

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 “dayanıksızlık” 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 (Gouttebarger 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.

✓ Özel 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 kırılmalar 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 sistemsel 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.