

Sporun Küresel Dönüşümü: Antrenman, Performans ve Sosyokültürel Süreçler

Editörler:

Doç. Dr. Yeşim Bayrakdaroğlu • Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Sporun Küresel Dönüşümü: Antrenman, Performans ve Sosyokültürel Süreçler

Editörler:

Doç. Dr. Yeşim Bayrakdaroğlu

Doç. Dr. Ender Ali Uluç



Published by
Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.
Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şhitkamil/Gaziantep
☎ +90.850 260 09 97
📞 +90.532 289 82 15
🌐 www.ozguryayinlari.com
✉ info@ozguryayinlari.com

Sporun Küresel Dönüşümü: Antrenman, Performans ve Sosyokültürel Süreçler

Editörler: Doç. Dr. Yeşim Bayrakdaroglu • Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Language: Turkish
Publication Date: 2026
Cover design by Mehmet Çakır
Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0
Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-625-8562-81-1

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1198>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Bayrakdaroglu, Y. (ed), Uluç, E. A. (ed) (2026). *Sporun Küresel Dönüşümü: Antrenman, Performans ve Sosyokültürel Süreçler*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1198>. License: CC-BY-NC 4.01

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozguryayinlari.com/>



İçindekiler

Bölüm 1

Sporcu Göçü, Antrenman Adaptasyonu ve Kültürlerarası Performans Süreçleri	1
---	---

Büşra Çetin

Canan Kışlalıoğlu

Bölüm 2

Yumuşak Güç Aracı Olarak Spor: Uluslararası Başarı İçin Antrenman ve Performans Politikaları	17
--	----

Canan Kışlalıoğlu

Büşra Çetin

Bölüm 3

Dijital Yorgunluk ve Spor	29
---------------------------	----

Ebru Karakuş

Kaan Karakuş

Bölüm 4

Sporun Gençlerde Şiddet ve Akran Zorbalığını Önlemedeki Sosyal Rolü	43
---	----

Emrah Barkın

Bölüm 5

Dijital Spor Kültürü ve Gençlerde Kimlik Gelişimi	55
---	----

Emrah Barkın

Bölüm 6

Sporcularda Yardım Arama Davranışı: Kuramsal Bir İnceleme	67
---	----

Yasin Yıldız

Sporcu Göçü, Antrenman Adaptasyonu ve Kültürlerarası Performans Süreçleri

Büşra Çetin¹

Canan Kışlalıoğlu²

Özet

Küreselleşme ile birlikte spor ortamlarında uluslararası hareketlilik hız kazanmış ve sporcu göçü modern performans sporunun temel dinamiklerinden biri hâline gelmiştir. Sporcuların kariyerlerini farklı ülkelerde sürdürmeleri, performans gelişiminin antrenman, psikolojik uyum ve sosyal çevre koşullarıyla birlikte değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır

Sporcuların farklı ülke ve spor sistemlerine transfer olmaları, performans gelişim süreçlerinde fizyolojik uyum, psikolojik dayanıklılık ve sosyal bütünleşme gereksinimlerini daha görünür hâle getirmektedir. Göç süreci, sporcuların yeni antrenman kültürlerine, rekabet koşullarına ve performans beklentilerine uyum sağlamasını gerektirirken, yüklenme ve toparlanma süreçlerinin yeniden planlanmasını da zorunlu kılmaktadır. Bunun yanında dil, iletişim ve takım kültürüne uyum düzeyi, sporcuların motivasyon, aidiyet ve performans güveni üzerinde doğrudan etkili olmaktadır. Uyum sürecinin bilimsel antrenman planlaması ve sosyal destek mekanizmalarıyla desteklenmesi performans sürekliliğinin korunmasına katkı sağlamaktadır.

Sonuç olarak sporcu göçü ile ilgili olarak, sporcuların antrenman adaptasyonu ve kültürlerarası performans süreçleri performans gelişiminin fizyolojik ve psikososyal boyutlarının birlikte planlanmasını gerektiren dinamik bir yapı olduğu ifade edilebilir.

- 1 Dr. Öğr. Üyesi, Bitlis Eren Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, cetinbsr87@gmail.com, 0000-0002-1891-7808
- 2 Dr. Öğr. Üyesi, Bitlis Eren Üniversitesi, İdari Bilimler Fakültesi, canankislalioglu@yahoo.com, 0000-0003-0388-246X

Sporcu Göçü Kavramı ve Küresel Spor Hareketliliğinin Tarihsel Gelişimi

Sporcu göçü, sporcuların kariyerlerini sürdürmek, performanslarını geliştirmek ve daha avantajlı ekonomik ile sportif koşullara erişmek amacıyla ülkeler arasında gerçekleştirdikleri yer değiştirme süreçlerini ifade etmektedir. Sporcuların, antrenörlerin, yöneticilerin ve spor bilimcilerinin de dâhil olduğu bu hareket ve yer değiştirme, ülkeler ve kıtalararası gerçekleşmektedir (Durdubaş ve Koruş, 2017). Sporcu göçü, klasik göç kuramları ile spor sosyolojisinin kesişiminde yer almakta ve küreselleşme sürecinin spor alanındaki en görünür sonuçlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Özellikle 1990'lı yıllardan itibaren profesyonel spor piyasalarının uluslararasılaşması, spor endüstrisinin ekonomik hacminin genişlemesi ve uluslararası transfer sistemlerinin kurumsallaşması, sporcu hareketliliğini sistematik bir yapıya dönüştürmüştür (Maguire, 1999).

Sporcu göçünün kavramsallaştırılmasında yaygın biçimde kullanılan yaklaşımlardan biri, göç hareketlerini itici ve çekici faktörler üzerinden açıklamaktadır. Sporcuların ekonomik yetersizlikler, sınırlı kariyer olanakları, altyapı eksikliği veya düşük rekabet düzeyi gibi nedenlerle ülkelerinden ayrılmaları itici faktörler kapsamında değerlendirilmektedir. Buna karşılık yüksek ücretli profesyonel ligler, gelişmiş antrenman sistemleri, uluslararası görünürlük ve sportif kariyer fırsatları ise çekici faktörler arasında yer almaktadır (Magee ve Sugden, 2002). Bu çerçevede, sporcu göçünü bireysel tercihler ile küresel spor ekonomisinin yapısal koşulları arasındaki etkileşim üzerinden açıklamaya olanak tanımaktadır.

Tarihsel süreç incelendiğinde sporcu göçünün, sporun küresel ölçekte ticarileşmesi ile doğrudan ilişkili biçimde geliştiği görülmektedir. 20. yüzyılın ikinci yarısında uluslararası spor organizasyonlarının yaygınlaşması, profesyonel liglerin ekonomik değer kazanması ve medya teknolojilerinin küresel yayın ağlarını genişletmesi, sporcuların ulusötesi dolaşımını hızlandırmıştır. Bu süreçte sporcular, emek piyasasının küresel ölçekte dolaşıma giren aktörleri hâline gelmiş ve sporcu emeği uluslararası rekabetin önemli unsurlarından biri olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Bale ve Maguire, 2015).

Sporcu göçünün tarihsel gelişimi, küresel eşitsizlik yapılarıyla da ilişkilidir. Ekonomik ve sportif altyapı açısından güçlü ülkeler, yetenekli sporcular için çekim merkezi hâline gelirken; gelişmekte olan ülkeler çoğu zaman sporcu yetiştiren ancak bu sporcuları elinde tutamayan bölgeler olarak konumlanmaktadır. Bu durum, bazı araştırmacılar tarafından spor alanında bir “yetenek akışı” ya da “sporcu beyin göçü” olarak değerlendirilmektedir (Poli, 2010). Böylece

sporcu göçü, performans gelişimi kadar küresel ekonomik güç ilişkilerinin spor alanındaki yansımalarını da ortaya koymaktadır.

Son yıllarda dünya genelinde savaşlar, çatışmalar ve peşi sıra zorla yerinden edilmelerin de artışıyla birlikte zorunlu göç (forced migration) ve spor gibi daha spesifik çalışmalar yapılmakta ve çalışmalar spor sosyolojisi ve sosyal bilimlerin yanı sıra, spor alanında gerçekleştirilmektedir (Michelin, 2023; Spaaij ve diğerleri, 2019; 2022). Göç eden sporcuların yeni antrenman kültürlerine uyum sağlama süreçleri, takım içi sosyal ilişkileri ve kültürlerarası deneyimleri performans kadar psikososyal uyum açısından da önem taşımaktadır (Schinke, Stambulova, Si, ve Moore, 2018).

Sporcu Göçünün Ekonomik, Politik ve Sosyokültürel Dinamikleri

Sporcu göçü, küresel spor sisteminin dönüşümüyle birlikte ekonomik fırsatlar, uluslararası rekabet yapıları ve kültürlerarası etkileşim süreçlerinin kesişiminde ortaya çıkan çok boyutlu bir hareketlilik biçimi olarak ele alınmaktadır. Profesyonel spor organizasyonlarının uluslararası ölçekte yaygınlaşması ve sporun küresel bir endüstriye dönüşmesi, sporcuların kariyerlerini farklı ülkelerde sürdürmelerini giderek daha yaygın bir olgu hâline getirmiştir. Spor alanındaki bu ulusötesi hareketlilik, sporun küresel ekonomiyle bütünleşmesinin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (Darby, Akinde ve Kirwin, 2007).

Ekonomik açıdan sporcu göçü, sporcuların daha yüksek gelir, gelişmiş antrenman altyapısı ve uluslararası rekabet ortamına erişim amacıyla hareket etmeleriyle ilişkilendirilmektedir. Küresel spor piyasasında kulüpler, sportif başarı ve ekonomik rekabet gücünü artırmak amacıyla uluslararası sporcu transferlerine yönelmektedir. Bu durum, sporcu emeğinin küresel dolaşıma girmesine ve sporcuların uluslararası iş gücü piyasasının bir parçası hâline gelmesine yol açmaktadır (Esson, 2015). Özellikle ekonomik açıdan güçlü ligler, sporcular için çekim merkezleri oluşturarak yetenekli sporcuların daha gelişmiş spor piyasalarına yönelmesine neden olmaktadır (Darby ve diğerleri, 2007).

Politik boyutta sporcu göçü, devletlerin uluslararası spor başarılarını ulusal prestij ve diplomatik görünürlük unsuru olarak değerlendirmesiyle bağlantılıdır. Bazı ülkeler, uluslararası rekabet avantajı elde etmek amacıyla yabancı sporcuların vatandaşlığa geçişini kolaylaştırmakta veya sporcuların ülkede kalmasını sağlayacak destek politikaları geliştirmektedir. Spor alanındaki uluslararası başarı, ülkelerin küresel imajına katkı sağladığından sporcu hareketliliği zaman zaman ulusal spor politikalarının stratejik bir unsuru hâline gelmektedir (Esson, 2015). Böylece sporcu transferleri, sportif performansın

ötesinde uluslararası temsil ve prestij politikalarıyla ilişkilendirilen bir süreç dönüşmektedir.

Sosyokültürel açıdan sporcu göçü, bireylerin yeni sosyal ve kültürel ortamlara uyum süreçlerini kapsamaktadır. Farklı ülkelere transfer olan sporcular, yeni dil, takım kültürü ve antrenman ortamına uyum sağlamak durumunda kalmaktadır. Bu süreç, sporcuların kimlik algıları ve aidiyet duyguları üzerinde dönüşümler meydana getirebilmektedir. Sporcuların yeni kültürel ortamlara uyum süreçlerini inceleyen araştırmalar, sosyal destek mekanizmalarının ve kültürel uyum becerilerinin performans ve psikososyal iyi oluş üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Richardson, Littlewood, Nesti ve Benstead, 2012). Ayrıca sporcu göçü, küresel ekonomik eşitsizliklerin spor alanındaki yansımalarını da görünür kılmaktadır. Gelişmiş spor altyapısına sahip ülkeler yetenekli sporcular için çekim merkezleri oluştururken, ekonomik açıdan daha sınırlı olan ülkeler çoğu zaman sporcu yetiştiren ancak sporcularını uzun vadede bünyesinde tutamayan bölgeler olarak konumlanmaktadır. Bu durum, küresel spor sisteminde merkez ve çevre arasındaki ilişkilerin yeniden üretildiğini göstermektedir (Darby ve diğerleri, 2007; Esson, 2015).

Göç Sürecinde Sporcularda Fizyolojik ve Performans Uyum Süreçleri

Sporcu göçü, mekânsal bir yer değiştirme olmanın yanı sıra, fizyolojik sistemlerin, performans kapasitelerinin ve antrenman yanıtlarının yeni çevresel koşullara yeniden uyumlanmasını gerektiren bir süreç olarak ele alınabilir. Farklı ülke ve liglere transfer olan sporcular, iklimsel koşullar, yüklenme yoğunluğu, antrenman metodolojileri ve müsabaka takvimleri bakımından önemli değişimlerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu değişimler, sporcuların fizyolojik adaptasyon süreçlerini doğrudan etkilemektedir (Reilly, Morris ve Whyte, 2009).

Göç sürecinde fizyolojik uyumun en belirgin boyutlarından biri, çevresel koşullara bağlı adaptasyonlardır. Farklı rakım, sıcaklık ve nem düzeyleri, kardiyovasküler sistem, termoregülasyon ve metabolik yanıtlar üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Özellikle sıcak ve nemli iklimlere ya da yüksek rakımlı bölgelere transfer olan sporcuların, aerobik kapasite, sıvı-elektrolit dengesi ve toparlanma süreçlerinde uyum gereksinimi ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda fizyolojik adaptasyonun zamana yayılan bir süreç olduğu ve uygun antrenman planlaması ile desteklenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Stand, 2009).

Antrenman yüklenmesi ve performans uyumu, sporcu göçünün bir diğer temel boyutunu oluşturmaktadır. Farklı ülkelerde uygulanan antrenman

modelleri, yüklenme sıklığı ve yoğunluğu bakımından önemli farklılıklar gösterebilmektedir. Bu durum, sporcuların nöromusküler sistemleri üzerinde yeni uyaranlar oluşturarak performans adaptasyonunu zorunlu kılmaktadır. Yeni antrenman sistemlerine ani uyum sağlama çabası, sakatlık riskini artırabilmekte ve performans dalgalanmalarına yol açabilmektedir. Bu nedenle sporcu göçü sürecinde kademeli yüklenme ve bireyselleştirilmiş antrenman yaklaşımlarının önemi vurgulanmaktadır (Gabbett, 2016).

Göç sürecinin performans üzerindeki etkileri, fiziksel uyumla sınırlı kalmamaktadır. Seyahat sıklığı, zaman dilimi değişiklikleri ve yoğun müsabaka takvimleri, biyolojik ritim ve toparlanma süreçlerini de etkileyebilmektedir. Özellikle uluslararası transferler sonrasında yaşanan jet lag ve uyku düzeni bozuklukları, anaerobik güç, reaksiyon süresi ve bilişsel performans üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu durum, performans sürekliliğinin sağlanabilmesi için uyku yönetimi ve toparlanma stratejilerinin önemini artırmaktadır (Fullagar, Duffield, Skorski, Coutts, Julian, ve Meyer, 2015).

Fizyolojik uyum süreçleri, psikolojik faktörlerle de etkileşim hâlinindedir. Yeni çevreye uyum sürecinde yaşanan stres, belirsizlik ve sosyal destek eksikliği, hormonal yanıtları ve toparlanma mekanizmalarını dolaylı biçimde etkileyebilmektedir. Spor biliminde yapılan güncel çalışmalar, psikolojik stresin kortizol düzeyleri ve bağışıklık fonksiyonları üzerinden performans düşüşüne yol açabildiğini göstermektedir (Meeusen diğerleri, 2013). Bu nedenle sporcu göçü sürecinde fizyolojik adaptasyon, psikososyal destek mekanizmalarıyla birlikte ele alınmalıdır.

Antrenman Sistemlerine Uyum: Farklı Ülkelerde Antrenman Kültürleri ve Yaklaşımları

Uluslararası sporcu hareketliliğinin artmasıyla birlikte sporcuların farklı ülkelerde uygulanan antrenman sistemlerine uyum süreçleri performans gelişiminin temel belirleyicilerinden biri hâline gelmiştir. Sporcular transfer oldukları ülkelerde yeni bir takım ve rekabet ortamıyla karşılaşmanın yanında farklı antrenman felsefeleri, yüklenme modelleri ve performans geliştirme yaklaşımlarına da uyum sağlamak durumunda kalmaktadır. Bu nedenle antrenman sistemlerine uyum, fizyolojik hazırlık süreçleriyle birlikte kültürel ve pedagojik dönüşümleri içeren bütüncül bir adaptasyon alanı olarak değerlendirilmektedir.

Farklı ülkelerde uygulanan antrenman modelleri, tarihsel spor kültürleri ve performans geliştirme gelenekleri doğrultusunda şekillenmektedir. Özellikle Doğu Avrupa kökenli antrenman sistemleri, planlı ve uzun dönemli performans gelişimini esas alan periyodizasyon yaklaşımlarına dayanmaktadır.

Bu yaklaşımda antrenman süreci belirli dönemlere ayrılmakta ve performans zirvesinin planlanan müsabaka dönemlerine denk getirilmesi amaçlanmaktadır (Bompa & Haff, 2009). Bu modele alışık olmayan sporcular için yeni yüklenme planlarına uyum süreci zaman alabilmekte ve performans dalgalanmalarına yol açabilmektedir.

Batı Avrupa ve Kuzey Amerika'daki birçok profesyonel spor ortamında ise daha esnek ve rekabet takvimi odaklı antrenman yaklaşımları yaygın biçimde uygulanmaktadır. Uzun sezon periyotları ve sık müsabaka takvimleri nedeniyle performansın sezon boyunca korunması hedeflenmekte, bu durum antrenman planlamasında farklı stratejiler gerektirmektedir. Blok periyodizasyon yaklaşımı, yoğunlaşmış antrenman yüklenmelerini belirli performans bileşenlerine odaklayarak sporcuların kısa sürede uyum sağlamasına katkı sunmaktadır (Issurin, 2008). Bununla birlikte farklı yüklenme yapılarına ani geçişler sakatlık riskini artırabilmekte ve performans sürekliliğini zorlayabilmektedir.

Antrenman sistemlerine uyum sürecinde fizyolojik yüklenme modellerinin yanı sıra antrenör-sporcu ilişkileri ve antrenman kültürü de belirleyici rol oynamaktadır. Bazı ülkelerde daha disiplin temelli ve otoriter antrenörlük yaklaşımları yaygınken, bazı spor ortamlarında sporcu katılımını teşvik eden iletişime dayalı modeller ön plana çıkmaktadır. Antrenörlük kültürleri üzerine yapılan çalışmalar, sporcuların yeni antrenman ortamlarına uyum süreçlerinde iletişim biçimleri, geri bildirim mekanizmaları ve motivasyon yaklaşımlarının performans üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Cushion, Armour ve Jones, 2006).

Performans geliştirme yaklaşımlarındaki kültürel farklılıklar sporcuların antrenman algısını ve çalışma alışkanlıklarını da etkilemektedir. Bazı spor kültürlerinde yoğun antrenman ve yüksek disiplin başarı için temel unsur olarak görülürken, bazı sistemlerde toparlanma süreçleri, sporcu sağlığı ve sürdürülebilir performans öncelikli kabul edilmektedir. Güncel performans literatürü, antrenman uyumunun bireyselleştirilmiş planlama ile desteklenmesi gerektiğini ve tek tip antrenman modellerinin her sporcu için aynı sonucu üretmediğini göstermektedir (Kiely, 2012).

Kültürlerarası Adaptasyonun Sporcu Psikolojisi ve Performansına Etkileri

Küresel spor hareketliliğinin artmasıyla birlikte sporcuların farklı kültürel ortamlarda kariyerlerini sürdürmeleri yaygınlaşmış ve bu durum kültürlerarası adaptasyon süreçlerini performansın önemli belirleyicilerinden biri hâline getirmiştir. Sporcular, yeni bir ülke ve takım ortamına geçiş yaptıklarında farklı dil, sosyal normlar, iletişim biçimleri ve antrenman kültürleriyle karşılaşmakta;

bu değişim süreci psikolojik uyum mekanizmalarını doğrudan etkileyebilmektedir. Dolayısıyla sporcu göçü, fiziksel performans hazırlığının yanında psikososyal uyum süreçlerini de içeren karmaşık bir deneyim olarak değerlendirilebilir.

Kültürlerarası geçiş süreci sporcular açısından çoğu zaman belirsizlik, sosyal izolasyon ve uyum stresi yaratabilmektedir. Yeni bir çevreye adaptasyon sürecinde sosyal destek ağlarının sınırlı olması, iletişim güçlükleri ve takım içi rollerin yeniden tanımlanması, sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinde dalgalanmalara yol açabilmektedir. Bu durum, motivasyon, özgüven ve performans sürekliliği üzerinde doğrudan etkiler oluşturabilmektedir (Stambulova ve Ryba, 2013).

Psikolojik adaptasyon sürecinde kültürel farklılıkların sporcuların performans algıları ve beklentileri üzerinde belirleyici rol oynadığı görülmektedir. Bazı spor ortamlarında bireysel başarı ve rekabet ön planda tutulurken, bazı kültürlerde takım uyumu ve kolektif başarı daha güçlü biçimde vurgulanmaktadır. Bu farklılıklar, sporcuların performans baskısını algılama biçimlerini ve rekabet ortamına verdikleri psikolojik tepkileri etkileyebilmektedir. Kültürlerarası geçiş deneyimlerini inceleyen çalışmalar, uyum sürecinin başarılı biçimde yönetilmesinin performans istikrarı açısından kritik önem taşıdığını göstermektedir (Ryba, Haapanen, Mosek ve Ng, 2012).

Dil ve iletişim süreçleri de sporcu adaptasyonunun önemli unsurları arasında yer almaktadır. Takım içi iletişimde yaşanan güçlükler, sporcuların sosyal kabul görme süreçlerini ve teknik-taktik iletişimi etkileyebilmektedir. İletişim sorunlarının devam etmesi, sporcuların kendilerini takımın parçası olarak hissetmelerini zorlaştırabilmekte ve performans güvenliğini azaltabilmektedir. Bu nedenle kulüp yapıları ve antrenörler tarafından sağlanan sosyal destek mekanizmalarının uyum sürecinde önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Schinke, McGannon, Battocchio ve Wells, 2013). Kültürlerarası adaptasyon sürecinin performans üzerindeki etkileri, psikolojik stres ve toparlanma süreçleriyle de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Uyum baskısı ve sosyal belirsizlik, sporcuların stres düzeylerini artırabilmekte; bu durum dikkat, karar verme ve performans sürekliliği üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir

Dil, İletişim ve Takım Kültürüne Uyumun Performans Üzerindeki Rolü

Uluslararası sporcu hareketliliğinin artmasıyla birlikte sporcuların farklı dilsel ve kültürel ortamlarda performans göstermeleri yaygınlaşmış ve bu süreçte iletişim ve takım kültürüne uyum, performansın belirleyici bileşenlerinden biri hâline gelmiştir. Yeni bir takım ortamına katılan sporcular, teknik-taktik iletişim kalıpları, sosyal etkileşim biçimleri ve liderlik anlayışları açısından

farklı beklentilerle karşılaşmakta ve bu durum psikolojik uyum ve performans istikrarını doğrudan etkilemektedir.

Dil yeterliliği, spor ortamında iletişimin etkin biçimde kurulabilmesi açısından temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların antrenman talimatlarını doğru anlaması, takım içi koordinasyona katılım sağlaması ve oyun içi karar süreçlerine etkin biçimde dahil olabilmesi, iletişim becerileriyle yakından ilişkilidir. İletişim süreçlerinde yaşanan aksaklıklar, sporcuların sosyal uyum düzeyini zayıflatabilmekte ve performans güvenliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kültürlerarası iletişim araştırmaları, yeni kültürel ortamlarda iletişim kaygısının performans baskısını artırabileceğini göstermektedir (Gudykunst, 2005).

Takım kültürüne uyum süreci de performans üzerinde önemli rol oynamaktadır. Her takımın kendine özgü normları, liderlik yapısı, disiplin anlayışı ve başarı tanımı bulunmakta, yeni gelen sporcuların bu yapıya uyum sağlaması belirli bir zaman gerektirmektedir. Takım bütünlüğü ve uyum düzeyi arttıkça sporcuların performans sürekliliği ve motivasyon düzeylerinin yükseldiği görülmektedir. Takım uyumu üzerine yapılan çalışmalar, sosyal bütünleşme ve görev uyumunun performans çıktılarıyla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Carron, Colman, Wheeler, & Stevens, 2002).

Antrenör-sporcu ilişkisi de bu uyum sürecinin önemli bir bileşeni olarak öne çıkmaktadır. Farklı kültürlerden gelen sporcular, otorite algısı, geri bildirim biçimi ve iletişim tarzı bakımından değişen antrenörlük yaklaşımlarıyla karşılaşabilmektedir. Güven temelli ve açık iletişime dayanan ilişkilerin sporcuların psikolojik güvenliğini artırdığı ve performans gelişimini desteklediği belirtilmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003). Bununla birlikte kültürel zekâ olarak adlandırılan ve bireylerin farklı kültürel ortamlara uyum sağlama kapasitesini ifade eden becerilerin, sporcuların adaptasyon süreçlerini kolaylaştırdığı da ifade edilebilir. Kültürel farkındalığın artması, sporcuların yeni takım ortamlarında sosyal ve performans odaklı beklentilere daha hızlı uyum sağlamalarına katkılar sunmaktadır (Earley ve Ang, 2003).

Göç Eden Sporcularda Kimlik, Aidiyet ve Motivasyon Dinamikleri

Uluslararası sporcu hareketliliğinin artmasıyla birlikte sporcuların farklı kültürel ortamlarda kariyerlerini sürdürmeleri yaygınlaşmıştır. Bu süreç, kimlik gelişimi, aidiyet duygusu ve motivasyon yapılarının yeniden şekillenmesini beraberinde getirmiştir. Sporcular yeni ülke ve takım ortamlarına geçiş yaptıklarında sosyal rollerini, kültürel aidiyetlerini ve profesyonel kimliklerini yeniden yapılandırmak durumunda kalmaktadır. Bu dönüşüm süreci psikolojik uyum ve performans sürekliliği açısından belirleyici nitelik taşımaktadır.

Göç deneyimi, sporcuların kimlik algısında çok katmanlı değişimlere yol açabilmektedir. Sporcular bir yandan kendi kültürel kökenleriyle bağlarını sürdürmeye çalışırken, diğer yandan yeni sosyal ve sportif çevreye uyum sağlama gerekliliğiyle karşılaşmaktadır. Kültürel uyum süreçlerine ilişkin çalışmalar, bireylerin yeni toplumsal ortamlara entegrasyonunda farklı stratejiler geliştirdiğini ve bu stratejilerin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Berry, 1997). Uyum sürecinde yaşanan kimlik çatışmaları performans güveni ve sosyal uyum üzerinde dalgalanmalara neden olabilmektedir.

