

Sporcuların Gözünden Psikoloji: Bir Metafor Çalışması

Buse Sulu^{1*}, Erdem Çakaloğlu²

¹Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul Esenyurt Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, busesulu@esenyurt.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3749-6129>

²Spor Bilimleri Fakültesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, ecakaloglu@marmara.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1187-8276>

Özet

Sporcuların spor psikolojisine yükledikleri örtük anlamlar, psikolojik destek hizmetlerinin kabulünü ve etkililiğini doğrudan etkilediğinden, bu zihinsel temsillerin ortaya konması büyük önem taşımaktadır. Alanyazında spor psikolojisinin performans ve iyi oluş üzerindeki etkileri kapsamlı biçimde incelenmiş olmakla birlikte, mevcut çalışmaların büyük bölümü ölçek tabanlı nicel yöntemlere dayanmakta; sporcuların bu alana ilişkin öznel algılarını ve kavramsal dünyalarını derinlemesine ele alan nitel araştırmalar oldukça sınırlı kalmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, sporcuların "spor psikolojisi" kavramına ilişkin zihinsel temsillerini metafor analizi yöntemiyle incelemektir. Araştırmada nitel araştırma yaklaşımı benimsenmiş; veri toplama ve analiz sürecinde metafor analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, kolay ulaşılabilir durum örneklemeyle belirlenen, en az üç yıldır aktif olarak aynı branşta spor yapan ve 18 yaşından büyük olan 239 sporcu oluşturmaktadır. Veriler, Ocak–Temmuz 2025 tarihleri arasında çevrimiçi form aracılığıyla toplanmış; katılımcılardan "Spor psikolojisi ... gibidir. Çünkü ..." kalıbını tamamlamaları istenmiştir. Geçerli metaforik ifade üretemeyen ya da kalıbı yanlış kullanan 25 katılımcının verisi çıkarıldıktan sonra elde edilen 214 geçerli metaforik ifade içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Analizlerin güvenilirliğini desteklemek amacıyla kategorize edilmesi güç olan metaforlar bağımsız bir araştırmacı tarafından ayrıca kodlanmış; kodlayıcılar arası uyum için hesaplanan Cohen's Kappa katsayısı .764 olarak belirlenmiştir. Analizler sonucunda 69 farklı metafor tespit edilmiş ve bu metaforlar yedi tematik kategori altında toplanmıştır. Katılımcıların en sık kullandığı metaforlar hayat (n=19), destek ekibi (n=15), yapı taşı (n=14), su (n=10) ve ilaç (n=10) olmuştur. Araştırma bulguları, sporcuların spor psikolojisini en yüksek oranda "Yönlendirici ve Harekete Geçirici" (%24.3), "Yaşamsal Zorunluluk" (%17.3) ve "Denge ve İstikrar" (%14.5) kategorileriyle kavramsallaştırdığını ortaya koymaktadır. Bunu sırasıyla "Temel Yapıtaşı" (%13.6), "Yansıtmaya ve Farkındalık" (%12.6), "İyileştirici ve Destekleyici" (%10.3) ve "Mücadele ve Güç" (%7.5) kategorileri izlemektedir. Bulgular, sporcuların spor psikolojisini salt bir destek aracı olarak değil; performansı yönlendiren, psikolojik dengeyi koruyan, iyileştiren ve güçlendiren bütüncül bir sistem olarak kavramsallaştırdığını göstermektedir. Üretilen metaforların disiplinin kuramsal çerçeveleriyle yüksek düzeyde örtüşmesi, sporcuların deneyimsel bilgisinin alanyazınla tutarlı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca metaforların büyük çoğunluğunun olumlu çağrışımlar taşıması, psikolojik yardım arama davranışına ilişkin damgalanma algısının azaldığını düşündürmektedir. Antrenörlerle yürütülen önceki metafor çalışmalarıyla karşılaştırıldığında, sporcuların yönlendirme ve yaşamsal zorunluluk temalarını daha belirgin biçimde ön plana çıkardığı görülmekte; bu durum iki grubun kavramsal temsillerinin işlevsel açıdan farklılaştığına işaret etmektedir. Elde edilen bulgular ışığında, spor psikolojisi hizmetlerinin yaygınlaştırılması, bu hizmetlerin sporcu eğitimi programlarına sistematik biçimde entegre edilmesi ve psikolojik beceri eğitimi ile müdahale programlarının tasarımı sporcuların önceden var olan zihinsel temsillerinin dikkate alınması önerilmektedir. Gelecek araştırmaların ise farklı branşlarda ve kültürel bağlamlarda, elit ve amatör sporcu gruplarını karşılaştıran ve üretilen metaforları yarı yapılandırılmış görüşmelerle derinleştiren tasarımlarla bu bulguları genişletmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Metafor analizi, sporcu algısı, spor psikolojisi, zihinsel temsil

Psychology From The Athletes' Perspective: A Metaphor Study

Abstract

Revealing the implicit meanings athletes attach to sport psychology is of critical importance, as these mental representations directly influence the acceptance and effectiveness of psychological support services. Although the effects of sport psychology on performance and well-being have been extensively documented in the literature, most existing studies have relied on scale-based quantitative methods, and qualitative research exploring athletes' subjective perceptions and conceptual worlds in depth remains considerably limited. Accordingly, this study aims to examine athletes' mental representations of the concept of 'sport psychology' through metaphor analysis. A qualitative research approach was adopted, and the metaphor analysis method was employed in the data collection and analysis process. The study group consisted of 239 athletes, selected through convenience sampling, who were aged 18 and older and had been actively competing in the same sport for at least three years. Data were collected via an online form between January and July 2025; participants were asked to complete the prompt "Sport psychology is like... because...". After excluding 25 participants who failed to produce valid metaphorical expressions or misused the prompt, 214 valid metaphorical expressions were analyzed using content analysis. To support the reliability of the analyses, metaphors that were difficult to categorize were additionally coded by an independent researcher, and the Cohen's Kappa coefficient calculated for inter-coder agreement was determined as .764. As a result of the analyses, 69 distinct metaphors were identified and grouped into seven thematic categories. The most frequently used metaphors were life (n=19), support team (n=15), building block (n=14), water (n=10), and medicine (n=10). The findings revealed that athletes most frequently conceptualized sport psychology through the categories of "Directive and Motivating" (24.3%), "Vital Necessity" (17.3%), and "Balance and Stability" (14.5%), followed by "Fundamental Building Block" (13.6%), "Reflection and Awareness" (12.6%), "Healing and Supportive" (10.3%), and "Struggle and Strength" (7.5%). The results indicate that athletes conceptualize sport psychology not merely as a support tool, but as a comprehensive system that guides performance, maintains psychological balance, facilitates recovery, and builds strength. The high degree of correspondence between the generated metaphors and the theoretical frameworks of the discipline suggests that athletes' experiential knowledge is consistent with the literature. Moreover, the predominantly positive connotations of the metaphors suggest a reduction in the stigma associated with help-seeking behavior among athletes. In light of the findings, it is recommended that sport psychology services be disseminated, systematically integrated into athlete education programs, and that athletes' pre-existing mental representations be taken into account in the design of psychological skills training and intervention programs. Future research is recommended to extend these findings through designs that compare elite and amateur athlete groups across different sports and cultural contexts and that deepen the generated metaphors through semi-structured interviews.

