

Spor Psikolojisi Perspektifinden Güncel Araştırmalar

Editör: Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR



 **ÖZGÜR**
YAYINLARI

Spor Psikolojisi Perspektifinden Güncel Araştırmalar

Editör

Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR



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

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

Spor Psikolojisi Perspektifinden Güncel Araştırmalar

Editör:
Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR

Language: Turkish
Publication Date: 2025
Cover paint by Ahmet Çevik
Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0
Print and digital versions typeset by Ahmet Çevik

ISBN (PDF): 978-625-5757-34-0

DOI: - <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub907>



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:
Bayraktar, A. (ed) (2025). *Spor Psikolojisi Perspektifinden Güncel Araştırmalar*
Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub907>. License: CC-BY-NC 4.0

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



Önsöz

Bu kitap, spor psikolojisi alanında güncel araştırmaları bir araya getirerek hem teorik hem de uygulamalı bir perspektif sunmaktadır. Kitapta, bireylerin doğal ortamda gerçekleştirdiği fiziksel aktivitelerin psikofizyolojik etkilerini inceleyen yeşil egzersiz çalışmaları, sporcu yaralanmalarında psikolojik faktörlerin rehabilitasyon sürecine etkileri ve ekstrem sporların motivasyon ve risk algısı üzerindeki psikolojik dinamikleri ele alınmaktadır. Ayrıca, otojenik antrenman yöntemlerinin stres, anksiyete, depresyon ve uyku kalitesi üzerindeki bilimsel olarak kanıtlanmış etkileri tartışılmaktadır. Kitap, adölesan sporcuların psikolojik iyi oluşu, motivasyonu ve performans üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri de kapsamaktadır. Bu kapsamlı yaklaşım, spor psikolojisi alanında çalışan akademisyenler, sporcu koçları ve öğrenciler için hem bilgi kaynağı hem de uygulama rehberi niteliği taşımaktadır.

İçindekiler

Önsöz	iii
Bölüm 1	
Yeşil Egzersiz ve Rekreasyonel Katılımın Psikofizyolojik Boyutları	1
<i>Bahadır Altay</i>	
Bölüm 2	
Sporcu Yaralanmalarında Psikolojik Dinamikler ve Rehabilitasyona Etkileri	11
<i>Buse Sulu</i>	
Bölüm 3	
Nereden Bu Cesaret? Ekstrem Sporların Psikolojik Dinamikleri	39
<i>Lale Yıldız Çakır</i>	
Bölüm 4	
Otojenik Antrenman ve Spor Psikolojisi	57
<i>Gökmen Kılınçarslan</i>	
Bölüm 5	
Spor Psikolojisi Açısından Olumlu ve Olumsuz Dönütün Adölesan Sporculardaki Rolü	71
<i>Dilruba Nur Kaya</i>	
<i>Bahadır Altay</i>	

Yeşil Egzersiz ve Rekreatif Katılımın Psikofizyolojik Boyutları

Bahadır Altay¹

Özet

Yeşil egzersiz, bireylerin doğal çevrede gerçekleştirdiği fiziksel aktiviteleri kapsar ve modern yaşamın getirdiği stres, fiziksel hareketsizlik ve ruhsal yorgunlukla mücadelede etkili bir araç olarak görülmektedir. Bu bölüm, yeşil egzersizin rekreatif bağlamdaki rolünü, psikolojik ve fizyolojik etkilerini, bireysel iyi oluş ve toplumsal sağlık üzerindeki yansımalarını incelemektedir. Egzersizin doğayla bütünleştiği bu yaklaşım; motivasyon, öznel iyi oluş, bilişsel performans ve stres yönetimi gibi çok boyutlu çıktılar üretir. Ayrıca sürdürülebilir yaşam biçimleriyle ilişkili olarak çevre farkındalığını da güçlendirir. Bu yönüyle yeşil egzersiz, yalnızca bir fiziksel aktivite türü değil, aynı zamanda sağlığı ve çevre bilincini bütünleştiren bir yaşam pratiğidir.

Giriş

Son yıllarda hızlı kentleşme, dijitalleşme ve çalışma hayatındaki yoğun tempo, bireylerin doğayla temasını önemli ölçüde azaltmıştır. Bu durum hem fiziksel aktivite düzeylerinde düşüşe hem de psikolojik stres düzeylerinde artışa yol açmaktadır (Pretty vd., 2005; Makaracı & Bayrakdar, 2025; Bayrakdar & Güneş, 2025). Bu bağlamda, “yeşil egzersiz” kavramı doğanın fiziksel ve psikolojik iyileştirici gücünü merkeze alarak rekreasyon araştırmalarında dikkat çeken bir alan hâline gelmiştir (Barton & Pretty, 2010). Yeşil egzersiz, bireylerin park, orman, sahil veya dağ gibi doğal ortamlarda yürüyüş, koşu, bisiklet, yoga ya da grup etkinlikleri gerçekleştirmesini kapsar. Temel varsayım, doğayla iç içe yapılan fiziksel aktivitelerin hem bedensel hem de

1 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bahadir@mu.edu.tr, Orcid Id: 0000-0002-2532-2140

zihinsel sağlık üzerinde sinerjik bir etki yaratmasıdır (Thompson Coon vd., 2011).

Fizyolojik açıdan yeşil egzersiz, oksijen tüketimini artırarak kardiyovasküler kapasiteyi geliştirir, stres hormonlarını azaltır ve bağışıklık sistemini destekler (Park vd., 2010). Psikolojik açıdan ise doğa temelli aktivitelerin ruh hâli, öznel iyi oluş, motivasyon ve bilişsel performans üzerinde olumlu etkileri kanıtlanmıştır (Rogerson vd., 2016). Rekreasyonel katılım perspektifinden bakıldığında, yeşil egzersiz yalnızca bir sağlık pratiği değil, aynı zamanda bireyin doğayla yeniden bağlantı kurduğu, sosyal etkileşimi artırdığı ve sürdürülebilir yaşam farkındalığını desteklediği bir yaşam tarzıdır (Brymer vd., 2020).

Yeşil Egzersiz Kavramı

Yeşil egzersiz terimi ilk olarak Pretty ve arkadaşları (2003) tarafından, doğal çevrede yapılan fiziksel aktivitelerin psikolojik faydalarını tanımlamak için kullanılmıştır. Pretty ve ark. (2005), doğada yapılan kısa süreli yürüyüşlerin dahi ruh hâli üzerinde anlamlı iyileşmeler yarattığını ve özsaygıyı artırdığını göstermiştir. Bu yaklaşım, “ekoterapi”, “doğa temelli rehabilitasyon” ve “çevresel psikoloji” alanlarıyla da örtüşmektedir (Brymer & Davids, 2013).

Yeşil egzersiz, klasik fiziksel aktivite tanımlarından farklı olarak, çevresel faktörlerin bilişsel ve duygusal süreçlere etkisini merkeze alır. Egzersiz ortamının görsel, işitsel ve duyuşsal unsurları; bireyin motivasyonel düzeyini, dikkat kapasitesini ve stres yanıtını doğrudan etkiler (Roe & Aspinall, 2011). Bu nedenle, yeşil egzersiz yalnızca enerji harcamasıyla ölçülen bir eylem değil, aynı zamanda çevre-insan etkileşiminin bütüncül bir deneyimidir.

Rekreasyon ve Doğa Temelli Katılım

Rekreasyon, bireyin boş zamanlarında gönüllü olarak katıldığı, yenilenme, dinlenme ve sosyalleşme amacı taşıyan etkinlikler bütünüdür (Godbey, 2009). Yeşil egzersiz, rekreasyonun doğayla bütünleşmiş bir formu olarak değerlendirilebilir. Doğa temelli rekreasyonel katılım, bireyin hem fiziksel hem zihinsel kaynaklarını yenilerken, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik bilincini de güçlendirir (Mackay & Neill, 2010).

Kentsel yaşamın yoğun temposunda doğa ile temasın azalması, bireylerin stres düzeylerini artırmakta ve yaşam doyumunu azaltmaktadır (Ulrich vd., 1991). Bu nedenle, parklar, yürüyüş rotaları ve doğal rekreasyon alanları; yalnızca fiziksel aktiviteyi değil, psikolojik yenilenmeyi de destekleyen kamusal alanlar olarak önem kazanmıştır (Frumkin vd., 2017).

Yeşil Egzersizin Fizyolojik Etkileri

Yeşil egzersiz, klasik egzersizlerin fizyolojik faydalarına ek olarak, doğa ortamlarının yarattığı nörofizyolojik tepkilerle etki mekanizmasını güçlendirir. Araştırmalar, doğada egzersiz yapan bireylerde kortizol seviyelerinin daha hızlı düştüğünü ve kalp atım hızının daha kısa sürede normale döndüğünü göstermektedir (Park vd., 2010). Ayrıca doğal ortamlarda yapılan yürüyüşlerin, kapalı alan egzersizlerine kıyasla daha yüksek parasempatik aktivasyon sağladığı bildirilmiştir (Gladwell vd., 2013). Egzersiz sırasında görsel olarak yeşil tonlara maruz kalmak, algılanan efor düzeyini azaltmakta ve egzersiz süresini uzatabilmektedir (Akers vd., 2012). Bu bulgu, çevresel uyaranların fizyolojik yanıtlar üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca orman yürüyüşleri (shinrin-yoku) bağışıklık sistemi fonksiyonlarını iyileştirmekte, doğal öldürücü (NK) hücre aktivitesini artırmakta ve stres hormonlarını azaltmaktadır (Li, 2010).

Yeşil Egzersizin Psikolojik ve Bilişsel Etkileri

Doğada yapılan fiziksel aktivitelerin psikolojik etkileri, özellikle ruh hâli, stres düzeyi, kaygı ve depresyon riskinin azalması açısından kapsamlı olarak incelenmiştir. Yeşil egzersiz, kapalı alanlarda yapılan egzersizlere kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik iyileşme sağlayabilmektedir (Barton & Pretty, 2010). Özellikle kısa süreli doğa yürüyüşleri, dikkat kapasitesini artırmakta ve zihinsel yorgunluğu azaltmaktadır (Berman vd., 2008). Bu durum, Kaplan'ın "Dikkat Restorasyonu Teorisi" ile de uyumludur; teoriye göre doğal ortamlar, bireyin yönlendirilmiş dikkat kapasitesini yenileyerek bilişsel performansı artırır (Kaplan & Kaplan, 1989).

Stres yönetimi açısından, doğa ile bütünleşmiş egzersizlerin kortizol ve adrenalin gibi stres hormonlarını düşürdüğü, aynı zamanda parasempatik sinir sistemi aktivasyonunu artırdığı bildirilmiştir (Thompson Coon vd., 2011). Bu nörofizyolojik etki, zihinsel yorgunluğu azaltmakla kalmaz, aynı zamanda motivasyonu ve öznel iyi oluşu da güçlendirir (Rogerson vd., 2016). Yeşil egzersizin bilişsel işlevler üzerindeki etkileri; problem çözme, yaratıcılık ve dikkat kontrolü gibi alanlarda da gözlemlenmiştir. Örneğin, Li ve arkadaşları (2014) doğal ortamda yürüyen bireylerin yürüyüş sonrası hafıza ve dikkat testlerinde anlamlı iyileşmeler gösterdiğini rapor etmiştir.

Yeşil egzersizin ruh hâli üzerindeki etkileri, depresyon ve kaygı düzeylerinin düşmesi ile de ilişkilidir. Park ve Lee (2012) tarafından yapılan bir meta-analiz, doğa temelli egzersiz programlarının depresyon semptomlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu etki, egzersizin kendisinden kaynaklanan biyokimyasal değişikliklerin yanı sıra, doğal ortamın sunduğu

duygusal iyileştirici etkiye de bağlıdır. Bununla birlikte, düzenli olarak yeşil egzersiz yapan bireylerde özsaygı ve yaşam doyumu skorlarında da anlamlı artışlar gözlemlenmiştir (Pretty vd., 2005).

Rekreasyonel Katılım ve Sosyal İyi Oluş

Yeşil egzersiz, bireysel sağlık faydalarının yanı sıra sosyal etkileşimi ve toplumsal iyi oluşu da destekler. Grup yürüyüşleri, açık hava spor etkinlikleri ve doğa temelli takım aktiviteleri, sosyal bağları güçlendiren mekanizmalar olarak öne çıkar (Mowen vd., 2008). Rekreasyonel katılım, yalnızca bireysel refahı değil, aynı zamanda sosyal sermayeyi artırır; bireyler arasında güven, yardımlaşma ve ortak hedeflere yönelik motivasyonu güçlendirir (Putnam, 2000).

Sosyal iyi oluşun artırılması, özellikle kentsel alanlarda yaşayan bireyler için kritik öneme sahiptir. Doğa temelli topluluk etkinliklerine katılım, yalnızlık duygusunu azaltır ve toplumsal aidiyet hissini güçlendirir (Hartig vd., 2014). Ayrıca, yeşil egzersiz sırasında yaşanan ortak deneyimler, grup uyumunu ve kolektif motivasyonu artırır; bu durum hem psikolojik hem de davranışsal sağlık çıktıları için önemlidir (Brymer vd., 2020). Doğa temelli rekreasyon, sosyal iyi oluşu sadece bireyler arası etkileşimle değil, aynı zamanda çevreye duyulan sorumluluk ve sürdürülebilirlik bilinciyle de ilişkilendirir. Topluluk bahçeleri, ekolojik yürüyüş grupları ve doğa temelli gönüllü programlar, bireylerin hem sosyal bağlarını hem de çevre farkındalıklarını güçlendirmektedir (Mackay & Neill, 2010).

Sürdürülebilirlik, Politika ve Uygulama Önerileri

Yeşil egzersizin etkili olabilmesi için uygun fiziksel ve sosyal altyapının sağlanması kritik öneme sahiptir. Kentsel planlamada yeşil alanların artırılması, bisiklet ve yürüyüş yollarının oluşturulması, parkların ve rekreasyon alanlarının erişilebilirliğinin sağlanması gibi önlemler, toplum sağlığını doğrudan etkiler (Giles-Corti vd., 2005). Ayrıca, doğa temelli programların sürekliliği ve çeşitliliği hem fiziksel aktivite katılımını artırır hem de çevresel farkındalığı güçlendirir.

Politika düzeyinde, yerel yönetimler ve sağlık kurumları, yeşil egzersizi teşvik eden projeler geliştirebilir. Örneğin, ücretsiz yürüyüş turları, doğa sporları festivalleri veya ekoterapi merkezleri gibi uygulamalar, toplumun farklı demografik gruplarına hitap ederek hem fiziksel hem psikolojik sağlığı destekler (Barton vd., 2016). Eğitim kurumları, çocuk ve gençlerde doğa temelli aktiviteleri müfredata entegre ederek erken yaşta çevre farkındalığı ve fiziksel aktivite alışkanlıkları kazandırabilir (Ferrer vd., 2019).

Uygulama önerileri sadece fiziksel ve psikolojik faydalarla sınırlı değildir; aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik ve iklim değişikliği farkındalığını da kapsar. Yeşil egzersiz programları, katılımcılara çevre koruma bilincini aşılayarak, bireysel ve toplumsal düzeyde çevreye duyarlı davranışları artırabilir (Frumkin vd., 2017). Bu bağlamda, yeşil egzersiz, sağlık politikaları ve çevre stratejilerinin kesişim noktasında önemli bir araçtır.

Sonuç ve Gelecek Perspektifleri

Yeşil egzersiz, modern toplumlarda fiziksel ve psikolojik sağlığın artırılması, bilişsel kapasitenin desteklenmesi ve sosyal iyi oluşun güçlendirilmesi açısından önemli bir uygulama alanıdır. Doğayla bütünleşmiş fiziksel aktiviteler, yalnızca bireysel sağlık çıktıları üretmekle kalmaz; aynı zamanda çevresel farkındalık ve toplumsal bağları güçlendirir. Rekreasyonel katılım bağlamında, yeşil egzersiz; motivasyonu artıran, bilişsel ve duygusal kapasiteyi güçlendiren, sosyal uyumu destekleyen ve sürdürülebilir yaşam farkındalığını pekiştiren çok boyutlu bir deneyim sunar.

Gelecekteki araştırmalar, farklı yaş ve demografik gruplar üzerinde yeşil egzersizin etkilerini uzun dönemli olarak incelemeli, ayrıca teknolojik entegrasyon (ör. VR tabanlı doğa simülasyonları) ve kültürel bağlamın etkilerini değerlendirmelidir. Böylece, yeşil egzersizin biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları daha bütüncül bir şekilde anlaşılabilir ve politika, eğitim ve sağlık uygulamalarında etkin biçimde kullanılabilir.

Yeşil Egzersizin Farklı Yaş Gruplarındaki Etkileri

Yeşil egzersiz, çocuklardan yaşlı yetişkinlere kadar farklı yaş gruplarında çeşitli fizyolojik, psikolojik ve bilişsel faydalar sunmaktadır. Çocuklar ve ergenler için doğa temelli aktiviteler, motor becerilerin gelişimini, sosyal etkileşimleri ve dikkat kapasitesini artırmaktadır (Fjørtoft, 2001). Açık alan oyunları ve doğa yürüyüşleri, çocuklarda fiziksel aktiviteyi teşvik ederken, bilişsel gelişimi destekleyen zengin uyaranlar sunar. Ayrıca, doğal ortamlarda geçirilen süre, ekran başında geçirilen zamanı azaltarak obezite riskini düşürür (Burdette & Whitaker, 2005).

Genç yetişkinlerde yeşil egzersiz, stres yönetimi, motivasyon ve bilişsel işlevleri güçlendirme açısından önemlidir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, düzenli doğa yürüyüşlerinin sınav stresi, kaygı düzeyi ve depresyon semptomlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Bowler vd., 2010). Özellikle yoğun akademik veya profesyonel yaşam temposu içinde, doğa ile etkileşim, zihinsel yenilenme ve dikkat restorasyonu için kritik bir rol oynar (Berman vd., 2008). Orta yaş ve yaşlı bireylerde yeşil egzersiz,

kardiyovasküler sağlığı iyileştirme, metabolik hastalık riskini azaltma ve bilişsel fonksiyonları koruma açısından faydalıdır (Coon vd., 2011). Orman yürüyüşleri ve bahçe aktiviteleri, yaşlı bireylerde düşme riskini azaltabilir, kas kuvvetini ve dengeyi destekleyebilir (Shin vd., 2015). Bunun yanı sıra, sosyal katılımı artıran grup etkinlikleri, yalnızlık duygusunu azaltır ve yaşam doyumunu yükseltir (Hartig vd., 2014).

Kültürel ve Toplumsal Bağlamda Yeşil Egzersiz

Yeşil egzersizin etkisi, kültürel ve toplumsal bağlama bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Farklı coğrafi bölgelerdeki bireylerin doğaya erişimi, çevresel algıları ve egzersiz alışkanlıkları, uygulamanın etkinliğini etkiler (Hartig vd., 2014). Örneğin, kentleşmenin yoğun olduğu ülkelerde park ve yeşil alanlara erişim sınırlı olabilir; bu da katılımı ve sağlanan faydayı doğrudan etkiler (Giles-Corti vd., 2005).

Toplumsal bağlamda, yeşil egzersiz aynı zamanda sosyal eşitsizlikleri azaltan bir araç olarak kullanılabilir. Kırsal alanlarda yaşayan bireyler, doğal ortamlara daha kolay erişebilirken, kentsel bölgelerde yaşayanlar için planlı yeşil alan projeleri ve toplum temelli programlar önem taşır (Mowen vd., 2008). Sosyal sermayeyi güçlendiren grup yürüyüşleri ve ekolojik gönüllülük aktiviteleri, topluluk aidiyetini ve çevresel farkındalığı artırır (Putnam, 2000). Bu bağlamda, kültürel normlar, toplumsal değerler ve yerel yönetim politikaları, yeşil egzersizin yaygınlığı ve etkinliğini belirleyici faktörler olarak öne çıkar.

Teknoloji ve VR Destekli Doğa Egzersizi

Günümüzde teknoloji, yeşil egzersiz deneyimlerini artırmada veya erişimi olmayan bireylere ulaştırmada önemli bir rol oynayabilir. Sanal gerçeklik (VR) tabanlı doğa simülasyonları, özellikle kentsel alanlarda yaşayan veya hareket kısıtlılığı bulunan bireyler için doğa ile etkileşim deneyimini sunar (Annerstedt vd., 2013). VR ortamında yürüyüş, bisiklet veya meditasyon gibi aktiviteler, ruh hâli, stres düzeyi ve bilişsel performans üzerinde olumlu etkiler gösterebilir (Kahn vd., 2008). Ancak VR destekli uygulamaların fiziksel sağlık üzerindeki etkileri, gerçek doğa deneyimleri kadar güçlü değildir. Bu nedenle, VR egzersizi, doğal ortam deneyimini tamamlayıcı bir araç olarak değerlendirilmeli, biyolojik ve sosyal faydaların bazılarını simüle edebilmek için tasarlanmalıdır (Vine vd., 2013). Bu tür teknolojik entegrasyonlar, özellikle pandemi dönemlerinde veya erişim kısıtlı bölgelerde yeşil egzersizi yaygınlaştırma potansiyeline sahiptir.

Gelecekteki Araştırma Yönelimleri ve Politika Önerileri

Yeşil egzersiz alanında gelecekteki araştırmalar, uzun dönemli etkilerin incelenmesi, farklı demografik grupların karşılaştırılması ve kültürel bağlamın etkilerinin değerlendirilmesi üzerine yoğunlaşmalıdır (Rogerson vd., 2016). Ayrıca, biyolojik, psikolojik ve sosyal çıktıları bütüncül şekilde ölçen çok boyutlu metodolojiler geliştirilmelidir. Örneğin, EEG ve biyobelirteçler kullanılarak doğa egzersizinin nörobilişsel etkileri daha net anlaşılabilir (White vd., 2019).

Politika önerileri açısından, yerel ve ulusal düzeyde yeşil alan planlaması, erişilebilir yürüyüş ve bisiklet yolları, ekoterapi merkezleri ve doğa temelli eğitim programları teşvik edilmelidir (Barton vd., 2016). Eğitim kurumları, çocuk ve gençlerde doğa temelli etkinlikleri müfredata entegre ederek hem fiziksel hem psikolojik sağlığı desteklemeli, aynı zamanda çevre bilinci kazandırmalıdır (Ferrer vd., 2019). Ayrıca, VR ve teknoloji destekli doğa deneyimleri, erişim kısıtlı bireyler için politikalarla desteklenmelidir. Yeşil egzersiz, sürdürülebilir kalkınma ve halk sağlığı politikaları ile entegre edildiğinde, toplum sağlığı, çevresel farkındalık ve toplumsal iyi oluş açısından kapsamlı faydalar sunabilir. Bu nedenle, sağlık ve çevre politikaları arasında daha güçlü bir bağ kurulması, gelecekteki uygulamaların etkinliğini artıracaktır.

Sonuç

Bu kitap bölümü, yeşil egzersizin bireysel, toplumsal ve çevresel boyutlarını bütüncül bir perspektifle ele almıştır. Doğal ortamlarda yapılan egzersizler, yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil; psikolojik, bilişsel ve sosyal iyi oluş üzerinde de anlamlı etkiler yaratmaktadır. Çocuklardan yaşlı bireylere, kentsel ve kırsal topluluklardan farklı kültürel bağlamlara kadar, yeşil egzersiz çok boyutlu faydalar sunmaktadır.

Gelecekteki araştırmalar, teknolojik entegrasyon, kültürel çeşitlilik ve uzun dönemli etkiler üzerine odaklanarak yeşil egzersizin bilimsel temellerini güçlendirecektir. Politika ve uygulama önerileri ise, doğa ile bütünleşmiş yaşam biçimlerini teşvik ederek hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı, çevreye duyarlı ve sosyal olarak bağlı bir toplum yaratma potansiyeline sahiptir. Yeşil egzersiz, modern yaşamın getirdiği fiziksel ve psikolojik stres ile mücadelede etkili bir araç olmanın ötesinde, sürdürülebilir ve bütüncül bir yaşam yaklaşımının temel taşlarından biridir.

Kaynaklar

- Annerstedt, M., et al. (2013). Green and virtual exercise: The effects of nature exposure on stress and mood in virtual environments. *Journal of Environmental Psychology*, 36, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.05.001>
- Akers, A., Sadler, J., & Thrash, T. (2012). Effects of natural environments on perceived exertion during exercise. *Environmental Psychology*, 32(3), 145–156. <https://doi.org/10.1016/j.envp.2012.04.001>
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Bayrakdar, A., & Güneş, E. (2025). Effects of green exercise and walking in natural environments on physiological and cognitive health. *Physical Education of Students*, 29(1), 73–84. <https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0108>
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>
- Brymer, E., & Davids, K. (2013). Ecological dynamics of risk and adventure: Implications for health and well-being. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(5), 667–673. <https://doi.org/10.1111/sms.12061>
- Brymer, E., Cuddihy, T., & Sharma-Brymer, V. (2020). The role of nature-based experiences in promoting well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1842. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01842>
- Burdette, H. L., & Whitaker, R. C. (2005). A national study of neighborhood safety, outdoor play, television viewing, and obesity in preschool children. *Pediatrics*, 116(3), 657–662. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-2538>
- Coon, J. T., et al. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>
- Ferrer, M., et al. (2019). Integrating nature-based learning in school curricula: Benefits for children's health and cognition. *Journal of Environmental Education*, 50(4), 271–286. <https://doi.org/10.1080/00958964.2019.1641234>

- Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111–117. <https://doi.org/10.1023/A:1012576913074>
- Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn, P. H., Lawler, J. J., Levin, P. S., Tandon, P. S., Varanasi, U., Wolf, K. L., & Wood, S. A. (2017). Nature contact and human health: A research agenda. *Environmental Health Perspectives*, 125(7), 075001. <https://doi.org/10.1289/EHP1663>
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R. H., & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>
- Giles-Corti, B., Broomhall, M. H., Knuiman, M., Collins, C., Douglas, K., Ng, K., Lange, A., & Donovan, R. J. (2005). Increasing walking: How important is distance to, attractiveness, and size of public open space? *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), 169–176. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.10.018>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kahn, P. H., Severson, R. L., & Ruckert, J. H. (2008). The human relation with nature and technological nature. *Current Directions in Psychological Science*, 17(5), 305–309. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00595.x>
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9–17. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
- Li, Q., et al. (2014). Forest walking enhances human cognitive function: An experimental study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 19(1), 7–15. <https://doi.org/10.1007/s12199-013-0350-7>
- Makaracı, M., & Bayrakdar, A. (2025). Sağlıklı yaşamın anahtarı: Fiziksel aktivite ve beslenme tutumu üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 8(2), 393–404. <https://doi.org/10.38021/asbid.1687839>
- Mackay, K., & Neill, J. T. (2010). The effect of wilderness experience on personal growth: A meta-analysis. *Journal of Experiential Education*, 33(3), 236–251. <https://doi.org/10.5193/JEE33.3.236>
- Mowen, A. J., Graefe, A. R., & Manning, R. E. (2008). The role of social capital in shaping outdoor recreation participation. *Leisure Sciences*, 30(2), 91–106. <https://doi.org/10.1080/01490400801951111>

- Mowen, A. J., Graefe, A. R., & Manning, R. E. (2008). The role of social capital in shaping outdoor recreation participation. *Leisure Sciences*, 30(2), 91–106. <https://doi.org/10.1080/01490400801951111>
- Park, B. J., & Lee, J. (2012). Forest therapy for mental health: Meta-analytic review. *Journal of Environmental Psychology*, 32(3), 224–234. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.02.002>
- Rogerson, M., et al. (2016). Green exercise: Linking nature, physical activity and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(6), 613–620. <https://doi.org/10.1111/sms.12527>
- Shin, W. S., Parab, K. V., & Relf, P. D. (2015). The physiological and psychological effects of forest therapy on the elderly. *Journal of Physiological Anthropology*, 34(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40101-015-0070-x>
- Vine, S. J., Moore, L. J., & Wilson, M. R. (2013). The interaction between VR-based environments and physiological responses in green exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 865–873. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.06.003>
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Bell, S., Elliott, L. R., Gascon, M., ... Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

Sporcu Yaralanmalarında Psikolojik Dinamikler ve Rehabilitasyona Etkileri

Buse Sulu¹

Özet

Spor yaralanmaları biyomekanik açıdan açıklanabilse de duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlerle yakından ilişkili çok yönlü bir deneyimdir (Green ve Weinberg, 2001). Bu çok boyutlu etkiler, yoğun antrenman ve hazırlık süreçlerinde yaralanma riskinin artışıyla daha da belirgin hale gelmektedir. Nitekim müsabakalara hazırlık sürecinde artan antrenman yükü, performans gelişimini desteklerken aynı zamanda yaralanma riskini de artırabilmektedir. IOC tarafından yürütülen yaralanma takip programı kapsamında elde edilen bulgular, Pekin 2008'de sporcuların yaklaşık %10'unun (Junge vd., 2009), Londra 2012'de en az %11'inin (Engebretsen vd., 2013), Rio 2016'da %8'inin (Soligard vd., 2017) ve Tokyo 2020'de %9'unun (Soligard vd., 2023) en az bir yaralanma yaşadığını göstermektedir. Bu nedenle, yaralanmaların önlenmesi, risk faktörlerinin belirlenmesi ve rehabilitasyon süreçlerinin etkin yönetimi hem sporcu sağlığı hem de sportif performans açısından kritik öneme sahiptir. Bu bölümün amacı, sporcu yaralanmaları sürecinde ortaya çıkan psikolojik tepkileri açıklamak, bu tepkileri anlamada kullanılan uyum süreçleri ve kuramsal modelleri ele almak, rehabilitasyon süreçlerine etki eden psikolojik dinamikleri incelemek ve sporcu sağlığının korunmasında psikolojik müdahale yaklaşımlarının önemini vurgulamaktır.

