

Spor Ortamında Güç İlişkileri: Mobbing, Ruhsal Travma ve Psikolojik İyi Oluş

Gülten Aldemir¹

Özet

Spor kültürü; sporcu, spor eğitmeni, yönetici ve diğer ilgili taraflar arasındaki hiyerarşik ilişkilerin bulunduğu sosyal bir ortamdır. Spor başarısının yanında motivasyonun da artırılması ve sistematik işleyişin sağlanması açısından gerekli olan bu güç ilişkileri, etik ilkeler çerçevesinde koordine edilemediğinde psikolojik şiddet davranışlarının ortaya çıkmasında belirleyici rol oynamaktadır. Bu bakış açısıyla mobbing bireylere tekrarlayıcı nitelikte, planlı ve isteyerek gerçekleştirilen psikolojik yıldırma ile karşı karşıya kalmaları şeklinde ifade edilmekte ve sporcuların ruh sağlığını olumsuz etkileyen psikolojik ve toplumsal açıdan önemli sayılabilecek olumsuz etken olarak nitelendirilmektedir. Süreklilik gösteren mobbing deneyimleri sadece spor başarısını düşürmekle kalmamakta; ayrıca kaygı, depresyon, tükenmişlik, öz-saygı ve travma belirtilerinin ortaya çıkmasına da yol açabilmektedir. Travmatik deneyimler ise sporcunun güvende hissetmesini, ait olma duygusunu ve psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyerek psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde zayıflatabilmektedir. Güncel araştırmalarda spor psikolojisi alanında yapılan akademik çalışmalar, bedensel yaralanmaların yanında deneyimlenen ruhsal travmaların da bireylerin mesleki gelişimleri, başarıma istekleri ve iyi oluşları üzerinde kritik rol oynamaktadır. Bu bölümde spor çevresindeki güç ilişkileri, mobbing, ruhsal travma ve psikolojik iyi oluş kavramları kuramsal ve alanyazınındaki güncel bulgular dikkate alınarak ele alınmaktadır. Aynı zamanda eşit olmayan güç ilişkileri mobbing ve psikolojik açıdan örseleyici deneyimler üzerindeki olası etkileri ortaya koymak; etik değerlere dayalı liderlik, sosyal destek, adil yönetim anlayışı, psikolojik açıdan güvenli spor ortamı ve travma bilgisine dayalı antrenörlük anlayışı gibi destekleyici etmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini artırmasındaki katkısı değerlendirilmektedir. Özetle bu bölümde; sporcuları destekleyici bir spor ortamının geliştirilmesi, mobbingin önlenmesi ve sporcuların psikolojik iyi oluşlarının güçlendirilmesine dair uygulamaya ve gelecekteki araştırmalara ışık tutmayı amaçlamaktadır.

1 Travma ve Afet Ruh Sağlığı Alanında Uzman Psikolog, <https://orcid.org/0009-0005-2893-7174>, psikologguldenaldemir@gmail.com

1. Spor Ortamında Güç İlişkileri

İnsanı diğer canlılardan ayıran temel özelliklerden biri, bedensel kapasitesini bilinçli biçimde geliştirme ve belirli amaçlar doğrultusunda kullanabilmesidir. Bu özellik, fiziksel etkinliklerin zaman içerisinde yalnızca yaşamsal gereksinimlerin karşılanmasına hizmet eden davranışlar olmaktan çıkarak toplumsal ve kültürel gelişimin önemli bileşenlerinden biri hâline gelmesine olanak sağlamıştır (Bulgu, 2005).