Keywords: Metaphor analysis, athlete perception, sport psychology, mental representation

Giriş

Spor psikolojisi, atletik performansın zihinsel boyutlarını inceleyen ve sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmeyi amaçlayan uygulamalı bir bilim dalıdır. Motivasyon, özgüven, odaklanma, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma gibi psikolojik faktörlerin sportif performansı doğrudan etkilediği, alanyazında kapsamlı biçimde belgelenmiştir (Orlick ve Partington, 1988; Weinberg ve Gould, 2023). Özellikle elit düzeyde spor yapan bireylerin fiziksel, teknik ve taktiksel yetkinliklerinin birbirine yakınlaştığı düşünüldüğünde, zihinsel hazırlığın performans farklılıklarını açıklayan belirleyici bir etken olarak öne çıktığı görülmektedir (Durand-Bush ve Salmela, 2002; Mahoney vd., 1987). Nitekim Olimpik sporcularla yürütülen çalışmalar, zihinsel becerilerin yüksek performansın yalnızca tamamlayıcısı değil, doğrudan belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır (Gould vd., 2002). Spor psikolojisinin kapsamı yarışma performansı ile sınırlı kalmayıp sporcunun bütünsel psikolojik iyi oluşunu da içermekte; zihinsel dayanıklılık, sakatlık sonrası toparlanma süreçleri ve spordan alınan doyum gibi konular da bu disiplinin çalışma alanı içinde yer almaktadır (Andersen, 2000; Reardon vd., 2019).

Alanyazında spor psikolojisinin performans ve iyi oluş üzerindeki etkileri geniş biçimde araştırılmış olmakla birlikte, sporcuların bu alana ilişkin öznel algıları ve zihinsel temsilleri yeterince incelenmemiştir. Mevcut çalışmaların büyük bölümü, spor psikolojisi hizmetlerine yönelik tutumları ve bu hizmetlerin kullanımını etkileyen engelleri ölçek tabanlı nicel yöntemlerle ele almıştır (Gulliver vd., 2012; Moreland vd., 2018). Bu çalışmalar, sporcuların bir bölümünün psikolojik desteği yalnızca patolojik durumlar için gerekli bir müdahale olarak algıladığını ve bu yanlış kavramsallaştırmanın hizmet kullanımını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur (Linder vd., 1989). Ancak sporcuların spor psikolojisini zihinsel düzeyde nasıl konumlandıklarını, ona ne tür anlamlar yüklediklerini ve bu disiplini nasıl kavramsallaştırdıklarını derinlemesine ortaya koyan nitel çalışmalar son derece sınırlı kalmaktadır. Literatürdeki bu boşluk, sporcuların deneyimsel bilgisinin ve kavramsal dünyasının yeterince anlaşılabilmesine yol açmakta; hem uygulamalı müdahale programlarının tasarımını hem de spor psikolojisi hizmetlerinin yaygınlaştırılmasını güçleştirmektedir.

Metafor analizi, bu tür araştırma boşluklarının giderilmesinde başvurulan etkili yöntemlerden biridir. Lakoff ve Johnson (1980)'ın öncü çalışmasında ortaya koyduğu üzere, metaforlar yalnızca dilsel süslemeler değil; bireylerin soyut kavramları yapılandırma, deneyimleme ve anlamlandırma biçimlerini yansıtan temel bilişsel araçlardır. Bu özelliğiyle metafor analizi, standart ölçme araçlarıyla ulaşılması güç olan örtük inanç ve tutum yapılarını görünür kılma kapasitesine sahiptir (Schmitt, 2005). Eğitim bilimlerinden sağlık alanına uzanan geniş bir yelpazede başarıyla uygulanan bu yöntem, bireylerin kavramsal dünyasına ilişkin derinlikli ve özgün bulgular sunmasıyla nitel

araştırma geleneğinde köklü bir yere sahiptir (Creswell ve Poth, 2016; Yıldırım ve Simsek, 2018). Spor psikolojisi bağlamında metafor analizinin uygulandığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Dervent (2016), sporcular, antrenörler, öğretim üyeleri ve spor yöneticileriyle yürüttüğü "spor" kavramına ilişkin beş tematik kategori belirlemiştir; Özyıldırım ve Sarı (2018) ise antrenörlerin "spor psikolojisi" kavramına ilişkin metaforik algılarını incelemiştir ve 13 kategori ortaya koymuştur. Bununla birlikte spor psikolojisi kavramının sporcu perspektifinden ele alındığı çalışmalar henüz oldukça sınırlı kalmakta; bu durum spor psikolojisi kavramının sporcu perspektifinden incelenmesine yönelik belirgin bir araştırma boşluğuna işaret etmektedir.

Alanyazındaki bu boşluktan hareketle yürütülen araştırma, profesyonel düzeyde en az üç yıldır aynı branşta aktif olarak yarışan sporcuların "spor psikolojisi" kavramına ilişkin zihinsel temsillerini metafor analizi yöntemiyle incelemeyi amaçlamaktadır. Katılımcılardan "Spor psikolojisi ...'dır/dir. Çünkü ..." kalıbını tamamlamaları istenmiştir; elde edilen metaforik ifadeler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Araştırmanın temel amacı, sporcuların spor psikolojisini nasıl kavramsallaştırdıklarını ortaya koyarak ürettikleri metaforların tematik örüntüsünü ve bu örüntünün alanyazındaki kuramsal çerçevelerle ilişkisini belirlemektir. Bu doğrultuda araştırmanın temel sorusu şu şekilde kurgulanmıştır: Sporcuların "spor psikolojisi" kavramına ilişkin ürettikleri metaforlar hangi tematik kategoriler altında yapılanmakta ve bu kategoriler sporcuların spor psikolojisine ilişkin kavramsal algıları hakkında nasıl bir tablo ortaya koymaktadır? Bu sorunun yanıtlanması, araştırmayı alanyazına iki temel katkı sunar hale getirmektedir. Kuramsal düzeyde, 'spor psikolojisi' kavramına ilişkin metafor çalışmalarının büyük ölçüde antrenör perspektifiyle sınırlı kaldığı dikkate alındığında, bu araştırma kavramın doğrudan hizmetin öznesi olan aktif sporcuların deneyimsel bilgisi üzerinden nasıl yapılandığını sistematik biçimde ortaya koymakta; böylece kavrama ilişkin zihinsel temsil alanyazını genişletmektedir. Uygulamalı düzeyde ise sporcuların önceden var olan kavramsallaştırmalarını görünür kılarak psikolojik beceri eğitimi, psikoeğitim ve müdahale programlarının sporcu gruplarının zihinsel temsilleriyle uyumlu biçimde tasarlanmasına kanıta dayalı bir zemin sağlamaktadır. Bu yönleriyle araştırma, hem spor psikolojisi hizmetlerinin yaygınlaştırılmasına hem de hizmet kullanımının önündeki algısal engellerin anlaşılmasına katkı sunma potansiyeli taşımaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yaklaşımı benimsenmiştir; veri toplama ve analiz sürecinde metafor analizi yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma, bireylerin bir olguya ilişkin öznel deneyimlerini ve kavramsal yapılarını derinlemesine anlamayı amaçlar (Creswell ve Poth, 2016). Metafor analizi ise

