

SPOR BİLİMLERİ

ALANINDA ARAŞTIRMALAR VE DEĞERLENDİRMELER

HAZİRAN 2026

EDİTÖR

Prof. Dr. Erdil DURUKAN

İmtiyaz Sahibi / Yaşar Hız
Yayına Hazırlayan / Gece Kitaplığı

Birinci Basım / HAZİRAN 2026 - Ankara
ISBN / 978-625-321-163-9

© copyright

Bu kitabın tüm yayın hakları Gece Kitaplığı'na aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Gece Kitaplığı

Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA

0312 384 80 40

www.gecekitapligi.com / gecekitapligi@gmail.com

Baskı & Cilt

Bizim Büro

Sertifika No: 42488

**SPOR BİLİMLERİ
ALANINDA ARAŞTIRMALAR VE
DEĞERLENDİRMELER**

HAZİRAN 2026

EDİTÖR

Prof. Dr. Erdil DURUKAN

gece
kitaplığı

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

SPORDA RUMİNASYON

Ahmet Vahap DENİZ, Murat ATASOY 7

BÖLÜM 2

DENGE EGZERSİZLERİNİN POSTÜR VE DENGİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Hasan Aykut AYSAN 27

BÖLÜM 3

SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİNDE MANEVİ İYİ OLUŞ

Özhan Can YILMAZ 37

BÖLÜM 4

EĞİTİMDE SPORUN TAMAMLAYICI ROLÜ: ÖĞRENCİLERİN DERS DIŞI SPORTİF ETKİNLİKLERE YÖNELİK TUTUMLARI

Piyami ÇAKTO 49

BÖLÜM 5

E-SPORDA REKABETÇİLİK VE YENİLİKÇİLİK

Vesile ŞAHİNER GÜLER 63

BÖLÜM 1

SPORDA RUMİNASYON

Ahmet Vahap DENİZ¹, Murat ATASOY²

¹ Ar. Gör., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Orcid: 0009-0008-1276-4995

² Prof. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Orcid: 0000-0002-0258-8042

Ruminasyon, bireyin olumsuz yaşantıları, başarısızlık deneyimlerini, tehdit algılarını ya da sıkıntı verici duygusal durumlarını zihninde yineleyici biçimde sürdürmesi ve bu düşünce döngüsünden uzaklaşmakta zorlanması olarak tanımlanmaktadır. Kavramın kuramsal temeli, bireyin olumsuz duygulanıma verdiği bilişsel tepkilerin yaşantının süresi ve şiddeti üzerindeki etkisini açıklayan yaklaşım içinde şekillenmiştir. Bu yaklaşımda ruminatif tepki, yalnızca olumsuz içeriğin hatırlanması değil; yaşanan sıkıntının nedenleri, sonuçları ve kişisel anlamı üzerinde ısrarlı biçimde durulmasıdır. Daha sonraki kuramsal çalışmalar, yineleyici düşünmenin her zaman aynı işlevi taşımadığını; bazı biçimlerinin çözümleyici ve işlevsel, bazılarının ise katı ve yıpratıcı olabileceğini ortaya koymuştur (Nolen-Hoeksema, 1991, 2000; Watkins, 2008).

Spor psikolojisi açısından ruminasyon, yalnızca genel klinik psikolojiden taşınmış bir kavram değildir. Müsabaka sürecinde yaşanan baskılar, performansın sürekli değerlendirilmesi, kadroya seçilme kaygısı, sakatlanma olasılığı ve yapılan hataların sonuçlarına ilişkin düşünceler, sporcuların olumsuz yaşantılar üzerinde uzun süre zihinsel olarak yoğunlaşmalarına zemin hazırlayabilmektedir. Bu süreçte sporcular yalnızca hata davranışının kendisini değil, söz konusu durumun takım içindeki rolleri, antrenörlerin kendilerine yönelik görüşleri, sportif gelecekleri ve başarı düzeyleri açısından ne anlama gelebileceğini de tekrar tekrar değerlendirebilmektedir. Bu nedenle sporda ruminasyon, geçmişe dönük bir zihinsel yineleme olmanın ötesinde, dikkat kontrolünü, karar verme süreçlerini ve baskı altındaki öz-düzenlemeyi etkileyen performansla ilişkili bir bilişsel süreç olarak değerlendirilmelidir (Roy vd., 2016; Kröhler ve Berti, 2019).

Literatürde ruminasyonun sportif performansla ilişkisi tek çizgili bir görünüm sunmamaktadır. Dinamik takım sporlarında düşük ruminasyon düzeyinin, hızla değişen oyunusal koşullara uyum sağlama ve bir eylemden diğerine geçebilme esnekliği bakımından avantaj üretebildiği gösterilmiştir. Roy ve arkadaşları (2016), profesyonel futbolcular ile üst düzey saha hokeyi sporcularında ruminasyon düzeylerinin sporcu olmayan gruplara göre daha düşük olduğunu, ayrıca futbolcularda düşük ruminasyonun daha uzun ve üst düzey bir kariyerle ilişkili görüldüğünü bildirmiştir. Söz konusu araştırmada, sporcunun müsabaka sırasında önceki bir hata ya da pozisyona zihinsel olarak takılı kalmasının mevcut performansı sekteye uğratabileceği belirtilmiştir. Bununla birlikte, güncel bulgular ruminatif düşünmenin tüm biçimlerinin benzer sonuçlar doğurmadığını göstermektedir. Özellikle duygulara yoğunlaşan ve yaşanan deneyimlerin anlamını sorgulamaya dayanan ruminatif eğilimler performans algısıyla olumsuz yönde ilişkiliyken, daha işlevsel ve çözüm odaklı yineleyici düşünme

biçimlerinin problem odaklı başa çıkma stratejilerini destekleyerek performansa katkı sağlayabildiği bildirilmektedir. Bu çerçevede ruminasyonun, spor bağlamında her koşulda olumsuz sonuçlar üreten tek boyutlu bir zihinsel süreç olarak değerlendirilmesi uygun görünmemektedir (Roy vd., 2016; Chen vd., 2025).

Ruminasyonun performans üzerindeki etkisini belirleyen temel etkenlerden biri, sporcunun baskı altında eyleme mi yoksa içsel takılmaya mı yneldiğidir. Kröhler ve Berti (2019), sporcularda durum yönelimi ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu; başka bir deyişle, baskı anlarında eylem üretmek yerine zihinsel takılma eğilimi yükseldikçe ruminatif örüntünün de belirginleştiğini göstermiştir.

Türkiye’de spor alanında yürütülen çalışmalar da ruminasyonun tek tip bir örüntü sergilemediğini göstermektedir. Aktif spor yapan niversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip olduğu, bireysel sporlarla uğraşanların takım sporcularına göre daha yüksek puan aldığı ve spor yılı azaldıkça ruminasyon düzeyinin yükseldiği bildirilmiştir (Yılmaz ve Mayda, 2024). Buna karşılık farklı bir sporcu örnekleminde yürütülen araştırmada cinsiyet ve spor türüne göre anlamlı bir fark saptanmamış, yaş arttıkça ruminasyonun azaldığı ve ruminasyon ile bilişsel esneklik arasında düşük düzeyde pozitif ilişki bulunduğu gösterilmiştir (Yılmaz vd., 2024). Elde edilen bulgular arasındaki bu farklılık, ruminasyonun yalnızca bireysel özelliklerle değil, spor dalı, performans düzeyi, yaşantı birikimi ve örneklemin yapısal özellikleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir (Yılmaz ve Mayda, 2024; Yılmaz vd., 2024).

Ruminasyonun spor ortamındaki en kritik ilişkilerinden biri duygu düzenleme süreçleriyle kurulmaktadır. Lisanslı sporcular üzerinde yapılan bir araştırmada, ruminasyon ile hedef yönelimi arasında pozitif ilişki saptanmış; bilişsel yeniden değerlendirmenin ise bu ilişkide tam aracı rol oynayabildiği bildirilmiştir. Aynı çalışmada, ruminatif düşüncelerle baş etmede duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin antrenörler ve spor yöneticileri için pratik bir müdahale alanı oluşturduğu vurgulanmıştır (Solakumur ve nl, 2023). Uluslararası literatürde de benzer biçimde, bilinçli farkındalık ile spora özgü başa çıkma becerileri arasındaki ilişkide ruminasyon ve duygu düzenlemenin temel mekanizmalar arasında yer aldığı gösterilmiştir. Dolayısıyla ruminasyon, sporcunun yalnızca ne düşündüğüyle değil, yaşadığı düşünceyi nasıl dzenlediğiyse birlikte anlam kazanmaktadır (Josefsson vd., 2017; Solakumur ve nl, 2023).

Literatürde ruminasyonun zihinsel antrenman, uyku davranışları ve psikolojik sağlıkla ilişkisini inceleyen araştırmalar da dikkat çekmektedir. Cevahircioglu, Karakuş ve

Şenel'in (2023) çalışmasında sporcularda zihinsel antrenman ile ruminasyon arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyli anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bu bulgu, ruminasyon arttıkça sporcunun bilişsel hazırlık süreçlerine daha fazla yönelmesinin mümkün olabileceğini düşündürmekle birlikte, zihinsel antrenmanın her zaman işlevsel bir düzenleme anlamına gelmediğini de hatırlatmaktadır. Belli ve Başoğlu (2024) tarafından Curling sporcuları üzerinde yürütülen araştırmada ise kadın sporcuların ruminasyon düzeylerinin erkek sporculardan daha yüksek olduğu bildirilmiştir; aynı araştırmada milli sporcu olmayan katılımcıların uyku bozukluğu düzeylerinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Futbolcularda gerçekleştirilen güncel bir çalışmada ise özellikle sosyal çevre ve kariyer beklentileri kaynaklı ruminatif baskıların psikolojik sağlamlığı anlamlı biçimde zayıflattığı bulunmuştur. Bu veriler, ruminasyonun sporcunun iç dünyasıyla sınırlı kalmadığını; sosyal baskı, kariyer belirsizliği ve toparlanma davranışlarıyla iç içe geçtiğini göstermektedir (Cevahircioğlu vd., 2023; Belli ve Başoğlu, 2024; Kara vd., 2026).

Sporcu açısından ruminasyonun en yıpratıcı yönü, hatayı yalnızca geçmişte gerçekleşmiş bir olay olarak bırakmaması, onu yeniden yaşayan bir bilişsel deneyime dönüştürmesidir. Kaçan bir gol, kaybedilen bir set, yapılan teknik hata ya da alınan bir eleştiri, bazı sporcularda hızla işlenip geride bırakılabilirken, bazı sporcularda süregelen öz-eleştiri ve yeniden düşünme döngüsünü başlatmaktadır. Bu döngü sürdükçe psikolojik enerji tüketilmekte, dikkat güncel oyundan uzaklaşmakta ve sporcunun performans geri dönüş kapasitesi zayıflamaktadır. Ruminasyonun özellikle hata sonrası toparlanma, özgüvenin korunması ve baskı anında mevcut göreve yeniden bağlanma açısından önemli bir risk alanı oluşturduğu söylenebilir (Kröhler ve Berti, 2019; Roy vd., 2016; Kara vd., 2026).

Uygulama boyutunda, ruminasyonla mücadelede cezalandırıcı ya da yalnızca performans çıktısına odaklanan yaklaşımlar yerine, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve öz-şefkat eksenli müdahaleler daha işlevsel görünmektedir. Kadın sporcularla yürütülen öz-şefkat temelli bir müdahale çalışmasında, öz-eleştiri, ruminasyon ve hata yapma kaygısının anlamlı biçimde azaldığı bildirilmiştir. Benzer şekilde, kötü performans sonrasında uygulanan kısa süreli yazma müdahalesinin olumsuz ruminatif düşünceler ve duygusal tepkiler üzerinde azaltıcı etki gösterebildiği rapor edilmiştir.

Ruminasyonun sporda ele alınışı, performans psikolojisinin yalnızca motivasyon ve kaygı düzeyiyle sınırlı olmadığını ortaya koymaktadır. Sporcu kimi zaman fiziksel olarak hazır, teknik olarak yeterli ve taktik olarak donanımlı olabilir; buna rağmen zihinsel olarak geçmiş hataya kilitlenmiş durumda bulunabilir. Böylesi durumlarda sorun, kapasite eksikliğinden çok

bilişsel dolaşıklık ve duygusal işleme glgdr. Ruminasyonu anlamak, sporcunun neden bazı yarışmalarda beklenmedik biçimde çözülme yaşadığını, neden bazı hataları telafi edemediğini ve neden bazı sporcuların baskı altında düşünsel olarak “takılı” kaldığını açıklamada önemli bir kuramsal imkân sunmaktadır. Bu nedenle ruminasyon, spor bilimlerinde performans, iyilik hli ve sürdürülebilir sportif gelişim ekseninde bağımsız bir inceleme alanı olarak değerlendirilmelidir (Watkins, 2008; Roy vd., 2016; Chen vd., 2025; Kara vd., 2026).

Sporda Ruminasyonun Nedenleri ve Belirleyicileri

Ruminasyonun spor ortamındaki ortaya çıkışı, tek bir psikolojik zayıflıkla açıklanabilecek bir süreç değildir. Daha çok, sporcunun olumsuz yaşantıya verdiği bilişsel tepki biçimi, başarısızlık sonrası dikkatini yeniden rgtleyebilme kapasitesi, duyguyu düzenleme becerisi ve performans çevresinin yarattığı baskı türleriyle birlikte şekillenmektedir. Ruminatif düşünce özellikle hata, kayıp, kaçırılmış fırsat, eleştiri ve belirsizlik sonrasında belirginleşmektedir. Nolen-Hoeksema’nın yaklaşımı, olumsuz duygulanıma verilen yineleyici bilişsel tepkinin yaşantının süresini uzatabildiğini göstermiştir. Watkins ise yineleyici düşünmenin soyut, genellenmiş ve üzüm üretmeyen biçimlerinin daha işlevsiz olduğunu belirtmektedir. Sporcu psikolojisinde bu ayrım önemlidir; çünkü teknik-taktik değerlendirme ile kendini tüketen zihinsel takılma aynı süreç değildir. İlki ğrenmeye hizmet edebilirken, ikincisi dikkat ve eylem kapasitesini aşındırabilmektedir.

Yarışma sporunda ruminasyonu besleyen ilk ana unsur, başarısızlık sonrası zihinsel ayırışamama durumudur. Kröhler ve Berti’nin çalışması, başarısızlık sonrasında eyleme yönelmekte zorlanan sporcularda ruminasyonun daha belirgin olduğunu göstermiştir. Aynı doğrultuda Roy ve arkadaşları, dinamik takım sporlarında düşük ruminasyon düzeyinin oyunun değişen taleplerine daha hızlı uyum sağlama açısından avantaj taşıdığını bildirmiştir. Sporcunun hata sonrası dikkati yeniden kuramaması, yalnızca duygusal bir sorun değil, aynı zamanda algısal seçicilik, karar verme hızı ve görev odağının bozulmasıyla ilişkili bir performans sorunudur.

İkinci belirleyici alan duygu düzenleme süreçleridir. Yerli literatürde Solakumur ve ünlü’nn (2023) alışması, ruminasyon ile hedef yönelimi arasındaki ilişkide bilişsel yeniden değerlendirmenin önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Uluslararası literatürde Josefsson ve arkadaşları da ruminasyon ile duygu düzenlemenin, bilinçli farkındalık ve spora özgü başa çıkma becerileri arasındaki ilişkide temel mekanizmalar arasında bulunduğunu ortaya koymuştur.

Ruminasyonun ortaya çıkışında bireysel ve sportif özellikler de etkili görünmektedir. Yılmaz ve Mayda'nın aktif spor yapan üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmada kadın katılımcıların, bireysel spor yapanların ve spor yılı daha az olanların daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip olduğu bildirilmiştir. Buna karşılık Yılmaz ve arkadaşlarının (2024) sporcular üzerinde yaptığı çalışmada yaş arttıkça ruminasyonun azalma eğilimi gösterdiği, ayrıca ruminasyon ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir.

Spor ortamının sosyal ve yapısal baskıları da ruminasyonu artırabilmektedir. Futbolcular üzerinde yürütülen güncel bir çalışmada sosyal baskı, kariyer baskısı ve saha içi baskı kaynaklı ruminatif yüklerin psikolojik sağlamlıkla anlamlı biçimde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Benzer biçimde curling sporcuları üzerinde yapılan çalışmada ruminasyon ile uyku davranışları arasındaki ilişki incelenmiş, cinsiyete göre anlamlı farklılıklar rapor edilmiştir.

Ruminasyonu besleyen bir başka unsur, sporcunun zihinsel hazırlık süreçlerini nasıl kullandığıdır. Cevahircioğlu vd. (2023) zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasında düşük düzeyli ama anlamlı pozitif ilişki bulunduğunu göstermiştir.

Uygulamalı spor psikolojisi bakımından asıl mesele, ruminasyonu tamamen ortadan kaldırmak değildir. Daha gerçekçi hedef, sporcunun olumsuz deneyim sonrasında düşünce içeriğini çözümleyici, somut ve eylemle bağlantılı bir düzleme taşıyabilmesidir. Öz-şefkat temelli müdahale çalışmaları, ruminasyonun azaltılabilir bir süreç olduğunu göstermektedir. Mosewich ve arkadaşlarının (2013) kadın sporcularla yürüttüğü müdahale araştırmasında, öz-şefkat odaklı uygulamanın ruminasyon ve öz-eleştiri üzerinde azaltıcı etkisi olduğu bildirilmiştir.

Sporda Ruminasyonun Performans, Kaygı, Psikolojik Sağlamlık ve Toparlanma ile İlişkisi

Ruminasyonun sportif performansla ilişkisi, doğrusal ve tek yönlü bir neden-sonuç ilişkisi içinde değerlendirilemez. Bunun temel nedeni, spor ortamında yineleyici düşünmenin her durumda aynı işleve sahip olmamasıdır. Roy ve arkadaşları (2016), dinamik takım sporlarında yürüttükleri çalışmada profesyonel futbolcular ile elit saha hokeyi sporcularının ruminasyon düzeylerinin sporcu olmayan gruplara göre daha düşük olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, özellikle hızlı karar verme ve sürekli değişen oyunsal koşullara uyum gerektiren branşlarda düşük ruminasyonun performans açısından daha işlevsel olabileceğini belirtmiştir.

Kaygı ile ruminasyon arasındaki ilişki, spor psikolojisi literatüründe en dikkat çekici kesişim alanlarından birini oluşturmaktadır. Nolen-Hoeksema (1991, 2000), ruminatif düşünmenin olumsuz duygulanımı uzatabildiğini ve bireyin kaygı-depresyon örüntüsü içinde daha kırılgan bir bilişsel yapıya sürüklenebildiğini ortaya koymuştur. Watkins'e (2008) göre ise soyut, yineleyici ve çözüm üretmeyen düşünme biçimleri duygusal yükü artırmakta ve bireyin bilişsel esnekliğini sınırlandırmaktadır. Sporcu literatüründe bu durum, kritik hata sonrasında zihnin hızla gelecek performans tehditlerine yönelmesi, dikkat odağının bozulması ve bedensel uyarılmanın daha tehdit edici biçimde yorumlanması anlamına gelmektedir. Müsabaka öncesi, müsabaka sırası ve müsabaka sonrası dönemlerin her birinde ruminatif düşünce farklı içeriklerle ortaya çıksa da ortak mekanizma aynıdır: sporcu mevcut görevin taleplerinden uzaklaşıp zihinsel içeriğe kapanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991, 2000; Watkins, 2008).

Psikolojik sağlamlıkla ruminasyon arasındaki ilişki, özellikle baskı altında performans gösteren sporcularda daha belirgin hâle gelmektedir. Kara ve arkadaşlarının(2026) futbolcular üzerinde yürüttüğü çalışmada, saha içi baskı, sosyal baskı ve kariyer baskısı kaynaklı ruminatif yüklerin psikolojik sağlamlıkla negatif ve anlamlı ilişkiler gösterdiği bildirilmiştir. Aynı çalışmada ruminasyon temelli baskı kaynaklarının psikolojik sağlamlıktaki varyansın anlamlı bir bölümünü açıkladığı rapor edilmiştir. Benzer biçimde Kröhler ve Berti (2019), eylem yönelimi yerine durum yönelimine sahip sporcularda ruminatif eğilimin daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur.

Ruminasyonun etkileri yalnızca müsabaka süreciyle sınırlı kalmamakta, sporcuların toparlanma dönemini de önemli ölçüde etkilemektedir. Yarışma sonrasında gerçekte uyku, psikolojik rahatlama, zihinsel dinlenme ve bir sonraki performansa hazırlanma gibi süreçler, bireyin yaşadığı deneyimlerden zihinsel olarak ne derece uzaklaşabildiğiyle ilişkilidir. Curling sporcuları üzerinde gerçekteştirilen bir araştırmada, ruminatif düşünme eğilimleri ile uyku davranışları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada, ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve bu değişkenin ruminatif düşünme üzerinde etkili olabileceği rapor edilmiştir (Belli ve Başoğlu, 2024).

Duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri, ruminasyonun sportif işlevselliği üzerindeki etkisini değiştiren önemli ara mekanizmalar arasında yer almaktadır. Josefsson ve arkadaşları (2017), bilinçli farkındalık ile spora özgü başa çıkma arasındaki ilişkide ruminasyon ve duygu düzenleme süreçlerinin anlamlı bir rol oynadığını göstermiştir. Yerli literatürde Solakumur ve Ünlü (2023) de bilişsel yeniden değerlendirmenin, ruminasyon ile hedef

yönelimi arasındaki ilişkide belirleyici bir işleve sahip olduğunu bildirmiştir. Elde edilen bu sonuçlar ruminatif düşüncenin yalnızca bastırılması gereken bir içerik olarak değil, uygun duygu düzenleme becerileriyle dönüştürülebilir bir bilişsel süreç olarak değerlendirilmesi gerekir. Aynı performans yaşantısı, bilişsel yeniden değerlendirme kapasitesi yüksek bir sporcuda öğretici bir deneyime dönüşebilirken, bu kapasitenin zayıf olduğu durumlarda uzun süreli öz-eleştiri ve kaçınma davranışlarını besleyebilmektedir (Josefsson vd., 2017; Solakumur ve Ünlü, 2023).

Müdahale çalışmaları da ruminasyonun uygulamalı spor psikolojisi bakımından değiştirilebilir bir süreç olduğunu göstermektedir. Mosewich ve arkadaşlarının (2013) kadın sporcularla yürüttüğü öz-şefkat temelli müdahale çalışmasında, ruminasyon, öz-eleştiri ve hata kaygısında azalma bildirilmiştir. Çalışmadan elde edilen bu bulgu, ruminasyonun değişmez bir kişilik özelliği gibi değerlendirilmemesi gerektiğini göstermektedir. Spor psikolojisi uygulamalarında temel amaç, sporcunun hiçbir olumsuz düşünce yaşamaması değil; olumsuz düşüncüyü performans işlevselliğini bozmayacak şekilde işlemesi, düzenlemesi ve yeniden düzenlenebilmesidir (Mosewich vd., 2013).