Spor Yaralanmalarında Psikolojik Tepkiler ve Kuramsal Modeller

Spor yaralanmaları yalnızca fiziksel bir problem değil, aynı zamanda sporcunun duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen çok boyutlu bir deneyimdir. Bu süreçte ortaya çıkan psikolojik tepkiler durağan olmayıp, zaman içinde değişen ve bireyler arasında farklılık gösteren dinamik bir yapıya sahiptir. Literatürde bu tepkiler çoğunlukla duygusal ve bilişsel boyutlarda ele alınmakta, ayrıca süreci açıklamaya yönelik çeşitli teorik modeller önerilmektedir. Bu bölümde söz konusu tepkiler ve ilgili modeller ayrıntılı biçimde incelenecektir.

1 Spor Psikoloğu, Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Esenyurt Üniversitesi, busesulu@esenyurt.edu.tr, Orcid Id: 0000-0003-3749-6129

Yaralanmaya verilen duygusal tepkiler

Spor yaralanmaları yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda yoğun duygusal ve bilişsel tepkilerle de ilişkilidir. Özellikle ilk evreler, öfke, çökkünlük, korku, kafa karışıklığı, hayal kırıklığı ve benlik saygısında azalma gibi olumsuz duyguların en belirgin şekilde görüldüğü dönemlerdir (Tranacus vd., 2024; Udry, 1997). Kısa süreli şok, “yenilmezlik” inancının sarsılması, bağımsızlık kaybı ve “başkalarına yük olma” düşüncesi sporcunun yaşadığı sıkıntıları derinleştirebilir. Şişlik ve bereler gibi görsel bulguların yanı sıra atletik antrenörlerin sözel ve sözel olmayan geri bildirimleri de bu duygusal yanıtları doğrudan etkiler (Tracey, 2003). Ayrıca antrenman ortamına katılma kararı sporcu açısından bir ikilem yaratır; katılım durumunda dışlanmışlık ve yeterlik kaybı hissi öne çıkarken, uzak kalındığında aidiyet duygusunda zayıflama yaşanabilmektedir. Bu noktada takım arkadaşlarından sağlanan sosyal destek ve profesyonellerle duyguların paylaşılması, sporcunun aidiyetini güçlendirerek duygusal düzenleme sürecini kolaylaştırır.

Folkman ve Lazarus (1985) stres-başa çıkma modeli, duyguların bilişsel değerlendirmelerin bir ürünü olduğunu vurgular. Dolayısıyla sporcunun yaralanmayı nasıl yorumladığı hem duygusal tepkilerini hem de başa çıkma stratejilerini belirler (Wiese-Bjornstal vd., 1998). Yaralanmayı kabullenmek ve sürece yönelik sorumluluk almak rehabilitasyona uyumu kolaylaştırırken (Udry, 1997), bazı sporcular bu süreci bir “meydan okuma” olarak yeniden çerçeveleyerek olumsuz duygularını daha yapıcı ve motive edici bir düzleme taşıyabilir (Bianco vd., 1999; McDonald ve Hardy, 1990). Uygun psikolojik destekle birleştğinde bu yaklaşım, öz-farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve öz-yeterlikte artış sağlayabilir. (Tracey, 2003). Bununla birlikte, yaralanmanın duygusal etkileri yalnızca geçici bir moral bozukluğuyla sınırlı kalmaz; klinik anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları ve intihar düşüncesi riskini artırabilir (Putukian, 2016; Reardon vd., 2019). Bazı durumlarda ise kariyerin sonlanmasına yol açarak spor sonrası dönemde kalıcı olumsuzluklar doğurabilmektedir (Ristolainen vd., 2012; Shander ve Petric, 2021). Bu yük, yalnız bireysel değil sosyal düzeyde de hissedilir; antrenör-sporcu, takım arkadaşı ve aile ilişkilerindeki iletişimi zedeleyebilmektedir (Podlog vd., 2024; Wadey vd., 2018). Daha geniş ölçekte ise hukuki-etik ikilemler, ekonomik maliyetler ve performans kayıplarıyla sonuçlanabilir (Eliakim vd., 2020). Rehabilitasyon sürecinde depresyon ve anksiyete belirtileri, yeniden yaralanma veya hareketten kaçınma korkuları uyumu zorlaştırırken (Wiese-Bjornstal, 2010), iyimserlik, şükran, öz-şefkat, yaralanma ile ilişkili büyüme ve maneviyat gibi olumlu psikolojik kaynaklar başa çıkmayı ve iyi oluşu destekler (Salim ve Wadey, 2021; Wadey vd., 2013). Sporcu kimliğinin benlikteki merkezi rolü ya da mükemmeliyetçilik gibi kişisel yatkınlıkların ise

duygusal tepkilerin farklılaşmasına neden olduğu belirtilmektedir (Olmedilla vd., 2022). Sonuç olarak, yaralanmaya verilen tepkiler durağan değil, dinamik bir yapıya sahiptir. Olumsuz duygu-düşünce örüntülerinin tanınması, sosyal destek ağlarının etkinleştirilmesi ve psikolojik müdahalelerin entegrasyonu uyumu güçlendirebilir ve dönüşümsel öğrenme için bir fırsat yaratabilir.

Yaralanmaya İlişkin Bilişsel Değerlendirmeler

Bir sporcunun yaralanmayı nasıl algıladığı ve anlamlandığı, psikolojik uyum sürecinin gidişatında temel bir rol oynamaktadır. Bilişsel değerlendirmeler, yani sporcunun başına gelen yaralanmayı kendi zihninde nasıl yorumladığı, her sporcuda farklılık gösterebilir. Kimi sporcular için yaralanma, adeta bir trajedi anlamına gelirken, kimileri için ise üstesinden gelinebilecek bir meydan okuma ya da bunaltıcı spor ortamından geçici bir kaçış olarak görebilir (De la Vega, 2003). Nitekim literatürde, bazı sporcuların ciddi yaralanmaları “kariyerimin en kötü anı, dünyam yıkıldı” şeklinde tarif ederek büyük bir kayıp duygusuna kapıldıkları belirtilmektedir (Udry ve Andersen, 2008). Diğer taraftan, özellikle aşırı stresli veya tükenmişlik yaşayan bazı sporcuların yaralanmayı bilinçdışı bir rahatlama veya kaçış olarak algıladıkları da öne sürülmektedir (Glandorf vd., 2025). Bununla birlikte, tüm sporcuların deneyimi olumsuz olmak zorunda değildir; kimi sporcular yaralanma sürecini kendini geliştirmek, alternatif beceriler kazanmak ya da psikolojik dayanıklılığını artırmak için bir fırsat olarak da değerlendirebilmektedir (Rubio vd., 2020). Kısacası, sporcunun yaralanmaya yüklediği anlam ister felaket ister mücadele edilecek bir savaş ya da bir fırsat olsun, bu anlamlandırma hem duygusal tepkilerini hem de sosyal ilişkilerini, kimlik algısını ve nihayetinde iyileşme sürecindeki başarı düzeyini etkilemektedir.

Sporcunun yaralanma deneyimine dair geliştirdiği beklentiler ve kontrol algısı literatürde bilişsel değerlendirme sürecinin temel unsurları olarak tanımlanmaktadır. Sporcunun yaralanma deneyimine dair geliştirdiği beklentiler, bilişsel değerlendirme sürecinin temel unsurlarından biri olarak tanımlanmakta ve rehabilitasyona yönelik psikolojik tepkilerini önemli ölçüde şekillendirmektedir (Levenig vd., 2024). Literatürde “iyileşme beklentileri”, bireyin yaralanma sonrası yeniden işlevselliğine ya da spora dönüşüne dair öngörüsü olarak ele alınmaktadır (Iles vd., 2008). Yapılan sistematik inceleme ve meta-analizler, düşük iyileşme beklentilerinin daha yüksek ağrı şiddeti, artmış kaygı, işlev kaybı ve tedaviye uyumsuzluk ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Carrière vd., 2023; Hallegraeff vd., 2012). Benzer şekilde, Sullivan vd. (2022) çalışması da düşük beklentilerin uzun vadeli yaralanma ve spora dönüşte gecikme riskini anlamlı biçimde

artırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, sporda da beklentilerin yalnızca duygusal tepkileri değil, aynı zamanda rehabilitasyona bağlılık ve spora dönüş motivasyonunu belirleyen kritik bir bilişsel mekanizma olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan kontrol algısı, yani sporcunun iyileşme süreci üzerinde kontrolü olduğuna inanması da rehabilitasyon sürecinde psikolojik uyumu olumlu etkilemektedir. Kendisini rehabilitasyonun aktif bir öznesi olarak gören, tedavi ve antrenman programına dair söz sahibi olduğunu hisseden sporcular, genelde daha yüksek motivasyon gösterip programa daha sıkı uyarlar (Botha ve Dahmann, 2024). Araştırmalar, hem tedavinin etkili olacağına inanmanın hem de esnek ve sporcuyu sürece dâhil eden bir rehabilitasyon programının sporcunun rehabilitasyona bağlılığını artırdığını ortaya koymuştur (Arvinen-Barrow ve Walker, 2013; Brewer, 2017).

Bilişsel değerlendirmeler sabit kalmayıp, yaralanma sürecinin farklı aşamalarında değişebilmektedir. Nitekim Kamphoff vd. (2013) geliştirdikleri aşamalı modelde, yaralanma, rehabilitasyon ve spora dönüş evrelerinde farklı bilişsel ve duygusal tepkilerin ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde Wiese-Bjornstal vd. (1998) tarafından ortaya konan bütünleşmiş model, bilişsel değerlendirmelerin süreç boyunca dinamik olarak değişebileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, rehabilitasyonun başlangıcında karamsar bir yaklaşım sergileyen sporcuların süreç içerisinde uyum sağlayamayacağı varsayımı geçerli değildir. Aynı şekilde, başlangıçta yüksek motivasyonla sürece giren sporcuların ilerleyen dönemlerde motivasyon kaybı yaşaması da mümkündür. Önemli olan, bilişsel değerlendirmelerin uyumlu ve gerçekçi bir yönde tutulabilmesidir. Nitekim araştırmalara göre, bilişsel açıdan uyumlu (adaptif) değerlendirmeler yapan sporcular iyileşme sürecinde daha başarılı olurken, uyumsuz (maladaptif) değerlendirmeler (ör. aşırı felaketleştirme, umutsuzluk) sporcuyu bir kısır döngüye sokarak iyileşmeden uzaklaştırabilmektedir (Beck ve Haigh, 2014).

Psikolojik Uyumun Kuramsal Modelleri

Sporcular ciddi bir yaralanma yaşadıklarında, verdikleri psikolojik tepkiler sıklıkla bir kayıp veya yas sürecini andırır. Kübler-Ross (1973)'un terminal hastalıklar için ortaya koyduğu beş aşamalı yas modeli, spor psikolojisinde uzun yıllar yaralanma yaşayan atletlerin duygusal tepkilerini açıklamak için bir çerçeve olarak kullanılmaktadır. Bu modele göre sporcu başlangıçta inkâr (yaralanmanın ciddiyetini reddetme), ardından öfke ("Neden ben?" şeklinde kızgınlık), pazarlık (erken dönme umutları veya kendi kendine söz vermeler), depresyon (umutsuzluk, çaresizlik) ve nihayet kabullenme (durumu olduğu gibi kabul edip geleceğe odaklanma) aşamalarından geçebilir (Van der Poel ve Nel, 2011). Nitekim

birçok yaralanmış sporcuda bu duygusal tepkilerin bir kısmı gözlemlenmiştir (Johnson ve Sun, 2025). Araştırmalar, Kübler-Ross'un modelinin sporcu yaralanmalarında katı bir aşamalar dizisi şeklinde işlemeyebileceğini, duygusal tepkilerin lineer olmayan bir seyir izleyebileceğini göstermiştir (Asif vd., 2015; Udry ve Gould, 1997). Bu nedenle güncel yaklaşımlar, her sporcunun benzersiz psikolojik tepkiler verebileceğini kabul ederek daha esnek modeller geliştirmeye yönelmiştir.

Modern spor psikolojisi literatüründe, Brewer (1994) tarafından geliştirilen "bilişsel değerlendirme modeli", yaralanma sonrası psikolojik uyumu anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Brewer (1994) sporcunun yaralanmayı nasıl algıladığının (tehdit mi yoksa mücadele edilebilir bir sorun mu gördüğünün) duygusal tepkilerini belirlediğini vurgulamıştır. Bu modele göre kişisel faktörler (kişilik, geçmiş deneyimler) ve durumsal faktörler (sakatlığın ciddiyeti, takım desteği), yaralanmanın bilişsel değerlendirmesini etkiler; bu bilişsel anlamlandırma da sporcunun duygularını ve davranışlarını şekillendirir (Leguizamo vd., 2023). Bilişsel değerlendirme yaklaşımı, bireysel farklılıklara izin verdiği için yas modeline kıyasla rehabilitasyon sürecinde daha esnek ve kapsayıcı bir yapıya sahiptir (Wiese-Bjornstal vd., 1998).

Bu çerçevede geliştirilmiş en kapsamlı teorik modellerden biri, Wiese-Bjornstal vd. (1998)'nin Biyopsikososyal Entegre Modeli'dir. Bu model, Andersen ve Williams (1988)'in stres-yaralanma kuramından da esinlenerek bilişsel değerlendirmeyi merkezî bir aracı değişken olarak ele alır. Modele göre sporcunun kişisel özellikleri (motivasyon düzeyi, psikolojik dayanıklılık, önceki yaralanma öyküsü) ve durumsal etkenler (sosyal destek, takım içi rolü, yaralanmanın zamanı ve sezon üzerindeki etkisi) önce sporcunun yaralanma durumunu nasıl değerlendirdiğini (algıladığı tehdit, kontrol duygusu vb.) belirler; bu bilişsel değerlendirme, devamında sporcunun duygusal tepkilerini (üzüntü, kaygı, kızgınlık gibi) ve davranışsal tepkilerini (rehabilitasyona uyum, riskli davranışlar, spora dönüş kararlılığı gibi) şekillendirir (Podlog ve Ivarsson, 2025; Tranacus vd., 2024). Wiese-Bjornstal'ın modeli hem yaralanma riskine etki eden psikososyal etkenleri hem de yaralanma sonrası uyum sürecini birlikte ele alarak oldukça geniş bir çerçeve sunar. Bu model, yaralanma öncesinde yüksek düzeyde stres altında olan veya psikolojik olarak hassas sporcuların yaralanma olasılığının arttığını; yaralanma sonrasında ise sporcunun rehabilitasyon sürecindeki seyrinin yine bu psikososyal etkenler ve bilişsel değerlendirmeler tarafından belirlendiğini öne sürer (Wiese-Bjornstal vd., 1998). Sonuç olarak, bilişsel değerlendirme ve biyopsikososyal modeller, her sporcunun eşsiz uyum sürecini anlamamıza yardımcı olan dinamik bir perspektif sağlamıştır.

Psikolojik Dinamiklerin Rehabilitasyona Etkisi

Fiziksel rehabilitasyon süreci, yalnızca bedensel iyileşme adımlarını değil, bireyin psikolojik durumunu da kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Araştırmalar, ciddi bir yaralanma veya ameliyat sonrası spora dönüş başarılarını belirleyen etmenlerin sadece fiziksel olmadığını göstermektedir (Longo vd., 2023). Nitekim olumsuz duygusal tepkiler, rehabilitasyon programına uyumu azaltarak spora geri dönüşü zorlaştırabilirken, güçlü psikolojik kaynaklara sahip olmak

iyileşmeyi kolaylaştırmaktadır (Ivarsson vd., 2017). Bu bölümde, rehabilitasyon sürecini biçimlendiren başlıca psikolojik dinamikler ele alınmakta ve konunun kuramsal temelleri ile güncel araştırma bulguları bütüncül bir bakış açısıyla sunulmaktadır. Rehabilitasyon süreci bağlamında; öz-yeterlik inancı ve kontrol odağı, motivasyonel süreçlerin yanı sıra, psikolojik dayanıklılık ve baş etme stratejileri, sporcu kimliği ve benlik algısı ile rol çatışmaları ve sosyal destek ağlarının etkisi tartışılacaktır.

Öz-yeterlik ve Kontrol Odağı

Öz-yeterlik, bireyin belirli bir görevi başarma konusundaki kendi yeteneğine dair inancını ifade eder. Bandura'nın öz-yeterlik kuramına göre bu inanç, kişinin hedefe yönelme, zorluklar karşısında çaba gösterme ve sebat etme düzeyini belirler (Bandura, 2010). Rehabilitasyon bağlamında, yüksek öz-yeterlik inancına sahip sporcular egzersizlerini daha istekli yerine getirip ağrı veya kısıtlılıklara rağmen programa bağlı kalabilirken, düşük öz-yeterlik inancına sahip sporcuların ağrıyı abartılı algıladıkları, motivasyon kaybı yaşadıkları ve rehabilitasyona uyum göstermekte zorlandıkları görülmektedir (Milne vd., 2005). Nitekim klinik gözlemler, "kişinin kendine dair inançlarının, gerçekte yapabileceklerinden daha iyi bir performansın habercisi olabileceğini" öne sürmektedir (Thomeé vd., 2007).

Kontrol odağı kavramı bireyin sonuçların nedenlerini nereye dayandırıldığını açıklar: içsel kontrol odağına sahip kişiler, iyileşme sürecini kendi çabaları ve davranışları ile etkileyebileceklerine inanırken; dışsal kontrol odağındakiler iyileşmeyi şansa, kadere veya başkalarına bağlayabilir (Tyler vd., 2020). Kuramsal olarak, içsel kontrol odağının motivasyonu ve aktif katılımı artıracak, dışsal kontrolün ise öğrenilmiş çaresizlik duygusunu pekiştirip uyumu azaltabileceği belirtilmektedir (Botha ve Dahmann, 2024). Literatürde, öz-yeterlik inancı ve içsel kontrol odağının güçlü olduğu hastaların rehabilitasyon sonuçlarının daha iyi olduğu tutarlı şekilde rapor edilmiştir. Örneğin, kronik ağrı hastaları üzerinde yapılan bir derlemede, rehabilitasyon başarısının önemli bir yordayıcısının kontrol

odağı olduğu; özellikle içsel kontrol odağının varlığının daha olumlu tedavi sonuçlarına zemin hazırladığı gösterilmiştir (Álvarez-Rodríguez vd., 2022). Spor yaralanmalarına odaklanan bir çalışmada, diz yaralanması yaşayan sporcular arasında sağlığının kendi davranışlarına bağlı olduğuna inanan bireylerin, rehabilitasyon sonrası fonksiyonel kısıtlılıkları daha az algıladıkları bulunmuştur (Thomeé vd., 2007) Bu bulgu, kişinin iyileşmesinde kendi rolü olduğuna inanmasının, yaralanma sonrası süreçte daha olumlu bir çerçeveden bakmasını sağladığını göstermektedir. Benzer şekilde, öz-yeterlik seviyesi yüksek sporcular, rehabilitasyon programlarına daha sıkı uymakta ve fonksiyonel kazanımları daha hızlı elde edebilmektedir (Milne vd., 2005). Ön çapraz bağ ameliyatı geçiren atletlerle yapılan araştırmalar, yeniden yaralanma korkusu ve ağrının spora dönüşü en çok engelleyen etkenler olduğunu, buna karşın öz-yeterlik inancı yüksek ve “kontrol bende” duygusu taşıyan hastaların daha hızlı işlevsel iyileşme gösterdiğini ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle, yüksek öz-yeterlik ve içsel kontrol odağı, motivasyonel açıdan bireyi güçlendirerek rehabilitasyon sürecinin etkinliğini artırmaktadır (Longo vd., 2023). Bu bağlamda, rehabilitasyon programlarının, sporcunun öz-yeterlik inancını güçlendirmeyi ve içsel kontrol odağını desteklemeyi hedeflemesi, daha başarılı ve sürdürülebilir iyileşme sonuçlarına katkı sağlayabilir.

Motivasyonel Süreçler

Motivasyonel süreçler, bireyin rehabilitasyon hedeflerine yönelme ve bu hedeflere ulaşmak için gerekenleri yapma isteğini kapsamaktadır. İçsel motivasyon kişinin iyileşme arzusunu kendi değer ve hedeflerine dayandırması olarak tanımlanırken; dışsal motivasyon, bireyin iyileşme sürecine daha çok dışsal ödüller, sosyal baskılar veya başkalarının beklentileri doğrultusunda katılımını ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Rehabilitasyon özelinde yapılan araştırmalar, içsel motivasyonun rehabilitasyona bağlılığı artırdığını göstermektedir. Örneğin, spor yaralanması geçiren atletlerde içsel motivasyonun tedavi reçetelerine uyumu güçlendirdiği bulunmuştur (Deck vd., 2018). Nitekim araştırmalar, rehabilitasyon sürecinde hastaların davranışlarını yönlendiren motivasyon türünün, programa uyumlarını belirlediğini göstermektedir. Örneğin, rehabilitasyon sürecinde kendi isteğiyle egzersiz yapan bireylerin uyum düzeyi, sadece dış baskılar veya ödüller nedeniyle yapanlara göre daha yüksektir (Ivarsson vd., 2017). Ayrıca, içsel motivasyonun daha yüksek bağlılık ve çabayla ilişkili olduğu, dışsal motivasyonun ise bırakma oranlarını artırdığı rapor edilmiştir (Deck vd., 2018).

Fizyoterapistin veya antrenörün, sporcunun karar süreçlerine katılımını teşvik etmesi ve hedef belirlemede destekleyici olması, sporcunun rehabilitasyona istekle katılmasına yardımcı olmaktadır (Ivarsson vd., 2017). Örneğin motivasyonel görüşme tekniklerinin ve sağlık koçluğunun, spor yaralanması sonrası rehabilitasyonda hastanın içsel motivasyonunu harekete geçirerek süreci hızlandırdığı bildirilmiştir (Longo vd., 2023). Tersine, motivasyon düşüklüğü veya rehabilitasyonun anlamına inanmama, programa devamsızlık ve erken bırakma ile sonuçlanabilir. Düşük öz-yeterlik inancı ve dışsal motivasyonun baskın olması, rehabilitasyona uyum önünde bir engel olarak belirtilmektedir (Picha vd., 2018). Bu noktada, sporcunun motivasyonu kadar terapistin motivasyonunun da kritik olduğu, her iki tarafın da içsel motivasyonla sürece katıldığı durumlarda bağlılığın en yüksek düzeye çıktığı; ayrıca terapistin içsel motivasyonunun, sporcunun dışsal nedenlerle katıldığı süreçlerde dahi bırakma riskini azaltıcı rol oynayabildiği gösterilmiştir (Deck vd., 2018). Dolayısıyla, rehabilitasyon sürecinde hedef belirleme, ilerlemeyi somut şekilde izleme ve başarı hissini pekiştirme gibi motivasyonel stratejiler kritik rol oynar. Kişisel hedeflerini belirleyen ve bu hedeflere ulaşma konusunda kendine güven duyan sporcuların performans kazanımlarının anlamlı düzeyde arttığı, ilgili bir çalışmada gösterilmiştir (Theodorakis vd., 1996). Sonuç olarak, öz-yeterlik ve kontrol odağı gibi inançlar, bireyin motivasyonel süreçlerini şekillendirerek rehabilitasyon programına bağlılığını ve elde edeceği kazanımları belirlemektedir. Rehabilitasyon ekibinin, sporcunun kendine güvenini artırıcı geri bildirimler vermesi, başarabileceğine dair inancını pekiştirmesi ve kontrol duygusunu desteklemesi hem motivasyonu yükseltecek hem de iyileşme hızını olumlu yönde etkileyecektir (Longo vd., 2023).

Psikolojik dayanıklılık ve baş etme stratejileri

Psikolojik dayanıklılık, bireyin ciddi stres ve zorluklarla karşılaştığında yalnızca “önceki işlevselliğine dönebilme” değil, aynı zamanda yaşanan deneyimden öğrenerek uyum sağlama ve gelişim gösterme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Southwick vd. (2014), dayanıklılığın sabit bir kişilik özelliği olmadığını; aksine zamanla geliştirilebilen, çevresel ve bireysel faktörlerle şekillenen dinamik bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Spor bağlamında psikolojik dayanıklılık, yaralanma sonrası ortaya çıkan duygusal dalgalanmaları düzenlemede, motivasyonu sürdürmede ve spora dönüş sürecine güven kazandırmada kritik bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır (Hosseini ve Besharat, 2010). Nitekim yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip sporcuların yaralanmanın yarattığı stresörlere karşı daha dirençli oldukları, ruh

sağlıklarını koruyabildikleri ve rehabilitasyona daha istikrarlı bir şekilde uyum sağladıkları bildirilmektedir (Rees vd., 2010). Yakın tarihli bir çalışmada, yaralanan üniversite sporcularına uygulanan altı haftalık yapılandırılmış akran desteği programı sonrasında sporcuların psikolojik dayanıklılıklarında belirgin artış ve algıladıkları stres düzeylerinde azalma saptanmıştır (Liu vd., 2025). Bu bulgu, uygun müdahalelerle sporcuların dayanıklılığının güçlendirilebileceğini ve bunun rehabilitasyona psikolojik uyumu artırabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, yalnızca bireysel bir özellik değil, profesyonel destek ve sosyal çevre aracılığıyla geliştirilebilecek dinamik bir kaynak olarak görülmelidir.

Spor yaralanmalarında başa çıkma stratejileri, rehabilitasyon sürecinin hem psikolojik hem de fizyolojik seyrini belirleyen kritik unsurlardan biridir. Lazarus (1984) stres-başa çıkma kuramına dayalı olarak, sporcuların yaşadıkları yaralanmalara verdikleri tepkiler, kullandıkları başa çıkma yöntemleriyle doğrudan ilişkilidir. Literatürde, spor yaralanmaları sonrası başa çıkma süreçlerinin genellikle problem odaklı (rehabilitasyon egzersizlerine aktif katılım, hedef belirleme) ve duygu odaklı (duyguların paylaşılması, yaşanan deneyime anlam verme) stratejiler çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Sistematik incelemeler, problem odaklı stratejilerin rehabilitasyona bağlılığı artırma ve iyileşme sürecini hızlandırma eğilimi gösterdiğini; duygu odaklı stratejilerin ise psikolojik iyi oluşu destekleyerek uyum sürecini kolaylaştırdığını ortaya koymaktadır (Nicholls ve Polman, 2007). Bununla birlikte, her iki başa çıkma biçiminin de yaralanma sürecinde tamamlayıcı roller üstlendiği, etkili kullanımının kaygıyı azaltma, motivasyonu sürdürme ve spora dönüş sürecine güven kazandırma açısından kritik olduğu vurgulanmaktadır (Arvinen-Barrow ve Walker, 2013; Brewer, 2017). Etkili başa çıkma yöntemleri arasında stres yönetimi teknikleri, bilişsel yeniden yapılandırma, farkındalık temelli uygulamalar, motor imgeleme ve sosyal destek arayışı yer almaktadır (Arvinen-Barrow ve Walker, 2013). Bu yöntemler, kaygıyı azaltmak, ağrı toleransını artırmak, motivasyonu sürdürmek ve spora dönüş sürecine güven kazandırmak açısından işlevseldir. Öte yandan, olumsuz bilişsel örüntüler (felaketleştirme, umutsuzluk) ve etkisiz başa çıkma biçimleri sporcunun sürece uyumunu zayıflatılabilmektedir. Bu nedenle, başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi yalnızca kısa vadeli uyumu değil, aynı zamanda sporcunun psikolojik dayanıklılık, öz-farkındalık ve öz-yeterlik gibi uzun vadeli kaynaklarını da güçlendiren bir süreç olarak değerlendirilmelidir (Arden vd., 2013; Brewer, 2017).

