

## Psikolojik İyi Oluş ve Eğitim 8

Fatih Ağduman<sup>1</sup>

### Özet

Psikolojik iyi oluş, sporcuların hem fiziksel performansını artırmak hem de genel yaşam kalitesini iyileştirmek için temel bir unsurdur. Bu kavram, bireylerin zihinsel sağlığını, motivasyonunu ve sosyal ilişkilerini desteklemeyi hedefler. Eğitim ise psikolojik iyi oluşu geliştirmek adına kritik bir rol oynar ve bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlar. Spor ortamlarında bu ihtiyaçların karşılanması, sporcuların motivasyonunu güçlendirerek duygusal tükenmişlik ve kaygı gibi olumsuz durumların önlenmesine yardımcı olur. Eğitim, psikolojik iyi oluşu ve performans artışını desteklemek için sporculara ve antrenörlere yönelik çeşitli stratejiler içerir. Sporcular için hazırlanan eğitim programları, zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi ve motivasyonel beceriler geliştirmeye odaklanırken, antrenörlere yönelik eğitimler, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını sağlamayı hedefler. Destekleyici antrenörlük yaklaşımı gibi yöntemlerle sporcuların psikolojik iyi oluşu ve bağlılıkları artırılabilir.

Bu bağlamda, spor ve eğitim arasındaki etkileşim, bireylerin sadece fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlıklarını da geliştirmelerini sağlayarak spor ortamlarında daha sürdürülebilir başarılar elde etmelerine olanak tanır.

### Giriş

Psikolojik iyi oluş ve eğitim, fiziksel aktivite ve spor ortamında bireylerin hem performansını artırmak hem de genel yaşam kalitesini iyileştirmek için önemli araçlar olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş, sporunun performansına odaklanmaktan ziyade, bireyin zihinsel sağlığını, motivasyonunu ve sosyal ilişkilerini destekleyen bir yaklaşımdır (Deci & Ryan, 2000). Bu bağlamda eğitim, psikolojik iyi oluşun geliştirilmesinde kritik bir role sahiptir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının

1 Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, f.agduman@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-5744-7191>

karşılanmasını gerektirmektedir. Spor ortamlarında, bu ihtiyaçların karşılanması, sporcuların motivasyonunu artırarak duygusal tükenmişlik, kaygı gibi olumsuz durumların önlenmesine yardımcı olmaktadır (Reinboth vd., 2004).

Psikolojik iyi oluşu ve sporcu performan artışını desteklemek için eğitim, hem sporculara hem de antrenörlere yönelik stratejileri kapsamaktadır. Spor ortamındaki bireyler için düzenlenen eğitim programları, zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi ve motivasyonel stratejiler geliştirmeyi amaçlar. Antrenörler için ise sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını sağlayan pedagojik eğitimler sunulabilir (Jones vd., 2002). 2008 yılında yapılan araştırmada özerklik destekleyici antrenörlük yaklaşımıyla ilgili eğitimin, sporcuların psikolojik iyi oluşunu ve bağlılığını artırdığı tespit edilmiştir (Adie vd., 2008).

### *Psikolojik İyi Oluş Kavramı ve Önemi*

Psikolojik iyi oluş kavramı son yıllarda egzersiz ve spor psikolojisi alanında giderek daha popüler bir araştırma konusu haline gelmiştir (Bennett vd., 2022). Bireylerin zihinsel sağlık ve yaşam tatmininin çeşitli boyutlarını içeren çok yönlü bir yapı olan psikolojik iyi oluş, bütün yaş gruplarındaki insanlar için son derece önemli olmakla birlikte, kişilerin genel yaşam kalitesi ve işlevselliklerini etkilemektedir (Topp vd., 2015). Psikolojik iyi oluş kavramı bireyin ruhsal hastalıklardan uzak olmasıyla birlikte potansiyelini gerçekleştirmesini, anlamlı ilişkiler kurmasını ve yaşamda bir amaç duygusuyla hareket etmesini kapsamaktadır (Ryff, 1989).

Deci ve Ryan (2008), psikolojik iyi oluşun bireysel, sosyal ve fizyolojik olarak kişiyi etkileyen ve birey merkezli bir etki yaratan çok boyutlu bir kavram olduğunu belirtmiştir. Psikolojik iyi oluş, bireysel düzeyde sağlıklı bir yaşam sürdürmede temel faktörlerden biri olması sebebiyle akademik araştırmalarda geniş bir yer tutmaktadır. Araştırmalar, yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin eğitim, iş, sosyal ilişki ve fiziksel sağlık açısından daha başarılı olduğunu göstermektedir (Butler & Kern, 2016). Ryff (1989), psikolojik iyi oluşu anlamak için “Kişisel Gelişim Entegre Modeli” (IMPD) adını verdiği çok boyutlu bir model önermiştir. Bu modele göre psikolojik iyi oluş kavramının temel bileşenlerini kendini kabul, amaç duygusu, özerklik, kişisel gelişim, çevresel hâkimiyet ve olumlu ilişkiler olmak üzere altı boyutta açıklamıştır. İnsan hayatının bütün evrelerinde önemli bir yer tutan bu kavram, fiziksel aktivite ve spor alanındaki bilimsel çalışmalara da konu olmuştur.

