



TÜRKİYE VE DÜNYADA SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR

Editör: Doç.Dr.Abdurrahman DEMİR

yaz
yayınları

Türkiye ve Dünyada Sporda Psikososyal Alanlar

Editör

Doç.Dr. Abdurrahman DEMİR

yaz
yayınları

2025

Türkiye ve Dünyada Sporda Psikososyal Alanlar

Editör: Doç.Dr. Abdurrahman DEMİR

© YAZ Yayınları

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

E_ISBN 978-625-8574-25-8

Aralık 2025 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

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

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

İÇİNDEKİLER

Antrenörlük Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Manevi Yönelimlerinin İncelenmesi	1
<i>Abdurrahman DEMİR</i>	
Self-Control in Sport and Motor Performance: Theoretical Foundations, Mechanisms, and Applied Implications.....	19
<i>Recep GÖRGÜLÜ</i>	
Sahtekârlık Fenomeni ve Spor	33
<i>Ayşegül Funda ALP, Canan ALDIRMAZ</i>	
Bilişten Eyleme: Spor Sektöründe Yenilikçi Davranışın Psikososyal Temelleri.....	55
<i>Hasan Buğra EKİNCİ</i>	
Neurodiversity in Sport	74
<i>Hilal BAHÇECİOĞLU, Gülseren YÜREKLİ</i>	
Spora Bağlılık Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmaların Vosviewer ile Bibliyometrik Analizi	87
<i>Emrah SEÇER, Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN</i>	
Sporda Başarı Motivasyonu Kavramına Genel Bakış	113
<i>Kürşat Yusuf AYTAÇ</i>	
Elit Sporda Annelik: Kimlik Çatışmaları, Engeller ve Dönüşüm Olanakları.....	136
<i>Mine ÖMERCİOĞLU</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."

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARINA GÖRE MANEVİ YÖNELİMLERİNİN İNCELENMESİ

Abdurrahman DEMİR¹

1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarıyla gerçekleştirilen ve enerji harcanmasına yol açan tüm vücut hareketleri olarak kabul edilmektedir (Robison ve Miller, 2004). Sağlık açısından yararlı olabilmesi için bu tür aktivitelerin düzenli olarak ve belirli bir şiddette yapılması gerekmektedir. Genel olarak fiziksel aktivitenin şiddeti, metabolik eşdeğer (MET) kavramı kullanılarak hesaplanmaktadır. MET değeri, bireyin vücut ağırlığının kilogram başına dakikada tüketilen oksijen veya harcanan kilokalori miktarı olarak ifade edilmektedir. Başka bir ifadeyle, 1 MET değeri, bireyin vücut ağırlığının kilogramı başına dakikada 3,5 ml oksijen tüketimine karşılık gelmektedir. Ayrıca, 1 MET değeri yaklaşık olarak kilogram başına saatte 1 kilokaloriye eşittir. Örneğin, solunum hızında hissedilebilir ancak orta düzeyde bir artışa neden olan aktiviteler orta şiddetli fiziksel aktiviteler (3–6 MET) olarak sınıflandırılırken, bireyi nefessiz bırakan ve yorgunluğa yol açan aktiviteler (≥ 6 MET) yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler olarak değerlendirilmektedir (Powers, 2014).

Fiziksel aktivitenin günlük rutinelere sistematik olarak entegre edildiği yaşam tarzı, aktif yaşam tarzı olarak

¹ Doçent, Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, ORCID: 0000-0002-3944-4085.

tanımlanabilir. Bireyler, koşu, yürüyüş, bisiklete binme, asansör yerine merdiven kullanma, ev işlerini yapma ve bahçe işleriyle uğraşma gibi aktiviteleri günlük en az 30 dakika süreyle gerçekleştirerek bu tür bir yaşam tarzını benimseyebilirler (Pitta ve ark., 2006). Düzenli fiziksel aktivitelere katılımın artırılması, birçok sanayileşmiş ülke için ulusal bir sağlık önceliğidir. Demir ve Çifçi (2020), egzersiz yapmanın yararları konusunda toplumun farkındalığının artırılması için çalışmaların yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Müdahaleler, fiziksel aktiviteyi etkileyen temel değişkenleri değiştirdiklerinde en etkili hale gelir. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin “belirleyicilerini” veya ilişkili faktörlerini incelemek, ilgili politikaların ve etkili programların tasarlanması için önemli bir ön koşuldur. Bugüne kadar yapılan çalışmalar, yetişkinlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının birden fazla alana ait faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Sallis ve ark., 2015; Çifçi ve Ballıkaya, 2023).

Maneviyat kavramı ise birçok alt kavramı bünyesinde barındıran ve geniş bir anlam yelpazesine sahip olan bir olgudur. Sağlıkla olan yakın ve çok yönlü ilişkisi ise inkâr edilemez bir gerçektir. Manevi yönelim, bireylerin yaşamlarını yalnızca ruhsal değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal boyutlarda da şekillendiren bir etkiye sahiptir. Bu yönelim, bireyleri sevgi, anlam arama, huzurlu olma, umutlu olma, esenlik ve sağlıklı olma ve bütünlük gibi sağlıkla yakından ilişkili kavramlara doğru yönlendirir. Literatür incelemeleri, maneviyatı güçlü olan kişilerin hayatlarında daha düşük düzeyde depresyon, kaygı ve psikolojik sıkıntı yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra farklı araştırmalar maneviyatın bireylerin yaşam kalitesini artırmada fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi oluş üzerinde önemli ve olumlu etkiler sağladığını göstermektedir. Bu bulgular, maneviyatın sadece bireysel ruhsal tatminle sınırlı kalmayıp genel sağlık ve yaşam doyumunu destekleyen çok boyutlu bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Dalcı, 2020).

Dalcalı, (2020), üniversite öğrencileri üzerindeki araştırmasında, öğrencilerin manevi yönelimlerinin yüksek olduğunu ve öğrenciler için yeni bir yaşam alanı olan üniversite hayatı ile mücadele etmede manevi referansları kullanmakta olduklarını bildirmiştir. Elmas ve ark. (2021), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında, öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğunu ve fiziksel aktivite seviyesinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarında değerli ve manidar bir yordayıcı olduğunu bildirmişlerdir. Dolayısıyla her iki durum için de benzer etkilerin olduğu söylenebilir. Ballıkaya ve Çifçi (2024), üniversiteli öğrencilerin psikolojik destek programlarına daha fazla ihtiyaç duyduğunu ve genel refahlarını artırmada önemli bir role sahip olabileceğini bildirmişlerdir.

Bu açıklamalar ışığında, bu araştırma antrenörlük eğitimi bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi ve manevi yönelimlerinin fiziksel aktivite durumlarını cinsiyet, yaş, sınıf ve kaldıkları yere göre incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, yoga öğretmenleri, din eğitimi öğretmenleri, din görevlileri, danışmanlar ve uygulayıcıları gibi farklı alanlarda maneviyat odaklı görevlerde çalışan uygulayıcılar açısından önemli sonuçlar doğurabilir.

2. YÖNTEM

Bu çalışmada betimsel tarama modelinden yararlanılmıştır. Betimsel tarama modeli, incelenen bir olgunun mevcut durumunu olduğu gibi ortaya koymak, onun niteliklerini, özelliklerini ve ilişkili unsurlarını ayrıntılı biçimde belirlemek, belgelemek ve açıklamak amacıyla kullanılan bir araştırma yöntemidir. Bu model, araştırmacının ele aldığı konuya ilişkin

mevcut bilgi birikimini derinleştirmesine, olguyu bütüncül bir bakış açısıyla anlamasına ve problemin tanımlanmasına olanak tanır. Betimsel tarama modeli, mevcut durumun değiştirilmeden, doğal koşullarında incelenmesine dayandığından, genellikle bir olgunun ne olduğu, nasıl ortaya çıktığı ve hangi değişkenlerle ilişkili olduğu sorularına yanıt arar (Karasar, 2007). Dolayısıyla bu model, antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarının cinsiyet, yaş ve kaldıkları yer değişkenlerine göre incelenmesi için uygun bir yöntemdir.

2.1. Araştırma Grubu

Araştırmaya, Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümünde okuyan, yaş ortalaması 20,44 ($\pm$ 2,27) olan, 86 erkek, 78 kadın öğrenci olmak üzere toplam 164 antrenörlük eğitimi bölümü öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Frekans Bilgileri

		<i>n</i>	%	Ss
Cinsiyet	Kadın	78	47.6	.501
	Erkek	86	52.4	
Kaldıkları Yer	Ev	78	52.7	.500
	Yurt	70	47.3	
Sınıf	2. Sınıf	68	41.5	.494
	3. sınıf	96	58.5	

Tablo 1’de katılımcıların cinsiyet, kaldıkları yer ve sınıflarına ilişkin frekans ve yüzde dağılımları sunulmuştur. Katılımcıların %46,6’sı kadın, %52,4’ü erkektir. Katılımcıların %52,7’si evde kaldıklarını, %47,3’nün yurttta kaldıklarını belirtmişlerdir. Sınıf değişkenine göre de katılımcıların %41,5’i 2. sınıfta oldukları, %58,5’nin de 3. sınıfta okudukları görülmektedir. 1. ve 4. sınıflardan herhangi bir katılımcı araştırmaya katılmamıştır.

2.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmada katılımcıların fiziksel aktivite durumlarını belirlemek için ‘Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)’, manevi yönelimlerini ölçmek için ‘Manevi Yönelim Ölçeği’ ve kişisel bilgileri belirlemek için de araştırmacı tarafından hazırlanan ‘Kişisel Bilgi Formu’ kullanılmıştır.

2.3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen, dokuz maddeden oluşan ve bireylerin kendi kendilerine uygulayabildikleri bir ölçme aracıdır. Ölçekte yer alan sorular, katılımcıların son bir hafta içerisinde yaptıkları fiziksel aktiviteler için ayırdıkları süreyi belirlemeye yöneliktir (Craig ve ark., 2003). Katılımcı yanıtları, uluslararası fiziksel aktivite anketi puanlama protokolüne göre Metabolik Eşdeğer Görev dakikaları/hafta (MET-dk/hafta) değerlerine dönüştürülür. Buna göre, son yedi gün içinde geçirilen toplam süre, şiddetli fiziksel aktivite için 8.0, orta şiddette aktivite için 4.0 ve yürüme için 3.3 katsayısı ile çarpılarak her bir aktivite düzeyine ait MET puanları elde edilir. Üç alt bileşene ait MET puanları toplanarak toplam fiziksel aktivite düzeyi belirlenmiştir (Craig ve ark., 2003). Ölçeğin Türkiye örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışması 2005 yılında Öztürk tarafından yürütülmüştür (Öztürk, 2005).

2.4. Manevi Yönelim Ölçeği

Manevi Yönelim Ölçeği, Kasapoğlu (2015) tarafından bireylerin manevi yönelim düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, tek boyutlu ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 1 (hiç katılmıyorum) – 7 (tamamen katılıyorum) arasında değişen 7’li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Toplam puan 16 ile 112 arasında değişmekte olup yüksek puanlar bireyin manevi yönelim düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda

ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir. Ölçek toplam varyansın %47,5'ini açıklayan tek faktörden oluşmaktadır. Cronbach alfa katsayısı 0,87 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,84 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu ve ölçmek istediği kavramı etkili biçimde değerlendirdiğini göstermektedir. Mevcut bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,82 olarak bulunmuştur.

2.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formunda, öğrencilerinin yaşları, cinsiyetleri, sınıfları ve kaldıkları yer değişkenlerine yönelik bilgilere ulaşmak amacıyla önceden belirlenen sorular yer almaktadır.

2.6. İşlem Yolu

Bu araştırma Siirt Üniversitesi, Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenim gören öğrencilerle yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere ölçekler uygulanmadan önce verilerin sağlıklı bir şekilde elde edilmesi için çalışmanın amacı, elde edilecek olan bilgilerin hangi amaçla kullanılacağı ve etik ilkeler doğrultusunda gizli olacağı anlatılmıştır. Yapılan açıklamalardan sonra araştırmaya katılımın gönüllülük ilkesine göre olduğu ifade edilmiştir. Daha sonra kendilerinden izin alınarak sadece gönüllü olan öğrencilere ölçek formları araştırmacı tarafından dağıtılmıştır. Formları doldurmak yaklaşık yaklaşık 5 dakika sürmüştür. Elde edilen veriler araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılıp analizleri yapılmıştır.

2.7. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler normal dağıldığı için katılımcıların cinsiyet, sınıf, kaldıkları yer ve fiziksel aktivite durumları gibi kategorik değişkenler arasındaki farklar t-testi ile

analiz edilmiştir. Katılımcıların maneviyat yönelimleri ile yaşları arasındaki korelasyonu incelemek amacıyla pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Veriler SPSS for Windows 26 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde, antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi, cinsiyet, sınıf, kaldıkları yer arasındaki farklar ile yaş arasındaki ilişkiye yönelik bulgular sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Durumlarının Yüzdelik Oranları

	Gruplar	n	%	Ss
Kadınlar	Aktif	25	32.1	.742
	Minimal Aktif	25	44.9	
	İnaktif	18	23.1	
Erkekler	Aktif	32	27.9	.806
	Minimal Aktif	30	34.9	
	İnaktif	24	27.2	
Genel Toplam	Aktif	57	34.8	.774
	Minimal Aktif	65	39.6	
	İnaktif	42	25.6	

Tablo 2'ye bakıldığında katılımcıların %34,8'i aktif, %39,6'sı minimal aktif, %25,6'sı da inaktif olarak görülmektedir. Kadın katılımcılara bakıldığında kadınların %32,1'i aktif, %44,9'u minimal aktif, %32,1'nin de inaktif olduğu ortaya çıkmıştır. Erkeklerin fiziksel aktivite durumlarına bakıldığında %27,9'u aktif, %27,9'u minimal aktif, %27,1'si inaktif olarak görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Manevi Yönelim Düzeylerinin ANOVA Analizi Sonuçları

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	F	p	Fark (LSD)
Fiziksel Aktivite Durumları	Aktif	57	90.64	18.56	.891	.412	-
	Minimal	65	85.90	21.66			
	Aktif	42	86.59	21.47			
	İnaktif	42	86.59	21.47			

P<0.05, 1=Aktif katılımcılar, 2=Minimal Aktif katılımcılar, 3=İnaktif Katılımcılar.

Tablo 3'e bakıldığında katılımcıların fiziksel aktivite durumları ile manevi yönelim ölçeği toplam skorları arasında herhangi anlamlı fark olmadığı görülmektedir (p>.05).

Tablo 4. Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Manevi Yönelim Düzeylerinin ANOVA Analizi Sonuçları

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	F	p	Fark (LSD)
Fiziksel Aktivite Durumları	Aktif	32	92.84	19.27	.740	.480	-
	Minimal	32	86.20	25.31			
	Aktif	24	89.29	19.05			
	İnaktif	24	89.29	19.05			

P<0.05, 1=Aktif katılımcılar, 2=Minimal Aktif katılımcılar, 3=İnaktif Katılımcılar

Tablo 4'e bakıldığında erkek katılımcıların fiziksel aktivite durumları ile manevi yönelim ölçeği toplam skorları arasında herhangi anlamlı fark olmadığı görülmektedir (p>.05).

Tablo 5. Kadın Katılımcıların Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Manevi Yönelim Düzeylerinin ANOVA Analizi Sonuçları

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	F	p	Fark (LSD)
Fiziksel Aktivite Durumları	Aktif	25	87.84	17.59	.317	.729	-
	Minimal	35	85.65	18.35			
	Aktif	25	83.00	24.43			
	İnaktif	25	83.00	24.43			

P<0.05, 1=Aktif katılımcılar, 2=Minimal Aktif katılımcılar, 3=İnaktif Katılımcılar

Tablo 5'e bakıldığında kadın katılımcıların fiziksel aktivite durumları ile manevi yönelim ölçeği toplam skorları arasında herhangi anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 6. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Manevi Yönelim Düzeylerinin T-testi Analizi Sonuçları

		n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Manevi Yönelim	2. Sınıf	68	79.5294	24.39260	4,549	,000*
	3. Sınıf	96	93.5417	14.97923		

Tablo 6'ya bakıldığında katılımcıların sınıf düzeyleri ile manevi yönelim ölçeği toplam skorları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<.05$). 3. sınıfa giden antrenörlük bölümü öğrencilerinin manevi yönelim ölçeği toplam skorlarının daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Kaldıkları Yer Değişkenine Göre Manevi Yönelim Düzeylerinin T-testi Analizi Sonuçları

		n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Manevi Yönelim	Ev	82	84.1220	23.08673	2,275	,024*
	Yurt	82	91.3415	17.10044		

Tablo 7'ye bakıldığında katılımcıların sınıf kaldıkları yer ile manevi yönelim ölçeği toplam skorları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<.05$). Yurtlarda kalan antrenörlük bölümü öğrencilerinin manevi yönelim ölçeği ortalama skorlarının evde kalan öğrencilerin manevi yönelim ölçeği ortalama skorlarına göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Manevi Yönelim Düzeyleri ile Yaşları Arasındaki İlişki Analizi

		Manevi Yönelim
Yaş	r	,139
	p	,076
	n	164

Tablo 8'e bakıldığında katılımcıların yaşlarıyla manevi yönelim ölçeği skorları arasında herhangi bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r=.139$, $p=.076$).

4. TARTIŞMA

Bu araştırma antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi ve manevi yönelimlerinin fiziksel aktivite durumlarına göre cinsiyet, yaş, sınıf ve kaldıkları yer açısından incelemek amacıyla yapılmıştır. Öğrencilerin %34,8'i aktif, %39,6'sı minimal aktif, %25,6'sı da inaktif oldukları ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin hem erkek hem de kadın hem de genel olarak fiziksel aktivite durumları ile manevi yönelim ölçeği toplam skorları arasında herhangi anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. 3. sınıfa giden antrenörlük bölümü öğrencilerinin manevi yönelim ölçeği toplam skorlarının 2. sınıfa giden öğrencilere göre daha fazla olduğu, yurtlarda kalan antrenörlük bölümü öğrencilerinin manevi yönelim ölçeği ortalama skorlarının evde kalan öğrencilerin ortalama skorlarına göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin yaşlarıyla manevi yönelim ölçeği skorları arasında herhangi bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Şahin ve ark. (2017) spor bilimleri fakültesinde eğitim gören 200 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Benzer şekilde Elmas ve ark. (2020), farklı bölümlerde okuyan 417 üniversite öğrencisi üzerindeki araştırmalarında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Erdoğan ve Revan (2019), özel yetenek sınavı ile öğrenci kabul eden bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yürüttüğü araştırmalarında katılımcıların %23,3'ünün inaktif, %48,6'sının minimum aktif ve %28,1'inin ise yüksek düzeyde aktif olduğunu

bulmuşlardır. Öztürk (2025), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği araştırmasında katılımcıların %14,8'inin inaktif, %67,5'inin minimal aktif, %17,7'sinin ise çok aktif olduğunu rapor etmiştir. Mevcut bu çalışmada da antrenörlük bölümü okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırma sonuçlarının benzer olduğu söylenebilir. Fakat Martin ve ark. (2000), üniversite öğrencilerinin %68'inin Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) ile Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) tarafından belirlenen fiziksel aktivite kriterlerinin altında olduğunu söylemişlerdir. Yine Murathan (2013), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin genel olarak düşük olduğunu araştırmasında belirtmiştir. Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin %40,55'inin fiziksel olarak inaktif, %43,73'ünün düşük düzeyde aktif ve yalnızca %17,30'unun fiziksel olarak aktif olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, üniversite gençliği arasında fiziksel aktiviteye katılım oranlarının istenen düzeyin altında kaldığını göstermekte ve öğrencilerin büyük bir kısmının hareketsiz yaşam tarzı riski taşıdığını ortaya koymaktadır. Fakat mevcut bu araştırma bulgularına göre öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarının yüksek olması okudukları antrenörlük eğitimi bölümünden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir değişkeni de öğrencilerin manevi yönelimlerinin belirlenmesidir. Bu doğrultuda araştırmaya katılan katılımcıların manevi yönelimlerinin yüksek olduğu söylenebilir. Sınıf değişkenine bakıldığında her iki grubun da manevi yönelimlerinin yüksek olduğu belirlenirken, 3. sınıfa giden antrenörlük bölümü öğrencilerinin manevi yönelim ölçeği toplam skorlarının 2. sınıfa giden öğrencilerden daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Aslan (2024), lise öğrencilerine yönelik yürüttüğü araştırmasında lise öğrencilerinin manevi yönelim düzeylerinin ortalama üstü olduğu ortaya çıkarmış ve sınıf

düzeyine göre lise öğrencilerinin manevi yönelim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olmadığını bildirmiştir. Acar (2023), üniversite öğrencilerinin maneviyat, manevi başa çıkma, manevi yaşantı, anlam arayışı ve manevi hoşnutsuzluk düzeylerinin orta düzeyde olduğunu bildirmiş ve sınıf düzeyleri ile maneviyat düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Acar'ın bulgularına göre, üçüncü sınıf üniversite öğrencilerinin maneviyat seviyeleri öbür sınıf gruplarındaki öğrencilere oranla manidar derecede daha fazladır. Sarı (2022), maneviyat düzeylerinin sınıf düzeyine göre manidar bir çeşitlilik göstermediğini tespit etmişlerdir. Bu bulgular üçüncü sınıf öğrencilerinin manevi yönelimlerinin daha yüksek olmasının, üniversite yaşamının bu aşamasında artan akademik ve kişisel sorumlulukların öğrencileri anlam arayışına ve içsel kaynaklara yönlmesiyle ilişkili olabileceğinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Diğer araştırmalardaki farklılıklar, maneviyatın bireysel, kültürel ve bağlamsal etmenlere bağlı olarak değişkenlik gösteren dinamik bir yapı olduğunu bu nedenle sınıf düzeyleri arasındaki farklılıkların, öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları, yaşam deneyimleri ve araştırmalar arasındaki yöntemsel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın diğer değişkeni de öğrencilerin kaldıkları yer değişkenidir. Araştırma bulguları yurtlarda kalan antrenörlük bölümü öğrencilerinin manevi yönelim ölçeği ortalama skorlarının evde kalan öğrencilerin ortalama skorlarına göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Acar (2023), üniversitede okuyan öğrencilerin maneviyat seviyelerinin yaşadıkları yere göre manidar farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Buna göre ailelerinin yanında yaşayan ve yurtlarda kalan öğrencilerin maneviyat seviyelerinin öğrenci evinde yaşayanlara kıyasla manidar seviyede daha fazla olduğu belirlenmiştir. Tosyalıoğlu (2021) ise yurttan kalan öğrencilerin manevi yönelim seviyelerinin, ailelerinin yanında ve öğrenci evinde kalanlara göre manidar bir şekilde daha fazla olduğunu bildirmiştir. Bu

bulgular birlikte değerlendirildiğinde, öğrencilerin kalınan yere bağlı olarak gelişen sosyal çevre ve yaşam düzeninin manevi yönelim üzerinde belirleyici bir etken olabileceği söylenebilir.

Bu araştırmanın bulgularından biri de öğrencilerin yaşlarıyla manevi yönelim ölçeği skorları arasında herhangi bir ilişki olmadığıdır. Aslan, (2024), lise öğrencilerinin manevi yönelimlerinin yaş düzeyine göre değişmediğini bulmuştur. Ancak manevi yönelim düzeylerinin yaşa göre değişiklik gösterdiğini bildiren araştırmaların da olduğu görülmektedir. Örneğin Soykan ve Tosun (2025), 452 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında yaş ilerledikçe kişilerin manevi yönelimlerinin de arttığını bildirmiştir. Benzer şekilde Durgun (2023), 387 kadınla yaptıkları araştırmalarında katılımcıların manevi yönelimlerinin yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı alt boyut puanlarında, manevi başa çıkma, manevi yaşantı boyutunun yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Bu farklılaşmanın 41 yaş ve üzerindeki katılımcıların manevi yaşantı boyutunun 26- 40 yaşları arasındaki katılımcıların manevi yaşantı boyutlarına oranla anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur. Akyüz ve Kulaoğlu (2021) 18-65 yaş arasındaki bireylerde depresyon ve manevi yönelim ilişkisini inceledikleri araştırmalarında yaşı ileri olanların küçük yaşta olanlara kıyasla manevi yönelimlerinin daha fazla olduğunu bildirmiştir. Bu çalışmalar genel olarak yaş ilerledikçe bireylerin manevi yönelim puanlarının arttığını göstermektedir. Bu araştırmaların sonuçları doğrultusunda yaşı ilerlemesiyle birlikte bireylerin yaşam deneyimlerinin ve içsel farkındalıklarının artmasının, manevi yönelim düzeylerinin yükselmesinde etkili olabileceği söylenebilir.

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırma bulgularına göre gelecek araştırmalar için bazı önerilerde bulunmak mümkündür. Öncelikle, farklı üniversite ve bölümlerden öğrencilerin dahil edilerek örneklemin çeşitlendirilmesi, bulguların genellenebilirliğini artırabilir. Araştırmaların uzunlamasına tasarım ile yürütülmesi, fiziksel aktivite ve manevi yönelim arasındaki potansiyel nedensel ilişkilerin ortaya konmasına katkı sağlayabilir. Manevi yönelim ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiler incelenirken, psikolojik iyi oluş, stres düzeyi ve sosyal destek gibi değişkenler de modele dahil edilebilir. Ayrıca yaş ve sınıf düzeyi gibi demografik değişkenlerin etkilerini daha iyi değerlendirmek için daha geniş ve dengeli örneklem gruplar kullanılabilir. Son olarak bulguların uygulamaya dönük etkilerini artırmak amacıyla, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite programları ile manevi gelişim destek programların bütünleşmiş şekilde planlanabilir. Farklı kültürel ve bölgesel bağlamlarda yapılacak çalışmalar da manevi yönelimin çevresel ve kültürel etkilerini anlamada katkı sağlayabilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışma yalnızca tek bir üniversitenin antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerle yürütülmüş olup bulguların diğer üniversiteler veya bölümler için genellenebilirliği sınırlıdır. Ayrıca, araştırma kesitsel bir tasarım ile gerçekleştirilmiş olduğundan, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin belirlenmesine olanak tanımamaktadır. Verilerin öğrenci beyanına dayalı ölçekler aracılığıyla toplanmış olması yanıtların sosyal kabul edilebilirlik veya hatırlama yanlılığı etkisi altında olmasına neden olabilir. Bunun yanında çalışmada manevi yönelim ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiş olmasına rağmen psikososyal, kültürel ve çevresel faktörler gibi potansiyel etkileyen değişkenler göz önünde bulundurulmamıştır. Yaş değişkeninin incelenmiş olması olumlu bir özellik olsa da

örnekleme geniş yaş aralıklarının sınırlı sayıda katılımcı ile temsil edilmesi yaşı manevi yönelim üzerindeki etkisinin tam olarak yansıtılamamasına yol açabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, R. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki* (İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi), 36.
- Akyüz, İ., & Kulaoğlu, S. (2021). Manevi Yönelim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 1(1), 63-80.
- Aslan, E. (2024). *Lise öğrencilerinin manevi yönelimlerinin incelenmesi (ağrı ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı. Iğdır Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Iğdır.
- Ballıkaya, E., & Çifçi, F. (2024). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik İhtiyaç Durumları. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 180-194.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Çifçi, F., & Ballıkaya, E. (2023). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1), 186-200.
- Çifçi, F., & Demir, A. (2020). COVID-19 Pandemisinde Türk Profesyonel Futbolcuların COVID-19 Korkusu ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(Özel Sayı 1), 26-38.

- Dalcalı, B. K. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Manevi Yönelimleri ve Sağlık Algıları. *Journal of Contemporary Medicine*, 10(4), 591-595.
- Durgun, Z. Z. (2023). Kadınlarda Manevi Yönelim ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Tanım Tenkit Teori*, (1), 1-14.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Erdoğan, B., & Revan, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-7.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel yayın dağıtım.
- Kasapoğlu, F. (2015). Manevi Yönelim Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), 51-68. doi: 10.17679/iuefd.16360640
- Martin, S. B., Morrow Jr, J. R., Jackson, A. W., & Dunn, A. L. (2000). Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(12), 2087-2092.
- Murathan, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinde obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin*

geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., & Gosselink, R. (2006). Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in COPD. *European respiratory journal*, 27(5), 1040-1055.
- Robison, J. ve Miller, W. C. (2004). Exercise, physical activity, weight and health. *Health at Every Size*, 18(4), 49-50.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. (2015). Ecological models of health behavior. *Health behavior: Theory, research, and practice*, 5(43-64).
- Sarı, R. E. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ, Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G., & Bayraktar, B. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri (İstanbul Üniversitesi örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 26-33.
- Tosyalıoğlu, M. B. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Yağlı Soykan, N., & Tosun, M. (2025). Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Yönelimleri ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Algıladıkları Stres Düzeyleriyle İlişkisi. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* (64), 35-51. <https://doi.org/10.29288/ilted.1604311>

SELF-CONTROL IN SPORT AND MOTOR PERFORMANCE: THEORETICAL FOUNDATIONS, MECHANISMS, AND APPLIED IMPLICATIONS

Recep GÖRGÜLÜ¹

1. INTRODUCTION TO SELF CONTROL

Self-control is broadly defined as the capacity to regulate thoughts, emotions, and behaviors in alignment with long-term goals rather than momentary impulses (Duckworth et al., 2019). In sport, this capacity becomes indispensable: athletes must sustain effort despite fatigue, maintain composure under pressure, adhere to demanding training plans, and regulate attentional focus in environments with frequent distractions. The dynamic and high-stakes nature of competitive performance makes sport an ideal domain for understanding how self-control operates and how failures of self-control can derail execution of motor skills.

Within sport psychology, self-control is understood not merely as a personality trait but as a multifaceted process that unfolds across cognitive, emotional, motivational, and motor domains (Englert & Bertrams, 2021). Athletes routinely confront emotionally charged moments—such as officiating decisions, aggressive opponents, or high-pressure scoring opportunities—that require emotional restraint and cognitive regulation. Simultaneously, they must manage physiological

¹ Prof. Dr., Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, ORCID: 0000-0003-2590-4893.

sensations like pain, fatigue, and arousal, each of which challenges their capacity to stay focused on task-relevant cues.

Empirical studies demonstrate the profound influence of self-control on performance outcomes. For instance, higher trait self-control predicts sustained training adherence across a competitive season (Toering & Jordet, 2015), while momentary fluctuations in state self-control predict performance precision in tasks requiring steady attention, such as free-throw shooting in basketball (Englert, 2016). In endurance contexts, stronger self-control is associated with lower perceived exertion and more efficient pacing strategies (Martin et al., 2018), underlining the interplay between cognitive regulation and physical performance. A key reason self-control is so influential in sport lies in its direct relationship to attentional processes. Athletes must prioritize task-relevant cues while inhibiting distractions or automatic tendencies that can interfere with goal-directed behavior. For example, tennis players must inhibit the urge to rush between points following an unforced error, golfers must suppress intrusive worries about future outcomes, and gymnasts performing complex routines must maintain sustained focus under evaluative scrutiny. These attentional demands require continuous monitoring and adjustment—core components of self-control (Healy et al., 2015).