Psikolojik dayanıklılık ile baş etme becerileri birbiriyle ilişkilidir ve her ikisi de psikoeğitim ve psikolojik destekle geliştirilebilir. Örneğin, yakın tarihli bir çalışmada, yaralanan üniversite sporcularına uygulanan

6 haftalık yapılandırılmış akran desteği programı sonrasında sporcuların psikolojik dayanıklılıklarında belirgin artış ve algıladıkları stres düzeylerinde azalma görülmüştür (Liu vd., 2025). Bu bulgu, uygun müdahalelerin sporcuların dayanıklılığını güçlendirerek rehabilitasyona psikolojik uyumu artırabileceğini göstermektedir. Öte yandan, bazı sporcuların henüz etkin başa çıkma mekanizmaları geliştirmemiş olması da önemli bir zorluktur. Özellikle genç sporcular arasında, yardım aramanın “zayıflık” olarak algılanması nedeniyle psikolojik destekten kaçınma tutumu yaygındır (Putukian, 2016). Bu yanlış inanış ve tutumlar, profesyonel yardım alma yoluyla geliştirilebilecek baş etme becerilerinin kullanılmasını engelleyerek rehabilitasyon sürecini olumsuz etkileyebilmektedir. Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejileri, spor yaralanmalarında yalnızca bireysel iyileşme hızını belirleyen unsurlar değil; aynı zamanda uzun vadeli psikolojik uyum, öz-yeterlik ve spora dönüş sürecinde sürdürülebilir bir işlevselliğin inşasında kritik, geliştirilebilir kaynaklar olarak değerlendirilmelidir.

Sporcu Kimliği ve Rol Çatışmaları

Sporcu kimliği, bireyin kendisini atlet rolüyle ne ölçüde tanımladığına ilişkin bir kavramdır. Brewer vd. (1993)’nin klasik tanımına göre bu kimlik, bireyin “sporcu” rolüne atfettiği özdeşleşme düzeyini ifade eder. Yüksek düzeyde sporcu kimliğine sahip bireyler, özsaygı ve benlik değerlerini büyük ölçüde bu rol üzerinden inşa ederler. Ancak bu durum, diğer yaşam rolleri ve kimliklerinin görece ihmal edilmesine ve benlik algısının tek boyutlu bir yapıya indirgenmesine yol açabilir (Brewer vd., 1993). Sporcu kimliğine güçlü biçimde yatırım yapmış bireyler açısından yaralanma deneyimi, yalnızca fiziksel bir engel değil, aynı zamanda bir kimlik krizi kaynağı da olabilir. Brewer vd. (2010), ciddi yaralanmalar ya da spordan uzak kalma durumlarında atlet kimliğinin geçici olarak askıya alınmak ya da tamamen bırakılmak zorunda kalılabileceğini vurgulamaktadır. Sporcunun kendini tanımladığı temel rol devre dışı kaldığında, kişi yönelim kaybı ve boşluk duygusu yaşayabilir. Özellikle kariyerini tehdit eden uzun süreli yaralanmalarda, sporcunun antrenman ve sahadan uzak kalması, sosyal çevreden de kopuşu beraberinde getirerek rol çatışmalarını tetikleyebilir. Bu süreçte birey, bir yandan “rehabilitasyon gören hasta” rolüne uyum sağlamaya çalışırken diğer yandan “rekabetçi sporcu” kimliğini koruma çabası içine girer. Bu iki rol arasındaki çelişki, sporcuda içsel bir gerilim yaratarak kimlik çatışmasını görünür kılar (Christino vd., 2015; Renton vd., 2021).

Sporcu kimliğinin sarsılması, psikolojik uyum ve duygusal iyilik hali üzerinde önemli sonuçlar doğurabilmektedir. Literatür, yaralanma

döneminde spordan uzak kalan sporcularda depresyon, anksiyete ve geleceğe dair yoğun kaygıların görülebildiğini ortaya koymaktadır (Renton vd., 2021). Sporcu kimliği baskın olan bireyler, rehabilitasyon sürecinde kendilerini değersizleşmiş veya “kendileri gibi değilmiş” gibi hissedebilir; bu durum motivasyon kaybı ve özgüvende azalma ile birleşerek fiziksel iyileşme sürecini dahi sekteye uğratabilir (Morgan vd., 2020). Ayrıca, sporcuların “bir daha eski performansına dönemeyeceğim” gibi felaketleştirici düşünceler geliştirebildikleri ve bu bilişsel çarpıtmaların rehabilitasyon programına katılımı olumsuz etkilediği rapor edilmiştir (Christino vd., 2015). Bununla birlikte, sporcu kimliği ile rehabilitasyon sürecindeki uyum arasında çift yönlü ve dinamik bir ilişki söz konusudur. Bazı çalışmalar yüksek sporcu kimliğinin baş etme becerilerini zayıflattığını öne sürerken, bazıları da aynı özdeşleşmenin motivasyonu güçlendirebileceğini belirtmektedir (Christino vd., 2021; McGinley vd., 2022). Örneğin, ön çapraz bağ yaralanması yaşayan sporcular üzerinde yapılan bir boylamsal çalışmada, sporcu kimlik düzeylerinin rehabilitasyon süreci boyunca anlamlı biçimde azaldığı; ancak sporcu kimliğini yeniden inşa edebilen veya koruyabilen bireylerin yaralanmanın getirdiği stresle daha etkili başa çıkabildiği bulunmuştur (McGinley vd., 2024). Bu bulgu, sporcunun kendisini yeniden “sporcu” olarak görebilmesinin iyileşmeyle doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, sporcu kimliği ve rol çatışmaları yaralanma dönemlerinde yalnızca fiziksel rehabilitasyonun değil, aynı zamanda psikolojik desteğin de kritik önemde olduğunu göstermektedir. Rehabilitasyon sürecinde sporcunun benlik algısının desteklenmesi, gerekirse kimlik boyutunda psikolojik danışmanlık sağlanarak rol çatışmalarının azaltılması hem psikolojik sağlamlık hem de başarılı bir spora dönüş açısından belirleyici görünmektedir.

Sosyal Destek Ağlarının Rolü

Sosyal destek, genel olarak bireyin stresli dönemlerde güvencileceği, yardım alabileceği çevresel kaynaklar ve ilişkiler ağı olarak tanımlanır (Cohen, 2004). Yaralanma rehabilitasyonunda sosyal destek ağları, sporcunun hem duygusal iyilik halinin sürdürülmesinde hem de motivasyonunun korunmasında merkezi bir role sahiptir (Fernandes vd., 2014). Sosyal destek ağları, bir sporcunun çevresindeki birçok unsuru içerir ve çok yönlüdür. Aile üyeleri ve yakın arkadaşlar, yaralanma sonrası moral ve duygusal destek sunarken; takım arkadaşları sporcunun ait olma duygusunu pekiştiren önemli bir çevreyi oluşturur. Antrenörler ve fizyoterapistler gibi profesyoneller ise hem teknik rehberlik (rehabilitasyon egzersizlerinin takibi) hem de duygusal teşvik sağlayarak sporcunun iyileşme sürecine aktif katılımını destekler (Hardy

vd., 1999). Güçlü bir sosyal destek, yaralanmanın sporcuda yarattığı stresi hafifletip duygusal yükü paylaşarak bir tampon görevi görür. Literatürde “stres tamponu” olarak adlandırılan bu etki sayesinde, yaralanma sonrası dönemde yüksek sosyal desteğe sahip sporcuların, daha sınırlı desteğe sahip olanlara kıyasla daha düşük stres ve kaygı düzeyi bildirdiği gözlenmiştir (Mitchell vd., 2014). Sosyal destek bir yandan yaralanmanın yarattığı stresörleri yumuşatarak sporcunun algıladığı baskıyı azaltırken, diğer yandan da sporcunun rehabilitasyon sürecine aktif katılımını teşvik etmektedir. Örneğin, ailesi ve arkadaşlarının yanında olduğunu bilen, takımın bir parçası olarak hissedebilen bir sporcu, rehabilitasyon egzersizlerini sürdürme ve tedavi planına uyma konusunda daha motive olur (Fernandes vd., 2014).

Araştırmalar, sosyal desteğin yetersiz olmasının yaralanmış sporcuların psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Daha az sosyal destek algılayan sporcular, depresyon ve anksiyete gibi sorunlara daha açık hale gelmektedir (Hardy vd., 1999; Wrisberg ve Fisher, 2005). Bunun aksine, aile, arkadaş, takım arkadaşları ve sağlık ekibi gibi çeşitli kaynaklardan güçlü destek alan sporcularda iyileşme süreci daha olumlu deneyimlenir. Örneğin, kolej düzeyindeki sporcularla yapılan bir çalışmada, rehabilitasyon süresince sporcu sağlığı uzmanlarından (fizyoterapist veya atletik rehabilitasyon antrenörü) alınan desteğe yüksek memnuniyet bildiren kişilerde, spora dönüş zamanında depresyon ve kaygı belirtilerinin belirgin ölçüde daha düşük olduğu bulunmuştur (Yang vd., 2014). Bu bulgu, sosyal desteğin sadece varlığının değil, kalitesinin ve sporcunun bu destekten duyduğu memnuniyetin de psikolojik iyilik hâli üzerinde önemli olduğunu göstermektedir. Yüksek miktarda ve tatmin edici nitelikte sosyal desteğe sahip sporcular, yaralanma sonrasında kendilerini daha güvende ve moralli hissederek rehabilitasyona daha iyi uyum sağlamaktadır (Clement vd., 2015). Sonuç olarak, sosyal destek yalnızca yaralanma sonrası duygusal yükü hafifleten bir tampon işlevi görmekle kalmaz; aynı zamanda rehabilitasyona bağlılığı, psikolojik iyilik hâlini ve spora dönüş sürecinin başarısını belirleyen temel bir psikososyal kaynak olarak değerlendirilmelidir.

Psikolojik Müdahale Yaklaşımları

Spor yaralanmalarının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik sonuçlar doğurduğu göz önüne alındığında, rehabilitasyon sürecinin bütüncül bir anlayışla ele alınması gerekmektedir. Fiziksel iyileşme programları tek başına yeterli olmadığında, psikolojik destek süreçleri hem iyileşme hızını hem de sporcunun sahaya dönüşünü doğrudan etkileyebilmektedir. Bu nedenle son yıllarda araştırmalar, yaralanma sonrası rehabilitasyon programlarına psikolojik müdahalelerin entegrasyonunun önemini özellikle

vurgulamaktadır (Chatterton ve Brewer, 2023). Rehabilitasyonun psikolojik bileşenlerinin yapılandırılması, tedaviye bağlılık ve iyileşme hızı açısından belirleyicidir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar sporcuların yaralanma sonrası geliştirdiği olumsuz düşünce ve inançların yeniden yapılandırılmasında etkili olmaktadır (Podlog vd., 2020). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) ve farkındalık temelli yaklaşımlar, ağrı yönetimi, stres toleransı ve tekrar yaralanma korkusunun azaltılmasında önemli katkılar sunmaktadır (Mahoney ve Hanrahan, 2011). Ayrıca, travmatik yaralanma deneyimlerine eşlik eden yoğun stres tepkilerinde özelleştirilmiş bir yöntem olarak EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), sporcunun sahaya dönüş sürecinde tamamlayıcı bir müdahale olarak değerlendirilebilmektedir (Trenhaile vd., 2025). Dolayısıyla, spor yaralanmalarında yalnızca fiziksel tedavi değil; psikolojik müdahaleler, multidisipliner iş birliği ve bireysel gereksinimlere duyarlı bütüncül yaklaşımlar, iyileşme sürecinin etkinliği ve sporcunun sahaya dönüşü açısından kritik öneme sahiptir. Bu bölümün devamında söz konusu psikolojik müdahale yöntemleri kuramsal ve uygulamalı boyutlarıyla ele alınacaktır.

Bilişsel-davranışçı Yaklaşımlar

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin olumsuz duygu ve davranışlarının altında yatan işlevsiz düşünce süreçlerine odaklanan bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (An vd., 2017; Hofmann vd., 2012). Bu yaklaşım, yanlış inançlar, etkisiz başa çıkma stratejileri ve olumsuz duygusal durumların psikolojik sorunların sürmesinde önemli rol oynadığı varsayımına dayanır. Yapılandırılmış ve eğitsel bir model üzerine kurulan BDT, bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışsal tekniklerin bir arada kullanıldığı etkili bir müdahale biçimi olarak dikkat çekmektedir (Chand vd., 2023). BDT'nin en belirgin özelliklerinden biri, bireylerin bilişsel çarpıtmalarını fark etmelerini ve bunları daha gerçekçi düşüncelerle değiştirmelerini sağlamasıdır. Bunun yanında olumlu bir benlik algısının geliştirilmesi, etkili öz-diyalog becerisinin kazandırılması ve bilişsel yeniden yapılandırmanın desteklenmesi bu yaklaşımın temel hedeflerindendir (An vd., 2017; Fordham vd., 2021). Sadece bilişsel düzeyde değil, davranışsal olarak da çeşitli teknikler kullanılmaktadır. Modelleme, maruz bırakma, rol oynama, kas gevşetme ve beceri eğitimi gibi yöntemler, sporcuların kaygı ve stresle başa çıkma kapasitelerini artırmakta; aynı zamanda özgüven ve öz-yeterliklerini güçlendirmektedir (Chand vd., 2023; Fordham vd., 2021). Dolayısıyla BDT, spora dönüş sürecinde yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal hazırlığı da kapsayan 'psikolojik olarak spora dönüşe hazır olma' kavramının geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (Brewer, 2017).

Spor yaralanmaları sonrasında ortaya çıkan psikolojik tepkilerin yönetilmesinde BDT'nin önemli katkıları bulunmaktadır. Yaralanma sonrası sporcuların yaşadığı kaygı, depresyon ve öfke gibi olumsuz duyguların düzenlenmesi bu yaklaşımın uygulama alanlarından biridir (Marconcin vd., 2023). İmgeleme, öz-diyalog, gevşeme teknikleri, konsantrasyon egzersizleri ve hedef belirleme gibi stratejiler hem performansın geliştirilmesi hem de yaralanma sonrası ruhsal iyileşmenin desteklenmesinde etkili araçlar olarak kullanılmaktadır (Meyers vd., 1996). Ayrıca gevşeme ve imgeleme tekniklerine ek olarak mindfulness temelli uygulamaların da BDT çerçevesinde yaralanma sonrası rehabilitasyon süresini kısaltabileceği ve depresyon oranlarını düşürebileceği bildirilmektedir (Manuel vd., 2002). Bu bağlamda BDT yalnızca performans artırmaya hizmet eden bir yöntem olarak değil, aynı zamanda ruh sağlığını koruyan ve yeniden yapılandıran bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Di Fronso ve Budnik-Przybylska, 2023). BDT'nin bir alt formu olan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (REBT), sporcularda irrasyonel inançların azaltılması ve performans kaygısının düzenlenmesi açısından etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır (Wood vd., 2017).

Profesyonel spor, yoğun antrenman yükü, sık maç takvimi ve yüksek performans beklentisi yaralanma riskini artıran temel faktörler arasında yer almaktadır. Bu sporcular, yaşadıkları yaralanmalar sonucunda yalnızca fiziksel kapasitelerinde değil, aynı zamanda psikolojik durumlarında da ciddi olumsuzluklar yaşayabilmektedir. Kaygı, depresyon ve motivasyon kaybı gibi sorunlar, rehabilitasyon sürecini uzatmakta ve spora dönüşü zorlaştırmaktadır (Rogers vd., 2024). Bu bağlamda Podlog vd. (2020), NCAA Division I düzeyinde ciddi yaralanma yaşamış 16 sporcu ile yürüttükleri çalışmada, BDT temelli bir müdahalenin sporcunun psikolojik iyilik hali, rehabilitasyon sürecine uyum ve klinik sonuçlar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, müdahale grubundaki sporcuların pozitif duygularında, enerji/canlılık düzeylerinde ve spora dönüş süreçlerinde anlamlı gelişmeler yaşadığını; ayrıca negatif duygularında (kaygı ve depresyon) belirgin azalmalar olduğunu göstermiştir. Spor yaralanmaları yalnızca profesyonel yetişkin sporcular için değil, aynı zamanda genç sporcular için de önemli sonuçlar doğurmaktadır. Çocuk ve ergenlerde spor yaralanmalarının oranı oldukça yüksektir; ABD verilerine göre her yıl 5–24 yaş aralığında yaklaşık 8.6 milyon genç spor yaralanması yaşamaktadır (Isorna-Folgar vd., 2022). Bu yaş grubunda psikolojik etkilerin daha belirgin olabileceği ve iyileşme sürecinde daha fazla desteğe ihtiyaç duyulabileceği düşünülmektedir. Literatürde yapılan bir meta-analiz (Li vd., 2020), farklı psikolojik müdahaleler arasında özellikle bilişsel davranışçı terapinin spor yaralanmalarının önlenmesinde belirgin bir

etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Stresin bilişsel süreçler üzerindeki bozucu etkisini azaltarak sporcuların dikkat ve karar verme becerilerini geliştiren CBT, yaralanma riskini azaltmada güçlü bir araçtır. Özellikle 7–12 haftalık süreye yayılan, 1–6 oturumdan oluşan ve 60 dakikadan kısa süren programların en yüksek etkiyi sağladığı bildirilmiştir. Bu bulgular, BDT'nin yalnızca yaralanma sonrası rehabilitasyonda değil, aynı zamanda önleyici bir müdahale olarak da değerli olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, BDT spor yaralanmalarında yalnızca olumsuz bilişsel ve duygusal tepkilerin düzenlenmesinde değil; aynı zamanda rehabilitasyona bağlılığı artırmada, spora sağlıklı dönüşü kolaylaştırmada ve yaralanma riskini azaltmada çok boyutlu bir müdahale aracı olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle, sporcularla çalışan sağlık profesyonelleri ve psikologların BDT temelli yaklaşımları hem tedavi edici hem de önleyici düzeyde daha sistematik biçimde uygulamaları gerekmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), mindfulness ve kabul temelli bir davranışçı yaklaşım olup bireylerde psikolojik esnekliği artırmayı hedefler (Hayes vd., 2011). ACT'nin temelinde altı süreç yer alır: kabul, mindfulness, bilişsel ayrışma, değerler, kararlı eylem ve kendilik bağlamı. Bu süreçlerin ortak amacı, bireyin mevcut anı farkındalıklı yaşayabilmesi ve değerlerine uygun davranışları, karşılaşılan zorluklara rağmen sürdürebilmesidir (Hayes vd., 2006). Spor yaralanmaları bağlamında ACT, sporcuların ağrı, kaygı, olumsuz düşünce ve duyguları bastırmaya ya da kontrol etmeye çalışmak yerine bunları kabul etmelerini ve rehabilitasyon sürecine değerleri doğrultusunda bağlı kalmalarını teşvik eder. Bu yönüyle, düşüncelerin içeriğini değiştirmeye odaklanan geleneksel bilişsel-davranışçı yaklaşımlardan farklılaşır; bireyin düşüncelerle kurduğu ilişkiyi dönüştürmeye odaklanır (Kangas ve McDonald, 2011). Ayrıca, klasik psikolojik beceri antrenmanlarının (hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, öz konuşma) rehabilitasyon sürecinde sıklıkla sınırlı kaldığı görülürken, ACT'nin bu süreçleri doğrudan psikolojik esneklik üzerinden yapılandırması önemli bir farklılık yaratmaktadır (Arvinen-Barrow vd., 2010).

Yaralanma sonrası süreçte psikolojik faktörlerin önemi uzun süredir vurgulanmaktadır. Araştırmalar, psikolojik esneklik eksikliğinin sporcularda rehabilitasyona uyumu azalttığını ve depresyon belirtilerini artırdığını ortaya koymuştur (Baranoff vd., 2015; DeGaetano vd., 2016). Özellikle deneyimsel kabul düzeyi düşük olan sporcuların, uzun vadede daha şiddetli depresif belirtiler yaşadığı belirlenmiştir (Baranoff vd., 2015). Bu bağlamda ACT

temelli uygulamalar sporcu yaralanmalarında dikkat çekmeye başlamıştır. Örneğin Mahoney ve Hanrahan (2011) dört ACL ameliyatı geçirmiş sporcu ile yürüttükleri çalışmada, bilişsel ayrışma, mindfulness, kabul ve değerler süreçlerine odaklanan bir program uygulanmış ve sporcuların rehabilitasyona bağlılıklarının arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, ACT'nin yaralanma sonrası psikolojik destek sürecinde uygulanabilirliğini gösteren öncü örneklerden biri olarak değerlendirilmektedir. Benzer şekilde, ACT Matrix gibi görsel ve uygulamalı tekniklerin spor ortamında kullanılması, sporcuların kaçınma davranışlarını fark ederek değer odaklı eylemlere yönelmelerine katkı sağlamaktadır (Hartley, 2020; Schwabach vd., 2019).

ACT'nin spor yaralanmalarında öne çıkan katkıları arasında, yeniden sakatlanma korkusunun azaltılması, kaçınma davranışlarının yerine değer odaklı eylemlerin geliştirilmesi, rehabilitasyona bağlılığın güçlendirilmesi ve olumsuz duygulara rağmen egzersiz programının sürdürülmesi sayılabilir. Özellikle “re-injury anxiety” olarak bilinen yeniden sakatlanma korkusunun, sporcunun performansına ve rehabilitasyona uyumuna doğrudan zarar verdiği göz önünde bulundurulduğunda, ACT'nin bu alandaki potansiyeli daha da önem kazanmaktadır (Podlog vd., 2014). Bununla birlikte, psikolojik esnekliğin geliştirilmesi; kaygı, depresyon ve stresle baş etme becerilerini artırarak uzun vadeli iyileşmeye de katkı sağlar. Literatürde henüz sınırlı sayıda çalışma bulunmasına karşın, ACT'nin kronik ağrı (McCracken ve Gutiérrez-Martínez, 2011) ve depresyon (Forman vd., 2007) gibi alanlardaki etkili sonuçları, spor yaralanmaları bağlamında da umut vadetmektedir. Dolayısıyla ACT, yalnızca performans artırıcı değil, aynı zamanda iyileştirici ve önleyici bir işlev üstlenmekte; spor yaralanmaları sonrasında rehabilitasyon sürecine uyumu artırmada ve psikolojik iyileşmeyi desteklemede güçlü bir potansiyel sunmaktadır.

EMDR

Kaygı ve travma temelli bozuklukların tedavisinde etkinliği kanıtlanmış yaklaşımlardan biri olan Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), spora uyarlanabilir bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. EMDR, bireyin rahatsız edici geçmiş anılarını yeniden işlemesine imkân tanıyarak bu anıların duygusal yükünü azaltmayı hedefler ve çok aşamalı yapısı içinde göz hareketleri, dokunsal uyarılar ve işitsel tonlar gibi bilateral stimülasyon tekniklerini kullanır (Parnell, 1998; Shapiro ve Laliotis, 2011). Spor ortamında yaşanan kayıplar ve başarısızlıklar, sporcunun belleğinde olumsuz biçimde kodlanarak kaygı, korku, depresyon, fobi ve “hareket kaybı (lost-move)” sendromu gibi belirtileri tetikleyebilir (Rotheram et al., 2007). Travmatik anıların değiştirilebilir bir yapıya sahip olduğuna dair bulgular,

yeniden pekiştirme süreçleri üzerinden semptomların azaltılabileceğini ve bu nedenle EMDR gibi yaklaşımların potansiyelini destekler (Astill Wright vd., 2021; Dekel ve Bonanno, 2013). EMDR, rahatsız edici anıların duygusal yükünü azaltmaya odaklanan, TSSB başta olmak üzere kaygı ve depresyon belirtilerini düşürmede etkili, spora da uyarlanabilen bir yöntemdir (Lalotıs et al., 2021; Shapiro, 2018). Ayrıca, (Shapiro, 2001, 2013) geliştirdiği Uyumsal Bilgi İşleme modeline göre, olumsuz deneyimler beynin hafıza ağlarında işlenmeden ve maladaptif biçimde depolanabilmektedir; EMDR, sekiz aşamalı süreciyle bu anıları yeniden yapılandırarak uyumlu hale getirir. Bu yaklaşım, sporcularda yalnızca büyük travmaların değil, küçük ölçekli kayıplar ve başarısızlıkların da klinik açıdan önemli olduğunu göstermektedir (Curdı ve Eggleston, 2019; Shapiro, 2001).

Chen vd. (2014) meta-analizinde EMDR'nin TSSB, depresyon, kaygı ve öznel sıkıntı düzeylerini anlamlı biçimde azalttığı ortaya konmuştur. Ayrıca, beyin sarsıntısı ve travma yaşayan sporcularda EMDR uygulamalarının, CAPS-5 skorlarında belirgin iyileşmeler sağladığı ve PET ile EEG bulgularında olumlu biyolojik değişimlere yol açtığı gösterilmiştir (Pagani vd., 2018). Klinik ve deneysel göstergeler de bu bulguları desteklemektedir; nitekim EMDR'nin travmatik imge yoğunluğunu gevşeme tekniklerine kıyasla daha fazla azaltabildiği ve 6–8 seanslık uygulamaların depresif belirtiler ile öznel sıkıntıda anlamlı iyileşmeler sağladığı bildirilmektedir (Gauhar, 2016; Sharpley vd., 1996). Sporcu örneklemlerine odaklanan çalışmalar da EMDR'nin etkilerini desteklemektedir; nitekim jimnastikçi ve yüzücülerde geçmiş olumsuz deneyimlere bağlı kaygının azaldığı (Falls vd., 2018), golfçülerde performans bloklarının giderilerek kısa putt başarısının arttığı (Bennett vd., 2017), bisikletçilerde benlik saygısı ve motivasyonun yükseldiği (Gracheck, 2011) ve dövüş sporcularında kaygının azalmasıyla birlikte performansın geliştiği (Abdi vd., 2019) rapor edilmiştir. Özellikle golf sporuna yönelik araştırmalar, EMDR'nin yalnızca geçmiş travmatik deneyimlere bağlı kaygıyı azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda geleceğe dönük olumsuz imgelerin de azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir (Curdı ve Eggleston, 2019). Bu bulgu, müsabaka öncesi ve sırası kaygının düşürülmesine yönelik uygulamalara özgül bir dayanak sunmakta ve EMDR'nin spora uyarlanabilirliğini güçlendirmektedir (Falls vd., 2018).

Kaynakça

- Abdi, M. S., Vatankhah, H., & Razavi, M. S. (2019). The effect of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) on anxiety and physical performance in athletes. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 17(1), 151-158.
- Álvarez-Rodríguez, J., Leirós-Rodríguez, R., Morera-Balaguer, J., Marqués-Sánchez, P., & Rodríguez-Nogueira, Ó. (2022). The Influence of the Locus of Control Construct on the Efficacy of Physiotherapy Treatments in Patients with Chronic Pain: A Systematic Review. *J Pers Med*, 12(2). <https://doi.org/10.3390/jpm12020232>
- An, H., He, R.-H., Zheng, Y.-R., & Tao, R. (2017). Cognitive-behavioral therapy. *Substance and non-substance addiction*, 321-329.
- Andersen, M. B. and Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294-306.
- Arden, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., & Webster, K. E. (2013). A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *British journal of sports medicine*, 47(17), 1120-1126.
- Arvinen-Barrow, M., Penny, G., Hemmings, B., & Corr, S. (2010). UK chartered physiotherapists' personal experiences in using psychological interventions with injured athletes: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 58-66.
- Arvinen-Barrow, M. and Walker, N. (2013). Introduction to the psychology of sport injuries. In *The psychology of sport injury and rehabilitation* (pp. 2-5). Routledge.
- Asif, I. M., Price, D., Fisher, L. A., Zakrajsek, R. A., Larsen, L. K., Raabe, J. J., Bejar, M. P., Rao, A. L., Harmon, K. G., & Drezner, J. A. (2015). Stages of psychological impact after diagnosis with serious or potentially lethal cardiac disease in young competitive athletes: a new model. *Journal of electrocardiology*, 48(3), 298-310.
- Astill Wright, L., Horstmann, L., Holmes, E. A., & Bisson, J. I. (2021). Consolidation/reconsolidation therapies for the prevention and treatment of PTSD and re-experiencing: a systematic review and meta-analysis. *Translational psychiatry*, 11(1), 453.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-3.
- Baranoff, J., Hanrahan, S. J., & Connor, J. P. (2015). The roles of acceptance and catastrophizing in rehabilitation following anterior cruciate ligament reconstruction. *Journal of science and medicine in sport*, 18(3), 250-254.

