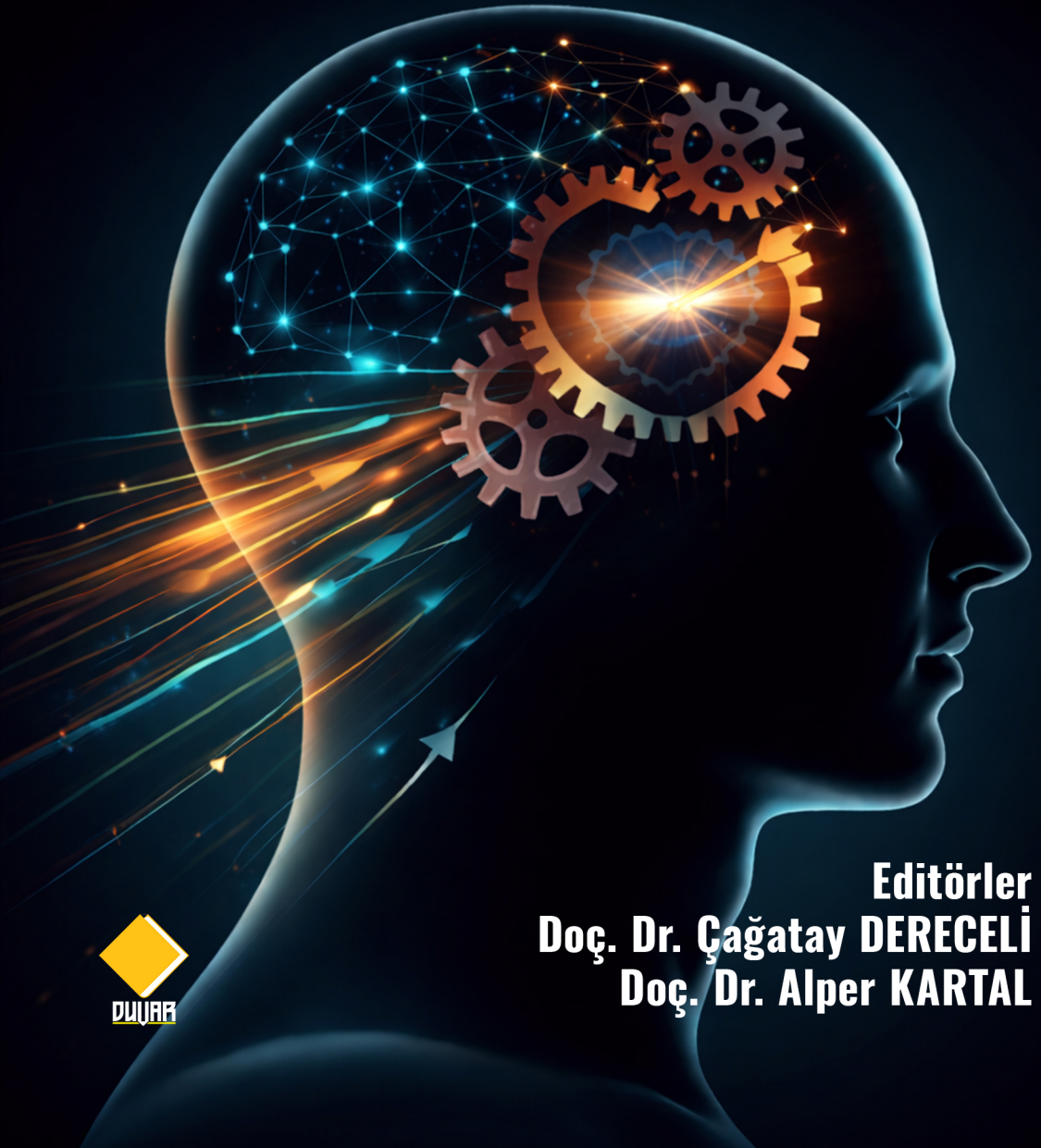


SPORUN PSİKOLOJİK DOĞASI ZİHİN, DUYGU VE DAVRANIŞIN ETKİLEŞİMİ



Editörler
Doç. Dr. Çağatay DERECELİ
Doç. Dr. Alper KARTAL

**SPORUN PSİKOLOJİK DOĞASI
ZİHİN, DUYGU VE
DAVRANIŞIN ETKİLEŞİMİ**

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Çağatay DERECELİ

Doç. Dr. Alper KARTAL



Sporun Psikolojik Doğası

Zihin, Duygu ve Davranışın Etkileşimi

Editörler: Doç. Dr. Çağatay DERECELİ, Doç. Dr. Alper KARTAL

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Aralık 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-8698-05-3

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

ÖNSÖZ

Spor, insan yaşamının sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel boyutlarını da derinden etkileyen çok aşamalı bir olgudur. Günümüzde sportif etkinlikler, bireysel gelişimin, toplumsal bütünleşmenin ve kültürel etkileşimin en güçlü araçlarından biri haline gelmiştir. Bu kapsamda spor psikolojisi bilimi, sporun yalnızca bedensel yönünü değil; motivasyon, stres, duygu düzenleme, öz güven, liderlik ve sosyal kimlik gibi psikososyal süreçlerle olan ilişkisini bilimsel bir zeminde ele almaktadır.

Bu kitap, sporu yalnızca bir fiziksel etkinlik olarak değil; bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin kesişiminde yer alan bütüncül bir insan deneyimi olarak değerlendirme amacını taşımaktadır. “Sporun Psikolojik Doğası: Zihin, Duygu ve Davranışın Etkileşimi” başlığı altında bir araya gelen bölümler, alanında uzman akademisyenlerin katkılarıyla, sporun psikolojik temellerini farklı bakış açılarıyla analiz etmektedir. Futbolda zihinsel süreçler, motivasyonun başarıya etkisi, stres ve kaygı yönetimi, damgalama, takım dinamikleri, öz güven, psikolojik iyi oluş ve empati gibi konular; hem kuramsal hem de uygulamalı yönleriyle incelenmiştir.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında emeği geçen tüm yazarlarımıza ve sporun bilimsel yönünü geliştirme çabasında olan tüm okurlara teşekkür ederiz. Sporun, insanın zihinsel dayanıklılığını, duygusal farkındalığını ve sosyal bütünlüğünü güçlendiren yönlerine dikkat çekmek dileğiyle...

Editörler

Doç. Dr. Çağatay DERECELİ

Doç. Dr. Alper KARTAL

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1.....1

Futbolun Psikolojik Doğası: Zihin, Duygu ve Davranışın Oyundaki Rolü

Recep ÖZÇELİK

Bölüm 2.....20

Motivasyonun Gücü: Futbolda Başarı ve Hedef Yönelimi

Volkan CİNDEMİR

Bölüm 331

Futbolda Öz Güven, Öz Yeterlik ve Performans İlişkisi

Necmettin Parlak

Bölüm 4.....42

Futbolda Stres, Kaygı ve Baskı Altında Performans

Suha KARACA, Rezzan KARACA

Bölüm 5.....54

Sporda Damgalama

Göktürk Samet KILIÇ, Nisanur CANIKLI TEMEL

Bölüm 6.....82

Spor Ortamında Takım Dinamikleri ve Grup Psikolojisi:

Birlikte Kazanmak

Berkay BALKIŞ

Bölüm 7.....93

Sporda Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu

Suha KARACA, Rezzan KARACA

Bölüm 8.....105

Sağlık Profesyonellerinde Fiziksel Aktivite,

Stres Yönetimi ve Psikososyal Dayanıklılık

Nejla BİÇER

Bölüm 9.....116

Antrenör-Sporcu İlişkisi Bağlamında Sporda İletişim ve Empati

Berkay BALKIŞ

1. Bölüm

FUTBOLUN PSİKOLOJİK DOĞASI: ZİHİN, DUYGU VE DAVRANIŞIN OYUNDAKİ ROLÜ

Recep ÖZÇELİK¹

1. Giriş

Düzenli fiziksel aktivite ve spora katılım, birçok hastalığın önlenerek tedavi edilmesinde önemli bir rol oynamakla birlikte her yaş grubundaki bireylere sıklıkla önerilmektedir (Biçer, 2025). Spor ve fiziksel aktivite, geniş kitleler tarafından ilgiyle takip edilmekte ve çoğu zaman sağlıklı bir yaşam tarzının temel göstergeleri arasında değerlendirilmektedir (Ulukan vd., 2021). Çünkü spor psikoloji, sosyoloji, fizyoloji, anatomi, biyomekanik gibi birçok bilim dalıyla etkileşim halindedir (Çelik vd., 2017). Sağlığın olumlu anlamda temel belirleyicilerinden birisi de fiziksel aktivite olarak ifade edilmektedir (Çavdar ve Kabak, 2025; Seçer ve Yıldızhan, 2020). Bununla birlikte, düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan bireylerin spora yönelik olumlu bir tutum geliştirmeleri beklenmemektedir; çünkü deneyimle desteklenmeyen tutumların kalıcı ve güçlü olması güçtür (Karaca ve Karaca, 2022). Spor müsabakalarının günümüzde popülaritesi daha hızlı artmış ve daha profesyonel hale gelmiştir (Hocaoğlu ve Bingöl, 2022). Tüm dünya da en popüler branşlar arasında yer alan futbol, yalnızca fiziksel performansa dayalı bir oyun olmanın ötesinde, insan zihninin, duygularının ve davranışlarının karmaşık bir etkileşimini barındıran çok boyutlu bir olgudur. Oyuncuların sahadaki kararları, bir yandan bilişsel süreçlerin ürünü olarak stratejik düşünme, dikkat, algı ve problem çözme becerilerine dayanırken; diğer yandan duygusal düzenleme, motivasyon ve stresle başa çıkma gibi psikolojik süreçlerin etkisi altındadır (Weinberg & Gould, 1999). Bu sebeple futbolun psikolojik doğası, bireysel performansın ötesinde takım dinamiklerini ve oyunun genel seyrini belirleyen temel bir faktör olarak ele alınmalıdır.

Futbol, bir spor branşı olmanın da ötesinde, geniş kitlelere ulaşan ve onları etkileyen, uluslararası ilişkileri güçlendiren ve kültürlerarası farkındalığı

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Atça Meslek Yüksekokulu
ORCID:0000-0003-4540-6779

artırarak dünya barışına katkı sağlayan evrensel bir olgudur. Tıpkı diğer spor dallarında olduğu gibi futbol, barışın, sevginin ve toplumsal duyarlılığın gelişmesini hedefleyen sosyal bir etkileşim alanı niteliği taşımaktadır. Bununla beraber, oyunun birleştirici ve bütünleştirici potansiyeline rağmen, günümüzde futbol zaman zaman şiddet, fanatizm ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlarla da gündeme gelebilmektedir (Üstünel ve Alkurt, 2015).

Spor psikolojisi literatüründe, futbolun zihinsel yönü “bilişsel yük”, “psikolojik dayanıklılık” ve “duygusal zeka” kavramlarıyla açıklanmaktadır ve bu kavramlar oyuncuların stresli durumlarda nasıl davrandıklarını, başarıya nasıl odaklandıklarını ve takım içi etkileşimlerini nasıl yönettiklerini ele almaktadır (Gucciardi vd., 2015). Futbolcuların sergilemiş oldukları performansları, yalnızca fiziksel kondisyonları ile değil, aynı zamanda zihinsel hazırlıkları ile de şekillenir. Zihinsel antrenman kavramı, konsantrasyon, öz güven ve hedef belirleme gibi psikolojik becerilerin geliştirilmesini içerirken bu beceriler, yüksek baskı altında bile performansın sürekliliğini sağlar (Moran, 2013).

Futbol oyununda duyguların rolü son derece belirgindir. Sporcunun heyecan, öfke, korku ya da coşku gibi duyguları, oyunun gidişatını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Duygusal farkındalık ile düzenleme becerileri, oyuncuların bu duygusal dalgalanmaları yönetebilme kapasitesini belirler. Lazarus’un (2000) bilişsel-duygusal stres modeli, futbol gibi yüksek tempolu spor branşların da, bireyin çevresel talepleri nasıl değerlendirdiğini ve bu taleplere duygusal olarak nasıl tepki verdiğini açıklamak için çoğunlukla kullanılmaktadır.

Davranışsal açıdan bakıldığında ise, futbolun psikolojik doğası, takım uyumu, liderlik, iletişim ve sosyal kimlik kavramlarıyla yakın ilişki içerisinde. Sosyal kimlik teorisi, futbolcuların bir takımın parçası olarak kendilerini nasıl tanımladıklarını ve bu kimliğin motivasyonları ile davranışlarını nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktadır (Tajfel & Turner, 2004). Takım içindeki dayanışma, aidiyet duygusu ve ortak hedeflere yönelim, hem bireysel hem de kolektif performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir önem arz eder (Carron vd., 2007).

2. Genel Bilgiler

2.1. Futbolun Çok Boyutlu Yapısı

Futbol, doğası gereği yüksek düzeyde heyecan ve adrenalini barındıran bir takım sporudur. Bu sebeple, oyuncuların güçlü zihinsel bir dayanıklılık sergilemeleri ve karşılaştıkları zorlukların üstesinden etkili biçimde gelebilme becerisine sahip olmaları gereklidir (Beşler, 2020; Akt. Parlak, 2023). Futbol,

hem Türkiye’de hem de dünyada en geniş izleyici kitlesine ve taraftar topluluğuna sahip spor dallarının başında gelmektedir (Canikli vd., 2023). Futbol, ulaştığı toplumsal etki gücü, oluşturduğu ekonomik hacim ve bireylerin duygu durumları üzerindeki belirleyici rolü sayesinde yalnızca bir spor olmanın ötesine geçmiştir. Futbolun bu çok yönlü etkisi, hem küresel ölçekte hem de ulusal düzeyde çeşitli yasal, ekonomik ve yönetsel düzenlemelerin yapılmasını gerekli kılmıştır (Mumcu ve Karakullukçu, 2019).

Günümüz futbolu geçmiş dönemlere kıyasla çok daha hızlı, tempolu ve dinamik bir yapıya sahiptir. Bu yüksek tempolu oyun anlayışı, futbolculardan kısa sürede yüksek güç üretimi gerektiren patlayıcı nitelikte hareketler sergilemelerini zorunlu kılmaktadır. Müsabakalar sırasında futbolcuların sık sık ani duruşlar, yön değiştirmeler, sıçrama eylemleri, kısa mesafe sprintler, topa vuruşlar ve hızlı şutlar gerçekleştirmeleri, bu branşın doğasında yer alan patlayıcı güç gereksinimini açıkça ortaya koymaktadır (Michailidis, 2015; Egesoy ve Gümüşdağ, 2024).

Futbol, yalnızca fiziksel güce ve teknik beceriye dayalı bir spor değil; bilişsel süreçlerin, duygusal tepkilerin ve sosyal etkileşimlerin iç içe olduğu, çok boyutlu bir performans alanıdır. Futbol oyununun karmaşık yapısı, hem bireysel hem de takım düzeyinde insan davranışının tüm yönlerini içine almaktadır. Bu sebeple futbolun doğası, biyolojik, psikolojik ve sosyal bileşenlerin etkileşimini temel alan biyopsikososyal model çerçevesinde ele alınması gereken bir konudur (Engel, 1977; Weinberg & Gould, 2023).

Futbolun fiziksel boyutu; dayanıklılık, hız, kuvvet, çeviklik ve koordinasyon gibi temel motor becerilerin oyun performansına katkısını içermektedir (Williams vd., 2013). Fakat günümüz futbolunda yalnızca fiziksel uygunluk, elit performans için yeterli değildir. Maç sırasında oyuncular, yüksek tempoda sürekli olarak çevresel ipuçlarını algılamak, hızlı kararlar almak ve uygun motor yanıtlar üretmek zorundadır. Bu zorunluluk, futbolun bilişsel yönünü ön plana çıkarır (Vestberg vd., 2012). Bununla birlikte, yaş grupları arasında fiziksel uygunluğun gelişim seyrini belirlemek, antrenörlerin daha etkili antrenman yöntemleri oluşturabilmeleri, oyunculara özgü antrenman yükleri düzenleyebilmeleri ve sporcuların bireysel özelliklerine göre gelişim dönemlerini izleyebilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır (Canikli, 2022). Bu değerlendirmeler doğrultusunda, sporun yalnızca bedensel bir etkinlik olmadığı, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve ekonomik boyutlarıyla insan yaşamı üzerinde derin ve çok yönlü etkiler yarattığı görülmektedir. Özellikle geniş kitlelere hitap eden futbol gibi spor dalları, bireylere yalnızca fiziksel bir katılım alanı sunmakla kalmaz; aynı zamanda toplumsal kimliğin, aidiyet duygusunun ve duygusal boşalmanın önemli bir aracı haline gelir (Seis, 2025).

Bilişsel süreçler; dikkat, algı, bellek, problem çözme ve karar verme gibi zihinsel işlevleri kapsamaktadır. Araştırmalar, yüksek bilişsel esnekliğe ve stratejik düşünme becerisine sahip olan oyuncuların, özellikle baskı altında daha doğru ve hızlı kararlar alabildiklerini göstermektedir (Huijgen vd., 2015).

Futbolun duygusal yönü, oyuncuların stres, baskı, öfke veya motivasyon gibi duygusal durumlarını yönetebilme kapasitesi anlamına gelir. Duygular, bireysel performans ve takım uyumunu doğrudan etkiler. Lazarus'un (2000) bilişsel-duygusal stres modeli, futbolcuların çevresel talepleri nasıl değerlendirdiklerini ve bu değerlendirmelerin duygusal tepkileri nasıl şekillendirdiğini açıklamak açısından önem arz eder. Yüksek duygusal düzenleme becerisine sahip futbolcuların, maç içindeki stres faktörleriyle daha etkili baş edebildikleri ve performans düşüşü yaşama olasılıklarının daha düşük olduğu saptanmıştır (Jones vd., 2009).

Modern futbol, yalnızca bir spor dalı olmanın ötesinde, aynı zamanda bir sosyal davranış biçimi olarak da değerlendirilir. Oyun esnasında birey, takım, seyirci ve medya arasındaki etkileşimler; grup dinamikleri, kimlik, aidiyet ve liderlik gibi psikososyal kavramları gündeme getirir (Carron vd., 2007). Futbolcular, hem bireysel rollerini hem de takım içerisindeki görevlerini anlamlandırırken sosyal kimlik süreçlerinden de etkilenirler (Tajfel & Turner, 2004).

Ayrıca modern futbol, dünya çapında bir kültürel fenomen haline gelmiştir. Futbolun popüleritesi, insanların duygu, aidiyet ve kimlik inşası süreçlerinde önemli bir role sahiptir. Futbol, bireylerin bireysel ve toplumsal düzeyde kendilerini ifade etmelerinin bir aracı olarak işlev görür (Giulianotti, 2015). Bu nedenden dolayı futbolun çok boyutlu yapısı, yalnızca sahadaki teknik ve taktik unsurlarla değil; aynı zamanda insan davranışının psikolojik ve sosyokültürel yönleriyle beraber değerlendirilmelidir.

2.2. Futbolun Psikolojik Temelleri

Futbol, sıklıkla “güzel oyun” olarak tanımlanan ve dünya çapında milyonlarca insanın yaşamında derin bir yer edinen evrensel bir spor dalıdır. Küresel ölçekte en çok ilgi gören sporlardan biri olarak futbol, yalnızca taraftarların tutkularını canlandırmakla kalmaz; aynı zamanda onların kimliklerinin, değerlerinin ve kültürel aidiyetlerinin bir parçası haline gelir. Futbolun bu sürekliliğini ve popülerliğini sağlayan temel unsurlardan biri, taraftar toplulukları ile futbol kulüpleri arasında zamanla gelişen güçlü duygusal bağlardır (Onağ vd., 2024).

Futbol, yalnızca fiziksel beceriye dayalı bir spor değil; zihinsel süreçlerin, duygusal dengelerin ve davranışsal stratejilerin bir bütün olarak şekillendirdiği

karmaşık bir performans alanıdır. Bu sebeple spor psikolojisi, futbolun hem bireysel hem de takım düzeyinde anlaşılmasında önemli bir bilimsel çerçeve sunmaktadır. Spor psikolojisi, sporcunun zihinsel süreçlerini, motivasyon kaynaklarını, stresle başa çıkma becerilerini ve sosyal ilişkilerini inceleyerek performansın bilişsel ve duygusal temellerini ortaya koyar (Weinberg & Gould, 2023).

Spor psikolojisinin futbol üstündeki etkisi, özellikle de modern futbolun yüksek tempolu, rekabetçi ve medya odaklı yapısında belirgin bir şekilde görülmektedir. Günümüz futbol oyuncusu, yalnızca teknik ve taktik bilgiyle değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığıyla, öz düzenleme becerisiyle ve duygusal dengesiyle de güçlü olmalıdır (Jones & Hardy, 1990).

Spor psikolojisi, futbol bağlamında üç temel alana katkı sağlamaktadır: ilki bireysel performansın artırılması, ikincisi takım içi iletişim ve uyumun geliştirilmesi ve üçüncüsü ise stres, kaygı ve motivasyonun yönetimi. Özellikle bilişsel davranışçı yaklaşımlar, futbolcularda öz yeterlilik inancının güçlendirilmesi ve olumsuz düşünce kalıplarının dönüştürülmesi açısından önemlidir (Bandura, 1997). Tüm bu yaklaşımlar, sporcuların performans öncesi kaygı düzeylerini kontrol altına almalarını ve stresli durumlarda bilişsel esnekliklerini korumalarını sağlarlar (Hanin vd., 2000). Çünkü futbol oyunu giderek zorlu bir rekabet ortamına dönüşmekte ve futbol dünyasında futbolcular daha fazla kaygı ve öfke durumlarını yaşamaktadırlar (Canikli vd., 2023).

Futbolcu performansı, yalnız fizyolojik kapasiteye değil, aynı zamanda psikolojik faktörlerin etkileşimine de bağlıdır. Bu faktörler içerisinde özgüven, motivasyon, konsantrasyon, dikkat, duygusal denge ve zihinsel dayanıklılık öne çıkmaktadır. Motivasyon, futbolcunun antrenman ve müsabaka sürecinde süreklilik göstermesini sağlayan önemli temel içsel bir güçtür (Deci & Ryan, 2000). Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları, öz belirleme kuramı etrafında önemli olan bir araştırma konusu olarak ön plana çıkmaktadır (Esenkaya vd., 2023). Öz belirleme kuramına göre, futbolcuların içsel motivasyonları arttıkça performans sürekliliği ve tatmin düzeyleri de aynı oranda yükselmektedir.

Özgüven, bireyin kendisine ilişkin algılarını, değerlendirmelerini ve öz yargılarını temel alarak geliştirdiği bir duygu durumudur (Duran ve Ateş, 2022). Kişinin kendini değerli, yeterli ve başarılı olarak görme eğilimi, öz güven düzeyini belirler ve bu da bireyin çevresiyle kurmuş olduğu ilişkilerdeki tutumlarını ve davranış biçimlerini doğrudan etkiler (Özdemir, 2016). Özgüven, futbolcunun kendi becerilerine olan inancını yansıtırken yüksek özgüven düzeyi, stres altında bile istikrarlı performans sergilemeyi kolaylaştırır (Vealey & Chase, 2008). Benzer biçimde, dikkat ve konsantrasyon becerileri, özellikle oyunun hızlı tempolu ve değişken yapısında kritik bir öneme sahiptir.

Araştırmalar, yüksek dikkat kontrolü ve bilişsel esnekliğe sahip futbolcuların hatalı karar oranlarının daha düşük olduğunu göstermektedir (Vestberg vd., 2012).

Bunun yanı sıra, duygular, bireyin yaşamı boyunca biğimlenmeye ve gelişmeye devam eden; organizmayı çevresel uyaranlara, stres kaynaklarına ve zorluklara uyum sağlamaya hazırlayan karmaşık psikolojik ve fizyolojik süreçlerdir (Keltner & Gross, 1999) ve duygusal düzenleme becerisi ise, futbolcunun ma içi baskı, hata veya hakem kararı gibi olumsuz uyaranlar karşısında performansını koruyabilmesi açısından belirleyici bir faktördür (Gross, 2015). Duygusal dengeyi koruyamayan sporcularda ani gerçekleşen performans düşüşleri, agresif tavırlar ve dikkat dağınıklığı sıklıkla görülür. Bu durum, spor psikolojisinin yalnızca performans artırma amacını değil, aynı zamanda duygusal dengeyi ve psikolojik iyilik halini destekleme misyonunu da ortaya koyar.

2.3. Zihinsel Süreçler ve Bilişsel Performans

Futbol, fiziksel bir performans alanı olmakla kalmayıp, aynı zamanda yoğun bilişsel süreçlerin devreye girdiği dinamik bir karar verme oyunudur. Futbolda oyuncular, saniyeler içerisinde karmaşık yapıdaki çevresel bilgileri algılamak, uygun seçenekleri değerlendirmek ve motor tepkilerini koordine etmek zorundadırlar. Bu süreç, dikkat, algı, karar verme ve konsantrasyon gibi temel bilişsel işlevlerin optimal düzeyde senkron halde işlemesini gerektirir (Williams & Ford, 2008).

Futbol ortamı, sürekli değişikliğe uğrayan karmaşık uyaranlarla doludur. Oyuncuların dikkat süreçlerini doğru şekilde yönlendirmeleri, çevresel ipuçlarını hızlı bir şekilde algılayabilmeleri ve bu bilgileri uygun motor tepkilere dönüştürebilmeleri performansın temel belirleyicilerindendir (Memmert, 2009). Dikkatin yönü ve odağı, sporcunun oyun içindeki performansını doğrudan etkilemektedir. Nideffer'in (1976) "dikkat odağı modeli" ne göre, sporcunun geniş (evresel farkındalık) ve dar (teknik uygulama) dikkat türleri arasında geçiş yapabilme becerisi, performansının sürekliliğini sağlar.

Bireyler, kendilerine yönelen çevresel uyaranları anlamlandırma sürecinde bu bilgileri zihinsel olarak düzenleyip yorumlarlar; bu bilişsel süreç genel anlamda "algı" olarak adlandırılır (Tufan, 2022). Algı, futbolcunun oyundaki görsel ve meknsal ipuçlarını yorumlama kapasitesini ifade etmektedir. Özellikle de pas zamanlaması, pozisyon alma ya da topun yönünü tahmin etme gibi beceriler, algısal öngörünün gelişmiş olmasına bağlıdır (Williams vd., 2002). Araştırmalar, elit futbolcuların dikkat seçiciliği ile görsel tarama

becerilerinin amatör futbolculardan anlamlı seviyede farklı olduğunu göstermektedir (Vaeyens vd., 2007).

Karar verme süreci ise futbolun bilişsel doğasının merkezinde yer almaktadır. Oyuncuların doğru zamanda doğru kararlar verebilmeleri, sadece teknik bilgi ile değil, aynı zamanda bilişsel esneklik, hafıza ve durum farkındalığına da bağlı olmaktadır (Vickers, 2007).

Konsantrasyon kavramı, dikkati istenilen yöne verebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Öztutgan, 2023). Futbolda konsantrasyon ise futbolcunun dikkatini hedefe yönelik biçimde sürdürebilme yetisidir. Yoğun seyirci baskısı altında olan sporcunun fiziksel yorgunluk yaşaması ve rekabet ortamı konsantrasyonunu bozabilir. Ancak zihinsel olarak hazırlıklı futbolcular, dışsal uyaranları kontrol altına alarak hedef odaklı kalmayı başarabilirler (Moran, 2013). Bu durum, bilişsel kontrolün spordaki önemini ortaya koymaktadır.

“Oyun zekâsı” kavramı, futbolun bilişsel boyutunu açıklayan en kapsamlı kavramlardan bir tanesidir. Oyun zekâsı; algısal farkındalık, stratejik düşünme, problem çözme ve tahmin becerilerinin birleşiminden oluşmaktadır (Cihan ve Ilgar, 2019). Futbolcuların sahadaki bilgi işlem süreçleri, tıpkı bir satranç oyuncusunun hamleleri önceden planlaması gibi, durumlara yönelik öngörüler üretmelerini sağlar.

Bilişsel stratejiler, oyuncuların zihinsel yükünü azaltmak, hatalarını minimize etmek ve performanslarını optimize etmek amacıyla kullandıkları zihinsel düzenleme yöntemleridir (Gucciardi & Dimmock, 2008). Bilişsel stratejiler; önceden planlama, dikkat kontrolü, bilişsel yeniden yapılandırma ve hedef belirleme gibi teknikleri içermektedir. Özellikle de oyun anında hızlı bilişsel geçişler yapabilen futbolcuların, değişken durumlara daha etkili yanıt verdikleri görülmüştür (Vestberg vd., 2012).

Zihinsel antrenman, futbolcuların bilişsel ve duygusal süreçlerini geliştirmeye yönelik sistematik uygulamalar bütünüdür. Zihinsel antrenman teknikleri, motor becerilerin zihinsel prova yoluyla güçlendirilmesini ve sporcunun psikolojik dayanıklılığının artırılmasını amaçlar (Vealey, 2007). En yaygın kullanılan zihinsel antrenman yöntemleri arasında imgeleme, kendine telkin, hedef belirleme ve gevşeme teknikleri yer almaktadır. Yapılan araştırmalarda zihinsel antrenmanın farklı aşamaları incelenerek, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirerek performanslarını iyileştirmek amacıyla çeşitli tekniklerin kullanılmasının gerekliliği ön plana çıkarılmıştır (Dereceli ve Kalcioğlu, 2024).

Örneğin, imgeleme çalışmaları, futbolcuların motor performanslarını geliştirmekle kalmayıp; aynı zamanda özgüveni, odaklanmayı ve hata sonrası toparlanma kapasitesini de artırılmasını sağlar (Cumming & Ramsey, 2008).

Kendi kendine telkin stratejileri ise futbolcuların olumsuz iç konuşmalarını dönüştürerek daha olumlu ve odaklı bir zihinsel durum yaratmalarına yardım eder (Hatzigeorgiadis vd., 2011).

2.4. Futbolcularda Psikolojik Dayanıklılık ve Zihinsel Sağlamlık

Futbol, yüksek fiziksel eforun yanı sıra yoğun duygusal ve zihinsel baskının da deneyimlendiği bir performans oyunudur. Futbol oyuncularını, başarı ile başarısızlık arasındaki ince çizgide, hem bireysel hem de takım düzeyinde psikolojik dayanıklılıklarını sürekli test etme imkanı bulurlar. Bu sebeple futbolcularda psikolojik dayanıklılık ve zihinsel sağlamlık kavramları, modern spor psikolojisinin en kritik bileşenleri arasında yer alır (Gucciardi vd., 2017).

Futbolcular, maç sırasında yoğun seyirci baskısı, stres, medyanın eleştirileri ya da takım içerisinde rekabet gibi birçok psikolojik stresörle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu stresörler, bilişsel süreçleri etkileyerek karar verme hızlarını yavaşlatabilir, motor koordinasyonlarını bozabilir ve performanslarında düşüşe yol açabilir (Baumeister, 1984).

Yapılan araştırmalar, baskı altında iken başarı gösterebilen futbolcuların yüksek öz düzenleme ve duygusal farkındalık düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir (Jones vd., 2009). Baskı altında iken başarı gösteren futbolcular, stresli durumları bir tehdit olarak değil, bir meydan okuma olarak algılama eğilimindedirler (Hanton vd., 2008). Nitekim stres bireyin duygu ve düşüncelerini etkileyerek davranışların şekillenmesinde itici güç halini alabilmektedir (Baş ve Kabak, 2024).

Futbolda her zaman kazanmak yoktur, doğası gereği başarısızlıkların kaçınılmaz olduğu bir oyundur. Kaçırılan bir penaltı, yapılan bir savunma hatası ya da beklenmeyen bir mağlubiyet, futbolcunun psikolojik dengesini kolayca sarsabilir. Bu tür durumlarda başarısızlıkla başa çıkma becerisi, sporcunun uzun vadeli gelişimi açısından belirleyici rol oynar (Sarkar & Fletcher, 2014).

Öz düzenleme kavramı bireyin duygularını, düşüncelerini, dikkatini, dürtülerini ve davranışlarını kontrol etme becerisi ve düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır ve öz düzenleme, futbolcunun içsel süreçlerini fark etmesi, duygularını kontrol etmesi ve davranışlarını hedefleri doğrultusunda yeniden yönlendirmesi anlamına gelir (Zimmerman, 2000). Etkili öz düzenleme, futbolcunun başarısızlık sonrası öğrenme ve toparlanma süresini hızlandırır. Öz düzenleme becerisine sahip futbolcular, hatalardan ders çıkararak daha güçlü bir zihinsel duruş sergilerler. Ayrıca öz düzenleme, sporcunun motivasyonunu sürdürebilmesi ve hedeflerine yönelik planlı eylemler gerçekleştirebilmesi açısından da kritik önemdedir (Cleary & Zimmerman, 2001).

Zihinsel sağlamlık, futbolcularda stres, baskı ve olumsuzluklara karşı yüksek performansı devam ettirebilme kapasitesi olarak tanımlanır (Clough vd., 2002). Bu kavram, duygusal istikrar, kararlılık, özgüven ve hedefe bağlılık gibi psikolojik özelliklerin bir araya gelmesinden oluşur. Zihinsel sağlamlığa sahip futbolcular, olumsuz durumlara rağmen mücadele etmeye devam ederken, baskı altında soğukkanlılıklarını korurlar ve zorlukları gelişim fırsatı olarak görür (Gucciardi vd., 2015).

Clough vd., (2002) geliştirdiği “4C Modeli”, zihinsel sağlamlığın dört temel bileşenini açıklar:

- Control (Kontrol): Duygular ve yaşam üzerindeki kontrol algısı.
- Commitment (Bağlılık): Hedefe ulaşmadaki kararlılık ve adanmışlık.
- Challenge (Meydan Okuma): Zorlukları tehdit yerine fırsat olarak görme yeteneği.
- Confidence (Özgüven): Kendi yeteneklerine ve kararlarına güven duyma.

Bu dört unsurun birleşimi, futbolcunun hem rekabet ortamına hem de belirsizliklere karşı daha dirençli olmasını sağlarken ayrıca zihinsel sağlamlığın yüksek olması, motivasyonel istikrar, dikkat kontrolü ve duygusal düzenleme gibi psikolojik becerileri de güçlendirebilir (Mahoney vd., 2014).

Zihinsel sağlamlık, sadece doğuştan gelen bir özellik olarak değil; sistematik antrenman ve psikolojik eğitimlerle geliştirilebilen bir beceridir. Özellikle de bilişsel yeniden yapılandırma, imgeleme, öz konuşma ile hedef belirleme gibi teknikler, futbolcularda zihinsel dayanıklılığı artırmak için etkili stratejiler sunmaktadır (Gucciardi & Gordon, 2012).

2.5. Futbolun Psikososyal Boyutu

Futbol, bireysel performansın çok ötesinde, toplumsal kimliklerin, grup dinamiklerinin ve kültürel etkileşimlerin en yoğun yaşandığı sosyal olgulardan bir tanesidir. Oyunun sahadaki boyutu kadar, saha dışındaki taraftar davranışları, medya baskısı ve kültürel kimlik unsurları da futbolun doğasını şekillendirmektedir. Bu sebeple futbol, sadece bir spor etkinliğinin ötesinde; aynı zamanda sosyal bir deneyim, kültürel bir pratik ve kolektif bir kimlik inşa alanı olarak görülmelidir (Giulianotti, 2015).

Taraftarlar, futbolun duygusal ve sosyal enerjisinin en önemli yapı taşlarıdır. Tribünlerde sergilenen kolektif davranışlar, oyuncular üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilmektedir. “Ev sahibi avantajı” kavramı, taraftar desteğinin futbolcularda motivasyon, özgüven ve risk alma davranışlarını güçlendirdiğini her zaman gözler önüne sermektedir (Carron vd., 2005). Öte yandan, beklenti ya da eleştiriler, aşırı baskı, bazı oyuncularda kaygı düzeyini

artırarak performans üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir (Bray & Widmeyer, 2000).

Günümüzde medya, futbolun toplumsal algısında yönlendirici bir role sahiptir. Maç öncesi ve maç sonrası haberler, futbolcuların imajını şekillendirmekte, taraftar davranışlarını ve kamuoyunun futbol kültürüne ilişkin tutumlarını belirlemektedir (Whannel, 2005). Sosyal medya ise bu etkiyi daha bireysel ve doğrudan bir düzeye taşımış, futbolcuların hem eleştiriye hem de aşırı idealizasyona maruz kalma olasılıklarının artmasına sebep olmuştur (Pegoraro, 2013). Bu bağlamda, futbolun medya aracılığı ile inşa edilen yönü, psikososyal baskının modern biçimlerinden bir tanesi haline gelmiştir.

Futbolun sosyal çevreyle etkileşimi de önem arz etmektedir. Aile, arkadaş grupları ve toplumsal değerler, bireyin futbola bakışını ve futbol kimliğini şekillendirir. Özellikle de genç futbolcularda, ebeveynlerin destekleyici ya da baskıcı tutumları, spora katılım motivasyonu ve psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici role sahiptir (Knight vd., 2018).

Futbol, kitle psikolojisinin en güçlü gözlemlendiği alanlardan bir tanesidir. Büyük kitlelerin ortak duygular etrafında birleşmesi, coşku, aidiyet ve kimlik duygularını güçlendirir (Reicher, 2001). Ancak aynı zamanda, bu kolektif enerji zaman zaman saldırganlık, düşmanlık veya şiddet davranışlarının meydana gelmesine de zemin hazırlayabilir. Le Bon'un (2003) klasik kitle psikolojisi teorisi, bireylerin kalabalık içinde anonimleşmesiyle beraber kontrol ve eleştirel düşünme yetilerinin zayıfladığını öne sürer. Modern futbol ortamında bu dinamik, özellikle derbi karşılaşmaları ve taraftar grupları arasındaki rekabet bağlamında gözlenmektedir.

Bununla birlikte futbol kültürü, sadece şiddet ya da fanatizmle değil, aynı zamanda kolektif dayanışma, toplumsal aidiyet ve kültürel kimlik üretimiyle de alakalıdır (Giulianotti & Robertson, 2009). Taraftar gruplarının sembolleri, marşları ve ritüelleri, kültürel birer kimlik göstergesi olarak toplumsal bellekte yer eder. Bu durum, futbolun bir “duygusal topluluk” yaratarak, bireyleri ortak bir kimlik çatısı altında birleştirdiğini göstermektedir (Pope, 2017).

Toplumsal kimlik teorisi, bireylerin kendilerini ait oldukları gruplar aracılığı ile tanımladıklarını ve bu aidiyetin davranışlarını yönlendirdiğini öne sürer (Tajfel & Turner, 2004). Futbol bağlamında bu durum, bireyin bir takıma duyduğu aidiyet, rakip takıma karşı tutumları ve kolektif duygusal tepkileriyle somut hale gelir. Bir futbol taraftarı için takımı, sadece bir spor kurumu değil; aynı zamanda bir kimlik, bir aidiyet alanı ve sosyal statü göstergesi sayılır (Brown, 2007).

Futbolun toplumsal kimlikle ilişkisi, ulusal ve kültürel düzeyde de kendini göstermektedir. Uluslararası turnuvalar, milli takımların performansları ve spor

medyasındaki temsil biçimleri, bireylerin ulusal kimlik algılarının güçlenmesini sağlar (Maguire, 2011). Bu durum, futbolun sosyolojik, politik ve kültürel bir sembol haline gelmesini sağlar. Özellikle de milliyetçilik, toplumsal cinsiyet rolleri ve statü gibi olgular, futbolun kimlik inşa süreçlerinde önemli sosyokültürel göstergeler olarak ön plana çıkar (Archetti, 2020).

2.6. Kuramsal Yaklaşımlar

Futbolun psikolojik doğasını anlamlandırmak, sadece gözlemlenebilir davranışlarla sınırlı kalmaz; aynı zamanda sporcunun düşünce biçimlerini, duygusal süreçlerini ve motivasyonel dinamiklerini açıklayabilen teorik çerçevelerle mümkün olmaktadır. Spor psikolojisinde futbol performansını anlamlandırmak ve geliştirmek için çeşitli kuramsal yaklaşımlar kullanılmaktadır. Futbol davranışlarını ve performans süreçlerini açıklamada sıklıkla başvurulanan dört temel kuram; bilişsel davranışçı yaklaşım, sosyal kimlik teorisi, Lazarus'un stres duygu modeli ve öz-belirleme teorisidir.

Bilişsel davranışçı yaklaşım, futbolcuların performanslarını belirleyen temel unsurun düşünce, duygu ve davranış arasındaki etkileşim olduğunu öne sürmektedir (Beck, 2020). Bu yaklaşıma göre, sporcunun sahadaki davranışları sadece dışsal koşullara bağlı değil; olaylara yüklediği bilişsel anlamlardan ve içsel yorumlarından etkilenmektedir. Olumsuz otomatik düşünceler, performans kaygısının artmasına neden olurken, olumlu bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri özgüvenin ve dikkat kontrolünün güçlenmesini sağlayabilir (Hardy vd., 2018).

Futbol bağlamında bilişsel davranışçı müdahaleler, özellikle öz konuşma, imgeleme ve hedef belirleme teknikleri üzerinden uygulanır (Theodorakis vd., 2012). Bu stratejiler, sporcunun dikkatini kontrol edebilmesini, stres altında daha işlevsel tepkiler üretmesini ve performans istikrarını sürdürebilmesini sağlar. Ayrıca bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, futbolcularda öz farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde de önemli bir rol oynar (Beck, 2011).