Seligman tarafından ortaya atılan PERMA iyi oluş modeli (Pozitif Duygu, Katılım, İlişkiler, Anlam ve Başarı) ise, iyi oluş durumunun bu unsurların bir kombinasyonundan oluştuğunu ve neyin başarılı bir yaşamı tanımladığına dair kişiden kişiye göre değişen bir yapının olduğunu öne sürmektedir. PERMA, zihinsel hazırlık süreçlerini olumlu şekilde etkileyen mental eğitim gibi danışmanlara, sporcuların iyi oluş halini artırmaya yönelik yeni yolları aktif olarak keşfetme fırsatları sunmaktadır. Danışmanlar, sporcularla birlikte PERMA modelinin tüm unsurlarını dikkate alarak, atletik başarıyı ve spor sonrası yaşamda iyilik halini desteklemek için geniş bir strateji yelpazesinde çalışabilirler.

Fiziksel aktivite ve sporun ocuk ve ergenlerin kişisel ve sosyal gelişimi üzerindeki etkisi, sıklıkla araştırılan konuların başında gelmektedir. Araştırmalar, beden eğitimi ve okul sporlarının riskli davranışları azaltmak ve psikolojik iyi oluşu teşvik etmek için beceri ve stratejilerin aktarılması ve öğretilmesi açısından uygun ve etkili bir ereve sağladığını ne sürmektedir (Opstoel vd., 2020). Fiziksel aktivite ve okul sporları bağlamında IMPD modelini kullanan müdahalelere ilişkin bilgiler sınırlı olsa da, bu model geniş çapta tutarlı, mantıklı ve geçerli bir yapı olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivite ve spor yapmanın bilişsel fonksiyonların iyileştirilmesi, okul performansının artması ve olumlu ruh sağlığı gibi psikolojik iyi oluş bileşenlerine katkı sunduğu rapor edilmiştir (Malm vd., 2019; Mnich vd., 2019).

### *Psikolojik İyi Oluş ve Spor Arasındaki İlişki*

Bilimsel alışmalar uzun bir süredir farklı popülasyonlarda iyi oluş kavramını incelemiş olsa da, yalnızca son yıllarda iyi oluş kavramına spor bağlamında düzenli bir şekilde araştırma ilgisi gösterilmiştir (McNeil vd., 2018). Daha önce spor alanındaki araştırmacıların çoğu, iyi oluş kavramına yalnızca yüzeysel bir şekilde yaklaşarak genellikle tükenmişlik gibi ilişkili kavramları (Carson vd., 2018) incelemiştir. İyi oluşu ele alan araştırmacılar, farklı iyi oluş kavramsallaştırmaları benimsemiş ve bu durum, farklı disiplinlerden birçok araştırmacının, iyi oluşun nasıl tanımlanması gerektiği konusunda bir fikir birliği eksikliği olduğuna dikkat çekmesine yol açmıştır (Didymus vd., 2019). Çoğu araştırmacı, iyi oluş kavramının mutlulukla ilişkili olan genel, öznel ve çok boyutlu bir yapı olduğu ve sağlık, verimlilik ve iş performansı için önemli bir unsur teşkil ettiği konusunda hemfikirdir (Diener, 2009). Bununla birlikte, iyi oluşu oluşturan bileşenlerin tam olarak neler olduğu konusunda fikir birliği sağlanamamıştır. Bu durum, araştırmacıların iyi oluşu anlamak için çeşitli yaklaşımlar benimsemelerine neden olmaktadır. Tarihsel olarak, iyi olma hali hedonik iyi olma hali

(Tatarkiewicz, 1976) ve eudaimonik iyi olma hali (McKeon, 1947) olmak üzere iki ayrı perspektife ayrılmıştır. Tatarkiewicz, hedonizmi (öznel mutluluk) “insanın sahip oldukları nedeniyle değil, hayat koşullarına karşı duyduğu hoşnutluk nedeniyle zevkli bir yaşam” olarak tanımlarken, Sokrat, Platon ve Aristo ise eudaimonizm fikrini geliştirerek mutluluğu “gelişme”, en yüksek değerlere sahip olma ve “iyi yaşam” ile ilişkilendirmiştir (Waterman, 1990).

Spor alanında iyi oluş kavramını inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır ve bu çalışmalar genellikle hedonik ve/veya eudaimonik bakış açısıyla gerçekleştirilmiştir (Neil vd., 2016). Bu çalışmaların çoğu, iyi oluşu bir sonuç olarak ele almış ve motivasyon kavramının iyi oluş durumunu öngörmede kilit bir rol oynadığı önermesi üzerinden ilerlemiştir (Stenling & Tafvelin, 2014). İyi oluşla tutarlı bir şekilde araştırılan motivasyon teorilerinden biri, Öz-Belirleme Kuramıdır (Deci & Ryan, 1985). Öz Belirleme Kuramı, bireylerin psikolojik büyüme ve iyi oluş yaşayabilmesi için üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yeterlik ve aidiyet) karşılanması gerektiğini öne sürmektedir.