Aidiyet duygusu da göç eden sporcuların performans süreçlerinde önemli rol oynamaktadır. Takım içinde kabul görme, sosyal destek mekanizmalarına erişim ve ortak hedeflere katılım, sporcuların yeni çevrelerinde psikolojik güven geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Sosyal bütünleşme düzeyinin düşük olması ise yalnızlık hissi, motivasyon kaybı ve performans istikrarsızlığı ile ilişkilendirilmektedir. Toplumsal entegrasyon süreçlerine yönelik araştırmalar, bireylerin sosyal ağlara katılımının uyum süreçlerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Ager ve Strang, 2008).

Motivasyon dinamikleri açısından bakıldığında ise sporcuların yeni ortamlarda karşılaştıkları fırsatlar ve zorluklar motivasyon kaynaklarının yeniden şekillenmesine neden olabilmektedir. Öz-belirleme kuramı, bireylerin motivasyonunun özerklik, yeterlik ve sosyal bağlılık ihtiyaçlarıyla yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Göç eden sporcular yeni performans ortamlarında bu ihtiyaçların karşılanması durumunda motivasyonlarını sürdürebilmekte; uyum güçlükleri yaşandığında ise performans odaklı motivasyonun zayıfladığı gözlemlenmektedir.

Kimlik ve aidiyet süreçleri, sporcuların hem kendi kültürel kökenleriyle bağ kurma hem de yeni çevreyle bütünleşme çabalarını içermektedir. Sosyal kimlik kuramı, bireylerin ait oldukları gruplar aracılığıyla kimlik geliştirdiklerini ve grup üyeliğinin psikolojik güven üzerinde etkili olduğunu vurgulamaktadır (Tajfel ve Turner, 2004). Bu çerçevede takım ortamında kabul görmek, sporcuların yeni sosyal kimlikler geliştirmelerine ve performans ortamına daha güçlü biçimde uyum sağlamalarına katkı sunmaktadır.

Uluslararası Transfer Süreçlerinde Performans Yönetimi ve Antrenman Planlaması

Uluslararası transferler, sporcuların kariyer gelişiminde önemli fırsatlar sunarken performans yönetimi ve antrenman planlaması açısından yeni uyum süreçlerini de beraberinde getirmektedir. Sporcular farklı ülkelerde faaliyet gösteren kulüp ve federasyon yapıları içerisinde değişen antrenman sistemleri,

rekabet düzeyleri ve performans beklentileriyle karşılaşmakta; bu durum performans sürekliliğinin yeniden yapılandırılmasını gerekli kılmaktadır. Bu nedenle transfer süreci, fizyolojik hazırlık, psikolojik uyum ve performans planlamasının bütüncül biçimde ele alınmasını gerektiren çok boyutlu bir geçiş süreci olarak değerlendirilmektedir.

Yeni bir spor ortamına geçiş yapan sporcuların performans profilleri, antrenman yoğunluğu, oyun temposu ve rekabet koşullarındaki farklılıklar nedeniyle kısa vadede dalgalanmalar gösterebilmektedir. Transfer sonrasında uygulanan yüklenme modellerinin sporcuların önceki antrenman geçmişleriyle uyumlu biçimde düzenlenmemesi sakatlık riskini artırabilmekte ve performans düşüşlerine yol açabilmektedir. Bu nedenle performans yönetiminde bireysel yüklenme takibi ve kademeli adaptasyon süreçleri önem kazanmaktadır (Gabbett, 2016).

Antrenman planlaması açısından bakıldığında ise farklı ülkelerde uygulanan antrenman kültürleri ve teknik yaklaşımlar sporcuların performans gelişim süreçlerini etkilemektedir. Bazı liglerde fiziksel yoğunluk ön plana çıkarken, bazı ülkelerde teknik ve taktik oyun anlayışı belirleyici olmaktadır. Bu durum, transfer edilen sporcuların mevcut performans özelliklerinin yeniden değerlendirilmesini ve antrenman içeriklerinin uyarlanmasını gerektirmektedir. Uzun vadeli performans planlamasında bireysel gelişim hedeflerinin takım stratejileriyle uyumlu hâle getirilmesi kritik önem taşımaktadır (Bompa ve Buzzichelli, 2019).

Transfer süreçlerinde performans yönetimini etkileyen önemli unsurlardan biri de toparlanma ve yüklenme dengesi olmaktadır. Yeni ülke koşulları, seyahat yoğunluğu, iklim farklılıkları ve müsabaka takvimindeki değişimler sporcuların fizyolojik uyum süreçlerini zorlayabilmektedir. Bilimsel çalışmalar, antrenman yükü ile toparlanma süreçleri arasındaki dengenin korunmasının performans sürekliliği açısından belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Soligard ve diğerleri, 2016).

Performans yönetiminde psikolojik uyum da göz ardı edilmemesi gereken bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Yeni takım ortamında rol beklentilerinin değişmesi, performans baskısı ve sosyal uyum süreçleri sporcuların performans güvenini etkileyebilmektedir. Bu nedenle transfer sonrası dönemde psikolojik destek mekanizmalarının ve performans danışmanlığının planlamaya dahil edilmesi önerilmektedir (Schinke, Stambulova, Si ve Moore, 2018).

Küreselleşme Sürecinde Sporcu Göçünün Antrenman Bilimi ve Performans Geleceğine Yansımaları

Küreselleşme süreciyle birlikte spor, ulusal sınırları aşan ekonomik, kültürel ve performans odaklı bir yapıya dönüşmüş; sporcu hareketliliği uluslararası spor sisteminin temel unsurlarından biri hâline gelmiştir. Sporcuların farklı ülke ve liglerde kariyerlerini sürdürmeleri, performans gelişim modelleri ve antrenman bilimindeki yaklaşımların yeniden değerlendirilmesini gerektirmektedir. Bu bağlamda sporcu göçü, performans gelişimini etkileyen fizyolojik, teknik ve sosyokültürel değişkenlerin küresel ölçekte etkileşim içinde olduğu bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Küresel spor ekonomisinin büyümesi, yetenekli sporcuların uluslararası transferlerini hızlandırmış ve antrenman yöntemlerinin ülkeler arasında dolaşımını artırmıştır. Farklı spor kültürlerinde geliştirilen antrenman modelleri ve performans yaklaşımları, uluslararası spor ortamlarında karşılaşmakta ve yeni hibrit antrenman sistemlerinin ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır. Spor coğrafyası üzerine yapılan çalışmalar, sporcu göçünün performans merkezlerinin küresel ölçekte yeniden şekillenmesine yol açtığını göstermektedir (Bale ve Maguire, 1994). Bu hareketlilik, antrenman bilimi açısından bilgi ve deneyim aktarımını hızlandırmaktadır. Farklı ülkelerde uygulanan performans geliştirme stratejileri, sporcular ve antrenörler aracılığıyla yeni ortamlara taşınmakta; böylece antrenman planlamalarında çeşitlilik ve yenilik artmaktadır. Küreselleşme ve spor ilişkisini inceleyen çalışmalar, spor organizasyonlarının performans yönetiminde uluslararası bilgi paylaşımından giderek daha fazla yararlandığını ortaya koymaktadır (Giulianotti ve Robertson, 2009).

Performans geleceği açısından değerlendirildiğinde ise sporcu göçü, yetenek geliştirme sistemlerinin küresel rekabet koşullarına göre yeniden yapılandırılmasını gerektirmektedir. Uluslararası başarı elde etmek isteyen ülkeler, sporcuların erken yaşlardan itibaren bilimsel temelli performans programlarına erişimini artırmaya yönelmektedir. Ülkelerin spor politikaları üzerine yapılan araştırmalar, sürdürülebilir performans başarısının planlı yetenek geliştirme sistemleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (De Bosscher, Shibli, Westerbeek ve Van Bottenburg, 2015).

Küresel spor hareketliliğinin gelecekte antrenman bilimini daha disiplinlerarası bir yapıya taşıması beklenmektedir. Sporcu göçü sayesinde farklı performans kültürlerinin karşılaşması, yüklenme planlaması, toparlanma stratejileri ve sporcu destek sistemlerinin yeniden şekillenmesine katkı sunmaktadır. Özellikle veri analitiği, bireyselleştirilmiş antrenman modelleri ve performans takibine yönelik teknolojik gelişmeler, uluslararası rekabet

ortamında belirleyici hâle gelmektedir (Reilly, Williams, Nevill ve Franks, 2009).

Sonuç

Sporcu göçü, küreselleşen spor ortamında performans gelişimi, antrenman planlaması ve kültürlerarası uyum süreçlerini doğrudan etkileyen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların farklı ülke ve performans sistemlerine geçiş yapmaları, fizyolojik hazırlık, psikolojik dayanıklılık, sosyal uyum ve kültürel adaptasyon süreçlerinin birlikte ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bu nedenle uluslararası sporcu hareketliliği, performansın değerlendirilmesinde geleneksel antrenman yaklaşımlarının ötesine geçen bütüncül bir bakış açısını zorunlu kılmaktadır.

Göç süreci ile ilgili olarak, sporcuların kimlik algıları, aidiyet duyguları ve motivasyon yapılarını yeniden şekillendiği söylenebilir. Yeni takım ortamlarına ve performans beklentilerine uyum sağlayabilen sporcuların performans sürekliliği ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde artış sağlanabilirken, uyum sürecinde yaşanan güçlüklerin performans dalgalanmalarına yol açabildiği ifade edilebilir.

Antrenman bilimi açısından değerlendirildiğinde ise sporcu göçü, farklı performans kültürleri ve antrenman yaklaşımlarının etkileşimini hızlandırmakta, böylece performans geliştirme modellerinde yeni uygulamaların ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır. Farklı ülkelerde uygulanan yüklenme modelleri, teknik-taktik yaklaşımlar ve performans yönetimi stratejileri, uluslararası spor ortamlarında karşılaşmakta ve yeni hibrit antrenman sistemlerinin gelişmesine zemin hazırlamaktadır.

Kaynakça

- Ager, A. ve Strang, A. (2008). Understanding integration: A conceptual framework. *J. Refugee Stud.*, 21, 166.
- Bale, J. ve Maguire, J. (2013). *The global sports arena: Athletic talent migration in an interdependent world*. Routledge.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied psychology*, 46(1), 5-34.
- Bompa, T. O. ve Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Bompa, T. O. ve Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training.[5-th Edition]. *Champaign, IL, USA: Human Kinetics*, 75-87.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J. ve Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 24(2), 168-188.
- Cushion, C. J., Armour, K. M. ve Jones, R. L. (2006). Locating the coaching process in practice: models 'for'and 'of'coaching. *Physical education and sport pedagogy*, 11(01), 83-99.
- Darby, P., Akindes, G. ve Kirwin, M. (2007). Football academics and the migration of African football labor to Europe. *Journal of sport and social issues*, 31(2), 143-161.
- De Bosscher, V., Shibil, S., Westerbeek, H. ve Van Bottenburg, M. (2015). *Successful elite sport policies: An international comparison of the Sportpolicy Factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) in 15 nations*. Meyer & Meyer Verlag.
- Deci, E. L. ve 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.
- Durdubaş, D. ve Koruş, Z. (2017). Postkolonyalizm Bağlamında Türkiye'deki Sporcu Göçü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(3), 155-166.
- Earley, P. C. ve Ang, S. (2003). Cultural intelligence: Individual interactions across cultures.
- Esson, J. (2015). You have to try your luck: male Ghanaian youth and the uncertainty of football migration. *Environment and Planning A*, 47(6), 1383-1397.
- Fullagar, H. H., Duffield, R., Skorski, S., Coutts, A. J., Julian, R. ve Meyer, T. (2015). Sleep and recovery in team sport: current sleep-related issues facing professional team-sport athletes. *International journal of sports physiology and performance*, 10(8), 950-957.
- Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: should athletes be training

- Giulianotti, R. ve Robertson, R. (2009). Globalization and football.
- Gudykunst, W. B. (Ed.). (2005). *Theorizing about intercultural communication*. Sage.
- Issurin, V. (2008). Block periodization versus traditional training theory: a review. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 48(1), 65.
- Jowett, S. ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331.
- Kiely, J. (2012). Periodization paradigms in the 21st century: evidence-led or tradition-driven?. *International journal of sports physiology and performance*, 7(3), 242-250.
- Magee, J. ve Sugden, J. (2002). "The World at their Feet" professional football and international labor migration. *Journal of sport and social issues*, 26(4), 421-437.
- Maguire, J. (1999). *Global sport: Identities, societies, civilizations*. Cambridge: Polity Press.
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., ve Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM). *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1-24.
- Michellini, E. (2023). *Sport, forced migration and the "refugee crisis"*. Routledge.
- Poli, R. (2010). Understanding globalization through football: The new international division of labour, migratory channels and transnational trade circuits. *International Review for the Sociology of Sport*, 45(4), 491-506.
- Reilly, T., Morris, T. ve Whyte, G. (2009). The specificity of training prescription and physiological assessment: A review. *Journal of sports sciences*, 27(6), 575-589.
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A. ve Franks, A. (2009). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695-702.
- Richardson, D., Littlewood, M., Nesti, M., & Benstead, L. (2012). An examination of the migratory transition of elite young European soccer players to the English Premier League. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1605-1618.
- Ryba, T. V., Haapanen, S., Mosek, S. ve Ng, K. (2012). Towards a conceptual understanding of acute cultural adaptation: A preliminary examination of ACA in female swimming. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 4(1), 80-97.
- Schinke, R. J., McGannon, K. R., Battocchio, R. C. ve Wells, G. D. (2013). Acculturation in elite sport: A thematic analysis of immigrant athletes and coaches. *Journal of sports sciences*, 31(15), 1676-1686.

- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G. ve Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International journal of sport and exercise psychology*, 16(6), 622-639.
- Soligard, T., Schwellnus, M., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., ve Engebretsen, L. (2016). How much is too much?(Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British journal of sports medicine*, 50(17), 1030-1041.
- Spaaij, R., Broerse, J., Oxford, S., Luguetti, C., McLachlan, F., McDonald, B., Klepac, B., Lymbery, L., Bishara, J. ve Pankowiak, A. (2019). Sport, Refugees, and forced migration: A critical review of the literature. *Frontiers in Sports and Active Living*, 1, 47.
- Spaaij, R., Luguetti, C. ve De Martini Ugolotti, N. (2022). Forced migration and sport: An introduction. *Sport in Society*, 25(3), 405-417.
- Stambulova, N. B. ve Ryba, T. V. (Eds.). (2013). *Athletes' careers across cultures* (Vol. 288). London: Routledge.
- Stand, A. P. (2009). Exercise and fluid replacement. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(2), 377-390.
- Tajfel, H. ve Turner, J. C. (2004). The social identity theory of intergroup behavior. In *Political psychology* (pp. 276-293). Psychology Press.

Yumuşak Güç Aracı Olarak Spor: Uluslararası Başarı İçin Antrenman ve Performans Politikaları

Canan Kışlalıoğlu¹

Büşra Çetin²

Özet

Küreselleşme süreciyle birlikte spor, devletlerin uluslararası sistemde görünürlük kazanması, ulusal imajlarını güçlendirmesi ve uluslararası etkileşim alanlarını genişletmesi açısından stratejik bir politika alanına dönüşmüştür. Uluslararası sportif başarılar, ülkelerin küresel ölçekte tanınırlığını artırmakta ve diplomatik ilişkilerde doğrudan siyasal araçlar dışında etkili olabilen bir yumuşak güç unsuru olarak işlev görmektedir. Bu nedenle spor, günümüzde kültürel temsil, ulusal prestij ve uluslararası marka değeri üretiminde önemli bir rol üstlenmektedir.

Uluslararası başarı elde edilmesi ise kısa vadeli performans sonuçlarından çok, uzun vadeli planlamaya dayalı spor politikaları, bilimsel temellere dayanan antrenman yaklaşımları ve sürdürülebilir sporcu yetiştirme sistemleriyle ilişkilidir. Spor bilimi uygulamaları, performans analizleri ve kurumsal yönetim anlayışı, elit sporcu gelişiminin sürekliliğini sağlayarak ülkelerin uluslararası rekabet ortamındaki konumunu güçlendirmektedir. Bu süreçte antrenman ve performans politikaları, sportif başarının tesadüfi olmaktan çıkartılıp sistematik biçimde üretilmesini mümkün kılmaktadır.

Tüm bunlardan hareketle mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak sporun, uluslararası başarı üretiminin ötesinde, devletlerin yumuşak güç kapasitesini artıran ve küresel rekabet ortamında konumlarını destekleyen çok boyutlu bir politika alanı olduğu, bu nedenle sürdürülebilir başarı hedefleyen ülkeler açısından antrenman ve performans politikalarının bilimsel, planlı ve uzun vadeli bir perspektifle yapılandırılması stratejik önem taşıdığı ifade edilebilir.

- 1 Dr. Öğr. Üyesi, Bitlis Eren Üniversitesi, İdari Bilimler Fakültesi, canankisalioglu@yahoo.com, 0000-0003-0388-246X
- 2 Dr. Öğr. Üyesi, Bitlis Eren Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, cetinbsr87@gmail.com, 0000-0002-1891-7808

Yumuşak Güç Kavramı ve Sporun Uluslararası İlişkilerdeki Yeri

Uluslararası ilişkiler literatüründe güç kavramı, devletlerin ve diğer uluslararası aktörlerin davranışlarını etkileme kapasitesi çerçevesinde ele alınmaktadır. Soğuk Savaş sonrası dönemde güç anlayışının dönüşümüyle birlikte, askeri ve ekonomik kapasiteye dayanan sert güç yaklaşımlarının yanında cazibe ve ikna unsurlarına dayalı etki biçimleri de tartışılmaya başlanmıştır. Bu bağlamda Joseph S. Nye tarafından geliştirilen yumuşak güç kavramı, bir aktörün başkalarını zorlayıcı araçlar kullanmaksızın, kültürel çekicilik, siyasi değerler ve dış politika uygulamaları aracılığıyla etkileyebilme kapasitesini ifade etmektedir (Nye ve Power, 2004).

Yumuşak güç yaklaşımı, uluslararası ilişkilerde algı yönetimi, imaj oluşturma ve kültürel etkileşim süreçlerini daha görünür hâle getirmiştir. Bu çerçevede spor, devletlerin uluslararası alanda olumlu imaj oluşturma, kültürel tanıtım sağlama ve diplomatik ilişkileri geliştirme stratejilerinde önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Spor organizasyonları, geniş kitlelere ulaşabilme kapasitesi sayesinde uluslararası kamuoyunda güçlü bir görünürlük oluşturmakta ve ülkelerin kültürel temsiline katkı sunmaktadır (Grix ve Houlihan, 2014).

Sporun uluslararası ilişkilerdeki rolü çoğunlukla spor diplomasisi kavramı üzerinden ele alınmaktadır. Spor diplomasisi, ülkelerin spor etkinlikleri ve organizasyonları aracılığıyla diplomatik ilişkileri geliştirme ve uluslararası iş birliği ortamı oluşturma çabalarını kapsamaktadır. Spor faaliyetleri, siyasi gerilimlerin yoğun olduğu dönemlerde dahi diyalog kanallarının açık kalmasına katkı sağlayabilmekte ve toplumlar arası etkileşim için alternatif bir iletişim zemini oluşturabilmektedir (Murray, 2012).

Mega spor organizasyonlarının ev sahipliği süreçleri de yumuşak güç stratejilerinin önemli bir parçası olarak görülmektedir. Bu tür organizasyonlar aracılığıyla devletler, modern altyapılarını, kültürel değerlerini ve toplumsal dinamizmelerini uluslararası kamuoyuna sunma imkânı elde etmektedir. Bununla birlikte, spor etkinliklerinin beklenen diplomatik ve imaj kazanımlarını her zaman üretmediği, ekonomik ve politik tartışmaları da beraberinde getirebildiği literatürde vurgulanmaktadır (Levermore, 2008).

Ulusal Spor Başarısının Diplomatik ve Politik Etki Üretme Kapasitesi

Uluslararası ilişkiler literatüründe spor, devletlerin küresel ölçekte görünürlük kazanmasında ve ulusal imajın uluslararası kamuoyunda şekillenmesinde etkili bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Uluslararası organizasyonlarda elde edilen sportif başarılar, ülkelerin ekonomik, kültürel

ve toplumsal gelişmişlik düzeylerinin sembolik temsilleri olarak algılanmakta ve bu durum devletlerin uluslararası konumlanışını ve algısal prestijini dolaylı biçimde etkileyebilmektedir. Spor başarıları bu nedenle kamu diplomasisi ve dış politika araçlarının tamamlayıcı bir bileşeni olarak incelenmektedir (Allison, 2004; Horne ve Manzenreiter, 2006).

Yumuşak güç yaklaşımı bağlamında değerlendirildiğinde, spor başarılarının uluslararası algı üretim süreçlerinde önemli bir rol üstlendiği görülmektedir. Bu çerçevede kavramsal zemini oluşturan çalışmalarıyla öne çıkan Joseph S. Nye, bir ülkenin kültürel çekiciliği ve değer üretme kapasitesi sayesinde uluslararası alanda etki oluşturabileceğini ifade etmektedir. Spor alanındaki başarılar da bu çekicilik unsurlarının görünürlük kazanmasını sağlamakta ve ulusal kimliğin küresel düzlemde temsil edilmesine katkı sunmaktadır (Nye ve Power, 2004).

Sporun uluslararası ilişkilerdeki politik işlevini inceleyen çalışmalar, sportif rekabetin uluslararası sistemde sembolik bir temsil alanı oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda sporun politik ve diplomatik boyutunu analiz eden Victor D. Cha, spor karşılaşmalarının ülkeler arası rekabeti yansıtan sembolik alanlar oluşturduğu kadar, gerilim dönemlerinde diplomatik temaslara zemin hazırlayabildiğini de vurgulamaktadır. Sportif başarılar bu nedenle ulusal prestij üretiminin yanı sıra uluslararası iletişim kanallarının açık tutulmasına da katkı sağlayabilmektedir (Cha, 2008).

Spor politikaları ve mega organizasyonlar üzerine yapılan araştırmalar ise, sportif başarıların sürdürülebilir diplomatik etki oluşturabilmesinin planlı spor yönetimi ve uluslararası temsil stratejileriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bu konuda önemli katkılar sunan Barrie Houlihan, devletlerin spor politikalarını ulusal kimlik inşası ve uluslararası tanıtım stratejilerinin bir parçası hâline getirdiklerini belirtmektedir. Ancak literatürde, sportif başarıların tek başına kalıcı diplomatik kazanımlar üretmediği, bu başarıların kültürel ve politik temsil süreçleriyle desteklenmesi gerektiği ifade eden araştırmaların yer aldığı görülmektedir. (Grix ve Houlihan, 2014; Murray, 2012). Bu çerçevede ulusal spor başarıları, uluslararası ilişkilerde doğrudan politik güç üretiminden ziyade, sembolik prestij, görünürlük ve algı yönetimi mekanizmaları aracılığıyla diplomatik etki oluşturma kapasitesine sahip olduğu ifade edilebilir.

Devletlerin Uluslararası Başarı İçin Antrenman ve Sporcu Yetiştirme Politikaları

Uluslararası spor rekabetinin giderek yoğunlaşması, devletlerin elit sporcu yetiştirme ve performans geliştirme politikalarına stratejik önem atfetmesine yol açmıştır. Günümüzde uluslararası başarı, sportif performansın ötesinde

ulusal prestij, uluslararası görünürlük ve kamu diplomasisi süreçleriyle ilişkilendirildiğinden, birçok ülke sporcu yetiştirme sistemlerini planlı kamu politikaları aracılığıyla yapılandırmaktadır. Bu doğrultuda spor politikaları, uzun vadeli sporcu gelişimi, bilimsel antrenman yöntemleri, altyapı yatırımları ve kurumsal spor yönetimi unsurlarını kapsayan bütüncül bir yapıya dönüşmektedir (De Bosscher, De Knop, Van Bottenburg ve Shibli, 2006).

Elit sporcu yetiştirme sistemlerine yönelik karşılaştırmalı çalışmalar, uluslararası başarı elde eden ülkelerin planlı ve sürdürülebilir spor politikaları geliştirdiklerini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda spor politikalarını analiz eden önemli araştırmacılar arasında Barrie Houlihan, devlet destekli performans sistemlerinin uluslararası başarı üretiminde belirleyici bir rol üstlendiğini belirtmektedir. Bu yaklaşıma göre elit sporcu yetiştirme süreçleri; yetenek seçimi, antrenman bilimleri, sporcu destek mekanizmaları ve uluslararası rekabet deneyimi gibi çok boyutlu faktörlerin eşgüdümüyle şekillenmektedir (Houlihan ve Green, 2007).

Benzer biçimde elit spor politikalarının uluslararası başarıyla ilişkisini inceleyen Mick Green, ülkelerin spor başarılarının rastlantısal biçimde ortaya çıkmadığını, aksine sistematik sporcu geliştirme programları ve performans odaklı kamu yatırımlarının sonucu olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda sporcu yetiştirme politikaları, erken yaşta yetenek keşfi, spor eğitim merkezleri, antrenör eğitimi ve bilimsel performans takibi gibi unsurlar üzerinden yapılandırılmaktadır (Green ve Houlihan, 2005).

Uluslararası literatürde ayrıca spor başarısının sürdürülebilirliği açısından sporcu refahı, eğitim olanakları ve kariyer sonrası destek programlarının da önem taşıdığı belirtilmektedir. Sporcuların psikolojik destek, akademik eğitim ve sosyal güvence olanaklarına erişimi, performans sürekliliğini destekleyen önemli unsurlar arasında değerlendirilmektedir. Bu nedenle gelişmiş spor politikalarına sahip ülkelerde sporcu yetiştirme sistemleri, performans hedeflerinin yanı sıra sporcuların sosyal ve kişisel gelişimini de kapsayan bir çerçevede ele alınmaktadır (Oakley ve Green, 2001).

Elit Sporcu Geliştirme Modelleri ve Sporda Performans Sistemlerinin Politik Boyutu

Uluslararası spor ortamında rekabet düzeyinin yükselmesi, ülkelerin elit sporcu yetiştirme yaklaşımlarını daha sistemli ve uzun vadeli politikalar çerçevesinde yapılandırmalarına yol açmıştır. Günümüzde uluslararası başarı, ulusal prestij, kültürel temsil ve küresel görünürlük süreçleriyle ilişkilendirildiğinden, sporcu geliştirme sistemleri birçok ülkede kamu politikalarının stratejik bileşenlerinden biri hâline gelmiştir. Bu çerçevede

performans sporuna yönelik yaklaşımlar, sporcu gelişim sürecini çocukluk döneminden elit düzeye kadar uzanan çok aşamalı bir yapı içerisinde ele almaktadır.

Sporcu gelişim modelleri üzerine yapılan çalışmalar, elit performansın ani biçimde ortaya çıkmadığını, uzun süreli planlama ve yapılandırılmış gelişim süreçlerinin sonucu olduğunu göstermektedir. Bu alandaki önemli yaklaşımlardan biri, Istvan Balyi tarafından geliştirilen Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli'dir. Bu modele göre sporcu gelişimi, yaşa ve biyolojik olgunlaşmaya uygun antrenman süreçleriyle desteklenmeli; erken uzmanlaşma yerine kademeli beceri gelişimi esas alınmalıdır. Böylece hem performans sürekliliği sağlanmakta hem de sporcu tükenmişliği ve sakatlık riskleri azaltılmaktadır (Balyi ve Hamilton, 2004).

