

Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı

Oğuzhan Çalı¹

Özet

Ruhsal rahatsızlıklar hem toplum hem de bilim açısından büyük bir zorluk oluşturmaktadır. Şizofreni, depresyon, kaygı ve kişilik bozuklukları gibi sendromlar, küresel sağlık sorunları arasında önemli bir yer tutar. Ruh sağlığının korunması, bireylerin psikolojik ve sosyal becerilerini geliştirmeyi, aynı zamanda toplumsal dayanıklılık ve bireysel direncin artırılmasını hedefleyen bir süreçtir. Fiziksel aktiviteler, ruh sağlığını desteklemede önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli yapılan ve kişiye özgü şekilde planlanan fiziksel aktivitelerin, ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığına dair güçlü bilimsel kanıtlar bulunmaktadır. Ancak, bu konuda yapılmış bazı araştırmalar, aşırı rekabetçi sporların veya performans baskısının bireylerin ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebileceğini de ortaya koymaktadır. Özellikle, stres, kaygı, kötü muamele, istismar ve tükenmişlik gibi psikososyal riskler, sporun olumsuz etkileriyle ilişkilendirilmektedir. Bu çerçevede, hangi tür fiziksel aktivitelerin ruh sağlığı üzerinde daha fazla veya daha az etkili olduğu konusunda daha fazla ayrıntılı araştırma yapılması gerekmektedir. Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin en üst düzeye çıkarılabilmesi için, sporun olumlu ve olumsuz yönleri arasında bir denge kurulması önemlidir. Bu denge, sporcuların hem psikolojik hem de fizyolojik iyilik hallerini koruyarak, sporun ruh sağlığına katkılarının sürdürülebilirliğini sağlayacaktır.

1. Ruh Sağlığı

Ruhsal rahatsızlıklar hem toplum hem de bilim açısından büyük bir zorluk teşkil etmektedir. Şizofreni, depresyon, kaygı ve kişilik bozuklukları gibi sendromlar, dünya genelinde önemli hastalıklar olarak görülmektedir. Özellikle gençler arasında ruh sağlığı bozuklukları önemli bir problemdir ve bu durum gitgide artmaktadır. Gençlik, insan gelişiminde ergenliğin başlangıcıyla karakterize edilen ve bunu takiben aileden ayrılma, romantik

1 Dr. Öğr. Üyesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, oguzhancali@cumhuriyet.edu.tr ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6521-9714>

bağlar kurma, cinsel yönelim ve kimlik keşfi gibi psikososyal dönüm noktalarının yaşandığı özgün bir dönemdir. Kùltürler arasında ve kùltürler içinde gençliğin geniş bir yelpazede farklı şekillerde tezahür etmesi, bu gelişim evresinin çevresel bağlam tarafından büyük ölçüde şekillendiğini ortaya koymaktadır. Yaklaşık tüm ruh sağlığı bozukluklarının yarısının 18 yaşından önce başladığı ve genellikle ergenlik döneminin bu sorunların ortaya çıktığı kritik bir dönem olduğu bilinmektedir (Solmi ve ark., 2022). Bu dönemde ruh sağlığı sorunları yaşayan gençler, kimlik oluşumu, ilişkiler kurma, eğitim ve mesleki başarı, maddi bağımsızlık kazanma ve özerklik geliştirme gibi önemli gelişimsel durumları tamamlama süreçlerinde zorluklarla karşılaşabilmektedir (McGorry ve ark., 2022).

Genç bireylerde yetersiz ruh sağlığının uzun vadeli etkileri, araştırmalarla giderek daha net bir şekilde ortaya konmaktadır. Özellikle, çocukluk çağında görülen davranış bozukluğunun, bireyin yaşamında sosyal dışlanma, zayıf kişilerarası ilişkiler, suça yönelim ve düzensiz istihdam gibi ciddi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu güçlü kanıtlarla desteklenmektedir (Rutter ve ark., 1998). Ayrıca, çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkan ruh sağlığı sorunlarının yetişkinlikteki ruh sağlığı problemleriyle güçlü bir bağlantısı olduğu belirlenmiştir. Bu durumu destekleyen bir çalışmada, ruh sağlığı sorunu yaşayan genç yetişkinlerin %50'sine, ilk teşhisin 11 ile 15 yaşları arasında konduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, erken müdahalenin ve önleyici çalışmaların bireylerin uzun vadeli ruh sağlığı üzerindeki kritik önemini vurgulamaktadır (Kim-Cohen ve ark., 2003).

Ruh sağlığı, fiziksel sağlıkla sıkı bir şekilde bağlantılıdır (Desjarlais ve ark., 1995) ve bireylerin akademik performansını olumlu yönde etkileyerek suça yönelik eğilimleri azaltmaktadır (Barry ve Jenkins, 2007). Sosyolojik bir bakış açısından ise, ruh sağlığı sosyal ve ekonomik kalkınmaya katkı sağlayarak bireylerin ve toplumların potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır (Patel ve ark., 2005). Ayrıca, ruh sağlığı, toplumda refah, dayanışma, sosyal adalet (Janc-Llopis ve ark., 2011) ve yaşam kalitesini (Başkan ve ark., 2017) önemli ölçüde artırmaktadır. Bu bulgular, ruh sağlığının yalnızca bireylerin yaşamlarında değil, aynı zamanda daha geniş sosyal ve ekonomik bağlamlarda da hayati bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Ruhsal sağlığın korunmasının teşvik edilmesi, bireylerin psikolojik ve sosyal yetkinliklerini artırarak, toplumsal kaynakları ve bireylerin dirençlerini güçlendirmeyi amaçlayan bir süreçtir. Bu yaklaşım, ruhsal bozuklukların önlenmesine yönelik stratejiler geliştirirken, aynı zamanda toplumların ve bireylerin genel refah seviyelerini ve yaşam kalitelerini iyileştirmeyi hedefler. Böylece, bireylerin içsel kaynaklarını (öz-yeterlilik, başa çıkma becerileri)