Yukarıda belirtilen üç temel psikolojik ihtiyaç, Ryff’in eudaimonik iyi oluşun tanımlayıcı bileşenleri olan özerklik, çevresel ustalık (yeterlik) ve olumlu ilişkiler (ilişkililik) kavramlarıyla açık bir şekilde örtüşmektedir. Bununla beraber, Ryan ve Deci (2001), bu ihtiyaçların karşılanmasının, yaşam doyumu ve olumlu ruh hali gibi unsurlar aracılığıyla hedonik iyi oluşu da etkileyebileceğini belirtmiştir. Öz Belirleme Kuramıyla birlikte birçok araştırmacı motivasyonel iklim gibi çeşitli çevresel faktörlerin psikolojik ihtiyaç tatminini nasıl etkilediğini ve bu durumun sporcuların ve antrenörlerin iyi oluşu üzerindeki etkisini incelemiştir (Alcaraz vd., 2015; Cronin & Allen, 2018). Bazı araştırmacılar ise stres algısı gibi bireysel faktörlerin etkisini ve bu faktörlerin iyi oluş ile olan ilişkisini ele almıştır (Bentzen vd., 2016; Houlberg vd., 2018).

### *Çevresel Faktörler*

Son yıllarda spor alanında iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar, antrenörlük iklimi ve antrenör-sporcu ilişkisi gibi performans ortamına ilişkin faktörlerin sporcuların ve antrenörlerin iyi oluşu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Antrenörlük iklimine ilişkin olarak, antrenörlerin dönüşümcü liderliği (Stenling & Tafvelin, 2014), antrenör özerklik desteği (Stenling vd., 2015), antrenör tarafından oluşturulan görev odaklı iklim algısı (Alvarez vd., 2012) ve yaşam becerilerini teşvik eden antrenörlük davranışları (Cronin & Allen, 2018) sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini yoluyla, sporcuların iyi oluşuyla pozitif ilişkili bulunmuştur.

Bu bulgularla bağlantılı olarak, yapılan çalışmalar, antrenörlerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan performans iklimlerinin, iş güvenliği ve mesleki gelişim fırsatları aracılığıyla antrenörlerin psikolojik iyi oluşunu artırdığını ve bu artışın, sporcularına sundukları özerklik desteğini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Alcaraz vd., 2015; Stebbings vd., 2012). Solstad vd. (2018) ise sporcularına zaman içinde daha yüksek düzeyde güçlendirici antrenörlük sağlayan genç antrenörlerin, kendi iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu rapor etmiştir.

Bu bilgiler ışığında spor kulüplerinin, antrenörlerin çalışma ortamlarını ve aldıkları antrenörlük eğitimlerini dikkate alması gerektiği anlaşılmaktadır. Çünkü antrenörlerin çalıştıkları ve büyük ölçüde yarattıkları ortamlar, onların kendi iyi oluşlarını ve performanslarını etkileyebilir ve dolaylı olarak sporcularının iyi oluşlarını ve performanslarını da şekillendirebilir.

Sporculardan, antrenörlerden ve performans ortamındaki diğer bireylerden oluşan ilişkilerin iyi oluş üzerindeki potansiyel etkileri de ele alınmıştır. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip sporcuların, antrenör-sporcu ilişkisinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığını algıladıklarında, hedonik ve eudaimonik iyi oluşlarında artış bildirdikleri rapor edilmiştir (Felton & Jowett, 2013). Ayrıca, antrenörlerle düşük ve yüksek düzeyde yaşanan kişilerarası çatışmalar, sırasıyla sporcuların olumlu ve olumsuz duygular bildirmesiyle ilişkilendirilmiştir (Davis & Jowett, 2014). Felton ve Jowett (2017) sporcuların antrenörler ve ebeveynlerle olan bağlanma ilişkilerini incelemiş ve sporcuların kaygılı bağlanma düzeylerindeki artışın yaşam enerjisinde ve özsaygıda azalmaya, aynı zamanda olumsuz duygularda artışa yol açtığını tespit etmiştir. Son olarak, Wayment ve Walters (2017) üniversite sporcularında takım arkadaşlarıyla olan bağ, hedef yönelimi ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmalarında, takım arkadaşlarıyla sosyal, duygusal ve psikolojik bağa sahip olmanın sporcuların iyi oluşu üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisi olduğu, bağlanma hissini görev ve ego temelli motivasyon tarafından sırasıyla olumlu ve olumsuz yönde etkilenebileceği bulunmuştur.

