
SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR DEĞERLENDİRMELERİ

Editör: Dr.Öğr.Üyesi Muhammed YILDIZ

Sporda Psikososyal Alanlar Değerlendirmeleri

Editör

Dr.Öğr.Üyesi Muhammed YILDIZ

yaz
yayınları

2025

**Sporda Psikososyal Alanlar
Değerlendirmeleri**

Editör: Dr.Öğr.Üyesi Muhammed YILDIZ

© 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 978-625-8508-48-2

Ekim 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

info@yazyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

Sporcuların Değer Yönelimleri ile Antrenörlerin Etik Dışı Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	1
<i>Zeynep AKYÜREK, Serhat TURAN, Nuri Berk GÜNGÖR</i>	
Sporda Psikolojik Şiddet	16
<i>Gamze AKYOL</i>	
Sporda Zihinsel Antrenmanın Performansa Etkisi	35
<i>Ramazan AYDOĞDU, Hande İNAN</i>	
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Şefkat Düzeylerinin Değerlendirilmesi	52
<i>Demet ÖZTÜRK ÇELİK, Merve ÇATALBAŞ</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."

SPORCULARIN DEĞER YÖNELİMLERİ İLE ANTRENÖRLERİN ETİK DIŞI DAVRANIŞLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Zeynep AKYÜREK¹

Serhat TURAN²

Nuri Berk GÜNGÖR³

1. GİRİŞ

Sporda etik davranışlar ve değerler en az performans kadar önemlidir (Alıncak vd., 2022; Balyı vd., 2016). Spor dünyasında yüksek rekabet ortamı, başarı baskısı gibi sebeplerden dolayı her geçen gün etik dışı davranışlar artmaktadır (Ring & Hurst, 2019). Özellikle antrenörlerin bu süreçte sergiledikleri etik dışı davranışlardan sporcular yoğun biçimde etkilenmektedir (Karakoç vd., 2011). Antrenörlerin bu süreçte sergiledikleri etik dışı davranışlar, sporcuların değer yönelimlerini şekillendirebilmekte; adalet, dürüstlük ve saygı gibi temel ilkelerle olan ilişkilerini zedeleyebilmektedir (Güllü, 2018). Sporcuların içselleştirdiği değer yönelimleri, bu tür etik dışı davranışları algılama ve tepki verme biçimlerini şekillendiren

¹ Doktora Öğrenci, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, zzeynepakyurek@gmail.com ORCID: 0000-0002-4637-1638.

² Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor yöneticiliği Bölümü, serhat.turan@balikesir.edu.tr ORCID: 0000-0001-6236-3825.

³ Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor yöneticiliği Bölümü, nuriberkgungor@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6579-9146.

temel bir faktördür (Genç, 2022). Bu bağlamda, sporcuların sahip oldukları değer yönelimleri ile karşılaştıkları etik dışı davranışları nasıl algıladıkları önemlidir. Sporcuların kişisel değer sistemleri ile antrenörlerin etik dışı davranışlarına karşı algıları bazı değişkenlere göre nasıl şekillenmektedir? Bu çalışma, sporcuların değer yönelimleri ile antrenörlerin etik dışı davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlamaktadır.

Sporcularda etik davranışları ve değer yönelimlerinin kazanımı genellikle amatör sporculuktan profesyonelliğe geçiş döneminde şekillenmeye başlamaktadır. Bu süreçte başarıya yönelik beklentiler arttıkça sportif erdemin korunması daha da gerekli hale gelmektedir (Elik, 2017). Bu dönemde antrenörlerle kurulan sağlıklı ilişkiler sporcuların performanslarına ve etik değerlerinin gelişimine katkı sağlamaktadır (Sezen & Yıldırım, 2007; Tuncel & Büyüköztürk, 2009). Antrenörlerin etik davranışları sporcuların güven duygusunu ve spora bağlılıklarını güçlendirirken etik dışı yaklaşımlar ise kalıcı psikolojik hasarlara ve sporu bırakma eğilimine yol açabilmektedir (Rosa, 2015). Özellikle rekabetin yoğunlaştığı spor ortamlarında etik dışı davranışlarla karşılaşmak sporcuların değer algılarını yikabilir. Bu bağlamda sporcuların değer yönelimleri ile antrenörlerin etik dışı davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi, spor ortamlarında etik duyarlılığın gelişimine katkı sağlayacak önemli bir adımdır.

21.yy'ın başlarından itibaren antrenörlerin etik dışı davranışlarının sporcular üzerindeki etkileri spor bilimlerinde önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir (Certel vd., 2018; Coale & Simon, 2020; Güvendi & Keskin, 2020; Karakoç vd., 2011; Ünal & Çeviker, 2022). Özellikle bu davranışların sporcuların saldırganlık, öfke, ahlaki karar alma, ahlaktan uzaklaşma gibi psikososyal süreçleriyle nasıl bir etkisi olduğu ortaya koyulmaktadır (Arslan, 2018; Güçlüöver ve Sarıkol, 2022; Güllü, 2018; Güvendi & Keskin, 2020). Ancak, sporcuların sahip

oldukları değer yönelimlerinin ve etik dışı tutumlarının bazı değişkenlere göre nasıl şekillendirdiğine dair literatürde yeterli bulguya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmaların çoğu, ya etik dışı davranışlara ilişkin antrenör ve sporcu algılarına odaklanmakta ya da bu tutumların ahlakla ilişkisini incelemektedir (Arslan, 2018; Güçlüöver ve Sarıkol, 2022; Güllü, 2018; Güvendi & Keskin, 2020). Bu bağlamda sporcuların değer yönelimleri ile antrenörlerin etik dışı davranışlarına yönelik algılarını bazı değişkenlere göre anlamak spor bilimleri literatüründeki boşlukları gidermek ve spor ortamlarında daha etik bir kültürün inşasına katkı sunmak açısından önemlidir.

Bu çalışma, sporcuların değer yönelimleri ile antrenörlerin etik dışı davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlamaktadır. Bu yapının ortaya konulması, literatürdeki mevcut boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacak ve ileride gerçekleştirilecek çalışmalara yön gösterici bir temel oluşturacaktır. Uygulamada ise elde edilen bulgular, etik ilkelere dayalı antrenörlük uygulamalarının geliştirilmesine yönelik daha etkili stratejilerin tasarlanmasına rehberlik edebilir. Böylece spor ortamlarında sporcuların etik dışı davranışlara karşı farkındalığı artacak ve değer temelli tutumların gelişimi desteklenecektir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, tarama modelleri arasında yer alan betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama yaklaşımı, geçmişte ya da halihazırda var olan bir durumu, bireyleri ya da nesneleri mevcut koşulları içerisinde nesnel bir biçimde ortaya koymayı amaçlayan araştırma türüdür. Bu yaklaşımda, herhangi bir müdahalede bulunulmaksızın var olan durum olduğu şekliyle analiz edilir (Karasar, 2007).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu, 2025 yılında Balıkesir ilinde lisanslı spor yapan 121'i (%38.7) kadın 192'si (%61.3) erkek toplam 313 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçiminde, katılımcılara ulaşım kolaylığı esas alınmıştır. Nicel araştırmalarda sıkça tercih edilen kolayda örnekleme yöntemi, verilerin kısa sürede ve düşük maliyetle toplanmasına olanak sağlar (Karagöz, 2021). Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde Bryman & Cramer'e (2002) önerisi dikkate alınmış, buna göre kullanılan ölçeklerde toplam madde sayısının en az beş katı kadar katılımcıya ulaşmak yeterli görülmektedir. Bu doğrultuda, 44 maddelik ölçek için gerekli minimum katılımcı sayısı 220 olup, araştırmada 313 katılımcıya ulaşılmış olması örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu göstermektedir. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin bulgular Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Bilgiler

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Kadın	121	38.7
	Erkek	192	61.3
Yaş	11-14	62	19.8
	15-18	91	29.7
	19+	103	50.5
Spor Yılı	1-3	119	38.0
	4-6	91	29.1
	7+	103	32.9
	Toplam	313	100

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yürütülmesine başlanmadan önce, Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli etik onay alınmıştır (Karar No: E-19928322-050.04-539317; Tarih: 26.06.2025). Veri toplama süreci ise Google Form aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Sporcu Değer Yönelimi Ölçeği ve Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan form, “cinsiyet, yaş, spor yılı, haftada kaç gün spor yaptığı” olmak üzere dört değişkenden oluşmaktadır.

Sporcu Değer Yönelimi Ölçeği

Sporcu Değer Yönelimi Ölçeği, Yıldız & Güven (2021) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, 22 maddeden oluşmaktadır. 4, 5, 7, 10, 13, 22 maddeler ters kodlanmış olup dört ana alt boyutta (yarışmaseverlik, sportmenlik, sorumluluk ve kurallara uyma) sahiptir. Ayrıca ölçek, tek faktörlü yapıya da sahiptir ve dört faktörlü biçimde kullanılmasının yanı sıra, tek faktörlü olarak kullanımı da uygun kabul edilmektedir. Ölçek 5 dereceli Likert tipindedir. Tamamen katılıyorum (5), Katılıyorum (4), Orta derecede katılıyorum (3), Katılıyorum (2) ve Hiç katılmıyorum (1) şeklinde sıralanmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı Cronbach alfa yöntemiyle hesaplanmış ve .81 olarak belirlenmiştir (Yıldız & Güven, 2021). Bu çalışma için ise ölçeğin güvenirlik katsayısı Cronbach alfa yöntemiyle hesaplanmış Ölçeğin .85 olarak belirlenmiştir. Tezbaşaran (1996), Cronbach Alfa güvenirlik katsayısının 0.80 ile 1.00 arasında olması durumunda ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilir olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, çalışma kapsamında kullanılan “Sporcu Değer Yönelimi Ölçeği”nin tamamı için hesaplanan Cronbach Alfa değeri 0.85’tir. Elde edilen bu sonuç, ölçeğin yüksek güvenirlik düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı Ölçeği

Antrenörlerin Etik Dışı Davranışlarına Yönelik Sporcu Algısı Ölçeği, Güven ve Öncü (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, toplam 19 maddeden oluşmakta olup üç temel alt boyutu içermektedir: antrenör-sporcu ilişkisi, sportmenlik ve kişilik özellikleri. Bununla birlikte, ölçek tek faktörlü bir yapıya da sahiptir; dolayısıyla hem üç faktörlü hem de tek faktörlü biçimde kullanılması uygun görülmektedir. Ölçek, "Tamamen Katılıyorum (5)" ile "Hiç Katılmıyorum (1)" arasında derecelendirilen beşli Likert tipi bir yapıda düzenlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı Cronbach alfa yöntemiyle hesaplanmış ve .93 olarak belirlenmiştir (Güven & Öncü, 2012). Bu çalışma için ise ölçeğin güvenirlik katsayısı Cronbach alfa yöntemiyle hesaplanmış Ölçeğin geneli için .95 olarak belirlenmiştir. Tezbaşaran (1996), Cronbach Alfa güvenirlik katsayısının 0.80 ile 1.00 arasında olması durumunda ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilir olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, çalışma kapsamında kullanılan “Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı Ölçeği”nin tamamı için hesaplanan Cronbach Alfa değeri 0.95’tir. Elde edilen bu sonuç, ölçeğin yüksek güvenirlik düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

2.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada sporcuların değer yönelimleri ile antrenörlerin etik dışı davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Veri analiz sürecinde, IBM SPSS 27 programı kullanılarak ilgili ölçeklerden elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Öncelikle tanımlayıcı istatistikler hesaplanmış; ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Sporcu Değer Yönelimi Ölçeği: Çarpıklık = -0.742, Basıklık = 0.468; Antrenörlerin Etik Dışı Davranışlarıyla

İlgili Sporcu Algısı Ölçeği: Çarpıklık = -1.16, Basıklık = 2.21). Pallant (2020) tarafından önerilen ± 3 aralığı kriterine göre bu değerler normal dağılım varsayımını sağlamaktadır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve bu doğrultuda betimsel istatistiklerin yanı sıra Ölçeklere air ortalama puanlar, T-Testi, ANOVA analizleri uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 2. Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Ortalama Puanlar

Ölçekler	N	Min.	Max.	Ortalama	SS
Sporcu Değer Yönelimi	313	46.00	106.00	85.39	11.78
Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları ile İlgili Sporcu Algısı	313	19.00	95.00	79.55	13.34

Katılımcıların Sporcu Değer Yönelimi Ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması ($\bar{x}$ =85.39, SS=11.78) iken, Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları ile İlgili Sporcu Algısı Ölçeğinden ise ($\bar{x}$ =79.55, SS=13.34) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanın Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	t	p
Sporcu Değer Yönelimi	Kadın	121	86.28	11.70	1.073	.865
	Erkek	192	84.82	11.81		
Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları ile İlgili Sporcu Algısı	Kadın	121	78.99	12.12	-.593	.219
	Erkek	192	79.91	14.08		
Toplam		313				