güçlendirirken, toplumsal yapılar da bu süreçleri destekleyici bir ortam sunar. Bu bütünsel yaklaşım, sadece hastalıkların tedavi edilmesinden öte, sağlıklı bir yaşam tarzı ve sürdürülebilir bir toplum için önleyici önlemler almayı içermektedir (Barry ve Jenkins, 2007).

2. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Faydaları

Fiziksel aktivitenin önemli bir parçası olan spor, yalnızca fiziksel sağlığı geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin zihinsel sağlığının iyileştirilmesinde de önemli bir rol oynar (Kozak ve ark., 2020). Bireylerin zihinsel ve duygusal sağlıkları üzerinde önemli olumlu etkilere sahip bir etkinliktir. Spor, bireylerin davranışlarını olumlu yönde etkileyerek, kötü alışkanlıkların azalmasına ve kişilik gelişimine katkıda bulunur. Ayrıca, spor yapmanın kişinin mücadele etme ve dayanma gücünü artırdığı, bakış açısını yenileyerek, daha anlayışlı ve yeniliklere uyum sağlayabilen bir birey olmasına yardımcı olduğu vurgulanmaktadır (İnal, 2003). Spor, psikolojik süreçlerin şekillenmesinde de önemli bir rol oynar; bireylerin sevinç, tatmin gibi olumlu duygular yaşamasına katkıda bulunur. Bunun yanında başarı ve başarısızlıkla başa çıkmayı öğretirken, bireylerin duygusal dayanıklılığını geliştirmelerine de olanak tanır. Bu süreç, kişilik gelişimini pekiştirir, özgüven, kendine güven ve atılganlık gibi bireysel özellikleri destekler. Ayrıca, sporun bağımsızlık ve serbest çalışma becerilerini teşvik etmesi, bireylerin kendi kararlarını alma ve kendi başlarına hareket etme yeteneklerini güçlendirir. Adalet, dayanışma, hoşgörü, problem çözme ve yardımlaşma gibi değerlerin kazanılması, sporun içinde yer alan etkileşimler aracılığıyla gerçekleşebilmektedir. Bu etkileşimler, bireylerin toplum içinde daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olabilir. Stresin azaltılması, fiziksel ve zihinsel iyileşme süreçlerini hızlandırarak, bireylerin genel ruh halini iyileştirir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin, konsantrasyona olumlu etkisi, zihinsel performansı artırarak öğrenme süreçlerini olumlu yönde etkileyebilir. Bu durum, fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, bilişsel ve duygusal gelişim üzerinde de önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Philipp, 2017).

Araştırmalar, ergenlik döneminde -özellikle ortaokul ve lise yıllarında- aktif olarak spora katılan bireylerin, spora katılmayan akranlarına kıyasla daha olumlu bir yaşam perspektifine sahip olduklarını ve intihar düşüncelerinin daha düşük seviyelerde görüldüğünü ortaya koymaktadır (Taliaferro ve ark., 2011). Bu veriler, sporun bireylerin psikolojik refahı üzerinde potansiyel bir koruyucu faktör rolü üstlendiğini göstermektedir. Çocuklar üzerinde yürütülen çalışmalar, spor yapan bireylerin özgüven, öz denetim ve sosyal beceriler gibi temel psikolojik özelliklerde daha yüksek

seviyelere sahip olduğunu göstermiştir. Spor katılımı, çocukların sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirme kapasitesini artırmakta ve sosyal etkileşimlerde daha başarılı olmalarına katkı sağlamaktadır (Holt ve ark., 2011). Benzer şekilde, takım sporlarına katılımın, bireylerin sosyal becerileri ve duygusal öz yeterlilik düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve bu sporların sosyal ve duygusal gelişim açısından önemli faydalar sağladığı bulunmuştur (Valois ve ark., 2004). Bu bulgular, sporun yalnızca fiziksel sağlık üzerindeki etkileriyle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda bireyin psikososyal gelişiminde de kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Yapılan bazı araştırmalar, ortaokul ve lise dönemi gibi gençlik yıllarında aktif spor yapan bireylerin, spora katılmayan akranlarına kıyasla daha olumlu bir hayat görüşüne sahip olduklarını, intihar düşüncelerinin ise daha az görüldüğünü ortaya koymaktadır (Taliaferro ve ark., 2011). Bu bulgular, sporun psikolojik refah üzerinde koruyucu bir etkisi olduğunu destekler niteliktedir. Spor yapan çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar, sporcuların özgüven, öz denetim ve sosyal beceriler gibi önemli psikolojik özelliklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Spor yapan çocuklar, spor yapmayan çocuklara göre daha sağlıklı sosyal ilişki kurabilmektedir (Holt ve ark., 2011). Yapılan başka bir araştırmada takım sporlarının, sosyal ve duygusal faydalar sağlama potansiyelinin, sosyal beceriler ve duygusal öz yeterlilik üzerinde olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Valois ve ark., 2004).