bireylerin soyut kavramlara ilişkin içselleştirilmiş algılarını ve örtük bilgi yapılarını ortaya çıkarmada güçlü bir nitel araştırma yöntemi olarak kabul görmektedir (Lakoff ve Johnson, 1980). Bu yöntem, katılımcıların ürettikleri metaforik ifadelerden hareketle kavramsal anlam örüntülerinin betimlenmesine olanak tanımakta; standart ölçme araçlarıyla ulaşılması güç olan örtük tutum ve inanç yapılarını görünür kılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, en az üç yıldır aktif olarak aynı branşta spor yapan ve 18 yaşından büyük olan takım ve bireysel sporcular oluşturmaktadır. Çalışma grubu ise nitel araştırma örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme ile seçilmiştir. Araştırmaya toplam 239 sporcu katılmış; herhangi bir metafor oluşturmamış veya birden fazla metafor kullanan 25 sporcunun verisi analizden çıkarılmış ve geriye kalan 214 sporcudan elde edilen veriler araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan 214 sporcunun 103'ü (%48.1) erkek, 111'i (%51.9) kadındır. Katılımcıların yaş ortalaması 22.29 ± 2.12 , spor yapma yılı ortalaması ise 10.29 ± 3.31 olarak belirlenmiştir. Sporcuların branş dağılımı incelendiğinde; 45'inin (%21.0) voleybol, 38'inin (%17.8) futbol, 30'unun (%14.0) basketbol, 30'unun (%14.0) dövüş sporları, 20'sinin (%9.3) yüzme, 16'sının (%7.5) atletizm, 16'sının (%7.5) buz hokeyi, 15'inin (%7.0) hentbol ve 4'ünün (%1.9) kayak branşında aktif olarak spor yaptığı belirlenmiştir. Nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğü istatistiksel güç hesabına değil, veri doygunluğu ve amaçlı örnekleme ilkelerine dayanmaktadır (Creswell ve Poth, 2016) Bu araştırmada kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemiyle belirlenen 214 katılımcının, metafor analizinde kavramsal kategorilerin oluşturulması ve doygunluğa ulaşılması için yeterli veri zenginliği sağladığı değerlendirilmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan sporcuların spor psikolojisi kavramına ilişkin sahip oldukları algıları ortaya çıkarmak amacıyla hazırlanan form iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcıların kişisel bilgilerine (yaş, branş, spor yapma düzeyi, lisanslı sporcu olma durumu vb.) ilişkin sorular yöneltilmiştir. İkinci bölümde ise katılımcılardan “Spor psikolojisi gibidir, çünkü” cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Sporcuların doldurdıkları formlar, araştırmanın veri kaynağını oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan form çevrim içi ortamda sunulmuş ve katılımcılar tarafından çevrim içi olarak doldurulmuştur.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri, Ocak–Temmuz 2025 tarihleri arasında çevrimiçi form aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama aracı, katılımcılara dijital ortamda iletilmiş; her katılımcı formu kendi uygun olduğu zaman ve ortamda bireysel olarak doldurmuştur. Formun ilk sayfasında, araştırmanın amacı, kapsamı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve katılımcı kimliklerinin gizli tutulacağına ilişkin bilgileri içeren aydınlatılmış onam formu yer almıştır. Katılımcıların aydınlatılmış onam formunu onaylamaları, veri toplama sürecinin ön koşulu olarak belirlenmiş; onamı onaylamayan katılımcılar forma yönlendirilmemiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde; elde edilen ifadeleri açıklayacak kavram ve ilişkilere ulaşmayı amaçlayan içerik analizi yöntemi (Yıldırım ve Simsek, 2018) kullanılmıştır. Analiz sürecinde, "spor psikolojisi" kavramına yönelik katılımcılar tarafından oluşturulan metaforlar liste hâlinde düzenlenmiş, ilgili kavramlarla ilişkilendirilemeyen metaforlar çalışmadan çıkarılmıştır. Bir sonraki aşamada, geriye kalan metaforlar ortak özelliklerine göre sınıflandırılarak kodlara dönüştürülmüş; ardından elde edilen kodlar temalar altında kategorize edilmiştir. Kodlar ve kategoriler araştırmacı tarafından yorumlanarak bulgular açıklanmış ve anlamlandırılmıştır.

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliğin sağlanması için öne çıkan "trustworthiness" yaklaşımı doğrultusunda inanılrlık, aktarılabilirlik, güvenilirlik ve onaylanabilirlik boyutlarına dikkat edilmiştir (Lincoln, 1985). İnanılrlığın artırılması amacıyla uzman incelemesi yöntemine başvurulmuş; bu kapsamda spor psikolojisi ve nitel araştırmalar alanında uzman üç öğretim üyesinin görüşleri alınarak araştırmanın deseni, elde edilen verilerin analizi ve bulguların sunumu süreçlerinde geri bildirim sağlanmıştır (Creswell ve Poth, 2016). Aktarılabilirliğin desteklenmesi amacıyla katılımcı profili, veri toplama süreci ve analiz adımları ayrıntılı biçimde raporlanmıştır. Güvenilirliğin sağlanması amacıyla ise kategorize edilmesi güç olan ve birden fazla temaya atfedilebileceği değerlendirilen 20 metafor, spor bilimleri alanında uzman bağımsız bir araştırmacı tarafından ayrıca kodlanmış; iki kodlayıcı arasındaki uyumu belirlemek için Cohen's Kappa hesaplanmıştır (Cohen, 1960). Hesaplama sonucunda $\kappa = .764$ değeri elde edilmiş olup bu değer Landis ve Koch (1977) ölçütlerine göre iyi düzeyde hakem uyumuna karşılık gelmekte ve kategorilerin güvenilir biçimde oluşturulduğunu desteklemektedir. Onaylanabilirlik kapsamında ise araştırma sürecine ilişkin ham veriler ve analiz belgeleri kayıt altına alınarak denetlenebilir bir iz bırakılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Bu kapsamda araştırma, İstanbul Gedik Üniversitesi Etik

Kurul Komisyonu'nun 28.06.2024 tarihli ve 2024/6 sayılı toplantısında incelenmiş; 335712 barkod numaralı "Sporcuların Gözünden Psikoloji: Bir Metafor Çalışması" başvurusunun etik açıdan uygun olduğuna oy birliğiyle karar verilmiştir (Karar No: E-56365223-050.04-2024.137548.139).

Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılan sporcular tarafından oluşturulan "spor psikolojisi" kavramına yönelik metaforlar ve bu metaforların yer aldığı kategoriler tablolar hâlinde sunularak yorumlanmıştır.

Araştırma kapsamında katılımcılar tarafından üretilen metaforlar ve kullanım sıklıkları incelendiğinde toplam 214 metaforik ifade üretildiği ve bu ifadelerin 69 farklı metafor altında toplandığı belirlenmiştir. Geçerli metaforik ifade üretemeyen ya da kalıbı yanlış kullanan 25 katılımcının verisi analize dahil edilmemiştir. Elde edilen metaforlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Sporcuların spor psikolojisi kavramına yönelik oluşturduğu metaforlar

Metafor	N	Metafor	N	Metafor	N
Hayat	19	Sporcunun Odak Noktası	3	Bulmaca	1
Destek Ekibi	15	Silah	3	İstikrar	1
Yapı Taşı	14	İskelet Sistemi	2	Basamak	1
Su	10	Bulanık Bir Su	2	Jenga	1
İlaç	10	Savaş	2	Mücadele	1
Gerçeklik	8	Dalgakıran	2	Nefes	1
Pusula	7	Disiplin	2	Performans Filtresi	1
Denge	6	Vazgeçmemek	2	Strateji Tahtası	1
Görünmeyen Güç	6	Anahtar	2	Tahterevalli	1
Önemli Bir Etken	5	Puzzle	2	Yazılım	1
Rehber	5	Rekabet	2	Zırh	1
Ağaç	4	Tamamlayıcı	2	Kendi Kendini Eğitmek	1
Cam	4	Eğitim	2	Çekiç	1
Köprü	4	İp	2	Işık	1
Buzdağı	3	Yakıt	2	Kişinin Düşüncesi	1
Terapi	3	Esneklik	2	Oksijen	1
Ayna	3	Motor	2	Pre-Workout	1
Dağ	3	Bütünlük	2	Rota	1
Zihin	3	Deprem	2	Sorunlara Cevap Bulabilmek	1
Terazi	3	İçsel Kontrol	2	Mantık	1
Yaşam	3	Takviye	2	Kolaylaştırıcı	1
Yemek	3	Performans	2	Kondisyon	1
Rahatlama	3	Gelişim	1	Kırılgan	1

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcılar tarafından en sık kullanılan metaforların hayat (n=19), destek ekibi (n=15), yapı taşı (n=14), su (n=10), ilaç (n=10), gerçeklik (n=8) ve pusula (n=7) olduğu görülmektedir. Üretilen 69 farklı metafor, ortak özelliklerine göre sınıflandırılarak yedi tematik kategori altında toplanmıştır.