Another important dimension is emotion regulation, which is often conceptualized as a form of self-control that supports performance stability. Athletes who can down-regulate anxiety or reappraise stress as challenge, rather than threat, exhibit more efficient motor control, reduced muscle tension, and improved decision-making (Jones et al., 2009). Emotional self-control is also central to “clutch performance,” where individuals execute skills successfully under extreme pressure (Mesagno & Hill, 2013). Conversely, failures of emotional self-regulation are linked to skill breakdowns such as choking. Self-

control also plays a critical role in long-term development and commitment. Research indicates that adolescents with higher trait self-control are more likely to persist in competitive sport programs, adhere to structured training routines, and maintain balanced academic–athletic engagement (Englert & Wolff, 2015). Similarly, elite athletes often report that self-discipline, delayed gratification, and impulse regulation were essential personal resources in their developmental pathways.

In sum, self-control in sport is a complex yet fundamental psychological construct that enables athletes to align momentary behaviors with long-term performance goals. It encompasses emotional, cognitive, and behavioral regulation, and influences both the execution of skills and the broader developmental trajectory of athletes. Understanding its mechanisms requires engagement with several theoretical models, each offering unique insights into how self-control operates—and sometimes fails—in demanding performance settings.

2. MAJOR THEORETICAL MODELS OF SELF-CONTROL IN SPORT

Dual-process theories propose that behavior is governed by two interacting systems: (1) an automatic, fast, effortless system driven by impulses; and (2) a controlled, deliberate, effortful system aligned with long-term goals (Evans & Stanovich, 2013). Sport performance often requires athletes to override impulsive tendencies—for example, resisting the automatic reaction to rush a shot, retaliate against an opponent, or abandon a pacing strategy. In high-pressure conditions, the automatic system can dominate, leading to performance errors. For instance, skilled golfers under stress may revert to novice-like motor patterns due to diminished cognitive control (Beilock

& Gray, 2007). Englert and Bertrams (2012) have shown that athletes with reduced cognitive control resources are more susceptible to distraction and show impaired performance in tasks requiring inhibition. Dual-process theories thus help explain why self-control is crucial for resisting performance-disrupting impulses and maintaining goal-directed focus.

The strength model conceptualizes self-control as a limited resource that becomes temporarily depleted after acts of regulation (Baumeister et al., 2007). When depleted, athletes struggle to inhibit impulses, sustain concentration, and manage emotions. Early laboratory studies showed that after performing a demanding cognitive task, athletes exhibit poorer performance on precision-based motor tasks (Englert & Bertrams, 2012). Similarly, swimmers show impaired training adherence and pacing after mentally fatiguing tasks (Martin et al., 2016). While the strength model has faced methodological criticism, recent meta-analyses still support the general idea that acts of cognitive regulation can impair subsequent performance requiring self-control (Wolff et al., 2018). In sport settings, this model helps explain why long periods of mental fatigue—due to travel, tactical analysis, or stressful life events—can undermine performance, particularly in sports requiring fine motor control or rapid decisions.

However, the strength model is not solely about depletion—it also highlights how practice, routines, and supportive environments can enhance self-control endurance. For example, athletes with strong habits or clear pre-performance routines show reduced vulnerability to cognitive fatigue (Englert, 2016). Training self-control through structured tasks, mindfulness, or attentional exercises has also been shown to increase regulatory capacity over time (Bertrams & Englert, 2019).

Motivational models suggest that reduced self-control performance is not due to a depleted resource but rather a shift in motivation from effortful regulation toward rewarding or less effortful alternatives (Inzlicht et al., 2014). According to this perspective, after demanding cognitive tasks, athletes may value rest or emotional relief more than continued regulation, thereby reducing cognitive control allocation. In sport, motivational interpretations are supported by evidence that incentives, autonomy, and meaningful goals can buffer against performance declines after exerting self-control. For example, athletes with strong autonomous motivation maintain attentional control even after mentally demanding tasks (Englert & Bertrams, 2017). Similarly, providing personally meaningful goals—such as team identity cues—reduces the negative effects of mental fatigue on endurance performance (Clark et al., 2020).

Motivational models emphasize that self-control is not simply about resisting impulses but also about sustaining motivation for goal-directed action. This perspective aligns closely with modern sport psychology frameworks such as self-determination theory (Deci & Ryan, 2000), where self-control is supported by a sense of autonomy, competence, and relatedness.

Process models focus on the moment-to-moment mechanisms underlying self-control, including attention, expectancy, reward sensitivity, and cost-benefit calculations (Shenhav et al., 2017). These models treat self-control as a dynamic allocation of cognitive resources guided by perceived demands and expected outcomes. Process models are especially relevant in explaining performance breakdowns under pressure. For example, when athletes shift attention toward worries, instructions, or irrelevant cues, they experience reduced working memory efficiency and impaired motor precision (DeCaro et al., 2011). In skill-based sports, even slight misallocation of attention toward movement mechanics or outcome monitoring

can disrupt automatic motor processes, leading to choking. One central component of process models is attentional control theory, which predicts that anxiety consumes working memory resources and impairs goal-directed attention (Eysenck et al., 2007). Athletes under threat-appraisal conditions show impaired inhibition, increased muscle tension, and greater performance errors, all of which reflect failures of self-control. Studies in basketball, archery, and gymnastics consistently support these predictions, demonstrating that anxiety shifts attention toward threat-related cues or conscious monitoring of automated skills.

Together, these models offer complementary frameworks: dual-process theories describe the systems involved, the strength model highlights regulatory costs, motivational theories emphasize goal valuation, and process models explain moment-to-moment attentional mechanisms. Integrating these theories creates a comprehensive understanding of how self-control supports—and sometimes undermines—motor performance.

3. SELF-CONTROL AND MOTOR CONTROL

Self-control is deeply intertwined with motor control because successful motor execution requires coordinated attention, inhibition, emotional regulation, and decision-making. Complex motor skills rely on a balance between automaticity and conscious control, and self-control helps athletes maintain that balance under varying pressures.

Many motor tasks require athletes to direct attention to specific environmental cues while suppressing distractions. According to constrained action theory, focusing too much on movement mechanics can disrupt automatic motor processes (Wulf & Lewthwaite, 2016). Self-control helps athletes maintain optimal attentional focus—for example, concentrating on a

target in shooting or maintaining a rhythmic cue in rowing. When self-control is compromised, attentional lapses occur. Englert and Bertrams (2012) found that ego-depletion reduces inhibitory control, leading to poorer performance in tasks like dart throwing and basketball shooting. Skilled athletes often rely on highly automatized movement patterns, and attention must remain directed outward rather than inward. Reduced self-control increases susceptibility to “reinvestment”—the conscious monitoring of automatic motor actions—which is linked to performance breakdowns under pressure (Masters & Maxwell, 2008).

Emotional states directly influence muscle tension, timing, and coordination. Stress and anxiety increase co-contraction, disrupt fine motor control, and impair temporal precision (Nieuwenhuys & Oudejans, 2012). Effective emotional regulation—an aspect of self-control—helps athletes maintain fluid movement patterns and avoid the maladaptive muscular rigidity associated with anxiety. For example, studies of elite shooters show that emotional regulation training improves shot accuracy by reducing physiological arousal and stabilizing attentional focus (Callewaert et al., 2016). Similar effects have been found in gymnastics, where athletes who reappraise anxiety symptoms as helpful maintain more stable movement trajectories and reduced error rates (Jones et al., 2009).

In fast-paced team sports, athletes constantly make split-second decisions. Self-control supports inhibitory control, enabling players to resist premature responses, deception from opponents, or risky actions inconsistent with team strategy. For instance, soccer players with stronger inhibitory control display superior tactical decision-making and more efficient ball-handling under pressure (Vestberg et al., 2017). Mental fatigue—understood through self-control theories—also impairs

decision-making. Smith et al. (2016) showed that after cognitively depleting tasks, soccer referees make more incorrect decisions, and players exhibit slower reaction times and less accurate passes. These findings reflect the overlap between cognitive regulation and motor decision-making in dynamic sports environments.

During early learning, athletes require significant cognitive control to monitor and adjust movements. As skills become automatic, self-control shifts toward regulating focus rather than movement mechanics. However, under pressure or fatigue, athletes may revert to conscious monitoring of movements—a phenomenon known as “reinvestment”—which disrupts performance. Self-control helps athletes maintain automaticity by directing attention to external cues or procedural memories. Recent work suggests that training self-control through progressively challenging tasks can enhance resistance to pressure-related breakdowns (Englert & Bertrams, 2017). Athletes who regularly practice emotion regulation, attentional control, or mindfulness show improved resilience and greater stability in motor execution.

4. APPLIED IMPLICATIONS FOR ATHLETIC PERFORMANCE

Evidence indicates that self-control can be improved through structured training. Repeated A growing body of evidence suggests that self-control can be strengthened through systematic and repeated practice, much like a trainable psychological skill. Research on regulatory processes shows that engaging in tasks requiring inhibition, attention shifting, or sustained effort gradually enhances individuals' capacity to exert control across domains (Bertrams & Englert, 2019; Frieze et al., 2017). Coaches can integrate brief but progressively

challenging cognitive-control drills—such as go/no-go tasks, Stroop variations, or dual-task exercises—into warm-ups or recovery sessions. Such interventions help athletes build resilience to mental fatigue, which is known to impair executive functioning and performance under pressure (Greig et al., 2007).

Mindfulness training is another well-supported method for improving self-control. Evidence shows that mindfulness enhances attentional stability, reduces automatic emotional responding, and improves performance consistency in high-pressure contexts (Bühlmayer et al., 2017; Kabat-Zinn, 1990; Tang et al., 2007). From a regulatory standpoint, mindfulness supports self-control by strengthening metacognitive monitoring and reducing susceptibility to intrusive thoughts or emotional reactivity. Reducing cognitive load is equally essential. According to load theory (Lavie, 2005), attentional control deteriorates when processing demands exceed capacity. Simplifying tactical instructions, using consistent routines, and ensuring adequate rest protect athletes' regulatory resources during competition. Pre-performance routines, in particular, create automatic behavioral scripts that minimize the need for active self-regulation, thereby improving focus and execution under stress (Cotterill, 2010; Mesagno & Beckmann, 2017).

The motivational climate also has a significant impact on self-control. The self-determination theory framework highlights that autonomy, competence, and relatedness fuel intrinsic motivation, which enhances persistence during demanding tasks (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). Coaches who adopt an autonomy-supportive style—providing choice, rationale, and encouragement—promote deeper engagement, reducing the self-regulatory cost of training and competition. Meaning-focused interventions further support self-control by helping athletes connect their efforts to personal or collective values, increasing resilience in the face of mental fatigue. Teaching emotion-

regulation strategies such as cognitive reappraisal, controlled breathing, and acceptance-based techniques enhances athletes' emotional stability. For instance, reappraisal training has been shown to reduce anxiety and improve fine-motor accuracy in precision sports (Callewaert et al., 2016; Gross, 1998).

Finally, coaches can intentionally design practice environments that place controlled demands on self-control. Introducing manageable distractions, simulated pressure, or fatigue elements trains athletes to maintain technical execution despite regulatory challenges (Mesagno & Beckmann, 2017). Over time, these constraints help athletes perform more consistently in competitive settings where self-control demands are high.

REFERENCES

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355.
- Beilock, S. L., & Gray, R. (2007). Why do athletes choke under pressure? *Psychological Science in the Public Interest*, 8, 1–14.
- Bertrams, A., & Englert, C. (2019). Self-control training in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8, 93–105.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Mindfulness training and performance in sports: a meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47, 2309–2321.
- Callewaert, M., et al. (2016). The effects of reappraisal training on shooting performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 1–15.
- Clark, I., et al. (2020). Meaning and mental fatigue in endurance performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101665.
- Cotterill, S. (2010). Pre-performance routines in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 132–153.
- DeCaro, M., et al. (2011). Pressure and working memory. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140, 390–406.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Duckworth, A. L., et al. (2019). Self-control and grit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117, 110–131.

- Englert, C. (2016). The role of ego depletion in sport. *Frontiers in Psychology*, 7, 136.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Ego depletion and sports performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5, 109–128.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2017). Motivational influences on self-control. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39, 81–89.
- Englert, C., & Wolff, W. (2015). Trait self-control and sport adherence. *Personality and Individual Differences*, 86, 357–361.
- Evans, J. S. B. T., & Stanovich, K. E. (2013). Dual-process theories. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 223–241.
- Eysenck, M., et al. (2007). Anxiety and attentional control. *Emotion*, 7, 336–353.
- Friese, M., Frankenbach, J., Job, V., & Loschelder, D. D. (2017). Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 12(6), 1077–1099.
- Greig, M., Siegler, J. C., & Fewtrell, D. J. (2007). Mental fatigue and decision-making performance. *International Journal of Sport Psychology*, 38(5), 481–495.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Healy, L., et al. (2015). Attentional processes in sport performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 1–9.

- Inzlicht, M., Schmeichel, B. J., & Macrae, C. N. (2014). Motivational accounts of self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 9, 488–507.
- Jones, M., et al. (2009). Emotions and performance. *Journal of Sport Sciences*, 27, 1005–1019.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Lavie, N. (2005). Distracted and confused? Selective attention under load. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 75–82.
- Martin, K., et al. (2016). Mental fatigue and swimming performance. *Journal of Sports Sciences*, 34, 1293–1300.
- Martin, K., et al. (2018). Mental fatigue and endurance performance. *Sports Medicine*, 48, 1–17.
- Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 160–183.
- Mesagno, C., & Beckmann, J. (2017). Choking under pressure: Theoretical models and interventions. *Current Opinion in Psychology*, 16, 170–175.
- Mesagno, C., & Hill, D. M. (2013). Choking under pressure. *Current Opinion in Psychology*, 16, 170–175.
- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. (2012). Anxiety and motor performance. *Sports Medicine*, 42, 931–945.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Shenhav, A., et al. (2017). Cognitive control and cost-benefit tradeoffs. *Trends in Cognitive Sciences*, 21, 899–916.

- Smith, M., et al. (2016). Mental fatigue impairs decision-making in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48, 110–119.
- Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152–17156.
- Toering, T., & Jordet, G. (2015). Self-control and sports development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 335–350.
- Vestberg, T., et al. (2017). Cognitive functions and soccer performance. *PLOS ONE*, 12(2), e0170841.
- Wolff, W., et al. (2018). Self-control and performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 144, 127–158.
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing motor learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23, 1382–1414.

SAHTEKÂRLIK FENOMENİ VE SPOR

Ayşegül Funda ALP¹

Canan ALDIRMAZ²

1. GİRİŞ

Spor ortamları, başarıya ulaşmanın elzem olduğu, en yüksek performansın ödüllendirildiği ve temel amacın rakipleri geride bırakmak olduğu yüksek rekabet içeren bağlamlar olarak tanımlanabilir. Sporcular bu süreçte yalnızca fiziksel değil, çok boyutlu psikolojik ve sosyal zorluklarla da karşı karşıya kalmaktadırlar. Ortaya koydukları performans, yalnızca sportif üstünlük kurma çabasından ibaret değildir; aynı zamanda sürekli değerlendirilme, karşılaştırılma ve beklenti baskısı altında gerçekleşmektedir. Görünürde fizyolojik yeterlik, kondisyon ve teknik-taktik beceri ön planda olsa da sporcuların karşılarına çıkan bu zorluklarla başa çıkabilmeleri için psikolojik donanımlarının da güçlü olması gerekmektedir. Nitekim elit sporcularda stresle başa çıkma, odaklanma ve psikolojik dayanıklılık gibi özelliklerin ön plana çıktığı sıklıkla vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, yapılan çalışmalar elit sporcularda bazı karakteristik özelliklerin (örneğin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık) öne çıktığını ve bu özelliklerin sporcuları diğerlerinden ayırt ederek başarıya katkı sağladığını ileri sürmektedir.

¹ Arş. Gör. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, ORCID: 0000-0003-4764-4797.

² Arş. Gör. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, ORCID: 0000-0003-4764-4797.

Sporcular başarıya ulaşma azmiyle mücadele ederken psikolojik açıdan farklı ve çoğu zaman çelişkili süreçlerden geçmektedirler. Kimi zaman bu süreçler içerisinde olumsuz duygu ve deneyimlerin ortaya çıkması da kaçınılmazdır. Profesyonelliğe adım atan sporcuların bu koşullara zamanla uyum sağladıkları ve zorluklarla başa çıkabilmek adına çeşitli psikolojik beceriler geliştirdikleri bilinmektedir. Ancak buna rağmen, spor ortamlarının olumsuz duygu ve deneyimlerden tamamen arındırılmış olduğu söylenemez. Nitekim, Olimpiyatlar gibi sporun en üst basamağında yarışan sporcuların dahi tüm deneyimlerine rağmen başarısızlık korkusu, yoğun heyecan, stres, kaygı ve depresif duygu durumları yaşayabildikleri gösterilmiştir. Bu duyguların büyük bir kısmı başarıya giden süreçte ya da müsabaka öncesinde ortaya çıkmakla birlikte, bazı psikolojik olguların başarı elde edildikten sonra da devam edebildiği ya da doğrudan başarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Sahtekârlık fenomeni bu olgulardan biri olarak değerlendirilebilir.

Sahtekârlık fenomeni, literatürde yaygın olarak “imposter sendromu” olarak da adlandırılmakla birlikte, herhangi bir tanı sınıflandırma sisteminde yer almaması nedeniyle esas olarak bir “fenomen” olarak ele alınmaktadır. Bu olgu, bireylerin kendi yetenekleri ve başarıları konusunda yoğun şüpheler yaşamaları, elde ettikleri başarıları şans, tesadüf ya da dışsal etkenlere atfetmeleri ve gerçekte yeterli olmadıklarının bir gün ortaya çıkacağına dair sürekli bir endişe taşımaları ile karakterize edilmektedir. Sahtekârlık fenomeni ilk kez 1970’li yıllarda Imes ve Clance tarafından, başarılarını kendi içsel yeterlikleriyle ilişkilendiremeyen yüksek başarılı kadınları tanımlamak amacıyla ileri sürülmüştür. Ancak ilerleyen yıllarda bu fenomenin yalnızca kadınlara özgü olmadığı; eğitim, akademi ve iş yaşamı gibi yüksek başarı ve performans beklentisinin bulunduğu pek çok alanda da gözlemlendiği ortaya konmuştur.

Güncel çalışmalar incelendiğinde sahtekârlık fenomeninin spor ortamlarında da görülebilen bir olgu olduğu anlaşılmaktadır. Başarının temel hedef olarak belirlendiği bir alanda, bireyin kendi başarısını “gerçek” ya da “hak edilmiş” olarak algılayamaması ilk bakışta paradoksal görünse de sporun doğası gereği barındırdığı sürekli değerlendirilme ve karşılaştırılma mekanizmaları bu durumu anlaşılır kılmaktadır. Buna karşın, sahtekârlık fenomenini spor bağlamında ele alan çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu bölümde, öncelikle sahtekârlık fenomeninin kuramsal çerçevesi ele alınacak, ardından fenomenin spor alanındaki yansımaları mevcut literatür ışığında tartışılacaktır.

2. SAHTEKÂRLIK (İMPOSTER) FENOMENİ?

Sahtekârlık fenomeni ilk kez Clance ve Imes (1978) tarafından kaleme alınan “*Yüksek Başarı Gösteren Kadınlarda Sahtekârlık Fenomeni: Dinamikler ve Terapötik Müdahale*” adlı makale ile akademik literatüre kazandırılmıştır. Araştırmacılar bu olguyu, nesnel başarı göstergelerine rağmen bireylerin kendi başarılarını içselleştirememeleri, yetkinliklerine sürekli şüpheyle yaklaşmaları ve bu “sahte” olarak algıladıkları başarılarının bir gün başkaları tarafından fark edileceği korkusunu yaşamaları ile karakterize edilen bir deneyim olarak tanımlamışlardır. Clance ve Imes (1978), bu deneyimi özellikle yüksek başarı düzeyine sahip kadınlarda gözlemlemiş ve sahtekârlık fenomenini bu bağlamda kavramsallaştırmışlardır.

Araştırmacılar çalışmalarında doktora derecesine sahip, kendi alanlarında saygın ve profesyonel konumlarda bulunan, çok sayıda akademik ve mesleki başarı elde etmiş yaklaşık 150 kadınla çalışmışlardır. Testlerde elde edilen yüksek puanlara, kazanılan onur derecelerine, meslektaşlar ve otorite figürleri tarafından yapılan övgülere rağmen bu kadınların içsel bir başarı

duygusu geliştiremedikleri, aksine kendilerini “sahtekâr” olarak algıladıkları ortaya konmuştur. Bu algıya sıklıkla, bir gün yetersizliklerinin açığa çıkacağına dair yoğun bir ifşa olma korkusunun eşlik ettiği belirtilmiştir. Clance ve Imes (1978), sahtekârlık fenomenini yaşayan bireylerin herhangi bir psikiyatrik tanı kategorisine dâhil edilmediğini özellikle vurgulamış; ancak bu bireylerde en sık gözlemlenen klinik belirtileri şu şekilde sıralamışlardır:

- Genel anksiyete
- Özgüven eksikliği
- Depresyon
- Kişinin kendi belirlediği yüksek başarı standartlarını karşılayamamasından kaynaklanan hayal kırıklığı

Clance ve Imes (1978), sahtekârlık fenomeninin kökeninde aile ve toplumsal etkileşimlerin önemli bir rol oynadığını ileri sürmüşlerdir. Bununla birlikte araştırmacılar, bu olgunun sürekliliğini sağlayan ve bireylerin sahtekârlık algısını canlı tutan en az dört farklı davranış örüntüsü gözlemlediklerini ifade etmişlerdir. Bu davranış örüntülerinin her bireyde aynı anda görülmeyebileceği, ancak bazı bireylerin birden fazla örüntüyü birlikte sergileyebileceği belirtilmiştir. Örneğin, “aptallığım keşfedilecek” korkusunu bastırmak amacıyla aşırı çalışma ve sürekli yüksek çaba gösterme bu davranış örüntülerinden biri olarak tanımlanmıştır.

Araştırmacılar sahtekârlık fenomeniyle başa çıkabilmek adına grup terapisi gibi terapötik müdahalelerin etkili olabileceğini öne sürmüşlerdir. Her ne kadar sahtekârlık fenomeni 1978 yılında literatüre girmiş olsa da Clance’in 1985 yılında yayımladığı kitabın ardından kavram akademik çevrelerin yanı sıra daha geniş bir kamuoyunun da dikkatini çekmeye başlamıştır. Clance ve Imes (1978) yaşanan bu deneyimi bilinçli bir biçimde “sahtekârlık fenomeni” olarak adlandırmış

olmalarına rağmen, ilerleyen yıllarda literatürde ve popüler kullanımda “sahtekârlık sendromu” ifadesinin yaygınlaştığı görülmektedir. Ancak sendrom kavramının bireyi patolojik bir konuma yerleştirme riski taşıdığı gerekçesiyle, bazı araştırmacılar kavramın “fenomen” olarak kullanılmasının daha uygun olduğunu vurgulamışlardır (Feenstra ve ark., 2020). Buna rağmen, sahtekârlık sendromu teriminin kullanımının günümüzde de devam ettiği ve bu konuda literatürde tam bir görüş birliğinin sağlanamadığı dikkat çekmektedir.

Sahtekârlık fenomeni başlangıçta belirli gruplarda ve özellikle kadınlar üzerinden tanımlanmış olsa da son yıllarda yapılan çalışmalar bu olgunun hem kadınlar hem de erkekler arasında, farklı kültürlerde ve çeşitli mesleki alanlarda yaygın biçimde görülebildiğini ortaya koymaktadır (Gottlieb ve ark., 2020). Sahtekârlık fenomenini deneyimleyen bireyler arasında, başarıyı şansa ya da tesadüfe atfetme, övgüden kaçınma, başarılarını küçümseme ve en önemlisi kendi yetkinlikleri konusunda yoğun şüpheler yaşama gibi benzer bilişsel çarpıtmaların bulunduğu bildirilmektedir (Zanchetta ve ark., 2020).

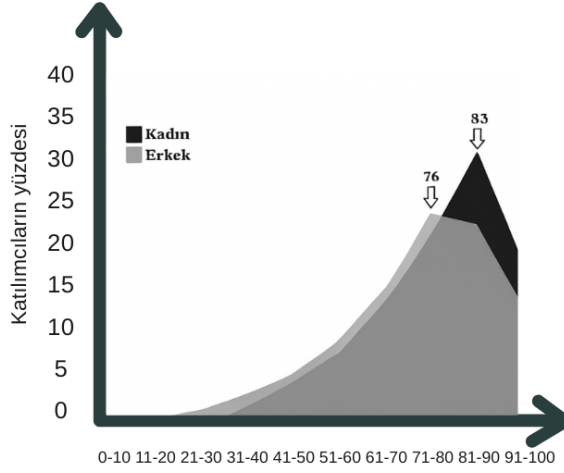
3. SAHTEKÂRLIK FENOMENİNİN YAYGINLIĞI VE DEMOGRAFİK ÖRÜNTÜLERİ

Sahtekârlık fenomenine ilişkin en kapsamlı ampirik çalışmalardan biri, Bravata ve meslektaşları (2020) tarafından yürütülen sistematik derlemedir. Araştırmacılar bu çalışmada, üç ayrı veri tabanında Ocak 1966 ile Mayıs 2018 tarihleri arasında yayımlanmış bilimsel yayınları taramış ve dahil edilme kriterlerini karşılayan toplam 14.161 katılımcının yer aldığı 62 ayrı çalışmadan üretilmiş 66 makaleyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre, incelenen çalışmaların 16’sında kadınlarda anlamlı derecede daha yüksek sahtekârlık fenomeni düzeylerine

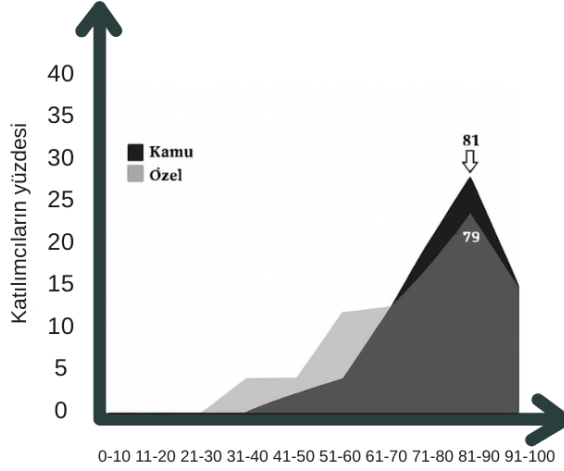
rastlanırken, 17 çalışmada kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, sahtekârlık fenomeninin kadınlarda daha yaygın olabileceğine işaret etmekle birlikte, erkekleri de dikkate değer düzeyde etkileyen bir olgu olduğunu göstermektedir.

Aynı sistematik incelemede yaş değişkeni de ele alınmış ve artan yaş ile sahtekârlık duygularının azalması arasında bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Bu bulgular, Brauer ve Proyer'in (2017) çalışmasıyla kısmen örtüşmektedir. Söz konusu araştırmada Almanya'da iki ayrı kohort üzerinde, 244 psikoloji öğrencisi ve 222 çalışan profesyonel ile sahtekârlık fenomeni değerlendirilmiştir. Araştırmacılar, yaştan çalışan profesyoneller arasında sahtekârlık duygularıyla anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğunu, ancak lisans öğrencilerinde benzer bir ilişkinin gözlemlenmediğini ortaya koymuşlardır. Yaş değişkeninin farklı örneklem gruplarında farklı sonuçlar vermesi, sahtekârlık fenomeninin yaş ilerledikçe kendiliğinden ortadan kalkıp kalkmadığı sorusunu halen tartışmaya açık bir konu haline getirmektedir. Bu bağlamda, yaşla azaldığına yönelik bulguların, farklı yaş grupları ve mesleki bağlamlarda yürütülecek çalışmalarla daha güçlü biçimde desteklenmesine ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Reid (2022) tarafından sunulan grafikler ise özgün bir örneklem analizinden ziyade, literatürde kullanılan sahtekârlık fenomeni ölçümlerine dayalı betimleyici bir sentez niteliği taşımaktadır. Cinsiyet ve sektör bazında ayrıştırılarak sunulan bu görselde, kadınların ve kamu sektöründe çalışan bireylerin daha yüksek sahtekârlık fenomeni puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Bu tür görsel özetler, fenomenin farklı demografik ve mesleki bağlamlardaki dağılımına ilişkin genel bir çerçeve sunmakla birlikte nedensel yorumlara olanak tanımadığı belirtilmelidir.



Sahtekarlık Fenomeni puanlarının cinsiyete göre dağılımı.
Erkek katılımcı sayısı = 283; kadın katılımcı sayısı = 571.
Erkeklerde ortalama puan = 76; kadınlarda ortalama puan = 83.



Sahtekarlık Fenomeni puanlarının çalışılan sektöre göre dağılımı. Kamu sektörü katılımcı sayısı = 690; özel sektör katılımcı sayısı = 142. Kamu sektöründe ortalama puan = 81; özel sektörde ortalama puan = 79.

Grafik 1. Sahtekarlık Fenomeni Puanlarının Karşılaştırılması

4. SAHTEKÂRLIK FENOMENİNİN BELİRTİLERİ

Sahtekârlık fenomeni, psikiyatrik bir bozukluk olarak tanımlanmamaktadır. Bu nedenle Amerikan Psikiyatri Derneği'nin (APA) Tanı ve İstatistik El Kitabı'nda (DSM-5; APA, 2013) yer almamakta ve Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın Onuncu Revizyonu'nda (ICD-10) da bir tanı kategorisi olarak listelenmemektedir. Bununla birlikte sahtekârlık fenomeni, özellikle başarı, performans ve yeterlik algısının ön planda olduğu bağlamlarda bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli bir deneyim olarak akademik literatürde giderek daha fazla ele alınmaktadır. Akademik çalışmaların yanı sıra, bu fenomenin özellikle iş yaşamı bağlamında yaygın biçimde tartışıldığı görülmektedir (Bravata ve ark., 2020).

Young (2011), sahtekârlık fenomeninin sıklıkla düşük özsaygı ile karıştırılabileceğine dikkat çekmekte ve bu durumun kavramın yanlış anlaşılmasına yol açabileceğini belirtmektedir. Her ne kadar bazı çalışmalar sahtekârlık fenomeni ile özsaygı arasında ilişki olduğunu öne sürse de diğer araştırmalarda bu ilişkiye dair güçlü kanıtlar bulunamamıştır. Bu durum, özsaygısı düşük bireylerin sahtekârlık hisleri yaşamayabileceği gibi, sahtekârlık fenomenini deneyimleyen bireylerin de mutlaka düşük özsaygıya sahip olmak zorunda olmadığını göstermektedir. Young (2011), sahtekârlık fenomenini yaşayan bireylerin, yüksek notlar, terfiler, statü kazanımı, takdir edilme ve ödüller gibi çok sayıda somut başarı göstergesine rağmen, bu başarıları açıklamak için alternatif bilişsel yollar geliştirdiklerini ileri sürmüştür. Bu düşünce örüntülerinin, sahtekârlık fenomenine yatkınlığı belirleyen temel unsurlar arasında yer aldığı ifade edilmektedir. Elde edilmiş bir başarıya ilişkin sıkça dile getirilen bu tür ifadelerden bazıları şunlardır:

- “Şanslıydım.”
- “Doğru zamanda doğru yerdeydim.”
- “Çünkü beni seviyorlar.”
- “Ben yapabiliyorsam herkes yapabilir.”
- “Birisi korkunç bir hata yapmış olmalı.”
- “Çok yardım aldım.”
- “Sadece kibarlık yapıyorlar.”
- “Benim için üzülüyorlar.”