Spor yaparken kaslarımızda meydana gelen stres, zihinsel stres seviyemizi azaltmamıza yardımcı olmaktadır (Kraemer ve Ratamess, 2005; Mastorakos ve ark., 2005). Bu durum mutluluk hormonu olarak da bilinen endorfin hormonunun salınımı ile ilgilidir. Fiziksel aktiviteler bu hormonun salınımı sağlamaktadır (Jonsdottir, 2000). Endorfin hormonunun salınımında, fiziksel aktiviteye bağlı olarak değişiklikler bulunmaktadır. Dayanıklılık egzersizlerinde, egzersizin yoğunluğu ve süresine bağlı olarak endorfin seviyelerinde değişiklikler meydana gelebilmektedir (Pierce ve ark., 1994). Bu nedenle, egzersiz yapmak, düzenli olarak endorfin salınımını olumlu düzeyde etkileyebilir.

Spora katılımın gençlerin duygusal, davranışsal ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini değerlendiren araştırmalar, bu etkinin çok boyutlu olduğunu ortaya koymaktadır. Donaldson ve Ronan (2006) tarafından yapılan araştırmada, atletik yeterliliğin, bireylerin duygusal ve davranışsal sorunlarının azalmasıyla anlamlı bir ilişki içinde olduğu vurgulanmaktadır. Bu tür bulgular, sporun gençlerin duygusal iyilik halleri üzerinde iyileştirici bir rol oynadığını destekler niteliktedir. Pedersen ve Siedman (2004) ise spor başarısının özellikle erken ergenlik döneminde, bireylerin özsaygısı üzerinde olumlu bir etki yarattığını göstermektedir. Bu, spora katılımın

yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda gençlerin benlik kavramlarını da şekillendiren önemli bir faktör olduğunu ortaya koyar. Bu bağlamda, sporun duygusal ve psikolojik gelişim üzerinde derinlemesine bir etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle benlik saygısının ergenlik dönemi boyunca kritik bir gelişimsel faktör olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sporun bu süreci destekleyici bir araç olarak işlev gördüğü söylenebilir. Ayrıca, spora katılım, depresif ruh hali düzeylerinin azalması ve sosyal izolasyonun önlenmesiyle ilişkilendirilmiştir (Gore ve ark., 2001). Bu nedenle, fiziksel aktivite düzeyi yüksek bireylerin psikolojik olarak daha dirençli oldukları ve sorunlarla karşılaştıklarında daha kolay toparlandıkları söylenebilir. Özellikle aerobik egzersizlerin, kaygıyı olumlu yönde etkileyebileceği ve dikkat, hiperaktivite ile dürtüsellik üzerinde önemli bir etkisi olabileceği bulunmuştur (Cerrillo-Urbina ve ark., 2015). Bu tür kısa süreli egzersizlerin, gençlerde sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik denge üzerinde de faydalı olduğu gözlemlenmiştir. Eime ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir araştırmada da spor yapan çocukların daha yüksek özgüvene, daha az depresyona ve genel olarak daha iyi bir psikolojik duruma sahip olduklarını göstermektedir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite, çocuklar ve ergenler için yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik sağlığı da iyileştirici bir etkiye sahiptir. Özellikle özgüven, sosyal beceriler, özsaygı ve benlik kavramı gibi faktörlerde gözlemlenen olumlu değişimler, sporun gençlerin gelişimindeki kritik rolünü vurgulamaktadır. Fiziksel aktivite, bireylerin yaşam kalitesini artıran, stresle başa çıkmalarını kolaylaştıran ve psikolojik iyilik hallerini iyileştiren bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

3. Fiziksel Aktivitenin Ruh Sağlığına Olumlu Etkileri

2008 yılında yayımlanan Fiziksel Aktivite Rehberi Danışma Raporu'nun 8. Bölümü, fiziksel aktivitenin ruhsal bozuklukları önleyici etkisine ilişkin en kapsamlı incelemelerden birini sunmaktadır (PAGAC, 2008). Kesitsel ve ileriye dönük epidemiyolojik verilere dayanan bulgular, fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, düzenli fiziksel aktivitenin sıkıntı hissini azaltabileceği, kaygı semptomları ve bozukluklarının gelişimine karşı koruyucu olabileceği, depresif semptomları hafifletebileceği ve majör depresif bozukluk riskini düşürebileceği öne sürülmektedir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin yaşa bağlı bilişsel gerileme ve demans sürecini yavaşlatma potansiyeline sahip olduğu belirtilmektedir. Düzenli olarak gerçekleştirilen ve içerik, yoğunluk, süre ve sıklık açısından bireyin ihtiyaçlarına uygun şekilde planlanan fiziksel aktivitelerin, ruh sağlığını olumlu yönde desteklediği yönünde güçlü kanıtlar