Benzer biçimde sporcu gelişiminde çevresel ve sosyal faktörlerin rolünü inceleyen Jean Côté, elit sporcuların gelişim sürecinde aile, antrenör ve spor ortamının belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Côté'nin geliştirdiği gelişim modeli, erken dönemde çoklu spor deneyiminin uzun vadede daha sağlıklı performans gelişimine katkı sağladığını göstermektedir. Bu yaklaşım, elit sporcu yetiştirmenin yalnızca yoğun antrenmanla sınırlı olmadığını, sosyal ve psikolojik destek mekanizmalarının da performans sistemlerinin parçası olması gerektiğini ortaya koymaktadır (Côté, Baker ve Abernethy, 2007).

Performans gelişiminde bireysel uzmanlaşma süreçlerine odaklanan çalışmalar ise elit başarı ile bilinçli ve sistematik çalışma arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Bu alandaki öncü araştırmacılardan K. Anders Ericsson, elit performansın uzun süreli, planlı ve geri bildirim temelli antrenman süreçleriyle geliştiğini vurgulamaktadır. Ericsson'ın bilinçli pratik yaklaşımı, performans sistemlerinin bilimsel antrenman planlaması ve uzman antrenör desteğiyle yürütülmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Ericsson, Krampe ve Tesch-Römer, 1993).

Spor yönetimi literatüründe elit spor başarısının politik boyutu da giderek daha fazla incelenmektedir. Spor politikaları üzerine yapılan çalışmalar, devletlerin sporcu yetiştirme sistemlerini ulusal temsil stratejilerinin bir parçası hâline getirdiklerini göstermektedir. Bu çerçevede performans sistemleri, tesis yatırımları, antrenör eğitimi, bilimsel destek ve sporcu refah programlarının bütünleşik biçimde planlanmasını gerektirmektedir. Sporcu yetiştirme süreçlerini inceleyen araştırmalar, sürdürülebilir uluslararası başarının merkeziyetçi yönetim modelleri ile yerel spor altyapılarının dengeli biçimde geliştirilmesine bağlı olduğunu göstermektedir (Sotiriadou, Shilbury ve Quick, 2008).

Uluslararası Spor Organizasyonlarının Küresel Güç Rekabetindeki Konumu ve Sporcu Performansı

Küreselleşme süreciyle birlikte spor, uluslararası ilişkilerde kültürel, ekonomik ve politik etkileşim alanlarından biri hâline gelmiştir. Özellikle büyük ölçekli uluslararası spor organizasyonları, devletlerin küresel görünürlüklerini artırmalarına ve uluslararası kamuoyundaki konumlarını güçlendirmelerine olanak sağlayan önemli platformlar olarak değerlendirilmektedir. Bu organizasyonlar aracılığıyla ülkeler, ekonomik kapasite, teknolojik gelişmişlik ve kültürel temsil unsurlarını küresel ölçekte sergileme fırsatı elde etmekte; bu durum sporun küresel güç rekabetinin sembolik alanlarından biri hâline gelmesine yol açmaktadır (Roche, 2000).

Bilindiği üzere olimpiyat oyunları, spor dünyasının en popüler ve en prestijli etkinliklerinden birisidir (Duman ve Bulut, 2024). Organizasyonun yönetimi ve düzenlenmesi International Olympic Committee tarafından yürütülmekte ve etkinlik, küresel ölçekte milyarlarca izleyiciye ulaşan bir medya görünürlüğü üretmektedir. Olimpiyatlar, ev sahibi ülkeler açısından ulusal kimlik, ekonomik gelişmişlik ve toplumsal dinamizmin uluslararası kamuoyuna sunulduğu bir vitrin işlevi görmektedir (Tomlinson ve Young, 2006).

Benzer biçimde FIFA World Cup organizasyonu da küresel spor ekonomisi ve uluslararası güç rekabeti bağlamında önemli bir konuma sahiptir. Turnuva, FIFA tarafından düzenlenmekte ve dünya genelinde en geniş izleyici kitlesine ulaşan spor etkinliklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Dünya Kupası gibi organizasyonlar, devletlerin küresel imajlarını güçlendirme, turizm gelirlerini artırma ve uluslararası yatırımları çekme hedefleriyle doğrudan ilişkilendirilmektedir (Cornelissen, 2010).

Uluslararası spor organizasyonlarının politik etkileri, sporcu performansı ile de doğrudan ilişkilidir. Uluslararası başarı elde eden sporcular, ülkelerinin küresel temsiline katkı sağlayan sembolik figürlere dönüşmekte ve ulusal prestij üretiminde önemli rol üstlenmektedir. Sporcu performansının uluslararası arenada elde ettiği başarı, ülkelerin spor politikalarının etkinliği kadar bilimsel antrenman sistemleri, sporcu destek mekanizmaları ve performans yönetimi yaklaşımlarıyla da ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle birçok ülke, uluslararası organizasyonlarda rekabet edebilecek sporcular yetiştirmek amacıyla performans odaklı sporcu geliştirme sistemlerine yatırım yapmaktadır (Giulianotti, 2015). Öte yandan literatürde uluslararası spor organizasyonlarının her zaman beklenen ekonomik ve diplomatik kazanımları üretmediği de vurgulanmaktadır. Organizasyonların maliyetleri, altyapı yatırımlarının sürdürülebilirliği ve sosyal etkileri kimi zaman tartışma konusu hâline gelmekte; bu durum spor

organizasyonlarının politik ve ekonomik sonuçlarının çok boyutlu biçimde değerlendirilmesini gerektirmektedir (Cornelissen, 2010).

Spor Başarısı, Medya Görünürlüğü ile Uluslararası-Ulusal Marka Değeri Oluşturma

Küresel iletişim ağlarının gelişmesiyle birlikte spor başarıları, ülkelerin uluslararası imajlarının şekillenmesinde ve ulusal marka değerlerinin oluşturulmasında önemli bir araç hâline gelmiştir. Uluslararası spor organizasyonlarında elde edilen başarılar, medya aracılığıyla küresel ölçekte görünürlük kazanmakta ve bu süreç ülkelerin kültürel, ekonomik ve sosyal temsiline yönelik algıları doğrudan etkileyebilmektedir.

Ulus markalaşması alanındaki çalışmalarıyla tanınan Simon Anholt, ülkelerin uluslararası algısının turizm, kültür, ekonomi ve spor başarıları gibi çok boyutlu unsurlar üzerinden şekillendiğini belirtmektedir. Anholt'a göre uluslararası kamuoyunda olumlu algı oluşturabilen ülkeler, yatırım, turizm ve kültürel etkileşim alanlarında daha güçlü bir konum elde edebilmektedir. Spor başarıları ise bu algı üretim sürecinde yüksek görünürlük sağlayan araçlardan biri olarak öne çıkmaktadır (Anholt, 2007).

Uluslararası spor organizasyonları medya görünürlüğünün en yoğun yaşandığı platformlar arasında yer almaktadır. Özellikle International Olympic Committee tarafından düzenlenen Olimpiyat organizasyonları ile FIFA tarafından yürütülen Dünya Kupası turnuvaları, küresel ölçekte milyarlarca izleyiciye ulaşmakta ve ülkelerin uluslararası temsil gücünü önemli ölçüde artırmaktadır. Bu organizasyonlarda elde edilen sportif başarılar, medya aracılığıyla sürekli yeniden üretilmekte ve ulusal kimlik anlatısının küresel dolaşıma girmesine katkı sağlamaktadır (Billings, Hardin ve Brown, 2014).

Spor ve medya ilişkisini ele alan çalışmalar, spor yayıncılığının ulusal başarı anlatılarını güçlendirdiğini ve sporcuların uluslararası marka figürlerine dönüşebildiğini ortaya koymaktadır. Sporcuların medya aracılığıyla küresel ölçekte tanınır hâle gelmesi, ülkelerin kültürel temsiline katkı sağlamakta ve ulusal markalaşma süreçlerine dolaylı ekonomik kazanımlar üretebilmektedir. Bu durum spor endüstrisi, reklam sektörü ve turizm faaliyetleriyle doğrudan bağlantılı bir yapı oluşturmaktadır (Hutchins ve Rowe, 2012). Öte yandan literatürde spor başarılarının marka değeri üretme kapasitesinin sürdürülebilir olması için sportif performansın yeterli olmadığı da vurgulanmaktadır. Sportif başarıların ulusal spor politikaları, medya stratejileri ve kurumsal tanıtım çalışmalarıyla desteklenmesi gerekmektedir.

Küresel Rekabet Ortamında Antrenman Bilimi ve Performans Politikası

Küresel spor rekabetinin yoğunlaşması, ülkelerin sportif başarıyı sürdürülebilir biçimde elde edebilmek amacıyla antrenman bilimi ve performans politikalarını stratejik bir bütünlük içinde ele almalarına yol açmıştır. Günümüzde uluslararası spor başarıları, sporcu performansının tesadüfi gelişiminden ziyade bilimsel antrenman planlaması, performans izleme sistemleri ve kurumsal spor politikalarının eşgüdümlü biçimde yürütülmesine dayanmaktadır. Bu nedenle performans sporuna yönelik politikalar, spor bilimleri, fizyoloji, biyomekanik ve psikoloji gibi disiplinlerin katkısıyla geliştirilen bütünselik modeller üzerinden şekillenmektedir.

Modern antrenman biliminin gelişiminde önemli katkılar sunan araştırmacılardan Yuri Verkhoshansky, yüksek performans sporunun bilimsel temeller üzerine inşa edilmesi gerektiğini savunmuş ve kuvvet ile patlayıcı güç gelişimini esas alan antrenman yaklaşımlarını sistemleştirmiştir. Verkhoshansky'nin geliştirdiği yöntemler, performans gelişiminin planlı yüklenme, toparlanma ve adaptasyon süreçlerine dayandırılması gerektiğini ortaya koyarak modern performans antrenmanının bilimsel altyapısını güçlendirmiştir (Verkhoshansky ve Siff, 2009). Benzer biçimde antrenman planlamasının sistematikleştirilmesinde öncü isimlerden biri olan Tudor Bompă, sporcu gelişiminin belirli dönemlendirme (periodization) süreçleri çerçevesinde ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Bompă'ya göre performans gelişimi, yıl boyunca uygulanan yüklenme ve toparlanma döngülerinin bilimsel biçimde planlanmasına bağlıdır. Bu yaklaşım, performans politikalarının yalnızca sporcu seçimiyle sınırlı olmadığını; antrenman süreçlerinin uzun vadeli performans planlamasıyla desteklenmesini gerekli kıldığını göstermektedir (Bompă ve Haff, 2009).

Günümüzde performans politikaları, sporcu gelişimini destekleyen bilimsel altyapının yanı sıra veri analitiği, performans izleme teknolojileri ve sporcu sağlığı yönetimini de içeren çok boyutlu sistemlere dönüşmüştür. Sporcu performansının düzenli biçimde analiz edilmesi, sakatlık risklerinin azaltılması ve performans sürekliliğinin sağlanması, çağdaş performans yönetimi yaklaşımlarının temel unsurları arasında yer almaktadır. Bu çerçevede elit spor sistemleri, spor bilimi laboratuvarları, performans takip sistemleri ve multidisipliner uzman ekiplerin koordinasyonu yürütülmektedir (Nimphius, Joyce ve Lewindon, 2014).

Performans politikalarının politik boyutu ise uluslararası spor rekabetinin ulusal prestij ve temsil süreçleriyle ilişkilendirilmesinden kaynaklanmaktadır. Uluslararası başarı, devletlerin küresel görünürlüğünü artıran ve ulusal imajın

güçlenmesine katkı sağlayan bir unsur olarak değerlendirildiğinden, birçok ülke spor bilimleri yatırımlarını kamu politikalarının stratejik bileşeni hâline getirmektedir. Ancak literatürde performans hedeflerinin sporcu sağlığı, etik değerler ve sürdürülebilir spor ortamlarıyla dengelenmesi gerektiği de vurgulanmaktadır (Collins ve Bailey, 2013).

Sonuç

Spor, günümüzde ülkeler arasındaki rekabetin sahaya yansıyan yüzü olmanın ötesine geçmiş, uluslararası ilişkilerde temsil, görünürlük ve etki üretme süreçlerinin önemli unsurlarından biri hâline gelmiştir. Uluslararası organizasyonlarda elde edilen başarılar, bir yandan toplumların ortak gurur alanlarını beslerken diğer yandan ülkelerin küresel ölçekte nasıl algılandığını da etkilemektedir. Bu nedenle sportif performans, günümüz dünyasında kültürel ve diplomatik etkileşimin dolaylı fakat güçlü araçlarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Bu bölümde ele alınan yaklaşımlar, uluslararası başarıların tesadüfi gelişmelerin sonucu olmadığını, uzun vadeli spor politikaları, bilimsel antrenman süreçleri ve planlı sporcu yetiştirme sistemleriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Sporcu gelişiminin erken yaşlardan itibaren desteklenmesi, antrenman süreçlerinin bilimsel yöntemlerle planlanması ve performans sistemlerinin kurumsal yapılarla güçlendirilmesi, sürdürülebilir başarı üretiminin temel koşulları arasında yer almaktadır. Böylece spor, bireysel performansın ötesinde, ulusal düzeyde planlanan bir gelişim alanına dönüşmektedir.

Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak; spor, günümüz küresel rekabet ortamında ülkelerin uluslararası konumlarını güçlendiren, temsil gücünü artıran ve kültürel etkileşimi destekleyen önemli bir alan olarak öne plana çıktığı ifade edilebilir. Bilimsel antrenman anlayışı ile planlı performans politikalarının bütünleşik biçimde yürütülmesi, uluslararası başarıya ulaşmanın temel koşulu olarak görülmektedir. Bu nedenle spor ve performans politikaları, çağdaş dünyada devletlerin stratejik gelişim alanlarından biri olmaya devam etmektedir.

Kaynakça

- Allison, L. (2004). *The global politics of sport: The role of global institutions in sport*. Routledge.
- Anholt, S. (2007). Implementing competitive identity. In *Competitive Identity: The New Brand Management for Nations, Cities and Regions* (pp. 87-112). London: Palgrave Macmillan UK.
- Balyi, I. ve Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic coach*, 16(1), 4-9.
- Billings, A. C., Hardin, M. ve Brown, N. A. (2014). Defining ubiquity: Introduction to the Routledge Handbook of Sport and New Media. In *Routledge handbook of sport and new media* (pp. 1-3). Routledge.
- Bompa, T. O. ve Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training.[5-th Edition]. *Champaign, IL, USA: Human Kinetics*, 75-87.
- Cha, V. D. (2008). *Beyond the final score: The politics of sport in Asia*. Columbia University Press.
- Collins, D. ve Bailey, R. (2013). ‘Scienciness’ and the allure of second-hand strategy in talent identification and development. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 5(2), 183-191.
- Cornelissen, S. (2010). The geopolitics of global aspiration: Sport mega-events and emerging powers. *The international journal of the history of sport*, 27(16-18), 3008-3025.
- Côté, J., Baker, J. ve Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of sport psychology*, 3(1), 184-202.
- De Bosscher, V., De Knop, P., Van Bottenburg, M. ve Shibli, S. (2006). A conceptual framework for analysing sports policy factors leading to international sporting success. *European sport management quarterly*, 6(2), 185-215.
- Duman, S. ve Bulut, Ç. (2024). *Paris 2024 Yaz Olimpiyat Oyunlarında Yer Alan Yenilikçi Spor Branşlarından Bazılarının Değerlendirmesi*. Uluç, E. A., Uluç, S. ve Çetin, B. (edt.) 2024. Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler VII İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. ve Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3), 363.
- Giulianotti, R. (2015). *Sport: A critical sociology*. John Wiley & Sons.

- Green, M. ve Houlihan, B. (2005). *Elite sport development: Policy learning and political priorities*. Routledge.
- Grix, J. ve Houlihan, B. (2014). Sports mega-events as part of a nation's soft power strategy: The cases of Germany (2006) and the UK (2012). *The British journal of politics and international relations*, 16(4), 572-596.
- Horne, J. ve Manzenreiter, W. (2006). Sports mega-events: Social scientific analyses of a global phenomenon.
- Houlihan, B. ve Green, M. (2007). Comparative elite sport development. In *Comparative elite sport development* (pp. 1-25). Routledge.
- Hutchins, B. ve Rowe, D. (2012). *Sport beyond television: The internet, digital media and the rise of networked media sport*. Routledge.
- Levermore, R. (2008). Sport: a new engine of development?. *Progress in development studies*, 8(2), 183-190.
- Murray, S. (2012). The two halves of sports-diplomacy. *Diplomacy & statecraft*, 23(3), 576-592.
- Nimphius, S., Joyce, D. ve Lewindon, D. (2014). High-performance training for sports. *High-Performance training for sports. Champaign, IL: Human Kinetics*, 185-198.
- Nye Jr, J. S. (2008). Public diplomacy and soft power. *The annals of the American academy of political and social science*, 616(1), 94-109.
- Nye, J. ve Power, S. (2004). The means to success in world politics. *New York: Public Affairs*, 193.
- Oakley, B. ve Green, M. (2001). The production of Olympic champions: International perspectives on elite sport development system. *European journal for sport management*, 8(sup1), 83-105.
- Roche, M. (2000). *Mega-events and modernity: Olympics and expos in the growth of global culture*. London: Routledge.
- Sotiriadou, K., Shilbury, D. ve Quick, S. (2008). The attraction, retention/transition, and nurturing process of sport development: Some Australian evidence. *Journal of sport management*, 22(3), 247-272.
- Tomlinson, A. ve Young, C. (Eds.). (2006). *National identity and global sports events: Culture, politics, and spectacle in the Olympics and the football World Cup*. Suny Press.
- Verhoshansky, Y. ve Siff, M. (2009). Supertraining sixth edition-Expanded version. *Ultimate Athlete Concepts*.

Dijital Yorgunluk ve Spor 3

Ebru Karakuş¹

Kaan Karakuş²

Özet

Dijital teknolojilerin gündelik yaşamdaki yaygın kullanımı, bireylerde bilişsel yük artışı, uyku bozulmaları ve psikolojik tükenmişlik gibi sonuçlarla ilişkilendirilen “dijital yorgunluk” olgusunu daha görünür hâle getirmiştir. Spor bilimleri perspektifinden ele alındığında dijital yorgunluk; performans sürdürülebilirliği, toparlanma kalitesi, zihinsel dayanıklılık ve genel sağlık göstergeleri üzerinde doğrudan ya da dolaylı etkiler oluşturabilen çok boyutlu bir risk alanı olarak değerlendirilmektedir. Bu kitap bölümünün amacı, dijital yorgunluk kavramını kuramsal çerçevesiyle açıklamak ve sporcular ile sedanter bireylerde ortaya çıkabilecek fiziksel, bilişsel ve psikososyal etkilerini literatür temelli bir yaklaşımla incelemektedir. Bölüm kapsamında dijital yorgunluğun bileşenleri; dijital bağımlılık, psikolojik yorgunluk, fiziksel ve zihinsel yorgunluk ile psikosomatik sorunlar ekseninde değerlendirilmiştir. Alanyazın bulguları, kontrolsüz dijital kullanımın sporcularda uyku ve toparlanmayı olumsuz etkileyebildiğini, stres ve zihinsel yükü artırarak odaklanma ve performans sürekliliğinde dalgalanmalara zemin hazırlayabildiğini; sedanter bireylerde ise yüksek ekran süresinin fiziksel inaktivite ile birleşerek yorgunluk döngüsünü derinleştirebildiğini göstermektedir. Spor ortamlarında dijital farkındalık stratejilerinin geliştirilmesi ve antrenman–toparlanma döngüsüyle uyumlu dijital planlamaların yapılmasının önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

- 1 Kurum Bilgisi: Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Gümüşhane, Türkiye. ORCID: 0000-0003-4157-2382, Mail: ebrusenel28@hotmail.com
- 2 Kurum Bilgisi: Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Ordu Üniversitesi, Ordu/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-1568-7816, Mail: kaankarakuş@odu.edu.tr

GİRİŞ

Dijital teknolojilerin gündelik yaşamın hemen her alanında kullanılması, modern toplumları psikolojik ve bilişsel yüklerle karşı karşıya bırakmıştır. Akıllı telefonlar, sosyal medya platformları ve çevrim içi oyunlar aracılığıyla sunulan kesintisiz bilgi akışı ve anlık erişilebilirlik imkânı, bireylerde teknolojik tükenmişlik ve bilişsel aşırı yüklenme gibi sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Hu ve Liu, 2023). Bilgisayar ve internet erişiminin küresel ölçekte yaygınlaşmasıyla birlikte dijital araçların bireyler üzerindeki olumsuz etkileri daha belirgin hâle gelmiştir (Yang ve Tung, 2007).

Dijital araçlarda sürekli bildirimlere maruz kalma ve çoklu dijital uyaranlar, dikkat süresinin kısılmasına ve odaklanma kapasitesinin azalmasına neden olabilmektedir. Buna ek olarak uyku düzeninde görülen bozulmalar, dijital araçların aşırı kullanımının önemli sonuçları arasında değerlendirilmektedir (Karavelioğlu, 2025). Teknolojik cihazların kontrolsüz ve yoğun kullanımı bağımlılık eğilimini artırarak bireylerin psikolojik yükünü etkileyebilmektedir. Dijital ortamlara aşırı maruz kalma, çeşitli bireysel ve sosyal etkenlerle birleştiğinde hissedilen yorgunluğun artmasına, kaygı ve stres düzeylerinin yükselmesine zemin hazırlamaktadır. Bu doğrultuda sosyal medya platformlarının, sosyal ağ yorgunluğunun daha belirgin hâle gelmesinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Tuncer ve Levendeli, 2023). Benzer şekilde spor bilimleri alanında dijital yorgunluk kavramının önemli etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede dijital yorgunluğun spor bilimleri alanında performans yönetimi ve sporcu sağlığı kapsamında ele alınmasının literatüre katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Özellikle sporcular açısından dikkat, reaksiyon süresi, taktiksel karar verme ve zihinsel dayanıklılık gibi performans belirleyicileri, bilişsel kapasitenin etkin kullanımını gerektirmektedir. Dijital maruziyetin yol açtığı bilişsel yük artışı ve uyku kalitesindeki düşüş, antrenman-performans döngüsünü doğrudan veya dolaylı biçimde etkileyebilecek risk faktörleri arasında yer almaktadır. Bu nedenle spor ortamlarında dijital araç kullanımının performans sürdürülebilirliği ve sporcu sağlığı perspektifiyle değerlendirilmesinin önem taşıdığı söylenebilir. Literatürde spor bilimleri alanında dijital araçlarının etkisini inceleyen araştırmalara rastlanmıştır (Gusdernawati ve ark., 2021, Fullagar vd., 2015; Halson, 2014, Marcora vd., 2009; Van Cutsem vd., 2017; Fiedler vd., 2024; Kayhan ve Sabah (2022)). Bu bağlamda mevcut araştırmanın temel amacı, spor ve dijital yorgunluk kavramlarını sporcuların fiziksel, zihinsel ve psikososyal süreçleri üzerindeki etkileri ile değerlendirmektir.

GENEL BİLGİLER

Dijital Yorgunluk

Dijital yorgunluk, dijital cihazların (cep telefonu, tablet ve bilgisayar vb.) yoğun ve sürekli kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan fiziksel ve zihinsel zorlanmaları kapsamaktadır (Sharma vd., 2021). Bu olgu; göz yorgunluğu, boyun ve sırt ağrısı gibi kas-iskelet sistemiyle ilişkili fiziksel belirtilerin yanı sıra zihinsel bitkinlik, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, olumsuz duygudurum ve depresif eğilimler gibi psikolojik semptomları içermektedir. Özellikle Covid-19 pandemisi sürecinde dijital teknolojilere bağımlı yaşam biçimlerinin yaygınlaşması, bu sorunun küresel ölçekte daha görünür ve yaygın hâle gelmesine neden olmuştur (Watkins, 2024).

Dijital yorgunluk, bireylerin dijital teknolojilerle uzun süreli ve yoğun etkileşimleri sonucunda ortaya çıkan fiziksel, bilişsel ve duygusal tükenmişlik durumunu ifade eden bir yorgunluk türüdür. Bu olgu hem fizyolojik hem de psikolojik belirtiler aracılığıyla kendini gösterebilmektedir. Dijital yorgunluğun en yaygın fiziksel göstergelerinden biri, artan ekran süresine bağlı olarak gelişen göz yorgunluğudur. Uzun süreli ekran maruziyeti; baş ağrısı, görsel rahatsızlık ve genel bir konforsuzluk hissine yol açabilmektedir. Özellikle yetersiz aydınlatılmış ortamlarda ekranlardan yayılan sürekli parlama ve ışık yoğunluğu, görsel sistem üzerinde ek yük oluşturarak görsel tükenmişliği artırmaktadır (Dong vd., 2021; Wiberg ve Wiberg, 2019; Poulain, 2018). Dijital yorgunluğun önemli belirleyicilerinden bir diğeri ise aşırı bilgi yüklenmesidir. Dijital teknolojiler aracılığıyla maruz kalınan yoğun ve dağınık içerik, bilgi işleme süreçlerinde aşırı yük oluşturmaktadır (Abel vd., 2016; Zhang vd., 2020; Milyavskaya, 2018). Bunun yanı sıra sosyal izolasyon, bunalma hissi ve motivasyon düşmesi de dijital yorgunluğun diğer önemli belirtileri arasında yer almaktadır (Tutar ve Mutlu, 2024). Tutar ve Mutlu (2024) dijital yorgunluk kavramının; dijital bağımlılık, psikolojik yorgunluk, fiziksel ve zihinsel yorgunluk ve psikosomatik sorunlar bileşenlerden oluştuğunu belirtmiştir.

Dijital Bağımlılık: Bağımlılık, “bireyin kullandığı bir maddeye, nesneye ya da gerçekleştirdiği bir davranışa yönelik kontrolünü kaybetmesi ve söz konusu unsur olmaksızın yaşamını sürdürmekte güçlük yaşaması durumudur”. Bu süreçte kullanım ya da davranış üzerinde irade gücü zayıflamaktadır. Birey, olumsuz sonuçlarının farkında olsa da bağımlılık davranışını sürdürmeye devam etmektedir. Başka bir ifadeyle, bağımlılıkta davranışın sürekliliği gönüllü tercihten ziyade zorlayıcı bir ihtiyaç hâline dönüşmektedir (Dinç, 2015).

Dijital bağımlılık (teknoloji veya internet bağımlılığı), “dijital cihazların ve çevrim içi etkinliklerin bireyin günlük yaşamını, mesleki işlevselliğini ve

sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyecek düzeyde kontrolsüz kullanımını” ifade etmektedir. Bu bağımlılık türü, bireylerin teknoloji kullanımını sınırlandırma ve düzenleme kapasitesini zayıflatarak fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlık üzerinde olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bununla birlikte kişilerarası ilişkilerde bozulmalara yol açabilmektedir. Dijital bağımlılığın önemli belirleyicilerinden biri sosyal medya platformlarına yönelik bağımlılıktır (Davis, 2001). Aşırı ekran maruziyeti uyku düzenini bozmakta, günlük yaşam organizasyonunu sekteye uğratmakta ve bilişsel işlevlerde zayıflamaya yol açabilmektedir. Bu kapsamda konsantrasyon güçlüğü ve öğrenme performansında düşüş, dijital bağımlılığın önemli sonuçları arasında değerlendirilmektedir (Tutar ve Mutlu, 2024).