Spor etkinlikleri, tarihsel süreçten günümüze kadar geniş kitlelerin ilgisini çeken önemli toplumsal olgular arasında yer almaktadır. Bununla birlikte, spor ortamlarında ortaya çıkan şiddet davranışları, diğer birçok toplumsal alanda görülen şiddet olaylarına kıyasla çoğu zaman daha fazla olağanlaştırılmakta ve toplumsal açıdan daha kabul edilebilir bir olgu olarak değerlendirilebilmektedir. Toplum bilimi, sportif faaliyetleri 50 yılı aşkın süredir sosyolojik bir durum olarak sistematik biçimde akademik açıdan araştırıyor olsa da, geçmiş yaşamlara ait kazı buluntuları ve tarihsel kayıtlar, sporun insanlık tarihi boyunca önemli bir toplumsal etkinlik olarak varlığını sürdürdüğünü göstermektedir. Arkeolojik bulgular ve tarihsel kaynaklar, sporun yalnızca fiziksel bir etkinlik olmadığını; aynı zamanda eğlence, ritüel ve dinsel uygulamalarla iç içe geçmiş önemli bir toplumsal olgu olduğunu göstermektedir (Bulgu, 2005). Örneğin; Girit uygarlığına ait duvar resimlerinde o döneme ait spor yapan kadın ve erkek sporcuların boğa ile yapılan sporlarda sporun eğlence boyutuna işaret ederken, Aztek uygarlığında ise Meksika’da duvar ya da taşla yapılan kabartmalarda futbol sporuna benzer oyunların gün doğumu ve ayın hareketlerini simgeleyen törensel etkinlikler kapsamında sporun önemini anlattığı düşünülmektedir. Bazı uygarlıklarda oyunlarda yenilen tarafın ölümle cezalandırılması, sporun tarihsel süreç içerisinde şiddet olgusuyla ilişkisini ve bu ilişkinin dönemin kültürel anlayışı çerçevesinde biçimlendiğini ortaya koymaktadır (Bulgu, 2005).

Bugünün koşullarında, çağdaş toplumlarda sürekli değişen sosyal dinamikler ve hızla gelişen teknoloji, bireylerin yaşamını çok boyutlu biçimde etkileyen olumlu ve olumsuz değişimlere zemin hazırlamaktadır. Yüksek yeterliliğe sahip kişilerin; fiziksel, mental, psikolojik ve çevresiyle uyumlu olması önemlidir (Eren, 2023). Sportif faaliyetler; günümüzün çağdaş sosyal yapısında toplumsal değerler ve sosyoekonomik gelişmişlik seviyelerinin belirleyicisi şeklinde önemli bir toplumsal kurum olarak değerlendirilmektedir (Yetim, 2000).

Spor sahalarında rapor edilen sınırları zorlayıcı davranışlar ve sporcuların maruz kaldığı mobbing deneyimleri, spor katılımının her zaman olumlu sonuçlanan bir süreç olmadığını göstermektedir. Buna ek olarak saha verilerine dayalı akademik çalışmalar, sporcuların genellikle “duygusal istismarı” yaşantıladığı ifade edilebilir. Spor eğitmeni ile sporcuların arasındaki iletişimde

meydana gelen ‘‘duygusal istismarı kasten gerçekleştirilen ve agresyon eylemi bulunmayan tutumlar şeklinde açıklanabilir. Agresyon dışında kalan tutumlar, sözlü ifadeler ve sporcunun ihmal edilmesi şeklinde duygusal istismar 3 farklı başlıkta toplanmaktadır. Duygusal istismar konusunda sergilenen davranışlar bağlama göre farklılık arz etse de, önemli olan spor eğitmeni ile sporcuların iletişimi, spor eğitmeninin tutumu ve bu tutumların sporculara psikolojik yıkım olarak yansıyabilmektedir (Alexander ve diğerleri, 2023).

Duygusal istismarın yanı sıra sporcu bireylerde öz-yaralama tutumu, sportif faaliyet alanında bu istismarın neticesi olarak ifade edilmektedir. z-yaralamanın göstergeleri arasında; öz-kıyım ideasyonu, teşebbüsü ve kastı bulunmayan öz-yıkım tutumlarını kapsamaktadır. Bununla birlikte, sportif faaliyetler özeline istismar ile öz-yıkım ilişkisine bakıldığında akademik çalışmaların sayıca yetersiz olduğu ve bu yetersiz verilerden elde edilen ilk sonuçların istismar ve öz-yıkım değişkeninde pozitif bir ilişkinin olduğu ifade edilmektedir (Willson, Buono ve diğerleri, 2025).