bulunmaktadır (Easterlin ve ark., 2019; Kirkcaldy ve ark., 2002; Pastor ve ark., 2003). Ruh sağlığı, bireyin öznel iyi oluş düzeyi, öz yeterlilik algısı, özerklik kapasitesi, sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme becerisi ile bilişsel ve duygusal potansiyelini gerçekleştirme yeteneği gibi çeşitli psikolojik bileşenleri kapsamaktadır. Ayrıca ruhsal sağlık bireyin sosyal ve fiziksel çevresiyle etkileşime girerek bu ortamları yapıcı bir şekilde değiştirme kapasitesini de içermektedir (Jevtić ve ark., 2008). Yalnızca 20-40 dakika süren aerobik egzersizlerin kaygıyı ve ruh halini birkaç saat boyunca iyileştirme potansiyeline sahip olduğu, ancak akut kaygısı olan bireylerin, kronik kaygısı olanlara kıyasla daha iyi yanıt verdikleri belirtilmektedir (Paluska ve Schwenk, 2000). Depresyon gibi ruhsal hastalıklarla mücadele eden bireylerde fiziksel aktivitenin daha belirgin faydalar sağladığına dair bulgular da mevcuttur. Depresyon semptomları gösteren kişilerin, fiziksel aktiviteyi daha az gerçekleştirdiği ve egzersizin bu grup üzerindeki iyileştirici etkilerinin, depresyon ve kaygı semptomlarından muzdarip olmayanlara kıyasla daha belirgin olduğu görülmüştür (Wegner ve ark., 2014). Ayrıca, panik bozukluğu ve depresif ruh halleri gibi durumlarla ilişkili semptomların, düzenli egzersizle hafifletilebileceği tespit edilmiştir. Bu bağlamda, egzersizin, depresif ruh hali yaşayan bireylerde, egzersiz yapmayanlara kıyasla daha belirgin bir etki gösterdiği bulunmuştur (Lane ve Lovejoy, 2001).

Araştırmalar, tüm ruhsal bozuklukların yaklaşık %50'sinin ergenlik döneminin ortalarında başladığını ve bu oranın 20'li yaşların ortalarına gelindiğinde %75'e ulaştığını ortaya koymaktadır (NRC&IOM, 2009). Bu doğrultuda, çocuklar ve ergenler için geliştirilen evrensel önleme programlarının, ruhsal sağlık açısından kritik bir koruyucu rol oynayabileceği öne sürülmektedir. Bu kapsamda, ilkokuldan lise seviyesine kadar her okul gününe fiziksel aktivitenin sistematik olarak entegre edilmesi, etkili bir önleme stratejisi olarak değerlendirilebilir. Bu tür programlar, yalnızca fiziksel aktiviteye odaklanmakla kalmayıp, dayanıklılığı artırmaya yönelik egzersizler veya kanıta dayalı başa çıkma becerileri eğitimleri ile desteklenebilir. Ayrıca, seçici müdahaleler kapsamında, ruhsal hastalığı olan ebeveynlere sahip çocuklar ve gençler hedeflenerek, egzersiz veya fiziksel aktivitenin, başa çıkma becerileri eğitimi ya da diğer kanıta dayalı önleme programlarıyla entegre edilmesi önerilebilir. Öte yandan, belirtilmiş önleme müdahaleleri, psikopatolojik risk faktörleri taşıyan bireylere yönelik daha spesifik stratejiler içerebilir. Bu bağlamda, duygudurum veya kaygı bozukluğu semptomları sergileyen ya da saldırgan ve hiperaktif davranışlar gösteren çocuklar ve ergenler için fiziksel aktivite temelli müdahaleler, ruhsal sağlığın korunmasına ve bozuklukların ilerlemesinin önlenmesine katkı sağlayabilir.

Gençlik döneminde fiziksel aktivite ve spor, yalnızca fiziksel sağlıkla ilgili faydalar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda ruhsal sağlık açısından da önemli yararlar sunar. Araştırmalar, fiziksel aktivite ve sporun, kişisel ve sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunduğunu, bunun yanı sıra özsaygı, öz-yeterlilik ve öz-denetim gibi olumlu psikolojik ve duygusal sonuçları pekiştirerek pozitif gençlik gelişimini desteklediğini ortaya koymaktadır (Fraser-Thomas ve ark., 2005; Lubans ve ark., 2012). Bu etkinlikler, katılımcıların sosyal bağlar kurmalarına ve başkaları tarafından değerli olarak görülmelerine imkân tanıyarak, özellikle grup ve takım ortamlarında ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratabilmektedir (Deci ve Ryan, 2002). Bununla birlikte, şimdiye kadar yapılan araştırmaların çoğu, fiziksel aktivitenin ruhsal hastalıklar üzerindeki koruyucu etkilerini ele alırken, ruhsal sağlığı bir pozitif psikolojik yapı olarak daha az incelemiştir. Ruhsal sağlık, kaygı ve depresyon riskinin tersine orantılı olarak gelişir, ancak sadece ruhsal hastalıkların yokluğu olarak tanımlanamaz (Keyes ve ark., 2010). Ruhsal sağlık, duygusal, psikolojik ve sosyal bileşenlerden oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Keyes, 2002). Bu bağlamda, gençlerde fiziksel aktivitenin ruhsal sağlık üzerindeki olumlu etkilerini açıklığa kavuşturacak mekanizmaların belirlenmesi, ruhsal bozuklukları önleyici ve ruhsal sağlığı teşvik edici müdahalelerin geliştirilmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu alanda özellikle ergenler üzerinde yapılan çalışmaları incelediğimizde; Jewett ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, çocukluk ve ergenlik döneminde spora katılımın, genç erişkinlikte iyileşmiş ruh sağlığına katkı sağladığı ifade edilmiştir. Ayrıca başka bir araştırmada, spora katılım göstermenin, ergenlerde daha yüksek özsaygı ve daha düşük düzeyde kaygı sağladığı görülmüştür (Kirkcaldy ve ark., 2002). Murray ve arkadaşlarının (2021) araştırmasına göre, ergenlikten genç yetişkinlere kadar takım sporlarına düzenli olarak katılan bireyler, spor yapmayan veya sporu bırakan akranlarına kıyasla daha düşük stres düzeylerini bildirmiş ve stres başa çıkmada daha yüksek yeterlilik göstermiştir. Benzer şekilde, Perron ve arkadaşları (2012), akran zorbalığına maruz kalan çocukların arasında takım sporlarına katılanların, spor yapmayan zorbalığa maruz kalmalarına göre iki yıl sonra daha az dışsallaştırma problemi sergilediklerini, daha yüksek psikolojik dayanıklılık gösterdiklerini ve muafiyet derecesinin daha düşük olduğunu ortaya koyuyor. Yapılan başka bir araştırmada ise spor yapan ve spor yapmayan çocuklar karşılaştırıldığında spor yapan çocukların daha az hiperaktivite ve dikkatsizlik sergilediği görülmüştür (Watson ve ark., 2019). Çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar, fiziksel aktiviteye katılımın olumlu bir benlik algısının gelişimiyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktiviteye katılım, çocukların özgüvenini artırmakta ve daha olumlu