- Beck, A. T. and Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual review of clinical psychology*, 10(1), 1-24.
- Bennett, J., Bickley, J., Vernon, T., Olusoga, P., & Maynard, I. (2017). Preliminary evidence for the treatment of performance blocks in sport: The efficacy of EMDR with graded exposure. *Journal of EMDR Practice and Research*, 11(2), 96-110.
- Bianco, T., Malo, S., & Orlick, T. (1999). Sport injury and illness: Elite skiers describe their experiences. *Research quarterly for exercise and sport*, 70(2), 157-169.
- Botha, F. and Dahmann, S. C. (2024). Locus of control, self-control, and health outcomes. *SSM Popul Health*, 25, 101566. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101566>
- Brewer, B. W. (1994). Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *Journal of applied sport psychology*, 6(1), 87-100.
- Brewer, B. W. (2017). Psychological responses to sport injury. In *Oxford research encyclopedia of psychology*.
- Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Stephan, Y., & Van Raalte, J. (2010). Self-protective changes in athletic identity following anterior cruciate ligament reconstruction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 1-5.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International journal of sport psychology*.
- Carrière, J. S., Donayre Pimentel, S., Bou Saba, S., Boehme, B., Berbiche, D., Coutu, M. F., & Durand, M. J. (2023). Recovery expectations can be assessed with single-item measures: findings of a systematic review and meta-analysis on the role of recovery expectations on return-to-work outcomes after musculoskeletal pain conditions. *Pain*, 164(4), c190-c206. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000002789>
- Chand, S. P., Kuckel, D. P., & Huecker, M. R. (2023). Cognitive behavior therapy. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- Chatterton, H. A. and Brewer, B. W. (2023). Psychological Aspects of Sport Injury Prevention and Rehabilitation. In *Sports Injuries* (pp. 1-13). Springer.
- Chen, Y.-R., Hung, K.-W., Tsai, J.-C., Chu, H., Chung, M.-H., Chen, S.-R., Liao, Y.-M., Ou, K.-L., Chang, Y.-C., & Chou, K.-R. (2014). Efficacy of eye-movement desensitization and reprocessing for patients with posttraumatic-stress disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS one*, 9(8), e103676.
- Christino, M. A., Coene, R. P., O'Neil, M., Daley, M., Williams, K. A., Ackerman, K. E., Kramer, D. E., & Stracciolini, A. (2021). Sport specializati-

- on, athletic identity, and coping strategies in young athletes. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 9(7_suppl3), 2325967121S2325900111.
- Christino, M. A., Fantry, A. J., & Vopat, B. G. (2015). Psychological Aspects of Recovery Following Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *J Am Acad Orthop Surg*, 23(8), 501-509. <https://doi.org/10.5435/jaaos-d-14-00173>
- Clement, D., Arvinen-Barrow, M., & Fetty, T. (2015). Psychosocial responses during different phases of sport-injury rehabilitation: a qualitative study. *Journal of athletic training*, 50(1), 95-104.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
- Curd, A. and Eggleston, B. (2019). Efficacy of EMDR in athletic traumas. *Spotlight on Clinical Psychology Research*.
- De la Vega, R. (2003). Las lesiones en el fútbol de alta competición: un mecanismo de escape ante el estrés y la ansiedad competitiva. II Congreso Internacional de Psicología Aplicada al Deporte,
- Deck, S., Wilson, P. M., & Mack, D. E. (2018). Rehabilitation Following a Sports Injury: Do the Motives of Athlete and Athletic Therapist Matter? *Archives of Physical Health and Sports Medicine*, 1(2), 1-7.
- DeGaetano, J. J., Wolanin, A. T., Marks, D. R., & Eastin, S. M. (2016). The role of psychological flexibility in injury rehabilitation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(3), 192-205.
- Dekel, S. and Bonanno, G. A. (2013). Changes in trauma memory and patterns of posttraumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 26.
- Di Fronso, S. and Budnik-Przybylska, D. (2023). Sport psychology interventions for athletes' performance and well-being. In (Vol. 20, pp. 3712): MDPI.
- Eliakim, E., Morgulev, E., Lidor, R., & Meckel, Y. (2020). Estimation of injury costs: financial damage of English Premier League teams' underachievement due to injuries. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1).
- Engelbrechtsen, L., Soligard, T., Steffen, K., Alonso, J. M., Aubry, M., Budgett, R., Dvorak, J., Jegathesan, M., Meeuwisse, W. H., & Mountjoy, M. (2013). Sports injuries and illnesses during the London Summer Olympic Games 2012. *British journal of sports medicine*, 47(7), 407-414.
- Falls, N., Barker, J. B., & Turner, M. J. (2018). The effects of eye movement desensitization and reprocessing on prospective imagery and anxiety in golfers. *Journal of applied sport psychology*, 30(2), 171-184.
- Fernandes, H. M., Machado Reis, V., Vilaça-Alves, J., Saavedra, F., Aidar, F. J., & Brustad, R. (2014). Social support and sport injury recovery: An over-

- view of empirical findings and practical implications. *Revista de psicologia del deporte*, 23(2), 0445-0449.
- Fletcher, D. and Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Fordham, B., Sugavanam, T., Edwards, K., Hemming, K., Howick, J., Copsey, B., Lee, H., Kaidesoja, M., Kirtley, S., & Hopewell, S. (2021). Cognitive-behavioural therapy for a variety of conditions: an overview of systematic reviews and panoramic meta-analysis. *Health Technology Assessment (Winchester, England)*, 25(9), 1.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior modification*, 31(6), 772-799.
- Gauhar, Y. W. M. (2016). The efficacy of EMDR in the treatment of depression. *Journal of EMDR Practice and Research*, 10(2), 59-69.
- Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., & Mallinson-Howard, S. H. (2025). Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 372-416.
- Gracheck, K. A. (2011). *Evaluating the efficacy of EMDR as an athletic performance enhancement intervention* The University of the Rockies].
- Green, S. L. and Weinberg, R. S. (2001). Relationships among athletic identity, coping skills, social support, and the psychological impact of injury in recreational participants. *Journal of applied sport psychology*, 13(1), 40-59.
- Hallegraeff, J. M., Krijnen, W. P., van der Schans, C. P., & de Greef, M. H. (2012). Expectations about recovery from acute non-specific low back pain predict absence from usual work due to chronic low back pain: a systematic review. *Journal of physiotherapy*, 58(3), 165-172.
- Hardy, C. J., Burke, K., & Crace, R. (1999). Social support and injury: A framework for social support-based interventions with injured athletes. *Psychological bases of sport injuries*, 2, 175-198.
- Hartley, C. (2020). Navigating subclinical sport psychology as a trainee: A case study of acceptance and commitment therapy in elite youth athletics. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 4(S1), S1-44-S41-53.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36(5), 427-440.
- Hosseini, S. A. and Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Iles, R. A., Davidson, M., & Taylor, N. F. (2008). Psychosocial predictors of failure to return to work in non-chronic non-specific low back pain: a systematic review. *Occupational and environmental medicine*, 65(8), 507-517.
- Isorna-Folgar, M., Leirós-Rodríguez, R., López-Roel, S., & García-Soidán, J. L. (2022). Effects of a cognitive-behavioral therapy intervention on the rowers of the junior spain national team. *Healthcare*,
- Ivarsson, A., Tranacus, U., Johnson, U., & Stenling, A. (2017). Negative psychological responses of injury and rehabilitation adherence effects on return to play in competitive athletes: a systematic review and meta-analysis. *Open access journal of sports medicine*, 27-32.
- Johnson, R. C. and Sun, J. C. (2025). Disqualified and Discarded: The Emotional and Institutional Fallout of Career-Ending Injuries in College Sport. *Social Sciences*, 14(8), 470. <https://www.mdpi.com/2076-0760/14/8/470>
- Junge, A., Engebretsen, L., Mountjoy, M. L., Alonso, J. M., Renström, P. A., Aubry, M. J., & Dvorak, J. (2009). Sports injuries during the summer Olympic Games 2008. *The American journal of sports medicine*, 37(11), 2165-2172.
- Kamphoff, C. S., Thomae, J., & Hamson-Utley, J. J. (2013). Integrating the psychological and physiological aspects of sport injury rehabilitation: rehabilitation profiling and phases of rehabilitation. *The psychology of sport injury and rehabilitation*, 134-155.
- Kangas, M. and McDonald, S. (2011). Is it time to act? The potential of acceptance and commitment therapy for psychological problems following acquired brain injury. *Neuropsychological rehabilitation*, 21(2), 250-276.
- Kübler-Ross, E. (1973). *On death and dying*. Routledge.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 445). Springer.
- Leguizamo, F., Núñez, A., Gervilla, E., Olmedilla, A., & Garcia-Mas, A. (2023). Exploring attributional and coping strategies in competitive injured athletes: a qualitative approach. *Frontiers in Psychology*, 14, 1287951.
- Levenig, C. G., Hasenbring, M. I., Günnewig, L., Titze, C., Elsenbruch, S., & Schulte, T. L. (2024). Treatment expectations—you get what you expect—and depression plays a role. *The Journal of Pain*, 25(9), 104582.

- Li, S., Wu, Q., & Chen, Z. (2020). Effects of psychological interventions on the prevention of sports injuries: A meta-analysis. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 8(8), 2325967120928325.
- Liu, J., Zhao, J., & Wang, Z. (2025). The Effect of Peer Support on Psychological Rehabilitation in Injured Collegiate Athletes: The Mediating Roles of Resilience and Perceived Stress. *Frontiers in Psychology*, 16, 1567812.
- Longo, U. G., De Salvatore, S., D'Orrico, F., Bella, M., Corradini, A., Rizzello, G., De Marinis, M. G., & Denaro, V. (2023). The Impact of Psychological Factors on Return to Sports after Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Systematic Review. *Osteology*, 3(3), 78-93. <https://www.mdpi.com/2673-4036/3/3/9>
- Mahoney, J. and Hanrahan, S. J. (2011). A brief educational intervention using acceptance and commitment therapy: Four injured athletes' experiences. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(3), 252-273.
- Manuel, J. C., Shilt, J. S., Curl, W. W., Smith, J. A., Durant, R. H., Lester, L., & Sinal, S. H. (2002). Coping with sports injuries: an examination of the adolescent athlete. *Journal of adolescent health*, 31(5), 391-393.
- Marconcin, P., Silva, A. L., Flôres, F., Nunes, A., Lourenço, J. F., Peralta, M., & Minghelli, B. (2023). Association between musculoskeletal injuries and depressive symptoms among athletes: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 20(12), 6130.
- McCracken, L. M. and Gutiérrez-Martínez, O. (2011). Processes of change in psychological flexibility in an interdisciplinary group-based treatment for chronic pain based on Acceptance and Commitment Therapy. *Behaviour research and therapy*, 49(4), 267-274.
- McDonald, S. A. and Hardy, C. J. (1990). Affective response patterns of the injured athlete: An exploratory analysis. *The Sport Psychologist*, 4(3), 261-274.
- McGinley, J., Stapleton, E., Gale, E., Worrall, H., Podvin, C., Ellis, H. B., Wilson, P. L., & Ulman, S. (2024). Differences in athletic identity, sport participation, and psychosocial factors following anterior cruciate ligament rehabilitation in youth athletes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1303887.
- McGinley, J., Stapleton, E., Worrall, H., Ellis, H. B., Wilson, P. L., & Ulman, S. (2022). Sport participation and psychosocial factors which influence athletic identity in youth athletes with anterior cruciate ligament injury. *Frontiers in Psychology*, 13, 906300.
- Meyers, A., Whelan, J., & Murphy, S. (1996). Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement. *Progress in behavior modification*, 30, 137-164.

- Milne, M., Hall, C., & Forwell, L. (2005). Self-efficacy, imagery use, and adherence to rehabilitation by injured athletes. *Journal of sport rehabilitation*, 14(2), 150-167.
- Mitchell, I., Evans, L., Rees, T., & Hardy, L. (2014). Stressors, social support, and tests of the buffering hypothesis: Effects on psychological responses of injured athletes. *British journal of health psychology*, 19(3), 486-508.
- Morgan, A. M., Fernandez, C. E., Terry, M. A., & Tjong, V. (2020). A qualitative assessment of return to sport in collegiate athletes: does gender matter? *Cureus*, 12(8).
- Nicholls, A. R. and Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31.
- Olmedilla, A., Aguilar, J., Ramos, L., Trigueros, R., & Cantón, E. (2022). Perfectionism, mental health, and injuries in women footballers. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 31(1), 49-56.
- Pagani, M., Castelnuevo, G., Daverio, A., La Porta, P., Monaco, L., Ferrentino, F., Chiaravalloti, A., Fernandez, I., & Di Lorenzo, G. (2018). Metabolic and electrophysiological changes associated to clinical improvement in Two severely traumatized subjects treated with EMDR—A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 9, 475.
- Parnell, L. (1998). *Transforming trauma--EMDR: The revolutionary new therapy for freeing the mind, clearing the body, and opening the heart*. WW Norton & Company.
- Picha, K. J., Jochimsen, K. N., Heebner, N. R., Abt, J. P., Usher, E. L., Capitlouto, G., & Uhl, T. L. (2018). Measurements of self-efficacy in musculoskeletal rehabilitation: A systematic review. *Musculoskeletal care*, 16(4), 471-488.
- Podlog, L., Heil, J., & Schulte, S. (2014). Psychosocial factors in sports injury rehabilitation and return to play. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 25(4), 915-930.
- Podlog, L. and Ivarsson, A. (2025). Psychology of Sport Injury: Selected Debates and Contemporary Issues. *Psychology of Sport and Exercise*, 102921.
- Podlog, L., Wagnsson, S., & Wadey, R. (2024). The impact of competitive youth athlete injury on parents: a narrative review. *Sport in Society*, 27(8), 1332-1355.
- Podlog, L. W., Heil, J., Burns, R. D., Bergeson, S., Iriye, T., Fawver, B., & Williams, A. M. (2020). A cognitive behavioral intervention for college athletes with injuries. *The Sport Psychologist*, 34(2), 111-121.
- Putukian, M. (2016). The psychological response to injury in student athletes: a narrative review with a focus on mental health. *British journal of sports medicine*, 50(3), 145-148.

- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., & Currie, A. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667-699.
- Rees, T., Mitchell, I., Evans, L., & Hardy, L. (2010). Stressors, social support and psychological responses to sport injury in high-and low-performance standard participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 505-512.
- Renton, T., Petersen, B., & Kennedy, S. (2021). Investigating correlates of athletic identity and sport-related injury outcomes: a scoping review. *BMJ Open*, 11(4), e044199. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-044199>
- Ristolainen, L., Kettunen, J. A., Kujala, U. M., & Heinonen, A. (2012). Sport injuries as the main cause of sport career termination among Finnish top-level athletes. *European Journal of Sport Science*, 12(3), 274-282.
- Rogers, D. L., Tanaka, M. J., Cosgarea, A. J., Ginsburg, R. D., & Dreher, G. M. (2024). How mental health affects injury risk and outcomes in athletes. *Sports health*, 16(2), 222-229.
- Rubio, V. J., Quartiroli, A., Podlog, L. W., & Olmedilla, A. (2020). Understanding the dimensions of sport-injury related growth: A DELPHI method approach. *PloS one*, 15(6), e0235149.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Salim, J. and Wadey, R. (2021). Using gratitude to promote sport injury-related growth. *Journal of applied sport psychology*, 33(2), 131-150.
- Schwabach, J., Bartley, J., & Polk, K. (2019). Sorting it out: A framework for increasing mental flexibility and valued action in athletes using the ACT matrix. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(4), 208-213.
- Shander, K. and Petrie, T. (2021). Transitioning from sport: Life satisfaction, depressive symptomatology, and body satisfaction among retired female collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102045.
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols, and procedures*. Guilford Press.
- Shapiro, F. (2013). *Getting past your past: Take control of your life with self-help techniques from EMDR therapy*. Rodale Press New York, NY.
- Shapiro, F. and Liliotis, D. (2011). EMDR and the adaptive information processing model: Integrative treatment and case conceptualization. *Clinical Social Work Journal*, 39(2), 191-200.
- Sharpley, C. F., Montgomery, J. M., & Scalzo, L. A. (1996). Comparative efficacy of EMDR and alternative procedures in reducing the vividness of mental images. *Cognitive Behaviour Therapy*, 25(1), 37-42.

- Soligard, T., Palmer, D., Steffen, K., Lopes, A. D., Grek, N., Onishi, K., Shimakawa, T., Grant, M.-E., Mountjoy, M., & Budgett, R. (2023). New sports, COVID-19 and the heat: sports injuries and illnesses in the Tokyo 2020 Summer Olympics. *British journal of sports medicine*, 57(1), 46-54.
- Soligard, T., Steffen, K., Palmer, D., Alonso, J. M., Bahr, R., Lopes, A. D., Dvorak, J., Grant, M.-E., Mecuwise, W., & Mountjoy, M. (2017). Sports injury and illness incidence in the Rio de Janeiro 2016 Olympic summer games: a prospective study of 11274 athletes from 207 countries. *British journal of sports medicine*, 51(17), 1265-1271.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Sullivan, V., Wilson, M. N., Gross, D. P., Jensen, O. K., Shaw, W. S., Steensstra, I. A., & Hayden, J. A. (2022). Expectations for Return to Work Predict Return to Work in Workers with Low Back Pain: An Individual Participant Data (IPD) Meta-Analysis. *J Occup Rehabil*, 32(4), 575-590. <https://doi.org/10.1007/s10926-022-10027-w>
- Theodorakis, Y., Malliou, P., Papaioannou, A., Beneca, A., & Filactakidou, A. (1996). The effect of personal goals, self-efficacy, and self-satisfaction on injury rehabilitation. *Journal of sport rehabilitation*, 5(3), 214-223.
- Thomeé, P., Währborg, P., Börjesson, M., Thomeé, R., Eriksson, B. I., & Karlsson, J. (2007). Determinants of self-efficacy in the rehabilitation of patients with anterior cruciate ligament injury. *Journal of rehabilitation medicine*, 39(6), 486-492.
- Tolin, D. F. (2010). Is cognitive-behavioral therapy more effective than other therapies?: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(6), 710-720.
- Tracey, J. (2003). The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of applied sport psychology*, 15(4), 279-293.
- Tranaeus, U., Gledhill, A., Johnson, U., Podlog, L., Wadcy, R., Wiese Bjornstal, D., & Ivarsson, A. (2024). 50 years of research on the psychology of sport injury: a consensus statement. *Sports medicine*, 54(7), 1733-1748.
- Trenhaile, J., Trenhaile, T., Munce, T., & LP, C. (2025). Pilot study of the efficacy of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) intervention for injured Division I student-athletes. *Sport Journal*.
- Tyler, N., Heffernan, R., & Fortune, C.-A. (2020). Reorienting locus of control in individuals who have offended through strengths-based interventions: Personal agency and the good lives model. *Frontiers in Psychology*, 11, 553240.
- Udry, E. (1997). Coping and social support among injured athletes following surgery. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 71-90.

- Udry, E. and Andersen, M. B. (2008). Athletic injury and sport behavior.
- Udry, E. and Gould, D. (1997). Down but not out: Athlete responses to season-ending injuries. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(3).
- Van der Poel, J. and Nel, P. (2011). Relevance of the Kübler-Ross model to the post-injury responses of competitive athletes. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 33(1), 151-164.
- Wadey, R., Day, M., Cavallerio, F., & Martinelli, L. (2018). Multilevel model of sport injury (MMSI): Can coaches impact and be impacted by injury? In *Professional advances in sports coaching* (pp. 336-357). Routledge.
- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., & Neil, R. (2013). Effect of dispositional optimism before and after injury. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(2), 387-394.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of applied sport psychology*, 10(1), 46-69.
- Wiese-Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 103-111.
- Wood, A. G., Barker, J. B., & Turner, M. J. (2017). Developing performance using rational emotive behavior therapy (REBT): A case study with an elite archer. *The Sport Psychologist*, 31(1), 78-87.
- Wrisberg, C. A. and Fisher, L. A. (2005). Staying Connected to Teammates During Rehabilitation. *Athletic Therapy Today*, 10(2).
- Yang, J., Schaefer, J. T., Zhang, N., Covassin, T., Ding, K., & Heiden, E. (2014). Social support from the athletic trainer and symptoms of depression and anxiety at return to play. *Journal of athletic training*, 49(6), 773-779.

Nereden Bu Cesaret? Ekstrem Sporların Psikolojik Dinamikleri

Lale Yıldız Çakır¹

Özet

Ekstrem sporlar; yüksek risk, belirsizlik ve tehlike içermesine rağmen bireyler için yalnızca adrenalin arayışı değil, aynı zamanda kendini tanıma, özgürlük hissi, korkuyla yüzleşme ve kişisel dönüşüm arayışının bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Cesaret, korkunun yokluğu değil, korkuya rağmen bilinçli bir biçimde eyleme geçebilme becerisi olarak ele alınmıştır. Bu cesaret, kişilik özellikleri, nörobiyolojik tepkiler ve bilişsel süreçlerin dinamik etkileşiminden kaynaklanmaktadır. Marvin Zuckerman'ın Heyecan Arayışı Kuramı'na göre, bu bireyler yüksek riskli deneyimlerden güçlü bir dopamin salınımıyla ödüllendirilir, bu da davranışı pekiştirir. Bilişsel değerlendirme sürecinde, sporcular tehditleri yönetilebilir meydan okumalara dönüştürerek korkuyu performans için bir araç haline getirmektedir. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi kuramı bağlamında ekstrem sporlar, güvenlik ihtiyacının geçici olarak askıya alındığı, kendini gerçekleştirme yolculuğunun bir parçası olarak yorumlanmaktadır. Ayrıca Csikszentmihalyi'nin Akış (flow) kuramı, sporunun zaman ve benlik algısının kaybolduğu derin odaklanma durumunu açıklamaktadır. Dokuz Tip Mizaç Modeli (DTMM) ise bu sporlarla ilgilenen bireylerin yüksek enerjili, keşif odaklı ve risk almaya yatkın mizacını tanımlamaktadır. Sonuç olarak, ekstrem sporlardaki cesaret; biyolojik eğilimler, bilişsel yeniden çerçeveleme, motivasyonel sistemler ve varoluşsal anlam arayışının etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir psikolojik olgu olarak sunulmaktadır.

Giriş

Günümüzde özellikle son yirmi yılda popülerlik kazanan ve bireylerin giderek tercih ettiği ekstrem sporlar, genel anlamda yüksek risk, belirsizlik ve tehlike içeren aktiviteler olarak bilinmektedir. Modern çağın getirdiği hareketsiz yaşam ve beraberinde gelen stresli hayat, bireylerin ilgisini ekstrem

1 Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, Türkiye, lalcayildiz@mu.edu.tr, Orcid Id: 0000-0002-1283-4788

sporlara ve yaşam doyumu elde etme çabasına yönlendirebilmektedir (Pan vd., 2022). Alan yazında macera sporları, adrenalin sporları, aksiyon sporları veya yüksek riskli sporlar gibi farklı şekillerde adlandırıldığı da görülmektedir (Şimşek, 2011). Brymer ve Schweitzer (2013a), ekstrem sporları “doğru yönetilmeyen bir hatanın ölümle sonuçlanma olasılığının en yüksek olduğu bağımsız macera aktiviteleri” olarak açıklamaktadır. Dolayısıyla ekstrem sporlar diğer spora kıyasla daha fazla yaralanma ve ölüm riski taşıyan, sınırları zorlayan, heyecan duygusu, zorluk ve macera barındıran rekreatif etkinlikler olarak tanımlanabilir (Ertürk ve Özkurt, 2025). Bunun yanı sıra yüksek konsantrasyon, özgürlük hissi, adrenalin seviyelerinin artması, doğaya karşı bağlılığın yükselmesi ve öğrenmeye fırsat sağlanması bireysel performans sınırlarının aşılmasına olanak sağlayabilir (Buckley, 2023). Ekstrem sporlar alışlagelmiş kuralların dışına çıkarak sıra dışı bir meydan okuma ve risk alma davranışıyla yaratıcı bir yapıya sahip olan aktivitelerdir (Pain ve Pain, 2005). Bu bağlamda, bireyin sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığını ve esnekliğini test ettiği, kendini tanıma ve gerçekleştirme yolculuğunun bir parçası olarak değerlendirilebilir (Rossi ve Cereatti, 2019).

Ekstrem sporlar ile ilgilenen bireylerin izleyicilere becerilerini göstermek istedikleri ve kısa sürede yüksek risk aldıkları düşünüldüğünde sergiledikleri cesaret; gözlemciye göre delilik, kendileri içinse özgürlüğün ifadesi olabilir (Cserna, 2020). Aslında dikkat çekme arzusundan ziyade, ölümle yaşam arasındaki ince çizgide dolaşarak hayatı daha derinden hissetme çabasının bir yansımasıdır (Woodman, 2010). Ayrıca derin bir kişisel tatmin ve kendini aşma arayışının dışı vurumu olarak değerlendirilebilir. Tüm bu ifadeler uzun süredir psikologların ve araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Ve ekstrem spor katılımcılarını heyecan arayan veya patolojik olarak niteleyen eski görüşlerin aksine, modern bilim daha incelikli bir anlayış sunmaktadır (Brymer ve Schweitzer, 2013b). Ekstrem sporlara katılımı açıklayan teoriler, katılımcıları genellikle artan bir risk arzusu ve anormal kişisel özelliklerle tanımlanırken, ekstrem sporların olumlu yönleri ise alan yazında göz ardı edilebilmektedir. Son yıllarda çalışmalar, ekstrem sporcuların heyecan arayan adrenalin bağımlıları olduğu yönündeki basmakalıp görüşlerden ziyade onları, özdenetim ve özgünlük gibi derin psikolojik uygulamalara girişmiş bireyler olarak vurguluyor (Boudreau vd., 2024). Örneğin Alan yazında cesaret, basitçe korkunun yokluğu değil, korkuya rağmen harekete geçebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Rate vd., 2007). Cesaret, mantıksız bir dürtü olmaktan çok, korku karşısında özgün bir şekilde hareket etme yeteneğini yansıtır. Toplumumuzda atılgan olmak ile cesur olmak aynı anlamda kullanılabiliyor. Oysa ki çekingen biri de cesur olabilir. Gerçek

cesaret bireyin üstesinden gelebilmesi için korktuğu şeyle yüzleşebilmesini vurgulamaktadır (Tekkurşun Demir ve Güvendi, 2022).

Ekstrem sporlarda sergilenen cesaret, tek bir faktöre indirgenemeyen, kişilik, nörolojik tepkiler ve sporcu-çevre arasındaki dinamik etkileşim gibi bir dizi faktörden etkilenen karmaşık bir psikolojik olgudur (Görgülü ve 2018). Bu süreç, bireyi yalnızca dış tehditlere karşı değil, aynı zamanda kendi içsel sınırlarına karşı da güçlendiren bir olgunlaşma yolculuğudur. Cesaretin kökeninde, genetik yatkınlıklar, nörokimyasal ödül sistemleri, bilişsel değerlendirme mekanizmaları, kişisel gelişim arayışı ve sosyal öğrenme süreçleri bir arada işlemektedir (Castanier vd., 2010). Cesaretin dinamik bir süreç olduğunu; kişinin, kendi seçtiği değerler uğruna korkuyu kabul edip onunla yüzleşerek, nihayetinde onu dönüştürdüğü bir eylem ve içsel dönüşümden anlayabiliriz. Dönüşüm, korkunun tamamen yok edilmesinden ziyade kontrol altına alınıp bir güce çevrildiği fikrini verebilir. Bu da cesaret için daha incelikli bir bakış açısını göstermektedir (Konter vd., 2020).

Ekstrem sporlarda cesaret, sadece korkusuzluğu değil, aynı zamanda zihinsel disiplini, bilişsel esnekliği ve kendine olan inancını da yansıtmaktadır. Bu durum, içgüdüsel bir duygu olmaktan çok, ustalıklı geliştirilmiş bir zihinsel beceri seti olarak düşünülmektedir (Martinho vd., 2024). Bireyin riskli durumlara karşı bilişsel olarak farklı bir çerçeve oluşturması, birden fazla psikolojik sistemin etkileşiminden kaynaklandığını göstermektedir (Bennett vd., 2003). Levent ve Ayar (2023), erkek tenisçilerin cesaret düzeylerini inceledikleri çalışmada, katılımcıların medeni durum dışında yaş, vücut kitle indeksi, eğitim düzeyi, tenis oynama sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, cesaret düzeyinin dışsal faktörlerden ziyade daha çok kişisel özellikler ve içsel motivasyondan etkilendiği söylenebilir. Bunun aksine Emniyet ve ark. (2025), kano sporcularının cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları inceledikleri araştırmada, cinsiyet, yaş, branş türü, deneyim süresi gibi değişkenlerle cesaret ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yine Güvendi ve ark. (2018), profesyonel güreşçilerin, zihinsel dayanıklılıkları ile cesaret düzeylerinin ilişkili olduğunu, spor ortamında yaşanan sakatlıkların da zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeyleri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu vurgulamışlardır. Cesaretin, bireyin kendi iç dünyasındaki durumuna göre farklı şekillerde kendini gösterebildiği düşünüldüğünde, daha fazla cesaret ve sporda cesaretle hareketin psikolojisi üzerinde araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırma ihtiyacını en iyi gözlemleyebileceğimiz alanlardan biri de ekstrem sporlardır. En iyi ekstrem sporcularının sadece en cesur olanlar değil, aynı zamanda cesaretlerini akıl, disiplin ve strateji ile birleştirenler olduğu bilinmektedir. Örneğin,

motor sporları çok kısa sürede farklılaşan tehlikeli dinamikler içerebilir: pist koşulları, hava koşulları, aracın performansı değişebilir veya rakipler beklenmedik hamleler yapabilir. Cesaret, bu ani değişimlere hızlı ve etkili bir şekilde adapte olabilme yeteneğini de içermektedir. Sporcunun beklenmedik bir durum karşısında soğukkanlılıkla en iyi çözümü bulabilmesi, rakibine çok yaklaşması, sollama yapabilmesi, cesaretli bir sürücünün potansiyelini en üst seviyede kullanmasını sağlayan temel itici güçlerden biridir (Gao vd., 2023). Ancak unutulmamalıdır ki şampiyonluklar hızdan çok tutarlılıkla kazanılmakta, kontrolsüz bir cesaret yerine limitlerin nerede bittiğini bilen “cesur akıl” ile zafer kazanılmaktadır.