Psikolojik Yorgunluk: Psikolojik yorgunluk; dijital teknolojilerin, sosyal medya platformlarının ve çevrim içi iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte daha görünür hâle gelen çağdaş bir tükenmişlik biçimidir. Bu yorgunluk türü “zihinsel süreçleri etkileyen; uzun süreli, karmaşık ve bilişsel açıdan yoğun görevlerle meşgul olmanın sonucunda ortaya çıkan bir tükenmişlik durumunu” ifade etmektedir (Alimoradi vd., 2019; Lee vd., 2023).

Psikolojik yorgunluk; yoğun bilişsel etkinlik, uzun süreli ekran maruziyeti ve yetersiz dinlenme gibi faktörlerden kaynaklanan zihinsel tükenmişlik durumudur. Bu yorgunluk türü, öncelikli olarak bilişsel işlevleri etkileyerek konsantrasyon güçlüğü, dikkat dağınıklığı ve hafıza problemleri şeklinde kendini göstermektedir (Soinangun vd., 2021; Zhan ve Xue, 2022; Russell vd., 2019). Özellikle kısa süreli bellekte zayıflama ve hatırlama güçlüğü, psikolojik yorgunluğun bilişsel boyutuna işaret eden önemli göstergelerdir. Kronik mutsuzluk, huzursuzluk hissi, kaygı düzeyinde artış ve panik belirtileri de psikolojik tükenmişliğin eşlik eden göstergeleri olarak değerlendirilmektedir (Vrijkotte vd., 2018; Alimoradi vd., 2019). Süreklilik kazanan psikolojik yorgunluk, bireyin üretkenliğini azaltmakta ve hata yapma olasılığını artırmaktadır. Bununla birlikte bilişsel işlevlerde meydana gelen bozulmalar, sağlıklı ve rasyonel karar verme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Tutar ve Mutlu, 2024).

Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk: Fiziksel yorgunluk, “dijital cihazların uzun süreli kullanımı ve teknolojiyle etkileşim gerektiren faaliyetlerin yol açtığı fizyolojik tükenmişlik durumunu” ifade etmektedir. Bu yorgunluk türünün en yaygın göstergelerinden biri, artan ekran maruziyetine bağlı olarak ortaya çıkan göz yorgunluğudur. Göz yorgunluğu; göz kuruluğu, bulanık görme, baş ağrısı ve odaklanma güçlüğü gibi semptomlarla kendini göstermektedir (Rosenfield, 2011). Dijital ortamda uzun süre yazı yazma gibi tekrarlayan

hareketler kas-iskelet sistemi üzerinde yük oluşturarak boyun, sırt ve omuz bölgesinde ağrıya yol açabilmektedir (Jacobs ve Baker, 2002).

Sürekli veri akışını takip etme ve yönetme gerekliliğinin oluşturduğu bilişsel yük artışı, zihinsel tükenmişliğin temel belirleyicileri arasında değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra dijital ortamda sürekli ulaşılabilir olma beklentisi hem zihinsel hem de duygusal tükenmişliği derinleştirebilmektedir. Özellikle sosyal medya platformlarında çevrim içi kimliği sürdürme ve olumlu bir imaj oluşturma baskısı, yetersizlik algısına ve öz saygı düzeyinde azalmaya yol açarak psikolojik yorgunluğu artırabilmektedir (Mujeeb ve Zubair, 2021; Xinping vd., 2020; Russell vd., 2019). Sonuç olarak sürekli bağlantı, aşırı bilgi yükü ve çoklu görev talepleriyle karakterize edilen dijital ortam, fiziksel ve zihinsel yorgunluğun eş zamanlı olarak ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle dijital farkındalık uygulamaları, düzenli fiziksel aktivite, iş-yaşam dengesinin sağlanması ve sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesinin fiziksel ve zihinsel yorgunluğun azaltılmasında etkili stratejiler olduğu düşünülmektedir (Tutar ve Mutlu, 2024).

Psikosomatik Sorunlar: Dijital yorgunluğa eşlik eden psikosomatik belirtilerin başında uyku bozuklukları gelmektedir. Özellikle uyku saatine yakın yoğun ekran maruziyeti düzensiz uyku döngüleri gibi sorunlara yol açabilmektedir (AlShareef, 2022). Uzun süreli dijital cihaz kullanımı, ekran parlama ve ergonomik olmayan duruş gibi faktörler aracılığıyla baş ağrısı ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarına neden olabilmektedir. Dijital ortamda sürdürülen faaliyetlerin gerektirdiği yoğun dikkat ve konsantrasyon, stres düzeyini artırarak baş ağrısı ve görsel yorgunluk semptomlarını tetikleyebilmektedir. Kötü postür ve tekrarlayan hareketler ise boyun, omuz ve el bileği bölgesinde ağrıya yol açabilmektedir. Uzun süreli hareketsizlik, sindirim sistemi ve genel fizyolojik işlevler üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Çevrim içi faaliyetlere yoğun katılım, siber zorbalığa maruz kalma ya da sosyal medya platformlarında uzun süre vakit geçirme gibi durumlar da psikosomatik belirtilerin ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir (Hagquist, 2016; Wang vd., 2021).

Spor ve Dijital Yorgunluk

Dijital teknolojilerin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi bireylerin fiziksel, zihinsel ve psikososyal işleyişleri üzerinde çok boyutlu etkiler yaratmaktadır. Sporda bu etkiler, performans, toparlanma, motivasyon ve genel iyi oluş süreçleri açısından önemli bir faktör haline gelmiştir. Bu bağlamda dijital yorgunluk, spor bilimleri perspektifinden çok katmanlı bir yapı olarak ele alınmalıdır. Bu bölümde spor ve dijital yorgunluk kavramları fiziksel ve zihinsel yorgunluk, dijital bağımlılık, psikolojik yorgunluk ve psikosomatik sorunlar kapsamında değerlendirilecektir.

Spor ve Dijital Bağımlılık: Sosyal medya kullanımı, sporcuların günlük yaşamının önemli bir parçası hâline gelmiştir. Ancak bu durum, performans süreçleri açısından bireysel veya takım düzeyinde bazı riskleri de beraberinde getirebilmektedir. Sosyal medyada görünürlük sağlama, takipçi sayısını artırma taleplerinin kontrolsüz olması, sporcuların performans odağının zayıflamasına yol açabilmektedir. Özellikle sosyal medya kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan uyku düzensizlikleri sporcuların fiziksel toparlanma süreçlerini sekteye uğratabilmektedir (Özkan vd., 2026). Bu durum uzun vadede performans dalgalanmalarına, antrenman sürekliliğinin bozulmasına ve tükenmişlik benzeri belirtilerin gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir.

Spor bilimleri literatüründe, sporcuların dijital medya ve oyun kullanım davranışlarının performansları ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Mevcut araştırmalar, dijital medya kullanımının dozuna bağlı olarak zihinsel iyilik hali, stres düzeyi ve performans kaygısı gibi psikolojik değişkenlerle ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle kontrollü bir dijital kullanım stratejisinin benimsenmesi motivasyon ve dikkat odaklanmasını desteklerken, aşırı veya plansız kullanımın stres, uyku bozuklukları ve odaklanma sorunlarıyla bağlantılı olabileceğine dair bulgular bildirilmiştir. Özdelek vd. (2025) tarafından yapılan araştırmada spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde sosyal medya kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Buna ek olarak çalışmada, öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri süreye ilişkin önlemler alınması ve bu konuda farkındalığı artırmak için eğitim verilmesi önerilmiştir. Orak vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin, kadınlara göre dijital oyun bağımlısı olma riskinin daha fazla olduğu, spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinin %58 inin dijital oyun oynamak için mobil platformları seçtiği ve çalışmaya katılan öğrencilerin %80,7 lik kısmının az riskli ve riskli bağımlılık puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kayhan ve Sabah (2022) tarafından yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca 18–21 yaş aralığındaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bağımlılık puanlarına sahip oldukları belirlenmiştir. Günlük internet kullanım süresi 6 saatin üzerinde olan katılımcıların da dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca fiziksel spor etkinliklerine düzenli olarak katılan bireylerin dijital oyun bağımlılık puanlarının görece düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, dijital oyun bağımlılığının azaltılmasına yönelik müdahalelerde bireylerin fiziksel aktivitelere ve hareket temelli oyunlara yönlendirilmesinin koruyucu ve destekleyici bir strateji olabileceği değerlendirilmektedir. Özellikle dijital oyun oynama davranışını kontrol etmekte zorlanan bireyler için fiziksel hareketlilik içeren alternatif etkinliklerin önerilmesi, sedanter yaşam

tarzından uzaklaşmalarına ve daha aktif bir yaşam biçimi benimsemelerine katkı sağlayabileceği belirtilmiştir.

Fiedler vd. (2024) tarafından yapılan araştırmada genç sporcularda TikTok kullanımının uyku kalitesi ve toparlanma düzeyi üzerinde anlamlı ve negatif yönlü etkiler oluşturduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, TikTok kullanımının stres düzeyini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, özellikle kısa video temelli ve yüksek uyarıcılığa sahip içeriklerin sporcuların fizyolojik ve psikolojik iyilik hâli üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğine işaret etmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, sporcuların dijital medya ve oyun kullanım davranışlarının uyku, toparlanma, stres yönetimi, zihinsel odaklanma ve performans sürekliliği gibi temel performans belirleyicileriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Literatürde yer alan bulgular, kontrolsüz ve uzun süreli dijital kullanımın bağımlılık riskini artırarak zihinsel iyilik hâlini zayıflatabileceğini; buna karşılık bilinçli, planlı ve sınırlandırılmış dijital kullanım stratejilerinin performans süreçlerinin korunmasında önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, sporculara yönelik dijital farkındalık eğitimlerinin, kullanım süresinin düzenlenmesine ilişkin rehberlik uygulamalarının ve antrenman-performans döngüsüyle uyumlu dijital planlamaların geliştirilmesi sürdürülebilir performans açısından kritik bir gereklilik olarak değerlendirilebilir.

Spor ve Psikolojik Yorgunluk: Sporcular sportif performansları, özel yaşamları, fiziksel görünimleri ve kimlik özellikleri üzerinden değerlendirilmektedir. Bu durum, özellikle dijital ortamların yaygınlaşmasıyla birlikte sporcuların zihinsel yükünü artıran önemli bir stres kaynağı hâline gelmektedir. Olumsuz geri bildirimlere ve eleştirilere sürekli maruz kalma, öz güven düzeyinde azalmaya, motivasyon kaybına ve sosyal geri çekilme eğilimine yol açabilmektedir (Öğraş ve Kara, 2025). Başka bir deyişle dijital maruziyet, sporcularda psikolojik yorgunluğun derinleşmesine ve performans süreçlerinde dalgalanmalara zemin hazırlayabilmektedir.

Sosyal medya kullanımı, sporcuların aileleri ve arkadaşlarıyla kurdukları sosyal ilişkilerin niteliğini dönüştürmektedir. Dijital içerik üretimine ve çevrim içi etkileşimlere ayrılan sürenin artması, yüz yüze iletişim fırsatlarının azalmasına ve duygusal bağların zayıflamasına zemin hazırlayabilmektedir. Nitekim bazı sporcular, sosyal medya faaliyetleri nedeniyle yakın çevreleriyle yeterli zaman geçiremediklerini ifade etmektedir (Gusdernawati ve ark., 2021). Bu durum, sosyal izolasyon riskini artırarak sporcuların doğal destek sistemlerinden kısmen uzaklaşmalarına yol açabilmektedir. Bu bağlamda sosyal medya kaynaklı psikolojik yüklerin sistematik biçimde tanımlanması ve önleyici

müdahale stratejilerinin oluşturulması, sporcuların uzun vadeli iyi oluşlarının desteklenmesi açısından önem taşımaktadır (Öğraş ve Kara, 2025). Sporcuların dijital platformlarda geçirdikleri süreyi bilinçli biçimde sınırlandırmaları ve içerik tüketim ile üretim davranışlarını dengelemeleri önerilmektedir. Antrenman-performans döngüsüyle uyumlu bir dijital kullanım planının benimsenmesi sporcularda psikolojik yorgunluğun azaltılması ve zihinsel performansın korunması açısından kritik bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir. Nitekim dijital ortama bağlı psikolojik yorgunluk bağlamında yapılan araştırmalar, özellikle sosyal medya kullanımının zihinsel yükü artırabileceğini ortaya koymaktadır. Lin vd. (2025) tarafından yapılan araştırmada ergen sporcularda sosyal medya bağımlılığının, olumsuz duyguların artmasına doğrudan katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, fiziksel görünüm karşılaştırmaları ve uyku kalitesi, olumsuz duygular açısından sosyal medya bağımlılığının etkisini yoğunlaştıran aracı faktörler olarak belirlenmiştir. Benzer şekilde Ogundipe vd. (2025) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sporcuların sosyal medya kaynaklı psikolojik yükü azaltabilmeleri için bireysel sınırlar geliştirmelerinin önemine dikkat çekilmektedir. Çalışmada, sporcuların güvenilir sosyal destek ağlarına yönelmelerinin, sosyal medya kullanım sürelerini bilinçli biçimde sınırlamalarının ve çevrim dışı etkinliklere öncelik vermelerinin koruyucu bir rol üstlenebileceği belirtilmektedir. Ayrıca motivasyon, eğitim ve pozitif içerik üretimini destekleyen hesapların takip edilmesinin ve benzer doğrultuda içerik oluşturulmasının, dijital ortamın daha sağlıklı bir biçimde kullanılmasına katkı sağlayabileceği ifade edilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, sporcuların dijital ortamla yoğun etkileşimlerinin yalnızca zaman yönetimi sorunu olarak değil, bilişsel kaynakların azalmasına yol açan bir psikolojik yük unsuru olarak ele alınması gerektiği söylenebilir. Uzun süreli zihinsel maruziyet; dikkat, reaksiyon süresi, taktiksel karar alma ve stres toleransı gibi performansın temel bileşenlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bununla birlikte kontrollü dijital kullanım, bilişsel dinlenme stratejileri ve psikolojik toparlanma protokolleri psikolojik yorgunluğun azaltılmasında önemli rol oynayabilir. Sporculara yönelik dijital farkındalık programları, bilişsel toparlanma süreçlerinin planlanması ve antrenman-performans döngüsüne entegre edilen zihinsel dinlenme stratejileri, sürdürülebilir performansın korunmasında kritik öneme sahiptir. Benzer şekilde sedanter yaşam tarzına sahip bireylerin de düzenli spor ve fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi, dijital maruziyete bağlı gelişebilecek psikolojik yorgunluğun azaltılmasında koruyucu bir strateji olarak değerlendirilebilir.

Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk: Dijital cihaz kullanım süresindeki artış, sporcular ve sedanter bireyler açısından fiziksel ve zihinsel yük oluşturan önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Özellikle antrenman dışı

zamanlarda yüksek ekran süresine sahip sporcularda, toparlanma süreçlerinin önemli faktörler olduğu düşünülmektedir. Sedanter bireylerde ise bu durum, fiziksel inaktivite ile birleşerek hem kas dayanıklılığında azalmaya hem de kronik ağrı riskinin artmasına yol açabilmektedir.

Spor bilimleri alanında yapılan deneysel çalışmalar, zihinsel yorgunluğun dayanıklılık performansı, reaksiyon süresi ve karar verme doğruluğu üzerinde anlamlı azalmalar oluşturduğunu göstermektedir (Marcora vd., 2009; Van Cutsem vd., 2017). Bu bağlamda bilişsel aşırı yüklenmenin, sporcuların müsabaka sırasında ihtiyaç duyduğu dikkat ve taktiksel karar alma kapasitesini dolaylı biçimde etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Özellikle genç sporcularda yüksek ekran süresinin uyku kalitesini düşürdüğü ve toparlanma süreçlerini sekteye uğrattığı belirtilmektedir (Fullagar vd., 2015; Halson, 2014). Bu bulgular, dijital yoğunluk içeren spor branşlarında fiziksel ve zihinsel yorgunluğun eş zamanlı olarak ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

Sedanter bireyler açısından değerlendirildiğinde, yüksek ekran süresi fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına ve genel yorgunluk hissini artmasına neden olabilmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, dijital bağımlılık ve uzun süreli ekran maruziyeti; sporcularda performans bileşenlerini etkileyen çok boyutlu bir risk alanı oluştururken, sedanter bireylerde fiziksel inaktivite ile birleşerek yorgunluk döngüsünü derinleştirebilmektedir. Bu nedenle spor bilimleri perspektifinden ekran süresinin düzenlenmesi, antrenman-performans döngüsüne uygun dijital planlamaların yapılması ve sedanter bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi koruyucu stratejiler arasında değerlendirilmektedir.

Spor ve Psikosomatik Sorunlar: Psikosomatik yorgunluk, ”psikolojik stres faktörlerinin fizyolojik belirtiler aracılığıyla ortaya çıktığı çok boyutlu bir süreç” olarak değerlendirilmektedir. Spor bilimleri alanında, stresin kardiyovasküler ve otonom sinir sistemi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Morgan vd. (1979) yüksek stres düzeyine sahip sporcuların fizyolojik uyarılma düzeylerinde artış ve performans dalgalanmaları gösterdiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda artan stres, kalp atış hızında yükselme, kas tonusunda artış ve solunum düzensizlikleri gibi fizyolojik tepkilere yol açabilmektedir. Benzer şekilde sporcularda psikolojik baskı ile kas-iskelet sistemi ağrıları arasındaki ilişki de literatürde dikkat çekmektedir. Ivarsson vd. (2017) stres düzeyi yüksek olan sporcularda sakatlık riskinin arttığını ve kas gerginliği ile stres arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Di Francisco-Donoghue vd. (2019), e-sporcuların uzun süreli ekran maruziyetine bağlı olarak göz kuruluğu, bel ve boyun ağrısı yaşadıklarını ifade etmiştir. Buna ek olarak araştırmalar, uzun süreli ekran maruziyeti ve yoğun oyun oturumlarının sporcularda fizyolojik yük oluşturabileceğini ortaya

koymaktadır. Kari ve Karhulahti (2016), e-spor faaliyetlerinin yüksek düzeyde bilişsel talep, sürekli dikkat gereksinimi ve uzun süreli statik postürle karakterize olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak çalışmada uzun süreli oturma pozisyonu ve tekrarlayıcı el-bilek hareketlerinin kas gerginliği ve postüral stresle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Pereira vd. (2021) e-sporcular ile gerçekleştirdikleri çalışmada kas-iskelet sistemi ağrılarının yaygınlığını incelemiş ve boyun, omuz ve bel bölgelerinde ağrının dikkat çekici düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Trotter vd., (2020) yüksek problemli oyun puanlarına sahip bireylerde stres düzeyinin ve somatik belirtilerin anlamlı biçimde arttığını tespit etmiştir. Araştırma sonuçları, dijital oyun davranışının kontrolsüz ve yoğun biçimde sürdürülmesinin psikosomatik yorgunluk, baş ağrısı ve kas gerginliği gibi fiziksel yansımalarla ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Tüm bulgular değerlendirildiğinde, dijital yorgunluğun bilişsel, psikolojik, kas-iskelet sistemi, otonom sinir sistemi ve genel fizyolojik yük üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu hususta dijital kaynak kullanımının bilinçli ve dengeli biçimde yönetilmesinin önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak dijital teknolojilerin gündelik yaşamda sıklıkla kullanılması, bireylerin bilişsel, fizyolojik ve psikososyal süreçleri üzerinde etkiler oluşturmaktadır. Spor bilimleri perspektifinden değerlendirildiğinde dijital yorgunluk; performans sürdürülebilirliği, toparlanma kalitesi, zihinsel dayanıklılık ve genel sağlık göstergeleriyle bağlantılı bir risk alanı olarak ele alınmalıdır. Uzun süreli ekran maruziyeti, bilişsel yük artışı, uyku kalitesinde bozulma ve psikosomatik belirtiler sporcuların antrenman-performans döngüsünü etkileyebilmektedir. Benzer biçimde sedanter bireylerde ise yüksek ekran süresi fiziksel inaktivite ile birleşerek yorgunluk döngüsünü derinleştirmekte ve sağlık risklerini artırabilmektedir. Bu çalışmadan sonra yapılacak araştırmalarda, sporcularda ekran süresi, uyku kalitesi, kortizol düzeyi ve zihinsel performans ölçütleri gibi fizyolojik ve psikolojik değişkenlerin birlikte incelenmesinin literatüre önemli katkılar sunabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.06.004>
- AlShareef, S. M. (2022). The impact of bedtime technology use on sleep quality and excessive daytime sleepiness in adults. *Sleep Science*, 15(S2), 318–327.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., & Zwibel, H. (2019). Managing the health of the eSport athlete: An integrated health management model. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(1), Article e000467. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000467>
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31–65.
- Dong, H. Y., Feng, J. Y., Wang, B., Shan, L., & Jia, F. Y. (2021). Screen time and autism: Current situation and risk factors for screen time among pre-school children with ASD. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 675902. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.675902>
- Fiedler, R., Geber, J., Reichert, M., & Kellmann, M. (2024). Young athletes' mental well-being is associated with smartphone social networking application usage and moderated by performance level and app type. *Scientific Reports*, 14(1), Article 27048.
- Fullagar, H. H., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015). Sleep and athletic performance: The effects of sleep loss on exercise performance and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports Medicine*, 45(2), 161–186.
- Gusdernawati, A. (2021). The role of family and social media in athlete social interactions. *Journal Sport Area*, 6(2), 130–139. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6347](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6347)
- Hagquist, C. (2016). Family residency and psychosomatic problems among adolescents in Sweden: The impact of child-parent relations. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44(1), 36–46. <https://doi.org/10.1177/1403494815610664>
- Halson, S. L. (2014). Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep. *Sports Medicine*, 44(Suppl 1), 13–23.

- Hu, M., & Liu, Y. (2023). The role of techno-exhaustion and social networking fatigue in tourists' intentions to participate in digital detox retreats. *Tourism Management*, 97, Article 104712.
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Tranaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M. (2017). Psychosocial factors and sport injuries: Meta-analyses for prediction and prevention. *Sports Medicine*, 47(2), 353–365.
- Jacobs, K., & Baker, N. A. (2002). The association between children's computer use and musculoskeletal discomfort. *Work*, 18(3), 221–226. <https://doi.org/10.3233/WOR-2002-00233>
- Karavelioğlu, B. (2025). Tekno-yorgunluktan dijital iyi oluşa: Dijital detoks ve sportif rekreasyon temelli müdahalelerin etkileri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 18–32. <https://izlik.org/JA65DC97CY>
- Kari, T., & Karhulahti, V.-M. (2016). Do e-athletes move? A study on training and physical exercise in elite e-sports. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 8(4), 53–66. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2016100104>
- Kayhan, O., & Sabah, S. (2022). Sedanter ve spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 111–120. <https://izlik.org/JA99MU59AG>
- Lee, H., Seo, Y., Kim, J., Song, H. Y., Park, J., & Yang, Y. (2023). The impact of long COVID, work stress related to infectious diseases, fatigue, and coping on burnout among care providers in nursing home: A cross-sectional correlation study. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 25(3), 271–283. <https://doi.org/10.17079/jkgn.2023.00045>
- Lin, W., Cen, Z., & Chen, Y. (2025). The impact of social media addiction on the negative emotions of adolescent athletes: The mediating role of physical appearance comparisons and sleep. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1452769. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1452769>
- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857–864. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.91324.2008>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sportsmedicine*, 7(2), 55–77. <https://doi.org/10.1080/00913847.1979.11948436>
- Mujeeb, A., & Zubair, A. (2021). Role of mental and physical fatigue in cognitive failures among employees of pharmaceutical companies. *Journal of Managerial Sciences*, 15, 1–14.

- Ogundipe, R. O., Omokhabi, U. S., & Adekoya, A. F. (2025). Influence of social media on athlete mental health: A call to action for responsible usage. *UNIZIK Journal of Educational Research, Science and Vocational Studies*, 2(1).
- Orak, M. E., Üzümlü, H., & Yılmaz, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Sport Sciences Research*, 6(2), 279–293. <https://doi.org/10.25307/jssr.961293>
- Öğraş, E. B., & Kara, M. (2025). Sporda sosyal medyanın psikolojik boyutları: Gelişimsel dinamikler ve gelecek perspektifleri. *Spor Eğitim Dergisi*, 9(2), 186–199.
- Özdilek, Ç., Sarı, O., Kose, H., Şentürk, A., & Zengin, B. (2025). Examining the social media addiction levels of sports sciences faculty students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 27(3), 587–593. <https://doi.org/10.15314/tsed.1795762>
- Özkan, R., Akar, O. O., Uzun, R. N., İmamoğlu, O., Kımıl, K., & Yılmaz, N. H. (2026). An examination of the effects of athletes' social media addiction and sports burnout levels on their emotional commitment to their teams. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 9(1), 11–23. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.1800955>
- Pereira, A. M. (2023). *Understanding esports players' health: Prevalence of musculoskeletal problems and associated behaviours* [Yüksek lisans tezi]. Repositório UMAIA. https://repositorio.umaia.pt/bitstream/10400.24/2491/1/Ana%20Pereira_35920.pdf
- Poulain, T., Peschel, T., Vogel, M., Jurkutat, A., & Kiess, W. (2018). Cross-sectional and longitudinal associations of screen time and physical activity with school performance. *BMC Public Health*, 18(1), Article 5489. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5489-3>
- Rosenfield, M. (2011). Computer vision syndrome: A review of ocular causes and potential treatments. *Ophthalmic and Physiological Optics*, 31(5), 502–515.
- Russell, S., Jenkins, D., Rynne, S., Halson, S. L., & Kelly, V. (2019). What is mental fatigue in elite sport? Perceptions from athletes and staff. *European Journal of Sport Science*, 19(10), 1367–1376. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1618397>
- Sharma, M. K., Anand, N., Roopesh, B. N., & Sunil, S. (2021). Digital resilience mediates healthy use of technology. *Medico-Legal Journal*, 90(4). <https://doi.org/10.1177/00258172211018337>
- Soinangun, B., Novendri, I., Matsana, J., Gunawan, F. E., Asrol, M., & Redi, A. P. (2021). The impact of COVID-19 pandemic on psychological fatigue of control room operators. *International Journal of Human Factors and Ergonomics*, 8(4), 393–407. <https://doi.org/10.1504/IJHFE.2021.119052>

- Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D. R., & Polman, R. C. J. (2020). *The association between esports participation, health and physical activity behaviour. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7329. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197329>
- Tuncer, R. Z., & Levendeli, Ş. T. (2023). Bağ(ım)lı bireyden yorgun bireye: Dijital iletişim çağında sosyal ağ yorgunluğu. *Selçuk İletişim*, 16(2), 479–507. <https://doi.org/10.18094/josc.1296833>
- Tutar, H., & Mutlu, H. T. (2024). Dijital yorgunluk ölçeği (DİYÖ): Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 67, 56–74.
- Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(8), 1569–1588.
- Vrijckotte, S., Meeusen, R., Vandervaeren, C., Buyse, L., Van Cutsem, J., Pattyn, N., & Roelands, B. (2018). Mental fatigue and physical and cognitive performance during a 2-bout exercise test. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(4), 510–516. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0797>
- Wang, L., Zhang, N., Liu, Y., & Qian, Y. (2021). Psychological health intervention for children and adolescents during outbreak of novel coronavirus. *Science & Technology Review*, 25–33.
- Watkins, J. (2024). Alleviating digital fatigue through embodied artistic practice and green space. *International Journal of Performance Arts and Digital Media*, 20(3), 527–542. <https://doi.org/10.1080/14794713.2024.2305448>
- Wiberg, M., & Wiberg, B. (2019). The screens of our time: On time implications for screen time research. In *Managing screen time in an online society* (pp. 122–145). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-8163-5.ch006>
- Xinping, W., Taotao, C., & Linhui, S. (2020). Study on working improvement of coal mine workers under the influence of physical mental fatigue interaction. *Industrial Engineering Journal*, 23(4), 148–155.
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school students. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79–96.
- Zhan, Y., & Xue, W. (2022). Influence of swimming athletes' sports psychological fatigue on sports performance. *Revista de Psicología del Deporte*, 31(2), 229–238.
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619–1634.