İş yaşantısının çalışma kriterleri 21.yüzyılda pek çok kez değişime uğramıştır. Bunlar; toplumsal uyum becerisi ve etkili iletişimle alakalı fikirlerin yenilenmesi hakkında anlayışlarının ve uygulama biçimlerinin tekrar ele alınmasını sağlamıştır. Yaşamında hemen hemen herkesin en az bir defa toplumsal uyum konusunda düşük performans gösteren yönetimsel yetersizlikleri, ruh sağlığını negatif olarak etkileyen ortam, yöneticilerin rehberlik performansı, adaletsiz gözlem, işsizlik ile ilgili tehditkr konuşmalar gibi yıldırcı agresyona maruz kaldıkları öngörülmektedir. Akademik çalışmalarda iş ortamında psikolojik yıldırmayla karşı karşıya gelen bireylerin rakamsal olarak her geçen gün arttığı bilinmektedir (Reyhan ve zgen, 2020).

Bugün pek çok resmi ve özel kuruluşlarda, spor faaliyetleri ile ilgili öğretimin her yaştan sporcu için muhakeme becerisi gelişmiş, edindiği kazanımları uygulayabilen ve bağımsız seçimler yapabilen kişilerin spor kültürüne kazandırılmasının gerekliliğine dikkat çekilmektedir. Spor; sporcuların etkili iletişim kurmalarına destek olan, zihinsel ve duygusal ilerlemelerini sağlayan faaliyetlerdir. Spor kültüründe sporcuların iletişimlerini etkileyen önemli unsurlardan birkaçı; seçimleri, umutları, spor faaliyetlerindeki performansları ve bilişsel açıdan değerlendirme dinamikleridir. Spor yapan bireyler sportif faaliyet gösterirken birden fazla safhadan geçerek spora dahil olan kökleşmiş etkileşimin bir ögesi olarak yer alırlar ve bu sayede ortama adapte olarak insanlarla iletişimlerini güçlendirmektedirler. Kurdukları iletişimde en çok spor eğitmenleri ve kolarıyla bir araya gelmektedirler. Ortak özelliklere sahip başka topluluklarda da spor kültüründe yaşanan hiyerarşik ilişkilerin yapısına göre etkili ya da etkisi az olan neticeler görülebilmektedir (Vural ve Peker, 2018).

Hiyerarşik olarak üstlerle kurulan etkileşimin kalitesi, spor ile uğraşan bireyin spor ve ortamına dair aidiyet geliştirmesinde rol oynamaktadır. Ergen ve küçük yaş sporcularda kariyer gelişimlerini belirleyen, yüksek performans göstermelerinde etkili olan spor eğitmenleri ve üstleri ile ne şekilde iletişime geçeceklerinin bilgisini edinmektedirler. Performanslarının niteliğini belirleyen konu ise edindikleri bilgiler ve eğitmenlerinin davranışlarıdır fakat öte yandan yöneticilerinin ergen ve küçük yaşta sporcularda meydana gelebilecek psikolojik yıldırma da görülebilmektedir (Vural ve Peker, 2018; Çetin, 2023).

Son yıllarda hem kamu hem de sivil kurumların ayrı ayrı ya da beraber yaptıkları faaliyetler, toplumsal sorunların çözümüne katkı sağlaması konusunda sportif faaliyetlerden yararlanmanın iyi oluş üzerinde olumlu etkilerinin varlığına işaret etmektedir. Türkiye’de hızlanan kentsel ve endüstriyel gelişim süreçlerinin neden olduğu adaptasyon sorunlarının bireysel olarak bedensel ve ruhsal iyi oluşu yıpratıcı, toplumsal, kültürel ve manevi yargılarımızı güçsüzleştirici, örseleyici ve travmatize edici faktörlerin iyi oluşun üzerinde olumsuz sonuçlarının giderek şiddetlenmesi, işgücü açısından dikkat çekici bir boyuttur. Modern spor faaliyetlerinin temel amaçlarından biri, söz konusu sorunlara etkili stratejiler geliştirmektir. Spor faaliyetleri ile ilgilenmek, sporsever bireylerin serbest zamanını etkin şekilde kullanmasına ve olumlu kişilik özelliklerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Koç, 2007).

1.1. Mobbing

Mobbing kavramından önce bu sözcüğün nereden türediğine bakacak olursak sözcük olarak “mob”, hukuka aykırı olan saldırı gibi yıkıcı davranışlarda bulunan organize olamamış topluluklar için kullanılmaktadır. “Mob” sözcüğünün kökeni, istikrarsız ve değişken özelliklere sahip bir topluluğa atıfta bulunan Latince “*mobile vulgus*” terimine dayanmaktadır. Eylem şeklinde kullanılan “mob” ise, bir bireyin etrafını kuşatmak, bireye yönelik şiddete maruz bırakmak ya da taciz edici davranışlara karşılık gelmektedir (Yıldız, 2018).