### ***Kişisel Faktörler***

Spor literatüründe iyi oluşla ilgili son gelişmeler, araştırmacıların bireysel faktörlerin sporcular ve antrenörlerin iyi oluşu üzerindeki etkisini incelemesine yol açmıştır. Özellikle öz-şefkat (Ferguson vd., 2014), duygusal zeka (DeFreese & Barczak, 2017) ve yüksek düzeydeki karakteristik özsaygı ile düşük düzeydeki karakteristik mükemmeliyetçilik (Lundqvist & Raglin, 2015), sporcu iyi oluşu ile olumlu bir ilişki göstermiştir. Bu ilişkilerin, sporcuların daha olumlu bir bakış açısı geliştirmesi, sporlarında kararlılık

göstermesi ve düşünce, duygu ve eylemlerinden sorumluluk alması ile belirlendiği öne sürülmüştür.

Sporcuların belirledikleri hedeflerin farklı türleri ve motivasyonları, iyi oluş sonuçlarıyla ilişkili olarak incelenmiştir. Özerk hedeflerin artırılmış çaba, hedefe ulaşma ve bunun sonucunda olumlu duygulara yol açtığı tespit edilmiştir (Smith vd., 2011). Ayrıca, daha uyumlu özerk motivasyonların, sporcuların daha yüksek düzeyde canlılık sergilemesine neden olduğu gösterilmiştir (Healey vd., 2014). Sporcuların hedeflere uyum sağlama ve bu hedef belireme becerileri de incelenmiştir. Bu bağlamda, Nicholls vd. (2016), ulaşılamaz hedeflere yeniden yönelme yoluyla verilen tepkilerin iyi oluşu olumlu yönde yordadığını, buna karşın hedeflerden tamamen vazgeçmenin iyi oluşu olumsuz etkilediğini rapor etmiştir.

Araştırmacılar, antrenörlerin iyi oluşlarıyla ilişkili bireysel faktörleri de incelemiştir. Bentzen vd. (2016), motivasyon ve tükenmişlikteki değişimlerin yüksek performanslı antrenörlerin iyi oluşları üzerindeki etkisini araştırmış ve bir sezon boyunca yüksek performanslı antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin arttığını, buna karşın iyi oluşlarının azaldığını tespit etmiştir. Bu durumun, çevresel algılar ve ardından gelen olumsuz psikolojik ihtiyaç doyumundaki değişimlerden kaynaklandığı bildirilmiştir. McNeil vd. (2018), öz-düzenleme kapasitesi ve stres algılarının, daha önce belirlenmiş olan yüksek performanslı antrenörlerin tükenmişlik ve iyi oluş profilleriyle nasıl ilişkilendiğini incelemiştir. Başarılı antrenörler diğerlerine kıyasla daha yüksek düzeyde öz-düzenleme ve daha düşük algılanan stres bildirmiştir. Bu bulgular, stresle başa çıkma becerisiyle iyi oluş üzerindeki etkisi arasındaki olası ilişkiyi dolaylı olarak göstermektedir.

### *Psikolojik İyi Oluş ve Sportif Performans*

Son zamanlarda spor psikolojisi ve fiziksel aktivite alanında yapılan araştırmalar, sportif performanstaki olumsuz faktörlere odaklanarak, anksiyete/stres, üzüntü ya da öfke gibi “negatif” olarak kabul edilen duyguların spor performansı üzerindeki etkisi üzerine yoğunlaşmıştır (Canton & Checa, 2012; Olmedilla vd., 2022). Mutluluk gibi pozitif duygular ya da daha geniş anlamda psikolojik iyi oluş konusundaki çalışmalar ise şu ana kadar ertelenmişken, son yıllarda bu konuda yapılan araştırmaların arttığı ve bu alandaki çalışmanın araştırmacılar ve profesyoneller için büyük bir ilgi uyandırdığı görülmektedir (Hahn, 2021; Carrasco vd., 2007). Spor bağlamında psikolojik iyi oluş, ruh sağlığı ile zorlukların üstesinden gelme ve kariyeri sürdürme yeteneğiyle ilişkilendirilen önemli bir psikolojik faktör olarak değerlendirilmektedir (Cormier vd., 2023).