*p<.05

Tablo 3'te, Sporcu Değer Yönelimi ($t_{(311)}=-.593$, $p>.05$) ve Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları ile İlgili Sporcu Algısı ($t_{(311)}=-1.073$, $p>.05$) ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 4. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanın Yaş Değişkenine Göre One-Way Anova Sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	$\bar{x}$	SS	F	p
Sporcu Değer Yönelimi	11-14	62	86.20	11.46	.193	.825
	15-17	93	85.07	11.04		
	18+	158	85.25	14.91		
	Toplam	313	85.38	13.34		
Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı	11-14	62	79.14	11.99	4.060	.018
	15-17	93	82.74	10.75		
	18+	158	77.84	12.31		
	Toplam	313	79.55	11.77		

*p<.05

Tablo 4'te, Sporcu Değer Yönelimi ve Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı ile yaş arasında anlamlı fark bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 5. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanın Spor Yılı Değişkenine Göre One-Way Anova Sonuçları

Ölçekler	Spor Yılı	N	$\bar{x}$	SS	F	p
Sporcu Değer Yönelimi	1-3	62	86.28	12.51	.801	.450
	4-6	93	84.20	11.66		
	7+	158	85.39	10.99		
	Toplam	313	85.38	11.77		
Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı	1-3	119	79.27	13.71	2.180	.115
	4-6	91	77.62	12.92		
	7+	103	81.58	13.13		
	Toplam	313	79.55	13.34		

*p<.05

Tablo 5'de, Sporcu Değer Yönelimi ve Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı ile spor yılı arasında anlamlı fark bulunmamıştır (p>.05).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcuların değer yönelimleri ile antrenörlerin etik dışı davranışlarının bazı değişkenlere göre inceleyen bu çalışmada elde edilen bulgular, literatürdeki benzer araştırmalarla karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Araştırma bulguları katılımcıların Sporcu Değer Yönelimi Ölçeği'nden elde ettikleri yüksek ortalama puanın ($\bar{x}=85,39$) sporcuların etik ilkelere güçlü bir bağlılık sergilediğini desteklemektedir. Bu durum, Öngel, (1997) sporda ahlakı; rekabet koşulları içinde dahi rakibin kişiliğine saygı gösterme ve kendi çıkarına olan fırsatlardan bilinçli şekilde feragat etme biçiminde tanımlamasıyla örtüşmektedir. Öte yandan, Antrenörlerin Etik Dışı Davranışlarına İlişkin Sporcu Algısı Ölçeği'nden elde edilen yüksek ortalama puan ($\bar{x}=79,55$), sporcuların antrenörlerinin sergilediği etik dışı tutumların farkında olduğunu düşündürmektedir. Karakoç vd., (2011)'de benzer şekilde sporcuların kulüp antrenörlerinde gözlemledikleri etik dışı davranış ortalamasının yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu noktadan hareketle; sporcuların etik değerlere olan yüksek bağlılıklarının antrenörlerinin sergilediği etik dışı davranışları eleştirel bir bakışla değerlendirebildiklerini göstermektedir. Yani sporcular değer yönelimlerini içselleştirirken antrenörlerinin bu ilkelere ne derece uyduğunu sorgulama becerilerini de geliştirdiği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç, sporcu değer yönelimi ile antrenörlerin etik dışı davranışlarına ilişkin sporcu algısının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemesidir. Bu sonuç, Güllü, (2018)'nin üniversite düzeyindeki sporcularla yürüttüğü çalışmada elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Benzer şekilde, Akinci (2020)'nin antrenörlerin etik dışı davranışlarına yönelik sporcu algısına ve Çiftçi Tongo, (2020)'nin sporcuların değer yönelimlerine ilişkin araştırmaları da cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, etik değerlere ilişkin tutumların ve antrenör davranışlarını değerlendirme biçimlerinin toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsız olarak şekillendiği söylenebilir.

Katılımcıların yaşları ile sporcu değer yönelimleri ve antrenörlerin etik dışı davranışlarına ilişkin algıları arasında

anlamli bir fark tespit edilmemiştir. Ancak literatür incelendiğinde, Güvendi ve Keskin (2020) tarafından yapılan araştırmada, sporcuların yaşlarına göre antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranışlar değerlendirilmiş; yaşça büyük sporcuların bu tür davranışları daha fazla algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Altın ve Özşarı (2017) tarafından Türkiye'nin farklı illerinden 11–19 yaş arası toplam 134 erkek sporcu ile yürütölen çalışmada da yaş arttıkça istenen değör yönelimi skorlarında artış gözlemlenmiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla çelişmektedir. Bu durumun, katılımcıların farklı sosyo-kültürel çevrelerden gelmeleri ve farklı antrenman deneyimlerine sahip olmalarıyla açıklanabileceğı düşünölmektedir.

Spor yılı ile sporcu değör yönelimi ve antrenörlerin etik dışı davranışları ile ilgili sporcu algısı arasında anlamli fark bulunmamıştır. Bu durum sporcuların deneyimlerinin bu tür algıları etkilemediğini gösterebilir. Alanyazın incelendiğinde, Güçlü & Sağ (2023) tarafından yapılan çalışmada, güreş sporcularının antrenörlerinin etik dışı davranışlarına ilişkin algılarının spor yılı değışkenine göre anlamli bir farklılık göstermediğı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Caz (2019) amatör ve profesyonel sporculuk düzeylerinin, antrenörlerin etik dışı davranışlarına dair sporcuların algılarında herhangi bir fark oluşturmadığı gözlemlenmiştir. Dönmez (2018) değör yönelimlerinin temellerinin erken yaşta atıldığını ve gelişim açısından kritik olduğunu vurgularken, Güllü (2018) ise çalışmasında, katılımcıların spor yılına göre sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı, rakibe saygı gibi alt boyutlarda, uzun süreli spor deneyimi olanların daha yüksek seviyelerde değerlendirildiğini ortaya koymuştur. Bu noktadan hareketle; spor yılı ile antrenörlerin etik dışı davranışlarına ilişkin algılar arasında bir fark bulunmaması, sporcuların deneyimlerinin bu algıları etkilemediğini gösteriyor olabilir. Ancak, sosyal

normlara uyum ve değer yönelimleri gibi diğer faktörlerin, sporcuların davranışları ve algıları üzerinde daha etkili olabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak, katılımcıların sporcu değer yönelimi puan ortalamalarının ve antrenörlerin etik dışı davranışları ile ilgili sporcu algısı puan ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sporcu değer yönelimi ve antrenörlerin etik dışı davranışları ile ilgili sporcu algısı ile cinsiyet, yaş ve spor yılı arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmaların farklı sosyo-kültürel faktörler ve sporcuların kişisel özellikleri gibi değişkenleri dikkate alarak bu algıları daha derinlemesine incelemesi önerilmektedir. Bundan ayrı olarak, sporcu değer yönelimlerinin ve antrenör-sporcu ilişkilerinin daha ayrıntılı analiz edilmesi, antrenörlerin etik davranışlarını geliştirme yönünde önemli bir ışık tutacaktır.

KAYNAKÇA

- Akıncı, A. Y. (2020). Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüklerinde görev yapan antrenörlerin etik liderlik algısının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 131-140.
- Alıncak, F., Deveci, A., & Yıldız, Ö. (2022). Antrenörlerin Ahlaki ve Kültürel Değerlerinin Sporcular Üzerinde Etkisi Var mıdır? *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 338-357.
- Altın, M., & Özsarı, A. (2017). Sporcu eğitim merkezlerinde yatılı olarak eğitim gören sporcuların ahlaki karar alma tutumları. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 133-145.
- Arslan, B. (2018). *Türkiye'deki bocce ve dart sporcularının ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Bartın.
- Balyi, I., Way, R. ve Higgs, C. (2016). *Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi* (Çev. E. Pekünlü, İ. Özsu). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2002). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for Windows: A guide for social scientists*. Routledge.
- Caz, Ç. (2019). Antrenörlerin sergilemiş olduğu etik dışı davranışların sporcu gözüyle değerlendirilmesi. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 3(1), 20-25.
- Certel, Z., Alkış, A., & Gürpınar, B. (2018). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin antrenör ve sporcu gözüyle değerlendirilmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 8(2), 223-231.

- Coale, R., & Simon, M. (2020). Ethical coaching behaviours in college athletics: Impact on student-athletes. *Journal of Qualitative Research in Sports Studies*, 14(1), 85-98.
- Dönmez, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi (Sakarya ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Elik, T. (2017). *Güneydoğu Anadolu bölgesi futbol takımlarında amatör olarak futbol oynayan sporcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Genç, Ş. (2022). Antrenörlerin spor eğitimi yoluyla kazanılan değerlere ve sporda değer değişimine yönelik görüşleri. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Güçlü, M., & Sağ, S. (2023). According to the perceptions of wrestling athletes, the relationship of the unethical behavior of the coach with the mental toughness of the athlete. *The Online Journal Of Recreation And Sports*, 12(4), 573-581. <https://doi.org/10.22282/tojras.1335956>
- Güçlüöver, A., & Sarıkol, E. (2022). *Sporda Ahlaktan Uzaklaşma: Antrenörlerin Etik Dışı Davranışlarının Etkisi*. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204. <https://doi.org/10.33689/spormetre.482295>
- Güven, Ö., & Öncü, E. (2012). Antrenörlerin etik dışı davranışları ile ilgili sporcu algısı ölçeğinin geliştirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 67-75.

- Güvendi, B., & Keskin, B. (2020). Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranış algısına göre saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-145.
- Karagöz, Y. (2021). *SPSS AMOS META Uygulamalı Biyoistatistik* (3. Basım) (3. bs). Akademik Yayıncılık.
- Karakoç, Ö., Yüksek, S., Aydın, A. D., Karakoç, B., Yetiş, Ü., & Baydil, B. (2011). Milli Takım Düzeyindeki Erkek Judocuların Kulüp Antrenörlerinde Gözlemledikleri Etik Dışı Davranışlar. *Kastamonu Education Journal*, 19(1), 321-332.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel yayın dağıtım.
- Öngel, H. B. (1997). Sporda etik değerler açısından doping. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 68-79.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Kullanma Klavuzu*, Balcı S ve Ahi B (Çevirenler). 3. Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık, 113-118.
- Ring, C., & Hurst, P. (2019). The effects of moral disengagement mechanisms on doping likelihood are mediated by guilt and moderated by moral traits. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 33-41.
- Rosa, B. A. (2015). *Ethics in sport-guidelines for teachers*. Mafra: Luso-Illyrian Institute for Human Development.
- Sezen, G., & Yıldırım, İ. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Futbolda Fair Play'e İlişkin Olumlu ve Olumsuz Davranışlara Yaklaşımlarının İncelenmesi. *Spor yönetimi ve bilgi teknolojileri*, 2(1), 14-22.
- Tezbaşaran, A. A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Türk Psikologlar Derneği.

- Çiftci Tongo, G. (2020). Sporda değerler, hedef yönelimleri ve ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antalya.
- Tuncel, S. D., & Büyüköztürk, Ş. (2009). Antrenörlerin mesleki etik ilkeleri nelerdir? Nasıl ölçülür? Ölçek geliştirme: ölçeğin geçerlik ve güvenirliği. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 159-168.
- Ünal, E., & Çeviker, A. (2022). The Ethical and Unethical Behaviors That Women Volleyball Players Observed on Their Coaches. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 653-653.
- Yildiz, M., & Güven, Ö. (2021). Sporcu Değer Yönelimi Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Scientific Educational Studies*, 5(2), 159-177. <https://doi.org/10.31798/ses.1020314>

SPORDA PSİKOLOJİK ŞİDDET

Gamze AKYOL¹

1. GİRİŞ

Spor ortamı, bireylerin yalnızca fiziksel gelişimlerine katkı sağlamakla kalmayıp aynı zamanda sosyalleşmeleri, özgüven kazanmaları ve psikolojik açıdan güçlenmeleri için de önemli kazanımlar sunmaktadır. Ancak spor ortamındaki yoğun rekabet, çeşitli paydaşlardan gelen başarı baskısı ve sporcuyu disiplin etme anlayışı kimi zaman destekleyici deneyimlerin yanı sıra tam tersi işlev görerek yıpratıcı süreçleri de beraberinde getirmektedir. Yıpratıcı süreç olarak ele almış olduğumuz bu olumsuzlukların başında ise, çoğunlukla görünür veya fark edilir olmayan fakat sporcular üzerinde derin etkiler bırakan, sporcu ve spor psikolojisinin de önemli bir konusu olan psikolojik şiddet gelmektedir.