Hız, risk ve belirsizliğin sürekli bir tehdit oluşturduğu ekstrem sporlar arenasında, sporcuların sergilediği olağanüstü cesur kararların ardındaki psikolojik kökenler için bazı kuram ve kavramlara bakılmalıdır:

1) Marvin Zuckerman’ın Heyecan Arayışı Kuramı Çerçevesinde Ekstrem Sporların Nörobiyolojik Temelleri

İnsan davranışlarının kökenleriyle ilgili sorulara cevap bulma çabaları çok eskilere hatta Hippocrates’e kadar uzanmaktadır. Hippocrates tüm algıların, davranışların, duyguların, düşüncelerin, beyin ve nörobiyolojik kökenleriyle ilgili ilk temellerini atmıştır. Frontal loblarda yürütülen bilişsel işlevler arasında yaratıcılık, problem çözme, karar verme, planlama, strateji değiştirme, davranış esnekliği, hayalinde canlandırma, olayların muhtemel uzak sonucunu kestirme, gibi özellikler bulunmaktadır (Bozdemir, 2024). Ekstrem sporcu, frontal lobunu bir savaş pilotuna benzer şekilde kullanabilir. Birinin “yapma dur!” dediği durumda, onlar «nasıl yapılır?» sorusuna odaklanmakta ve sadece fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel bir maceraya da atılmaktadır. Bu bireyler yoğun deneyim ihtiyacı ile hareket ederken, korkuyu yönetmede beyindeki «bu çok tehlikeli!», «ya yapamazsam?» gibi eleştiriye dayalı düşünceleri üreten prefrontal korteksin aktivitesi de azalmaktadır (Herman vd., 2016). Son yıllarda artan nöro-görüntülemenin yer aldığı psikolojik çalışmalar, bu popülasyonda risk değerlendirmesi ve korku düzenlemesinin sinirsel korelasyonlarını aydınlatmaktadır (Ulus, 2024).

Ekstrem sporcular için normal günlük yaşam, optimum bir uyarım seviyesini sağlamakta yetersiz kalabilir. Bu durum, onları heyecan arayışı adı verilen bir davranışa iter. Heyecan arayışı yüksek olan bireyler, yeni ve karmaşık deneyimlere biyolojik bir ihtiyaç duyabilirler. Dolayısıyla yüksek heyecanları yaşamak için fiziksel ve sosyal riskler almaya isteklidirler. Onlar için başarılı bir atlayış, tırmanış veya sürüşün ortaya koyduğu “heyecan”, nörolojik olarak pekiştirici bir etkiye sahiptir (Zuckerman ve Kuhlman, 2000). Marvin Zuckerman’ın heyecan arayışı kuramının, merkezi sinir

sistemindeki nörokimyasal süreçlerle yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu kurama göre karmaşık ve yoğun duyular ile yüksek düzeyde uyarıcı ve risk içeren deneyimler, beyindeki ödül yollarını doğrudan aktive ederek, sinaptik aralıkta yoğun bir dopamin salınımını tetiklemektedir (Zuckerman, (2005). Genellikle “iyi hissetme” kimyasalı olarak adlandırılan dopamin, motivasyon ve haz mekanizmalarını düzenleyen temel bir nörotransmitter olarak bilinmekte ve daha çok ödül beklentisiyle ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla beynin risk alma ve cesarettaki rolüne ışık tutarak dopaminergic sistem ve ödül döngüsünü açıklamaktadır (Zuckerman, 2008). Bu nöral döngü, bireyde güçlü bir haz duygusu ve psikolojik tatmin yaratmakta; dolayısıyla, davranışın pekişmesine ve bu tür deneyimlerin tekrarlanma olasılığının artmasına yol açmaktadır. Bu durum ekstrem sporlarda yaşanan zorlukların kendi başına, herhangi bir optimum uyarım seviyesinin ötesinde ödül olabileceğini göstermektedir (Próchniak ve Próchniak, 2024). Nihayetinde, bireyleri sürekli olarak daha yüksek risk ve daha yoğun uyarım seviyelerine sahip aktiviteler aramaya yönlendiren bir motivasyon kaynağı oluşturmaktadır.

Bunun yanı sıra Zbigniew Zaleski'nin teorisi, heyecan arayışı motivasyonunu anlamada kritik bir ayrıma işaret eder. Ona göre bu davranışın temelinde, nötr veya sıradan uyaranlar yerine hem olumlu hem de olumsuz bileşenleri bir arada barındıran, duygusal açıdan “zıt” ve yoğun uyaranlara yönelik bir tercih yatar (Bartsch & Vichoff, 2010). Bu bağlamda, Zuckerman'ın vurguladığı psikolojik mekanizma devreye girebilir. Yüksek heyecan arayan bireyler, bu yoğun ve karmaşık uyaranlarla karşılaştıklarında, bu durumu bir tehdit olmaktan çıkarıp yönetilebilir bir meydan okumaya dönüştürebilirler (Zuckerman, 2008). Yaşadıkları fizyolojik stres tepkisi (artan kalp atışı, adrenalin vb...) onlar için bir panik kaynağı değil, performanslarının bir parçası olabilir. Riskli durumlarda, sonucun öngörülemezliği dopamin artışını tetikleyerek davranış pekiştirebilir. Bu süreçte birey, kontrollü bir ortamda en yoğun duygularla yüzleşmeyi öğrenerek onları yönetme kapasitesini geliştirebilir. Böylece, başlangıçta stresli olan bir durum, kişisel kontrol ve kendini kanıtlama aracına dönüşerek ustalık duygusunun güçlendiği olumlu bir deneyimle sonlanabilir (Popovych vd., 2022). Örneğin, kaya tırmanışı ile ilgilenen bireyler için bu deneyim, ölüm korkusu ile muhteşem bir manzarayla bütünleşme ve özgürlük hissinin aynı anda yaşanmasıdır. Bu “korku ve coşku karışımı” duygu hali, yüksek heyecan arayan bireyler için basit bir hazdan çok daha cezbedici olabilir. Bireysel olarak güdülerini, davranışları ve duyguları daha net anlamak için çevre ile etkileşimi göz önünde bulunduran dinamik bir ekolojik yaklaşım benimsenmelidir (Martinho vd., 2024).

2) Ekstrem Sporcularda Bilişsel Değerlendirme Süreçleri: Tehditten Meydan Okumaya Yeniden Çerçeveleme

Temel olarak, bilişsel değerlendirme, yarışma, zorlu antrenman veya tehlike gibi karşılaştığımız bir durumu nasıl yorumladığımız ve anlamlandırdığımızla ilgilidir. Bu değerlendirme, bireyin o duruma verdiği duygusal ve fizyolojik tepkileri etkilemektedir (Lazarus, 1999). Örneğin bir sporcu durumu değerlendirirken, kendisi için ne ifade ettiğini sorgulayarak fırsat mı? tehdit mi? kazanç mı? kayıp mı? gibi sorulara cevap aramaktadır. Önemli bir atış öncesinde «Eğer yapamazsam kupayı kaybedeceğim» (tehdit) veya «Bu noktada, zaferi yaşamak için harika bir fırsat!» (meydan okuma) arzusuna odaklanabilir.

Ekstrem sporlarda ise durum çok daha karmaşık olabilir, çünkü risk ve ölüm tehlikesi doğrudan denklemin içindedir. Buradaki bilişsel değerlendirme, hayatta kalma ile ‘an’dan keyif alma deneyimi arasındaki ince çizgiyi yönetmekle ilgilidir. Birey bu durumla nasıl başa çıkarım? Sorusuna cevap aramaktadır (Eysenck vd., 2007). Bu süreçte sporcu, ilk olarak mevcut kaynaklarını, becerilerini ve başa çıkma stratejilerini değerlendirir. Daha sonra küçük hataları düşünmek yerine bir sonraki harekete odaklanmayı tercih etmektedirler. Bu durum öz-yeterlilik kavramıyla yakından ilişkilidir. Sporcu, geçmiş başarılarından yola çıkarak yeni bir meydan okumayla başa çıkabileceğine dair güçlü bir inanç geliştirebilir (Moore ve Schatz, 2017).

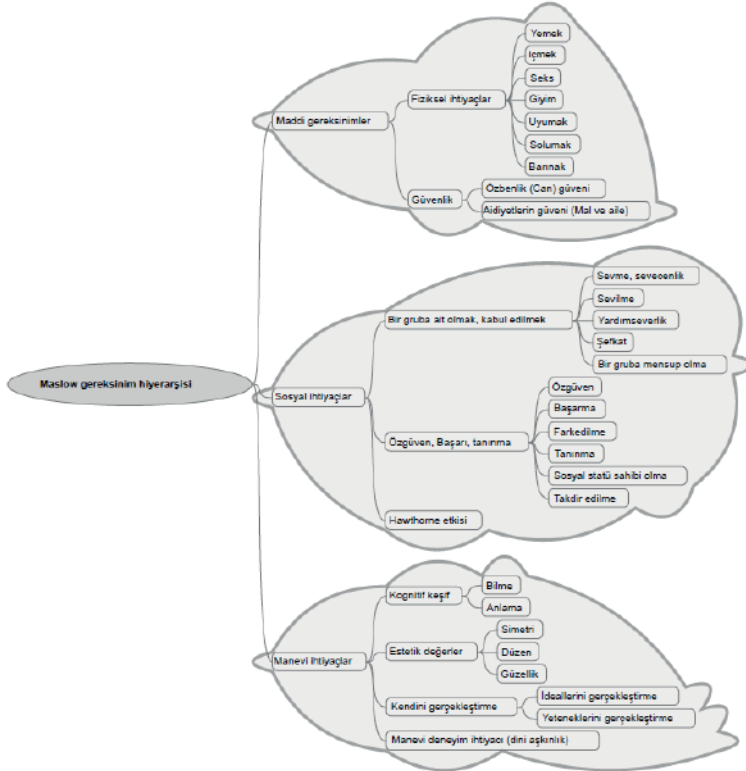
Ekstrem sporcular, tehlikeli durumları sürekli değerlendirir ve bir nevi “normalleştirirler”. Ancak bu, riski görmezden gelmek değil, onu yönetilebilir parametrelere bölmektir. Örneğin bir kaya tırmanıcısının zihninde “ölümcül bir hareket olabilir” tehdidini “ancak kaya yapısı sağlam, hava koşulları mükemmel ve kendimi güvende hissediyorum” meydan okumasına taşıdığını söyleyebiliriz (Gürer ve Caymaz, 2019). Geleneksel sporların performansını olumsuz etkileyebilen korku, ekstrem sporlarda ise hayatta kalmak için gerekli ve bilgilendirici bir sinyal olabilir. Burada bilişsel değerlendirmenin amacı, korkuyu tamamen yok etmek değil, onu yönetmek ve şimdiki ana ve harekete odaklanarak performans için kullanmaktır (Woodman vd., 2010). Böylece, sporcu yetenekleri ile meydan okuma arasında bir denge olduğunu değerlendirebilir. Tehdit algısını minimuma çekerek, meydan okuma algısı maksimuma çıkarabilir. Ancak bazen de ekstrem sporcuların sıklıkla bahsettiği, bilişsel bir çelişkiyi vurgulayan durumlar da yaşanabilmektedir. Örneğin kendine aşırı güvenen bir sporcunun riskin farkında olmasına rağmen yine de riski olduğundan daha az değerlendirebilir. Çünkü, aşırı güven, bir kişinin kendi yeteneklerini, bilgisini veya kontrolünü olduğundan fazla tahmin etmesidir. Bu durum, özellikle ölümcül tehlikeli durumlarda

“bana bir şey olmaz” düşüncesiyle güvenlik prosedürlerinin ihmal edilmesine, dikkatsiz davranışlara ve dolayısıyla kazalara yol açabilir. Bu, onu insan zihninin sınırlarını test eden çok daha karmaşık ve derin bir psikolojik olgu haline getirir (Moore ve Schatz, 2017). Sporcuların bu değerlendirme süreçlerini anlamaları, olumsuz olaylara yol açan düşünce kalıplarını değiştirmeleri ve başa çıkma stratejilerini güçlendirmeleri konusunda destek almaları önerilmektedir. Birey acaba hangi davranışı hangi güdüyle yapmakta; kontrolü dışındaki bir durumu kontrol edebildiğini mi sanmakta yoksa diğerlerinin başına geldi ama bana bir şey olmaz diyerek tehlikeyi olduğundan daha önemsiz mi görmektedir. Burada öncelikle ister sahada ister bir dağın yüzünde olsun, sporcunun performansını güvenli bir şekilde sergilemesi temel odağı olmalıdır (Frings vd., 2014). Ölümcül bir riskle yüzleşirken aynı anda hem üst düzey performansı sergilemek hem de hayatta kalmayı sağlamak güvenliğin merkezinde yer alan zihinsel bir haritalandırma süreci gerektirmektedir (Hase vd., 2019). Genel olarak spor müsabakaları sırasında sporcuların olumlu stres değerlendirmeleri uyguladığı yani stresi bir tehditten ziyade bir meydan okuma olarak değerlendirdiği düşünülse de daha iyi sonuçlar için bilişsel değerlendirme çalışmaları sürdürülmelidir. Alan yazında bireyin hareket kapasitesine olan inancını sağlamanın, içsel motivasyonunu bulmanın ve gelişmiş reaksiyon süreleriyle riskli görünen durumları kontrol edilebilir fırsatlara dönüştürmenin, performansa olan pozitif etkilerini savunan çalışmalar dikkat çekmektedir (Nicholls vd., 2014; Gan ve Anshel, 2006). Bu bağlamda sporculara zihinsel antrenman ve görselleme teknikleri, olumlu iç konuşma gibi beceriler kazandırılarak bilişsel-duygusal düzenlemelere destek olunabilir.

3) Ekstrem Sporlar ve Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi: Kendini Gerçekleştirmeye Açılan Yol

Maslow, insan motivasyonunu temel fizyolojik ihtiyaçlardan başlayarak güvenlik, ait olma ve saygınlık basamaklarına daha sonra en üst kendini gerçekleştirme basamağına doğru ilerleyen piramitsel bir modelde anlatmaktadır. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi, davranış bilimlerinde önemli bir yer teşkil etmektedir. Bireylerin temel fizyolojik ihtiyaçlardan başlayarak daha üst düzey psikolojik ihtiyaçlara doğru ilerlediğini savunur (Maslow ve Kelley, 2012). Maslow’a göre en üst hedef olan kendini gerçekleştirme, bireyin potansiyelini tam olarak kullanma, “olabileceği her şey” olma ve derin bir kişisel gelişim sürecine girme arzusudur (İlhan, 2022). Maslow, başlangıçta bireylerin bir üst basamağa ilerlemeden önce daha düşük düzeyde alt basamaktaki eksiklik ihtiyaçlarını karşılamaları gerektiğini belirtmiştir. Ancak daha sonra bu durum, ihtiyaçların karşılanmasının “ya hep ya hiç”

olgusu olmadığını, bir basamak ilerlemek için önceki bir ihtiyacın yüzde 100 karşılanması gerektiği konusunda güncellenmiştir (Çoban, 2021).



Şekil 1: https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow_teorisi#/media/Dosya:Maslow_tr.svg

Her bireyin kendine özgü bir şekilde kendini gerçekleştirme yapısı ve derecesi olduğu unutulmamalıdır. Çünkü, Maslow'a göre "Mükemmel insan yoktur". Kişinin kendini gerçekleştirmesi için basamaklardaki özelliklerin tümünü barındırmasına gerek yoktur, aynı şekilde bu özellikleri taşıyan herkes kendini gerçekleştirmiş olmayabilir (İlhan, 2022). Kendini gerçekleştirme sadece kişinin potansiyeline ulaşması ile ilgilidir. Kısaca birisi yetersiz, savurgan ve toplumda kabul görmemiş de olsa yine de kendini gerçekleştirmiş olabilir. Bu sebepten Maslow'a göre kendini gerçekleştirme mükemmellik ile eş değer görülmemeli, bireylerin "gerçekten ne yapabilirim?" sorusuna cevap bulan bir unsur olarak düşünülmelidir (Maslow ve Kelley, 2012).

Ekstrem sporlar açısından değerlendirildiğinde ise temel ihtiyaçlarla, özellikle güvenlik ihtiyacıyla çelişkili gibi görünen bu aktivitelerin, aslında üst düzey bir psikolojik gereksinim olan kendini gerçekleştirilmeye nasıl hizmet edebileceği sorusuna odaklanılmaktadır. Bu noktada Maslow'un piramidini basit bir sıralamanın ötesine taşır. Söz konusu kuramsal çerçeveden hareketle, ekstrem sporlar bireyleri korkularını, sınırlarını ve benliğini aşarak “kendinden daha büyük bir şeyin parçası olma” deneyimine götürebilir (Jacobson ve Matthaeus, 2014). Hayatta kalma mücadelesi verdikleri anlarda, varoluşsal bir anlam ve amaç bulabilirler. Bu deneyimler, onlara benzersiz bir ustalık ve yeterlilik duygusu kazandırır. Bu sporlarla uğraşan bireyler, temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra ortaya çıkan kendini gerçekleştirme basamağına ulaşmak için, bir alt basamak olan “güvenlik” ihtiyacını bilinçli ve geçici olarak askıya alırlar (Gürer ve Biçer, 2022). Bu görünüşteki çelişki, aslında insan ruhunun yalnızca konfor ve güvende değil, aynı zamanda keşif, meydan okuma ve anlam arayışında da geliştiğinin bir kanıtı olabilir. Dolayısıyla ekstrem sporlar sadece bir adrenalin patlaması değil, kişinin hem fiziksel hem de zihinsel potansiyelini deneyimleyerek “kendini gerçekleştirmesine” olanak tanıyan derin bir psikolojik yolculuk olarak değerlendirilebilir (Ertürk ve Özkurt, 2025). Bir dağcı zirveye tırmanırken, bir serbest dalgıç nefesini tutarken veya bir kayakçı dik bir yamaçtan aşağı süzülürken, sadece bedenlerinin değil, zihinlerinin de sınırlarını zorlamaktadırlar. Bu zorlama, bireyin derin bir farkındalık kazanmasını sağlarken, “acaba yapabilir miyim” dediği aktivitenin aslında mümkün olduğunu görmesi, benlik algısını da olumluya dönüştürebiliyor (Popovych vd., 2022). Dolayısıyla sadece dışarıda bir his arayışı değil, kişinin kendi içindeki kimlik ve varlık algısını değiştiren bir içsel devrim haline geliyor. Gündelik hayatın rutin davranışlarından sıyrılarak “gerçekten yaşamak” hissini bulmaya doğru yolculuk; otomatik pilottan çıkıp da hayatı kendi anlamıyla, tutkuyla ve farkındalıkla yeniden yazma cesaretiyle başlıyor.

Bazı bireyler için ekstrem sporların, derin felsefi veya manevi bir arayış olduğu “Ekstrem sporcu” olma kimliğinin diğer tüm kimliklerden daha değerli olduğu unutulmamalıdır. Bu değerleri paylaşan bir topluluğa ait olmak, sosyal onay ve destek, katılım için gereken cesareti güçlendirmektedir.

4) Ekstrem Sporlarda ‘Akış’ Hali: Zamanın Yavaşladığı Anların Psikolojisi

Mihaly Csikszentmihalyi tarafından geliştirilen akış (flow) kuramı, ‘anda olma’ halinin en üst seviyesinde, bireyin mevcut aktiviteye tamamen odaklandığı, zaman ve benlik algısının kaybolduğu zihinsel bir durumu tanımlamaktadır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1990). Bu hal,

yaratıcılık ve performansın zirveye ulaştığı deneyimlerden biridir ancak mükemmel bir bilişsel değerlendirme sonucu ortaya çıkmaktadır. Çünkü akış, bireyin yetenekleri ile karşılaştığı zorlukların tam olarak dengede olduğu anlarda meydana gelmektedir (Peifer vd., 2022). Ekstrem sporlarda bu denge, sporcunun tüm dikkatini aktiviteye vermesini gerektirmekte ve dışsal kaygıların tamamen ortadan kalktığı içsel bir durgunluk halinde akış deneyimi yaşanabilmektedir. Özellikle korku ve endişe gibi olumsuz duygular, akış deneyimi sırasında yerini derin bir odaklanmaya ve keyfe bırakarak, ödül görevi görmekte ve sporcuyla aktiviteyi tekrar etmeye teşvik etmektedir (Dilmaç, 2023; Vurgun ve ark., 2016). Eylem ve farkındalığın birleştiği, şimdiki ana tamamen dalma durumu olarak ifade edilen akış deneyimi sırasında sporcular, anlık kararları daha çok içgüdüsel olarak almaktadır. Örneğin ekstrem sporcu bir pilot adeta aracıyla bütünleşmekte ve cesaretin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan, performansı artıran bir konsantrasyon hali yaşamaktadır. Bu hal, sporcunun tehditleri yönlendirip, korkutucu bir durumu anlamlı bir deneyime dönüştürmelerini sağlayan bir ustalık ve dayanıklılık süreci olarak değerlendirilebilir (Loy vd., 2025; Mehta ve Vyas, 2022). Alan yazında ekstrem sporcuların, ‘zaman yavaşlıyor’, ‘odaklanma keskinleşiyor’ ve ‘korku arka plan gürültüsü haline geliyor’ gibi akış deneyimini açıklayan ifadeler kullandıkları çalışmalar dikkat çekmektedir (Ertürk ve Özkurt, 2025). Aslında sporcu o kadar derin odaklanır ki korkuyu aşmaya olanak tanır ve hareketleri zahmetsiz gelir. Bu durum da fiziksel aktivite uygulaması ve doğayla temas halinde geçirilen zaman arasında sinerjik bir etki olduğunu göstermektedir (Loy vd., 2025).

5) Ekstrem Sporcuların Kişilik ve Mizaç Özellikleri; Temel Tutku ve Dokuz Tip Mizaç Modeli Bağlamında Değerlendirilmesi

Mizaç kavramı, bir insanın “nasıl” olduğunu tanımlamakta, enerjisinin yöneldiği alanı, temel dürtülerini, içgüdüsel tepkilerini ve motivasyon kaynaklarını belirlemektedir. Mizaç psikolojik bir DNA misali, doğuştan gelir, genetikdir, biyolojik temelli ve değişmezdir. Örneğin bir bireyin doğuştan meraklı, dışa dönük ve enerjik olması onun mizacıdır (Batı, 2016). Bu bağlamda, riskli sporlara başarılı bir şekilde katılmayı sağlayan tek bir özellik değil, yüksek duygu arayışı, dürtüsellik, gibi özelliklerin etkileşimiyle karakterize edilen çok yönlü bir kimlik profilidir. Ekstrem sporcular, seçimleri ve davranışları riskten kaçınma ve kendini koruma gibi temel ilkelerle çelişen maceraperest benzersiz bir grubu temsil eder (Monasterio vd., 2016). Araştırmalarda, bu bireyler neden ciddi yaralanma veya ölüm olasılığı yüksek olan aktiviteleri sürekli olarak takip ederler? sorusuna kişilik ve mizaçın karmaşık dokusunu incelemek amacıyla cevap aranmaktadır.

Bulgular genellikle dışadönüklük, özellikle de heyecan arayışı yönünde yüksek maceraperest puanları vurgulamaktadır. Bu durum, yüksek düzeyde çevresel uyarılma ihtiyacını yansıtan meraklı, monotonluktan uzak, sürekli yeni bir deneyim arayışı kavramıyla doğrudan uyumludur (Oflaz, 2021). Ekstrem sporlara ilgi duyan bireylerin kendi kararlarını verme ve eylemlerini kontrol etme konusunda özgür bir ruha sahip oldukları bilinmektedir (Eroğlu-Yavuz vd., 2022). Kurallar ve kısıtlamalarla dolu bir dünyada, ekstrem sporcular tekrarlayan deneyimlerden ve öngörülebilir insanlardan hoşlanmama sebebiyle genellikle çevreleriyle “bir bütün” olma hissini tanımlarlar. Çünkü doğada değişen koşullara sürekli uyum sağlama, karmaşık ve riskli manevralar yapma ve böylece birçok kişinin cesaret edemediğini sergileme olasılığı bulunmaktadır. Ekstrem spor yapan bireylerin kişiliklerini inceleyen çalışmalar, duygusal dengeli, dışa dönük, maceracı, tutkulu, cesaretli, sosyal uyum becerisine sahip ve sorumluluk sahibi olan kişiler olduğu ifade etmektedir (Tok, 2011).

Mizaç ve kişilik, aynı zamanda bireyin “ne yaptığını”, davranışlarını, alışkanlıklarını, olaylara tepkisini ve düşünce kalıplarını da göstermektedir. Mizaç, toprağın ve tohumun kendisidir; kişilik ise o toprakta yetişen ağaç olarak düşünülebilir. Kökeni eski bir Sufi geleneğine dayanan ülkemizde ise Dokuz Tip Mizaç Modeli (DTMM) olarak öne sürülen model, psikopatoloji, nörobiyoloji ve terapi yaklaşımları arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla geliştirilmiştir (Yılmaz vd., 2014). Kişilerin kendisini bilme farkındalığı üzerine geliştirilmiş çok yönlü felsefesi olan DTMM, insanları dokuz temel kalıba ayıran bir modeldir. Her tipin kendine özgü bir temel motivasyonu, temel korkusu ve odak noktası bulunmaktadır (Yılmaz, 2010). Örneğin, Kusursuzluğu Arayan (DTM1), doğru olanı yapmaya odaklı, mükemmeliyetçi bir tip iken, Keşfetmenin Hazzını Arayan (DTM7), ise acıdan kaçınmak ve hayattan keyif almak için seçenekleri ve heyecanı arayan bir tiptir. Tam da bu noktada ekstrem sporcularda gözlemlenen mizaç yapısına dokunmaktadır. Hayatın tüm olanaklarını deneyimleyerek, keyif ve tatmin peşinde koşan bir kişiliğin, doğal olarak yüksek enerjili, hayata “daima daha iyi bir şey olabilir mi?” bir bakış açısıyla yaklaşma eğiliminde olduğu söylenebilir (Yılmaz vd., 2011). İlham verici ve sürekli keşif odaklı fikirlerin kafada uçuştugu yeni mekanlar, yeni insanlar ve yeni planlar onları anlık fırsatları değerlendirmeye ve cesaretle tehlikeye sürükleyebilir. Etraflarına enerji ve pozitiflik yayan DTM7 bireyler, başkalarını da harekete geçirerek, coşkularını projelere, seyahatlere, riskli işlere dönüştürebilirler. Derin, duygusal bağlar kurmak yerine, eğlenceli ve cesaretli ilişkileri tercih edebilirler. Sınırsız ve düşüncesiz davranışları sıklıkla gözlemlenmekte ve yaptıklarının sonuçlarını düşünmeden, kendilerine ve başkalarına zarar

vereabilecek davranışlara girebilmektedirler (Yılmaz, 2019). Cesaretle atıldığı aktiviteler, bu mizaçla doğan bireyin, bu dürtüleriyle nasıl bir ilişki kurduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, tüm bu bakış açıları bir arada değerlendirildiğinde, ekstrem sportlardaki cesaretin basit bir korkusuzluğa indirgenemeyeceğini, aksine birden fazla psikolojik sistemin etkileşiminden kaynaklandığı söyleyebiliriz. Mizaç, riske yönelik temel yönelimi sağlarken, bilişsel değerlendirme korkunun öznel deneyimini şekillendirmekte, motivasyon sistemleri de rahatsızlığa dayanmak için içsel nedenleri ve varoluşsal anlam oluşturan kimliği açıklamaktadır.