Sosyal kimlik teorisi, bireylerin kendilerini ait oldukları sosyal gruplar üzerinden tanımladıklarını ve bu aidiyetin davranışlarını yönlendirdiğini öne sürerler (Tajfel & Turner, 2004). Futbol bağlamında bu kuram, takım dinamiklerinin ve taraftar kimliğinin psikolojik temelini açıklar. Bir futbolcunun takımına duyduğu aidiyet, özdeşleşme düzeyi yükseldikçe motivasyon, bağlılık ve dayanışma da artar (Haslam, 2004).

Aynı şekilde, taraftarlar açısından da sosyal kimlik süreçleri önem taşır. Takım kimliği, bireylerin sosyal statü, aidiyet ve kolektif duygusal deneyim ihtiyaçlarını karşılar. Fakat bu süreç bazen gruplar arası rekabete, ötekileştirme

veya düşmanlık gibi olumsuz davranışlara da neden olabilir (Hogg vd., 2017). Dolayısıyla sosyal kimlik teorisi, futbolun sadece bir sportif etkinlik değil, aynı zamanda da sosyal bir kimlik ve kültürel aidiyet alanı olduğunu ortaya koyar.

Lazarus'un (2006) stres duygu modeli, futbolcuların performansını etkileyen duygusal süreçleri açıklamada kullanılan en önemli kuramsal çerçevelerden bir tanesidir. Bu modele göre stres, bireyin çevresel talepler ile kişisel kaynaklar arasındaki dengesizliği algılaması sonucunda ortaya çıkar. Bu süreç iki aşamalı bir bilişsel değerlendirme içerir: birincil değerlendirme (olayın tehdit ya da meydan okuma olarak algılanması) ve ikincil değerlendirme (bireyin bu duruma başa çıkma kapasitesini nasıl gördüğü).

Futbolcularda bu değerlendirmeler, maç öncesi kaygı, baskı altında karar verme ve hata sonrası duygu düzenleme gibi durumlarda kritik bir rol oynar (Lazarus, 2000). Örneğin, aynı stresör (penaltı atışı) bir futbolcu için "tehdit" olarak algılanırken, bir diğeri için "fırsat" anlamı taşıyabilir. İşte bu fark, performans düzeyini belirleyen duygusal tepkinin yönünü de değiştirir. Lazarus'un modeline göre, duygusal tepkilerin düzenlenmesi, bilişsel yeniden yapılandırma ve başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesiyle meydana gelir (Nicholls vd., 2012).

Öz-belirleme teorisi, bireyin davranışlarını yönlendiren motivasyonel süreçleri açıklayan temel bir yaklaşımdır. Deci & Ryan (1985, 2000) tarafından geliştirilen bu teori, insan davranışlarının üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanmasıyla sürdürülebilir hale geldiğini belirtir: özerklik, yeterlik ve ilişkililik. Futbol bağlamında bu ihtiyaçların karşılanması, sporcunun içsel motivasyonunu güçlendirirken performans doyumunda artmasını sağlar (Pelletier vd., 1995). Örneğin, antrenmanlarda karar verme özgürlüğü tanınan futbolcuların özerklik duygusu gelişirken; antrenmanlara daha aktif katılım ve daha yüksek motivasyon oluşmasını sağlar. Öz-belirleme teorisi, dışsal ödüllerin ya da cezaların kısa vadeli etkilere sahip olduğunu; oysa içsel motivasyonun uzun vadeli başarı ve psikolojik iyi oluş için daha kalıcı bir güç olduğunu savunur (Ryan & Deci, 2024).

Bu teori ayrıca futbol antrenörlerinin liderlik tarzları açısından da yol gösterici olmaktadır. Destekleyici liderlik, oyuncuların özerklik ve yeterlik duygularını artırırken, otoriter yaklaşımlar bu duyguların zayıflamasına neden olabilir (Mageau & Vallerand, 2003). Dolayısıyla öz-belirleme teorisi, futbol psikolojisinde hem bireysel hem de örgütsel düzeyde motivasyonel sürdürülebilirliğin açıklanmasında önemli bir yer teşkil eder.

3. Sonuç

Futbol yalnızca teknik taktik ve fizyolojik göstergelerle açıklanamayacak ölçüde çok katmanlı psikolojik bir olgudur. Futbol performansı; algı, dikkat, bellek ve karar verme gibi bilişsel süreçlerle; duygu düzenleme, motivasyon ve öz-düzenleme gibi duyuşsal süreçlerin, ayrıca takım uyumu, liderlik, sosyal kimlik ve taraftar dinamikleri gibi psikososyal boyutların iç içe geçmesiyle biçimlenmektedir. Dolayısıyla futbolu anlamak ve futbolu geliştirmek için psikososyal bir çerçeve ortaya koymak zorunludur.

Bilişsel açıdan “oyun zekâsı”, modern futbolda belirleyici bir üst yapı işlevi görürken, oyuncunun görsel tarama stratejileri, durum farkındalığı ve hız-doğruluk dengesini koruyarak seçenek üretme becerisi, rekabet baskısı altında karar kalitesinin belirlenmesini sağlar. Bu yetkinlik, sadece doğuştan gelen bir avantaj değil; sistematik eğitim ve zihinsel antrenman yoluyla geliştirilebilir bir performans alanıdır. Futbolda imgeleme, öz konuşma, hedef belirleme ve dikkat kontrolü gibi bilişsel davranışçı teknikler, hem hatayı telafi etme hızını artırır hem de bilişsel esnekliği güçlendirir.

Duygusal ve dayanıklılık boyutunda ise, baskı altında iken performansın sürdürülüyor olması; stresin anlamlandırılması, duygusal uyarılmanın düzenlenmesi bir öz düzenleme döngüsünün kurulmasına bağlıdır. Zihinsel sağlamlık, tehdit algısını “meydan okuma” çerçevesine taşıyabilen bir zihinsel set ve bu seti destekleyen özgüven-bağlılık-kontrol bileşenleriyle güçlülük kazanır. Bu bileşenler, maç içi dalgalanmaların sona ermesinde, performans istikrarının korunmasında ve başarısızlık sonrasında hızlı toparlanmada fayda sağlar.

Sonuç olarak, futbolun psikolojik doğası; zihin, duygu ve davranışın dinamik etkileşimini merkezine alan, eğitimle geliştirilebilir ve örgütsel düzeyde tasarlanabilir bir performans ekosistemidir. Günümüzde hızla gelişen futbol oyununda, antrenörler ile spor psikologları için öncelik, fiziksel ve teknik antrenmanın yanına sistematik zihinsel antrenman ve psikososyal iklim tasarımı yerleştirmektir. Bu yaklaşım, kısa vadede karar kalitesini ile stres altında istikrarını, orta vadede bireysel gelişim ile takım uyumunu, uzun vadede de kulüp kültürü ve sürdürülebilir başarıyı kuvvetlendirecektir.

Kaynakça

- Archetti, E.P. (2020). *Masculinities: Football, polo and the tango in Argentina*. Routledge.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). Freeman.
- Baş, M., & Kabak, S. (2024). Examining the relationship between athlete students' stress fighting attitudes and sociodemographic characteristics. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(4), 610–628. <https://doi.org/10.70736/jrolss.484>
- Baumeister, R.F. (1984). Choking under pressure: self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of personality and social psychology*, 46(3), 610.
- Beck, J.S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- Biçer, N. (2025). *Bağımlılık ve Sağlıkta Ortaya Çıkan Trendler*. Sağlıkta İnovasyon ve Bilimsel Yaklaşımlar. Duvar Yayınları. ISBN: 978-625-5551-60-3
- Bray, S.R., & Widmeyer, W.N. (2000). Athletes' perceptions of the home advantage: An investigation of perceived causal factors. *Journal of Sport Behavior*, 23(1), 1-1.
- Brown, A. (2007). 'Not for sale'? The destruction and reformation of football communities in the Glazer takeover of Manchester United. *Soccer & Society*, 8(4), 614-635.
- Canikli, A. (2022). Farklı Yaş Gruplarındaki Futbolcuların Sürat, Çeviklik ve Sıçrama Performanslarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 165-171. <https://doi.org/10.55238/seder.1173563>
- Canikli, N., Akyol, G., ve Kartal, A. (2023). Anksiyete Düzeyi ve Öfke-Öfke İfade Tarzı: Profesyonel Futbolcular Üzerine Bir Araştırma. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 401-418.
- Carron, A.V., Eys, M.A., & Burke, S.M. (2007). Team cohesion: nature, correlates, and development.
- Carron, A.V., Loughhead, T.M., & Bray, S.R. (2005). The home advantage in sport competitions: Courneya and Carron's (1992) conceptual framework a decade later. *Journal of sports sciences*, 23(4), 395-407.
- Cihan, B.B., ve Ilgar, E.A. (2019). Dijital Spor Oyunlarının Sporcular Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi: Fenomenolojik Bir Çözümleme. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 171-189.
- Cleary, T.J., & Zimmerman, B.J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of applied sport psychology*, 13(2), 185-206.

- Clough, P.J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement In Cockerill I.(Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). London, UK: Thomson.
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2008). Imagery interventions in sport. In *Advances in applied sport psychology* (pp. 15-46). Routledge.
- Çavdar, S., & Kabak, S. (2025). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sağlık algılarının belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1–11.
- Çelik, A., Zengin, S., ve Baş, M. (2017). Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 20-31.
- 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.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2013). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *Springer Science & Business Media*.
- Dereceli, E., ve Kalcıoğlu, B., (2024). *Zihinsel Antrenman*. Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-III. Özgür Yayınları. ISBN (PDF): 978-975-447-899-0 DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub453>
- Duran, M., ve Ateş, N. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek, Özel Yetenek Sınavı Puanı ve Öz güven Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 62-75.
- Egesoy, H., ve Gümüşdağ, H. (2024). Kadın Futbolcularda Pliometrik Antrenmanın Atletik Performans Gelişimleri Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 225-234.
- Engel, G.L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
- Esenkaya, A., Karaca, R. ve Karakullukçu, Ö.F. (2023). *Sporcu Lisede Temel Psikolojik İhtiyaçlar*. Spor, Eğitim ve Psikososyal İncelemeler, 53.
- Giulianotti, R. (2015). *Sport: A critical sociology*. John Wiley & Sons.
- Giulianotti, R., & Robertson, R. (2009). Globalization and football.
- Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gucciardi, D.F., & Dimmock, J.A. (2008). Choking under pressure in sensorimotor skills: Conscious processing or depleted attentional resources?. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1), 45-59.

- Gucciardi, D.F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of science and medicine in sport*, 20(3), 307-311.
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C.J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (Eds.). (2012). *Mental toughness in Sport*. Taylor & Francis.
- Hanin, Y., Khanin, I., & Chanin, J. (2000). Emotions in sport human kinetics. *Go to original source*.
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S.D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International review of sport and exercise psychology*, 1(1), 45-57.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Haslam, S.A. (2004). Psychology in organizations.
- 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.
- Hocaoğlu, T. ve Bingöl, B. (2022). Futbol Sahalarında Hibrit Çim Kullanımının İrdelenmesi. *Uluslararası Doğu Anadolu Fen Mühendislik ve Tasarım Dergisi*, 4(1), 53-66.
- Hogg, M.A., Abrams, D., & Brewer, M.B. (2017). Social identity: The role of self in group processes and intergroup relations. *Group Processes & Intergroup Relations*, 20(5), 570-581.
- Huijgen, B.C., Leemhuis, S., Kok, N.M., Verburch, L., Oosterlaan, J., Elferink-Gemser, M.T., & Visscher, C. (2015). Cognitive functions in elite and sub-elite youth soccer players aged 13 to 17 years. *PloS one*, 10(12), e0144580.
- Jones, J., & Hardy, L.E. (1990). *Stress and performance in sport*. John Wiley & Sons.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International review of sport and exercise psychology*, 2(2), 161-180.

- Karaca, S., & Karaca, R. (2022). Ergenlerde bağımlılık ve spora yönelik tutum. *INSAC Scientific Researches in Social, Humanities and Sport Sciences*, 213-232.
- Knight, C.J., Harwood, C., & Gould, D. (Eds.). (2018). *Sport psychology for young athletes*. New York, NY: Routledge.
- Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*, 14(3), 229-252.
- Lazarus, R.S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company.
- Le Bon, G. (2003). *The crowd: A study of the popular mind*. Whitefish, MT: Kessinger Publishing.
- Mageau, G.A., & Vallerand, R.J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Maguire, J.A. (2011). Development through sport and the sports–industrial complex: the case for human development in sports and exercise sciences. *Sport in Society*, 14(7-8), 937-949.
- Mahoney, J., Ntoumanis, N., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2014). The motivational antecedents of the development of mental toughness: A self-determination theory perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 184-197.
- Memmert, D. (2009). Pay attention! A review of visual attentional expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 119-138.
- Michailidis, Y. (2013). Effect of plyometric training on athletic performance in preadolescent soccer players. *Journal of Human Sport & Exercise*, 10(1), pp.15-23.
- Moran, A. (2013). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- Mumcu, H.E. ve Karakullukçu, Ö.F.(2019). Passolig geçişinin Futbol İzleyicisi Üzerine Etkileri. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 46-57.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., & Levy, A.R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of sport and exercise*, 13(3), 263-270.
- Nideffer, R.M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of personality and social psychology*, 34(3), 394.
- Onağ, Z., Dolar, S., Yüksel, İ.O. (2024). Avrupa'daki futbol kulüplerinin slogan örnekleri ve çözümlemeleri. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 28-47.

- Özdemir, N.K. (2016). Deneysel bir çalışma: Bibliyopsikolojik danışmaya dayalı özgüven geliştirme programının 6. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. *Elementary Education Online*, 15(1), 136- 147.
- Öztutgan, K. (2023). Gitar Eğitiminde Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri Ve Çözüm Önerileri. *Eurasian Journal of Music and Dance*(23), 1-16.
- Parlak, N. (2023). Amatör Futbolcularda Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83-100. <https://doi.org/10.30803/adusobed.1233266>
- Pegoraro, A. (2013). Sport fandom in the digital world. In *Routledge handbook of sport communication* (pp. 248-258). Routledge.
- Pelletier, L.G., Tuson, K.M., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Pope, S. (2017). *The feminization of sports fandom: A sociological study*. Routledge.
- Reicher, S. (2001). The psychology of crowd dynamics. *Blackwell handbook of social psychology: Group processes*, 182-208.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Cham: Springer International Publishing.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Seçer, E., ve Yıldızhan, Y.Ç. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Revista turismo estudos e práticas-RTEP/GEPLAT/UERN*, (4), 1-12.
- Seis, Ö. (2025). *Futbol Taraftarlarının Fanatiklik Durumları ve Futbol Kulüplerine Bağlılık Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı. Samsun.
- Tajfel, H., & Turner, J.C. (2004). The social identity theory of intergroup behavior. In *Political psychology* (pp. 276-293). *Psychology Press*.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). 10 Cognitions: Self-Talk and Performance. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 191.

- Tufan, R.B. (2022). Olumsuz Algı Yönetimi Biçimi Olarak İnkarcıların Kur'an'da Tuzak Kurma Eylemleri. *Journal of Analytic Divinity*, 6(1), 249-267.
- Ulukan, M., Ulukan, H., ve Esenkaya, A. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sporda Sosyal Kimlik Algı ve Spora Yönelik Tutumlarında Demografik Değişkenlerin Rolü. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 745-763.
- Üstünel, R. ve Alkurt, Z. (2015). Futbolda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesi İçin 6222 Sayılı Yasanın Getirdiği Yeni Bir Uygulama: Elektronik Bilet ve Yaşanan Sorunlar, *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 2(25):141-175.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A.M., & Philippaerts, R.M. (2007). Mechanisms underpinning successful decision making in skilled youth soccer players: An analysis of visual search behaviors. *Journal of motor behavior*, 39(5), 395-408.
- Vealey, R.S., & Chase, M.A. (2008). Self-confidence in sport.
- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. *PloS one*, 7(4), e34731.
- Vickers, J.N. (2007). *Perception, cognition, and decision training: The quiet eye in action*. Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (No. Ed. 2, pp. xxi+-538).
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Whannel, G. (2005). *Media sport stars: Masculinities and moralities*. Routledge.
- Williams, A.M., & Ford, P.R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 4-18.
- Williams, A.M., Ford, P., Reilly, T., & Drust, B. (2013). *Science and soccer*. London, UK: Routledge.
- Williams, A.M., Ward, P., Knowles, J.M., & Smeeton, N.J. (2002). Anticipation skill in a real-world task: measurement, training, and transfer in tennis. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 8(4), 259.
- Zimmerman, B.J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic press.

2. Bölüm

MOTİVASYONUN GÜCÜ: FUTBOLDA BAŞARI VE HEDEF YÖNELİMİ

Volkan CİNDEMİR¹

1. Giriş

İngilizce kökenli “football” sözcüğü, “foot” (ayak) ve “ball” (top) kelimelerinin birleşiminden türemiş olup, Türkçeye “ayak topu” anlamında geçmiştir. Zamanla bu ifade dilimizde “futbol” biçiminde yerleşmiş ve kullanılmaya başlanmıştır (Arıkan, 2007). Bu bağlamda futbol, motivasyonun bireysel performansı ve takım içi sinerjiyi şekillendirdiği en belirgin spor alanlarından biri denilebilir.

Günümüzde futbol, yalnızca bir spor etkinliği olmanın ötesinde, geniş kitlelerin eğlence ve tüketim pratiklerini şekillendiren çok yönlü bir endüstri hâline gelmiştir. Eskiden yalnızca rekabet, mücadele ve heyecan unsurlarıyla sınırlı olan futbol, zaman içerisinde ekonomik, kültürel ve medya temelli bir dönüşüm süreci yaşamıştır. Bununla birlikte futbol performansı, teknik, taktik, zihinsel ve fizyolojik unsurlar gibi çeşitli biyomotor yetenekler gerektiren çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Ersoy ve Canikli, 2025). Özellikle 1980’lerin sonlarından itibaren futbolun ekonomik potansiyelinin fark edilmesiyle beraber, bu alan yalnızca sportif bir faaliyet olmaktan çıkarak, küresel ölçekte bir endüstriyel üretim ve tüketim sistemine dönüşmüştür. 1990’lardan sonra medya, sponsorluk ve marka iş birliklerinin artmasıyla futbol, kitlesel bir gösteri biçimine bürünmüş ve “show-business” niteliği kazanmıştır (Akşar, 2005; Taşmektepligil, 2025).

Motivasyon, bireylerin davranışlarını başlatan, yönlendiren ve sürdürmelerini sağlayan içsel olan bir enerji kaynağıdır (Deci & Ryan, 2000). Futbol özelinde motivasyon, bir sporcunun antrenmanlara katılım isteğini, rekabet ortamında sarf ettiği çabayı ve hedefe ulaşmak için göstermiş olduğu kararlılığını belirler. Öz belirleme kuramına göre, bireyin içsel ve dışsal güdülenme biçimleri, performansın sürdürülebilirliğini etkileyen temel

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı
ORCID: 0009-0008-8546-9444

psikolojik ihtiyaçlara dayanır (Ryan & Deci, 2024). İçsel motivasyon seviyesi yüksek bir futbolcu, başarıyı sadece ödül veya tanınma için değil, oyunun kendisinden aldığı doyum nedeniyle sürdürmeye devam ederken; dışsal güdülenme seviyesi baskın olduğunda performans kısa vadede artabilir ama ancak uzun vadede tükenmişlik riski de yükselir (Pelletier vd., 2013).

Futbol oyununda başarı kavramı da motivasyonla doğrudan ilişkilidir ve oldukça önemlidir. Çünkü başarı yalnızca kazanılan skorlarla değil, bireyin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşma sürecindeki ilerleme, öğrenme ve kendini geliştirme düzeyiyle de karşılaştırılmaktadır (Roberts & Treasure, 2012). Gnmde, rekabetin artışıyla birlikte kazanmak ve kaybetmek arasındaki çizgi belirginleşmeye başlamış olup, fiziksel performansın yanında psikolojik performansın başarıya taşıma noktasında ne kadar önemli olduğu vurgulanmaktadır (Zengin & Kırkbir, 2020). Hedef yönelimi kuramına göre, bu noktada sporcunun başarıyı nasıl tanımladığı önemlidir. Görev yönelimli olan futbolcular, gelişim ve çabanın kendilerini başarı olarak görürken; ego yönelimli futbolcular, üstün performanslarını başkalarıyla kıyaslayarak değerlendirirler (Nicholls, 1989). Bu ayırım, oyuncunun antrenman sürecindeki tutumlarını, stresle başa çıkma becerilerini ve takım içerisindeki ilişkilerini derinden etkiler.

Günümüz modern futbolunda giderek artan rekabetçi ortam, teknik-taktik becerilerin ötesinde zihinsel dayanıklılığı ve hedef odaklı motivasyonu zorunlu hale getirir (Gucciardi vd., 2017). Özellikle de profesyonel seviyede, sporcuların başarıya ulaşmalarında hedef belirleme, öz düzenleme stratejileri ve içsel motivasyonun sürekliliği, psikolojik performansın temel belirleyicilerindendir (Ford & Williams, 2012). Bu nedenle futbol oyununun psikolojisinde motivasyonun gücü, sadece bireysel performans artışı ile değil, aynı zamanda takımdaki bütünlüğün, dayanıklılığın ve uzun vadeli başarının da kaynağı olarak görülmektedir.

2. Genel Bilgiler

2.1. Motivasyonun Kuramsal Temelleri ve Kavramsal ereve

Motivasyon kavramı, bireyin davranışlarını başlatan, yönlendiren ve sürdürmesini sağlayan içsel bir enerji sistemi olarak spor psikolojisinin temel konularından bir tanesidir. Futbol özelinde ise motivasyon, bir sporcunun antrenmanlara katılma kararlılığını, performansını sürdürme isteğini ve başarıya ulaşmadaki hedef yönelimini belirleyen kritik psikolojik süreçlerden biridir (Weinberg & Gould, 2023).

Motivasyon, bireyin belirli bir amaca yönelik davranış göstermesini sağlayan içsel bir uyarılma ve yönlendirme süreci olarak tanımlanabilir. Başka bir

ifadeyle, kişiyi bir eylemi gerçekleştirmeye sevk eden, o eyleme enerji ve süreklilik kazandıran psikolojik bir güçtür. Bu süreç, bireyin belirli bir görevi yerine getirmesi için gerekli isteğin, çabanın ve enerjinin ortaya çıkmasını sağlar (Güney, 2013; Akt. Aslan ve Doğan, 2020).

Motivasyon İçsel ve dışsal motivasyon türleri ile kapsamlı bir şekilde incelenmiş ve aralarındaki ayrım gelişimsel ve eğitimsel uygulamalara önemli düzeyde ışık tutmuştur. İçsel motivasyon, insanın doğal öğrenme ve özümseme eğilimini yansıtan önemli bir yapı olmaya devam ederken, dışsal motivasyon da ise özerkliğin önemli ölçüde değiştiği ve bu nedenle dışsal kontrolü ya da gerçek öz düzenlemeyi yansıtabileceği ileri sürülmektedir. Her iki motivasyon türünün de özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma gibi temel insan ihtiyaçlarıyla ilişkileri tartışılmaya devam edilmektedir (Ryan & Deci, 2000).

2.1.1. Öz-Belirleme Kuramı

Deci ve Ryan tarafından ortaya konulan Öz-belirleme Kuramı, bireyi çevresiyle sürekli etkileşim içinde bulunan, aktif ve kendi davranışlarını yönlendirme kapasitesine sahip bir varlık olarak ele almaktadır (Ryan & Deci, 2000).

Öz-belirleme kuramı, bireyin davranışlarını yönlendiren motivasyon türlerini açıklayan en kapsamlı modellerden bir tanesidir. Deci & Ryan (2000) tarafından geliştirilen bu kurama göre insan davranışları, üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanmasına dayanır: özerklik, yeterlik ve ilişki kurma. Tüm bu ihtiyaçlar karşılandığında bireyler içsel olarak motive olurken, kendi davranışlarını gönüllü biçimde düzenleyebilirler ve bu durum sürdürülebilir bir performans sergilemelerini sağlar (Ryan & Deci, 2024).

Futbol bağlamında öz-belirleme kuramı, sporcuların niçin futbol oynadıklarını ve oyun sürecinde motivasyonlarının nasıl sürdüğünü anlamaya yardım eder. İçsel olarak motive olan futbolcular, oyundan aldıkları keyif, gelişim arzusu ve takım ruhu sayesinde spora katılımı sürdürürlerken; dışsal motivasyona sahip futbolcular ise, ödül, tanınma ya da statü gibi dışsal faktörlerle yönlendirilirler (Pelletier vd., 2013). Ancak dışsal motivasyonun baskın hale gelmesi, içsel doyumun azalmasına ve uzun vadede spordan kopmalara neden olabilir (Vallerand, 2007).

2.1.2. Başarı Hedefleri Kuramı

Motivasyon, bireyin belirli bir amaca ulaşmak için davranışlarını başlatması, yönlendirmesi ve sürdürmesi süreci olarak tanımlanabilir. İnsanları ihtiyaçlarını gidermeye, hedeflerine ulaşmaya ve beklentilerini karşılamaya yönelten temel içsel güç olarak da değerlendirilmektedir (Gopalan vd., 2017).

Başarı hedefleri kuramı, bireylerin başarıyı nasıl tanımladıklarına ve performanslarını hangi ölçütlerle değerlendirdiklerine odaklanmaktadır. Nicholls (1989) tarafından geliştirilen bu kurama göre iki temel yönelim vardır: görev ve ego yönelimi. Görev yönelimli futbolcular, başarının ölçütü olarak kişisel gelişim, çaba ve beceri artışını görürken; ego yönelimli futbolcular ise, başarıyı başkalarını geçmek ya da üstünlük göstermek olarak değerlendirirler (Roberts & Treasure, 2012). Sonuç olarak görev yönelimi, uzun vadeli başarı ve psikolojik iyi oluş için daha işlevsel bir yönelim olarak kabul edilmektedir. Futbol ortamında görev yönelimi yüksek olan sporcular, takım içinde uyum gösterir ve sürekli öğrenmeye açık bir tutum sergilerler; ego yönelimli sporcular ise, performans baskısı altında stres ve tükenmişlik riskiyle daha fazla karşı karşıya kalabilirler (Harwood vd., 2015).

2.1.3. Beklenti-Değer Yaklaşımı

Motivasyon, bir hedef doğrultusunda davranışın başlatılmasını, bu hedefe yönelik yönelimin sağlanmasını ve eylemin sürekliliğinin korunmasını içeren dinamik bir süreçtir. Başka bir deyişle, bireyin belirli bir amacı gerçekleştirmek için harekete geçmesini, yönünü belirlemesini ve çabasını sürdürmesini sağlayan bütüncül bir mekanizma olarak tanımlanabilir (Bayrakçeken vd., 2021).

Beklenti-değer yaklaşımı, kişilerin belirli bir göreve yönelme ve o görevi sürdürme kararlılıklarını, başarılı olma beklentilerini ve o görevin değerine ilişkin algıları üzerinden açıklarlar (Eccles & Wigfield, 2002).

Futbolcular açısından beklenti-değer yaklaşımı, bir maçta veya sezonda sergilenecek çabanın seviyesini belirleyen bilişsel süreçleri anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bir futbolcunun antrenmanlara katılımı, performansını geliştirme çabası ya da hedef belirleme konusundaki isteği, büyük ölçüde kendi yeteneklerine olan inancına ve bu hedefin onun için taşıdığı anlam düzeyine bağlıdır (Wigfield vd., 2009).

2.1.4. Öz-yeterlik ve benlik algısı

Bandura (1997) tarafından geliştirilen öz-yeterlik kuramı, bireylerin belirli bir görevi başarı ile yerine getirebilme inançlarını açıklamaktadır. Öz-yeterlik, bireyin geçmiş deneyimleri, gözlem yolu ile öğrenmeleri ve sosyal geri bildirimleriyle şekillenir. Futbolda yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip olan sporcular, stres altındayken bile doğru kararlar verebilirler, hata sonrası toparlanma sürecini daha kısa sürede tamamlayabilirler ve performanslarını istikrarlı biçimde artırarak sürdürebilirler (Moritz vd., 2000).

Buna paralel olarak, benlik algısı, bireyin kendisine ilişkin genel değerlendirmesini ifade ederken futbolcularda olumlu benlik algısı, aidiyet hissi ile takım kimliğini güçlendirerek hem bireysel hem de kolektif başarıyı destekler (Marsh vd., 2017) ve iki kavram bir arada ele alındığı zaman, futbol psikolojisinde motivasyonel sürekliliğin ve performans istikrarının en güçlü bilişsel temellerini oluşturur.

2.2. Motivasyonel İklim

Motivasyonel iklim, spor ortamında bireylerin algılarını şekillendiren çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Takım kültürünü etkileyen antrenörler, sporcular arası ilişkiler, yarışma düzeyi ve verilen yönergelerin niteliği gibi unsurlar bu iklimin belirleyicileri arasındadır. Bu kavram, sporcuların antrenman ve yarışma ortamlarını nasıl algıladıklarıyla yakından ilişkilidir. Spor ortamlarında motivasyonel iklim genellikle iki biçimde görülür: ustalık ve performans yönelimli iklim. Ustalık yönelimli bir iklim, bireyin öğrenme arzusunu, kişisel gelişimini, sorumluluk bilincini ve ısrarcılığını desteklerken; performans yönelimli iklim, sporcuların başkalarına üstünlük sağlama veya rekabette öne geçme isteğini besler. Dolayısıyla, yönelimin türü sporcuların motivasyon biçimlerini, doyum düzeylerini ve takım içi ilişkilerini doğrudan etkiler (Roberts & Ommundsen, 1996; Akt. Deveci, 2024).

Motivasyonel iklim, spor ortamında bireylerin başarı, çaba ve performansa ilişkin algılarını şekillendiren psikolojik ve sosyal koşulları ifade etmektedir. Başka bir deyişle ise, antrenörlerin, takım arkadaşlarının ve genel olarak spor çevresinin oluşturmuş olduğu sosyal atmosferin, sporcuların güdülenme biçimlerini nasıl etkilediğini açıklayan bir kavramdır (Ames, 1995; Duda & Balaguer, 2007). Futbolda motivasyonel iklim, sadece oyuncuların bireysel performanslarını değil, aynı zamanda takım dinamikleri ile bağlılık düzeylerini ve rekabet anlayışlarını da belirleyen önemli bir psikososyal etkidir.

Ames (1992) motivasyonel iklimi iki ana boyutta ele almıştır: birincisi, görev yönelimli iklim ikincisi ise ego yönelimli iklimdir.

- Görev yönelimli iklimde, sporcuların gelişimi, öğrenme düzeyi, iş birliği ve çabası ön plandadır ve bu tür bir ortamda birey, performansını geçmiş deneyimleriyle karşılaştırır ve kendini geliştirmeye odaklanır. Ayrıca hatalar öğrenme fırsatı olarak görülerek içsel motivasyon yüksek seviyeye ulaşır (Ntoumanis & Biddle, 1999).

- Ego yönelimli iklimde ise başarı, başkalarını geçmek, üstün performans sergilemek ve dışsal ödüller elde etmek üstünden tanımlanır. Bu durum kısa vadede performansın arttırmasını sağlayabilir fakat uzun vadede stres, tükenmişlik ve spordan uzaklaşmaya neden olabilir (Duda & Hall, 2001).

Futbol ortamında antrenörlerin ve takım liderlerinin oluşturduğu motivasyonel iklim, sporcuların hedef yönelimlerini doğrudan etkiler. Görev yönelimli bir iklim, takım dayanışmasını, öz yeterliği ve içsel motivasyonu güçlendirirken; ego yönelimli bir iklim, bireysel rekabeti artırabilir ancak grup bütünlüğünü zayıflatır (Harwood vd., 2015). Dolayısıyla antrenörlerin, hem performans odaklı başarıyı hem de uzun vadeli psikolojik iyi oluşu destekleyebilecek dengeyi kurmaları çok önemli ve gereklidir.

Araştırmalar, futbolcuların motivasyonel iklim algısının, öz-belirleme düzeyi, duygusal bağlılık ve spor tatmini gibi değişkenlerle güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır (Reinboth & Duda, 2006; Alvarez vd., 2012).

2.3. Hedef Belirleme ve Planlama

Motivasyon kuramları arasında yer alan Hedef Belirleme Kuramı, organizasyon ve endüstri psikolojisi alanında bireylerin iş ortamındaki davranışlarını açıklamaya yönelik önemli bir yaklaşımdır. Bu kuram, bireyin hedefe yönelik çabasını açıklarken Beklenti-Değer Kuramı, çeşitli Kontrol Kuramları ve Sosyal Bilişsel Kuram ile kavramsal açıdan ilişkilidir. Bu bağlamda Hedef Belirleme Kuramı, bireylerin hedeflerine ulaşma sürecinde bilişsel, motivasyonel ve davranışsal unsurların etkileşimini bir bütün olarak ele almaktadır (Powers, 1978; Vancouver vd., 2001).

Hedef belirleme kavramı, bireyin ulaşmak istediği sonuçlara yönelik davranışlarını düzenleyerek bu davranışları yönlendirmesini sağlayan bilişsel süreçtir. Spor psikolojisinde hedef belirleme, motivasyonun temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmekte ve performansın geliştirilmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Locke & Latham, 2002). Hedeflerin belirlenmesi, sporcunun neyi başarmak istediğini değil, aynı zamanda da bu sonuca ulaşmak amacı ile hangi stratejileri ve planları uygulayacağını da içermektedir. Bu nedenden dolayı hedef belirleme, performans sürecini yönlendiren bir planlama ve öz düzenleme aracı olarak değerlendirilmektedir (Zimmerman, 2008).

Futbol oyununda hedef belirleme, bireysel ve takım düzeyinde başarının sürekliliğini sağlamada önemli motivasyonel bir mekanizmadır. Bireysel hedefler; oyuncunun teknik becerilerini geliştirmesi, fiziksel uygunluğunu artırması ya da belirli bir pozisyonda daha etkin olması gibi kişisel gelişim odaklı amaçları içine alırken, takım hedefleri; birlikte hareket etme, stratejik uyum ve kolektif başarıya ulaşma yönelimini destekler (Weinberg & Gould, 2003).

Locke & Latham'ın (1990; 2002) Hedef Belirleme Kuramı'na göre, etkili hedefler özgül, zorlu ama ulaşılabilir, ölçülebilir ve zamana bağlı olmalıdırlar.

Belirsiz ya da aşırı kolay hedefler motivasyonun düşmesine neden olurken, açık ve ölçülebilir hedefler ise bireyin performansını anlamlı şekilde artırır. Örneğin futbolda “daha iyi oynamak” gibi genel bir hedef yerine “maç başına pas isabet oranını %85’e çıkarmak” gibi spesifik olan hedefler belirlemek, hem motivasyonu hem de performans takibini kolay hale getirir (Burton vd., 2001).

Hedef belirleme sürecinde planlama da en az hedefin kendisi kadar önem arz eder. Planlama, hedefe ulaşmak için gerekli adımların, zamanlamanın ve stratejilerin önceden yapılandırılmasını kapsar ve antrenman programlarının hedeflerle uyumlu şekilde düzenlenmesi, futbolcularda öz düzenleme becerilerini artırırken ilerlemenin izlenmesini sağlar (Cleary & Zimmerman, 2001). Aynı zamanda, hedef belirleme sürecine sporcuların aktif katılım sağlaması içsel motivasyonun sürdürülmesine ve öz-belirleme düzeyinin artmasına katkı sağlar (Deci & Ryan, 2000).

3. Sonuç

Futbol oyununun çağdaş yapısı, bireysel performans kadar zihinsel süreçlerin, psikolojik dayanıklılığın ve hedefe yönelmiş çabanın da başarı üzerindeki etkisini açık biçimde ortaya koymaktadır. Sporunun sadece fiziksel beceriler ile değil, aynı zamanda da içsel güdülenme, bilişsel esneklik ve öz düzenleme kapasitesiyle de donanmış olması, uzun vadeli performans istikrarının ön şartıdır. Bu bağlam sonucunda motivasyon, futbolun bireysel ve kolektif boyutunda sürdürülebilir başarının temel belirleyicisi olarak karşımıza gelmektedir.

Futbolun doğasında yer alan rekabet, belirsizlik ve duygusal yoğunluk, oyuncuların motivasyonel kaynaklarını sürekli sınavan bir ortama neden olmaktadır. Bu sebeple motivasyon, sadece bir dürtü ya da geçici bir enerji şekli değil; sistematik olarak yönlendirilebilen, geliştirilebilen ve psikolojik müdahalelerle güçlendirilebilen bir yapıdır. Bu süreci anlamak, sporunun kendi içsel hedeflerini tanıyarak performans baskısıyla başa çıkmasına ve öğrenme sürecini içselleştirmesine katkı sunar. Özellikle de futbol gibi takım temelli bir disiplinde, bireysel hedeflerin ortak vizyonla uyumlu biçime getirilmesi, kolektif başarının en önemli bileşenlerinden birisidir.

Kuramsal yaklaşımlar, motivasyonun sadece bireysel bir değişken olmadığını; aynı zamanda takım dinamikleri, liderlik ve sosyal çevre biçimleriyle sürekli etkileşim içerisinde şekillenen çok boyutlu bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda futbol ortamında oluşturulan motivasyonel iklim, oyuncuların kendilerini nasıl algılayış biçimlerini, çabalarını ve ne ölçüde anlamlı bulduklarını ve başarıyı hangi değerler üzerinden tanımladıklarını doğrudan etkilemektedir. Antrenörün iletişim kurma

şekli, geri bildirim dili ile takım içerisindeki hedeflerin kurgulanma biçimi, futbolcunun motivasyonel yönelimini dönüştürebilecek düzeyde belirleyici olmaktadır.

Sonuç olarak, futbolun psikolojik doğasında motivasyonun gücü, bir oyuncunun sadece sahada sergilemiş olduğu performansını değil, aynı zamanda mesleki kimliğini, öğrenmeye açıklığını ve duygusal dayanıklılığını da biçimlendiren temel bir süreçtir.

Kaynakça

- Akşar, T. (2005). *Endüstriyel futbol*. İstanbul: Literatürk Yayıncılık.
- Alvarez, M.S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of clinical sport psychology*, 6(2), 166-179.
- Ames, C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes.
- Arıkan Y. (2007). Futbolda şiddet ve polis. *Polis Bilimleri Dergisi*, 9 (4), 109-132
- Aslan, M., ve Doğan, S. (2020). Dışsal Motivasyon, İçsel Motivasyon Ve Performans Etkileşimine Kuramsal Bir Bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301.
- Bayrakçeken, S., Oktay, Ö., Samancı, O., Canpolat, N. (2021). Motivasyon Kuramları Çerçevesinde Öğrenilen Öğrenme Motivasyonlarının Arttırılması: Bir Derleme Çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2), 677-698.
- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. *Handbook of sport psychology*, 2, 497-528.
- Cleary, T.J., & Zimmerman, B.J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of applied sport psychology*, 13(2), 185-206.
- 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.
- Deveci, H. (2024). *Çim Hokeyi Sporcularının Hedef Yönelimi ve Algılanan Motivasyonel İklim Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. T.C. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Kahramanmaraş
- Duda, J.L., & Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate.
- Duda, J., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In *Handbook of sport psychology* (pp. 417-443). John Wiley & Sons.
- Eccles, J.S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual review of psychology*, 53(1), 109-132.
- Ersoy, E., & Canikli, A. (2025). Genç Erkek Futbolcularda Dinamik Nöromusküler Stabilizasyon (DNS) Testi Performansı, Ayak Bileği

- Propriyoseptif Keskinliği ve Denge Tepkileri Arasındaki İlişki. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 11(1), 76-86. <https://doi.org/10.18826/usecabd.1593107>
- Ford, P.R., & Williams, A.M. (2012). The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of sport and exercise*, 13(3), 349-352.
- Gopalan, V., Abu Bakar, J.A., Zulkifli, A.N., Alwi, A. & Che Mat, R. (2017). A review of the motivation theories in learning. *American Institute of Physics Conference Proceeding*,
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of science and medicine in sport*, 20(3), 307-311.
- Güney, S. (2013). *Davranış bilimleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Harwood, C.G., Keegan, R.J., Smith, J.M., & Raine, A.S. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9-25.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705.
- Marsh, H.W., Martin, A.J., Yeung, A.S., & Craven, R.G. (2017). Competence self-perceptions. *Handbook of competence and motivation: Theory and application*, 85-115.
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrbach, K.R., & Mack, D.E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 280-294.
- Nicholls, J.G. (1989). The competitive ethos and democratic education. *Harvard University Press*.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S.J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of sports sciences*, 17(8), 643-665.
- Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R.J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise*, 14(3),
- Powers, W.T. (1978). Quantitative analysis of purposive systems: Some spadework at the foundations of scientific psychology. *Psychological Review*, 85(5), 417.

- Reinboth, M., & Duda, J.L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of sport and exercise*, 7(3), 269-286.
- Roberts, G.C., & Ommundsen, Y. (1996). Effect of goal orientation on achievement beliefs, cognition and strategies in team sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 6(1), 46-56.
- Roberts, G.C., & Treasure, D. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise*. Human Kinetics.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Cham: Springer International Publishing.
- Taşmektepligil S.Ç. (2025). *Samsunspor Futbol Taraftarlarının Sosyal Ağ Sitelerinde Sergilenen Taraftar Bağlılığı İle Futbol Taraftarı Fanatiklik Düzeyi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. T.C. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Spor Yöneticiliği. Samsun
- Vallerand, R.J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity.
- Vancouver, J.B., Thompson, C.M., & Williams, A.A. (2001). The changing signs in the relationships among self-efficacy, personal goals, and performance. *Journal of applied psychology*, 86(4), 605.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Wigfield, A., Tonks, S., & Klauda, S.L. (2009). Expectancy-Value Theory. In *Handbook of motivation at school* (pp. 69-90). Routledge.
- Zimmerman, B.J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American educational research journal*, 45(1), 166-183.
- Zengin, S., & Kırkbir F. (2020). Investigation of mental training in sports branches. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 65-72.

