENMİŞLİĞİN BELİRTİLERİ / BOYUTLARI

Sporcuların performansındaki düşüşlerin ya da sporu bırakma eğilimlerinin arka planında yer alan önemli etkenlerden biri olarak değerlendirilen tükenmişlik kavramı, spor ortamı ve sporla ilişkili meslek alanlarında giderek daha fazla araştırılmaya başlanmıştır. Spor tükenmişliği; sporcularda depresif duygu durumunun, stres düzeyinin artmasına ve sonuç olarak spordan uzaklaşma ya da sporu tamamen bırakmaya kadar uzanan bir süreç yaratabilmektedir (Turan ve Paktaş, 2021).

Sporcu tükenmişliği alanında en yaygın kabul gören yapı Raedeke'nin (1997) ortaya koyduğu üç boyutlu modeldir. Bu modele göre tükenmişlik; duygusal ve fiziksel tükenme, başarı hissinde azalma ve spora yönelik uzaklaşma olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır. **Duygusal ve fiziksel tükenme**, sporcularda kronik yorgunluk, enerji düşüklüğü, antrenmana yönelik isteksizlik ve toparlanmada güçlük gibi belirtilerle kendini gösterir. Goodger, Gorely, Lavalley ve Harwood'un (2007) meta-analizinde bu boyutun sporcu tükenmişliğinin merkezinde yer aldığı ve çoğu çalışmada en baskın bileşen olarak rapor edildiği bildirilmiştir. Benzer şekilde, Lemyre, Roberts ve Stray-Gundersen (2007) da elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada duygusal yorgunluk ve motivasyonel tükenmenin tükenmişlik sürecinin temel göstergeleri olduğunu belirtmiştir.

Modelin ikinci bileşeni olan **başarı hissinde azalma**, sporcunun performansı ile ilgili öz değerlendirmesinde olumsuzluk yaşaması ve kendini yetersiz hissetmesiyle ilişkilidir. Gustafsson, Hassmén ve Hassmén (2011) tarafından yapılan sistematik derleme, tükenmişlik yaşayan sporcularda kişisel başarı algısının zayıfladığını ve bunun performans beklentilerinin karşılanamamasıyla daha da derinleştiğini göstermiştir. Bu boyut,

sporunun çabasını değerli görmemesi ve hedeflerine ulaşamayacağına dair inancının artmasıyla ilişkilidir.

Üçüncü bileşen olan **spora karşı uzaklaşma**, sporunun spora yönelik tutumlarında olumsuzlaşma, sporu bir yük olarak görme veya duygusal kopuş yaşama şeklinde ortaya çıkmaktadır. Cresswell ve Eklund'un (2006) profesyonel takım sporcuları üzerinde yaptığı araştırma, tükenmişlik yaşayan bireylerde spora yönelik ilgide belirgin bir azalma, antrenman ortamından uzaklaşma isteği ve sosyal geri çekilme eğilimlerinin görüldüğünü ortaya koymuştur. Raedeke'nin (1997) vurguladığı bu boyut, tükenmişlik sürecinin sporunun spora bağlılığını zayıflattığını ve zamanla sporu tamamen bırakma niyetine yol açabileceğini göstermektedir.

Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde sporcularda tükenmişliğin tek bir belirtiyle açıklanamayacağı; duygusal-fiziksel tükenme, başarı hissinin zayıflaması ve spora karşı olumsuzlaşmanın bir arada bulunduğu çok boyutlu bir süreç olduğu anlaşılmaktadır.

11. SPORCULARDA TÜKENMİŞLİĞİN SONUÇLARI VE ÖNLENMESİ

Tükenmişlik, fiziksel, bilişsel ve psikolojik boyutlarda çeşitli belirtilerle kendini göstermektedir. En sık gözlenen fiziksel belirtiler arasında yorgunluk, enerji azalması ve performans düşüşü yer alırken; bilişsel düzeyde dikkat ve odaklanma güçlükleri ön plana çıkmaktadır. Psikolojik açıdan ise sporcuların kendilerine ve çevrelerine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler geliştirdiği, spor yaşamındaki hedeflerini, motivasyonunu ve gelecek beklentilerini kaybettiği görülmektedir (Kelecek, 2022).

Sporcularda tükenmişlik ortaya çıktığında, performans düşüşü, antrenmanlara karşı isteksizlik, motivasyon kaybı ve

spora yönelik olumsuz tutumlarda artış gibi etkiler görülebilmektedir. Raedeke (1997), tükenmişlik yaşayan sporcularda spora karşı uzaklaşma ve başarı hissinde belirgin azalma olduğunu belirtirken; Gustafsson, Hassmén ve Hassmén (2011) tükenmişliğin kronik yorgunluk, duygusal tükenme ve antrenmana yönelik ilgi kaybıyla ilişkilendirildiğini bildirmiştir. Cresswell ve Eklund (2006) ise profesyonel sporcularda tükenmişlik sürecinin sosyal geri çekilme, psikolojik zorlanma ve performans dalgalanmalarıyla birlikte ortaya çıktığını göstermiştir.