Kısaca değinmek gerekirse psikolojik şiddet, bireyin duygusal bütünlüğünü sarsan, özgüven düzeyini düşüren davranışlar olarak ifade edebilir. Bu davranışlar fiziksel şiddet kadar kolay fark edilmemektedir ve spor ortamında sürekli eleştirme, aşağılama, dışlama veya baskıcı yaklaşım biçiminde ortaya çıkabilmektedir. Bu ve benzeri durumlar sporun eğitici, iyileştirici ve geliştirici yönünü zedelerken, sporcuların psikolojik iyilik hâlini de ciddi biçimde tehdit etmektedir.

¹ Arş.Gör.Dr., Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, gamze.akyol@adu.edu.tr, gamze.akyoll@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9266-2516.

^{**} Metin içindeki tüm görseller spor ortamında psikolojik şiddeti temsilen yapay zeka tarafından hazırlanmıştır.



Alan yazın incelendiğinde sporun psikososyal boyutları çoğunlukla motivasyon, öz-yeterlik ya da stresle başa çıkma gibi kavramlar üzerinden ele alındığı görülmektedir. Buna karşın psikolojik şiddet sınırlı ölçüde çalışılmıştır ve göz ardı edilmiştir. Oysa özellikle çocuk ve genç sporcular açısından bu tür problemlerle karşılaşılmasının uzun vadede spordan kopma, özgüven kaybı yaşama ve psikolojik problemler vasıtasıyla sinme gibi sonuçlara yol açabileceği tahmin edilmektedir.

Dolayısıyla bu bölümde psikolojik şiddet kavramı çok yönlü olarak açıklanarak, bu şiddet türünün spor ortamındaki yansımaları ve meydana gelme nedenleri tartışılacaktır. Böylece, sporda sıklıkla göz ardı edilen ancak sporcuların sağlıklı gelişimi açısından kritik önem taşıyan ve spor ortamını sürdürülebilir hale getirmeye katkı sağlayacak olan bir konuya dikkat çekmek amaçlanmaktadır.

2. PSİKOLOJİK ŞİDDET KAVRAMI

Günümüzde hemen herkesin mağduru olabileceği bir olgu haline gelen şiddet, toplumu tedirgin eden ve farklı disiplinlerdeki araştırmacıların üzerinde yoğunlaştığı önemli bir konudur (Yapıcı, 2006). Doğrudan bireye zarar veren bu sorun, farklı toplum ve görüşlerin ortak çabasını gerektiren ciddi bir ruhsal mesele olarak karşımıza çıkmaktadır. Günlük yaşamda yapılan basit gözlemler bile şiddetin hayatımızda sıkça yer aldığını göstermektedir (Güler vd., 2002). Küçük yaşlardan itibaren karşılaşma ihtimalimizin en yüksek olduğu şiddet türlerinden biri ise psikolojik şiddettir.



Psikolojik şiddet kavramı Türkçe’de terminolojik açıdan tartışmalı bir konudur ve kavramsal çerçevesi tam olarak netleşmiş değildir. Araştırmacılar bu olguyu tek bir kavramla ifade etmekte zorlanmış, farklı terimler kullanmışlardır. Ülkemizde bu olgu; duygusal taciz, psiko-terör, psiko-şiddet, zorbalık, duygusal zorbalık, yıldırma ve psikolojik saldırı gibi kavramlarla ele alınmıştır (Tınaz, 2006). Türk Dil Kurumu (TDK) psikolojik şiddet için “bezdiri” karşılığını önerirken, “yıldırma” ifadesi de kullanılmaktadır. Ancak Türkçe literatürde en yaygın ve yerleşik kullanım “psikolojik şiddet”tir.

Dünya genelinde de kavram için ortak bir tanım bulunmamaktadır ve farklı ülkelerde farklı terimlerle karşılık bulmaktadır. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri’nde okul bağlamında “bullying” (zorbalık), iş yaşamında ise “workplace abuse” (işyeri istismarı) kavramı kullanılmaktadır. İngiltere’de ise psikolojik şiddet davranışlarını tanımlamak için daha çok “bullying” terimi tercih edilmektedir (Ayaz, 2025). Her ne kadar genel kabul gören tek bir tanım olmasa da araştırmacıların üzerinde uzlaştığı bazı noktalar vardır. Buna göre psikolojik şiddet; hedef alınan kişiye yönelik düşmanca davranışlarla ortaya çıkan, belirli bir süre boyunca devam eden, sistematik nitelik taşıyan ve yıldırma amacı güden bir olgudur (Hacıcaferoğlu ve Hacıcaferoğlu, 2014).

Kişinin ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyen, incitici nitelik taşıyan ve bireyde psikolojik baskı hissi uyandıran her türlü davranış psikolojik şiddet olarak tanımlanabilir (Tutar, 2004). Yani psikolojik şiddet; taciz, rahatsızlık verme, iğneleyici söylemler ve küçük düşürücü hareketler şeklinde bireye yöneltilen her türlü duygusal saldırıları kapsamaktadır. Diğer yandan Alman endüstri psikoloğu Leymann (1990), bir birey ya da grubun başka bir bireye veya gruba yönelik sistematik, düşmanca ve etik dışı davranışlarını psikolojik şiddet olarak tanımlamaktadır. Leymann’a göre bir davranışın psikolojik şiddet olarak değerlendirilebilmesi için en az altı ay sürmesi ve haftada bir ya da iki kez tekrarlanması gerekmektedir (Minibaş Poussard ve Çamuroğlu, 2015). Bu nedenle, süreklilik göstermeyen ve yalnızca anlık ortaya çıkan olumsuz davranışlar psikolojik şiddet kapsamında ele alınmamaktadır. Psikolojik şiddet üzerine çalışmalar yapan Tim Field ise bu olguyu, mağdurların özgüven ve özsaygılarını hedef alan acımasız psikolojik saldırılar olarak tanımlamıştır (Akgün ve Gürhan, 2020). Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) güncel verilerine göre psikolojik şiddet türlerinden sözlü taciz (%58), fiziksel olmayan şiddetin en yaygın

biçimi olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca psikolojik şiddetin tarafları da literatürde farklı şekillerde adlandırılmaktadır: psikolojik şiddeti uygulayan kişiler için ‘saldırgan’, ‘tacizci’, ‘duygusal saldırgan’, ‘psikolojik şiddet tacizcisi’ veya ‘zorba’ gibi ifadeler kullanılırken; maruz kalan bireyler için ‘mağdur’, ‘duygusal saldırıya uğrayan’, ‘psikolojik şiddet kurbanı’ ya da ‘psikolojik şiddet mağduru’ gibi kavramlar tercih edilmektedir (Çobanoğlu, 2005; Olweus, 2010). Psikolojik şiddetin kavramsal çerçevesi bu şekilde ele alınırken, konunun spor ortamlarında nasıl ortaya çıktığı ve hangi türlerde görüldüğü ayrı bir inceleme alanı oluşturmaktadır.

3. SPOR ORTAMINDA PSİKOLOJİK ŞİDDET

Sporda psikolojik şiddeti ele almadan önce, spor ortamının kendine özgü dinamiklerine değinmek yerinde olacaktır. Spor, bireylerin duygusal, fiziksel ve sosyal gelişimini destekleyen ve dayanışma duygusunu geliştiren güçlü bir araçtır (Ağralı Ermiş vd., 2025) ve içerisinde doğası gereği rekabet, performans baskısı, disiplin, hiyerarşi ve farklı ilişkiler ağı (antrenör-sporcu, sporcu-sporcu, seyirci-sporcu) sürekli olarak var olmaktadır (Gendron ve Frenette, 2016; Parent vd., 2016). Bu koşullar, psikolojik şiddetin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Dolayısıyla psikolojik şiddet, genel tanımının ötesinde spor bağlamında farklı görünümeler kazanabilmektedir. Örneğin; antrenörün bağırma, aşağılama veya küçümseme gibi davranışları sözlü şiddet; antrenör ya da takım arkadaşları tarafından uygulanan dışlama, görmezden gelme veya başarıyı tebrik etmeme duygusal şiddet; sporcuyu yıldırmaya yönelik davranışlar ya da takımdan uzaklaştırma zorbalık; sürekli baskı, tehdit ve motivasyonu düşürücü söylemler psikolojik taciz; sporcunun kapasitesinin yetersiz olduğunun sürekli vurgulanması ya da haksız cezalandırmalar ise performansa yönelik şiddet

olarak değerlendirilmektedir (Mountjoy vd., 2016). Dolayısıyla tüm görünümleri göz önünde bulundurulduğunda sporda psikolojik şiddet, spor ortamında yer alan aktörler (antrenör, sporcu, takım arkadaşları, seyirciler, yönetici vb.) tarafından sistematik biçimde uygulanan, bireyin duygusal bütünlüğünü bozan yıldırma, dışlama, aşağılama, küçümseme, tehdit etme ya da değersizleştirme gibi davranışları kapsayan ve sporcunun psikolojik iyi oluşunu, motivasyonunu ve spora katılım isteğini olumsuz yönde etkileyen duygusal saldırı biçimi olarak tanımlanabilir (Vertommen vd., 2016; Evans vd., 2015; Nery vd., 2019).

Süregeleyen süreçte geleneksel olarak spordaki şiddet kavramı fiziksel şiddet veya sahada oyuncular arasında gerçekleşen oyuncu şiddetiyle ilişkilendirilmiştir (Young, 2019) ancak son birkaç yılda kavramsallaştırılması önemli ölçüde değişmiştir (Parent ve Fortier, 2018). Literatür incelendiğinde, sporda psikolojik şiddete değinen çalışmaların çoğunlukla kavramı doğrudan “psikolojik şiddet” olarak ele almadığı, bunun yerine daha çok “zorbalık” kavramı üzerinde şekillendiği görülmektedir. Bunun yanında Vertommen ve diğerleri (2016), sporun genellikle toplumsal bir fayda olarak kabul edildiğini, bu nedenle olumsuz yönlerine odaklanmanın yaygın olmadığını belirtmektedir. Bununla birlikte farklı spor dallarında yapılan araştırmalar, psikolojik şiddetin sporda en sık görülen türünün zorbalık olduğunu ortaya koymuştur (Evans vd., 2015). Ayrıca bu araştırmalar zorbalık türlerinin yaş ve cinsiyet gibi faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebileceği de vurgulanmaktadır (Björkqvist ve Österman, 2000; Martin, 2005).

Zorbalık, mağdurlar üzerinde kısa ve uzun vadeli olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Farrington vd., 2011). Nery ve diğerlerinin (2019) bulguları da anlatılanları destekler niteliktedir. Araştırmaya göre sporun rekabetçi yapısı akran saldırganlığını teşvik edebilmektedir. Escury ve Dudink (2010)

ise spordaki zorbalığın okul zorbalığından bazı yönleriyle ayrıldığını, özellikle gençlik spor eğitiminde düşük performans gösteren sporcuların süreçten olumsuz etkilenerek erken dönemde sporu bırakma eğilimi gösterebildiğini vurgulamaktadır. Bu durum, sporun iyileştirici yönü ile tamamen çelişmektedir.

Spor ortamında zorbalığın görünürlüğü de farklıdır. Örneğin, soyunma odasında yaşanan zorbalık, ortamın daha az denetlenmesi nedeniyle kolay tespit edilemeyebilir ve bu da psikolojik şiddet riskini artırabilmektedir (Jachyna, 2013). Volk ve Lagzdins (2009), ergenlik çağındaki kız sporcuların, ortalama yaşlıtlarına kıyasla daha yüksek düzeyde okul zorbalığına maruz kaldıklarını saptamıştır. Melim ve Oliveira (2013) ise spor kulüplerine katılımın okul ortamındaki mağduriyet oranlarını azaltıp azaltmadığını incelemiş ancak anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Evans ve diğerleri (2015) ise erkek antrenörlerin çalıştırdığı erkek takımlarında zorbalığın daha yaygın olduğunu, çünkü bazı koçların bu davranışları sporcular arasında sıradan bir “şakalaşma” olarak görme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Bu yaklaşım, duygusal kırgınlıkların ve yıldırıcı davranışların devamlılığını artırarak sporcuların psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir. Buradan hareketle antrenör tutum ve davranışlarının sporcunun psikolojik sağlığının korunması üzerinde ciddi düzeyde etkili olduğu varsayımı yapılabilir. Yine diğer yandan kişilerin psikolojik şiddetten etkilenme durumlarının da psikolojik kırılganlık düzeyi gibi (Çutuk ve Aydoğan, 2019) bireysel özelliklerle doğrudan ilişkili olduğunu göz ardı etmemek gerekir.