Kategoriler ve her kategoriye ait metaforlar ile frekans ve yüzde değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Sporcuların spor psikolojisi kavramına yönelik oluşturduğu metafor kategorileri

Kategoriler	Metaforlar	f	%
Yönlendirici ve Harekete Geçirici	rehber, pusula, rota, ışık, motor, yakıt, anahtar, yazılım, performans filtresi, strateji tahtası, destek ekibi, eğitim, basamak, sporcunun odak noktası, pre-workout, kondisyon, görünmeyen güç	52	24.3
Yaşamsal Zorunluluk	hayat, yaşam, su, oksijen, nefes, yemek	37	17.3
Denge ve İstikrar	denge, terazi, tahterevalli, istikrar, ip, köprü, disiplin, esneklik, bütünlük, içsel kontrol, kırılma, rekabet, jenga, deprem	31	14.5
Temel Yapıtaşı	yapı taşı, iskelet sistemi, ağaç, gelişim, zihin, önemli bir etken	29	13.6
Yansıtma ve Farkındalık	ayna, cam, gerçeklik, buzdağı, bulmaca, puzzle, sorunlara cevap bulabilmek, mantık, kolaylaştırıcı, bulanık bir su, kişinin düşüncesi	27	12.6
İyileştirici ve Destekleyici	ilaç, terapi, takviye, dalgakıran, rahatlama, tamamlayıcı	22	10.3
Mücadele ve Güç	silah, savaş, zırh, çekiç, dağ, mücadele, kendi kendini eğitmek, performans, vazgeçmemek	16	7.5

Tablo 2'de görüldüğü üzere, en yüksek temsil oranına sahip kategori %24.3 ile "Yönlendirici ve Harekete Geçirici" kategorisi iken en düşük temsil oranına sahip kategori %7.5 ile "Mücadele ve Güç" kategorisidir.

Her bir kategorinin kavramsal açıklaması Tablo 3'te, kategorilere ait örnek katılımcı ifadeleri ise Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 3. Metafor Kategorilerinin Açıklamaları

Kategori	Açıklama
Yönlendirici ve Harekete Geçirici	Spor psikolojisinin sporcuyu hedeflerine yönlendiren, motivasyonu harekete geçiren ve performans süreçlerini düzenleyen işlevsel bir rehber olarak algılandığını yansıtır (Gardner ve Moore, 2006).
Yaşamsal Zorunluluk	Spor psikolojisinin su ve oksijen gibi vazgeçilmez bir unsur olarak konumlandırıldığını; sporcu için temel bir ihtiyaç olduğunu ortaya koyar (Weinberg ve Gould, 2023).
Denge ve İstikrar	Spor psikolojisinin performans sürecinde duygusal ve bilişsel dengeyi koruyan, istikrarı sağlayan bir mekanizma olarak değerlendirildiğini gösterir (Gross, 2015).

Temel Yapıtaşı	Spor psikolojisinin fiziksel performansın altında yatan temel yapısal unsur olarak görüldüğünü; görünmez ama taşıyıcı bir zemin işlevi gördüğünü ifade eder (Vealey, 2007).
İyileştirici ve Destekleyici	Spor psikolojisinin olumsuz psikolojik durumları iyileştiren, zorlu süreçlerde destek sağlayan koruyucu bir işlev üstlendiğini yansıtır (Andersen, 2000).
Yansıtma ve Farkındalık	Spor psikolojisinin sporcunun iç dünyasını görünür kılan, öz-farkındalığı artıran ve psikolojik süreçleri anlamlandıran bir araç olarak algılandığını gösterir (Brown ve Ryan, 2003).
Mücadele ve Güç	Spor psikolojisinin zorlu koşullara karşı direnç geliştiren, savaşıma isteğini besleyen ve psikolojik gücü artıran bir unsur olarak kavramsallaştırıldığını ortaya koyar (Gucciardi vd., 2009).

Tablo 4. Metafor Kategorileri ve Kategorilere Ait Örnek Cümleler

Kategori adı	Örnek cümleler
Yönlendirici ve Harekete Geçirici	Sporcunun yönünü bulmasına yardımcı olur. Psikoloji sağlam olmadan performans gerçekleştirilmez. Her an kontrol ve takip altında tutulmalıdır Performansı benim için başlatan ana unsurdur.
Yaşamsal Zorunluluk	Mücadele gerektirir. Olmazsa performans olmaz. Her zaman güçlü olması gereken olmazsa eksik hissedilen performansta en çok eksikliğini
Denge ve İstikrar	Psikolojik bir temel oluşturmazsak en ufak sarsıntıda dağılır ve en baştan başlamak durumunda kalırız. Devamlılık için güçlü olması gerekmektedir. Karşılaşılan engeller ne olursa olsun tekrar eski performansa dönmek için gereklidir. Müsabakada hata sonrasında sürdürülebilirliğimi sağlar.
Temel Yapıtaşı	Fiziksel olduğu kadar zihinsel antrenmana da ihtiyacımız vardır. Eğer o sağlam değilse spor hayatım sağlıklı devam edemiyor. Psikolojik olarak hazır ve iyi hissetmedikçe en iyi seviyede performans göstermemiz imkansızdır.
İyileştirici ve Destekleyici	Daha iyi bir performans göstermek için seni destekler. Kötü performansın altında yatan olumsuzlukların kaldırılmasını sağlar. Beden ve zihin etkileşimini sağlayarak performansı destekler. Kendime dönmemi ve gücün bende olduğunu hatırladığım alandır.
Yansıtma ve Farkındalık	Psikolojik olarak performans göstermeye hazır değilsem spor bana zevk değil pişmanlık veriyor. Başarının sadece fiziksel hazırlıktan yani dağın görünen kısmından ibaret olmadığını zihinsel olarak, strateji olarak ve düşünce olarak görünmeyen kısmında esas temel olduğunu gösterir. Performans için puzzledaki psikolojik parçaları doğru yerine yerleştirmek gerekiyor. Sıkı tutarsan kanatır, gevşek tutarsan performansın elinden kayar.
Mücadele ve Güç	Sporcuları stres baskı ve olumsuz duygulardan korur Psikolojin ne kadar iyi olursa performans olarak o kadar güçlü olursun ve başarılı olma ihtimalin de o kadar artar. Mentaliniz güçlü olmadan bedeninizin güçlü olmasının bir anlamı yoktur.

Tartışma

Bu araştırmada, sporcuların "spor psikolojisi" kavramına ilişkin zihinsel temsilleri metafor analizi yöntemiyle incelenmiştir; 214 metaforik ifade, 69 farklı metafor ve yedi tematik kategori altında değerlendirilmiştir. Bulgular, sporcuların spor psikolojisini çok boyutlu ve işlevsel bir yapı olarak kavramsallaştırdığını ortaya koymaktadır. Aşağıda, her bir kategori ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmaktadır.

Araştırmanın en yüksek frekansla temsil edilen kategorisi, toplam metaforik ifadelerin %24.3'ünü oluşturan "Yönlendirici ve Harekete Geçirici" kategorisidir. Bu kategoride rehber, pusula, rota, ışık, motor, yakıt, anahtar, yazılım, performans filtresi, strateji tahtası, destek ekibi, eğitim, basamak, sporcunun odak noktası, pre-workout, kondisyon ve görünmeyen güç olmak üzere toplam 17 farklı metaforun üretildiği belirlenmiştir. Söz konusu metaforların büyük çoğunluğunun yönlendirme, harekete geçirme ve düzenleme işlevlerine gönderme yapması dikkat çekicidir; bu durum, sporcuların spor psikolojisini yalnızca sorun odaklı reaktif bir müdahale aracı olarak değil, hedef yönelimli davranışı sistematik biçimde düzenleyen proaktif bir işlevsel yapı olarak kavramsallaştırdığına işaret etmektedir. Bu bulgu, Gardner ve Moore (2006) tarafından geliştirilen Kabul Temelli Performans Geliştirme Modeli (MAC) ile teorik düzeyde örtüşmektedir; zira MAC modeli, psikolojik becerileri sporcuyu kişisel değerleri doğrultusunda eyleme yönlendiren bilişsel-davranışsal süreçler bütünü olarak konumlandırmakta ve bu becerilerin performans süreçlerindeki düzenleyici işlevini merkeze almaktadır. Vealey (2007) de zihinsel becerileri, performans bileşenlerinin işlevsel koordinasyonunu sağlayan "yönlendirici mekanizmalar" olarak tanımlamış; bu becerilerin fiziksel, teknik ve taktiksel hazırlıkla eş zamanlı geliştirilmesinin performansın sürdürülebilirliği açısından zorunlu olduğunu ileri sürmüştür.