3. Bölüm

FUTBOLDA ÖZ GÜVEN, ÖZ YETERLİK VE PERFORMANS İLİŞKİSİ

Necmettin PARLAK¹

1. Giriş

Futbol, bireysel ve takım düzeyinde yoğun bilişsel, duygusal ve fiziksel süreçleri kapsayan popüler bir spor dalıdır. Futbol performansı; teknik, taktik, zihinsel ve fizyolojik bileşenlerin bir arada etkili olduğu çok yönlü biyomotor beceriler gerektirmektedir (Ersoy ve Canikli, 2025). Oyuncuların sahadaki karar verme şekilleri, risk alma eğilimleri, stresle başa çıkma becerileri ile performans düzeyleri sadece fiziksel yeterlilikleriyle değil, aynı zamanda da psikolojik özellikleriyle de yakından ilişki içerisindedir. Bu bağlamda, futbol performansını anlamada en önemli değişkenlerden biride öz güven ile öz yeterlik kavramlarıdır. Sporcuların kendilerine ve becerilerine duymuş oldukları inanç, performansın sürekliliğini ve kalitesini belirleyen temel psikolojik göstergelerden biri tanesi olarak yorumlanmaktadır (Feltz & Chase, 1998). Günümüzde başarılı bir performans veya oyun için fiziksel güç tek başına yeterli olmamaktadır ve psikolojik sağlıkta önemlidir (Dereceli vd., 2023).

Öz güven kavramı, bireyin kendi yeteneklerine yönelik olan genel inancını ifade ederken; öz yeterlik ise, belli bir görevi başarı ile yerine getirebileceğine dair kişisel yargısını temsil etmektedir (Bandura, 1997). Öz güven ve öz yeterlilik kavramları birbirini tamamlayan, ancak işlevsel olarak değişik yönleri olan psikolojik yapılarıdır. Öz güven daha genel kişisel bir tutum iken, öz yeterlik ise duruma özgü performans beklentilerini yansıtmaktadır. Futbol ortamına bakıldığında bu iki özellik, sporcunun müsabaka öncesinde hazırlık sürecinden maç içerisindeki davranışlarına kadar uzanan geniş bir yelpazede belirleyici bir etkiye sahiptir.

Araştırmalar, yüksek öz güven ve öz yeterlik düzeyine sahip olan futbolcuların, baskı altında bile doğru kararlar verebildiklerini, hata sonrasında daha hızlı toparlanabildiklerini ve performanslarını daha istikrarlı şekilde sürdürebildiklerini göstermektedir (Moritz vd., 2000). Buna karşılık düşük öz

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü
ORCID:0000-0001-8605-2722

güven, bireyde kaygı düzeyini artırarak dikkat dağınıklığına, özgüven kaybına ve motivasyonun düşmesine sebep olabilir (Jones & Hanton, 2001).

Futbolda öz yeterlik, doğrudan bir performans belirleyicisi olduğu kadar, sporcunun motivasyonel süreçlerine de etki eden bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Bandura'ya (1997) göre bireyler, geçmiş başarı deneyimleri ile sözel ikna ve fizyolojik durumlar aracılığı ile öz yeterlik inançlarının gelişmesini sağlayabilirler. Futbolcular açısından bakıldığında, önceki maç deneyimleri, takım arkadaşlarının ya da antrenörün geri bildirimleri, taraftar baskısı ile fiziksel uygunluk düzeyi bu inanç sisteminin şekillenmesinde önemli role sahiptir. Bu nedenle öz yeterlik sadece bireysel bir psikolojik süreç değil, aynı zamanda sosyal etkileşimlerle beslenen dinamik olan bir yapıdır (Feltz & Chase, 1998).

Futbolda performans, teknik-taktik becerilerin de ötesinde zihinsel dayanıklılık, öz düzenleme kapasitesi ve psikolojik güvenin bileşimidir (Gucciardi vd., 2017). Sporcunun kendine duymuş olduğu güven ve belirli görevleri yerine getirebileceğine dair olan inancı, performansın sürdürülebilirliğini doğrudan etkilemektedir. Bu nedenden dolayı futbol psikolojisinde öz güven ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin derinlemesine anlaşılması, sadece bireysel performans artışı için değil, aynı zamanda takım dinamiklerinin geliştirilmesi açısından da stratejik bir önem arz etmektedir.

2. Genel Bilgiler

2.1. Öz Güven

Spor, insanları yakından ilgilendiren multidisipliner bir kavramdır (Çelik vd., 2017). Spor, bireylerin ya da takımların fiziksel çaba ve beceri gerektiren etkinliklerde, rekabet veya eğlence amacıyla birbirleriyle karşılaştıkları bir faaliyet biçimi olarak tanımlanabilir (Slade, 2021; Akt. Ulukan vd., 2019). Sporun başrolünde yer alan sporcuların performanslarını şekillendiren ve sportif başarı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip en önemli psikolojik unsurlardan bir tanesi de öz güvendir. Öz güven, bireyin belirli bir alanda sahip olduğu yetkinliklerine ilişkin inancını ve bu yetkinlikleri etkili biçimde kullanabileceğine dair kişisel güven duygusunu ifade eder (Vealey, 1986). Sporcularda öz güven, bireyin kendi fiziksel, zihinsel ve duygusal yeterliliklerine duyduğu inancı yansıtır ve performans üstünde doğrudan belirleyici bir psikolojik unsur olarak kabul edilir (Beattie vd., 2011).

Bireyin yaşamına ilişkin kararlarında ne kadar etkin olabildiği ve kendisine ne ölçüde değer verdiği, öz güven düzeyine doğrudan etki eden unsurlardır. Bu doğrultuda, öz güveni yüksek bireylerin kendileriyle uyum içerisinde oldukları,

duygularını tanıdıkları ve sahip oldukları yeteneklerin farkında oldukları söylenebilir (Kasatura, 1998; Akt. Güden, 2024).

Öz güven, bireyin kendi yeteneklerine, becerilerine ve yargılarına yönelik genel inanç düzeylerini ifade eden temel psikolojik bir kavramdır. Öz güven kavramı, bireyin belirli bir görevi başarılı bir biçimde yerine getirebileceğine dair inancının yanında, performans sırasında sergilemiş olduğu tutum ve davranışların psikolojik temelini oluşturmaktadır (Bandura, 1997). Spor psikolojisinde öz güven, performansın hem bilişsel hem duygusal yönünü etkileyen en güçlü değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Vealey, 1986).

Vealey (1986) öz güveni, bireyin belirli bir performans alanında sahip olduğu yeterliliklerine ilişkin inancı olarak tanımlamış ve bu yapıyı “spora özgü öz güven modeli” ile açıklamıştır. Spora özgü öz güven modeline göre sporcularda öz güven, hem genel kişilik özelliklerinden hem de durumsal faktörlerden etkilenmektedir. Sporcunun geçmişteki başarı deneyimleri, antrenör geri bildirimleri, takım içi etkileşimler ve psikolojik hazırlık süreçleri, öz güven düzeyini belirleyen temel unsurlar arasında yer alır (Vealey, 1986).

Öz güvenin spor performansı ile arasındaki ilişki çok boyutludur. Yüksek öz güven düzeyine sahip olan sporcular, stres altında daha kararlı davranışlar sergilerler, hata sonrası toparlanma sürecini kısaltır ve hedeflerine ulaşma konusunda daha dirençli bir tutum sergilerler (Woodman & Hardy, 2003). Ayrıca düşük öz güven, performans kaygısını artırabilirken, dikkat dağınıklığına da yol açabilir ve sporcunun potansiyelini tam olarak ortaya koymasına engel olabilir (Jones & Hanton, 2001).

Beattie vd., (2011) özgüveni, performans başarısının hem bir başlangıcı hem de bir sonucu olarak tanımlamıştır. Araştırmalar, özgüvenin sadece başarıyı artırmakla kalmayıp, başarının tekrarlanabilirliğini de desteklediğini ortaya koymaktadır. Bu özelliği ile öz güven, sadece bireyin içsel inancını yansıtan bir duygu durumu değil; aynı zamanda da sürdürülebilir performansın psikolojik altyapısını oluşturan dinamik bir mekanizma olarak görülmektedir.

Öz güven düzeyi yüksek seviyede olan bireyler, yaşamın getirmiş olduğu güçlüklerle başa çıkmada daha kararlı ve dayanıklı bir tutum sergilerler. Buna karşın, düşük öz güvene sahip kişilerde ise kaygı, kararsızlık ve sosyal çekingenlik eğiliminin daha fazla görüldüğü belirtilmektedir (Rosenberg, 1965). Günümüzde spor ortamında öz güvenin geliştirilmesi, yalnızca bireysel farkındalıkla meydana gelmeyip, aynı zamanda sistematik psikolojik beceri eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve hedef belirleme stratejileriyle desteklenmektedir (Weinberg & Gould, 1999).

Sonuç olarak, öz güven kavramı sporcuların fiziksel performansından bağımsız düşünölmeyecek kadar merkezi önemde bir yapıdır. Başarıya ulaşmanın ve başarının sürekliliğini sağlamanın temel psikolojik dayanaklarından biri öz güvendir. Öz güveni yüksek sporcular, sadece teknik olarak değil, psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma ve öz düzenleme açısından da daha avantajlı konuma sahiptirler.

2.2. Öz Yeterlilik

Öz yeterlik ve benlik kavramları, literatürde her zaman aynı anlamda kullanılmamıştır. Bazı çalışmalarda bu iki terim birbirinin yerine geçecek biçimde ele alınsa da, öz yeterliğin benlik saygısının genelleştirilmiş bir formu olarak tanımlandığı örneklere de rastlanmaktadır. Ancak öz yeterlik, belirli bir bağlama özgü olması bakımından benlik kavramından ayrılır. Öz yeterlik, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirme kapasitesine ilişkin inançlarını yansıtırken; benlik kavramı daha geniş bir kapsamda, bireyin kendine dair genel değerlendirmelerini içerir. Diğer bir ifadeyle, benlik algısı alana özgü olabilir fakat öz yeterlik daha doğrudan bir görevle ilişkilidir. Bu iki yapı arasında zorunlu bir paralellik bulunmayabilir. Örneğin bir öğrenci, matematikte kendisini oldukça yeterli görebilir ancak bu alandaki başarısından gurur duymayabilir (Marsh, 1988; Akt. Savğa, 2024).

Öz yeterlilik, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebileceğine olan inanç düzeyini ifade eden temel bilişsel bir yapıdır. Öz yeterlilik kavramı, ilk olarak Bandura (1977; 1997) tarafından Sosyal Bilişsel Kuram'ın bir uzantısı olarak ortaya konmuştur. Bu kurama göre öz yeterlilik, bireyin davranışlarını başlatması, sürdürmesi ve zorluklarla başa çıkma konusundaki kararlılığını doğrudan etkilemektedir. Yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip olan bireyler, karşılaştıkları engelleri gelişim fırsatı olarak görürken; düşük öz yeterliliğe sahip olan bireyler, başarısızlık olasılığını büyüterek çaba göstermekte isteksiz hale gelebilirler (Bandura, 1997).

Spor bağlamında öz yeterlilik, sporcunun performansına ilişkin öznel inancını ve zorluklar karşısında göstereceği kararlılığı belirleyen önemli psikolojik bir durumdur. Öz yeterliliği yüksek olan sporcular, yoğun baskı altındayken bile kendilerini kontrol edebilmekte, stratejik düşünme becerilerini etkin biçimde kullanabilmekte ve stresli durumlarda daha istikrarlı bir performans sergileyebilmektedirler (Moritz vd., 2000). Fakat düşük öz yeterlilik, sporcunun hata yapma korkusunu da artırabilirken, karar verme hızını da yavaşlatabilir ve hedefe yönelik motivasyonunu zayıflatabilir (Feltz vd., 2008).

Bandura (1997) öz yeterlilik inançlarının dört temel kaynaktan beslendiğini belirtmiştir:

- Başarı Deneyimleri (Mastery Experiences): Kişinin geçmişte sergilediği başarılı performansları, gelecekte alacağı görevlerde kendine olan güvenini artırır.
- Dolaylı Deneyimler (Vicarious Experiences): Benzer koşullara sahip olan kişilerin başarılarını gözlemlemek, bireyin kendi başarısına dair inancını güçlendirir.
- Sözel İkna (Verbal Persuasion): Antrenör, öğretmen veya takım arkadaşlarından gelen yapıcı geri bildirimler, bireyin yeterlik algısını destek olur.
- Fizyolojik ve Duygusal Durumlar (Physiological and Affective States): Bireyin kaygı, stres ve yorgunluk seviyesi, öz yeterlik inancının düzeyine etki edebilir.

Futbol açısından bakıldığında, öz yeterlilik kavramı bireysel performansı ve takım performansının belirlenmesinde kritik bir rol üstlenir. Maçın zorluk derecesi, rakip takımın gücü, seyirci baskısı ya da maçın önemi gibi dışsal faktörlere rağmen, sporcunun “bu durumu başarabilirim” inancı performansın sürdürülebilirliği açısından çok önemlidir (Feltz & Chase, 1998). Öz yeterlik, özellikle dikkat kontrolü, stres yönetimi, motivasyonel devamlılık ve hedefe odaklanma gibi bilişsel süreçlerle güçlü biçimde ilişkilidir (Feltz vd., 2008).

Araştırmalar, futbolcularda öz yeterlik düzeyinin yalnızca bireysel performans üstünde değil, takım uyumu ve iletişim becerileri üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Öz yeterlilik düzeyi yüksek olan sporcular, takım içerisinde daha fazla liderlik davranışı sergileyebilmekte ve diğer oyuncuların motivasyonunu dolaylı biçimde artırabilmektedirler (Beattie vd., 2011). Bu nedenle öz yeterliliğin geliştirilmesi, sadece bireysel psikolojik bir müdahale alanı değil, aynı zamanda takım dinamiklerinin güçlendirilmesi açısından da stratejik bir öneme sahiptir.

2.3. Performans

Yüksek tempoda hareket edebilme ve yön değiştirme becerisi, futbolcularda çeviklik olarak tanımlanmakta olup, etkili bir maç performansının en önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Little & Williams, 2005). Performansın tanımına baktığımızda, bireyin sahip olduğu bilgi, beceri, tutum ve motivasyon unsurlarını belirli bir hedef doğrultusunda etkin biçimde ortaya koyma seviyesidir. Sporda performans önemlidir ve spor bağlamında performans, yalnızca fiziksel kapasiteyle değil, bilişsel süreçler, duygusal

denge, motivasyonel faktörler ve psikolojik dayanıklılıkla da şekillenen çok boyutlu bir yapıdır (Weinberg & Gould, 2023). Futbolda performans, teknik beceriler (pas, şut, top kontrolü), fiziksel yeterlilik (hız, dayanıklılık, çeviklik) ve zihinsel faktörlerin (öz güven, öz yeterlik, dikkat, stres yönetimi) birleşimiyle ortaya çıkan birbiri ile ilintili bir örüntüdür (Reilly & Gilbourne, 2003).

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, yüksek performansın sürdürülebilmesi için öz düzenleme, hedef yönelimi ve stresle başa çıkma becerilerinin etkin kullanımı önemlidir. Öz güveni ve öz yeterliği yüksek futbolcular, baskı altında daha kararlı kararlar alabilirken, hata sonrası toparlanma sürecini hızla tamamlayabilirler ve çevresel stres faktörlerine karşı daha dayanıklı bir tutum sergileyebilirler (Moritz vd., 2000; Beattie vd., 2004).

Performans üzerinde etkili olan psikolojik süreçlerin bir diğer yönü de, sporcunun içsel motivasyon ve hedef belirleme yetenekleridir. Deci & Ryan'ın (2000) öz-belirleme kuramına göre, birey özerklik, yeterlik ve ilişki kurma ihtiyaçlarını karşıladığı zaman içsel motivasyonu artmakta ve bu durum performansa da olumlu olarak yansımaktadır. Futbolda içsel motivasyonu yüksek sporcular, başarıyı sadece sonuçla değil, öğrenme ve gelişim süreciyle tanımlarlar; bu da performansın devamlılığını sağlar (Pelletier vd., 2013).

Performans, aynı zamanda kaygı ve stres düzeyleri ile ters orantılı bir yapıya sahiptir. Yerkes-Dodson Yasası'na göre, optimum seviyede bir uyarılma performansı artırırken, aşırı kaygı veya düşük uyarılma performans düşüklüğüne sebep olur (Yerkes & Dodson, 1908). Sonuç olarak futbolcularda öz güven ve öz yeterlik düzeyinin yüksek seviyede olması, performans üzerindeki kaygı baskısını azaltarak daha dengeli bir psikolojik duruma sebep olur (Woodman & Hardy, 2003).

2.4. Futbolcularda Öz Güven ve Öz Yeterlik ile Performans Arasındaki İlişki

Futbol, fiziksel kapasite kadar zihinsel süreçlerin de etkili olduğu çok boyutlu bir spor dalıdır. Öz güven ile öz yeterlik, bu zihinsel süreçlerde yer alan iki temel psikolojik bileşendir. Öz güven, bireyin kendi becerilerine ve potansiyeline duyduğu genel inancı ifade ederken; öz yeterlik ise, belirli bir görevi başarı ile yerine getirebileceğine dair inancı olarak tanımlanmaktadır (Schunk & Pajares, 2009). Her iki yapı da sporcunun stres faktörlerine, çevresel baskılara ve performans beklentilerine karşı verdiği tepkileri şekillendirir (Tod vd., 2011).

Futbolcularda öz güven ile öz yeterlik düzeyi, performansın kalitesini ve sürdürülebilirliğini etkileyen önemli değişkenler arasındadır. Öz güveni yüksek olan sporcular, baskı altında bile stratejik kararlar alabilir, dikkatlerini sürdürebilir

ve hata sonrasında psikolojik toparlanmayı daha hızlı gerçekleştirebilirler (Hays vd., 2009). Benzer bir biçimde, öz yeterliği yüksek olan futbolcular da teknik becerilerini daha etkin şekilde kullanmakta, performans kaygısını azaltmakta ve oyun içerisinde üstünlük alabilme konusunda daha cesur davranmaktadır (Feltz & Chase, 1998).

Alan yazında, öz güven ile öz yeterliğin sadece bireysel performans ile değil, aynı zamanda takım içi iletişim, liderlik ve kolektif dayanıklılıkla da ilişkili olduğu görülmektedir (Fransen vd., 2015). Takımda yüksek öz güven, oyuncular arasında güven temelli bir sinerji yaratmakta; öz yeterlik ise bu sinerjinin performansa yansımaları kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle futbol, bireysel yetkinliğin kolektif iş birliğiyle bütünleştiği psikososyal bir sistem olarak ele alınmalıdır.

Öz güvenin performans üzerindeki etkisi, özellikle yüksek rekabet düzeyine sahip ortamlarda daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır. Mellalieu vd., (2006) profesyonel futbolcular üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada, yüksek özgüvene sahip sporcuların müsabaka kaygılarını “uyarıcı” olarak yorumlayıp daha yüksek performans sergiledikleri; düşük özgüvene sahip olanların ise aynı kaygıyı “tehdit” olarak algıladıkları görülmüştür. Ulaşılan bu sonuç, öz güvenin yalnız duygusal dayanıklılığı değil, bilişsel değerlendirme süreçlerini de şekillendirdiğini göstermektedir.

Öz yeterlik açısından baktığımızda, Beauchamp vd., (2002), takım sporlarında öz yeterliğin antrenör geri bildirimi ve sosyal destek düzeyiyle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Antrenörün olumlu geribildirimi, sporcunun yetkinlik inancını güçlendirirken; bu da motor beceri performansını ve oyun içi karar verme kalitesini artırır. Bu durum, özellikle de genç futbolcuların gelişim dönemlerinde öz yeterlik inancının sistematik biçimde desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Performansın psikolojik belirleyicileri arasında öz güven ve öz yeterlik, birlikte değerlendirildiğinde güçlü bir karşılıklı etkileşim olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Öz güven, genel benlik algısını güçlendirerek öz yeterlik inancının oluşumunu desteklemekte iken, öz yeterlik ise belirli görevlerdeki başarı deneyimleri aracılığıyla öz güvenin pekişmesini sağlar (Fletcher & Sarkar, 2012).

3. Sonuç

Futbol, spor psikolojisinin en dinamik inceleme alanlarından biri olarak, bireysel performansın yalnız fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal süreçlerin etkileşimiyle şekillendiğini açık biçimde gözler önüne sermektedir. Aynı zamanda öz güven ile öz yeterlik, futbolcunun performans potansiyelini belirleyen iki temel psikolojik yapı olarak ön plana çıkmaktadır. Fakat bu iki kavram birbiriyle yakından alakalı olmasına rağmen farklı düzeylerde işlev görmektedir. Öz güven, bireyin genel benlik algısına ve kendi kapasitesine

duyduğu güveni ifade ederken; öz yeterlik ise, belirli görevlerde başarıya ulaşabileceğine ilişkin duruma özgü inanç sistemini ifade eder.

Futbolcularda öz güvenin yüksek seviyede olması, sadece oyun içerisindeki karar verme hızını artırmakla kalmayıp; aynı zamanda hata sonrası toparlanma, stresle başa çıkma ve takım içinde liderlik sergileme gibi psikolojik becerileri de güçlendirir. Özgüven, oyuncunun kendi potansiyeline yönelik olumlu bilişsel bir çerçeve oluşturmasını sağlayarak başarı yönelimini artırırken buna karşılık düşük öz güven, dikkat dağınıklığı, motivasyon kaybı ve performans kaygısı gibi olumsuz sonuçlara neden olabilir.

Öz yeterlik daha çok futbolcunun belirli bir görev veya performans anına ilişkin öznel yeterlilik algısı ile alakalıdır. Bu yapı, özellikle yüksek baskı altındayken sürdürülen müsabakalarda karar verme kalitesi ve hedefe odaklanma kapasitesini belirleyen önemli bir psikolojik durumdur. Öz yeterliliği yüksek olan futbolcular, performanslarını şans eseri başarılar ile değil, bilişsel olarak yapılandırılmış, planlanmış ve tekrarlanabilir davranış dizisiyle sürdürürler ve bu durum, futbolun karmaşık olan doğasında istikrarın sağlanmasında öz yeterliğin stratejik bir bileşen olduğunu göstermektedir.

Öz güven ve öz yeterliliğin birbirine karşılıklı olarak fayda sağlayan döngüsel bir yapı oluşturduğu söylenebilir. Öz güven, sporcunun genel benlik saygısını güçlendirirken; öz yeterlik ise, bu genel inancı somut performans davranışına dönüştüren işlevsel bir mekanizma görevi görür. Bu iki kavram arasındaki ilişki, bireyin psikolojik dayanıklılığını arttırırken performans sürekliliğini de destekleyen çift yönlü bir sistem oluşturur.

Sonuç olarak, futbolda başarı sadece teknik beceriler ile ya da fiziksel üstünlükle açıklanamaz; bunun ötesinde psikolojik sağlamlık, öz düzenleme ve duygusal denge unsurlarını içeren çok boyutlu bir yapıya dayanır. Öz güven ve öz yeterlik kavramları, bu bütünlüğün temel yapı taşlarıdır.

Kaynakça

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). Freeman.
- Beattie, S., Hardy, L., & Woodman, T. (2004). Precompetition self-confidence: The role of the self. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 427-441.
- Beattie, S., Hardy, L., Savage, J. & Woodman, T. (2011). Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 184-191. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.008>
- Beauchamp, M.R., Bray, S.R., & Albinson, J.G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Sciences*, 20(9), 697-705.
- Çelik, A., Zengin, S., ve Baş, M. (2017). Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 20-31.
- Dereceli, Ç., Dereceli, E., ve Yıldız, T. (2023). Spor yapan ve spor yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişisel uyum düzeyleri ile liderlik yönelimlerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Dağcılık ve Turmanış Dergisi*, 6(2), 38-51.
- Ersoy, E., & Canikli, A. (2025). Genç Erkek Futbolcularda Dinamik Nöromusküler Stabilizasyon (DNS) Testi Performansı, Ayak Bileği Propriyoseptif Keskinliği ve Denge Tepkileri Arasındaki İlişki. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 11(1), 76-86. <https://doi.org/10.18826/usecabd.1593107>
- Feltz, D.L., & Chase, M.A. (1998). The measurement of self-efficacy and confidence in sport. *Advances in sport and exercise psychology measurement*, 65-80.
- Feltz, D.L., Short, S.E., & Sullivan, P.J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Coffee, P., Slater, M. J., & Boen, F. (2014). The impact of athlete leaders on team members' team outcome confidence: A test of mediation by team identification and collective efficacy. *The Sport Psychologist*, 28(4), 347-360.
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of

- theory and evidence. *Journal of science and medicine in sport*, 20(3), 307-311.
- Güden, S., (2024). *Ortaokul Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarında Spor Faaliyetlerine Katılımları İle Öz Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı. Batman
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of sports sciences*, 27(11), 1185-1199.
- Jones, G., & Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of sports sciences*, 19(6), 385-395.
- Kasatura, İ., (1998). *Kişilik ve özgüven*, Evrim Yayınevi, İstanbul.
- Marsh, H.W. (1988). Self description questionnaire-I. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*.
- Mellalieu, S.D., Neil, R., & Hanton, S. (2006). Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 263–270.
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrbach, K.R., & Mack, D.E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 280-294.
- Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R.J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise*, 14(3), 329-341.
- Reilly, T., & Gilbourne, D. (2003). Science and football: a review of applied research in the football codes. *Journal of sports sciences*, 21(9), 693-705.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton University Press.
- Savğa M.B. (2024). *Sigara Kullanan ve Kullanmayan Amatör Sporcuların Yaşam Kaliteleri, Yaşam Doyumları ve Öz Güvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Konya
- Schunk, D.H., & Pajares, F. (2009). Self-Efficacy Theory. In *Handbook of motivation at school* (pp. 49-68). Routledge.
- Slade, V. (2021). Sport in South Africa: The ‘Ideal Body’ and the Limitations of Political Equality and ‘Reconciliation’ in the Post-apartheid State, c. 1900-2020.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687.

- Ulukan, H., Ulukan, M., ve Esenkaya, A. (2019). Atletlerde Sportmen Davranış ve Spora Yönelik Tutumun İncelenmesi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 169-180.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (No. Ed. 2, pp. xxi+-538).
- Woodman, T.I.M., & Hardy, L.E.W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.
- Yerkes, R.M., & Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation.

4. Bölüm

FUTBOLDA STRES, KAYGI VE BASKI ALTINDA PERFORMANS

Suha KARACA¹, Rezzan KARACA²

1. Giriş

Günümüzün rekabetçi spor ortamında, özellikle de takım sporlarının en yüksek seviyesinde, bireylerin performansını yalnızca fiziksel yetenek, teknik beceri veya taktik yeterlilik belirlemez; aynı zamanda psikolojik yükler, kaygı düzeyleri ve baskı altında sergilenen performans süreçleri de bu süreçte kritik rol üstlenir. Günümüzde insanoğlunun ve alan yazın çerçevesinde oldukça fazla kullanılan bir kavram olarak karşılaşılan stres kavramı, genel tabiri ile kişinin fiziki ve psikolojik yapısal kapasitesini zorlayan istenmeyen bir durum olarak değerlendirilmektedir (Baş ve Kabak, 2024). Futbol branşın da bu durum daha da belirginleşir çünkü futbol oyun dinamiği, taraftar etkisi, medya odaklı değerlendirme, kadro içi rekabet ve anlık karar alma süreçleri gibi çok sayıda stresörü içinde barındırır. Bu bağlamda stres, kaygı ve baskı altında performans kavramlarının incelenmesi spor bilimi ve spor psikolojisi alanında giderek artan bir önem arz etmektedir.

Stres genel anlamda, bireyin çevresel taleplerle başa çıkma kapasitesi arasında algılanan dengesizlik durumudur (Lazarus & Folkman, 1984). Spor bağlamında ise stresörler, oyuncunun performansı, müsabaka öncesi hazırlık süreci, takım hedefleri, rakip baskısı ve performans beklentileri gibi çeşitli nedenlerle oluşur. Bu tür çeşitli stres faktörleri, kaygı düzeyini artırabilir. Kaygıda; somatik, bilişsel ve duyuşsal bileşenleri içeren ve bireylerin performans öncesi, sırasında veya sonrasında yaşadığı endişe, gerginlik ve odaklanma kaybı şeklinde tanımlanabilir (Smith vd., 1990). Spor psikolojisi literatüründe rekabetçi kaygı, performansı doğrudan etkileyebilecek bir değişken olarak incelenmektedir. Örneğin, sporcuların kaygı düzeylerinin artmasıyla performanslarının azalma eğiliminde olduğu bulunmuştur (Bukhari vd., 2021).

¹ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, ORCID:0000-0003-3416-7872

² Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Erciş Meslek Yüksekokulu, ORCID:0000-0001-5861-4003

Performans düzeyine yaklaştıkça baskı altında performans olgusu daha da kritik bir hâl alır. Bu durumda sporcu yalnızca kendi yeteneklerini sergilemekle kalmayıp, aynı zamanda yüksek beklentiler, hata yapma korkusu, izleyici baskısı ve çevresel değerdendirme süreciyle de başa çıkmak zorunda kalır. Araştırmalar, performans baskısının olduğu ortamların spor psikolojisi bakımından farklı bilişsel stratejilerin devreye girmesine, dikkat dağılımına ve motor kontrol verimliliğinin düşmesine yol açabilir (Hufton vd., 2024).

Futbol gibi yüksek hızda karar almayı gerektiren bir oyunda, sürekli pozisyon değıştirilen ve takım içi dinamiklerin eşzamanlı işlediğı bir ortam vardır. Bu çok yönlü yapı, oyuncuların teknik, taktik, zihinsel ve fizyolojik unsurları kapsayan çeşitli biyomotor yeteneklerin aynı anda etkin biçimde kullanılmasını gerektirmektedir (Ersoy ve Canikli, 2022). Spor ortamında kaygı, bilişsel kontrol kapasitesini azaltabilir, dikkat odağını daraltabilir ve kritik anlarda performansın bozulmasına sebep olabilir. Örneğın bir oyuncu ceza sahasında baskı altında karar verirken, rakip oyuncu, skor durumu, seyirci baskısı ve medya beklentileri gibi çoklu uyaranla eşzamanlı çalışmak zorunda kalabilir. Yaşanan bu süreçte kaygının somatik uyarımı (örneğin nabız artışı, terleme), bilişsel işlevlerde düşüşe ve dikkatin tehdit-uyaranlara kaymasına sebebiyet verebilir (Tolukan vd., 2024).

Sportif bağlamda kaygı yalnızca bireysel bir değışken olmakla kalmaz; sosyal destek düzeyi, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stratejileri gibi aracı ve düzenleyici faktörlerle de etkileşim içerisinde (Tolukan vd., 2024). Bu durum, futbolcuların yalnızca teknik ve fiziksel hazırlık sürecinden geçmeleri gerektiğini değıl aynı zamanda psikolojik hazırlık boyutunda da sistematik desteğe ihtiyaçları olduğunu gösterir.

Son yıllarda elde edilen sonuçlar, yüksek düzeyde rekabet baskısı ve karmaşık psikolojik yükler altındaki sporcuların yalnızca geçici performans düşüşleri yaşamadığını; uzun vadede psikolojik iyilik hâlinde ve sporculuk devamlılığında da sorunlar yaşayabileceğini göstermektedir (Beenen vd., 2025).

2. Genel Bilgiler

2.1. Kavramsal Çerçeve

2.1.1. Futbol

Futbolun tam olarak ne zaman ortaya çıktığı kesin olarak bilinmemekle birlikte, tarihî veriler bu oyunun oldukça eski dönemlere dayandığını göstermektedir. Antik çağlardan itibaren farklı toplumların benzer top oyunları oynadıkları bilinmektedir. Örneğın, yaklaşık 2500 yıl önce Çin’de askerlerin çeviklik ve dayanıklılığını artırmak amacıyla “cuju” adı verilen, günümüz futboluna benzer bir oyun oynandığı belirtilmektedir. Orta Asya Türk

topluluklarında ise “ayak topu” olarak anılan, kadın ve erkeklerin birlikte oynadığı oyunlar, futbolun toplumsal bir etkileşim ve eğlence aracı olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Benzer oyunların Japonya’da “kemari”, Mısır’da ise farklı varyasyonlarla oynandığı bilinmektedir. Bu tarihsel bulgular, futbolun yalnızca bir spor dalı değil, aynı zamanda kültürler arası dayanışmayı ve toplumsal birlikteliği destekleyen evrensel bir etkinlik olduğunu ortaya koymaktadır (Erdoğan, 2008).

Teknolojik gelişmelerin süreklilik gösterdiği günümüzde, eğitim alanı da dâhil olmak üzere farklı birçok sektörde belirgin etkiler yaratmaktadır (Oğurlu, 2025). Futbol, günümüzde spor denildiğinde akla gelen en yaygın branşlardan biri olarak yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda güçlü bir sosyal ve kültürel olgu niteliği taşımaktadır. Dünya genelinde milyonlarca insanın hem aktif olarak oynadığı hem de tutkuyla takip ettiği bu spor, bireyleri ortak bir heyecan etrafında birleştiren evrensel bir iletişim dili hâline gelmiştir. Futbolun popülaritesi, onun sadece rekabeti değil, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı, aidiyet hissi ve duygusal paylaşımı da teşvik eden bir araç olarak değerlendirilebilmesini sağlamaktadır. Bununla birlikte, futbolun amatör ve profesyonel düzeylerde geniş bir katılımcı ağına sahip olması, hem bireysel gelişimi desteklemekte hem de ekonomik ve sosyal açıdan önemli bir sektör yaratmaktadır (Aşçı, 2009).

Futbol, günümüzde hem izleyici hem de katılımcı sayısı bakımından en yaygın ve etkileyici spor dallarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu spor, fiziksel dayanıklılık, hız, çeviklik ve koordinasyon gibi motor becerilerin ön planda olduğu bir etkinlik olmasının yanı sıra; stratejik düşünme, takım uyumu ve hızlı karar verme gibi bilişsel ve sosyal becerileri de ön plana çıkarmaktadır (İnal, 2013). Futbolcular, oyunun dinamik yapısı içinde yalnızca fiziksel performans sergileyen bireyler değil, aynı zamanda takım ruhunu oluşturan ve yönlendiren sosyal aktörler olarak rol üstlenmektedirler. Futbolun doğası gereği rekabetin yoğun olması, sporcular üzerinde hem bireysel hem de toplumsal düzeyde baskı yaratmaktadır. Maçın sonucuna bağlı olarak yaşanan duygusal dalgalanmalar, futbolun psikolojik yönünü öne çıkarırken; profesyonellik düzeyi arttıkça bu baskı, başarıya ulaşma arzusu ve kazanma motivasyonu ile daha da güçlenmektedir. Bu yönüyle futbol, yalnızca fiziksel bir mücadele değil, aynı zamanda stres yönetimi, duygusal dayanıklılık ve motivasyonun ön planda olduğu çok boyutlu bir psikososyal süreç olarak değerlendirilmektedir (Galeano, 2008).

2.1.2. Stres

Günümüzde spor, bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlerine destek sağlayan, bireyler arasında dayanışma duygusunu güçlendirerek toplumsal katılımı teşvik eden en etkili araçlardan biridir (Ağralı Ermiş vd., 2025). Dünya genelinde pek çok spor dalı geniş bir izleyici kitlesine hitap etmektedir. Bu spor dalları içinde en yaygın ve etkili olanlardan biri futbol olup günümüzde yalnızca sportif bir faaliyet olmaktan çıkarak ekonomik, kültürel ve sosyal boyutlarıyla büyük bir endüstri niteliği kazanmıştır (Kürkçü ve Uluşar, 2016). Bireyin yaşam performansı, yalnızca günlük yaşantısında değil, sportif etkinlikler sırasında da fiziksel, bilişsel ve psikolojik süreçlerden etkilenmektedir (Parlak, 2023). Bu kadar rağbet gören bir spor branşın da dolayısıyla futbolcular üzerinde yoğun bir stres oluşmaktadır.

“Stres” kavramının kökeni Latince “stringere” (sıkma, zorlamak, germek) sözcüğüne dayanmaktadır. 17. yüzyılda bu kavram, “sıkıntı, bela, felaket, keder” gibi olumsuz duygusal durumları ifade etmek için kullanılmış; 18. ve 19. yüzyıllarda ise hem ruhsal hem de fiziksel baskı ve zorlanma anlamlarını içerecek biçimde genişlemiştir (Güçlü, 2001).

Genel bir tanımla stres, bireyin çevresel talepler ile başa çıkma kapasitesi arasındaki algılanan dengesizlik karşısında vermiş olduğu bilişsel, duyuşsal ve fizyolojik tepki olarak tanımlanabilir (Lazarus & Folkman, 1984). Spor ortamında ise stres, sadece rekabet ya da müsabaka öncesi uyarılma değil; sezon yoğunluğu, takım içi rol belirsizliği, medya veya yönetim baskısı gibi çok sayıda stresör sonucunda ortaya çıkabilir (Fletcher vd., 2008). Sporda stres, sadece olumsuz değil; uygun düzeyde olduğunda performans için motivasyon artırıcı bir işlev de görebilir; bu bağlamda olumlu stres ve olumsuz stres kavramları gündeme gelir (Selye, 1974). Birey, içsel ya da çevresel taleplerle karşılaştığında bu talepleri yönetme kapasitesinin tehdit altında olduğunu algıladığında stres tepkisi ortaya çıkar. Bu tepki; fizyolojik, psikolojik ve davranışsal düzeyde kendini gösteren çok boyutlu bir süreçtir (Mbiydenyuy & Qulu, 2024).

Akut stres, kısa süreli ve yoğun taleplere verilen ani tepki iken; kronik stres ise uzun süreli, tekrarlayan ya da sürekli yüklenmeyle ilişkili durumları ifade eden strestir. Sporcular için maç öncesi yoğun beklenti akut stresör oluşturabilirken; yıllarca süren baskılı sezonlar ve sürekli değerlendirme baskısı kronik strese neden olabilir (Selye, 1974).

2.1.3. Kaygı

Kaygı, bireyin yaşamındaki belirsizlikler, tehditler veya olası olumsuzluklar karşısında ortaya çıkan içsel bir gerginlik ve huzursuzluk hâlidir. Bu duygu durumu, bireyin çevresel uyaranlara verdiği doğal bir tepki olmasına rağmen, yoğunlaştığında bilişsel süreçleri, karar verme yetisini ve davranış kontrolünü olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Coşkun ve Günbey (2009) kaygıyı, “geleceğe dair üzüntü ve sıkıntı yaratan bir bekleme hali ile güvensizlik duygusunun karıştığı bir heyecan durumu” olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, kaygının yalnızca duygusal bir tepki değil, aynı zamanda bilişsel süreçleri de içeren çok boyutlu bir psikolojik olgu olduğunu göstermektedir. Kırkbir ve Zengin (2022) kaygıyı etkileyen bir çok faktöre vurgu yapmaktadırlar.

Dolayısıyla kaygı, bireyin içsel dengesini, motivasyonunu ve çevresel uyum becerisini etkileyen temel bir psikolojik süreçtir. Uygun düzeyde yaşandığında bireyi hazırlıklı ve dikkatli kılan işlevsel bir mekanizma iken, aşırı düzeyde olduğunda performansın, özgüvenin ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir.

Kaygı, stresin daha özel bir şekli olarak değerlendirilebilir; yani kaygı bireyin belirsiz sonuçlar karşısında duyduğu odaklanma kaybı, endişe, korku ve bilişsel belirtilerden oluşur. Sporda rekabetçi kaygı genellikle durumluk kaygı ve sürekli kaygı biçiminde ikiye ayrılır: Durumluk kaygı, belirli bir yarışma veya görev öncesinde yaşanan geçici kaygı düzeyini belirtirken; sürekli kaygı, bireyin genel olarak kaygıya eğilimli olma düzeyini tanımlar (Martens vd., 1990). Spor ortamında bilişsel kaygı düzeyinin yüksek olması, özellikle gelişmiş otomatik becerilerin kullanılmasını zorlaştırabilirken; somatik kaygı belirli bir düzeye kadar uyarı mantığıyla performansı destekleyebilir; ancak aşırı düzeylerde motor kontrolü bozabilir (Morris, 2007).

Kaygı, bireyin çevresel uyarıcılara ve yaşadığı duruma bağlı olarak farklı biçimlerde ortaya çıkabilen çok boyutlu bir duygusal süreçtir. Bu kapsamda literatürde genellikle üç temel kaygı türünden söz edilmektedir: durumluk kaygı, durumluk bedensel kaygı ve sürekli kaygı. Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, özellikle müsabaka öncesi dönemde bu kaygı türlerinin sportif performans üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Sporcuların yarışma öncesi yaşadığı kaygı düzeyi, performansın kalitesini doğrudan etkileyebilmektedir. Kaygı düzeyinin aşırı yüksek olması, dikkat dağınıklığı, motivasyon kaybı ve karar verme süreçlerinde hatalara yol açabilirken; çok düşük kaygı düzeyi ise yeterli uyarılma seviyesinin sağlanamaması nedeniyle performansın optimum düzeye ulaşmasını engelleyebilir. Bu bağlamda, sporcuların uygun bir kaygı seviyesinde bulunmaları, en iyi performansı ortaya koyabilmeleri açısından

büyük önem taşımaktadır. Rekabetin yoğun olduğu sportif ortamlar, sporcular üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik baskı oluşturmakta; bu da genellikle durumluk kaygı olarak tanımlanan geçici bir gerginlik, korku ve huzursuzluk hissinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu duygusal tepki, müsabaka koşullarına göre değişkenlik gösterebilir ve sporcunun psikolojik dayanıklılığıyla yakından ilişkilidir (Develi, 2006; Akt. Görün vd., 2020).