Clance (1985), sahtekârlık fenomenini deneyimleyen bireylerin bazı ayırt edici özellikler sergilediklerini belirtmiştir. Bu özellikler; en iyi olma ihtiyacı, kendine yönelik insanüstü beklentiler, başarısızlık ve ifşa edilme korkusu, yeteneklerin inkârı, övgünün alışkanlık hâline getirilmiş biçimde değersizleştirilmesi ve başarıdan korkma veya suçluluk duyma olarak sıralanmaktadır. Bu özelliklerin tamamının her bireyde aynı anda görülmesi gerekmez; ancak tipik olarak bu özellikler birbirlerini besleyerek sahtekârlık fenomeninin sürekliliğini sağlamaktadır (Clance, 1985; Harvey ve Katz, 1985; Cisco, 2020).

Clance ve O’Toole (1987) tarafından yürütülen daha sonraki bir çalışmada ise sahtekârlık inançlarına eşlik eden on temel özellik tanımlanmıştır. Bu özellikler şöyle sıralanmaktadır;

1. Sahtekârlık döngüsü (The impostor cycle)
2. İçe dönüklük (Introversion).
3. Değerlendirilme korkusu (Dread of evaluation).
4. Başarısızlık dehşeti (Terror of failure).
5. Başarıdan dolayı duyulan suçluluk (Guilt about success).
6. Olumlu geri bildirimi içselleştirmede güçlük (Great difficulty in internalizing positive feedback).
7. Yaygın anksiyete (Generalized anxiety).

8. Başkalarını aşırı yüceltirken kendini küçümseme (Overestimating others while underestimating oneself).
9. Zekâyı çarpıtılmış biçimde tanımlama (Defining intelligence in a skewed manner).
10. Yanlış ve onaylayıcı olmayan aile mesajları (False and nonaffirming family messages).

Bu özellikler, sahtekârlık fenomeninin yalnızca bireysel bilişsel süreçlerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda gelişimsel ve ilişki bağlamlarla da yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

5. SAHTEKÂRLIK FENOMENİNİN TÜRLERİ

Sahtekârlık fenomeni, yaygın biçimde deneyimlenen ve literatürde sıkça ele alınan bir olgu olmasına rağmen, gerçek yaygınlık düzeyi kesin olarak bilinmemektedir. Bunun başlıca nedenlerinden biri, sahtekârlık fenomeninin resmî ve evrensel olarak kabul edilmiş bir klinik tanıya sahip olmamasıdır. Bu durum, fenomeni deneyimleyen bireylerin yaşadıkları duyguları adlandırmakta ve anlamlandırmakta güçlük çekmelerine yol açabilmektedir. Tanılayıcı bir çerçevenin bulunmaması, aynı zamanda sahtekârlık fenomeninin farklı örüntüler altında ortaya çıkmasını da görünmez kılabilir. Buna rağmen, Clance tarafından ortaya konan orijinal ölçütler, zaman içerisinde genişletilmiş ve literatürde birbiriyle ilişkili biçimde ele alınan bazı temel alt boyutlar altında toplanmıştır (Bravata ve ark., 2020; Mak ve ark., 2019).

5.1. Sahtekârlık Döngüsü

Sahtekârlık döngüsü, sahtekârlık fenomenini deneyimleyen bireylerin bir görev, sınav, performans ya da başarıyla ilişkili herhangi bir durumla karşılaştıklarında

yaşadıkları tipik süreci tanımlamaktadır. Bu süreçte bireylerin başarıyla ilişkili görevlere verdikleri tepkiler genel olarak iki temel örüntü altında toplanmaktadır: aşırı hazırlık ve erteleme.

Aşırı hazırlık durumunda bireyler, aynı hedefe ulaşabilmek için başkalarından daha fazla çalışmaları gerektiğine inanmakta ve bu nesnel olarak hatalı algı nedeniyle yoğun çaba göstermektedirler. Bu yoğun çaba, başarı elde edilse dahi bireyin kendisini yeterli hissetmesini sağlamamakta; aksine başarının, aşırı çalışmanın bir sonucu olarak “maskelenmiş” olduğu düşüncesini pekiştirmektedir. Erteleme örüntüsünde ise bireyler, görevi son ana bırakmakta ve aceleyle yapılan hazırlıkların ardından elde edilen başarıyı tesadüfi ya da şans eseri olarak değerlendirmektedirler. Her iki durumda da bireyler, başarının ardından kısa süreli bir rahatlama ya da zafer hissi yaşasalar bile, bu başarıyı içselleştirmekte güçlük çekmektedirler (Huecker ve ark., 2022).

Görevin tamamlanmasını izleyen bu kısa süreli rahatlama hali, sahtekârlık fenomeninin diğer bileşenleriyle etkileşime girerek hızla ortadan kalkmakta ve bireyleri bir sonraki performans durumuna yeniden korku, kaygı ve ifşa edilme endişesiyle taşımaktadır. Bu döngü, sahtekârlık fenomeninin sürekliliğini sağlayan temel mekanizmalardan biri olarak değerlendirilmektedir (Jaremka ve ark., 2020).

5.2. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, Clance ve çalışma arkadaşları tarafından sahtekârlık fenomeninin merkezinde yer alan “en iyi olma ihtiyacı” ile yakından ilişkili bir özellik olarak tanımlanmıştır. Bu tür, bireylerin kendileri için ulaşılması güç, gerçekçi olmayan standartlar belirlemeleriyle ortaya çıkmaktadır. Sahtekârlık fenomenine sahip bireyler, belirledikleri bu yüksek standartlara ulaşamadıklarında başarılarını değersizleştirmekte ve kendilerini yetersiz olarak algılamaktadırlar.

Ulaşılması güç ölçütler, bireylerde sürekli bir öz-eleştiri ve olumsuz geri bildirim döngüsü yaratmakta; bu durum hem sahtekârlık duygularını hem de performansa eşlik eden kaygıyı artırmaktadır (Thomas ve Bigatti, 2020). Böylece mükemmeliyetçilik, sahtekârlık fenomeninin hem tetikleyicisi hem de sürdürücüsü olarak işlev görmektedir.

5.3. Süper Kahramanlık (Super-Heroism)

Süper kahramanlık türü, bireyin her durumda en çok çalışan, en üretken ya da en başarılı kişi olması gerektiğine dair güçlü bir inançla sahip olmasıyla karakterizedir. Bu inanç doğrultusunda bireyler, olağan sınırların ötesinde sorumluluklar üstlenmekte ve kendilerinden sürekli olağanüstü performans beklemektedirler. Bu beklentinin karşılanamadığı durumlarda ise bireyler kendilerini sahtekâr olarak değerlendirmektedirler (Young, 2011).

Süper kahramanlık eğilimi, en iyi olma ihtiyacıyla doğrudan ilişkili olup, bireylerin yetkin görünmek adına aşırı hazırlık yapmalarına ve sınırlarını zorlamalarına yol açmaktadır. Bu durum, kısa vadede performansı artırıyor gibi görünse de uzun vadede tükenmişlik ve psikolojik yıpranma riskini beraberinde getirebilmektedir.

5.4. Başarısızlık Korkusu

Başarısızlık korkusu, sahtekârlık fenomeninin en belirgin duygusal bileşenlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Bu korku, bireylerin dışsal ya da içsel olarak dayatılan başarı beklentileriyle karşılaştıklarında yoğunlaşmaktadır. Bireyler, belirli bir görevde başarısız olmaları ya da akranlarından daha düşük performans göstermeleri durumunda, utandırılacakları, değersizleşecekleri ya da sahtekâr olarak ifşa edilecekleri endişesini taşımaktadırlar (Huecker ve ark., 2022).

5.5. Yetkinliğin ve Kabiliyetin Reddedilmesi

Sahtekârlık fenomenine sahip bireyler, zekâlarını, deneyimlerini ve becerilerini sistematik biçimde küçümseme eğilimindedirler. Bu eğilim, mükemmeliyetçilikle yakından ilişkili olup, bireylerin elde ettikleri başarıları kendi içsel yeterliklerine atfetmelerini engellemektedir. Başarıya ilişkin nesnel kanıtlar mevcut olsa bile, bireyler bu başarıları dışsal faktörlere ya da şansa bağlama eğilimindedirler (Huecker ve ark., 2022).

5.6. Başarı Fobisi (Achievemephobia)

Başarı fobisi, bireylerin başarının beraberinde daha yüksek beklentiler, artan sorumluluklar ya da yoğun iş yükü getireceğine dair inançları nedeniyle başarılarını içselleştirmekte güçlük çekmeleriyle tanımlanmaktadır. Bu durumda bireyler, başarısızlıklarını daha kolay içselleştirirken, başarılarını geçici ya da dışsal faktörlere bağlı olarak değerlendirme eğilimindedirler (Huecker ve ark., 2022).

Başarı fobisi, sahtekârlık fenomeninin devamlılığını sağlayan bir diğer önemli unsur olarak değerlendirilmektedir. Başarının kendisi bir tehdit unsuru hâline geldiğinde, birey sahtekârlık duygularını yeniden üretmeye yatkın hâle gelmektedir.

6. SPORDA SAHTEKÂRLIK FENOMENİ

Sahtekârlık fenomeninin ortaya çıkabilmesi için, bireyin öncelikle nesnel ya da öznel olarak “başarı” olarak değerlendirilebilecek bir deneyime sahip olması gerekmektedir. Bu nedenle, sahtekârlık fenomenine ilişkin çalışmaların büyük ölçüde yüksek efor gerektiren, performansın açık biçimde değerlendirildiği ve başarının belirgin ölçütlerle tanımlandığı alanlarda yoğunlaştığı görülmektedir. Daha önce iş yaşamı ve

akademik bağlamlarda yürütülen çalışmalara ek olarak, tıp fakültesi öğrencileri (Vilchez-Cornejo ve ark., 2023; Kolenc Klen ve ark., 2025; Kruskie ve ark., 2025), hekimler (Freeman ve Peisah, 2022), doktora öğrencileri (Drane, 2022), öğretim üyeleri (Hutchins, 2015) ve üstün yetenekli öğrenciler (Lee ve ark., 2020; Zulfiqar ve Abbasi, 2024) üzerinde yapılan araştırmalar bu durumu desteklemektedir.

Başarının somut biçimde ödüllendirildiği ve performansın çoğu zaman seyirci ya da otoriteler önünde sergilendiği alanlardan biri de spordur. Sporcular, ortaya koydukları performansın karşılığını çoğu zaman doğrudan kazanma ya da kaybetme üzerinden deneyimlemektedirler. Yenilgi durumlarında dışsal atıfların sıkça kullanıldığı bilinmekle birlikte, kazanan sporcuların başarılarını nasıl anlamlandırdıkları ve içselleştirdikleri görece daha az araştırılmıştır. Bu noktada, alçakgönüllülük ile sahtekârlık fenomeni arasında ince ve ayırt edilmesi güç bir sınır bulunduğu görülmektedir. Zira sahtekârlık fenomenini deneyimleyen bir sporcunun, başarısını bilinçli olarak ön plana çıkarmayan ve mütevazı bir duruş sergileyen “erdemli sporcu” imajıyla kolaylıkla örtüşebileceği söylenebilir. Bu durum, sahtekârlık fenomeninin spor bağlamında fark edilmesini güçleştiren önemli bir etmen olarak değerlendirilebilir.

Sahtekârlık fenomeni ile ilişkilendirilen mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusu ve en iyi olma ihtiyacı gibi özelliklerin hem sporcularda hem de antrenörlerde yaygın biçimde gözlemlendiği bilinmektedir. Buna rağmen, sahtekârlık fenomenini doğrudan spor alanında ele alan çalışmaların sayısının sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Mevcut güncel çalışmaların biri elit kadın antrenörlere (Douglas ve Fraser, 2023), diğeri ise sporcu-öğrencilere odaklanmıştır (Zlotkowski, 2023).

Spor alanında sahtekârlık fenomenini inceleyen çalışmalar, hem nicel hem de nitel yaklaşımlar kullanarak bu olgunun yaygınlığını, öncüllerini ve sonuçlarını ortaya koymaya çalışmaktadır. Sahtekârlık fenomeni, yüksek başarı düzeyine sahip bireylerin, nesnel başarı kanıtlarına rağmen kendilerini yetersiz ya da “sahte” olarak algılamaları ve başkalarını yetkinlikleri konusunda kandırdıklarına inanarak ifşa edilme korkusu yaşamaları şeklinde tanımlanmaktadır. Antrenörler ve sporcular gibi yüksek baskı ve rekabet içeren ortamlarda bulunan bireylerin bu duyguları yaşama riskinin yüksek olduğu ileri sürülmektedir.

Antrenörler üzerinde yürütülen kapsamlı bir çalışmada Start (2016), sahtekârlık fenomenini ölçmek amacıyla iki faktörlü Impostor Phenomenon Scale (IPS) adlı bir ölçek geliştirmiştir. Ölçeğin alt boyutları, Kendilik Sahtekârlığı Algıları (IP-Self) ve Başkalarının Başarı Algıları Hakkındaki Endişeler (IP-Others) olarak tanımlanmıştır. Bu çalışmada antrenörlerin %12’sinden azının sahtekârlık duyguları yaşadığı belirlenmiştir; bu oran, genel popülasyon ya da diğer meslek gruplarına ilişkin literatürde bildirilen oranlardan (%70’e kadar) daha düşüktür. Sahtekârlık fenomenini deneyimleyen antrenörlerin genellikle kadın, daha az deneyimli ve mentörlük desteği almamış bireyler olduğu bildirilmiştir. Bununla birlikte, bu demografik değişkenlerin sahtekârlık fenomenindeki varyansın yalnızca sınırlı bir kısmını açıkladığı vurgulanmaktadır.

Nitel çalışmalar da antrenörlerin sahtekârlık fenomenini deneyimleme biçimlerine ilişkin önemli bulgular sunmaktadır. Parker (2025), antrenörlerin sahtekârlık fenomenini başarılarına rağmen kendilerini yetersiz hissetme, aşırı hazırlık, aşırı çalışma ve iş-yaşam dengesi kuramama biçiminde deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Bu deneyimler; sahtekârlık fenomeninin bir yük olarak algılanması, benlik imajına zarar vermesi, sosyal

destek sistemlerini etkilemesi ve başa çıkma stratejileri geliştirme çabaları olmak üzere dört ana tema altında toplanmıştır.

Öğrenci-sporcular ve sporcular üzerinde yürütülen çalışmalar da sahtekârlık fenomeninin spor bağlamındaki farklı görünümüne işaret etmektedir. Swinney'nin (2020) çalışmasında, öğrenci-sporcuların akademik sahtekârlık fenomeni düzeylerinin, yalnızca öğrenci olan akranlarına kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Araştırmacı bu bulguyu, sporcu kimliğinin akademik sahtekârlık duygularına karşı kısmi bir koruyucu işlev görebileceği şeklinde yorumlamıştır. Bununla birlikte, çalışmanın sınırlı örneklem büyüklüğü nedeniyle sonuçların dikkatle değerlendirilmesi gerektiği de belirtilmiştir.

Sporcular üzerinde yürütülen bir başka çalışmada Singh ve Arora (2023), katılımcıların orta düzeyde sahtekârlık fenomeni deneyimi yaşadıklarını ve bu düzeylerin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir. Ayrıca aile yapısına ilişkin bazı farklılıkların sahtekârlık fenomeni düzeyleriyle ilişkili olabileceği ifade edilmiştir. Elit sporcularda mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusunun aile değişkeniyle ilgili olduğu göz önüne alındığında (Alp & Kocaekşi, 2023), bu değişkenlerin sahtekârlık fenomeniyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bulgular, sahtekârlık fenomeninin sporcuların mental sağlıkları ve performans sürdürülebilirliği açısından önemli bir risk faktörü olabileceğine işaret etmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, spor alanında sahtekârlık fenomenine ilişkin çalışmaların henüz başlangıç aşamasında olduğu söylenebilir. Mevcut araştırmaların önemli bir kısmının doktora tezlerine dayanması (Start, 2016; Swinney, 2020; Parker, 2025) ve sınırlı örneklemle yürütülmesi, bu alandaki bilgi birikiminin henüz yeterince derinleşmediğini göstermektedir. Bu nedenle, sporda sahtekârlık fenomenini ele

alan daha kapsamlı nitel ve nicel çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır.

KAYNAKÇA

- Alp, A. F., & Kocaekşi, S. (2023). Those Fighting with Burden on Their Back: Elite Taekwondo Players' Perfectionism and Fear of Failure. *Physical Culture and Sport*, 101(1), 49-62.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. American psychiatric association.
- Brauer, K., & Proyer, R. T. (2017). Are impostors playful? Testing the association of adult playfulness with the impostor phenomenon. *Personality and Individual Differences*, 116, 57-62.
- Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., ... & Hagg, H. K. (2020). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. *Journal of general internal medicine*, 35(4), 1252-1275.
- Cisco, J. (2020). Using academic skill set interventions to reduce impostor phenomenon feelings in postgraduate students. *Journal of Further and Higher Education*, 44(3), 423–437. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1564023>
- Clance, P. R. (1985). *The impostor phenomenon: When success makes you feel like a fake*. Bantam Books.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, research & practice*, 15(3), 241.
- Clance, P. R., & OToole, M. A. (1987). The Imposter Phenomenon: An Internal Barrier to Empowerment and Achievement. *Women & Therapy*, 6(3), 51–64. https://doi.org/10.1300/J015V06N03_05

- Douglas, H., & Fraser, K. (2023). Imposter feelings explain the link between vulnerabilities to stereotype threat and need satisfaction in elite female coaches. Open Research Newcastle. Conference contribution. <https://hdl.handle.net/1959.13/29162795.v1>
- Drane, M. (2022). *Imposter phenomenon and CES doctoral students* (Publication No. 2735285105) [Doctoral dissertation, University of Arizona]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Feenstra, S., Begeny, C. T., Ryan, M. K., Rink, F. A., Stoker, J. I., & Jordan, J. (2020). Contextualizing the impostor “syndrome”. *Frontiers in psychology*, 11, 575024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.575024>
- Freeman, J., & Peisah, C. (2022). Imposter syndrome in doctors beyond training: a narrative review. *Australasian Psychiatry*, 30(1), 49-54.
- Gottlieb, M., Chung, A., Battaglioli, N., Sebok-Syer, S. S., & Kalantari, A. (2020). Impostor syndrome among physicians and physicians in training: a scoping review. *Medical education*, 54(2), 116-124.
- Harvey, J. C., & Katz, C. (1985). *If I'm so successful, why do I feel like a fake?: The impostor phenomenon*. New York: St. Martin's Press.
- Huecker, M. R., Shreffler, J., McKeny, P. T., & Davis, D. (2022). *Imposter phenomenon*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585058/> Erişim tarihi: 10 Aralık 2025.
- Hutchins, H. M. (2015). Outing the Imposter: A Study Exploring Imposter Phenomenon among Higher Education Faculty. *New Horizons in Adult Education and Human Resource*

- Development*, 27(2), 3-12.
<https://doi.org/10.1002/nha3.20098> (Original work published 2015)
- Jaremka, L. M., Ackerman, J. M., Gawronski, B., Rule, N. O., Sweeny, K., Tropp, L. R., ... & Vick, S. B. (2020). Common academic experiences no one talks about: Repeated rejection, impostor syndrome, and burnout. *Perspectives on Psychological Science*, 15(3), 519-543.
- Kolenc Klen, K., Opara, M., Škrinjar, D., Žnidarič, M., & Kozinc, Ž. (2025). The Prevalence of Impostor Phenomenon in Medical Students in Slovenia: Effects of Gender, Year of Study, and Clinical Work Experience. *Teaching and Learning in Medicine*, 37(1), 14-23.
- Kruskie, M. E., Frankel, R. M., Isaacson, J. H., Mehta, N., & Byram, J. N. (2025). Investigating feelings of imposterism in first-year medical student narratives. *Medical Education*, 59(3), 318-327.
- Lee, L. E., Rinn, A. N., Crutchfield, K., Ottwein, J. K., Hodges, J., & Mun, R. U. (2020). Perfectionism and the Imposter Phenomenon in Academically Talented Undergraduates. *Gifted Child Quarterly*, 65(3), 220-234.
<https://doi.org/10.1177/0016986220969396> (Original work published 2021)
- Mak, K. K., Kleitman, S., & Abbott, M. J. (2019). Impostor phenomenon measurement scales: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 10, 671.
- Parker, R. D. (2025). *A Qualitative Descriptive Study: High School Football Coaches and Imposter Phenomenon* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Reid, M. (2022). *You are (not) a Fraud: A Scientist's Guide to the Imposter Phenomenon*. Nulla Fraus Publishing.

- Singh, A., & Arora, M. K. (2023). Perceived Incompetence: A Study of the Impostor Phenomenon among Sport Performers. *International Journal of Indian Psychology*, 11(1), 310-326.
- Start, A. R. (2016). *What you see is not what you get: Antecedents and consequences of the imposter phenomenon in sport coaches*. (Doctoral dissertation, University of Idaho).
- Swinney, K. (2020). *Comparing student-athletes and non-athletes on academic Impostor Syndrome* (Doctoral dissertation, California State University, Northridge).
- Thomas, M., & Bigatti, S. (2020). Perfectionism, impostor phenomenon, and mental health in medicine: a literature review. *International journal of medical education*, 11, 201.
- Vilchez-Cornejo, J., Romani, L., Chávez-Bustamante, S., Copaja-Corzo, C., Sánchez-Vicente, J. C., Viera-Morón, R. D., & Ocampo-Portocarrero, B. (2023). Imposter syndrome and its associated factors in medical students in six Peruvian faculties. *Revista Colombiana de psiquiatria (English ed.)*, 52(2), 113-120.
- Young, V. (2011). *The secret thoughts of successful women: And men: Why capable people suffer from impostor syndrome and how to thrive in spite of it*. Crown Currency.
- Zanchetta, M., Junker, S., Wolf, A. M., & Traut-Mattausch, E. (2020). "Overcoming the fear that haunts your success"—the effectiveness of interventions for reducing the impostor phenomenon. *Frontiers in psychology*, 11, 405.
- Zlotkowski, L. (2023). The Unique Challenges and Demands of First-Generation College Students Who Participate in Division III Athletics. *Journal of First-Generation*

Student Success, 3(2), 90–105.
<https://doi.org/10.1080/26906015.2023.2222050>

Zulfiqar, N., & Abbasi, T. (2024). Mediating Role of Test Anxiety in Association Between Imposter Phenomenon and Perfectionism among High-Achieving Students. *Journal of Advanced Academics*, 35(4), 698-717.
<https://doi.org/10.1177/1932202X241281782>

BİLİŞTEN EYLEME: SPOR SEKTÖRÜNDE YENİLİKÇİ DAVRANIŞIN PSİKOSOSYAL TEMELLERİ

Hasan Buğra EKİNCİ¹

1. GİRİŞ: Spor Endüstrisinde Dönüşüm Baskısı ve Yenilikçilik Tartışmaları

Spor endüstrisi, tarihsel olarak güçlü gelenekler, yerleşik uygulamalar ve istikrarlı kurumsal yapılar üzerine inşa edilmiş bir alandır. Ancak son yıllarda yeni medya teknolojileri, dijitalleşme, veri temelli karar verme süreçleri ve e-sporun yükselişi, sporun profesyonel endüstriyel evrimini hızlandırmış ve örgütler üzerinde belirgin bir dönüşüm baskısı oluşturmuştur (Zheng & Mason, 2022). Bu bağlamda spor sektörü, bir yandan mevcut yapısını sürdürme eğilimi gösterirken, diğer yandan hızla değişen çevresel koşullara ve dijital dönüşümün getirdiği yeni örgütsel davranış dinamiklerine uyum sağlama gerekliliğiyle karşı karşıya kalmaktadır (Barnhill & Smith, 2022).

Bu dönüşüm süreci çoğu zaman “yenilik” kavramı üzerinden ele alınmakta; ancak spor yönetimi literatüründeki sistematik incelemelerin de işaret ettiği üzere, inovasyon uygulamada sıklıkla teknolojik yatırımlar ve stratejik yönetim araçlarıyla sınırlı bir biçimde tanımlanmaktadır (Tjonndal, 2016). Oysa dijital araçların kullanımı ya da ileri teknolojilerin organizasyona entegre edilmesi, tek başına yenilikçi bir yapının göstergesi değildir. Üst düzey sporda inovasyon süreçlerini inceleyen araştırmalar, bu olgunun merkezinde teknolojiden

¹ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ORCID: 0000-0002-3883-2983.

ziyade kişiselleştirilmiş süreçlerin ve bireysel katkıların yer aldığını vurgulamaktadır. Dolayısıyla yenilikçilik, esasen bireylerin yeni fikirler üretme, bu fikirleri paylaşma ve uygulamaya dönüştürme yönündeki davranışlarıyla somutlaşan bir süreçtir.

Bu çerçevede yenilikçi davranış; bireyin bilişsel süreçleri (algı, öz yeterlik, bilişsel esneklik) ile içinde bulunduğu örgütsel ve sosyal bağlamın sunduğu psikososyal koşulların (psikolojik güvenlik, sosyal destek, liderlik tarzı) etkileşimi sonucunda ortaya çıkan çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmalıdır. Bilişsel düzeyde hazırlık olmaksızın yeni fikirlerin üretilmesi güçleşmekte; psikososyal açıdan destekleyici bir ortam bulunmadığında ise bu fikirlerin davranışa dönüşmesi sınırlı kalmaktadır.

Bu bölümün amacı, spor sektöründe yenilikçi davranış bireysel yeteneklere indirgenen veya rastlantısal bir çıktı olarak ele alan yaklaşımların ötesine geçmektir. Bölüm boyunca, yenilikçi davranışın bilişsel süreçlerden başlayarak sosyal etkileşimler aracılığıyla eyleme dönüşen, geliştirilebilir ve yönetilebilir bir süreç olduğu kuramsal bir çerçeve içerisinde tartışılacaktır. Böylece spor sektöründe sürdürülebilir yenilikçiliğin, teknolojik yatırımlardan ziyade insan merkezli psikolojik ve örgütsel dinamikler üzerinden nasıl desteklenebileceği ortaya konulacaktır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE: Sporda Yenilikçi Davranış ve Genişlet-İnşa Et Kuramı İlişkisi

Spor yönetimi ve spor psikolojisi literatüründe yenilikçi davranış, bireyin yeni fikirler üretmesi, bu fikirleri sosyal çevresiyle paylaşması ve uygun koşullar altında uygulamaya dönüştürmesi süreçlerini kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Scott & Bruce, 1994). Bu süreç, rutin görev

tanımlarının ötesine geçmeyi ve mevcut problemlere alışılmışın dışında çözümler geliştirmeyi gerektirir. Ancak yenilikçi davranışın ortaya çıkması, yalnızca bireysel yaratıcılıkla açıklanamayacak; bilişsel süreçler ve psikososyal bağlam tarafından şekillenen bir dinamik olarak değerlendirilmelidir.

Bu çalışmanın kuramsal dayanağını, Fredrickson (1998, 2001) tarafından geliştirilen Genişlet ve İnşa Et (Broaden-and-Build) Kuramı oluşturmaktadır. Kuram, pozitif duyguların bireyin bilişsel ve davranışsal repertuarını nasıl genişlettiğini ve bu genişlemenin zaman içinde kalıcı psikolojik ve sosyal kaynaklara nasıl dönüştüğünü açıklayan bütüncül bir çerçeve sunmaktadır. Bu yönüyle kuram, yenilikçi davranışın bilişsel kökenlerini ve sürdürülebilirliğini açıklamak açısından spor sektörü için işlevsel bir teorik zemin sağlamaktadır.

2.1. Genişlet ve İnşa Et Kuramı

Geleneksel psikoloji yaklaşımları uzun süre negatif duyguların (örneğin korku, kaygı ve öfke) insan davranışı üzerindeki etkilerine odaklanmış; bu duyguların bireyin dikkatini daraltarak hayatta kalmaya yönelik hızlı ve sınırlı tepkileri (savaş ya da kaç) tetiklediğini ileri sürmüştür. Fredrickson (1998, 2001) ise bu yaklaşımdan farklı olarak, pozitif duyguların (ilgi, güven, umut, neşe) işlevsel ve evrimsel rolüne dikkat çekmiştir.

Genişlet ve İnşa Et Kuramı'na göre pozitif duygular, bireyin anlık düşünce-eylem repertuarını genişletmekte (broaden) ve bireyi keşfetmeye, öğrenmeye ve yeni deneyimlere yönlendirmektedir (Isgett & Fredrickson, 2015). Negatif duygular bilişsel odağı daraltarak bireyi belirli ve sınırlı eylem seçeneklerine yönlendirirken; pozitif duygular dikkatin kapsamını artırmakta, bilişsel esnekliği güçlendirmekte ve yaratıcı düşünme süreçlerini desteklemektedir. Bu bilişsel genişleme, zaman içerisinde bireyin psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik, sosyal bağlar ve problem çözme becerileri gibi kalıcı

kişisel kaynaklar geliştirmesine (build) olanak tanımaktadır. Nitekim spor katılımı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, spor ortamının sağladığı pozitif deneyimlerin ergenlikten itibaren bireyin psikolojik sermayesini güçlendirdiğini göstermektedir (Malli & Yıldızhan, 2018). Nitekim ağ analizi yaklaşımıyla yürütülen güncel araştırmalar da teorinin öngördüğü bu genişleme ve inşa etme mekanizmalarının geçerliliğini ampirik olarak doğrulamaktadır (Roth vd., 2024).

2.2. Spor Sektöründe Kuramın Yeri ve İnovasyonla İlişkisi

Spor sektörü, yüksek rekabet düzeyi, performans baskısı ve sürekli değerlendirilme koşulları nedeniyle çoğu zaman stres ve kaygı odaklı bir psikososyal iklimle karakterize edilmektedir. Ma (2025), duyguların sportif performans üzerindeki etkisini incelediği güncel çalışmasında, bu yoğun baskı ortamının bireylerin duygusal durumlarını ve performans çıktılarını ne denli derinden şekillendirdiğini vurgulamaktadır.

Bu tür bir ortam, kısa vadeli performans çıktıları açısından işlevsel görünse de bilişsel esnekliği ve yenilikçi düşünmeyi sınırlayan bir etki yaratabilmektedir. Nitekim profesyonel sporda yaratıcı pratiklerin önündeki engelleri inceleyen Antonini Philippe ve arkadaşları (2023), mevcut rekabetçi yapının antrenman süreçlerinde dahi deneme yanılma özgürlüğünü kısıtladığını ve yaratıcılığı baskıladığını ortaya koymuştur.

Genişlet ve İnşa Et Kuramı perspektifinden bakıldığında, yenilikçi davranışın ortaya çıkabilmesi için bu daraltıcı duygu durumlarının dengelenmesi ve pozitif duygusal deneyimlerin desteklenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda Cooke ve arkadaşlarının (2024) antrenör ve sporcu algılarına yönelik nitel bulguları, psikolojik güvenliğin bu pozitif iklimi tesis etmede ve daraltıcı etkileri aşmada kritik bir öncül olduğunu doğrulamaktadır.