Sonuç olarak, zorbalığa maruz kalan sporcular yalnızca fiziksel performans açısından değil, kişisel ve sosyal yaşamlarında da olumsuz sonuçlar yaşayabilmektedir. Mağdurlar, yaşadıkları bu süreçten dolayı sporu erken bırakma eğilimi gösterebilmekte ve psikolojik şiddetin etkilerini azaltmak

için çeşitli başa çıkma stratejileri geliştirme ihtiyacı duymaktadırlar (Evans vd., 2015). Bu noktada, sporda psikolojik şiddetin olumsuz etkilerini hafifletmek ve sporcuların ruhsal dayanıklılığını artırmak için başvurdukları başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Çünkü bu, sporda sporculara karşı şiddeti önlemek için iyi hazırlanmış ulusal eylem planları, politikalar, programlar ve hizmetler geliştirmek için oldukça önemlidir (Parent ve Fortier, 2018). Bu nedenle, bir sonraki bölümde sporda psikolojik şiddetle başa çıkma stratejileri ele alınacaktır.

4. SPORDA PSİKOLOJİK ŞİDDETLE BAŞA ÇIKMA

Son zamanlarda yapılan çalışmalar, sporda sporculara karşı azımsanmayacak düzeyde kişilerarası şiddet olduğunu ve bu durumun endişe verici olduğunu göstermiştir (Parent vd., 2016; Vertommen vd., 2016). Örnek olarak; 18 yaşından küçük olan sporcu bireyler hakkında 4000'den fazla yetişkinle görüşmeler yapan Vertommen ve diğerleri (2016), sporcuların %44'ünün sporda en az bir şiddet biçimine (psikolojik ya da fiziksel) maruz kaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Üstelik bu yüzdelik dilimin %11'i fiziksel şiddetken, %38'lik büyük bölümü psikolojik şiddet olarak tespit edilmiştir. Yine çalışmanın diğer bir sonuç olarak psikolojik şiddet türünün ağırlıkla düzenli olarak aşağılanmak ve tekrarlanan tehditlere maruz kalmak olduğu da raporlanmıştır. Bu bulgular, sporda en yaygın şiddet türünün psikolojik şiddet olduğunu ve bunun özellikle küçük yaşlardaki sporcular açısından ciddi bir risk faktörü oluşturduğunu göstermektedir. Yine düzenli aşağılanma ve tekrarlanan tehditler gibi davranışların yoğunluğu, günümüzde spor ortamında psikolojik şiddetin sistematik ve süreğen bir sorun olduğuna işaret etmektedir. Sporda bireysel, ilişkisel, örgütsel ve sosyokültürel

mağduriyet hakkında giderek artan çok sayıdaki araştırma, mağduriyetin risk faktörlerini belirlemeye çalışmaktadır (Parent ve Fortier, 2018). Elde edilen bu risk faktörleri ise cinsiyet, yaş, spor türü ve şiddetin biçimi olarak değişiklik göstermektedir. Mesela araştırmalarda kadın sporcular daha çok cinsel şiddet bildirirken, erkek sporcuların fiziki şiddeti en az bir kere yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Alexander vd., 2011; Daignault vd., 2023). Başka bir araştırmada ise bireysel spor yapan kadın atletlerde özverili olma eğilimi, antrenör tarafından gelebilecek olan psikolojik şiddet riskiyle ilişkili bulunmuştur. Fakat aynı çalışmada takım sporu yapan erkeklerin özveri eğilimi arttıkça deneyimledikleri şiddet düzeyi azalmıştır (Fournier vd., 2022). Diğer yandan kadın sporcuların biyolojik farklılıkları da kimi zaman psikolojik baskı unsuru haline gelebilmektedir. Ergin ve Kartal'ın (2020) elit voleybolcularla yaptığı çalışmada, sporcuların büyük çoğunluğunun adet döngüsü dönemlerinde kendilerini psikolojik olarak gergin, sinirli ve özellikle performans açısından yetersiz hissettikleri belirlenmiştir. Bu bulgular, kadın sporcuların bedenleri üzerindeki denetim ve performans beklentisinin, dolaylı bir psikolojik şiddet biçimi olarak deneyimlenebileceğine örnek teşkil edebilir. Dolayısıyla kadın sporcuların daha fazla psikolojik şiddetle karşılaştığı söylenebilir. Buna istinaden, sporda psikolojik şiddetin önlenmesine yönelik farkındalık çalışmaları, politika geliştirme ve koruyucu müdahalelerin geliştirilmesinin aciliyetini bir kez hatırlamak yerinde olacaktır. Peki sporcular sporda psikolojik şiddetle nasıl başa çıkarlar?



Genel olarak başa çıkma, bireylerin karşılaştıkları stresli ya da tehdit edici durumlarla baş edebilmek için kullandıkları bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu bilişsel ve davranışsal çabalar sürekli olarak değişkenlik gösterir ve bireyin hem algıladığı tehdit hem de mevcut kaynaklarıyla yakından ilişkili olarak gelişir. Bunun yanında başa çıkma, yalnızca stresin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik değil, aynı zamanda bireyin yaşanan beklenmedik süreçte uyumunu artırmaya ve işlevselliğini sürdürmeye yönelik süreçleri de içermektedir (Compas vd., 2001). Bununla birlikte başa çıkma süreci üç evrede ele alınır; öncelikle birey yaşadığı durumu tehdit edilme, zarar görme ve meydan okuma boyutunda değerlendirilerek hangi durumu yaşadığına kanaat getirir. İkinci aşamada algıladı durumla başa çıkmak için içsel veya dışsal olmak üzere hangi özelliklere/araçlara sahip olduğunu değerlendirir. Son olarak ise birey uygun gördüğü stratejileri uygulayarak beklenmeyen durumdan kurtulmaya çalışır. Eğer belirlemiş olduğu strateji işe yaramazsa tekrar ikinci aşamaya döner ve diğer stratejisine karar verir (Lazarus, 1999; akt. Skinner vd., 2003). Yine başa çıkma stratejileri; problem ve duygu odaklı başa çıkma, kaçınma, yaklaşma ve kaçınma-görmezden gelme stratejileri şeklinde sınıflandırılabilir (Nicholls ve Polman, 2007). Sporda başa çıkma stratejileri ise spor psikolojisinde genellikle yarışma baskısı, sakatlık, antrenör ilişkileri bağlamında incelenmektedir (Nicholls ve Polman, 2007). Psikolojik şiddet bağlamında başa çıkma literatürü incelendiğinde çoğunlukla yapılan nitel araştırmalar dikkat çekmektedir. Araştırma sonuçları sporcuların genellikle duygu odaklı ve kaçınmacı stratejilere yöneldiklerini; örneğin taciz anında dikkatlerini dağıtma, duygularını bastırma ya da mizah kullanma gibi yöntemler tercih ettiklerini göstermektedir (Kavanagh vd., 2017). Bununla birlikte, uzun vadede ise bazı sporcuların problem odaklı yollar (kurumsal şikâyet, sporu bırakma, sosyal destek arama) seçebildikleri (Stirling ve Kerr, 2013) anlaşılmaktadır. Burada

sporun doğası gereği, yarışma ve antrenman yapmanın sınırları zorlamaya ittiğini ve bu durumda sporun ahlakı olarak (Stafford vd., 2013) değerlendirilebileceğini unutmamak gerekir. Bu noktada önemli olan sporcuların performansı geliştirmek adına sınırlarının zorlanması aşamasında hangi durumlara maruz kaldığını iyi değerlendirmesi ve bu durumun psikolojik şiddet sayılıp sayılamayacağı hakkında fikir sahibi olması gerektiğidir. Çünkü psikolojik şiddet hangi bağlam ve disiplinde olursa olsun her zaman kolay anlaşılabilir değildir ve şiddetle başa çıkmak, başa çıkma becerisi gerektirir. Dolayısıyla spor ortamında, sporcuların tüm paydaşlar tarafından uğrayabileceği psikolojik şiddetle başa çıkabilmesi için bu beceriler hakkında bilgi sahibi olma ve stres yönetimi ile stresle başa çıkma başta olmak üzere psikolojik durumlarını güçlendirmeleri çok önemlidir (Timpka vd., 2021).

Son olarak ulusal literatürde yapılan incelendiğinde, ilgili konu üzerinde genellikle sporcuların şiddet eğilim düzeyini belirlemeyi ve bu durumun antrenmana, müsabakaya olan yansımalarının (Derelioğlu ve Öz, 2025) yanında yine genel olarak psikolojik durumları ile şiddet eğilimlerinin (Erdoğan ve Karataş, 2019) düzeyinin belirlenmesine dönük olduğu görülmektedir. Her sporcunun başka bir sporcu için psikolojik şiddet potansiyeli taşıdığı göz önüne alındığında, çeşitli yaş ve kategorilerdeki sporcuların şiddet düzeyinin belirlenmesinin hem alan yazın hem de uygulayıcılar ve politikacılar için kıymetlidir. Örneğin: Erdoğan ve Karataş (2019), Özdemir ve Abakay (2017) ve Dever ve Bulut'un (2017) araştırma sonuçlarında özellikle temas sporcularının daha yüksek şiddet eğilimine sahip oldukları tespit edilmiştir. Aslında dövüş sporcuları gibi temasa bağlı branşların doğası gereği yaşanan yüksek rekabetçi kaygı ve stres de buna sebep olabilir (Çağlar vd., 2025). Dolayısıyla fiziksel temasın sporcularda öfke, şiddet ve saldırganlık düzeyini artırdığı söylenebilir. Diğer bir yandan araştırmaların düzey belirleme ile

sınırlı kalması sporda psikolojik şiddetin var olma durumu ve önemine dikkat çekilmesi açısından yetersiz kalabilir. Dolayısıyla özellikle küçük yaştaki bireylerin sporculuk hayatının devam etmesi ya da genel olarak tüm sporcuların mental sağlığının korunması için bu denli önemli olan bir konunun, yüzeysel araştırmalardan ziyade daha kapsamlı çalışılarak önlem, koruma ve iyileştirme hususunda yardımcı olması gerekir şeklinde yorum yapılabilir.

5. SONUÇ

Sonuç olarak sporda psikolojik şiddet, görünürlüğü düşük ancak etkileri derin olan ciddi bir sorundur. Spor ortamında yer alan yoğun rekabet, başarı baskısı ve otoriter tutumlar ise sporcuyla desteklemesi gereken süreçleri yıpratıcı hale getirerek sporcuların özgüvenini, motivasyonunu ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir. Sporcuların deneyimlemiş olduğu bu yıpratıcı durumlar ise özellikle spordan erken kopma veya duygusal tükenme gibi sonuçlara yol açabilmektedir. Spordan kopmayan ve duygusal tükenme durumunu fark edebilen sporcular ise çeşitli başa çıkma stratejileri geliştirmek durumunda kalabilmektedir ama bu süreç, bireysel olduğu kadar çevresel ve kurumsal destek mekanizmalarıyla da yakından ilişkilidir. Bu noktada, spor ortamındaki paydaşlara önemli sorumluluklar düşmektedir:

⇒ Antrenörler, performansı desteklerken psikolojik güvenliği gözetmeli; saygılı ve yapıcı bir iletişim kurmalıdır.

⇒ Sporcular, yaşadıkları olumsuz davranışları tanımlayabilme ve gerektiğinde destek arayabilme becerilerini geliştirmelidir.

⇒ Aileler, özellikle genç sporcuların duygusal durumlarını yakından takip etmelidir.

⇒ Yöneticiler ve federasyonlar, psikolojik şiddeti önlemeye yönelik politika, eğitim ve bildirim (ihbar) mekanizmaları oluşturmalarıdır.

⇒ Araştırmacılar ise, bu konuda koruyucu ve önleyici stratejilerin geliştirilmesine katkı sunan kapsamlı ve derin çalışmalar yürütmelidir.

Sonuç olarak, sporda psikolojik şiddet bireysel değil yapısal bir sorun olarak değerlendirilmelidir. Sporun temel değerleri olan saygı, adalet ve dayanışmanın korunması, ancak şiddeti normalleştiren yaklaşımlardan uzak, güvenli ve destekleyici bir spor iklimi oluşturmakla mümkündür.

KAYNAKÇA

- Akgün, İ., & Gürhan N. (2020). Mobbingin aileye etkisi ve çözüm önerileri. *MEYAD Akademi Dergisi*, 1(1), 12-24.
- Alexander, K., Stafford, A., & Lewis, R. (2011). The experiences of children participating in organised sport in the UK. NSPCC.
http://www.nspcc.org.uk/Inform/research/findings/experiences_children_sport_wda85008.html Erişim tarihi: 30.09.2025
- Ağralı Ermiş, S., Dereceli, E., & Kaşka, F. (2025). Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 150-165.
- Ayaz, G. (2023). *Sporda psikolojik şiddet ve başa çıkma stratejileri: Üniversite sporcuları üzerine bir inceleme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Björkqvist, K., & Österman, K. (2000). Scales for research on interpersonal violence. *Vasa, Finland: Åbo Akademi University*. doi:10.1016/S1359-1789(98)00029-9
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Çobanoğlu, Ş. (2005). *Psikolojik şiddet işyerinde duygusal saldırı ve mücadele*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Çutuk, Z. A., & Aydoğan, R. (2019). Emotional self-efficacy, resilience and psychological vulnerability: A structural equality modeling study. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 9(1).