McCarthy (2011), olumlu duyguların, sporcuların performans seviyelerini artırmaya yönelik araştırmalarda ve profesyonel m¼dahalelerde dikkate alınması gerektiğini belirtmektedir. 2022 yılında yapılan bir çalışmada güçlü bir iyimserlik duygusal k¼ltürüne sahip olan takımların, kötü performans gösterdikten sonra daha iyi toparlandığını ve iyimser bir k¼ltür geliştiren ekiplerin daha dayanıklı takımlar oluşturduğu rapor edilmiştir (Adler vd., 2022). Bir başka araştırmada ise olumlu duyguların motivasyonel s¼releri geliştirdiği ve sporu bırakma oranlarını azalttığı bildirilmiştir (Canton vd., 2015). Üniversite takımlarında oynayan sporcular ve profesyonel sporcular, mental sağlık/iyi oluşun performanslarını etkilediğine dair inançlarını ifade etmiştir (Beebe vd., 2024; Noguchi vd., 2022). İyi oluş, açık hava pist ve saha şampiyonasında “gerçek” performansla pozitif bir ilişki g¼stermiř, ancak kapalı alan şampiyonasında bu ilişki g¼r¼lmemiřtir (Kalda vd., 2004). Cimnastik sporcularının bir yıl boyunca hakem değerlendirmelerindeki puan değişimi dikkate alındığında, iyi oluşun cimnastik performansıyla ilişkili olmadığı rapor edilmiştir (Liberal vd., 2021). Diğer bir araştırmada Komáromi vd. motokros yarışıları arasında duygusal iyi oluş ile “algılanan” performans arasında pozitif bir ilişki olduğunu, ancak “gerçek” performansla bir ilişki bulunmadığını g¼stermiřtir (Komáromi vd., 2024). 2024 yılında 87 erkek golf sporcusunun katılımıyla yapılan araştırmada iyi oluşun atış performansını yordamadığı sonucuna varılmıştır (Burgess vd., 2024). Yapılan araştırmaların büyük bir b¼l¼m¼ psikolojik iyi oluşla sportif performans arasında kuvvetli bir bağ olduğunu rapor ederken, bazı araştırmalarda ise bu iki kavram arasında ilişki olmadığı g¼zlemlenmiřtir. Psikolojik iyi oluşun sportif performansa etkisinin daha net anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu değerlendirilmektedir. Ayrıca spor profesyonellerinin (sporcu, antren¼r, y¼netici vb.) spor psikolojisi ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla ilgili farkındalık d¼zeylerinin artırılması için motivasyon ve öz belirleme kuramı hakkında daha fazla bilgi sahibi olması gerekmektedir.

### *Sporla z Belirleme*

z Belirleme Kuramı, insan motivasyonunun incelenmesini kapsayan geniş bir teorik çerçevedir. SDT'nin temel varsayımlarından biri, motivasyon, b¼t¼nl¼k ve psikolojik iyi oluşun incelenmesiyle ilgili çerçeveyi tanımlamaktır (Ryan & Deci, 2002). SDT, insanların kişisel b¼y¼me ve gelişim fırsatlarına y¼neldeđini ve bu potansiyellerin gerçekleştirilmesinin yalnızca sosyal çevrenin destekleyici olup olmamasıyla m¼mk¼n olduğunu öne s¼rmektedir. Bu organizmik – diyalektik etkileşim, SDT'nin beş alt teorisinin tamamında paylaşılan merkezi ilkedir.

SDT'nin doğrudan psikolojik iyi oluşla ilişkili olan alt teorisi, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi (Basic Psychological Needs Theory - BPNT) olarak adlandırılmaktadır (Ryan & Deci, 2000; 2002). BPNT'ye (Ryan & Deci, 2000; Vansteenkiste vd., 2010) göre, insanlar, sürekli kişisel büyüme ve iyi oluş için temel besinler olarak tanımlanan üç temel psikolojik ihtiyaca sahiptir. İlk ihtiyaç olan özerklik (autonomy), bireylerin seçimlerinin ve kararlarının kaynağı olduklarını hissettiklerinde veya kendileriyle uyumlu davranış ve değerleri benimsediklerinde karşılanır (deCharms, 1968). İkinci ihtiyaç olan yeterlilik (competence), bireylerin çevrelerinde istenilen sonuçları etkili bir şekilde elde edebilme ve hakimiyet sağlayabilme durumunda tatmin edilir (White, 1959). Üçüncü ve son ihtiyaç olan aidiyet (relatedness), bireylerin sosyal çevrelerindeki saygı duyulan diğer kişilerle karşılıklı bir aidiyet duygusu hissetmelerine karşılır (Baumeister & Leary, 1995). Temel ihtiyaçların tatmininin fiziksel ve psikolojik iyi oluşla doğrudan ilişkili olduğu öne sürülürken, bu ihtiyaçlardan birinin ya da tümünün engellenmesinin bireyin sağlığını olumsuz etkilediği varsayılmaktadır (Ryan & Deci, 2000; 2002). İhtiyaçların tatmini otomatik bir süreç değildir ve sosyal çevreden sürekli bir destek gerektirmektedir.

BPNT'nin spor literatüründe sosyal çevrenin öne çıkan bir boyutu, önemli diğer kişiler tarafından vurgulanan özerklik desteği düzeyi olmuştur (Adie vd., 2008; Gagné vd., 2003). Özellikle, antrenör, rekabetçi sporcuların özerklik, yeterlik ve aidiyet gibi psikolojik ihtiyaçlarını destekleme konusunda yakın bir temas noktası olarak kabul edilmekte ve bu bağlamda kapsamlı bir şekilde araştırılmaktadır (Gagné vd., 2003; Mallet, 2005). Özerklik destekleyici bir ortam oluşturmak için antrenör, katılımcıların bakış açısını anlamaya ve saygı göstermeye çaba sarf etmeli, seçim ve karar alma süreçlerini teşvik etmeli, görev katılımı için bir gerekçe sunmalı ve sporcular üzerindeki dışsal baskıları en aza indirmelidir (Mageau & Vallerand, 2003).