Motivasyonel bağlamda ele alındığında, Deci ve Ryan (2000)'ın Öz-Belirleme Teorisi, özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanmasının içsel motivasyonu işlevsel düzeyde güçlendirdiğini ve bireyin davranışsal yönelimini pekiştirdiğini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede sporcuların spor psikolojisini "motor" ve "yakıt" metaforlarıyla nitelendirmesi teorik açıdan anlamlıdır; söz konusu metaforlar, spor psikolojisinin yalnızca dışsal bir uyarıcı değil, davranışı başlatan ve sürdüren içsel motivasyonel bir kaynak olarak işlev gördüğü algısını yansıtmaktadır. Weinberg ve Gould (2023) da alan yazını kapsamlı biçimde derleyerek psikolojik beceri eğitiminin sporcuların bilişsel yönelim ve öz-düzenleme kapasitelerini güçlendirdiğini; bu sürecin performans etkililiği üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, "Yönlendirici ve Harekete Geçirici" kategorisinin en yüksek frekansta temsil edilmesi, sporcuların spor psikolojisine ilişkin zihinsel temsillerinin alan yazındaki kuramsal çerçevelerle örtüştüğünü; spor psikolojisinin performans süreçlerini bütüncül biçimde düzenleyen

işlevsel bir sistem olarak içselleştirildiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Özyıldırım ve Sarı (2018)'nin antrenörlerle yürüttüğü çalışmada da pusula, beyin ve rehber gibi yönlendirici metaforların öne çıkmasıyla tutarlılık göstermektedir.

Sporcuların %17.3 oranında ürettiği "Yaşamsal Zorunluluk" kategorisi; hayat, yaşam, su, oksijen, nefes ve yemek olmak üzere toplam 6 metaforu kapsamakta olup spor psikolojisinin isteğe bağlı bir destek mekanizması değil, temel bir gereksinim olarak algılandığını açıkça ortaya koymaktadır. Söz konusu metaforların biyolojik varoluşun vazgeçilmez koşullarına doğrudan gönderme yapması dikkat çekicidir; bu durum, psikolojik hazırlığın artık ikincil bir etken olarak değil, sportif performansın temel altyapısını oluşturan birincil bir bileşen olarak içselleştirildiğine işaret etmektedir. Bu algı, spor psikolojisi hizmetlerine yönelik tutumların olumlu yönde dönüştüğüne dair artan kanıtlarla tutarlılık göstermektedir (Gulliver vd., 2012). Nitekim uzun yıllar boyunca sporcuların psikolojik destek arayışını zayıflık işareti olarak değerlendirdikleri bilinmekteydi (Linder vd., 1989); ancak günümüzde özellikle elit sporcular arasında bu algının belirgin biçimde dönüştüğü görülmektedir (Moreland vd., 2018). Güncel sistematik derlemeler de elit sporcularda ruh sağlığı farkındalığının arttığını, ancak damgalanma ve yardım arama önündeki kültürel engellerin tamamen ortadan kalkmadığını; bu nedenle erken müdahale ve destek çerçevelerinin önemini vurgulamaktadır (Castaldelli-Maia vd., 2019; Purcell vd., 2019).

Sporcuların psikolojik desteği "su" ve "oksijen" gibi temel biyolojik gereksinimlerle eşdeğer tutması, psikolojik hazırlığın fiziksel antrenmanla eşit statüde değerlendirildiğini göstermekte; bu da psikolojik ve fiziksel hazırlığın birbirini tamamlayan bileşenler olarak ele alındığı uygulamalı spor psikolojisi yaklaşımlarıyla örtüşmektedir (Williams ve Krane, 2021). Söz konusu bulgu, çeşitli spor branşlarında yürütülen nitel çalışmaların bulgularını da desteklemektedir: elit sporcular psikolojik becerileri, fiziksel kondisyon kadar belirleyici bir performans bileşeni olarak tanımlamaktadır (Thelwell vd., 2005). Orlick ve Partington (1988) Olimpik sporcularla yürüttükleri çalışmada zihinsel hazırlığın yüksek performansın temel koşulu olduğunu ortaya koymuş; bu bulgu onlarca yıl boyunca pek çok çalışmayla tutarlı biçimde desteklenmiştir (Durand-Bush ve Salmela, 2002). Weinberg ve Gould (2023) da psikolojik becerilerin fiziksel antrenmanla eşdeğer bir öneme sahip olduğunu ve elit sporcuların bu becerileri temel performans bileşeni olarak değerlendirdiğini alan yazın bulgularına dayanarak kapsamlı biçimde ortaya koymuştur. Tüm bu bulgular bütüncül bir perspektiften ele alındığında, sporcuların spor psikolojisini biyolojik bir zorunlulukla özdeşleştirmesi; psikolojik boyutun sportif performansın ayrılmaz bir parçası olarak kabul gördüğünü ve sporcular arasındaki zihinsel farkındalık düzeyinin giderek yükseldiğini yansıtmaktadır (Reardon vd., 2019; Weinberg ve Gould, 2023). Bu örüntü, Dervent (2016)'in "spor" kavramına yönelik çalışmasında su, nefes ve yemek metaforlarının "Essential" kategorisi altında toplanmasıyla ve Özyıldırım ve Sarı (2018)'nin

antrenörlerle yürüttüğü araştırmada metaforların en büyük bölümünün "temel oluşturan/olmazsa olmaz" kategorisinde yer almasıyla tutarlılık göstermektedir.

Toplam metaforik ifadelerin %14.5'ini oluşturan "Denge ve İstikrar" kategorisinde denge, terazi, tahterevalli, istikrar, ip, köprü, disiplin, esneklik, bütünlük, içsel kontrol, kırılğan, rekabet, jenga ve deprem olmak üzere toplam 14 farklı metaforun üretildiği belirlenmiştir. Sporcuların spor psikolojisini bu kavramlarla ilişkilendirmesi, spor psikolojisinin duygusal ve bilişsel süreçler üzerinde düzenleyici bir işlev üstlendiğine dair güçlü bir algıya işaret etmektedir. Gross (2015)'un duygu düzenleme modeli bağlamında değerlendirildiğinde, duygu düzenleme stratejilerinin sporcunun rekabetçi baskı altında sürdürülebilir bir performans sergilemesine doğrudan katkı sağladığı görülmektedir. Hanton ve Jones (1999) ise rekabetçi kaygının yorumlanma biçiminin (kolaylaştırıcı ya da engelleyici) performans üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymuş; spor psikolojisinin bu yorumlama sürecini yeniden çerçevelemede işlevsel bir araç sunduğunu göstermiştir. Bu bağlamda "Jenga" ve "deprem" gibi yapısal kırılğanlığı çağrıştıran metaforlar dikkat çekicidir; söz konusu metaforlar sporcuların psikolojik dengeyi dinamik ve hassas bir yapı olarak kavradığını, bu dengenin korunmasının ise bilinçli ve sürekli bir çabayı gerektirdiğini açıkça yansıtmaktadır. Bu bulgu, Hanin (2000)'in Bireysel Optimum İşlevsellik Bölgesi (IZOF) modeli ile teorik düzeyde örtüşmektedir: her sporcunun optimum duygusal düzenleme örüntüsü bireysel nitelik taşımakta olup bu örüntünün bozulması performans çıktılarına olumsuz etkilemektedir. Benzer biçimde güncel alanyazın, elit spor ortamlarında psikolojik dengeyi koruyan faktörlerin sistematik biçimde ele alınması gerektiğini ortaya koymakta; koruyucu ve risk faktörlerinin birlikte değerlendirildiği bütüncül ruh sağlığı çerçevelerinin önemine işaret etmektedir (Henriksen vd., 2020; Küttel ve Larsen, 2020). "Tahterevalli" metaforu ise sporcunun zihinsel durumunun koşullar değiştikçe dalgalandığını, ancak spor psikolojisi aracılığıyla bu dalgalanmanın yönetilebilir ve işlevsel bir düzeye taşınabildiğini simgelemekte; bu kavrayış, psikolojik esnekliği ve bağlamsal uyum kapasitesini merkeze alan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) temel ilkeleriyle (Hayes vd., 2006) örtüşmektedir. Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, "Denge ve İstikrar" kategorisi; sporcuların psikolojik istikrarı performansın vazgeçilmez bir ön koşulu olarak benimsediğini ve spor psikolojisini bu istikrarı hem inşa eden hem de koruyan dinamik bir düzenleme sistemi olarak konumlandığını ortaya koymaktadır.