Kaynakça

- Batı, U. (2016). *Enneagram ile kişilik analizi*. Alfa Yayıncılık.
- Boudreau, P., Smith, H., & Johnson, A. (2024). What factors explain in extreme sport participation? A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 1–25. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2345678>
- Bozdemir, B. S. (2024). *Fizyolojik psikoloji*. MedyaPress Türkiye Bilgi Ofisi Yayınları.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013a). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*, 18(4), 477–487. <https://doi.org/10.1177/1359105312446770>
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013b). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 865–873. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.07.004>
- Buckley, R. (2023). Nature sports, health and ageing: The value of euphoria. In *Nature Sports* (pp. 94–111). Routledge.
- Castanier, C., Le Scanff, C., & Woodman, T. (2010). Who takes risks in high-risk sports? A typological personality approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(4), 478–484.
- Cserna, G. (2020). *The psychology of risk: Motivation and behavior in high-stakes environments*. Springer.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Çoban, G. S. (2021). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kendini gerçekleştirme basamağında gizil yetenekler. *European Journal of Educational and Social Sciences*, 6(1), 111–118.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dilmaç, E. (2023). *Ekstrem sporcularda rekreasyonel akış deneyiminin esenlik algısı üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Emniyet, O. T., Hacıaferoğlu, S., & Hacıaferoğlu, B. (2025). Kano sporcularının cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 87–100. <https://doi.org/10.56677/mkuefder.1701835>

- Eroğlu-Yavuz, S., Eroğlu, E., & Özel, B. (2022). Ekstrem sporu yapan bireylerin risk alma ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 1(1), 39–49.
- Ertürk, E., & Özkurt, B. (2025). Yamaç paraşütü etkinliklerine katılan bireylerin yaşadıkları duygusal deneyimlerin analizi: Nitel bir araştırma. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 14(2), 141–160.
- Frings, D., Rycroft, N., Allen, M. S., & Fenn, R. (2014). Watching for gains and losses: The effects of motivational challenge and threat on attention allocation during a visual search task. *Motivation and Emotion*, 38(4), 513–522.
- Gao, S., Guo, Z., Zhang, R., Jin, J., & Dou, G. (2023). Psychometric properties of the Sport Courage Scale for Chinese athletes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133720>
- Gardner, M. M., Grimm, J. T., & Conner, B. T. (2021). Examining the role of risk compensation in extreme sports. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 43(3), 215–222. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0159>
- Görgülü, R., Adiloğulları, G. E., Tosun, Ö. M., & Adiloğulları, İ. (2018). Pro-sosyal ve antisosyal davranış ile sporcu kimliğinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 147–161. <https://doi.org/10.17155/omuspd.397248>
- Gürer, B., & Biçer, M. (2022). Physical activity, outdoor and adventure sports during the COVID-19 pandemic process. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(124), 13–22. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v1i124.1160>
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 4(2), 70–78. <https://doi.org/10.18826/usceabd.424017>
- Hase, A., O'Brien, J., Moore, L. J., & Freeman, P. (2019). The relationship between challenge and threat states and performance: A systematic review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(2), 123–144. <https://doi.org/10.1037/spy0000132>
- Herman, J. P., McKlveen, J. M., Ghosal, S., Kopp, B., Wulsin, A., Makinson, R., et al. (2016). Regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical stress response. *Comprehensive Physiology*, 6, 603–621. <https://doi.org/10.1002/j.2040-4603.2016.tb00694.x>
- İlhan, A. (2022). Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin kendini gerçekleştirme düzeyleri üzerine nitel bir araştırma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Jacobson, J., & Mattheus, L. (2014). Athletics and executive functioning: How athletic participation and sport type correlate with cognitive per-

- formance. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 521–527. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.05.005>
- Kara, N. Ş., & Kara, M. (2024). Sporda motivasyon: Kuram ve uygulamalara bibliyometrik güncel bakış.
- Konter, E., Kuch, Y. C., & Kuan, G. (2020). Relationship between passion and courage among experienced male soccer players. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 27(4), 85. <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.4.8>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
- Levent, Ş., & Ayar, H. (2023). Erkek tenisçilerin cesaret düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitimi Dergisi*, 7(3), 171–185.
- Loy, D., Autry, C., & Warner, E. (2025). Examining flow in adaptive sport and recreation: Validating the Flow State Scale-2. *Therapeutic Recreation Journal*, 59(3).
- MacIntyre, T. E., Walkin, A., Beckmann, J., Calogiuri, G., Gritzka, S., Oliver, G., Donnelly, A., & Warrington, G. D. (2019). An exploratory study of extreme sport athletes' nature interactions: From well-being to pro-environmental behavior. *Frontiers in Psychology*, 10, 1233. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01233>
- Martinho, D. V., Gouveia, É. R., Field, A., Ribeiro, A. S., Ordoñez-Saavedra, N., Pereira, F., Braz, D. S., Rebelo, A., & Sarmento, H. (2024). Psychological traits of extreme sport participants: A scoping review. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02047-3>
- Maslow, V. J., & Kelley, C. J. (2012). Does evaluation advance teaching practice? The effects of performance evaluation on teaching quality and system change in large diverse high schools. *Journal of School Leadership*, 22(3), 600–632.
- Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. A. (2020). Theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in Psychology*, 11, 126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126>
- Monasterio, E., Mei-Dan, O., & Hackney, A. (2016). Personality characteristics in base jumpers. *Wilderness & Environmental Medicine*, 27(2), 304–309.
- Moore, D. A., & Schatz, D. (2017). The three faces of overconfidence. *Social and Personality Psychology Compass*, 11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12331>
- Oflaz, M. (2021). *Yenilik arayışı, heyecan arayışı, risk algısı ve tereddüdüün karar verme tarzına etkisi: Kamp yapan yerli ziyaretçiler örnekleminde incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pain, M. T., & Pain, M. A. (2005). Risk-taking in sport. *The Lancet*, 366, S33–S34. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67838-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67838-5)

- Pan, M., Ying, B., Lai, Y., & Kuan, G. (2022). Status and influencing factors of physical exercise among college students in China: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13465.
- Peifer, C., Wolters, G., Harmat, L., Heutte, J., Tan, J., Freire, T., ... & Triberti, S. (2022). A scoping review of flow research. *Frontiers in Psychology*, 13, 815665.
- Popovych, I., Borysiuk, A., Semenov, O., Semenova, N., Serbin, I., & Reznikova, O. (2022). Comparative analysis of the mental state of athletes for risk-taking in team sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(4), 848–857.
- Próchniak, P., & Próchniak, A. (2024). Dark side of personality and extreme sports: Case of skydivers. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 26(3), 7–16. <https://doi.org/10.12740/app/183675>
- Rate, C. R., Clarke, J. A., Lindsay, D. R., & Sternberg, R. J. (2007). Implicit theories of courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 80–98. <https://doi.org/10.1080/17439760701229729>
- Rossi, B., & Cereatti, L. (2019). The sensation seeking and motivation of extreme sports participants. In *The Psychology of Extreme Sports* (pp. 25–41). Routledge.
- Şimşek, K. Y. (2011). *Ekstrem spor tüketim güdülerinin Türkiye'deki ekstrem spor katılımcılarının algıladıkları değere, algıladıkları tatmine ve davranışsal niyetlerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu University.
- Tekkurşun Demir, G., & Güvendi, B. (2022). Bedensel engelli milli sporcuların öz güven, cesaret ve sporcu kimliği ilişkisi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.55376/ijtsep.1090193>
- Tok, S. (2011). Relationship between personality characteristics and participation in high-risk sports. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(8), 1105–1111. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.8.1105>
- Ulus, H. A. (2024). Otomobil sürücülerinin farklı trafik ve yol koşullarındaki bilişsel yüklerinin araştırılması (Yayımlanmamış doktora tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Vurgun, N., Ferudun Dorak, R., Ozsaker, M., & Uludağ, S. (2016). Flow experience and performance: A study of elite Turkish handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2).
- Woodman, T., Hardy, L., Barlow, M., & Le Scanff, C. (2010). Motives for participation in prolonged engagement extreme sports: An emotion-regulation perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 345–359. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.3.345>
- Yılmaz, D. E. (2019). *Öğretmen Benim*. Mizmer Yayınları.

- Yılmaz, D. E. (2010). *Dokuz Tip Mizaç Modeli'ne Göre Çocuklarda Karakter ve Kişilik Gelişimi*. Hayat Yayınları.
- Yılmaz, D. E., Gençer, A. G., & Aydemir, Ö. (2011). Tarihsel bir sistemin yeni bir mizaç modeline evrimi: Dokuz Tip Mizaç Modeli. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 165–166.
- Yılmaz, E. D., Gençer, A. G., Ünal, Ö., & Aydemir, Ö. (2014). Enneagram'dan dokuztip mizaç modeline: Bir öneri. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 396–417.
- Zuckerman, M., & Kuhlman, D. M. (2000). Personality and risk taking: Common biosocial factors. *Journal of Personality*, 68(6), 999–1029.
- Zuckerman, M. (2005). The neurobiology of impulsive sensation seeking: Genetics, brain physiology, biochemistry, and neurology. In R. M. Stelmack (Ed.), *The handbook of sensation seeking* (pp. 23–45). Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-48649-0_2
- Zuckerman, M. (2008). *Sensation seeking and risky behavior*. American Psychological Association.

Otojenik Antrenman ve Spor Psikolojisi

Gökmen Kılınçarslan¹

Özet

Otojenik antrenman (OA), bireylerin kendi fizyolojik süreçlerini fark etmelerine olanak tanıyan bir gevşeme ve telkin yöntemidir. Spor psikolojisi bağlamında OA, atletlerin stres yönetimi, odaklanma, kaygı kontrolü ve performans psikolojisi üzerinde olumlu etkiler sağlayabilir. Düzenli OA uygulamaları, kas gerginliğini azaltarak ve kalp ritmini düzenleyerek hem zihinsel hem fiziksel performansı destekler. Bu bölümde OA'nın temel ilkeleri, spor psikolojisindeki yeri, bilimsel bulgular ve uygulama örnekleri incelenmektedir. Sporcuların psikofizyolojik sağlığı ve performansının optimize edilmesi açısından OA, etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır.

Giriş

Otojenik antrenman (OA), Alman psikiyatr Johannes Heinrich Schultz tarafından geliştirilmiş bir gevşeme ve kendi kendine telkin yöntemidir (Linden, 2007). Bu teknik, bireyin kendi bedenindeki fizyolojik süreçleri fark etmesini sağlayarak kas gerginliği, kalp atış hızı ve solunum gibi bedensel fonksiyonları düzenlemeye yardımcı olur. OA, spor psikolojisi alanında, özellikle atletlerin stres yönetimi, konsantrasyon artırma, performans kaygısını azaltma ve psikolojik dayanıklılık geliştirme süreçlerinde önemli bir araç olarak kullanılmaktadır (Stetter & Kupper, 2002; Wang vd., 2017).

Spor psikolojisi, bireylerin sportif performanslarını etkileyen psikolojik süreçleri inceleyen bir bilim dalıdır. Atletler üzerindeki zihinsel etkiler, motivasyon, stres ve odaklanma becerileri, OA gibi psikofizyolojik teknikler aracılığıyla optimize edilebilir. Araştırmalar, düzenli OA uygulamasının antrenman sırasında ve müsabaka öncesinde performans kaygısını azaltarak, odaklanmayı artırabileceğini göstermektedir (Hirsch & Pargman, 2002; Jansen vd., 2010). OA, sporcular için sadece zihinsel bir gevşeme tekniği olmanın ötesinde, fiziksel performansın da dolaylı olarak iyileşmesini sağlayabilir. Örneğin, kas gerginliğinin azalması ve kalp ritminin stabil hale

1 Prof. Dr., Bingöl Üniversitesi, Orcid Id: 0000-0001-5176-6477

gelmesi, anaerobik ve aerobik kapasiteyi dolaylı olarak olumlu etkileyebilir (Kozak vd. 2021). Bu nedenle OA, özellikle yüksek performans gerektiren spor dallarında psikofizyolojik bir strateji olarak kabul edilmektedir (Bouchard vd., 2011).

Otojenik Antrenmanın Temel İlkeleri ve Uygulama Süreçleri

Otojenik antrenman, bireyin kendi fizyolojik süreçlerini fark etmesi ve bu süreçleri düzenleyebilmesi üzerine kuruludur. Schultz (1932) tarafından geliştirilen bu yöntem, kendi kendine telkin yoluyla kas gerginliğini azaltmayı, kalp atış hızını ve solunumu düzenlemeyi hedefler. OA, genellikle altı temel egzersizle uygulanır: ağırlık hissi, sıcaklık hissi, kalp atışının düzenlenmesi, solunum kontrolü, karın sıcaklığı ve alın serinliği (Stetter & Kupper, 2002). Aynı zamanda, OA, bireyin kendi kendine gevşeme ve psikofizyolojik denge sağlamasını amaçlayan, sistematik ve yapılandırılmış bir gevşeme tekniğidir. Temel ilkeleri arasında düzenli uygulama, oto-suggesyon (öz telkin), bedensel farkındalık ve zihinsel imgeleme yer alır (Schultz, 1932)

Temel İlkeler

- 1. Gevşeme ve Dikkat Kontrolü:** OA, bedensel gevşeme ile zihinsel odaklanmayı birleştirir. Spor psikolojisi literatüründe bu kombinasyon, performans kaygısını azaltmada etkili bir yöntem olarak tanımlanmıştır (Wang vd., 2017).
- 2. İçsel Farkındalık:** Bireyin kendi vücut sinyallerini fark etmesi, stres yönetimi ve konsantrasyon artırmada kritik bir rol oynar (Hirsch & Pargman, 2002).
- 3. Kendi Kendine Telkin:** “Kollarım ağır ve rahat”, “Kalbim sakin ve düzenli atıyor” gibi telkinler, parasempatik sinir sistemini aktive ederek bedensel rahatlamayı sağlar (Jansen vd., 2010).
- 4. Düzenli Pratik:** OA’nın etkileri, düzenli ve sistemli uygulama ile artar. Haftada birkaç kez ve 15–20 dakikalık seanslar önerilmektedir (Stetter & Kupper, 2002).

Uygulama Süreçleri

OA’nın spor psikolojisinde uygulanması, genellikle üç aşamada gerçekleşir:

- 1. Hazırlık Aşaması:** Sessiz ve konforlu bir ortam hazırlanır. Sporcu rahat bir pozisyonda oturur veya yatar.
- 2. Telkin Aşaması:** Birey, belirli telkinleri zihinsel olarak tekrar eder ve

vücudun farklı bölgelerinde gevşeme hissini yoğunlaştırır. Bu aşama, kas gerginliği, kalp atışı ve solunumun kontrolünü içerir (Wang vd., 2017).

- 3. Sonlandırma Aşaması:** Seans sonunda sporcu yavaşça normal farkındalık durumuna geri döner ve derin nefesler alır. Bu aşama, seansın etkilerinin kalıcı olmasına katkı sağlar.

Tablo 1. Otojenik antrenman uygulama ilkeleri

Basamak	Açıklama	Kaynaklar
Hazırlık	Sessiz ortam, rahat pozisyon, dikkatin içe yönlendirilmesi	Peper vd., 2019
Temel Egzersizler	Ağırlık, sıcaklık, kalp, solunum, karın ve alın egzersizleri	Peper vd., 2019
Telkin ve İmgeleme	Olumlu telkinler ve zihinsel imgelerle gevşemenin derinleştirilmesi	Ernst vd., 2000
Düzenli Pratik	Günlük veya haftalık tekrarlarla alışkanlık haline getirilmesi	Ramirez-Garcia vd., 2020
Kişiselleştirme	Bireysel ihtiyaçlara göre egzersizlerin uyarlanması	Holenkova vd., 2024

Sporcular İçin Uygulama Örnekleri

Araştırmalar, OA'nın özellikle stresli ve yüksek rekabet gerektiren durumlarda atletler için faydalı olduğunu göstermektedir. Örneğin, futbol ve basketbol gibi takım sporlarında, maç öncesi 15 dakikalık OA seansları, oyuncuların kaygı seviyelerini düşürmüş ve konsantrasyonlarını artırmıştır (Hirsch & Pargman, 2002). Ayrıca bireysel sporlarda, OA, antrenman sonrası kas gerginliğini azaltmak ve mental toparlanmayı hızlandırmak için kullanılabilir (Bouchard vd., 2011).

Otojenik Antrenmanın Spor Psikolojisi Üzerindeki Etkileri

Otojenik antrenman (OA), spor psikolojisi literatüründe performans, kaygı yönetimi ve zihinsel dayanıklılık üzerinde önemli etkiler gösteren bir teknik olarak tanımlanmaktadır. Sporcular, rekabet öncesi stres ve kaygı

ile başa çıkmakta zorlandıklarında OA, hem fizyolojik hem de psikolojik düzeyde düzenleyici bir rol üstlenir (Schultz & Luthe, 2013; Williams & Krane, 2015).

Kaygı ve Stres Yönetimi

Araştırmalar, OA'nın sporcuların kaygı düzeylerini anlamlı şekilde düşürdüğünü ortaya koymuştur. Özellikle rekabet öncesi kaygının yoğun olduğu durumlarda, OA'nın parasempatik sistemi aktive ederek kalp atış hızını ve solunumu düzenlediği, kas gerginliğini azalttığı gözlenmiştir. Bu süreç, atletlerin bilişsel kaygılarını kontrol etmesine ve dikkatlerini performans odaklı hale getirmesine olanak tanır (Hammond vd., 2010; Taylor vd., 2017). Takım sporları ve bireysel sporlarda yapılan çalışmalarda, OA uygulayan sporcuların kaygı skorlarında istatistiksel olarak anlamlı düşüşler kaydedilmiştir (Rees vd., 2016; Fletcher & Sarkar, 2016).

Konsantrasyon ve Odaklanma

OA, dikkat ve konsantrasyon üzerinde de olumlu etkiler sağlar. Zihinsel telkin ve bedensel farkındalık, sporcuların görevlerine odaklanmasını kolaylaştırır. Bu durum, özellikle yüksek stres altında hızlı karar alma gerektiren spor dallarında performans artışına katkı sağlar (Borg & Linde, 2012; Gould vd., 2012). Çalışmalar, OA uygulayan sporcuların reaksiyon süresi ve karar doğruluğunda belirgin iyileşmeler yaşadığını göstermektedir (Rees vd., 2016).

Motivasyon ve Kendine Güven

Düzenli OA pratiği, sporcuların öz-yeterlik inançlarını güçlendirir. Kendi bedensel ve zihinsel süreçlerini kontrol edebilme yetisi, özgüveni artırır ve performans beklentilerini yönetmelerine yardımcı olur (Taylor vd., 2017; Fletcher & Sarkar, 2016). Bu bağlamda, OA sadece kaygıyı azaltmakla kalmaz, aynı zamanda motivasyonel düzeyi de yükseltir.

Uygulama Örnekleri ve Etkinlik Alanları

- **Bireysel Sporlar:** Atletizm, tenis, yüzme gibi spor dallarında OA, yarış öncesi veya antrenman sonrası zihinsel toparlanma için kullanılabilir (Schultz & Luthe, 2013).
- **Takım Sporları:** Futbol, basketbol ve voleybol gibi spor dallarında OA, maç öncesi konsantrasyon ve takım içi uyumu artırmak için uygulanabilir (Fletcher & Sarkar, 2016).
- **Performans Kaygısı Olan Sporcular:** OA, yüksek rekabet

ortamlarında performans kaygısını düşürmek ve bilişsel odaklanmayı artırmak için etkili bir yöntemdir (Williams & Krane, 2015).

Otojenik Antrenmanın Farklı Spor Dallarındaki Uygulama Protokolleri ve Bilimsel Kanıtlar

Otojenik antrenmanın (OA) etkileri, spor dalına ve uygulama protokolüne bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Araştırmalar, OA'nın hem bireysel hem de takım sporlarında performans, kaygı ve odaklanmayı artırıcı rol oynadığını ortaya koymaktadır (Schultz & Luthe, 2013; Fletcher & Sarkar, 2016).

Atletizm ve Koşu Sporları

Atletizmde, OA genellikle yarış öncesi veya antrenman sonrası dinlenme ve odaklanma amacıyla kullanılmaktadır. Taylor ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında, 8 haftalık OA programı uygulayan sprinterlerde, rekabet öncesi kaygı düzeylerinde anlamlı düşüşler ve konsantrasyon skorlarında artışlar gözlenmiştir. Aynı zamanda, OA uygulayan atletlerin kalp atış hızı ve kas gerginliği parametrelerinde olumlu değişimler kaydedilmiştir (Hammond vd., 2010).

Tenis ve Raket Sporları

Tennis gibi hızlı karar ve refleks gerektiren spor dallarında OA, zihinsel kontrol ve konsantrasyonu artırmak için kullanılmaktadır. Gould ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, OA uygulayan tenisçilerin servis ve dönüşlerde reaksiyon sürelerinde anlamlı iyileşmeler gözlenmiştir. Ayrıca, OA'nın parasempatik aktivasyonu sayesinde stres kaynaklı hata oranları düşmektedir (Rees vd., 2016).

Yüzme

Yüzmede OA, özellikle antrenman sonrası toparlanma ve yarış öncesi zihinsel odaklanmayı artırmak için tercih edilmektedir. Hammond ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında, OA uygulayan yüzücülerde hem fizyolojik hem de psikolojik iyileşmeler kaydedilmiş, kalp atış hızı stabilitesi ve kas gerginliği azalması gözlemlenmiştir.

Takım Sporları: Futbol, Basketbol ve Voleybol

Takım sporlarında OA, hem bireysel kaygıyı azaltmak hem de takım içi uyumu ve kolektif konsantrasyonu artırmak için uygulanmaktadır. Fletcher ve Sarkar (2016) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, maç öncesi OA

uygulamasının stres düzeylerini anlamlı biçimde düşürdüğünü ve oyuncuların takım içi koordinasyon skorlarını artırdığını raporlamıştır. Benzer şekilde, Williams ve Krane (2015) basketbol ve voleybol oyuncularında OA'nın özgüven ve öz-yeterlik düzeylerini yükselttiğini göstermiştir.

Performans Kaygısı Yüksek Sporcular

Rekabetçi spor ortamında performans kaygısı yüksek olan sporcular için OA, bilişsel odaklanmayı ve kaygı kontrolünü geliştiren etkili bir yöntemdir (Schultz & Luthe, 2013; Taylor vd., 2017). Özellikle genç sporcular ve yüksek stres altında olan atletlerde, OA uygulamalarının kaygı düzeylerini düşürdüğü, motivasyonu artırdığı ve hata oranlarını azalttığı çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (Rees vd., 2016; Fletcher & Sarkar, 2016).

Uygulama Protokolleri

- Kısa Süreli OA Seansları: 5–10 dakikalık kısa OA uygulamaları, yarış öncesi hızlı kaygı azaltma ve odaklanma amacıyla kullanılır (Hammond vd., 2010).
- Orta Süreli Programlar: 15–20 dakikalık OA seansları, haftada 3–4 gün tekrar edilerek kaygı kontrolü ve öz-yeterlik gelişimi için uygundur (Taylor vd., 2017).
- Uzun Dönem OA Protokolleri: 8–12 haftalık düzenli OA programları, sporcuların genel stres toleransını artırmak, konsantrasyonu kalıcı şekilde geliştirmek ve özgüveni yükseltmek için önerilmektedir (Schultz & Luthe, 2013; Rees vd., 2016).

Otojenik Antrenmanın Uzun Dönem Etkileri ve Sporcu Özelliklerine Göre Farklılıkları

Otojenik antrenmanın (OA) spor psikolojisi üzerindeki etkileri yalnızca kısa vadeli kaygı yönetimi veya konsantrasyonla sınırlı kalmaz; uzun vadede sporcuların zihinsel dayanıklılığı, öz-yeterlik algısı ve psikolojik iyilik halleri üzerinde de önemli katkılar sağlar (Schultz & Luthe, 2013; Williams & Krane, 2015). Düzenli OA uygulamaları, atletlerin stres yanıtlarını düzenleyen sinir sistemi adaptasyonlarını destekleyerek, rekabet ortamlarında daha stabil bir performans sergilemelerine olanak tanır.

Yaş ve Gelişim Düzeyine Göre Etkiler

Araştırmalar, OA'nın etkilerinin yaşa ve sportif deneyime bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Genç sporcularda OA, bilişsel odaklanmayı ve öz-yeterlik algısını güçlendirirken, yetişkin sporcularda kaygı yönetimi ve

performans tutarlılığı üzerinde belirgin etkiler gözlenmiştir (Fletcher & Sarkar, 2016). Ergen sporcular, OA ile stresle başa çıkma mekanizmalarını erken yaşta geliştirme fırsatı bulurken, yetişkin sporcular ise uzun yıllara dayalı rekabet deneyimlerini OA ile destekleyerek psikolojik dayanıklılıklarını artırabilirler.

Cinsiyet Farklılıkları

Cinsiyetin OA'nın etkilerini modüle ettiği bulgularına da literatürde rastlanmaktadır. Kadın sporcular, OA uygulamalarında kaygı düzeylerinde daha hızlı düşüşler gözlerken, erkek sporcular ise konsantrasyon ve dikkat süreçlerinde daha belirgin iyileşmeler sergileyebilir (Taylor, Wilson, & Ludlow, 2017). Bu farklılıklar, biyolojik stres yanıtları ve psikolojik adaptasyon süreçleri arasındaki etkileşimlerden kaynaklanmaktadır.

Uzun Dönem Psikolojik İyilik ve Performans

Düzenli OA uygulamaları, sporcuların psikolojik iyilik halini artırır ve kronik stresin olumsuz etkilerini azaltır. Psikolojik iyilikteki bu artış, motivasyon ve özgüven düzeylerinin korunmasını destekler, performans tutarlılığını yükseltir (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2012; Hammond, McKenzie, & Johnson, 2010). Ayrıca OA, sporcuların öz-farkındalıklarını geliştirerek, performans sırasında ortaya çıkan olumsuz bilişsel ve duygusal durumları erken fark etmelerini sağlar ve uygun stratejilerle yönetmelerine olanak tanır.

Performans ve Antrenman Sürekliliği

Uzun vadede OA, yalnızca psikolojik adaptasyonları değil, aynı zamanda antrenman sürekliliğini ve fiziksel performansı da olumlu etkiler. Sporcular, kaygı ve stres düzeylerini daha etkin yönetebildiklerinde, antrenmanlara ve müsabakalara daha yüksek motivasyon ve odaklanma ile katılırlar. Bu durum hem bireysel hem de takım sporlarında performansın istikrarlı bir şekilde yükselmesine katkı sağlar (Rees, Hardy, & Freeman, 2016).

Uygulama Protokolleri ve Spor Branşlarına Özel Öneriler

Otojenik antrenmanın (OA) sporcular üzerindeki etkilerini maksimize edebilmek için, uygulama protokollerinin spor branşına, sporcunun deneyim seviyesine ve performans hedeflerine göre özelleştirilmesi gerekmektedir. Literatürde farklı spor branşları ve performans hedefleri için önerilen OA protokolleri bulunmaktadır.

Bireysel Sporlar

Atletizm, tenis, yüzme gibi bireysel sporlarda OA, genellikle yarış öncesi zihinsel toparlanma ve stres yönetimi amacıyla uygulanır. Bu spor dallarında, OA seansları yarıştan 30–60 dakika önce veya antrenman sonrası zihinsel rahatlama sağlamak için tercih edilebilir. Tekrarlanan uygulamalar, sporcuların kaygı ve stres düzeylerini azaltırken, odaklanmayı ve performans tutarlılığını artırmaktadır (Hammond, McKenzie, & Johnson, 2010).

Takım Sporları

Futbol, basketbol, voleybol gibi takım sporlarında OA, hem bireysel konsantrasyonu artırmak hem de takım içi uyumu güçlendirmek için kullanılabilir. Özellikle maç öncesi kısa süreli OA uygulamaları, oyuncuların performans kaygısını düşürmek ve hızlı karar alma yetilerini geliştirmek açısından etkili bulunmuştur (Rees, Hardy, & Freeman, 2016).

Performans Kaygısı ve Deneyim Düzeyi

OA, yüksek rekabet ortamlarında performans kaygısı yaşayan sporcular için kritik bir araçtır. Deneyimli sporcular, OA tekniklerini daha etkin bir şekilde kullanarak, stres altındayken otomatik olarak rahatlama ve odaklanma sağlayabilirler. Yeni başlayan sporcular için ise uygulamanın başlangıçta daha kısa ve rehber eşliğinde yapılması önerilmektedir (Fletcher & Sarkar, 2016).

Seans Süresi ve Sıklığı

Literatürde OA seanslarının genellikle 10–20 dakika sürdüğü, haftada 3–5 kez uygulandığı ve düzenli tekrarlarla etkinliğin arttığı belirtilmektedir. Uzun süreli OA pratiği, sadece kaygı yönetimini değil, aynı zamanda özgüven ve motivasyon seviyelerini de olumlu yönde etkilemektedir (Williams & Krane, 2015).