- Daignault, I., Deslauriers-Varin, N., & Parent, S. (2023). Profiles of teenage athletes' exposure to violence in sport: An analysis of their sport practice, athletic behaviors, and mental health. *Journal of interpersonal violence*, 38(11-12), 7754-7779.
- Derelioğlu, M., & Öz, F. (2025). Takım sporu yapan sporcuların şiddete eğiliminin antrenmana ve müsabakaya yansımaları. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 362-379.
- Dever, A., & Bulut, E. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin araştırılması. Ordu Üniversitesi Örneği. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(10), 45-56.
- Erdoğan, E., & Karataş, Ş. (2019). Kadın sporcuların şiddet eğilimi ile psikolojik durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 37-46.
- Ergin, E., & Kartal, A. (2020). Menstrual cycle and sporting performance perceptions of elite volleyball players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 57-64.
- Escury, A., & Dudink, A. (2010). *Bullying beyond school: Examining the role of sports*. In S. Jimerson, S. Swearer, & D. Espelage (Eds.), *Handbook of bullying in school: An international perspective* (pp. 235–248). New York, NY: Routledge.
- Çağlar, E. Ç., Ceylan, L., Ağralı Ermiş, S., Çamiçi, F., Eliöz, M., Uzun, R. N., ... & Küçük, H. (2025). Rapid weight loss and combat athletes: a study on psychological resilience and mechanical hyperalgesia. *Frontiers in Psychology*, 16, 1545048.

- Evans, M. B., Adler, A., MacDonald, D. J., & Côté, J. (2015). Bullying victimization and perpetration in adolescent sport teams. *Pediatric Exercise Science*, 28(2), 296–303.
- Farrington, D., Loeber, R., Stallings, R., & Ttofi, M. (2011). Bullying perpetration and victimization as predictors of delinquency and depression in the Pittsburgh Youth Study. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3(2), 74–81.
- Fournier, C., Parent, S., & Paradis, H. (2022). The relationship between psychological violence by coaches and conformity of young athletes to the sport ethic norms. *European Journal for Sport and Society*, 19(1), 37-55.
- Gendron, M., & Frenette, E. (2016). Peer aggression in soccer (football) in Quebec among U12 to U18 elite players of sport study programs: Differences according to age and player's role. *Staps*, 112(2), 49-66.
- Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., & Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar ihmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.
- Hacıcaferoğlu, S., & Hacıcaferoğlu, B. (2014). Gençlik merkezi müdürlüklerinde çalışan personellerin çalışma ortamlarında maruz kaldıkları yıldırma davranışlarının cinsiyet yönünden incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(1), 77 – 87.
- Jachyna, P. (2013). Boy's bodies: Speaking the unspoken. *Sport, Education and Society*, 18(6), 842–846.
- Kavanagh, E. J., Brown, L., & Jones, I. (2017). Elite athletes' experience of coping with emotional abuse in the coach-

- athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 402–417.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leymann, H. (1990). Mobbing and Psychological terror at workplaces. *Violence and Victims*, 5(2), 119-126.
- Martins, M. (2005). Agressão e vitimação entre adolescentes em contexto escolar: Um estudo empírico. *Análise Psicológica*, 4(23), 401–425.
- Melim, F., & Oliveira, B. (2013). Prática desportiva, um meio de prevenção do bullying na escola? *Movimento*, 19(2), 55–77.
- Minibaş Poussard, J., & İdiğ Çamuroğlu, M. (2015). *Psikolojik Taciz: İş Yaşamında Gerilim*. Ankara: Akılçelen Yayınları.
- Mountjoy, M., Brackenridge, C., Arrington, M., Blauwet, C., Carska-Sheppard, A., Fasting, K., ... & Budgett, R. (2016). International Olympic Committee consensus statement: Harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *British journal of sports medicine*, 50(17), 1019-1029.
- Nery, M., Neto, C., Rosado, A., & Smith, P. K. (2019). Bullying in youth sport training: A nationwide exploratory and descriptive research in Portugal. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(4), 447–463.
- Olweus, D. (2009). Understanding and researching bullying: Some critical issues. In *Handbook of bullying in schools* (pp. 9-33). Routledge.
- Özdemir, N., & Abakay, U. (2017). Kadın voleybol ve futbolcularda iletişim becerileri ve saldırganlık

düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 41-52.

- Parent, S., & Fortier, K. (2018). Prevalence of interpersonal violence against athletes in the sport context. *Current opinion in psychology*, 16, 165-169.
- Parent, S., Lavoie, F., Thibodeau, M. È., Hébert, M., Blais, M., & Team PAJ. (2016). Sexual violence experienced in the sport context by a representative sample of Quebec adolescents. *Journal of interpersonal violence*, 31(16), 2666-2686.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 129(2), 216.
- Stafford, A., Alexander, K., & Fry, D. (2013). Playing through pain: Children and young people's experiences of physical aggression and violence in sport. *Child abuse review*, 22(4), 287-299.
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2013). The perceived effects of elite athletes' experiences of emotional abuse in the coach-athlete relationship. *International journal of sport and exercise psychology*, 11(1), 87-100.
- Tınaz, P. (2006). İşyerinde psikolojik taciz mobbing. *Çalışma ve toplum*, 4(11), 13-28.
- Timpka, T., Spreco, A., Dahlstrom, O., Jacobsson, J., Kowalski, J., Bargaría, V., ... & Svedin, C. G. (2021). Suicidal thoughts (ideation) among elite athletics (track and field) athletes: Associations with sports participation, psychological resourcefulness and having been a victim of sexual and/or physical abuse. *British journal of sports medicine*, 55(4), 198-205.

- Tutar, H. (2004). İşyerinde psikolojik şiddet sarmalı nedenleri ve sonuçları. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 101-128.
- Vertommen, T., Veldhoven, N., Wouters, K., Kampen, J., Brackenridge, C., Rhind, D., ... Van Den Eede, F. (2016). Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium. *Child Abuse & Neglect*, 51, 223–236.
- Volk, A., & Lagzdins, L. (2009). Bullying and victimization among adolescent girl athletes. *Athletic Insight*, 1(1), 15–25.
- Yapıcı, M. (2006). İnsan ve şiddet. *Bilim Eğitim ve Düşünce Dergisi*, 6(3), 206-214.
- Young, K. (2019). *Sport, violence and society*. Routledge.

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMANIN PERFORMANSA ETKİSİ

Ramazan AYDOĞDU¹

Hande İNAN²

1. GİRİŞ

İkinci Dünya Savaşı'nın ardından spor psikolojisinde yaşanan gelişmeler ve bu alandaki bilimsel araştırmalar sayesinde, zihinsel dayanıklılık ve beceriler sporcuların antrenman programlarının vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiş; bu unsurlar, sportif başarıların önemli belirleyicilerinden biri olmuştur (Çelik & Güngör, 2020). Günümüzde psikolojik danışmanlara ve mentorlara Olimpiyatlar, üst düzey Dünya ve Avrupa Şampiyonaları gibi organizasyonlarda önemli roller verilmektedir (Bastık C. & Gümüşdağ H., 2022).

Birçok yönetici, personel ve oyuncu, özellikle sporun en üst seviyesinde, zihnin, zihinsel becerilerin ve psikolojik niteliklerin istikrarlı yüksek seviyeli performansın en önemli bileşenleri olduğunu kabul eder (Nesti, 2010). Tiger Woods, Serena Williams ve Michael Jordan gibi sporda başarıya katkıda bulunmada rol oynayan bazı sporcular zihinsel antrenmanın önemi hakkında olumlu görüş belirtmişlerdir (Turgut M ve Yaşar O.M, 2020). Bu bağlamda sporcuların, antrenörlerin ve profesyonel yöneticilerin fiziksel antrenmanın yanı sıra zihinsel

¹ Yüksek lisans Öğrencisi, Adıyaman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği, raydogdu2@gmail.com, ORCID: 0009-0008-0092-3039.

² Dr.Öğr.Üyesi Adıyaman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, hinan@adiyaman.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0095-8003.

antrenmana da önem vermeleri gerekmektedir (Aldemir vd., 2014).

Araştırmalar fiziksel, teknik ve taktik unsurların psikolojik açıdan kritik olduğunu göstermektedir (İslam A. 2022). Arşiment , Galileo, Socrates, Einstein ve Newton gibi birçok bilim insanı ve matematik dahisi, sadece zeki oldukları için değil, aynı zamanda sürekli bir problem veya konuya kendilerini kaptırdıkları için başarılı olmuşlardır (Lykken, 2005).

Fiziksel antrenman ile performans arasında pozitif bir ilişki olduğunu anlamak, egzersizin ve spor psikolojisinin önemini her geçen gün daha da ortaya koymaktadır (Bastık C. & Gümüşdağ H., 2022). Araştırmalar, başarılı sporcuların ve antrenörlerin, sporda başarıya ulaşmak için zihinsel antrenman teknik ve stratejilerini etkin bir şekilde kullandıklarını ortaya koymaktadır (Durand-Bush & Salmela, 2002). Zihinsel antrenmanın, öğrenme sürecini hızlandıran bir uygulama olarak, sporcuların motor beceri öğrenimini artırıcı etkisi olduğu bilinmektedir (May JR., 1986)

Günümüzde performans sporu yapan bireyler, fizyolojik limitlerini en üst düzeyde zorlarken, psikolojik olarak da mücadeleye kendisini hazırlamak durumundadır (Karaca R., Gündüz N., 2021). Weinberg ve Gould (2015), benzer fiziksel yeteneklere sahip sporcular arasında başarının belirleyici unsurunun sıklıkla psikolojik faktörler olduğuna dikkat çeker.

Yüksek düzeyde performans sergilemek, yalnızca fiziksel ve fizyolojik yeterlilikleri değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel açıdan da güçlü olmayı gerektirir (Konter, 1998). Bu çerçevede, zihinsel eğitimin sporcuların performanslarını artırmada önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Altıntaş & Akalan, 2008). Zihinsel eğitim aynı zamanda sporcuların motivasyonlarını artırmalarına, dikkatlerini toplamalarına, hedef

belirlemelerine, özgüven kazanmalarına ve etkili düşünme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Stuart, 2009)

Zihinsel beceri antrenmanı, uygulamada belli bir miktarda sabır ve güven gerektirir çünkü sonuçlar fiziksel antrenmandaki kadar çabuk ortaya çıkmayabilir ve zihinsel antrenmanın faydaları daha karmaşıktır ve ölçülmesi zordur (Strean & Roberts, 1992). Sportif performansta, zihinsel antrenmanın sinir yollarını güçlendirerek hareketin daha etkin ve hatasız yapılmasını sağladığını vurgular (Decety J., 1996). Ayrıca Zihinsel antrenman, beyin alanlarının uyarılmasını sağlar ve böylece öğrenme süreçleri desteklenir. (Lotze M., Halsband U., 2006). Zihinsel canlandırma ise fiziksel hareketle paralel sinirsel aktiviteler yaratarak hareket becerilerinin gelişimini destekler. (Carpenter Etkisi) (Jeannerod M., 1995)

Spor başarısında zihinsel güç ve beceriler, fiziksel güç ve beceriler kadar önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Bastık & Gümüşdağ, 2022). Aktepe'ye (1999) göre, başarının yalnızca %20'si fiziksel kapasiteye dayanırken, %50'si zihinsel faktörlerle ilişkilidir. Bu bağlamda, sporcuların performansını artırmak için olumlu düşünsel imgeler oluşturulması büyük önem taşımaktadır; çünkü olumsuz zihinsel imgeler, performansı olumsuz etkileyerek zihinsel boşluklara ve kaygıya neden olabilmektedir (Vilnita & Marnauza, 2023)

2. ZİHİNSEL ANTRENMAN

Sporcu performansını arttırmak için kullanılan metotlardan birisi olan zihinsel antrenman ile ilgili literatürde pek çok tanım yer almaktadır. Hecker ve Kaczor (2010), zihinsel antrenmanı, yapılacak hareketin fiziksel olarak uygulanmaması durumunda dahi bireyin bunu yoğun bir şekilde zihninde canlandırması olarak tanımlamaktadır. Buna karşın Singer (1988), zihinsel antrenmanı fiziksel hareket içermeyen ve

öğrenmenin pasif bir biçimde gerçekleştiği bir süreç olarak değerlendirmiştir. Başka bir tanıma göre zihinsel antrenman, fiziksel bir hareket gerçekleştirmeden, yalnızca zihinsel süreçler yoluyla belirli bir amaca yönelik mevcut bir hareketin geliştirilmesi veya yeni bir hareketin öğrenilmesi için yapılan hazırlık çalışması olarak tanımlanmaktadır (Vealey, 2007; Driskell, Copper, & Moran, 1994). Ayrıca Zihinsel antrenman, bireylerin psikolojik becerilerini geliştirmeye yönelik, planlı ve sistematik bir süreç olarak ele alınmaktadır (Neff ve ark., 2007).