2.3. Bilişsel Genişleme ve Fikir Üretimi

Yenilikçi davranışın ilk aşaması olan fikir üretimi, yüksek düzeyde bilişsel esneklik ve alternatif bakış açıları geliştirebilme kapasitesi gerektirir. Yönetim literatüründe esnekliğin inovasyonu kolaylaştıran temel bir kaldıraç olduğu uzun süredir vurgulanmaktadır (Georgsdottir & Getz, 2004). Ancak bu kapasitenin açığa çıkması sosyal bağlama bağlıdır. Spor örgütlerinde kendini psikolojik olarak güvende hisseden –ki güncel araştırmalar bu güveni yaratıcı ekipleri bir arada tutan bir 'tutkal' olarak nitelendirmektedir (Reiter-Palmon & Millier, 2023)– ve yaptığı işe ilgi duyan bireylerin düşünce repertuarı genişlemektedir. Bu destekleyici sosyal iklim, bireylerin sorunları daha bütüncül biçimde değerlendirmesine, farklı bilgi alanları arasında bağlantılar kurmasına ve standart uygulamaların ötesine geçen stratejiler geliştirmesine olanak tanımaktadır (Friedrich, Stenmark & Mumford, 2011).

2.4. Kaynak İnşası ve Uygulama

Kurama göre bilişsel genişleme, zaman içerisinde psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik ve sosyal sermaye gibi bireysel kaynakların inşasını desteklemektedir. Spor yönetimi literatüründe bu kaynaklar, çalışanların iyi oluşunu destekleyen genişletilmiş psikolojik sermaye (Otantiklik, Umut, Yeterlik, Dayanıklılık, İyimserlik) yapısı çerçevesinde kavramsallaştırılmaktadır (Oja vd., 2019). Yenilikçi bir fikrin uygulamaya geçirilmesi, doğası gereği belirsizlik ve risk içeren bir süreçtir. Pozitif duygular yoluyla geliştirilen bu psikolojik kaynaklar, bireyin olası başarısızlık ihtimaline rağmen fikrini savunabilmesini, geri bildirimlere açık olmasını ve uygulama sürecinde ısrarcı davranabilmesini mümkün kılmaktadır. Nitekim Kim ve arkadaşları (2021), bu genişletilmiş psikolojik sermaye yapısının spor organizasyonlarında yaratıcılığı doğrudan

besleyerek rekabet avantajı inşasında kritik bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak spor sektöründe yenilikçi davranış, bireysel yaratıcılığın rastlantısal bir yansıması değil; pozitif psikososyal koşulların tetiklediği bilişsel genişleme ve kaynak inşa süreçlerinin doğal bir çıktısı olarak değerlendirilmelidir.

3. BİLİŞSEL MEKANİZMALAR: İnovasyonun Zihinsel Öncülleri

Genişlet ve İnşa Et Kuramı, pozitif psikososyal durumların bireyin düşünce–eylem repertuarını genişlettiğini ileri sürmektedir. Ancak bu bilişsel genişlemenin doğrudan yenilikçi davranışa, yani somut eyleme dönüşmesi kendiliğinden gerçekleşen bir süreç değildir. Bu dönüşüm, girişimcilik ve açık inovasyon literatüründe de vurgulandığı üzere, bireyin bilgiyi işleme biçimini, belirsizliği nasıl yorumladığını ve kendi kapasitesini nasıl değerlendirdiğini belirleyen belirli bilişsel mekanizmalar aracılığıyla gerçekleşmektedir (Alves & Yang, 2022).

Spor sektörü gibi rekabetin yoğun olduğu, hata toleransının görece düşük ve performans baskısının yüksek seyrettiği bir bağlamda, yenilikçi davranışın ortaya çıkmasında iki temel bilişsel yapı özellikle belirleyici hâle gelmektedir: yaratıcı öz-yeterlik ve bilişsel esneklik. Spor bilimleri literatüründe, taktiksel yaratıcılık ve yürütücü işlevler üzerine yapılan araştırmalar, bu bilişsel esnekliğin karmaşık oyun durumlarına uyum sağlamadaki kritik rolünü doğrulamaktadır (Alarcón López vd., 2017). Benzer şekilde Santos ve arkadaşları (2016), takım sporlarında yaratıcı davranışın gelişimsel çerçevesini çizerken, bu bilişsel altyapının önemine dikkat çekmektedir.

Bu yapılar, pozitif psikososyal iklimin bireyin zihinsel süreçlerine nasıl tercüme edildiğini ve bu süreçlerin yenilikçi çıktılara nasıl dönüştüğünü açıklayan kritik aracı mekanizmalar olarak değerlendirilmektedir. Nitekim Yu ve arkadaşlarının (2025) güncel tarihli araştırması, psikolojik zenginliğin yenilikçi davranışa dönüşmesinde bilişsel esneklik ve yaratıcı öz-yeterliğin sıralı aracı rolü üstlendiğini kanıtlayarak bu teorik varsayımı güçlendirmektedir.

3.1. Yaratıcı Öz-yeterlik (Creative Self-Efficacy)

Öz-yeterlik kavramı, Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı çerçevesinde, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebilme kapasitesine ilişkin öznel inancı olarak tanımlanmaktadır. Bu kavramın yenilik bağlamındaki özel bir yansıması olan yaratıcı öz-yeterlik, bireyin yaratıcı fikirler üretebilme ve bu fikirleri hayata geçirebilme konusundaki yetkinliğine duyduğu inancı ifade etmektedir (Tierney & Farmer, 2002; Beghetto, 2016). Yenilikçi öz-yeterliğin ölçümü üzerine yapılan çalışmalar, bu inancın genel mesleki yeterlikten ayrıışan özgün bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır (Gerber vd., 2012).

Spor organizasyonlarında yenilikçi davranış, doğası gereği belirsizlik ve risk içermektedir. Yeni bir antrenman metodunun denenmesi, geleneksel gelir modellerinin yeniden yapılandırılması ya da örgütsel süreçlerin dönüştürülmesi, başarısızlık olasılığını beraberinde getirmektedir. Yaratıcı öz-yeterliği yüksek bireyler, bu belirsizlik durumlarını kaçınılması gereken tehditler olarak değil, yönetilebilir ve öğrenme potansiyeli barındıran süreçler olarak algılama eğilimindedir. Özellikle spor eğitimi ve teknolojinin kesişim noktalarında yapılan güncel araştırmalar, teknostres gibi zorlayıcı faktörlerin aşılmasında ve yenilikçi çıktıların üretilmesinde, teknolojik öz-yeterlik gibi spesifik inanç biçimlerinin düzenleyici ve aracı rol oynadığını göstermektedir (Shan & Rasool, 2025). Benzer

şekilde, spor bilimleri öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar da dijital süreçlere yönelik hazırbulunuşluk düzeyi ile öz-yeterlik algısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koyarak, teknolojik adaptasyon sürecinde bireysel inançların belirleyiciliğini desteklemektedir (Mallı vd., 2021).

Dolayısıyla bir spor organizasyonunda yenilikçi davranışın ortaya çıkması, yalnızca çalışanların teknik bilgi ya da yaratıcılık düzeyleriyle değil; bu yetkinliklerini etkili biçimde kullanabileceklerine dair inançlarının gücüyle de yakından ilişkilidir. Nitekim çalışanlar üzerinde yürütülen geniş kapsamlı güncel çalışmalar da öz-yeterliğin kurumsal yenilikçilik üzerindeki bu belirleyici etkisini tutarlı biçimde rapor etmektedir (Namono, Hojops, & Tanui, 2024).

3.2. Bilişsel Esneklik (Cognitive Flexibility)

Yenilikçi davranışın ikinci temel bilişsel bileşeni bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, bireyin değişen çevresel talepler doğrultusunda düşünce kalıplarını yeniden yapılandırabilme, olayları farklı bakış açılarından değerlendirebilme ve işlevini yitiren stratejiler yerine yeni çözüm yolları geliştirebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Martin & Rubin, 1995).

Spor endüstrisi; teknolojik gelişmeler, dijitalleşme, değişen tüketici beklentileri ve yapısal dönüşümler (örneğin VAR sisteminin entegrasyonu veya e-sporun yükselişi) nedeniyle yüksek düzeyde dinamizm sergileyen bir yapıya sahiptir. Bu bağlamda katı ve değişime kapalı bilişsel şemalara sahip bireyler, söz konusu dönüşümleri mevcut düzeni tehdit eden unsurlar olarak algılama eğilimindeyken; bilişsel esnekliği yüksek bireyler bu değişimleri yeni fırsat alanları olarak yorumlayabilmektedir.

Genişlet ve İnşa Et Kuramı perspektifinden bakıldığında bilişsel esneklik, bireyin düşünce repertuarının genişlemesinin en somut bilişsel göstergelerinden biri olarak değerlendirilebilir. Bilişsel esneklik, spor profesyonellerinin tek bir “doğru” çözüme

odaklanmak yerine, alternatif çözüm yollarını eş zamanlı olarak değerlendirmelerine ve farklı senaryolar arasında geçiş yapabilmelerine olanak tanımaktadır. Örneğin bir spor yöneticisinin yalnızca geleneksel bilet satışlarına odaklanmak yerine, dijital etkileşim temelli gelir modellerini de kapsayan hibrit stratejiler geliştirmesi, bilişsel esnekliğin pratik bir yansımasıdır.

4. PSİKOSOSYAL DİNAMİKLER: Ortamın Düzenleyici Rolü

Önceki bölümde ele alınan yaratıcı öz-yeterlik ve bilişsel esneklik, yenilikçi davranışın ortaya çıkabilmesi için gerekli bireysel bilişsel öncüller olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, bu bilişsel kapasitelerin fiili davranışa dönüşmesi, bireyin içinde bulunduğu sosyal ve örgütsel bağlamdan bağımsız değildir. Yaratıcılık koşullarının proaktif davranış üzerindeki etkisini inceleyen Veiga ve arkadaşları (2020), uygun çevresel şartların sağlanmadığı durumlarda bireysel yeterliklerin eyleme dönüşmesinin zorlaştığını vurgulamaktadır. Başka bir ifadeyle, bilişsel mekanizmalar yenilikçi davranış için gerekli koşulları sağlarken, bu davranışın sergilenip sergilenmeyeceğini belirleyen unsurlar psikososyal çevre tarafından şekillendirilmektedir.

Spor sektörü; yüksek performans beklentileri, katı hiyerarşik yapılanmalar ve hata toleransının sınırlı olduğu örgütsel kültürlerle karakterize edilmektedir. Bu özellikler, yenilikçi davranışın ortaya çıkmasını destekleyici veya engelleyici bir bağlam yaratabilmektedir. Özellikle takım sporlarında sosyo-motor yaratıcılığı inceleyen Obœuf ve Frachey (2025), yaratıcı potansiyelin belirlenmesi ve açığa çıkması için birey ile çevresi arasındaki dinamik etkileşimi merkeze alan ekolojik bir çerçevenin benimsenmesi gerektiğine dikkat çekmektedir.

4.1. Psikolojik Güvenlik

Psikolojik güvenlik kavramı, Edmondson (1999) tarafından, bireyin çalışma ortamında kişilerarası risk almanın olumsuz sonuçlar doğurmayacağına ilişkin paylaşılan inanç olarak tanımlanmıştır. Bu kavram; bireyin fikirlerini ifade etmesi, soru sorması, mevcut uygulamaları sorgulaması veya hata yapması durumunda cezalandırılmayacağına, dışlanmayacağına ya da olumsuz etiketlenmeyeceğine yönelik algısını ifade etmektedir. Literatürdeki kapsamlı incelemeler, bu algının yalnızca bireysel bir rahatlama sağlamadığını, aynı zamanda örgütsel öğrenme ve performans gibi kritik çıktıların da temel öncülü olduğunu göstermektedir (Chen vd., 2015).

Yenilikçi davranış, doğası gereği mevcut uygulamaların sorgulanmasını ve belirsizlik içeren denemelerin yapılmasını gerektirdiğinden, algılanan risk düzeyi yüksektir. Spor organizasyonlarında sonuç odaklı performans kültürünün baskın olduğu durumlarda, çalışanlar yenilikçi girişimleri mesleki konumları açısından potansiyel bir tehdit olarak değerlendirebilmektedir. Bu tür ortamlarda, yüksek yaratıcı öz-yeterliğe ve bilişsel esnekliğe sahip bireyler dahi, olumsuz değerlendirilme veya başarısızlıkla ilişkilendirilme kaygısı nedeniyle yenilikçi fikirlerini ifade etmekten kaçınabilmektedir. Oysa örgütsel inovasyon yeteneği üzerine yapılan araştırmalar, psikolojik güvenliğin kurumların yenilik üretme kapasitesi için vazgeçilmez bir gereklilik olduğunu vurgulamaktadır (Hoffmann & Hanisch, 2021).

4.2. Algılanan Örgütsel Destek ve Liderlik

Yenilikçi davranışın süreklilik kazanması ve örgütsel düzeyde karşılık bulması, çalışanların organizasyon ve yöneticiler tarafından ne ölçüde desteklendiklerine ilişkin algılarına bağlıdır. Algılanan örgütsel destek, Eisenberger ve arkadaşları (1986) tarafından, çalışanın örgütün kendi katkılarına

değer verdiğine ve iyilik halini önemseydiğine yönelik genel inancı olarak tanımlanmıştır.

Spor sektöründe yenilikçi girişimler çoğunlukla ek kaynak tahsisi, zaman, yetki ve yönetsel onay gerektirmektedir. Bu noktada, yöneticilerin ve liderlerin benimsediği liderlik yaklaşımı belirleyici bir rol oynamaktadır. Dönüştürücü liderlik gibi destekleyici liderlik stilleri, çalışanların mevcut uygulamaları sorgulamasını teşvik etmekte ve entelektüel uyarım yoluyla yenilikçi düşüncüyü güçlendirmektedir. Özellikle spor merkezi çalışanları üzerinde yürütülen güncel bir araştırma, güçlendirici liderlik yaklaşımının, lider-üye etkileşiminin kalitesini artırarak yenilikçi davranışı doğrudan tetiklediğini ortaya koymuştur

Özellikle liderlerin hata ve başarısızlığa yönelik tutumları, yenilikçi davranışın ortaya çıkmasında kritik bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Denenen bir uygulamanın beklenen sonucu vermemesi durumunda cezalandırıcı yaklaşımlar, çalışanların risk alma eğilimini azaltırken; yapıcı geri bildirim ve öğrenme odaklı yaklaşımlar, yenilikçi davranışın devamlılığını desteklemektedir.

5. BÜTÜNLEŞİK MODEL VE SONUÇ

5.1. Bilişten Eyleme: Bütünleşik Süreç Modeli

Önerilen bütünleşik modelde yenilikçi davranış, bireyin içinde bulunduğu psikososyal ortamdan başlayarak bilişsel mekanizmalar aracılığıyla davranışsal çıktılara uzanan bir süreç içerisinde açıklanmaktadır. Modelin ilk aşamasında, psikolojik güvenliğin ve algılanan örgütsel desteğin yüksek olduğu bir örgütsel iklim, bireyin olumlu duygu durumlarını deneyimlemesini kolaylaştırmaktadır. Genişlet ve İnşa Et kuramına göre bu olumlu duygulanım, bireyin düşünce ve eylem repertuarının kapsamını genişletmektedir.

Bu bilişsel genişleme, yenilikçi davranış için kritik öneme sahip olan iki temel bilişsel mekanizmanın etkinleşmesine zemin hazırlamaktadır: bilişsel esneklik ve yaratıcı öz-yeterlik. Bilişsel esneklik, bireyin sorunları farklı perspektiflerden değerlendirebilmesini ve alternatif çözüm yolları geliştirebilmesini sağlarken; yaratıcı öz-yeterlik, bireyin ürettiği fikirleri savunma ve uygulama konusundaki öznel yeterlik algısını güçlendirmektedir. Son aşamada ise, bu bilişsel hazırlık ve destekleyici sosyal bağlam, yenilikçi davranışın somut biçimde ortaya çıkmasını mümkün kılmaktadır. Bu davranışlar; yeni fikirlerin üretilmesi, ilgili paydaşlara sunulması ve uygulamaya geçirilmesi gibi aşamaları kapsamaktadır.

Bu bütünleşik model, spor organizasyonlarında inovasyonun yalnızca bireysel niteliklere sahip personelin istihdam edilmesiyle sağlanamayacağını; aynı zamanda bu bireylerin bilişsel kapasitelerini etkin biçimde kullanabilecekleri destekleyici örgütsel koşulların oluşturulmasının gerekli olduğunu göstermektedir.

5.2. Yönetsel ve Uygulamalı Çıkarımlar

Bu çalışmanın bulguları ve kuramsal çerçevesi, spor sektöründe görev yapan yöneticiler, antrenörler ve karar vericiler için çeşitli uygulamaya dönük çıkarımlar sunmaktadır.

İşe alım ve eğitim süreçleri: Personel seçiminde teknik yeterliklerin yanı sıra, bilişsel esneklik ve belirsizlikle başa çıkma kapasitesi gibi bilişsel özelliklerin de dikkate alınması önerilmektedir. Hizmet içi eğitim programlarında ise yalnızca mesleki bilgi aktarımına odaklanmak yerine, yaratıcı öz-yeterliği destekleyen problem çözme, senaryo temelli uygulamalar ve katılımcı öğrenme yöntemlerine yer verilmesi yararlı olacaktır.

Hata yönetimi ve psikolojik güvenlik: Yenilikçi davranış, kaçınılmaz olarak deneme ve başarısızlık olasılığını içermektedir. Bu nedenle yöneticilerin, yenilikçi girişimlerin başarısızlıkla

sonuçlandığı durumlarda cezalandırıcı yaklaşımlar yerine öğrenme odaklı değerlendirmeleri benimsemeleri önem taşımaktadır. Çalışanların görüşlerini ifade edebildikleri ve geri bildirim sunabildikleri katılımcı mekanizmaların geliştirilmesi, psikolojik güvenliğin kurumsallaşmasına katkı sağlayacaktır.

Liderlik yaklaşımları: Dönüştürücü ve destekleyici liderlik uygulamaları, çalışanların yenilikçi davranış sergileme olasılığını artırmaktadır. Yöneticilerin, sunulan fikirlerin uygulanabilirliğinden bağımsız olarak, fikir üretme ve paylaşma davranışını teşvik eden tutumlar sergilemeleri; gerekçeli, şeffaf ve yapıcı geri bildirim sağlamaları yenilikçi iklimin sürekliliği açısından kritik önemdedir.

5.3. Gelecek Araştırmalar ve Kısıtlılıklar

Spor sektörü, dijitalleşme ve yapay zekâ temelli uygulamaların yaygınlaşmasıyla birlikte hızlı bir dönüşüm süreci yaşamaktadır. Bu bağlamda, gelecek araştırmaların insan-yapay zekâ etkileşiminin yenilikçi davranış üzerindeki etkilerini incelemesi, literatüre önemli katkılar sağlayabilir. Ayrıca, farklı kuşakların (özellikle Z kuşağı çalışanların) iş değerleri ve beklentilerinin, bu çalışmada ele alınan bilişsel mekanizmalar ve psikososyal dinamiklerle nasıl etkileşime girdiğinin ampirik olarak test edilmesi önerilmektedir.

Bunun yanı sıra, kültürel bağlamın yenilikçi davranış üzerindeki rolü de dikkate alınmalıdır. Özellikle toplulukçu kültürlerde grup uyumu ve hiyerarşik ilişkilerin bireysel yenilikçi davranışı nasıl etkilediği, karşılaştırmalı çalışmalar yoluyla daha ayrıntılı biçimde incelenebilir. Bu tür çalışmalar, sunulan bütünleşik modelin farklı bağlamlardaki geçerliliğini değerlendirme açısından önem taşımaktadır.

6. SONUÇ

Spor sektörü, köklü geleneksel yapıları ile teknolojik, ekonomik ve toplumsal dönüşümlerin ortaya çıkardığı yeni gereklilikler arasında yapısal bir uyum süreci içerisinde. Bu sürecin yönetilmesinde temel mesele, mevcut uygulamaların korunması ile yenilikçi yaklaşımların benimsenmesi arasında sürdürülebilir bir denge kurabilmektir. Bu çalışmada, söz konusu denge yalnızca teknolojik yatırımlar ya da altyapı iyileştirmeleri yoluyla değil; insan merkezli, bilişsel ve psikososyal süreçleri dikkate alan bir yenilikçilik anlayışıyla sağlanabileceği ortaya konulmuştur.

Elde edilen kuramsal çerçeve, yenilikçi davranışın bireysel düzeyde yaratıcı öz-yeterlik ve bilişsel esneklik gibi bilişsel mekanizmalara; örgütsel düzeyde ise psikolojik güvenlik ve algılanan örgütsel destek gibi psikososyal dinamiklere dayandığını göstermektedir. Bu bağlamda inovasyon, yalnızca teknik kapasiteye değil, çalışanların belirsizlikle başa çıkabilme, risk alabilme ve fikirlerini ifade edebilme olanaklarına da bağlı bir süreç olarak değerlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Alarcón López, F., Castillo Díaz, A., Ureña Ortín, N., Torre Ramos, E., & Cárdenas Vélez, D. (2017). Creatividad táctica y funciones ejecutivas en los deportes de interacción. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 147-152. <https://doi.org/10.6018/300501>
- Alves, J., & Yang, W. (2022). Cognitive Mechanisms in Entrepreneurship Competence: Its Implication for Open Innovation. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 8(2), 65. <https://doi.org/10.3390/joitmc8020065>
- Antonini Philippe, R., Biasutti, M., van der Schyff, D., & Schiavio, A. (2023). Challenges and understandings of creative practice in professional sport training. *PloS one*, 18(2), e0279702. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279702>
- Barnhill, C. R., & Smith, N. L. (2022). Organizational behavior and digital transformation in sport. In *The Routledge Handbook of Digital Sport Management* (pp. 7-21). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003088899-3>
- Beghetto, R. A. (2016). Creative self-efficacy. In *The Curated Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. Elsevier Science Ltd.. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.23789-9>
- Cooke, M., Paradis, K. F., Sharp, L. A., Woods, D., & Sarkar, M. (2024). Psychological Safety: A Qualitative Study on Coach and Athlete Perceptions. *International Sport Coaching Journal*, 1(aop), 1-13. <https://doi.org/10.1123/iscj.2023-0115>

- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.
- Friedrich, T. L., Stenmark, C. K., & Mumford, M. D. (2011). *Climate for creativity*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375038-9.00051-0>
- Georgsdottir, A., & Getz, I. (2004). How flexibility facilitates innovation and ways to manage it in organizations. *Creativity and Innovation Management*, 13(3), 166-175. <https://doi.org/10.1111/J.0963-1690.2004.00306.X>
- Gerber, E. M., Martin, C. K., Kramer, E., Braunstein, J., & Carberry, A. R. (2012, October 3). Work in progress: Developing an Innovation Self-efficacy survey. *Frontiers in Education Conference*. <https://doi.org/10.1109/FIE.2012.6462435>
- Hoffmann, B., & Hanisch, D. (2021). Bedeutung der psychologischen Sicherheit für die Innovationsfähigkeit von Organisationen: Entwicklung und Gestaltung von psychologischer Sicherheit in Unternehmen und Auswirkung auf deren Innovationsfähigkeit. *Leadership, Education, Personality: An Interdisciplinary Journal*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.1365/S42681-021-00019-4>
- Isgett, S. F., & Fredrickson, B. L. (2015). Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26086-8>
- Kim, M., Oja, B. D., Oja, B. D., Anagnostopoulos, C., & Anagnostopoulos, C. (2021). An expanded psychological capital (A-HERO) construct for creativity: building a

- competitive advantage for sport organisations. *European Sport Management Quarterly*, 23(3), 722-744.
<https://doi.org/10.1080/16184742.2021.1922480>
- Ma, C. (2025). How Does Emotion Impact Sports Performances. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 83(1), 1-5.<https://doi.org/10.54254/2753-7048/2024.20524>
- Mallı, A. Y., Ekinçi, H. B., Seçer, E. M., Demirel, N., & Şam, T. C. (2021). Investigation of readiness and expectations of students of sportsscience faculties regarding the e-learning process and their selfefficacy perceptions. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(10).
- Malli, A. Y., & Yildizhan, Y. Ç. (2018). Determination of Subjective Well-Being Level in Adolescents in Association with Sport Participation. *World Journal of Education*, 8(6), 107-115.
- Namono, R., Hojops, O. J. P., & Tanui, S. (2024). Self-efficacy: implications for university employees' innovativeness. *International Journal of Innovation Science*.
<https://doi.org/10.1108/ijis-05-2023-0106>
- Obœuf, A., & Frachey, T. (2025). Assessing socio-motor creativity in team sports: An ecological framework for identifying creative potential. *Gifted Education International*. 02614294251379617.
<https://doi.org/10.1177/02614294251379617>
- Oja, B. D., Kim, M., Perrewé, P. L., & Anagnostopoulos, C. (2019). Conceptualizing A-HERO for sport employees' well-being. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 9(4), 363-380.
<https://doi.org/10.1108/SBM-10-2018-0084>

- Reiter-Palmon, R., & Millier, M. (2023). Psychological safety and creativity: The glue that binds a creative team. *The Cambridge Handbook of Creativity and Emotions*, 559-576.
- Roth, L. H. O., Bencker, C., Lorenz, J., & Laireiter, A. (2024). Testing the validity of the broaden-and build theory of positive emotions: a network analytic approach. *Frontiers in Psychology*, 15, 1405272. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1405272>
- Santos, S., Memmert, D., Sampaio, J., & Leite, N. (2016). The Spawns of creative behavior in team sports: A creativity developmental framework. *Frontiers in Psychology*, 7, 1282. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2016.01282>
- Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1994). Determinants of innovative behavior: A path model of individual innovation in the workplace. *Academy of Management Journal*, 37(3), 580-607.
- Shan, S., & Rasool, N. (2025). Technostress and innovation in sports education: the mediating role of technological self-efficacy and moderating role of perceived innovation importance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2025.2563307>
- Tierney, P., & Farmer, S. M. (2002). Creative Self-Efficacy: Its Potential Antecedents and Relationship to Creative Performance. *Academy of Management Journal*, 45(6), 1137-1148. <https://doi.org/10.2307/3069429>
- Tjonndal, A. (2016). Sport, Innovation and Strategic Management: A Systematic Literature Review. *Brazilian Business Review*, 13 (Special Ed), 38-56. <https://doi.org/10.15728/EDICAOESP.2016.3>

- Veiga, H. M. da S., Neiva, E. R., & Bruno-Faria, M. de F. (2020). Proactivity: influence of conditions for creativity considering and the mediating effect of creative self-efficacy. *Brazilian Journal of Management/Revista de Administração da UFSM*, 13(3). <https://doi.org/10.5902/1983465931986>
- Yu, P., Zhao, A.-M., He, Z.-L., Wang, Q., Li, Y., Hu, S., & Gao, Y. (2025). Psychological richness can enhance innovative behavior of Chinese college students: the chain mediating role of cognitive flexibility and creative self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 16, 1630873. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1630873>
- Zheng, J., & Mason, D. S. (2022). New Media, Digitalization, and the Evolution of the Professional Sport Industry. *Frontiers in sports and active living*, 4, 921329. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.921329>

NEURODIVERSITY IN SPORT

Hilal BAHÇECİOĞLU¹

Gülseren YÜREKLİ²

1. INTRODUCTION

Neurodiversity is the concept that neurological differences among individuals are natural variations of the human experience and should be celebrated and respected just like other forms of human diversity (Singer, 1999; Walker, 2014; Jaarsma & Welin, 2012). This perspective challenges the traditional view of neurological conditions as deficits or disorders, instead framing them as unique ways of thinking, learning, and interacting with the world (Jaarsma & Welin, 2012). By recognizing neurodiversity, society can foster greater inclusion and acceptance, moving toward environments that value a broad range of cognitive styles and abilities (Armstrong, 2010). This approach is especially relevant in the context of sport, where diverse ways of processing information, strategizing, and responding to challenges can contribute to richer team dynamics and innovation.

A variety of neurodevelopmental conditions are commonly represented among athletes in both recreational and competitive sports (Hoare et al., 2023). These include, but are not limited to: autism spectrum disorder (ASD), attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), dyslexia and dyspraxia,

¹ İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri, ORCID: 0009-0004-7456-990X.

² İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri, ORCID: 0000-0002-5195-4766.

and obsessive-compulsive disorder (OCD). Additionally, neurodivergent individuals may experience intersecting mental health conditions such as anxiety, depression, and disordered eating, which can further influence their participation in sport (Manzanares et al., 2024; Hoare et al., 2023). Notably, recent insights suggest that a significant proportion of elite athletes may identify as neurodivergent, highlighting the importance of understanding and accommodating these conditions within sporting communities (Hoare et al., 2023).

The impact of neurodiversity on athletic performance and participation is complex and multifaceted, influencing both opportunities and challenges for neurodivergent athletes (Wood et al., 2025). While sports can offer substantial benefits—such as improved motor skills, enhanced social interaction, and increased self-esteem—neurodivergent individuals often face significant barriers to participation (Obrusnikova & Cavalier, 2011). These barriers may include sensory overload, difficulties with communication, and a lack of inclusive programming, which can result in feelings of isolation or exclusion. Despite these challenges, neurodivergent athletes can thrive in supportive environments that recognize and adapt to their unique needs, ultimately enriching sporting culture and outcomes for all participants (Obrusnikova & Cavalier, 2011).

2. BARRIERS FACED BY NEURODIVERGENT ATHLETES

Neurodivergent athletes often encounter significant physical and sensory challenges within sports environments, which can directly affect their comfort and participation levels. Many traditional sports settings are filled with loud noises, bright lights, and unpredictable physical contact, all of which may be overwhelming for individuals sensitive to sensory stimuli, such

as those on the autism spectrum (Wen & Wu, 2025). These sensory overloads can lead to increased anxiety, decreased focus, and, ultimately, withdrawal from certain activities. To address these barriers, sports programs can consider modifications such as quieter practice times, specialized equipment, or individualized routines, all aimed at reducing sensory stressors and enhancing accessibility for neurodivergent participants (Wen & Wu, 2025).

Social and communication barriers are another persistent challenge faced by neurodivergent athletes, particularly within team sports. Difficulties in interpreting nonverbal cues, understanding subtle social dynamics, and engaging in group communication may cause feelings of isolation or misunderstanding among neurodivergent players (Hoare et al. 2023; Wood et al. 2025). These challenges can manifest as trouble building rapport with teammates, misinterpreting instructions, or struggling with the fast-paced, often unspoken interactions common in sports settings. Furthermore, the lack of awareness or training among coaches and peers can exacerbate these difficulties, making it essential for sports organizations to implement targeted social support strategies and communication training to foster inclusive team environments (Jia et al., 2023).

Stereotypes and misconceptions within the sports community continue to pose significant obstacles for neurodivergent athletes seeking acceptance and equal opportunities. Many neurodivergent individuals are subject to assumptions regarding their abilities, commitment, or behavior, which can result in exclusion from teams or competitive opportunities (Ruffino et al., 2025). These stigmatizing attitudes not only impact self-esteem but may also discourage participation and limit access to resources or advancement. Therefore, challenging these misconceptions through education, advocacy, and visible representation is crucial for creating a more inclusive

sporting landscape that recognizes and values neurodiversity (Ruffino et al., 2025).