Mobbing terimini ise 1960’lı yıllarda ilk kez kullanan kişi Konrad Lorenz olmuştur. Lorenz bu terimi belirli bir hayvan grubunun nasıl davrandıklarını açıklamak için ortaya atmıştır ve şu şekilde açıklamıştır “küçük hayvanlardan oluşan grupların, kendilerinden daha büyük ve potansiyel olarak tehlikeli olan gruplara karşı toplu olarak saldırganlık ya da tehdit edici davranışlarla büyük hayvan gruplarını buldukları bölgeden uzaklaştırarak kendilerini savunmaları” şeklinde tanımlamıştır (Kehribar ve diğerleri, 2017). 1972 yılında ise Dr. Peter-Paul Heinemann okul çağı çocuklarının arkadaşlarına yönelik kötü muamelelerini tanımlamak amacıyla açıklamıştır (Kehribar ve diğerleri, 2017). İşyeri ortamında mobbing kelimesi anlam olarak hem personeli hem

de kurumun iŖleyiŖini aksatan bir durum Ŗeklinde ifade edilmekte ve ‐zorbaca davranıŖ, kiŖisel sınırları ihlal edici tutum, ruhsal yıldıma ve bireye yönelik toplu olarak eylemde bulunma‐ olarak açıklanmaktadır. Bireylere uygulanan mobbing, toplumsal ve demografik yapının farklılıklarına bakılmaksızın iŖyerlerinde meydana gelen ve uzun vadeli yıkıcı etkilere neden olmaktadır. alıŖma ortamında hiyerarŖik düzeylerde ya da eŖit statüde olan bireylere dŖmanca davrandıkları, gözdağı verdikleri ve saldırganca hareket ettiklerini ifade etmek iin kullanılan mobbing iki Ŗekildedir: ‐Dikey mobbing yani vertical mobbing‐ hiyerarŖik düzende üst konumdaki alıŖanların alt konumdaki bireylere yöneltiği kötü muameledir. ‐Yatay mobbing yani horizontal mobbing‐ ise aynı statüdeki bireylerin birbirlerine uyguladıkları kötü muameledir. Ancak, mobbing denilebilmesi iin eylemin iŖ ortamında sürekliliğinin olması ve sre olarak uzun bir zamana yayılması beklenmektedir (Yıldı, 2018).

1984 yılında Heinz Leymann ise İsve’te mobbing teriminin tanımını sergilenen iŖ ortamlarında psikolojik yıldıma olarak ifade etmektedir. Psikolojik yıldıma tek bir birey ya da daha fazla bireyin baŖka bir alıŖana sistematik olarak ahlaka uygun olmayan Ŗekilde etkileŖim ve agresif tutumlardır. BaŖka bir tanım ise Noa Davenport ve ekibine aittir (Yılmaz ve diğerleri 2008). Noa ve arkadaşları mobbing iin Ŗyle bir tanımlama yapar; mobbing, bireyin psikolojik bütünlüğünü hedef alan sistematik bir yıldıma sürecidir. Bu yıldıma sürecinde iŖyerinde bir birey hedef alınarak diğer insanların isteyerek ya da istemeden bu sürece dhil edilmesi, kiŖinin eŖitli psikolojik baskı, kmsenme, iŖaret etme, aŖađılama ve itibarsızlaŖtırma giriŖimlerine sistematik olarak maruz bırakılması sonucunda alıŖma ortamından uzaklaŖmaya zorlanmasını ifade eden bir sretir (Yılmaz ve diğerleri, 2008). Prof. Dr. Hasan Tutar ise mobbing tanımında; iŖ ortamında bireylere yönelik olarak yöneticileri, iŖ arkadaşları ya da hiyerarŖik olarak daha dŖk konumda bulunan alıŖanların düzenli olarak tekrar eden tüm olumsuz davranıŖ, gözdağı verme, agresif tutum, kmsenme yönünde hareket etmeleridir. Do. Dr. Cem Baykal’da mobbing iin alıŖma ortamında bazı alıŖanların setiği bir alıŖana uygulanan, periyodik aıdan uzun zaman devam eden ve düzenli olarak sürdürülen yıldıma tutumlardır. Ŗaban obanoğlu’nun mobbing tanımında da iŖ ortamındaki alıŖanları hedef alarak psikolojik ve sürekli yıldıma davranıŖları, etik olmayan iletiŖim biimleri ile hedef alınan alıŖanların iŖyerindeki alıŖmalarının kalitesini ve psikolojik sağlamlıklarını en aza indirmek amacıyla istifa etmeleri konusunda zorlamalarıdır (Akt; Yılmaz ve diğerleri, 2008).