2.1.4. Baskı Altında Performans

Günümüzde, özellikle Türkiye’de hızla gelişen ve tanınırlığı artan bir disiplin olan egzersiz ve spor psikolojisi, spor ortamındaki bireylerin performansları ve psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olan çeşitli psikolojik değişkenleri incelemeye devam etmektedir. Bu alan, spora katılımın yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel, duygusal ve sosyal yönlerini de ele alarak bireyin bütüncül gelişimine katkı sağlamayı amaçlamaktadır (Toy vd., 2022).

Bireylerin yüksek veya düşük performans kaygısı yaşamasının altında yatan birçok psikolojik, sosyal ve çevresel etken bulunmaktadır. McCoy’a (1998) göre bu faktörler arasında aile disfonksiyonu, danışmanlık ilişkilerindeki yetersizlikler, ebeveyn desteği düzeyi, akıldışı düşünceler, bireyin kendini değerlendirme biçimi, performans türü ve kullandığı başa çıkma stratejileri yer almaktadır. Bununla birlikte Gorges vd., (2007), performans kaygısını etkileyen etmenleri aile ortamı, kültür, sosyal çevre ve koşullar, davranışsal, psiko-dinamik, bilişsel ve biyolojik kişisel özellikler, teknik ve sanatsal olgunluk düzeyi, özgüven eksikliği, sosyalleşme güçlüğü, profesyonel beklentiler, mükemmeliyetçilik eğilimi, olayları kaotikleştirme ve topluluk önünde aşırı öz farkındalık gibi unsurlar olarak sıralamaktadır. Bu değişkenlerin her biri, sporcunun psikolojik dengesini ve performans sürecindeki kaygı düzeyini doğrudan veya dolaylı biçimde etkileyebilmektedir (Baydağ ve Başoğlu, 2018).

Baskı altında performans kavramı, sporcu veya takımın özellikle yüksek önem taşıyan anlarda, beklenti, risk, ödül üçgeni içinde performansının düşmesi veya standart düzeyinin altına inmesiyle tanımlanabilir. Bu bağlamda yük beklenti altında başarısızlık literatürde dikkat çeken bir süreçtir: Yani birey normalde ulaşabildiği düzeyin altına düşer (Mesagno vd., 2015). Choking fenomeni özellikle otomatikleşmiş becerilerin bulunduğu durumlarda ve yüksek izleyici, yüksek ödül veya kritik karar anlarında daha belirgindir. Örneğin, dikkat odağının ince düzenleme mekanizmalarına yönelmesi, otomatikleşmiş hareket paternlerinin bozulmasına ve performans kaybına yol açabilir (Beilock & Carr, 2001). Araştırmalar, choking’in yalnızca bireysel sporlarla sınırlı kalmadığını, takım sporlarında da önemli olup, özellikle ceza atışı, son dakika

hücumu gibi kritik anlarda görüldüğünü belirtmektedir (Coumbe-Lilley & Shipherd, 2025).

Baskı durumu altında performans artışı gösterebilen “clutch performance” (kritik anlarda üstün performans) kavramı da literatürde yer almaktadır; bu yönüyle choking fenomeninin karşı kutbunu oluşturur ve sporcuların psikolojik hazırlık ve bilişsel kontrol düzeylerine bağlı olduğu düşünülmektedir (Otten, 2009). Dolayısıyla baskı altında performans olgusu, yalnızca bireyin teknik ve fiziksel donanımıyla değil; bilişsel-duyuşsal düzenleme kapasitesi, dikkat kontrolü, otomatiklik/düşünsel denge ve bağlamsal değişkenlerle birlikte değerlendirilmelidir.

2.2. Futbolda Stres Kaynakları (Stresörler)

Futbol, karmaşık fiziksel, bilişsel ve duygusal süreçlerin bir arada işlediği yüksek tempolu bir takım sporudur. Bu dinamik yapı, futbolcuları yalnızca fiziksel açıdan değil, psikolojik yönden de sürekli stres altında tutar. Spor psikolojisi literatüründe stresör, bireyde stres tepkisini başlatan dışsal ya da içsel uyaran olarak tanımlanır (Fletcher vd., 2008). Futbolda stres kaynakları; çevresel, örgütsel, kişisel ve sosyal boyutlarda sınıflandırılabilir (Fletcher & Scott, 2010).

Profesyonel futbolcular için en yaygın stresörlerden biri rekabet ortamıdır. Sürekli performans sergileme zorunluluğu, kadroda yer bulma kaygısı ve yüksek başarı beklentileri, sporcularda kaygı ve yorgunluk düzeylerini artırabilmektedir (Busseri vd., 2009).

Futbolun popüler kültürdeki merkezi konumu nedeniyle medya ve taraftar baskısı, futbolcularda özgül bir stres kaynağı olarak ortaya çıkar. Özellikle sosyal medya çağında sporcuların hata yapma korkusu ve kamuoyu önünde değerlendirilme endişesi artmaktadır (Fransen vd., 2020). Bu durum “görünürlük stresi” olarak adlandırılmakta ve sporcunun öz güvenini zedeleyebilmekte, dikkat süreçlerinde sapmalara yol açabilmektedir.

Takım sporlarında, özellikle futbol gibi kolektif başarıya dayalı branşlarda, takım içi ilişkiler önemli bir stresör kaynağıdır. Antrenör-sportmen iletişimi, takım arkadaşları arasındaki rekabet, liderlik tarzı ve rol belirsizliği gibi faktörler, psikolojik gerginliği artırabilir (Hanton vd., 2005). Rol çatışması veya rol belirsizliği yaşayan futbolcular, motivasyon düşüklüğü ve aidiyet hissinde azalma gösterebilir (Beauchamp vd., 2002).

Futbol kulüplerinde organizasyonel stres kaynakları arasında, yöneticilerin beklentileri, sözleşme baskıları, transfer süreçleri ve belirsiz finansal koşullar yer almaktadır. Fletcher ve Scott (2010), antrenörlerin ve yöneticilerin bu süreçlerdeki tutumlarının sporcuların stres deneyiminde belirleyici rol

oynadığını vurgulamıştır. Özellikle kulüp içi politikalar, iletişim eksiklikleri ve adaletsizlik algısı, stres düzeylerini artırabilir (Kristiansen vd., 2012).

Futbolcularda antrenman yoğunluğu, yorgunluk, sakatlık korkusu ve performans sonrası toparlanma süreçleri önemli fizyolojik stresörlerdir. Yüksek tempo ve yetersiz dinlenme, kronik yorgunluk sendromu ve tükenmişlik riskini artırabilir (Kellmann, 2010). Sakatlık sonrası sahaya dönüş sürecinde yeniden sakatlanma korkusu, sporcunun psikolojik dengesini olumsuz etkileyebilir (Wiese-Bjornstal vd., 1998). Bununla birlikte sporcuların karşı karşıya kaldıkları sakatlık riski, kariyer baskısı, performans kaygısı gibi zorluklar göz önüne alındığında, psikolojik denge daha da önem arz etmektedir (Kabak, Çelik, 2025).

Futbolcularda stres yaratan diğer bir etken de hakem kararlarına yönelik adalet algısıdır. Haksız olduğunu düşündüğü kararlar karşısında oyuncuların öfke ve çaresizlik duyguları artar, bu da davranışsal kontrolün zayıflamasına yol açabilir (Brand vd., 2013). Özellikle önemli karşılaşmalarda hakem kararlarının subjektif algılanması, stres tepkisinin yoğunluğunu artırmaktadır.

Ev sahibi takım olmanın avantajları olduğu kadar, seyirci önünde oynama baskısı da futbolcular için stres kaynağıdır. “Ev avantajı” kavramı, taraftar desteğinin performansı artırabileceğini belirtirken, aynı zamanda sporcuların hata yapma korkusunu da yükseltebilir (Leitner & Richlan, 2022). Özellikle iç saha maçlarında beklentinin yüksek olması, oyuncuların bilişsel yüklenmesini artırabilir.

3. Sonuç

Futbolda stres, kaygı ve baskı altında performans, modern spor psikolojisinin en çok tartışılan ve araştırılan konularından biri hâlinedir. Günümüzde futbol yalnızca fiziksel kapasite ve teknik beceriye dayanan bir etkinlik olmakla kalmayıp, aynı zamanda psikolojik esneklik, bilişsel denge ve duygusal dayanıklılığın ön plana çıktığı çok boyutlu bir performans alanıdır. Bu bağlamda futbolcular, müsabaka ortamlarında yalnızca rakiplerine karşı değil, aynı zamanda kendi içsel baskı, kaygı ve stres süreçleriyle de mücadele halindedirler.

Stres, bireyin çevresel taleplerle başa çıkma kapasitesi arasındaki algılanan dengesizlikten kaynaklanan çok yönlü psikolojik bir süreçtir. Futbol özelinde bu süreç; yüksek rekabet ortamı, medya baskısı, taraftar beklentileri, performans değerlendirmeleri, takım içi ilişkiler ve rol belirsizlikleri gibi çok sayıda stresör tarafından tetiklenmektedir. Uygun seviyedeki stres, sporcunun dikkat düzeyini artırarak motivasyon ve performansa katkı sağlayabilirken, aşırı stres düzeyleri

fiziksel ve zihinsel yorgunluk, tükenmişlik, sakatlık riski ve performans düşüklüğü gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Kaygı, stresin bilişsel ve duyuşsal boyutunu temsil eden, bireyin belirsizlik ya da tehdit algısı karşısında geliştirdiği bir tepkidir. Sporda kaygı, genellikle müsabaka öncesi ve müsabaka sırasında ortaya çıkarak dikkat, karar verme, özgüven ve motor beceriler üzerinde belirleyici rol oynar. Özellikle durumluk kaygı, futbolcuların performans anındaki odaklanma düzeyini doğrudan etkileyen kritik bir değişkendir. Araştırmalar, optimum düzeydeki kaygının performansı desteklediğini; ancak bu düzeyin çok yüksek veya düşük olmasının performans kalitesini düşürdüğünü göstermektedir. Dolayısıyla, futbolcuların kaygı yönetimi ve duygusal denge becerilerinin geliştirilmesi, psikolojik hazırlığın temel bir bileşeni olarak görülmelidir.

Futbolun doğasında yer alan bir diğer önemli psikolojik olgu da baskı altında performans kavramıdır. “Choking” (baskı altında performans düşüklüğü) ve “clutch performance” (kritik anlarda performans artışı) gibi olgular, sporcunun bilişsel kontrol kapasitesi, öz düzenleme becerisi ve psikolojik dayanıklılığı ile yakından ilişkilidir. Özellikle futbolda yüksek öneme sahip pozisyonlarda örneğin penaltı atışları, son dakika hücumları veya savunma anlarında sporcuların baskı altında sergiledikleri performans, yalnızca teknik yeteneklerinin değil, aynı zamanda stres ve kaygı yönetim stratejilerinin de bir yansımasıdır.

Sonuç olarak, futbolda stres, kaygı ve baskı altında performans birbirinden bağımsız değil, karşılıklı etkileşim içinde bulunan dinamik süreçlerdir. Bu süreçlerin etkin yönetimi, yalnızca bireysel farkındalık ve psikolojik dayanıklılıkla değil, aynı zamanda profesyonel destek, takım içi iletişim ve örgütsel yapıların psikolojik iyilik hâlini destekleyecek biçimde düzenlenmesiyle mümkündür.

Kaynakça

- Ağralı Ermiş, S., Dereceli, E., ve Kaşka, F. (2025). Üniversite Öğrencilerinin Sporda Motivasyon Düzeyleri ile Yaşam Tatminleri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 150-165.
- Aşçı, A. (2009). Futbolcularda kuvvet performansının değerlendirilmesi. 3. *Ulusal Futbol Bilim Kongresi*, Bildiri Kitabı s:27.
- Baş, M., & Kabak, S. (2024). Examining the relationship between athlete students' stress fighting attitudes and sociodemographic characteristics. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(4), 610–628.
- Baydağ, C., ve Başoğlu, M.B. (2018). Müzik Eğitimi Perspektifinde Performans Kaygısına Genel Bir Bakış. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(25), 2204-2212.
- Beenen, K.T., Vosters, J.A., & Patel, D.R. (2025). Sport-related performance anxiety in young athletes: a clinical practice review. *Translational Pediatrics*, 14(1), 127.
- Beilock, S.L., & Carr, T.H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure?. *Journal of experimental psychology: General*, 130(4), 701.
- Bukhari, F.K., Fahd, S., Tahira, R., & Yaseen, M. (2021). Impact of sports anxiety on sports performance of players. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 9(3), 581-586.
- Busseri, M.A., Choma, B.L., & Sadava, S.W. (2009). “As good as it gets” or “The best is yet to come”? How optimists and pessimists view their past, present, and anticipated future life satisfaction. *Personality and individual differences*, 47(4), 352-356.
- Coşkun, Y., ve Günbey, A. (2009): Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10(1), 23-32.
- Coumbe-Lilley, J.E., & Shipherd, A.M. (2025). Future Directions For Sport, Exercise, And Performance Psychology Educators. Equitable and Innovative Teaching Practices for *Sport, Exercise, and Performance Psychology Educators*.
- Develi, E. (2006). *Konya'da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve futbolu inceleme üzerine. *İletişim kuram ve araştırma dergisi*, 26(2), 1-58.
- Ersoy, E., & Canikli, A. (2025). Genç Erkek Futbolcularda Dinamik Nöromusküler Stabilizasyon (DNS) Testi Performansı, Ayak Bileği

- Propriyoseptif Keskinliği ve Denge Tepkileri Arasındaki İlişki. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 11(1), 76-86. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1593107>
- Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of sports sciences*, 28(2), 127-137.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S.D. (2008). *An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport*. New York, NY: Nova Science Publishers.
- Galeano, E. (2008). *Gölgede ve güneşte futbol*. (4. Basım), (Çev: Önalp, E. ve Kutlu, M.N). İstanbul: Can Yayınları.
- Görün, L., Efek, E., Öntürk, Y., ve Bingöl, E. (2020). Futbol Hakemlerinin Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(5).
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Huften, J.R., Vella, S.A., Goddard, S.G., & Schweickle, M.J. (2024). How do athletes perform well under pressure? A meta-study. *International review of sport and exercise psychology*, 1-24.
- İnal, A. (2013). *Futbolda Eğitim ve Öğretim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 25-98.
- Kabak, S., & Çelik, O. B. (2025). Sporcu kimliğinin akademik motivasyon ile psikolojik esneklik üzerine etkisi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 2575–2593.
- Kırkbir, F., & Zengin, S. (2022). Investigation of social appearance concerns of university students. *Journal of Educational Issues*, 8(1), 101-106.
- Kürkçü, C., & Uluşar, Ü.D. (2016, May). Classification of movement patterns of soccer referees using K-means. In *2016 24th Signal Processing and Communication Application Conference (SIU)* (pp. 137-140). IEEE.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport.
- Mbiyzenyuy, N.E., & Qulu, L.A. (2024). Stress, hypothalamic-pituitary-adrenal axis, hypothalamicpituitary-gonadal axis, and aggression. *Metabolic brain disease*, 1-24.
- McCoy, L.H. (1998). Musical Performance Anxiety among College Students. Ed. D. Dissertation, Illinois: Northern Illinois University, United States

- Mesagno, C., Geukes, K., & Larkin, P. (2015). Choking under pressure: A review of current debates, literature, and interventions. *Contemporary advances in sport psychology*, 148-174.
- Morris, T. (2007). Handbook of sport psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 203.
- Oğurlu, N., (2025). *Sağlık Hizmetleri Eğitiminde Simülasyonun Yeri ve Önemi*. Sağlık Sistemlerine Disiplinler Arası Bir Bakış. Duvar Yayınları. ISBN: 978-625-5885-xx-x
- Otten, M. (2009). Choking vs. clutch performance: A study of sport performance under pressure. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(5), 583-601.
- Parlak, N. (2023). Amatör Futbolcularda Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83-100.
- Selye, H. (1974). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Boston, MA: Springer US.
- Tolukan, E., Yildiz, A.B., Yenel, I. F., Yalcin, I., Stoica, L., Iordan, D.A., & Ilie, O. (2024). Investigation of the relationships between sports anxiety, positive thinking skills, and life satisfaction in male athletes. *Frontiers in Psychology*, 15, 1460257.
- Toy, A.B., Güney, G., ve Coşgun, B. (2022). Genç Sporcuların Akıldışı Performans İnançlarının İncelenmesi. *Journal of Advanced Education Studies*, 4(1), 47-60.

5. Bölüm

SPORDA DAMGALANMA

Göktürk Samet KILIÇ¹, Nisanur CANIKLI TEMEL²

1. Giriş

Spor, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerine destek veren; rekabet, aidiyet ve dayanışma duygularının güçlendiği toplumsal bir etkinlik alanıdır. Bununla beraber spor ortamı, performans beklentileri, idealize edilmiş bedensel normlar, toplumsal cinsiyet kalıpları ile kültürel önyargılar gibi unsurlar sebebiyle bireylerin belirli özelliklerinden dolayı dışlanabildiği ya da olumsuz etiketlenbildiği bir sosyal mikrokozmos niteliği de taşır ve bu bağlamda damgalanma (stigma) kavramı, sporda psikososyal araştırmaların önemli inceleme alanlarından biri hâline gelmiştir.

“Damgalama”, bireyi utançla işaretleyen bir “leke/yara izi” metaforuna dayanır. Toplumsal düzeyde, bir kişi ya da grubun normal-dışı sayılması veya ayırt edici bir özelliği nedeniyle suçlayıcı, dışlayıcı ve kurbanlaştırıcı tepkilere hedef olmasını anlatır (Gray, 2002; Çebi vd., 2018; Taşkın, 2004). Damgalanma ise, bireyin belirli bir özelliği nedeniyle toplumun genelinden farklı ve aşağı konumda değerlendirilmesi sürecini ifade eder.

Goffman’ın (1963) klasik tanımında stigma kavramı, “kişiyi tam bir sosyal kabulden mahrum bırakan derinlemesine itibar zedelenmesi” olarak açıklanır. Spor ortamında damgalanma; cinsiyet, cinsel yönelim, beden yapısı, etnik köken, engellilik, ruhsal sağlık durumu veya performans yeterliliği gibi çeşitli değişkenlere dayanabilir. Bu durum, bireylerin benlik algısını, öz güvenini, spora katılım motivasyonunu ve sosyal aidiyet duygusunu doğrudan etkileyen bir psikososyal stres kaynağı hâline gelir.

Güncel araştırmalar, sporun yalnızca fiziksel sağlığın sürdürülmesine değil, aynı zamanda zihinsel iyilik hâlinin geliştirilmesine de önemli katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır (Dereceli vd., 2024). Günümüzde spor psikolojisi alanında yürütülen çalışmalar, damgalamanın yalnızca bireysel düzeyde değil, sistematik bir sosyal mekanizma olarak da işlediğini ortaya koymaktadır. Özellikle “normal” kabul edilen beden imgesi, “erkeksi başarı” anlayışı ya da “zihinsel dayanıklılık” ideali, sporda kabul gören kimlik

¹ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi ORCID: 0009-0007-9641-6586

² Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID:0000-0002-7736-8247

biçimlerini belirlemekte ve bu normlara uymayan bireyleri görünmezleştirebilmektedir. Sonuç olarak damgalama, yalnızca bireyler arası bir önyargı sorunu değil, sporda eşitsizlik üretim süreci olarak da değerlendirilmektedir.

Psikososyal bakış açısından sporda damgalanma, üç düzeyde ele alınabilir:

- Bireysel düzeyde, kişinin kendi özelliklerine ilişkin içselleştirdiği olumsuz yargılar (öz-damgalama) öz-saygı, öz-yeterlik ve psikolojik dayanıklılık üzerinde yıpratıcı etkiler oluşturur.
- Kültürel düzeyde, medyada, taraftar kültüründe ve antrenman ortamlarında üretilen stereotipler, sosyal kimliklerin etiketlenmesine ve ayrımcılığın yeniden üretilmesine zemin hazırlar.
- Kurumsal düzeyde, spor politikaları, seçim kriterleri ve medya söylemleri aracılığıyla bazı grupların (örneğin engelli ya da kadın sporcuların) temsili sınırlanır.

Damgalanma üzerine sosyal bilim araştırmaları, özellikle de araştırmacıların insanların bilişsel kategoriler oluşturma ve bu kategorileri basmakalıp inançlarla ilişkilendirme biçimlerini açıklığa kavuşturduğu sosyal psikoloji alanında, son yıllarda önemli ölçüde artmıştır (Link & Phelan, 2001) ve son yıllarda yapılan araştırmalar, damgalamaya maruz kalan sporcuların daha yüksek düzeyde kaygı, düşük öz güven, artmış yalnızlık hissi ve zayıflamış takım bağlılığı özellikleri gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bu durum, spor psikolojisi literatüründe damgalamanın yalnızca bir “sosyal etiketleme” değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş, motivasyonel dinamikler ve performans davranışları üzerinde etkili bir değişken olarak ele alınması gerekliliğini ortaya koymuştur.

Damgalamanın spor ortamındaki görünümü, sadece bireyin farklılığından değil; aynı zamanda sporu çevreleyen sosyokültürel normlardan, medya da temsil biçimlerinden ve performans baskısından da beslenmektedir. Bu nedenle sporda damgalama, disiplinler arası bir yaklaşımla; psikoloji, sosyoloji, iletişim ve etik perspektiflerinin bir araya geldiği bir inceleme alanı olarak görülmelidir.

Sonuç olarak, sporda damgalanma olgusu, sadece bireysel psikolojik tepkilerle değil, aynı zamanda toplumsal yapılar ve kültürel kodlarla da ilişkilidir. Bu çalışmanın amacı, sporda damgalanmayı psikososyal bir bağlamda ele alarak kavramsal çerçevesini çizmek, mevcut araştırma bulgularını tartışarak damgalamayı azaltmaya yönelik önleyici müdahale programlarına dair bir perspektif sunmaktır.

2. Genel Bilgiler

2.1. Damgalanma (Stigma) Kavramı

2.1.1. Damgalamanın Tanımı

Damgalama, bireyin toplumsal değerlendirme sürecinde ayrıksı bir kategoriye itilmesi; bu yolla değeri düşürülüp hor görülerek genelde olumsuz yargılarla etiketlenmesidir (Corrigan vd., 2001) ve damgalanma (stigma) kavramı, bireylerin toplum tarafından belirli bir özelliği nedeniyle olumsuz biçimde etiketlenmesini, dışlanmasını veya ayrımcılığa uğramasını ifade eder. Bu kavram, yalnızca bireysel bir yargı ya da ön yargı biçimi değil; aynı zamanda da sosyal düzenin, normların ve güç ilişkilerinin bir ürünü olarak değerlendirilmektedir (Link & Phelan, 2001). Sporda damgalanma, bireyin cinsiyeti, fiziksel görünümü, etnik kökeni, psikolojik durumu ya da performans kapasitesi gibi değişkenler üzerinden sosyal bir değerlendirme sürecine maruz kalmasıyla ortaya çıkar. Bu süreç, sporcuların öz güvenini, aidiyet hissini ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyen karmaşık bir psikososyal mekanizma oluşturur (Corrigan, 2004).

Damgalama, en temel düzeyde, bireyin toplumun genel değerleriyle “uyumsuz” veya “kusurlu” olarak görülmesine yol açan bir sosyal etiketleme sürecidir. Goffman (1963), damgalamayı “kişinin sosyal kimliğinde derin bir itibar kaybı yaratan, onu tam sosyal kabullenmeden dışlayan bir nitelik” olarak tanımlar. Bu tanım, damgalanmanın yalnızca bireysel bir algı değil, aynı zamanda da toplumsal bir ilişki biçimi olduğunu vurgular.

Güncel literatürde ise damgalama, dört temel unsur etrafında şekillenmektedir. Bu dört temel unsur; belirli bir özelliğin etiketlenmesi, bu etiketin olumsuz stereotiplerle ilişkilendirilmesi, etiketlenen bireyin “biz” ve “onlar” ayırımına maruz kalması ve bu ayırımın statü kaybı ve ayrımcılık doğurmasıdır (Link & Phelan, 2001). Yani damgalama, sadece bireyin farklı bir özelliğe sahip olmasıyla alakalı değil, bu farklılığın sosyal anlamlandırma süreçlerinde olumsuz değerlerle ilişkilendirilmesi ile ortaya çıkar.

Stereotipler, oluştuktan sonra kolay kolay değişmeyen genellemeler olarak işlev görür. Bireyler bu kalıp yargıların farkında olabilir, ancak onları benimsemek zorunda değildir. “Ruhsal hastalığı olan kişi” denildiğinde, söz konusu kişiler çoğu kez bu kalıp yargılar eşliğinde anlamlandırılır. Literatürde yaygın biçimde gösterildiği üzere, toplumdaki “ruhsal hasta” stereotipi sıklıkla “tehlikeli” ve “öngörülemez” nitelendirmeleriyle örtüşür. Önyargılar bu stereotipleri besler; birlikte korku ve öfke gibi duygusal tepkileri tetikler. Bilişsel ve duygusal süreçlerin bu bileşimi, damgalanan bireylerin toplumsal konumlarını zedeler; toplum onlardan uzak durma eğilimi sergilerken, hastaların da sosyal çevreden yalıtılması meşrulaştırılabilir. Sonuçta açık

ayrımcılık ve dışlanma ortaya çıkar (Jussim vd., 1995; Baysal, 2013; Taşkın, 2007).

Damgalama mesajları şu özellikleri taşır: (a) insanları ayırt etmek, (b) seçkin kişileri ayrı bir sosyal varlık olarak sınıflandırmak, (c) bu seçkin grup içinde yer alma ve ilişkili tehlikeleri ima etmek ve (d) bu seçkin grubu fiziksel ve sosyal tehlikeyle ilişkilendirmek için ipuçları sağlarlar (Smith, 2007).

Spor bağlamında damgalama, fiziksel yeterlilik, performans seviyesi, ruh sağlığı, cinsiyet rolleri veya görünüm normları gibi alanlarda yoğunlaşabilir. Örneğin, “zayıf performans gösteren sporcu” etiketi, bireyin yalnızca yeteneğiyle değil, karakteriyle de olumsuz biçimde değerlendirilmesine neden olabilir (Martin, 2005). Bu durum, bireyin öz-değer algısında düşüş, takım içi ilişkilerinde gerilim ve spora olan ilgisinden uzaklaşma davranışları ile sonuçlanabilir.

2.1.2. Kavramın Tarihsel Gelişimi

Damgalama kavramı, etimolojik olarak Yunanca *stizein* (iz bırakmak, işaretlemek) fiilinden türemiştir. Antik dönemde fiziksel bir “damga”, suç işleyen veya ahlaki olarak aşağı görülen bireylerin vücutlarına kazınır ve böylece kişinin “itibarsız kimliği” görünür hâle getirilirdi (Smith, 2007). Bu tarihsel köken, damgalamanın hem fiziksel hem de sembolik anlamda bir “farklılık işareti” taşıdığını göstermektedir.

Sosyolojik literatürde damgalama kavramının sistematik biçimde ele alınışı, Erving Goffman’ın “Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity” (1963) adlı çalışmasıyla olmuştur. Goffman, damgalamayı bireyin sosyal kimliğinin “bozulması” (spoiled identity) olarak tanımlarken bu bozulmanın, bireyin toplumsal etkileşimlerinde sürekli olarak “onarım çabası”na yol açtığını öne sürer.

1970’li ve 1980’li yıllarda psikoloji ve sosyoloji disiplinlerinde yapılan çalışmalar, damgalamanın yalnızca bireyin farklılığına değil, aynı zamanda toplumun bu farklılığı algılama biçimine dayandığını öne sürmüştür (Jones, 1984). 2000’li yıllarda ise Link & Phelan (2001), damgalamayı sistematik bir sosyal süreç olarak yeniden kavramsallaştırmış ve damgalamanın sadece bireysel etiketleme değil, aynı zamanda “güç eşitsizliklerinin” bir sonucu olduğunu belirtmiştir.

Spor psikolojisi literatüründe damgalama kavramının yükselişi ise 2010’lu yıllarda, özellikle ruh sağlığı ve performans psikolojisi alanlarında yapılan çalışmalarla ivme kazanmıştır (Bauman, 2016; Lebrun vd., 2018). Günümüzde damgalama, sporda yalnızca bireysel etiketleme değil, aynı zamanda

performans kültürü, cinsiyet rolleri, beden politikaları ve psikolojik dayanıklılık normları üzerinden işleyen çok boyutlu bir sosyal yapı olarak ele alınmaktadır.

2.1.3. Sosyal Psikoloji Bağlamında Damgalama

Toplumsal yaşamda bireylerin konumları, beklentileri ve kimlikleri; “biz”e ait olmayanlarca çizilen çerçeveler de dâhil olmak üzere, başkalarının attığı sosyal tanımlamalar içinde biçimlenir. Bu nedenle bireyin toplumla kurduğu ilişki, üyesi olduğu grubun iç dinamikleri ve bu grubun diğer gruplarla etkileşimleri bağlamında sosyal kimlik kazanımını belirler (Çaylak, 2023). Sosyal psikoloji, damgalamayı bireyin sosyal çevresiyle kurduğu etkileşimler çerçevesinde açıklar. Bu yaklaşıma göre damgalama, bireyin kimlik inşası sürecinde toplumsal normlara uymadığı durumlarda ortaya çıkan bir “sosyal dışlama mekanizması”dır (Major & Eccleston, 2004). Damgalanmış birey, toplumun değerleriyle uyumlu görülmediğinde “ötekileştirilir” ve bu süreç bireyin benlik algısında derin bir psikolojik baskı oluşturur.

Sosyal psikoloji literatüründe damgalamanın en önemli bileşenlerinden biri “stereotipleştirme” dir. Stereotip kişinin kendisi hakkında olumsuz inançlarıdır (örneğin karakter zayıflığı, yetersizlik) (Corrigan & Watson, 2002). Bu süreçte bireyler, belirli özelliklerine göre genellenmiş yargılarla tanımlanır ve bireysel kimlikleri silikleşir. Bu durum sporda da yaygındır; örneğin, “kadın sporcuların duygusal olduğu”, “erkek sporcuların güçlü olduğu” veya “zihinsel hastalığı olan sporcuların güvenilmez olduğu” gibi kalıp yargılar, hem psikolojik baskı hem de sosyal izolasyon yaratır (Steinfeldt & Steinfeldt, 2010). “Stereotip tehdidi” üzerine yapılan araştırmalar (Aronson vd., 1998), belirli kültürel azınlıkların taşıdığı entelektüel aşağılık duygusuna ilişkin toplumsal damganın, bu grupların üyelerinin standart test performansını ve okul sonuçlarını olumsuz etkileyebileceğini ileri sürmektedir.

Kritik olarak, insanların kendilerini sosyal kimlik açısından tanımlama (yani, kendilerini kategorize etme) kapasitesi, onların grup üyeleri olarak hareket etmelerini sağlar (Tajfel, 2010). Sosyal kimlik kuramı (Tajfel & Turner, 2004), bu durumu “biz–onlar” ayrımıyla açıklar. Spor ortamında bu ayrım, takım içi rollerde, antrenör-sportmen ilişkilerinde veya medya söylemlerinde sıklıkla yeniden üretilir. Sonuç olarak damgalama, bireyin yalnızca dışsal değil, aynı zamanda içselleştirilmiş bir psikolojik deneyim hâline gelir. Bu durum, bireyin öz yeterlik inancını, motivasyonunu ve spora katılım davranışını zayıflatır (Corrigan & Watson, 2002).

2.2. Sporda Damgalanmanın Anlamı ve Önemi

2.2.1. Spor Ortamında Sosyal Kimlik ve Etiketleme Süreçleri

Günümüzde spor, yalnızca etkili bir boş zaman ve eğlence alanı sunmakla kalmamakta; aynı zamanda stresli yaşam koşulları altında bireylerin gevşeme ve duygusal rahatlama gereksinimlerini karşılamaya da imkân tanımaktadır (Yetim, 2000). Spor, bireylerin fiziksel performanslarını sergilemelerine olanak tanınmasının yanında, bireylerin sosyal kimliklerini yapılandırdıkları ve toplumsal değerlerle etkileşim kurdukları önemli bir kültürel alan olarak kabul edilir. Fakat spor ortamı, yalnızca başarı ile mükemmellik normlarının değil, aynı anda toplumsal cinsiyet, beden normları, etnik kimlik, ruhsal sağlık ve davranış kalıpları gibi sosyokültürel kodların da yeniden üretildiği bir sahnedir (Anderson, 2010). Bu bağlamda sporda damgalanma, bireyin belirli bir özelliği sebebiyle olumsuz biçimde etiketlenmesi, dışlanması ya da sosyal olarak değersizleştirilmesi anlamına gelir.

Damgalanmanın spor üzerindeki önemi, sadece bireysel düzeyde psikolojik etkilerle sınırlı kalmayıp; aynı zamanda takım dinamikleri, performans süreçleri ve sosyal kabul mekanizmaları üzerinde de belirleyici bir rol oynamaktadır (Schinke & McGannon, 2015). Spor ortamında var olan statü, aidiyet ve tanınma ilişkileri, bireylerin “normatif sporculuk kimliği”ne ne ölçüde uyduklarına göre şekillenir. Bu nedenle damgalama, sporda hem görünür farklılıkların (örneğin engellilik, cinsiyet, etnik köken) hem de görünmez farklılıkların (örneğin ruh sağlığı sorunları, cinsel yönelim, kişilik özellikleri) sosyal olarak değerlendirildiği bir süreçtir.

Spor ortamı, bireylerin “biz” duygusunu en güçlü şekliyle yaşamış oldukları sosyal alanlardan bir tanesidir. Bu sebeple sosyal kimlik, sporcunun kendini hem bireysel hem de grup düzeyinde tanımlamasında önemli bir unsurdur (Tajfel & Turner, 2004). Ancak bu kimlik inşası sürecinde “etiketleme” mekanizması önemli bir rol oynamaktadır. Etiketleme, bireyin belirli özelliklerine dayalı olarak toplumsal normlara göre sınıflandırılması ve bu sınıflandırmanın bireyin toplumsal konumunu belirlemesi sürecidir (Becker, 1963).

Sporda etiketleme, genellikle “başarılı-başarısız”, “fiziksel olarak yeterli-yetersiz”, “disiplinli-sorunlu” gibi ikili karşıtlıklar üzerinden işler. Bu etiketler, hem antrenörlerin hem de takım arkadaşlarının algılarını şekillendirerek bireyin sosyal statüsünü belirler. Etiketlenen birey, zamanla bu dışsal algıyı içselleştirir ve kendi kimliğini bu kalıplar doğrultusunda yeniden tanımlar (Jones vd., 1984).

Bu süreç, özellikle sporda psikososyal gelişim açısından kritik bir öneme sahiptir. Çünkü etiketleme, bireyin öz yeterlik inancını, benlik saygısını ve

takım aidiyetine doğrudan etki etmektedir (Rees vd., 2015). Ayrıca sporcuların belirli normlara uymadıklarında (örneğin erkek sporcunun duygusal ifade göstermesi, kadın sporcunun fiziksel güç sergilemesi) “norm dışı” olarak etiketlenmeleri, toplumsal cinsiyet kalıplarının sporda yeniden üretildiğini göstermektedir (Krane vd., 2004).

2.2.2. Performans, Rekabet ve Toplumsal Algı İlişkisi

Spor ortamı, bireyin performansının sürekli ölçüldüğü ve değerlendirildiği sosyal bir sistemdir. Bu sistemde başarı, genellikle bireyin fiziksel kapasitesi, psikolojik dayanıklılığı ve toplumsal beklentilere uyumu üzerinden tanımlanır (Jones, 2015). Ancak bu durum, sporcunun yalnızca performansına değil, aynı zamanda nasıl bir sporcu olması gerektiğine dair toplumsal normlara da bağlıdır.

Rekabetin yoğun olduğu ortamlarda, sporcunun zihinsel dayanıklılık sergilemesi beklenir. Bu kavram, spor kültüründe bir “değer ölçütü” hâline gelmiş; duygusal kırılganlık veya psikolojik zorluk yaşayan sporcuların “zayıf” olarak damgalanmasına neden olmuştur (Bauman, 2016). Bu bağlamda, performans merkezli damgalama yalnızca fiziksel yeterlilikle değil, aynı zamanda duygusal dayanıklılık normlarıyla da ilişkilidir.

Ayrıca medya temsilleri, sporcuların performansına dair toplumsal algıyı şekillendiren bir diğer etkidir. Medya, “kahraman sporcu” anlatısı ile “başarısız sporcu” etiketini sıklıkla karşıt biçimlerde sunar; bu da sporcuların toplum gözündeki statüsünü belirler (Bruce, 2016). Toplumsal algı, sporcunun öz imajı üzerinde güçlü bir psikolojik etki yaratır ve “toplumsal göz” tarafından değerlendirilen kimlik, bireyin içsel benlik algısının önüne geçer (Fiske, 2018).

Sonuç olarak, sporda rekabet yalnızca fiziksel değil; aynı zamanda sembolik ve psikolojik bir mücadele alanıdır. Sporcunun toplumsal değerlerle çatıştığı her durumda damgalanma riski artar ve bu durum psikolojik baskı, öz sansür ve performans kaygısına neden olabilir (Steinfeldt & Steinfeldt, 2010).

2.2.3. Sporda Damgalanmanın Psikolojik ve Sosyal Etkileri

Sporda damgalanma, hem bireysel hem de grup düzeyinde çok boyutlu etkiler yaratır. Bireysel düzeyde, damgalamaya maruz kalan sporcuların öz güven, öz yeterlik, motivasyon ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalma gözlenmiştir (Corrigan, 2004). Damgalama, bireyin kendisini değersiz veya yetersiz hissetmesine yol açarak “öğrenilmiş çaresizlik” benzeri bir durum oluşturabilir.

Sosyal düzeyde ise damgalama, takım içi iletişimi, sosyal destek algısını ve aidiyet duygusunu zayıflatır. Takım içinde “etiketlenmiş” bireylerin grup

dinamiklerinden dışlanması, sosyal izolasyon ve düşük performans döngüsünü besler (Rees vd., 2015). Ayrıca bu durum, sporcunun profesyonel kariyerine ilişkin beklentilerini sınırlayabilir; “damgalanmış kimlik” bireyin fırsatlara erişimini engelleyen bir bariyer hâline gelir.

Psikososyal açıdan, sporda damgalanmanın en tehlikeli yönlerinden biri içselleştirilmiş damgalama (self-stigma) sürecidir. Bu süreçte birey, toplumun kendisi hakkındaki olumsuz yargılarını kabul eder ve bu yargıları kendi benlik algısının bir parçası hâline getirir (Corrigan & Watson, 2002). İçselleştirilmiş damgalama, sporcunun yardım arama davranışını azaltır, performans kaygısını artırır ve psikolojik dayanıklılığı zayıflatır (Corrigan vd., 2009). İçselleştirilmiş damgalama, bireyin toplumda var olan olumsuz kalıp yargıları kendi benliğine mal etmesi; bunun sonucunda değersizlik ve utanç gibi duygular yaşayarak sosyal ilişkilerden geri çekilmesidir. Başka bir deyişle, damgalanma algısı kişinin başkalarınca damgalandığını hissetmesine işaret ederken, içselleştirilmiş damgalama bireyin bu etiketleri kendisine yöneltmesidir. Ağır ruhsal bozukluğu olan bireylerin kayda değer bir bölümünde yüksek düzeyde damgalanma bildirilmektedir. Corrigan ve çalışma arkadaşları, içselleştirilmiş damgalamanın gelişimini ve sonuçlarını üç aşamada açıklamaktadır: (i) toplumsal stereotiplerin farkına varma, (ii) bu stereotipleri onaylama/kabul etme, (iii) söz konusu yargıları kendine uygulama (Corrigan vd., 2009).

Bu bağlamda sporda damgalanmanın önlenmesi, sadece bireysel düzeyde farkındalıkla değil, aynı zamanda takım iklimi, antrenör tutumları, medya dili ve kurumsal politikalar düzeyinde kapsayıcı bir dönüşüm gerektirir (Schinke vd., 2019).

2.3. Sporda Damgalanmanın Türleri

Sporda damgalanma, bireylerin belirli özelliklerine dayalı olarak sosyal normlardan sapma biçiminde algılanması ve bu algıya bağlı olarak dışlanma, küçümsenme veya ayrımcılığa uğraması şeklinde ortaya çıkar. Damgalama, sporda tek biçimli bir olgu değildir; farklı sosyal kategorilere göre çeşitlenir. Cinsiyet, cinsel yönelim, engellilik, ruh sağlığı, beden imajı, etnik köken ve ahlaki yargılar, spor ortamında damgalamanın en sık gözlenen eksenleridir (Schinke vd., 2019).

Sporda damgalanmanın temel türleri psikososyal bir bakış açısıyla aşağıdaki gibi ele alınmaktadır.