3. INCLUSIVE COACHING PRACTICES

Adapting coaching methods to meet the needs of neurodivergent athletes is crucial for fostering both performance and wellbeing within the sports environment. Traditional coaching approaches may not address the unique sensory, cognitive, or communication preferences that neurodivergent individuals bring to the team. Therefore, coaches should consider flexible routines, visual aids, and predictable structures to reduce anxiety and create a sense of safety (Sheaffer et al., 2025). By incorporating accommodations such as modified drills, allowing sensory breaks, and providing alternative feedback methods, coaches can ensure that all athletes are included and empowered to succeed. These adaptations not only support neurodivergent athletes but also enrich the team as a whole by promoting understanding and empathy among all members (Hoare et al., 2023; Breitzkreuz Chauvet et al., 2022).

Effective communication is the cornerstone of inclusive coaching for diverse teams, especially when working with neurodivergent athletes. Coaches should prioritize clarity and structure, using concise and explicit language to minimize ambiguity and misunderstandings. For example, addressing players by name and avoiding abstract terms can help ensure directions are understood by everyone. Additionally, providing instructions in multiple formats—such as visual cues, written summaries, or demonstrations—can accommodate different learning styles. Such strategies make it easier for all athletes to engage fully, reducing miscommunication and building a more cohesive team environment (Sheaffer et al., 2025; Breitzkreuz Chauvet et al., 2022).

Developing individualized support plans is essential for maximizing the potential of neurodivergent athletes. Each athlete's strengths, challenges, and preferences should be considered when designing training sessions and setting goals. This personalized approach may involve regular check-ins, collaborative goal-setting, and the flexibility to adjust routines based on feedback from the athlete. By working closely with neurodivergent athletes to understand their specific needs, coaches can create a supportive atmosphere that values diversity and encourages personal growth. Individualized support not only benefits the athlete directly but also models inclusivity and respect for difference within the team (Hoare et al., 2023).

4. ROLE OF SPORTS ORGANIZATIONS IN PROMOTING NEURODIVERSITY

One essential way sports organizations can promote neurodiversity is through the development and implementation of inclusive policies. These policies should clearly articulate a commitment to supporting neurodivergent athletes and outline practical steps for ensuring their participation in all aspects of sport. For example, inclusive policies might address issues such as reasonable accommodations for sensory sensitivities or the use of assistive technology during competition. By establishing these guidelines, organizations not only set expectations for behavior and practice but also send a strong message that diversity is valued within their sporting communities. Furthermore, such policies create a framework for accountability, ensuring that neurodivergent individuals are not only welcomed but also protected and empowered to thrive in sport environments (Hoare et al., 2023; Ustaoglu et al., 2022).

Training and education for staff and coaches are critical components in fostering neuroinclusive environments within

sports organizations. Comprehensive neurodiversity training can help staff and coaches better understand the unique strengths and challenges faced by neurodivergent athletes. This may include coursework on effective communication, adapting instructions, and building supportive team dynamics. Additionally, ongoing education encourages coaches to move beyond stereotypes or labels, embracing individualized approaches that recognize each athlete's potential. By investing in high-quality training, sports organizations lay the groundwork for inclusive practices that benefit every team member and contribute to a more informed and compassionate sporting culture (Ustaoğlu et al., 2022).

Partnerships with neurodiversity-aware programs and inclusive sport initiatives can play a pivotal role in advancing inclusion throughout the sporting world. These collaborations allow organizations to access expert advice, share resources, and stay informed on best practices for supporting neurodivergent athletes. Advocacy- or support-oriented organizations often provide valuable insights into the lived experiences of neurodivergent individuals, helping sports organizations design programs and initiatives that are both effective and respectful. By working closely with these groups, sports organizations can ensure they are not only meeting the needs of their athletes but also contributing to broader societal conversations about neurodiversity and inclusion (Hoare et al., 2023).

Evidence from practice shows that participation in sports — especially within structured and supportive environments — can significantly benefit neurodivergent individuals in terms of social skills, well-being, and quality of life. For example, individuals with autism who engage in regular sports and physical activity report improvements in socialization, communication, behavior regulation, and general life quality (Hıdıroğlu et al., 2022; Balcı et al., 2024). Therefore, inclusive policies and well-designed programs are not only a matter of equity, but also

can yield tangible benefits for neurodivergent athletes — reinforcing the moral and practical imperative for inclusion.

5. BENEFITS OF SPORTS PARTICIPATION FOR NEURODIVERGENT INDIVIDUALS

Participation in sports offers significant physical health benefits for neurodivergent individuals, particularly in the areas of cardiovascular fitness, muscle strength, and motor skill development. Engaging in activities such as swimming, running, or structured play not only encourages movement but also provides consistent opportunities to practice and refine both fine and gross motor skills, leading to improved physical coordination over time (Bengtsson et al., 2025; Ji et al., 2023). Regular exercise is especially valuable for neurodivergent children and young people, as it can be tailored to incorporate sensory walks or movement breaks that accommodate their unique sensory needs and preferences (Türk & Gökçen, 2022). These targeted activities contribute to overall health and wellness, ensuring that neurodivergent individuals reap the full spectrum of physical benefits associated with active lifestyles (Bengtsson et al., 2025).

Beyond physical improvements, sports participation plays a crucial role in fostering social skills and boosting self-esteem among neurodivergent individuals. Team sports and structured group activities create safe environments where participants can practice communication, cooperation, and conflict resolution with peers (Camlibel, 2025; Dost & Alhowikan, 2024). This social engagement is vital, as it helps cultivate a sense of belonging and accomplishment, which directly supports positive self-identity and confidence. Key social benefits observed through sports participation include: enhanced ability to interpret social cues and respond appropriately; increased opportunities for meaningful peer interactions; development of empathy and

understanding through shared experiences. By consistently engaging in these settings, neurodivergent individuals can strengthen their social networks and build self-assurance, further promoting their emotional and psychological development (Camlibel, 2025; Akşit & Yılmaz, 2024).

Sports also provide valuable opportunities for neurodivergent individuals to develop leadership skills and experience the dynamics of teamwork. In group or team-based activities, participants are encouraged to take on different roles, contribute ideas, and support one another toward common goals. These experiences help nurture a sense of responsibility and the ability to work collaboratively, both of which are essential for success in sports and other areas of life. Furthermore, the inclusive nature of sports can empower neurodivergent individuals to discover their unique strengths, foster independence, and inspire others through example. As they learn to navigate teamwork and leadership within a supportive environment, neurodivergent athletes gain the confidence and skills necessary to thrive both on and off the field (Bengtsson et al., 2025; Dost & Alhowikan, 2024).

6. LIVED EXPERIENCES OF NEURODIVERGENT ATHLETES IN ELITE SPORTS

Profiles of successful neurodivergent athletes reveal remarkable stories of perseverance and achievement that challenge prevailing stereotypes. For example, athletes on the autism spectrum have not only excelled in their sport of choice but have also become powerful symbols of what is possible when diverse neurological traits are embraced in competitive settings (Hoare et al., 2023; Wood et al., 2025). These individuals demonstrate that traits such as hyperfocus, resilience, and creativity—often associated with neurodivergence—can serve as

unique advantages in elite sports environments. By thriving on the world stage, these athletes inspire the next generation and broaden the conversation about ability, success, and inclusion in athletics.

Despite their impressive achievements, neurodivergent athletes frequently encounter significant obstacles, including a lack of understanding and support within sports communities. Many report feelings of isolation and the need to overcome misconceptions about their capabilities, yet they persist and develop coping strategies that can teach valuable lessons to coaches, teammates, and organizations (Wood et al., 2025). Key challenges include adapting to rigid training routines, sensory sensitivities in competition environments, and communication barriers. However, through determination and advocacy, these athletes often play a pivotal role in shaping more inclusive and supportive sporting cultures, showing that with the right accommodations, neurodiversity can thrive.

The influence of neurodivergent athletes extends far beyond their individual performances, as they significantly impact public perception and awareness of neurodiversity in sports. Their visibility and success contribute to broader conversations about the strengths and contributions of neurodivergent individuals, challenging outdated notions and promoting acceptance (Rees et al., 2019; Wood et al., 2025). As these athletes share their stories and advocate for greater inclusion, they encourage a shift in how society views talent and potential. This shift not only benefits neurodivergent athletes but also enriches the sporting landscape for everyone by fostering environments that embrace diversity and innovation.

REFERENCES

- Akşit, S., & Yılmaz, E. B. (2024). Egzersiz müdahalelerinin otizm spektrum bozukluğunda bilişsel sürece etkisi ile ilgili yapılan çalışmaların sistematik derlemesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 70–88. <https://doi.org/10.38021/asbid.1400492>
- Armstrong, T. (2010). *Neurodiversity: Discovering the extraordinary gifts of autism, ADHD, dyslexia, and other brain differences*. New York, NY: Da Capo Press.
- Balcı, M., Şimşek, N. M., & Işık, Ö. (2024). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda spor okullarının fiziksel aktivite düzeyine, uyku ve yaşam kalitesine etkisi. *Fikriyat*, 4(1), 12–26. <https://doi.org/10.61960/fikriyat.1449734>
- Bengtsson, D., Svensson, J., Wiman, V., et al. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22, 89. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01792-x>
- Breitkreuz Chauvet, L., Smith, J., & Martin, P. (2022). *Neurodevelopmental disorders and team sports: Coaches' beliefs and attitudes towards inclusion*. Retrieved from <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2%3A1708425/FULLTEXT01.pdf>
- Camlibel, B. B. (2025). *Fiziksel aktivite ve sporun otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin iletişim, sosyal ve motor becerileri üzerindeki etkileri: Sistematik bir derleme* (Yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi. <https://acikerisim.uludag.edu.tr/entities/publication/5e7646d2-cd54-49ff-a505-c8a84a53d2a8>

- Dost, M., & Alhowikan, A. (2024). Impact of physical exercise on behavioral and social features in individuals with autism spectrum disorder. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*.
<https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0309>
- Hıdıroğlu, S., Peker, Ş., Karavuş, M., Tepe, P., Akçabey, S., Kaya, A. Ö., Save, D. (2022). Otizmde spor etkinliklerinin davranış ve sosyalleşme üzerindeki olası etkilerini değerlendiren niteliksel bir çalışma. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 9(3), 277–284.
<https://doi.org/10.47572/muskutd.997979>
- Hoare, E., Reyes, J., Olive, L., Willmott, C., Steer, E., Berk, M., & Hall, K. (2023). Neurodiversity in elite sport: A systematic scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9(2), e001575.
<https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001575>
- Jaarsma, P., & Welin, S. (2012). Autism as a natural human variation: Reflections on the claims of the neurodiversity movement. *Health Care Analysis*, 20(1), 20–30.
<https://doi.org/10.1007/s10728-011-0169-9>
- Ji, Y. Q., Tian, H., Zheng, Z. Y., Ye, Z. Y., & Ye, Q. (2023). Effectiveness of exercise intervention on improving fundamental motor skills in children with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1132074.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1132074>
- Jia, S., Guo, C., Li, S., Zhou, X., & Wang, Q. (2023). The effect of physical exercise on disordered social communication in individuals with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Pediatrics*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fped.2023.1193648>

- Manzanares, A., Pérez-Fernández, A., & López-Pérez, B. (2024). Physical activity, motor competence, and emotional well-being in neurodivergent youth: A systematic review. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 45(2), 87–99. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000001234>
- Obrusnikova, I., & Cavalier, A. R. (2011). Perceived barriers and facilitators of participation in after-school physical activity by children with autism spectrum disorders. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 23(3), 195–211. <https://doi.org/10.1007/s10882-010-9215-z>
- Rees, L., Robinson, P., & Ben-Tovim, M. (2019). Media portrayals of elite athletes with disability: A systematic review. *Disability & Society*, 34(10), 1650–1669. <https://doi.org/10.1080/09687599.2019.1613963>
- Ruffino, C., Gueugneau, N., & Grosprêtre, S. (2025). Barriers and facilitators to sports participation in autistic Europeans: Insights from a large-scale questionnaire survey. *Frontiers in Sports and Active Living*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1580462>
- Singer, J. (1999). “Why can’t you be normal for once in your life?” From a problem with no name to the emergence of a new category of difference. In M. Corker & S. French (Eds.), *Disability discourse* (pp. 59–67). Open University Press.
- Sheaffer, K., Skubik Peplaski, C., & O'Brien, J. (2025). Equitable access to sports: Youth gymnastics coaches' perceptions on promoting inclusivity for athletes with autism spectrum disorder. *PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39873440>

- Türk, N., & Gökçen, C. (2022). Effects of regular physical exercises on physical and mental development and quality of life in autism spectrum disorders. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 29(1), 1–6.
- Ustaoglu Hoşver, P., Karadağ, Ö., & Akpınar, S. (2022). Problems faced by sports instructors working in autism sports clubs. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 166–177. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1156752>
- Walker, N. (2014). Neurodiversity: Some basic terms & definitions. In R. J. Davidson & A. Harrington (Eds.), *The neurodiversity reader* (pp. 15–34). Autistic Self Advocacy Network Publishing.
- Wen, L., & Wu, Z. (2025). The impact of sensory integration-based sports training on motor and social skill development in children with autism spectrum disorder. *Scientific Reports*, 15, 19974. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-05393-3>
- Wood, S., Marshall, B., Kaiseler, M., & Wood, G. (2025). Navigating neurodiversity in elite sport: Lived experiences of neurodivergent athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2025.2534896>

SPORA BAĞLILIK KAVRAMI ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALARIN VOSVIEWER İLE BİBLİYOMETRİK ANALİZİ

Emrah SEÇER¹

Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN²

1. GİRİŞ

Modern yaşamın ayrılmaz bir parçası olan sporun (Altınışik vd., 2020) insan hayatı için oldukça önemli olduğu söylenebilir (Altınışik ve Çelik, 2021). Spor bireylerin fiziksel sağlığını desteklemesinin yanında psikolojik iyi oluş, sosyal bütünleşme ve yaşam kalitesinin artırılması açısından çok boyutlu bir etki alanına sahiptir. Sporun sağlık üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin sağlık algılarının şekillenmesinde kritik bir rol oynamakta ve bu nedenle sağlık algısı, yaşam kalitesi, refah düzeyi ile zihinsel ve fiziksel iyilik halinin çok boyutlu bir göstergesi olarak ele alınmaktadır (Çavdar ve Kabak, 2025). Spor kavramı yaşamımızın içerisine içsel veya dışsal faktörler aracılığı ile girerek, hayatımızı etkileyen bir durum haline gelmiştir (Kabak ve Çelik, 2022). Ayrıca spor, oyun ve hareket temelli yapısıyla bireylerin etkileşim kurmasını ve duygularını ifade etmesini sağlayan önemli bir araçtır (Gayretli vd., 2024). Ancak sporun bu olumlu çıktılarının sürdürülebilirliği, bireylerin spora ne ölçüde devam ettikleri ve sporla kurdukları ilişkinin sürekliliği ile doğrudan ilişkilidir. Bu noktada, bireylerin spor etkinliklerine

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, ORCID: 0000-0002-6683-680X.

² Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, ORCID: 0000-0001-7131-4259.

düzenli katılımını açıklayan temel kavramlardan biri olan spora bağlılık, spor bilimleri literatüründe giderek artan bir ilgiyle ele alınmaktadır. Spora bağlılık, bireyin spora devam etme isteğini, spor etkinliğine yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal yatırımlarını ve sporu bırakmaya yönelik alternatifleri nasıl değerlendirdiğini ortaya koyan bütüncül bir yapı sunmaktadır. Özellikle gençler ve sporcular arasında spora bağlılığın yüksek olması, spor bırakma oranlarının azalması, spor performansının artması ve uzun vadeli sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazanılması açısından kritik bir öneme sahiptir. Çünkü sporcular için başarıya ulaşmada fiziksel yeterlilik ile zihinsel performans belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır (Kırkbr, 2020). Buna karşın, sporcuların spordan erken ayrılmaları (drop-out), motivasyon kaybı ve tükenmişlik gibi olgular, spora bağlılık düzeyinin yetersiz olduğu durumlarla yakından ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle spora bağlılık kavramı, yalnızca bireysel spor davranışlarını anlamada değil aynı zamanda spor politikalarının, antrenman programlarının ve spor ortamlarının daha sürdürülebilir biçimde yapılandırılmasında da önemli bir teorik ve pratik çerçeve sunmaktadır. Son yıllarda spora bağlılık alanında üretilen akademik çalışmaların sayısında dikkat çekici bir artış gözlenmektedir. Bu artış, alanın kavramsal gelişimini, tematik yoğunlaşmalarını ve araştırma eğilimlerini bütüncül biçimde analiz etmeyi gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda bibliyometrik analiz yöntemi, bilimsel üretimin yapısını, gelişim dinamiklerini ve bilgi ağlarını ortaya koymada önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. VOSviewer gibi görselleştirme temelli yazılımlar aracılığıyla yapılan bibliyometrik analizler, literatürde öne çıkan kavramları, araştırmacılar arasındaki iş birliklerini ve araştırma boşluklarını sistematik biçimde inceleme imkânı sunmaktadır.

Spora bağlılık (sport commitment), bireyin bir spor etkinliğine katılımını sürdürme yönündeki isteğini ve kararlılığını

ifade eden çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak tanımlanmaktadır. Spor bilimleri literatüründe spora bağlılık, yalnızca bireyin spora devam etme davranışını değil aynı zamanda spor etkinliğine yönelik duygusal yatırımını, bilişsel değerlendirmelerini ve motivasyonel süreçlerini kapsayan bütüncül bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bu yönüyle spora bağlılık, spor katılımının sürekliliğini açıklamada temel kavramlardan biri olarak kabul edilmektedir (Scanlan vd., 2016).

Spora bağlılık kavramının kuramsal temeli, Scanlan ve arkadaşları tarafından geliştirilen Spor Bağlılık Modeli (Sport Commitment Model)'ne dayanmaktadır. Bu modele göre spora bağlılık, bireyin belirli bir spor etkinliğine katılımını sürdürme arzusunu yansıtan psikolojik bir durumdur ve bu durum spordan alınan haz, kişisel yatırımlar, sosyal beklentiler, katılım fırsatları ve alternatiflerin çekiciliği gibi bileşenler tarafından şekillenmektedir (Scanlan vd., 2016). Modelde özellikle spordan alınan haz ve algılanan katılım fırsatlarının spora bağlılığı güçlendirdiği, buna karşın çekici alternatiflerin bağlılık düzeyini zayıflattığı vurgulanmaktadır. Sporcuların spora olan bağlılıkları ve sporu yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline getirmeleri, spora yönelik geliştirdikleri olumlu tutumlarla yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Güler, 2025). Sporcu bağlılığı, spor ortamı içerisinde süreklilik gösteren, tutarlı ve olumlu bilişsel ile duyuşsal yaşantılar bütünü olarak ele alınarak bu yapının temelinde inanç, çaba, enerji ve haz gibi bileşenler yer aldığına dikkat çekilmektedir (Keleş ve Göktürk, 2017).

Güncel literatürde spora bağlılık, öz-belirleme kuramı çerçevesinde de sıklıkla ele alınmaktadır (Deci ve Ryan, 2013; Ekinci ve Doğru, 2025; Özman ve Artar, 2025). Bu yaklaşıma göre bireyin özerklik, yeterlik ve ilişkilenme gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, spora yönelik içsel motivasyonu ve dolayısıyla spora bağlılığı artırmaktadır. Yapılan araştırmalar, antrenörlerin özerklik destekleyici tutumlarının ve olumlu

motivasyonel iklimin sporcuların spora bağlılık düzeylerini anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir (Almagro vd., 2011; Balaguer vd., 2012). Bu bulgular, spora bağlılığın yalnızca bireysel özelliklerden değil, aynı zamanda sosyal çevre ve spor ortamının yapısından da etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Spora bağlılık kavramı, özellikle genç sporcular bağlamında yoğun biçimde araştırılmıştır. Ergenlik döneminde spor bırakma davranışlarının arttığı ve bu durumun spora bağlılık düzeyleriyle yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Çağlar ve Merdan, 2022). Crane ve Temple (2015), genç sporcularda spora bağlılığın azalmasının spor bırakma riskini artırdığını, eğlence, sosyal destek ve gelişim odaklı spor ortamlarının ise bağlılığı güçlendirdiğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Fraser-Thomas ve arkadaşları (2012), olumlu spor deneyimlerinin genç bireylerin spora uzun süreli katılımını desteklediğini vurgulamaktadır. Literatürde spora bağlılık ile sporcu doyumu, tükenmişlik ve sporu bırakma niyeti arasındaki ilişkiler de dikkat çekmektedir. Yüksek spora bağlılık düzeyine sahip sporcuların, spor etkinliğinden daha fazla doyum sağladıkları ve tükenmişlik belirtilerinin daha düşük olduğu bildirilmektedir (Gustafsson vd., 2017). Buna karşılık, zorunlu bağlılığın baskın olduğu durumlarda sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumsuz etkilenebileceği belirtilmektedir (Scanlan vd., 2016). Spora bağlılık yalnızca elit sporcularla sınırlı olmayıp, rekreatif spor katılımcıları ve üniversite öğrencileri üzerinde de incelenmiştir. Rekreatif spor yapan bireylerde spora bağlılık düzeyinin, fiziksel aktiviteye devam etme niyeti ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Alexandris vd., 2004). Bu bağlamda spora bağlılık, toplum genelinde fiziksel aktivitenin sürdürülebilirliğini sağlamada önemli bir kavramsal araç olarak değerlendirilmektedir.

Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde, spora bağlılık kavramına yönelik akademik ilginin son yıllarda belirgin

biçimde arttığı görülmektedir. Yerli alanyazında spora bağlılık; sporcu doyumu, algılanan antrenör davranışları, sigarayı bırakma niyeti, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık gibi bireysel ve bağlamsal değişkenlerle ilişkilendirilerek ele alınmıştır (Caz ve Bardakçı, 2023; Gayretli vd., 2025; Seçer vd., 2021).

Bu çalışmalar, spora bağlılığın yalnızca sportif performansla sınırlı olmayan, aynı zamanda bireyin psikososyal iyi oluşu ve davranışsal eğilimleriyle ilişkili çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çok boyutlu bakış açısını genişleten araştırmalar arasında, sporun farklı kuşaklar üzerindeki metaforik yansımalarını inceleyen çalışmalar (Ekinci vd., 2022) ile Z kuşağı öğrencilerinin sorumluluk düzeyleri ve yaşam doyumları gibi psikososyal süreçlerini ele alan araştırmalar (Mallı vd., 2022) yer almakta; söz konusu çalışmalar yerli alanyazındaki tematik çeşitliliğin artmasına katkı sağlamaktadır.

Öte yandan, spora bağlılık ölçeklerinin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışmalarının gerçekleştirilmesi, kavramın Türkiye bağlamında ölçülebilir ve karşılaştırılabilir bir yapı olarak ele alınmasına olanak tanımış; böylece alandaki ampirik çalışmalar için daha sağlam bir metodolojik zemin oluşturulmuştur (Kayhan vd., 2020). Bununla birlikte, spora bağlılık alanında üretilen çalışmaların büyük bir kısmının nicel yöntemlere dayalı olduğu ve literatürün genel yapısına ilişkin bütüncül değerlendirmelerin sınırlı kaldığı görülmektedir. Bu noktada bibliyometrik analiz yöntemi, spora bağlılık literatürünün gelişim sürecini, öne çıkan temaları ve araştırma eğilimlerini ortaya koymada önemli bir metodolojik yaklaşım sunmaktadır. VOSviewer gibi görselleştirme temelli analiz araçları, anahtar kelime kümeleri, atıf ağları ve iş birliği ilişkileri aracılığıyla alanın kavramsal haritasını oluşturma imkânı sağlamaktadır. Bu bağlamda, spora bağlılık alanındaki akademik yayınların bibliyometrik yöntemlerle incelenmesi,

literatürün mevcut durumunun sistematik biçimde anlaşılmasına ve gelecekte yapılacak araştırmalara yön verilmesine katkı sağlayacaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, nitel araştırma yaklaşımları kapsamında yer alan doküman incelemesi yöntemi benimsenmiş ve analiz sürecinde bibliyometrik analiz tekniğinden yararlanılmıştır. Bibliyometrik çalışmalar, belirli bir bilim alanındaki akademik üretimin niceliksel görünümünü ortaya koymanın yanı sıra, araştırma eğilimlerini, iş birliği örüntülerini ve bilimsel etkinin dağılımını değerlendirmeye olanak tanıyan önemli bir yöntemsel çerçeve sunmaktadır (Şukys vd., 2019; Trager ve Dusek, 2021; Wang vd., 2018). Bibliyometrik analiz, bilimsel literatürün sistematik biçimde incelenmesini amaçlayan ve matematiksel ile istatistiksel tekniklerin bütüncül bir yaklaşımla uygulandığı analitik bir yöntem olarak tanımlanmaktadır. Bu yöntem aracılığıyla belirli bir araştırma alanına ait yayınların yıllara göre dağılımı, atıf örüntüleri, yazar, kurum ve ülke temelli üretkenlik düzeyleri ile anahtar kavramların birlikte kullanım yapıları detaylı biçimde analiz edilebilmektedir. Böylece literatürün yapısal özellikleri, baskın araştırma temaları ve alanın gelişim yönelimleri nesnel göstergeler üzerinden ortaya konulabilmektedir (Aria ve Cuccurullo, 2017; Ellegaard ve Wallin, 2015). Buna ek olarak bibliyometrik analiz, bilimsel bilginin zaman içerisindeki dönüşümünü izlemeye, araştırma alanlarının evrimsel sürecini anlamaya ve disiplinler arası etkileşimlerin izlerini sürmeye imkân tanımaktadır. Bu yönüyle yöntem, yalnızca mevcut literatürün durumunu betimlemekle sınırlı kalmayıp, gelecekteki araştırma alanlarına ilişkin potansiyel boşlukların belirlenmesine, stratejik araştırma

planlamalarına ve akademik karar alma süreçlerine katkı sağlayan işlevsel bir araç niteliği taşımaktadır (Ninkov vd., 2021; Trager ve Dusek, 2021). Dolayısıyla bibliyometrik analiz, hem nicel çıktıları hem de bu çıktılara dayalı nitel yorumları bütünleştirerek araştırmacılara kapsamlı bir ön değerlendirme sunmaktadır.

2.2. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmada, bibliyometrik analizlerin gerçekleştirilmesinde VOSviewer 1.6.20 (van Eck ve Waltman, 2023) yazılımı tercih edilmiştir. Literatürde farklı bibliyometrik araçlar kullanılmasına rağmen, VOSviewer özellikle kavramlar arası ilişkilerin görselleştirilmesi, literatürdeki yapısal dinamiklerin incelenmesi ve yeni araştırma temalarının keşfi açısından öne çıkmaktadır. Yazılım, yüksek çözünürlüklü görsel haritalar üretme ve çok boyutlu veri kümelerini analiz etme kapasitesi sayesinde, karmaşık bibliyometrik ağların detaylı biçimde ortaya konmasına olanak tanımaktadır (Dereli, 2024; Tay, 2022). VOSviewer, atıf sayıları, yayın adedi, bağlantı sıklığı ve toplam bağlantı gücü gibi metrikler temelinde ağ yapıları oluşturmakta ve bu sayede literatürdeki bilgi akışı ile iş birliği ilişkilerini görselleştirmektedir (Kara ve Özşarı, 2024; Sinkovics, 2016; van Eck ve Waltman, 2009). Yazılımın sunduğu üç temel görselleştirme moduağ haritaları, yoğunluk temelli görselleştirme ve zamansal dağılım analizleriarştırma alanının yapısal ve zaman içindeki değişimini ayrıntılı biçimde ortaya koymaktadır (Gaberli ve Yağmur, 2021). Görselleştirmelerde, dairelerin boyutu ilgili terimin literatürdeki önemini; renkler farklı kümeleri; daireler arasındaki mesafeler ve bağlantı çizgileri ise kavramsal ilişkilerin yoğunluğunu göstermektedir (Perianes-Rodriguez vd., 2016).

Veri kaynağı olarak Web of Science (WoS) tercih edilmiştir. WoS, geniş kapsamlı disiplinler arası veri içeriği, gelişmiş arama ve filtreleme seçenekleri ile yüksek güvenilirlik

sunmakta ve bibliyometrik analizler için sağlam bir temel oluşturmaktadır (Mongeon ve Paul-Hus, 2015). Araştırmada, 22 Aralık 2025 tarihinde “spora bağlılık” anahtar kelimesi kullanılarak yalnızca “spor bilimleri” kategorisinde tarama yapılmış ve toplam 777 akademik yayına ulaşılmıştır. Bu yayınların 708’i özgün araştırma makalesi olup, literatürün tarihsel dağılımı 1985 yılına kadar uzanmaktadır. Böylece alanın uzun dönemli akademik gelişimi ve evrimi hakkında kapsamlı bir bakış sağlanmıştır. VOSviewer’in kullanımı, hem büyük veri kümelerinin analiz edilmesini hem de karmaşık ilişkilerin görselleştirilmesini mümkün kılarak, araştırmacılara literatürün yapısal ve kavramsal haritasını bütüncül bir şekilde sunmaktadır. Bu yöntem, spora bağlılık alanındaki temel kavramları, iş birliği ağlarını ve araştırma eğilimlerini nesnel ve görselleştirilmiş bir biçimde ortaya koyma imkânı tanımaktadır (Dirik vd., 2003; Gatto vd., 2023).

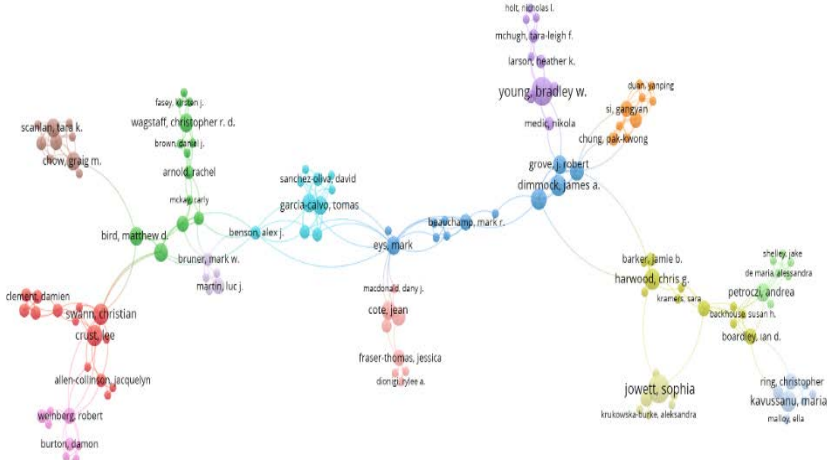
Araştırmanın Etiği: Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney ve görüşme gibi tekniklerle katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel veya nicel yaklaşımlarla yürütülen tüm araştırmalar; insan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanıldığı çalışmalar; insanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar; hayvanlar üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar ile kişisel verilerin korunması kanunu kapsamında yürütülen retrospektif çalışmalar için Etik Kurul izni alınması gerekmektedir.