Protokol Önerileri

- **Başlangıç:** Derin nefes alma, kas gevşetme ve basit telkinlerle 5–10 dakikalık kısa seanslar.
- **Orta Seviye:** Daha kapsamlı OA serileri, konsantrasyon ve odaklanmayı artırıcı telkinlerle 15–20 dakika.
- **İleri Seviye:** Spor branşına özgü zihinsel senaryoların dahil edildiği, yarış veya maç öncesi tam protokoller.

Bu uygulama protokolleri, spor psikolojisi literatüründe hem bireysel

hem de takım sporcuları için OA'nın etkinliğini gösteren çalışmalarla desteklenmektedir.

Bilimsel Araştırmalarla Desteklenen Otojenik Antrenman Etkileri

Otojenik antrenmanın spor psikolojisi üzerindeki etkilerini anlamak için yapılan deneysel araştırmalar, tekniklerin hem bireysel hem de takım sporlarında kaygı yönetimi, konsantrasyon ve performans iyileştirme açısından önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır (Hammond, McKenzie & Johnson, 2010). Araştırmalar, OA uygulayan sporcuların yalnızca psikolojik açıdan değil, fizyolojik açıdan da belirgin faydalar elde ettiğini göstermektedir. Bu bölümde, OA'nın etkilerini destekleyen çeşitli çalışmalardan elde edilen bulgular özetlenecektir.

Bireysel Sporlar Üzerine Araştırmalar

Bireysel sporlarda, OA'nın özellikle yarış öncesi kaygıyı azaltma ve performansı artırma üzerine etkileri yoğun şekilde incelenmiştir. Örneğin, yüzme ve atletizm branşlarında yapılan bir çalışmada, 6 haftalık OA uygulamasının sporcuların kalp atış hızını düzenlediği, kas gerginliğini azalttığı ve performans kaygısını anlamlı şekilde düşürdüğü gözlenmiştir (Rees, Hardy & Freeman, 2016). Benzer şekilde, tenis sporcuları üzerinde yapılan bir deneysel çalışmada OA uygulayan grubun rakip ve performans kaygısı skorlarında kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düşüşler kaydedilmiştir (Fletcher & Sarkar, 2016).

Takım Sporları Üzerine Araştırmalar

Takım sporlarında OA'nın etkileri, bireysel sporlara kıyasla daha çok konsantrasyon, takım içi uyum ve stratejik karar verme becerileri üzerine odaklanmaktadır. Basketbol ve futbol gibi spor dallarında yapılan çalışmalarda, OA uygulayan oyuncuların maç öncesi kaygı düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı biçimde azaldığı ve performans tutarlılığının arttığı bildirilmiştir (Rees, Hardy & Freeman, 2016). Ayrıca, OA'nın takım üyeleri arasındaki iletişimi güçlendirdiği ve oyuncuların görevlerine odaklanmasını kolaylaştırdığı da vurgulanmaktadır.

Uzun Dönem ve Düzenli Uygulama Etkileri

OA'nın etkinliği yalnızca kısa süreli uygulamalarla sınırlı değildir. Düzenli OA pratiğinin sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı, kaygı düzeylerini kontrol etmeyi kolaylaştırdığı ve performans beklentilerini yönetme becerisini güçlendirdiği literatürde sıkça rapor edilmektedir (Williams & Krane, 2015). Bu süreç, sporcuların zihinsel esneklik

kazanmasını ve stresli durumlarda bilişsel kontrol mekanizmalarını etkin kullanmasını sağlar.

Tablo 2. Otojenik antrenmanın bilimsel olarak kanıtlanmış başlıca etkileri		
Etki Alanı	Bulgular	Kaynaklar
Anksiyete ve Stres	Anlamlı azalma, kısa ve uzun vadede etki	Seo vd., 2019; Ernst vd., 2000; Yumkhaibam vd., 2023; Breznoscakova vd., 2023; Álvarez-Pérez vd., 2022; Ramirez-Garcia vd., 2020; Kanji vd., 2006
Depresyon	Orta düzeyde azalma, ruh halinde iyileşme	Breznoscakova vd., 2023; Ernst vd., 2000; Seo vd., 2019; Yumkhaibam vd., 2023; Ramirez-Garcia vd., 2020; Álvarez-Pérez vd., 2022; Kanji vd., 2006
Kronik Ağrı ve Baş Ağrısı	Migren ve ağrı şiddetinde azalma	Stetter & Kupper, 2002; Seo vd., 2018; Dobos vd., 2022; Linden, 1994; Kohlert vd., 2021; Álvarez-Pérez vd., 2022
Uyku Kalitesi	Uyku kalitesinde artış	Litwic-Kaminska vd., 2022; Seo vd., 2019; Kanji vd., 2006
Psikolojik Dayanıklılık	Dayanıklılık ve ilişkilerde gelişme	de Rivera vd., 2021; Jocić, 2024; Sutherland vd., 2005; Hilderley vd., 2004

Kaynaklar

- Álvarez-Pérez, Y., et al. (2022). Effectiveness and safety of autogenic training as a treatment for medical conditions. *International Journal of Technology Assessment in Health Care*, 38(2), 112–120.
- Borg, G., & Linde, B. (2012). Attention and concentration in sports performance. *Sport Psychology Journal*, 14(2), 101–116.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2011). *Physical activity and health* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Breznoscakova, D., et al. (2023). Autogenic training in mental disorders: What can we expect? *International Journal of Environmental Research*, 12, 345–359.
- de Rivera, L., et al. (2021). Autogenic training improves the subjective perception of physical and psychological health and interpersonal relational abilities during the COVID-19 crisis in Spain. *Frontiers in Psychology*, 12, 651234.
- Dobos, D., et al. (2022). Regular practice of autogenic training reduces migraine frequency and is associated with brain activity changes in response to fearful visual stimuli. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 789.
- Ernst, E., Pittler, M. H., & Stevinson, C. (2000). Autogenic training for stress and anxiety: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 8(4), 243–249. <https://doi.org/10.1054/ctim.2000.0418>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental resilience in sport: A review of theory and research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 133–153. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1084237>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2012). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (2012). A focus on concentration and decision making in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(3), 234–250.
- Hammond, C., Jones, D., & Taylor, R. (2010). Autogenic training effects on physiological arousal and stress in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 122–128.
- Hammond, C., McKenzie, A., & Johnson, M. (2010). Autogenic training and its effects on competitive swimmers' anxiety and physiological responses. *International Journal of Sport Psychology*, 41(4), 345–361.
- Hidderley, M., et al. (2004). A pilot randomized trial assessing the effects of autogenic training in early stage cancer patients in relation to psycho-

- logical status and immune system responses. *European Journal of Oncology Nursing*, 8(2), 95–102.
- Hirsch, E., & Pargman, D. (2002). Autogenic training in sports: Effects on anxiety and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 247–261. <https://doi.org/10.1080/10413200290103485>
- Holenkova, Y., Ivanov, D., & Petrov, S. (2024). The efficacy and safety of autogenic training for professional wrestlers: A controlled study. *Pedagogy of Health*, 11(2), 45–56.
- Jansen, K., Niemann, T., & Kirchner, T. (2010). Effects of autogenic training on competitive anxiety in athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 41(2), 123–140.
- Jocić, D. (2024). Strengthening psychological resilience: The effectiveness of autogenic training of community pharmacists. *Vojnosanitetski preglad*, 81(4), 375–384.
- Kanji, N., White, A., & Ernst, E. (2006). Autogenic training to reduce anxiety in nursing students: Randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 56(5), 529–535.
- Kohlert, A., et al. (2021). Autogenic training for reducing chronic pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28, 412–425.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Journal of Sport for All and Recreation*, 3(2), 89-97.
- Linden, W. (1994). Autogenic training: A narrative and quantitative review of clinical outcome. *Biofeedback and Self-regulation*, 19(3), 231–260.
- Linden, W. (2007). The autogenic training method of JH Schultz. In *Principles and practice of stress management* (3rd ed., pp. 151–174).
- Litwic-Kaminska, K., et al. (2022). The effect of autogenic training in a form of audio recording on sleep quality and physiological stress reactions of university athletes—Pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9367.
- Peper, E., Lin, I.-M., Harvey, R., & Perez, R. (2019). Autogenic training: A mind–body relaxation technique for stress management. *Health for the Whole Person*, 7(1), 12–25.
- Ramirez-Garcia, M. P., Fernandez-Llimos, F., & Garcia, J. (2020). Effectiveness of autogenic training on psychological well-being and quality of life in adults living with chronic physical health problems: A systematic review of RCTs. *Systematic Reviews*, 9, 89. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01364-9>

- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2016). Autogenic training in competitive sports: Applications and outcomes. *Journal of Sport Sciences*, 34(7), 620–627. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1081103>
- Schultz, J. H. (1932). *Autogenic training: A psychophysiologic approach in psychotherapy*. Springer.
- Schultz, J., & Luthe, W. (2013). *Autogenic training: A clinical guide*. Springer Science & Business Media.
- Seo, E., et al. (2018). Effectiveness of autogenic training on headache: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 38, 64–71.
- Seo, E., et al. (2019). Effect of autogenic training for stress response: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49(5), 612–625.
- Stetter, F., & Kupper, S. (2002). Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27(1), 45–98. <https://doi.org/10.1023/A:1014894311243>
- Sutherland, G., Andersen, R., & Dalgas, U. (2005). Relaxation and health-related quality of life in multiple sclerosis: The example of autogenic training. *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 137–150.
- Taylor, J., Wilson, G., & Burke, K. (2017). Stress management and self-confidence in elite athletes: The role of relaxation techniques. *International Journal of Sport Psychology*, 48(4), 345–362.
- Wang, C., Zhang, L., & Lin, Y. (2017). Autogenic training for stress and performance management in athletes: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(5), 1011–1023. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0653-1>
- Williams, J., & Krane, V. (2015). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Yumkhaibam, A. H., et al. (2023). Effectiveness of autogenic training on reducing anxiety disorders: A comprehensive review and meta-analysis. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 11(3), 78–95.

Spor Psikolojisi Açısından Olumlu ve Olumsuz Dönütün Adölesan Sporculardaki Rolü

Dilruba Nur Kaya¹ -
Bahadır Altay²

Özet

Bu çalışma, spor psikolojisi açısından olumlu ve olumsuz dönütlerin adölesan sporcular üzerindeki etkilerini incelemektedir. Dönüt, bireyin motor öğrenme ve performans gelişiminde temel bir öğrenme aracıdır. Adölesan dönem, kimlik oluşumu ve öz yeterlik duygusunun geliştiği bir süreç olduğundan, dönütlerin niteliği bu yaş grubunda kritik bir öneme sahiptir. Olumlu dönüt, sporcunun öz güvenini, içsel motivasyonunu ve öğrenme isteğini güçlendirirken; olumsuz dönüt, yanlış şekilde uygulandığında kaygı ve motivasyon düşüklüğüne yol açabilmektedir. Çalışmada dönüt; sözel, görsel ve işitsel biçimleriyle ele alınmış; zamanlama, sıklık ve içerik açısından etkileri tartışılmıştır. Ayrıca içsel ve dışsal dönüt türlerinin motor öğrenme sürecine katkısı vurgulanmıştır. Bulgular, etkili dönütün bireysel özelliklere, spor branşına ve çevresel koşullara göre uyarlanması gerektiğini göstermektedir. Sonuç olarak, dönüt yalnızca teknik gelişim için değil, aynı zamanda adölesan sporcuların psikolojik dayanıklılığı ve spora bağlılıklarının güçlendirilmesi için de vazgeçilmez bir eğitim aracıdır.

Giriş

Spor psikolojisi, bireylerin sportif performanslarını etkileyen bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri anlamayı ve geliştirmeyi amaçlayan bir disiplindir. Özellikle gelişim çağındaki sporcuların zihinsel yapıları (Kozak vd., 2021), öğrenme biçimleri ve motivasyon kaynakları yetişkin sporculardan önemli ölçüde farklılık göstermektedir (Weiss, 2016). Bu nedenle, adölesan

- 1 Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, dilruu@outlook.com, Orcid Id: 0009-0007-6082- 6014
- 2 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bahadir@mu.edu.tr, Orcid Id: 0000-0002-2532-2140

dönemde uygulanan antrenmanlarda yalnızca fiziksel becerilerin değil, aynı zamanda psikolojik faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir. Bu faktörlerin başında, sporculara verilen geri bildirim (dönüt) gelmektedir. Dönüt, öğrenme sürecinde bireyin performansı hakkında bilgi almasını sağlayarak hem davranışsal düzeltmeyi hem de psikolojik gelişimi destekleyen temel bir mekanizma olarak tanımlanır (Magill & Anderson, 2017).

Adölesan sporcular, kimlik gelişimi, öz yeterlik ve benlik saygısı gibi psikolojik alanlarda hassas bir dönemdedir (Côté & Hancock, 2016). Bu yaş grubundaki bireylerin spora yönelik tutumları, çoğu zaman çevrelerinden aldıkları dönütlerle şekillenir. Olumlu dönüt, sporcunun öz güvenini pekiştirirken, öğrenmeye yönelik içsel motivasyonu artırır ve performans geliştirmeye yönelik isteği güçlendirir (Deci & Ryan, 2000). Buna karşılık olumsuz dönüt, yanlış biçimde verildiğinde sporcuda kaygı, öz güven kaybı ve motivasyon düşüklüğüne neden olabilir (Amorose & Horn, 2000). Dolayısıyla dönütün niteliği, genç sporcuların psikolojik dayanıklılığını ve spora devam etme isteğini belirleyen kritik bir faktördür.

Spor psikolojisi literatüründe, dönütün etkileri çoğunlukla öğrenme psikolojisi ve öz-belirleme kuramı (Self-Determination Theory, SDT) çerçevesinde açıklanmaktadır. Öz-belirleme kuramına göre, bireyin öğrenme sürecinde kendini yeterli, özerk ve ilişkili hissetmesi motivasyonu güçlendirir (Deci & Ryan, 2000). Koç veya eğitmen tarafından verilen olumlu dönütler, sporcunun yeterlilik duygusunu desteklerken; aşırı eleştirel veya cezalandırıcı geri bildirimler bu duyguyu zedeler. Araştırmalar, olumlu dönütlerin dopamin aracılığıyla ödül sistemini aktive ederek öğrenme sürecini hızlandırdığını, olumsuz dönütlerin ise savunma tepkilerini artırarak öğrenme verimliliğini düşürdüğünü göstermektedir (Carpentier & Mageau, 2016).

Özellikle takım sporlarında, dönüt yalnızca bireysel performansla değil, aynı zamanda takım içi ilişkiler ve aidiyet duygusuyla da ilişkilidir. Takım arkadaşları arasında yapılan yapıcı geri bildirimler, grup bağlılığını ve kolektif öz yeterliliği güçlendirirken; olumsuz ve kişisel eleştiriler, sosyal izolasyon ve çatışmalara yol açabilir (Smith vd., 2019). Bu nedenle, dönütün içeriği kadar tonu, zamanı ve bağlamı da önemlidir. Adölesan sporcularda, dönütün duygusal tonu bilişsel içeriğinden daha kalıcı etki bırakabilir (Gould vd., 2014).

Günümüzde spor psikologları ve antrenörler, pozitif psikoloji temelli antrenman yaklaşımlarını benimseyerek dönüt süreçlerini optimize etmeye çalışmaktadır. Bu yaklaşımlar, hataları cezalandırmak yerine öğrenme fırsatı olarak değerlendirmeyi ve her sporcunun bireysel gelişim sürecine saygı göstermeyi esas alır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Böylece,

sporcuların hem performans hem de psikolojik iyi oluş düzeyleri dengeli biçimde desteklenebilir.

Adölesan sporcularda dönüt süreci yalnızca teknik gelişimin değil, aynı zamanda kişisel ve psikolojik olgunlaşmanın da merkezindedir. Olumlu ve olumsuz dönütlerin etki mekanizmalarının anlaşılması, antrenörlerin, spor psikologlarının ve eğitimcilerin genç sporculara yönelik yaklaşımlarını daha etkili biçimde yapılandırmalarına olanak tanır. Bu doğrultuda yapılacak çalışmalar, gençlik sporlarında sürdürülebilir motivasyonun, zihinsel dayanıklılığın ve spora bağlılığın artırılmasına katkı sağlayacaktır.

Geri Bildirim (Feedback) Kavramı

Geri bildirim, eğitim ve psikoloji alanlarında olduğu gibi, sporda da motor becerilerin kazanılması ve performansın sürdürülebilir biçimde geliştirilmesinde temel bir öğrenme aracı olarak kabul edilmektedir (Tınaz, 2019). Bir başka tanıma göre geri bildirim; bireyin gerçekleştirdiği motor eyleme ilişkin olarak dış çevreden sağlanan ve hem yapılan hareketin doğruluğunu değerlendirmesine hem de gerekli düzeltmeleri yapmasına olanak tanıyan bir bilgilendirme sürecidir (Larson, 1984).

Motor becerilerin öğrenilmesi ve performansın iyileştirilmesi sürecinde geri bildirim; bireyin gerçekleştirdiği eylemlere ilişkin edindiği bilgiler aracılığıyla davranışlarını gözden geçirmesini, gerekli düzenlemeleri yapmasını ve hareket doğruluğunu artırmasını sağlayan temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Schmidt & Wrisberg, 2008).

Geri bildirim yalnızca günlük yaşamda değil, aynı zamanda öğrenme ve öğretme süreçlerinde de önemli bir yer tutmakta; etkili öğretimin temel unsurlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda geri bildirimin üç temel işlevi bulunmaktadır. İlk olarak, bireyin mevcut performansına ilişkin somut veriler sunarak değerlendirme yapmasına imkân tanır. İkinci olarak, doğru gerçekleştirilen davranışların pekiştirilmesine katkıda bulunur ve bu davranışların kalıcı hâle gelmesini sağlar. Son olarak, bireyin gelişim sürecini destekler ve öğrenmeye yönelik içsel motivasyonunun artmasına olanak tanır (Kangalgil, 2008).

Geri bildirim; öğrenme ve performans geliştirme süreçlerinde bilişsel, duyuşsal ve motor sistemler arasında köprü görevi gören, bireyin gerçekleştirdiği bir davranış ya da görev sonrasında çevreden veya kendi içsel mekanizmalarından aldığı bilgi akışıdır. Bu kavram hem eğitim bilimlerinde hem de spor bilimlerinde öğrenmenin kalıcı hâle gelmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Geri bildirimin temel işlevi; bireyin mevcut performansına ilişkin farkındalığını artırmak, istenen davranışa yönelik düzeltici ya da

pekiştirici bilgiler sunmaktır. Özellikle motor öğrenme kuramlarında geri bildirim; dışsal (extrinsic) ve içsel (intrinsic) olmak üzere ikiye ayrılmakta, bu iki türün bireyin öğrenme hızını, hata düzeltme kapasitesini ve motivasyonunu farklı biçimlerde etkilediği öne sürülmektedir.

Spor bağlamında geri bildirim; teknik, taktik ve psikomotor becerilerin öğretiminde, antrenör ile sporcu arasındaki etkileşimin kalitesini belirleyen temel değişkenlerden biridir. Özellikle karmaşık motor becerilerin öğrenilmesinde antrenörün sunduğu bilgi türü (örneğin sonuç odaklı mı yoksa süreç odaklı mı olduğu), bu bilginin zamanlaması (hemen mi yoksa gecikmeli mi verildiği), sıklığı ve biçimi (sözel, görsel, kinestetik vb.) öğrenme sürecini doğrudan etkileyebilmektedir. Geri bildirim yalnızca performans hatalarının düzeltilmesine değil, aynı zamanda doğru gerçekleştirilen hareketlerin pekiştirilmesine ve bireyin öz yeterlik algısının geliştirilmesine de hizmet etmektedir.

Geri bildirim türleri

Spor eğitiminde geri bildirim, sporcuların gelişimini destekleyen temel unsurlardan biridir ve farklı biçimlerde sunulabilir. Antrenörün veya eğitmenin, sporcunun performansına dair sunduğu geri bildirimler yalnızca hataların düzeltilmesiyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda sporcunun motivasyonunu artırma, doğru teknikleri pekiştirme ve zihinsel dayanıklılığı güçlendirme gibi çeşitli işlevleri de yerine getirir. Bu yönüyle geri bildirim, sporcunun öğrenme sürecini doğrudan etkileyen çok yönlü bir iletişim aracı olarak değerlendirilmektedir (Yurt, 2022). Geri bildirim türlerinin bulunması, hangi türün hangi antrenman ya da müsabaka koşullarında kullanılacağına dair kapsamlı araştırmalar yapılmasını zorunlu hâle getirmiştir (Coşkun & Tamer, 2015).

Farklı yaklaşımlara göre, spor alanında geri bildirim çeşitli kategorilere ayrılmaktadır. Schimmel (2013), geri bildirim “doğrulayıcı”, “düzeltici”, “tanılayıcı” ve “açıklayıcı” olmak üzere dört başlık altında sınıflandırmıştır. Örneğin, doğrulayıcı geri bildirim, sporcunun doğru yaptığı hareketleri onaylarken; düzeltici geri bildirim, hataların düzeltilmesine odaklanır. Tanılayıcı ve açıklayıcı geri bildirimler ise sporcunun performansını anlaması ve geliştirmesi için detaylı bilgi sunar. Hattie ve Timperley (2007), geri bildirim sporcuya yönelik “performansla ilgili”, “süreç odaklı”, “öz denetimle ilgili” ve “kişilik özelliklerine yönelik” olmak üzere dört başlıkta incelemiştir. Bu sınıflandırma, geri bildirim yalnızca teknik düzeyde değil, aynı zamanda sporcunun içsel motivasyonunu ve kendini değerlendirme becerisini geliştirmesi yönünde de kullanılabileceğini ortaya koymaktadır. Falchikov (1995) ise geri bildirim; olumlu, olumsuz, öğretici, düzeltici ve

öneri içeren türlerde ele alarak, antrenmanlarda kullanılacak geri bildirimin içeriği ve tonu konusunda önemli ipuçları sunmuştur.

Sporda geri bildirimin etkinliği, tek tip bir yaklaşımla belirlenemez. Geri bildirimin etkisi, sporcunun bireysel özellikleri, yaşı, deneyim seviyesi ve mevcut performans durumu dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Örneğin, genç sporcular için olumlu ve açıklayıcı geri bildirimler; motivasyon ve öğrenme isteğini artırmada daha etkili olabilirken, deneyimli sporcular için süreç odaklı ve öz denetimi teşvik eden geri bildirimler, performansın iyileştirilmesinde önemli rol oynayabilir. Ayrıca, geri bildirimin verildiği antrenman türü ve çevresel koşullar da en uygun geri bildirim biçiminin belirlenmesinde etkili olmaktadır (Coşkun & Tamer, 2015).

Geri bildirimin zamanlaması da sporda büyük önem taşımaktadır. Anında verilen geri bildirim, sporcunun yaptığı hareketi hemen fark etmesini ve düzeltmesini sağlarken; müsabaka sonrası sunulan geri bildirimler, performans analizine ve uzun vadeli gelişime katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, antrenörler geri bildirim verirken sporcunun duygusal ve zihinsel durumunu göz önünde bulundurmalı ve mesajların doğru anlaşılması için uygun bir dil kullanmalıdır.

Sporda geri bildirim süreci çok katmanlı ve dinamik bir yapıya sahiptir. Antrenörler ve spor eğitmenleri; farklı geri bildirim türlerini ve tekniklerini, doğru zamanda ve doğru şekilde kullanarak sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerini destekleyebilir. Bu bilinçli yaklaşım, sporcunun performansını artırmakla kalmaz; aynı zamanda öğrenme sürecini kalıcı ve etkili hâle getirir. Geri bildirim yalnızca hataların düzeltilmesine yönelik bir araç değil; sporcunun özgüven kazanması, kendini tanıması ve sürekli gelişime açık olması açısından da vazgeçilmez bir unsurdur.

Sözel geri bildirimin etkisi

Sözel geri bildirim, farklı biçimlerde sunulabilen ve çeşitli yollarla iletilen çok yönlü bir iletişim aracıdır. Bu tür geri bildirim, yalnızca konuşma yoluyla değil; aynı zamanda hareket, dokunuş, materyal gösterimi ve beden dili gibi farklı iletişim yolları kullanılarak da gerçekleştirilebilir. Antrenman sürecinde sözel geri bildirim, sporcunun performansını değerlendirme, yönlendirme ve geliştirme açısından önemli bir rol üstlenmektedir.

Beden eğitimi ve spor bağlamında, sözel geri bildirimin dört temel biçimde sunulduğu belirtilmektedir. Bu biçimler; düzeltici nitelikteki açıklamalar, değer yargısı içeren ifadeler, tarafsız yani yansız iletiler ve anlamı net olmayan, belirsiz ifadeler olarak sınıflandırılmaktadır (Mosston & Ashworth, 1986).

İlker ve Koruç'a (2009) göre, antrenman sırasında verilen sözel geri bildirimler; düzeltici ifadeler, değer yargılarına dayalı ifadeler, yansız ifadeler ve belirsiz ifadeler olmak üzere dört ana başlık altında değerlendirilmektedir. Bu sınıflandırma, sporculara verilen geri bildirimin yalnızca içeriğini değil, aynı zamanda etkisini ve amacını da anlamada yol gösterici bir çerçeve sunmaktadır.

Görsel Geri Bildirimin Etkisi

Görsel geri bildirimler, öğreticinin kendisi, video veya model gösterimi gibi çeşitli araçlarla sunulabilir. Video kullanımı, becerilerin öğretmenler tarafından gösterilmesinde ve kaydedilen görüntüler aracılığıyla geri bildirim verilmesinde oldukça etkili ve yoğun yöntemlerden biridir. Videoya kaydedilen performanslar, tekrar izleme, ağır çekim kullanma ya da hareketin basamaklara ayrılması gibi yöntemlerle daha ayrıntılı şekilde analiz edilip değerlendirilebilir (Echard & Gibson, 1993).

Motor öğrenme süreçlerinde oldukça etkili bir konuma sahip olan video temelli analizler, görsel temsiller aracılığıyla bireyin performansını somutlaştırarak geri bildirim sürecini daha anlaşılır ve etkili hale getirir (Jackson, 1990).

Sporcular belirli motor becerileri uygulamaya çalışırken, öğretmenler bu uygulamaları sistemli bir şekilde video veya benzeri araçlarla kayıt altına alır. Bu kayıtlar sayesinde öğrenciler, yalnızca öğretmenlerin yönlendirmeleriyle değil, aynı zamanda kendi gözlemlerine dayanarak da performanslarını analiz etme fırsatı elde eder. Bu süreç, onların hangi alanlarda başarılı olduklarını ve hangi yönlerini geliştirmeleri gerektiğini daha net görmelerine olanak tanır. Ayrıca farklı zamanlarda kaydedilen performans görüntülerini karşılaştırmak, öğrencilerin bireysel gelişim süreçlerini izleyebilmeleri ve ilerlemelerini somut olarak fark etmeleri açısından önemli bir avantaj sağlar (McKenzie, 1993).

İşitsel Geri Bildirimin Etkisi

Spor alanında öğrenme ve beceri kazanımında işitsel geri bildirimler oldukça önemli ve etkili bir araçtır. Bu geri bildirimler, özellikle ritmik yapı ve zamanlama unsurlarıyla desteklendiğinde, sporcuların hareket kalitesini ve koordinasyonunu artırmada büyük fayda sağlar (Çimen, 2022). Örneğin, belirli aralıklarla yapılan el çırpma ya da kısa molalar, sporcuların dikkatini toplayarak hareketlerini daha bilinçli hale getirmelerine yardımcı olur.

Ayrıca zil sesi ya da uçaklarda kullanılan iniş uyarı sistemlerine benzer şekilde tasarlanmış işitsel sinyal ve uyarı mekanizmaları, spor eğitimlerinde

geri bildirim için pratik ve etkili bir yöntem sunar (Çimen, 2022). Bu tür sesli işaretler, sporcunun anında tepki vermesini sağlayarak hareket esnasındaki hatalarını fark etmesini kolaylaştırır ve düzeltme sürecini hızlandırır. Örneğin, bir koşu antrenmanında arkadan gelen belirli bir ton, sporcunun temposunu veya duruşunu gözden geçirmesine olanak tanır. Böylece işitsel geri bildirimler sayesinde öğrenme süreci sadece görsel veya fiziksel değil, aynı zamanda işitsel bir boyut kazanarak çok yönlü gelişim sağlar.

Spor performansının artırılmasında bu tür duyuşsal uyarıların sistematik ve bilinçli kullanımı hem bireysel hem de takım antrenmanlarında başarıyı destekleyen kritik bir unsur olarak değerlendirilebilir. Sonuç olarak işitsel geri bildirimler, spor eğitimi ve antrenmanlarında motivasyonu yükselten, farkındalığı artıran ve performans gelişimini hızlandıran etkili bir iletişim yolu olarak vazgeçilmez bir role sahiptir.