2.3.1. Cinsiyet Temelli Damgalama

Cinsiyet temelli damgalama, bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine uygun olmayan davranışlar sergilediklerinde olumsuz etiketlenmeleri sürecidir. Spor kültürü tarihsel olarak “erkeksi” niteliklerle ilişkilendirildiğinden, kadın sporcular sıklıkla “feminenlikten uzaklaşmakla” suçlanmış, erkek sporcular ise duygusal davranışlar sergilediklerinde “zayıf” olarak damgalanmıştır (Krane, 2001; Messner, 2002).

Kadın sporcular, özellikle güç ve dayanıklılık gerektiren branşlarda “kadınsılığını kaybetmek” gibi toplumsal önyargılara maruz kalmakta; bu durum hem toplumsal hem de medya temsillerinde kadın bedeninin cinselleştirilmesine yol açmaktadır (Bruce, 2016). Öte yandan erkek sporcular, “sertlik”, “kontrol” ve “duygusal ketlenme” gibi özelliklerle özdeşleştirilmekte, bu normlara uymayanlar “yetersiz erkeklik” damgası taşımaktadır (Anderson, 2010).

Bu tür cinsiyet temelli damgalama, bireyin yalnızca sosyal statüsünü değil, aynı zamanda öz yeterlik algısını ve spor katılım motivasyonunu da zayıflatmaktadır (Krane vd., 2004).

2.3.2. Engellilik ve Paralimpik Sporculara Yönelik Damgalama

Engelli bireyler tarihsel olarak toplumun birçok alanında olduğu gibi spor alanında da “yardıma muhtaç”, “yetersiz” veya “acınacak” bireyler olarak algılanmıştır (Shakespeare & Watson, 2018). Paralimpik sporcular, fiziksel yetkinlikleriyle bu önyargıları kırmalarına rağmen, medya ve kamuoyu temsillerinde hâlen “kahramanlaştırılmış mağdurlar” olarak sunulmaktadır (Silva & Howe, 2012).

Bu durum, engelli sporcuların gerçek performans kapasitelerinin göz ardı edilmesine ve sporun rehabilitasyonla özdeşleştirilmesine yol açmaktadır (Misener & Darcy, 2014). Engellilik temelli damgalama, ayrıca erişim olanaklarının kısıtlılığı, antrenman ortamlarının yetersizliği ve toplumsal farkındalık eksikliği ile de pekişmektedir (DePauw & Gavron, 2005).

Paralimpik oyunlar her ne kadar engelli bireylerin görünürlüğünü artırmış olsa da, sosyal kabul düzeyinin yüzeysel kaldığı ve damgalayıcı bakış açısının yapısal düzeyde devam ettiği görülmektedir (Purdue & Howe, 2012).

2.3.3. Ruh Sağlığı ile İlişkili Damgalama

Ruh sağlığıyla ilişkili damgalama, sporcuların psikolojik yardım arama davranışlarını en çok etkileyen faktörlerden biridir. Özellikle elit sporcularda “mental toughness” ideali, duygusal zorlukların zayıflık göstergesi olarak algılanmasına yol açmaktadır (Bauman, 2016). Bu durum, depresyon, kaygı

bozukluğu veya tükenmişlik yaşayan sporcuların yardım aramaktan kaçınmasına neden olur (Gulliver vd., 2012).

Araştırmalar, ruh sağlığına ilişkin damgalamanın hem dışsal (toplum ve takım arkadaşlarından gelen) hem de içsel (öz damgalama) biçimlerde ortaya çıktığını göstermektedir. Özellikle erkek sporcularda bu içselleştirilmiş damgalama, “zayıflık göstermekten kaçınma” davranışıyla sonuçlanmaktadır (Steinfeldt & Steinfeldt, 2010).

Bu tür damgalamanın önlenmesi için spor psikologlarının, antrenörlerin ve yöneticilerin farkındalık eğitimi alması ve psikolojik yardım süreçlerinin “normalleştirilmesi” büyük önem taşımaktadır (Schinke vd., 2019).

2.3.4. Beden İmajı ve Kilo Damgalaması

Beden imajı ve kilo damgalaması, spor ortamında özellikle estetik ve ağırlık kategorili branşlarda (örneğin cimnastik, dans, güreş, boks) sıkça görülür (Plateau vd., 2017). Sporcular, ideal beden ölçülerine uymadıklarında “disiplinsiz”, “yetersiz” veya “başarısız” olarak etiketlenebilirler.

Kadın sporcularda bu durum sıklıkla yeme bozuklukları, beden memnuniyetsizliği ve düşük benlik saygısı ile ilişkilidir (Greenleaf vd., 2009). Erkek sporcularda ise “kashılık ideali” üzerinden baskı oluşturulmakta; bu da aşırı egzersiz veya doping kullanımı gibi riskli davranışlara zemin hazırlamaktadır (Pope vd., 2000).

Beden temelli damgalama, sporun fiziksel sağlıkla ilişkilendirilmesi gerektiği temel anlayışa ters düşer. Bu nedenle, beden çeşitliliğini destekleyen eğitimsel yaklaşımlar, sporun psikolojik güvenlik ortamı hâline getirilmesi açısından önemlidir (Sabiston vd., 2014).

2.3.5. Etnik ve Kültürel Damgalama

Etnik ve kültürel damgalama, bireyin kökeni, dili, dini veya kültürel aidiyeti nedeniyle dışlanması ya da olumsuz stereotiplere maruz kalması şeklinde ortaya çıkar. Spor, küresel bir alan olmasına rağmen etnik ve ırksal eşitsizlikleri sıkça yansıtır (Carrington, 2010).

Örneğin siyahi sporcuların “doğuştan yetenekli ama disiplinsiz”, Asyalı sporcuların ise “teknik ama duygusuz” olarak etiketlenmesi, spor medyasında sıkça rastlanan kalıp yargılardandır (Bruce, 2016). Bu tür önyargılar, hem sporcu kimliğini hem de bireyin toplumsal kabulünü etkiler.

Ayrıca göçmen veya azınlık kökenli sporcuların, “çifte kimlik baskısı” yaşadıkları ve hem kendi kültürleri hem de yeni spor çevreleri tarafından farklı şekillerde değerlendirildikleri bilinmektedir. Bu durum, sporda kültürel çeşitliliğin desteklenmesi gerekliliğini açık biçimde göstermektedir.

2.3.6. Doping ve Ahlaki Damgalama

Doping kullanımına yönelik damgalama, hem etik hem de ahlaki boyutlarıyla sporda özgül bir yer tutar. Doping yapan sporcular, yalnızca kural ihlali nedeniyle değil, aynı zamanda “ahlaki olarak yozlaşmış” bireyler olarak değerlendirilir (Petróczi, 2007). Bu etik etiketleme, sporcunun kariyerini, toplumsal itibarını ve öz saygısını derinden etkileyebilir.

Doping skandalları sonrasında, sporcular sıklıkla medya tarafından “güvenilmez” ya da “aldatıcı” olarak etiketlenir. Bu da damgalamanın kalıcılığını artırır (Smith & Sparkes, 2016). Bununla birlikte, araştırmalar bazı durumlarda doping damgalamasının yalnızca “yakalananlara” yöneldiğini, sistematik doping kültürünü ise göz ardı ettiğini göstermektedir.

Dolayısıyla dopingle ilişkili damgalama, bireysel etik ihlalleri kadar yapısal baskıların ve performans kültürünün de bir sonucudur. Bu tür ahlaki damgalamanın eleştirisi, sporda adalet, etik ve psikolojik iyi oluşun yeniden düşünülmesini gerektirir.

2.4. Damgalamanın Psikososyal Boyutları

Damgalama, yalnızca toplumsal düzeydeki ayrımcılık biçimlerinden ibaret değildir; bireyin benlik algısını, öz yeterliğini ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkileyen çok boyutlu bir psikososyal süreçtir. Sporda damgalama, özellikle bireyin öz-değer algısı, aidiyet duygusu, grup içi etkileşimleri ve psikolojik iyi oluşu üzerinde belirleyici etkilere sahiptir (Schinke vd., 2019). Bu nedenle damgalama, yalnızca dışsal bir sosyal etiketleme olarak değil, bireyin iç dünyasında yeniden üretilen bir psikolojik deneyim olarak da ele alınmalıdır.

2.4.1. Öz-Damgalama ve İçselleştirilmiş Önyargı

Öz-damgalama (*self-stigma*), bireyin toplumun kendisine yönelik olumsuz yargılarını kabul ederek bunları kendi kimliğinin bir parçası hâline getirmesi sürecidir (Corrigan & Watson, 2002). Bu süreç, bireyin öz-değer algısını zedeler ve benlik saygısında düşüşe yol açar. Sporda öz-damgalama, özellikle ruh sağlığı sorunları yaşayan sporcularda, “zayıflık göstermek” korkusuyla yardım arama davranışının engellenmesine neden olmaktadır (Bauman, 2016).

İçselleştirilmiş önyargı, bireyin dışsal bir etiketlemeyi benimsemesiyle birlikte psikolojik bir öz yargıya dönüşür. Örneğin, “mental olarak güçlü olmalıyım” normu altında yaşayan bir sporcu, kaygı veya depresyon belirtileri gösterdiğinde kendisini başarısız hissetmeye başlar (Watson vd., 2017). Bu durum, sporcunun psikolojik esnekliğini azaltır ve stresle başa çıkma becerilerini zayıflatır.

Corrigan (2004), öz-damgalamanın üç aşamada geliştiğini belirtir: (1) damgalayıcı inançların fark edilmesi, (2) bu inançların kabullenilmesi ve (3) benliğe entegre edilmesi. Bu döngü kırılmadığında, birey kendi potansiyelini sınırlandıran bir psikolojik çerçeve geliştirir. Sporda bu durum, performans düşüklüğü, motivasyon kaybı ve psikolojik tükenmişlikle sonuçlanabilir (Griffiths vd., 2023).

2.4.2. Sosyal Dışlanma ve Aidiyet Duygusu

Damgalama, bireylerin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda sosyal bağlarını da zayıflatır. Sosyal dışlanma, bireyin grup üyeleri tarafından görmezden gelinmesi, karar süreçlerinden uzak tutulması veya açık biçimde reddedilmesi durumunda ortaya çıkar (Williams, 2007). Sporda sosyal dışlanma, takım içi statü kaybı, soyunma odası izolasyonu, antrenörle sınırlı iletişim veya medya ilgisizliği gibi biçimlerde gözlemlenebilir.

Aidiyet duygusu, sporcularda motivasyon, öz güven ve performans sürekliliği için temel bir psikososyal ihtiyaçtır (Allen vd., 2021). Damgalanan bireyler, “takımın bir parçası olamama” duygusunu yoğun yaşar ve bu durum yalnızlık, stres ve tükenmişlik riskini artırır (Hong, 2024).

Ayrıca araştırmalar, sosyal dışlanmanın fizyolojik düzeyde de etkili olduğunu göstermektedir. Eisenberger & Lieberman (2004), dışlanmanın beyindeki “sosyal ağrı merkezlerini” aktive ettiğini, bunun fiziksel ağrıya benzer bir etki yarattığını belirtmiştir. Bu bulgu, damgalamanın sporda neden bu kadar derin bir duygusal iz bıraktığını açıklamaktadır.

2.4.3. Psikolojik İyi Oluş, Kaygı ve Öz Güven Üzerindeki Etkiler

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşam doyumu, kendini kabul, amaçlılık, çevresel hâkimiyet, özerklik ve olumlu ilişkiler gibi unsurlardan oluşur (Ryff, 1989). Sporda damgalama, bu boyutların tamamını olumsuz etkileyen bir psikososyal risk faktörüdür. Özellikle etiketlenmiş bireylerde sürekli kaygı, öz güven düşüklüğü ve benlik karmaşası sık görülür (Rees vd., 2015).

Damgalama sürecinde birey, “yetersizlik” algısını içselleştirir ve performans hatalarını kişisel başarısızlıkla ilişkilendirir (Martin, 2005). Bu durum, bilişsel çarpıtmaları tetikler ve “başaramama korkusu” kronik hâle gelir. Yüksek düzeyde performans baskısı altında olan sporcularda, bu psikolojik baskı kaygı bozuklukları, uykusuzluk, psikosomatik belirtiler ve tükenmişlik sendromu ile sonuçlanabilir (Gulliver vd., 2012).

Ayrıca düşük öz güven, sporcunun sosyal destek arayışını azaltır ve takım içi ilişkilerde pasifleşmeye yol açar (Schinke & McGannon, 2015). Bunun uzun vadede hem bireysel hem de takım performansını olumsuz etkilediği

bilinmektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluşun sürdürülebilmesi için damgalamanın önlenmesi, spor psikolojisi uygulamalarında temel hedeflerden biri olmalıdır.

2.4.4. Takım Dinamikleri, Liderlik ve Grup Normlarıyla İlişkisi

Damgalama, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda takım dinamiklerinin işleyişinde de belirleyici bir faktördür. Takımlar, üyeleri arasında belirli normlar ve roller etrafında şekillenir. Bu normlar, kimi zaman farklılıkların bastırılmasına ve “uyumlu kimlik” baskısına yol açar (Carron & Brawley, 2012). Bu durum, normlara uymayan bireylerin dolaylı biçimde dışlanmasına neden olur.

Liderlik tarzı, bu süreçte önemli bir düzenleyici değişkendir. Demokratik ve kapsayıcı liderlik anlayışına sahip antrenörlerin, damgalayıcı tutumların azalmasında etkili olduğu gösterilmiştir (Vella vd., 2013). Buna karşılık otoriter liderlik biçimleri, takım içi hiyerarşiyi güçlendirerek sosyal baskıyı artırabilir.

Grup normları açısından bakıldığında, “biz-onlar” ayrımı sosyal kimlik kuramı çerçevesinde yeniden üretilir (Tajfel & Turner, 2004). Spor takımlarında “gruba ait olmayan” ya da “farklı görülen” üyelerin marjinalleşmesi, damgalamanın mikro düzeydeki sosyal temellerini oluşturur. Bu tür mikro dışlanma biçimleri, bireyde düşük aidiyet duygusu, öz sansür ve iletişim kaybına yol açar (Cotterill vd., 2016).

Sonuç olarak, sporda damgalama yalnızca bireyin psikolojik sınırlarını değil, aynı zamanda takım kültürünün etik ve sosyal dokusunu da belirleyen bir faktördür. Bu nedenle, antrenörler, spor yöneticileri ve psikologlar için damgalamayı önleyici kapsayıcı liderlik modelleri geliştirmek büyük önem taşımaktadır.

2.5. Damgalamayı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Damgalama olgusu, bireysel bir önyargıdan ziyade sosyal, bilişsel ve kültürel süreçlerin etkileşimiyle açıklanabilen çok boyutlu bir fenomendir. Bu nedenle, damgalamanın anlaşılabilmesi için farklı kuramsal yaklaşımların bütüncül biçimde değerlendirilmesi gerekir. Sosyolojik, psikolojik ve sosyal bilişsel temelli yaklaşımlar; damgalamanın hem toplumsal norm üretimi hem de bireyin öz algısı üzerindeki etkilerini anlamada önemli katkılar sunmaktadır (Link & Phelan, 2001).

2.5.1. Goffman’ın Damgalama Kuramı

Damgalama kavramının temelleri, Erving Goffman’ın 1963 tarihli “*Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*” adlı eserine dayanmaktadır.

Goffman’a (1963) göre damgalama, bireyin toplumsal olarak “normal” kabul edilen değerlerden sapması sonucunda itibar kaybına uğramasıdır. Bu durum, kişinin “bozulmuş kimlik” (*spoiled identity*) ile yaşamını sürdürmesine yol açar.

Goffman üç tür damgalamadan söz eder:

1. Fiziksel damgalar (örneğin engellilik, yaralanma, beden deformasyonu),
2. Karakter temelli damgalar (örneğin ahlaki zayıflık, suç geçmişi, ruhsal hastalık),
3. Toplumsal damgalar (örneğin etnik köken, din, ulusal aidiyet).

Bu kategoriler sporda da sıklıkla gözlenmektedir. Örneğin, zihinsel sağlık sorunu yaşayan bir sporcunun “güçsüz” olarak görülmesi veya farklı etnik kökenden gelen bir sporcunun “uyumsuz” olarak algılanması, Goffman’ın tanımladığı sosyal kimlik bozulması sürecine karşılık gelir (Martin, 2005).

Goffman ayrıca bireylerin damgalanmayla başa çıkma stratejilerini “kimlik yönetimi” (*impression management*) kavramı ile açıklar. Spor ortamında bu stratejiler, bireyin kendi farklılıklarını gizleme, uyumlu davranışlar sergileme ya da damgayı inkâr etme biçiminde ortaya çıkabilir.

2.5.2. Sosyal Kimlik Kuramı

Sosyal Kimlik Kuramı, Henri Tajfel ve John Turner tarafından geliştirilmiş ve bireylerin benlik algılarını grup üyelikleri üzerinden tanımladıklarını ileri sürmüştür (Tajfel & Turner, 2004). Bu kurama göre birey, “biz” kategorisine ait olduğunu hissettiğinde psikolojik güvenlik, değer ve anlam kazanır. Buna karşılık, grup dışı olarak algılanmak (örneğin farklı cinsel yönelim, etnik köken veya engellilik nedeniyle) bireyin sosyal statüsünü tehdit eder ve damgalanma riskini artırır.

Sporda sosyal kimlik kuramı, özellikle takım bağlılığı, aidiyet ve dışlanma süreçlerini açıklamada kullanılır. Takımlar, “biz” ve “onlar” ayrımını güçlendirerek grup bütünlüğünü korur; ancak bu süreçte farklılık gösteren üyeler sıklıkla “öteki” olarak tanımlanır (Rees vd., 2015). Bu durum, bireyin benlik algısında çatışma yaratır ve psikolojik stresin artmasına neden olur.

Damgalama süreci, sosyal kimlik kuramı açısından “kimlik tehdidi” olarak değerlendirilebilir (Branscombe vd., 1999). Sporcunun kimliği, grup normlarına aykırı bulunduğu değerlendirilir ve birey kendini gruptan soyutlayabilir. Bu nedenle sosyal kimlik, damgalamaya karşı psikolojik koruyucu bir faktör olabileceği gibi, aynı zamanda sosyal dışlanmanın kaynağı da olabilir.

2.5.3. Öz-Yeterlik ve Öz-Düzenleme Kuramı Bağlamında Damgalama

Albert Bandura’nın (1997) Öz-Yeterlik Kuramı (Self-Efficacy Theory), bireylerin belirli bir görevi başarma konusundaki inançlarının davranışlarını

belirlediğini öne sürer. Damgalama, bu öz-yeterlik inancını zayıflatan önemli bir dışsal faktördür. Sporcunun “yetersiz” ya da “kusurlu” olarak etiketlenmesi, kendi performans kapasitesine duyduğu güveni azaltır (Maddux, 2017).

Bandura (1991) ayrıca Öz-Düzenleme Kuramı ile bireylerin davranışlarını içsel standartlar doğrultusunda kontrol ettiklerini belirtir. Damgalanmış bireyler, sosyal normların baskısı altında bu öz-düzenleme süreçlerini sağlıklı biçimde sürdüremeyebilir. Örneğin, “başarısız olarak görülmemek” amacıyla aşırı çalışma, sakatlıkları gizleme veya duygusal durumları bastırma davranışları ortaya çıkabilir (Sarkar & Fletcher, 2014).

Sporla öz-yeterlik ve damgalama ilişkisini inceleyen araştırmalar, içselleştirilmiş damgalamanın performans öz-yeterliliğini düşürdüğünü ve yardım arama davranışlarını azalttığını göstermektedir. Bu durum, bireyin psikolojik dayanıklılığını zayıflatarak öz düzenleme dengesini bozar.

Sonuç olarak, öz-yeterlik ve öz-düzenleme süreçleri, damgalamanın bireysel düzeydeki en önemli aracı mekanizmaları arasında yer almaktadır. Spor psikolojisi açısından bu kuramlar, damgalanmanın bilişsel ve motivasyonel etkilerini anlamada güçlü bir çerçeve sunar.

2.5.4. Etiketleme Kuramı ve Sosyal İnşa Yaklaşımı

Etiketleme Kuramı, Howard Becker (1963) tarafından geliştirilmiş ve sapkın davranışların toplumsal olarak tanımlandığını öne sürmüştür. Bu yaklaşıma göre, bir davranışın “normal” ya da “sapma” olarak görülmesi, toplumsal bağlama ve güç ilişkilerine bağlıdır. Dolayısıyla damgalama, bireyin davranışının kendisinden çok, o davranışa toplum tarafından atfedilen anlamdan kaynaklanır (Link vd., 1989).

Spor ortamında etiketleme; başarısız performans, davranışsal sorunlar veya kişisel özellikler üzerinden “problemlili sporcu” algısının yaratılması şeklinde görülür. Bir kez etiketlenen birey, bu kimliği değiştirmekte zorlanır ve sosyal çevresi tarafından sürekli bu imajla tanımlanır. Bu durum, damgalamanın sürekliliğini sağlayan temel mekanizmalardan biridir (Corrigan, 2004).

Sosyal İnşa Yaklaşımı ise damgalamayı, toplumsal anlam üretimi ve dil üzerinden açıklayan çağdaş bir perspektiftir. Bu yaklaşıma göre damgalama, kültürel söylemler, medya temsilleri ve toplumsal normlar aracılığıyla inşa edilir (Berger & Luckmann, 2016). Spor medyasında kadın sporcuların “duygusal”, erkek sporcuların “kahraman” olarak sunulması veya engelli sporcuların “ilham kaynağı” şeklinde betimlenmesi, bu inşa sürecinin örnekleridir (Silva & Howe, 2012).

2.6. Sporda Damgalamayı Etkileyen Faktörler

Damgalama, yalnızca bireyler arası etkileşimlerin bir sonucu değil, aynı zamanda kültürel normların, örgütsel yapıların ve medya söylemlerinin biçimlendirdiği çok katmanlı bir süreçtir. Spor, toplumun değerlerini yansıtan ve yeniden üreten bir sosyal kurum olduğundan, damgalama çoğu zaman yapısal düzeyde sürdürülmektedir (Schinke vd., 2019). Spor kültürü içerisindeki semboller, söylemler ve roller; bireylerin nasıl algılandığını, hangi davranışların “uygun” veya “uygunsuz” kabul edildiğini belirleyen güçlü düzenleyicilerdir (Anderson, 2010).

2.6.1. Kültürel Normlar ve Medya Temsilleri

Kültürel normlar, bireylerin toplum içinde kabul edilebilir davranış biçimlerini belirleyen görünmez kurallardır. Spor, bu normların üretildiği ve görünür kılındığı bir alandır. Geleneksel spor kültüründe, güç, dayanıklılık, agresiflik ve rekabet gibi değerler “erkeksi” özelliklerle özdeşleştirilmiş; bu durum hem kadın sporcuların hem de duygusal ifade gösteren erkek sporcuların damgalanmasına neden olmuştur (Krane, 2001).

Medya temsilleri, spor kültüründeki bu kalıp yargıları güçlendiren en önemli araçlardan biridir. Kadın sporcular genellikle fiziksel çekicilikleriyle, erkek sporcular ise güç ve kahramanlık metaforlarıyla temsil edilmektedir (Bruce, 2016). Ayrıca engelli sporcuların “ilham verici” veya “üstün iradeli” bireyler olarak sunulması, görünüşte olumlu olsa da, “normal” olmayan bedenlerin kahramanlaştırılması yoluyla damgalamayı pekiştirmektedir (Silva & Howe, 2012).

Medyanın kullandığı dil, sporcunun toplum gözündeki değerini biçimlendirir. “Kriz yaratan yıldız”, “problemlili oyuncu” veya “duygusal zayıflık gösteren kaptan” gibi ifadeler, bireyin kimliğini olumsuz çerçeveleyerek toplumsal yargıyı yönlendirir (Billings vd., 2017). Dolayısıyla medya, sporda damgalamanın hem üreticisi hem de pekiştiricisidir.

2.6.2. Antrenör Tutumları ve Takım İklimi

Antrenörlerin liderlik tarzı, takım kültürünün ve sosyal iklimin en önemli belirleyicisidir. Araştırmalar, otoriter ve cezalandırıcı liderlik anlayışının sporcularda dışlanma algısını artırdığını; buna karşın demokratik ve destekleyici liderliğin damgalamayı azalttığını göstermektedir (Vella vd., 2013).

Takım iklimi, sporcuların güven, saygı ve kapsayıcılık algısını yansıtır. Negatif takım ikliminde farklılıklar (örneğin cinsiyet, etnik kimlik, ruh sağlığı sorunları) tehdit olarak algılanır; bu da mikro düzeyde damgalayıcı

davranışların (alay etme, dışlama, görmezden gelme) ortaya çıkmasına neden olur (Cotterill vd., 2016).

Ayrıca, antrenörlerin performans merkezli yaklaşımı, sporcuların duygusal veya psikolojik sorunlarını “disiplin eksikliği” olarak değerlendirmesine yol açabilir (Bauman, 2016). Bu durum, ruh sağlığı damgalamasını güçlendirir ve yardım arama davranışlarını engeller.

Antrenörün psikososyal farkındalığı ve empatik iletişim becerileri, damgalamayı önlemede kritik öneme sahiptir. Spor psikologlarıyla iş birliği içinde yürütülen psikoeğitim programları, takım içi kapsayıcı kültürün geliştirilmesinde etkili olmaktadır (Schinke vd., 2019).

2.6.3. Taraftar Davranışları ve Toplumsal Beklentiler

Taraftarlar, sporda sosyal kimliklerin görünür hâle geldiği en dinamik gruplardan biridir. Taraftarlık, “biz” ve “onlar” ayrımını keskinleştirerek hem aidiyet duygusu yaratır hem de ötekileştirici bir dilin ortaya çıkmasına zemin hazırlar (Giulianotti, 2015).

Bazı durumlarda, taraftar grupları sporcunun etnik kökenine, cinsiyetine veya performansına yönelik aşağılayıcı söylemler geliştirebilir. Bu tür davranışlar, yalnızca bireyi değil, temsil ettiği kimliği de hedef alır (Back vd., 2001). Örneğin kadın hakemlere yönelik “kadından hakem olmaz” tepkileri ya da göçmen futbolculara yönelik ırkçı tezahüratlar, sporda damgalamanın kitlesel biçimlerini temsil eder.

Toplumsal beklentiler de sporcular üzerinde baskı oluşturur. Sporcuların “ulusal kahraman” ya da “örnek vatandaş” kimliğiyle idealize edilmesi, hata yapma hakkını ortadan kaldırır ve performans baskısını artırır. Bu baskı, başarısızlık durumunda hızla olumsuz etiketlemeye dönüşebilir: “ülkeyi hayal kırıklığına uğratan sporcu” veya “disiplinsiz milli oyuncu” gibi ifadeler, toplumsal damgalamanın tipik örnekleridir.

Dolayısıyla taraftar ve kamuoyu davranışları, sporcuların psikolojik iyi oluşunu dolaylı olarak etkileyen önemli sosyal faktörler arasında yer almaktadır.

2.6.4. Kurumsal Politikalar ve Spor Yönetimi Uygulamaları

Damgalama, yalnızca bireysel ve kültürel değil, aynı zamanda kurumsal düzeyde de üretilebilen bir olgudur. Spor federasyonları, kulüpler ve yönetim organları, politikaları aracılığıyla kapsayıcılığı güçlendirebileceği gibi, farkında olmadan dışlayıcı yapılar da oluşturabilir (Cunningham, 2015).

Örneğin, kadın sporculara daha az medya görünürlüğü sağlanması veya engelli sporcuların finansal destek eksikliği kurumsal düzeyde damgalayıcı

etkiler yaratır (Shakespeare & Watson, 2018). Bu durum, sporda fırsat eşitliğini zedeler ve toplumsal cinsiyet ile kimlik temelli eşitsizlikleri pekiştirir (Fink, 2016).

Ayrıca doping skandalları veya etik ihlaller karşısında uygulanan cezaların, bireysel etik ihlallerle sınırlı kalıp yapısal nedenleri göz ardı etmesi, ahlaki damgalamanın kurumsal düzeyde yeniden üretilmesine yol açar (Mazzeo, 2019).

Spor yönetiminde damgalamayı azaltmak için;

- etik kodların yeniden tanımlanması,
- kapsayıcı iletişim dili,
- psikolojik destek mekanizmalarının kurumsallaştırılması gerekmektedir.

Bu yaklaşımlar, sporda sürdürülebilir bir kapsayıcı kültürün oluşturulması açısından temel stratejiler olarak değerlendirilmektedir (Schinke vd., 2019).

2.7. Damgalama ile Başa Çıkma ve Müdahale Yaklaşımları

Sporda damgalama, bireysel psikolojik etkilerin ötesinde, sosyal ve kurumsal düzeyde çok boyutlu sonuçlar doğurur. Bu nedenle damgalamayla başa çıkmak, yalnızca bireyin bilişsel ve duygusal tepkilerini düzenlemesiyle değil, aynı zamanda sosyal çevre, eğitim sistemleri ve kurumsal politikaların bütüncül biçimde dönüştürülmesiyle mümkündür (Corrigan, 2004; Schinke vd., 2019).

Psikososyal müdahaleler, spor ortamında damgalamanın fark edilmesi, dönüştürülmesi ve önlenmesi açısından temel stratejilerdir. Bu kapsamda dayanıklılık geliştirme, öz-kabul, farkındalık eğitimleri, psikolojik danışmanlık uygulamaları ve kapsayıcı yönetim politikaları öne çıkmaktadır.

2.7.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Öz-Kabul Süreçleri

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres, baskı veya olumsuz sosyal yargılar karşısında uyum sağlama ve işlevselliğini koruma kapasitesidir (Fletcher & Sarkar, 2013). Damgalanma ile başa çıkma sürecinde dayanıklılık, bireyin benlik bütünlüğünü ve öz yeterlik inancını sürdürmesini sağlar.

Spor ortamında psikolojik dayanıklılık, yalnızca bireysel özelliklerden değil, aynı zamanda sosyal destek, takım iklimi ve liderlik ilişkilerinden de etkilenir (Galli & Vealey, 2008). Damgalamaya maruz kalan sporcular, öz-değer algılarını koruyabilmek için öz-kabul süreçlerini geliştirmelidir. Öz-kabul, bireyin kendini kusurlarıyla birlikte kabul etmesi ve dışsal onaya bağımlı olmadan benlik değerini sürdürebilmesidir (Neff, 2003).

Kendine şefkat temelli yaklaşımlar, sporcuların içselleştirilmiş damgalamayla başa çıkmalarında etkili bulunmuştur (Mosewich vd., 2013). Bu yaklaşımlar, başarısızlık ve eleştirileri kişisel yetersizlik olarak değil, insan deneyiminin doğal bir parçası olarak görmeyi teşvik eder. Böylelikle birey, damgalayıcı söylemlerin psikolojik etkilerini azaltabilir.

2.7.2. Eğitimsel Müdahaleler ve Farkındalık Programları

Eğitimsel müdahaleler, sporda damgalamanın azaltılmasında önleyici bir işlev görür. Bu tür programlar, hem sporcuların hem de antrenörlerin önyargı farkındalığını artırarak daha kapsayıcı bir spor kültürü oluşturmayı hedefler (Beauchemin, 2014).

Özellikle ruh sağlığı ve cinsiyet temelli damgalamayı azaltmak için geliştirilen farkındalık eğitimleri, spor camiasında yaygınlaşmaktadır. Örneğin, “Mind, Body, and Sport” (NCAA, 2015) programı, antrenör ve sporculara yönelik psikolojik iyi oluş eğitimleriyle ruh sağlığı damgalamasını azaltmayı amaçlamaktadır.

Bu müdahaleler, bilişsel-davranışçı temelli kısa eğitim modüllerinden (örneğin damgalayıcı söylemlerin tanınması, empati eğitimi, iletişim becerileri) oluşabilir. Araştırmalar, bu tür farkındalık çalışmalarının sporcuların yardım arama niyetlerini anlamlı düzeyde artırdığını göstermiştir (Lopez & Levy, 2013).

Ayrıca, toplumsal cinsiyet ve kültürel çeşitlilik eğitimleri, spor takımlarında kapsayıcı bir dil ve davranış geliştirilmesine katkı sağlar (Cunningham, 2015). Bu programların sürdürülebilir olabilmesi için, kurum düzeyinde düzenli izleme ve değerlendirme mekanizmaları oluşturulmalıdır.

2.7.3. Spor Psikologlarının Rolü

Spor psikologları, sporda damgalamayı azaltmaya yönelik hem klinik hem de eğitsel düzeyde çok önemli bir role sahiptir. Öncelikle, sporcuların psikolojik dayanıklılığını, benlik saygısını ve öz yeterlik algısını güçlendirmeye yönelik danışmanlık süreçlerini yürütürler (Schinke & McGannon, 2015).

Damgalanma yaşayan sporcular genellikle yardım aramaktan çekinir; bu nedenle psikologların müdahale süreçlerinde güvene dayalı, yargılamadan uzak bir ilişki kurmaları gerekmektedir (Bauman, 2016). Ayrıca, psikologlar antrenörlere ve takım yöneticilerine yönelik psikoeğitim çalışmaları düzenleyerek, liderlik ve iletişim becerilerini geliştirmeye katkı sağlar (Vella vd., 2013).

Spor psikologları ayrıca örgütsel düzeyde psikolojik güvenlik iklimi oluşturulmasına destek verirler. Bu, bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade

ederken olumsuz değerdendirilme korkusu duymadıkları bir ortam anlamına gelir. Böyle bir iklim, hem damgalamayı azaltır hem de performansın sürdürülebilirliğini destekler.

2.7.4. Politik ve Etik Düzeyde Çözüm Önerileri

Damgalamayla mücadelede bireysel ve grup düzeyindeki yaklaşımlar kadar, politik ve etik düzenlemeler de belirleyicidir. Spor kurumları, federasyonlar ve yönetsel organlar, damgalamayı önleyici politikalar geliştirmedikçe toplumsal dönüşüm sınırlı kalır (Fink, 2016).

Bu bağlamda:

- Cinsiyet eşitliği politikalarının kurumsallaştırılması,
- Engelli sporculara yönelik koruyucu düzenlemelerin oluşturulması,
- Medya dilinin etik denetimi,
- Psikolojik destek sistemlerinin zorunlu hâle getirilmesi önemli adımlar olarak görülmektedir (Cunningham, 2015; Shakespeare & Watson, 2018).

Etik düzeyde ise sporcuların “başarısızlık”, “yaralanma” veya “psikolojik zorluk” gibi durumlarda etiketlenmeden desteklenmesini garanti altına alan etik ilkeler belirlenmelidir (Petróczi, 2007).

Ayrıca, uluslararası spor federasyonlarının (örneğin IOC, IPC, FIFA) kapsayıcılık ve ayrımcılıkla mücadele yönergeleri, ulusal düzeyde politika oluşturma süreçlerine model olmalıdır (IOC, 2022). Bu yönergeler, sporda damgalamanın yalnızca bireysel değil, sistematik bir insan hakları meselesi olarak ele alınması gerektiğini vurgular.

Sonuç olarak, damgalamayla mücadele çok boyutlu bir çaba gerektirir. Psikolojik dayanıklılık, eğitimsel farkındalık, profesyonel destek ve etik yönetim bir araya geldiğinde, spor ortamı yalnızca performansın değil, insan onurunun da korunduğu bir alan hâline gelebilir.

2.8. Damgalanmanın Olumsuz Sonuçları

Damgalama, spor bağlamında bireysel (öz-değer, öz-yeterlik, duygu düzenleme), kişilerarası (sosyal destek, takım aidiyeti) ve kurumsal (fırsat eşitliği, kariyer rotaları) düzeylerde çok katmanlı olumsuz çıktılar üretir. Literatür, damgalamanın yalnızca etiketleme değil; aynı zamanda sürmekte olan bir sosyal stresör olarak işlediğini ve bu nedenle sporcularda iyi oluş, performans ve katılım üzerinde kalıcı ve iç içe geçmiş etkiler yarattığını göstermektedir (Corrigan, 2004; Link & Phelan, 2001; Rees vd., 2015). Van Zelst’in (2009) çerçevesinde damgalama, “değiştirilebilir bir çevresel risk” olarak kavramsallaştırılır; bu risk uygun psiko-eğitim ve baş etme müdahaleleriyle azaltılabilir. Van Zelst (2009), damgalamayı azaltmaya dönük

psiko-eğitim, baş etme becerileri ve direnç temelli müdahalelerin standart bakıma eklenmesini; hastalara damga hakkında düzenli bilgi verilmesini ve basit, uygulanabilir baş etme stratejilerinin öğretilmesini önerir. Bu yaklaşım, yaşam kalitesinde iyileşme ve nüks riskinde azalma ile ilişkilendirilebilecek maliyet-etkin bir yol haritası sunar.

Damgalamanın içselleştirilmesi, sporcularda utanç, değersizlik ve kendini suçlama örüntülerini besleyerek öz-saygı ve umut düzeylerini düşürür. Şizofreni alanından gelen bulgular, içselleştirilmiş damgalamanın umutta azalma ve benlik saygısında erozyon ile ilişkili olduğunu; bu psikolojik etkilerin sosyal işlevsellikte ek kayıplar doğurduğunu göstermektedir (Lysaker vd., 2009; Yanos vd., 2008). Spor bağlamında da benzer mekanizmalar, performans hatalarını “kişisel yetersizlik kanıtı” olarak yorumlayan bilişsel çarpıtmalar yoluyla anksiyete ve tükenmişliği körükler (Corrigan, 2004; Bauman, 2016).

Damga kaygısı ve “etiketten kaçınma” sporcuların psikolojik destek arayışını azaltır; bu durum erken müdahaleyi geciktirir ve sorunların kronikleşme riskini yükseltir (Corrigan, 2004). Van Zelst (2009), damga konusunda düzenli bilgilendirme ve uygulanabilir baş etme becerileri öğretiminin standart bakıma eklenmesini önerir; bu yaklaşımın yaşam kalitesini artırıp olumsuz gidişi azaltma potansiyeli vurgulanır.

Damgalama, takım içinde sosyal mesafe, görmezden gelme, alay ve aidiyet kaybı üreterek iletişimi, güveni ve kolektif öz-yeterliği zayıflatır. Bu süreç sporcuların sosyal ağlarını daraltır, destek algısını azaltır ve performans iklimini olumsuz etkiler (Rees vd., 2015). Sosyal dışlanmanın nörobiyolojik ağrı devrelerini tetiklediği; bunun da damgalanmanın neden derin bir duygusal iz bıraktığını açıklayabileceği gösterilmiştir (Eisenberger & Lieberman, 2004).

Damgalayıcı normlara (ör. “zihinsel olarak her durumda güçlü olma”) uyum baskısı, sporcularda öz-sansür, riskli başa çıkma (aşırı yüklenme, sakatlıkları gizleme) ve spordan çekilme eğilimlerini güçlendirir (Bauman, 2016). Estetik/ağırlık sınıflı branşlarda kilo damgalaması; beden memnuniyetsizliği, yeme tutumlarında bozulma ve uzun vadede katılımın kesilmesi ile ilişkilidir (Greenleaf vd., 2009). Damgalama kaynaklı öz-yeterlik düşüşü, hedef belirleme ve öz-düzenleme süreçlerini de zayıflatarak performansın sürdürülebilirliğini baltalar (Sarkar & Fletcher, 2014).

Ayrımcı etiketleme (örn. problemlili sporcu) medya söylemleri ve seçim politikaları aracılığıyla fırsat eşitsizliklerine dönüşebilir; burs, seçilme ve görünürlük kanallarını daraltır (Bruce, 2016). Doping bağlamında ahlaki damgalama, itibar ve kariyer üzerinde kalıcı hasarlar bırakabilir; öte yandan yalnızca “yakalanan” bireylere yönelen damga, yapısal performans baskılarını görünmez kılar (Petróczi, 2007).

Klinik ve spor psikolojisinden gelen veriler birlikte okunduğunda; içselleştirme → umut/öz-saygı azalması → kaçınma ve geri çekilme → katılım ve işlevsellikte düşüş şeklinde döngüsel bir çözülme görülür (Lysaker vd., 2009; Yanos vd., 2008; Corrigan, 2004). Bu nedenle damgalama, sporda yalnızca bir perçeption sorunu değıl, uzunlamasına gidişı etkileyen bir risk faktörüdür. Van Zelst'in (2009) önerdiği gibi damga-odaklı psiko-eğitim ve baş etme modüllerinin bakım süreçlerine entegrasyonu, bu döngüyü kırmak için maliyet-etkin ve kanıta dayalı bir stratejidir.

3. Sonuç

Spor yalnızca performans, rekor ve başarıdan ibaret değildir; aynı zamanda insanların kendilerini değerli, görülmüş ve ait hissetmek istedikleri bir yaşam alanıdır. Damgalama, bu alanın en kırılgan noktasına, insan onuruna dokunuyor. Bir sporcunun yalnızca cinsiyeti, bedeni, ruhsal durumu, kökeni ya da geçmişı nedeniyle “eksik”, “problemlı” veya “yetersiz” olarak görülmese, sporun özünde taşıdığı adalet, saygı ve eşitlik ideallerine ters düşüyor. Damgalanan sporcu, çoğu zaman sesini yükseltmiyor; ama antrenör, yönetici, takım arkadaşı vd. sporcunun sessizliğinde biriken yükü görmezden geldiğinde, hem insanı hem de sporun dönüştürücü gücü kayboluyor.