Sporda Ruminasyonun Azaltılmasına Yönelik Uygulama Yaklaşımları

Sporda ruminasyonun azaltılmasına yönelik uygulamalar, yalnızca olumsuz düşüncenin bastırılmasına dayanmamalıdır. Böyle bir yaklaşım, düşüncenin içeriğini geçici olarak geri plana itse de, çoğu durumda onun bilişsel etkisini ortadan kaldırmamaktadır. Nolen-Hoeksema'nın (1991, 2000) ortaya koyduğu kuramsal çerçeve ile Watkins'in (2008) yineleyici düşünme modeli birlikte değerlendirildiğinde, asıl meselenin düşüncenin varlığı değil, düşüncenin işleniş biçimi olduğu anlaşılmaktadır. Sporcuların hata, baskı veya kaygı gibi yaşantıları tamamen ortadan kaldırmaları her zaman mümkün değildir. Ancak bu deneyimlerin sürekli tekrarlanan, öz eleştiriye dayalı ve soyut düşünce kalıpları yerine daha somut, sınırları belirli ve çözüm odaklı biçimde değerlendirilmesi, ruminatif düşüncelerin yoğunluğunu azaltabilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991, 2000; Watkins, 2008).

Bu nedenle ilk uygulama alanı, sporcunun düşünce içeriğini fark etmesi ve düşünceye verdiği tepkiyi düzenlemesidir. Josefsson ve arkadaşları (2017), bilinçli farkındalık ile spora özgü başa çıkma arasındaki ilişkide ruminasyon ve duygu düzenlemenin temel mekanizmalar arasında yer aldığını göstermiştir. Benzer biçimde Solakumur ve Ünlü (2023), bilişsel yeniden değerlendirmenin ruminasyon ile hedef yönelimi arasındaki ilişkide belirleyici bir rol oynadığını bildirmiştir.

İkinci önemli alan, öz-şefkat temelli psikolojik beceri çalışmalarıdır. Mosewich ve arkadaşlarının (2013) kadın sporcularla yürüttüğü müdahale çalışmasında, öz-şefkat odaklı uygulamanın ruminasyon, öz-eleştiri ve hata yapma kaygısı üzerinde azaltıcı etki gösterdiği bildirilmiştir. Sporcunun kendisine karşı yumuşak, gerçekçi ve düzenleyici bir iç dil geliştirmesi, özellikle hata sonrası toparlanma ve sonraki performansa zihinsel geçiş açısından önem taşımaktadır. Burada amaç, performans standartlarını gevşetmek değildir; amaç, yüksek standartları korurken öz-yıkıcı bilişsel döngüyü zayıflatmaktır (Mosewich vd., 2013).

Üçüncü uygulama hattı, müsabaka sonrası yapılandırılmış dışavurum ve yazılı işleme teknikleridir. Neumann ve McInnes'in (2025) çalışması, performans başarısızlığı sonrasında uygulanan kısa süreli yazma müdahalesinin olumsuz ruminatif düşünceler ve duygusal tepkiler üzerinde azaltıcı etki gösterebildiğini ortaya koymuştur. Bu tür uygulamalar, sporcunun yaşantıyı zihninde dağınık ve yineleyici biçimde taşımak yerine, onu sınırlandırılmış bir zaman ve yapı içinde işlemesine olanak tanımaktadır. Özellikle kritik müsabaka, seçme kampı ya da hata sonrası yoğun zihinsel takılma yaşayan sporcularda, kısa ama yapılandırılmış yazılı değerlendirme çalışmaları ruminatif yükü azaltmada yararlı olabilir. Böylece düşünce, içsel bir döngü olmaktan çıkıp işlenmiş bir performans verisine dönüşmektedir (Neumann & McInnes, 2025).

Dördüncü uygulama alanı, eylem yönelimini güçlendiren saha içi ve saha dışı rutinlerin oluşturulmasıdır. Kröhler ve Berti'nin (2019) bulguları, durum yönelimi yükseldikçe ruminatif eğilimin de belirginleştiğini göstermektedir. Bu nedenle sporcularda hata sonrası yeniden başlatma rutini, anahtar sözcük kullanımı, nefes eşliğinde dikkat sıfırlama, kısa süreli görev ipuçları ve “bir sonraki eyleme geçiş” odaklı mikro-stratejiler geliştirilmesi önemlidir. Özellikle açık beceri gerektiren ve sürekli değişen uyaran içeren branşlarda, sporcu geçmiş eylemden zihinsel olarak ayrılamadığında mevcut performans görevi bozulmaktadır. Roy ve arkadaşlarının (2016) dinamik takım sporlarına ilişkin bulguları da düşük ruminasyon düzeyinin değişen oyunusal koşullara uyum açısından avantaj sağlayabildiğini göstermektedir. Bu nedenle müdahalenin hedefi, yalnızca duygusal rahatlama değil, aynı zamanda görev geçiş hızını artırmaktır (Kröhler & Berti, 2019; Roy vd., 2016).

Yerli literatür de uygulama boyutuna ilişkin önemli ipuçları sunmaktadır. Cevahircioğlu ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasında düşük düzeyli fakat anlamlı pozitif ilişki bildirilmiştir. Sporcu zihinsel olarak performansa hazırlanıyor görünse de, bu süreç görev prova ve dikkat organizasyonu yerine olumsuz senaryoların tekrarına dönüşmüş olabilir. Dolayısıyla uygulayıcıların zihinsel antrenmanı

nicelik bakımından değil, içerik bakımından değerlendirmesi gerekir. İmgeleme, iç konuşma ve ön performans rutini gibi teknikler, ruminatif meşguliyeti artırmayacak biçimde somut, kısa ve görev odaklı yapılandırılmalıdır (Cevahircioğlu vd., 2023).

Ruminasyonun azaltılmasına yönelik çalışmalarda psikolojik esneklik ve dayanıklılık da göz ardı edilmemelidir. Karate sporcuları üzerinde yürütülen bir çalışmada, müsabaka ruminasyonu arttıkça psikolojik esneklik ve zihinsel dayanıklılığın azaldığı bildirilmiştir. Futbolcular üzerinde yapılan daha güncel araştırmada ise saha içi, sosyal ve kariyer baskısına dayalı ruminatif yüklerin psikolojik sağlamlıkla negatif ve anlamlı ilişkiler gösterdiği rapor edilmiştir. Literatürden elde edilen bulgular, ruminasyonun yalnızca anlık düşünce içeriğiyle sınırlı olmadığını; sporcunun baskıyı taşıma, belirsizliğe dayanma ve olumsuz yaşantıdan sonra işlevsel kalma kapasitesiyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle uygulama programları, yalnızca düşünce denetimi değil, aynı zamanda esneklik, dayanıklılık ve toparlanma becerileri ile de bağlantılı olarak tasarlanmalıdır (Akbulut, 2025; Kara vd., 2026).

Son olarak, toparlanma boyutunun sistematik biçimde ele alınması gerekir. Belli ve Başoğlu'nun (2024) curling sporcuları üzerindeki çalışması, ruminasyon ile uyku davranışları arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Sporcunun müsabaka sonrasında zihinsel olarak kapanamaması, yalnızca bilişsel bir yorgunluk değil, aynı zamanda toparlanma davranışlarının kalitesini etkileyen bir sorun alanıdır. Bu nedenle antrenman ve müsabaka planlamalarında psikolojik kapanış rutinleri, uyku hijyeni, müsabaka sonrası kısa çözümleme sınırları ve geç saat zihinsel tekrarların azaltılması gibi uygulamalar, ruminasyon yönetiminin doğal parçaları olarak düşünülmelidir (Belli ve Başoğlu, 2024).

Sporda Ruminasyonun Nedenleri ve Tetikleyici Etmenler

Ruminasyonun spor ortamında ortaya çıkışı, yalnızca bireyin olumsuz düşünmeye yatkınlığıyla açıklanamaz. Bu süreç, başarısızlık yaşantısının niteliği, sporcunun bilişsel değerlendirme biçimi, duygu düzenleme kapasitesi ve çevresel baskıların etkileşimi içinde şekillenmektedir. Nolen-Hoeksema'nın (1991, 2000) yaklaşımı, bireyin olumsuz yaşantıya verdiği yineleyici bilişsel tepkinin duygusal yükü uzatabildiğini göstermiştir. Watkins (2008) ise özellikle soyut, genellenmiş ve çözüm üretmeyen düşünme biçimlerinin işlevsiz yineleyici düşünceyi beslediğini vurgulamaktadır.

Spor ortamında ruminasyonu tetikleyen ilk temel alan, başarısızlık sonrası zihinsel ayrışmama durumudur. Kröhler ve Berti'nin (2019) bulguları, eylem yöneliminden çok durum

yönelimine sahip sporcularda ruminatif eğilimin daha belirgin olduğunu göstermektedir. Roy ve arkadaşları (2016) da özellikle dinamik takım sporlarında düşük ruminasyon düzeyinin değişen oyunsal taleplere uyum sağlamada avantaj oluşturduğunu bildirmiştir. Bu bağlamda kaçırılan bir fırsat, gerçekleştirilen teknik bir hata veya alınan olumsuz bir geri bildirim, bazı sporcular tarafından geçici bir performans deneyimi olarak değerlendirilirken, bazı sporcularda uzun süre devam eden düşünsel meşguliyetlerin tetikleyicisi hâline gelebilmektedir.

Ruminasyonla ilişkili bir diğer önemli alan, duygu düzenleme becerileridir. Solakumur ve Ünlü'nün (2023) çalışması, bilişsel yeniden değerlendirmenin sporcularda ruminasyon ile hedef yönelimi arasındaki bağlantıyı şekillendiren önemli bir unsur olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Josefsson ve arkadaşları (2017), bilinçli farkındalık ile spora özgü başa çıkma becerileri arasındaki ilişkide ruminasyon ve duygu düzenleme süreçlerinin aracılık eden temel mekanizmalar arasında yer aldığını bildirmiştir.

Ruminasyonu besleyen üçüncü unsur, spor geçmişı, deneyim düzeyi ve bireysel farklılıklardır. Yılmaz ve Mayda'nın (2024) araştırmasında, aktif spor yapan üniversite öğrencileri arasında kadın katılımcıların, bireysel spor yapanların ve spor yılı daha düşük olanların daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip olduğu bildirilmiştir. Yılmaz ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında ise yaş arttıkça ruminasyonun azalma eğilimi gösterdiği, ayrıca ruminasyon ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişki bulunduğu rapor edilmiştir.

Dördüncü belirleyici unsur, zihinsel hazırlık sürecinin niteliğidir. Cevahircioğlu, Karakuş ve Şenel'in (2023) araştırmasında, zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasında düşük düzeyde fakat anlamlı bir pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Sporcular performansla zihinsel açıdan hazırlanırken, bu sürecin içeriği önemli hâle gelmektedir. Eğer zihinsel hazırlık; görev odaklı imgeleme, dikkat kontrolü ve performans planlaması yerine olumsuz olasılıkların sürekli zihinde tekrarlanmasına dayanıyorsa, zihinsel antrenman ruminatif düşüncelerle benzer bilişsel süreçler üzerinden ilerleyebilmektedir. Bu nedenle belirleyici olan unsur, zihinsel hazırlığın yapılması değil, bu hazırlığın performans görevleriyle ne ölçüde ilişkili ve işlevsel olduğudur.

Ruminasyonun önemli tetikleyicilerinden biri de sosyal ve kariyer baskısıdır. Kara ve arkadaşlarının (2026) aktif futbolcular üzerinde yürüttüğü araştırma, saha içi baskı, sosyal baskı ve kariyer baskısı kaynaklı ruminatif yüklerin psikolojik sağlamlıkla anlamlı ve negatif ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle profesyonelleşme baskısının yüksek olduğu ortamlarda, ruminasyon performans hatasının ötesine geçerek, sporcunun mesleki kimliğini tehdit eden bir bilişsel döngüye dönüşebilmektedir.

Toparlanma süreciyle ilişkili etmenler de ruminasyonun sürmesinde etkilidir. Belli ve Başoğlu'nun (2024) curling sporcuları üzerindeki çalışması, ruminasyon ile uyku davranışları arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Uyku öncesi zihinsel kapanışın sağlanamaması, müsabaka sonrasında hataların yeniden düşünülmesi ve bedensel yorgunluğa eşlik eden bilişsel sürdürüm, toparlanma kalitesini zayıflatabilmektedir. Bu doğrultuda ruminasyon, yalnızca performans sürecinde ortaya çıkan bir durum olarak değil, performans sonrasında da etkilerini sürdürebilen bir psikolojik süreç olarak değerlendirilmelidir. Sporcu fiziksel olarak dinlenme aşamasına geçmiş olsa dahi, zihinsel olarak yaşanan olayları tekrar etmeye devam ediyorsa toparlanma süreci tam anlamıyla gerçekleşemeyebilmektedir. Yakın dönem yerli literatürde karate sporcuları üzerinde yürütülen çalışma da ruminasyonun psikolojik esneklik ve zihinsel dayanıklılıkla ilişkisini göstermiştir. Akbulut (2025), müsabaka ruminasyonu arttıkça psikolojik esneklik ve zihinsel dayanıklılığın zayıfladığını bildirmektedir. Sporcu psikolojisi açısından bakıldığında, ruminasyonun belirleyicilerini anlamak, yalnızca sorunun kaynağını saptamak için değil, hangi müdahalenin daha uygun olacağını belirlemek için de gereklidir.

Sporda Ruminasyonun Sonuçları: Dikkat, Karar Verme ve Performans Sürekliliği Üzerindeki Etkiler

Ruminasyonun sporcu üzerindeki en belirgin sonuçlarından biri, dikkat süreçlerinde yarattığı bozulmadır. Spor ortamında dikkat, yalnızca çevresel uyaranları fark etme kapasitesi değil, aynı zamanda doğru uyaranı seçme, ilgisiz bilgiyi bastırma ve eylem için gerekli bilgiyi zamanında işleme yeterlidir. Ruminatif düşünce bu sürece müdahale ettiğinde sporcunun zihni mevcut görevin taleplerinden uzaklaşarak geçmiş hata, kaçırılmış fırsat ya da yaklaşan başarısızlık olasılığı üzerinde dönmeye başlamaktadır. Watkins'ın (2008) yineleyici düşünmeye ilişkin değerlendirmesi ile Nolen-Hoeksema'nın (1991, 2000) ruminatif tepkinin duygusal yükü uzattığına ilişkin yaklaşımı birlikte ele alındığında, dikkat dağılmasının yalnızca çevresel uyaran fazlalığından değil, içsel bilişsel meşguliyetten de kaynaklanabileceği anlaşılmaktadır. Sporcu sahada, pistte ya da minderde fiziksel olarak hazır görünse bile, zihinsel olarak geçmiş eyleme takıldığında dikkat işlevselliği zayıflamaktadır.

Dikkatteki bu bozulma, karar verme süreçlerine doğrudan yansımaktadır. Dinamik takım sporlarında karar verme, saniyeler içinde değişen koşullar altında en uygun eylemin seçilmesini gerektirir. Roy ve arkadaşları (2016), düşük ruminasyon düzeyinin bu tür ortamlarda daha avantajlı olabileceğini, çünkü sporcunun mevcut oyunsal taleplere daha hızlı uyum sağlayabildiğini göstermiştir. Kröhler ve Berti (2019) de eylem yönelimi zayıfladığında

ve sporcu zihinsel olarak olay üzerinde takılı kaldığında ruminasyonun belirginleştiğini bildirmiştir.

Karar verme üzerindeki etkinin bir başka boyutu da, ruminasyonun bilişsel esneklikle kurduğu ilişkidir. Yılmaz ve arkadaşlarının (2024) sporcular üzerinde yürüttüğü çalışma, ruminasyon ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişki bulunduğunu göstermektedir. Aynı şekilde Akbulut'un (2025) karate sporcuları üzerinde yaptığı araştırmada da müsabaka ruminasyonu arttıkça psikolojik esneklik ve zihinsel dayanıklılığın azaldığı rapor edilmiştir. Bilişsel esneklik zayıfladığında sporcu yalnızca teknik ya da taktik yanıt üretmekte zorlanmaz; aynı zamanda olumsuz yaşantıyı farklı bir bakış açısından değerlendirme kapasitesini de kaybeder. Bu durum, performans anında tek bir hataya aşırı anlam yüklenmesine ve sonraki eylemlerin de bu bilişsel yük altında bozulmasına neden olabilir.

Ruminasyonun performans sürekliliği üzerindeki etkisi özellikle önemlidir. Performans sürekliliği, sporcunun yalnızca tek bir anda değil, yarışma boyunca ve sezon içinde işlevselliğini sürdürebilmesi anlamına gelmektedir. Kara ve arkadaşlarının (2026) futbolcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışma, ruminasyon temelli saha içi, sosyal ve kariyer baskılarının psikolojik sağlamlıkla negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Psikolojik sağlamlık zayıfladığında, sporcu yalnızca o anki hatadan değil, hatanın gelecekte doğurabileceği sonuçlardan da etkilenmeye başlar. Böylece ruminasyon, tekil performans düşüşünü daha geniş bir performans istikrarsızlığına dönüştürebilir. Bu açıdan bakıldığında ruminasyon, sportif verimde dalgalanma yaratan bilişsel risk alanlarından biri olarak değerlendirilmelidir.

Toparlanma süreci de performans sürekliliğinin temel parçalarından biridir ve ruminasyon bu alanda da belirleyici görünmektedir. Belli ve Başoğlu'nun (2024) curling sporcuları üzerinde yürüttüğü çalışma, ruminasyon ile uyku davranışları arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Sporcu müsabaka sonrasında zihinsel olarak kapanamıyor, hatayı ve olumsuz yaşantıyı tekrar tekrar düşünmeye devam ediyorsa toparlanma eksik kalmaktadır. Bu eksiklik ertesi günkü antrenmana, sonraki müsabakaya ve genel yüklenme-telafi dengesine yansımaktadır. Dolayısıyla ruminasyonun etkisi yalnızca performans anıyla sınırlı değildir; performansın sürdürülebilirliği, toparlanma kalitesi ve psikolojik yenilenme kapasitesi üzerinde de belirleyici rol oynayabilmektedir.

Yakın dönem uluslararası literatür, ruminasyonun tüm biçimlerinin aynı yönde sonuç üretmediğini göstermesi bakımından ayrıca önemlidir. Chen ve arkadaşları (2025), genç elit sporcular üzerinde yürüttükleri araştırmada duygu odaklı ve anlam arayıcı ruminatif eğilimlerin algılanan sportif performansla olumsuz ilişkili olduğunu; buna karşılık daha araçsal nitelikli

ruminatif eğilimin problem odaklı başa çıkma üzerinden olumlu işleve sahip olabildiğini bildirmiştir. Performansı zayıflatan esas unsur, her tür tekrar eden düşünce değil; sporcuyu eylemden uzaklaştıran, öz-eleştiriye artıran ve çözüm üretmeyen ruminatif meşguliyet olarak görülebilir.

Sporda Ruminasyonun Azaltılmasına Yönelik Psikolojik Müdahale ve Uygulama Yaklaşımları

Sporda ruminasyonun azaltılmasına yönelik müdahaleler, düşüncenin bütünüyle ortadan kaldırılmasına değil, düşüncenin işleniş biçiminin dönüştürülmesine odaklanmalıdır. Nolen-Hoeksema'nın (1991, 2000) yaklaşımı, olumsuz yaşantıya verilen ruminatif tepkinin duygusal yükü uzatabildiğini; Watkins (2008) ise özellikle soyut, genellenmiş ve çözüm üretmeyen yineleyici düşünmenin işlevsiz sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Spor literatüründe bu durum, hatanın unutulmasından çok, hatanın zihinde nasıl yeniden işlendiği meselesini öne çıkarmaktadır. Bu nedenle uygulayıcı için temel hedef, sporcunun olumsuz performans yaşantısını benlik değerine yönelik bir tehdit olarak değil, sınırlı, somut ve değiştirilebilir bir deneyim olarak ele almasını sağlamaktır. Başka bir ifadeyle, müdahalenin odağı düşüncenin varlığı değil, düşüncenin yapısı ve işlevi olmalıdır (Nolen-Hoeksema, 1991, 2000; Watkins, 2008).

Duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, sporda ruminasyonun azaltılmasına yönelik başlıca uygulama alanlarından biridir. Josefsson ve arkadaşları (2017), bilinçli farkındalık ile spora özgü başa çıkma arasındaki ilişkide ruminasyon ve duygu düzenleme süreçlerinin belirleyici bir işlev taşıdığını göstermiştir. Yerli literatürde Solakumur ve Ünlü (2023) de bilişsel yeniden değerlendirme, ruminasyon ile hedef yönelimi arasındaki ilişkide anlamlı bir rol üstlendiğini bildirmiştir. Literatürden elde edilen bulgular, sporcunun olumsuz performans yaşantısından sonra yalnızca ne düşündüğünün değil, bu yaşantıyı nasıl anlamlandırdığının da belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Antrenör ve spor psikoloğu bakımından bu durum, müsabaka sonrasında suçlayıcı ve genelleyici çözümleme biçimlerinden uzak durulmasını gerekli kılmaktadır. “Neden böyle yaptın?” türü yargılayıcı ifadeler yerine, “Dikkat hangi anda dağıldı?” ya da “Bir sonraki denemede hangi davranış korunacak, hangisi değiştirilecek?” biçimindeki somutlaştırılmış geri bildirim dili, ruminatif döngünün sürdürülmesi yerine işlevsel değerlendirme sürecini desteklemektedir (Josefsson vd., 2017; Solakumur ve Ünlü, 2023).

Öz-şefkat temelli müdahaleler de ruminasyonun azaltılmasında dikkate değer bir uygulama alanı oluşturmaktadır. Mosewich ve arkadaşlarının (2013), kadın sporcularla

yürüttükleri müdahale çalışmasında, öz-şefkat temelli uygulamanın ruminasyon, öz-eleştiri ve hata kaygısı üzerinde azaltıcı etkiler oluşturduğunu göstermiştir. Sportif bağlamda hata, çoğu zaman yalnızca teknik bir yetersizlik ya da anlık performans düşüşü olarak yaşanmaz; aynı zamanda sporcunun benlik değerlendirmesine nüfuz eden bir öz-yargılama sürecini de harekete geçirir. Öz-şefkat odaklı uygulamalar, bu yargılayıcı iç dili yumuşatarak sporcunun hatayı felaketleştirmeden işlemesine ve performans yaşantısını daha dengeli biçimde değerlendirmesine katkı sunmaktadır. Burada amaç, performans standardını gevşetmek değil; yüksek performans talebini korurken öz-yıkıcı zihinsel döngünün etkisini azaltmaktır (Mosewich vd., 2013).