Sporun Gençlerde Şiddet ve Akran Zorbalığını Önlemedeki Sosyal Rolü

Emrah Barkın¹

Özet

Spora katılım, gençlerin sosyal davranışlarını şekillendiren ve şiddet ile akran zorbalığı riskini azaltan önemli bir sosyal araç olarak değerlendirilmektedir. Düzenli fiziksel etkinlikler, bireylerin grup içi etkileşimlerini güçlendirmekte, iş birliği ve takım ruhunu desteklemekte ve sosyal sorumluluk ile empati becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu süreç, gençlerin çatışma çözme ve duygusal kontrol kapasitelerini artırarak olumsuz davranışların yönetilmesine imkân tanımaktadır.

Takım sporları ve yapılandırılmış spor ortamları, öğrencilerin güvenli ve kurallara dayalı sosyal etkileşimlerde bulunmalarını sağlamaktadır. Bu ortamlar, adil oyun, karşılıklı saygı ve iş birliği normlarının öğrenilmesini desteklemekte, zorbalık davranışlarının ortaya çıkma olasılığını azaltmaktadır. Spor yoluyla kazanılan özgüven ve duygusal düzenleme becerileri, gençlerin agresif ve saldırgan davranışlara karşı koruyucu bir mekanizma geliştirmelerini mümkün kılmaktadır.

Okul ve toplum temelli spor programları, gençlerin sosyal becerilerini güçlendiren ve zorbalık davranışlarını azaltan sistematik müdahaleler olarak işlev görmektedir. Bu programlar, bireylerin sosyal etkileşimleri üzerinde olumlu etkiler sağlamakta, grup aidiyeti ve dayanışma bilincini artırmakta ve güvenli bir sosyal ortamın oluşmasına katkı sunmaktadır.

Sonuç olarak, spor katılımı, gençlerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı sosyal gelişim göstermelerinde kritik bir rol oynadığı ifade edilebilir.

1 Orcid: 0000-0003-1519-9254

Gençlik Döneminde Şiddet ve Akran Zorbalığı: Kavramsal ve Kuramsal Çerçeve

Gençlik dönemi, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal dönüşümlerinin yoğunlaştığı; kimlik oluşumu, sosyal aidiyet ve akran ilişkilerinin belirleyici hâle geldiği bir gelişim evresi olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte akran grupları, bireyin sosyal öğrenme ve davranış kalıplarını şekillendiren önemli bir çevresel unsur niteliği taşımaktadır. Akran ilişkilerinin güçlendiği bu dönemde, şiddet ve akran zorbalığı gibi olumsuz sosyal deneyimler daha görünür hâle gelmekte ve gençlerin psikososyal uyum süreçlerini doğrudan etkileyebilmektedir (Steinberg, 2014).

Akran zorbalığı kavramı, ilk kez sistematik biçimde Dan Olweus tarafından ele alınmış ve zorbalık davranışı; kasıtlı biçimde zarar verme amacı taşıyan, tekrar eden ve taraflar arasında güç dengesizliği bulunan saldırgan davranış örüntüsü olarak tanımlanmıştır (Olweus, 1993). Bu yaklaşım, zorbalığı sıradan akran çatışmalarından ayıran üç temel unsuru vurgulamaktadır: süreklilik, kasıtlı zarar verme ve güç eşitsizliği. Literatürde zorbalık; fiziksel saldırganlık, sözel taciz, sosyal dışlama ve günümüzde giderek yaygınlaşan siber zorbalık biçimleri üzerinden sınıflandırılmaktadır (Espelage ve Swearer, 2003). Bu durum, zorbalığın fiziksel şiddetle sınırlı olmayıp psikolojik ve sosyal boyutlar içeren çok yönlü bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Zorbalığın kuramsal temellerini açıklamada en sık başvurulanan yaklaşımlardan biri, bireyin gelişimini çevresel sistemlerle birlikte değerlendiren ekolojik yaklaşımdır. Bu perspektif, Urie Bronfenbrenner tarafından geliştirilen ekolojik sistemler kuramına dayanmaktadır ve zorbalık davranışlarının aile, okul ortamı, akran grupları ve daha geniş toplumsal yapıların etkileşimi sonucunda ortaya çıktığını savunmaktadır (Bronfenbrenner, 1979). Bu çerçevede zorbalık, bireysel özelliklerin yanı sıra sosyal bağlam tarafından şekillenen bir davranış örüntüsü olarak değerlendirilmektedir.

Bir diğer açıklayıcı yaklaşım ise, davranışların gözlem ve model alma yoluyla öğrenildiğini ileri süren sosyal öğrenme kuramıdır. Albert Bandura tarafından geliştirilen bu kurama göre, gençler çevrelerinde gözlemledikleri saldırgan davranışları içselleştirerek benzer davranış kalıpları geliştirebilmektedir (Bandura ve Walters, 1977). Okul ortamında zorbalık davranışlarının bazen sosyal statü kazandırıcı bir araç olarak algılanması, bu davranışların akran grupları içinde yeniden üretilmesine zemin hazırlayabilmektedir. Ayrıca zorbalık davranışlarının ortaya çıkışını açıklayan yaklaşımlar arasında yer alan genel gerilim kuramı, bireyin yaşadığı stres ve engellenme deneyimlerinin saldırgan davranışlara yönelimi artırabileceğini ileri sürmektedir. Bu kuramın öncülerinden Robert Agnew, bireyin yaşadığı sosyal baskı ve başarısızlık deneyimlerinin öfke ve

saldırganlık gibi tepkiler üretebildiğini belirtmektedir (Agnew, 2017). Ergenlik döneminde artan akademik beklentiler, sosyal kabul görme ihtiyacı ve kimlik arayışının yarattığı baskı ortamı, zorbalık davranışlarının gelişimine katkıda bulunabilmektedir. Araştırmalar, zorbalık deneyimine maruz kalan gençlerin akademik başarılarında düşüş, kaygı düzeylerinde artış, sosyal uyum problemleri ve uzun vadede ruh sağlığı sorunları yaşayabildiklerini göstermektedir (Hong, Espelage ve Sterzing, 2014).

Okul ve Spor Ortamlarında Zorbalığın Ortaya Çıkış Dinamikleri

Okul ve spor ortamları, gençlerin sosyal etkileşimlerinin yoğunlaştığı, kimlik gelişimi ve grup ilişkilerinin belirginleştiği alanlardır. Bu bağlam, zorbalık davranışlarının hem ortaya çıkış dinamiklerini şekillendiren hem de sürdürülmesine katkı sunan çok boyutlu süreçleri barındırmaktadır. Zorbalık, tekrarlanan fiziksel, sözel veya psikolojik baskı ve güç dengesizliği içeren davranışları ifade eder ve okul ortamında öğrenciler arasında sistematik bir biçimde gözlenmektedir (Özdinçer Arslan ve Savaşer, 2009).

Okul bağlamında zorbalığın ortaya çıkış dinamikleri, bireysel özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşimi üzerinden değerlendirilmektedir. Araştırmalar, okul iklimi, öğretmen tutumları, akran ilişkilerinin niteliği ve öğrenci sosyal yapısının zorbalık davranışlarını etkilediğini göstermektedir. Özellikle okul ikliminin olumsuz olduğu, denetim mekanizmalarının zayıf bulunduğu ortamlarda zorbalık davranışlarının daha sık meydana geldiği bildirilmiştir (Kafalı, 2024). Okul iklimi ve öğretmen müdahaleleri, zorbalığın frekansını ve sürekliliğini doğrudan etkileyen faktörlerdir. Etkili bir okul iklimi öğrenciler arası etkileşimleri düzenlerken, zayıf iklim zorbalık davranışlarının normalleşmesine olanak sağlamaktadır (Kafalı, 2024).

Sosyal etkileşim kuramları, zorbalığın ortaya çıkış dinamiklerini açıklamada önemli bir çerçeve sunar. Akran zorbalığı, okul bağlamında en yaygın olarak sınıf içi sosyal ilişkilerde, fiziksel ve sözel alanlarda görülmektedir; öğrenciler arası statü farkları, sosyal hiyerarşiler, grup baskısı ve güç dengesizliği zorbalık davranışlarını artıran etkenlerdir (Maden, 2025). Zorbalık, öğrencilerin günlük etkileşimleri sırasında duygusal ve davranışsal tepkilerle şekillenen karmaşık bir süreçtir; davranışların kalıplaşması, güven ilişkilerinin zayıflaması ve öğretmen yok sayma algısı gibi faktörlerin birleşmesiyle güçlenebilir (Özdinçer Arslan ve Savaşer, 2009).

Sporun Sosyalleşme ve Değer Aktarımındaki Rolü

Spor, gençlik döneminde bireylerin fiziksel gelişiminin yanı sıra sosyal becerilerinin ve değer sistemlerinin şekillenmesinde önemli bir araç olarak

görülmektedir. Sosyalleşme süreci, bireyin içinde bulunduğu toplumsal çevreyi öğrenmesi, norm ve değerleri içselleştirmesi ve sosyal rollerini keşfetmesi ile karakterize edilir. Spor ortamları, bu süreçlerin yoğun biçimde yaşandığı alanlar arasında yer almakta ve özellikle takım sporları, bireyler arasında iş birliği, liderlik ve sorumluluk bilinci gibi sosyal becerilerin gelişimini desteklemektedir (Petitpas, Cornelius, Van Raalte ve Jones, 2005).

Sporun değer aktarımındaki rolü, hem formal hem de informal öğrenme süreçleri aracılığıyla ortaya çıkar. Formal süreçler, antrenörlerin veya eğitimcilerin bilinçli olarak belirli davranış normlarını ve etik değerleri öğretmesiyle gerçekleşirken; informal süreçler, takım içi etkileşim, akran modelleme ve grup dinamikleri aracılığıyla öğrenilen davranışları kapsar (Weiss ve Smith, 2002). Bu bağlamda spor, gençlerin toplumsal normları deneyimleyerek içselleştirdiği ve kendi değer sistemlerini geliştirdiği bir sosyalizasyon aracıdır.

Araştırmalar, sporun disiplin, adalet, saygı ve sorumluluk gibi değerlerin pekiştirilmesine katkı sağladığını göstermektedir. Takım sporlarında bireyler performanslarının yanı sıra, takımın başarısı için de çaba göstermeyi öğrenmektedirler. Bu süreç, empati, dayanışma ve paylaşma gibi sosyal değerlerin kazanımını desteklemektedir (Holt, Deal ve Pankow, 2008). Ayrıca, sporun yapılandırılmış rekabet ortamları, kurallara uyma, etik davranış sergileme ve fair-play ilkelerini deneyimleme fırsatı sunarak gençlerin karakter gelişimine katkıda bulunmaktadır.

Sporun sosyalleşme ve değer aktarımındaki etkisi, aile ve okul ortamlarıyla etkileşim içinde ortaya çıkmaktadır. Ailenin spora verdiği destek, antrenörlerin model davranışları ve okulun spor politikaları, gençlerin spor yoluyla değerleri benimseme sürecini şekillendiren önemli çevresel faktörler arasında yer almaktadır (Camiré, Trudel ve Forneris, 2014). Bu çerçevede spor, fiziksel aktivite veya performans geliştirme aracı olmanın ötesinde, toplumsal ve etik değerlerin deneyimlendiği bir öğrenme ortamı olarak işlev gördüğü söylenebilir.

Takım Sporlarının Aidiyet ve Sosyal Destek Mekanizmaları Üzerindeki Etkisi

Takım sporları, gençlerin bireysel gelişimlerinin yanı sıra sosyal bağlarının güçlenmesine ve topluluk içinde aidiyet duygusunun oluşmasına önemli katkılar sunmaktadır. Aidiyet, bireyin kendisini bir grup veya toplulukla ilişkili hissetmesi ve sosyal bağlantılar yoluyla psikolojik destek alabilmesi olarak tanımlanabilir. Spor, özellikle takım temelli etkinlikler aracılığıyla, gençlerin akranlarıyla etkileşimde bulunmasını ve sosyal destek mekanizmalarını deneyimlemesini kolaylaştırmaktadır (Fraser-Thomas, Côté ve Deakin, 2005).

Takım sporları, sosyal desteğin sağlanmasında çok boyutlu işlevler üstlenir. Öncelikle takım üyeleri arasında karşılıklı güven, empati ve dayanışma gibi sosyal becerilerin gelişimine olanak tanımaktadır. Bu süreç, hem performans hem de psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etki yaratmaktadır. Gençler, takım arkadaşlarından aldıkları destek sayesinde stresle başa çıkma, motivasyonlarını artırma ve sosyal problemleri çözme konusunda daha donanımlı hale gelirler (Bruner, Munroe-Chandler ve Spink, 2008).

Araştırmalar, takım sporlarına katılan gençlerde aidiyet duygusunun, bireysel sporlara katılanlara kıyasla daha güçlü olduğunu göstermektedir. Takım sporları, ortak hedefler ve grup içi sorumluluk bilinci yoluyla sosyal normları ve iş birliği becerilerini pekiştirir; bu da bireylerin hem kendi kimliklerini hem de grup kimliğini geliştirmesine katkıda bulunmaktadır (Eime, Young, Harvey, Charity ve Payne, 2013). Ayrıca, spor ortamında sağlanan sosyal destek, zorbalık ve dışlanma gibi olumsuz sosyal deneyimlerin etkilerini azaltıcı bir faktör olarak işlev görmektedir ve gençlerin psikososyal sağlığını korumaya yardımcı olmaktadır (Smith ve McDonough, 2008).

Takım sporlarının aidiyet ve sosyal destek mekanizmaları üzerindeki etkisi, antrenörlerin tutumları, takım kültürü ve grup dinamikleri tarafından şekillendirilmektedir. Pozitif bir takım kültürü, katılımcılar arasında güvenin ve karşılıklı desteğin güçlenmesine, negatif davranışların (zorbalık veya dışlama gibi olumsuz davranışların) azalmasına katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle takım sporları, yalnızca fiziksel performansı geliştiren bir etkinlik değil, aynı zamanda sosyal becerilerin ve psikolojik dayanıklılığın kazanıldığı bir sosyalizasyon ortamı olarak değerlendirilmektedir (Fraser-Thomas ve diğerleri, 2005; Bruner ve diğerleri, 2008).

Antrenör ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Şiddet ve Akran Zorbalığını Önleyici Rolü

Antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri, okul ve spor ortamlarında gençlerin sosyal etkileşimlerini yönlendiren merkezi aktörler olarak işlev görmektedir. Bu profesyoneller, fiziksel beceri gelişimi ile birlikte öğrencilerin sosyal davranışlarını şekillendiren tutum ve normların oluşturulmasında kritik bir rol üstlenmektedir. Zorbalığın önlenmesi bağlamında öğretmenlerin ve antrenörlerin farkındalıkları, müdahale stratejileri ve eğitimsel yaklaşımları, zorbalık davranışlarının görülme sıklığını belirleyen temel etkenler arasında yer almaktadır (Sağın, Uğraş ve Güllü, 2022).

Antrenörler, spor takımlarında grup kültürünün ve davranış normlarının inşasında belirleyici rol oynamaktadır. Araştırmalar, antrenörlerin zorbalık önleme stratejilerinin; oyuncular arasında saygı, fair-play ve dayanışma

değerlerinin sistematik biçimde öğretilmesi, disiplin uygulamaları, takım bütünlüğü ve liderlik davranışlarının güçlendirilmesi üzerine odaklandığını göstermektedir (Karafil ve Pehlivan, 2025). Bu yaklaşımlar, zorbalığın takım ikliminin iyileştirilmesini ve sosyal ortamın düzenlenmesini gerekli kılmaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin zorbalığı önleyici rolleri, öğrencilerin karşılaştığı zorbalık türlerini tanıma, nedenlerini analiz etme ve çözüm önerileri geliştirme süreçleriyle doğrudan ilişkilidir. Öğretmenler, akran zorbalığının ortaya çıkmasında öğretmen müdahalesi, ortam düzenlemeleri ve öğrenci ilişkilerinin önemine dikkat çekerek; beden eğitimi dersleri ve spor etkinliklerinin öğrencilerin kurallara uyumunu kolaylaştırarak zorbalık davranışlarının önlenmesine katkı sunduğu ifade edilmiştir (Bingöbalı, Akbuğa ve Yücel, 2024).

Araştırmalar, beden eğitimi öğretmenlerinin özerklik destekleyen bir öğretim yaklaşımı benimsemelerinin, öğrenciler tarafından olumlu algılandığını ve zorbalık davranışlarının azalmasına yardımcı olduğunu göstermektedir. Kontrollü ve otoriter öğretim yaklaşımları ise öğretmen-öğrenci ilişkisini zayıflatarak grup içi gerginliği artırmakta ve zorbalık davranışlarının görünürlüğünü yükseltmektedir (Montero-Carretero ve Cervelló, 2020)

Spor Katılımının Öfke Kontrolü ve Davranış Düzenleme Becerilerine Katkısı

Spora katılım, gençlerin psikososyal gelişiminde etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde, öfke kontrolü ve davranış düzenleme becerileri bireyin sosyal uyum ve akademik performansı açısından kritik bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, düzenli spor faaliyetlerine katılan gençlerin, duygusal tepkilerini yönetme ve davranışlarını kontrol etme kapasitelerinde belirgin artışlar gösterdiğini ortaya koymaktadır (Wang, Chen, Gou ve Han, 2025). Bu durum, sporun bilişsel ve duygusal düzenleme süreçlerini de desteklediğini göstermektedir.

Spor katılımının öfke ve saldırganlık üzerindeki etkisi, yapılan sistematik incelemelerle desteklenmektedir. Araştırmalar, spor müdahalelerinin gençlerde düşmanca tutumları azaltma ve öfke tepkilerini düzenleme kapasitesini artırma yönünde etkili olduğunu göstermektedir (Wang diğerleri, 2025). Spor türü ve yapısal özellikler, bu etkinin düzeyini belirleyen önemli faktörler arasında yer almakta olup, temas içeren sporlar ile temas içermeyen sporlar arasında öfke kontrolüne yönelik farklılıklar gözlemlenmektedir. Buna ek olarak spor katılımı, gençlerde davranışsal kontrol ve öz-düzenleme becerilerinin gelişimini de desteklemektedir. Devamlı spor faaliyeti gösteren çocuklarda duygu algılama, duygu yönetimi ve empati gibi becerilerde artış gözlemlenmektedir. Bu

gelişmeler, öfke ve diğer yoğun duygusal tepkilerin yönetiminde daha etkili stratejiler geliştirmelerine olanak sağlamaktadır (Fernandes ve diğerleri, 2024). Böylece spor, gençlerin sosyal etkileşimlerde karşılaştıkları çatışma ve stresli durumlarda uygun tepkiler üretmelerine katkı sunmaktadır. Spor katılımının psikososyal etkileri, bilişsel kontrol, öz disiplin ve geri bildirim alma gibi deneyimler aracılığıyla desteklenmektedir. Bu süreçler, gençlerin planlı ve kontrollü davranışlar geliştirmesine zemin hazırlamakta ve duygusal tepkilerin yönetiminde esneklik kazandırmaktadır (Acar ve Serin, 2025).

Okul Temelli Spor Programlarının Zorbalık Önleme Uygulamaları

Okul temelli spor programları, öğrencilerin sosyal ilişkilerini güçlendirmek ve zorbalık davranışlarını azaltmak amacıyla geliştirilmiş müdahalelerdir. Araştırmalar, bu programların öğrenciler arasında zorbalık davranışlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Gaffney, Ttofi ve Farrington (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, okul temelli spor programlarına katılan öğrencilerde hem zorbalık yapan hem de zorbalığa maruz kalan davranışlarında belirgin düşüşler gözlemlenmiştir.

Okul temelli spor programları, okulun sosyal ve duygusal iklimini geliştirmek amacıyla bütünsel bir yaklaşımla tasarlanmaktadır. Başarılı programlar, öğretmen ve okul personeli eğitimi, öğrencilere zorbalık farkındalığı kazandırma, akran ilişkilerini güçlendirmeye yönelik beceri eğitimleri ve aile katılımını kapsamaktadır (Gaffney, Ttofi ve Farrington, 2021).

Spor ve oyun temelli müdahaleler, okul temelli zorbalık önleme programlarının önemli bir bileşeni olarak işlev görmektedir. Yapılandırılmış fiziksel etkinlikler, öğrenciler arasında iş birliği, adil oyun kuralları ve çatışma çözme becerilerinin gelişmesini desteklemektedir. Playworks programı uygulanan okullarda, öğrencilerin kapsayıcı davranış sergileme oranları artmakta ve zorbalık davranışları azalmaktadır (Playworks, n.d.).

Bilişsel ve davranışsal becerilerin geliştirilmesi, zorbalık önleme programlarının merkezinde yer almaktadır. Programlar, öğrencilerin empati, duygusal farkındalık ve çatışma çözme becerilerini güçlendirmeyi hedeflemekte ve bu beceriler, öğrencilerin olumsuz sosyal etkileşimlerde uygun tepkiler geliştirmesine katkı sağlamaktadır (Uysal Toraman, Dağhan ve Kısa, 2021).

Okul temelli spor programları, okulun sosyal yapısına uyum, öğretmen ve personelin yeterli eğitim alması ve programın süreklilik ile izlenmesine bağlı olarak artmaktadır. Okul yöneticileri, öğretmenler ve ailelerin koordineli çalışması, programın sürdürülebilirliğini ve etkinliğini desteklemektedir (Gaffney, Ttofi ve Farrington, 2021).

Dijital Zorbalık ve Spor Topluluklarının Çevrim İçi Sosyal Etkisi

Dijital ortamlar, gençlerin sosyal etkileşimlerini önemli ölçüde dönüştürmüş ve çevrim içi zorbalık davranışlarını görünür hâle getirmiştir. Sosyal medya ve çevrim içi spor toplulukları, bireylerin kimliklerini ifade ettiği, fikirlerini paylaştığı ve grup aidiyeti geliştirdiği ortamlar olarak ön plana çıkmaktadır. Ancak bu ortamlar, aynı zamanda zorbalık, aşağılayıcı yorumlar ve dışlayıcı davranışların ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Kowalski, Limber ve Agatston, 2019).

Spor topluluklarının çevrim içi platformlarda oluşturduğu sosyal etkileşim, gençlerin davranışlarını hem olumlu hem olumsuz biçimde etkileyebilmektedir. Katılımcıların birbirine destek olabileceği ve grup dayanışması geliştirebileceği yapılar, sosyal destek ve aidiyet duygusunu güçlendirmektedir.

Öte yandan, çevrim içi spor topluluklarında rekabet, başarı odaklı paylaşımlar ve anonim etkileşim olanakları, zorbalık davranışlarının tetiklenmesine katkıda bulunabilmektedir. Araştırmalar, çevrim içi spor gruplarında şiddet içerikli mesajların, dışlayıcı yorumların ve taciz davranışlarının, bireylerin psikososyal gelişimini olumsuz etkilediğini ve çevrim içi güvenlik algısını azalttığını göstermektedir (Hinduja ve Patchin, 2014).

Dijital zorbalıkla mücadelede spor toplulukları, sosyal normların belirlenmesi, davranış kodlarının oluşturulması ve moderasyon süreçlerinin uygulanması gibi önleyici stratejiler geliştirmektedir. Bu stratejiler, katılımcılar arasında empati ve sorumluluk bilincinin geliştirilmesini desteklemekte ve çevrim içi ortamın güvenliğini artırmaktadır (Kowalski ve diğerleri, 2019).

SONUÇ

Spor, gençlerin sosyal ve duygusal gelişiminde güçlü bir araç olarak öne çıkmaktadır. Düzenli spor katılımı, gençlerin empati, iş birliği ve özgüven becerilerini güçlendirerek şiddet ve akran zorbalığı risklerini azaltmaktadır. Takım sporları ve yapılandırılmış fiziksel etkinlikler, öğrencilerin olumlu sosyal normlar geliştirmesine, çatışmaları uygun biçimde çözmesine ve grup aidiyetini deneyimlemesine imkân tanımaktadır.

Okul ve toplum temelli spor programları, gençlerin sosyal becerilerini destekleyen ve zorbalığı önleyen ortamların oluşturulmasında kritik bir rol oynamaktadır. Bu programlar, yalnızca fiziksel aktivite sunmakla kalmayıp, gençlerin davranışlarını ve sosyal etkileşimlerini yönlendiren bir eğitim ve gelişim mekanizması işlevi görmektedir.

Sonuç olarak, sporun gençlerde şiddet ve akran zorbalığını önlemedeki sosyal rolü, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu etkiler yaratmakta, güvenli ve kapsayıcı sosyal ortamların oluşturulmasına katkı sağlamaktadır.