Tüm bu nedenle, sporda damgalanmayı azaltmayı bir “iyi niyet” meselesi olarak değıl, etik bir zorunluluk ve insan hakları sorumluluğı olarak görmeliyiz. Antrenörlerin dili, takım arkadaşlarının tutumu, taraftarların söylemi, medyanın ürettiğı imgeler ve spor kurumlarının politikaları, bir sporcuyu ya “değerli bir özne” ya da “etiketlenmiş bir nesne” hâline getirebiliyor. Sonuçolarak ideal spor ortamı, herkesin kusurlarıyla, kırılganlıklarıyla, farklılıklarıyla birlikte var olabildiğı; başarısızlığın da, hatanın da, zorlanmanın da insan olmaya dair doğal deneyimler olarak kabul edildiğı bir iklim olmalıdır. Sporda damgalanmayı konuşmak, aslında sporun nasıl bir dünya hayal ettiğimiz sorusuna verdiğimiz cevabı da açığa çıkarmaktadır.

Kaynakça

- Allen, K. A., Kern, M. L., Rozek, C. S., McInerney, D. M., & Slavich, G. M. (2021). Belonging: A review of conceptual issues, an integrative framework, and directions for future research. *Australian journal of psychology*, 73(1), 87-102.
- Anderson, E. (2010). *Inclusive masculinity: The changing nature of masculinities*. Routledge.
- Aronson, J. (1998). The effects of conceiving ability as fixed or improvable on responses to stereotype threat. *Unpublished manuscript, New York University*.
- Back, L., Crabbe, T., & Solomos, J. (2001). *The changing face of football: Racism, identity and multicultural in the English game*. Berg.
- Bauman, N. J. (2016). The stigma of mental health in athletes: are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport?. *British journal of sports medicine*, 50(3), 135-136.
- Baysal, G.Ö. D. (2013). Damgalanma ve ruh sağlığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(2), 239-251.
- Beauchemin, J. (2014). College student-athlete wellness: An integrative outreach model. *College Student Journal*, 48(2), 268-280.
- Becker, H. (1963). *Outsiders: Studies in the sociology of deviance*. Free Press.
- Berger, P., & Luckmann, T. (2016). The social construction of reality. In *Social theory re-wired* (pp. 110-122). Routledge.
- Billings, A.C., Butterworth, M.L., & Turman, P.D. (2017). *Communication and sport: Surveying the field*. sage publications.
- Branscombe, N.R., Schmitt, M.T., & Harvey, R.D. (1999). Perceiving pervasive discrimination among African Americans: implications for group identification and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 77(1), 135.
- Bruce, T. (2016). New rules for new times: Sportswomen and media representation in the third wave. *Sex Roles*, 74(7), 361-376.
- Carrington, B. (2010). *Race, sport and politics: The sporting black diaspora*. Sage.
- Carron, A.V., & Brawley, L.R. (2012). Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small Group Research*, 43(6), 726-743.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American psychologist*, 59(7), 614.
- Corrigan, P.W., & Watson, A.C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World psychiatry*, 1(1), 16.

- Corrigan, P. W., Edwards, A.B., Green, A., Diwan, S.L., & Penn, D.L. (2001). Prejudice, social distance, and familiarity with mental illness. *Schizophrenia bulletin*, 27(2), 219-225.
- Corrigan, P.W., Larson, J.E., & Rüsch, N. (2009). Self-stigma and the “why try” effect: impact on life goals and evidence-based practices. *World psychiatry*, 8(2), 75.
- Cotterill, S.T., Cheetham, R., & Fransen, K. (2016). Leadership in team sport. *The Sport Psychologist*, 30(3), 265–276.
- Cunningham, G.B. (2015). Creating and sustaining workplace cultures supportive of LGBT employees in college athletics. *Journal of Sport Management*, 29(4), 426-442.
- Çaylak, M. (2023). Sosyal kimlik inşasında damgalanmanın rolü. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi (SKAD)*, 9(18), 1-22.
- Çebi, M., Eliöz, M., ve Akbuga, E. (2018). Sporcularda Damgalama. *Electronic Turkish Studies*, 13(26).
- DePauw, K.P., & Gavron, S.J. (2005). *Disability sport* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Dereceli, Ç., Zorba, E., Dereceli, E., Kaşka, F., ve Temel, N.C. (2024). Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 7(2), 65-76.
- Eisenberger, N.I., & Lieberman, M.D. (2004). Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in cognitive sciences*, 8(7), 294-300.
- Fink, J.S. (2016). Hiding in plain sight: The embedded nature of sexism in sport. *Journal of Sport Management*, 30(1), 1-7.
- Fiske, S.T. (2018). *Social beings: Core motives in social psychology*. John Wiley & Sons.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
- Galli, N., & Vealey, R.S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316-335.
- Giulianotti, R. (2015). *Sport: A critical sociology* (2nd ed.). Polity Press.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Prentice-Hall.
- Gray, A.J. (2002). *Stigma in Psychiatry*. Royal Society of Medicine. 95(2): 72-79

- Greenleaf, C., Petrie, T.A., Carter, J., & Reel, J.J. (2009). Female collegiate athletes: Prevalence of eating disorders and disordered eating behaviors. *Journal of American College Health*, 57(5), 489-496.
- 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.
- Hong, J. (2024). *Fine-Grained Image and Video Analysis with Limited Supervision* (Doctoral dissertation, Stanford University).
- IOC (International Olympic Committee). (2022). IOC framework on fairness, inclusion and non-discrimination on the basis of gender identity and sex variations. *IOC Publications*.
- Jones, E.E. (1984). Social stigma: The psychology of marked relationships. (*No Title*).
- Jones, R.L., & Thomas, G.L. (2015). Coaching as ‘scaffolded’ practice: Further insights into sport pedagogy. *Sports Coaching Review*, 4(2), 65-79.
- Jussim, L., Nelson, T.E., Manis, M., & Soffin, S. (1995). Prejudice, stereotypes, and labeling effects: Sources of bias in person perception. *Journal of personality and social psychology*, 68(2), 228.
- Krane, V. (2001). We can be athletic and feminine, but do we want to? Challenging hegemonic femininity in women's sport. *Quest*, 53(1), 115-133.
- Krane, V., Choi, P. Y., Baird, S., Aimar, C., & Kauer, K. (2004). Living the paradox: Female athletes negotiating femininity and muscularity. *Sex Roles*, 50(5–6), 315–329.
- Lebrun, F., MacNamara, Á., Rodgers, S., & Collins, D. (2018). Learning from elite athletes' experience of depression. *Frontiers in Psychology*, 9, 2062.
- Link, B.G., & Phelan, J.C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual review of Sociology*, 27(1), 363-385.
- Link, B.G., Cullen, F.T., Struening, E., Shrout, P.E., & Dohrenwend, B.P. (1989). A modified labeling theory approach to mental disorders: An empirical assessment. *American sociological review*, 400-423.
- Link, B.G., & Phelan, J.C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363–385.
- López, R.L., & Levy, J.J. (2013). Student athletes' perceived barriers to and preferences for seeking counseling. *Journal of College Counseling*, 16(1), 19-31.

- Lysaker, P.H., Vohs, J.L., & Tsai, J. (2009). Negative symptoms and concordant impairments in attention in schizophrenia: associations with social functioning, hope, self-esteem and internalized stigma. *Schizophrenia Research*, 110(1-3), 165-172.
- Maddux, J.E. (2017). Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures. In *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 3-31). Routledge.
- Major, B., & Eccleston, C.P. (2004). Stigma and social exclusion. In *Social psychology of inclusion and exclusion* (pp. 81-106). Psychology Press.
- Martin, S.B. (2005). High school and college athletes' attitudes toward sport psychology consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 127-139.
- Messner, M.A. (2002). *Taking the field: Women, men, and sports* (Vol. 4). U of Minnesota Press.
- Misener, L., & Darcy, S. (2014). Managing disability sport: From athletes with disabilities to inclusive organisational perspectives. *Sport management review*, 17(1), 1-7.
- Mosewich, A.D., Crocker, P.R., Kowalski, K.C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 35(5), 514-524.
- Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Petróczi, A. (2007). Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy. *Substance abuse treatment, prevention, and policy*, 2(34), 34.
- Plateau, C.R., Arcelus, J., & Meyer, C. (2017). Detecting eating psychopathology in female athletes by asking about exercise: use of the compulsive exercise test. *European Eating Disorders Review*, 25(6), 618-624.
- Pope, H., Phillips, K.A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. Simon and Schuster.
- Purdue, D.E., & Howe, P.D. (2012). Empower, inspire, achieve:(dis) empowerment and the Paralympic Games. *Disability & Society*, 27(7), 903-916.
- Rees, T., Alexander Haslam, S., Coffee, P., & Lavalley, D. (2015). A social identity approach to sport psychology: Principles, practice, and prospects. *Sports medicine*, 45(8), 1083-1096.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

- Sabiston, C.M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G., & Cox, A.E. (2014). Social physique anxiety experiences in physical activity: a comprehensive synthesis of research studies focused on measurement, theory, and predictors and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 158-183.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Schinke, R. J., Stambulova, N., Si, G., & Moore, Z. (2019). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 197-214.
- Schinke, R.J., & McGannon, K.R. (2015). Cultural sport psychology and intersecting identities: An introduction in the special section.
- Shakespeare, T. & Watson, N. (2018). 15. Engellilik ve sosyal adalet. *Küresel sosyal adalet el kitabı*, 201.
- Silva, C.F., & Howe, P.D. (2012). The (in) validity of supercrip representation of Paralympian athletes. *Journal of sport and social issues*, 36(2), 174-194.
- Smith, B.M., & Sparkes, A.C. (Eds.). (2016). *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 103-123). London: Routledge.
- Smith, R.A. (2007). Language of the lost: An explication of stigma communication. *Communication Theory*, 17(4), 462-485.
- Steinfeldt, J.A., & Steinfeldt, M.C. (2010). Gender role conflict, athletic identity, and help-seeking among high school football players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 262-273.
- Tajfel, H. (Ed.). (2010). *Social identity and intergroup relations* (Vol. 7). Cambridge University Press.
- Tajfel, H., & Turner, J.C. (2004). The social identity theory of intergroup behavior. In *Political psychology* (pp. 276-293). Psychology Press.
- Taşkın, E.O. (2007). İçselleştirilmiş damga ve damgalanma algısı. *Stigma, Ruhsal Hastalıklara Yönelik Tutumlar ve Damgalama*, 1, 31-40.
- Taşkın, E.O. (2004). Stigma. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*. 12(Ek 3): 5-13.
- Van Zelst, C. (2009). Stigmatization as an environmental risk in schizophrenia: a user perspective. *Schizophrenia bulletin*, 35(2), 293-296.

- Vella, S.A., Oades, L.G., & Crowe, T.P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical education and sport pedagogy*, 18(5), 549-561.
- Williams, K.D. (2007). Ostracism. *Annu. Rev. Psychol.*, 58(1), 425-452.
- Yanos, P.T., Roe, D., Markus, K., & Lysaker, P.H. (2008). Pathways between internalized stigma and outcomes related to recovery in schizophrenia spectrum disorders. *Psychiatric services*, 59(12), 1437-1442.
- Yetim, A., (2000). “Sporun Sosyal Görünümü”, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 63-72.

6. Bölüm

SPOR ORTAMINDA TAKIM DİNAMİKLERİ VE GRUP PSİKOLOJİSİ: BİRLİKTE KAZANMAK

Berkay BALKIŞ¹

1. Giriş

Spor modern yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır (Altınışık vd., 2020). Spor, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını desteklemesinin yanı sıra, sosyal çevreye uyum sağlamalarına katkı sunan önemli bir yaşam pratiği olarak görülmektedir (Balcıoğlu, 2013; Akt. Ulukan vd., 2021). Spor ve fiziksel aktivitenin, bireyler üzerinde yalnızca fiziksel sağlık boyutunda değil, aynı zamanda psikososyal ve duygusal iyilik hâli üzerinde de belirgin etkiler oluşturduğu unutulmamalıdır (Biçer, 2025). Ayrıca fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin sağlık algılarının şekillenmesinde kritik bir rol oynamakta (Seçer ve Yıldızhan, 2020) ve bu nedenle sağlık algısı, yaşam kalitesi, refah düzeyi ile zihinsel ve fiziksel iyilik halinin çok boyutlu bir göstergesi olarak ele alınmaktadır (Çavdar ve Kabak, 2025). Literatürde, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin özgüvenini desteklediği, sosyal ilişkilerini güçlendirdiği ve zihinsel iyilik hâline olumlu katkılar sunduğu da belirtilmektedir (İyi ve Kahrıman, 2024). Sporun bu çok boyutlu yapısı, özellikle takım temelli ortamlarda daha güçlü bir şekilde ortaya çıkmakta; bireylerin sosyal etkileşim, uyum ve iş birliği becerilerinin gelişmesine zemin hazırlamaktadır.

Takım, yalnızca bir araya gelmiş bireylerden oluşan basit bir grup değildir; aksine ortak hedeflere ulaşmak için birbirine yüksek düzeyde bağımlı, birbirini tamamlayan ve etkileşimi güçlü kişilerden oluşan bir yapıdır. Bir takımın üyeleri, sahip oldukları farklı bilgi, beceri ve yetkinlikleri ortak bir amaç doğrultusunda bir araya getirir; bu çeşitlilik, takımın hem işlevselliğini hem de başarı potansiyelini artırır. Bu nedenle takım olma süreci, bireylerin yalnızca bir arada bulunmalarını değil, birbirlerinin güçlü yanlarını destekleyen bir iş birliği düzeni geliştirmelerini gerektirir. Günümüzün hızla değişen ve esnek yapılara

¹ Kilis 7 Aralık Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID:0009-0007-3967-1417

ihtiyaç duyan örgütsel ortamlarında takımlar, yeniden yapılandırılan, yetki devrinin yaygınlaştığı ve sorumlulukların paylaşıldığı organizasyonların temel yapı taşlarından biri hâline gelmiştir. Özellikle 21. yüzyılın dinamik iş dünyasında takımlar, yenilikçiliği destekleyen, problem çözme kapasitesini artıran ve örgütsel verimliliği güçlendiren kritik bir işleyiş modeli olarak görülmektedir (Ancona vd., 2001; Demir ve Çavuş, 2009).

Takımlar, modern spor bilimleri ve spor psikoloji literatüründe, sadece aynı hedef doğrultusunda bir araya gelen bireylerden oluşan topluluklar olarak kalmayıp aynı zamanda üyeleri arasında çok yönlü etkileşimlerin gerçekleştiği, ortak kimlik, aidiyet, koordinasyon ve kolektif motivasyon ile şekillenen karmaşık psikososyal sistemler bütünü olarak ele alınmaktadır. “Birlikte kazanmak” duygusu, bu sebeple, bireysel yeterliklerin toplamından daha fazlasını ifade etmektedir; performansın, iletişim kalitesinin, takım bağlılığının ve paylaşılan inançların bir ürünüdür (Kim vd., 2021). Spor bağlamında takım dinamiklerini anlamak, performans açısından ve sporcuların psikolojik iyi oluşlarının sürdürülebilir biçimde desteklenebilmesi için kritik öneme sahiptir (Carron vd., 2002).

Takım dinamikleri; grup yapısı, roller, iletişim örüntüleri, normlar ve liderlik becerileri gibi yapısal unsurların, zaman içerisinde takım bağlılığı, kolektif yeterlik, koordinasyon ve çatışma yönetimi gibi süreçsel mekanizmalarla etkileşime girmesiyle oluşan çok katmanlı sistemler bütünüdür (Filho, 2019). Grup psikolojisi ise bu sistemin altında yer alan bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel süreçleri incelemektedir (Filho, 2019). Bu açıdan bakıldığında bir takım, üyelerinin kendilerini “biz” olarak tanımladıkları, ortak bir sosyal kimlik etrafında bütünleştikleri bir yapı hâline gelir (Eys vd., 2020).

Literatürdeki araştırmalar, takım bağlılığının spor performansı üzerindeki etkilerinin hem doğrudan hem de dolaylı yollarla ortaya çıktığını göstermektedir. Carron vd., (2002) meta analiz, bağlılığın takım başarısı için en güçlü psikososyal belirleyicilerden biri olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulguları destekleyen yeni çalışmalar, kolektif yeterliğin de takım performansının ve görev başarısının temel açıklayıcılarından biri olduğunu göstermektedir (Ganotice vd., 2022). Kolektif yeterlik, takım üyelerinin ortak hedefi gerçekleştirme kapasitesine yönelik paylaşılan inançlarının bir yansımasıdır ve büyük ölçüde takımın geçmiş başarı deneyimlerinden, üyeler arasındaki güven ilişkilerinden ve antrenörün liderlik tarzından etkilenmektedir (Filho, 2019).

Spor bağlamında yapılan güncel araştırmalar, takım bağlılığı ile sporcu katılımı, psikolojik iyi oluş ve sporda devam etme niyeti arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Örneğin Wang vd., (2024) basketbol

oyuncuları üzerinde yaptıkları çalışmada, takım bağlılığının sporcu katılımını artırdığı ve bu ilişkinin ise antrenörün paternalist liderlik yaklaşımı tarafından güçlendirildiği görülmüştür. Benzer bir biçimde genç sporcularda yapılan çalışmalar, sosyal destek, iletişim kalitesi ve kişiler arası yeterliklerin, takım bağlılığı ile birlikte sporcuların spora yönelik tutumlarını ve performanslarını güçlendirdiğini göstermektedir (Eys vd., 2020).

Takım dinamikleri alanındaki kuramsal tartışmalar da son yıllarda devam etmektedir. Özellikle Eys & Beauchamp'ın (2025) önerdiği yeni bağlılık modeli, bağlılığın görev bağlılığı, sosyal bağlılık, grup dinamiği ve bireysel çekicilik gibi çok boyutlu bir yapı olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca takım dinamiklerinin durağan olmadığı, bağlama duyarlı, zamana bağlı ve çok düzeyli süreçlerden oluştuğu giderek daha fazla kabul görmektedir (Salcinovic vd., 2022). Liderlik tarzı, iletişim biçimleri, güven iklimi ve geri bildirim süreçleri ise yüksek performanslı takımları diğerlerinden ayıran kritik unsurlar olarak tanımlanmaktadır (Salcinovic vd., 2022).

Günümüz performans ortamlarında takım dinamikleri yalnızca salon sporları ile sınırlı değildir; e-spor takımlarından sağlık çalışanlarından oluşan disiplinlerarası ekiplere kadar farklı bağlamlarda yürütülen araştırmalar, kolektif yeterlik ve bağlılığın işbirlikçi çıktıları güçlü biçimde yordadığını ortaya koymaktadır (Ganotice vd., 2022). Bu nedenle “birlikte kazanmak”, fiziksel performans kadar bilişsel koordinasyon, paylaşılmış zihinsel modeller ve psikolojik güvenlik gibi yapıları da kapsayan üst bir kavram hâline gelmiştir (Filho, 2019).

2. Genel Bilgiler

2.1. Takım ve Grup Kavramlarının Kuramsal Temelleri

Grup ve takım kavramları, sosyal psikoloji ve spor bilimleri literatüründe uzun yıllardır tartışılan temel konular arasındadır. En genel anlamıyla grup, ortak bir hedef doğrultusunda etkileşim içinde bulunan, birbirlerinin davranışlarını karşılıklı olarak etkileyen ve aralarında psikolojik bağı olan iki ya da daha fazla bireyin oluşturduğu sosyal bir birim olarak tanımlanmaktadır (Murphey vd., 2021). Gruplar, üyeler arasında belirli normlar, roller ve statü ilişkilerinin gelişmesiyle beraber işlevsel bir sistem hâline gelir. Bu süreçte üyelerin birbirlerine yönelik algıları, gruba aitlik düzeyleri ve iletişim şekilleri, grubun bütünlüğünü belirleyen temel unsurlardır. Bu sebeple grup, yalnızca fiziksel olarak bir araya gelen bireyler değil; etkileşim örüntüleri, ortak kimlik ve paylaşılan beklentiler etrafında şekillenen dinamik bir yapıdır (Özenç ve Başaran, 2025).

Takım kavramı ise gruptan daha ileri düzeyde bir organizasyon biçimini temsil etmektedir. Takımlar, belirli bir görevi tamamlamak veya belirli bir performans çıktısı üretmek amacıyla yapılandırılmış, rollerin daha belirgin olduğu, üyeler arası bağımlılığın yüksek olduğu ve koordinasyonun kritik önem taşıdığı yapılardır (Kim vd., 2021). Grup takım ayrımında temel belirleyici unsur, üyeler arasındaki karşılıklı bağlılık düzeyidir. Gruplarda üyelerin faaliyetleri daha rahat bir yapı içinde yürütülürken, takımlarda görev başarısı doğrudan doğruya üyeler arasındaki koordinasyona ve ortak amaç doğrultusundaki işbirliğine bağlıdır (Friesen, 2012).

Spor bağlamında takım yapısı, fiziksel ve psikososyal etkileşimin yoğun yaşandığı bir alan olarak öne çıkar. Spor takımları, yalnızca fiziksel performansın değil; motivasyon, iletişim, liderlik, güven, bağlılık ve kolektif yeterlik gibi psikososyal süreçlerin de performans sonuçlarını doğrudan etkilediği sistemlerdir (Filho, 2019). Spor takımlarında roller daha keskin bir şekilde tanımlanır; örneğin oyun kurucu, libero ya da pivot gibi pozisyonlar hem görev hem de sorumluluk açısından yapılandırılmıştır. Bu rollerin netliği, takım koordinasyonunun sürekliliği ve bireysel performansların takım bütünlüğü içinde anlamlı hâle gelmesi için kritik bir unsur olarak görülmektedir (Cotterill, 2012).

Grup süreçlerinin tarihsel gelişimine bakıldığında, sosyal psikolojinin erken dönemlerinden itibaren grup davranışına yönelik ilginin giderek arttığı görülmektedir. 20. yüzyılın başlarında Lewin'in alan kuramı, grup dinamiklerinin bilimsel olarak incelenmesine temel oluşturmuş; Lewin, grup davranışının birey davranışının basit bir yansıması olmadığını, grup düzeyinde ortaya çıkan bütüncül bir süreç olduğunu vurgulamıştır (Lewin, 1951). 1950 ve 1960'larda Bales'in etkileşim süreç analizleri, Sherif'in grup normlarının oluşumuna ilişkin deneyleri ve Festinger'in grup çekiciliği kavramını ortaya koyması, grup psikolojisinin kuramsal temelini güçlendiren önemli katkılar olmuştur. 1980'li yıllardan itibaren ise sosyal kimlik kuramı (Tajfel & Turner, 2004) grup içi aidiyet, "biz" bilinci ve grup temelli davranışların psikolojik açıklamasında hâkim bir yaklaşım hâline gelmiştir. Günümüzde takım dinamikleri, çok düzeyli bir bakış açısıyla ele alınmakta; özellikle spor ortamında performans analizleri, psikolojik güvenlik, kolektif yeterlik, bağlılık ve takım zihinsel modellerine ilişkin çağdaş yaklaşımlar araştırmaların odak noktasını oluşturmaktadır (Eys & Beauchamp, 2025).

2.2. Grup Psikolojisinin Temel Yapıları

Grup psikolojisi, bireylerin grup ortamında nasıl davrandıklarını, grup süreçlerinin bireysel algı ve tutumları nasıl şekillendirdiğini ve grup içi etkileşimlerin sosyal çıktılar üzerindeki rolünü inceleyen sosyal psikolojinin temel alanlarından biridir. Modern grup psikolojisi, sosyal kimlik, norm oluşumu, roller, iletişim örüntüleri, çatışma türleri ve karar verme süreçleri gibi

çok boyutlu kavramları bir araya getirerek, grupların dinamik yapısını bütüncül bir perspektifle ele almaktadır (Forsyth, 2019; Hogg & Vaughan, 2021).

Sosyal kimlik, bireyin kendisini ait olduğu grup veya gruplar aracılığıyla tanımlaması ve bu gruplarla psikolojik bir bağ kurması anlamına gelmektedir (Tajfel & Turner, 2004). Sosyal Kimlik Kuramı'na göre bireyler, “biz” kategorisine dâhil olduklarında davranışlarını yalnızca bireysel çıkarlar üzerinden değil, grup normları, grup değerleri ve kolektif amaçlar doğrultusunda düzenlerler. “Biz bilinci”, takım ortamlarında uyumun, güvenin ve bağlılığın temel belirleyicilerinden biridir. Spor bağlamında sosyal kimlik, sporcuların takımla bütünleşmesini, kolektif yeterlik algısını ve performans motivasyonunu güçlendiren önemli bir psikolojik mekanizmadır (Kim vd., 2021). Takımın başarı ya da başarısızlık tecrübeleri, bu kimliğin güçlenmesi veya zayıflaması üzerinde doğrudan etkili olmaktadır.

Grup normları, grup üyelerinin kabul ettiği davranış standartlarıdır ve grubun işleyişini düzenleyerek belirsizliğin azalmasını sağlar (Forsyth, 2019). Normların oluşumu, üyelerin karşılıklı etkileşimleri ve grup içi beklentilerin zamanla istikrarlı hâle gelmesiyle şekillenir. Roller ise grup içerisinde bireylerin üstlendikleri görev, sorumluluk ve işlevleri ifade eder. Spor takımlarında oyun kurucu, pivot, libero gibi roller görevsel ve sosyal anlam taşır. Rol belirsizliği veya rol çatışması, üyelerin performansını olumsuz etkileyen kritik değişkenlerdendir (Cotterill, 2012). Statü yapıları ise grup içindeki hiyerarşik konumları belirler; yüksek statülü bireyler, grup kararlarında daha fazla etki sahibi olur ve grup normlarının belirlenmesinde önemli rol oynar (Hogg & Vaughan, 2021).

İletişim, grup süreçlerinin en merkezi bileşenlerindendir, çünkü bilgi akışını, koordinasyonu ve motivasyonu doğrudan etkiler. İletişimin açıklığı, doğruluğu ve karşılıklılığı, grup içi güvenin güçlenmesine yardımcı olur (Friesen, 2012). Spor takımlarında iletişim yalnızca sözel değil, sözel olmayan işaretler, taktiksel iletişim ve oyun esnasında hızlı karar alma süreçlerini içeren çok yönlü bir yapıya sahiptir (Filho, 2019). Etkileşim kalıpları, grup üyelerinin birbirleriyle kurdukları iletişim sıklığı ve biçimini ifade eder; örneğin merkezi (bir lider etrafında toplanmış) ya da dağınık (herkesin eşit katıldığı) iletişim modelleri, takım performansı üzerinde farklı etkiler yaratabilir (Murphey, 2021). Etkili iletişim, görev koordinasyonunu, problem çözme ve takım uyumunu destekleyen önemli bir süreçtir.

Çatışma, grup yaşamının kaçınılmaz bir unsurudur ve iki temel biçimde incelenir: görev çatışması ve ilişkisel çatışma. Görev çatışması, fikir farklılıkları üzerinden gelişir ve uygun şekilde yönetildiğinde yaratıcılığı ve problem çözme destekleyebilir (Jehn & Mannix, 2001). Buna karşın ilişkisel çatışma,

kişiler arası gerilimler, duygusal tepkiler ve kişilik çatışmaları üzerinden ortaya çıkar; bu tür çatışma takım bağlılığını azaltır, performansı düşürür ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkiler (Özenç ve Başaran, 2025). Spor ortamında çatışma yönetimi, koç liderliği, açık iletişim ve psikolojik güvenlik iklimiyle yakından ilişkilidir (Cotterill, 2020). Etkili çatışma yönetimi stratejileri arasında aktif dinleme, açık iletişim kanalları, rol netliği çalışmaları ve ortak hedef belirleme bulunmaktadır.

Karar verme, bir grubun amaçlara ulaşma sürecinde kritik öneme sahiptir. Grup karar süreçleri, bireysel kararlara kıyasla daha fazla bilgi birikimi ve farklı bakış açılarını bir araya getirme potansiyeline sahiptir. Ancak grup düşüncesi gibi olumsuz süreçler, eleştirel düşüncenin bastırılmasına ve hatalı kararların alınmasına yol açabilir (Janis & Janis, 1982). Etkili karar verme, açık iletişim, farklı görüşlerin ifade edilmesine olanak tanınması ve liderin katılımcı bir yaklaşım benimsemesi ile mümkün olur. Spor bağlamında karar verme; strateji belirleme, taktik geliştirme, oyuncu seçimi ve oyun içi uyum gibi konularda hem koçun liderliği hem de takım üyelerinin ortak zihinsel modelleri tarafından şekillenir (Eys & Beauchamp, 2025). Bu süreçlerin sağlıklı işlemesi, takımın esnekliğini ve performans uyumunu artırır.

2.3. Takım Dinamikleri

Takım dinamikleri, bir takımın nasıl işlediğini, üyeler arasındaki ilişkilerin nasıl şekillendiğini ve takımın ortak hedefler doğrultusunda nasıl performans ortaya koyduğunu açıklayan çok boyutlu bir yapıdır. Bu dinamiklerin temeli, takımın yapısal özellikleri ile süreçsel mekanizmalarının bir arada değerlendirilmesine dayanır. Takım yapısı öncelikle roller, pozisyonlar ve görev dağılımı gibi unsurlarla tanımlanır. Spor takımlarında bu roller, yalnızca teknik ve taktik sorumlulukların dağıtımını değil, aynı zamanda sosyal rollerin belirlenmesini de kapsar. Rol belirsizliği ve rol çatışmasının performansı olumsuz etkilediği; buna karşın rol netliği, koordinasyonun artması ve üyelerin görevlerine yönelik tutarlılık göstermesiyle ilişkili bulunduğu belirtilmektedir (Kim vd., 2021). Bu nedenle takım yapısı, üyelerin birbirlerine nasıl bağımlı olduklarını, görevlerin nasıl organize edildiğini ve hangi pozisyonların merkezi rol üstlendiğini içeren önemli bir bileşendir.

Takım süreçleri ise iletişim, koordinasyon ve işbirliği gibi dinamik mekanizmaları içermektedir. Etkili iletişim, bilgi aktarımını kolaylaştırarak hem taktiksel uygulamaların hem de sosyal etkileşimin sağlıklı yürütülmesini sağlar. Özellikle spor ortamında iletişim, hızlı karar verme ve oyun içi uyum açısından kritik bir rol oynar (Friesen, 2012). Koordinasyon, takım üyelerinin ortak görevleri tutarlı bir şekilde yerine getirmesini ifade eder; takım sporlarında

koordinasyon düzeyi, performansın belirleyicilerinden biridir. İşbirliği ise takım üyelerinin ortak hedefe yönelik çabalarının bütünleşmesini sağlayarak takım bağlılığını, kolektif yeterliği ve takım başarısını artıran bir süreçtir (Filho, 2019). Bu süreçlerin ne kadar etkili işlediği, takımın genel işleyişini ve performans tutarlılığını doğrudan etkilemektedir.

Psikolojik güvenlik ve güven iklimi, takım dinamiklerinin daha derin düzeydeki yapı taşlarıdır. Psikolojik güvenlik, bireylerin takım içinde fikirlerini ifade ederken risk almaktan çekinmemeleri, hata yaptıklarında cezalandırılmayacaklarına inanmaları ve sosyal tehdit algılarının düşük olması anlamına gelir. Bu kavram, takımın yaratıcılığını, öğrenme kapasitesini ve iletişim kalitesini artıran temel bir psikolojik kaynak olarak kabul edilmektedir (Edmondson, 2018). Güven iklimi ise takım üyelerinin birbirlerinin yetkinliğine, niyetlerine ve sosyal desteğine duydukları güven düzeyidir. Spor bağlamında güven iklimi, özellikle koç liderliği, takım kültürü ve grup içi ilişkilerin niteliğiyle yakından bağlantılıdır (Cotterill, 2012). Güven düzeyinin yüksek olduğu takımlarda koordinasyon daha akıcı olmakta, çatışmalar daha yapıcı şekilde yönetilmekte ve takım üyeleri ortak hedeflere daha güçlü bir bağlılık göstermektedir.

Takım normları ve değer sistemi ise takım kültürünün oluşmasında merkezi bir role sahiptir. Normlar, takım içinde hangi davranışların kabul edildiğini belirleyen kurallar bütünü olarak işlev görür. Bu normlar, özellikle çalışma disiplini, iletişim tarzı, oyun içi davranışlar, performans beklentileri ve etik değerler etrafında şekillenir. Takım normlarının net oluşu, üyelerin davranışlarını tutarlı hâle getirir ve belirsizlikleri azaltarak performansı destekler (Özenç ve Başaran, 2025). Bu bağlamda normların işlevselliği, takımın hem sosyal bütünlüğünü hem de görev başarısını artıran temel bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir.

Takım kültürü ve değer sistemi, bir takımın kimliğini şekillendiren daha geniş bir çerçeveyi ifade eder. Takım kültürü, ortak değerlerin, inançların, ritüellerin ve davranış kalıplarının oluşturduğu sosyal yapıdır. Başarılı takımlarda kültürel yapının güçlü, tutarlı ve bütünleştirici olduğu; sporcuların bu kültür aracılığıyla ortak bir anlam dünyasında bulunduğu görülmektedir (Schinke vd., 2024). Değer sistemi ise takımın hangi ilkeler etrafında hareket ettiğini belirler; örneğin disiplin, dayanışma, çalışkanlık, adalet, sportmenlik veya mükemmeliyet gibi değerler, takım davranışlarının yönlendiricisi olabilir. Takım kültürü ve değer sistemi, hem performans sonuçlarını hem de psikolojik uyumu ve sosyal bütünleşmeyi belirleyen uzun vadeli bir çerçevedir.

2.4. “Birlikte Kazanmak” Kavramının Psikososyal Çerçevesi

“Birlikte kazanmak” kavramı, takım başarısının yalnızca teknik-taktik yeterliklerin bir ürünü olmadığı; aksine psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşan çok boyutlu bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Takım başarısının psikolojik temelleri, üyelerin ortak bir sosyal kimlik etrafında birleşmesi, kolektif yeterlik duygusunun güçlenmesi, takım bağlılığının yüksek olması ve üyeler arasında güvene dayalı ilişkilerin gelişmesi ile başlar. Sosyal Kimlik Kuramı’na göre bireyler kendilerini “biz” kategorisi içinde tanımladıklarında kişisel hedeflerini takım hedefleriyle daha kolay uyumlaştırır, bu durum kolektif motivasyonu artırarak performansa olumlu yansır (Tajfel & Turner, 2004). Benzer şekilde kolektif yeterlik duygusu, takımın belirli bir görevi başarıyla yerine getirebileceğine yönelik ortak inanç olarak tanımlanmakta ve takım performansının güçlü bir yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Bandura, 1997; Filho, 2019). Bu nedenle psikolojik temeller, takımın ortak bir amaç doğrultusunda yüksek düzeyde koordinasyon, aidiyet ve kararlılık göstermesini sağlayan kritik unsurlardır.

Birlikte kazanmanın önemli bileşenlerinden biri de “birlikte öğrenme–birlikte performans” döngüsüdür. Takımlar yalnızca sportif performansı değil, deneyim yoluyla bilgi birikimini, stratejik uyumu ve problem çözme kapasitesini de birlikte inşa ederler. Bu süreç, takımların karşılaştıkları zorluklardan ders çıkarabilmesini, yeni durumlara adaptasyon sağlayabilmesini ve kolektif zihinsel modeller geliştirebilmesini mümkün kılar (Eccles & Tenenbaum, 2007). Spor takımlarında birlikte öğrenme, antrenman içi etkileşimler, taktik geri bildirim döngüleri, liderlik yönlendirmeleri ve takım içi bilgi paylaşımı ile desteklenir. Bu döngü sürdükçe takımın performans kapasitesi de artar; dolayısıyla öğrenme, yalnızca gelişimsel bir süreç değil, takımın rekabet gücünü belirleyen performans temelli bir kaynak hâline gelir.

Birlikte kazanmanın bir diğer boyutu fiziksel, bilişsel ve duygusal uyumun bir arada sağlanmasıdır. Fiziksel uyum, sporcuların biyomekanik ve motorik açıdan uyumlu hareket edebilmesi; bilişsel uyum, taktiksel düşünme süreçlerinin ortaklaşması; duygusal uyum ise takım içinde pozitif duygulanım, güven ve empatik ilişkilerin varlığı anlamına gelir (Friesen, 2012). Takım içinde yüksek düzeyde bilişsel uyum bulunduğu sporcular oyun içi durumları benzer şekilde algılar, karar verme süreçleri daha hızlı ve tutarlı hâle gelir (Eccles & Tenenbaum, 2007). Duygusal uyum ise performans baskısı altında stresle başa çıkmayı kolaylaştırır, sosyal destek düzeyini artırır ve takım bağlılığını güçlendirir. Bu üç uyum türü birlikte kazanmanın temelini oluşturur; biri eksik olduğunda takım işlevselliği güçsüzleşir.

Sürdürülebilir takım başarısı modelleri, birlikte kazanmanın yalnızca anlık performansla sınırlı olmadığını, uzun vadeli kültürel, yapısal ve psikolojik temellere dayandığını vurgular. Modern spor psikolojisi literatürü, sürdürülebilir başarının güçlü bir takım kültürü, ortak bir değer sistemi, etkili liderlik, psikolojik güvenlik ve sürekli gelişim odaklı bir yaklaşım gerektirdiğini ortaya koymaktadır (Schinke vd., 2024; Cotterill, 2012). Sürdürülebilirlik, takımın yalnızca mevcut rekabet sezonunda değil, uzun vadede de istikrarlı performans gösterebilmesini öngörür. Bu tür modeller, takım kültürünün tutarlı biçimde aktarılması, yeni üyelerin kültüre uyum süreci, değişime açıklık ve performans istikrarını sağlayan psikososyal kaynakların sürekli güçlendirilmesi gibi unsurları içerir. Araştırmalar, sürdürülebilir başarıya ulaşan takımların ortak bir vizyon geliştirdiğini, bu vizyonu takım içi ritüeller ve değerler aracılığıyla pekiştirdiğini ve liderlik sürecinin bütüncül bir yaklaşımla ele alındığını göstermektedir (Cotterill, 2020; Edmondson, 2018).

3. Sonuç

Takım dinamikleri ve grup psikolojisi bağlamında “birlikte kazanmak” kavramı, yalnızca skor tabelasındaki başarıya indirgenemeyecek kadar derin ve çok boyutlu bir yapıyı ifade etmektedir. Takım başarısı; grup ve takım kavramlarının kuramsal temellerinden başlayarak sosyal kimlik, normlar, roller, iletişim örüntüleri, çatışma yönetimi, psikolojik güvenlik, kolektif yeterlik, bağlılık ve takım kültürü gibi bir dizi psikososyal unsurun etkileşimiyle şekillenmektedir. Spor bağlamında bu unsurlar, hem fiziksel performansın niteliğini hem de sporcuların psikolojik iyi oluşunu doğrudan etkilemekte; takımların yalnızca “kazanan” değil, aynı zamanda “öğrenen”, “uyum sağlayan” ve “sürdürülebilir başarı üreten” yapılar hâline gelmesini mümkün kılmaktadır. Bir takımın üyelerinin kendilerini “biz” olarak tanımlaması, ortak amaçlara yönelik aidiyet geliştirmesi, karşılıklı güvene dayalı ilişkiler kurması ve hem bilişsel hem duygusal uyum sergilemesi, birlikte kazanmanın temel koşulları arasında yer almaktadır. Bununla birlikte, güçlü ve tutarlı bir takım kültürü, açık ve işlevsel iletişim kanalları, yapıcı çatışma yönetimi ve esnek liderlik anlayışı, bu psikososyal temelleri destekleyen kilit bileşenler olarak öne çıkmaktadır. Sonuç olarak, takım dinamiklerinin ve grup psikolojisinin bütüncül olarak anlaşılması, antrenörler, spor psikologları, spor yöneticileri ve araştırmacılar için hem performansı artırmaya hem de sağlıklı, kapsayıcı ve dayanıklı takım ortamları inşa etmeye yönelik stratejik bir çerçeve sunmakta; “birlikte kazanmak” kavramını, modern spor dünyasında hem hedef hem de süreç olarak merkezi bir konuma yerleştirmektedir.

Kaynakça

- Altınışik, Ü., Turhal, S. N., Çelik, A. & Yetim, A. A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Ancona, D.G., Goodman, P. S., Lawrence, B.S., & Tushman, M.L. (2001). Time: A new research lens. *Academy of management Review*, 26(4), 645-663.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayınları.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). Freeman.
- Biçer, N. (2025). *Bağımlılık ve Sağlıkta Ortaya Çıkan Trendler*. Sağlıkta İnovasyon ve Bilimsel Yaklaşımlar. Duvar Yayınları. ISBN: 978-625-5551-60-3
- Carron, A.V., Bray, S.R., & Eys, M.A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of sports sciences*, 20(2), 119-126.
- Cotterill, S. (2012). *Team psychology in sports: Theory and practice*. Routledge.
- Çavdar, S., & Kabak, S. (2025). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sağlık algılarının belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1–11.
- Demir, D.Y., ve Çavuş, Y.D.D.M.F. (2009). İşletmelerde Takım Dinamiğinin Önemi Etkileri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 119-128.
- Eccles, D.W., & Tenenbaum, G. (2007). A social-cognitive perspective on team functioning in sport. *Handbook of sport psychology*, 264-283.
- Edmondson, A.C. (2018). *The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth*. John Wiley & Sons.
- Eys, M., & Beauchamp, M.R. (2025). (Re) conceptualizing cohesion: A theoretical realignment and roadmap for future research. *Psychology of Sport and Exercise*, 102970.
- Filho, E. (2019). Team dynamics theory: Nomological network among cohesion, team mental models, coordination, and collective efficacy. *Sport Sciences for Health*, 15(1), 1-20.
- Friesen, A. (2012). Group dynamics in sport.
- Ganotice Jr, F.A., Chan, L., Shen, X., Lam, A.H.Y., Wong, G.H.Y., Liu, R.K.W., & Tipoe, G. L. (2022). Team cohesiveness and collective efficacy explain outcomes in interprofessional education. *BMC medical education*, 22(1), 820.