Yapılandırılmış yazılı dışavurum ve kısa süreli bilişsel boşaltım teknikleri de uygulama bakımından işlevsel görünmektedir. Neumann ve McInnes (2025), performans başarısızlığını hatırlayan sporcularda kısa süreli yazma müdahalesinin olumsuz ruminatif düşünceler ve duygusal tepkiler üzerindeki etkisini incelemiş ve bu tür kısa uygulamaların başa çıkma sürecini destekleyebildiğini göstermiştir. Bu tür teknikler, sporcunun zihninde dağınık biçimde dolaşan başarısızlık içeriğini sınırlı bir zaman, yer ve yapı içinde işlemesine olanak tanımaktadır. Yazma temelli uygulamaların değeri, yaşantının bastırılmasında değil; onun sınırlandırılabilir, adlandırılabilir ve yeniden düzenlenebilir bir bilişsel içeriğe dönüştürülmesinde yatmaktadır. Özellikle yoğun müsabaka takviminin bulunduğu dönemlerde, başarısızlık deneyiminin zihinde süregelen biçimde taşınmasını önlemek bakımından bu tür kısa uygulamaların önemli bir pratik karşılığı bulunmaktadır (Neumann ve McInnes, 2025).

Eylem yönelimini güçlendiren saha içi rutinlerin geliştirilmesi de ruminasyonun yönetiminde önemli bir yer tutmaktadır. Kröhler ve Berti (2019), durum yönelimi yükseldikçe ruminatif eğilimin belirginleştiğini; Roy ve arkadaşları (2016) ise dinamik takım sporlarında düşük ruminasyon düzeyinin, değişen oyunsal taleplere uyum sağlama açısından avantaj oluşturduğunu göstermiştir. Literatürden elde edilen bu bulgular, sporcunun geçmiş eylemden bilişsel olarak ayrışabilmesinin ve dikkatini yeniden mevcut göreve yöneltebilmesinin performans sürekliliği açısından kritik olduğunu göstermektedir. Özellikle açık beceri gerektiren branşlarda, hata sonrası zihinsel geçişi kolaylaştıran kısa ve işlevsel saha içi rutinler, sporcunun bilişsel yükünü azaltmakta ve sonraki eyleme daha hızlı bağlanmasını desteklemektedir. Bu nedenle ruminasyonun azaltılmasına yönelik müdahaleler yalnızca içsel bilişsel süreçlerle sınırlandırılmamalı; performans ortamı içinde uygulanabilir davranışsal düzenlemelerle de desteklenmelidir (Kröhler ve Berti, 2019; Roy vd., 2016).

rlı literatürde öne çıkan bulgulardan biri, ruminasyonun bilişsel ve psikolojik uyum süreçlerinden bağımsız değerlendirilemeyeceğidir. Araştırmalar, ruminatif düşüncelerin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve zihinsel dayanıklılık gibi yapılarla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda Yılmaz ve arkadaşları (2024), ruminasyon ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Akbulut (2025), karate sporcularında müsabaka ruminasyonu yükseldikçe psikolojik esneklik ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin azaldığını bildirmiştir. Ayrıca Kara ve arkadaşları (2026), futbolcularda özellikle sosyal ve kariyer kaynaklı ruminatif yüklerin psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermiştir.

Ayrıca, ruminasyonun performans üzerindeki etkisi tek boyutlu olmadığı için, müdahale planları da tek tip olmamalıdır. Chen ve arkadaşları (2025), genç elit sporcularda ruminatif eğilimlerin bazı boyutlarının algılanan sportif performansla olumsuz ilişkili olduğunu, bu ilişkide problem odaklı başa çıkmanın kısmi rol oynayabildiğini göstermiştir. Literatürden elde edilen bu sonuç, spor psikolojisi uygulamalarında tüm yineleyici düşüncelerin aynı kategori altında ele alınmaması gerektiğini göstermektedir. Uygulayıcı, sporcunun yaşadığı zihinsel içeriğin öz-eleştirel ve işlevsiz bir takılma mı, yoksa yapılandırılabilir ve çözüm odaklı bir performans çözümlemesi mi olduğunu ayırt etmek durumundadır. Müdahalenin niteliği de bu ayırıma göre değişmelidir (Chen vd., 2025).

Sonuç

Sporla ruminasyon, performansın yalnızca duygusal yönünü değil, bilişsel ve davranışsal örgütlenmesini de etkileyen önemli bir psikolojik süreçtir. Bu bölüm boyunca ele alınan kuramsal ve ampirik çerçeve, ruminasyonun sporcunun geçmiş hata, başarısızlık, tehdit algısı ya da olumsuz performans deneyimi üzerinde yineleyici biçimde düşünmesiyle sınırlı olmadığını; dikkat kontrolü, karar verme hızı, hata sonrası toparlanma, psikolojik sağlamlık ve performans sürekliliği üzerinde belirleyici sonuçlar doğurabildiğini göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 1991, 2000; Watkins, 2008).

Uluslararası literatür, ruminasyonun özellikle dinamik ve hızlı karar verme gerektiren spor ortamlarında performans aleyhine işleyebileceğini ortaya koymaktadır. Sporcunun geçmiş eylem üzerinde zihinsel olarak takılı kalması, mevcut görevin taleplerine yönelmesi gereken bilişsel kaynakların dağılmasına neden olmakta; bu durum dikkat odağında bozulma, çevresel ipuçlarının gecikmeli işlenmesi ve karar verme kalitesinde düşüş biçiminde kendini göstermektedir (Roy vd., 2016; Kröhler ve Berti, 2019). Bununla birlikte literatür, her yineleyici düşünce biçiminin aynı ölçüde işlevsiz olmadığını da göstermektedir. Özellikle

soyut, öz-eleştirel, genellenmiş ve çözüm üretmeyen ruminatif uğraşın performansı zayıflattığı; daha somut, sınırlı ve problem odaklı bilişsel çözümlemelerin ise bazı koşullarda işlevsel olabildiğı anlaşılmaktadır (Watkins, 2008; Chen vd., 2025).

Sporcularda ruminatif düşüncenin optimal performans duygu durumu, hedef yönelimleri, bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve zihinsel dayanıklılık ile ilişkili bulunması, kavramın Türkiye örnekleminde de anlamlı ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Aksoy ve Aşçı, 2021; Solakumur ve Ünlü, 2023; Yılmaz vd., 2024; Akbulut, 2025; Kara vd., 2026). Ayrıca spor geçmişi, spor türü, yaş ve cinsiyet gibi değişkenlere göre ruminasyon düzeylerinde farklılaşmalar görülebilmesi, bu yapının sabit bir kişilik özelliğı olarak değil, bireysel etmenlerle şekillenen dinamik bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiğini (Yılmaz ve Mayda, 2024).

Bölümde incelenen çalışmalar, ruminasyonun yalnızca yarışma anında ortaya çıkan geçici bir zihinsel yük olmadığını, müsabaka sonrasında da etkisini sürdürebildiğini göstermektedir. Uyku, yenilenme, psikolojik gevşeme ve sonraki performansa hazırlık gibi toparlanma süreçleri, sporcunun olumsuz yaşantıyı zihinsel olarak ne ölçüde sonlandırabildiğıyle yakından ilişkilidir. Hata ya da başarısızlık sonrasında düşünsel tekrar sürdüğünde, fizyolojik dinlenme başlasa bile psikolojik toparlanma eksik kalabilmektedir (Başoğlu ve Belli, 2024). Bu yönüyle ruminasyon, yalnızca anlık performans düşüşüyle değil, uzun vadeli performans istikrarı ve sürdürülebilir sportif gelişimle de ilişkilidir.

Uygulama bakımından temel nokta, ruminasyonun bastırılması değil, dönüştürülmesidir. Duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, öz-şefkat temelli psikolojik destek, kısa süreli yazılı dışavurum uygulamaları ve hata sonrası eylem yönelimini güçlendiren saha içi rutinler, ruminatif yükün azaltılmasında işlevsel görünmektedir (Josefsson vd., 2017; Mosewich vd., 2013; Neumann ve McInnes, 2025). Bu nedenle antrenörlerin, spor psikologlarının ve performans ekiplerinin kullandığı geri bildirim dili büyük önem taşımaktadır. Sporcuyu benlik düzeyinde yargılayan, hatayı kişisel yetersizlik göstergesi hâline getiren iletişim biçimleri ruminasyonu derinleştirebilir; buna karşılık davranışa, sürece ve sonraki eyleme odaklanan yapılandırılmış geri bildirimler ruminatif döngünün kırılmasına katkı sağlayabilir.

Sporda ruminasyon, psikolojik beceri eğitimi, performans danışmanlığı ve antrenman planlaması içinde göz ardı edilmemesi gereken bir değişkendir. Sporcunun ne düşündüğü kadar, düşündüğünü nasıl işlediğı de performansın niteliğini belirlemektedir. Dolayısıyla ruminasyonu anlamak, yalnızca performans düşüşlerini açıklamak için değil, daha dayanıklı, daha esnek ve

hata sonrası daha hızlı toparlanabilen sporcu profilleri geliştirmek için de gereklidir. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmaların farklı branşlar, yaş grupları ve performans düzeyleri arasında karşılaştırmalı desenlere yönelmesi; uygulamalı araştırmaların ise ruminasyonu azaltmaya dönük müdahalelerin kısa ve uzun vadeli etkilerini daha ayrıntılı biçimde incelemesi alan yazına önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Akbulut, V. (2025). Karate sporcularında müsabaka ruminasyonu, psikolojik esneklik ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(3), 954–964. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1668259>
- Aksoy, H. F., Aşçı, F. H. (2021). *Sporcularda optimal performans duygu durumu: Ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma*. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53–63. <https://doi.org/10.17644/sbd.760444>
- Başoğlu, Ö. E., Belli, E. (2024). *Curling sporcularının ruminasyon düzeyleri ile uyku davranış tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 918–925. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1410160>
- Belli, E., Başoğlu, Ö. E. (2024). *Curling sporcularının ruminasyon düzeyleri ile uyku davranış tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 918–925. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1410160>
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., şenel, E. (2023). Sporcularda Zihinsel Antrenman ile Müsabaka Ruminasyonu Arasındaki İlişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305. <https://izlik.org/JA48SX62FX>
- Chen, D.-T., Nien, J.-T., Geng, X., Yu, J., Singhnoy, C., Chang, Y.-K. (2025). Relationship between ruminative dispositions and perceived sports performance in young elite athletes in Hong Kong: The role of problem-oriented coping strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1513277. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1513277>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S., & Falkevik, E. (2017). *Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping*. *Mindfulness*, 8(5), 1354–1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>.
- Kara, M., Serin, E., Çetin, M. Ç., Sarıca, E. (2026). *Futbolcularda ruminasyonun psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı rolü*. *Sportive*, 9(1), 192–210. <https://doi.org/10.53025/sportive.1857677>
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., şenel, E. (2023). Sporcularda Zihinsel Antrenman ile Müsabaka Ruminasyonu Arasındaki İlişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305. <https://izlik.org/JA48SX62FX>

- Kröhler, A., Berti, S. (2019). Taking action or thinking about it? State orientation and rumination are correlated in athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 576. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00576>
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., DeLongis, A. (2013). *Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(5), 514–524. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.5.514>
- Neumann, D. L., McInnes, M. (2025). *A brief writing intervention assists athletes to cope with performance failures*. *PsyCh Journal*, 14(5), 787–798. <https://doi.org/10.1002/pchj.70026>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). *The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms*. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J. E., & Noël, B. (2016). *Rumination and performance in dynamic, team sport*. *Frontiers in Psychology*, 6, 2016. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02016>
- Solakumur, A., Ünlü, Y. (2023). *Ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde duygu düzenlemenin rolü*. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6, 1227–1248. <https://doi.org/10.38021/asbid.1377070>
- Watkins, E. R. (2008). *Constructive and unconstructive repetitive thought*. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., Gül, E. (2024). Sporcularda Ruminasyon ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139. <https://izlik.org/JA85XL85LX>
- Yılmaz, T., Mayda, M. H. (2024). *Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi*. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 194–205. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1576549>

BÖLÜM 2

DENGE EGZERSİZLERİNİN POSTÜR VE DENGE ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Hasan Aykut AYSAN¹

Giriş: İnsan hareket sisteminin en temel bileşenlerinden biri olan denge, vücudun yerçekimine karşı stabilitesini koruma ve değişen çevre koşullarına uyum sağlama yeteneğidir. Statik bir duruştan karmaşık sportif hareketlere kadar geniş bir yelpazeyi kapsayan bu süreç; görsel, vestibüler ve somatosensör sistemlerden gelen bilgilerin merkezi sinir sisteminde (MSS) entegre edilmesiyle yönetilir. Güncel spor bilimleri ve rehabilitasyon literatüründe, denge sadece düşmenin önlenmesi değil, aynı zamanda hareket verimliliğinin artırılması ve yaralanma risklerinin minimize edilmesi bağlamında ele alınmaktadır. Bu derleme makalenin amacı, denge egzersizlerinin dinamik denge parametreleri ve postural kontrol mekanizmaları üzerindeki fizyolojik ve biyomekanik etkilerini incelemektir. Ayrıca, bu egzersizlerin sinir-kas sistemindeki kısa ve uzun vadeli adaptasyonları nasıl şekillendirdiği güncel literatür ışığında tartışılacaktır.

Denge; kas gücü, esneklik ve koordinasyonun birleşimiyle sağlanan vücut kontrolüdür. Sabit duruşu ifade eden statik ve hareket halindeki kontrolü temsil eden dinamik denge olarak ikiye ayrılır (Uluç,2023). Ve duyu sistemlerinin kas-iskelet sistemiyle uyumlu çalışmasıyla sağlanır. Denge Kararlılık limitleri aşılmaya başlandığında vücut; ayak bileği, kalça veya adımlama stratejilerini kullanarak dengeyi yeniden kurar (Kılıç, 2018).

Fiziksel yapı denge ilişkisi

Yapılan araştırmalar, fiziksel yapının denge üzerindeki etkisini net bir şekilde ortaya koymaktadır. Kadın sporcular genellikle daha dengeli bir vücut kompozisyonu sergilerken, erkek sporcularda kas kütlelerinin yoğun olduğu mezomorf yapı ön plana çıkar. Bilimsel literatür; vücut ağırlığı, yağ oranı ve vücut kitle indeksi üzerindeki artışın denge yeteneğini olumsuz etkilediğini, ince ve uzun vücut tipine sahip sporcuların ise statik ve dinamik dengede daha avantajlı olduğunu doğrulamaktadır (Akkaya ve ark 2020).

Kadınlarda denge

Denge yeteneği, kadın sporcularda özellikle diz ve ayak bileği sakatlıklarını önlemede hayati bir rol oynar. Kadınların bu sakatlıklara olan biyolojik yatkınlığı nedeniyle, antrenman programlarına kalça kuvveti ve merkez bölge dayanıklılığı ile desteklenen denge egzersizlerinin dâhil edilmesi zorunludur (Ateş ve ark 2017).

Denge; görme, iç kulak ve duyu sistemlerinin koordinasyonu ile sağlanan, fiziksel yapıdan doğrudan etkilenen temel bir yetenektir. Kısa boylu ve düşük vücut kütleli sporcular

biyomekanik açıdan daha avantajlıyken; branş gereklilikleri performansı şekillendirir (Erkmen ve ark 2007).

Sportif performans, reaksiyon denge ilişkisi

İnsan sağlığı ve yüksek sportif performans için fiziksel aktivite vazgeçilmezdir. Ancak bu performansı belirleyen; vct yağ yüzdesinin düşüklüğü, reaksiyon zamanının kısalığı ve dengeyi sağlayan motorik özelliklerin (kuvvet, esneklik, sinir ileti hızı) gelişmişliğidir. Özellikle fazla vct yağı, hem enerji verimliliğini düşürür, hem de dengenin korunmasını zorlaştırarak atletik kapasiteyi negatif etkiler (Güler, 2022).

Sportif verimlilik ve reaksiyon zamanı

Sağlıklı bir gelişim süreci olmasının yanı sıra rekabetçi başarının da temelidir. Bu başarı; fizyolojik ve motor özelliklerin, özellikle de denge ve reaksiyon süratinin gelişimine bağlıdır. Vcdn uzaydaki pozisyonunu koruma yeteneği olan denge, statik ve dinamik formlarıyla performansın srekliiliğini sağlarken; bir uyarıya yanıt verme hızı olan reaksiyon sürati, yetenek seçiminde belirleyici bir ölçüttür. Bu temel özelliklerin antrenman planlarına entegre edilmesi, sportif verimliliği artırmak ve başarıya ulaşmak için zorunludur (Türkeri, 2019).

Sporsal yetenek ve reaksiyon

Reaksiyon zamanı, el-göz koordinasyonu ve denge gibi birçok bileşenin bir araya gelmesiyle oluşur. Kalıtsal bir özellik olan reaksiyon zamanı, bir uyarıcıya verilen ilk fiziksel tepki sresidir ve sporcularda genel popülasyona göre daha gelişmiştir. Literatürde reaksiyon süresini etkileyen dikkat, motivasyon, antrenman düzeyi ve yorgunluk gibi pek çok faktör tanımlanmış olsa da, denge ile olan doğrudan ilişkisi üzerine sınırlı çalışma bulunmaktadır. Oysa denge, vct duruşunu koruma yeteneği olarak diğer motor sistemlerin gelişiminde belirleyici bir temel oluşturur. Sonuç olarak, karmaşık bir motor yetenek olan dengenin kontrolü, hem performansın maksimize edilmesi hem de hareket planlamasının verimliliği için sporsal yeteneğin vazgeçilmez bir parçasıdır (Arslanoğlu, ve ark 2010).

Sportif başarı ve motor beceriler

Sportif başarı hız, kuvvet, denge, çeviklik ve esneklik gibi motor becerilerin bir bütün halinde geliştirilmesine bağlıdır. Özellikle 7-12 yaş aralığındaki çocuklarda sürat ve reaksiyon kapasitesindeki artış, doğru bir antrenman planlamasıyla kalıcı performans kazanımlarına

dönüşür. Çeviklik, denge ve sürat arasındaki kopmaz bağ sayesinde sporcu, sürat kaybı yaşamadan karmaşık hareketleri yönetebilir. Denge ise tüm bu süreçlerin merkezinde yer alarak, sporcunun teknik kapasitesini sahaya yansıtmasındaki en büyük ayırt edici faktör olarak öne çıkar (Baştürk, ve ark 2019).

Sportif performans VKİ denge ilişkisi

Sportif performans antropometrik özellikler, vücut kompozisyonu ve denge gibi motorik yetilerin karmaşık bir etkileşimidir. Vücut kitle indeksi (VKİ), postüral dengeyi korumak için gereken enerji ve hareket stratejilerini doğrudan etkileyebilen bir parametredir. Yüksek VKİ değerlerinin ağırlık merkezindeki salınımları artırarak dengeyi zorlaştırdığı bilinse de, bu durumun takım ve bireysel sporcular üzerindeki etkileri akademik anlamda derinlemesine incelenmeyi bekleyen bir alandır (Canikli, 2022).

Merkezi sinir sistemi ile kas-iskelet sistemi koordinasyonu

Postür, vücudun yerçekimine ve diğer kuvvetlere karşı en uygun dizilimini ifade ederken; denge, bu dizilimi destek yüzeyi içinde tutabilme yeteneğidir. Vücudun ön-arka (antero-posterior) veya sağ-sol (lateral) yönlerdeki denge sapmaları, kasların gereksiz yere fazla çalışmasına ve postüral bozukluklara yol açar. Merkezi sinir sistemi, bu kuvvetlerin toplamını sıfırlamak için kas-iskelet sistemiyle sürekli bir koordinasyon içinde çalışarak postüral stabilizeyi sağlar (Sağıroğlu, ve ark 2016).

Denge işleme süreci

Denge görsel, vestibüler ve proprioseptif sistemlerden gelen verilerin merkezi sinir sisteminde işlenerek kaslara iletiildiği aktif bir süreçtir. Statik dengede vücut sabit bir zeminde ağırlık merkezini korumaya odaklanırken; dinamik dengede hareket sırasındaki dış kuvvetleri etkisizleştirilmiş kılar (Sözen,2019).

Fiziksel aktivite ve sıçrama çalışmalarının denge düzeyine etkisi

Fiziksel aktivite ve sıçrama vücut dengesi ve motor becerileri geliştirerek hem sportif hem de günlük yaşam performansını artırır. Ayrıca, alt ekstremitte kuvvetini ve yaralanma riskini ölçmede kullanılan dikey sıçrama performansı da düzenli egzersizle gelişim gösterir. Amatör sporcularda fiziksel aktivite düzeyinin denge ve sıçrama yeteneği üzerindeki etkisini incelemek, performansın doğru yönetilmesi için gereklidir (Karaman ve ark 2020).

Ayak anatomik yapısı ve denge

Ayak yapısı, merkezi sinir sistemine gönderdiği verilerle vücut postürünün ve dengesinin korunmasında kilit rol oynar. Bu bölgedeki biyomekanik deformasyonlar, sadece ayağı değil, tüm alt ekstremit eklemlerini etkileyerek enerji verimliliğini düşürür ve erken yorgunluğa yol açar. Pes planus (düztabanlık) durumunda, medial uzunlamasına arkın (MLA) çökmesiyle birlikte ayak aşırı pronasyona uğrar ve şok emme yeteneğini kaybeder. Bu yapısal bozulma, yer çekimi gibi dış kuvvetler ile kas kasılmaları gibi iç kuvvetler arasındaki hassas dengeyi bozarak kasların üzerine aşırı yük binmesine neden olur. Kinetik zincirin en uç noktası olan ayağın, özellikle tek ayak üzerindeki denge performansını doğrudan etkilediği bilinmektedir (Kabak,ve ark 2019).

Alt ekstremit stabilite çalışmaları ve yaralanmalar

Denge, vücudun yer değiştirme sırasında ve sonrasında duruşunu koruma yeteneği olup tüm motor becerilerin temelini oluşturur. Statik ve dinamik denge olarak iki formda incelenen bu yetenek, yorgunlukla birlikte zayıflayarak sakatlık riskini artırır. Alt ekstremit stabilitesini artırmaya yönelik özel egzersiz programları, postüral kontrolü güçlendirerek hem performansı yükseltir hem de sporcuları yaralanmalara karşı korur (Suveren ve ark 2016).

Core bölgesi çalışmaları

Vücut merkez bölgesi diye adlandırılan Core bölgesi lumbopelvik stabiliteyi sağlayarak vücudun hareket kapasitesini ve güvenliğini yöneten 29 çift kaslık bir güç merkezidir. Bu "kas korsesi", alt ve üst ekstremiteler arasındaki kuvvet aktarımını optimize ederek enerji verimliliğini artırır ve özellikle omurga üzerindeki mekanik stresi azaltarak sakatlık riskini minimize eder. Hareket akıcılığı ve fonksiyonel stabilite için bu bölgenin eğitimi spor bilimlerinin vazgeçilmez bir temel taşıdır (Günaydın, 2020).

Denge çalışma Ekipmanları

Denge diskleri, ayak bileği stabilitesini artırmak ve sakatlık riskini minimize etmek için propriyoseptif duyuları keskinleştiren etkili araçlardır. Yerçekimi merkezini destek yüzeyi içinde tutma yeteneğini geliştiren bu donanımlar, özellikle rehabilitasyonun erken evrelerinde nöromüsküler kontrolü yeniden sağlar (Şahin ve ark 2015).

Örneğin Bosu topu egzersizleri, hem merkez bölgeyi hem de alt ekstremitayı aynı anda çalıştırarak sporcuların anaerobik gücünü ve denge kapasitesini artırır (Okludil, 2022).