bir beden imajı geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu faktörler, duygusal istikrarın sağlanmasına önemli ölçüde katkıda bulunarak genel ruh sağlığının desteklenmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Mladenović, 2005)

Yapılan farklı araştırmalarda ise mahkûmların iyilik hallerini desteklemek için spor ve egzersizin kritik bir rol oynayabileceği vurgulanmaktadır. Bu araştırmalar, fiziksel aktivitenin cezaevi ortamlarında rehabilitasyon ve daha sağlıklı davranış kalıplarının teşvik edilmesi üzerindeki faydalarını ortaya koymuştur (Buckaloo ve ark., 2009; Nelson ve ark., 2006). Kanıtlar, sporla uğraşmanın yalnızca suçtan uzak durmaya katkıda bulunmakla kalmayıp aynı zamanda olumlu sosyal ilişkiler geliştirmeyi, kimlik dönüşümünü desteklemeyi ve eğitim ile istihdam fırsatlarına erişimi artırmayı da kolaylaştırdığını göstermektedir (Meek, 2014).

Takım sporlarına katılanlar üzerinde yapılan araştırmalara baktığımızda, takım sporlarına katılım sürekli olarak daha iyi psikolojik ve sosyal sağlık ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Çeşitli araştırmalar, takım sporlarına katılımın en yaygın psikososyal sağlık faydaları arasında sosyal bağ kurma, aidiyet duygusu, sosyal iletişim, sosyal-psikolojik destek ve artan özsaygıyı vurgulamaktadır (Andersen ve ark., 2019). Ayrıca, takım sporlarının sağladığı avantajlar, akran desteği, koçluk ve beceri gelişimi gibi olumlu deneyimlerle, sosyal kabul algısını iyileştirmeyi ve beden memnuniyetsizliğini azaltmayı da beraberinde getirebileceği ifade edilmektedir (Boone ve Leadbeater, 2006). Katılımın doğasında var olan sosyal etkileşim, takım sporlarını, sağlığı teşvik etme ve katılımcıların egzersize katılımını sürdürebilmeleri açısından bireysel sporlardan daha etkili kılabilir. Gençler, ruhsal sağlık sorunlarıyla sıkça karşılaşmaktadır, ancak yardım alma konusunda isteksiz olmaktadır. Antrenörler yardım alma süreçlerini kolaylaştırabilir ve takım kültürlerini, sporcularının ruhsal sağlığını destekleyecek şekilde şekillendirebilirler (Mazzer ve Rickwood, 2015).

4. Fiziksel Aktivitenin Ruh Sağlığına Olumsuz Etkileri

Fiziksel aktivitenin ruh sağlığına olumlu etkisini ortaya koyan çok fazla araştırma olmasına karşın, olumsuz etkisinin olduğunu ortaya koyan araştırmalarda mevcuttur. Özellikle aşırı rekabet içeren sporlar, baskı altında performans sergileme gibi değerli beceriler kazandırabilse de aşırı rekabetçilik bireyin ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Tarihsel olarak sporlar, oyun sonunda vaat edilen ödüller ve tanınma arzusuyla şekillenen doğası gereği rekabetçi yapılarıyla bilinmektedir. “Kazanan her şeyi alır” ifadesi, sporun bu anlayışını özetlemekte ve sporcuları yalnızca rakiplerini değil, bazen kendi takım arkadaşlarını bile geride bırakma baskısıyla

karşı karşıya bırakmaktadır. Kazanma baskısı ve takım arkadaşlarını hayal kırıklığına uğratmama kaygısı, artan kaygıya ve özgüven kaybına yol açabilir. Ayrıca, aşırı rekabetçilik, sporcuların mükemmelliğe ulaşma çabasıyla aşırı antrenman yapmalarına neden olabilir; bu da tükenmişliğe ve eğitim, sosyal ilişkiler ve kişisel gelişim gibi hayatın diğer önemli alanlarının ihmal edilmesine yol açabilir.