- İyi, Z., & Kahrıman, İ. (2024). Health-risk behaviors and peer pressure of adolescents in the child protective services in Türkiye: A cross- sectional study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 37(1), e12442. <https://doi.org/10.1111/jcap.12442>
- Janis, I.L., & Janis, I.L. (1982). *Groupthink: Psychological studies of policy decisions and fiascoes* (Vol. 349). Boston: Houghton Mifflin.
- Jehn, K.A., & Mannix, E.A. (2001). The dynamic nature of conflict: A longitudinal study of intragroup conflict and group performance. *Academy of management journal*, 44(2), 238-251.
- Kim, J., Panza, M., & Evans, M.B. (2021). Group dynamics in sport. *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook*, 613-642.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: selected theoretical papers* (Edited by Dorwin Cartwright.).
- Murphey, T., Fukada, Y., Fukuda, T., & Falout, J. (2021). Group dynamics. In *The Routledge handbook of the psychology of language learning and teaching* (pp. 285-299). Routledge.
- Özenç, Y.Y., ve Başaran, R. (2025). Group Behaviors in Schools in the Context of Social Psychology. *Journal of Academic Social Science Studies*, 18(104).
- Salcinovic, B., Drew, M., Dijkstra, P., Waddington, G., & Serpell, B.G. (2022). Factors influencing team performance: what can support teams in high-performance sport learn from other industries? A systematic scoping review. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 25.
- Schinke, R. J., Henriksen, K., Moore, Z. E., Stambulova, N., Bartley, J., Cosh, S., ... & Wong, R. (2024). International society of sport psychology position stand: elite athlete mental health revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 775-801.
- Seçer, E., & Yıldızhan, Y. Ç. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Revista turismo estudos e práticas-RTEP/GEPLAT/UERN*, (4), 1-12.
- Tajfel, H., & Turner, J.C. (2004). The social identity theory of intergroup behavior. In *Political psychology* (pp. 276-293). Psychology Press.
- Ulukan, M., Ulukan, H., ve Esenkaya, A. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sporda Sosyal Kimlik Algı ve Spora Yönelik Tutumlarında Demografik Değişkenlerin Rolü. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 745-763.
- Wang, L., Xu, J., & Liu, Y. (2024). The impact of team cohesion on athlete engagement in collegiate basketball leagues: the moderating role of paternalistic leadership. *Frontiers in Psychology*, 15, 1473506.

7. Bölüm

SPORDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMU

Suha KARACA¹, Rezzan KARACA²

1. Giriş

Sağlıklı yaşam biçimi; bireyin, sağlığını etkileyebilecek tüm davranışlarını bilinçli bir şekilde kontrol etmesi ve günlük yaşam aktivitelerini, kendi sağlık durumuna uygun seçimler yaparak düzenlemesi sürecidir (Şahin ve Biçer, 2015). Ancak sağlıklı yaşam, yalnızca fiziksel iyilik hâlini korumakla sınırlı değildir. Bireyin ruhsal ve sosyal dengesini sürdürebilmesi, yaşamdan doyum alabilmesi ve kendini gerçekleştirebilmesi de bu bütüncül sağlığın önemli bir parçasıdır. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını anlamlı, amaçlı ve dengeli bir biçimde sürdürebilmesi, potansiyelini gerçekleştirebilmesi ve olumlu duyguların baskın olduğu ruhsal bir durum olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989; Diener vd., 2010; Keyes vd., 2002). Günümüzde meydana gelen hızlı dönüşümler, verimlilik ve etkinlik arayışında olan örgütlerin çalışanlara bakış açısını önemli ölçüde değiştirmiştir. Çalışanların yalnızca üretim sürecinin bir parçası olarak görülmesi yerine, performanslarını etkileyen psikososyal unsurların da dikkate alınması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, çalışanların iş yaşamında karşılaştıkları güçlükleri nasıl yorumladıkları ve bu süreçte kendilerini ne ölçüde gerçekleştirebildiklerini anlamaya yönelik kavramlar önem kazanmıştır. Bu kavramlardan biri olan psikolojik iyi oluş, 1980’li yıllardan itibaren yürütülen deneysel araştırmalarla öne çıkmış; bireyin yaşamına anlam katma, potansiyelini gerçekleştirme ve olumlu işlevsellik gösterme kapasitesine vurgu yapan bir yapı olarak değerlendirilmiştir (Telef, 2013; Akt. İcik, 2025).

Psikolojik iyi oluş, bireyin zihinsel ve duygusal açıdan sağlıklı, dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürdürmesine imkân tanıyan işlevsel süreçleri kapsayan, pozitif psikolojik işleyişin çok boyutlu bir yapısıdır. Bu kavram, yalnızca depresyon, stres ya da kaygı gibi olumsuz durumların yokluğunu değil; aynı zamanda yaşam doyumu, iyimserlik, öz-kabul, yaşam amacı ve kişisel gelişim

¹ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, ORCID:0000-0003-3416-7872

² Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Erciş Meslek Yüksekokulu, ORCID:0000-0001-5861-4003

gibi olumlu psikolojik niteliklerin varlığını da kapsamaktadır. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş, bireyin içsel huzurunu destekleyen ve genel yaşam kalitesini artıran temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Hernandez vd., 2023).

Egzersiz, insan hayatı için oldukça önemli olduğu söylenebilir (Altınışık ve Çelik, 2021). Fiziksel aktivite ve spor hangi yaş grubunda olursa olsun bireylerin kendilerini iyi ve mutlu hissetmelerine yardımcı olur (Dereceli vd., 2023). Bireyler kimi zaman stres yaratan ortamdaki uzaklaşmak amacı ile bir yürüyüş, kimi zaman psikolojik olarak rahatlamak amacı ile sportif etkinliklere katılmaktadır (Baş ve Kabak, 2024). Spor ve fiziksel aktivite, psikolojik iyi oluşun geliştirilmesinde önemli bir koruyucu faktör olarak görülmektedir (Seçer ve Yıldızhan, 2020). Sağlığın olumlu anlamda temel belirleyicilerinden birisi de fiziksel aktivite olarak ifade edilmektedir (Çavdar ve Kabak, 2025). Bununla birlikte düzenli fiziksel aktivitenin pozitif duygu durumunu artırdığı, stres hormonlarını azalttığı ve bireylerin yaşam kalitesini yükselttiği çok sayıda araştırmada ortaya konmuştur (Biddle & Mutrie, 2007). Ayrıca, fiziksel aktivitenin yaşam boyu sürdürülmesinin; bireylerin sorunlarla başa çıkma becerilerini desteklediği, özgüven gelişimine katkı sağladığı, sosyal ilişkileri güçlendirdiği ve zihinsel sorunların görülme riskini azalttığı da belirtilmektedir (İyi & Kahriman, 2024). Sporun sosyal bağlantıyı güçlendirmesi, aidiyet hissi oluşturmaya ve bireylerde öz-yeterlik algısını artırması psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı fakat güçlü etkiler yaratmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Özellikle takım sporlarında iş birliği, sosyal destek ve ortak hedefler doğrultusunda çalışmanın bireyin ruhsal sağlığını ve sosyal uyumunu desteklediği belirtilmektedir (Weiss, 2019).

Psikolojik iyi oluşla yakın ilişki içinde olan bir diğer kavram yaşam doyumudur. Yaşam doyumuna, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmelerini kapsayan öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak tanımlanmakta; kişinin yaşamının genelinden ya da belirli alanlarından duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir (Pavot & Diener, 2008). Spor katılımının yaşam doyumunu artırdığı; bireylerin kendilerini daha enerjik, üretken ve sosyal olarak değerli hissettiklerini gösteren bulgular literatürde geniş yer bulmaktadır (Maher vd., 2013).

Deci ve arkadaşlarına (1991) göre temel psikolojik ihtiyaçlar, insan doğasının özünü oluşturan unsurlardır ve bireyler bu ihtiyaçları gidermek amacıyla doğal bir motivasyonla hareket ederler (Esenkaya vd., 2023). Sporun birey üzerindeki olumlu psikolojik etkileri, hem biyolojik hem de psikososyal mekanizmalar üzerinden açıklanmaktadır. Biyolojik açıdan fiziksel aktivitenin endorfin düzeyini artırdığı, nöroplastisiteyi desteklediği ve stres tepkilerini düzenlediği bilinmektedir (Dishman vd., 2006). Psikososyal açıdan ise sporun

bireyde öz-değer duygusu geliştirdiği, sosyal ilişkileri güçlendirdiği ve başarı duygusu sağladığı belirtilmektedir (Fox, 1999). Bu nedenle spor, psikolojik iyi oluşun hem bilişsel hem duyuşsal bileşenlerini destekleyen bütüncül bir araç olarak değerlendirilmektedir.

2. Genel Bilgiler

2.1. Spor Kavramı

Spor cinsiyetleri, ırkları ve toplumlararası kültürleri bir araya getiren önemli bir fiziksel aktivitedir (Akkoyunlu vd., 2022). Spor, kültürel bir ifade biçimi olmanın ötesinde, düzenli bilgi üretimi ve bilimsel temellere dayanan bir çalışma alanı olarak ele alınmaktadır. Bilimsel gelişmelerle paralel ilerleyen spor anlayışı, toplumlar arasındaki barışın, iş birliğinin ve sosyal dayanışmanın güçlendirilmesine uluslararası düzeyde katkı sağlayan önemli bir araç konumundadır (Tiryaki, 2000).

Spor, bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleyen, kişilik gelişimini güçlendiren ve karaktere ilişkin özelliklerin biçimlenmesine katkı sağlayan önemli bir toplumsal ve bireysel deneyim alanıdır (Özmaden vd., 2025). Ayrıca spor etkinlikleri; toplumsal katılımı artırmakta, ortak bir kimlik duygusu yaratmakta ve toplumun genel refah düzeyini yükseltmektedir (Bailey vd., 2013).

2.2. Sporda Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını anlamlı, dengeli ve üretken bir biçimde sürdürmesini sağlayan zihinsel bir süreçtir. Ryff (1989), psikolojik iyi oluşu altı temel boyutta ele almıştır: özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve kendini kabul. Bu çerçevede, psikolojik iyi oluş yalnızca olumsuz duyguların yokluğu değil; bireyin potansiyelini gerçekleştirebilmesi, anlamlı ilişkiler kurabilmesi ve yaşamını doyum içinde sürdürebilmesi anlamına gelir (Diener vd., 2010).

Spor ortamı, bireylerin bu boyutları deneyimleyebileceği önemli bir sosyal ve psikolojik bağlam sunar. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, öz yeterlilik duygusunu, benlik saygısını ve öz güveni artırırken; stres düzeyini ve olumsuz duygusal durumları azaltmaktadır (Biddle & Asare, 2011). Dolayısıyla spor, bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş düzeylerini de desteklemektedir.

2.2.1. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını sürdürürken hem zihinsel hem de duygusal yönlerinin gelişmesine ve olgunlaşmasına katkıda bulunan olumlu bir

psikolojik durumu ifade etmektedir. Bu durum, kişinin içsel kapasitesini kullanarak sağlıklı bir ruhsal denge kurmasına ve yaşamını daha anlamlı bir şekilde sürdürebilmesine işaret eder (Linley & Joseph, 2004).

Psikolojik iyi oluşu etkileyen değişkenlerin, bu durumu tek başına açıklayabilecek bir güce sahip olmadığı bilinmektedir. Söz konusu değişkenler genellikle birbirleriyle etkileşim hâlinde çalışan, karmaşık ve dolaylı süreçlerin sonucunda psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olmaktadır. Bunun yanı sıra bireylerin kişisel özellikleri, yaşam boyunca edindikleri deneyimler, sahip oldukları sosyal destek düzeyi, stresle başa çıkma biçimleri ve karşılaştıkları yaşam olayları da psikolojik iyi oluşun şekillenmesinde önemli belirleyiciler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş çok boyutlu bir yapıdır ve tek bir unsur üzerinden açıklanması mümkün değildir (Eşin, 2025).

2.2.1.1. Cinsiyet

Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşabildiği, çeşitli araştırmalarda ortaya konulmuştur. Kadınların genellikle duygusal farkındalık düzeylerinin daha yüksek olması, sosyal destek ağlarını daha etkin kullanmaları ve yardım arama davranışlarının daha güçlü olması psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkileyebilmektedir (Curun ve Gökalp, 2025). Buna karşın kadınların depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu yönündeki bulgular da literatürde yer almakta; bu durumun toplumsal roller, bakım sorumlulukları ve sosyoekonomik eşitsizliklerle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2012). Erkekler ise genellikle problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanmakta; bu durum bazı çalışmalarda psikolojik iyi oluş için koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Tamres vd., 2002).

2.2.1.2. Yaş

Yaş, psikolojik iyi oluşun en güçlü belirleyicilerinden biri olarak görülmektedir. Genel olarak yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış gözlemlendiği; bunun yaşam deneyimlerinin artması, duygusal olgunluk ve stresle baş etme becerilerinin gelişmesiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Yaş ilerledikçe bireyler sosyal ilişkilerde daha seçici olmakta, duygusal önceliklerini daha bilinçli belirlemekte ve yaşamın anlamına ilişkin farkındalıklarını artırmaktadır (Charles & Carstensen, 2010).

2.2.1.3. Gelir Düzeyi

Gelir düzeyi, bireyin yaşam koşullarını ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama kapasitesini doğrudan etkileyen önemli bir sosyoekonomik göstergedir. Yüksek gelir düzeyi, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkilendirilmekte; bunun temel nedeni ekonomik güvenlik, kaynaklara erişim ve yaşamda kontrol hissinin artması olarak açıklanmaktadır (Diener & Biswas-Diener, 2002). Ekonomik yetersizlik ise stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumların riskini artırmakta, psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Kahneman & Deaton, 2010).

2.2.1.4. Medeni Durum

Medeni durum psikolojik iyi oluşun önemli belirleyicilerinden biridir. Evli bireylerin, evli olmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduğu çeşitli araştırmalarda rapor edilmiştir (Lucas & Dyrenforth, 2006). Evlilik, sosyal destek, duygusal yakınlık ve aidiyet hissi gibi koruyucu faktörler sağlayarak bireyin psikolojik dayanıklılığına katkı sunmaktadır (Waite, 2005).

2.2.1.5. Eğitim Düzeyi

Eğitim düzeyi bireyin yaşam doyumu, problem çözme becerileri, sosyal ilişkileri ve ruh sağlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir. Yüksek eğitim düzeyi, bireyin bilişsel kapasitesini artırmakta, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmekte ve yaşam üzerinde kontrol hissi kazandırarak psikolojik iyi oluşu desteklemektedir (Mirowsky, 2017). Eğitim aynı zamanda bireyin sosyal çevresini genişletmekte ve sosyal destek ağlarını güçlendirerek olumlu duygusal deneyimler sağlamaktadır.

Bunun yanında eğitim düzeyi arttıkça bireyin iş bulma fırsatları, ekonomik güvenlik ve sosyal statü gibi yaşamı doğrudan etkileyen faktörler de gelişmekte; bu durum yaşam doyumunu artırarak psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Ce, 1995).

2.2.1.6. Sağlık Durumu

Sağlık durumu, psikolojik iyi oluşun hem nedeni hem de sonucu olabilen kritik bir değişkendir. Fiziksel sağlık düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık sergilediği belirtilmektedir (Steptoe vd., 2015). Kronik hastalıklar, fiziksel kısıtlılıklar ve sürekli ağrı gibi durumlar ise psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta; depresyon, stres ve kaygı düzeylerini artırabilmektedir.

Öte yandan psikolojik iyi oluşun yüksek olması, bireyin bağışıklık sistemi, stres yanıtı ve genel sağlık davranışlarını olumlu etkileyerek fiziksel sağlığı da destekleyebilmektedir (Ryff vd., 2004). Bu nedenle sağlık durumu ve psikolojik iyi oluş karşılıklı olarak birbirini etkileyen iki temel unsurdur.

2.3. Yaşam Doyumu

Yaşam kalitesi, bireyin hayattan duyduğu memnuniyet ve mutluluk düzeyiyle ilişkilendirilebildiği gibi, kişinin içinde bulunduğu kültürel yapı ve değerler sistemi çerçevesinde kendi yaşam durumunu nasıl değerlendirdiğini ifade eden öznel bir kavram olarak da tanımlanabilir (Ulukan ve Esenkaya, 2020). Yaşam doyumu kavramı ise literatüre ilk kez Neugarten vd., (1961) yılında yaptığı çalışmalarla girmiştir.

Yaşam doyumu, bireyin mevcut yaşam koşullarını geleceğe yönelik beklenti ve hedefleriyle karşılaştırarak yaptığı öznel değerlendirmeyi ifade eden bir kavramdır. Doyum kavramı ise genel anlamıyla bireyin beklenti, ihtiyaç, arzu ve isteklerinin karşılanması sonucunda ortaya çıkan tatmin hissini temsil etmektedir (Subaşı, 2021). Çünkü her insanın nihai hedefi yaşam memnuniyeti ve mutluluğa ulaşma arzusudur (Ermiş ve Dereceli, 2023).

Yaşam doyumuna ilişkin kuramsal yaklaşımlar, kökeni antik çağlara uzanan bir düşünsel geleneğin ürünüdür. Bu dönemde birçok filozof, insanın iyi bir yaşam sürmesinin temellerini sorgulamıştır. Sokrates ve Aristoteles, bireyin ilgi alanları doğrultusunda kendini geliştirmesi ya da erdemli bir yaşam sürmesi gerektiğini savunarak yaşam doyumunu kişisel gelişimle ilişkilendirmiştir. Platon ise ruhu; akıl, irade ve içgüdü olmak üzere üç boyutta ele almış ve bu yapının uyum içinde işlemesini, bireyin yaşamdan tatmin duymasının temel koşulu olarak görmüştür. Bu yaklaşım, yaşam doyumu düşüncesinin ilk felsefi temellerinden biri olarak kabul edilmektedir (Şimşek, 2011; Akt. Iğıl, 2025).

2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

Yaşam doyumu, bireyin yaşamının genelini ya da belirli yönlerini değerlendirmesine dayanan öznel bir iyi oluş göstergesidir ve çeşitli demografik, sosyoekonomik ve bireysel değişkenlerin etkileşimiyle şekillenmektedir (Diener vd., 1985). Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir, medeni durum ve sosyal çevre gibi faktörlerin yaşam doyumu üzerindeki etkileri, farklı kültürlerde ve örneklem gruplarında yapılan araştırmalarda sıkça vurgulanmaktadır (Diener vd., 2018). Bu değişkenlerin her biri, bireyin yaşamına yönelik tutumlarını, beklentilerini ve deneyimlerini şekillendirerek yaşam doyumunu doğrudan veya dolaylı yollarla etkilemektedir.

2.3.1.1. Cinsiyet

Yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşabileceğine ilişkin bulgular literatürde çeşitlilik göstermektedir. Bazı çalışmalar kadınların yaşam doyumunun erkeklere kıyasla daha düşük olabileceğini belirtirken, bu durumun toplumsal roller, iş-yaşam dengesi ve bakım sorumlulukları gibi faktörlerle ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Matud vd., 2015). Diğer yandan bazı araştırmalar yaşam doyumunu düzeyinin cinsiyete göre anlamlı biçimde değişmediğini, kültürel ve sosyoekonomik koşulların cinsiyetten daha belirleyici olabileceğini ortaya koymuştur (Diener vd., 2018).

Kadınların duygusal farkındalık düzeylerinin yüksek olması ve sosyal ilişkilerde güçlü bağlar kurmaları yaşam doyumunu olumlu etkileyebilmektedir. Erkeklerde ise ekonomik yeterlilik, statü algısı ve iş başarısı gibi faktörler yaşam doyumunu üzerinde daha belirgin etkiye sahip olabilmektedir (Pinquart & Sörensen, 2001).

2.3.1.2. Yaş

Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve gelir gibi çeşitli demografik değişkenlerin yaşam doyumunu üzerinde belirleyici etkileri olduğu literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Örneğin, bireylerin yaşının ilerlemesiyle birlikte yaşamdan beklentilerinde meydana gelen değişimler, yaşam doyum düzeylerinde farklılıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Myers & Diener, 1995).

2.3.1.3. Eğitim

Literatürde yer alan bazı çalışmalar, yaşam doyumunu ile eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Bununla birlikte, diğer bazı araştırmalar eğitim düzeyinin yükselmesinin özellikle kadınların yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Yetim, 1991).

2.3.1.4. Gelir Durumu

Pek çok araştırma, bireylerin gelir seviyesinin yükselmesiyle yaşam doyumunu arasında olumlu yönde bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur (Kahneman & Deaton, 2010). Gelir düzeyi yaşam doyumunu üzerinde belirleyici olan en güçlü sosyoekonomik faktörlerden biridir. Yüksek gelir, bireyin hayat standartlarını yükseltmekte, ekonomik güvenliği artırmakta ve temel gereksinimlerin daha kolay karşılanmasına olanak tanımaktadır. Bu nedenle gelir düzeyi ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu gösteren çok sayıda çalışma mevcuttur (Diener & Biswas-Diener, 2002).

3. Sonuç

Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu, bireylerin ruhsal sağlığı, sosyal ilişkileri ve genel yaşam kalitelerinin en temel göstergelerinden biridir. Spor, bu iki değişkenin gelişiminde çok yönlü bir etkiye sahiptir (Seçer vd., 2025). Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, yalnızca bireyin bedensel sağlığını korumakla kalmaz, aynı zamanda yaşam amacı, öz yeterlik ve aidiyet gibi psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına da katkıda bulunmaktadır. Bu durum, sporu psikolojik iyi oluşun ve yaşam doyumunun nedeni ve sonucu hâline getirmektedir.

Spor, bireyin kendini tanıma, sınırlarını keşfetme ve potansiyelini ortaya koyma süreçlerinde güçlü bir araç olarak işlev görmektedir. Özellikle takım sporları, iş birliği, dayanışma ve ortak hedef bilinci yoluyla sosyal bağların güçlenmesini ve duygusal destek mekanizmalarının etkinleşmesini sağlamaktadır. Bu süreç, bireylerin hem kendileriyle hem de çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmasına zemin hazırlar.

Bununla birlikte, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin yalnızca spora katılım düzeyiyle sınırlı olmadığı; yaş, cinsiyet, gelir, eğitim düzeyi ve sağlık durumu gibi çok sayıda değişkenin bu sürece katkı sağladığı görülmektedir. Dolayısıyla sporun psikolojik iyi oluş üzerindeki rolü, bu değişkenlerle etkileşim içinde değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak, sporun yalnızca fiziksel değil, bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanlarda da önemli bir gelişim aracı olduğu söylenebilir. Sporun sağladığı olumlu duygular, başarı deneyimleri, sosyal etkileşim ve öz yeterlik duygusu, bireyin yaşamdan aldığı tatmini artırarak psikolojik iyi oluşu desteklemektedir. Bu doğrultuda gerek bireysel gerek kurumsal düzeyde sporun yaşamın bir parçası hâline getirilmesi, toplumun ruhsal sağlığını güçlendirmede ve genel yaşam kalitesini yükseltmede stratejik bir önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Ağralı Ermiş, S. ve Dereceli, E. (2023). 65 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumunun Mutluluklarına Etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 25(3), 310-318. <https://doi.org/10.15314/tsed.1251374>
- Akkoyunlu, Y., Konar, N. ve Güler, H. (2022). *Beden Eğitimi ve Sporda Toplumsal Cinsiyet Roller ve Kadın*. B. Çar. (Eds.) *Beden Eğitimi ve Spora Multidisipliner Bir Bakış*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Altınışik, Ü. & Çelik, A. (2021). Investigation of Service Quality Perceived by Fitness Center Consumers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 10(15), 3225-3229.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of physical activity and health*, 10(3), 289-308.
- Baş, M., & Kabak, S. (2024). Examining the relationship between athlete students' stress fighting attitudes and sociodemographic characteristics. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(4), 610–628.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions. *Routledge*.
- Biddle, S.J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- CE, R. (1995). Wu Cl. The links between education and health. *Am Sociol Rev*, 60(5), 719-45.
- Charles, S.T., & Carstensen, L.L. (2010). Social and emotional aging. *Annual review of psychology*, 61(1), 383-409.
- Curun, F., ve Gökalp, D. (2025). The Role Of Self-Esteem, Self-Compassion, And Gender In Psychological Sustainability. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(3), 659-694.
- Çavdar, S., & Kabak, S. (2025). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sağlık algılarının belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1–11.
- Dereceli, E., Dokuzoğlu, G., ve Dereceli, Ç. (2023). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(2), 40-44.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to

- assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156.
- Dishman, R.K., Berthoud, H.R., Booth, F.W., Cotman, C.W., Edgerton, V.R., Fleshner, M.R., ... & Zigmond, M.J. (2006). Neurobiology of exercise. *Obesity*, 14(3), 345-356.
- Esenkaya, A., Karaca, R., ve Karakullukçu, Ö.F. (2023). Sporcu Lise Öğrencilerinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar. *Spor, Eğitim ve Psikososyal İncelemeler*, 53.
- Eşin, R. (2025). *Duygusal yeme davranışının kadınların beden algısı, psikolojik iyi oluşları ve beden kitle indeksi üzerindeki etkisi: Fiziksel aktivite seviyesinin rolü*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Iğdır Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418.
- İğil, D. (2025). *Sportif Rekreasyon Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin Serbest Zaman Doyum Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı.
- İcik, A. (2025). *Orta Yaş Ve Üstü Bireylerin Psikolojik İyi Oluş İle Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Durumunun İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı. Samsun.
- İyi, Z., & Kahrıman, İ. (2024). Health-risk behaviors and peer pressure of adolescents in the child protective services in Türkiye: A cross-sectional study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 37(1), e12442. <https://doi.org/10.1111/jcap.12442>
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. John Wiley and Sons, Inc.
- Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being?.

- Maher, J.P., Doerksen, S.E., Elavsky, S., & Conroy, D.E. (2013). Daily satisfaction with life is regulated by physical activity. *Health Psychology*, 32(6), 647–654.
- Mirowsky, J. (2017). Education, social status, and health. *Routledge*.
- Myers, D.G., ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19.
- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J., & Tobin, S.S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8(1), 161-187.
- Özmaden, M., Güler, H., Dokuzoğlu, G., Saraçoğlu, M., ve İyimserlik, P.S. (2025). Mücadele Sporcuları Perspektifinde Sporda İyimserlik Ve Karamsarlık Algısı1. *Education and Culture*, 10(29), 131-142.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 3(2), 137-152.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C.D., Singer, B.H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383-1394.
- Secer, E., Kacay, Z., Yildiz, N. O., Talaghir, L. G., Cosoreanu, D. M., & Bentea, C. C. (2025). The effect of physical activity on life satisfaction among sports science students: a moderated mediation model of resilience and mindfulness. *Frontiers in psychology*, 16, 1682469.
- Seçer, E., & Yıldızhan, Y.Ç. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Revista turismo estudos e práticas-RTEP/GEPLAT/UERN*, (4), 1-12.
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The lancet*, 385(9968), 640-648.
- Subaşı, M., (2021). *Yaşam Doyumunu Yordamada Yükseköğrenim Yaşam Doyumu ve Covid-19 Korkusu*, Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul

- Şahin, Z.A., ve Biçer, N. (2015). Hipertansiyon hastalarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *MN Kardiyoloji*, 22(4), 80-85.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri* (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi.
- Tamres, L.K., Janicki, D., Helgeson, V.S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Ulukan, H., ve Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ile Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 185-201.
- Waite, L.J. (2005). Marriage and family. In *Handbook of population* (pp. 87-108). Boston, MA: Springer US.
- Weiss, M.R. (2019). Youth sport motivation and participation: Paradigms, perspectives, and practicalities. *Kinesiology Review*, 8(3), 162-170.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

8. Bölüm

SAĞLIK PROFESYONELLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE, STRES YÖNETİMİ VE PSİKOSOSYAL DAYANIKLILIK

Nejla BİÇER¹

1. GİRİŞ

Günümüz sağlık sistemleri, hızla değişen teknolojik koşullar, artan iş yükü ve yüksek sayıda hastaya hizmet beklentileri nedeniyle çalışanlar üzerinde yoğun bir psikososyal baskı oluşturmaktadır. Sağlık profesyonelleri; insan yaşamını doğrudan etkileyen kararlar almak, yüksek tempoda çalışmak ve duygusal açıdan zorlayıcı durumlarla sık sık karşılaşmak zorunda kalmaktadır (Lemaire & Wallace, 2017). Bu durum, stres yönetimi becerilerini ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini ön plana çıkarmaktadır. Özellikle de sağlık hizmetlerinin sürdürülebilirliği açısından, çalışanların yalnızca mesleki yeterliliklerinin değil, aynı zamanda ruhsal ve fiziksel iyi oluşlarının da korunması önemlidir (Fabiyyi, 2022).

Stres, bireyin içsel veya çevresel taleplere vermiş olduğu fizyolojik ve psikolojik tepki olarak tanımlanmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984). Sağlık çalışanlarında stresin kronik hâle gelmesi, tükenmişlik sendromu, depresyon, kaygı bozuklukları ve mesleki motivasyon kaybı gibi sonuçlara neden olabilmektedir (Maslach, 2018). Bu nedenle sağlık profesyonellerinde stres yönetimi, yalnızca bireysel bir gereklilik olmakla kalmayıp, aynı zamanda kurumların performans ve hizmet kalitesi açısından da stratejik bir öneme sahiptir (Shanafelt vd., 2012).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin stresle başa çıkmada etkili bir koruyucu faktör olduğunu ortaya koymuştur (Gerber & Colledge, 2023). Düzenli egzersiz, stres hormonlarının düzeyini dengeleyerek fizyolojik rahatlama sağlar ve duygusal iyilik hâlini artırır (Biddle & Mutrie, 2007). Ayrıca fiziksel aktivite, beyinde endorfin ve serotonin düzeylerini yükselterek bireyin ruh hâlini olumlu yönde etkiler ve kaygıyı hafifletir (Fox, 1999). Bu mekanizmalar sayesinde egzersiz, sağlık profesyonellerinin yoğun çalışma

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
ORCID: 0009-0000-4926-2325

temposuna karşı bir tampon görevi görerek stresin olumsuz etkilerini azaltarak psikososyal dayanıklılığın güçlenmesini sağlar (Dyrbye vd., 2020).

Psikolojik dayanıklılık (resilience), bireyin yaşamında karşılaştığı zorlayıcı ya da travmatik olayların ardından, bu olumsuzlukların etkisinden sıyrılarak yeniden uyum sağlayabilme, işlevselliğini sürdürebilme ve kendini toparlayabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Eskin, 2011).

Psikososyal dayanıklılık, bireyin stresli yaşam olaylarına rağmen işlevselliğini sürdürebilme, olumsuzluklardan güçlenerek çıkabilme ve değişen koşullara uyum sağlayabilme kapasitesidir (Connor & Davidson, 2003). Sağlık profesyonellerinde yüksek psikolojik dayanıklılık, mesleki doyumu artırmakta, tükenmişliği azaltmakta ve hasta bakım kalitesini yükseltmektedir (Hart vd., 2014). Bu bağlamda fiziksel aktivite, dayanıklılığı destekleyen önemli bir yaşam tarzı faktörüdür (Seçer vd., 2025). Çünkü egzersiz, sadece fizyolojik sağlığı değil; öz-yeterlik, kontrol algısı, benlik saygısı ve sosyal destek gibi dayanıklılıkla ilişkili psikolojik süreçleri de güçlendirmektedir (Sprague, 2019).

Sağlık profesyonelleri, hizmet etmiş oldukları popülasyonların ihtiyaçlarına göre bireylerin sağlıklarını geliştirerek koruyan ve hastalıklar ile diğer fiziksel ve ruhsal bozuklukları araştıran, çare arayan ve önleyen, teşhis ve tedavisinde rol oynayan profesyonellerdir (Joseph & Joseph, 2016). Sağlık profesyonellerinin stresle başa çıkma stratejilerinde fiziksel aktivitenin rolü, multidisipliner bir bakış açısıyla değerlendirilmektedir. Egzersiz, stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılık arasında çift yönlü bir ilişki vardır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, bireyin stres toleransının artmasını sağlarken; yüksek dayanıklılık düzeyi de bireyin egzersiz yapma motivasyonunu ve sürdürülebilir yaşam alışkanlıklarını desteklemektedir (Deci & Ryan, 2000). Sonuç olarak fiziksel aktivite, sağlık çalışanlarının psikolojik iyi oluşunu ve mesleki performansını güçlendiren bütüncül bir koruyucu faktör olarak değerlendirilebilir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivitenin, insan hayatı için oldukça önemli olduğu söylenebilir (Altınışik ve Çelik, 2021). Dolayısıyla bireylere gelişimsel açıdan da katkı sağlamaktadır (Altınışik vd., 2021). Fiziksel aktivite, bireyin iskelet kaslarının kasılması sonucu ortaya çıkan ve enerji harcaması gerektiren tüm bedensel hareketlerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Bull vd., 2020). Bu tanım yalnızca sportif etkinlikleri değil; yürüyüş, merdiven çıkma, ev işleri, bahçe işleri ve ulaşım amaçlı yapılan hareketleri de kapsamaktadır. Dolayısıyla

fiziksel aktivite, insan yaşamının doğal bir parçasıdır ve sağlıkla doğrudan ilişkili temel bir davranış biçimidir (Caspersen vd., 1985).

Fiziksel aktivite kavramı, genellikle “egzersiz” ve “spor” kavramlarıyla karıştırılmakla birlikte, bu kavramlar arasında belirgin farklar bulunmaktadır. Egzersiz, fiziksel aktivitenin planlı, yapılandırılmış ve belirli bir amaca yönelik olarak yapılan alt türüdür (Bouchard vd., 1994). Spor ise fiziksel aktivitenin rekabet, performans ve kurallara dayalı biçimidir (Bailey vd., 2013). Dolayısıyla fiziksel aktivite, bireysel sağlık ve sosyal bütünleşme açısından daha geniş bir çerçevede ele alınmalıdır.

Düzenli fiziksel aktivite, bireyin fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerini aynı anda etkileyen çok boyutlu bir süreçtir. Bu bağlamda, fiziksel aktivite bireylerin sağlık algılarının şekillenmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Çavdar ve Kabak, 2025). Fizyolojik açıdan ele alındığında ise; kardiyovasküler dayanıklılığı artırır, kas ve iskelet sistemini güçlendirir, metabolik dengeyi düzenler ve bağışıklık sistemini destekler (Warburton & Bredin, 2017). Psikolojik açıdan ise stresin azaltılması, kaygı düzeyinin düşürülmesi, öz güvenin artması ve genel yaşam doyumunun yükselmesi gibi etkiler göstermektedir (Biddle & Mutrie, 2007). Sosyal açıdan bakıldığında fiziksel aktivite, bireyler arası etkileşimi artırmakta, aidiyet duygusunu güçlendirmekte ve toplumsal dayanışmaya katkı sağlamaktadır (Coakley & Pike, 2014).

Sağlık profesyonelleri açısından fiziksel aktivite, yalnızca kişisel sağlıkla sınırlı bir kavram olmayıp, mesleki verimlilik ve psikolojik dayanıklılık üzerinde de belirleyici bir faktördür. Sağlık çalışanları yoğun iş yükü, vardiyalı çalışma, hasta sorumluluğu ve duygusal stres gibi nedenlerle fiziksel ve zihinsel yorgunluğa maruz kalmaktadır (Fabiyyi, 2022). Düzenli fiziksel aktivite, bu meslek grubunda hem stres yönetimi hem de tükenmişliğin önlenmesi açısından önemli bir koruyucu unsur olarak değerlendirilmektedir (Gerber & Colledge, 2023). Yapılan araştırmalar, haftada en az 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivitenin sağlık çalışanlarının ruhsal iyi oluş düzeyini anlamlı biçimde artırdığını göstermektedir (WHO, 2020).

Fiziksel aktiviteye katılımın belirleyicileri arasında motivasyon, algılanan zaman yetersizliği, kurumsal destek, sosyoekonomik durum ve bireyin sağlık inançları yer almaktadır (Trost vd., 2002). Sağlık profesyonelleri özelinde değerlendirildiğinde, çalışma koşulları ve yoğun mesai düzeni fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz etkileyen en önemli faktörler arasında gösterilmektedir (Dyrbye vd., 2020). Buna karşın fiziksel aktivitenin ruhsal iyileştirici etkileri, iş doyumunu ve psikososyal dayanıklılığı artırarak mesleki performansa dolaylı katkı sağlamaktadır.

2.2. Stres ve Stres Yönetimi

Stres, modern yaşamın ayrılmaz bir unsuru olarak bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktördür. Günlük yaşamda karşılaşılan çeşitli fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel talepler karşısında organizmanın gösterdiği bir uyum tepkisi olarak tanımlanabilir. Bu durum, bireyde fizyolojik değişimlerin yanı sıra duygusal, bilişsel, davranışsal ve sosyal düzeyde çeşitli belirtilerle kendini gösterebilir (Geylani, 2024). Stres, bireyin çevresel, fiziksel ya da psikolojik istekler karşısında denge durumunun tehdit edilmesiyle meydana gelen, organizmanın bu taleplere uyum sağlama çabası olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1984). Selye (1976) ise stresi, organizmanın iç ya da dış uyarıcılara vermiş olduğu genel bir tepki biçimi olarak ifade etmiş ve bu tepkinin fizyolojik ve psikolojik düzeyde gerçekleştiğini vurgulamıştır. Bu bağlamda stres, bireyin karşılaştığı durumları nasıl algıladığı ve bu durumlara nasıl tepki verdiği ile yakından ilişkilidir.

Stres, psikolojik, fizyolojik ve davranışsal olmak üzere üç temel düzeyde etkilerini gösterebilir. Fizyolojik olarak kalp atış hızında meydana gelen artış, kas gerginliği ve hormonal değişimler gibi tepkiler ortaya çıkarken; psikolojik düzeyde kaygı, huzursuzluk, öfke vya da tükenmişlik hissi gözlemlenebilir. Davranışsal düzeyde ise aşırı yeme, uyku bozuklukları ya da sosyal geri çekilme gibi belirtiler meydana gelebilir (Lazarus, 1993).

Stres yönetimi, bireyin stres kaynaklarını tanıması, bu kaynaklara yönelik baş etme stratejileri geliştirmesi ve psikolojik dengeyi sürdürmesi sürecidir (Folkman & Moskowitz, 2004). Etkili bir stres yönetimi; bilişsel yeniden yapılanma, gevşeme teknikleri, zaman yönetimi, sosyal destekten yararlanmak ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım gibi çeşitli yöntemleri içerir (Greenberg, 2006). Özellikle de fiziksel aktivitenin, kortizol ve adrenalin (stres hormonları) düzeyini azaltarak ruh hâlini düzenlediği ve bireylerde psikolojik iyi oluşu artırdığı bilinmektedir (Salmon, 2001).

Çağımızda stres yönetimi sadece bireysel bir beceri değil, aynı zamanda kurumsal ve toplumsal düzeyde ele alınması gereken önemli bir konudur. Eğitim, sağlık ve spor alanlarında yapılan çalışmalar, stresin kontrol altına alınmasının performans, yaşam kalitesi ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığını gözler önüne ermektedir (Semmer, 2003).

2.3. Psikososyal Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık terimi, Latince “resiliere” kökünden gelmektedir (Masten vd., 1988). Psikososyal dayanıklılık, bireyin yaşamında karşılamış olduğu stres, travma, başarısızlık veya değişim gibi zorlayıcı durumlar karşısında psikolojik dengesini koruyabilme ve toplumsal çevreyle sağlıklı

ilişkiler kurarak uyum gösterebilme potansiyelidir (Masten, 2001). Psikososyal dayanıklılık, yalnızca bireysel psikolojik güç unsurlarını değil, aynı zamanda da sosyal destek sistemlerini, çevresel kaynakları ve kültürel faktörleri de kapsamaktadır (Ungar, 2011).

Dayanıklılık kavramı ilk olarak 1970’li yıllarda psikopatoloji araştırmalarında risk altındaki çocukların beklenenden daha iyi uyum göstermeleriyle birlikte ele alınmıştır (Werner, 1982). Daha sonraki dönemlerde kavram, stresle başa çıkma, pozitif psikoloji ve gelişimsel psikoloji alanlarında da yaygın biçimde kullanılmaya başlanmış ve günümüzde psikososyal dayanıklılık, bireyin içsel ve dışsal kaynaklarını etkin biçimde kullanarak yaşamın zorluklarına uyum sağlaması biçiminde tanımlanmaktadır (Luthar vd., 2000).

Özellikle spor, sağlık ve eğitim gibi yüksek stres atmosferine sahip alanlarda psikososyal dayanıklılık, bireyin performansını, duygusal iyi oluşunu ve yaşam doyumunu sürdürebilmesinde koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Fletcher & Sarkar, 2013). Dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, stresli durumları tehdit olarak değil, gelişim fırsatı olarak algılama eğiliminde oldukları; bu yönleriyle bireysel ve toplumsal düzeyde daha sağlıklı baş etme stratejileri geliştirdikleri sonucuna ulaşılmaktadır (Reivich & Shatté, 2002).