Kaynakça

- Acar, G. ve Serin, K. (2025). Sports and psychological resilience: The key role of sports for children. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 18-35.
- Agatston, P. W., Limber, S. ve Kowalski, R. M. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the digital age* (pp. 96-125). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Agnew, R. (2017). Building on the foundation of general strain theory: Specifying the types of strain most likely to lead to crime and delinquency. In *Recent developments in criminological theory* (pp. 311-354). Routledge.
- Arslan, S. Ö. ve Savaşer, S. (2009). Okulda zorbalık. *Milli Eğitim Dergisi*, 39(184), 218-227.
- Bandura, A. ve Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1, pp. 33-52). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
- Bingöbalı, A., Akbuğa, T. ve Yücel, A. S. (2024). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bakış açısıyla akran zorbalığı. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(1), 17-27.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.
- Bruner, M. W., Munroe-Chandler, K. J. ve Spink, K. S. (2008). Entry into elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of applied sport psychology*, 20(2), 236-252.
- Camiré, M., Trudel, P. ve Forneris, T. (2014). Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 1-17.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. ve Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.
- Espelage, D. L. ve Swearer, S. M. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here?. *School psychology review*, 32(3), 365-383.
- Fernandes, H. M., Costa, H., Esteves, P., Machado-Rodrigues, A. M. ve Fonseca, T. (2024). Direct and indirect effects of youth sports participation on emotional intelligence, self-esteem, and life satisfaction. *Sports*, 12(6), 155.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J. ve Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education & sport pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Gaffney, H., Ttofi, M. M. ve Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization:

- An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell systematic reviews*, 17(2), e1143.
- Hinduja, S. ve Patchin, J. W. (2014). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin press.
- Holt, N. L., Deal, C. J. ve Pankow, K. (2020). Positive youth development through sport. *Handbook of sport psychology*, 429-446.
- Hong, J. S., Espelage, D. L. ve Sterzing, P. R. (2017). Understanding the antecedents of adverse peer relationships among early adolescents in the United States: An ecological systems analysis. *Youth & Society*, 49(8), 999-1022.
- Kafalı, O. (2024). Examining the Relationship Between Teachers' School Climate and Their Attitudes Towards School Bullying: Öğretmenlerin Okul İklimi ile Okul Zorbalığına İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Management and Educational Sciences*, 3(4), 370-379.
- Karafil, A. Y. ve Pehlivan, E. (2025). Building a Safe Sports Environment: Coaches' Strategies for Peer Bullying Prevention. *Journal of Prevention*, 46(6), 867-885.
- Maden, H. ve Çınar, H. ve Maden, Ö. (2025). Okullarda akran zorbalığı: Literatür taraması. *UPUES Journal*, 2(1), 69-95.
- Montero-Carretero, C. ve Cervelló, E. (2020). Teaching styles in physical education: A new approach to predicting resilience and bullying. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 76.
- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L. ve Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The sport psychologist*, 19(1), 63-80.
- Playworks. (n.d.). *Research reveals Playworks reduces bullying*. Mathematica Policy Research report. <https://www.playworks.org/news/research-reveals-playworks-reduces-bullying> Adresinden alınmıştır.
- Sağın, A. E., Uğraş, S. ve Güllü, M. (2022). Bullying in physical education: Awareness of physical education teachers. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 95(1), 40-53.
- Smith, A. L ve McDonough, M. H. (2008). Peers. In A. L. Smith & S. J. H. Biddle (Eds.), *Youth physical activity and sedentary behavior: Challenges and solutions* (pp. 295-320). Human Kinetics.
- Toraman, A. U., Dağhan, Ş. ve Kısa, Ö. (2021). Akran zorbalığını önlemede okul tabanlı müdahale programları: Sistematik derleme. *Humanistic Perspective*, 3(2), 359-399.
- Wang, H., Chen, S., Gou, W. ve Han, X. (2025). Impact of sports interventions on aggressive behavior among adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1697324.

Weiss, M. R. ve Smith, A. L. (2002). Friendship quality in youth sport: Relationship to age, gender, and motivation variables. *Journal of sport and exercise psychology*, 24(4), 420-437.

Dijital Spor Kültürü ve Gençlerde Kimlik Gelişimi

Emrah Barkın¹

Özet

Dijitalleşmenin spor alanına yansması, gençlerin sporla kurduğu ilişkiyi ve kimlik gelişim süreçlerini belirgin biçimde dönüştürmektedir. Geleneksel spor ortamlarında kimlik çoğunlukla kulüp üyeliği, takım aidiyeti ve fiziksel katılım üzerinden şekillenirken, dijital spor kültürü spor deneyimini çevrim içi etkileşim alanlarına taşımaktadır. Böylece gençler sporla ilişkili kimliklerini hem fiziksel hem de dijital ortamlarda geliştirebilmektedirler.

Gençler günümüzde spor içeriklerini takip etmenin yanında dijital platformlar üzerinden içerik üretmekte ve deneyimlerini paylaşmaktadırlar. Özellikle Instagram ve TikTok gibi platformlar, spor performansı ve antrenman süreçlerinin görünür hâle gelmesine katkı sunmakta, gençlerin kendilerini sporla ilişkili kimlikler üzerinden tanımlamalarını kolaylaştırmaktadır.

Yapılan alanyazın incelemeleri neticesinde, dijital spor kültürünün gençlerin sosyal ilişkilerini ve kimlik oluşumunu genişlettiği görülmüştür. Bununla birlikte performans karşılaştırmaları ve görünürlük beklentileri gençlerin benlik algıları üzerinde yeni baskılar da oluşturabilmektedir. Günümüzde spor kültürü, fiziksel deneyimler ile dijital etkileşim alanlarının birleştiği çok katmanlı bir yapıya dönüşmekle beraber spor, gençlerin aidiyet ve kimlik gelişiminde önemli bir referans alanı olmayı sürdürmektedir. Bu nedenle dijital spor kültürü ve gençlik kimliği ilişkisi, spor sosyolojisi açısından gelecekte de önemini koruyacak bir araştırma alanı niteliği taşımaktadır.

1 Orcid: 0000-0003-1519-9254

Dijital Spor Kültürünün Tanımı ve Yükselişi

İnsanlık tarihi kadar geçmişe dayanan bir kavram olan spor, dil, din veya ırk farkı gözetmeksizin tüm bireyleri bir araya getiren birleştirici bir güç olarak işlev görmektedir (Kilci, 2019; Akkaya, 2022). Teknoloji alanında meydana gelen gelişmeler her alanı etkilediği gibi spor alanlarını da etkilemiştir (Bulut ve diğerleri, 2021). Bu kapsamda dijital spor kültürü, spor pratiklerinin dijital teknolojiler, çevrimiçi platformlar ve yeni medya ortamları aracılığıyla yeniden biçimlenmesi olarak açıklanabilir. İnternet temelli yayıncılık, sosyal medya ve çevrimiçi oyun ekosistemleri, sporun üretim, izleme ve tüketim biçimlerini dönüştürerek spor deneyimini fiziksel mekânların ötesine taşımaktadır. Bu dönüşüm, sporun toplumsal ve kültürel anlamlarının dijital etkileşim ortamlarında yeniden üretilmesine zemin hazırlamaktadır (Hutchins ve Rowe, 2012). Bu süreçte e-sporun yükselişi dijital spor kültürünün en görünür alanlarından biri hâline gelmiştir. Rekabetçi dijital oyun organizasyonları, profesyonel lig yapıları, küresel izleyici kitleleri ve çevrimiçi yayın platformları aracılığıyla yeni bir spor ekosistemi oluşturmaktadır. Dijital spor oyunları, dünyanın bir ucundaki kişinin dünyanın diğer ucundaki kişilerle internet aracılığıyla buluşup oyun oynayabileceği ya da büyük elektronik spor organizasyonları aracılığıyla dünyanın farklı yerlerinden gelen insanların buluşup, oyun oynayabilecekleri hem fiziksel hem de zihinsel çaba gerektiren bir spor olarak açıklanmaktadır (Esentaş, Güzel ve Vural, 2018).

Araştırmalar, e-spor etkinliklerinin geleneksel spor organizasyonlarına benzer rekabet, taraftarlık ve profesyonel kariyer dinamikleri geliştirdiğini göstermektedir (Jenny, Manning, Keiper ve Orlach, 2017). Dijital spor kültürünün yükselişi, spor izleme ve taraftarlık deneyimlerinin de dönüşmesine yol açmaktadır. Çevrimiçi yayın platformları ve sosyal medya etkileşimleri sayesinde izleyiciler spor etkinliklerine eş zamanlı katılım gösterebilmekte, içerik üretimine dahil olabilmekte ve spor topluluklarının parçası hâline gelebilmektedir. Bu durum, spor tüketiminin pasif izleyicilikten etkileşimli katılıma doğru evrildiğini göstermektedir (Hamari ve Sjöblom, 2017).

Gençlerde Kimlik ve Sosyal Kimlik Teorisi

Gençlik dönemi, bireyin kendilik algısını yapılandığı ve toplumsal rollerini anlamlandırdığı kritik bir gelişim evresi olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte spor, gençlerin kimlik gelişimini destekleyen önemli sosyal alanlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Takım üyeliği, grup aidiyeti ve ortak hedefler doğrultusunda hareket etme deneyimi, genç bireylerin kendilerini sosyal çevre içinde konumlandırmalarına katkı sağlamaktadır. Spor ortamları, bireyin

başarı, rekabet, iş birliği ve sosyal kabul gibi deneyimler aracılığıyla kimlik gelişimini destekleyen sosyal öğrenme alanları sunmaktadır (Erikson, 1968).

Sosyal Kimlik Teorisi, bireylerin kimliklerini ait oldukları sosyal gruplar aracılığıyla geliştirdiklerini ileri sürmektedir. Bu yaklaşıma göre bireyler, kendilerini belirli grupların üyesi olarak tanımlamakta ve bu üyelikler aracılığıyla aidiyet ve değer algısı oluşturmaktadır. Spor takımları, taraftar grupları ve spor toplulukları gençlerin sosyal kimlik inşasında önemli referans noktaları oluşturmaktadır. Grup üyeliği, bireyin sosyal kabul ve özsaygı düzeyini etkileyerek kimlik oluşum sürecine katkı sağlamaktadır (Tajfel ve Turner, 2004).

Gençlerin spor ortamlarında kazandıkları sosyal deneyimler, aidiyet duygusunu güçlendirmekte ve sosyal uyum süreçlerini desteklemektedir. Özellikle takım sporlarına katılım, bireyin grup normlarını öğrenmesine, sosyal sorumluluk geliştirmesine ve kolektif başarı deneyimleri yaşamasına olanak tanımaktadır. Bu deneyimler, gençlerin hem bireysel hem de sosyal kimlik gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Brewer, Van Raalte ve Linder, 1993).

Dijital spor kültürünün gelişmesiyle birlikte sosyal kimlik oluşumu artık fiziksel spor ortamlarıyla sınırlı kalmamakta; çevrimiçi spor toplulukları ve dijital taraftarlık deneyimleri de gençlerin kimlik gelişim süreçlerine dahil olmaktadır. Gençler, çevrimiçi spor platformlarında kurdukları sosyal bağlar aracılığıyla kendilerini belirli spor kültürlerinin parçası olarak tanımlayabilmekte ve dijital ortamlarda yeni aidiyet biçimleri geliştirebilmektedir.

Sosyal Medya ve Spor Etkileşimi

Dijital iletişim teknolojilerindeki gelişmeler, sporun üretimi, sunumu ve tüketimi süreçlerinde önemli dönüşümler ortaya çıkarmaktadır. Sosyal medya platformları, sporcular, kulüpler ve taraftarlar arasında doğrudan etkileşim kurulmasına olanak tanıyan yeni iletişim alanları oluşturmaktadır. Bu dönüşüm, spor içeriklerinin hızlı biçimde dolaşıma girmesini ve sporun küresel ölçekte daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamaktadır (Boyle, 2009).

Özellikle Instagram, X, YouTube ve TikTok gibi platformlar, spor içeriklerinin paylaşımı ve taraftar etkileşiminin artması açısından belirleyici araçlar hâline gelmiştir. Sporcuların antrenman ve müsabaka deneyimlerini doğrudan paylaşabilmeleri, taraftarların sporcularla kurduğu ilişki biçimini dönüştürmektedir. Bu durum, sporun geleneksel medya aracılığıyla sunulan yapısından daha etkileşimli ve katılımcı bir modele yönelmesini desteklemektedir (Hutchins ve Rowe, 2012).

Sosyal medya, sporun ekonomik ve kültürel boyutlarını da etkilemektedir. Spor kulüpleri ve organizasyonlar dijital platformlar aracılığıyla marka

değerlerini güçlendirmekte ve küresel taraftar topluluklarıyla sürekli iletişim kurabilmektedir. Taraftarların içerik üretimine katılması ise spor kültürünün yeniden üretilmesine katkı sağlamaktadır (Smith ve diğerleri, 2024).

Gençler açısından değerlendirildiğinde sosyal medya, spor rol modellerinin görünürlüğünü artırmakta ve spor katılımını teşvik eden bir sosyal etki alanı oluşturmaktadır. Bununla birlikte dijital ortamda ortaya çıkan karşılaştırma kültürü ve performans baskısı, genç sporcuların psikolojik iyi oluşları üzerinde yeni tartışma alanları meydana getirmektedir (Sanderson, 2013).

Dijitalleşme Sürecinde Sporun Dönüşümü

Dijital teknolojilerin yaygınlaşması, sporun izlenme, takip edilme ve deneyimlenme biçimlerinde belirgin bir değişim süreci ortaya çıkarmaktadır. Geleneksel spor tüketimi uzun süre fiziksel mekânda izleme ve televizyon yayınlarına dayanırken, dijital ortamların gelişmesi spor içeriklerinin farklı platformlar üzerinden sürekli erişilebilir hâle gelmesine olanak tanımaktadır. Bu dönüşüm, izleyicinin sporla kurduğu ilişkiyi daha etkileşimli ve katılımcı bir yapıya yönlendirmektedir (Gantz ve Lewis, 2014).

Karşılaşmaların ve spor içeriklerinin çevrim içi yayın platformları üzerinden sunulması, sporun küresel dolaşımını hızlandırmaktadır. Özellikle DAZN gibi dijital yayın platformları ve ESPN tarafından geliştirilen çevrim içi yayın hizmetleri, spor karşılaşmalarının farklı cihazlar ve ortamlarda izlenebilmesini mümkün kılmaktadır. Böylece spor izleme deneyimi belirli zaman ve mekânlarla sınırlı kalmamakta, bireylerin günlük yaşamına daha esnek biçimde entegre olmaktadır (Hutchins, 2019).

Dijitalleşme, spor kulüpleri ve sporcular açısından da yeni iletişim imkânları ortaya çıkarmaktadır. Taraftarlar artık spor içeriklerine yorum yapabilmekte, içerik paylaşabilmekte ve spor kültürünün dijital ortamda yeniden üretilmesine katkı sunmaktadır. Bu süreç, spor tüketimini pasif izleyicilikten aktif katılım biçimlerine doğru dönüştürmekte ve sporun toplumsal dolaşımını genişletmektedir (Billings, Butterworth ve Turman, 2017).

Dijital ve Geleneksel Spor Arasındaki Etkileşim

Sporun toplumsal dolaşımı uzun süre stadyum deneyimi ve televizyon yayıncılığı üzerinden şekillenmiştir. Ancak dijital medya ortamlarının yaygınlaşması, sporun izlenme, yorumlanma ve paylaşılma biçimlerinde yeni katılım modelleri ortaya çıkarmıştır. Günümüzde taraftarlar karşılaşmaları takip ederken eş zamanlı olarak çevrim içi platformlarda yorum yapmakta, içerik üretmekte ve spor deneyimini dijital ortamda yeniden üretmektedir. Bu

dönüşüm, spor izleyicisinin pasif konumdan daha katılımcı bir role yöneldiğini göstermektedir (Billings, Hardin ve Brown, 2014).

Canlı yayın ve dijital akış platformlarının gelişmesiyle birlikte spor içerikleri televizyon dışındaki ortamlarda da geniş kitlelere ulaşmaktadır. Özellikle Twitch gibi canlı yayın platformları ile DAZN benzeri spor odaklı dijital yayın hizmetleri, spor karşılaşmalarının farklı izleme alışkanlıklarıyla tüketilmesini mümkün kılmaktadır. Bu durum, genç kuşakların spor içeriklerine erişim biçimlerini değiştirmekte ve sporun medya tüketim kültürü içindeki konumunu yeniden tanımlamaktadır (Stark, 2014).

Uluslararası spor organizasyonları da dijital dönüşüme uyum sağlayarak küresel izleyiciyle doğrudan iletişim kurmayı hedeflemektedir. FIFA gibi kurumlar, dijital yayınlar ve sosyal medya içerikleri aracılığıyla taraftar katılımını artırmakta ve sporun küresel görünürlüğünü güçlendirmektedir. Bu süreç, geleneksel spor organizasyonlarının dijital medya stratejileriyle bütünleşmesini zorunlu kılmaktadır (Wenner ve Billings, 2015).

Dijital ve Geleneksel Sporların Toplumsal ve Kültürel Boyutları

Spor, tarihsel süreç boyunca toplumsal kimliklerin, kültürel aidiyetlerin ve ortak deneyim alanlarının oluşumunda önemli bir rol üstlenmektedir. Geleneksel spor ortamları, bireylerin fiziksel mekânlarda bir araya gelerek ortak heyecan ve kolektif aidiyet deneyimleri yaşadığı sosyal alanlar oluşturmaktadır. Stadyum ve salon deneyimi, taraftarlık kültürünün kuşaklar arasında aktarılmasına ve yerel kimliklerin güçlenmesine katkı sunmaktadır (Giulianotti, 2015).

Dijitalleşme süreci ise sporun toplumsal dolaşımını farklı bir boyuta taşımıştır. Günümüzde taraftarlar karşılaşmaları dijital platformlar üzerinden takip etmekte, çevrim içi yorum ve içerik üretimiyle spor deneyimine aktif biçimde katılmaktadır. Özellikle Twitch ve YouTube gibi platformlar, spor içeriklerinin küresel ölçekte dolaşımını hızlandırmakta ve spor kültürünün mekânsal sınırların ötesinde yeniden üretilmesine imkân sağlamaktadır. Bu dönüşüm, sporun yerel kimlikler kadar küresel kültürel akışların da bir parçası hâline gelmesine yol açmaktadır (Horne, 2017).

Dijital ve geleneksel spor ortamları arasındaki etkileşim, taraftarlık kültürünün dönüşümünü de beraberinde getirmektedir. Geleneksel taraftarlık fiziksel mekânda kurulan bağlara dayanırken, dijital ortamda oluşan taraftar toplulukları farklı ülkelerden bireyleri aynı spor deneyimi etrafında bir araya getirmektedir. Böylece spor, kültürel çeşitliliğin görünür hâle geldiği ve küresel kimliklerin yeniden şekillendiği bir sosyal alan oluşturmaktadır (Maguire, 2011).

Dijital ve Geleneksel Sporların Psikolojik ve Sosyokültürel Sonuçları

Spor etkinlikleri, bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleyen ve toplumsal aidiyet duygusunu güçlendiren önemli sosyal alanlar oluşturmaktadır. Geleneksel spor ortamlarında bireyler, fiziksel mekânlarda bir araya gelerek ortak duygusal deneyimler yaşamakta ve kolektif kimlik bağları geliştirmektedir. Bu tür deneyimler, sosyal dayanışma ve grup aidiyetinin güçlenmesine katkı sunmakta, bireylerin toplumsal bağlarını pekiştirmektedir (Coakley, 1990).

Dijitalleşmenin etkisiyle spor deneyimi çevrim içi ortamlara taşınmış ve sporun psikososyal etkileri yeni biçimler kazanmıştır. Özellikle Instagram ve Twitch gibi platformlar üzerinden spor içeriklerinin takip edilmesi, taraftarların ve genç sporcuların sporla sürekli etkileşim hâlinde kalmasına olanak tanımaktadır. Bu süreç, sporcuların ve taraftarların dijital ortamda yeni sosyal kimlikler geliştirmesine ve spor kültürüne farklı biçimlerde katılım göstermesine imkân sağlamaktadır (Filo, Lock ve Karg, 2015). Bununla birlikte dijital spor ortamlarının bazı psikolojik sonuçları da tartışılmaktadır. Sürekli performans karşılaştırmalarına maruz kalma, çevrim içi eleştiriler ve görünürlük baskısı, genç sporcular üzerinde stres ve kaygı oluşturabilmektedir.

Sosyokültürel açıdan değerlendirildiğinde ise dijital ve geleneksel spor ortamları birlikte yeni spor kültürleri üretmektedir. Geleneksel taraftarlık yerel kimlikler etrafında şekillenirken, dijital ortamlar farklı ülkelerden bireyleri aynı spor deneyimi etrafında buluşturmakta ve spor kültürünü daha küresel bir yapıya dönüştürmektedir. Böylece spor, hem yerel kültürel değerlerin hem de küresel etkileşimlerin bir arada üretildiği çok katmanlı bir sosyal alan hâline gelmektedir (Rowe, 2011).

Çevrim İçi Taraftarlık Kültürü ve Aidiyet Oluşumu

Dijital iletişim teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte taraftarlık deneyimi fiziksel mekân sınırlarını aşarak çevrim içi ortamlara taşınmıştır. Geleneksel taraftarlık kültürü, stadyum ve salon gibi ortak mekânlarda kurulan kolektif deneyimlere dayanırken, günümüzde taraftar toplulukları dijital platformlar aracılığıyla sürekli etkileşim kurabilmektedir. Bu dönüşüm, spor taraftarlığının mekânsal bağlılıktan çok, ortak ilgi ve kimlik paylaşımı üzerinden şekillenmesine katkı sunmaktadır (Cleland, 2014).

Özellikle Reddit ve Discord gibi çevrim içi topluluk platformları, taraftarların maç analizleri, kulüp gündemi ve sporcularla ilgili içerikleri paylaşmasına olanak tanımaktadır. Bu ortamlar, farklı ülkelerden bireyleri aynı kulüp veya spor branşı etrafında bir araya getirerek küresel taraftar topluluklarının oluşumunu

hızlandırmaktadır. Böylece taraftarlık kimliği, yerel aidiyet sınırlarının ötesine geçerek dijital ortamda yeniden üretilmektedir (Millward, 2012).

Çevrim içi taraftarlık, bireylerin spor kulüpleriyle kurduğu duygusal bağın güçlenmesine de katkı sağlamaktadır. Taraftarlar dijital platformlarda sürekli iletişim hâlinde kalarak ortak duygusal deneyimleri paylaşmakta ve kolektif kimlik duygusunu pekiştirmektedir.

Dijital Spor Kültürünün Gençlerin Sosyal İlişkilerine Etkisi

Dijital spor kültürünün yaygınlaşması, gençlerin sporla kurduğu ilişki biçimlerini ve sosyal etkileşim alanlarını önemli ölçüde dönüştürmektedir. Geleneksel spor ortamlarında sosyal ilişkiler çoğunlukla okul, kulüp ve yerel spor alanlarında yüz yüze kurulan etkileşimlere dayanırken, dijital spor ortamları gençlerin spor deneyimini çevrim içi topluluklar üzerinden paylaşmasına olanak tanımaktadır. Bu süreç, sporun gençler için sosyal bağ kurma ve grup aidiyeti geliştirme işlevinin dijital ortamda da sürdürülmesini sağlamaktadır (Valkenburg ve Peter, 2009).

Günümüzde gençler spor içeriklerini takip ederken aynı zamanda çevrim içi platformlar üzerinden tartışma, içerik üretme ve ortak izleme deneyimlerine katılmaktadır. Özellikle Discord gibi topluluk temelli iletişim ortamları ile TikTok üzerinden paylaşılan spor içerikleri, gençlerin ortak ilgi alanları etrafında yeni sosyal ağlar oluşturmaya katkı sunmaktadır. Bu durum, sporun gençler arasında sosyal etkileşim kurma aracı olarak dijital ortamlarda da işlevini sürdürdüğünü göstermektedir (Boyd ve Ellison, 2007).

Dijital spor kültürü, gençlerin sosyal ilişkilerinde hem fırsatlar hem de yeni zorluklar ortaya çıkarmaktadır. Çevrim içi spor toplulukları, benzer ilgi alanlarına sahip bireylerin birbirleriyle bağlantı kurmasına imkân tanıırken, dijital ortamda geçirilen sürenin artması yüz yüze sosyal etkileşimlerin azalması yönünde tartışmaları da beraberinde getirmektedir. Bununla birlikte çevrim içi spor topluluklarında oluşan dayanışma ve sosyal destek ağları, gençlerin sosyal aidiyet duygularını güçlendirebilmektedir (Hamari ve Sjöblom, 2017).

Dijital ve Geleneksel Sporların Gelecek Perspektifi ve Araştırma Alanları

Spor alanı, dijital teknolojilerin gelişimiyle birlikte üretim, sunum ve tüketim süreçlerinde hızlı bir dönüşüm yaşamaktadır. Geleneksel spor karşılaşmaları fiziksel mekânda gerçekleşmeye devam ederken, dijital yayıncılık ve çevrim içi etkileşim ortamları spor deneyimini mekânsal sınırların ötesine taşımaktadır. Bu dönüşüm, sporun geleceğinde hibrit bir yapının öne çıkacağını

ve fiziksel deneyim ile dijital katılım biçimlerinin birlikte varlığını sürdüreceğini göstermektedir (Thorpe, 2017).

Uluslararası spor organizasyonları da bu değişime uyum sağlayarak dijital iletişim ve yayın stratejilerini güçlendirmektedir. Uluslararası Olimpiyat Komitesi dijital platformlara yönelik yatırımlar yaparak genç kuşaklarla daha doğrudan iletişim kurmayı hedeflemektedir. Benzer biçimde FIFA da küresel futbol organizasyonlarının dijital görünürlüğünü artırmaya yönelik uygulamalar geliştirmektedir. Bu durum, spor organizasyonlarının gelecekte dijital etkileşimi stratejik bir unsur olarak ele almak zorunda kalacağını göstermektedir (Hutchins ve Rowe, 2012).

Dijital yayın platformlarının yaygınlaşması, spor içeriklerinin tüketim alışkanlıklarını da dönüştürmektedir. Özellikle YouTube gibi platformlar üzerinden spor içeriklerinin kısa video, analiz ve taraftar üretimi içerikler aracılığıyla dolaşıma girmesi, spor izleme deneyiminin süreklilik kazandığını göstermektedir. Bu gelişmeler, genç kuşakların sporla kurduğu ilişki biçimini yeniden şekillendirmekte ve sporun kültürel dolaşımını hızlandırmaktadır (Billings, Butterworth ve Turman, 2017).

Geleceğe yönelik araştırma alanları incelendiğinde, dijitalleşmenin spor katılımı üzerindeki etkileri, sanal ve artırılmış gerçeklik uygulamalarının spor deneyimini nasıl dönüştüreceği, çevrim içi taraftarlık kültürünün kimlik oluşumuna katkısı ve dijital ortamda ortaya çıkan psikolojik baskı unsurları önemli çalışma başlıkları olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanında dijital spor ekonomisinin gelişimi, veri analitiği ve performans takibi teknolojilerinin spor organizasyonlarına etkisi de araştırma gerektiren alanlar arasında yer almaktadır.

SONUÇ

Dijitalleşmenin spor alanına yansması, gençlerin sporla kurduğu ilişkiyi ve kimlik gelişim süreçlerini önemli ölçüde dönüştürmektedir. Geleneksel spor ortamlarında kimlik oluşumu çoğunlukla kulüp üyeliği, takım aidiyeti ve fiziksel katılım üzerinden şekillenirken, dijital spor kültürü gençlerin spor deneyimini çevrim içi etkileşim alanlarına taşımaktadır. Bu durum, gençlerin sporla ilişkili kimliklerini hem fiziksel hem de dijital ortamlarda inşa etmelerine imkân tanımaktadır.

Spor, geleneksel olarak fiziksel katılım, takım aidiyeti ve sosyal etkileşim üzerinden kimlik oluşumuna katkı sağlarken, dijital ortamların yaygınlaşması spor deneyiminin yeni iletişim ve etkileşim alanlarına taşınmasına imkân tanımaktadır. Böylece gençler sporla ilişkili kimliklerini hem fiziksel hem de dijital ortamlarda yeniden yapılandırabilmektedir.