Denge ve büyüme fonksiyonları

Denge vücut ağırlık merkezinin destek tabanı üzerinde yönetildiği dinamik bir sinir-kas koordinasyon sürecidir. Özellikle anatomik değişimin zirve yaptığı 12-14 yaş aralığında, bacak kaslarındaki kuvvet artışı ile denge yeteneğinin eşzamanlı geliştirilmesi, büyüme kaynaklı sakatlıkların önlenmesi ve elit sporcu performansına giden yolun sağlam temeller üzerine kurulması için hayati önem taşır (Kesilmiş, 2020).

Core antrenmanları, vücut merkezini stabilize ederek bacaklardan kollara kuvvet aktarımını optimize eden ve omurgayı mekanik stresten koruyan hayati bir süreçtir. 12-15 yaş arası genç sporcularda sistemli core çalışmaları, sadece atletik performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda profesyonel seviyeye geçişte kas yaralanmalarını önleyen sağlam bir biyomekanik altyapı oluşturur. Maksimum kuvvet gelişimi için ilerleyen yaşlarda ağırlık çalışmalarıyla desteklenmesi gereken bu süreç, hareket akıcılığı ve postüral sağlık için sporun her branşında vazgeçilmezdir (Egesoy, 2018).

Isınma ve germe egzersizlerinin sinir iletideki önemi

Isınma ve germe egzersizlerinin kaslardaki aktin-miyozin bağlarını optimize ederek pasif sertliği azaltır ve sinir ileti hızını artırır. Bu süreç, mekanoreseptörlerin uyarılabilirliğini yükselterek merkezi sinir sistemine daha hızlı veri iletilmesini, dolayısıyla propriosepsiyonun güçlenmesini sağlar. Bağ dokunun viskoelastik yapısına uygun yapılan zamana yayılmış germeler ise eklem hareket açıklığını artırarak sporcuya hem fiziksel bir avantaj hem de sakatlıklardan koruyan bir sinir güvenlik alanı sunar (Çelebi, 2017).

Eğitsel oyunların dengedeki yeri

Genç sporcularda denge, sıçrama ve yön değiştirme gibi temel motor becerilerin geliştirilmesi, hem elit performans hedefleri hem de sakatlıkların önlenmesi açısından hayati bir stratejidir. Geleneksel metotların yanına eklenen eğitsel oyunlar, bu becerilerin kazanılmasını daha etkili ve eğlenceli kılarak çocukların hem fiziksel hem de bilişsel kapasitelerini eş zamanlı olarak artırır. Adölesan dönemde atılan bu sağlam temeller, sporcunun tüm kariyeri boyunca sağlık ve başarı grafiğini belirleyen temel unsurlar olarak kalacaktır (Köse, 2024).

Denge ölçüm metodları. Modern laboratuvarlarda kullanılan Biodex gibi hassas sistemler çok değerli bilgiler sunarken, sahalarda kullanılan Flamingo Denge Testi gibi yöntemler daha pratik ve ekonomiktir (şimşek, 2020).

Engelli bireyler için spor ve denge gerekliliği

Egzersiz ve denge çalışmalarını fiziksel eksiklikleri gideren bir antrenmandan öte, sinir sistemini restore eden ve sosyal bağımsızlığı mümkün kılan hayati bir rehabilitasyon sürecidir. Güç, denge ve koordinasyon gibi motorik özelliklerin planlı fiziksel aktivitelerle geliştirilmesi, bu bireylerin hem günlük yaşam kalitesini artırmakta hem de toplumsal hayata katılımlarını kalıcı hale getirmektedir (Akın, 2016).

Sonuç:

Sonuç olarak, düzenli uygulanan denge egzersizlerinin hem dinamik stabiliteyi hem de postüral kontrol mekanizmalarını anlamlı düzeyde geliştirdiği, bu sayede bireylerin hareket kalitesini artırarak düşme riskini minimize ettiği tespit edilmiştir. Araştırma verileri ışığında; denge egzersizlerinin vücut farkındalığını güçlendirerek duruş kontrolü üzerinde belirleyici bir rol oynadığı ve fonksiyonel hareket kapasitesini doğrudan desteklediği görölmektedir. Elde edilen bulgular, dinamik denge antrenmanlarının nöromüsküler adaptasyonu hızlandırdığını kanıtlamakta olup; bu egzersizlerin atletik performansın artırılması ve klinik rehabilitasyon süreçlerinin optimize edilmesi amacıyla programlara entegre edilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar.

- Akın, S., & Yüksel, O. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Zihinsel Engelli Çocukların Dinamik Denge Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 3(1), 33-40. <https://izlik.org/JA84LY84EG>
- Akkaya, Cemre Can, Tan, Hakan, Meriç Bingöl, Bergün (2020), The Effect of Physical Structure on Balance Performance. International Journal of Humanities and Research, June, Year 5, Issue:4, Volume:4, Pages: 48-55
- Arslanoğlu, E., Aydoğmuş, M., Arslanoğlu, C., & Şenel, Ö. (2010). Badmintoncularda Reaksiyon Zamanı Ve Denge İlişkisi. Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 131-136. <https://izlik.org/JA62CN92JR>
- Ateş, B., Çetin, E., & Yarım, İ. (2017). Kadın Sporcularda Denge Yeteneği ve Denge Antrenmanları. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 66-79. <https://izlik.org/JA84RH72LU>
- Başturk, D., Çatalkaya, Z., Seyhan, M. E., Açıkalin, Y., Hondoroğlu, K., & Karataş, H. (2019). Cimnastikte Sürat Çeviklik ve Denge İlişkisi. Türk Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 133-140. <https://izlik.org/JA29LD45ZB>
- Canikli, A. (2022). Takım ve Bireysel Sporcuların Vücut Kütle İndeksi ile Denge Düzeylerinin İncelenmesi. Spor Eğitim Dergisi , 6 (3), 157-164. <https://doi.org/10.55238/seder.1173556>
- Çelebi, MM ve Zergeroğlu, AM (2017). Isınma ve Germe Egzersizlerinin Propriyosepsiyon ve Denge Üzerine Etkisi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası , 70 (2), 83-89. https://doi.org/10.1501/Tipfak_0000000969
- Egesoy, H., Alptekin, A., & Yapıcı, A. (2018). Sporda Kor Egzersizler. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4(1), 10-21. <https://izlik.org/JA95RD24XK>
- Erkmen N. Suveren S. Göktepe A.S. Yazıcıoğlu K. 2007 Farklı Branşlardaki Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, , V (3) 115-122

- Güler, M. ř. ve Yıldırım, G. (2022). Beden Eęitimi ve Spor Yůksekokulu'nda Eęitim Gۆren Sporcularda Reaksiyon Zamanı, Vůcut Yaę Yůzdesi ve Denge, Parametreleri Arasındaki İliřkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* , 5 (Özel Sayı 1), 348-358. <https://doi.org/10.38021/asbid.1203024>
- Günaydın, E. E., & Eliۆz, M. (2020). Sporcu Ve Sedanterlerde Core Stabilizasyon Kuvvetinin Denge Őzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(69).
- Kabak, B., Kocahan, T., Akinoğlu, B., Genç, A., & Hasanoğlu, A. (2019). Pes Planus Sporcularda Denge Performansını Etkiler mi?. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(3), 195-201.
- Karaman, Ő. N., Őzden, F., ŐZCANLI, C., & Mutlu, T. O. (2020). Spor Bilimleri Fakůltesindeki Őęrencilerde Denge, Sıçrama Performansı ile Fiziksel Aktivite Důzeyi Arasındaki İliři. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(2).
- Kesilmiř, İ., & Akın, M. (2020). Quadriceps ve Hamstring Kas Kuvveti Dinamik Denge Performansını Etkiler mi? *Tůrk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-7. <https://izlik.org/JA95PA34GZ>
- Kۆse, Ah, Tortu, E., & Yılmaz, İ. (2024). Oyun Tabanlı Eęitimin Denge ve Atletik Becerilerin Geliřimi Őzerine Etkisi: Deneysel Çalıřma. *Tůrkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi* ,
- Okludil, K., & Serin, E. (2022). Bosu Denge Ve Kuvvet Egzersiz Programının Adۆlesan Kadın Voleybolcuların Vůcut Kompozisyonu, Anaerobik Gůç Ve Denge Yeteneęine Etkisi. *Spor Ve Performans Arařtırmaları Dergisi*, 13(3), 257-274. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1133561>
- Rabia Tuğba Kılıç. Farklı branşlardaki sporcuların kararlılık sınırlarının karşılanması. *Egzersiz Terapisi ve Rehabilitasyon Dergisi* [İnternet]. 2018 Temmuz 1;5(2):106-15. Erişim noktası: <https://izlik.org/JA87ED56YL>
- Saęiroęlu, İ., Erdoęan, M., Ada, M., Kamuk, U. ve Ateř, O. (2016). Ateřli ve Havalı Silahlar Atıcılarında Postural Statik Denge ve Vůcut Kůtle İndeksi Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *İstanbul Őniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* , 6 (1), 33-40. <https://izlik.org/JA93TL24WX>

- Sözen, H., & Akyıldız, C. (2019). Spor bilimlerinde denge ve dengenin değerlendirilmesi. *Spor bilimleri alanında yeni ufuklar. Gece Kitaplığı*.
- Suveren Erdoğan, C., Er, F., İpekoğlu, G., Çolakoğlu, T., Zorba, E., & Çolakoğlu, F. F. (2016). Farklı Denge Egzersizlerinin Voleybolcularda Statik Ve Dinamik Denge Performansı Üzerine Etkileri. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 11-18. <https://izlik.org/JA58PP46SK>
- Şahin, G., Şeker, H., Yeşilirmak, M., & Çadır, A. (2015). Denge Diski Egzersizlerinin Dinamik Denge Ve Duruş Kontrolü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 50-57. <https://doi.org/10.17155/spd.20761>
- Şimşek, E., & Karakuş, M. (2020). Erkek Sporcularda Biodex Denge Sistemi ile Flamingo Denge Testinin Karşılaştırılması. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 118-126. <https://doi.org/10.38021/asbid.741956>
- Türkeri, C., Öztürk, B., Büyüктаş, B., & Öztürk, D. (2019). Farklı branşlardaki sporcuların statik denge, alt-üst ekstremité dinamik denge ve reaksiyon zamanlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 480-490.
- Uluç, S. (2023). Sporda Denge ve Denge Testleri. In: Uluç, E. A. & Yıldız, M. (eds.), *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III*. Özgür Yayınları. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub174.c812>

BÖLÜM 3

SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİNDE MANEVİ İYİ OLUŞ

Özhan Can YILMAZ¹

¹ Arş. Gör. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, E-posta Adresi: ozhancan.yilmaz@erdogan.edu.tr ORCID ID: 0009-0008-0812-9606

1.1.Giriş

Spor ve egzersiz psikolojisi, bireylerin spor ve fiziksel aktivite deneyimlerini etkileyen ve psikolojik süreçleri inceleyen disiplinlerarası bir alan olarak gelişimini sürdürmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Geleneksel olarak performans, motivasyon, kaygı, dikkat ve psikolojik dayanıklılık gibi konulara odaklanan bu alan (Çakır, Isık ve Kavalcı, 2025), son yıllarda bireylerin bütüncül sağlığı ve iyi oluşu üzerine de yoğunlaşmaya başlamıştır (Kaushik, Garg ve Dixit, 2024). Bu kapsamda iyi oluş kavramı, yalnızca fiziksel sağlık ve psikolojik işlevsellik ile sınırlı kalmayıp bireyin duygusal, sosyal ve manevi boyutlarını da içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Schonhardt, Sullivan ve Shisler, 2023). Özellikle pozitif psikoloji yaklaşımının gelişmesiyle birlikte bireylerin yaşamlarında anlam, amaç ve değer arayışı gibi unsurların da iyi oluşun önemli bileşenleri olduğu kabul edilmeye başlanmıştır (Wong, 2011).

Modern toplumlarda din ve maneviyatın insan yaşamındaki merkezi rolü, son yıllarda bilimsel araştırmalarda giderek daha fazla karşılık bulmaktadır (Eryücel ve ark., 2024). Giderek artan sayıda sporcunun dini ve manevi inançlarını açıkça ifade etmesi, spor psikolojisi profesyonellerinin bu inanç sistemlerini ve bunlara bağlı değerleri tanımasını zorunlu hale getirmiştir (Jirasek, 2015). Psikoloji disiplinde 20. yüzyılın sonlarına doğru yaşanan ve "pozitif psikoloji" olarak adlandırılan paradigma değişimi, dikkati yalnızca hayatın en kötü yanlarını onarmaktan alıp pozitif niteliklerin inşasına ve iyi oluşun geliştirilmesine kaydırmıştır (Noh ve Shahdan, 2020). Bu hareketle birlikte, dini ve manevi unsurların sağlık ve esenlik üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla titiz bilimsel yöntemler kullanılmaya başlanmıştır. Din genellikle kurumsal ve ritüel odaklı bir inanç sistemi olarak karakterize edilirken, maneviyat, kutsal olanın peşinde koşmaktan doğan duygular, bilişler ve davranışlar bütünü olarak, kişisel anlam arayışına odaklanır (Roychowdhury, 2019).

Manevi iyi oluş, genel iyi oluş paradigmasının psikolojik, fiziksel ve sosyal boyutlarla birlikte temel taşlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu kavram genellikle bireyin hayatın anlamı ve amacına dair algısını, aşkın bir güçle veya kendinden daha büyük bir gerçeklikle kurduğu ilişkiyi ve kişisel tatmine giden etik bir yolu ifade eden dini ve varoluşsal boyutları kapsar (Sarkar, Hill ve Parker, 2019).

Bu bölümün amacı, spor ve egzersiz psikolojisi bağlamında manevi iyi oluş kavramını kuramsal bir perspektiften ele alarak, bu olgunun sporcuların motivasyonu, stres yönetimi ve genel yaşam doyumu gibi parametreler üzerindeki etkilerini tartışmaktır. Böylece spor ve

egzersiz psikolojisinde giderek önem kazanan bütüncül iyi oluş perspektifi içerisinde manevi boyutun yeri daha kapsamlı bir şekilde ortaya konulmaya çalışılacaktır.

1.2. Maneviyat ve Manevi İyi Oluş Kavramı

Maneviyat kavramı, etimolojik olarak Latince "nefes", "hava" veya "yaşam soluğu" anlamına gelen "spiritus" kelimesinden türetilmiştir (Jirasek, 2015). Modern literatürde maneviyat; bireyin kutsal olanı araması sonucunda ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlar bütünü olarak tanımlanmaktadır (Harris, Howell ve Spurgeon, 2017). Bu kavram genellikle din ile karıştırılrsa da araştırmacılar ikisi arasında belirgin farklar olduğunu vurgular. Din, genellikle dışsal, kurumsal ve belirli bir inanç sistemine bağlı objektif uygulamaları ifade ederken; maneviyat, bireyin içsel dünyasına odaklanan, öznel ve kutsal olanla kurulan kişisel bağdan doğan bir deneyimdir (Hyman ve Handal, 2006). Manevi iyi oluş ise, bireyin genel iyi oluş düzeyinin temel bir bileşeni olup, kişinin hayata dair anlam ve amaç algısını, aşkın bir güçle kurduğu ilişkiyi ve bu doğrultudaki etik yaşam yolunu ifade eder (Roychowdhury, 2019). Manevi iyi oluş iki temel boyuttan oluşur: Dini boyut, bireyin Tanrı veya aşkın bir gerçeklikle olan kişisel ilişkisini; varoluşsal boyut ise hayatın anlamı, amacı ve yaşamdan alınan doyum gibi psikolojik unsurları kapsamaktadır (şimşir, Hamarta ve Dilmac, 2020).

Manevi iyi oluşun kapsamı, dört boyutlu modelle daha da genişletilmiştir (Pong, 2018). Bu modele göre manevi iyi oluş, bireyin řu dört alanla kurduğu uyumlu ilişkilerin toplamıdır:

- *Kişisel Boyut:* Bireyin kendi özüyle barışık olması, kimlik bilinci ve hayatın anlamını bulması.
- *Sosyal Boyut:* Diğer insanlarla kurulan, sevgi, güven ve affedicilik temelli derin ilişkiler.
- *Çevresel Boyut:* Doğayla bütünleşme, çevrenin güzelliğine hayranlık duyma ve ekolojik uyum.
- *Aşkın Boyut:* Kişinin kendinden daha büyük bir gerçeklikle, ilahi gle veya kutsal olanla kurduğu ilişki.

Pozitif psikoloji perspektifinden bakıldığında, manevi iyi oluş yalnızca bir belirti değil, aksine hayatın gelişmesi ve pozitif niteliklerin inşası için gerekli olan merkezi bir güçtür (Roychowdhury, 2019). Roychowdhury manevi iyi oluşun spor ve egzersiz ortamlarında sporcular için strese karşı bir tampon görevi gördüğünü ve psikolojik dayanıklılığı artırdığını belirtmektedir. Kısaca maneviyat ve manevi iyi oluşun, bireyin hayatını bir bütün olarak

anlamlandırmasını sağlayan, ona zorluklar karşısında içsel bir güvenlik duygusu sunan ve hem dini hem de varoluşsal boyutlarıyla insan deneyimini zenginleştiren çok boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir.

1.3. Kuramsal Temeller

Manevi iyi oluş, psikolojik literatürde geleneksel olarak ihmal edilmiş olsa da pozitif psikoloji anlayışının gelişmesiyle birlikte insan esenliğinin ve tam iyilik halinin temel taşlarından biri olarak kuramsal bir zemin kazanmıştır (Braganza ve Oliveira, 2022). Bu paradigma değişimi, psikolojinin odağını yalnızca patolojik çıktıları onarmaktan çıkarıp bireyin içsel kaynaklarını ve gelişmesini teşvik etmeye yöneltmiş; maneviyatı bu gelişim sürecinin merkezine yerleştirmiştir. Kuramsal açıdan bu kavram, bireyin zihin, beden ve ruh bütünlüğünü sağlayarak sosyal ve doğal çevresiyle tam ve işlevsel bir şekilde yaşamasını sağlayan bir yaşam tarzı olarak ele alınmaktadır (Baysal, 2022).

Alan yazındaki en baskın kuramsal modellerden biri olan Ellison (1983) modeli, manevi iyi oluşu iki boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırır: Dini iyi oluş, Tanrı veya aşkın bir varlıkla olan kişisel ilişkiye odaklanırken; varoluşsal iyi oluş, bireyin hayatın anlamı, amacı ve yaşam doyumuna dair psikolojik algılarını kapsamaktadır. Bu modele göre manevi iyi oluş, hem dikey bir boyutu (aşkın olanla ilişki) hem de yatay bir boyutu (benlik ve dünya ile ilişki) içeren bütüncül bir yapıdır.

Manevi iyi oluşun kuramsal temelleri, son yıllarda biyo-psiko-sosyal-manevi çerçeve içerisinde de değerlendirilmekte ve insanın biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının manevi bir bileşen olmadan bütüncül bir şekilde anlaşılamayacağı vurgulanmaktadır (Braganza ve Oliviera, 2022). Self-Determinasyon (Öz-Belirleme) Kuramı ile kurulan bağlantılar, özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasının manevi iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu ve bu durumun sporcuların içsel motivasyonlarını ve dayanıklılıklarını artırdığını göstermektedir (Eryücel ve ark., 2024).

Bu yaklaşımlara göre, sporcunun fiziksel çabası ve mükemmellik arayışı, aslında onun en derin manevi arzularının ve anlam arayışının bir tezahürüdür (Toledano, 2020). Sonuç olarak manevi iyi oluş, bireyi olumsuz yaşam olaylarına karşı koruyan bir mekanizma görevi görmesinin yanı sıra, öz-saygı ve yaşam doyumunu gibi psikolojik yapılarla çok boyutlu bir ilişki içindedir (Fouhy, 2007).

2. Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Manevi İyi Oluş

Spor psikolojisi alanında ruhsal iyilik kavramını inceleyen araştırmacılar, çoğunlukla zirve deneyimleri (Maslow, 1968) ve akış durumu (Csikszentmihalyi, 1975) gibi psikolojik yapılara yoğunlaşmış ve bu kavramlar arasında güçlü bir bağlantı bulunduğunu ortaya koymuştur (Della-Fave, Bassi ve Massimini, 2003; Dillon ve Tait, 2000; Roychowdhury, 2019). Bu bağlamda Dillon ve Tait (2000), takım sporlarında maneviyat ile akış deneyimi arasındaki ilişkiyi incelemiş, maneviyatın sporcuların optimal performans durumunu daha sık yaşamalarına katkı sağlayabileceğini ve bunun da daha etkili başa çıkma stratejilerinin gelişimine yardımcı olabileceğini belirtmiştir.

Maneviyat, sporcu performansını artırmada, mükemmelliği ve bireysel gelişimi teşvik etmede, genel iyiliği geliştirmede önemli bir faktör olarak tanımlanmıştır (Miller ve Kerr, 2002; Nesti, 2004). Spor ve egzersiz bağlamında manevi iyi oluş, bireyin fiziksel aktivite deneyimi aracılığıyla yaşamına derin bir anlam kazandırması, içsel farkındalık geliştirmesi ve kendi öz varlığıyla daha sağlam bir bağ kurması süreciyle doğrudan ilişkilidir (Wang, Yang ve Su, 2026). Spor ve egzersiz faaliyetleri, yalnızca fiziksel kapasitenin artırıldığı mekanik süreçler değil, aksine bireyin kendini keşfetmesine, insani sınırlarını deneyimlemesine ve varoluşuna dair özgün bir anlam üretmesine olanak tanıyan bütüncül yaşantılardır (Yazıcı, 2022).

Spor, yalnızca performans ve rekabet hedefleriyle sınırlı kalmayıp; kişisel gelişim, öz farkındalık ve içsel denge arayışı yolunda hayati bir yaşam pratiği haline gelir. Spor ve egzersiz deneyimleri sırasında ortaya çıkan belirli psikolojik durumlar, manevi iyi oluşun en temel yansımaları olarak kabul edilmektedir (Roychowdhury, 2019). Örneğin bireyin sportif performans sırasında yaşadığı, yoğun odaklanma ve kendini etkinliğe tamamen kaptırma haliyle karakterize edilen akış deneyimi, zaman algısının değişmesi ve egonun ötesine geçilmesi gibi yaşantıları beraberinde getiren manevi bir durumdur (Della-Fave, Bassi ve Massimini, 2003). Bu tür derin deneyimler, bireyin kendisiyle ve yaptığı işle aşkın bir bağ kurmasını sağlayarak, sportif faaliyetini sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda anlamlı ve dönüştürücü bir yaşam deneyimi olarak algılamasına katkıda bulunur.

Benzer şekilde, doğa ortamında gerçekteştirilen yürüyüş, koşu veya dağcılık gibi aktiviteler de bireyin doğayla olan bağını güçlendirerek manevi iyi oluşun çevresel boyutunu beslemekte ve bireyin varoluşsal anlam arayışlarını desteklemektedir.