Spor psikologları zihinsel antrenmanı iki ana kategoriye ayırmışlardır: zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık süreçleri (Vealey, 2007). Zihinsel uygulama, genellikle zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması biçiminde tanımlanırken; zihinsel hazırlık ise performansın geliştirilmesine yönelik çeşitli stratejilerin performans öncesinde uygulandığı süreç olarak ifade edilmektedir (Weinberg & Gould, 2015). Zihinsel antrenman, spor dalı ve sporcunun özelliklerine bağlı olarak farklı stratejiler ve teknikler içermektedir (Vealey, 2007). Özellikle sporcunun bireysel özellikleri ve ihtiyaçları dikkate alınarak, kendine güven geliştirme, gevşeme teknikleri, motivasyon artırma, hedef belirleme ve konsantrasyon odaklı çalışmalar gibi çeşitli stratejiler uygulanmaktadır (Altıntaş A. ve Akalan C., 2008).

Zihinsel antrenman teknikleri arasında rehberli imgeleme, odaklanma egzersizleri ve pozitif oto-telkin gibi yöntemler yer almaktadır (Weinberg & Gould, 2019). Bu teknikler, sporcunun antrenman programını destekleyerek performansını geliştirmeye yardımcı olabilir, verimliliğini artırabilir ve olumsuz davranışların giderilmesine katkı sağlayabilir (Özdamar M. ve ark., 2013). Ayrıca Zihinsel eğitim, sporcuların teknik ve taktik kapasitelerini artırmanın yanı sıra, eksik ve yanlış eğitimden kaynaklanan hataların düzeltilmesine de olanak sağlar. (Afacan E., 2022)

Zihinsel eğitim, psikolojik faktörlerin fiziksel performans üzerindeki olumlu etkisi varsayımına dayanmaktadır (Vealey, 2007). Zihinsel antrenmanın temel bileşenleri arasında, sporcunun olumsuz duygu ve düşüncelerini azaltmak, dikkatini artırmak, gevşeme tekniklerini geliştirmek ve olumlu iç konuşma ile zihinsel canlandırma gibi yöntemleri kullanmak yer almaktadır. (Lutz ve ark., 2009). Zihinsel eğitimin temel fikri, tıpkı fiziksel hazırlıkta olduğu gibi zihinsel taktikleri edinebilmek için birkaç planlı saate ihtiyaç duyulur ve haftada bir kez bir eğitim seansı düzenlemek uygun olabilir (Dosil, 2006).

Eccles ve Riley'e (2014) göre zihinsel eğitim veya diğer adıyla psikolojik beceri eğitimi, sporcuların ve beden çalışanlarının korku ve kaygıya karşı rahatlama, özgüven duygusu gibi psikolojik durumlarını düzenleme gibi psikolojik becerileri öğrenmeleri için verilen eğitimidir.

3. ZİHİNSEL ANTRENMANIN TEMEL TEKNİKLERİ

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını psikolojik açıdan desteklemek için geliştirilmiş sistematik yöntemler bütünüdür. Bu antrenman, bilişsel ve duygusal süreçleri düzenlemeye yönelik teknikler aracılığıyla, sportif başarının artmasını sağlamayı hedefler (Vealey, 2007). Temel teknikler arasında görselleştirme (imgeleme), gevşeme teknikleri, odaklanma ve dikkat kontrolü, pozitif kendi kendine telkin (özyordama) ve hedef belirleme yer almaktadır. Bu tekniklerin etkinliği, çok sayıda araştırmada desteklenmiş olup, spor psikolojisi literatüründe temel kabul edilmektedir (Weinberg & Gould, 2015).

3.1. Görselleştirme (İmgeleme)

Görselleştirme, zihinde performansın detaylı ve kontrollü olarak canlandırılmasıdır. Holmes ve Collins (2001), görselleştirmenin “biyomekanik ve duygusal süreçleri harekete geçiren bilişsel simülasyon” olduğunu belirtmiştir. Bu teknik, motor becerilerin pekiştirilmesinde, özgüvenin artmasında ve performans kaygısının azaltılmasında etkili bulunmaktadır (Cumming & Ramsey, 2009). Örneğin, sporcular yarışma öncesinde başarılı atışlarını veya hareketlerini zihinde tekrarlayarak, sinir sistemini performansa hazır hale getirebilirler (Vealey, 2007).

3.2. Gevşeme Teknikleri

Progresif kas gevşemesi, derin nefes alma ve meditasyon gibi gevşeme teknikleri, sporcuların stresle başa çıkmasında kritik bir rol oynar (Jacobson, 1938; Benson, 1975). Bu yöntemler, otonom sinir sistemini sakinleştirerek kaygı düzeylerini azaltır ve performansın sürdürülebilirliğini sağlar (Smith, 2006). Özellikle yüksek baskı altındaki müsabakalarda uygulanan gevşeme tekniklerinin, hem fizyolojik hem de psikolojik stres tepkilerini minimize ettiği gösterilmiştir (Raglin, 2001).

3.3. Odaklanma ve Dikkat Kontrolü

Spor performansında kritik olan dikkat kontrolü, çevresel ve içsel uyaranlara karşı bilinçli dikkat yönlendirmesini içerir (Nideffer, 1976). Bu teknik, sporcuların kritik anlarda konsantrasyonlarını sürdürebilmelerini sağlar ve hata yapma olasılığını azaltır (Williams, 2001). Ayrıca, antrenman ve yarışma koşullarında dikkatin sürdürülmesi, bilişsel esnekliği artırarak performans kalitesini yükseltmektedir (Moran, 2012).

3.4. Pozitif Kendi Kendine Telkin (Özyordama)

Pozitif kendi kendine telkin, sporcuların öz-yeterlik algısını güçlendiren, motivasyon ve özgüveni artıran önemli bir psikolojik tekniktir (Bandura, 1997). Weinberg ve Gould (2015), özyordamanın performans anksiyetesini azaltmada ve olumlu bir zihinsel durum yaratmada etkili olduğunu belirtmiştir. Düzenli olarak uygulandığında, negatif düşüncelerin ve kaygının performansa olan olumsuz etkilerini azaltmaktadır (Tod, Hardy & Oliver, 2011).

3.5. Hedef Belirleme

Hedef belirleme, sporcuların gelişim süreçlerini yapılandırmalarına yardımcı olan planlama aracıdır. Locke ve Latham (2002), SMART (Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, Gerçekçi, Zamanlı) hedeflerin motivasyonu artırarak performansı yükselttiğini ortaya koymuştur. Araştırmalar, hedeflerin net ve anlamlı olmasının, antrenman disiplinini artırdığını ve sporcunun kendini daha iyi değerlendirmesine olanak sağladığını göstermektedir (Burton, 1989; Weinberg & Gould, 2011). Bu tekniklerin etkin bir şekilde uygulanması, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırarak, hem antrenman süreçlerinde hem de müsabakalarda üstün performans göstermelerini sağlar. Ayrıca, bu yöntemlerin bireysel ihtiyaç ve özelliklere göre uyarlanması başarı düzeyini yükseltmektedir (Vealey, 2007; Weinberg & Gould, 2015).

4. SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMANIN PERFORMANSA ETKİSİ

Günümüzde sporda performans, sporcunun aktivite esnasında ortaya koyduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik işlevlerin bütünsel bir göstergesi olarak tanımlanmaktadır (Weinberg & Gould, 2015). Üstün performans gösterebilmek

için, sporcunun hem fizyolojik hem de psikolojik kapasitesinin geliştirilmesi ve hedeflere uygun düzeyde artırılması önem taşımaktadır. (Konter E., 2003). Bu bağlamda, son dönemlerde spor psikolojisinin performans üzerindeki etkisi giderek daha fazla önem kazanmaya başlamıştır. (Altıntaş A. ve Akalan C., 2008).

Sporcuların performans ve başarı düzeyleri, genetik yapı ve düzenli antrenmanın yanı sıra beden-zihin etkileşimi doğrultusunda düşünce, duygu ve zihinsel süreçlerin kontrolüne bağlıdır (Yüksel Ö., 2022). Zihinsel antrenman hem sporcuların performansını artırmak hem de performanslarını engelleyen çeşitli psikolojik faktörleri ortadan kaldırmak için uygulanır (Vealey, 2007). Bu Zihinsel antrenman programları sporcuların hem motor hem de psikolojik becerilerinin gelişimine katkıda bulunur (Yüksel Ö., 2022) Bu sebeple, sporda yüksek düzeyde başarı sağlamak için sadece fiziksel, teknik ve taktik antrenmanlar değil, aynı zamanda zihinsel antrenmanların da uygulanması gerekliliği vurgulanmaktadır. (Urfa & Ascı, 2018).

Sporcular için zihinsel antrenman, fiziksel antrenmanın yerini almasa da, performansı artırıcı önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Guillot & Collet, 2010). Profesyonel sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, zihinsel antrenmanın motor becerileri güçlendirdiğini ve hataları azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedir (Cumming & Williams, 2012). Örneğin, tenis oyuncularını üzerinde yapılan bir çalışma, zihinsel antrenman yapan sporcuların servis atışlarında daha başarılı olduğunu ortaya koymuştur (Robin et al., 2007).

Takım sporlarında da zihinsel antrenmanın performansa katkısı büyüktür (Thelwell et al., 2006). Futbolcuların penaltı vuruşlarını zihinsel olarak canlandırmaları, stres yönetimi ve karar verme süreçlerini iyileştirebilmektedir (Guillot et al., 2012). Ayrıca, zihinsel antrenman ile sporcuların oyun içinde daha hızlı

tepki verebildikleri ve stratejik düşünme yetilerini geliştirebildikleri belirtilmektedir (Moran, 2012).

Koçlar ve spor psikologları, zihinsel antrenmanı sporcuların günlük antrenman programlarına dahil ederek performanslarını optimize etmeye çalışmaktadır (Vealey & Greenleaf, 2010). Zihinsel antrenmanın, sporcunun fiziksel performansını tamamlayarak yarışma sırasında karşılaşılan zihinsel zorlukları kontrol etmeye yardımcı olması ve böylece performansını en üst seviyeye çıkarması nedeniyle antrenman programına dahil edilmesi önemlidir (Karaca R. & Gündüz N. 2021).

Araştırmalar, zihinsel tekrarların motor kortekste aktivasyon sağladığını ve bu sayede fiziksel pratiğe benzer etkiler yarattığını göstermektedir (Lotze M. & Halsband U., 2006).

5. SONUÇ

Bu çalışma kapsamında değerlendirilen literatür, zihinsel antrenmanın sporcuların performans bileşenleri üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Zihinsel antrenmanın, motor becerilerin gelişimi, özgüven düzeyinin artırılması, stres ve kaygı yönetimi gibi psikolojik süreçlerin iyileştirilmesi açısından önemli katkılar sağladığı tespit edilmiştir (Akman, 2019; Aktop, 2008; Kulak, 2011; Özdal vd., 2013; Patrick & Hrycaiko, 1998; Savoy, 1993; Turgut & Yaşar, 2020). Bu bulgular, zihinsel antrenmanın yalnızca fiziksel performansın desteklenmesinde değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik dayanıklılığının artırılmasında da kritik bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte, zihinsel antrenmanın fiziksel antrenman kadar hızlı ve doğrudan etkiler yaratmadığı, etkilerinin uzun vadeli ve düzenli uygulama sonucunda belirgin hale geldiği

görülmektedir. Ekmekçi (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, zihinsel antrenman programına katılan sporcuların motor becerilerde ve performans tutarlılığında, kontrol grubundakilere kıyasla anlamlı gelişmeler sergilediği belirlenmiştir. Bu durum, zihinsel antrenmanın süreklilik ve disiplin gerektiren bir süreç olduğunu ve bu doğrultuda planlanması gerektiğini göstermektedir.

İncelenen çalışmalar, zihinsel antrenmanın en etkili biçimde fiziksel antrenman programları ile birlikte entegre edilerek uygulandığında performansa olan olumlu katkısının maksimize edildiğini vurgulamaktadır (Guillot & Collet, 2010; Vealey, 2007). Zihinsel antrenman, sporcuların yüksek baskı altında karşılaştıkları psikolojik engelleri aşmalarını, dikkat ve konsantrasyonlarını optimize etmelerini ve rekabet ortamında stres yönetimini etkin biçimde gerçekleştirmelerini sağlamaktadır. Dolayısıyla, zihinsel antrenmanın antrenman süreçlerine sistematik olarak dahil edilmesi, spor performansının sürdürülebilir biçimde geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir.

Sonuç olarak, zihinsel antrenmanın sporcuların teknik ve fiziksel becerilerinin yanı sıra psikolojik kapasitelerinin de gelişimine katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda, zihinsel antrenmanın ulusal spor eğitim programlarına entegre edilmesi, sporcuların performans kalitesinin artırılması ve rekabetçi arenada başarı düzeylerinin yükseltilmesi açısından stratejik bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, antrenörlerin ve sporcuların zihinsel antrenmanın faydaları konusunda bilinçlendirilmesi, uygulama süreçlerinin etkinliğini artıracak önemli bir adımdır.