Women's Sports and Fitness Facts and Statistics (WSFFS, 2013) raporunda, antrenörlerin yalnızca teknik rehberlik sunan kişiler olmanın ötesinde, genç sporcular üzerinde aile benzeri bir etki yaratabileceği belirtilmiştir. Bu bağlamda, antrenörlerin beden imajı ve beslenme alışkanlıklarına dair olumsuz yorumları, özellikle gelişim çağındaki bireylerde artan beden farkındalığına ve özgüvenin azalmasına yol açabilir. Aşırı eleştirel bir tutum sergileyen antrenörler, sporcuların performanslarıyla ilgili kaygılarını artırarak, spordan uzaklaşmalarına neden olabilecek duygusal bir baskı oluşturabilir. Dolayısıyla, sporun genç bireylerin psikososyal gelişimine sağladığı faydalar, bu tür olumsuz etkileşimler sonucunda gölgelenebilir ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkabilir.

Sliva'ya (1992) göre, antrenman sürecinden kaynaklanan stres, psikofizyolojik stresin kaçınılmaz bir sonucu olup, bireyin bu strese verdiği yanıt hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Organizma, antrenman stresine uygun bir adaptasyon sağladığında fiziksel ve performans açısından gelişim gözlemlenirken, olumsuz bir adaptasyon süreci ilerlemeyi engelleyebilir. Bu bağlamda tükenmişlik, belirli bir fiziksel aktivitenin oluşturduğu strese fizyolojik ve psikolojik düzeyde yeterli uyum sağlayamama durumu olarak tanımlanır. Eğer sporcu, antrenmanın neden olduğu fiziksel ve psikolojik yüklenmeye karşı yeterli toparlanma sürecini gerçekleştiremezse, aşırı antrenman sendromu ortaya çıkabilir. Bu durum, organizmanın hem bedensel hem de zihinsel olarak optimum çalışmamasıyla tanımlanır. Aşırı antrenmanın en belirgin göstergelerinden biri ruh hali değişimleridir ve bu değişimler, antrenman stresine karşı adaptasyon sürecinin bozulduğuna dair erken bir uyarı işareti olarak değerlendirilmektedir (Sliva, 1992).

Howells ve Fletcher'a (2015) göre, birçok elit sporcu, yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkma veya depresif semptomlardan kaçınma amacıyla sporu bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmaktadır. Ancak, bu durumun bazı sporcular açısından riskler taşıdığı da gözlemlenmektedir. Özellikle güçlü bir spor kimliğine sahip olan ve başarısızlık kaygısı yüksek olan bireyler için spor, ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek bir faktör haline gelebilir. Bunun yanı sıra, depresyonun aşırı antrenmanın bir sonucu olarak ortaya çıkabileceği de literatürde vurgulanmaktadır. Yapılan başka bir araştırmada

ise, sporun stres, kaygı, kötü muamele ve istismar, tükenmişlik gibi psikososyal risklerle bağlantılı olabileceğini göstermektedir (Vella, 2019). Özellikle ergenlik döneminde spora katılım, alkol kullanım bozukluğu ve yeme bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir (He ve ark., 2018).

Bu olumsuz etkilerin ortaya çıkmasında hem çevresel hem de bireysel faktörler rol oynamaktadır. Örneğin, yüksek antrenman yükü ve yoğun rekabet ortamı gibi çevresel faktörlerin yanı sıra, mükemmeliyetçilik eğilimi ve düşük benlik saygısı gibi bireysel özellikler genç sporcularda tükenmişliğe zemin hazırlayabilmektedir (DiFiori ve ark., 2014). Ayrıca, kazanmaya aşırı vurgu yapan veya etik dışı davranışları teşvik eden antrenörlük yaklaşımlarının, sporcular arasında saldırgan davranışları artırabileceği ileri sürülmektedir (Loughhead ve Dorsch, 2016).

5. Sonuç

Düzenli egzersiz ve spor aktivitelerinin optimal düzeyinin, ruhsal sağlık bakımının sağlanmasında ve ruh hali bozukluklarının tedavisinde önemli bir yer tuttuğu, mevcut literatürde yaygın olarak kabul edilen bir görüş olmuştur. Egzersizin etkili bir şekilde uygulanabilmesi, antrenörlerin, özellikle yoğun egzersizin psikofizyolojik etkilerinin olumlu ve olumsuz yönlerini anlayarak doğru dengeyi kurma becerisini gerektirir. Bu denge hem bireysel performans hem de ruhsal iyilik hali açısından kritik bir rol oynar. Profesyonel sporcularda, fiziksel ve psikolojik hazırlıkların yeterli profesyonel gözetim altında uyumlu bir şekilde gerçekleştirilmesi gerektiği yapılan araştırmalarda vurgulanmaktadır. Fiziksel ve psikolojik hazırlıkların tutarlı bir şekilde sağlanması, sadece performans hedeflerine ulaşmada değil, aynı zamanda sporcuların zihinsel sağlıklarının korunmasında da önemli bir etkiye sahip olabilir. Özellikle, başarı odaklı sonuçların (örneğin kazanma, performans iyileştirmeleri, estetik veya fiziksel iyileşmeler gibi) olumlu duyguları teşvik etmesi ve bu duyguların kişilik gelişimine katkı sağlaması, sporun zihinsel sağlık üzerindeki potansiyel faydalarını destekleyen bulgular arasında yer almaktadır. Bununla birlikte, fiziksel ve spor aktivitelerinin organizasyonu ve kalitesi, ruhsal sağlık üzerindeki etkilerini en üst düzeye çıkarmak için büyük önem taşımaktadır. Hangi sporların veya fiziksel aktivitelerin ruhsal sağlık üzerinde daha fazla veya daha az etkili olduğuna dair daha ayrıntılı araştırmalar yapılması gerekmektedir. Bu bağlamda, farklı sporların etkilerinin birbirinden farklı olduğu ve eşit olmadığı gerçeği hem spor bilimi hem de psikolojik sağlık araştırmalarında dikkate alınması gereken bir faktördür. Psikiyatrik bozuklukları olan bireylerde, düzenli ve orta düzeyde egzersiz uygulamalarının zihinsel sağlık üzerindeki olumlu