Dijital spor kültürü, gençlerin sosyal çevrelerini genişletmelerine, ortak ilgi alanları üzerinden yeni topluluklara katılmalarına ve sporla ilişkili kimliklerini görünür kılmalarına katkı sunmaktadır. Bununla birlikte dijital ortamda ortaya çıkan performans karşılaştırmaları, görünürlük beklentileri ve sosyal onay arayışı, gençlerin benlik algıları üzerinde yeni baskı alanları da oluşturmaktadır. Bu durum, spor deneyiminin psikososyal boyutlarının dijital bağlamda yeniden değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

Sonuç olarak spor kültürü, günümüzde fiziksel deneyimler ile dijital etkileşim alanlarının birleştiği çok katmanlı bir yapıya dönüşmektedir. Gençlerin kimlik gelişim süreçleri de bu dönüşümden doğrudan etkilenmekte, spor hem sosyal aidiyet hem de bireysel kimlik inşasında önemli bir referans alanı olmaya devam etmektedir. Bu nedenle dijital spor kültürü ve gençlik kimliği ilişkisi, gelecekte spor sosyolojisi çalışmalarında daha kapsamlı biçimde ele alınması gereken önemli bir araştırma alanı niteliği taşımaktadır.

Kaynakça

- Akkaya, C. (2022a). *Spor Ekonomisi*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Yalçın, S. (edt). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Billings, A. C., Butterworth, M. L. ve Turman, P. D. (2017). *Communication and sport: Surveying the field*. sage publications.
- Billings, A. C., Hardin, M. ve Brown, N. A. (2014). Defining ubiquity: Introduction to the Routledge Handbook of Sport and New Media. In *Routledge handbook of sport and new media* (pp. 1-3). Routledge.
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boyle, R. (2009). *Power play: Sport, the media and popular culture*. Edinburgh University Press.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L. ve Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International journal of sport psychology*.
- Bulut, Ç., Duman, S., Şahin, H. M., Duman, G. ve Uluç, E. A. (2021). Spor turizminde inovasyonel yaklaşımlar: E-spor. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 396-412.
- Cleland, J. (2014). Racism, football fans, and online message boards: How social media has added a new dimension to racist discourse in English football. *Journal of Sport and Social Issues*, 38(5), 415-431.
- Coakley, J. J. (1990). Sports in society: issues and controversies. (No Title).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.
- Esentaş, M., Güzel, P. ve Vural, M. (2018). Popüler kültürde rekreatif bir etkinlik olarak dijital sporlar. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 71-79.
- Filo, K., Lock, D. ve Karg, A. (2015). Sport and social media research: A review. *Sport management review*, 18(2), 166-181.
- Gantz, W. ve Lewis, N. (2014). Sports on traditional and newer digital media: Is there really a fight for fans?. *Television & New Media*, 15(8), 760-768.
- Giulianotti, R. (2015). *Sport: A critical sociology*. John Wiley & Sons.
- Hamari, J. ve Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet research*, 27(2), 211-232.
- Horne, J. (2017). *Sport in consumer culture*. Bloomsbury Publishing.
- Hutchins, B. (2019). Mobile media sport: The case for building a mobile media and communications research agenda. *Communication & Sport*, 7(4), 466-487.
- Hutchins, B. ve Rowe, D. (2012). *Sport beyond television: The internet, digital media and the rise of networked media sport*. Routledge.

- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2017). Virtual (ly) athletes: where eSports fit within the definition of “Sport”. *Quest*, 69(1), 1-18.
- Kilci, A.K. (2019). *Spor ve Dijital Oyunda Son Nokta: ESPOR*. Ankara: Gazi Kitabevi
- Maguire, J. A. (2011). Globalization, sport and national identities. *Sport in society*, 14(7-8), 978-993.
- Millward, P. (2012). Reclaiming the Kop? Analysing Liverpool supporters’ 21st century mobilizations. *Sociology*, 46(4), 633-648.
- Rowe, D. (2011). *Global media sport: Flows, forms and futures*. A&C Black.
- Sanderson, J. (2013). Stepping into the (social media) game: Building athlete identity via Twitter. In *Handbook of research on technoself: Identity in a technological society* (pp. 419-438). IGI Global Scientific Publishing.
- Smith, A. C., Stavros, C., Skinner, J., Geurin, A. N. ve Burch, L. M. (2024). *Introduction to sport marketing*. Routledge.
- Stark, C. (2014). *Digital Media Sport: Technology, Power and Culture in the Network Society*. Edited by Brett Hutchins and David Rowe. Craig Stark.
- Tajfel, H. ve Turner, J. C. (2004). The social identity theory of intergroup behavior. In *Political psychology* (pp. 276-293). Psychology Press.
- Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current directions in psychological science*, 18(1), 1-5.
- Wenner, L. A. ve Billings, A. C. (Eds.). (2017). *Sport, media and mega-events*. London: Routledge.

Sporcularda Yardım Arama Davranışı: Kuramsal Bir İnceleme

Yasin Yıldız¹

Özet

Sporcularda yardım arama davranışı, zihinsel sağlık sorunlarının erken tanınması ve etkili müdahale süreçlerinin başlatılması açısından kritik bir öneme sahiptir. Elit ve rekabetçi spor ortamlarında performans baskısı, yaralanmalar, rol çatışmaları ve sosyal değerlendirme kaygıları gibi özgül stresörler, sporcuların psikolojik iyi oluşunu tehdit edebilmekte; ancak spor kültüründe yaygın olan “mental toughness” normları yardım aramayı çoğu zaman zayıflık göstergesi olarak konumlandırmaktadır. Bu durum, özellikle erkek sporcularda öz-damgalama ve toplumsal damgalama mekanizmalarını güçlendirerek profesyonel destek arayışını geciktirmektedir.

Bu bölümde yardım arama davranışı, Theory of Planned Behavior, Rickwood’un Yardım Arama Süreci Modeli, stigma temelli yaklaşımlar ve Purcell’in Sporcu Zihinsel Sağlık Çerçevesi bağlamında bütüncül biçimde ele alınmıştır. Yardım arama davranışının yalnızca bireysel bir karar olmadığı; tutumlar, özne normlar, algılanan davranışsal kontrol, süreçsel farkındalık basamakları ve yapısal erişilebilirlik faktörlerinin etkileşimiyle şekillenen çok katmanlı bir yapı olduğu ortaya konmuştur. Depresyon, anksiyete, tükenmişlik, yaralanma sonrası psikolojik tepkiler ve yeme bozuklukları gibi klinik tabloların yardım arama süreçlerini farklı kuramsal mekanizmalar üzerinden etkilediği tartışılmıştır.

Sonuç olarak, sporcularda yardım arama davranışını güçlendirmek için bireysel farkındalık çalışmalarının yanı sıra stigma azaltıcı müdahaleler, antrenör eğitimleri ve gizlilik temelli kurumsal politikalar içeren ekosistem temelli bir yaklaşım gereklidir. Kuramsal modellerin entegrasyonu ve çok katmanlı müdahale stratejileri, sporcu zihinsel sağlığının sürdürülebilir biçimde desteklenmesinde temel bir rol oynamaktadır.

1 Doç.Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, yasin.yildiz@adu.edu.tr, 0000-0003-3230-5717

1. Giriş

Sporcularda zihinsel sağlık, son yıllarda uluslararası spor bilimleri literatürünün en kritik çalışma alanlarından biri hâline gelmiştir. Elit sporcuların maruz kaldığı yoğun rekabet baskısı, performans beklentileri, yaralanma riskleri ve medya görünürlüğü gibi faktörler, psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilmektedir. Uluslararası olimpiik komitelerin ve uzman grupların raporları, sporcularda depresyon, anksiyete ve stresle ilişkili belirtilerin genel nüfusa kıyasla daha yüksek oranlarda görülebildiğini göstermektedir (Reardon vd., 2019). Bu nedenle zihinsel sağlık sorunlarının yalnızca klinik bir mesele değil, aynı zamanda sporcunun performans sürdürülebilirliği ve kariyer devamlılığı açısından da merkezi bir öneme sahip olduğu kabul edilmektedir.

Yardım arama davranışı, sporcuların yaşadıkları psikolojik zorluklarla başa çıkabilmelerinde temel bir belirleyici konumdur. Ancak literatür, sporcuların profesyonel yardım aramaya yönelik isteksizlik yaşadığını ve çoğu zaman yaşadıkları sorunları gizlediğini göstermektedir (Gulliver, Griffiths & Christensen, 2012). Bu durumun temelinde, spor kültüründe yaygın olan güç, dayanıklılık ve “zihinsel sertlik” normları yer almakta; özellikle erkek sporcularda yardım aramanın zayıflık göstergesi olarak algılandığı bildirilmiştir (Bauman, 2016). Yardım aramanın ertelenmesi veya tamamen engellenmesi, sporcunun yalnızca psikolojik iyilik hâlini değil, aynı zamanda performans düzeyini ve sporda kalıcılığını da olumsuz etkileyebilmektedir. Nitekim genç sporcular üzerinde yapılan çalışmalar, erken müdahale eksikliğinin spordan ayrılma riskini artırdığını göstermektedir (Rice vd., 2016).

Bu bölümün amacı, sporcularda yardım arama davranışını çok boyutlu bir yaklaşımla incelemek; kuramsal modelleri, yardım aramayı etkileyen bireysel ve çevresel faktörleri, müdahale yaklaşımlarını ve gelecekteki araştırma alanlarını bütüncül bir çerçevede ele almaktır. Böylece hem spor bilimleri alanına hem de uygulayıcılara rehberlik edecek kuramsal ve pratik bir sentez sunulması hedeflenmektedir.

Bu doğrultuda bölümün yapısı şu şekilde planlanmıştır: Bölüm 2, zihinsel sağlık ve yardım arama kavramlarının temel çerçevesini sunmaktadır. Bölüm 3, yardım arama davranışını açıklayan kuramsal modelleri tartışmaktadır. Bölüm 4–6’da bireysel, sosyal ve yapısal faktörler ile müdahale yaklaşımları incelenmekte; Bölüm 7 gelecekteki araştırma yönelimlerini; Bölüm 8 ise bütüncül bir sonuç değerlendirmesini içermektedir.

2. Kavramsal Çerçeve

Sporcularda zihinsel sağlık, genel nüfusa kıyasla kendine özgü stresörler ve bağlamsal faktörler nedeniyle farklı bir yapıda ele alınmalıdır. Yaralanmalar,

performans baskısı, rol çatışmaları, yaşam dengesizlikleri ve medyatik görünürlük gibi sporcuya özgü stres kaynakları, zihinsel sağlık sorunlarının hem ortaya çıkış biçimini hem de ifade edilme şeklini etkileyebilmektedir. Purcell ve meslektaşlarının (2019) geliştirdiği “Mental Health in Sport” çerçevesi, sporcunun psikolojik iyilik hâlinin performans, çevresel stresörler ve destek mekanizmalarının kesişiminde şekillendiğini vurgulamaktadır.

Yardım arama davranışı ise bireyin yaşadığı psikolojik güçlükler karşısında profesyonel ya da profesyonel olmayan kaynaklardan destek talep etme sürecini ifade eder. Rickwood ve arkadaşlarının (2005) tanımladığı model, yardım aramanın birden fazla aşamadan oluştuğunu—sorunu fark etme, yardıma ihtiyaç duyduğunu kabul etme, uygun kaynağı seçme ve fiilen yardım arama—ortaya koyar. Bu aşamalar sporcu bağlamında sosyal değerlendirme kaygıları, performans baskısı ve gizlilik hassasiyeti nedeniyle daha karmaşık bir yapıya bürünebilir.

Yardım aramanın altında yatan temel psikolojik bileşenlerden biri tutumdur. Bireyin profesyonel desteğin yararlı olacağına dair inancı olumluysa yardım arama olasılığı artarken, bu davranışı “zayıflık” olarak değerlendirmesi engelleyici bir faktör oluşturur. Özne normlar, özellikle antrenör, takım arkadaşları ve aile gibi önemli referans kişilerin beklentilerini içerir; spor ortamının psikolojik destek aramayı teşvik edip etmediği bu noktada kritik rol oynar. Ajzen’in (1991) Planlı Davranış Teorisi, tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrolün davranış niyetini nasıl şekillendirdiğini kapsamlı biçimde açıklar ve yardım arama literatüründe sıkça kullanılmaktadır.

Stigma, sporcularda yardım arama davranışının en güçlü belirleyicilerinden biridir. Kamuya yönelik stigma (public stigma) bireyin yardım aradığında toplumun onu nasıl değerlendireceğine dair algısını, öz-stigma ise bireyin bu olumsuz değerlendirmeleri içselleştirmesini ifade eder (Vogel, Wade & Haake, 2006, 2007). Spor kültüründe yaygın olan “mental toughness” normları, özellikle erkek sporcularda öz-stigmaya bağlı yardım arama isteksizliğini artırmaktadır.

Bir diğer temel kavram psikolojik erişilebilirliktir. Erişilebilirlik yalnızca hizmetin varlığı değil, hizmetin güvenilir, ulaşılabilir ve gizlilik açısından güvence altında olduğuna dair algıyı da içerir. Spor kurumlarının psikolojik destek politikaları, antrenörlerin yönlendirici tutumları ve kulüp içi danışmanlık mekanizmalarının görünürlüğü, sporcularda yardım aramaya yönelik davranışsal niyeti önemli ölçüde şekillendirmektedir.

Bu kavramsal yapı, ilerleyen bölümlerde ayrıntılı olarak incelenecek kuramsal modellerin anlaşılması için temel bir zemin oluşturmaktadır. Yardım arama

davranışı, yalnızca bireysel bir karar değil; bilişsel süreçler, sosyal normlar ve yapısal koşulların etkileşimiyle oluşan çok boyutlu bir yapıdır.

3. Teorik Modeller Ve Yaklaşımlar

3.1. Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991)

Theory of Planned Behavior (TPB), davranışsal niyetin üç temel psikolojik bileşen tarafından şekillendiğini öne sürer: davranışa yönelik tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol (Ajzen, 1991). Yardım arama davranışına ilişkin araştırmalar, TPB'nin hem klinik popülasyonlarda hem de sporcularda niyet oluşumunu güçlü biçimde açıkladığını göstermektedir (Biddle vd., 2007; Thornton vd., 2013).

3.1.1. Tutumlar (Attitudes)

Sporcularda yardım aramaya yönelik tutumlar, zihinsel sağlık belirtilerinin değerlendirilmesinde ve psikolojik desteğin işlevine ilişkin inanışlarda belirleyicidir. Yardımın performansı destekleyen bir araç olarak görülmesi, niyeti artırmaktadır (Gulliver, Griffiths & Christensen, 2012). Buna karşın, özellikle rekabetçi spor kültürlerinde yaygın olan “mental toughness” anlayışı, psikolojik destek almayı zayıflık ve yetersizlikle ilişkilendirerek olumsuz tutumları pekiştirir (Jones vd., 2002; Coulter vd., 2016). Erkek sporcularda toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle bu ilişki daha da belirgin olup, yardıma ihtiyaç duyma “dayanaksızlık” metaforlarıyla özdeşleştirilmektedir (Parent, 2013; Liddle vd., 2019).

3.1.2. Öznel Normlar (Subjective Norms)

Öznel normlar, sporcunun çevresindeki önemli kişilerin (antrenör, takım arkadaşları, aile) yardım arama davranışını nasıl değerlendireceğine dair algısını içerir. Yardım aramanın sosyal kabulü düşük olduğunda, sporcularda niyet belirgin biçimde azalmaktadır (Lannin vd., 2016). Özellikle profesyonel spor ortamlarında “güçlü olma” beklentisi, sporcuların yardım aldıklarının bilinmesinden çekinmelerine yol açmakta ve sosyal baskı nedeniyle davranış niyeti bastırılmaktadır (Bauman, 2016; Mazzer & Rickwood, 2015). Bu nedenle öznel normlar, sporcularda yardım aramayı etkileyen en kritik sosyal psikolojik belirleyicilerden biridir.

3.1.3. Algılanan Davranışsal Kontrol (Perceived Behavioral Control)

Algılanan kontrol, sporcunun yardım alma süreçlerini yönetebileceğine dair inancını temsil eder. Kulüplerin psikolojik hizmet sunumundaki yetersizlikleri,

erişim engelleri ve gizlilik konusundaki belirsizlikler kontrol algısını düşüren önemli faktörlerdir (Purcell vd., 2019). Araştırmalar, yardım aramaya niyeti olan sporcuların bile, düşük kontrol algısı nedeniyle davranışı gerçekleştirmediğini göstermektedir (Anderson vd., 2022). Bu durum TPB'nin literatürde yoğun biçimde tartışılan “intention-behavior gap” olgusuyla uyumludur (Sheeran, 2002).

Genel olarak TPB, sporcunun yardım arama niyetini açıklamada oldukça güçlü bir çerçeve sunar; ancak yardım aramanın aşamalı ve süreç temelli doğasını tam olarak karşılamaz. Bu nedenle TPB, aşağıda ele alınan süreç modelleriyle birlikte değerlendirildiğinde daha bütüncül bir açıklama sağlar.

3.2. Rickwood'un Yardım Arama Süreci Modeli (Rickwood vd., 2005)

Rickwood ve arkadaşlarının modeli, yardım aramayı tek bir davranıştan ziyade bilişsel, duygusal ve sosyal değerlendirmelerden oluşan dört aşamalı bir süreç olarak ele alır. Bu çerçeve, sporcu popülasyonunda yardım aramanın neden çoğu zaman davranışa dönüşmediğini anlamada önemli bir açıklayıcı modele dönüşmüştür (Cormack vd., 2023).

3.2.1.Sorunu Fark Etme (Problem Recognition)

Zihinsel sağlık belirtilerinin fark edilmesi, yardım arama sürecinin ilk aşamasını oluşturur. Ancak spor kültüründe duygusal sıkıntıların bastırılması ve performans dalgalanmalarının normalleştirilmesi, sporcuların semptomlarını tanımasını zorlaştırmaktadır (Rice vd., 2016).

3.2.2.Yardım Kaynaklarını Bilme (Knowledge of Services)

Spor kulüplerinde psikolojik desteğin kapsamı, işleyişi ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgi eksikliği oldukça yaygındır. Sporcuların önemli bir kısmı kulüpte psikolog olduğunu dahi bilmemektedir (Gulliver vd., 2012).

3.2.3.Yardımanın Gerekli Olduğuna İnanma (Beliefs About Need)

Bu aşama sporcularda en sık kırılan basamaktır. Yardıma ihtiyaç duyduğunu kabul etmek, özellikle elit sporcularda öz-yeterlik algısına ve spor kimliğine tehdit olarak algılanabilir (Vogel vd., 2007). Performans odaklı ortamlar, çoğu zaman “sorunu kendi başına çözme” normunu teşvik ettiğinden bu inanç zayıflar.

3.2.4.Yardım Arama Davranışı (Intent → Behavior)

Aşamaların herhangi birindeki kırılma, davranışın gerçekleşmesini engeller. Bu modelin spor bağlamındaki en büyük katkısı, yardım aramanın bir karar değil, bir bilişsel süreç zinciri olduğunu göstermesidir. Rickwood modeli, TPB'nin niyet merkezli yaklaşımını tamamlayarak yardım aramayı daha kapsamlı bir yapıda açıklamaya imkan tanır.

3.3. Damgalama Temelli Modeller (Self-Stigma & Public Stigma)

Damgalama, zihinsel sağlık alanında yardım aramanın bilinen en güçlü engelleyicilerinden biridir (Corrigan, 2004). Sporcularda stigma, toplumsal cinsiyet normları, performans baskısı ve yarışma kültürünün etkisiyle daha sert işler.

3.3.1Self-Stigma (Öz Damgalama)

Self-stigma, bireyin zihinsel sağlık sorunlarına yönelik olumsuz toplum inançlarını içselleştirmesiyle ortaya çıkar. Sporcularda bu süreç, zihinsel destek almanın “zayıflık” olarak görülmesi nedeniyle daha yoğundur (Vogel vd., 2006). Öz-damgalama arttıkça yardım arama niyeti azalır, belirtiler gizlenir ve performans kaybı riski yükselir.

3.3.2.Public Stigma (Toplumsal Damgalama)

Toplumsal damgalama, çevredeki insanların yardım alan sporcuyla olumsuz değerlendireceğine dair beklentidir. Bu beklenti sporcularda kaygı, imaj kaybı korkusu ve “kadro dışı bırakılma” endişesi yaratmaktadır (Bauman, 2016). Özellikle takım sporlarında, yardım arayan bir sporcunun “takımı olumsuz etkileyebileceği” algısı yaygındır.

Self-stigma ve public stigma birlikte işlediğinde, yardım arama davranışı ciddi biçimde bastırılır. Bu nedenle stigma temelli modeller, sporcularda yardım aramanın anlaşılmasında merkezi bir yere sahiptir.

3.4. Sports Mental Health Framework (Purcell vd., 2019)

Purcell ve arkadaşlarının sporcu zihinsel sağlığına yönelik çerçevesi, bireysel psikolojik faktörlerle yapısal ve çevresel stresörleri bütünleştirir. Model üç kategori üzerine kuruludur: performans stresörleri, yaşam stresörleri ve spor ortamı kaynaklı yapısal faktörler.

3.4.1. Performans Stresörleri

Yoğun antrenman yükü, yüksek rekabet seviyesi, sürekli değerlendirilme baskısı ve medya ilgisi gibi unsurlar sporcunun zihinsel yükünü artırır (Reardon vd., 2019).

3.4.2. Yaşam Stresörleri

Sporcu-öğrenci rol çatışmaları, aile beklentileri, ekonomik baskılar ve sosyal destek eksikliği genel stres düzeyini etkileyerek zihinsel sağlık riskini yükseltir.

3.4.3. Yapısal Faktörler

Kulüp politikaları, psikolojik hizmetlerin erişilebilirliği, gizlilik koşulları ve sağlık ekibinin yaklaşımı yardım aramayı doğrudan biçimlendirir. Bu model, TPB'nin bireysel bileşenlerini ve stigma modellerinin sosyo-kültürel unsurlarını bağlamsal bir çerçevede birleştirerek sporcularda yardım aramanın çok katmanlı doğasını açıklayan kapsamlı bir yapı sunar.

4. Sporcularda Zihinsel Sağlık Sorunlarının Teorik Modellerle İlişkilendirilmiş Analizi

4.1. Depresyon ve TPB Bileşenleri Üzerinden Yardım Arama Davranışı

Sporcularda depresyon yaygınlığı genel popülasyonla benzer veya bazı çalışmalarda daha yüksek bulunmuştur (Gouttebarga vd., 2019). Ancak depresif belirtiler sıklıkla performans dalgalanması, motivasyon kaybı veya “yorgunluk” olarak normalleştirildiği için fark edilmesi zordur (Rice vd., 2016).

TPB açısından, depresyonun üç bileşene etkisi belirgindir:

✓ Tutumlar

Depresif belirtiler yaşayan sporcular, psikolojik desteğin işe yararlılığına yönelik daha düşük inançlara sahip olabilir ve özgüven düşüklüğü nedeniyle yardımın kendilerine fayda sağlamayacağını düşünebilirler (Vanguard vd., 2020). Bu durum olumlu tutumu zayıflatır.

✓ Öznel normlar

Takım içi rollere “yük olmama” isteği, depresif sporcularda yardım arama baskısını artırır. Araştırmalar, depresyon yaşayan sporcuların çevresel değerlendirmelere daha duyarlı olduğunu ve sosyal normların etkisine daha fazla maruz kaldığını göstermektedir (Morgan vd., 2021).

✓ Algılanan davranışsal kontrol

Depresyon, karar verme süreçlerini yavaşlattığı için erişilebilirlik engelleri olduğunda yardım arama olasılığı daha da azalır (Sheeran, 2002). Depresif sporcular sıkça “gidip bir randevu alacak gücü bile kendimde bulamıyorum” şeklinde ifade edilen düşük öz-yeterlik tablosu sergiler.

Bu nedenle depresyon, hem niyet oluşumunu hem de niyetin davranışa dönüşümünü TPB'nin öngördüğünden daha güçlü biçimde bozabilir.

4.2. Anksiyete, Performans Baskısı ve Süreç Modelleriyle Açıklama

Anksiyete, özellikle elit sporcularda en sık bildirilen zihinsel sağlık sorunudur. Performans baskısının yüksek olduğu ortamlarda anksiyete belirtileri çoğu zaman “yarışma heyecanı” ile karıştırılır; bu da Rickwood modelinin ilk aşaması olan “sorunu fark etme” basamağını doğrudan zayıflatır (Rice vd., 2019).

✓ Rickwood modeline göre kırılma noktaları:

1. Semptom farkındalığının düşük olması → Sporcu belirtilerinin patolojik olduğunu fark etmez.

2. Yardım kaynaklarını bilme eksikliği → Özellikle ergen sporcularda psikolojik danışmanlık hizmetlerinin rolü bilinmez (Gulliver vd., 2012).

3. Yardım gerekliliğine inanç düşüklüğü → “Herkes stres oluyor, ben de normalim” inancı yaygındır.

4. Davranışa dönüşüm engeli → Anksiyete damgalanma korkusunu güçlendirir (Vogel vd., 2007).

Anksiyete sporcu popülasyonunda sıklıkla yardım aramayı tetiklemek yerine erteleyen bir değişken hâline gelir.

4.3. Tükenmişlik (Burnout) ve Stigma Temelli Açıklamalar

Sporcu tükenmişliği, duygusal yorgunluk, performans düşüşü ve spor kimliğine yönelik kayıtsızlıkla karakterizedir. Tükenmişliğin yardım aramayla ilişkisi özellikle stigma modelleri üzerinden anlaşılmaktadır.

✓ Self-stigma

Tükenmiş sporcular, duygusal yorgunluğu “zayıflık” olarak yorumlamaya daha eğilimlidir. Bu, öz-damgalamayı artırır ve yardıma başvurmayı engeller (Vogel vd., 2006).

✓ Public stigma

Antrenörlerin veya takım arkadaşlarının “tükenmiş” bir sporcuyu daha az güvenilir görmesi, sporcuda sosyal değerlendirme kaygısını artırır (Bauman, 2016).

✓ Süreçsel sonuç

Tükenmişlik yaşayan sporcular genellikle belirtilerini gizledikleri için Rickwood modelinin birinci ve üçüncü aşamalarında kırımlar oluşur:

- Semptom farkındalığı düşer.
- Yardımın gerekli olduğuna ilişkin inanç çökebilir.

Bu nedenle tükenmişlik hem psikolojik hem de sosyokültürel mekanizmalarla yardım aramayı bastıran çift yönlü bir etkene dönüşür.

4.4. Yaralanma Sonrası Psikolojik Tepkiler ve Purcell Çerçevesi

Sporcularda yaralanmalar sadece fiziksel değil, psikolojik sonuçlar da doğurur. Yaralanma sonrası kaygı, depresif belirtiler ve spora dönme korkusu sıkça görülür (Arvinen-Barrow & Walker, 2013).

Bu durum Purcell Sporcu Zihinsel Sağlık Çerçevesi ile güçlü biçimde uyumludur:

✓ Performans stresörleri

Yaralanma, sporcunun performans kapasitesinde ani bir düşüş yaratır ve bu durum öz-yeterlik duygusunu zayıflatır.

✓ Yaşam stresörleri

Kariyer geleceği, maddi kayıplar ve sosyal izolasyon sporcular üzerindeki yükü artırır.

✓ Yapısal faktörler

Yaralanma sonrası kulüp desteğinin niteliği yardım arama davranışını doğrudan etkiler.