Toplam metaforik ifadelerin %13.6'sını oluşturan "Temel Yapıtaşı" kategorisinde yapı taşı, iskelet sistemi, ağaç, gelişim, zihin ve önemli bir etken olmak üzere toplam 6 farklı metaforun üretildiği belirlenmiştir. Bu metaforların tamamının yapısal bir zemin, taşıyıcı bir altyapı ya da gelişimin ön koşulu olan unsurları çağrıştırması dikkat çekicidir; söz konusu eğilim, sporcuların spor psikolojisini performansın üzerine inşa edildiği görünmez ama belirleyici bir temel olarak kavramsallaştırdığını

ortaya koymaktadır. Vealey (2007), zihinsel becerilerin fiziksel gelişimi hem destekleyen hem de anlamlandıran bir altyapı işlevi gördüğünü vurgulamış; psikolojik beceri eğitiminin sporcunun genel gelişim süreciyle bütünleşik bir yapıya sahip olması gerektiğini ileri sürmüştür. Bu görüş, zihinsel ve fiziksel antrenmanın birbirini tamamlayan bileşenler olarak ele alındığı çağdaş antrenman anlayışıyla örtüşmekte; zihinsel antrenmanın geleneksel hazırlık paradigmalarında giderek daha merkezi bir konum edindiğini de yansıtmaktadır (Nideffer ve Sagal, 1993). Nitekim çeşitli spor branşlarında elit ve elit olmayan sporcularla yürütülen çalışmalar, yüksek performanslı sporcuların zihinsel becerileri performansın zorunlu bileşenleri olarak değerlendirdiğini ve fiziksel hazırlığın tek başına yeterli olmadığını açıkça ifade ettiklerini ortaya koymuştur (Mahoney vd., 1987; Thomas vd., 1999). "Ağaç" metaforu bu bağlamda özellikle anlam bakımından derindir: köklerin görünmez ama belirleyici olması, spor psikolojisinin performans sürecinin dışarıdan gözlemlenemeyen ancak tüm yapıyı ayakta tutan taşıyıcı zemini temsil ettiğine dair bilinçli bir kavrayışa işaret etmektedir. "Gelişim" ve "önemli bir etken" metaforları ise sporcuların spor psikolojisini anlık bir müdahale aracı olarak değil, uzun soluklu bir gelişim sürecinin ayrılmaz parçası olarak benimsediklerini göstermektedir. Bu kavrayış, Csikszentmihalyi (1990)'nin optimal deneyim teorisiyle de örtüşmektedir; zira akış deneyimi, bilişsel ve duygusal kapasitenin yeterli düzeyde geliştiği, yani psikolojik altyapının sağlam biçimde inşa edildiği koşullarda ortaya çıkmaktadır. Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde, "Temel Yapıtaşı" kategorisi; sporcuların spor psikolojisini performansın tamamlayıcı bir unsuru olarak değil, onu mümkün kılan temel koşul olarak içselleştirdiklerini ve bu algının hem bireysel gelişim hem de uzun vadeli sportif başarı açısından kritik bir farkındalığa karşılık geldiğini ortaya koymaktadır.

Toplam metaforik ifadelerin %12.6'sını oluşturan "Yansıtma ve Farkındalık" kategorisinde ayna, cam, gerçeklik, buzdağı, bulmaca, puzzle, sorunlara cevap bulabilmek, mantık, kolaylaştırıcı, bulanık bir su ve kişinin düşüncesi olmak üzere toplam 11 farklı metaforun üretildiği belirlenmiştir. Bu metaforların büyük çoğunluğunun görünür kılma, yansıtma ve derinleştirme işlevlerine gönderme yapması dikkat çekicidir; söz konusu eğilim, sporcuların spor psikolojisini iç dünyalarını görünür kılan, öz-farkındalığı artıran ve psikolojik süreçleri anlamlandırmalarına zemin hazırlayan bir keşif aracı olarak kavramsallaştırdığını ortaya koymaktadır. Brown ve Ryan (2003), farkındalığın psikolojik iyi oluşun temel bir bileşeni olduğunu ve bireyin kendi zihinsel süreçlerini gözlemleyerek bu süreçlere ilişkin işlevsel bir kavrayış geliştirmesine olanak sağladığını ortaya koymuştur. "Ayna" ve "cam" metaforları bu bağlamda özellikle anlamlıdır; bu metaforlar sporcunun spor psikolojisi aracılığıyla kendi psikolojik durumunu olduğu gibi görebildiğini, yani öz-yansıtma kapasitesinin geliştiğini simgelemektedir. "Gerçeklik" ve "kişinin düşüncesi" metaforları ise spor psikolojisinin sporcunun zihinsel içeriğini nesnel biçimde değerlendirmesine olanak tanıyan bir çerçeve sunduğuna

işaret etmekte; bu işlev bilişsel farkındalık ve üst biliş kavramlarıyla doğrudan örtüşmektedir (Moran, 2013).