2.1. Manevi İyi Oluş Sporcuysu Nasıl Etkiler?

Manevi iyi oluş, sporcuların fiziksel yeteneklerini sadece mekanik bir performans olarak değil, hayatın anlamı ve amacı ile bütünleşmiş bir süreç olarak algılamalarını sağlar (Shirvani, Asadzandi ve Amini, 2024). Bu kavramın sporcular üzerindeki en temel etkilerinden biri, karşılaşılan stresörlere ve belirsizliklere karşı güçlü bir savunma mekanizması görevi görmesidir (Roychowdhury, 2019; Noh ve Shahdan, 2020). Araştırmalar, manevi iyi oluş düzeyi yüksek olan sporcuların sakatlık, performans düşüklüğü veya beklenen başarıya ulaşamama gibi kriz anlarında daha yüksek psikolojik dayanıklılık sergilediklerini ve bu durumun rehabilitasyon sürecinde uyumu kolaylaştırdığını göstermektedir (Sarkar, Hill ve Parker, 2015). Ayrıca dini ve manevi inançların sporculara başarı ve başarısızlıklarına yönelik derin bir anlam kazandırarak, profesyonel kariyerlerindeki iniş çıkışları daha sağlıklı yönetmelerine imkân tanıdığını vurgulamaktadır.

Motivasyonel boyutta manevi iyi oluş, sporcunun içsel kaynaklarını harekete geçiren belirleyici bir faktördür. Eryücel ve arkadaşları (2024), manevi iyi oluşun sporcuların özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ile doğrudan ilişkili olduğunu ve bu doaygunluğun spora yönelik içsel motivasyonu anlamlı düzeyde artırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca, manevi yönden güçlenen sporcuların, egoyu aşarak yaptıkları işle bütünleştikleri "akış" veya "bölgede olma" hallerini daha sık deneyimledikleri ve bu durumun performans mükemmelliğine katkı sağladığı bildirilmektedir (Watson ve Nesti, 2005).

Manevi iyi oluşun sporcu sağlığı üzerindeki koruyucu etkileri, patolojik davranışların önlenmesinde de kritik bir rol oynar (Oglesby ve ark., 2021). Manevi inançlara olan içsel bağlılığın sporcularda anksiyete ve depresyon belirtilerini azalttığını, ayrıca alkol ve madde kullanımı gibi negatif başa çıkma yöntemlerine karşı bir kalkan oluşturduğu bilinmektedir (Knettel ve ark., 2023).

Son olarak manevi iyi oluş, sporcunun genel refahı ve kimlik gelişimi üzerinde kalıcı etkiler bırakır. Yüksek manevi iyi oluşun öz-saygı ve yaşam doyumunu artırarak genel psikolojik sağlığını güçlendirdiğini ampirik verilerle kanıtlamıştır (Joshano ve Daemi, 2015; Ollivaud, Galharret ve Roussiau, 2023).

3. Sonuç

Bu bölüm, spor ve egzersiz psikolojisi alanında giderek artan bir öneme sahip olan manevi iyi oluş kavramını, kuramsal temelleri ve sporcular üzerindeki çok boyutlu etkileriyle birlikte bütüncül bir çerçevede ele almıştır. Pozitif psikoloji paradigmasının bir yansıması olarak maneviyat, yalnızca patolojik olarak değil, aynı zamanda bireyin yaşamına anlam ve amaç katan, psikolojik dayanıklılığı artıran ve bütüncül sağlığı destekleyen merkezi bir yapı olarak tanımlanmıştır. İncelenen literatür, manevi iyi oluşun sporcular için stresi önlediği, içsel motivasyonu artırdığını ve "akış" gibi zirve performans deneyimlerini kolaylaştırdığını ortaya koymaktadır (Wong, Mcdonald ve Gorsuch, 2004; Byrd, Hageman ve Isle, 2007; Rahmat ve ark., 2022). Özellikle manevi iyi oluşun sporcuların kariyerlerindeki zorluklarla (sakatlık, performans düşüklüğü) başa ıkımlarında ve bu süreçlere daha derin bir anlam yüklemelerinde önemli rol oynadığını göstermiştir. z-Belirleme Kuramı gibi teorik çerçevelerle kurulan bağlantılar, maneviyatın özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçları besleyerek sporcunun genel yaşam doyumunu ve ruh sağlığını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Ancak, bu kavramın uygulanmasında dikkate alınması gereken önemli noktalar bulunmaktadır. Spor psikolojisi profesyonelleri, maneviyatın her sporcu için farklı anlamlar taşıyabildiğini ve müdahale programlarının bireyselleştirilmesi gerektiğini göz önünde bulundurmalıdır. Maneviyatın ölçümündeki metodolojik zorluklar ve potansiyel olumsuz etkileri (rneğin, aşırı baskı veya suçluluk hissi) gibi konular, gelecekteki araştırmalar için önemli bir problem alanı sunmaktadır.

Sonuç olarak, spor ve egzersiz psikolojisinin geleceği, sporcuyu yalnızca bir "performans çıktısı" olarak değil, zihin, beden ve ruh bütünlüğüne sahip bir birey olarak gören yaklaşımları benimsemekten geçmektedir. Manevi iyi oluş, bu bütüncül paradigmanın temel taşı olarak, sporcuların hem sahadaki başarılarını hem de yaşamdaki anlam arayışlarını destekleyen önemli bir kaynak niteliğindedir. Bu nedenle, uygulamalı spor psikolojisi alanında maneviyat temelli müdahalelerin geliştirilmesi ve etkinliğinin ampirik olarak test edilmesi, alanın öncelikli hedefleri arasında yer alması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akoğuz Yazıcı, N. (2022). Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Araştırılması. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(Özel Sayı 2), 1139-1154. <https://doi.org/10.38021/asbid.1195596>
- Baysal, M. (2022). Positive Psychology and Spirituality: A Review Study. *Spiritual Psychology and Counseling*. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.3.179>.
- Braganza, M., & Oliveira, J. (2022). Using the bio-psycho-social-spiritual framework in holistic health and well-being: a case example of a community-and faith-based sports program. *Christian Journal for Global Health*, 9(1), 94-104.
- Braganza, M., & Oliveira, J. (2022). Using the bio-psycho-social-spiritual framework in holistic health and well-being: a case example of a community-and faith-based sports program. *Christian Journal for Global Health*, 9(1), 94-104.
- Byrd, K. R., Hageman, A., & Isle, D. B. (2007). İçsel motivasyon ve öznel iyi oluş: İçsel dini motivasyonun benzersiz katkısı. *Uluslararası Din Psikolojisi Dergisi*, 17(2), 141-156.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-bass.
- Çakır, G., Isik, U., & Kavalci, İ. (2025). An evaluation of physical activity levels and mental health among young people: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 13(1), 204.
- Della-Fave A., Bassi M., Massimini F. (2003). Yüksek irtifa kaya tırmanışında deneyim kalitesi ve risk algısı. *Uygulamalı Spor Psikolojisi Dergisi*, 15, 82-98.
- Dillon K. M., Tait J. L. (2000). Takım sporlarında maneviyat ve ortamda olmak: Bir ilişki mi? *Spor Davranışı Dergisi*, 23(2), 91-100.
- Ellison, C. (1983). Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11, 330 - 338. <https://doi.org/10.1177/009164718301100406>.
- Eryücel, M. E., Ceyhun, S., Eryücel, S., Şahan, H., Turna, B., Yıldırım, S., & Erdoğan, İ. H. (2024). Psychological needs in sports, spirituality index of well-being, and motivation in sports. *Religions*, 15(8), 989.
- Fisher, J. (2016). Selecting the Best Version of SHALOM to Assess Spiritual Well-Being. *Religion*, 7, 45. <https://doi.org/10.3390/rel7050045>.

- Fouhy, C. S. M. (2007). *Spiritual well-being and physical activity: their influence on self-esteem and life satisfaction*. Capella University.
- Harris, K., Howell, D., & Spurgeon, D. (2017). Faith Concepts in Psychology: Three 30-Year Definitional Content Analyses. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10, 1–29. <https://doi.org/10.1037/rel0000134>.
- Hyman, C., & Handal, P. (2006). Definitions and Evaluation of Religion and Spirituality Items by Religious Professionals: A Pilot Study. *Journal of Religion and Health*, 45, 264-282. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9015-z>.
- Jirásek, I. (2015). Religion, spirituality, and sport: from religio athletae toward spiritus athletae. *Quest*, 67(3), 290-299.
- Joshanloo, M., & Daemi, F. (2015). İran'da özsaygı, maneviyat ile öznel iyilik arasındaki ilişkiyi aracılık eder.. Uluslararası psikoloji dergisi: Journal international de psychologie, 50 2, 115-20 . <https://doi.org/10.1002/ijop.12061>.
- Kaushik, D., Garg, M., & Dixit, G. (2024). Holistic approaches to mental health: integrating mind, body, and spirit for comprehensive well-being. *International Journal of Advanced Biochemistry Research*, 8(3S), 295-299.
- Knettel, B. A., Cherenack, E. M., Rougier-Chapman, C., & Bianchi-Rossi, C. (2023). Üniversite sporcuları arasında başa çıkma stratejilerinin stres, alkol ve madde kullanımıyla ilişkilerinin incelenmesi: sporcuların başa çıkma becerilerini iyileştirmek için sonuçlar. *Üniversitelerarası Spor Dergisi*, 16(2), 186-204.
- Maslow A. (1968). *Varoluş psikolojisine doğru*. New York, NY: Van Nostrand.
- Miller P. S., Kerr G. A. (2002). Mükemmelliği kavramsallaştırmak: Geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek. *Uygulamalı Spor Psikolojisi Dergisi*, 14, 140-153.
- Nesti M. (2004). *Varoluşsal psikoloji ve spor: Teori ve uygulama*. Londra, İngiltere: Routledge.
- Noh, Y.-E., & Shahdan, S. (2020). A systematic review of religion/spirituality and sport: A psychological perspective. *Psychology of Sport & Exercise*, 46, 101603
- Oglesby, L., Gallucci, A., Wynveen, C., Ylitalo, K., & Benson, N. (2021). Üniversite Atletik Antrenörlerinde Ruhsal Refah ile Tükenmişlik Arasındaki İlişki.. *Atletik Antrenman Dergisi*, 56 5, 518-528 . <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0105-20>.

- Ollivaud, J., Galharret, J., & Roussiau, N. (2023). Maneviyat, özsaygı ve sosyal ile zamansal karşılaştırma mekanizmaları. *Ruhsal Psikoloji ve Danışmanlık*. <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1161114>.
- Pong, H. K. (2018). Contributions of religious beliefs on the development of university students' spiritual well-being. *International journal of children's spirituality*, 23(4), 429-455.
- Rahmat, H. K., Basri, A. S. H., Putra, R. M., Mulkiyan, M., Wahyuni, S. W., & Casmini, C. (2022). Ruhsal iyi oluşun etkilenen faktörleri: Sistematik bir inceleme. *Ruhsal iyi oluşun etkilenen faktörleri: sistematik bir inceleme*, 2(1), 43-58.
- Roychowdhury, D. (2019). Spiritual well-being in sport and exercise psychology. *SAGE Open*, 9(1), 1-6.
- Sarkar, M., Hill, D. M., & Parker, A. (2015). Reprint of: Working with religious and spiritual athletes: Ethical considerations for sport psychologists. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 48-55.
- Sarkar, M., Hill, D. M., & Parker, A. (2019). Working with religious and spiritual athletes: Ethical considerations for sport psychologists. In *Sport, Psychology and Christianity* (pp. 158-170). Routledge.
- Schonhardt, S., Sullivan, S., & Shisler Marshall, R. (2023). A focused review of multidimensional well-being assessments. *Journal of Wellness*, 4(2), 5.
- Shirvani, H., Asadzandi, M., & Amini, A. (2024). Spor Psikolojisi Araştırmacılarının Bakış Açısından Maneviyat ve Spor Arasındaki İlişki: İki Yıl Boyunca Yapılan Araştırmaların Sistematik Bir İncelemesi. *Din ve Sağlık Dergisi*, 64, 3613 - 3645. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02204-3>.
- Şimşir, Z., Hamarta, E., & Dilmac, B. (2020). Stresle Başa Çıkmanın Yordayıcısı Olarak Yaşamın Anlamı ve Manevi Deneyim / The Meaning of Life and Spiritual Experiences as a Predictor of Coping with Stress. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*. <https://doi.org/10.23863/kalem.2020.165>.
- Toledano, N. (2020). Looking for god, meaning, physical fitness and beyond: the religious and spiritual space in sport entrepreneurship. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 16(3), 897-916.

- Wang, M., Yang, X., & Su, Y. (2026). The effect of physical exercise on the spiritual well-being of older adults-mediating role of self-care ability. *PLoS One*, 21(2), e0342762.
- Watson, N. J., ve Nesti, M. (2005). The role of spirituality in sport psychology consulting: An analysis and integrative review of literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 228–239
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. İnsan kinetikleri.
- Wong, P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life.. *Canadian Psychology*, 52, 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>.
- Wong-McDonald, A., & Gorsuch, R. L. (2004). Tanrı kavramı, dini motivasyon, kontrol alanı, başa çıkma ve ruhsal iyi oluş üzerine çok değişkenli bir teori. *Psikoloji ve teoloji dergisi*, 32(4), 318-334.

BÖLÜM 4

EĞİTİMDE SPORUN TAMAMLAYICI ROLÜ: ÖĞRENCİLERİN DERS DIŞI SPORTİF ETKİNLİKLERE YÖNELİK TUTUMLARI

Piyami ÇAKTO^{1 2}

¹ Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor (DR), Kütahya, Türkiye. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8675-3753>.

² Murcia University, Faculty of Sport Sciences, Research Group on Health, Physical Activity and Education, Murcia, Spain.

Giriş

Eğitim, yalnızca bilişsel becerilerin kazandırıldığı bir süreç olarak değil; bireyin bütünsel gelişimini hedefleyen çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (UNESCO, 2015). Bu bütüncül bakış açısı, beden eğitimi ve sportif faaliyetlerin eğitim sistemindeki konumunu yeniden değerlendirmeyi gerekli kılmaktadır. Tarihsel olarak müfredatın ikincil ya da tamamlayıcı bir unsuru olarak görülen spor, son dönemde gerçekleştirilen geniş örneklemli araştırmalarla öğrencinin akademik, bilişsel ve psikososyal gelişimine doğrudan katkı sağlayan bir bileşen olarak ele alınmaktadır (Zeng, Wen & Guo, 2025; Dong & Wang, 2026). Ders dışı sportif faaliyetler; okulun zorunlu müfredatı dışında, öğretmen ya da antrenör rehberliğinde yürütülen, öğrencinin gönüllü katılımına dayanan ve belirli öğrenme hedeflerini içeren yapılandırılmış etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Feldman & Matjasko, 2005; Larson, 2000). Eğitimin önemli unsurlarından biri olan beden eğitiminin devamı niteliğinde görülen ders dışı sportif etkinlikler; okul sonrasında veya hafta sonlarında belirli bir plan ve programa bağlı olarak okul içinde ve dışında gerçekleştirilen, çeşitli amaçlar doğrultusunda tasarlanan etkinlikleri kapsamaktadır (Yılmaz & Güven, 2018). Bu etkinlikler, gençlere olumlu gençlik gelişim programlarının amaçlarını gerçekleştirme ve olumlu kimlik gelişimi sağlama fırsatı sunmaktadır (Yılmaz, 2019). Nitekim ders dışı sportif faaliyetler, gençlerin olumlu bağlanma, psikolojik dayanıklılık, sosyal, bilişsel, davranışsal ve ahlaki yetkinliklerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Bunun yanında, bireylerin kendi kararlarını verebilme, maneviyat veya amaç duygusunu geliştirebilme, özyeterlik kazanma, olumlu kimlik oluşturma ve geleceğe iyimser bakabilme gibi becerileri desteklemektedir. Ayrıca toplum değerlerini benimseme ve toplumsal normlara uygun kazanımlar elde etme fırsatı da bu etkinlikler aracılığıyla gençlere sunulmaktadır (Catalano vd., 2004).

Alanyazında ders dışı sportif faaliyetlerin eğitsel işlevini açıklamaya çalışan çok sayıda kuramsal yaklaşım bulunmaktadır. Bronfenbrenner'ın (1979) Ekolojik Sistemler Kuramı, öğrencinin gelişimini aile, okul ve toplumsal bağlamın iç içe geçtiği katmanlı bir yapı içinde ele almakta; bu çerçevede okul spor kulüplerini aile ile okul arasındaki normların müzakere edildiği bir mezosistem unsuru olarak konumlandırmaktadır. Deci ve Ryan'ın (1985) Öz Belirleme Kuramı ise sportif katılımdaki motivasyonel süreçleri açıklamakta merkezi bir rol üstlenmekte; özerklik, yeterlik ve aidiyet ihtiyaçlarının karşılanması için içsel motivasyonu ve sürdürülebilir katılımı desteklediğini öne sürmektedir. Bu motivasyonel sürecin sporcu-antrenör ilişkisi bağlamındaki yansımaları, Vallerand ve Losier (1999) tarafından da doğrulanmış; özerklik destekleyici antrenörlük davranışlarının uzun vadeli katılımı olumlu

yönde yordadığı gösterilmiştir. Coleman'ın (1988) Sosyal Sermaye Kuramı ise sporun bir başka boyutuna ışık tutmakta; takım sporlarının yoğun etkileşim ve dayanışma normları aracılığıyla öğrencilere işlevsel sosyal kaynaklar sağladığını öne sürmektedir.

Bu kuramsal çerçeve, ders dışı sportif faaliyetlerin yalnızca fiziksel gelişim değil; aynı zamanda akademik başarı, sosyal uyum ve psikolojik iyi oluş üzerinde tamamlayıcı bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu araştırma, öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarını inceleyerek, eğitimde sporun bütünsel gelişime katkı sağlayan işlevini daha derinlemesine anlamayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarını incelemek amacıyla nicel araştırma yaklaşımına dayalı betimsel tarama modelinde desenlenmiştir. Bu model, mevcut durumu olduğu gibi ortaya koymayı ve değişkenler arasındaki ilişkileri istatistiksel olarak incelemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2020).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Eskişehir ilinde lise düzeyinde öğrenim gören öğrencileri oluştururken örneklem grubunu ise merkez ilçesine bağlı bir lisede öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen örneklem grubunu 404 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

İki bölümden oluşan veri toplama araçlarının birinci bölümünde katılımcıların demografik bilgilere yönelik hazırlanan 4 adet soru bulunmaktadır. İkinci bölümünde katılımcıların ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarını incelemek için Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Öğrenci Tutum Ölçeği (DSEÖTÖ) bulunmaktadır.

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, lisanslı spor yapma durumu ve hissedilen ekonomik durum gibi demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kısa bir demografik bilgi formu kullanılmıştır.

Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Öğrenci Tutum Ölçeği (DSEÖTÖ)

Öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarını incelemek amacıyla Yılmaz ve Güven (2018) tarafından geliştirilen Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Öğrenci Tutum Ölçeği (DSEÖTÖ) kullanılmıştır. Beşli likert türünde hazırlanan ölçme aracı 18 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel boyut 7 madde, duyuşsal boyut 7 madde ve davranışsal boyut 4 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçme aracının güvenilirliğine ilişkin olarak Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı analiz edilmiştir. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha değeri .96 bulunmuş, alt boyutlar için ise sırasıyla .88, .90 ve .84 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 18 ile 90 arasında değişmektedir.

Tablo 1. Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Öğrenci Tutum Ölçeği güvenirlik analizleri

	Madde	Cronbach's Alpha (α)
Bilişsel Boyut	7	,800
Duyuşsal Boyut	7	,708
Davranışsal Boyut	4	,707
DSEÖTÖ Toplam	18	,899

Tablo 1’de bu araştırmada elde edilen güvenirlik değerleri (Cronbach's Alpha) sunulmaktadır. Bilişsel boyut için 7 maddeden elde edilen Cronbach’s Alpha katsayısı (α = ,800) olup, ölçeğin bu boyutta yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Duyuşsal boyut 7 madde ile değerlendirilmiş ve Cronbach’s Alpha değeri (α = ,708) bulunmuştur; bu değer kabul edilebilir düzeyde güvenirliği işaret etmektedir. Davranışsal boyut 4 madde ile ölçülmüş ve Cronbach’s Alpha katsayısı (α = ,707) elde edilmiştir; bu da yeterli düzeyde iç tutarlılık sağlamaktadır. Son olarak, DSEÖTÖ Toplam puan için 18 madde üzerinden hesaplanan Cronbach’s Alpha değeri (α = ,899) oldukça yüksek olup, ölçeğin genel güvenirliğinin güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacak ölçme araçları belirlendikten sonra, bu araçlar 2023-2024 eğitim-öğretim yılında yüz yüze uygulanmıştır. Uygulama sürecinde katılımcılardan gönüllü katılım esasına dayalı olarak onam alınmış ve verilerin etik kurallara uygun şekilde toplanması sağlanmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler Excel programına aktarıldıktan sonra, veri seti ayrıntılı biçimde incelenmiş ve eksik ya da hatalı bilgi içeren katılımcılar analiz dışı bırakılmıştır. Temizlenen ve düzenlenen veri seti daha sonra SPSS 27.0 paket programına aktarılmıştır. Verilerin dağılım özelliklerini

belirlemek amacıyla çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri incelenmiş; bu değerlerin -2 ile $+2$ aralığında bulunması nedeniyle veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir (George & Mallery, 2010).

Veri analiz sürecinde öncelikle betimsel istatistikler hesaplanmış, ardından ölçeklerin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla güvenirlik analizi (Cronbach's Alpha) uygulanmıştır. Gruplar arası farklılıkları incelemek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmada varyansların homojenlik varsayımının sağlanmadığı durumlarda anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla ikinci aşamada Post Hoc testlerinden Games-Howell testi tercih edilmiştir (Games & Howell, 1976). Bağımsız örneklem t-testleri için Cohen's d değerleri hesaplanarak raporlanırken, varyans analizi (ANOVA) için Eta-Kare (η^2) değerleri hesaplanarak raporlanmıştır. Bulguların pratik önemini ortaya koymak ve sonuçların yorumlana bilirliliğini artırmak amacıyla etki büyüklüğü ölçütleri kullanılmıştır (Cohen, 1988; Lakens, 2013). Tüm istatistiksel bulgular $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi temel alınarak değerlendirilmiştir.