Psikolojik destek sunulmayan kulüplerde sporcular süreci yalnız yönetmek zorunda kalır.

Yaralanma sonrası psikolojik zorluklar birçok modelin kesiştiği bir alan olduğu için yardım arama davranışı hem duygusal hem yapısal engeller nedeniyle gecikir.

4.5. Yeme Bozuklukları ve Yardım Arama Sürecinde Engelleyici Faktörler

Estetik sporlar (ör. cimnastik, dans, artistik patinaj) ve sıkı kilo kontrolü gerektiren spor dallarında yeme bozuklukları daha yaygın görülmektedir (Smith vd., 2021).

Yardım aramayı zorlaştıran başlıca mekanizmalar:

✓ Rickwood modelinde kırılma

Sporcu semptomlarını “sporun gereği” olarak yorumladığı için problem fark edilmez.

✓ TPB ilişkisi

Yardım almanın “kilo kontrolünü bozacağı” algısı olumsuz tutum yaratır.

✓ Stigma etkisi

Yeme bozukluğu yaşayan sporcularda self-stigma ve body image baskısı belirgindir.

✓ Purcell çerçevesi

Antrenör baskısı, değerlendirme kriterleri ve rekabetçi ortam yapısal stresörleri artırır.

Bu nedenle yeme bozuklukları yardım aramayı en çok bastıran klinik sorunlardan biri olarak görülmektedir.

Depresyon, karar verme süreçlerini yavaşlattığı için erişilebilirlik engelleri olduğunda yardım arama olasılığı daha da azalır (Sheeran, 2002). Depresif sporcular sıkça “gidip bir randevu alacak gücü bile kendimde bulamıyorum” şeklinde ifade edilen düşük öz-yeterlik tablosu sergiler.

Bu nedenle depresyon, hem niyet oluşumunu hem de niyetin davranışa dönüşümünü TPB’nin öngördüğünden daha güçlü biçimde bozabilir.

5. Yardım Arama Davranışını Etkileyen Faktörlerin Teorik Ve Kanıta Dayalı Analizi

5.1. Bireysel Faktörler

5.1.1. Öz-Yeterlik ve Algılanan Davranışsal Kontrol

TPB’ye göre yardım arama davranışının gerçekleşmesinde algılanan davranışsal kontrol kritik bir belirleyicidir (Ajzen, 1991). Sporcularda öz-yeterlik, yalnızca performansla ilişkili değil, aynı zamanda psikolojik zorluklarla

baş etme süreçlerinde de belirleyici bir kavramdır. Araştırmalar, düşük öz-yeterliğe sahip sporcuların yardım aramayı daha az olası gördüğünü ve psikolojik destek süreçlerini başlatma konusunda daha fazla erteleme yaşadığını göstermektedir (Anderson vd., 2022). Öz-yeterlik düşüklüğü özellikle depresyon ve tükenmişlik gibi belirtilerin varlığında daha belirgin hale gelir.

5.1.2. Duygusal Farkındalık ve “Sorunu Fark Etme” Basamağı

Rickwood’un modelindeki ilk aşama olan problem farkındalığı, sporcularda sıklıkla zayıf bir noktadır. Spor kültüründe duygusal deneyimlerin performansın önünde bir engel olarak görülmesi, sporcuların duygusal belirtileri bastırmasına ve semptomları “normal spor stresi” olarak yorumlamasına neden olur (Rice vd., 2016). Duygusal farkındalığı düşük olan sporcularda yardım arama sürecinin ilk halkası kırıldığı için davranışa dönüşme olasılığı düşer.

5.1.3. Atletik Kimlik ve Kimlik Çatışması

Atletik kimliğin güçlü olması, sporcunun kendini öncelikle atlet rolü üzerinden tanımlamasına yol açar (Brewer vd., 1993). Yüksek atletik kimlik, yardıma ihtiyaç duymayı “sporcu imajıyla çelişen bir durum” olarak yorumlayabilir ve self-stigma mekanizmasını güçlendirebilir (Vogel vd., 2007). Bu nedenle atletik kimliği yüksek sporcularda yardım arama davranışı, kimlik temelli bir tehdit olarak algılanabilir.

5.2. Sosyal Faktörler

5.2.1. Takım Normları ve Sosyal Baskılar

TPB’nin öznel norm bileşeni spor ortamında son derece güçlüdür. Takım kültürü, sporcuların yardım aramaya yönelik inançlarını ve davranışlarını büyük ölçüde şekillendirir. Yardım aramanın “zayıflık” olarak görüldüğü takımlarda sporcular psikolojik desteğe başvurmaya gönülsüzdür (Bauman, 2016). Takım arkadaşlarının yargılayıcı tutumları, bireyin sosyal kabul görme ihtiyacı nedeniyle davranışı bastırmasına yol açabilir.

5.2.2. Antrenör Davranışı

Antrenör-sporcu ilişkisi yardım arama davranışını etkileyen en güçlü sosyal faktörlerden biridir. Destekleyici, açık iletişim kuran ve zihinsel sağlığa önem veren antrenörler sporcuların yardım arama davranışını teşvik ederken; cezalandırıcı, performans odaklı veya yargılayıcı antrenörler bu davranışı baskılar (Pierce vd., 2017). Antrenörün psikolojik desteğe yönelik tutumu, sporcuların yardımın “kabul edilebilirliği”ne dair algılarını belirler.

5.2.3. Aile ve Sosyal Destek Sistemleri

Aile desteğinin yüksek olması sporcularda yardım arama niyetini güçlendirir. Özellikle genç sporcularda ebeveyn tutumları, yardım kaynaklarını kullanma konusunda belirleyici olmaktadır (Rickwood vd., 2005). Sosyal destek eksikliği ise hem TPB hem de Purcell çerçevesi açısından yardım arama davranışını dolaylı olarak azaltır.

5.3. Kültürel Faktörler

5.3.1. Maskülenlik Normları ve Toplumsal Roller

Spor dünyasında özellikle erkek sporcularda “duygusal dayanıklılık”, “acıya katlanma” ve “her koşulda güçlü görünme” gibi maskülenlik normları oldukça yaygındır (Steinfeldt & Steinfeldt, 2012). Bu kültürel beklentiler self-stigma düzeyini artırır ve yardım aramayı ciddi biçimde bastırır. Erkek sporcularda yardım aramaya yönelik olumsuz tutumlar, kültürel maskülenlik normlarıyla güçlü biçimde ilişkilendirilmiştir.

5.3.2. Spor Branşı Kültürü

Estetik sporlar, dövüş sporları, dayanıklılık sporları gibi farklı branşların kendi kültürel normları, yardım aramayı etkileyen özgül baskılar yaratır. Estetik sporlarda beden imgesine yönelik baskı; dövüş sporlarında güç ve dayanıklılık vurgusu; takım sporlarında rekabetçi hiyerarşiler, yardım arama davranışını farklı biçimlerde şekillendirir (Smith vd., 2021).

5.4. Yapısal Faktörler

5.4.1. Hizmet Erişilebilirliği

Psikolojik danışmanlığa erişim, sporcularda yardım arama sürecinin en önemli belirleyicilerindendir. Kulüplerin psikolojik destek hizmeti sunmaması, randevu sistemlerinin karmaşık olması veya profesyonellere erişimin kısıtlı olduğu durumlarda davranış neredeyse tamamen engellenir (Purcell vd., 2019).

5.4.2. Gizlilik ve Kurumsal Politikalar

Sporcularda “yardım alırsam antrenörüm öğrenir mi?”, “kadro dışı kalır mıyım?” kaygısı çok yaygındır. Gizlilik politikalarının belirsiz olması, public stigma mekanizmasının daha da güçlenmesine yol açar (Bauman, 2016).

5.4.3. Eğitim ve Farkındalık Eksikliği

Sporcularda ve teknik ekiplerde psikolojik sağlık konularına ilişkin bilgi eksikliği, yardım arama davranışını doğrudan zayıflatan yapısal bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Literatür, sporcuların önemli bir bölümünün zihinsel sağlık belirtilerine ilişkin sınırlı bilgiye sahip olduğunu ve yardım kaynaklarının işlevi, erişim yolları ve gizlilik prosedürleri hakkında yeterli farkındalığa sahip olmadığını göstermektedir (Gulliver vd., 2012). Psikolojik sağlık konularında eğitim almamış antrenörler ve destek ekipleri ise, çoğu zaman belirtileri gözden kaçırmakta veya yardım aramayı teşvik etmek yerine performans odaklı yorumlar yaparak süreci daha da zorlaştırmaktadır (Pierce vd., 2017).

Araştırmalar, sporcularda zihinsel sağlık farkındalığını artıran eğitim programlarının hem olumlu tutumları güçlendirdiğini hem de stigma düzeylerini azalttığını ortaya koymuştur (Kegelaers vd., 2021). Ayrıca zihinsel sağlık okuryazarlığını artırmaya yönelik kısa süreli müdahalelerin dahi yardım arama niyetinde anlamlı artış sağladığı gösterilmiştir (Lopez & Levy, 2013). Bu bulgular, eğitim eksikliğinin yalnızca bireysel bilgi boşluğu değil, yardım arama davranışının bütün aşamalarını etkileyen sistemsal bir engel olduğunu göstermektedir.

6. Müdahale Yaklaşımlarının Teoriye Dayalı İncelenmesi

6.1. Stigma Azaltıcı Müdahaleler: Kuramsal Temeller ve Ampirik Bulgular

Damgalama, yardım arama davranışının bilinen en güçlü engelleyicilerinden biri olduğundan, stigma azaltıcı programlar spor psikolojisi literatüründe merkezi bir konuma sahiptir. Araştırmalar, özellikle self-stigma'yı azaltmayı hedefleyen bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerinin yardım arama niyetini güçlendirdiğini göstermektedir (Vogel vd., 2006; Clement vd., 2015).

Kuramsal bağlantı:

- Self-stigma → yardım arama niyetini zayıflatan içselleştirilmiş inançlar
- Public stigma → sosyal değerlendirme kaygısını artıran dışsal algılar

Bu iki mekanizma doğrudan davranışın hem niyet hem eylem düzeyinde etkiye bulunur.

Ampirik Bulgular:

Grup temelli müdahalelerde sporcuya rol model olabilecek başka sporcularla “deneyim paylaşımı” yönteminin public stigma’yı azalttığı, psiko-eğitim ile

birleştirildiğinde self-stigma üzerinde anlamlı iyileşme yarattığı görülmektedir (Kersch vd., 2020).

6.2. Psiko-Eğitim Programları: Yardım Arama Sürecinin Bilişsel Bileşenlerini Destekleme

Psiko-eğitim programları, Rickwood'un modelinde tanımlanan ilk iki basamağın—semptom farkındalığı ve yardım kaynaklarını bilme—geliştirilmesine katkı sağlar. Sporcularda yapılan çalışmalar, kısa süreli eğitimlerin dahi semptom tanıma becerisini artırdığını ve yardım aramaya ilişkin bilişsel engelleri azalttığını göstermektedir (Lopez & Levy, 2013).

Kuramsal bağlantı:

- Rickwood modeli → ilk iki basamağın güçlendirilmesi
- TPB → olumlu tutum oluşumu
- Purcell → yapısal belirsizliklerin azaltılması

Literatür Bulguları:

Psiko-eğitim uygulamaları stigma düzeylerinde küçük fakat anlamlı düşüişlere yol açmaktadır (Kegelaers vd., 2021). Bu etki özellikle genç sporcularda daha belirgindir.

6.3. Antrenör Eğitim Programları: Sosyal Normların ve Yapısal Destek Mekanizmalarının Dönüşümü

Antrenörün yardım arama davranışı üzerindeki etkisi, hem TPB'nin “özel norm” bileşeni açısından hem de stigma temelli açıklamalar açısından kritiktir. Araştırmalar, zihinsel sağlık konusunda eğitim alan antrenörlerin hem belirtileri daha erken fark ettiğini hem de sporcuları profesyonel desteğe yönlendirme kapasitesinin arttığını göstermektedir (Pierce vd., 2017; Bapat vd., 2020).

Kuramsal bağlantı:

- TPB → özel normun olumlu yönde şekillenmesi
- Stigma modelleri → antrenörün dili ve tutumu self-stigma ve public stigma'yı azaltabilir
- Purcell → takımın yapısal psikolojik destek kapasitesini artırır

Ampirik Bulgular:

Antrenör eğitimleri sonrası sporcuların yardım arama niyetinde anlamlı artış gözlenmiştir (Bapat vd., 2020).

6.4. Sporcu Destek Sistemleri: Yapısal Çerçevelerin Müdahaleye Entegrasyonu

Spor organizasyonlarının psikolojik danışmanlık hizmetlerini nasıl yapılandığı, yardım aramanın hem erişilebilirlik hem gizlilik boyutunda belirleyicidir. Purcell'in çerçevesine göre yapısal stresörlerin azaltılması, yalnızca bireysel değil sistemsel bir iyileştirme gerektirir (Purcell vd., 2019).

Kuramsal bağlantı:

- Yapısal faktörlerin düzenlenmesi → algılanan davranışsal kontrolü artırır (TPB)
- Gizlilik protokolleri → public stigma etkisini azaltır
- Kolay erişim mekanizmaları → Rickwood'un dördüncü basamağını ("davranışa dönüşüm") destekler

Model Temelli Çıkarımlar:

Etkili bir destek sistemi için:

- Gizlilik ilkeleri açık ve güvenilir biçimde iletilmelidir.
- Zihinsel sağlık uzmanına erişim engeli minimum olmalıdır.
- Sporcu istemsiz görünmeden randevu alabilmelidir.
- Sağlık ve performans ekipleri arasında yapılandırılmış iletişim kanalları bulunmalıdır (Reardon vd., 2019).

6.5. Çoklu Teoriye Dayalı Müdahale Modelleri: Bütüncül Yaklaşımların Yükselişi

Son yıllarda geliştirilen programlar, tek bir teorik modele dayanmaktan ziyade, TPB + Rickwood + Stigma + Purcell birleşimini kullanmaktadır. Bu tür programlar:

- tutumları değiştirir,
- öznel normları dönüştürür,
- süreç aşamalarını destekler,
- yapısal engelleri azaltır.

Bu nedenle literatürde "bütüncül müdahale yaklaşımı" giderek öne çıkmaktadır (Küttor & Schinke, 2022).

7. Gelecek Araştırma Alanları

Sporcularda zihinsel sağlık ve yardım arama davranışı alanındaki araştırmalar son yıllarda hız kazanmış olsa da, mevcut literatür çeşitli metodolojik ve kuramsal sınırlılıklar taşımaktadır. Bu sınırlılıklar, gelecekteki çalışmalar için hem teorik hem uygulamaya yönelik değerli fırsatlar sunmaktadır.

7.1. Teorik Modellerin Entegrasyonu ve Karşılaştırmalı Analizler

Mevcut çalışmalar genellikle TPB, Rickwood modeli, stigma temelli yaklaşımlar ve Purcell çerçevesi gibi kuramsal modelleri bağımsız olarak ele almaktadır. Ancak yardım arama davranışının çok boyutlu yapısı, bu modellerin karşılaştırmalı veya entegre biçimde test edilmesini gerektirmektedir.

Literatürde modeller arası karşılaştırma yapan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir (örn., Gulliver vd., 2012; Mazzer & Rickwood, 2015). Bu nedenle gelecekteki araştırmalar:

- Çoklu-model yapıları geliştirmeli,
- Yapısal eşitlik modellemesi (SEM) ile model karşılaştırmaları yapmalı,
- Hangi bileşenin hangi davranış aşamasını açıkladığını ampirik olarak test etmelidir.

Bu yaklaşım, alanda kuramsal netlik sağlayacaktır.

7.2. Boylamsal Tasarımlar ve Nedensel İlişkilerin İncelenmesi

Alan yazınının önemli bir bölümü çapraz kesitsel çalışmalara dayanmaktadır (Rice vd., 2016; Gouttebarga vd., 2019). Bu tasarımlar ilişki düzeyinde bilgi sunsa da yardıma başvurma davranışının süreçsel doğasını açıklamak için yetersizdir.

Bu nedenle:

- Yardım arama niyetinin zaman içindeki evrimi,
- Stigma düzeylerindeki değişim,
- Müdahalelerin uzun dönem etkileri

boylamsal yöntemlerle incelenmelidir.

Bu yaklaşım özellikle Rickwood'un aşamalı sürecinin nedensel olarak test edilmesi açısından gereklidir.

7.3. Müdahalelerin Etkililiğini Test Eden Deneysel Yaklaşımlar

Stigma azaltma ve psiko-eğitim müdahaleleri üzerine yapılan çalışmaların çoğu deneysel olmayan tasarımlara sahiptir (Clement vd., 2015). Bu durum, elde edilen bulguların nedensel gücünü sınırlamaktadır.

Gelecek çalışmalar:

- Randomize kontrollü deneyler (RCT),
- Çok bileşenli müdahale tasarımları,
- Aracılık (mediation) ve düzenleme (moderation) analizlerini

kullanarak müdahalelerin nasıl ve neden etkili olduğunu daha açık biçimde ortaya koymalıdır.

7.4. Kùltürler Arası ve Spor Branşları Arası Karşılaştırmalar

Çoğu çalışma Batı toplumlarında ve sınırlı sayıda spor branşında yapılmıştır (örn., Bauman, 2016; Purcell vd., 2019). Oysa kültürel normlar ve branş özellikleri yardım arama davranışını önemli ölçüde şekillendirmektedir.

Gelecek araştırmalar:

- Estetik sporlar, dövüş sporları ve takım sporları arasında karşılaştırmalar yapmalı,
- Kolektivist toplumlarda maskülenlik normlarını incelemeli,
- Kadın ve genç sporcularda stigma farklılıklarını test etmeli,
- Uluslararası karşılaştırmalı veri setleri oluşturmalıdır.

Bu yaklaşım, kültüre özgü mekanizmaların anlaşılmasını sağlayacaktır.

7.5. Dijital Müdahale Modelleri ve Teknolojik Çözümler

Dijital tabanlı müdahaleler sporcularda giderek daha yaygın kullanılmaya başlasa da, bu alanda teorik temel ve ampirik çalışma sayısı sınırlıdır.

Özellikle:

- mobil uygulamalar,
- yapay zekâ destekli danışmanlık,
- anonim psikolojik destek hatları,
- dijital psiko-eğitim modülleri

yardım aramayı kolaylaştırma potansiyeline sahiptir. Ancak bu araçların TPB bileşenleri veya stigma mekanizmaları üzerindeki etkileri henüz sistematik biçimde incelenmemiştir.

7.6. Spor Kulüplerinde Yapısal Politikaların Bilimsel Olarak Test Edilmesi

Purcell çerçevesi yapısal faktörlerin yardım aramayı güçlü biçimde etkilediğini göstermesine rağmen, spor kulüplerinin ya da federasyonların uyguladığı politikaların bilimsel analizlerine ilişkin araştırmalar oldukça sınırlıdır.

Gelecek araştırmalar şunları incelemelidir:

- Gizlilik politikalarının davranışa etkisi,
- Kulüp psikologlarının örgütsel yapıda konumlandırılması,
- Antrenör eğitimlerinin uzun vadeli etkileri,
- Psikolojik güvenlik kültürünün performans ve yardım arama ile ilişkisi.

Bu tür çalışmalar bireysel odaklı müdahalelerin ötesine geçerek sistemsel dönüşümün nasıl sağlanacağını gösterecektir.

8. Sonuç

Sporcularda zihinsel sağlık ve yardım arama davranışı, bireysel psikolojik süreçlerin, sosyal ilişkilerin ve spor ortamının yapısal özelliklerinin bir arada şekillendirdiği karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu kitap bölümünde ele alınan kuramsal modeller—Theory of Planned Behavior, Rickwood’un Yardım Arama Süreci Modeli, stigma temelli yaklaşımlar ve Purcell’in Sporcu Zihinsel Sağlık Çerçevesi—yardım aramanın bilişsel, duygusal ve sosyal boyutlarını bütüncül bir çerçevede değerlendirmeye olanak sağlamıştır.

Sporcularda zihinsel sağlık sorunları çoğu zaman performans baskısı, rekabet kültürü ve sosyal normlar nedeniyle görünmez hâle gelebilmekte; bu da yardım arama davranışını geciktirmekte veya tamamen engelleyebilmektedir. Oysa yardım arama, yalnızca bir davranış tercihi değil, sporcunun fiziksel ve psikolojik bütünlüğünü koruyan temel bir ihtiyaçtır. Uygun zamanda, doğru profesyoneller tarafından sağlanan destek, sporcuları hem performans kaybı hem de spordan uzaklaşma riski gibi ciddi sonuçlardan koruyabilmektedir. Literatür, erken müdahalenin kariyerin devamlılığı ve sporcunun uzun vadeli iyilik hâli üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda, müdahalelerin yalnızca bireye odaklanması yeterli değildir. Yardım aramanın önündeki engellerin önemli bir kısmı sosyal normlar, antrenör tutumları, takım kültürü ve gizlilik politikaları gibi yapısal unsurlardan

kaynaklanmaktadır. Bu nedenle sürdürülebilir bir zihinsel sağlık yaklaşımı, çok katmanlı ve ekosistem temelli bir müdahale anlayışı gerektirir. Bireysel farkındalığı artıran psiko-eğitim programları, stigma azaltıcı çalışmalar ve antrenör eğitimleri bu ekosistemin önemli bileşenleridir; ancak gerçek değişim, spor kurumlarının psikolojik güvenlik sağlayan bir ortam oluşturmasıyla mümkündür.

Gelecek araştırmaların odaklanması gereken alanlar arasında kuramsal modellerin entegrasyonu, boylamsal tasarımlar, deneysel müdahale çalışmalarının artırılması, kültürler arası karşılaştırmalar ve dijital müdahale modellerinin daha sistematik şekilde incelenmesi yer almaktadır. Bu yönelimler, sporcu zihinsel sağlığına ilişkin literatürün hem metodolojik hem de kavramsal açıdan gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, sporcularda yardım arama davranışı yalnızca bireysel bir eylem değil, sporcunun hem performansını hem de kariyer sürdürülebilirliğini belirleyen kritik bir bileşendir. Zihinsel sağlık desteğine erişimin güçlendirilmesi, sporcunun yalnızca psikolojik iyilik hâlini değil, aynı zamanda profesyonel spor yaşamının devamlılığını da desteklemektedir. Bu nedenle spor bilimleri alanında çalışan profesyoneller, antrenörler, kulüpler ve araştırmacılar, sporcuyu bütüncül bir perspektifle ele alan, yardım aramayı güçlendiren ve sporcunun yaşam döngüsü boyunca destek sunan sistemlerin geliştirilmesine öncelik vermelidir.

Kaynakça

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Anderson, M., Brown, T., Carter, J., Lewis, P., & Nguyen, S. (2022). Barriers to mental health help-seeking among athletes: A systematic examination of service accessibility and self-efficacy. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(2), 147–168.
- Arvinen-Barrow, M., & Walker, N. (2013). *Psychology of sport injury and rehabilitation*. Routledge.
- Bapat, S., Pearce, C., & Schroeder, K. (2020). Mental health literacy training for coaches: Effects on knowledge, attitudes, and referral intentions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 345–360.
- Bauman, N. J. (2016). The stigma of mental health in athletes: Are mental toughness and mental health seen as contradictory? *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 135–136.
- Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237–254.
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., ... & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review. *Psychological Medicine*, 45(1), 11–27.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. E. (2016). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of elite players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 274–289.
- Cormack, D., Jones, R., Smith, A., & Taylor, L. (2023). Pathways to help-seeking in young athletes: An application of Rickwood's model. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 12(4), 225–240.
- Gouttebauge, V., Aoki, H., Kerkhoffs, G. M., & Lambert, M. (2019). Symptoms of common mental disorders in professional football (soccer) players. *Journal of Sports Sciences*, 37(18), 2180–2187.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking in young elite athletes: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12, Article 157.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.

- Kegelaers, J., Van der Stouwe, E., & Van Yperen, N. (2021). Improving mental health literacy in youth athletes: Effects of a mental health education program. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102002.
- Kersch, C., Hallward, L., & Martin, L. J. (2020). Contact-based interventions for reducing mental health stigma in athletes. *Sport Management Review*, 23(5), 735–747.
- Küttor, G., & Schinke, R. J. (2022). Integrative mental health interventions in sport psychology: A multi-model perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 12–34.
- Lannin, D. G., Vogel, D. L., Brenner, R. E., Abraham, W. T., & Heath, P. J. (2016). Intentions to seek counseling in athletes: The role of stigma and subjective norms. *Counseling Psychology Quarterly*, 29(3–4), 305–318.
- Li, K., Wang, J., Chen, S., & Lee, Y. (2020). Application of the theory of planned behavior to predict mental health help-seeking in collegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 43(1), 87–102.
- Liddle, S. K., Deane, F. P., & Vella, S. A. (2019). Mental health help-seeking in athletes: The impact of sport-specific pressures. *Australian Psychologist*, 54(1), 32–41.
- Lopez, R. L., & Levy, J. J. (2013). Student-athletes' mental health help-seeking behaviors: Implications for psychoeducation. *Journal of College Counseling*, 16(1), 50–64.
- Mazzer, K. R., & Rickwood, D. J. (2015). Mental health in sport: Contact and articulation of mental health problems in elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–255.
- Morgan, H., Davis, K., Roberts, L., & Patel, R. (2021). Depression in elite athletes: The role of perceived social evaluation and self-worth. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3), 201–219.
- Parent, M. C. (2013). Athlete masculinity and mental health attitudes. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(4), 333–343.
- Pierce, D., Liaw, S. T., Dobell, J., & Anderson, R. (2017). Coach education for mental health support: A systematic review. *Health Education Journal*, 76(2), 125–137.
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). A framework for mental health in elite sport: The “mental health in sport” model. *Sports Medicine*, 49(6), 843–862.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.

- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGowan, J., & Parker, A. G. (2016). Mental health difficulties and help-seeking in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(9), 718–722.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGowan, J., Parker, A. G., & Rosenbaum, S. (2019). Anxiety in elite athletes: Conceptual review and implications. *Sports Medicine*, 49(11), 1577–1595.
- Rickwood, D., Deane, F., Wilson, C., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251.
- Sheeran, P. (2002). Intention–behavior relations: A conceptual and empirical review. *European Review of Social Psychology*, 12(1), 1–36.
- Smith, B., Segal, J., Robinson, L., & Carter, P. (2021). Eating disorders in athletes: A systematic review of sport-specific risk factors. *Eating Behaviors*, 40, 101447.
- Steinfeldt, J. A., & Steinfeldt, M. (2012). Masculinity, mental toughness, and stigma: Implications for mental health help-seeking in male athletes. *Psychology of Men & Masculinity*, 13(4), 384–392.
- Thornton, K., Markham, S., Lummis, H., & Richards, J. (2013). Applying the theory of planned behavior to help-seeking in adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(1), 3–12.
- Vanguard, K., Smith, J., Lewis, A., & Thompson, R. (2020). Self-efficacy and depression in competitive athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(1), 56–68.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring self-stigma related to seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325–337.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40–50.

Sporun Küresel Dönüşümü: Antrenman, Performans ve Sosyokültürel Süreçler

Editörler:

Doç. Dr. Yeşim Bayrakdaroğlu

Doç. Dr. Ender Ali Uluç