KAYNAKÇA

- Afacan, E. (2022). The application of cinema therapy to mental training as an example of digitalization in sports. *Journal of Educational Issues*, 8(3), Special Issue.
- Aktepe, K. (1999). *Zihinsel antrenman*. Ankara: Aydoğdu Ofset.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul).
- Aktop, A. (2008). *Mental antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Akdeniz University Institute of Health Sciences, Antalya).
- Aldemir, Y. G., Biçer, T., & Kale, E. K. (2014). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37–45.
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39–43.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Bastık, C., & Gümüşdağ, H. (2022). A comparison of mental training skills levels of handball and basketball players. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 14(3), 2391–2399.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. New York, NY: Harper & Row.
- Burton, D. (1989). Goal setting in sport and exercise: A theoretical and practical guide. In S. J. Haubenstricker & R. G. S. Taylor (Eds.), *Sport and exercise psychology: A*

critical introduction (pp. 123–139). London: Taylor & Francis.

Cumming, J., & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport: A critical review of the literature. In S. J. Hanrahan & M. B. Steyn (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 121–138). New York, NY: McGraw-Hill.

Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). The role of imagery in performance. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 213–232). Oxford, UK: Oxford University Press.

Çelik, O. B., & Güngör, N. B. (2020). Mental antrenman becerilerinin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kaygı düzeylerinin yordayıcısı olarak incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, (9), 888–929.

Decety, J. (1996). The neurophysiological basis of motor imagery. *Behavioural Brain Research*, 77(1–2), 45–52.

Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481–492.

Dosil, J. (2006). *The sport psychologist's handbook*. Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.

Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154–171.

Eccles, D. W., & Riley, K. (2014). Psychological skills training. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Ekmekçi, R. (2019). *Sporlarda mental antrenman*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Guillot, A., & Collet, C. (2010). The neurophysiological foundations of mental and motor imagery. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(5), 727–739.
- Guillot, A., Moschberger, K., & Collet, C. (2012). Coupling movement with imagery as a new perspective for motor imagery practice. *Behavioral and Brain Functions*, 8(1), 9.
- Hecker, J. E., & Kaczor, L. M. (2010). *Mental training and performance enhancement*. Amsterdam: Academic Press.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83.
- Holmes, P. S., & Collins, D. (2001). The effectiveness of mental practice in sport: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 19(3), 206–216.
- İslam, A. (2022). The effect of athletic mental energy on sports mental training and sports courage in rugby players. *Journal of Educational Issues*, 8(2).
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Jeannerod, M. (1995). Mental imagery in the motor context. *Neuropsychologia*, 33(11), 1419–1432.
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99–115.

- Konter, E. (1998). Spor hazırlığında teori ve uygulama (Vol. 16, pp. 41–60). Ankara: Bağırhan Yayınları.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. Ankara: Dokuz Eylül Yayınları.
- Kulak, A. (2011). *Mental antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcuların teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa).
- Lutz, A., Slagter, H. A., Rawlings, N. B., Francis, A. D., Greischar, L. L., & Davidson, R. J. (2009). Mental training enhances attentional stability: Neural and behavioral evidence. *Journal of Neuroscience*, 29, 13418–13427.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Lotze, M., & Halsband, U. (2006). Motor imagery. *Journal of Physiology-Paris*, 99(4–6), 386–395.
- Lykken, D. T. (2005). Mental energy. *Intelligence*, 33(4), S331–S335.
- May, J. R. (1986). Sport psychology: Should psychologists become involved? *The Clinical Psychologist*, 39(3), 77–81.
- Moran, A. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction* (2nd ed., p. 125). London: Routledge.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154.
- Nesti, M. (2010). *Psychology in football*. Milton Park: Routledge.

- Nideffer, R. M. (1976). The controlled variables model of attention. *Journal of Sport Psychology*, 8, 204–214.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., & Dağlıoğlu, O. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40–46.
- Patrick, T. D., & Hrycaiko, D. W. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12(3), 283–299.
- Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance: The role of anxiety and focus. In R. S. Weinberg & D. Gould (Eds.), *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed., pp. 189–210). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., & Collet, C. (2007). Effects of motor imagery training on service return accuracy in tennis: A comparison between imagery and physical practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 289–302.
- Savoy, C. (1993). A yearly mental training program for a college basketball player. *The Sport Psychologist*, 7(2), 173–190.
- Singer, R. N. (1988). *Motor learning and human performance: An application to physical education and sport* (3rd ed.). New York, NY: Macmillan.
- Smith, D. (2006). *Psychological preparation for sport: A practitioner's guide*. London: Routledge.
- Strean, W. B., & Roberts, G. C. (1992). Future directions in applied sport psychology research. *The Sport Psychologist*, 6, 55–65.

- Stuart, M. E. (2009). *Mental skills training for sport*. San Diego, CA: Cognella Academic Publishing.
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. V. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254–270.
- Turgut, M., & Yaşar, O. M. (2019). Mental training of college student elite athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 51–59.
- Tod, D., Hardy, L., & Oliver, E. (2011). The effects of self-talk on performance in sport: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(1), 29–38.
- Urfa, O., & Aşçı, H. (2018). 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özsaygı, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 131–146.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 285–309). Hoboken, NJ: Wiley.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2010). *Psychological foundations of sport and exercise* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vilnate, F. M., & Marnauza, M. (2023). Thinking ahead: The use of mental training in young violinists' skill development. *Music Education Research*. <https://doi.org/>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Human Kinetics. ISBN 978-0736083232
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.

- Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Williams, J. M. (2001). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Yüksel, Ö. (2022). Assessment of mental training levels of individual and team athletes in terms of some variables. *Journal of Educational Issues*, 8(2), 560–575.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK KAYGISI, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Demet ÖZTÜRK ÇELİK¹

Merve ÇATALBAŞ²

1. GİRİŞ

Günümüz dünyasının hızlı değişen ve gelişim gösteren durumlar karşısında insanlar üzerinde geleceğe karşı duydukları kaygı durumu giderek artırmaktadır. Yaşanan doğal afetler, ekonomik krizler, işsizlik ve toplumsal olaylar da bireylerin gelecek kaygılarını etkilemektedir. Kaygı, bireyin iç ve dış dünyasındaki herhangi bir uyaranla karşı karşıya geldiğinde uyarana verdiği zihinsel, bedensel ve duygusal tepkidir. Kişi bu uyarana karşı koymakta zorluk çeker (Özkan, 2014). Başka bir deyişle kaygı, bir tehlike karşısında korkunun yansıması olarak kişi de meydana gelen endişe ve aşırı tedirginlik durumudur (Manav, F. 2010).

Kaygı kavramı, olumsuz etkilerine rağmen organizma üzerinde uyarıcı, motive edici ve koruyucu işlevler de barındırmaktadır (Akgün, Gönen ve Aydın, 2007). Kaygı kişilerde görülme durumlarına göre durumluk ve sürekli kaygı olarak da ikiye ayrılır. Durumluk kaygı bireyin içinde bulunduğu

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, demetozturk@osmaniye.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3387-9600.

² Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, mervecatlbash1905@gmail.com, ORCID: 0009-0006-9417-3050.

stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korku; sürekli kaygı ise bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı, içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılaması ve yorumlaması şeklinde tanımlanmıştır (Öner, 1985).

Kaygı, bireyin olaylar karşısında verdiği zihinsel tepkileri de kapsadığı için psikolojik durumunu doğrudan etkileyen bir unsurdur. Bu bağlamda, bireyin yaşadığı kaygı düzeyi, psikolojik sağlamlığın önemini ortaya koymaktadır. Psikolojik sağlamlık; bireyin zorlayıcı yaşam koşullarına rağmen uyum sağlayabilmesi ve bu olumsuz durumların üstesinden gelebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Masten (1998) göre psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz olaylar karşısında mücadele etme kapasitesini ve sağlıklı düşünme ortamı oluşturabilme becerisini içermektedir. Bu kavram travmatik olaylar karşısında ya da yaşanan yoğun kaygı durumunda kişinin koruyucu faktörlerini etkin hale getirmesi ile ortaya çıkmaktadır (Güloğlu & Kararımak, 2010). Bu koruyucu faktörlerin yaşanan durum karşısında meydana gelen olumsuzlukları azaltan ve gelişimsel ihtiyaçların giderilmesine katkı sağlayan bir yanı vardır (Topbay, 2016).

Yapılan araştırmalara bakıldığında akademik başarı, cinsiyet, zekâ, yaş, anne baba desteği, sağlık vb. koruyucu faktörlere örnektir (Gizir, 2007). Bu kavramla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik sağlamlılığı olan bireylerin bazı özelliklerine bakılarak ortaya çıkmıştır (Yılmaz & Sipahioğlu, 2012). Bu özellikler güçlü iletişim becerisi, uyum sağlayıcı karakter yapısı, sağlıklı ve uyumlu ilişki kurabilme, iyimser olma, yüksek benlik algısı ve empati becerisi, problem çözme vb. (Tanyeri, 2016). Bu özellikler öz şefkat tanımını da desteklemektedir. Öz şefkat, kendimizi hatalarımızla birlikte kabul etmek, zor zamanlarda kendimize destek olmak ve kendi iyiliğimizi önemsemek anlamına gelir. Bu, genellikle stresle başa çıkmada, kaygı durumunda ve duygusal sağlamlıkta önemli bir rol oynar (Neff, 2003). Başka bir deyişle öz-şefkat “bireyin kendi

acısına karşı açık olması ve ondan duygusal olarak etkilenmemesi, ondan kaçınmaması ve onunla olan bağlantısını koparmaması; kendi acısını kendi şefkati ile iyileştirmesidir” (Neff, 2003). Öz şefkati yüksek bireylerin, aynı zamanda başkalarına karşı da daha şefkatli oldukları çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Neff, 2003). Bu bireyler, öz şefkat temelli bir bakış açısıyla hem kendilerinin hem de başkalarının ilgiye ve desteğe değer olduğunu fark etmekte; ilişkileri içerisinde kendi gereksinimleri ile karşısındaki kişinin ihtiyaçları arasında dengeli bir bağ kurabilmektedirler (Yarnell ve Neff, 2013). Bu bağlamda, bireyin içsel güç kaynakları arasında yer alan psikolojik sağlamlık ve öz şefkat kavramları, gelecek kaygısıyla başa çıkmada önemli bir rol üstlendiğini belirtmiştir. Mosewich ve ark. (2011) öz-şefkatin, sporcuların başarısızlık durumu sonrası kendine olan eleştiriye azaltan ve toparlanma sürecini hızlandıran bir koruyucu faktör olduğunu belirtmektedir. Neff ve ark. (2018)

Öz şefkatin duygusal düzenlemelere katkıda bulunduğunu, bu becerilerin sporcularda stres ile başa çıkımlarındaki rolünün önemli olduğu bildirilmektedir Mosewich ve ark. (2019), tecrübeli sporcuların psikolojik iyi oluşunda öz şefkatin yordayıcı etkisini tespit etmiştir. Psikolojik sağlamlık, bireyin stres, travma veya olumsuz yaşam olayları karşısında esneklik gösterme ve uyum sağlama kapasitesini ifade ettiğini belirtmiştir (Masten, 2001). Neff (2003) Bireyin başarısızlık ya da zorluk anlarında kendine karşı yargılayıcı olmak yerine anlayışlı, nazik ve destekleyici bir tutum geliştirmesini belirtmiştir. Bu iki değişkenin hem bireysel iyi oluşu desteklediği hem de stres ve kaygı düzeylerini azaltmada koruyucu faktörler olarak işlev gördüğü sonucuna varabiliriz.

Araştırma, bireylerin geleceğe ilişkin olumsuz düşüncelerle başa çıkma biçimlerini anlamaya katkı sunma ve ruh sağlığı alanında uygulanabilecek önleyici müdahaleler için temel oluşturmayı hedeflemektedir. Literatürde, Dalmış ve ark (2025)

üniversite öğrencileriyle, Phillips, W. J. (2018) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmalar literatürde rastlanmıştır. Bu çalışma, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin gelecek kaygısı, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlamaktadır.

2. YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli, nicel araştırma yöntemleri kapsamında betimsel, ilişkisel tarama ve karşılaştırma modellerine dayandırılmıştır. Bu modelin temel amacı, birbiriyle ilişkili birden fazla değişken arasındaki farklılıkları ve ilişkileri ortaya koymaktır. Çalışma kapsamında öncelikle literatür taraması gerçekleştirilmiş ve konuya dair daha önce yapılan araştırmalar detaylı şekilde incelenmiştir (Karasar, 2022)

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye genelindeki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Spor Yöneticiliği ve Yüksek Lisans da öğrenim gören öğrenciler oluştururken; örneklemine ise Osmaniye ilinde söz konusu bölümlerde öğrenim gören toplam 172 öğrenci oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Veriler katılımcılara gerekli bilgiler verildikten sonra Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği- Spor Yöneticiliği ve Yüksek Lisans da öğrenim gören öğrencilerle yüz yüze görüşülüp gönüllü olarak doldurtulmuştur. Bu çalışmanın yürütülmesi için Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (No: E.243046) onay alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan 5atılım bilgi formu ile üç 5atılı 5atıl kullanılarak toplanmıştır. Bunlar:

- **Sporcu Öz Şefkat Ölçeği:** Killham, Mosewich, Mack, Gunnell ve Ferguson (2018) tarafından geliştirilen ve Tingaz ve ark. (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan bu 5atıl, sporcuların öz şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır.
- **Psikolojik Sağlık Ölçeği:** Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve Tayfun Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan bu 5atıl, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla uygulanmıştır.
- **Gelecek Kaygısı Ölçeği:** Geylani ve Çiriş Yıldız (2022) tarafından geliştirilen ve geçerlilik-güvenirlilik çalışmaları tamamlanmış olan bu 5atıl, 5atılımcıların gelecek kaygısı düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 27 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma ve frekans) kullanılarak sunuldu. Verilerin normalliği Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirildi. Veriler normal dağılım göstermediğinden ($p < 0,05$) çalışmada parametrik olmayan testler kullanıldı. İki grup karşılaştırması için Mann-Whitney U testi, Üç veya daha fazla grup karşılaştırmaları için Kruskal-Wallis H testi uygulandı. Ayrıca, sporcu öz şefkat düzeyleri, gelecek kaygı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman sıra korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Gruplar arasında anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc analizler

gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	70	40,7
	Erkek	102	59,3
Spor Dalı	Bireysel spor	73	42,4
	Takım sporu	99	57,6
Yaş	18-22	108	62,8
	23-27	39	22,7
	28-32	15	8,7
	33 ve üzeri	10	5,8

Araştırmaya toplam 172 sporcu katılmıştır. Katılımcıların %59,3'ü erkek, %40,7'si kadın sporculardan oluşmaktadır. Sporlarla dağılımında, %57,6'sı takım sporları, %42,4'u ise bireysel sporlarla uğraştığını belirtmiştir. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun (%62,8) 18–22 yaş aralığında olduğu; %22,7'sinin 23–27 yaş, %8,7'sinin 28–32 yaş ve %5,8'ünün 33 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Kruskal Wallis H Testi: Yaş değişkenine göre gelecek kaygısı, psikolojik sağlamlık ve sporcu öz şefkatleri

	Yaş	N	Sıra Ort.	X ²	p	Post Hoc
Gelecek Kaygısı Korku Alt Boyut	18-22	108	93,54	11,112	0,011*	33+ ile18-22 28-32 ile 18-22
	23-27	39	83,69			
	28-32	15	60,30			
	33 üzeri	10	52,85			
Gelecek Kaygısı Umutsuzluk Alt Boyut	18-22	108	84,62	3,113	0,374	
	23-27	39	82,79			
	28-32	15	107,23			
	33 üzeri	10	81,40			
Psikolojik Sağlamlık	18-22	108	83,08	3,896	0,273	
	23-27	39	82,60			
	28-32	15	101,47			
	33 üzeri	10	107,25			
Sporcu Öz Şefkat	18-22	108	81,54	1,391	0,708	
	23-27	39	80,71			
	28-32	15	122,37			
	33 üzeri	10	99,80			

*p<0,05

Yaş değişkenine göre gelecek kaygı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$) (Tablo 4). Post-hoc testinde, “33 ve üzeri ile 18-22” “28-32 ile 18-22” yaş gruplarında fark olduğu; ancak gelecek kaygı umutsuzluk alt boyutu, sporcu öz şefkat, psikolojik sağlamlık düzeylerinde sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görüldü ($p>0,05$). Bu durum, genç katılımcıların gelecek kaygısının korku boyutunda daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir.

Tablo 3. Mann-Whitney U Testi: Spor dalı değişkenine göre gelecek kaygısı, psikolojik sağlamlık ve sporcu öz şefkatleri

	Spor Dalı	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Gelecek Kaygısı	Bireysel	73	92,38	7422,00	3184,000	0,182
Korku Alt Boyut	Takım	99	82,16	7456,00		
Gelecek Kaygısı	Bireysel	73	101,67	6744,00	2506,000	0,001*
Umutsuzluk Alt Boyut	Takım	99	75,31	8134,00		
Psikolojik Sağlamlık	Bireysel	73	90,45	6602,50	3325,500	0,368
	Takım	99	83,59	8275,50		
Sporcu Öz Şefkat	Bireysel	73	99,82	7286,50	2641,500	0,003*
	Takım	99	76,68	7591,50		

* $p<0,05$

Tablo 3 spor dalına göre gelecek kaygısı, psikolojik sağlamlık ve sporcu öz şefkat karşılaştırmalarında tabloda belirtildiği gibi istatistiksel olarak anlamlı bir Gelecek kaygısı umutsuzluk alt boyutu ve sporcu öz şefkatlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Kaygı, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Şefkat için Spearman Korelasyon analizinin sonuçları

		1	2	3	4
Gelecek Kaygısı Korku Alt Boyut (1)	CC	1			
	p	.			
Gelecek Kaygısı Umutsuzluk Alt Boyut (2)	CC	-,074	1		
	p	,334	.		
Psikolojik Sağlamlık (3)	CC	-,298**	,134	1	
	p	,000	,079	.	
Sporcu Öz Şefkat (4)	CC	-,313**	,109	-,086	1
	p	,000	,156	,263	.

$p<0,05$

Tablo 4’de görüldüğü gibi, gelecek kaygısı korku alt boyutu ile psikolojik sağlamlık ($r = -0,298$; $p < 0,00$) ve sporcu öz şefkat ($r = -0,313$; $p < 0,00$) arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu sonuç, gelecek kaygısının korku boyutu arttıkça bireylerin psikolojik sağlamlık ve kendine karşı şefkat düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma besyoda öğrenim gören öğrencilerin gelecek kaygısı, psikolojik sağlamlık ve öz şefkatlerini değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarında yaş değişkenine göre gelecek kaygısı korku alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. 18-22 yaş aralığındaki bireylerin 33 yaş ve üzeri bireylere göre daha fazla gelecek kaygısı çektiği sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, genç bireylerin geleceğe ilişkin yaşam hedefleri ve kariyer beklentisi konusunda daha fazla kaygı yaşadığını göstermektedir. Özellikle sporculuk hayatının gelişim ve başlangıç basamaklarında bireylerin, sakatlık riski ve performans beklentisi gibi stres kaynaklarına daha açık olduğu vurgulanmaktadır (Rice ve ark., 2016). Ayrıca sporcularının, hatalar karşısında kendilerine karşı anlayışlı olma, deneyimlerinden öğrenme ve psikolojik esneklik gösterme eğilimlerinin yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Araştırmada, öğrencilerin farklı spor dallarında yer almalarına göre sporcu öz şefkat düzeyleri ile gelecek kaygısı umutsuzluk alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Spor dalı, öğrencinin psikolojik özelliklerini etkileyebilmektedir. Bireyin kendine karşı anlayışlı ve destekleyici olma durumu veya gelecek kaygısı/umutsuzluk gibi duygusal durumlar, spor dalına göre değişiklik göstermektedir. Bu bulgu ışığında spor dalının sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik etkiler yarattığını ortaya koyarak literatüre katkı sağlar.

Özellikle sporcu öz şefkatinin geliştirilmesi, sporcuların gelecek kaygısı ve umutsuzlukla başa çıkmalarında önemli bir araç olabilir.

Araştırmanın ilişkisel sonucu gelecek kaygısının korku alt boyutu, hem “psikolojik Sağlamlık” hem de “sporcu öz şefkat” düzeylerinde negatif ve anlamlı ilişki göstermektedir. Bu sonuç, bireylerin gelecekte duydukları korku arttıkça, stresle başa çıkma kapasitelerinin ve kendilerine karşı geliştirdikleri anlayışlı tutumun azaldığını ortaya koymaktadır.

Bu bulgu, literatürde yer alan çalışmalarla da örtüşmektedir. Literatür incelendiğinde Neff (2003), öz şefkatin bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendine karşı daha nazik ve destekleyici bir yaklaşım gelişimini yardımcı olduğunu belirtmektedir. Doorley ve ark. (2022) sporcularda öz şefkatin günlük duygu düzenleme yeteneklerini ve stresli olaylara karşı dayanıklılığını desteklediğini vurgulamıştır. Bu bulgu öz şefkat ve psikolojik sağlamlığı destekler niteliktedir. Ayrıca Kuchar ve ark., (2023) özellikle rekabet stresiyle başa çıkmak için öz şefkat becerilerinin koruyucu etkisini vurgulamaktadır. Özmeden ve ark. (2023) sporcularla gerçekleştirdikleri araştırmalarında sporcuların psikolojik sağlamlılıklarını artırmaları ve daha iyi performans sergilemeleri için öz şefkat düzeylerini geliştirmeleri gerektiğini bildirmiştir. Röthlin ve ark. (2019) dayanıklı sporcuların öz şefkatlerinin de güçlü olduğunu belirtmiştir. Ayrıca gelecek kaygısı umutsuzluk alt boyutu puanları arttıkça sporcu öz şefkat puanlarının arttığı tespit etmiştir. Bu durum sporcuların gelecek konusundaki belirsizlikleri, umutsuzluk gibi olumsuzluklarla başa çıkmak için öz şefkati farkında olmadan bu durumla baş etmek için kullanıyor olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, öğretmenlik ve yöneticilik ve yüksek lisans öğrencilerinde yaş değişkeni, özellikle genç gruplarda gelecek

kaygısını arttırıcı bir unsur olarak öne çıkmakta; yaş arttıkça öz şefkat becerilerinin geliştiği görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ve öz-şefkatin, sporcularda kaygı yönetimi açısından kritik bir koruyucu faktör olduğu, dolayısıyla spor psikolojisi müdahalelerinde bu iki becerinin geliştirilmesinin performans ve zihinsel sağlık açısından önemli katkılar sağlayabileceği sonucuna ulaşılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Akgün, A., Gönen, S., & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283–299. <http://www.esosder.com/dergi/20283-299.pdf>
- Dalmış, A. B., Büyükatak, E., & Sürücü, L. (2025). Psychological resilience and future anxiety among university students: The mediating role of subjective well-being. *Behavioral Sciences*, 15(3), 244.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Doorley, J. D., Kashdan, T. B., Weppner, C. H., & Glass, C. R. (2022). The effects of self-compassion on daily emotion regulation and performance rebound among college athletes: Comparisons with confidence, grit, and hope. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102081. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102081>
- Geylani, M., & Yıldız, C. Ç. (2022). Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 10(1), 284–300.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73–88.

- Karasar, N. (2022). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler* (39. Basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Killham, M. E., Mosewich, A. D., Mack, D. E., Gunnell, K. E., & Ferguson, L. J. (2018). Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 297–307. <https://doi.org/10.1037/spy0000127>
- Kuchar, A. L., Neff, K. D., & Mosewich, A. D. (2023). Resilience and enhancement in sport, exercise, & training (RESET): A brief self-compassion intervention with NCAA student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102426. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102426>
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220.
- Manav, F. Soren Kierkegaard'da kaygı kavramı / The concept of anxiety in Soren Kierkegaard's philosophy. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, 2010.
- Mosewich, A. D., Ferguson, L. J., McHugh, T. L. F., & Kowalski, K. C. (2019). Enhancing capacity: Integrating self-compassion in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(4), 235–243. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1557774>
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 103–123.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self*

- and *Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press.
- Öner, N. (1985). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özkan, K. K. (2011). Kaygı (Anksiyete). <http://www.sokratespsikiyatri.com.tr/index.php/makaleler/detay/18>
- Özmaden, M., & Sevilmiş, U. (2023). Bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 64–72.
- Phillips, W. J. (2018). Future-outlook mediates the association between self-compassion and well-being. *Personality and Individual Differences*, 135, 143–148.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.006>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Röthlin, P., Horvath, S., & Birrer, D. (2019). Go soft or go home? A scoping review of empirical studies on the role of self-compassion in the competitive sport setting. *Current Issues in Sport Science*, 4, 1–14.
https://doi.org/10.15203/CISS_2019.004
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale:

Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.

Tanyeri, E. (2016). 23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlık üzerine etkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tingaz, E. O., & Atalay, Z. (2021). Sporcu öz şefkat ölçeği-kısa formu: Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 305–318.

Topbay, Y. (2016). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>

Yılmaz, H., & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927–944.

**SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR
DEĞERLENDİRMELERİ**

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