Psikososyal dayanıklılık, bireyin sadece psikolojik direncini değil, sosyal bağlarını ve çevresel etkileşimlerini de içeren çok boyutlu önemli bir kavramdır. Bu yönü ile modern psikoloji ve davranış bilimlerinde bireyin stresle baş etme kapasitesini anlamada önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

2.4. Fiziksel Aktivite, Stres Yönetimi ve Psikososyal Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Fiziksel aktivite, bireylerin sadece bedensel sağlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyi oluşlarını da destekleyen çok boyutlu bir süreçtir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım bireylerin, stres düzeylerini azaltma ve psikolojik dayanıklılıklarını artırma üzerindeki olumlu etkileri literatürde geniş bir biçimde ortaya konmuştur (Biddle vd., 2019). Fiziksel aktivite, stresin fizyolojik etkilerini azaltarak bireyin stresle baş etme becerisini güçlendirmekte, bu da psikososyal dayanıklılığın gelişmesine katkı sunmaktadır (Hamer vd., 2009).

Stres, bireyin yaşamında kaçınılmaz bir unsur olarak ortaya çıkmakta ve psikolojik, fiziksel ve davranışsal düzeylerde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Fakat fiziksel aktivite, stresin bu olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olan önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır (Rueggeberg vd., 2012). Egzersiz esnasında salgılanan endorfin ve serotonin gibi

nörokimyasal maddeler, bireylerin ruh hâlini düzenleyerek stresin duygusal yükünün hafiflemesini sağlar (Peluso & Andrade, 2005). Bununla beraber düzenli fiziksel aktivite, bireylerin benlik saygısını, öz yeterlik algısını ve kontrol duygusunu artırarak stresle daha etkili baş etmelerine yardımcı olur (Bandura, 1997).

Psikososyal dayanıklılık kavramı, kişinin stresli yaşam olayları karşısında dengeyi yeniden kurabilme ve işlevselliğini sürdürebilme yeteneğini ifade eder (Masten, 2001). Fiziksel olarak aktif bireylerin, psikolojik olarak daha esnek, öz düzenleme becerileri daha yüksek ve sosyal destek ağlarını daha etkin kullandıkları görülmüştür (Fletcher & Sarkar, 2013). Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin düzenli bir biçimde sürdürülmesi, bireyin fizyolojik stres yanıtını düzenlerken hem de psikososyal dayanıklılığın gelişimine katkı sunmaktadır (Rees vd., 2016).

Spor ve egzersiz temelli müdahale programlarının stres yönetimi üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar, fiziksel aktivitenin sadece stresin olumsuz etkilerini hafifletmekle kalmadığını, aynı zamanda bireyin pozitif baş etme stratejilerini güçlendirdiğini göstermektedir (Chong vd., 2011). Özellikle grup egzersizleri ve takım sporları, sosyal etkileşim, aidiyet ve destek duygularını artırmakta ve psikososyal dayanıklılığı güçlendirmektedir (Eime vd., 2013).

Sonuç olarak, fiziksel aktivite, stres yönetimi ve psikososyal dayanıklılık arasında karşılıklı eşzamanlı bir ilişki bulunmaktadır. Düzenli yapılan egzersiz, stres düzeyini azaltırken; stresin etkin şekilde yönetilmesi ise bireyin psikolojik dayanıklılığını desteklemektedir. Dolayısıyla, fiziksel aktiviteyi yaşamın bir parçası hâline getirmek, yalnızca bedensel sağlık için değil, psikolojik faktörler ve sosyal uyum açısından da sürdürülebilir bir koruyucu faktör niteliği taşımaktadır.

3. Sonuç

Sağlık profesyonelleri, insan yaşamını doğrudan etkileyen yoğun bir çalışma ortamında görev yapmaktadırlar. Bu durum onların fiziksel, duygusal ve sosyal yönden yüksek düzeyde stres faktörlerine maruz kalmalarına neden olmaktadır. Bu sebeple, stresin etkili biçimde yönetilmesi ve psikososyal dayanıklılığın güçlendirilmesi, bireysel seviyede ve kurumsal düzeyde sürdürülebilir sağlık hizmetlerinin temel unsurlarından biridir.

Fiziksel aktiviteye katılım, sağlık çalışanlarının ruhsal ve bedensel iyilik hâlini destekleyen önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım sağlamak, stresin fizyolojik etkilerini azaltmakta, duygusal dengeyi korumakta ve bireyin stresle baş etme kapasitesini güçlendirmektedir. Bununla beraber fiziksel aktivite, öz-yeterlik, özgüven,

kontrol algısı ve sosyal destek gibi psikolojik süreçleri güçlendirerek psikososyal dayanıklılığın temel dinamiklerini beslemektedir.

Sağlık profesyonellerinde psikososyal dayanıklılık, yalnızca bireysel bir özellik değil, aynı zamanda profesyonel anlamda verimlilik, hasta güvenliği ve hizmet kalitesi açısından da kritik bir değerdir. Dayanıklılığı yüksek seviyede olan sağlık çalışanlarının, zorlu koşullara daha kolay uyum sağladıkları, mesleki tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu ve iş doyumlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu nedenle kurumların, çalışanlarının fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen ve stres yönetimi becerilerini geliştiren düzenlemelere önem ve öncelik vermeleri gerekmektedir.

Kaynakça

- Altınışik, Ü. & Çelik, A. (2021). Investigation of Service Quality Perceived by Fitness Center Consumers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 10(15), 3225-3229.
- Altınışik, Ü., İlhan, E. L. & Kurtipek, S. (2021). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık: Spor Yöneticisi Adayları Üzerine Bir Araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 79-90.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of physical activity and health*, 10(3), 289-308.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *Macmillan*.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Biddle, S.J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155.
- Bouchard, C. E., Shephard, R. J., & Stephens, T. E. (1994). Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. In *International Consensus Symposium on Physical Activity, Fitness, and Health, 2nd, May, 1992, Toronto, ON, Canada*. Human Kinetics Publishers.
- Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., Cardon, G., ... & Willumsen, J.F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Chong, C.S., Tsunaka, M., & Chan, E.P. (2011). Effects of yoga on stress management in healthy adults: a systematic review. *Alternative therapies in health and medicine*, 17(1), 32.
- Coakley, J., & Pike, E. (2014). Sports in society: Issues and controversies.
- Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.

- Çavdar, S., & Kabak, S. (2025). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sağlık algılarının belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1–11.
- 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.
- Dyrbye, L.N., West, C.P., Hunderfund, A.L., Sinsky, C.A., Trockel, M., Tutty, M., ... & Shanafelt, T. (2020). Relationship between burnout, professional behaviors, and cost-conscious attitudes among US physicians. *Journal of general internal medicine*, 35(5), 1465-1476.
- 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), 98.
- Eskin, M. (2011). *Sorun çözme terapisi* (2. Baskı) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Fabiyi, R.B. (2022). *Promoting nurse-patient therapeutic relationship in the Patient Assessment and Transition to Home unit at Peace Arch Hospital* (Master's thesis, Royal Roads University (Canada)).
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*.
- Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55(1), 745-774.
- Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Gerber, M., & Colledge, F. (2023). Sports, stress, and health. In *Sport and exercise psychology: Theory and application* (pp. 679-706). Cham: Springer International Publishing.
- Geylani, M. (2024). Stres ve Stres Yönetimi. *İstanbul Kent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 28-34.
- Greenberg, J.S. (2006). *Comprehensive stress management*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A. (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *British journal of sports medicine*, 43(14), 1111-1114.
- Hart, P.L., Brannan, J.D., & De Chesnay, M. (2014). Resilience in nurses: An integrative review. *Journal of nursing management*, 22(6), 720-734.
- Joseph, B., & Joseph, M. (2016). The health of the healthcare workers. *Indian journal of occupational and environmental medicine*, 20(2), 71-72.

- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 445). Springer.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Lemaire, J.B., & Wallace, J.E. (2017). Burnout among doctors. *Bmj*, 358.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Maslach, C. (2018). Burnout: A multidimensional perspective. In *Professional burnout* (pp. 19-32). CRC Press.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A.S., Garmezy, N., Tellegen, A., Pellegrini, D.S., Larkin, K. & Larsen, A. (1988). Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 29, 745-764.
- Peluso, M.A.M., & Andrade, L.H.S.G.D. (2005). Atividade física e saúde mental: a associação entre exercício e humor. *Clinics*, 60, 61-70.
- Rees, T., Hardy, L., Güllich, A., Abernethy, B., Côté, J., Woodman, T., ... & Warr, C. (2016). The great British medalists project: a review of current knowledge on the development of the world's best sporting talent. *Sports medicine*, 46(8), 1041-1058.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Rueggeberg, R., Wrosch, C., & Miller, G. E. (2012). The different roles of perceived stress in the association between older adults' physical activity and physical health. *Health psychology*, 31(2), 164.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, 21(1), 33-61.
- Secer, E., Kacay, Z., Yildiz, N. O., Talaghir, L. G., Cosoreanu, D. M., & Bentea, C. C. (2025). The effect of physical activity on life satisfaction among sports science students: a moderated mediation model of resilience and mindfulness. *Frontiers in psychology*, 16, 1682469.
- Selye H. (1976). *The stress of life*. (Rev. ed.) New York: McGraw-Hill.
- Semmer, N.K. (2003). Job stress interventions and organization of work.
- Shanafelt, T. D., Boone, S., Tan, L., Dyrbye, L. N., Sotile, W., Satele, D., ... & Oreskovich, M. R. (2012). Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population. *Archives of internal medicine*, 172(18), 1377-1385.

- Sprague, B. N. (2019). *Associations between Physical and Cognitive Function in Healthy Older Adults*. The Pennsylvania State University.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 1.
- Warburton, D.E., & Bredin, S.S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.
- Werner, E.E. (1982). Vulnerable but invincible. *A longitudinal study of resilient children and youth*.

9. Bölüm

ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİ BAĞLAMINDA SPORDA İLETİŞİM VE EMPATİ

Berkay BALKIŞ¹

1. Giriş

Spor, günümüz toplumlarında en popüler sosyal etkinliklerden biri olarak görülmektedir (Yetim, 2005). Spor, sporcuların sadece fiziksel gelişimlerine değil aynı zamanda psikososyal gelişimlerine de katkıda bulunmaktadır (Stull vd., 2021). Bu kapsamda, fiziksel aktivitenin bireylerin sosyal ilişkilerini ve psikolojik iyilik hâlini desteklediği de belirtilmektedir (İyi & Kahriman, 2024). Spor ortamında sporcuların yol göstericileri antrenörlerdir. Antrenörler, sporcuların tutum ve davranışları, beslenme ve uyku düzenleri, takım içi iletişimlerine kadar sorumlu olan profesyonellerdir (Ferhatoğlu, 2022). Sporcu antrenörün, donanım, deneyim ve bilgilerinden yararlanmaya çalışırken; antrenör de sporcunun performansını arttırmak için aynı şekilde kendi donanım, deneyim, bilgi ve becerilerini kullanma çabasıdadır (Selağzı ve Çepikkurt, 2014).

Antrenör ve sporcu etkileşimi büyük ölçüde iletişim becerileri üzerinden şekillenmektedir ve karşılıklı güven, saygı, inanç, iş birliği ve desteğe dayalı bir ilişki geliştirmek hedeflenmektedir (Jowett & Poczwardowski, 2007). Antrenörlerin sporcularıyla kurduğu iletişim, sporcuların fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimini olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir (Cranmer vd., 2018). Etkili iletişimin temel unsurlarından olan empati, bir kişinin iletişim halinde olduğu diğer kişinin duygu ve düşüncelerini anlayabilmesi ve kendini karşısındaki kişinin yerine koyabilmesidir (Dinçyürek, 2004).

Antrenör-sporcu ilişkisinde empatik iletişim yalnızca fiziksel performansı artırmakla kalmaz kişisel gelişim ve psikolojik dayanıklılığı da destekleyici niteliktedir (Demirci, 2023). Pozitif iletişim süreçlerinin etkin olduğu, sağlıklı ilişkilerin kurulduğu ortamda oluşan pozitif antrenör-sporcu ilişkisi; sporcunun kişisel gelişimini destekleyerek güdülenme ve tatmin duygusunu artırmasının

¹ Kilis 7 Aralık Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID:0009-0007-3967-1417

yanı sıra, sporculara kendi yeterliliklerini, becerilerini geliştirmek için uygun bir ortam oluşturmaktadır. Bu durum, performans artışı sağlayarak hedefleri gerçekleştirmede önemli bir etkiye sahiptir (Altıntaş vd., 2012; Moen & Kvalsund, 2013). Buna karşın negatif iletişimin hâkim olduğu ortamda ise sporcunun motivasyonu azalmaktadır (Alexandra vd., 2015). Yabe vd., (2019) de negatif iletişimin spora yönelik isteği azalttığını ve sporu bırakma eğilimine neden olduğunu belirtmektedirler.

2. Genel Bilgiler

2.1. İletişim Kavramı

İletişim kavramı Latince “communis” kelimesinden türemiş olup karşılıklı etkileşim, birlik ve kolektif hareket anlamlarına gelmektedir (Yatkın, 2003). Literatür incelendiğinde iletişim ile ilgili birçok tanım bulunduğu görülmektedir. Dökmen (1997) iletişimi, bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırmadan oluşan süreç olarak değerlendirmektedir. Cüceloğlu (2007) daha genel bir tanımda bulunarak iletişimi, bireylerin yaşamsal problemleri çözümleme amacıyla birbirleriyle bilgi ve düşünce alışverişinde bulunması şeklinde açıklamaktadır.

Demirtaş (2010) ise iletişimi, bir değerlendirmeye varabilmek amacıyla bireylerin tutum ve davranışlarını etkileyebilmek için duygu, düşünce, tutum ve inançlarını yazılı, sözlü veya sözsüz olarak aktarabilme süreci olarak ifade etmektedir. İletişim, çevredeki bireyleri bilinçli olarak etkilemek ve davranışlarında değişiklik yaratmak amacıyla kurulmaktadır (Berlo, 1960).

İletişim sürecinin temel öğeleri şu şekildedir:

- **Kaynak:** İletişimde iletiyi gönderen birey veya grup kaynak olarak adlandırılmaktadır ve süreci başlatan unsurdur (Gürüz ve Temel Eğinli, 2021). Göndericinin asıl amacı tutum ve davranışlarda değişiklik yaratmaktır. Göndericinin empati düzeyi karşısındaki bireylere verdiği önemle ilişkilidir. Bundan dolayı alıcı kendilerini önemli hissettiren bireylerden aldıkları mesajlara daha duyarlı bir tutum sergilemektedir (Erdem, 2010).
- **Mesaj:** Kaynaktan alıcının aynı şekilde yorumlayabileceği duygu ve düşünceleri sembollerle ifade edilmesine mesaj denmektedir (Bıçakçı, 2006). Genel anlamıyla mesaj; göndericinin alıcıya transfer etmek istediği tüm durumlardır. (Güven, 2013).
- **Kanal:** Bir mesajın kaynaktan alıcıya iletilmesi için bir iletişim kanalının bulunması gerekmektedir. Kanal, kaynaktan çıkan mesajın kodlanması ve kod açma gibi süreçleri yürüterek mesajın alıcıya ulaştırılmasını sağlayan araçtır. İletişim kanallarını, duyu organları meydana getirmektedir.

Alıcıya bilgi aktarımında hem kaynak hem de alıcı açısından en doğru kanal seçilmelidir (Tutar ve Yılmaz, 2005).

- Alıcı: Kaynak tarafından yollanan mesajın iletildiği kişi veya gruptur. Alıcı mesajı kaynağın anlatmak istediği şekilde doğru anlamalı ve kodu çözmelidir. Mesajdaki kodu çözmesiyle beraber uygun bir tepki vermesiyle iletişim süreci gerçekleşir. Öte yandan alıcı mesajı doğru anlayamaz ise iletişim tam olarak sonuçlanmaz (Telman ve Ünsal, 2005).
- Geri Bildirim: Kaynak tarafından iletilen mesaja alıcının verdiği tepkidir. İletişim sürecinde geri bildirim bulunmazsa bu durum tek yönlü iletişim olarak adlandırılmaktadır. Dolayısıyla çift yönlü iletişim olabilmesi için alıcının geri bildirimde bulunması şarttır (Gürüz ve Temel Eğinli, 2021).

Etkili bir geri bildirim; karşıdaki kişinin en doğru anlayacağı şekilde, ayrıntılı, net, paylaşımcı, geçerli, yüksek düzeyde gözleme dayalı ve uygulama temelli olmalıdır. Etkili olmayan geri bildirimler ise; küçümseyici, zamansız, yorum barındıran, kişiliği öne çıkartan, konudan sapan, kişiyi savunmaya yönelten, zamansız, yaygın fakat geçerliliği olmayan unsurlardır. Geri bildirim kaynak tarafından farklı biçimlerde yorumlanabilmektedir. Örneğin, iletişim sırasında kelimelere karşı verilen gülümseme geri bildirimini kaynak farklı yorumlayabilmektedir (Küçük, 2012).

- Gürültü: Gürültü, İletişim sürecinin gerçekleşmesine engel olan tüm etkenler gürültü olarak adlandırılmaktadır (Eren, 2000).

Kişiler arası iletişimde duygu, düşünce ve bilgilerin dil aracılığıyla aktarılmasına sözlü iletişim denir. Sözlerle yapılan iletişim, sözlü iletişimin dil bölümünü oluştururken, ses tonu, vurgu gibi özellikler dil ötesi bölümünü oluşturmaktadır (Saraç, 2006). Sözsüz iletişim ise duygu ve düşüncelerin beden dili, jest, mimik ve yüz ifadesini kapsamaktadır (Dökmen, 2021). Kişiler arası iletişimin etkili kurulabilmesi, ancak alıcı iletinin anlamını, göndericinin anlatmak istediği şekilde anlarsa mümkün olacaktır (Johnson & Johnson, 1997). Bu bağlamda iletişim becerilerinin önemi ortaya çıkmaktadır.

Bireylerin sosyal yaşamlarında duygu ve düşüncelerini etkili bir şekilde ifade etmelerini sağlayarak sağlıklı ilişkiler kurmalarına destek olan beceriler, iletişim becerileri olarak adlandırılmaktadır (Hansen vd., 2018). Diğer bir ifadeyle bireylerin iletileri uygun şekilde kodlaması ve iletmesi, aldığı iletileri ise net bir biçimde anlamlandırılmasına olanak tanıyan becerilerin tamamı iletişim becerileri olarak ifade edilmektedir. Bu beceriler doğru ve yerinde tepki verme, etkin dinleme, empati yapma, geribildirim verme ve sözsüz iletişim gibi

birçok beceriyi bünyesinde barındırmaktadır ve birbirleriyle bütünleşen becerilerdir (Özerbaş vd., 2007).

2.2. Empati Kavramı

Temel iletişim becerilerinden biri olan empati kavramı, köken olarak Yunanca *empathia* kelimesinden gelmektedir. Kelimenin etimolojisi incelendiğinde, "em" ekinin "-in içinde, içerde" "pathia" ekinin ise "hissetme" anlamına geldiği görülmektedir (Arkonaç, 1999). Tarihte ilk kez Aristo tarafından "Rhetoric" adlı eserde kullanılmıştır (Sharma, 1992). Empati, bireyin kendisini başkasının yerine koyarak var olan durumlara onun bakış açısından bakarak o kişinin duygularını, düşüncelerini doğru şekilde anlamlandırmasıdır (Dökmen, 2011).

Empati kavramı, literatürde yapısal olarak duygusal empati ve bilişsel empati olmak üzere iki temel boyut çerçevesinde incelenmektedir. Duygusal empati bileşeni iki varsayımı kapsamaktadır. Birinci varsayım, insanın doğuştan empati yetisine sahip olduğunu ve yaş aldık bu yetinin geliştiğini ve orta yaşlarda en üst düzeye ulaştığını ileri sürmektedir. Diğer varsayım ise, duygusal sorunun kolayca yayılabilir olması, başka bir ifadeyle karşısındaki bireyin duygusal sorununun hissedildiğinde bireyde empati oluşmasıdır (Morse vd., 1992). Duygusal empati, bireyleri çevresindekiler için fedakârca davranışlarda bulunması amacıyla motive etmektedir. Bu yönüyle ahlaki gelişim açısından da oldukça önemlidir (Smith, 2006). Bilişsel empati ise, duygusal bulaşıcılıktan etkilenmeden çevredeki bireylerin duygu durumlarını ayırt edebilme yetisi şeklinde açıklanmaktadır. Diğer bir deyişle başkalarının hissettikleri duyguların nedenini kavramayı içermektedir (Blair, 2005).

Empati, insan ilişkilerinde karşılaşılan iletişim güçlüklerinin önlemeye katkıda bulunan bir beceri olması sebebiyle anlaşmazlıkların çözümünde belirleyici bir etkidir (Gini vd., 2007). İyi iletişimciler empati kurarak diğer insanların düşüncelerini ve duygularını anlayabilir ve duygusal durumu dengeleyebilirler (Floyd, 2016)

2.3. Antrenör-Sporcu İlişkisi

Antrenörler ve sporcular sporun doğası gereği birlikte çalışırlar ve yakın ilişkiler kurmalarından dolayı birbirleriyle yüksek düzeyde etkileşim halindedirler. Günümüz modern spor biliminde, antrenör-sporcu ilişkisi, teknik-taktik rehberliğin yanı sıra bilişsel, duygusal ve sosyal boyutları da içeren bütüncül bir etkileşim süreci olarak görülmektedir (Jowett & Poczwardowski, 2007). Yüksek düzeyde etkileşim, antrenörün ve sporcunun duygulanım, biliş ve davranışlarının birbirine bağlılığında, sporcunun antrenörden bilgi ve beceri

edinme ihtiyacında, antrenörün sporcuya bilgi, deneyim ve uzmanlık aktarma ihtiyacında ve her ikisinin de bu bilgileri performans başarısı gibi olumlu sonuçlara dönüştürmesinde kendini gösterir (Jowett, 2007 a; Antonini Philippe & Seiler, 2006).

Jowett & Cockerill (2003), spor ortamında en verimli etkileşimin antrenör-sporcu etkileşimi olduğunu ifade etmektedirler. Antrenör-sporcu ilişkisi, karşılıklı olarak duygu, düşünce ve davranışların etkileşim süreciyle ilişkilendirilebilir (Jowett & Ntoumanis, 2004). Hem antrenör hem de sporcunun başarı ve iyilik hali deneyimleri için kaliteli ilişki olmazsa olmazdır (Jowett & Wachsmuth, 2020).

Kaliteli antrenör-sporcu ilişkisi, duygu, düşünce ve davranışların birbirlerini ne düzeyde etkilediğine ve birbirine bağlılık derecesine göre belirlenmektedir (Jowett & Poczwadowski, 2007). Bu ilişki, genellikle Yakınlık, Bağlılık ve Tamamlayıcılık ve koordinasyon olmak üzere 4 boyuttan oluşan 3C modeli ile değerlendirilmektedir. İlişkinin niteliğinin, antrenörleri ve sporcuları ihtiyaçlarını ifade etmeye ve hedeflerini karşılamaya teşvik eden veya caydırıcı şekillerde işleyebileceğini öne sürmüştür (Jowett, 2007a).

1. Yakınlık (Closeness): Antrenör-sporcu arasındaki ilişkinin duygusal yönünü konu edinir. Karşılıklı beğeni, güven ve saygı gibi duygusal durumları kapsamaktadır (Jowett & Cockerill, 2003).

2. Bağlılık (Commitment): Antrenörün ve sporcunun birbirleriyle kurdukları ilişkiyi beklentisiz şekilde sürdürme niyetlerini dile getirmektedir (Adie & Jowett, 2010; Jowett, 2005).

3. Tamamlayıcılık: Antrenör ve sporcunun performansı artırmak için istek göstermesi, sorumluluk almaları ve uyum içerisinde beraber çalışmalarını kapsayan davranışları açıklamaktadır (Jowett & Ntoumanis, 2004).

4. Koordinasyon: Koordinasyon, bireylerin karşılıklı duygu, düşünce ve davranışlarını anlama yoluyla ortak bir amaç etrafında birleşmeleri olarak değerlendirilmektedir (Jowett, 2007b).

Modelde her bir boyut antrenör-sporcu ilişkisini doğrudan etkilemektedir. Ayrıca bu model, antrenörlerin ve sporcuların ihtiyaçlarını nasıl ifade ettiklerini ve hedeflerini nasıl tatmin ettiklerini değerlendirmeye yardımcı olmaktadır (Jowett & Cockerill, 2003)

Antrenör ve sporcular arasındaki ilişki, çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Bireysel faktörlere antrenörün liderlik tarzı, sporcunun gelişim seviyesi, yaş, cinsiyet, iletişim becerisi, empati, kişilik yapısı gibi etkenler, çevresel etkenlere ise sosyal normlar ve takım kültürü örnek gösterilebilir (Poczwadowski vd., 2006). Bu ilişkinin kalitesi olumlu ve olumsuz birçok sonuç doğurabilir.

Antrenörler, sporcuları teknik açıdan geliştirmekle kalmamalı sporcunun psikolojik ihtiyaçlarını da dikkate alarak rehberlik etmelidir (Jowett, 2005). Kaliteli antrenör-sporcu ilişkisi ile oluşan pozitif ortam, sporcuların motivasyonunu artırırken, yeteneklerini geliştirmeleri için uygun koşullar yaratarak sportif performansı artırmaktadır (Altıntaş vd., 2012; Mageau & Vallerand, 2003). Antrenörlerin, adil, demokratik ve empatik bir liderlik tarzı benimsemeleri, sporcuların güven duyması ve başarıya elde etmelerini desteklemektedir (Côté & Gilbert, 2009). Öte yandan mesafeli antrenör tutumları, sporcunun psikolojik dayanıklılığını ve performansını olumsuz etkilemektedir (Beauchamp vd., 2005). Simons & Bird (2022) antrenörler ve sporcular arasındaki etkileşimi, sporcular özelinde potansiyel bir stres faktörü haline gelebileceğinden dolayı sporcunun genel refahını etkileyen önemli bir unsur olarak görülmektedir. Ayrıca sporu bıraktığını dile getiren sporcuların, antrenörleriyle güçlü bir bağ geliştirmedikleri belirlenmiştir (Chu & Zang, 2019). Bu sporcular, aktif sporculara karşılaştırıldığında daha az destek gördüklerini ve daha çok baskı hissettiklerini bildirmişlerdir. Antrenör-sporcu arasındaki ilişki kalitesinin spora bağlılık üzerinde güçlü ve pozitif bir etkisi bulunmaktadır ve iletişim becerileri bu ilişkide kritik bir aracılık rolü üstlenmektedir (Karaca, 2025). Bu bağlamda, antrenörlerin sadece teknik bilgiye değil, aynı zamanda yüksek düzeyde iletişim becerilerine de sahip olmaları gerektiği yadsınamaz bir gerçektir (Gould vd., 2002).

2.4. Antrenör-Sporcu İlişkisinde İletişim ve Empatinin Önemi

Sporda iletişim, sosyokültürel yönleri ve spor alanındaki tüm paydaşların hem birbirleriyle hem de çevreleriyle etkileşimleri spor kulüplerindeki tüm paydaşların birbirleriyle ve çevreleriyle olan etkileşimleri bakımından büyük öneme sahiptir (Weinberg & Gould, 2019). Spordaki tüm paydaşların olduğu gibi antrenör ve sporcuların da etkili iletişim kurabilme yeteneği, sporun her seviyesinde performans ve verimlilik üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Smith & Smoll, 2020). Antrenör ve sporcu arasındaki etkili iletişim, spor ortamlarında sadece fiziksel performansı değil, aynı zamanda sporcunun psikolojik dayanıklılığını da doğrudan etkileyebilmektedir.

Spor kulüplerindeki sporcular için iletişim, yüksek performans ve başarıya ulaşmada kritik bir faktördür (Selağzı & Çepikkurt, 2014). Etkili iletişim, spor eğitimi sürecinde antrenör ve sporcuların birbirlerini daha iyi anlayarak duygusal bağ oluşumunu, dolayısıyla daha iyi performans ortaya konmasını mümkün hale getirmektedir. İletişim becerilerini geliştirmek, sporcuların sahip oldukları potansiyellerini gerçekleştirmelerine olanak sağlamaktadır (Jones &

Wallace, 2005). Bunun yanı sıra, takım içi dayanışma ve iş birliğini geliştirerek grup etkileşimini olumlu yönde şekillendirebilmektedir (Côté & Gilbert, 2009).

Literatürde, etkili iletişimin sporda performansı olumlu yönde etkilediğini vurgulayan birçok çalışma yer almaktadır. Örneğin, antrenörlerin etkili iletişim becerileri sergilemesinin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyini yükselterek performansa olumlu katkı sağladığı görülmektedir (Karaca, 2025). Etkili antrenör-sporcu iletişimi, sporcuların kendilerini değerli hissetmelerini sağlayarak motivasyonlarını yükseltmektedir (Jowett & Cockerill, 2003). Sporcular, antrenörlerinden aldıkları net ve yapıcı geri bildirimlerle hatalarını düzeltebilmekte, yeteneklerini geliştirebilmekte ve performanslarını artırabilmektedir. Antrenörlerin olumlu geri bildirimleri sporcuların kendine ve antrenörüne güvenini artırmakta ve motivasyonlarını olumlu biçimde etkilemektedir (Horn, 2002; Zhao & Jowett, 2023). Antrenör ve sporcu arasındaki iletişim sporcu tükenmişliğini açısından da oldukça büyük bir öneme sahiptir (Jowett & Wylleman, 2006). Örneğin, destekleyici ve bireysel özerkliği teşvik edici antrenör tutumlarının, takım iletişim aracılığıyla sporcu tükenmişlik düzeylerindeki azalmayla bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Choi vd., 2020).

Temel iletişim becerilerinden biri olan empati kavramı da antrenör-sporcu etkileşiminde oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Empatik iletişimde, bireysel farklılıklar oldukça önem arz etmektedir. Antrenör her sporcuya eşit davranmak yerine bireysel ihtiyaçlar göz önünde bulundurmalı ve her sporcudan aynı tutum ve davranışta bulunmasını beklememelidir. Dolayısıyla antrenörlerin sporcularına yönelik geliştirdiği davranışlar hem genel hem de özel etkileşimlerle tutarlı olmalıdır (Martens, 1998). Bunun yanı sıra antrenörlerin empati yeteneğini geliştirmek amacıyla aktif dinleme tekniklerini öğrenmesi çok önemlidir. Bu, sporcuların sözleri haricinde duygularının ve beden dilinin de anlaşılmasını sağlamaktadır. Aktif dinleme, sporculara kendini değerli hissettirerek güven ortamını güçlendirir (Jowett, 2005).

Empatiye dayalı iletişimde, antrenörler, sporcuların duygusal durumlarını göz önünde bulundurarak iletişim kurmaktadır. Buna bağlı olarak sporcular duygusal olarak kabul gördüğünü hissetmekte ve kendilerini daha rahat ve net biçimde ifade edebilmektedir. Bu durum, sporcuların hem antrenman ve müsabaka ortamlarındaki stres seviyesini azaltabilmekte hem de genel anlamda takım dinamiklerine olumlu etki etmektedir (Phillips, 2010). Empatiye dayalı bu anlayış, antrenör-sporcu etkileşiminde bağları ve bütünleşmeyi geliştirerek ortak hedeflerin benimsenmesini desteklemektedir (Lorimer ve Jowett, 2013). Öte yandan empatinin sporcuların duygu düzenleme stratejileri ve duyguları yönetme biçimlerini de etkilediğini de belirten çalışmalar mevcuttur. Aktaş ve

diğerleri (2023) antrenörlerin empatik tutum sergilemesinin ve dikkatle iletişim kurma biçiminin, sporcuların duygu düzenleme stratejilerinden biri olan bilişsel yeniden değerlendirme stratejisine yönelmesine yol açtığını vurgulamaktadır. Buna ek olarak empatik yaklaşımın faydalarından biri de antrenörlerin sporcularıyla güçlü bir bağ oluşturmaları ve sporcuların motivasyonlarını artırmasıdır (Goleman, 1995). Ayrıca Mageau & Vallerand (2003) antrenörün empatik yaklaşımının, psikolojik dayanıklılığı da güçlendirdiğini belirtmektedirler.

3. Sonuç

Antrenör ve sporcular yapıları gereği sürekli etkileşim halindedir. İletişim ve empati yeteneği antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesini etkileyen temel bileşenlerdir. İletişim, içerisinde teknik bilgi aktarımının yanı sıra psikolojik boyutu da kapsamaktadır. Empatik tutum ise antrenör ve sporcu iletişiminde duygusal durumların daha uygun yorumlanmasına katkıda bulunarak etkileşim sürecine duygusal derinlik sağlamaktadır. Bu tutum grup dinamiğini olumlu etkileyerek sporcuları ortak amaçlar etrafında birleştirmektedir.

Çalışmalar, antrenör-sporcu arasındaki iletişim ve empatik tutumun, sporcuların performansları ve psikososyal durumları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Etkili ve empatik antrenör-sporcu iletişimi, sporcularda psikolojik iyi oluş, motivasyon, spora bağlılık ve özgüven artışı sağlamaktadır. Ayrıca tükenmişliği ve stresi azaltmada da kritik bir rol oynamaktadır. Üstelik antrenör ve sporcu arasındaki bağı güçlendirerek pozitif bir ortam oluşturmaktadır.

Sonuç olarak günümüz modern spor ortamında antrenör ve sporcu arasındaki etkili iletişim ve empatik tutum, performans artışıyla beraber olumlu psikososyal çıktılar ortaya koymaktadır. Dolayısıyla antrenör eğitim programlarına iletişim ve empati içeriklerinin planlı bir şekilde eklenmesi, geliştirilmesi ve uygulamalı çalışmalarla desteklenmesi, sporun ve sporcunun gelişimi için kritik bir öneme sahiptir.

Kaynakça

- Adie, J.W., & Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11), 2750-2773.
- Alexandra, B., Stefanos, P., & Vassilis, G. (2015). Verbal aggression in basketball: perceived coach use and athlete intrinsic and extrinsic motivation. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 96.
- Altıntaş, A., Kazak Çetinkalp, Z. ve Aşcı, F.H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Antonini Philippe, R.A., & Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach–athlete relationships: what male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 7, 159–171.
- Arkonaç, O. (1999). *Psikiyatri Sözlüğü*. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri.
- Beauchamp, M.R., Welch, A.S., & Hullely, A.J. (2005). Transformational leadership and sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(2), 199-218.
- Berlo, D.K. (1960). *The Process of Communication: An Introduction to Theory and Practice*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Bıçakçı, İ. (2006). *İletişim ve Halkla İlişkiler-Eleştirel Bir Yaklaşım*. MediaCat Yayınları.
- Blair, R.J.R. (2005). Responding to the emotions of others: Dissociating forms of empathy through the study of typical and psychiatric populations. *Consciousness and cognition*, 14(4), 698-718.
- Choi, Y., Cho, S., Park, S., & Kim, Y. (2020). Effects of autonomy-supportive coaching and team communication on athlete burnout: The mediating role of the coach–athlete relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8383.
- Chu, T.L. & Zhang, T. (2019). The roles of coaches, peers, and parents in athletes’ basic psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(4), 569–588.
- Côté, J., Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science Coaching*, 4(3), 307-323.
- Cranmer, G.A., Brann, M., & Weber, K.D. (2018). “Challenge me!”: Using confirmation theory to understand coach confirmation as an effective coaching behavior. *Communication & Sport*, 6(2), 239–259.
- Cüceloğlu, D. (2007). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Demirci, S. (2023). Tenis sporcularının serbest zaman okuryazarlık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Beden eğitimi spor sağlık ve efor dergisi (bessed)*, 2(4), 1-10.
- Demirtaş, M. (2010). Örgütsel iletişimin verimlilik ve etkinliğinde yararlanılan iletişim araçları ve halkla ilişkiler filmleri örneği. *Marmara Üniversitesi İİBF Dergisi*, 28(1), 411-444.
- Dinçyürek S. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Empatik Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Marmara Coğrafya Dergisi*, 10, 95-116.
- Dökmen, Ü. (1997). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2011). *İletişim çatışmaları ve empati* (45. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2021). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati* (65. Basım). Remzi Kitabevi Yayınları.
- Erdem, A. (2010). İletişim sürecinde geri bildirimin önemi ve iletişime katkısı. *Erciyes İletişim Dergisi*, 1(3), 125-132.
- Eren, E. (2000). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Beta Basım.
- Ferhatoğlu, G. (2022). *Futbolcularda Antrenör-Sporcu İlişkilerinin Kendine güven düzeyine Etkisi*. Gazi Kitabevi. 9786057805843
- Floyd, K. (2016). *Interpersonal Communication* (3rd ed.). McGraw Hill.
- Gini, G., Albiero, P., Benelli, B., & Altoe, G. (2007). Does empathy predict adolescents' bullying and defending behavior?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33(5), 467-476.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gürüz, E.D., ve Temel-Eğinli, A. (2021). *Kişilerarası İletişim: Bilgiler-Etkiler-Engeller*. (10b.), Nobel Yayınları.
- Güven, B. (2013). İletişim Kavramı ve İletişim Sürecinin Temel Ögeleri. B. Güven içinde, *Etkili İletişim* (s. 5-20). Ankara: Pegem Akademi.
- Hansen, S.G., Carnett, A., & Tullis, C.A. (2018). Defining early social communication skills: A systematic review and analysis. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*, 2, 116-128.
- Horn, T.S. (2002). Coaching effectiveness in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 309-354). Champaign, IL: Human Kinetics.

- İyi, Z., & Kahriman, İ. (2024). Health-risk behaviors and peer pressure of adolescents in the child protective services in Türkiye: A cross-sectional study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 37(1), e12442. <https://doi.org/10.1111/jcap.12442>
- J Jowett, S., & Wylleman, P. (2006). Interpersonal relationships in sport and exercise settings: Crossing the chasm. *Psychology of sport and exercise*, 2, 119-123.
- Johnson, D.W. ve Johnson, F.P. (1997). *Joining together group theory and group skills* (Sixth Ed). Allyn and Bacon.
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+ 1Cs in the coach-athlete relationship.
- Jowett, S. (2007b). Interpersonal and contextual influences on the coach-athlete relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 669-685.
- Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245-257.
- Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 3-14). Human Kinetics.
- Jowett, S., & Wachsmuth, S. (2020). Power in coach-athlete relationships: The case of women's artistic gymnastics. In *Women's Artistic Gymnastics* (pp. 121-142). Routledge.
- Karaca, S. (2025). *Antrenör-Sporcu arasındaki ilişki kalitesinin spora bağlılığa etkisinde iletişim becerilerinin aracı rolü* (Doktora tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Küçük, M. (2012). İletişim kavramları ve iletişim süreci. N. Orhon ve U. Eriş (Ed.), *İletişim Bilgisi* (s. 3-19). (1. Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2013). Empathic understanding and accuracy in the coach-athlete relationship. In *Routledge handbook of sports coaching* (pp. 321-332). Routledge.
- Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904.

- Martens, R. (1998). *Başarılı antrenörlük*. (T. Büyükonat, Ed.). Beyaz Yayınları.
- Moen, F., & Kvalsund, R. (2013). Subjective beliefs among sport coaches about communication during coach-athlete conversations. *Athletic Insight*, 5(3), 229-249.
- Morse, J.M., Anderson, G., Bottorff, J.L., Yonge, O., O'Brien, B., Solberg, S. M., & McIlveen, K.H. (1992). Exploring empathy: a conceptual fit for nursing practice?. *Image: The journal of nursing scholarship*, 24(4), 273-280.
- Özerbaş, M.A., Bulut, M. ve Usta, E. (2007). Öğretmen adaylarının algıladıkları iletişim becerisi düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 8(1), 123-135.
- Phillips, A.C. (2010). *Bringing out the best: Utilizing Bandura's model of self-efficacy to expand current concepts of coaching efficacy*. Macalester College Digital Commons.
- Poczwadowski, A., Barott, J.E., & Henschen, K.P. (2006). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. *International Journal of Sport Psychology*, 37(3), 1-23.
- Saraç, C. (2006). Sözlü iletişim becerileri açısından türk dili ve edebiyatı eğitimi. *Milli Eğitim Dergisi*, 169.
- Selağzı, S. ve Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve sporcu iletişim beceri düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Sharma, R.M. (1992). Empathy: A retrospective on its development in psychotherapy. *Austr NZJ Psychiatry*. 26,377-390.
- Simons, E.E., & Bird, M.D. (2022). Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 17(3), 1–20.
- Smith, A. (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *The Psychological Record*, 56(1), 3-21.
- Smith, R.E., & Smoll, F.L. (2020). Coach feedback and athlete performance: A review of the research. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 349-363.
- Stull, T., Glick, I., & Kamis, D. (2021). The role of a sport psychiatrist on the sports medicine team, circa 2021. *Psychiatric Clinics*, 44(3), 333-345.
- Telman, N., & Ünsal, P. (2005). *İnsan ilişkilerinde iletişim*. Epsilon.
- Tutar, H., & Yılmaz, M.K. (2005). *Genel İletişim: Kavramlar ve Modeller*. Seçkin Yayıncılık.

- Weinberg, R.S. ve Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7. baskı). Human Kinetics.
- Yabe, Y., Hagiwara, Y., Sekiguchi, T., Momma, H., Tsuchiya, M., Kuroki, K., ... & Nagatomi, R. (2019). Verbal abuse from coaches is associated with loss of motivation for the present sport in young athletes: a cross-sectional study in Miyagi prefecture. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 248(2), 107-113.
- Yatkın, T. (2003). *İletişim sürecinde temel kavramlar*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Yetim, A.A. (2005). *Sosyoloji ve spor*, Ankara: Morpa.
- Zhao, C., & Jowett, S. (2023). Before supporting athletes, evaluate your coach–athlete relationship: Exploring the link between coach leadership and coach–athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 633-641.