Reinboth vd. (2004), antrenör tarafından oluşturulan çevrenin farklı boyutlarını, genç sporcuların ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi oluş göstergeleri açısından incelemiştir. Bu çalışmada, sporcuların antrenör özerklik desteğine ilişkin algılarının, özerklik, yeterlik ve aidiyet ihtiyaçlarının öngörüsüyle ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Bulgular, özellikle yeterlik ihtiyacı doyumunun ve kısmen de özerklik ihtiyacının, öznel canlılık ve içsel ilgi düzeylerinin yüksek olmasıyla en ilgili faktörler olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yeterlik ihtiyacının düşük düzeyde karşılanmasının, genç sporcularda baş ağrısı gibi fiziksel sağlık sorunları bildirme sıklığıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Daha sonraki kesitsel spor çalışmaları da bu bulguları desteklemiştir (Adie vd., 2008). Adie vd. yaptığı çalışmada algılanan antrenör özerklik desteği, tüm ihtiyaçların doyumuyla ilişkilendirilmiştir. Buna karşılık, yeterlik ve



özerklik ihtiyaçları, canlılık hissini olumlu yönde yordamış ve duygusal ve fiziksel tükenme algılarıyla olumsuz bir ilişki göstermiştir.

Güncel spor araştırmaları, antrenörlük ortamının psikolojik ihtiyaçlar ve bunların sonucunda ortaya çıkan psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini anlamaya yönelik çok yönlü bir yaklaşıma yönelmeye başlamıştır. Son yıllara kadar, spora dayalı BPNT (Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi) araştırmalarının büyük bir kısmı, varsayılan bir özerklik desteği → temel ihtiyaç doyumu → iyi oluş sırasını test etmiştir. Ancak, BPNT yapılarının değerlendirilmesine yönelik son gelişmeler, spor katılımının bilinmeyen yönleriyle ilişkili koşullar ve süreçler üzerinde daha fazla araştırma yapılmasına olanak sağlamıştır.

### *Sporla Eğitim ve Psikolojik İyi Oluşun Önemi*

Spor ortamlarında eğitimin rolü, sporcuların ve antrenörlerin psikolojik becerilerini geliştirmeye odaklanan stratejiler ve araçlar sunmakla sınırlı olmayıp, aynı zamanda bu becerilerin günlük egzersiz ve yarışma performansına nasıl entegre edileceğini öğretmeyi de içermektedir. Özellikle, stresle başa çıkma, zihinsel dayanıklılık ve içsel motivasyon gibi beceriler, sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik engelleri aşmalarını sağlamaktadır. Eğitim programlarının, sporculara kendilerini güvenli ve desteklenmiş hissettiren, özerkliklerini arttıran ortamlar yaratmayı hedeflemesi, sporcuların bu becerilerde ustalaşmalarına yardımcı olmaktadır. Araştırmalar, özerklik destekleyici bir ortamın, sporcuların yalnızca psikolojik iyilik hallerini iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda içsel motivasyonlarını artırarak daha güçlü bir bağlılık ve disiplin geliştirmelerine yol açtığını da ortaya koymaktadır. Özellikle Gagné vd. (2003) bulguları, özerklik destekleyici antrenman programlarının, sporcuların sadece öz-yeterlik algılarının artmasını sağlamadığını, aynı zamanda onların performanslarına duydukları güveni de pekiştirdiğini göstermektedir. Bununla birlikte, Mageau ve Vallerand (2003), antrenörlerin sporcularla kurduğu ilişki biçimlerinin, sporcuların içsel motivasyonlarını şekillendiren en önemli faktörlerden biri olduğunu vurgulamaktadır.

Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmaması, duygusal ve zihinsel sağlıkla birlikte fiziksel performanslarını da olumsuz yönde etkileyebilir. Yetersiz sosyal destek ve düşük özerklik, sporcuların tükenmişlik, yüksek düzeyde stres, depresyon belirtileri ve düşük performans gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşmalarına neden olabilir. Bu tür olumsuz koşullar, uzun vadede sporcuların motivasyonunu zayıflatabilir ve spor kariyerlerine olan bağlılıklarını sorgulamalarına yol açabilir. Sonuç olarak, spor ve egzersiz ortamlarında psikolojik iyi oluşa yönelik bir eğitim yaklaşımı, sporcuların sağlıklı ve verimli bir şekilde gelişebilmeleri için temel bir gereklilik haline

gelmektedir. Bu eğitim, bireysel sağlık ve mutluluğu teşvik etmekle birlikte sporcuların daha etkili bir şekilde performans göstermelerine olanak tanımaktadır. Psikolojik iyi oluşu merkeze alan eğitimsel yaklaşımlar, sporcuların toplam potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve dolayısıyla spordan alınan faydanın maksimize edilmesine olanak sağlayacaktır.