Mobbing; genellikle göz ardı edilen, aığa ıkması engellenen fakat pek ok bireyin deđiŖik Ŗekillerde karŖılaŖtıkları durumdur. Mobbinge uğrayanların ka yaŖında olduğu, cinsiyetlerinin ne olduğu, ast-üst iliŖkileri ve mezuniyetlerine bakılmaksızın yıldıma davranıŖlarına maruz kalınması

olasıdır. Disiplinli, performansı yüksek, sadık kişilerin maruz kaldığı gibi disiplinsiz, düşük performanslı, ağırdan alarak çalışan kişilerde de mobbing mağduriyeti yaşamaktadır. Sporda ise bu durum daha farklıdır. Spor; evrensel olarak performans yarışı, görsel çekicilik, bedensel ve mental açıdan faaliyetler şeklinde açıklanmaktadır. Spor; insanlığın var olduğu zamandan beri değerini muhafaza etmiştir. Denkliğin, takdirin, öz-yeterlik algısının, toplumsal uyumun ve grup bağlılığının yer aldığı ve geniş kitlelerin dikkatini çekmiştir. Dolayısıyla, performans yarışı ve hedefe ulaşma çabası barındıran bir ortam olan sporun içerisinde mobbing olması olağan görülmektedir. Spor kavramının dikkat çeken kısmında sporcu eğitmenleri, idareciler, sporseverler, finansal iş ortakları olsa da aslında her zaman dikkat çeken kısım “sporcular” dan oluşmaktadır. Spor faaliyetlerinin mobbingi olarak bilinen etnik ayrımcılık etik olmayan bir tutumdur. Toplumsal olarak hiçbir yerde yaşanmaması gereken bu duruma spor kültüründe maruz kalınması ise kaygı verici ve travmatize edicidir. Spor kültüründe; konuşulan dilin, inancın ve etnik kökenin önemi yoktur. Sporseverlerin olumsuz konuşmaları, dışlayıcı söylemleri, psikolojik yıldırma çabaları, etnik ayrımcılıkları, sporcuların mahremiyetine müdahale etmeleri, anlaşmalarda caydırıcı davranışları, spor kültüründe ortak alanda yok saymaları, göz dağı vermeleri, kulüple ilgili işe son vermeleri, kaynaklara erişimi engellemeleri, dijital ortamlarda olumsuz yorum yapmaları, aşağılamaları vb. tutumlarla alakalı çok sayıda vakalara rastlanmaktadır. Spor kültürünün amacı sporcuları ve diğer bireyler için fayda sağlamak, psikolojik iyi oluşlarını sürdürmek ve onların gelişimine katkıda bulunarak gelişmiş sosyal düzenin değerli bir bileşeni ve ilerleme unsuru olarak görülmesine karşın, sporun bunları zaman zaman istismar ettiği bilinmektedir (Aslan ve diğerleri, 2022).

Sporcu bireyleri hedef alan mobbing fizyolojik, ruhsal ve toplumsal (“biyopsikososyal”) bir çerçeveden bakıldığında, spor faaliyetine yönelik mobbingin bütüncül bir niteliğinin olduğunu ve bu niteliğinin sporcu bireylerde bıraktığı psikolojik yıkıcılığın daha derinlemesine incelenmesini mümkün kılmaktadır. Bu çerçeve fizyolojik, ruhsal ve toplumsal açıdan iyi oluşun göstergelerinin sürekli birbirini şekillendirdiğini kabul etmektedir (Gattis ve Moore, 2022).