Tablo 2. Ölçme Aracına Ait Tanımlayıcı Analizler

Ölçek	Boyut	N	$\bar{X}$	SD	Skewness	Kurtosis
DSEÖTÖ	Bilişsel Boyut	404	25,89	5,095	-,690	,708
	Duyuşsal Boyut	404	25,63	5,12	-,119	1,222
	Davranışsal Boyut	404	14,82	3,10	-,528	,335
	DSEÖTÖ Toplam	404	66,28	11,79	-,655	1,212

Tablo 2'de yer alan tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, tüm boyutlara ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin ± 2 aralığında kaldığı görülmektedir. Bu durum, verilerin normal dağılıma yakın bir dağılım gösterdiğini ve parametrik analizler için gerekli varsayımların karşılandığını ortaya koymaktadır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda gerçekleştirilen analizlerin sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 3. Katılımcılar demografik bilgileri

	Kategori	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	198	49,0
	Erkek	206	51,0
	Toplam	404	100,0
Yaş	15 ve altı	141	34,9
	16–17	119	29,5
	18 ve üzeri	144	35,6
	Toplam	404	100,0
Lisanslı Spor Yapma Durumu	Evet	176	43,6
	Hayır	228	56,4
	Toplam	404	100,0
Hissedilen Ekonomik Durum	Kötü	118	29,2
	Orta	131	32,4
	İyi	155	38,4
	Toplam	404	100,0

Tablo 3'teki bulgulara göre örneklemin demografik özellikleri dengeli bir dağılım göstermektedir. Katılımcıların %49'u kadın (n=198), %51'i erkek (n=206) olup toplam 404 kişiden oluşmaktadır. Yaş grupları incelendiğinde, %34,9'u 15 yaş ve altı, %29,5'i 16–17 yaş aralığında, %35,6'sı ise 18 yaş ve üzerindedir. Lisanslı spor yapma durumunda katılımcıların %43,6'sı “evet”, %56,4'ü “hayır” yanıtını vermiştir. Ekonomik durum algısında ise %29,2'si “kötü”, %32,4'ü “orta” ve %38,4'ü “iyi” olarak değerlendirmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet değişkenine ilişkin T-Testi sonuçları

Boyut	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p	Cohen's d
Bilişsel Boyut	Kadın	198	25,74	5,26	-,595	,552	-,059
	Erkek	206	26,04	4,93			
Duyuşsal Boyut	Kadın	198	25,51	5,41	-,446	,656	-,044
	Erkek	206	25,74	4,84			
Davranışsal Boyut	Kadın	198	14,99	3,11	1,098	,273	,109
	Erkek	206	14,65	3,10			
DSEÖTÖ Toplam	Kadın	198	66,11	12,1	-,280	,779	-,028
	Erkek	206	66,44	11,4			

Tablo 4'te bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni açısından bilişsel boyut ortalamaları kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t(402)=-0,595$, $p=.552$, $d=-0,059$). Benzer şekilde, duyuşsal boyut ortalamaları kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(402)=-0,446$, $p=.656$, $d=-0,044$). Davranışsal boyut için kadınların ortalaması erkeklerden biraz daha yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(402)=1,098$, $p=.273$, $d=0,109$). Son olarak, DSEÖTÖ Toplam puan açısından kadınların ortalaması ve erkeklerin ortalaması arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t(402)=-0,280$, $p=.779$, $d=-0,028$).

Tablo 5. Lisanslı spor yapma durumuna göre T-Testi sonuçları

Boyut	Lisanslı Spor Yapma	N	Ort.	SS	t	p	Cohen's d
Bilişsel Boyut	Evet	176	25,93	4,47	,143	,887	,014
	Hayır	228	25,86	5,53			
Duyuşsal Boyut	Evet	176	25,25	4,79	-1,314	,189	-,132
	Hayır	228	25,92	5,36			
Davranışsal Boyut	Evet	176	15,09	3,39	-2,030	,037*	-,204
	Hayır	228	14,46	2,66			
DSEÖTÖ Toplam	Evet	176	66,27	12,65	-1,177	,240	-,118
	Hayır	228	66,24	13,55			

Tablo 5'te lisanslı spor yapma durumuna göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları raporlanmaktadır. Bilişsel boyut açısından lisanslı spor yapanların ortalaması ile yapmayanların ortalaması arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(402)=0,143$, $p=.887$, $d=0,014$. Duyuşsal boyut için spor yapanların ortalaması ile yapmayanların ortalaması arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t(402)=-1,314$, $p=.189$, $d=-0,132$).

Davranışsal boyut açısından ise spor yapanların ortalaması spor yapmayanlardan daha yüksek bulunmuş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t(402)=-2,030$, $p=.037$, $d=-0,204$). Son olarak, DSEÖTÖ Toplam puan için spor yapanların ortalaması ile yapmayanların ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(402)=-1,218$, $p=.240$, $d=-0,118$).

Tablo 6. Yaş değişkenine ilişkin One-Way ANOVA sonuçları

		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kareler	F	p	η^2
Bilişsel Boyut	Gruplar Arası	44,900	2	22,450	,864	,422	,004
	Gruplar İçinde	10390,723	401	25,977			
	Toplam	10435,623	403				
Duyuşsal Boyut	Gruplar Arası	21,094	2	10,547	,400	,670	,002
	Gruplar İçinde	10568,953	401	26,356			
	Toplam	10590,047	403				
Davranışsal Boyut	Gruplar Arası	31,893	2	15,947	1,656	,192	,008
	Gruplar İçinde	3861,275	401	9,629			
	Toplam	3893,168	403				
DSEÖTÖ Toplam	Gruplar Arası	228,838	2	114,419	,821	,441	,004
	Gruplar İçinde	55724,477	401	139,311			
	Toplam	55953,315	403				

Tablo 6'da yaş değişkenine bulgularına göre, bilişsel boyut için yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(2, 401)=0,864$, $p=.422$, $\eta^2=0,004$). Benzer şekilde, duyuşsal boyut ortalamaları yaş grupları arasında anlamlı farklılık göstermemiştir ($F(2, 401)=0,400$, $p=.670$, $\eta^2=0,002$). Davranışsal boyut için yaş grupları arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F(2, 401)=1,656$, $p=.192$, $\eta^2=0,008$). Son olarak, DSEÖTÖ Toplam puan açısından da yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2, 401)=0,821$, $p=.441$, $\eta^2=0,004$).

Yaş değişkeninin bilişsel, duyuşsal, davranışsal boyutlar ve DSEÖTÖ Toplam puan üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Etki büyüklükleri (η^2) tüm boyutlarda oldukça

düşük düzeyde kalmıştır. Bu bulgular, ölçme aracının yaş grupları arasında benzer sonuçlar verdiğini ve yaş faktörünün ölçülen boyutlar üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 7. Hissedilen ekonomik durum değişkenine göre One-Way ANOVA sonuçları

		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kareler	F	p	η^2
Bilişsel Boyut	Gruplar Arası	255,831	2	127,915			
	Gruplar İçinde	10179,792	401	25,449	5,026	,007*	,025
	Toplam	10435,623	403				
Duyuşsal Boyut	Gruplar Arası	246,617	2	123,308			
	Gruplar İçinde	10343,430	401	25,794	4,780	,009*	,023
	Toplam	10590,047	403				
Davranışsal Boyut	Gruplar Arası	105,425	2	52,712			
	Gruplar İçinde	3787,744	401	9,446	5,581	,004*	,027
	Toplam	3893,168	403				
DSEÖTÖ Toplam	Gruplar Arası	1792,769	2	896,385			
	Gruplar İçinde	54160,546	401	135,401	6,620	,001*	,032
	Toplam	55953,315	403				

Tablo 7’de hissedilen ekonomik durum değişkenine göre, bilişsel boyut için gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(2, 401)=5,026, p=.007, \eta^2=0,025$). Benzer şekilde, duyuşsal boyut açısından da anlamlı bir fark gözlenmiştir ($F(2,401)=4,780, p=.009, \eta^2=0,023$). Davranışsal boyut için sonuçlar anlamlıdır ($F(2, 401)=5,581, p=.004, \eta^2=0,027$). Son olarak, DSEÖTÖ Toplam puan açısından da gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(2, 401)=6,620, p=.001, \eta^2=0,032$).

Hissedilen ekonomik durumun bilişsel, duyuşsal, davranışsal boyutlar ve DSEÖTÖ Toplam puan üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Etki büyüklükleri (η^2) tüm boyutlarda küçük düzeyde olmakla birlikte, ekonomik algının ölçme aracının tüm boyutlarında farklılık yarattığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular, katılımcıların ekonomik durum algılarının psikososyal boyutlar üzerinde belirgin bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 8. Hissedilen ekonomik durum değişkenine göre çoklu karşılaştırma sonuçları

	(I) Hissedilen Ekonomik	(J) Hissedilen Ekonomik	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p
Bilişsel Boyut	İyi	Kötü	1,78	,624	,013*
		Orta	1,45	,584	,035*
Duyuşsal Boyut	İyi	Kötü	1,88	,569	,003*
		Orta	1,12	,370	,008*
Davranışsal Boyut	İyi	Kötü	,968	,358	,020*
		Orta	4,80	1,39	,002*
DSEÖTÖ Toplam	İyi	Kötü	3,75	1,37	,019*
		Orta			

Tablo 8’de göre hissedilen ekonomik durum değişkeni, bilişsel, duyuşsal, davranışsal boyut ve DSEÖTÖ Toplam puan açısından anlamlı farklılıklar göstermektedir. Ekonomik durumunu “iyi” olarak algılayan katılımcılar, “orta” ve “kötü” algılayanlara kıyasla tüm boyutlarda daha

yüksek ortalamalar elde etmiştir. Bu bulgular, ekonomik algının bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerini anlamlı biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Tartışma

Bu araştırmada öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları cinsiyet, lisanslı spor yapma durumu, yaşı ve hissedilen ekonomik durum değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, incelenen değişkenlerin ölçülen yapılar üzerindeki etkilerinin farklı düzeylerde olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın ilk bulgusu, cinsiyet değişkenine göre DSEÖTÖ bilişsel, duyuşsal, davranışsal boyutlar ve toplam puan açısından anlamlı farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, kadın ve erkek katılımcıların ölçülen yapı bakımından benzer özellikler sergilediğini göstermektedir. Hyde'in (2005) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik değişkenlerin büyük bir kısmında erkek ve kadınlar arasındaki farklar küçük ya da ihmal edilebilir düzeydedir ve tutum gibi sosyal bağlamdan etkilenen öğrenilmiş yapılar da bu örüntüye dahil olabileceği ifade edilmektedir. Bu çerçevede, okul ortamında ders dışı sportif etkinliklere erişimin her iki cinsiyet için benzer şekilde sunulması, fırsat eşitliğinin sağlandığı durumlarda tutumun da benzer şekilde gelişmesini açıklayabilir; bu yorum sosyal öğrenme kuramı ile de uyumludur (Bandura, 1986). Araştırmanın bulguları da bu görüşü desteklemekte ve incelenen yapının cinsiyetten bağımsız olarak değerlendirilebileceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte etki büyüklüklerinin oldukça düşük olması, cinsiyet değişkeninin pratik açıdan da önemli bir farklılık yaratmadığını göstermektedir.

Lisanslı spor yapma durumu açısından elde edilen sonuçlar incelendiğinde DSEÖTÖ bilişsel ve duyuşsal boyutlar ile toplam puan bakımından anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür. Ancak davranışsal boyutta lisanslı spor yapan bireylerin puanlarının spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Her ne kadar etki büyüklüğü küçük düzeyde olsa da bu bulgu, spor deneyiminin davranışsal eğilimler üzerinde belirli bir etkisinin olabileceğini düşündürmektedir. Spor faaliyetlerinin bireylerin öz düzenleme, disiplin ve davranış kontrolü gibi özelliklerini etkileyebildiği bilinmektedir. Bununla birlikte mevcut araştırmada yalnızca davranışsal boyutta farklılık bulunması, sporun ölçülen yapının bilişsel ve duyuşsal yönlerinden çok davranışsal yönüyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bilişsel ve duyuşsal boyutlarda farkın bulunmaması, sportif etkinliklere yönelik olumlu düşünce ve duyguların lisanslı spor yapma durumundan bağımsız olarak paylaşıldığını göstermektedir; spor yapmayan öğrenciler de bu etkinlikleri değerli bulabilmektedir. Davranışsal boyutta

lisanslı sporcular lehine ortaya çıkan fark ise, spor deneyiminin tutumun ayırt edici bir belirleyicisi olduğunu gösteren alanyazınla uyumludur. Nitekim Yılmaz ve Güven (2018) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının spor yapma değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği; üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir araştırmada da spora yönelik tutumların spor yapma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur (Koçak, 2014).

Araştırmada yaş değişkenine ilişkin bulgular, DSEÖTÖ bilişsel, duyuşsal, davranışsal boyutlar ve toplam puan açısından yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmadığını göstermiştir. Ayrıca etki büyüklüğü değerlerinin oldukça düşük olması yaş değişkeninin açıklayıcı gücünün sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, ölçülen yapının farklı yaş gruplarında benzer şekilde algılandığını göstermektedir. Bu bulgu, spor yöneticiliği bölümü öğrencileriyle yürütülen bir araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri olan cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı yönündeki sonuçla tutarlılık göstermektedir (Yavuz ve Yücel, 2019). Bulgunun teorik açıdan değerlendirilmesinde, ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumun gelişimsel açıdan görece erken kazanılan ve istikrarlı kalan bir yapı olabileceği düşünülebilir. Tutumların oluşumunda etkili olan aile, okul ve akran çevresi gibi sosyalleşme etmenlerinin, örneklemin kapsadığı yaş aralığı boyunca nispeten benzer kalması, tutumun yaşa göre belirgin bir farklılaşma göstermemesini açıklayabilir. Ayrıca, örneklemin sınırlı bir yaş aralığında ve aynı eğitim kademesindeki öğrencilerden toplanmış olması, yaş değişkeninin varyans aralığını daraltarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkma olasılığını azaltmış olabilir; bu durum etki büyüklüklerinin düşük çıkmasıyla da uyumludur.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri hissedilen ekonomik durum değişkenine ilişkindir. DSEÖTÖ bilişsel, duyuşsal, davranışsal boyutlar ve toplam puan açısından ekonomik durum algısına göre anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermiştir. Ekonomik durumunu "iyi" olarak değerlendiren katılımcıların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutların tümünde daha yüksek puan alması; bu örüntünün tek bir boyuta özgü kalmayıp toplam puanda da yinelemesi, algılanan ekonomik durumun ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumun sistematik ve çok boyutlu bir belirleyicisi olduğuna işaret etmektedir. Türkiye'de yürütülen çalışmalar bu bulguyu doğrudan desteklemektedir. Ailelerin sosyoekonomik düzeyinin çocukların sportif etkinliklere katılımı ve hangi spor dalıyla ilgilenecekleri üzerinde belirleyici bir işlev gördüğü bilinmektedir (Öz, 2014). Bu etkinin yalnızca maddi olanaklarla sınırlı olmadığı, fiziksel, psikolojik ve ekonomik faktörlerin birlikte işlediği ve söz konusu etmenlerin gelir düzeyi, çocuk sayısı ve

eğitim seviyesine bağlı olarak farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır (Tan, 2016). Spora devam etmeyi etkileyen boyutlar incelendiğinde ise çevrenin desteği ve ilgisi, ekonomik getiri ile sosyal-fiziki evre gibi etmenlerin ne çıktığı grlmektedir (Pehlivan, 2013). Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, ekonomik durumun sporla kurulan ilişkiyi hem pratik katılım hem de tutumsal eğilim düzeyinde biçimlendirdiği söylenbilir.

Sonuç ve neri

Bu araştırmada cinsiyet, lisanslı spor yapma durumu, yaş ve hissedilen ekonomik durum değişkenlerinin öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni açısından bilişsel, duyuşsal, davranışsal boyutlar ve toplam puan bakımından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde yaş değişkeni de ölçülen boyutlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Bu bulgular, ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının farklı cinsiyet ve yaş gruplarında benzer sonuçlar verdiğini göstermektedir.

Lisanslı spor yapma durumu açısından yalnızca davranışsal boyutta anlamlı farklılık elde edilmiş, spor yapan bireylerin davranışsal puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak bu farklılığın etki büyüklüğü düşük düzeyde bulunmuştur. Bu nedenle spor yapma durumunun ölçülen yapı üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu söylenbilir.

Araştırmanın en önemli sonucu hissedilen ekonomik durum değişkenine ilişkindir. Ekonomik durumunu daha iyi algılayan katılımcıların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlar ile toplam puan açısından daha yüksek değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, ekonomik algının bireylerin psikososyal süreçleri üzerinde anlamlı bir rol oynadığını göstermektedir. Her ne kadar etki büyüklükleri kk düzeyde olsa da ekonomik durum değişkeninin tüm boyutlarda anlamlı farklılık oluşturması dikkat çekicidir.

Sonuç olarak araştırma bulguları, cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlerin incelenen yapı üzerinde belirleyici olmadığını; buna karşılık bireylerin ekonomik durum algılarının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçleri etkileyebilen önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca lisanslı spor yapma durumunun öğrencilerin davranışsal süreçlerini etkilediği belirlenmiştir. Gelecek araştırmalarda sosyoekonomik durumun eğitim düzeyi, aile yapısı, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerle birlikte incelenmesi, elde edilen bulguların daha kapsamlı biçimde açıklanmasına katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs Prentice Hall
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the united states: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 98–124. <https://doi.org/10.1177/0002716203260102>
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94, S95-S120.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Dong, H., & Wang, S. (2026). Impact of physical activity on children's cognitive function and its educational applications: A narrative literature review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1720391. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1720391>
- Feldman, A. F., & Matjasko, J. L. (2005). The role of school-based extracurricular activities in adolescent development: A comprehensive review and future directions. *Review of Educational Research*, 75(2), 159-210. <https://doi.org/10.3102/00346543075002159>
- Games, P. A., & Howell, J. F. (1976). Pairwise multiple comparison procedures with unequal n's and/or variances: A Monte carlo study. *Journal of Educational Statistics*, 1(2), 113–125. <https://doi.org/10.2307/1164979>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference*, 17.0 update (10th ed.) Boston: Pearson.
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American psychologist*, 60(6), 581.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi* (35. bs). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Koçak, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: bir ölçek geliştirme çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 59-69. https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000254

- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>
- Öz, G. (2014). *Kahramanmaraş'ta spora katılımı etkileyen faktörlerin ilköğretim ikinci kademe (ortaokul) öğrencileri boyutunda incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Pehlivan, Z. (2013). Okullararası spor yarışmalarına katılanların sporu bırakma ve devam etme nedenleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 209-225. <https://doi.org/10.17644/sbd.171328>
- Tan, M. (2016). *Çocukların bir spor branşına yönelmesinde, fiziksel, psikolojik ve ekonomik faktörlerin etkilerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- UNESCO. (2015). *Education 2030: Incheon declaration and framework for action*. UNESCO.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142–169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Yavuz, C., & Yücel, A. S. (2019). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 2050-2058. <https://doi.org/10.17755/esosder.584081>
- Yılmaz, A. (2019). Ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum ve okula bağlanma durumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 50-63. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.518094>
- Yılmaz, A., ve Güven, Ö. (2018). Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Öğrenci Tutum Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (DSEÖTÖ). *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1979-1992. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i4.5421>
- Zeng, Q., Wen, P., & Guo, K. (2025) The impact of physical exercise on adolescents' social-emotional competence: The chain mediating role of social support and peer relationships. *PLoS One* 20(11): e0334587. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334587>

BÖLÜM 5

E-SPORDA REKABETÇİLİK VE YENİLİKÇİLİK

Vesile ŞAHİNER GÜLER¹

¹ Dr., Beden Eğitimi ve Spor, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri ORCID: 0000-0003-0215-8816 e-mail: vsl.shnr.18@gmail.com

Giriş

E-spor, video oyunlarının çevrim içi platformlar aracılığıyla amatör ya da profesyonel düzeyde rekabetçi biçimde oynanmasını ifade eden bir etkinlik alanı olarak tanımlanmaktadır (Polman ve ark., 2018; Pedraza-Ramirez ve ark., 2020). Gündelik ve serbest oyun oynama pratiklerinden farklı olarak e-spor; önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde yürütülen yapılandırılmış rekabeti, standartlaştırılmış organizasyonel süreçleri ve açık biçimde tanımlanmış performans ölçütlerini içermektedir. Son on yıl içerisinde profesyonel takımların oluşumu, resmî lig yapılanmaları ve büyük ölçekli uluslararası turnuvaların artışıyla birlikte e-spor, yüksek derecede örgütlenmiş küresel bir endüstri hâline gelmiştir. Bu alandaki meşruiyetin güçlenmesi, Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından başlatılan Olympic Esports Series gibi girişimlerle (International Olympic Committee, 2024) ve e-sporu performans, stres ve başa çıkma süreçleri bağlamında ele alan akademik çalışmaların sayısındaki artışla hem kurumsal düzeyde hem de bilimsel alanda açık biçimde gözlenmektedir (Leis ve ark., 2024).

E-sporun hızlı büyüme süreci; teknolojik yenilikler, yüksek hızlı internet altyapısının yaygınlaşması, dijital yayın platformlarının gelişimi ve genç nüfusun çevrim içi ortamlara artan katılımı gibi çeşitli etkenlerin bir araya gelmesiyle şekillenmiştir (Jin ve Besombes, 2024). Rekabetçi oyun deneyimlerinin kökeni daha erken dönemlere dayansa da, günümüz e-spor ekosistemi esas olarak çevrim içi bağlantının geniş ölçekli rekabeti mümkün kıldığı 1990'ların sonlarından itibaren belirginleşmeye başlamıştır (Scholz, 2019). Tarihsel süreç incelendiğinde bu gelişimin, Tennis for Two (1958) ve Spacewar gibi erken dönem dijital oyun örneklerinden başlayarak, oyun kültürünün yaygınlaşmasına ve kamusal görünürlüğünün artmasına önemli katkı sağlayan Pong (1972) ve Pac-Man (1980) gibi ticari oyunlara uzandığı görülmektedir (Kızılkaya, 2010; Karahisar, 2013).

Kavramsal çerçevede e-spor, resmî ligler ya da turnuva sistemleri tarafından düzenlenen ve yönetilen organize rekabetçi video oyunu oynama faaliyeti olarak ele alınmaktadır (AEVI, 2019; Antón, 2019; Mendoza ve ark., 2023; Pedraza-Ramirez ve ark., 2020). Her ne kadar tüm e-spor etkinlikleri video oyunlarını kapsasa da, her video oyunu e-spor kapsamında değerlendirilmemektedir; zira yapılandırılmış rekabet ortamı ve profesyonel organizasyon düzeyi temel ayırt edici ölçütler olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte e-spor, oyuncular, takımlar, organizasyon yapıları ve ödül sistemlerini içeren; dijital teknolojiler aracılığıyla gerçekleştirilen, spor benzeri bir etkinlik alanı olarak da tanımlanmaktadır (Hamari ve Sjöblom, 2017; Mangeloja, 2019; Jang ve Byon, 2019). Bu yönüyle e-spor, dijitalleşmenin etkisiyle ortaya çıkan daha geniş sosyokültürel dönüşümlerin bir yansıması olarak değerlendirilmekte;

spora ilişkin geleneksel kabulleri sorgulamakta ve yeniden şekillendirmektedir (Hilvoorde ve Pot, 2016; Wagner, 2006).

Son yıllarda e-sporun hem akademik literatürde hem de kurumsal yapılar da görünürlüğü ve kabulü belirgin biçimde artış göstermiştir. Pedraza-Ramirez ve ark. (2020), e-sporu Spor ve Egzersiz Psikolojisi (SEP) literatürüne sistematik bir biçimde dâhil eden öncü çalışmalar dan birini sunarak bu alanın meşru bir araştırma konusu olarak konumlanmasına önemli katkı lar sağlamıştır. Benzer şekilde, e-sporun 2022 Asya Oyunları gibi büyük ölçekli spor organizasyonları kapsamına alınması ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından yürütülen çeşitli girişimler, e-sporun daha geniş spor alanı içerisindeki konumunu güçlendirmektedir (Watson ve ark., 2022). Bu gelişmelere paralel olarak, 400'ün üzerinde profesyonel spor organizasyonunun e-spor endüstrisine dâhil olduğu bildirilmektedir (Scholz ve ark., 2021).