Bilimsel araştırmalar, fiziksel aktivitenin hem kaygı hem de depresyonun azaltılmasında birincil bir tedavi yöntemi olarak ya da mevcut tedavilere destekleyici bir müdahale biçiminde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Burada söz edilen fiziksel aktivite, profesyonel sporculuk düzeyindeki performans sporlarından ziyade, düzenli ve planlı biçimde gerçekleştirilen egzersiz programlarını ifade etmektedir. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmanın bireylerin benlik saygısını artırdığı bilimsel olarak gösterilmiştir. Profesyonel spor, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde çeşitli olumlu etkiler oluşturmakla birlikte, yüksek antrenman yükü ve yoğun rekabet ortamı nedeniyle profesyonel sporculara özgü bazı olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir. Bu olumsuzluklardan biri de çalışmanın odak noktasını oluşturan tükenmişlik sendromudur. Tükenmişlik, genellikle antrenman ve toparlanma süreçleri arasındaki dengenin bozulması sonucunda ortaya çıkmakta; sporcularda antrenmanlara yeterli yanıt verememe, isteksizlik, yarışma performansında belirgin düşüş, odaklanma güçlüğü ve motivasyon kaybı gibi belirtilerle kendini göstermektedir. Tükenmişlik sendromunun en temel ve etkili müdahale yöntemi ise sporcunun uygun biçimde dinlendirilmesi ve iyileştirici toparlanma süreçlerinin desteklenmesidir. (Doğan, 2005).

Tükenmişliğin önlenmesi için uygun toparlanma süreçlerinin sağlanması, antrenman yükünün dengeli biçimde planlanması ve sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını destekleyen bir motivasyon iklimi oluşturulması önem taşımaktadır. Lemyre, Roberts ve Stray-Gundersen (2007), özerklik destekleyen bir ortamın tükenmişliği azaltmada etkili olduğunu belirtmiş; Goodger, Gorely, Lavalley ve Harwood (2007) ise tükenmişliğin önlenmesinde sosyal destek, uygun dinlenme ve psikolojik iyi oluşun güçlendirilmesinin kritik olduğunu vurgulamıştır. Bu kapsamda hem antrenman yönetimi hem de psikososyal destekler, sporcularda daha sürdürülebilir bir performans ve iyi oluş düzeyinin korunmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Baltaş A, Baltaş Z. (1997).Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul, Remzi Kitabevi,
- Bülbül, Y. (2012). Maliye Bakanlığı personelinin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: Milli Emlak Genel Müdürlüğü taşra teşkilatı örneği (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Cordes, C. L. ve Dougherty, T. W. (1993). A reviewand an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-656.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(11), 1957–1966.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. İstanbul. Nobel Kitapevi;
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127–151.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10(4), 341–366.
- Gustafsson, H., HASSMEN, P., & Hassmen, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 11(6), 387-395.
- Hock, R. R. (1988). Professional burnoutamongpublicschoolteachers. *PublicPersonnel Management*, 17(2), 167-189

- Jackson, S. E., & Maslach, C. (1982). After-Effects of Job-Related Stress: Families as Victims. *Journal of Occupational Behaviour*, 3(1), 63–77.
- Kelecek S. (2022). Sporcularda tükenmişlik: Bir model testi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kırlangıç, Ç., & Olcay, M. (1995). *Tükenmişlik*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Küçüksüleymanoğlu, R. ve Eğilmez, H.O. (2013). “Müzik Öğretmeni Adaylarının Tükenmişlik Düzeyleri: Uludağ Üniversitesi Örneği”. *International Journal of Social Science*, 6 (3), 905-923.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2003). Areas of worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. In *Emotional and physiological processes and positive intervention strategies* (pp. 91-134). Emerald Group Publishing Limited.
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115–126.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). Themeasurement of experiencedburnout. *Journal of OccupationalBehavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(2001), 397-422.
- Özcoşan, V. (2018). Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre

- Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. 287-310.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). Career burnout: Causes and cures. Free press.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396–417.
- Raedeke, T.D., Smith, A.L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(3), 281-306.
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In *The Handbook of Work and Health Psychology* (pp. 383–425). Wiley.
- Schwab, R. L., Jackson, S. E., & Schuler, R. S. (1986). Educator burnout: Sources and consequences. *Educational Research Quarterly*, 10(3), 14–30.
- Shirom, A. (2003). Job-related burnout: A review.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5–20.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36–50.
- Sürgevil O. (2006). Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Torun, A. (1997). Stres ve tükenmişlik. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Turan, M.ve Paktaş, Y. (2021). “Spor Dalları İl Temsilcilerinin Spor Tükenmişlik Durumları ile Bireysel Performanslarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23 (2), 147-166.

TÜRKİYE VE DÜNYADA
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ

yaz
yayınları

YAZ Yayınları
M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar / AFYONKARAHİSAR
Tel : (0 531) 880 92 99
yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com