1.2. Ruhsal Travma

Spor, topluma ve sporseverlere tesir eden, geniş kitleleri harekete geçiren bir kavramdır ve bu kadar geniş bir alanda deneyimlenen mobbing sonucunda meydana gelen bedensel ve ruhsal bulgular, mobbingin bireylerde ruhsal travmayı tetikleyebileceğini ve bunun TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) gelişme riskini artırabileceğini göstermektedir. Alanyazında yapılan pek çok çalışma, mobbingi deneyimleyen sporcuların bir kısmında Travma Sonrası Stres

Bozukluğu bulgularının rapor edildiğini göstermektedir. Nadir görülmekle birlikte klinik açıdan daha ağır ilerleyen olgularda, stres oluşturan etmenlerin etkisini yitirmesine karşın semptomların devam edebildiği, bireylerin özel yaşamlarında işlevselliklerini olumsuz etkileyen çeşitli güçlüklerle karşılaşmaya devam ettiği ve bu durumun strese bağlı Travma Sonrası Stres Bozukluğu gelişimiyle sonuçlanabildiği bildirilmektedir. Mobbing sonucunda meydana gelen stresörler; endişe ve uyum güçlükleri, öz-kıyım fikirleriyle yakın evre ve insan ilişkilerinin zayıflaması çeşitli ruhsal sorunların ve sosyal uyum güçlüklerinin meydana gelmesine zemin hazırlayabilmektedir. Mobbing sonucunda TSSB gelişebileceği, çeşitli akademik çalışmalarla da ortaya konmaktadır (Efek, 2022; Yaşar ve nal, 2025).

Sporcuların travmatik deneyimleri karşısında verdikleri tepkilerin nedenlerinin başında eğitmenleriyle olan ilişkileri gelmektedir. Yapılan spor çalışmaları sırasında eğitmenin destekleyici tutumu ve sporcunun isteklilik düzeyini artırmadaki rolü, sporcunun başarısı ve iyi oluşu için iyileştirici rol üstlenmektedir. Travmatik deneyim sonrası büyüme alanındaki kuramsal erevesel incelendiğinde, sosyal desteğin bireyin travmatik yaşantıyı anlamlandırması ve olumlu psikolojik değişim geliştirmesinde kritik bir işlev üstlendiği görülmektedir (Sanborn, 2021).

Destekleyici ilişkilerin travmatik deneyim sonrasında iki işlevi bulunmaktadır. İşlevlerden ilki, destekleyici kişilerarası ilişkiler travmatik yaşantıların etkilerinin azaltılmasında ve bireyin psikolojik olarak yeniden yapılanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Diğeri ise, akademik çalışmalar destekleyici ilişkilerin travmaya maruz kalınan bir olay yaşanması halinde birey üzerindeki olumsuz etkilerine karşı tampon görevi gördüğünü açıklamaktadır. Eğitmenler genellikle sporcu bireyler için destekleyici sistemler içerisinde önemli bir konuma sahip olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların antrenörleriyle kurdukları ilişkide bağlanma nesnesi olarak gördükleri, bu nedenle stres ve baskı altında oldukları dönemlerde antrenrlerinden duygusal ve sosyal destek bekledikleri ifade edilmektedir (Sanborn, 2021).

1.3. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik sağlamlık bir diğer ifadeyle “dayanıklılık” insanların yaşantıladığı, olumlu olarak addedilmeyen ve güçlüklere neden olan çevresel faktörler olsa da yaşamlarını yüksek bir performansla tamamlamaya ve adapte olunmuş bir hayatı devam ettirmeyi başarmaktadırlar. Alanyazında yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin agresyon, sağlık sorunu, ekonomik açıdan düşük düzeyde olunması vb. şartlar olmasına rağmen azimli bir şekilde yüksek bir performans sergiledikleri görülmektedir (Uluç, 2023). Bundan

dolayı dayanıklılığı yüksek düzeyde olan insanların sorunlarla baş etme yetileri de oldukça yüksek düzeydedir. Kişiler, psikolojik dayanıklılıkları ile aynı zamanda güçlük çektikleri konulardan da uzaklaşabilmektedirler. Psikolojik dayanıklılık insanlar için eş zamanlı olarak psikolojilerini olumsuz etkileyecek olaylara karşı kalkan görevi de görmektedir. Bu kalkan, bireylerin baş edebilme stratejilerini ve psikolojik iyi oluşlarını sürdürmelerini desteklemektedir (Uluç, 2023)