3. BULGULAR

3.1. Ortak Yazar Analizi (Co-authorship of Authors)

Yazarların ortak yazarlık ilişkilerini ortaya koymak amacıyla, bibliyometrik veri seti üzerinde “en az bir yayın” ve “en az on atıf” kriterlerine dayalı olarak bir ağ haritası oluşturulmuştur. Elde edilen bulgular, spor bilimleri alanında

“spora bağlılık” teması etrafında şekillenen akademik iş birliklerinin çok katmanlı ve geniş ölçekli bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Oluşturulan ağ haritasında, tek bir kümede birleşen 130 yazarın yer aldığı 303 bağlantı görülmektedir ve bu yazarlar arasında toplam bağlantı gücünün 359 olduğu tespit edilmiştir. Yayın sayıları bakımından en üretken yazarlar Sophia Jowett (9 yayın), Bradley W. Young (9 yayın) ve WM Weiss (7 yayın) olarak öne çıkmaktadırlar. Atıf sayıları açısından değerlendirildiğinde, en çok atıf alan yazarlar sırasıyla Thomas D. Raedeke (1.092 atıf), Tara K. Scanlan (901 atıf) ve Philip J. Carpenter (889 atıf) olarak belirlenmiştir. Öte yandan, en yüksek bağlantı gücüne sahip yazarlar incelendiğinde 82 bağlantı gücüne sahip 20 yazar olduğu Kathleen C. Basile, Chad Carlson ve Jason Matuszak gibi yazarların bu konuda ön sıralarda yer aldığı akademik iş birliklerinde merkezi rollere sahip olduklarını göstermektedir.

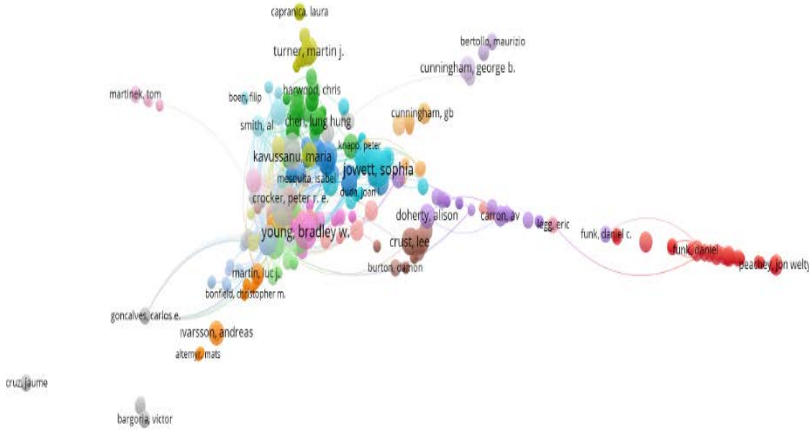


Şekil 1. Yazarlar Arası İşbirliğini Gösteren Ortak Yazar Bağları

3.2. Yazar Atıf Analizi (Citation of authors)

Spor bilimleri alanında “spora bağlılık” kavramı üzerine çalışan yazarların atıf temelli akademik etkileşimlerini analiz

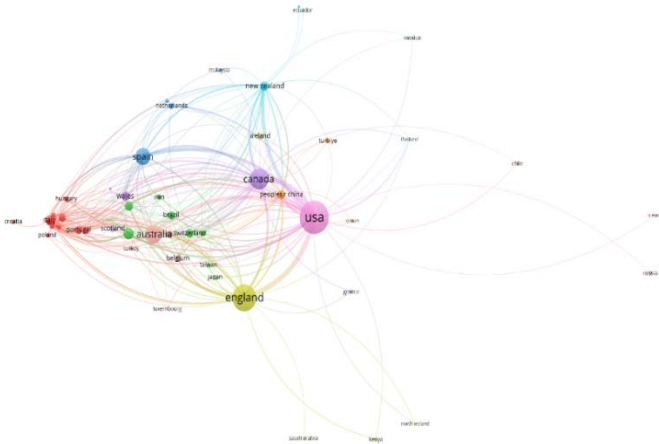
etmek amacıyla, “en az bir yayın” ve “en az 10 atıf” ölçütlerine dayalı olarak bir atıf ağı haritası oluşturulmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, birbiriyle bağlantılı 27 iş birliği kümesi içerisinde toplam 652 yazarın yer aldığı; bu yazarlar arasında ise 5.189 bağlantı ve 8.103 toplam bağlantı gücü olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler, alanda etkili yazarlar arasında yoğun bir akademik etkileşim ve bilgi alışverişi olduğunu göstermektedir. Atıf sayısı bakımından en üst sırada yer alan yazarlar; Thomas D. Raedeke (1.092 atıf), Tara K. Scanlan (901 atıf) ve Philip J. Carpenter (889 atıf) olarak belirlenmiştir. Öte yandan, toplam bağlantı gücü açısından değerlendirildiğinde; 742 bağlantı gücü ile Tara K. Scanlan, 709 bağlantı gücü ile Philip J. Carpenter ve 521 bağlantı gücü ile Jacqueline PierreSimons en güçlü akademik etkileşim ağına sahip araştırmacılar olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgular, hem üretkenlik hem de etki gücü açısından söz konusu yazarların literatürde merkezi bir konumda bulunduğunu ortaya koymaktadır.



Şekil 2. Yazarların Atıf Bağları

3.3. Ülke Atıf Analizi (Citation of Countries)

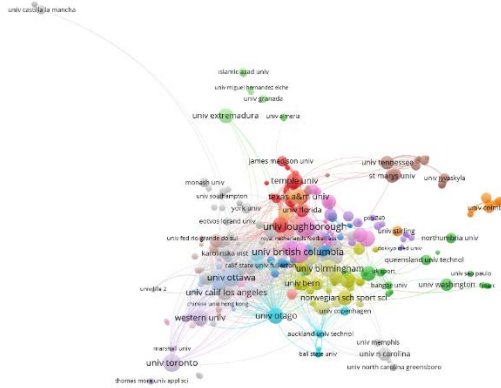
Yayınların üretildiği ülkelere göre aldıkları atıfları incelemek amacıyla, “en az bir yayın” ve “en az bir atıf” ölçütleri temel alınarak bir ülke iş birliği ve atıf ağı haritası oluşturulmuştur. Yapılan analiz sonucunda, birbirleriyle etkileşim halinde bulunan 16 küme, 55 ülke, 327 bağlantı ve 1537 toplam bağlantı gücü tespit edilmiştir. Atıf sayıları açısından değerlendirildiğinde, Amerika Birleşik Devletleri 9.964 atıfı ile ilk sırada yer alırken, İngiltere 5.753 ve Kanada 3.475 atıfı ile takip etmektedirler. Toplam bağlantı gücü bakımından ise aynı sıra ile Amerika Birleşik Devletleri (789), İngiltere (370) ve Kanada (322) en güçlü iş birliği yapısına sahip ülkeler olarak öne çıkmaktadır. Yayın üretkenliği açısından bakıldığında da sıralamanın değişmediği, Amerika Birleşik Devletleri 242 yayın ile ilk sırada yer alırken, İngiltere 157 yayın ve Kanada 99 yayın ile onu takip etmektedir. Türkiye ise analiz edilen veri setinde 6 yayın üretmiş ve toplamda 4 atıf alarak listede yer almıştır. Bu bulgular, spora bağlılık temalı spor bilimi araştırmalarında uluslararası bilimsel üretimin coğrafi dağılımını ve ülke temelli etki düzeylerini ortaya koymaktadır.



Şekil 3. Ülkelerin Atıf Bağları

3.4. Ortak Kurum Atıf Analizi (Citation of Organizations)

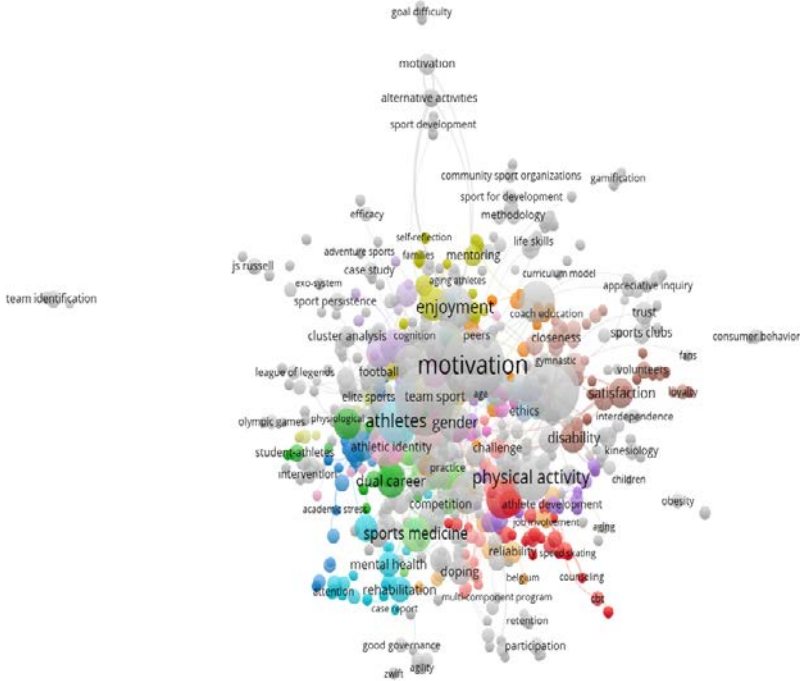
Kurumlar arası atıf ilişkilerini analiz etmek amacıyla, “en az bir yayın” ve “en az 5 atıf” kriterlerine dayalı olarak bir kurumsal atıf ağı haritası oluşturulmuştur. Bu kapsamda, ilişkili olduğu tespit edilen 632 gözlem birimi üzerinden yürütülen analiz sonucunda, 26 iş birliği kümesi, 432 kurum, 2.550 bağlantı ve 3.978 toplam bağlantı gücü belirlenmiştir. Yayın üretkenliği açısından incelendiğinde, The University of British Columbia ve Loughborough University 19 yayın ile ilk sırada yer alırken, onları University of Ottawa 15 yayın ve University of Toronto 14 yayın ile takip etmiştir. Atıf sayıları bakımından ise Loughborough University 1.320 atıf, East Carolina University 1019 ve Florida State University 914 atıfıla dikkat çeken kurumlar olmuştur. Toplam bağlantı gücü açısından değerlendirildiğinde, University of Colorado 368, University of California Los Angeles 292 ve University of Otago 265 ilk sıralarda yer almakta ve bu kurumların uluslararası düzeyde güçlü bir bilimsel iş birliği ağına sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgular, spora bağlılık temalı spor bilimleri araştırmalarında kurumsal katkıların hem nitelik hem de etkileşim gücü açısından nasıl yapılandığını göstermektedir.



Şekil 4. Kurumların Atıf Bağları

3.5. Anahtar Sözcük Analizi (Co-occurrence of Author Keywords)

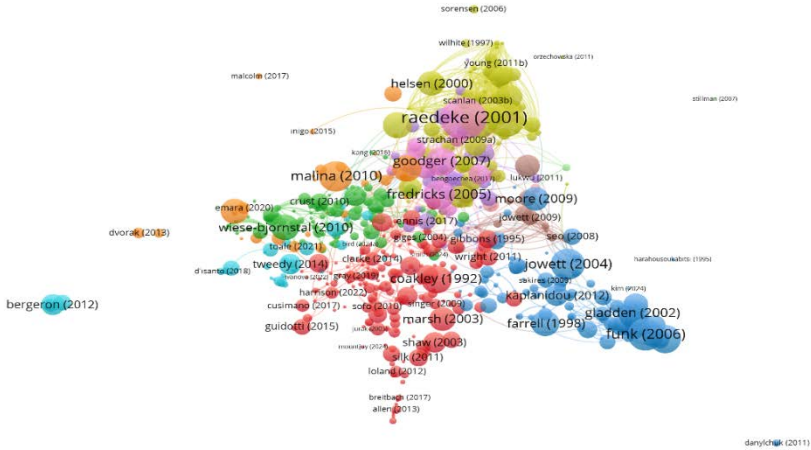
Spora bağlılık “commitment to sports” ile ilgili yayınlarda en sık kullanılan anahtar sözcüklere bakıldığında 49 tekrar ile motivation (mativasyon), 45 tekrar ile sport (spor), 40 tekrar ile commitment (bağlılık), 20 tekrar ile youth sport (gençlik sporları) ve 20 tekrar ile physical activity (fiziksel aktivite) ifadeleri başı çekmektedir. Toplam bağlantı gücü açısından en güçlü ifadeler sport, motivation ve commitment olmuştur. En az 1 defa görülen ve aralarında ilişki bulunan 1.366 gözlem birimi ile yapılan analiz neticesinde toplam 63 küme, 4.645 bağlantı ve 4.883 toplam bağlantı gücü tespit edilmiştir.



Şekil 5. En Çok Kullanılan Anahtar Kelime Bağları

3.6. Metinlerin Bibliyografik Eşleşme Analizi (Bibliographic Coupling of Documents)

Bibliyografik eşleşme, birbirinden bağımsız iki kaynak tarafından alıntılanmış ortak bir esere atıf yapılması durumunu ifade etmektedir. En az 1 atıf almış olmak kriteri ile seçilen ve aralarında bağlantı bulunan 632 birim eser ile yapılan analize göre 11 küme, 19.222 bağlantı ve 36.168 toplam bağlantı gücü elde edilmiştir. En fazla bibliyografik eşleşme olan yayınlar 595 alıntı ile Raedeke (2001) “Development and preliminary validation of an athlete burnout measure”, 395 alıntı ile Scanlan (1993) “An introduction to the sport commitment model” ve 385 alıntı ile Raedeke (1997) “Is Athlete Burnout More Than Just Stress” olmuştur. Toplam bağlantı gücünün en yüksek olduğu eserler ile Scanlan (2016) 648 “The development of the sport commitment questionnaire-2 (English version)”, Scanlan (2013) 594 “Project on elite athlete commitment (PEAK): IV. Identification of new candidate commitment sources in the sport commitment model” ve Weiss (2007) “Sport commitment among competitive female gymnasts: A developmental perspective” 556 olmuştur.



Şekil 6. Yayınların Bibliyografik Eşleşme Bağları

3.7. Yazarların Ortak Atıf Analizi (Co-citation of Cited-authors)

Bir araştırmada atıf yapılan farklı kaynaklar arasındaki ilişkilere odaklanan analizde, en az 10 atıf kriteriyle seçilen 415 birim üzerinde gerçekleştirilen değerlendirme sonucunda toplam 8 küme, 21.065 bağlantı ve 97.594 toplam bağlantı gücü elde edilmiştir. Ortak atıf sayısı açısından en yüksek değerleri alan yazarlar arasında Tara K. Scanlan 391 atıf ile ilk sırada yer alırken ve Sophia Jowett 256 atıf ile onu takip etmiştir. Bu sonuçlar, söz konusu yazarların araştırma alanında referans gösterilme sıklığı ve akademik etkilerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

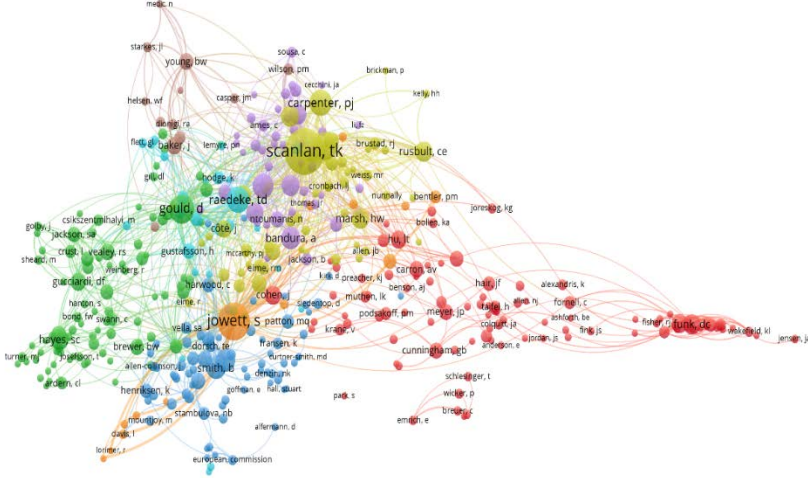


Şekil 7. Yazarların Bibliyografik Eşleşme Bağları

3.8. Yazarların Ortak Atıf Analizi (Co-citation of Cited-authors)

Bir araştırmada atıf yapılan farklı kaynaklar arasındaki ilişkilere odaklanan analizde, en az 10 atıf kriteriyle seçilen 415 birim üzerinde gerçekleştirilen değerlendirme sonucunda toplam 8 küme, 21.065 bağlantı ve 97.594 toplam bağlantı gücü elde edilmiştir. Ortak atıf sayısı açısından en yüksek değerleri alan yazarlar arasında Tara K. Scanlan 391 atıf ile ilk sırada yer alırken ve Sophia Jowett 256 atıf ile onu takip etmiştir. Bu sonuçlar, söz

konusu yazarların araştırma alanında referans gösterilme sıklığı ve akademik etkilerinin yüksek olduğunu göstermektedir.



Şekil 8. Ortak Atıf Yapılan Yazarlar Arası Bağlar

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, spor bilimleri alanında “spora bağlılık” temalı akademik üretim, bibliyometrik analiz yöntemleri kullanılarak sistematik bir şekilde incelenmiştir. Elde edilen bulgular, alandaki araştırma üretkenliğinin sadece niceliksel olarak değil, aynı zamanda akademik iş birlikleri, kavramsal odaklar ve literatür içi etkileşimler açısından da giderek daha karmaşık ve çok katmanlı bir yapıya dönüştüğünü göstermektedir. Ortak yazar, atıf ve bibliyografik eşleşme analizleri, spora bağlılık konusunun geniş bir akademik çevre tarafından işlendiğini ve farklı yazarlar, kurumlar ve ülkeler arasında yoğun bilgi paylaşımının mevcut olduğunu ortaya koymaktadır. Ortak yazarlık analizi, Sophia Jowett, Bradley W. Young ve WM Weiss gibi yazarların yüksek üretkenlikleri ile dikkat çektiklerini; atıf analizi ise Thomas D. Raedeke, Tara K.

Scanlan ve Philip J. Carpenter'in literatürde merkezi roller üstlendiğini göstermektedir. Bu araştırmacılar, farklı kurumlar ve ülkelerden bilim insanlarıyla kurdukları iş birlikleri aracılığıyla, disiplinlerarası ve uluslararası bilgi ağlarının oluşumuna katkı sağlamaktadır. Benzer şekilde, kurumsal analizde The University of British Columbia ve Loughborough University gibi kurumlar, hem yayın sayısı hem de bağlantı gücü açısından lider konumda olup, araştırma altyapısı ve finansmanı güçlü kurumların alanın gelişiminde itici güçler olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Ülke düzeyinde yapılan analizler, ABD'nin hem yayın sayısı hem de atıf açısından lider olduğunu, İngiltere ve Kanada ise uluslararası iş birliği ağlarında güçlü konumlarıyla dikkat çekmektedir. Türkiye'nin veri setinde yer alması, ülkemizde spora bağlılık alanına yönelik akademik ilginin arttığını ve uluslararası literatüre katkı sağlama potansiyelinin yükseldiğini göstermesi açısından önemlidir. Anahtar kelime ve bibliyografik eşleşme analizleri, spora bağlılık araştırmalarının temel odaklarını net biçimde ortaya koymaktadır. "Motivation", "sport", "commitment", "youth sport" ve "physical activity" gibi kavramların öne çıkması, çalışmaların büyük oranda bireylerin spor etkinliklerine katılım motivasyonu, sportif performans ve genç sporcuların gelişimi üzerine yoğunlaştığını göstermektedir. Ancak bu odaklanma, spora bağlılık kavramının daha geniş psikososyal, kültürel ve yaşam boyu spor bağlamlarında incelenmesine yönelik fırsatları da beraberinde getirmektedir. Özellikle sosyo-ekonomik faktörler, aile ve arkadaş desteği, antrenör tutumları psikolojik dayanıklılık gibi çok sayıdaki psikososyal değişkenler, spora bağlılık üzerine yapılacak gelecekteki araştırmalar için önemli bir potansiyel alan sunmaktadır. Bibliyografik eşleşme ve ortak atıf analizleri, alandaki akademik etkileşimin sadece üretkenlikle sınırlı kalmayıp, bilgi akışı ve kavramsal gelişim açısından da zengin ve dinamik olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, hem literatürdeki bilgi birikiminin organize yapısını anlamada hem de

hangi yazarların ve çalışmaların alanda öncelikli referanslar olduğunu belirlemede yol gösterici niteliktedir. Sonuç olarak, spora bağlılık temalı literatür, akademik iş birlikleri, kavramsal çeşitlilik ve disiplinlerarası etkileşimler açısından giderek olgunlaşmaktadır. Bu durum hem araştırmacılar hem de politika yapıcılar için alanın gelişimi hakkında kapsamlı bir rehber sunmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmaların, farklı spor dalları, yaş grupları ve kültürel bağlamlar üzerinden karşılaştırmalı analizler içermesi, alanın hem kavramsal hem de uygulamalı boyutlarını zenginleştirecektir.

5. SONUÇ

Bu araştırma, spor bilimleri alanında spora bağlılık temalı akademik üretimin yapısal özelliklerini ve gelişim dinamiklerini kapsamlı bir bibliyometrik analizle ortaya koymuştur. Analizler, spora bağlılık alanında güçlü bir akademik iş birliği ağı ve yoğun literatür içi etkileşim olduğunu; ABD gibi ülkelerin, The University of British Columbia ve Loughborough University gibi kurumların, ayrıca Thomas D. Raedeke, Tara K. Scanlan ve Philip J. Carpenter gibi araştırmacıların alanı şekillendirmede merkezi roller üstlendiğini göstermiştir. Anahtar kelime analizleri, spora bağlılığın temel olarak motivasyon, genç sporcuların katılımı ve fiziksel aktivite ile ilişkili olduğunu ortaya koyarken, literatürün daha geniş psikososyal ve kültürel boyutlarla zenginleştirilmeye açık olduğunu vurgulamaktadır. Türkiye'nin sınırlı sayıda yayın ile veri setinde yer alması, ulusal düzeyde bu alana artan akademik ilginin göstergesidir.

Sonuç olarak, bu çalışma, spora bağlılık alanındaki literatürün yapısını sistematik olarak haritalandırmakta ve akademik araştırmacılar, kurumlar ile politika yapıcılar için kapsamlı bir rehber sunmaktadır. Bulgular, stratejik iş birliklerinin güçlendirilmesi, araştırma önceliklerinin

belirlenmesi ve disiplinler arası çalışmaların teşvik edilmesi açısından önemli çıkarımlar sağlamaktadır.

Sınırlılıklar: Bu çalışmada yalnızca Web of Science Core Collection veri tabanındaki yayınlar analiz edilmiş olup, Scopus, PubMed ve TÜBİTAK ULAKBİM gibi diğer veri tabanlarındaki çalışmalar kapsam dışında bırakılmıştır. Ayrıca, bibliyometrik analizler yalnızca yayın ve atıf temelli metrikleri dikkate almakta olup, makalelerin içerik kalitesi veya uygulamadaki etkileri değerlendirilmemiştir. Gelecekte farklı veri tabanlarının da dahil edilmesi ve içerik analizi ile birlikte yürütülecek çalışmalar, spora bağlılık literatürünün daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesini sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2004). An empirical investigation of the relationships among service quality, customer satisfaction and psychological commitment in a health club context. *European Sport Management quarterly*, 4(1), 36-52. <https://doi.org/10.1080/16184740408737466>
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Gonzalez-Cutre, D., & Moreno-Murcia, J. A. (2011). Perceived motivational climate, psychological needs and intrinsic motivation as predictors of sport commitment in adolescent athletes. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 250-265.
- Altınışik, Ü. & Çelik, A. (2021). Investigation of service quality perceived by fitness center consumers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 10(15), 3225-3229.
- Altınışik, Ü., Turhal, S. N., Çelik, A. & Yetim. A. A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Aria, M., & Cuccurullo, C. (2017). Bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, 11(4), 959–975. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2008). Autonomy support, needs satisfaction, motivation and well-being in competitive athletes: A test of the self-determination theory. *Revista de Psicología Del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Caz, Ç., & Bardakçı, S. (2023). Spora bağlılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Spor bilimleri fakültesi üzerine bir uygulama. *Gaziantep*

- Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 8(2), 131-146.<https://doi.org/10.31680/gaunjss.1281238>
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131.<https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
- Çavdar, S., & Kabak, S. (2025). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sağlık algılarının belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1–11.<https://doi.org/10.61962/bsd.1607216>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Dereli, A. B. (2024). VOSviewer ile bibliyometrik analiz. *Communicata*, 28, 1–7.<https://doi.org/10.32952/communicata.1517725>
- Dirik, D., Eryılmaz, İ., & Erhan, T. (2023). Post-truth kavramı üzerine yapılan çalışmaların VOSviewer ile bibliyometrik Analizi. *Sosyal Mucit Academic Review*, 4(2), 164-188. <https://doi.org/10.54733/smar.1271369>
- Ekinci, H. B., & Doğru, U. (2025). Altyapı Sporcularının Antrenör Algılarına Metaforik Bir Bakış: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Perspektifi/A Metaphorical Perspective on Youth Athletes' Perceptions of Coaches: A Basic Psychological Needs Approach. *Anatolia Sport Research*, 6(1), 30-39.<http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.80>
- Ekinci, H. B., Mallı, A. Y., Şam, C. T., & Demirel, N. (2022). Sporla ilgili metaforik algıların kuşaklara göre incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport*

Science, 5(Özel Sayı 1), 614-621.
<https://doi.org/10.38021/asbid.1199419>

- Ellegaard, O., & Wallin, J. A. (2015). The bibliometric analysis of scholarly production: How great is the impact?. *Scientometrics*, 105(3), 1809–1831. <https://doi.org/10.1007/s11192-015-1645-z>
- Ersöz, G., Öztürk, M., Kılınç, F., Koşkan, Ö., & Çetinkaya, E. (2012). Sporcuların güdüşel yönelimlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 15-26.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Gaberli, Ü., & Yağmur, Y. (2021). A Review of global winter tourism research in the web of science (WoS) database between 1988-2020: A bibliometric and visualization analysis. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 248-265.
- Gatto, A., Drago, C., & Ruggeri, M. (2023). On the frontline—a bibliometric study on sustainability, development, coronaviruses and COVID-19. *Environmental Science and Pollution Research*, 30(15), 42983-42999. <https://doi.org/10.1007/s11356-021-18396-0>
- Gayretli, Z., Caz, Ç., Zengin, S., Özdemir, Ö. (2024). Farklı meslek grubunda yer alan bireylerin uluslararası spor organizasyonlarına yönelik tutumlarının incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 27-37. <https://doi.org/10.70007/yalovaspor.1542115>

- Gayretli, Z., Caz, Ç., Zengin, S., Özdemir, Ö. (2025). Investigating the relationship between sport engagement and intention to quit smoking. *Research in Sport Education and Sciences*, 27(1), 45-53. <https://doi.org/10.62425/rses.1549779>
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Güler, C. (2025). Sporda Motivasyon ve Bağlılık: Sporcular Üzerine Bir Araştırma. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 135-148.
- Kabak, S., & Çelik, A. (2022). Spor alanı ile ilgili özel yetenek sınavına girecek olan bireylerin branşlarına göre spor yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(Özel Sayı 1), 444-455.
- Kara, M., & Özşarı, A. (2024). Sporda uyarılmışlık kavramı üzerine yapılan çalışmaların vosviewer ile bibliyometrik analizi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 200-210. <https://doi.org/10.56639/jsar.1455655>
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922. <https://doi.org/10.15869/itobiad.676854>
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.

- Kırkibir, F. (2020). Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 125-130.
- Mallı, A. Y., Ekinci, H. B., & Seçer, E. (2025). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Z Kuşağının Olumsuz Değerlendirilme Korkuları, Sorumluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 1-12. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1441460>
- Merdan, H. E., & Çağlar, E. (2022). Ergen sporcularda spora bağlılık ile ilişkili bireysel ve sosyal faktörler: Sistematiik derleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(3), 120-148. <https://doi.org/10.17644/sbd.1008784>
- Mongeon, P., & Paul-Hus, A. (2015). The journal coverage of Web of Science and Scopus: A comparative analysis. *Scientometrics*, 105(1), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s11192-015-1765-5>
- Ninkov, A., Frank, J. R., & Maggio, L. A. (2021). Bibliometrics: Methods for studying academic publishing. *Perspectives on Medical Education*, 10(3), 173–176. <https://doi.org/10.1007/s40037-021-00695-4>
- Özman, C., & Artar, M. (2025). Sportif Etkinliklerde Sürekli İlgilenim ve Motivasyon İlişkisi: Bartın Bisiklet Festivali Üzerine Bir Araştırma. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 172-190. <https://doi.org/10.70007/yalovaspor.1736909>
- Perianes-Rodriguez, A., Waltman, L., & Van Eck, N. J. (2016). Constructing bibliometric networks: A comparison between full and fractional counting. *Journal of Informetrics*, 10(4), 1178-1195. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2016.10.006>

- Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., & Knifsend, C. A. (2016). The development of the sport commitment questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 233-246.<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.002>
- Seçer, E., Tozoğlu, E., & Demirel, N. (2021). Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin covid-19 pandemi döneminde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin spora bağlılıklarına etkisi. *İçinde Covid 19 sürecinin sağlıklı yaşam boyutuna ilişkin psikososyal araştırmalar*(Ed. Tozoğlu, E., Dursun, M. & Gülbahçe, Ö.). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sinkovics, N. (2016). Enhancing the foundations for theorising through bibliometric mapping. *International Marketing Review*, 33(3), 327-350.<https://doi.org/10.1108/IMR-10-2014-0341>
- Šukys, S., Karanauskienė, D., & Šmigelskaitė, J. (2019). Qualitative investigation of athletes' perceptions of cheating in sport. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(114).<https://doi.org/10.33607/bjshs.v3i114.808>
- Tay, A. (2022). *Using vosviewer as a bibliometric mapping or analysis tool in business, management & accounting*. Singapore Management University Library.
- Trager, R. J., & Dusek, J. A. (2021). Chiropractic case reports: a review and bibliometric analysis. *Chiropractic & Manual Therapies*, 29(1), 1-19.<https://doi.org/10.1186/s12998-021-00374-5>
- van Eck, N. J., & Waltman, L. (2009). VOSviewer: A computer program for bibliometric mapping. *Scientometrics*, 84(2), 523–538.<https://doi.org/10.1007/s11192-009-0146-3>

- Van Eck, N. J., & Waltman, L. (2023). *VOSviewer manual: Manual for VOSviewer version 1.6.20*. Leiden: Centre for Science and Technology Studies (CWTS) of Leiden University.
- Wang, W., Laengle, S., Merigó, J. M., Yu, D., Herrera-Viedma, E., Cobo, M. J., & Bouchon Meunier, B. (2018). A bibliometric analysis of the first twenty-five years of the. *International Journal of Uncertainty, Fuzziness and Knowledge-Based Systems*, 26(02), 169-193. <https://doi.org/10.1142/S0218488518500095>

SPORDA BAŞARI MOTİVASYONU KAVRAMINA GÜNCEL BAKIŞ ¹

Kürşat Yusuf AYTAÇ²

1. GİRİŞ

Başarı ihtiyacı, bireylerin kişilik özelliklerinden iki temel faktör tarafından şekillenir: başarılı olma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü. Başarı ihtiyacının düzeyi, başarılı olma güdüsünden başarısızlıktan kaçınma güdüsünün çıkarılmasıyla belirlenir. Bir kişi hedeflediği başarıya ulaştığında, mutluluk, gurur ve sevinç gibi olumlu duygular yaşarken; başarıya ulaşamadığında ise öfke veya utanç gibi olumsuz duygularla karşılaşabilir (Yalçın, 2015). İrdelenecek olan diğer bir kavram olan motivasyon ise, bireylerin davranışlarını başlatma, yönlendirme ve sürdürme süreçlerini kapsayan temel psikolojik bir kavramdır (Ryan & Deci, 2000). Bununla birlikte, Motivasyon terimi, Latince kökenli “movere” kelimesinden türemiş olup İngilizceye “to move” olarak geçmiştir. Günlük yaşamda sıkça kullanılan bu kavram, akademik çalışmalarda genellikle “güdüleme” anlamında ele alınmaktadır. Spor ve gündelik yaşam bağlamında ise motivasyon terimi yaygın olarak kullanılmaktadır (Abakay 2010). Motivasyon, sporcuların hedeflerine ulaşma sürecinde önemli bir itici güç olarak görülmekle birlikte, bu gücün etkisi sporcunun performans düzeyi, deneyimi ve bulunduğu sportif bağlama göre farklılık gösterebilmektedir. (Rafeeqe, 2015).