etkilerinin dikkate alınması, tedavi sürecinde önemli bir strateji olarak öne çıkmaktadır.

Sporun sağladığı eğlence ve heyecan, fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde birçok fayda sunsa da sporcular arasında görülebilecek psikolojik sıkıntıların ele alınması gereklidir. Bu sıkıntıların etkili bir şekilde yönetilebilmesi için, sporcuların ruhsal iyilik hallerini destekleyen önleyici ve müdahale edici stratejilerin uygulanması büyük önem taşımaktadır. Bu tür stratejiler, sporcuların ruhsal sağlıkla ilgili yaşadıkları damgalama korkusunu aşmalarını sağlamalı ve yardım arama davranışlarını teşvik etmelidir. Fiziksel aktivitenin, ruhsal sağlık üzerindeki etkilerinin yalnızca olumlu yönleriyle sınırlı olmadığı, aynı zamanda olumsuz sonuçlar doğurabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda, sporun ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin en üst düzeye çıkarılabilmesi için, fiziksel aktivitenin olumlu ve olumsuz yönleri arasında bir denge kurulması gerekmektedir. Bu denge, sporcuların hem psikolojik hem de fizyolojik iyilik hallerini koruyarak, sporun ruh sağlığına olan katkılarının sürdürülebilirliğini de sağlayacaktır.

Kaynakça

- Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(8), 832–850.
- Barry, M. M., & Jenkins, R. (2007). *Implementing mental health promotion*. Churchill Livingstone, Elsevier.
- Başkan, A. H., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2017). Impact of the population density on quality of life. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 506–518.
- Boone, E. M., & Leadbeater, B. J. (2006). Game on: Diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1), 79–90.
- Buckaloo, B. J., Krug, K. S., & Nelson, K. B. (2009). Exercise and the low-security inmate: Changes in depression, stress, and anxiety. *The Prison Journal*, 89(3), 328–343.
- Cerrillo-Urbina, A. J., García-Hermoso, A., Sánchez-López, M., Pardo-Guijarro, M. J., Santos Gómez, J. L., & Martínez-Vizcaíno, V. (2015). The effects of physical exercise in children with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Child: Care, Health and Development*, 41(6), 779–788.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Desjarlais, R., Eisenberg, L., Good, B., & Kleinman, A. (1995). *World mental health: Problems and priorities in low-income countries*. Oxford University Press.
- DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & others. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: A position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 24(1), 3–20.
- Donaldson, S., & Ronan, K. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, 41(162), 369–389.
- Easterlin, M. C., Chung, P. J., Leng, M., & Dudovitz, R. (2019). Association of team sports participation with long-term mental health outcomes among individuals exposed to adverse childhood experiences. *JAMA Pediatrics*, 173(7), 681–688.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1–21.

- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40.
- Gore, S., Farrell, F., & Gordon, J. (2001). Sports involvement as protection against depressed mood. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 119–130.
- He, J. P., Paksarian, D., & Merikangas, K. R. (2018). Physical activity and mental disorder among adolescents in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 63(5), 628–635.
- Holt, N., Kingsley, B., Tink, L., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sports participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 490–499.
- Howells, K., & Fletcher, D. (2015). Sink or swim: Adversity- and growth-related experiences in Olympic swimming champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 37–48.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Jane-Llopis, E., Anderson, P., Stewart-Brown, S., Weare, K., & Wahlbeck, K. (2011). Reducing the silent burden of impaired mental health. *Journal of Health Communication*, 16(2), 59–74.
- Jevtić, M., Popović, M., & Bibić, Ž. (2008). Investing in mental health. *Eskulap*, 3(2), 114–121.
- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O’Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O’Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 640–644.
- Jonsdottir, I. H. (2000). Special feature for the Olympics: Effects of exercise on the immune system: Neuropeptides and their interaction with exercise and immune function. *Immunology and Cell Biology*, 78(6), 562–570.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366–2371.
- Kim-Cohen, J., Caspi, A., Moffitt, T. E., Harrington, H., Milne, B. J., & Poulton, R. (2003). Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: Developmental follow-back of a prospective longitudinal cohort. *Archives of General Psychiatry*, 60, 709–717.
- Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37(11), 544–550.