Psikolojik iyi oluş konusu ise; hayattan alınan doyum, neşeli oluş vb. insanların ruhsal açıdan hislerini açıklayan terimler olarak ifade edilmiştir. Yaşamından memnuniyet duyan ve neşesini sürdürebilen insanların içsel olarak iyi gelen hislere sahip olduğu ve bakış açılarında olumsuzluklara yer vermedikleri görülmektedir. Kişilerin, duygularının pozitif olması, hayatlarına dair memnuniyetlerinin olduğunu ortaya koymaktadır. Hayatına dair memnuniyeti olmayan kişilerde ise negatif düşünceler, hayatın sürekliliğini sağlamakta yaşanan zorluklar ve neşesini kaybetmiş ve kaybettiği neşesini bulmak adına güçlük yaşayan karakterler karşımıza çıkmaktadır (Uluç,2022).

Akademik araştırmalarda sporcuların bedensel ve ruhsal sağlıklarını yaptıkları sporun psikolojik iyi oluşlarına fayda sağladığı bilinmektedir. Bunun yanı sıra, seçkin sporcular için spor yaparken aniden ve istem dışı yaşanan bedensel zarar görme olasılığı da sıklıkla karşılaşılan bir durumdur, bahsi geçen olasılıkları en aza indirmek için derinlemesine bir akademik çalışma yapılmasına ve pratik ortamın hazırlanmasına neden olmuştur. Sporcuların iyilik hallerinin başkaları tarafından rahatsız edici davranışlar neticesinde meydana gelen bilerek yapılmasa bile fiziksel agresyon haricindeki mobbing ya da bilerek agresyona maruz kalmaları sebebiyle olumsuz etkilenmeleri, bedensel ve ruhsal açıdan iyi oluşlarına ilişkin maruz kaldıkları olumsuzlukları tam anlamıyla bilinmemektedir. Rahatsız edici davranışların tamamı İnsan onuruna dayalı hakların sınırının aşılma durumu olduğundan hukuki bir suç doğurmaktadır. Bundan dolayı, spor faaliyetlerini yürüten gerçek ve tüzel kişilerin, bilerek agresyon ve mobbing olasılıklarını saptama ve bu olasılıkları en aza indirmeye çalışarak önüne geçme noktasında hukuksal ve iş ahlakı açıdan yükümlülükler taşımaktadır (Uluç, 2023; Uluç, 2022; Mountjoy ve diğerleri, 2016).

SONUÇ

Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak; spor ortamında yer alan güç ilişkileri, etik ilkeler doğrultusunda yönetildiğinde sporcuların gelişimini, motivasyonunu ve performansını destekleyen önemli bir unsur niteliği taşıdığı söylenebilir. Bununla birlikte, güç dengesinin kötüye kullanılması sonucunda ortaya çıkan mobbing davranışları, sporcuların ruh sağlığını, psikolojik iyi

oluşunu ve sportif gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir. Süreklilik gösteren psikolojik yıldırma deneyimlerinin kaygı, tükenmişlik, depresif belirtiler ve travma ile ilişkili olduğu; bu durumun sporcuların güven duygusu, aidiyet hissi ve performansı üzerinde önemli sonuçlar doğurduğu görülmektedir. Bu kapsamda, spor ortamlarında etik liderliğin güçlendirilmesi, psikolojik açıdan güvenli iklimlerin oluşturulması, sosyal destek mekanizmalarının geliştirilmesi ve travma bilgisine dayalı antrenörlük yaklaşımlarının yaygınlaştırılması önem taşımaktadır.

Çalışma kapsamında sonuç olarak, sporcuların psikolojik iyi oluşunu koruyan ve güçlendiren güvenli spor ortamlarının oluşturulması, hem bireysel gelişim hem de sürdürülebilir sportif başarı açısından temel öncelikler arasında değerlendirilmelidir.