Spor ve Egzersiz Psikolojisi bakış açısından değerlendirildiğinde e-spor; yüksek düzeyde kontrol edilebilir rekabet ortamları sunması, ayrıntılı performans verilerinin elde edilebilirliği ve özgün bilişsel-motor gereklilikleri nedeniyle hem kuramsal hem de uygulamaya yönelik araştırmalar için elverişli bir bağlam oluşturmaktadır (Pedraza-Ramirez ve ark., 2020; Cottrell ve ark., 2019; Campbell ve ark., 2018). Bu doğrultuda e-spor, spor bilimi, psikoloji ve performans araştırmaları açısından önemli çıkarımlara sahip olup, geleneksel spor araştırmalarının tamamlayıcı ve genişletici bir uzantısı olarak değerlendirilmektedir.

Arka Plan

E-spor sporcuları, giderek büyüyen ödül havuzları ve dünya genelinde yüz milyonları bulan izleyici kitlesinin eşlik ettiği, son derece yoğun ve talepkâr rekabet ortamlarında performans sergilemektedir (Bubna ve ark., 2023; Newzoo, 2024). Elit düzeyde başarı, yalnızca oyuna özgü teknik becerilerle sınırlı olmayıp; hızlı ve doğru karar verebilme, yüksek durumsal farkındalık, uzun süreli dikkat sürdürebilme, değişen koşullara uyum sağlama ve yoğun bilişsel baskı altında stres ile duyguları etkili biçimde düzenleyebilme gibi çok boyutlu yetkinlikleri de gerektirmektedir (Sharpe ve ark., 2022, 2023; Poulus ve ark., 2021b).

Bu artan performans beklentileriyle birlikte e-spor, belirgin bir sportifasyon sürecinden geçmiştir. Birçok ülkede resmî statü kazanması ve Asya Oyunları gibi büyük ölçekli spor organizasyonlarına dâhil edilmesi, e-sporun kurumsal meşruiyetini önemli ölçüde artırmıştır (Koskimaa, 2024; Jin ve Kim, 2024). Rekreatyonel oyun oynama bağlamından profesyonel rekabet ortamlarına geçiş, e-sporu özellikle performans, stres ve uzmanlık gelişimi konularında Spor ve Egzersiz Psikolojisi araştırmaları açısından giderek daha merkezi bir konuma taşımıştır (Pedraza-Ramirez ve ark., 2020).

Bununla birlikte, hızlı profesyonelleşmeye karşın e-spor gelişim sistemlerinde çeşitli yapısal sorunların varlığını sürdürdüğü görülmektedir. Oyuncular ve takımlar, mevcut antrenman yolları ile organizasyonel destek mekanizmalarına yönelik memnuniyetsizliklerini sıklıkla dile getirmektedir (Abbott ve ark., 2022; Sabtan ve ark., 2022). Ayrıca sık yaşanan kadro değişiklikleri ve yüksek oyuncu devir oranları, uzun vadeli sporcu gelişimini sekteye uğratmakta; antrenörlük sürekliliğini zayıflatmakta ve yapılandırılmış performans programlarının etkinliğini sınırlamaktadır (LeNorgant, 2019).

E-spor, büyük ölçüde takım temelli bir yapıya sahiptir ve League of Legends, Counter-Strike: Global Offensive, Dota 2, Rainbow Six ve Valorant gibi oyunlar rekabetçi ekosistemin merkezinde yer almakta ve geniş izleyici kitlelerini kendine çekmektedir (Esports Charts, 2023; Thavamuni ve ark., 2023). Rekabetçi karşılaşmalar; canlı anlatım, anlık istatistikler, tekrar görüntüleri, öne çıkan anlar ve röportajlar gibi gelişmiş yayın unsurlarıyla desteklenmekte, bu durum izleyici etkileşimini artırarak e-sporun ticari değerini daha da yükseltmektedir (Railsback ve Caporusso, 2018).

Performans bakış açısından e-spor, kazanma ya da kaybetme gibi çıktıları ifade eden sonuç performansı ile bu sonuçlara katkı sağlayan davranış ve becerileri kapsayan eylem performansı üzerinden ele alınabilmektedir (Campbell ve ark., 1993; Ilgen ve Schneider, 1991). Akademik çalışmalar çoğunlukla eylem düzeyindeki süreçlere odaklanırken, uygulayıcılar sıralamalar, ekonomik sürdürülebilirlik ve organizasyonel başarı üzerindeki doğrudan etkileri nedeniyle sonuç performansını sıklıkla önceliklendirmektedir (Sharpe ve ark., 2023).

E-spor ekosistemi; oyuncular, takımlar, taraftarlar, sponsorlar ve oyun geliştiricilerden oluşan çok katmanlı ve dinamik bir yapı hâline gelmiştir (Kim ve ark., 2020). Bu yapı içerisinde antrenörler ve destek personeli, antrenman süreçlerinin planlanması, performansın en üst düzeye çıkarılması ve sporcu iyilik hâlinin korunmasında giderek daha kritik roller üstlenmektedir (Shynkaruk ve ark., 2021). Bu roller, geleneksel spor takımlarında görülen çok disiplinli organizasyonel yapılara benzer biçimde konumlanmaktadır (Filchenko, 2018).

Küresel ölçekte artan ekonomik hacim ve ilgi, e-sporda profesyonelleşme ve yenilik süreçlerini hızlandırmıştır (Pluss ve ark., 2022). Yükselen performans beklentilerine yanıt olarak büyük organizasyonlar, oyuncu gelişimini desteklemeye yönelik özel antrenman tesisleri ve yüksek performans ortamlarına yatırım yapmaya başlamıştır (Poulus ve ark., 2025). Bu eğilim, kanıta dayalı uygulamalara ve yenilik odaklı performans yönetimine verilen önemin giderek arttığını göstermektedir.

E-sporda yeniliği mümkün kılan temel unsurlar arasında standartlaştırılmış kurallar, istikrarlı sanal rekabet ortamları ve gelişmiş veri toplama altyapıları yer almaktadır. Oyun içi analitikler,

ayrıntılı performans kayıtları ile fizyolojik ve davranışsal ölçümler, performans değişkenlerinin hassas biçimde izlenmesine olanak tanımaktadır (Welsh ve ark., 2023). Bu yüksek düzeyde kontrol edilebilir ortamlar, bilişsel-motor ve psikolojik süreçlerin incelenmesi için önemli araştırma fırsatları sunarken, aynı zamanda yenilikçi antrenman müdahalelerinin geliştirilmesini de desteklemektedir (Benoit ve ark., 2020; Bonilla ve ark., 2022).

E-spor performansı, bilişsel, fiziksel ve psikolojik hazır oluşun bütünleşik bir biçimde ele alınmasını gerektirmektedir. Çalışmalar; çalışma belleği, ketleyici kontrol, yürütücü işlevler, seçici dikkat ve bilişsel esneklik gibi bilişsel ve nörobilişsel yeteneklerin, özellikle hızlı tempolu rekabet ortamlarında performansın temel belirleyicileri arasında yer aldığını ortaya koymaktadır (Campbell ve ark., 2018; Pedraza-Ramirez ve ark., 2020). Elit düzeydeki oyuncuların, değişken oyun içi koşullara daha etkili uyum sağlamalarını mümkün kılan gelişmiş görsel-uzamsal çalışma belleği ve dikkat kontrolü sergiledikleri bildirilmektedir (Pedraza-Ramirez ve ark., 2020).

Performans üzerinde fiziksel ve psikolojik faktörler de belirleyici rol oynamaktadır. Duruş ve genel fiziksel uygunluk gibi bedensel özellikler (Trotter ve ark., 2020; Migliore ve ark., 2021), beslenme stratejileri (Ribeiro ve ark., 2021) ile duygusal kontrol ve zihinsel dayanıklılığı kapsayan psikolojik hazırlık süreçleri performansın optimize edilmesine katkı sağlamaktadır (Poulus ve ark., 2022). Bunun yanı sıra motivasyon, öz-düzenleme, başa çıkma ve duygu yönetimi gibi psikolojik değişkenlerin performans sonuçlarıyla tutarlı ilişkiler gösterdiği vurgulanmaktadır (Bányai ve ark., 2019; Behnke ve ark., 2022; García-Naveira ve ark., 2018; García-Naveira ve León-Zarceño, 2022; Leis ve Lautenbach, 2020; Poulus ve ark., 2022).

Bireysel yetkinliklerin ötesinde; uzmanlık gelişimi, stratejik uyum, antrenman tasarımı ve takım düzeyindeki süreçler de rekabetçi başarıda belirleyici olmaktadır (García-Naveira ve León-Zarceño, 2022; Pedraza-Ramirez ve ark., 2020). Özellikle motivasyonel iklim, algılanan psikolojik güvenlik ve seyirci varlığı gibi unsurlar, takım temelli ortamlarda performans çıktıları üzerinde anlamlı etkiler yaratabilmektedir (Pedraza-Ramirez ve ark., 2020). E-sporun giderek daha profesyonel bir yapı kazanmasıyla birlikte, takım organizasyonu, iletişim ve motivasyon stratejilerinde yenilik, takım uyumunun ve sürdürülebilir performansın sağlanması açısından kritik bir gereklilik hâline gelmiştir.

Son dönemdeki araştırmalar, e-sporda yükselen rekabet düzeyi ile performans talepleri, antrenman yöntemleri ve psikolojik hazırlık süreçlerindeki yenilikler arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Rekabet standartlarının artması, elit düzeydeki sporcular üzerinde daha yüksek psikolojik baskıyı da beraberinde getirmektedir. Nitekim Leis ve ark. (2025), amatör oyuncuların profesyonel oyunculara kıyasla daha az performansla ilişkili stresör

deneyimlediğini rapor etmiş; bu bulgu, artan rekabetçiliğin daha yüksek bir psikolojik yük ile ilişkili olabileceğine işaret etmiştir.

Öte yandan, yükselen rekabetçilik belirli riskleri de beraberinde taşımaktadır. Performansı artırmaya yönelik çabalar, antrenman ve destek sistemlerindeki yenilikler artan talepleri karşılamakta yetersiz kaldığında, uyumsuz antrenman davranışlarına, sağlıksız yaşam biçimlerine ve tükenmişlik belirtilerine yol açabilmektedir (DiFrancisco-Donoghue ve ark., 2019; Salo ve IRMA, 2021).

Ekonomik açıdan bakıldığında e-spor, görece genç bir endüstri olmasına rağmen dikkat çekici bir büyüme ivmesi yakalamıştır. Küresel gelirlerin 2019 yılında yaklaşık 957,5 milyon ABD dolarına ulaştığı ve sponsorluk ile reklamcılığın temel gelir kaynakları olmayı sürdürmesiyle birlikte, bu rakamın 2024 yılına kadar 1,6 milyar ABD dolarını aşacağı öngörülmüştür (Gough, 2021a).

Genel olarak e-spor; teknolojik gelişmeler, bilimsel araştırmalar ve profesyonel uygulamalar arasındaki etkileşim doğrultusunda gelişimini sürdürmekte, performans sistemlerini dönüştürmekte ve çağdaş spor yapılarının yeniden tanımlanmasına önemli katkılar sağlamaktadır.

Literatürdeki Boşluk

E-spor alanındaki araştırmalar son yıllarda hızlı bir artış göstermesine karşın, mevcut literatür ağırlıklı olarak bilişsel beceriler, stres, başa çıkma süreçleri, motivasyon ve oyun davranışları gibi doğrudan performansla ilişkili değişkenlere odaklanmıştır. Önceki çalışmalar, e-spor bağlamında bilişsel ve psikolojik faktörlerin performans çıktıları üzerindeki etkilerini ayrıntılı ve kapsamlı biçimde ele almıştır (Campbell ve ark., 2018; Pedraza-Ramirez ve ark., 2020; Pizzo ve ark., 2022; Pluss ve ark., 2019).

Araştırma bulguları, çalışma belleği, ketleyici kontrol, yürütücü işlevler ve dikkat süreçleri gibi bilişsel ve nörobilişsel yeteneklerin e-spor performansının temel belirleyicileri arasında yer aldığını tutarlı biçimde ortaya koymaktadır (Campbell ve ark., 2018; Pedraza-Ramirez ve ark., 2020). Benzer şekilde motivasyon, öz-düzenleme, başa çıkma stratejileri, duygusal kontrol ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenler, performansın en üst düzeye çıkarılması ve sporcu gelişimi bağlamında sıklıkla incelenmiştir (Bányai ve ark., 2019; Behnke ve ark., 2022; García-Naveira ve ark., 2018; García-Naveira ve León-Zarceño, 2022; Leis ve Lautenbach, 2020; Poulus ve ark., 2022).

Her ne kadar bu çalışmalar e-spor performansının anlaşılmasına önemli katkılar sunsa da, bireylerin e-spora yönelik tutumlarını etkileyebilecek psikolojik özellikler literatürde görece sınırlı düzeyde ele alınmıştır. Özellikle bireysel rekabetçilik ve bireysel yenilikçilik, doğası

gereği hem rekabetçi hem de teknoloji temelli bir alan olan e-spor bağlamında yüksek düzeyde ilişkili yapılar olarak öne çıkmasına rağmen, bu değişkenler ile e-spora yönelik tutumlar arasındaki ilişkiler yeterince incelenmemiştir.

Bunun yanı sıra mevcut araştırmalar e-sporu çoğunlukla oyuncular, performans sistemleri ve oyun içi davranışlar ekseninde ele almış; sporla ilişkili akademik ortamlarda yer alan üniversite öğrencilerine ise sınırlı ölçüde odaklanmıştır. Oysa Spor Bilimleri alanında öğrenim gören öğrenciler, geleneksel spor kültürü ile hızla gelişen dijital spor ortamlarının kesişim noktasında yer alan özgün bir grubu temsil etmektedir. Bu nedenle söz konusu grubun e-spora yönelik tutumlarının ve bu tutumları etkileyen psikolojik özelliklerin incelenmesi, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurma potansiyeline sahiptir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, Spor Bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerde bireysel rekabetçilik, bireysel yenilikçilik ve e-spora yönelik tutumlar arasındaki ilişkileri incelemektir. Daha özel olarak, bireysel rekabetçilik ve bireysel yenilikçilik düzeylerinin e-spora yönelik tutumlarla anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğinin belirlenmesi ve bu psikolojik özelliklerin e-spora yönelik tutumların farklı boyutlarıyla nasıl bir ilişki içerisinde olduğunun ortaya konulması hedeflenmektedir.

Spor Bilimleri öğrencilerinin hem geleneksel spor kültürü hem de gelişmekte olan dijital spor ekosistemi içerisindeki özgün konumu dikkate alındığında, bu grubun incelenmesi değişen spor ortamlarında psikolojik özelliklerin e-spora yönelik algı ve değerlendirmeleri nasıl şekillendirdiğine ilişkin önemli bilgiler sunabilir. Elde edilecek bulgular, e-spor araştırmalarının kuramsal gelişimine katkı sağlamanın yanı sıra, bireylerin dijital spor ortamlarını nasıl algıladıkları, bu ortamlara nasıl uyum sağladıkları ve bu süreçlerin nasıl desteklenebileceğine ilişkin uygulamaya dönük çıkarımlar da sunma potansiyeline sahiptir.

Araştırma Hipotezleri

H₁: Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin rekabetçilik düzeyleri ile e-spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin bireysel yenilikçilik düzeyleri ile e-spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin rekabetçilik düzeyleri ile bireysel yenilikçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Yöntem

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini Türkiye genelindeki üniversitelerde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören lisans öğrencilerinden seçilmiştir. Çalışmaya toplam 370 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Daha geniş evren Türkiye genelindeki spor bilimleri fakültelerinde kayıtlı öğrencileri kapsamına rağmen, araştırmanın örnekleme Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde kayıtlı öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

Veri toplama sürecinde fakültede toplam 1.257 öğrenci kayıtlıydı. Bu evren büyüklüğüne göre hedef örneklem büyüklüğü 384 katılımcı olarak belirlenmiş, 370 öğrenciden geçerli veri elde edilmiştir. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini değerlendirmek amacıyla G*Power 3.1 yazılımı kullanılarak önsel (a priori) güç analizi yapılmıştır. Pearson korelasyon analizine dayalı olarak etki büyüklüğü $r = .20$, anlamlılık düzeyi $\alpha = .05$ ve istatistiksel güç $(1-\beta) = .95$ olarak belirlenmiştir. Yapılan analiz, elde edilen örneklem büyüklüğünün planlanan istatistiksel analizler için yeterli olduğunu göstermiştir.

Araştırma Ortamı ve Katılımcılar

Araştırma Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde yürütülmüştür. Katılımcıların fakülteye aktif olarak kayıtlı öğrenciler olması ve araştırmaya gönüllü olarak katılım göstermeleri gerekmektedir. Diğer fakülte veya bölümlerde öğrenim gören öğrenciler ile katılımı kabul etmeyen bireyler araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Katılımcılardan temel bilgileri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Form; cinsiyet, yaş, öğrenim yılı, akademik bölüm, not ortalaması (GPA), çalışma durumu ve aylık gelir bilgilerini içeren toplam yedi maddeden oluşmaktadır. Bu değişkenler, çalışma örnekleminin özelliklerini tanımlamak amacıyla toplanmıştır.

Bireysel Rekabetçilik Ölçeği

Bireysel Rekabetçilik Ölçeği, Houston ve ark. (2002) tarafından geliştirilmiş ve Günay ve Çelik (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin 11 maddeden oluşan formu kullanılmıştır. Ölçek, Rekabetten Keyif Alma ve Rekabetten Kaçınma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Uyarlama çalışmasında bildirilen iç tutarlılık katsayıları Rekabetten Keyif Alma alt boyutu için 0.936, Rekabetten Kaçınma alt boyutu için 0.807 ve ölçeğin toplamı için 0.805 olarak rapor edilmiştir.

Ölçekte yer alan 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10 ve 11. maddeler Rekabetten Keyif Alma alt boyutunu; 3, 4 ve 5. maddeler ise Rekabetten Kaçınma alt boyutunu temsil etmektedir. Ölçek, 1 (kesinlikle katılıyorum) ile 5 (kesinlikle katılmıyorum) arasında derecelendirilen 5’li Likert tipi bir yapıya sahiptir.

Bireysel Yenilikçilik Ölçeği

Katılımcıların yenilikçilik düzeylerini belirlemek amacıyla Hurt, Joseph ve Cook (1977) tarafından geliştirilen ve Kılıçer ve Odabaşı (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Bireysel Yenilikçilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu toplam 20 maddeden oluşmakta ve dört faktörlü bir yapı sergilemektedir. Önceki geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı 0.82, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0.87 olarak bildirilmiş; bu bulgular ölçeğin yeterli düzeyde güvenirliğe sahip olduğunu göstermiştir.

Ölçek, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 5’li Likert tipindedir ve değişime direnç, fikir önderliği, deneyime açıklık ve risk alma olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyut puanları, ilgili alt boyuttaki maddelerin toplam puanının madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Toplam puan hesaplanırken değişime direnç alt boyutundaki ters kodlanan maddeler düzeltilmekte, diğer alt boyut puanlarıyla birleştirilmekte ve 42 sabit değeri eklenmektedir.

Toplam puanlara göre bireyler; geleneksel (≤ 46), kuşkucu (46–56), sorgulayıcı (57–68), öncü (69–80) veya yenilikçi (≥ 80) kategorilerinde sınıflandırılmaktadır. 68’in üzerindeki puanlar yüksek yenilikçilik düzeyine, 64’ün altındaki puanlar ise düşük yenilikçilik düzeyine işaret etmektedir (Kılıçer ve Odabaşı, 2010). Bu çalışmada ölçeğin geneline ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ait güvenirlik katsayıları; değişime direnç için 0.89, fikir önderliği için 0.85, deneyime açıklık için 0.84 ve risk alma için 0.76’dır. Tablo 1’de sunulan madde–faktör yüklerine göre değişime direnç alt boyutu 8 maddeden (4, 6, 7, 10, 13, 15, 17 ve 20), fikir önderliği alt boyutu 5 maddeden (1, 8, 9, 11 ve 12), deneyime açıklık alt boyutu 5 maddeden (2, 3, 5, 14 ve 18) ve risk alma alt boyutu 2 maddeden (16 ve 19) oluşmaktadır. Bu kapsamda 4, 6, 7, 10, 13, 15, 17 ve 20. maddeler ters kodlanmıştır.

E-spor Tutum Ölçeği (EAS)

E-spora yönelik tutumları ölçmek amacıyla Savaş ve Turan (2023) tarafından geliştirilen E-spor Tutum Ölçeği (EAS) kullanılmıştır. Ölçek, 5’li Likert tipinde olup toplam 18 maddeden ve üç faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri temelinde örneklem yeterliliğinin mükemmel düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Faktör çıkarımında Temel Bileşenler Analizi ve varimax döndürme yöntemi

kullanılmış; özdeğerler ile yamaç-birikinti grafiği değerlendirilmiştir. Faktör yükü kesme değeri 0.40 olarak belirlenmiştir.

Analizler sonucunda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlardan oluşan üç faktörlü yapı desteklenmiş, ölçeğin toplam varyansın %67.85'ini açıkladığı ve genel Cronbach alfa katsayısının 0.92 olduğu rapor edilmiştir (Savaş ve Turan, 2023). Faktör yükleri 0.56 ile 0.86 arasında değişmekte olup maddelerin ilgili boyutları güçlü biçimde temsil ettiğini göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizi de ölçek yapısını desteklemiş ve standartlaştırılmış faktör yükleri 0.63 ile 0.94 arasında bulunmuştur. Ölçekte üçü ters kodlanan toplam 18 madde yer almakta ve her bir alt boyut 6 maddeden oluşmaktadır: bilişsel ($\alpha = 0.93$), duyuşsal ($\alpha = 0.88$) ve davranışsal ($\alpha = 0.88$) (Savaş ve Turan, 2023).

Veri Analizi

Araştırma verileri IBM SPSS Statistics ve jamovi yazılımları kullanılarak analiz edilmiştir. Normallik varsayımları Kolmogorov–Smirnov testi, çarpıklık ve basıklık katsayıları ile Q–Q ve P–P grafiklerinden yararlanılarak değerlendirilmiştir. Demografik değişkenlerin incelenmesinde frekans analizi uygulanmıştır. Katılımcıların özelliklerini özetlemek amacıyla ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde değerlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Rekabetçilik, yenilikçilik ve e-spora yönelik tutum değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular ve Yorum**Tablo 1***Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler.*

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	179	48.4
	Kadın	191	51.6
Yaş	18-20	159	43
	21-23	160	43.2
	24 ve üzeri	51	13.8
Bölüm	Öğretmenlik	75	20.3
	Antrenörlük	87	23.5
	Spor Yöneticiliği	144	38.9
	Rekreasyon	64	17.3
Sınıf	1	45	12.2
	2	81	21.9
	3	95	25.7
	4	149	40.3
GANO	2.00-2.50	117	31.6
	2.51-3.00	175	47.3
	3.01-3.50	70	18.9
	3.51-4.00	8	2.2
Çalışma Durumu	Evet	200	54.1
	Hayır	170	45.9
Gelir Düzeyi	0-10.000	153	41.4
	10.001-15.000	89	24.1
	15.001-20.000	26	7
	20.001-25.000	20	5.4
	25.001 ve üzeri	82	22.2

Tablo 1, çalışmaya dâhil edilen katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgileri sunmaktadır.