¹ Doç. Dr., Adıyaman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, ORCID: 0000-0002-7827-4242.

Motivasyon, özellikle uzun süreli ve yüksek yoğunluklu antrenman süreçlerinde spor performansının sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynamaktadır. (Singh, & Pathak, 2017). Motivasyon ve irade, sporda kritik roller oynamakla birlikte, başarı motivasyonu profesyonel sporcular için fayda sağlarken, bağlılık motive eden unsurlar amatör sporcular için önemlidir (Beckmann, & Kossak, 2018). Vallerand ve Losier (1999), motivasyonu içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olmak üzere üç temel kategori altında ele almıştır. Zhang ve Mao (2004) ise motivasyonu katılıma yönelme ve kaçınma eğilimi şeklinde iki boyutlu bir yapı olarak açıklamaktadır. Genel olarak motivasyonun yönü ve düzeyi, bireyin içsel gereksinimleri ile çevresel koşulların etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Dışsal koşullar, biyolojik ve sosyal unsurlar da dâhil olmak üzere bireyin dış çevresinden kaynaklanan çeşitli uyarıcıları ifade etmektedir. Örneğin, sportif faaliyetlerde bulunan ve başarı elde etmeyi hedefleyen bir sporcu, ailesi ve antrenörleri tarafından takdir edilmekten ya da bir spor takımına dâhil olarak aidiyet ihtiyacını karşılamaktan hoşlanabilir. İçsel motivasyon ayrıca psikolojik esneklik ve stres yönetimi ile de ilişkilidir; yapılan araştırmalar, içsel motivasyonu yüksek sporcuların stresle başa çıkma becerilerinin daha iyi olduğunu göstermektedir (Crust & Clough, 2011). İçsel motivasyon iki temel aşamada incelenebilir. Birincisi zihinsel aşamadır; bu aşamada kişi, ulaşmak istediği hedefleri zihninde tasarlar ve bu hedefleri anlamlandırır. İkinci aşama ise fiziksel aşamadır; kişi, zihninde belirlediği hedeflere ulaşmak için eyleme geçer ve amacına doğru hareket eder (Koruç, 2002). İçsel olarak motive olan birey, düşüncelerini eyleme dönüştürerek hedeflerini belirler ve bu hedeflere ulaşmak için aktif bir çaba gösterir. Bu süreçte kişinin karşılaması gereken bazı aşamalar şunlardır: kendine güven duymak, gizli yeteneklerini keşfetmek, yaşamı tutkuyla yaşamak, sürekli gelişime açık olmak, sağlıklı alışkanlıklar edinmek, enerjiyi verimli kullanmak, etkili bir

görünüm sergilemek, çekici bir kişilik geliştirmek, başarılı ilişkiler kurma yollarını araştırmak, kaygı ve korkuların üstesinden gelmek, stresi yönetmek, başarısızlıkla başa çıkabilmek, zamanı etkin kullanmak ve bilinmeyenleri keşfetmektir.

Buna karşılık dışsal motivasyon (extrinsic motivation), kişinin çevresindeki diğer insanların etkisiyle ortaya çıkan ve davranışın tekrar edilme olasılığını artıran veya azaltan bir güçlendirme biçimidir. Bu tür motivasyon, hem maddi hem de manevi değerler taşıyabilir. Maddi dışsal ödüller örneğin kupa, para veya madalya gibi somut nesneler olabilirken, maddi olmayan ödüller ise takdir edilme, övülme gibi sosyal ve psikolojik desteklerden oluşur (Konter, 1995). Dışsal motivasyon, sporcunun kendisiyle doğrudan ilgili bir durum değildir.

Dışsal motivasyon söz konusu olduğunda genellikle akla antrenör, seyirci gibi unsurlar gelir. Antrenör, sporcuyu övgü veya ceza yoluyla yönlendirebilir. Övgü, sporcunun antrenöre, müsabakaya ve kendisine daha olumlu yaklaşmasını sağlar ve hangi davranışın doğru olduğunu anlamasına yardımcı olur. Ceza ise sporcuda olumlu duygular geliştirmez ve sadece hatalı davranışı bildirir. Doğru ve yerinde verilen ödüller sporcunun özgüvenini artırır ve performansını geliştirmesine katkıda bulunur. Öte yandan ceza ve şüphe, karmaşık duygular yaratarak motivasyonu olumsuz etkileyebilir (Konter, 1995).

Sosyal destek farklı biçimlerde ve içeriklerde ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda somut destek, antrenör davranışları ve ödül temelli teşvikler dışsal motivasyon örnekleri arasında yer almaktadır. Öte yandan, spor motivasyonunun içsel boyutu; duygusal yakınlık, benlik saygısı, sporcuların güçlü bir aidiyet ve kimlik algısına sahip olması, coşku, zindelik, özgüven

ve spora kararlılıkla bağlanma gibi çok sayıda unsuru kapsamaktadır (Demir, 2022).

İçsel ve dışsal motivasyon, sporcuların başarısında ve egzersiz yapanların devamlılığında kritik roller oynamaktadır; son araştırma eğilimleri ise umut verici gelecekteki araştırma yönlerini vurgulamaktadır. İçsel ve dışsal motivasyon, sporcuların antrenman ve yarışmalardaki performansını artırmakta, ancak hangi tür motivasyonun kullanılacağı, sporcunun hedeflerine ve ihtiyaçlarına bağlıdır (Vallerand, 2012).

Zaman içerisinde spor, geniş kitleler tarafından ilgi ve beğeniyle takip edilen bir faaliyet hâline gelmiştir. Spor, biyolojik, psikolojik ve sosyal unsurları bir arada barındırmaktadır. Motivasyon kavramı ise, spor alanındaki bireylerin tüm beklenti ve isteklerini yansıtan temel bir unsur olarak kabul edilmektedir (Koç, 1994). Spor alanında motivasyon, hem performans düzeyini hem de spora katılım ve devamlılık gibi önemli değişkenleri etkileyen belirleyici bir unsurdur (Weinberg & Gould, 2019).

Sporcuların yüksek yoğunluklu antrenmanlara katılmalarını ve bu süreci uzun süre sürdürebilmelerini açıklamak amacıyla çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlardan biri de başarı motivasyonu kuramıdır. Başarı motivasyonu kuramı, bireylerin fiziksel etkinliklere katılma nedenlerini, zor görevleri başarma yönünde neden yoğun çaba gösterdiklerini ve bu çabayı neden uzun süre devam ettirebildiklerini açıklamayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda başarı motivasyonu, sporcunun yarışma ortamlarına yönelme ya da bu durumlardan kaçınma eğilimleri şeklinde tanımlanmaktadır (Doğan, 2006). Başka bir ifadeyle; Başarı motivasyonu, bireylerin belirlenen hedeflere ulaşmak için güçlü bir istek duymalarıdır ve bu durum, kişisel performansın yükselmesine katkı sağlar (Werdhiastutie, Suhariadi,& Partiwı, 2020). Bir

başka ifadeyle, bu motivasyon, yüksek yeteneklerin geliştirilmesi veya ortaya konması yönünde bir davranışı ifade eder; bu durum, ya önceki performans veya bilgiye dayanarak ya da başkalarıyla kıyaslandığında kapasite açısından kendini gösterir (Nicholls, 1984). Başarı motivasyonu, bireyin belirli hedeflere ulaşma isteği, karşılaştığı zorlukların üstesinden gelme kapasitesi ve engelleri aşma konusundaki kararlılığını yansıtır (Atkinson, 1964;McClelland,1985). Sporcular, yalnızca fiziksel becerilerine değil, psikolojik dayanıklılıklarına ve motivasyonel kaynaklarına da başvurarak başarıya ulaşmayı hedefler. Bu süreçte içsel doyum, dışsal teşvikler ve sosyal çevre önemli rol oynar (Gustafsson, DeFreese, & Madigan,2017).

Spor aktivitelerinde motivasyon, hem bireyin kendi içsel süreçleri hem de diğer sporcularla olan etkileşimleri olmak üzere iki temel alana dayanır. Birinci tür motivasyon, kişinin kendi içsel kaynaklarından kaynaklanır ve sportif faaliyetin sonuçlarıyla doğrudan ilişkilidir. İkinci tür motivasyon ise, bireyin sosyolojik bir ortamda diğer sporcularla olan ilişkilerinden doğar ve bu ilişkilerle doğrudan bağlantılıdır (İkizler, Karagözoğlu, 1997).

Sporcularda motivasyon hayati öneme sahiptir ve hedef belirleme, bilişsel yeniden yapılandırma ve hayal gücü gibi teknikler, psikolojik eğitim aracılığıyla sporcuların performansını artırabilir (Đurović, Veljković, & Petrović, 2020).

Sporcunun motivasyonu, ego, problem çözme ve maddi teşviklerden etkilenmekte olup, bu motivasyonun yönetimi kariyer başarısı için kritik öneme sahiptir (Harolle &Klay 2019).

Sporda başarı motivasyonu, bireyin sporla uğraşırken geleceğe dönük beklentilerinin artması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bir konuda başarı sağlamak, sporcuya zevk ve tatmin duygusu verir; bu durum, gelecekteki olası başarılar için yeni istekler ve beklentiler oluşturur. İşte bu tür motivasyon, başarı motivasyonu olarak tanımlanmaktadır. Ancak başarı

motivasyonunun gelişiminde belirli aşamalar vardır ve her sporcunun yüksek seviyede başarı motivasyonuna sahip olması beklenmez. Benzer zekâ düzeyine sahip ve aynı bölgede yetişen sporcuların başarı motivasyonları farklılık gösterebilir. Sporcular üzerinde olumsuz etki yaratan faktörlerden biri, bireyin yaşamışlıkları ile beklentileri arasındaki uyumsuzluklardır. Örneğin, bir sporcunun bazı hareketleri rahatça yapabilmesine rağmen, benzer hareketleri de aynı rahatlıkla yapabilirim düşüncesiyle yüksek beklentiler oluşturmaları bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Bu tür durumlarda gelişim sağlanmaz ve performans artışı gerçekleşmezse, sporcu karamsarlığa kapılabilir. Ayrıca, bir sporcunun sık sık başarısızlık yaşaması, kabullenilmiş çaresizlik duygusunun oluşmasına yol açmaktadır (Schmid, Charbonnet, Conzelmann, & Zuber, 2021) (Aktop, 2002).

Orta kademedeki belirgin liderlik özelliklerine ve güçlü başarı motivasyonuna sahip sporcuların, sporda yüksek performans elde etme olasılığı daha yüksektir; ancak aşırı yüksek başarı motivasyonu mutlaka başarıya yol açmayabilir (Aktop, 2002).

Başarı motivasyonunu açıklamak için spor psikolojisinde öne çıkan üç temel kuramsal yaklaşım bulunmaktadır:

1. Atkinson'ın başarı güdüsü kuramı
2. Öz-belirleme kuramı (Self-Determination Theory)
3. Hedef yönelimi kuramı (Achievement Goal Theory) (Deci & Ryan, 2000; Lochbaum, Karoly, & Ellis, 2016)

Bu bölümde sporda başarı motivasyonunun teorik temelleri, etkileyen bireysel ve çevresel faktörler, ölçüm yöntemleri, performansla olan ilişkisi, uygulamalı öneriler ve güncel literatür ışığında eğilimler detaylı şekilde ele alınacaktır.

2. KURAMSAL TEMELLER

2.1. Atkinson ve McClelland'ın Yaklaşımı

Atkinson (1964) ve McClelland (1961), başarı motivasyonunu bireyin başarıya yönelme eğilimi ile başarısızlıktan kaçınma arasında kurduğu denge üzerinden açıklamıştır. Bu teoriye göre yüksek başarı güdüsüne sahip bireyler, genellikle orta düzeyde zorluk içeren görevleri seçmeye meyillidir; çünkü bu görevler hem başarılabılır hem de kişiye tatmin sağlayacak kadar zordur (McClelland & Atkinson, 1953).

Bunun yanı sıra, son araştırmalar, başarı motivasyonu yüksek bireylerin yalnızca fiziksel performansta değil, problem çözme ve stratejik karar alma yeteneklerinde de avantaj sağladığını göstermektedir (Gustafsson, Madigan, & DeFreese, 2017).

McClelland (1985), bireylerin üç temel güdüyle hareket ettiğini öne sürer: başarı ihtiyacı, güç arayışı ve aidiyet isteği. Sporda ise başarı güdüsü yüksek olan bireyler, sürekli gelişim odaklı çalışır, kişisel hedefler koyar ve performanslarını artırmak için sistemli bir çaba içindedir (Winter, 1996).

2.2. Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory - SDT)

Deci ve Ryan (1985, 2000) tarafından geliştirilen öz-belirleme kuramı, motivasyonu içsel ve dışsal olmak üzere iki temel başlıkta değerlendirir. İçsel motivasyon, kişinin etkinliği bizzat zevk aldığı için yapmasını ifade ederken, dışsal motivasyon ödül, statü ya da sosyal baskılar gibi dışsal faktörlere bağlıdır.

Kurama göre motivasyonun kalıcı ve sağlıklı bir biçimde sürdürülmesi için üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması gerekir:

- **Özerklik:** Kişinin kendi kararlarını alma becerisi
- **Yeterlik:** Etkinliklerde başarılı olma ve kendini yetkin hissetme duygusu
- **İlişkilenme:** Sosyal bağların kurulması ve sürdürülmesi arzusu

Araştırmalar, bu ihtiyaçların yeterince karşılanmasının bireyde içsel motivasyonu artırdığını ve spora olan bağlılığı güçlendirdiğini göstermektedir (Vallerand, 1997; Clancy, Herring, & Campbell, 2017; Ryan & Deci, 2000).

Bununla birlikte, güncel çalışmalar, SDT çerçevesinde özerklik ve yeterlik destekleyen antrenman programlarının, genç sporcuların öz-yeterlik algısını artırdığını ve uzun vadeli performans artışına katkı sağladığını göstermektedir (Mouratidis, Lens, & Vansteenkiste, 2010).

2.3. Hedef Yönelimi Kuramı (Achievement Goal Theory - AGT)

Nicholls (1984, 1989) tarafından geliştirilen bu kuram, bireylerin başarıyı nasıl algıladıklarına göre motivasyonel eğilimlerinin farklılaştığını savunur:

- **Görev yönelimi:** Kişisel gelişim, çaba ve öğrenme süreci ön plandadır.
- **Ego yönelimi:** Başarı, başkalarıyla karşılaştırma ve üstünlük sağlama temellidir.

Görev yönelimli sporcular, başarısızlığa karşı daha dirençlidir ve içsel motivasyonları güçlüdür. Buna karşın ego yönelimli bireyler, daha çok dışsal onay ve rekabetçi başarıya bağlı oldukları için motivasyonları daha dalgalı olabilir (Lochbaum et al., 2016; Isoard-Gautheur, Guillet-Descas, & Gustafsson, 2016).

Ek olarak, son araştırmalar, hedef yönelimlerinin yaşa ve deneyim seviyesine göre değişebileceğini ve genç sporcularda ego yöneliminin yüksek olduğu durumlarda stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılığın daha kritik olduğunu göstermektedir (Reinboth & Duda, 2006).

3. BAşARI MOTİVASYONUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

3.1. Bireysel zellikler

Motivasyon düzeyi, bireyin yaşına, cinsiyetine, kişilik yapısına ve özgüvenine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir (Bandura, 1997). Özellikle yüksek özgüvene sahip sporcular, daha fazla risk alabilir ve zorlayıcı görevleri başarma konusunda daha kararlıdır (Clancy & Herring, 2017). Özellikle z-yeterlik algısı, sporcunun hedef belirleme ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini doğrudan etkileyen kritik bir faktördür (Feltz, Short, & Sullivan, 2008). Bireysel farklılıklar arasında kişilik özellikleri de motivasyonu şekillendirir; örneğin yüksek derecede öz disiplin, azimli ve odaklanmış sporcuların başarı motivasyonu genellikle daha yüksektir (Allen, Greenlees, & Jones, 2013).

3.2. Antrenör ve Sosyal Destek

Antrenörlerin iletişim tarzı, verdikleri geri bildirimlerin niteliği ve sporculara sağladıkları psikolojik destek motivasyonu önemli ölçüde etkiler (Mageau & Vallerand, 2003). Özellikle, destekleyici liderlik ve bireyselleştirilmiş geri bildirimler, sporcuların içsel motivasyonunu artırmakta ve hedeflerine odaklanmalarını güçlendirmektedir (Horn, 2008). Bunun yanı sıra takım arkadaşlarından ve aileden gelen sosyal destek, sporcuların spora bağlılığını ve psikolojik dayanıklılığını artırır (Carron, Hausenblas, & Eys, 2005). Araştırmalar, duygusal ve enformasyonel destek sağlayan sosyal evre unsurlarının,

sporcunun dayanıklılığı ve spora bağlılığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Rees & Hardy, 2000; Sagar & Lavalley, 2010).

3.3. Başarı ve Başarısızlık Deneyimleri

Spordaki başarı deneyimleri, bireyin kendine olan güvenini ve içsel motivasyonunu pekiştirirken; başarısızlıklar, uygun destek stratejileri geliştirilmezse motivasyon kaybına yol açabilir (Weinberg & Gould, 2019; Gustafsson et al., 2017). Ek olarak, başarı sonrası algılanan adil ödül ve takdir, sporcunun gelecekteki çabasını artıran bir güç oluşturur (Deci, Koestner, & Ryan, 1999). Başarısızlıklar ise motivasyonu düşürebilir; ancak doğru geri bildirim ve destek stratejileri ile bu durum olumlu bir öğrenme fırsatına dönüştürülebilir (Dweck, 2006). Araştırmalar, başarısızlıkların uygun psikolojik destek ve yansıtıcı değerlendirmelerle ele alındığında, sporcunun problem çözme ve direnç geliştirme yeteneklerini artırdığını göstermektedir (Hodge, Henry, & Smith, 2014).

4. MOTİVASYONUN ÖLÇÜLMESİ

Sporcuların motivasyon düzeylerini anlamak, performanslarını geliştirmek için hangi stratejilerin işe yarayacağını belirlemede hayati önem taşır. Literatürde motivasyonu ölçmek için hem **nicel** hem de **nitel** yöntemler kullanılmaktadır. Sporda başarı motivasyonunu değerlendirmek için çeşitli psikometrik araçlar geliştirilmiştir:

4.1. Anket ve Ölçekler

En yaygın yöntemler arasında öz-bildirim anketleri ve psikometrik ölçekler bulunur. Sport Motivation Scale (SMS) ve Intrinsic Motivation Inventory (IMI), sporcuların içsel ve dışsal motivasyon düzeylerini ölçmede sık kullanılan araçlardır (Pelletier et al., 1995; McAuley et al., 1989).

Bu ölçekler, sporcuların motivasyon kaynaklarını ve hedeflere yönelik davranışlarını sistematik olarak değerlendirmeye imkân sağlar. Özellikle içsel motivasyon, sporcuların zorluklarla başa çıkma ve uzun vadeli bağlılık düzeylerini belirlemede kritik bir göstergedir (Deci & Ryan, 1985).

- **Sport Motivation Scale (SMS)** (Pelletier et al., 1995)
- **Achievement Motivation Scale (AMS)** (Gill & Deeter, 1988)
- **Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)** (Duda & Nicholls, 1992)

4.2. Gözlem ve Performans Analizi

Motivasyon, yalnızca öz-bildirimle değil, sporcunun davranışsal göstergeleriyle de değerlendirilebilir. Antrenman sıklığı, katılım düzeyi ve çaba yoğunluğu, motivasyonun dolaylı göstergeleri olarak kabul edilir (Weinberg & Gould, 2019). Gözlem yöntemleri, özellikle genç sporcularda motivasyon düzeylerini ölçerken, onların bilinçli yanıt vermekten kaçınabilecekleri durumlarda daha güvenilir sonuçlar sağlayabilir.

4.3. Psikofizyolojik Ölçümler

Son yıllarda motivasyon ve performans ilişkisini anlamak için kalp atış hızı, hormon düzeyleri ve beyin aktiviteleri gibi biyolojik ölçümler de kullanılmaktadır (Taylor & Wilson, 2005). Bu yöntemler, motivasyonun nörolojik ve fizyolojik temellerini incelemeye imkân tanır ve bireysel farklılıkların daha iyi anlaşılmasını sağlar.

5. BAŞARI MOTİVASYONU ve PERFORMANS İLİŞKİSİ

Literatürdeki birçok çalışma, yüksek başarı güdüsüne sahip bireylerin daha dayanıklı, düşük kaygı düzeyine sahip ve hedeflerine odaklanma konusunda daha başarılı olduğunu göstermektedir (Clough & Strycharczyk, 2015).

Görev yönelimli sporcular, öğrenme ve gelişim odaklı yaklaşımları nedeniyle uzun vadeli performansta daha istikrarlı olma eğilimindedir (Duda & Nicholls, 1992; Isoard-Gautheur et al., 2016). Öte yandan ego yönelimli sporcuların motivasyonu dışsal ödüllere bağlı olduğundan stres altında performans düşüşü yaşayabilir (Nicholls, 1989).

5.1. İçsel Motivasyon ve Performans

İçsel motivasyonu yüksek sporcular, spora olan ilgilerini dış ödüller yerine kendi gelişimleri için sürdürürler. Bu tür sporcular, genellikle daha yaratıcı, esnek ve uzun vadeli başarıya yöneliktir (Ryan & Deci, 2000). Araştırmalar, içsel motivasyonu yüksek sporcuların hem antrenmanlarda hem de müsabakalarda daha istikrarlı bir performans sergilediklerini göstermektedir.

5.2. Dışsal Motivasyon ve Performans

Dışsal motivasyon, ödül, ödünç veya sosyal takdir gibi dışsal faktörlerle yönlendirilir. Yüksek dışsal motivasyon, kısa vadeli performansı artırabilir; ancak uzun vadede içsel motivasyonun düşmesine yol açabilir (Deci et al., 1999). Bu nedenle, antrenörlerin sporcunun motivasyonunu dengeli bir şekilde desteklemesi ve içsel motivasyonu teşvik etmesi önemlidir.

5.3. Motivasyonun Sürdürülebilir Başarı Üzerindeki Rolü

Motivasyon, sporcunun sadece anlık performansını etkilemekle kalmaz; aynı zamanda spora olan bağlılığını ve uzun

vadeli dayanıklılığını da destekler. (Weinberg & Gould, 2019). Sürdürülebilir başarı için, motivasyonun sürekli desteklenmesi, hedeflerin net ve ulaşılabilir olması, sosyal destek ve doğru geri bildirim mekanizmalarının sağlanması gerekmektedir.

6. UYGULAMA STRATEJİLERİ

6.1. Antrenörler İçin Öneriler

- Olumlu ve destekleyici geri bildirimler vermek
- Gerçekçi ve anlamlı hedef belirleme süreçlerini yönlendirmek
- Sporcuya karar alma özgürlüğü tanıyarak özerklik hissini desteklemek (Weinberg & Gould, 2019; Mageau & Vallerand, 2003)
- Bireyselleştirilmiş geri bildirim ve hedef belirleme stratejileri kullanmak, hem görev yönelimli hem de ego yönelimli sporcuların performansını artırabilir (Clancy, Herring, & Campbell, 2017).

6.2. Sporcular İçin Yöntemler

- Günlük ve kısa vadeli hedeflerle motivasyonu sürekli canlı tutmak
- Öz-düzenleme ve zaman yönetimi becerilerini geliştirmek (Zimmerman, 2000)
- Zihinsel antrenman teknikleri ve görselleştirme yöntemlerini kullanmak (Clough & Strycharczyk, 2015)
- Meditasyon ve nefes teknikleri ile psikolojik dayanıklılığı artırmak, motivasyonun sürdürülmesine yardımcı olur (Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2017).

6.3. Spor Psikologları İçin Müdahaleler

- Motivasyonel görüşme tekniklerini kullanarak sporcularla bireysel çalışmalar yapmak
- Öz-belirleme kuramına dayalı müdahale programları tasarlamak (Ryan & Deci, 2000)
- Takım içi iletişimi güçlendirecek grup temelli uygulamalar geliştirmek (Carron et al., 2005)
- Neurofeedback ve biofeedback tabanlı uygulamalar, sporcuların motivasyon, dikkat ve stres yönetimi becerilerini artırabilir (Rydzik et al., 2023; Prończuk et al., 2024).

7. GÜNCEL ARAŞTIRMA EĞİLİMLERİ

1. **Nörobilimsel Yaklaşımlar:** Beyindeki ödül-motivasyon sistemlerini inceleyen çalışmalar, motivasyonun biyolojik temellerine ışık tutmaktadır (Berridge & Kringelbach, 2013).
2. **Dijitalleşme ve Teknoloji:** Oyunlaştırma, mobil uygulamalar ve dijital geri bildirim araçlarının sporda motivasyonu artırmada etkili olduğu bulunmuştur (Chan, Hardcastle, & Dimmock, 2021).
3. **Kültürlerarası Farklılıklar:** Farklı kültürel ortamlarda motivasyonel eğilimlerin nasıl değiştiği ve hedef yöneliminin evrenselliği sorgulanmaktadır (Isoard-Gauthier et al., 2016).

Güncel sporda motivasyon araştırmaları, artık yalnızca öz-bildirim ölçekleri ile sınırlı kalmayıp, biyofizyolojik ve objektif ölçüm yöntemlerini de içerecek şekilde genişlemektedir. Özellikle **kalp hızı değişkenliği (HRV) biofeedback** uygulamaları, sporcuların performans psikolojisi ve stres

tepkilerini düzenlemede etkili bulunmuştur. Sistematiik incelemeler, HRV biofeedback'in psikofizyolojik değişkenleri iyileştirerek sportif performansı artırabileceğini göstermektedir (Morgan & Mora, 2017).

Buna ek olarak, kontrollü alışmalar HRV biofeedback uygulamasının sporcularda anksiyete seviyesini düşürdüğünü, öz-etkinliği artırdığını ve performans göstergelerinde iyileşme sağladığını ortaya koymuştur (Cayaban, Chen, Fell, & Wu, 2020).

Biyolojik geribildirim tekniklerinin yanı sıra **EEG (elektroensefalografi) tabanlı biofeedback çalışmalarının**, sporcularda motivasyon ve nörofizyolojik süreçler üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir. Örneęin, EEG-biofeedback uygulamaları, belirli yükler altında frontal alfa asimetri gibi parametrelerde değişim sağlayarak motivasyonu ve dikkat düzeyini olumlu yönde etkilemiştir (Prończuk et al., 2024).

Ayrıca, **neurofeedback ve biofeedback yöntemlerinin spor performansında duygusal düzenleme, dikkat ve motor beceriler üzerindeki etkilerini** inceleyen sistematiik derlemeler, bu tekniklerin stres kontrolü ve performans optimizasyonunda fayda sağladığını vurgulamaktadır (Rydzik et al., 2023).

Dijitalleşme ve teknoloji, sporda motivasyonu artırmak için oyunlaştırma ve mobil uygulamalar üzerinden yeni stratejiler geliştirmeye olanak tanımaktadır (Chan, Hardcastle, & Dimmock, 2021). Ayrıca, kültürlerarası farklılıklar motivasyonel eğilimleri etkileyebileceğinden, sporda hedef yöneliminin evrenselliği tartışılmaktadır (Isoard-Gautheur, Guillet-Descas, & Gustafsson, 2016).

Bu bulgular, motivasyonun yalnızca psikolojik ölçeklerle değil, biyofizyolojik verilerle de ilişkilendirilebileceğini ve ölçülebileceğini göstermektedir. Böylece, spor psikolojisi ve performans analizleri daha bütüncül bir perspektiften ele alınabilmektedir.

8. SONUÇ

Sporda başarı motivasyonu, bireyin içsel kaynakları, çevresel destek sistemleri ve sosyal etkileşimler ile şekillenen çok yönlü bir psikolojik yapıdır. Kuramsal yaklaşımlar, sporcuların motivasyonel yönelimlerini anlamamıza yardımcı olurken; güncel araştırmalar ve ölçüm araçları, bu eğilimlerin performans ve spora bağlılıkla nasıl ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Antrenörler, sporcular ve uzmanlar, motivasyonel kuram ve verileri uygulamaya dökerek hem bireysel başarıyı hem de takım içi uyumu artırabilir. Etkili motivasyonel stratejiler, sadece performansı değil, sporcularda psikolojik iyi oluşu ve uzun vadeli spora bağlılığı da güçlendirir.

Biyolojik ve nörofizyolojik ölçümlerle desteklenen modern motivasyon yaklaşımları, sporcuların performansını optimize etmek ve psikolojik dayanıklılığı artırmak için kritik öneme sahiptir.

KAYNAKÇA

- Abakay, U. (2010). *Futbolcu-antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi.
- Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184–208.
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Van Nostrand.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Beckmann, J., & Kossak, T. (2018). Motivation and volition in sports. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and action* (3rd ed., pp. 853–889). Cham: Springer International Publishing.
- Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2013). Neuroscience of affect: Brain mechanisms of pleasure and displeasure. *Current Opinion in Neurobiology*, 23(3), 294–303. doi:10.1016/j.conb.2013.01.017
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sport* (3rd ed.). Fitness Information Technology.
- Cayaban, J. P., Chen, Y.-S., Fell, J. W., & Wu, S. S. X. (2020). *Can heart rate variability biofeedback improve athletic performance? A systematic review*. Sciendo.

- Chan, D. K. C., Hardcastle, S. J., & Dimmock, J. A. (2021). Enhancing motivation in sport and exercise: A social psychology perspective. *Current Opinion in Psychology*, 43, 158–162. doi:10.1016/j.copsyc.2021.07.012
- Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2017). Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 8, 348. doi:10.3389/fpsyg.2017.00348
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. Kogan Page.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21–32.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627–668.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demir, H. (2022). Sporda motivasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği: Türkçe uyarlama çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 56–68.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120–129.

- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. doi:10.1037/0022-0663.84.3.290
- Đurović, D., Veljkovic, A. A., & Petrović, T. (2020). Psychological aspects of motivation in sport achievement. *Facta Universitatis Series: Physical Education and Sport*, 18(2), 465–474.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(3), 191–202. doi:10.1080/02701367.1988.10605504
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113. doi:10.1016/j.copsyc.2017.05.002
- Harrolle, M. G., & Klay, M. (2019). Understanding the role of motivation in professional athletes. *Journal of Applied Sport Management*, 11(1), 8.
- Hodge, K., Henry, G., & Smith, W. (2014). A case study of excellence in elite sport: Motivational climate in a world champion team. *The Sport Psychologist*, 28(1), 60–74.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite

- handball players. *The Sport Psychologist*, 30(2), 123–130.
doi:10.1123/tsp.2014-0140
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Koç, Ş. (1994). *Spor psikolojisine giriş*. İzmir: Saray Kitabevi.
- Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*. İzmir: Saray Tıp Kitabevi.
- Koruç, Z. (2002). Sporda self determinasyon kuramı. 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (s. 279–285). Antalya, Türkiye.
- Lochbaum, M., Karoly, P., & Ellis, J. (2016). Achievement goal theory: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 1–23.
doi:10.1080/1750984X.2014.940628
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904.
doi:10.1080/0264041031000140374
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(1), 48–58.
- McClelland, D. C. (1985). *Human motivation*. Scott, Foresman.
- Morgan, S. J., & Mora, J. A. M. (2017). *Effect of heart rate variability biofeedback on sport performance: A systematic review*. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 42(3), 235–245.
- Mouratidis, A., Lens, W., & Vansteenkiste, M. (2010). How motivation predicts performance in sport: The role of need

- satisfaction and self-determined regulation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(3), 372–391.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. doi:10.1123/jsep.17.1.35
- Prończuk, M., Chamera, T., Markowski, J., Pilch, J., Smółka, W., Zajac, A., & Maszczyk, A. (2024). *The impact of EEG biofeedback training on the athletes' motivation and bench press performance*. *Biology of Sport*, 41(3), 97–104.
- Rafeeqe, A. (2015). Motivation and sports performance. *Abhinav National Monthly Refereed Journal of Research in Commerce and Management*, 4(1), 25–30.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269–286.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social

- development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Rydzik, Ł., Wąsacz, W., Ambroży, T., Javdaneh, N., Brydak, K., & Kopańska, M. (2023). *The use of neurofeedback in sports training: A systematic review*. *Brain Sciences*, 13(4), 660.
- Sagar, S. S., & Lavalley, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental influence on achievement motivation. *Journal of Adolescence*, 33(5), 659–669.
- Schmid, M. J., Charbonnet, B., Conzelmann, A., & Zuber, C. (2021). More success with the optimal motivational pattern? A prospective longitudinal study of young athletes in individual sports. *Frontiers in Psychology*, 11, 606272.
- Singh, D., & Pathak, M. K. (2017). Role of motivation and its impact on the performance of a sports person. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(4), 340–342.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271–360. doi:10.1016/S0065-2601(08)60019-2
- Vallerand, R. J. (2012). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 59–83). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

- Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Werdhiastutie, A., Suhariadi, F., & Partiwi, S. (2020). Achievement motivation as antecedents of quality improvement of organizational human resources. *Budapest International Research and Critics Institute Journal: Humanities and Social Sciences*, 3(2), 747–752.
- Winter, D. G. (1996). *Personality and leadership: A qualitative and quantitative review*. Free Press.
- Yalçın, İ. (2015). *İşitme engelli futsal sporcularının başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91. doi:10.1006/ceps.1999.1016.

ELİT SPORDA ANNELİK: KİMLİK ÇATIŞMALARI, ENGELLER VE DÖNÜŞÜM OLANAKLARI

Mine ÖMERCİOĞLU¹

1. GİRİŞ

Spor yalnızca fiziksel bir aktivite değil aynı zamanda toplumsal cinsiyet hiyerarşilerinin kurulduğu ve yeniden inşa edildiği ideolojik bir alandır (Connell, 2015). Tarih boyunca kazanma, bedensel sınırları zorlama ve acıya dayanma gibi spor kültürüne ilişkin değerler, erkekliğe atfedilen kavramlar olarak meşrulaştırılmıştır (Connell, 1995; Koca, 2006). Benzer şekilde, elit spor kültürü de erkek egemen normlar üzerine kurulmuş ve sporcunun adanmışlığını gerektiren bir yapıya sahiptir. Elit sporculuk, yalnızca antrenman ve yarışma ile sınırlı olmayan, 24 saati kapsayan bir sorumluluk gerektiren bencil bir uğraş olarak tanımlanır (Darroch ve Hillsburg, 2017). Annelik ise biyolojik bir kavram olmanın ötesinde, duygusal emek, fedakârlık ve bakım emeği gibi normatif beklentilerle şekillendirilmiş bir rol olarak kabul görmektedir (Hays, 1998; Oakley, 1979). Dolayısıyla elit spor ve annelik, zıt kutuplarda yer alan kavramlar olarak görülmektedir. Elit sporcudan beklenen bedensel kontrol ve odaklanma gerekliliği, geleneksel annelik rolünün fedakârlık ve başkası için var olma beklentisiyle yapısal bir çatışma içindedir. Bu durum, kadın sporcuların fiziksel olduğu kadar zihinsel bir bölünme de yaşamasına neden olmaktadır.

¹ Dr. Öğr. Gör., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0002-1468-0444.

Annelik, genellikle kadın sporcuların profesyonel spor kariyerinin sonu olarak algılanmaktadır (Bergström vd., 2025). Ancak son yıllarda, olimpiyat oyunları gibi büyük spor organizasyonlarda kadın sporcu sayısındaki artış ve doğum sonrası başarılı geri dönüş örneklerinin görülmesi ile bu algı değişmeye başlamıştır. Serena Williams ve Allyson Felix gibi başarılı sporcuların doğum sonrası elit spora dönüşleri, annelik ve elit sporun bir arada yürütülemeyeceği yönündeki algıları etkilemiştir (Massey ve Whitehead, 2022). Buna rağmen, birçok sporcu çocuk sahibi olma konusunda belirsizlikler yaşamakta ve bu bağlamda ya kariyerlerini erken sonlandırmak ya da anneliği ertelemek zorunda olduklarını düşünmektedirler (Bergström vd., 2025). Bazı sporcular, doğum sonrası eski performans düzeylerine ulaşabileceğine inansa da toplumsal önyargılar ve rol çatışmaları nedeniyle profesyonel spordan erken kopma riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Güncel araştırmalar, elit kadın sporcuların annelik ve sporcu kimliklerini birlikte yürütme deneyimlerine ve bu süreçte karşılaştıkları engellerin, sporculuk kariyeri üzerindeki olumsuz etkilerini ele almaktadır. Ancak bu çalışmalar, çoğunlukla tekil boyutlara odaklanmaktadır. Oysa sporcu anneliği, kreşten antrenman sahasına, sponsorluk görüşmelerinden fizyoterapi odasına kadar uzanan karmaşık bir yaşam şekli içerir. Bu çalışmada sporcu annelerin karşılaştıkları bireysel, sosyo-kültürel ve yapısal engeller geniş bir bakış açısıyla ele alınmıştır.

2. ANNE-SPORCU KİMLİKLERİNİN ÇATIŞMASI

Annelik süreci, kadın sporcuların kimlik hiyerarşisinde köklü bir değişime neden olabilir. Bu süreç, kimliğin yeniden inşa edilmesini ve bireyin gerçeklik algısıyla yürüttüğü müzakereleri içerir. Sporcular, anneliği ve sporu iki ayrı yaşam olarak

deneyimler ve bu roller arasında sürekli bir gerilim hissederler (McGannon vd., 2015). Çünkü her iki yaşamın pratikleri ve sorumlulukları sürekli bir çatışma halindedir. Dolayısıyla bazı sporcular çocuk sahibi olduktan sonra anneliği gerçek hayat olarak tanımlarken, elit sporculuğu ikincil bir kimlik olarak görmeye başlar (Darroch ve Hillsburg, 2017). Örneğin elit sporculuğun pratiklerinden biri sporcunun antrenman ya da yarışma sonrası fiziksel ve zihinsel olarak dinlenmesidir. Fakat anne-sporcular için antrenman sonrası evde ikinci bir bakım emeği onları bekler. Dolayısıyla dinlenme, sporcu anneler için sınırlı ve erişimi güç bir ihtiyaçtır. Bu da sporcu kimliğinin gerektirdiği toparlanma sürecini imkansızlaştırır. Benzer şekilde elit sporcu anneler kamp, yarışma ya da profesyonel sporun herhangi bir gerekliliği nedeniyle çocuklarının özel günlerini veya yeni beceriler kazanması gibi önemli anları kaçırabilir. Bu durum sporcu annelerde yoğun bir suçluluk duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Palmer ve Leberman, 2009). Elit sporculuğun gerektirdiği disiplin, yoğun annelik rolüyle karşılaştığında, sporcu ciddi bir bilişsel ve bedensel yük altına girmektedir.

Kaçınılmaz çatışmalara rağmen bu iki kimliğin birlikte deneyimlenmesi, dönüştürücü bir güce de sahip olabilir. Darroch ve Hillsburg'ün (2017) elit kadın sporcuların çoklu kimlik deneyimlerini inceleyen çalışması, kimliklerin uyum sürecine ilişkin bulguları sunmaktadır. Çalışmaya göre bazı sporcular, rol model olarak tutku ve disiplini çocuklarına kazandırmayı hedeflerken aslında sporcu kimliklerini annelik rollerinin bir parçası olarak anlamlandırır. Ayrıca annelik, performans üzerindeki baskıyı azaltabilir ve zihinsel bir rahatlama sağlayabilir. Benzer şekilde Palmer ve Leberman'ın (2009) çalışmasında sporcular, anneliğin kendilerine dayanıklılık ve uyum sağlama yeteneği kazandırdığını, bunun da sportif performanslarına olumlu yansıdığını ifade etmişlerdir.

Çalışmanın bulgularına göre; annelik, sporun getirdiği yoğun başarı baskısını dengeleyen bir bakış açısı sunar. Sporcu sadece madalya kazanan kişi değil, aynı zamanda anne kimliğiyle de var olduğu için sahadaki başarısızlıkları daha kolay tolere edebilir.

3. FİZYOLOJİK VE TIBBİ ENGELLER

Kadın sporcunun bedeni, doğum sonrası süreçte kayıp veya gerileme gibi olumsuz düşünceler üzerinden değerlendirilir. Oysa bu süreç, bedenin kapasitesinin azalması değil, yeni bir fizyolojik ve mental dengeye evrilmesi olarak düşünülmelidir. Toplumsal algı, kadının sportif performansını doğum öncesi durumlarına göre değerlendirerek, annelikten gelen artıları görmezden gelmektedir. Bunun sonucunda, kadın sporcuların bedenleri hakkında yeterli bilgiye sahip olamaması, sporculuğa dönme sürecini zorlaştıran önemli bir neden olmaktadır. Sporcular ve antrenörler, hamilelik, doğum sonrası ve emzirme dönemlerinde antrenman programı ve beslenme ile ilgili kanıta dayalı bilgi bulmakta zorlanmaktadır (Bergström vd., 2025; Davenport vd., 2022; Tighe vd., 2023). Sağlık personelinin tavsiyeleri ise aşırı korumacı, çelişkili veya güncel olmayan bilgiyi içerebilir (McGregor vd., 2025; Ohlendorf vd., 2019). Bu durumun, elit kadın sporcuların çocuk sahibi olma düşüncesini yönlendirme veya anne olmuş ve elit spora devam eden kadınların fiziksel/zihinsel performansını etkileme olasılığı vardır. Bu bilgi eksikliğinin, annelik deneyimi üzerine de negatif sonuçlara yol açabileceği düşünülmektedir. Nitekim bazı sporcular, emzirmenin performansı etkileyeceği yönünde yanlış tavsiyeler alarak emzirmeyi bırakmaya yönlendirilmektedir (Sundgot-Borgen vd., 2019). Hatta sporun süreklilik arz eden doğası gereği sporcuların fizyolojik olarak hazır olmadan spora döndükleri görülmüştür (Forsdick vd., 2022; Tighe vd., 2023). Bu durum, özellikle emzirme dönemindeki kemik yoğunluğu kaybıyla

birleştğinde çeşitli sağlık risklerini beraberinde getirir (McGregor vd., 2024; Sundgot-Borgen vd., 2019). Ayrıca doğum sonrası bilinçsizce gerçekleştirilen antrenman uygulamaları, yorgunluk, pelvik taban sorunları, idrar kaçırma ve karın kası ayrılması gibi fiziksel etkiler bırakırken, sporcunun antrenman ve performans devamlılığını zorlaştırmaktadır (McGregor vd., 2024; Tighe vd., 2023).

4. SOSYO-KÜLTÜREL ENGELLER

Spor ekosisteminde hamilelik, tarihsel olarak spor kariyerinin bir sonu olarak kodlanmış (Tighe vd., 2023; Bergström vd., 2025), bazı antrenörler ve yöneticiler, hamileliği bir çeşit sakatlık gibi görmekte veya sporcunun artık spora odaklanamayacağını varsaymaktadır (Raudasoja & Ryba, 2024; Tighe vd., 2023). Bu paradigma, içinde yaşanılan toplum ve kültürün yansıması olarak çoğu kadın sporcu için de değişmez. Nitekim Türkiye’de yapılan bir araştırmaya göre kadın sporcuların sporu bırakma nedenleri arasında genç yaşta evlilik ve erken anne olmak yer almaktadır (Koca, 2006). Günümüzde de toplumsal normlar ve spor kültürü, anne-sporcu kimliğinin oluşumunu zorlaştıran engeller yaratmaktadır. Günümüz modern dünyasında annelik, ırk ve sınıf fark etmeksizin çocukların başarısı için annelerin aşırı zaman, para ve emek harcamasına yönelik gelişen kültürel beklentiler üzerine kurulmuştur (Garner, 2015). Bu kültürel normlar, annelere sadece ne yapmaları gerektiğini söylemekle kalmaz, aynı zamanda bu rolleri kabullenerek sorunsuzca yerine getirmeleri gerektiği yönünde bir baskı oluşturur (Bailey, 2001; Choi vd., 2005; Sørensen, 2017; Vair, 2013). Toplumsal cinsiyet normları, annelerin çocuklarını her şeyin önüne koymasını beklerken, elit sporculuk ise tam tersine, sporcunun kendi beslenmesine, uykusuna ve antrenmanına odaklanmasını gerektirir (Bergström vd., 2025;

Darroch & Hillsburg, 2017; McGannon vd., 2015). Dolayısıyla sporcu annelerin, çoğunlukla "iyi anne" idealleri ile elit sporun gerektirdiği adanmışlık arasında bir çatışma yaşamaktadırlar (Massey & Whitehead, 2022; McGannon vd., 2015). Bu durum, sporcuların antrenman veya seyahat nedeniyle çocuklarından ayrı kaldıklarında yoğun bir suçluluk duymalarına neden olmaktadır (Darroch & Hillsburg, 2017). Toplumun dayattığı "iyi anne" algısı ile elit sporun gerektirdiği "bencil" (kendine odaklanan) yapı arasında bir çatışma vardır (Bergström vd., 2025; Massey & Whitehead, 2022; Tighe vd., 2023). Toplumsal ve ataerkil beklentilerin dışında modern anneler bile birbirlerini destek kaynağı olarak görmek yerine, sürekli bir rekabet ve yargılama ortamında bulurlar (Garner, 2015). Dolayısıyla anneler devamlı ve artan bir denetim altında olup yanlış annelik performansı sergilediklerinde damgalanma riskiyle karşı karşıyadırlar. Bu baskı ortamında kadınların toplumun belirttiği yoğun annelik taleplerine boyun eğmelerinin temel nedeni, "kötü anne olma" suçluluğundan kurtulma arzusudur (Garner, 2015).

5. ZAMANSAL VE LOJİSTİK ENGELLER

Günlük yaşamın pratikleri, sedanter anneler arasında bile yönetilmesi oldukça güç bir süreçtir. Bu faaliyetler (çocuk bakımı, ev sorumlulukları, vb.), başkalarının ihtiyaçlarına öncelik vermeyi zorunlu kılan niteliğe sahiptir ve boş zaman için önemli bir bariyer oluşturur. Bununla birlikte sporcu anneler için karşılaşılan en güç engellerden biridir. Sedanter çocuklu kadınların çocuklu olmayan kadınlara kıyasla fiziksel aktiviteye katılımının daha düşük olduğu bilinir (Miller ve Brown, 2005). Çünkü bakım emeği, annelik rolünde oldukça zaman alan bir uğraştır.

Spor ve annelik rolleri arasında ise "zaman yönetimi", sporcular için önde gelen bariyerlerden biridir (Tighe vd., 2023).

Uykusuzluk ve dinlenme eksikliği, toparlanma sürecini olumsuz etkiler (Sundgot-Borgen vd., 2019; Tighe vd., 2023). Antrenman saatleri ile emzirme/süt sağma programlarını dengelemek, sporcular için büyük bir stres kaynağıdır (Bergström vd., 2025; Davenport vd., 2023; McGregor vd., 2025). Antrenman ve yarışma takvimlerinin yoğunluğu ise güvenilir çocuk bakımına erişimi zorunlu kılmaktadır (McGregor vd., 2024; Tighe vd., 2023). Eş veya geniş aile tarafından bakım desteği bulabilen sporcu anneler, kısmen şanslı bulunurken bu desteğe ulaşamayan sporcu anneler için çocuk bakımı oldukça engelleyici bir durumdur. Öte yandan yarışmalara çocukla gitmek maddi ve lojistik bir yük oluştururken, çocuğu evde bırakmak suçluluk duygusuna neden olmaktadır (McGregor vd., 2025; Tighe vd., 2023).

6. YAPISAL VE FİNANSAL ENGELLER

Elit kadın sporcu annelerin kariyerlerini sürdürmelerini en çok zorlayan somut ve sistemsel engeller, yapısal ve finansal eksiklerdir. Birçok sporcunun sözleşmesinde, hamilelik durumunda ne olacağına dair net maddeler bulunmamakta (Bergström vd., 2025) veya risk yönetimi odaklı dışlayıcı politikalar (Werren, 2006) yer almaktadır. Bu durum, sporcunun bedensel özerkliği ile anne olma sorumluluğu arasında yasal bir kimlik çatışması yaratır (Werren, 2006). Spor kurum ve kuruluşlarının çoğunda ücretli doğum izni, seyahat desteği ve çocuk bakım desteği gibi politikalar eksiktir (Tighe vd., 2023). Kanada'daki ulusal spor örgütleri üzerine yapılan bir taramada, birçok organizasyonun hamile veya ebeveyn sporcular için özel bir politikaya sahip olmadığı ve mevcut politikaların çoğunlukla sakatlık prosedürleri üzerinden yürütüldüğü görülmüştür (McHugh ve Davenport, 2024).

Finansal güvensizlik de elit sporcuların anne olmamayı tercih etme sebeplerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. İsveçli elit buz hokeyi oyuncuları üzerine yapılan bir çalışmada, sporcuların düşük maaşlar nedeniyle bakıcı masraflarını karşılayamaması, anneliği finansal açıdan gerçekçi olmayan bir durum haline getirmektedir. Bu durum birçok sporcuyu, çocuk sahibi olabilmek için kariyerlerini erken sonlandırmak veya ertelemek zorunda bırakmaktadır (Bergström vd., 2025). Uluslararası örneklere bakılacak olursa; Allyson Felix'in sponsorları hamilelik ve doğum sonrası performans düşüklüğüne bağlı sporcunun maaşında %70'e varan kesinti talep etmiştir. Bu durum kadın sporcuların hamileliklerini gizlemelerine veya ertelemelerine neden olmuştur (Bergström vd., 2025; Johnson vd., 2023). Birleşik Krallık örneğinde, fon alan sporcular (örneğin paralimpik sporcular), tıbbi destek ve sınırlı annelik haklarına sahipken; fon almayan ancak elit düzeyde yarışan (olimpik sporcular) hiçbir maddi destek görmemiş ve annelik izni haklarından mahrum kalmışlardır (Massey vd., 2024).

Ülkemizde spor yönetimi ekosistemi incelendiğinde, elit kadın sporcuların annelik haklarını içeren yasal boşluklar dikkat çekmektedir. Williams ve Felix gibi ünlü isimlerin başarıları, hamilelik koruması içermeyen sponsorluk sözleşmeleri ve doğum sonrası destek mekanizmalarının eksikliği gibi yapısal sorunları dünya gündemine taşımıştır. Bu durum, elit sporda anneliğin sadece biyolojik bir süreç değil, aynı zamanda politik ve ekonomik bir mücadele alanı olduğunu göstermektedir.

7. İHTİYAÇ DUYULAN DESTEK MEKANİZMALARI VE DÖNÜŞÜM

Elit kadın sporcuların, annelik ve sporculuk rollerini başarılı bir şekilde yürütebilmesi için geleceğe yönelik en temel çözüm, spor ortamlarında hamileliği bir kariyer sonu ya da

gerileme dönemi olarak kodlayan tarihsel paradigmanın yıkılmasıdır. Bu yıkım için çok boyutlu ve bütüncül stratejilerin hayata geçirilmesi gerekmektedir, sporcu annelerin kariyerlerini sürdürebilmeleri için bireysel çabanın ötesinde sistemsel değişikliklere ihtiyaç vardır. Öncelikle spor federasyonları ve kulüpler tarafından annelik politikalarının (sözleşme koruması, ücretli izin sıralama koruması, vb.) geliştirilmesi gerekmektedir (Bergström vd., 2025; McHugh ve Davenport, 2024). Hamile veya ebeveyn bir sporcunun özne olarak kabul edildiği ve risklerin şeffağça paylaşıldığı bir bilgilendirme ve onam süreci gereklidir (Werren, 2006). Bununla birlikte hamilelik ve ebeveynlik periyodu için özel bir fonlama sisteminin kurulması, kadın sporcuların anneliğe yönelik finansal korkularını ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir. Ayrıca kulüpler ve federasyonlar tarafından sporcu annelerin çocuklarının antrenman ve yarışma sahalarında bulunmasına izin veren kapsayıcı kültürel teşviklerde bulunulmalıdır (Massey vd., 2024). Elit sporcu annelere yönelik kapsayıcı politikalar arasında eğitim ve bilinçlenme oldukça gereklidir. Bu kapsamda, antrenörlerin ve sağık personelinin, hamile ve doğum sonrası sporcuların fizyolojik ihtiyaçları konusunda eğitilmesi gerekmektedir (McGregor vd., 2025; Tighe vd., 2023). Hatta bu eğitimin, sporcu anne ve eşlerinin de hizmetine sunulması, bilinçli ve başarılı bir deneyim yaşanması bakımından kritik öneme sahiptir.

Üst düzey liglerde ve profesyonel takımlarda, başarılı anne-sporcu örneklerinin oldukça kısıtlı olması, genç sporcuların annelik ve elit sporu bağdaştırmasını zorlaştırmaktadır (Bergström vd., 2025). Bu doğrultuda günümüzde medyanın da gücü ile başarılı sporcu anne modellerinin spor mecralarında ve medyada görünürlüğünün artması, genç sporcuların anneliğı kariyer sonu olarak görmelerine engel olabilir (Bergström vd., 2025; Johnson vd., 2023). Elit kadın sporcular, hem anne olma hem de madalya kazanma hakkına sahiptir. Gerekli yapısal ve

politik koşullar sağlanırsa sporcu kimliği ile anne kimliği arasındaki ilişkinin sürdürülebilir bir şekilde yönetilmesi mümkündür. Böylece elit kadın sporcular, yalnızca bireysel başarılarıyla değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet normlarının yeniden şekillendirilmesine katkı sunan konumda yer alabilirler.

8. SONUÇ

Elit spor ve annelik, her ne kadar birlikte yürütülmesi zor süreçleri içerse de birbirini dışlayan kavramlar olmak zorunda değildir. Ancak bu ikili rolü sürdürülebilir kılmak; sporcunun "süper kadın" olmasıyla değil; finansal güvence, esnek geri dönüş protokolleri, çocuk bakımı desteği ve kapsayıcı spor politikalarının hayata geçirilmesiyle mümkündür. Spor dünyası, anneliği bir "sakatlık" veya "kesinti" olarak değil, sporcunun kariyerinin doğal ve desteklenmesi gereken bir parçası olarak gördüğünde gerçek cinsiyet eşitliğine yaklaşacaktır.

Öte yandan; annelik, kadın sporculara spora dair yeni bir bakış açısı kazandırmaktadır. Annelik, spor üzerindeki performans baskısını azaltabilir, motivasyonu artırabilir ve sporun hayattaki tek odak noktası olmaktan çıkmasını sağlayarak psikolojik bir rahatlama sunabilir (Darroch ve Hillsburg, 2017; Massey ve Whitehead, 2022; McGregor vd., 2024). Sonuç olarak, hamilelik ve sonrası spora dönüş, sadece fiziksel bir iyileşme değil, aynı zamanda kimlik ve kariyer yönetimini kapsayan dönüştürücü bir süreçtir. Annelik, elit sporda bir engel değil, uygun koşullar sağlandığında dönüştürücü bir kaynak olarak karşımıza çıkar. Böylece, elit sporcu annelerin deneyimlerinin dönüştürücü etkisi ile 'kadınlık' kavramının da yeniden inşası mümkündür (Choi vd., 2005).

KAYNAKÇA

- Bailey, L. (2001). GENDER SHOWS: First-Time Mothers and Embodied Selves. *Gender & Society*, 15(1), 110-129. <https://doi.org/10.1177/089124301015001006>
- Bergström, M., Høigaard, R., Aspvik, N. P., & Sæther, S. A. (2025). "It's unrealistic": Experiences of Swedish elite female ice hockey players considering parenthood. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1548261. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1548261>
- Choi, P., Henshaw, C., Baker, S., & Tree, J. (2005). Supermum, superwife, supereverything: Performing femininity in the transition to motherhood. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 23(2), 167-180. <https://doi.org/10.1080/02646830500129487>
- Connell, R. (1995). *Masculinities*. University of California Press.
- Connell, R. (2015). *An Iron Man: The Body and Some Contradictions of Hegemonic Masculinity*. İçinde *Sociological Perspectives on Sport*. Routledge.
- Darroch, F., & Hillsburg, H. (2017). Keeping pace: Mother versus athlete identity among elite long distance runners. *Women's Studies International Forum*, 62, 61-68. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2017.03.005>
- Davenport, M. H., Nسدoly, A., Ray, L., Thornton, J. S., Khurana, R., & McHugh, T.-L. F. (2022). Pushing for change: A qualitative study of the experiences of elite athletes during pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 56(8), 452-457. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104755>
- Davenport, M. H., Ray, L., Nسدoly, A., Thornton, J., Khurana, R., & McHugh, T.-L. F. (2023). We're not Superhuman, We're Human: A Qualitative Description of Elite Athletes' Experiences of Return to Sport After Childbirth. *Sports*

Medicine, 53(1), 269-279.
<https://doi.org/10.1007/s40279-022-01730-y>

- Forsdick, V. K., Harris, R., Saw, R., Hayman, M., Buckling, H., Sundgot-Borgen, J., Hughes, D., & Panagodage Perera, N. K. (2022). Exploring Australian high-performance athletes' perceptions and experiences of sport participation during pregnancy and post-pregnancy: Development and test-retest reliability of the Mum-Alete Survey. *Physical Therapy in Sport*, 58, 80-86.
<https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2022.09.003>
- Garner, C. (2015). *Intensive Mothering: The Cultural Contradictions of Modern Motherhood*. Studies in the Maternal. <https://doi.org/10.16995/sim.203>
- Hays, S. (1998). *The Cultural Contradictions of Motherhood*. Yale University Press.
- Johnson, A., Brison, N. T., Harris, H. A., & Brown, K. M. (2023). "I'm not just a mother": A content analysis of elite female athletes' self-presentation before and after motherhood. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 13(5), 622-639. <https://doi.org/10.1108/SBM-02-2023-0015>
- Koca, C. (2006). Beden Eğitimi Ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 81-99.
- Massey, K. L., Cronin, C. J., & Whitehead, A. E. (2024). 'Baby Ban' and 'we are not the same': Creative non-fiction dialogue exploring pregnancy and motherhood for a funded Paralympic and unfunded Olympic athlete. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 16(5), 503-518.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2024.2355147>

- Massey, K. L., & Whitehead, A. E. (2022). Pregnancy and motherhood in elite sport: The longitudinal experiences of two elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102139.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102139>
- McGannon, K. R., Gonsalves, C. A., Schinke, R. J., & Busanich, R. (2015). Negotiating motherhood and athletic identity: A qualitative analysis of Olympic athlete mother representations in media narratives. *Psychology of Sport and Exercise*, 20, 51-59.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.010>
- McGregor, B., McGrath, R., Young, J., & Nottle, C. (2024). A scoping review of the experiences of elite female athletes concerning pregnancy and motherhood. *Sport in Society*, 27(8), 1221-1253.
<https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2270438>
- McGregor, B., McGrath, R., Young, J., & Nottle, C. (2025). Exploring pregnancy and postpartum experiences among geographically diverse elite athletes: A qualitative study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 28(2), 101-109.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.10.001>
- McHugh, T.-L. F., & Davenport, M. H. (2024). Development of sport policy and practice recommendations for pregnant, postpartum and parenting Canadian high-performance athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(3), e001888. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001888>
- Miller, Y. D., & Brown, W. J. (2005). Determinants of Active Leisure for Women with Young Children An "Ethic of Care" Prevails. *Leisure Sciences*, 27(5), 405-420.
<https://doi.org/10.1080/01490400500227308>
- Oakley, A. (1979). *Becoming a Mother*. Schocken Books.

- Ohlendorf, J. M., Anklam, A. L., & Gardner, L. (2019). "I am a Runner": A qualitative analysis of women-runners' pregnancy experiences. *Women and Birth*, 32(3), e307-e314. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.07.021>
- Palmer, F. R., & Leberman, S. I. (2009). Elite athletes as mothers: Managing multiple identities. *Sport Management Review*, 12(4), 241-254. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.03.001>
- Raudasoja, M., & Ryba, T. V. (2024). "Sport Belongs to Everyone... But Not During Pregnancy": Views of Finnish Sport Stakeholders on Pregnancy in Sport. *Sex Roles*, 90(11), 1681-1698. <https://doi.org/10.1007/s11199-024-01515-9>
- Sørensen, S. Ø. (2017). The Performativity of Choice: Postfeminist Perspectives on Work–Life Balance. *Gender, Work & Organization*, 24(3), 297-313. <https://doi.org/10.1111/gwao.12163>
- Sundgot-Borgen, J., Sundgot-Borgen, C., Myklebust, G., Sølberg, N., & Torstveit, M. K. (2019). Elite athletes get pregnant, have healthy babies and return to sport early postpartum. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(1), e000652. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000652>
- Tighe, B. J., Williams, S. L., Porter, C., & Hayman, M. (2023). Barriers and enablers influencing female athlete return-to-sport postpartum: A scoping review. *British Journal of Sports Medicine*, 57(22), 1450-1456. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107189>
- Vair, H. (2013). The Discourse of Balance: Balance as Metaphor and Ideology. *Canadian Review of Sociology/Revue Canadienne de Sociologie*, 50(2), 154-177. <https://doi.org/10.1111/cars.12010>

Werren, J. (2006). Law, pregnancy and sport: What are the repercussions when a pregnant lady plays? Journal of Law and Medicine, 14(1), 45-63

TÜRKİYE VE DÜNYADA
SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR

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