Kaynakça

- Alexander, K. N., Adams, K. V. & Dorsch, T. E. (2023). Exploring the Impact of Coaches' Emotional Abuse on Intercollegiate Student-Athletes' Experiences. *Journal Of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 1-19. <https://doi.org/10.1080/10926771.2023.2166441>.
- Aslan, İ., Kandaz Gelen, N., Çiftçi, S. & Öntürk, Y. (2022). Spor Ortamında Mobbing Davranışlarının İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 244-256. 10.33459/cbubesbd.1160395.
- Bulgu, N. (2005). Sporda Şiddet ve Alt-Kültür. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*. 16 (4), 229-250.
- Çetin, E. (2023). Türkiye'de Genç Sporcuların Maruz Kaldığı Duygusal Kötü Muamelenin Spor Kurumu ile İlişkili Değişkenlerle İncelenmesi. *Sosyoloji Dergisi*, 45. 29-47. doi.10.59572/sosder.1263276.
- Efek, E. (2022). Mobbingin Olası Etkileri. İçinde Y. Öntürk & A. Çağlayan (Ed.), *Spor Ortamında Mobbing* (ss. 139–148). Efe Akademi Yayınları.
- Eren, E. (2023). Türkiye'de Beden Eğitimi ve Sporun Tarihsel Gelişimi. M. Uysal (Ed.), *Spora Çok Yönlü Yaklaşım* (ss. 1–10). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub329>
- Gattis, C. & Moore, M. (2022). A Conceptual Analysis of Maltreatment in Sports: A Sport Social Work Perspective. *Frontiers in Sports and Active Living*. 1-9. DOI:10.3389/fspor.2022.1017308.
- Kehribar, A., Karabela, Ş. N., Kart Yaşar, K., Okur, A., Derya, M., Özgür, C., & Çankaya, E. (2017). Çalışma Hayatında Mobbing: Nedenleri, Bileşenleri ve Ülkemizdeki Hukuki Durumu. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.5350/BTDMJB201713101>.
- Koç, M. (2007). Şiddetin Ortaya Çıkardığı Psikolojik Travmayla Baş Etmede Sporun İşlevselliği. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 18. 167-179.
- Mountjoy, M., Brackenridge, C., Arrington, M., Blauwet, C., Carska-Sheppard, A., Fasting, K., Kirby, S., Leahy, T., Marks, S., Martin, K., Starr, K., Tivas, A., & Budgett, R. (2016). International Olympic Committee Consensus Statement: Harassment and Abuse (Non-Accidental Violence) in Sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1019–1029. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096121>.
- Reyhan, S., & Özgen, C. (2020). Takım Sporcularının Mobbing Algılama Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15, 217–228.
- Sanborn, E. (2021). *Exploring coaches' perceptions of the role of trauma in sport success* (Doctoral dissertation, James Madison University). JMU Scholarly Commons. <https://commons.lib.jmu.edu/diss202029/42>

- Uluç, E. A. (2022). Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişki: Üniversiteler Arası Müsabakalarda Mücadele Eden Sporcular Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1035-1047. <https://doi.org/10.38021asbid.1194403>
- Uluç, E. A. (2023). Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222. <https://doi.org/10.38021asbid.1241824>
- Vural, M. & Peker, A.T. (2018). Effect of the Mobbing Perceptions of Physical Education and Sports Teachers on the Organizational Commitment Levels. *Universal Journal of Educational Research*, 6(12), 2841-2845, 2018. DOI: 10.13189/ujer.2018.061218.
- Willson, E., Buono, S., Kerr, G. & Stirling, A. (2025). The Relationship Between Psychological Abuse, Athlete Satisfaction, Eating Disorder and Self-Harm Indicators in Elite Athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*. 1-12. DOI 10.3389/fspor.2024.1406775.
- Yaşar, A. B. & Ünal, E. (2025). Mobbing and its Traumatic Effects. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 17(3), 554-564. DOI: 10.18863/pgy.1509478
- Yetim, A. A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1, 63 -72.
- Yılmaz, A., Özler, D. E., & Mercan, N. (2008). Mobbing ve Örgüt İklimi İle İlişisine Yönelik Ampirik Bir Araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(26), 334-357.
- Yildiz, S. M. (2018). An Empirical Analysis of the Leader-Member Exchange and Employee Turnover Intentions Mediated by Mobbing: Evidence From Sport Organisations. *Economic Research-Ekonomska Istraživanja*. 31(1), 480-497. DOI:10.1080/1331677X.2018.14