## Kaynakça

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 302-322.
- Adler, A. B., Bliese, P. D., Barsade, S. G., & Sowden, W. J. (2022). Hitting the mark: The influence of emotional culture on resilient performance. *Journal of Applied Psychology*, 107(2), 319.
- Alcaraz, S., Torregrosa, M., & Viladrich, C. (2015). How coaches' motivations mediate between basic psychological needs and well-being/ill-being. *Research quarterly for exercise and sport*, 86(3), 292-302.
- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of clinical sport psychology*, 6(2), 166-179.
- Baumeister, R., and Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Beebe, K.E.; Petrie, T.A.; Kiefer, H.R.; Slavin, L.E.; Arnold, M.L. (2024). Collegiate athletes' perceptions of the connection between mental health and sport performance: A qualitative investigation. *J. Clin. Sport Psychol.* 2024, 18, 357–373
- Bennett EV, Trainor LR, Bundon AM, Tremblay M, Mannella S, Crocker PRE. (2022). From “blessing in disguise” to “what do I do now?”: how Canadian olympic and paralympic hopefuls perceived, experienced, and coped with the postponement of the Tokyo 2020 games. *Psychol Sport Exerc.*
- Bentzen, M., Lemyre, P., & Kenttä, G. (2016). Changes in motivation and burnout indices in high-performance coaches over the course of a competitive season. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28,28–48.
- Burgess, M.R.; Mack, D.E.; Wilson, P.M.; Ferguson, L.J. (2024). Treating Yourself in a Fairway: Examining the Contribution of Self-Compassion and Well-Being on Performance in a Putting Task. *Sports* 2024, 12, 300.
- Butler, J.; Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profilr: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *Int. J. Wellbeing* 2016, 6, 1–48.
- Cantón E, Checa I, Vellisca-González MY. (2015). Bienestar psicológico Y ansiedad competitiva: El Papel De las estrategias de afrontamiento / competitive anxiety and Psychological Well-being: the role of coping strategies. *Revista Costarricense De Psicología.* 2015;34(2):71–8.
- Cantón E, Checa I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en El deporte. *Revista De Psicología Del Deporte.* 2012;21(1):171–6.

- Cantón E, Checa I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en El deporte. *Revista De Psicología Del Deporte*. 2012;21(1):171–6.
- Carrasco A, Brustad R, García-Mas A. (2007). Bienestar psicológico Y Su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y El Deporte. *Revista Iberoamericana De psicología del ejercicio y El Deporte*. 2007;2(2):31–52.
- Carson, F., Walsh, J., Main, L., & Kremer, P. (2018). High performance coaches' mental health and wellbeing: Applying the areas of work life model. *International Sport Coaching Journal*, 5, 293–300.
- Cormier, D.L.; Kowalski, K.C.; Ferguson, L.J.; Mosewich, A.D.; McHugh, T.L.F.; Röthlin, P. (2023). Self-compassion in sport: A scoping review. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 2023, 1–40.
- Cronin, L., & Allen, J. (2018). Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13, 815–827.
- Davis, L., & Jowett, S. (2014). Coach–athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: Implications for athlete's well-being. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1454–1464.
- deCharms, R. (1968). *Personal Causation: The Internal Affective Determinants of Behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- DeFreese, J., & Barczak, N. (2017). A pilot study of trait emotional intelligence as a moderator of the associations among social perceptions, athlete burnout, and well-being in collegiate athletes. *Athletic Training and Sports Health Care*, 9, 246–253.
- Didymus, F., Rumbold, J., & Staff, H. (2019). Promoting and protecting coach psychological well-being and performance. In R. Thelwell & M. Dicks (Eds.), *Professional advances in sports coaching: Research and practice* (pp. 261–276). Abingdon: Routledge.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *Social indicators of research series. The science of well-being* (pp. 11–58). New York: Springer.
- Felton, L., & Jowett, S. (2013). Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach-athlete and parent-athlete relational contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 57–65.