"Buzdağı" metaforu ise kavramsal açıdan en zengin metaforlardan biri olarak öne çıkmaktadır: performansın yalnızca görünen yüzeyiyle değil, altındaki derin psikolojik yapıyla da şekillendiğine dair bilinçli bir kavrayışı yansıtmakta; bu algı, örtük zihinsel süreçlerin spor performansı üzerindeki belirleyici rolüne ilişkin kuramsal çerçevelerle tutarlılık göstermektedir (Hatzigeorgiadis vd., 2011). "Bulmaca", "puzzle", "mantık" ve "sorunlara cevap bulabilmek" metaforları ise spor psikolojisinin analitik ve problem çözücü bir işlev üstlendiğini; farklı psikolojik bileşenlerin bir araya gelerek bütüncül bir performans yapısı oluşturduğu anlayışını simgelemekte olup çok boyutlu psikolojik beceri modellerini çağrıştırmaktadır (Mahoney vd., 1987). "Kolaylaştırıcı" metaforu spor psikolojisinin bir çözüm dayatmak yerine sporcunun kendi içsel süreçlerini keşfetmesini kolaylaştıran bir süreç olarak algılandığını yansıtırken, "bulanık su" metaforu bazı sporcuların spor psikolojisi kavramını henüz tam anlamıyla netleştiremediğine ya da içselleştiremediğine işaret etmektedir. Bu bulgu, sporcuların spor psikolojisine yönelik bilgi düzeylerinin geliştirilmesi gereken bir alan olmaya devam ettiğini ortaya koyan çalışmalarla uyum içindedir (Wrisberg vd., 2009). Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, "Yansıtma ve Farkındalık" kategorisi; sporcuların spor psikolojisini dışarıdan uygulanan bir müdahale aracı olarak değil, içe dönük bir keşif ve anlam inşası süreci olarak deneyimlediklerini ortaya koymakta; bu algının spor psikolojisi uygulamalarının derinliğine ve sürdürülebilirliğine doğrudan katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Toplam metaforik ifadelerin %10.3'ünü oluşturan "İyileştirici ve Destekleyici" kategorisinde ilaç, terapi, takviye, dalgakıran, rahatlama ve tamamlayıcı olmak üzere toplam 6 farklı metaforun üretildiği belirlenmiştir. Bu metaforların tamamının iyileştirme, onarma ve koruma işlevlerine gönderme yapması dikkat çekicidir; söz konusu eğilim, sporcuların spor psikolojisini olumsuz psikolojik durumları gideren ve zorlu süreçlerde koruyucu bir tampon işlevi gören bütünlük bir süreç olarak kavramsallaştırdığını ortaya koymaktadır. Andersen (2000), spor psikolojisi uygulamalarının hem performans geliştirme hem de kişisel iyilik hâlini destekleme işlevlerini bir arada üstlenebileceğini vurgulayarak bu iki boyutu birbirinden bağımsız değil, bütünlük bir çerçeve içinde ele almak gerektiğini savunmuştur. "İlaç" ve "terapi" metaforları, spor psikolojisine reaktif ve iyileştirici bir rol atfedildiğine işaret etmektedir. Nitekim bazı çalışmalar, sporcuların psikolojik destek arayışına yalnızca kriz dönemlerinde ya da performans düşüşlerinde yöneldiğini göstermekte; bu durum proaktif zihinsel beceri geliştirme anlayışından ziyade reaktif bir müdahale kültürünü yansıtmaktadır (Martindale ve Collins, 2005). Bununla birlikte "dalgakıran" ve "takviye" metaforları daha önleyici bir perspektifi simgelemekte; spor psikolojisinin zorlu koşulların yıkıcı etkisini azaltan ve sporcuyla psikolojik açıdan güçlendiren koruyucu bir kaynak olarak konumlandırıldığını göstermektedir. Bu

anlayış, psikolojik dayanıklılık yazınında öne çıkan "koruyucu faktör" kavramıyla doğrudan örtüşmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). "Rahatlama" ve "tamamlayıcı" metaforları ise spor psikolojisinin sporcunun genel iyilik hâlini destekleyen, fiziksel ve teknik hazırlığın yanında bütünleyici bir boyut olarak algılandığına işaret etmektedir. Bu bulgu, Reardon vd. (2019)'nin elit sporcuların ruh sağlığı sorunlarına yönelik duyarlılığının genel popülasyonla karşılaştırılabilir düzeyde olduğunu ve spor psikolojisi hizmetlerinin klinik boyutunun göz ardı edilmemesi gerektiğini vurguladığı bulgusuyla da uyum içindedir. Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, "İyileştirici ve Destekleyici" kategorisi; sporcuların spor psikolojisini yalnızca performans geliştirmeye yönelik teknik bir araç olarak değil, psikolojik sağlığı koruyan, onarım ve iyileşme süreçlerini destekleyen çok işlevli bir kaynak olarak içselleştirdiklerini ortaya koymaktadır.

Toplam metaforik ifadelerin %7.5'ini oluşturan "Mücadele ve Güç" kategorisi, araştırmada en düşük temsil oranına sahip kategori olup silah, savaş, zırh, çekiç, dağ, mücadele, kendi kendini eğitmek, performans ve vazgeçmemek olmak üzere toplam 9 farklı metaforun üretildiği belirlenmiştir. Bu metaforların tamamının direnç, güç ve zorlukla yüzleşme temalarına gönderme yapması dikkat çekicidir; söz konusu eğilim, sporcuların spor psikolojisini yalnızca destekleyici bir süreç olarak değil, psikolojik gücü artıran ve zorluklarla başa çıkmayı mümkün kılan aktif bir kaynak olarak da kavramsallaştırdığını ortaya koymaktadır. Gucciardi vd. (2009), zihinsel dayanıklılığın sporcuların baskı ve zorluk karşısında tutarlı ve etkili performans sergileyebilmesini sağlayan çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymuş; bu yapının geliştirilmesinde psikolojik becerilerin belirleyici bir rol oynadığını vurgulamıştır. Zihinsel dayanıklılık alanındaki güncel değerlendirmeler de bu yapının durağan bir kişilik özelliği olmaktan çok, geliştirilebilir psikolojik kaynaklar bütünü olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır (Anthony vd., 2016; Gucciardi, 2017). "Silah" ve "zırh" gibi savaş metaforları, sporcunun rekabetçi ortamı bir meydan okuma alanı olarak kurduğuna ve spor psikolojisini bu süreçte hem koruyucu hem de güçlendirici bir araç olarak değerlendirdiğine işaret etmektedir. Bu bulgu, rekabetçi spor ortamlarında geliştirilen "meydan okuma zihniyeti" kavramıyla uyumludur; nitekim Jones vd. (2007), zihinsel dayanıklılığın yüksek olduğu sporcuların zorlu koşulları tehdit olarak değil, performanslarını ortaya koyabilecekleri bir fırsat olarak değerlendirdiğini ortaya koymuştur. "Dağ" ve "mücadele" metaforları ise zorluğun hem bir engel hem de kişisel gelişimin itici gücü olarak ikili bir anlam taşıdığını simgelemektedir. Duda (2001)'nin hedef yönelimi teorisi bağlamında değerlendirildiğinde, bu metaforların hem görev yönelimli (mastery-oriented) hem de ego yönelimli (ego-oriented) sportif hedef anlayışlarına karşılık geldiği görülmektedir: "kendi kendini eğitmek" ve "vazgeçmemek" metaforları içsel gelişimi ve ustalık odaklı bir yaklaşımı yansıtırken, "performans" ve "silah" gibi metaforlar sonuç odaklı ve rekabetçi bir yönelimi simgelemektedir. Bu kategorinin en düşük temsil oranına sahip olması ise başlı başına

anamlı bir bulgudur; sporcuların spor psikolojisini salt bir mücadele aracı olarak değil, öncelikle yönlendirici, destekleyici ve bütünleştirici bir süreç olarak benimsediğini göstermekte ve bu araştırmada elde edilen kategorik dağılımın genel örüntüsüyle de tutarlılık göstermektedir.

Araştırma bulguları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, sporcuların spor psikolojisine ilişkin kavrayışlarının tek boyutlu ve basit bir çerçevenin ötesine geçtiği; yönlendirme, zorunluluk, denge, temel yapı, iyileştirme, farkındalık ve güç gibi birbirini tamamlayan çok katmanlı işlevsel bir anlayışa dayandığı görölmektedir. Bu durum, metaforik düşünceinin kavramlara ilişkin örtük ve deneyimsel bilgileri açığa çıkarmadaki açıklayıcı gücünü ortaya koyan Lakoff ve Johnson (1980)'ın kuramsal argümanlarını desteklemekte; metafor analizinin sporcuların spor psikolojisine ilişkin zihinsel temsillerini derinlemesine incelemede işlevsel bir nitel araştırma yöntemi olduğunu bir kez daha doğrulamaktadır (Schmitt, 2005). Sporcuların ürettikleri metaforların spor psikolojisi uygulamalarına ilişkin teorik sınıflamalarla (performans geliştirme, kişisel gelişim ve klinik destek) tutarlı bir yapı sergilemesi (Andersen, 2000; Weinberg ve Gould, 2023), sporcuların deneyimsel bilgilerinin disiplinin kuramsal çerçeveleriyle yüksek düzeyde örtüştüğüne işaret etmektedir. Öte yandan üretilen metaforların büyük çoğunluğunun olumlu çağrışımlar taşıması ve spor psikolojisini işlevsel, gerekli ve bütünleştirici bir unsur olarak konumlandırması; sporcuların zihinsel destek almaya yönelik tutumlarının olumlu bir seyir izlediğini ve psikolojik yardım arama davranışına ilişkin damgalanma kaygısının (stigma) azalmakta olduğunu göstermektedir (Gulliver vd., 2012; Moreland vd., 2018). Bu bulgu, Ajzen (1991)'in Planlı Davranış Teorisi çerçevesinde ele alındığında da anlam kazanmaktadır: spor psikolojisine yönelik olumlu tutumların güçlenmesi, sporcuların psikolojik destek arama davranışını doğrudan kolaylaştıran bir ön koşul niteliği taşımaktadır.