- Kostić, M. (2017). Stress, adaptation and the possible effect of physical exercise. *Facta Universitatis Series: Physical Education and Sport*, 15(2), 329–340.
- Kozak, M., Bayrakdar, A., Karaman, M., & Zorba, E. (2020). Determination of the perceptions of individuals engaged in regular physical activity on the concept of wellness: A metaphor analysis study. *African Educational Research Journal Special Issue* 8(1), pp. 43-48.
- Kracmer, W. J., & Ratamess, N. A. (2005). Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. *Sports Medicine*, 35(4), 339–361.
- Lane, A. M., & Lovejoy, D. J. (2001). The effects of exercise on mood changes: The moderating effect of depressed mood. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(4), 539–545.
- Loughead, T. M., & Dorsch, K. D. (2016). Aggression and moral behaviour in sport. In P. R. E. Crocker (Ed.), *Sport and exercise psychology: A Canadian perspective* (3rd ed., pp. 139–167). Pearson.
- Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., & Lubans, N. J. (2012). A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(1), 2–13.
- Mastorakos, G., Pavlatou, M., Diamanti-Kandarakis, E., & Chrousos, G. P. (2005). Exercise and the stress system. *Hormones (Athens)*, 4(2), 73–89.
- Mazzer, K. R., & Rickwood, D. J. (2015). Teachers' and coaches' role perceptions for supporting young people's mental health: Multiple group path analyses. *Australian Journal of Psychology*, 67(1), 10–19.
- McGorry, P. D., Mei, C., Chanen, A., et al. (2022). Designing and scaling up integrated youth mental health care. *World Psychiatry*, 21(1), 61–76.
- Meek, R., & Lewis, G. (2014). The impact of a sports initiative for young men in prison: Staff and participant perspectives. *Journal of Sport and Social Issues*, 38(2), 95–123.
- Mladenović, V. (2005). *Psihologija u sportu (Psychology in Sport)*. Sports Academy.
- Murray, R. M., Sabiston, C. M., Doré, I., Bélanger, M., & O'Loughlin, J. L. (2021). Association between pattern of team sport participation from adolescence to young adulthood and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(7), 1481–1488.
- Nelson, M., Specian, V. L., Tracy, N. C., & DeMello, J. J. (2006). The effects of moderate physical activity on offenders in rehabilitative programs. *Journal of Correctional Education*, 57(4), 276–285.
- National Research Council & Institute of Medicine. (2009). *Preventing mental, emotional, and behavioral disorders among young people: Progress and possibilities*. The National Academies Press.

- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee report, 2008. U.S. Department of Health and Human Services.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: Current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167–180.
- Pastor, Y., Balaguer, I., Pons, D., & Garcia-Merita, M. (2003). Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *Journal of Adolescence*, 26(6), 717–730.
- Patel, V., Swartz, L., & Cohen, A. (2005). Evidence for promoting mental health in developing countries. In H. Herrman, S. Saxena, & R. Moodie (Eds.), *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* (pp. 189–202). World Health Organization.
- Pedersen, S., & Siedman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28, 412–422.
- Perron, A., Brendgen, M., Vitaro, F., Côté, S. M., Tremblay, R. E., & Boivin, M. (2012). Moderating effects of team sports participation on the link between peer victimization and mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 5(2), 107–115.
- Philipp, T. (2017). Bewegungsentwicklung und -förderung im Kindesalter - im Speziellen in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen. <https://www.eltern-bildung.at/expert-inn-enstimmen/bewegungsentwicklung-und-foerderung-im-kindesalter>. Erişim Tarihi: 29 Aralık 2024.
- Pierce, E. F., Eastman, N. W., McGowan, R. W., Tripathi, H., Dewey, W. L., & Olson, K. G. (1994). Resistance exercise decreases beta-endorphin immunoreactivity. *British Journal of Sports Medicine*, 28(3), 164–166.
- Rutter, M., Giller, H., & Hagell, A. (1998). *Antisocial behaviour by young people*. Cambridge University Press.
- Sliva, J. M. (1992). Psychological momentum and skill performance: A laboratory study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 119–133.
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., et al. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281–295.
- Taliaferro, L. A., Eisenberg, M. E., Johnson, K. E., Nelson, T. F., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Sport participation during adolescence and suicide ideation and attempts. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 23(1), 3–10.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Nhuebner, E. S., & Crane, J. (2004). Physical activity behavior and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of School Health*, 74(2), 59–65.

- Vella, S. A. (2019). Mental health and organized youth sport. *Kinesiology Review*, 8(3), 229–236.
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Hinkley, T., & Hesketh, K. D. (2019). Associations between organised sport participation and classroom behaviour outcomes among primary school-aged children. *PLoS One*, 14(1), e0209354.
- Wegner, M., Helmich, I., Machado, S., Nardi, A. E., Arias-Carrion, O., & Budde, H. (2014). Effects of exercise on anxiety and depression disorders: Review of meta-analyses and neurobiological mechanisms. *CNS Neurology & Disorders-Drug Targets*, 13(6), 1002–1014.
- Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 57–66.
- WSFFS, (2013). Women's Sports and Fitness Facts and Statistics. Women's Sports Foundation 3/26/09. Benefits of sport: the universal truths. Erişim Tarihi: 12.01.2025 <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/08/wsf-facts-march-2009.pdf>
- Zayed, K. N., Ahmed, M. D., Van Nickerk, R. L., & Ho, W. K. Y. (2018). The mediating role of exercise behaviour on satisfaction with life, mental well-being and BMI among university employees. *Cogent Psychology*, 5(1), 1430716.