- Felton, L., & Jowett, S. (2017). A self-determination theory perspective on attachment, need satisfaction, and well-being in a sample of athletes: A longitudinal study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11, 304–323.
- Ferguson, L., Kowalski, K., Mack, D., & Sabiston, C. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 203–216.
- Gagné, M., Ryan, R. M., and Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372–390.
- Hahn E. Emotions in sports. In: Hackfort D, Spielberg CD. (2021). *Anxiety in Sports*. Taylor & Francis; 2021. pp. 153–62. ISBN: 9781315781594.
- Healey, L., Ntoumanis, N., Veldhuijzen van Zanten, J., & Paine, N. (2014). Goal striving and well-being in sport: The role of contextual and personal motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 446–459.
- Houltberg, B., Wang, K., Qi, W., & Nelson, C. (2018). Self-narrative profiles of elite athletes and comparisons on psychological well-being. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89, 354–360.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205–218.
- Kalda, J.; Jürimäe, T.; Jürimäe, J. (2004). Relationships between recovery-stress state and performance in sprinters and jumpers. *Percept. Mot. Ski.* 2004, 99, 12–16.
- Komáromi, L.; Tóth, L.; de la Vega Marcos, R.; Szabo, A. (2024). Psychological aspects of Motocross racing considering expected, perceived, and actual performance. *J. Sport Exerc. Psychol.* 2024, 46, 84–92.
- Lane, S.; Hall, N.; Gower, D. (2023). Mental health experiences of National Rugby League (NRL) athletes: A phenomenological study. *Int. J. Sport Soc.* 2023, 14, 201–218.
- Liberal, R.; López-de-la-llave, A.; Pérez-Llantada, M.C.; Garcia-Mas, A. (2021). Psychological impact of sports injuries and psychological well-being in relation to sports performance in competition gymnasts. *Rev. Port. Ciências Desporto* 2021, 14, 98–107.
- Lundqvist, C., & Raglin, J. (2015). The relationship of basic need satisfaction, motivational climate and personality to well-being and stress patterns among elite athletes: An exploratory study. *Motivation and Emotion*, 39, 237–246.
- Mageau, G. A., and Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21, 883–904.
- Mallett, C. J. (2005). Self-determination theory: A case study of evidence-based coaching. *The Sport Psychologist*, 19, 417–429.

- Malm, C.; Jakobsson, J.; Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports* 2019, 7, 127.
- McCarthy P. (2011). Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2011;4(1):50–69.
- McKeon R. (1947). *Introduction to aristotle*. New York: The Modern Library.
- McNeil, K., Durand-Bush, N., & Lemyre, P. (2018). Thriving, depleted, and at-risk Canadian coaches: Profiles of psychological functioning linked to self-regulation and stress. *International Sport Coaching Journal*, 5, 145–155.
- Méndez, I.; Ruiz-Esteban, C. (2020). Actividad física, consumo de drogas y conductas riesgo en adolescentes. *JUMP* 2020, 45–51.
- Mnich, C.; Weyland, S.; Jekauc, D.; Schipperijn, J. (2019). Psychosocial and Physiological Health Outcomes of Green Exercise in Children and Adolescents-A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public. Health* 2019, 16, 4266.
- Neil, R., Bowles, H., Hanton, S., & Fleming, S. (2016). The experience of competition stress and emotion within cricket. *The Sport Psychologist*, 30,76–88.
- Nicholls, A., Levy, A., Carson, F., Thompson, M., & Perry, J. (2016). The applicability of self-regulation theories in sport: Goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 27,47–55.
- Noguchi, Y.; Kuribayashi, C.; Kinugasa, T. (2022). Current state and the support system of athlete wellbeing in Japan: The perspectives of the university student-athletes. *Front. Psychol.* 2022, 13, 821893.
- Olmedilla A, Martins B, Ponseti-Verdaguer FJ, Ruiz-Barquín R, García-Mas A. (2022). It is not just stress: a bayesian Approach to the shape of the Negative Psychological Features Associated with Sport injuries. *Healthcare.* 2022;10(2):236.
- Opstoel, K.; Chapelle, L.; Prins, F.J.; De Meester, A.; Haerens, L.; van Tartwijk, J.; De Martelaer, K. (2020). Personal and Social Development in Physical Education and Sports: A Review Study. *Eur. Phys. Educ. Rev.* 2020, 26, 797–813.
- Reinboth, M., Duda, J. L., and Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297-313.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.

- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In Deci, E. L., and Ryan, R. (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3–37). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Smith, A., Ntoumanis, N., Duda, J., & Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 124–145.
- Solstad, B., Ivarsson, A., Haug, E., & Ommundsen, Y. (2018). Youth sport coaches' well-being across the season: The psychological costs and benefits of giving empowering and disempowering sports coaching to athletes. *International Sport Coaching Journal*, 5, 124–135.
- Stebbins, J., Taylor, I., Spray, C., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: The coaching environment and coach psychological well and ill-being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 481–502.
- Stenling, A., & Tafvelin, S. (2014). Transformational leadership and well-being in sports: The mediating role of need satisfaction. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 182–196.
- Stenling, A., Lindwall, M., & Hassmen, P. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4, 50–61.
- Tatarkiewicz W. (1976). *Analysis of happiness*. Martinus Nijhoff: The Hague, Netherlands.
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167-176.
- Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., and Lens, W. (2010). Detaching reasons from aims: Fair play and well-being in soccer as a function of pursuing performance-approach goals for autonomous or controlling reasons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 217-242.
- Waterman AS. The relevance of aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical Philos Psychol*. (1990)

- Wayment, H., & Walters, A. (2017). Goal orientation and well-being in college athletes: The importance of athletic social connectedness. *Journal of Sports Sciences*, 35, 2114–2120.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.