Tablo 2*Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı Değerler.*

Alt Boyutlar	N	Min.	Max.	X	SD	Skewness	Kurtosis
Rekabetten Keyif Alma	370	1	7	3.36	.76	-.044	.508
Rekabetten Kaçınma	370	1	5	3.16	1.13	-.100	-.712
Değişime Direnç	370	1	5	2.53	.89	.349	.068
Fikir Önderliği	370	1	5	3.66	.91	-.668	.431
Deneyime Açıklık	370	1	5	3.65	.94	-.728	.439
Risk Alma	370	1	5	3.62	.97	-.493	.037
Bilişsel	370	1	5	3.31	.96	-.351	-.070
Duyuşsal	370	1	5	3.37	.96	-.453	-.102
Davranışsal	370	1	5	3.11	1.11	-.185	-.687
Bireysel Rekabetçilik	370	1	5	3.31	.76	.179	.362
Bireysel Yenilikçilik	370	1	5	3.20	.35	.667	1.53
E-spora Yönelik Tutum	370	1	5	3.26	.91	-.285	-.095

Tablo 2’de sunulan tanımlayıcı bulgular, katılımcıların yenilikçilik ve e-sporla ilişkili tutumlar açısından genel olarak olumlu ve gelişim odaklı bir profil sergilediğini göstermektedir. Özellikle bireysel yenilikçilik boyutlarına ilişkin bulgular, katılımcıların fikir üretme, yeni deneyimlere açık olma ve belirsizlik içeren durumları yönetme konularında kendilerini görece yeterli algıladıklarını ortaya koymaktadır. Bu örüntü, katılımcıların güçlü bir uyum sağlama kapasitesine ve yenilikçi davranış eğilimine sahip olduklarına işaret etmektedir. Değişime direnç boyutundaki daha düşük puanlar bu yorumu destekler niteliktedir ve katılımcıların yeni durumlara katı alışkanlıklar yerine esneklikle yaklaşma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu bulgu, yenilikçilik ve öğrenmeye açıklıkla ilgili kuramsal çerçeveye uyumlu olup, gelişim odaklı bir tutum eğilimine işaret etmektedir. Buna karşın rekabetçilik, risk alma ve bilişsel boyutlarda gözlenen orta düzey puanlar, katılımcıların bu alanlarda ne oldukça pasif ne de aşırı atılgan bir profil sergilediklerini göstermektedir. Davranışsal ve duyuşsal boyutlarda gözlenen değişkenlik, tutum ve davranışların uygulamaya yansıma biçiminde bireysel farklılıkların bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, özellikle spor ve performansla ilişkili bağlamlarda kişisel deneyimlerin ve çevresel koşulların önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Ayrıca bireysel yenilikçiliğe ilişkin genel ortalama puanların birbirine oldukça yakın olması, katılımcı grubu içinde görece homojen bir dağılıma işaret etmektedir. Dağılım özelliklerine ilişkin inceleme, verilerin genel olarak normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur. Yanıtların uç değerlerde yoğunlaşmadığı, ölçüm yapısının dengeli olduğu

görülmektedir. Bu durum, veri setinin değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik ileri istatistiksel analizler için uygun olduğunu göstermektedir.

Genel olarak katılımcılar, ortalamanın üzerinde yenilikçilik düzeyleri ve e-spora yönelik olumlu tutumlar sergilerken, değişime karşı görece düşük direnç göstermiştir. Bu bulgular, kuramsal beklentilerle uyumlu olup rekabetçilik, yenilikçilik ve e-spor tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için anlamlı bir temel oluşturmaktadır.

Tablo 3

Ölçek Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler (n=370).

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rekabetten Keyif Alma	r 1								
Rekabetten Kaçınma	r .54**	1							
Değişime Direnç	r -.51**	-.23**	1						
Fikir Önderliği	r .44**	.09	-.69**	1					
Deneyime Açıklık	r .49**	.17**	-.69**	.87**	1				
Risk Alma	r .47**	.10*	-.77**	.75**	.76**	1			
Bilişsel	r .29**	.17**	-.23**	.24**	.28**	.25**	1		
Duyuşsal	r .25**	.23**	-.24**	.20**	.23**	.20**	.77**	1	
Davranışsal	r .24**	.23**	-.17**	.05	.10	.11*	.64**	.71**	1

*p < .05, ** p < .001, N = 370 1= Rekabetten Keyif Alma, 2= Rekabetten Kaçınma, 3= Değişime Direnç, 4= Fikir Önderliği, 5= Deneyime Açıklık, 6= Risk Alma, 7= Bilişsel, 8= Duyuşsal, 9= Davranışsal.

Tablo 3'te sunulduğu üzere, alt boyutlar arasındaki ilişkiler, bireysel yenilikçilikle ilişkili değişkenlerin genel olarak orta ile yüksek düzey arasında ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Genel olarak bu bulgular, incelenen boyutlar arasında tutarlı bir ilişki örüntüsüne işaret etmektedir.

Özellikle yenilikçiliğin bilişsel ve davranışsal bileşenleri arasında gözlenen güçlü ilişkiler, bu boyutların bütüncül yapı içerisinde birbirleriyle yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bu durum, yenilikçiliğin bilişsel ve davranışsal yönlerinin paralel biçimde geliştiğini ve tutarlı bir yenilikçilik profiline katkı sağladığını düşündürmektedir.

Rekabetten keyif alma, rekabetten kaçınma ve değişime direnç arasındaki negatif ilişkiler, rekabetçi ortamlardan daha fazla keyif alan bireylerin rekabetten kaçınma eğilimlerinin ve değişime karşı direnç düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu örüntü, rekabetçiliğin yeni deneyimlere açıklık ve uyum sağlama eğilimleriyle pozitif yönde ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde, değişime direnç ile fikir önderliği, deneyime açıklık ve risk alma boyutları arasındaki güçlü negatif ilişkiler, değişime karşı direnç arttıkça yenilikçi eğilimlerin azaldığını göstermektedir.

Fikir önderliği, deneyime açıklık ve risk alma boyutları arasındaki güçlü pozitif ilişkiler ise yenilikçilik yapısının iç tutarlılığını desteklemektedir. Bu boyutların birlikte ortaya çıktığı ve yenilikçi bireylerin temel özelliklerini bütüncül biçimde yansıttığı görülmektedir. Özellikle deneyime açıklık ile risk alma arasındaki güçlü ilişki, yeni deneyimlere daha açık olan bireylerin belirsizlik içeren durumlara daha fazla dahil olma eğiliminde olduklarını düşündürmektedir.

Bilişsel boyutun diğer tutum boyutlarıyla anlamlı ve pozitif ilişkiler göstermesi, bilişsel süreçlerin e-sporla ilişkili tutumlarla yakından bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca duyuşsal ve davranışsal boyutlar arasındaki güçlü ilişki, duygusal tepkiler ile davranışsal eğilimler arasında yakın bir bağ bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgu, spor ve performans bağlamlarında tutum tutarlılığının önemine dikkat çekmektedir.

Genel olarak korelasyon bulguları, yenilikçilik ve e-spor tutumlarının alt boyutlarının anlamlı ve kuramsal olarak tutarlı ilişkiler sergilediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4

Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiler (n=370).

Ölçek		1	2	3
Bireysel Rekabetçilik	r	1		
Bireysel Yenilikçilik	r	.15**	1	
E-Spora Yönelik Tutum	r	.30**	.08	1

*p < .05, ** p < .001, N = 370, 1= Bireysel Rekabetçilik, 2= Bireysel Yenilikçilik, 3= E-spora Yönelik Tutum.

Tablo 4'te sunulduğu üzere, toplam ölçek puanları arasındaki ilişkilere yönelik analiz, bireysel rekabetçilik ile bireysel yenilikçilik arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı, ancak düşük düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, rekabetçilik ve yenilikçiliğin ilişkili yapılar olduğunu, ancak tamamen örtüşmediklerini göstermektedir. Gözlenen ilişki, rekabetçi eğilimlerin yenilikçi özellikleri kısmen destekleyebileceğine işaret etmektedir. Kuramsal açıdan bakıldığında, rekabetçi ortamların bireyleri yeni stratejiler geliştirmeye ve alternatif yaklaşımlar denemeye teşvik edebileceği, bu durumun da söz konusu ilişkiyi açıklayabileceği düşünülmektedir.

Bireysel rekabetçilik ile e-spor tutumu arasındaki ilişki pozitif ve orta düzeye yakın bulunmuştur. Bu durum, rekabetçilik düzeyi daha yüksek bireylerin e-spora yönelik daha olumlu tutumlar sergileme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu bulgu, e-sporun doğası gereği rekabetçi, performans odaklı ve meydan okuma içeren yapısıyla da uyumludur. Dolayısıyla daha güçlü rekabet eğilimlerine sahip bireylerin e-sporu daha ilgi çekici ve motive edici bir ortam olarak algılamaları mümkündür.

Buna karşılık, bireysel yenilikçilik ile e-spor tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, e-spora yönelik tutumların yenilikçilik eğilimlerinden ziyade daha çok motivasyonel, bağlamsal veya deneyimsel faktörler tarafından şekillenebileceğini düşündürmektedir. Bu açıdan bulgular, daha yenilikçi bireylerin mutlaka e-spora daha olumlu tutum geliştireceği varsayımını desteklememektedir. Bunun yerine e-spor tutumlarının, bağlama özgü dinamikler tarafından şekillenen bir yapı sergilediği grlmektedir.

Genel olarak bulgular, bireysel rekabetçiliğin e-spor tutumlarıyla bireysel yenilikçiliğe kıyasla daha gl bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkilerin anlaşılması açısından önemli bir temel sunmaktadır.

Sonuç

Bu çalışmanın bulguları, spor ekosistemi içerisinde e-sporun, spor bilimleri öğrencileri tarafından öncelikle rekabetçi bir sportif deneyim olarak algılandığını göstermektedir. Özellikle bireysel rekabetçiliğin e-spora yönelik tutumların şekillenmesinde önemli bir rol oynaması, e-sporun performans odaklı ve başarı temelli yapısını desteklemektedir. Buna karşılık, bireysel yenilikçilik ile e-spora yönelik tutumlar arasında doğrudan bir ilişkinin bulunmaması, yenilikçi özelliklerin e-sporla ilgili algıları doğrudan değil, daha çok dolaylı ya da bağlamsal mekanizmalar aracılığıyla etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Yenilikçiliğin alt boyutları arasındaki gl ilişkiler, spor bilimleri ğrencilerinin dijital spor ortamlarına uyum sağlama kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte değişime direnç, bu potansiyeli sınırlayan önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca e-spor tutumunun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları arasında gözlenen tutarlı ilişkiler, e-sporun katılımcılar açısından çok boyutlu ve bütüncül bir tutum nesnesi hâline geldiğini göstermektedir.

Genel olarak bu çalışma, bireysel psikolojik özelliklerin dijital spor ekosistemi içerisinde e-spora yönelik tutumların anlaşılmasında anlamlı bir ereve sunduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular ayrıca spor bilimleri alanında e-spor araştırmalarının gelişen kuramsal temeline katkı sağlamaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bulguları bazı sınırlılıklar çerçevesinde ele alınmalıdır. Öncelikle alışma, yalnızca tek bir niversitenin Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerle yürütülmüştür. Bu durum, elde edilen sonuçların farklı üniversitelerden ya da farklı akademik alanlardaki ğrenci gruplarına genellenmesini sınırlandırmaktadır.

İkinci olarak, veriler öz-bildirim (self-report) lekleri aracılığıyla toplanmıştır. Bu nedenle katılımcı yanıtları sosyal beğenirlik eğilimi ya da bireysel algısal sapmalardan etkilenmiş

olabilir; söz konusu durum ölçümlerin doğruluğunu kısmen sınırlayabilir. Ayrıca araştırmada kullanılan kesitsel desen, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve nedenselliği konusunda kesin çıkarımlar yapılmasına olanak tanımamaktadır.

Son olarak oyun türü, oyun deneyimi, profesyonel e-spor geçmişi ve günlük dijital medya kullanım düzeyi gibi potansiyel olarak etkili bazı değişkenler araştırma kapsamına dâhil edilmemiştir. Bu değişkenlerin dışarıda bırakılması, e-spora yönelik tutumların daha bütüncül bir biçimde anlaşılmasını kısıtlayabilir.

Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Gelecek çalışmalarda, e-spora yönelik tutumların dijital spor ekosistemi bağlamında bireysel, psikolojik ve deneyimsel değişkenlerle birlikte ele alınması önerilmektedir. Özellikle oyun türü (rekabetçi, strateji veya takım temelli), oyun süresi ve rekabet düzeyi gibi değişkenlerin incelenmesi, e-spor tutumlarının daha ayrıntılı ve derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Bunun yanı sıra, bireysel yenilikçiliğin e-spora yönelik tutumlar üzerindeki olası dolaylı etkilerini ortaya koymak amacıyla yapısal eşitlik modellemesi ile aracılık ve düzenleyicilik analizleri gibi ileri düzey istatistiksel yöntemlerden yararlanılabilir. Bu çerçevede motivasyon, öz yeterlik, dijital oyun etkileşimi ve performans algısı gibi değişkenler potansiyel aracı faktörler olarak değerlendirilebilir.

Boylamsal araştırma desenlerinin kullanılması, spor bilimleri öğrencilerinin dijital spor ve e-spora yönelik tutumlarının zaman içerisindeki değişimini izleyerek alana önemli katkılar sunabilir. Ayrıca nitel ya da karma yöntem yaklaşımları, e-sporun daha geniş spor kültürü içindeki algılanışına ilişkin daha derinlemesine ve yorumlayıcı bulgular elde edilmesine olanak tanıyabilir.

Son olarak, yapay zekâ destekli oyun sistemleri, sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamaları gibi dijital spor teknolojilerindeki hızlı gelişmeler, gelecekteki araştırmalar açısından önemli bir inceleme alanı oluşturmaktadır. Bu teknolojik yeniliklerin e-spor deneyimini nasıl dönüştürdüğü ve bireysel tutumlar üzerindeki etkilerinin nasıl şekillendiğinin araştırılması, alan yazınının gelişimine kayda değer katkılar sağlayabilir.

Kaynaklar

- Abbott, C., Watson, M., ve Birch, P. (2022). Perceptions of effective training practices in League of Legends: A qualitative exploration. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1, 1–?? <https://doi.org/10.1123/jege.2022-0011>
- Ağbaba, E., ve Uysal, A. (2022). Dijital oyun bağlamında sanal mekân ve gerçek mekân birlikteliği (Master's thesis, Nevşehir Hacı Bektaş Veli University).
- Antón, M. (2019). Electronic sports (esports): The spectacle of video game competitions [PhD thesis, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/54986>
- Asociación Española del Videojuego – AEVI. (2019). The video game industry in Spain: Yearbook 2019. <http://www.aevi.org.es/web/wp-content/uploads/2020/04/AEVI-ANUARIO-2019.pdf>
- Bányai, F., Griffiths, M., Király, O., ve Demetrovics, Z. (2019). The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of Gambling Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>
- Behnke, M., Gross, J. J., ve Kaczmarek, L. D. (2022). The role of emotions in esports performance. *Emotion*, 22(5), 1059–1070. <https://doi.org/10.1037/emo0000903>
- Benoit, J. J., Roudaia, E., Johnson, T., Love, T., ve Faubert, J. (2020). The neuropsychological profile of professional action video game players. *PeerJ*, 8, e10211. <https://doi.org/10.7717/peerj.10211>
- Bonilla, I., Chamarro, A., ve Ventura, C. (2022). Psychological skills in esports: Qualitative study of individual and team players. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 40(1), 35–41. <https://doi.org/10.51698/aloma.2022.40.1.36-41>
- Bubna, K., Trotter, M. G., Polman, R., ve Poulus, D. R. (2023). Terminology matters: Defining the esports athlete. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1232028>
- Campbell, J. M., Toth, A. J., Moran, A. P., Kowal, M., ve Exton, C. (2018). Esports: A new window on neurocognitive expertise? *Progress in Brain Research*, 240, 161–174. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.09.006>
- Campbell, J. P., McCloy, R. A., Oppler, S. H., ve Sager, C. E. (1993). A theory of performance. In E. Schmitt ve W. C. Borman (Eds.), *Personnel selection in organizations* (pp. 35–70). Jossey-Bass.

- Cottrell, C., McMillen, N., ve Harris, B. S. (2019). Sport psychology in a virtual world: Considerations for practitioners working in eSports. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(2), 73–81. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1518280>
- DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., ve Zwibel, H. (2019). Managing the health of the eSport athlete: An integrated health management model. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5, e000467. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000467>
- Esports Charts. (2023). Everything about the esports popularity. <https://escharts.com>
- Filchenko, M. (2018). A comparison between esports and traditional sports. San Jose State University.
- García-Naveira, A., Jiménez Toribio, M., Teruel-Molero, B., ve Suárez, A. (2018). Beneficios cognitivos, psicológicos y personales del uso de los videojuegos y esports: Una revisión. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a15>
- García-Naveira, A., ve León-Zarceño, E. (2022). Psychological factors and crisis of results in a professional esports team. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1), e6. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a3>
- Gentile, D. (2009). Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20, 594–602.
- Gough, C. (2021a). eSports market - Statistics & Facts. <https://www.statista.com/topics/3121/esports-market/>
- Günay, A., ve Çelik, R. (2020). Bireysel rekabetçilik ölçeği: Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 42–49.
- Hamari, J., ve Sjöblom, M. (2017). What is esports and why do people watch it? *Internet Research*, 1–34.
- Hiltvoorde, I., ve Pot, N. (2016). Embodiment and fundamental motor skills in eSports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10(1), 14–27.
- Houston, J. M., Harris, P. B., McIntire, S. A., ve Francis, D. J. (2002). Revising the competitiveness index using factor analysis. *Psychological Reports*, 90(1), 31–34.
- Hurt, H. T., Joseph, K., ve Cook, C. D. (1977). Scales for the measurement of innovativeness. *Human Communication Research*, 4(1), 58–65.
- Ilgen, D. R., ve Schneider, J. (1991). Performance measurement: A multidiscipline view. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 6, 71–108.
- International Olympic Committee. (n.d.). Olympic esports games. <https://www.olympics.com/en/olympic-esports-games>

- Jang, W., ve Byon, K. (2019). Antecedents and consequences associated with esports gameplay. Jin, D. Y., ve Besombes, N. (2024). Global history of esports. In Routledge handbook of esports (pp. 19–29). Routledge.
- Jin, Y., ve Kim, S. J. (2024). Esports culture in Asia. In Routledge handbook of esports (pp. 591–604). Routledge.
- Karahisar, T. (2013). Türkiye’de dijital oyun sektörünün durumu. Proceedings Book, 107.
- Kemiksiz, C. R. (2019). Çevrimiçi bağımlılığın habitatı: Çevrimiçi oyuncuların e-spor faaliyetleri ve oyun bağımlılığı ilişkisi. İstanbul Üniversitesi.
- Kim, Y., Nauright, J., ve Suveatwatanakul, C. (2020). The rise of e-sports and potential for post-COVID continued growth. Sport in Society, 23(11).
- Kılıçer, K., ve Odabaşı, H. F. (2010). Bireysel yenilikçilik leği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik alışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakltesi Dergisi, 38, 150–164.
- Kızılkaya, E. (2010). Bilgisayar oyunlarında ideolojik sylem ve anlatı. Marmara niversitesi.
- Koskimaa, R. (2024). Esports culture in Europe. In Routledge handbook of esports (pp. 605–617). Routledge.
- Leis, O., ve Lautenbach, F. (2020). Psychological and physiological stress in esports settings: A systematic review. Psychology of Sport and Exercise, 51, 101738.
- Leis, O., Sharpe, B. T., Pelikan, V., ve ark. (2024). Stressors and coping strategies in esports. International Review of Sport and Exercise Psychology, 1–31.
- LeNorgant, E. J. (2019). Sport-related anxiety and self-talk between traditional sports and esports (Doctoral dissertation). California State University.
- Mangeloja, E. (2019). Economics of esports. Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies, 24(2).
- Mendoza, G., Bonilla, I., Chamarro, A., ve Jiménez, M. (2023). The defining characteristics of esports players. ALOMA, 41(1), 111–120.
- Migliore, L., McGee, C., ve Moore, M. N. (Eds.). (2021). Handbook of esports medicine. Springer.
- Newzoo. (2022). Global esports & live streaming market report 2022. <https://newzoo.com>
- Newzoo. (2024). Global games market report 2024. <https://newzoo.com>
- Pedraza-Ramirez, I., Musculus, L., Raab, M., ve Laborde, S. (2020). Setting the scientific stage for esports psychology: A systematic review. International Review of Sport and Exercise Psychology, 13(1), 319–352.
- Pedraza-Ramirez, I., ve ark. (2025). Decision making in esports.

- Pizzo, A., Su, Y., Scholz, T., ve ark. (2022). Esports scholarship review. *Journal of Sport Management*, 36(3), 228–239.
- Pluss, M. A., ve ark. (2019). Esports: The chess of the 21st century. *Frontiers in Psychology*, 10, 156.
- Polman, R., ve ark. (2018). eSport: Friend or foe? In *Serious games* (pp. 3–8). Springer.
- Ribeiro, F. J., ve ark. (2021). The emergence of esports nutrition: A review. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 1, 81–95.
- Sabtan, B., Cao, S., ve Paul, N. (2022). Coaching esports players. *Entertainment Computing*, 42, 100481.
- Salo, M. (2017). Career transitions of esports athletes. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 9(2), 22–32.
- Salo, M., ve IRMA. (2021). Career transitions of esports athletes. IGI Global.
- Scholz, T. M. (2019). *eSports is business*. Springer.
- Scholz, T., ve ark. (2021). Sportification of esports. *International Journal of Esports*, 2.
- Sharpe, B. T., ve ark. (2022). Indexing esports performance. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1, 1–13.
- Sharpe, B. T., ve ark. (2023). Performance breakdown under pressure. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.
- Shynkaruk, O., ve ark. (2021). Modern approaches to esports preparation. *Sport Mont*, 19(2), 69–74.
- Tang, W. (2018). Understanding esports from team dynamics. *The Sport Journal*.
- Thavamuni, S., Khalid, M., ve Iida, H. (2023). MOBA games analysis. *Entertainment Computing*, 44.
- Trotter, M. G., ve ark. (2020). Health and esports participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 7329.
- Wagner, M. (2006). On the scientific relevance of esports. *International Conference on Internet Computing*, 437–442.
- Watson, M., ve ark. (2022). Esports coaching. *Sports Coach Review*, 1–20.