Öte yandan Özyıldırım ve Sarı (2018)'nın antrenörlerle yürüttüğü çalışmayla karşılaştırıldığında, her iki çalışmada da spor psikolojisine yönelik algıların büyük ölçüde olumlu olduğu görölmektedir. Bununla birlikte antrenörlerin spor psikolojisini daha çok başarı ve performans geliştirme ekseninde konumlandırması, sporcuların ise yönlendirme ve yaşamsal zorunluluk temalarını ön plana çıkarması, iki grubun kavramsal temsillerinin işlevsel açıdan farklılaştığına işaret etmektedir. Tüm bu sonuçlar, spor psikolojisi hizmetlerinin yaygınlaştırılması, sporcu eğitimi programlarına sistematik biçimde entegre edilmesi ve bu hizmetler tasarlanırken hem sporcuların hem de antrenörlerin önceden var olan zihinsel temsillerinin ayrı ayrı dikkate alınması gerektiğine dair önemli pratik ve kuramsal çıkarımlar sunmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, sporcuların "spor psikolojisi" kavramına ilişkin zihinsel temsillerinin çok katmanlı, işlevsel ve büyük ölçüde olumlu bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır. Yedi tematik kategori

altında yapılandırılan bulgular, sporcuların spor psikolojisini salt bir destek aracı olarak değil; performansı yönlendiren, psikolojik dengeyi koruyan, iyileştiren ve güçlendiren bütüncül bir sistem olarak kavramsallaştırdığını göstermektedir. Üretilen metaforların disiplinin kuramsal çerçeveleriyle yüksek düzeyde örtüşmesi, sporcuların deneyimsel bilgisinin alan yazınla tutarlı olduğuna işaret etmekte; olumlu çağrışım taşıyan metaforların baskın konumda yer alması ise psikolojik yardım arama davranışına ilişkin damgalanma algısının azaldığını düşündürmektedir.

Bulgular, uygulamaya dönük önemli çıkarımlar sunmaktadır. Psikolojik beceri eğitimi ve müdahale programları tasarlanırken sporcuların önceden var olan zihinsel temsillerinin göz önünde bulundurulması hem uygulamaların kabullenilme düzeyini artıracak hem de müdahale etkililiğini güçlendirecektir. Bunun yanı sıra spor psikolojisi hizmetlerinin antrenman süreçlerine bütünlük bir bileşen olarak sistematik biçimde entegre edilmesi ve bu doğrultuda kurumsal politikaların geliştirilmesi kritik bir gereksinim olarak öne çıkmaktadır.

Araştırmanın örneklem ve kesitsel tasarım, tek bir cümleye dayalı bilgi toplanması, çevrimiçi formun sosyal beğenirlik ve kendi seçimle katılım yanlılığı yaratabilmesi ve sadece Türkiye örneklemimin kültürel yapısını yansıtması gibi sınırlılıkları, bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Gelecek çalışmaların farklı spor branşları, kültürel bağlamlar, yarı-yapılandırılmış görüşmelerle metaforların derinleştirilmesi, elit ve amatör sporcu gruplarının karşılaştırılması, müdahale öncesi-sonrası metafor değişiminin araştırılması gibi boylamsal tasarımlarla bu sınırlılıkları aşması; sporcuların zihinsel temsillerinin performans çıktıları ve hizmet kullanım örüntüleriyle ilişkisinin karma yöntemli araştırmalarla derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 28.06.2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2024/6 (Karar No: E-56365223-050.04-2024.137548.139)

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Çalışmanın tasarımı, veri toplama, analiz ve yazım aşamalarına her iki yazar da eşit oranda katkı sağlamıştır.

Çatışma Beyanı

Yazarların arasında bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu çalışma herhangi bir kurum, kuruluş veya fon tarafından finansal olarak desteklenmemiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan tüm sporculara değerli katkıları için teşekkür ederiz.

Kaynaklar

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Andersen, M. B. (2000). *Doing sport psychology*. Human Kinetics.
- Anthony, D. R., Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2016). A meta-study of qualitative research on mental toughness development. *International review of sport and exercise psychology*, 9(1), 160-190. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1146787>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Castaldelli-Maia, J. M., Gallinaro, J. G. d. M. e., Falcão, R. S., Gouttebarger, V., Hitchcock, M. E., Hainline, B., Reardon, C. L., & Stull, T. (2019). Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment. *British journal of sports medicine*, 53(11), 707-721. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100710>
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and psychological measurement*, 20(1), 37-46. <https://doi.org/10.1177/001316446002000104>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. In. Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dervent, F. (2016). An Examination of Conceptualization of Sport Metaphors. *Journal of Education and Training Studies*, 4(4), 259-268. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i4.1400>
- Duda, J. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Human Kinetics.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 154-171. <https://doi.org/10.1080/10413200290103473>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gardner, F., & Moore, Z. (2006). Clinical sport psychology: Human kinetics. In.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current opinion in psychology*, 16, 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.03.010>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International review of sport and exercise psychology*, 2(1), 54-72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>

- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC psychiatry*, 12(1), 157. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
- Hanin, Y. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13(1), 1-21. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.1.1>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 18(5), 553-560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Küttel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International review of sport and exercise psychology*, 13(1), 231-265.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics* (33(1)), 159-174. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalistic inquiry* (Vol. 75). sage.
- Linder, D. E., Pillow, D. R., & Reno, R. R. (1989). Shrinking jocks: Derogation of athletes who consult a sport psychologist. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 270-280. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.3.270>
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181-199. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181>
- Martindale, A., & Collins, D. (2005). Professional judgment and decision making: The role of intention for impact. *The Sport Psychologist*, 19(3), 303-317. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.3.303>
- Moran, A. (2013). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- Moreland, J. J., Coxe, K. A., & Yang, J. (2018). Collegiate athletes' mental health services utilization: A systematic review of conceptualizations, operationalizations, facilitators, and barriers. *Journal of sport and health science*, 7(1), 58-69. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.04.009>
- Nideffer, R. M., & Sagal, M.-S. (1993). Concentration and attention control training. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 2, 243-261.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2), 105-130. <https://doi.org/10.1123/tsp.2.2.105>
- Özyıldırım, M., & Sarı, İ. (2018). Antrenörlerin spor psikolojisi kavramına ilişkin metaforik algıları. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 29, 177-194.
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports medicine-open*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., & Currie, A. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>

- Schmitt, R. (2005). Systematic metaphor analysis as a method of qualitative research. *The qualitative report*, 10(2), 358-394.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of sports sciences*, 17(9), 697-711. <https://doi.org/10.1080/026404199365560>
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287-309). Wiley.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2021). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Wrisberg, C. A., Simpson, D., Loberg, L. A., Withycombe, J. L., & Reed, A. (2009). NCAA Division-I student-athletes' receptivity to mental skills training by sport psychology consultants. *The Sport Psychologist*, 23(4), 470-486. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.4.470>
- Yıldırım, A., & Simsek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı ed.). Seçkin Yayıncılık.