Geri Bildirimin Süresi, Sıklığı Ve Zamanlamasının Performansa Etkisi

Adölesanlarda pliometrik antrenman performansına dayalı durumlarda geri bildirim, bireylere farklı yollarla iletebilmekte ve çeşitli biçimlerde sunulabilmektedir. Kişiler, gerçekleştirdikleri görev veya eylemlere bağlı olarak doğrudan ya da dolaylı biçimde geri bildirim alabilir, geri bildirimde bulunabilir ya da içinde bulundukları durumun geri bildirim niteliği taşıdığını fark edebilirler. Adölesan sporcular antrenman sırasında bilinçli ya da bilinçsiz uyaranlara tepki verebilmektedir. Antrenör veya eğitmenler geri bildirim verirken jest, mimik, üslup ve geri bildirimi aktarış biçimine dikkat etmelidir. Bu bağlamda önemli olan, geri bildirimin veriliş biçimleri arasındaki farklılıkların ve sunum çeşitliliğinin ayırt edilmesidir. Çünkü uygulanmakta olan antrenmanın yapısına, ortamın dinamiklerine ve bireysel değişkenliklere göre hangi tür geri bildirimin uygun olacağının belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Geri bildirimin kapsamı, yöntemi ve sunuluş şekli, bireylerin gerçekleştirdikleri eylemlerin yönünü ve performanslarının niteliğini belirlemede etkili bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Mosston ve Ashworth, 2002).

Geri bildirim konusu iki temel kategori altında ele alınmıştır; bu bağlamda geri bildirimler genel ve özel olmak üzere sınıflandırılmıştır. Genel geri bildirim, daha çok bireyin sergilediği davranış, görünüm, tutum, hareket biçimi veya dışsal özelliklere yönelik bir değerlendirme sunarken, özel geri bildirim gerçekleştirilen eylemin niteliği, uygulanış şekli ya da o eyleme ilişkin gerekli düzeltici unsurlara odaklanan daha hedefli bir bilgi aktarımını içermektedir (Graham, 2001).

Spor ortamlarında geri bildirim, sporcuların ya da oyuncuların kendi performanslarını gözden geçirmelerine ve değerlendirmelerine olanak sağlayan önemli bir araçtır. Bu süreç genellikle antrenörler ya da performans analizi yapan uzmanlar tarafından sağlanan bilgiler doğrultusunda şekillenir. Geri bildirimin temel işlevi, sporcunun mevcut beceri düzeyini fark etmesi, eksikliklerini görmesi ve gerekli iyileştirmeleri yapabilmesine zemin hazırlamaktır. Etkili bir geri bildirim süreci yalnızca teknik ya da taktiksel gelişimi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda bireyin motivasyonunu yükselterek öğrenme sürecine olan bağlılığını güçlendirir. Sporcunun yaptığı hataların farkına varması ve bunları düzeltme yönünde adımlar atması, büyük ölçüde doğru zamanda ve uygun içerikle sunulan geri bildirimlere bağlıdır. Dolayısıyla geri bildirimin spor performansının gelişiminde ve sürdürülebilir başarıya ulaşmada kritik bir rol üstlendiği söylenebilir (Hattie & Timperley, 2007).

Geri bildirim süresi ve sıklığı adölesan bir sporcu için kritik önem taşımaktadır. Geri bildirimler, sporcunun antrenman sırasında yaptığı yanlış uygulamalara göre belirlenmektedir. Hızlı verilen geri bildirim, yanlış uygulanan hareketin devam etmemesini sağlar. Böylece yanlış uygulamanın hızla düzeltilmesinin yanı sıra sporcunun bunu alışkanlık haline getirmesi de önlenir.

Müsabaka sırasında ise durum farklıdır. Adölesan bir sporcu çevreden kolaylıkla etkilenebileceği için antrenörün müsabaka sırasında sporcunun motivasyonunu yüksek tutması gerekir. Bu durumda, ani refleks gerektiren ve müsabakanın seyrini değiştirecek geri bildirimlerin antrenör tarafından hızla verilmesi, ancak müsabaka sırasında müsabaka seyrini değiştiremeyecek geri bildirimlerin müsabaka sonrasına bırakılması gerekmektedir.

Özetle, antrenör olay döngüsü içinde adölesan sporcunun uyguladığı harekete anlık olarak geri bildirim verip düzeltebilecekse, geri bildirim anında verilmelidir. Müsabakalarda mola öncesinde gerçekleşmiş ve tekrarlanması istenmeyen hareketlerin geri bildirimi mola sırasında verilebilir. Genel geri bildirimler ve antrenörün detaylı analizlerini aktardığı dönütler ise müsabaka sonuna bırakılmalıdır. Böylece adölesan sporcu yarışma sırasında motivasyonel düşüş yaşamaz.

Yarış sırasında motivasyonel düşüş yaşamayan adölesan sporcu performansını daha verimli sergileyebilir. Bu bağlamda antrenörlerin sporculara olumlu geri bildirimleri anında vermesi uygun olur. Adölesan sporcuların olumlu geri bildirimlerden sonra yaşadığı takdir edilme duygusu, performans verimliliğini artırır. Olumlu geri bildirimin geç verilmesi sporcuda olumsuz etki yaratabilir. Ancak olumsuz geri bildirimler, hareketin

durumuna ve içinde bulunulan koşullara göre verilmiş süresi açısından ertelenebilir.

Geri Bildirimin Öğrenme ve Motor Gelişim Üzerindeki Etkisi

Gelişim, bireyin işlevsel kapasitesinde meydana gelen değişiklikleri tanımlar (Özer & Özer, 1998). Motor becerilerin gelişimi, vücudun çeşitli bölümlerinin eş zamanlı ve koordineli şekilde çalışmasını zorunlu kılar (Ulutaş ve ark., 2017). Motor gelişim, fiziksel gelişimi içermekle birlikte fiziksel gelişimden farklı olarak zihinsel süreçlerin de yer aldığı bir yapıya sahiptir (Guillaume, 1999; Mengütaş, 2005; Akın, 2006; Coşkun, 2010).

Motor becerilerin gelişiminde geri bildirim, öğrenme sürecinin temel taşlarından biridir ve hem bireyin içsel algılarından (içsel geri bildirim) hem de dış kaynaklardan sağlanan bilgilerden oluşur (Kanbir ve ark., 2024). İçsel geri bildirim, bireyin kendi hareketini algılayıp değerlendirmesine olanak sağlarken, dışsal geri bildirim öğretmen, antrenör veya teknolojik araçlar aracılığıyla hareketin sonucu ve performansı ile ilgili bilgi sunarak öğrenmeyi destekler (Magill & Anderson, 2010).

Geri bildirimin öğrenmeye etkisi yalnızca motor becerilerin hızla kazanılmasını sağlamaz; aynı zamanda bireyin motivasyonunu artırarak öğrenmeye aktif katılımını teşvik eder. Ancak dışsal geri bildirimin aşırı ve sürekli kullanımı, bireyin bu bilgilere bağımlı hale gelmesine ve kendi hareketini öz-değerlendirme yetisinin azalmasına neden olabilir (Kanbir ve ark., 2024). Ayrıca, geri bildirimlerin bireylerin cinsiyet ve kişilik özelliklerine göre farklı etkileri olduğu ortaya konmuştur. Sarıkabak (2016), olumlu geri bildirimin kadınlarda kas kasılmasını artırdığını, erkeklerde ise farklı etkiler gösterdiğini belirtmiştir. Bu nedenle geri bildirim stratejilerinin bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak planlanması önemlidir.

Biyolojik geri bildirim teknikleri, özellikle nöromotor kontrolün gelişiminde motor öğrenmeye destek sağlayan önemli uygulamalardır (Sarıkabak, 2016). Sonuç olarak motor gelişimde geri bildirimin etkisi, geri bildirimin türü, sıklığı, zamanlaması ve bireysel özelliklerin dikkate alınmasıyla maksimum düzeye çıkarılabilir. Bu bağlamda aralıklı ve uyarlanabilir geri bildirim yöntemleri, öğrenmenin kalıcılığı ve motivasyonun sürekliliği açısından önerilmektedir (Kanbir ve ark., 2024; Magill & Anderson, 2010).

Sporda Etkili Dönüt Verme Süreci

Sporda performans gelişimi ve motor öğrenmenin desteklenmesinde dönüt kavramı kritik bir rol oynayan temel unsurlardan biridir. Dönüt, sporcuya antrenman sırasında, antrenman sonrasında, maç öncesinde ve maç

sonrasında yaptığı hareket veya sergilediği davranışla ilgili olarak dışsal ya da içsel kaynaklardan sağlanan bilgi bütünüdür. Bu bilgi, sporcunun hatalarını fark etmesine, performansını değerlendirmesine ve becerilerini geliştirmesine olanak tanıyan yönlendirici nitelikler taşır. Antrenörün, eğitmenin veya performans analiz sistemlerinin verdiği dönütler sayesinde sporcular, antrenman süreçlerini daha bilinçli ve verimli biçimde yönetebilmektedir.

Sporda geri bildirim, sporcuların antrenörleri ya da destek ekibi tarafından sunulan performans değerlendirmeleri aracılığıyla kendi yetilerini gözden geçirmelerine imkân tanır. Bu durum, motor becerilerin kazanımı ve geliştirilmesi sürecinde önemli bir yer tutar. Doğru şekilde sunulan geri bildirimler, bireyin motivasyonunu destekleyerek hataların fark edilmesini ve performansın optimize edilmesini sağlar (Hattie ve Timperley, 2007).

Sporda dönüt yalnızca teknik ya da taktiksel gelişimi hedeflemez; aynı zamanda spor psikolojisi bağlamında motivasyonel ve duygusal geri bildirim süreçlerini de kapsar. Sporcuların tümü, başarıya ulaşmak için bilgi, beceri ve çalışmanın yanı sıra motivasyon ve duygusal durum yönetimine ihtiyaç duyar. Özellikle adölesan dönemi sporcuları için bu durum daha fazla önem kazanır. Bu dönemde sporcular, duygusal dalgalanmalar yaşar ve çevreden gelen yorumları hızlıca dikkate alır. Bireysel farklılıkların belirgin olduğu ve spor ortamında sorun yaratabileceği adölesan döneminde, dönütün kişiye özel biçimde yapılandırılması büyük önem taşır.

Etkili bir dönüt yalnızca neyin yanlış yapıldığını belirtmekle kalmaz, aynı zamanda doğruya nasıl ulaşılacağını da gösterir. Bu nedenle dönüt, öğretici bir müdahale değil, öğrenme sürecinin doğal ve destekleyici bir parçası olarak değerlendirilmelidir.

Dönütler türlerine göre içsel ve dışsal olmak üzere iki ana kategoriye ayrılır. İçsel dönüt, sporcunun kendi bedensel duyumlarına ve hareket esnasında algıladığı hislere dayalı değerlendirmeleri ifade eder. Dışsal dönüt ise antrenör, video analiz, zaman ölçüm sistemleri veya geri bildirim araçları gibi harici kaynaklardan sağlanan bilgilerle ortaya çıkar. Antrenman ortamlarında sıklıkla kullanılan sözlü dönütler, bu kategorinin en yaygın örneklerindendir.

İçsel ve dışsal dönütlerin yanı sıra olumlu ve olumsuz dönüt türleri de ön plana çıkar. Antrenman esnasında, antrenmandan sonra, maç sırasında ve maç sonrasında olumlu ve olumsuz dönütler aynı anda verilebilir. Ancak olumlu ve olumsuz dönütler, belirli zaman aralıklarında motivasyonu desteklemek amacıyla da kullanılabilir. Örneğin, bazı sporcular olumsuz dönüt aldığı anda hırslanır ve hatalarını hızla düzeltir. Bu, olumsuz dönütle olumlu bir sonuç alma sürecidir. Fakat bu durum kişiden kişiye değişir. Olumsuz ifadelerden

kolayca etkilenen bir sporcu motivasyon düşüşü yaşayabilir. Bu durum sporcuyu olumsuz etkiler ve başarıya ulaşma sürecini zorlaştırır. Sonuç olarak eğitmenler ve antrenörler, sporcularını olumsuz dönütlerde psikolojik düşüş yaşamamaları için eğitmelidir. Böylece sporcular olumsuz dönütten olumlu fayda sağlayabilir.

Spor bilimleri literatürü, dönütün zamanlamasının ve biçiminin sporcunun öğrenme sürecindeki etkinliği üzerinde belirleyici etkiler yarattığını göstermektedir. Anında verilen dönütler, özellikle başlangıç düzeyindeki sporcular için öğrenmenin pekişmesi açısından büyük önem taşır. Örneğin, antrenman sırasında tekrar eden bir hareket yapılırken anında dönüt verilmesi, hareketin yanlış uygulanmasına devam edilmesini önler. Ancak ileri düzey sporcularda dönütün zamanlaması kadar içeriği de performans gelişimini etkileyen önemli bir faktördür. Gerçekinden fazla dönüt, sporcunun kendi değerlendirme becerisini köreltebilirken; yetersiz dönüt hatalı tekniklerin pekişmesine neden olabilir. Bu nedenle dönüt verme süreci, dikkatli planlama ve pedagojik farkındalık gerektirir.

Sporda dönüt, farklı disiplinlerde farklı amaçlarla kullanılabilir. Örneğin estetik spor dallarında (artistik jimnastik, buz pateni, senkronize yüzme vb.) dönüt teknik doğruluğun yanı sıra estetik öğelerin geliştirilmesine yönelik olurken; mücadele sporlarında (boks, güreş, judo vb.) strateji ve karar verme süreçlerini iyileştirmek amacıyla verilebilir. Takım sporlarında ise hem bireysel hem kolektif performansın değerlendirilmesinde dönüt önemli bir koordinasyon aracıdır. Bu nedenle sporda dönütün niteliği, uygulanacağı spor branşına ve hedef gruba göre özelleştirilmelidir.

Son yıllarda teknolojinin spor alanında yoğun şekilde kullanılmasıyla birlikte dönüt sistemlerinde önemli dönüşümler yaşanmıştır. Video analiz yazılımları, giyilebilir teknolojiler, hareket takip sistemleri ve yapay zekâ tabanlı analiz araçları dönüt süreçlerini daha hızlı, objektif ve ayrıntılı hale getirmiştir. Ancak bu teknolojilerin etkili kullanılabilmesi için antrenörlerin pedagojik ve teknik bilgi düzeylerinin yeterli olması gerekir. Aksi halde teknoloji destekli dönütler amacından saparak sadece veri yığınına dönüşebilir.

Öğrenme ortamlarında hedeflenen becerilerin ve performans unsurlarının etkili biçimde kazandırılabilmesi için bu becerilerin doğru ve açık biçimde sunulması büyük önem taşır. Bu süreçte modelleme gösterimi, öğrenmenin temel araçlarından biri olarak öne çıkar. Söz konusu model, alanında uzman bireyler, öğretmenler veya görsel materyaller aracılığıyla sunulduğunda, öğrencilerin gözlem yoluyla öğrenmesini destekleyerek performansın daha kalıcı ve doğru şekilde içselleştirilmesine katkı sağlar (Beashel & Sibson, 2000).

Dönüt sporda yalnızca teknik hataların düzeltilmesini sağlayan bir araç değil; aynı zamanda öğrenme, motivasyon ve performans gelişimini kapsayan bütüncül bir süreçtir. Bu sürecin etkinliğini artırmak için dönütlerin bireye özgü, yapıcı, zamanında ve sistematik biçimde sunulması gereklidir. Sporda dönüt verme süreci antrenörlük sanatının merkezinde yer almakta ve bireyin potansiyeline ulaşmasına rehberlik eden temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Dönüt Kavramı ve Spor

Öğrenme ve öğretme sürecinin temel unsurlarından biri de dönüt kavramıdır (Yadav ve ark., 2024). Dönüt, sporcunun antrenman veya müsabaka sırasında, yani öğrenme sürecinde eğitmen ya da antrenör tarafından yapılan yönlendirici, düzeltici ve pekiştirici nitelikteki bilgilendirmelerdir. Bu süreçteki temel amaç, sporcunun bilgi ve becerisini geliştirmektir. Bilgi ve becerinin gelişmesiyle birlikte, davranış ve tutum değişiklikleri de meydana gelir.

Etkili bir dönüt, yalnızca sporcunun hatasını belirtmekle kalmaz; aynı zamanda bu hatayı nasıl düzelteceğine ilişkin yol gösterici bir rol üstlenir. Dönüt, eğitim ve öğretimin niteliğini doğrudan etkileyen bir süreçtir. Eğitim psikolojisi literatüründe, dönütün bireyin içsel motivasyonunu artırmada ve öğrenme sürecinde olumlu sonuçlar elde etmede önemli bir rol üstlendiği belirtilmektedir (Martinez ve ark., 2024).

Öğrenenin, yani sporcunun kendi öğrenme sürecine yönelik farkındalık kazanması, hatalarını analiz etmesi ve kendini geliştirme yolları araması dönütün sağladığı fayda ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda dönüt, yalnızca bir öğretim tekniği değil; aynı zamanda öğrenenin düzenleme ve sorumluluk becerilerini destekleyen bir gelişim aracıdır.

Dönüt verme süreci; zamanlama, içerik ve kullanılan dil gibi birçok değişkene bağlı olarak farklılık gösterebilir. Araştırmalar, dönütün etkili olabilmesi için anında, açık, yapılandırılmış ve bireyselleştirilmiş olması gerektiğini ortaya koymaktadır (Natesan ve ark., 2023).

Gecikmiş dönütler, öğrenenin yani sporcunun hatalı öğrenmeyi pekiştirmesine neden olabilir. Soyut ve genel ifadelerle verilen dönütler de yönlendirici olmaktan uzak kalabilir. Bu nedenle dönüt, doğru zamanlamada, öğrenenin hazırbulunuşluk düzeyine uygun, somut ve yapıcı bir dil ile sunulmalıdır.

Dönüt sürecinde en kritik unsurlardan biri, öğreticinin pedagojik yaklaşımıdır. Dönüt, yalnızca bilgi vermek değil; aynı zamanda empatik

bir rehberlik sunmak anlamına gelir. Antrenörler, sporcularına empatik bir yaklaşımla yaklaştığında onları daha iyi anlayabilir ve sorunlarına daha etkili çözüm önerileri sunabilir. Eleştirel dönütlerde ise öğrenenin motivasyonunu kırmadan ilerleyen bir yol tercih edilmelidir. Bu yaklaşım, dönütün kabul edilebilirliğini artırır. Kolay kabul edilen dönütler daha hızlı uygulanır ve öğrenme sürecinde başarıya ulaşma süreci hız kazanır. Dönüt verirken, öğrenenin bireysel özelliklerinin bilinmesi; duygusal durumunun ve öğrenme stilinin dikkate alınması büyük önem taşır.

Dönüt öğretim süreçlerinde yalnızca geri bildirim sağlamaktan öte, öğrenenin gelişimini sistematik biçimde destekleyen güçlü bir araçtır. Etkili bir dönüt süreci, yalnızca sportif başarıyı desteklemekle kalmaz; aynı zamanda bireyin özgüvenini, öğrenmeye karşı tutumunu ve yaşam boyu öğrenme becerilerini de olumlu yönde etkiler. Bu nedenle öğrenim ortamlarında dönütün bilinçli, planlı ve öğrenci odaklı bir şekilde yapılandırılması gerekmektedir.

Çalışmada kullanılan olumlu ve olumsuz dönütün adölesanlardaki etkileri aşağıdaki başlıklarda verilmiştir:

Olumlu dönüt

Adölesan döneminde verilen olumlu dönütler, bireyin yalnızca anlık davranışlarını değil, aynı zamanda benlik algısını da şekillendirir. Olumlu dönüt, içsel motivasyonu pekiştirerek öğrenme sürecinde yeni kapıların açılmasını sağlar. Olumsuz dönütlerde olduğu gibi, olumlu dönütlerde de bireyin kişiliğine değil, yalnızca davranışına odaklanılmalıdır. Davranışlar hakkında yapılan dönütler, gelişim için fırsat alanları oluşturur. Olumlu dönütlerin tutarlılığı ve doğru zamanda verilmesi, dönütün etkisini artırmaktadır. Adölesan bireylere dönüt verilirken, hedeflenen gelişim alanı, kullanılan dil ve aktarım biçimi dönütün etkisini doğrudan belirler.

Sporda verilen olumlu dönüt, yalnızca sportif başarıyı hedeflemez; aynı zamanda sabır, gelişim ve stratejiye odaklanmayı da teşvik eder. Bu tür dönütler, bireyin öğrenme sürecinin tüm aşamalarını destekleyen bir iletişim biçimi olarak değerlendirilmelidir. Adölesan bir sporcu henüz kendilik algısını tam olarak oluşturamadığı için, çevreden – özellikle aile, arkadaş ve öğretmenlerden – gelen dışsal değerlendirmelere oldukça duyarlıdır. Bu nedenle, sportif başarıyı hedefleyen sporculara ve antrenörlere önemli sorumluluklar düşmektedir. Sporcu, empati ve iletişim becerilerini geliştirerek dönütleri hızlı ve etkili biçimde içselleştirmelidir. Antrenör ise kurduğu cümleleri dikkatle ve özenle seçmelidir. Örneğin, “Maçta iyiydin.” ifadesi yüzeysel bir değerlendirmedir. Bunun yerine, “Maçta pozisyon alırken

zamanlaman çok iyiydi.” ya da “Savunmaya çok kısa sürede geçiş yaptın.” gibi davranışa özel dönütler verilmelidir. Bu tür ifadeler, bireyin gelişimsel farkındalığını artırır.

Adölesan sporculara verilen olumlu dönütler, yalnızca bireysel performansı etkilemez; aynı zamanda takım içi grup dinamiğini de olumlu yönde etkiler. Takdir edilen sporcu, takıma karşı aidiyet hissi geliştirir. Bu sporcu, sahip olduğu motivasyonu takım arkadaşlarına da aktararak takımın genel başarısına katkı sağlar.

Olumsuz dönüt

Olumsuz dönütlerin adölesanların benlik gelişimi üzerindeki etkisi, yalnızca geri bildirimin içeriğine değil; aynı zamanda söyleniş biçimine de bağlıdır. Adölesanlar, çevrelerinden aldıkları değerlendirmeleri yoğun şekilde içselleştirdikleri için, tekrarlayan olumsuz dönütler bu dönemde beklenen faydayı sağlamayabilir.

Antrenman sırasında ya da sonrasında verilen olumsuz dönütler, adölesanların motivasyonunu azaltabilir ve performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Aynı zamanda bu durum, bireyin öz yeterlilik duygusunda zedelenmelere yol açabilir. Adölesan bireyler, henüz duygusal regülasyon becerilerini tam olarak geliştirmedikleri için, sert ifadeler karşısında savunmacı veya içe kapanık bir tavır sergileyebilir. Ancak yeterince yapıcı olmayan ve yaptırımı zayıf dönütler karşısında da ciddiye almama ya da önemsememe davranışları gelişebilir.

Çocukların sporla ve fiziksel aktiviteyle meşgul olduğu zamanlarda yakından gözlemlenmesi, verilecek dönütlerin doğruluğunu artıracaktır. Ancak bu noktada eğitimcilerin dikkat etmesi gereken en önemli konulardan biri, dönütün yöneltildiği alanın çocuğun davranışı mı yoksa kişiliği mi olduğudur. Adölesan dönemindeki çocuklara yalnızca davranışlarına dönüt verilmelidir. Çocukların kişiliği üzerine yapılan olumsuz değerlendirmeler, onların benlik arayışlarını olumsuz etkileyebilir. Bu arayış sürecinde zaman zaman hatalar yapılabilir. Ancak birey bu hataları düzelterek kendi kişiliğine olumlu katkılar sağlayacaktır. Çocuğun kişiliğine yönelik yapılan olumsuz dönütler ise uzun vadede güvensizlik duygusunu ve yetersizlik hissini artırabilir.

Kaynaklar

- Akın, S. (2006). *Basketboldaki top hâkimiyeti çalışmalarının öğretilebilir zihinsel engelli çocukların el beceri gelişimine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 63–84.
- Beashel, P., Sibson, A. (2000). ICT- Help or hindrance. *The British Journal of Teaching Physical Education*, 31(2), 6–8.
- Carpentier, J., & Mageau, G. A. (2016). The role of coaches' autonomy support in predicting athletes' motivation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(4), 322–332.
- Coşkun, A. (2010). *Küçük yaşta yoğun spor yapan çocuklarda, bilişsel yapının ve motor gelişimin insan çizim ve motor gelişim testleriyle araştırılması* (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Coşkun, E., & Tamer, M. (2015). Yazma eğitiminde geri bildirim türleri ve kullanımı/types and use of feedback in writing education. *Mustafa Kemal Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 12(32), 337-372.
- Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65.
- Çimen, E. (2022). Sporda beceri öğrenimi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, 131.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Eckart, J. A., & Gibson, S. L. (1993). Using camcorders to improve teaching. *The Clearing House*, 66(5), 288-292.
- Falchikov, N. (2012). Improving feedback to and from students. In *Assessment for learning in higher education* (pp. 157-166). Routledge.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2014). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.
- Göral, K., Saygın, Ö., & İrez, G. B. (2012). Profesyonel futbolcuların oynadıkları mevkilere göre görsel ve işitsel reaksiyon sürelerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*.
- Graham, G. (2008). *Teaching children physical education: Becoming a master teacher*. Human Kinetics.
- Guillaume, M., Lapidus, L., Lambert, A., & Björntorp, P. (1999). Socioeconomic and psychosocial conditions of parents and cardiovascular risk factors

- in their children: The Belgian Luxembourg Child Study III. *Acta Paediatrica*, 88(8), 866-873.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of educational research*, 77(1), 81-112.
- İlker, A. G. E., & Koruç, Z. (2010). Sözel ve görsel geribildirimlerin voleybolda smaç erişisi üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 90-96.
- Jackson, D. (1990). Video cameras. *School Library Media Activities, Monthly February*, 40-45.
- James, C. R., & Robert, C. F. (1999). High Powered Plyometrics. *Human Kinetics*, 17, 32.
- Kanbir, Ö., Akkoç, Ö., & Bozkurt, S. (2024). Beden Eğitimi ve Sporda Geri Bildirimin Önemi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 81-95.
- Kangalgil, M., & Demirhan, G. (2013). Beden eğitimi derslerinde kullanılan farklı tür dönütlerin eriş ve kalıcılığa etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(44), 189-197.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Journal of Sport for All and Recreation*, 3(2), 89-97.
- Larson Jr, J. R. (1984). The performance feedback process: A preliminary model. *Organizational behavior and human performance*, 33(1), 42-76.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Magill, R., & Anderson, D. I. (2010). *Motor learning and control*. New York: McGraw-Hill Publishing.
- Martinez, V. M. L., Cardozo, P., Kaefer, A., Wulf, G., & Chiviackowsky, S. (2024). Positive feedback enhances motivation and skill learning in adolescents. *Learning and Motivation*, 86, 101966.
- McKenzie, B. K. (1993). Ten innovative uses of video with at-risk students. *The Clearing House*, 66(4), 238-240.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. Morpa Kültür yayınları.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). Teaching physical education.
- Natesan, S., Jordan, J., Sheng, A., Carmelli, G., Barbas, B., King, A., ... & Gottlieb, M. (2023). Feedback in medical education: an evidence-based guide to best practices from the council of residency directors in emergency medicine. *Western Journal of Emergency Medicine*, 24(3), 479.
- Özer, D. S., & Özer, K. (1998). *Çocuklarda motor gelişim*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarıkabak, M. (2016). *Olumlu ve olumsuz geri bildirimin, farklı kişilik tiplerindeki sporcularda, biceps brachii kasının maksimal istemli kasılma seviyesi üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).

- Schimmel, B. J. (2013). Providing meaningful feedback in courseware. In *Instruction Design for Microcomputing Software* (pp. 183-195). Routledge.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human kinetics.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Smith, A. L., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2019). Motivation and interpersonal behavior in sport and physical activity settings. *Advances in Motivation Science*, 6, 185–226.
- Tınaz, H. (2019). *Havali tabanca atıcılıkta verilen vuruş geribildiriminin göz hareketleri ve performans üzerindeki etkisi* (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Ulutaş, A., Demir, E., & Yayan, E. H. (2017). Motor gelişim eğitim programının 5-6 yaş çocukların kaba ve ince motor becerilerine etkisinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1523-1538.
- Weiss, M. R. (2016). Positive youth development through sport: A conceptual framework. *Quest*, 58(1), 60–79.
- Yadav, G., Carvalho, P. F., McLaughlin, E. A., & Koedinger, K. R. (2024, July). Beyond Repetition: The Role of Varied Questioning and Feedback in Knowledge Generalization. In *Proceedings of the Eleventh ACM Conference on Learning@ Scale* (pp. 451-455).
- Yurt, E. (2022). Türkiye’de akademik motivasyon konusunda yapılan araştırmaların incelenmesi. *Abmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 95-112.