
AKADEMİK PERSPEKTİFTEN SPORDA PSIKOSOSYAL ALANLAR

Editör: Doç.Dr. Nurkan YILMAZ



yaz
yayınları

Akademik Perspektiften Sporda Psikososyal Alanlar

Editör

Doç.Dr. Nurkan YILMAZ

yaz
yayınları

2025

**Akademik Perspektiften Sporda
Psikososyal Alanlar**

Editör: Doç.Dr. Nurkan YILMAZ

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-5838-09-4

Haziran 2025 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

info@yazyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

Spor Yayıncılığında Cinsiyet Stereotipleri: FIFA Dünya Kupası Finallerinde Seyirci Odaklı Göstergebilimsel Analiz.....	1
<i>Mustafa NARİN, Sümeyye DEMİRCİOĞLU SOYSAL, Hakan KOLAYIŞ</i>	
Sporda Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres	30
<i>Serdar SOLMAZ, Reşat İLBASAN</i>	
Sporcu Psikolojisinde Antrenörlerin Liderlik Tutumlarının Rolü	51
<i>Mustafa YILMAZ, Abdurrahman TOPAL</i>	
Sporda Bağlı Yaş Etkisi: Seçim Önyargısının Biyolojik ve Sosyal Dinamikleri	65
<i>Yasin AKINCI</i>	

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

SPOR YAYINCILIĞINDA CİNSİYET STEREOTİPLERİ: FIFA DÜNYA KUPASI FİNALLERİNDE SEYİRCİ ODAKLI GÖSTERGEBİLİMSEL ANALİZ

Mustafa NARİN¹

Sümeyye DEMİRCİOĞLU SOYSAL²

Hakan KOLAYIŞ³

1. GİRİŞ

Spor, yaşamın çoğu alanında yer alan, büyük bir kitlenin ilgi duyduğu ve etkilendiği bir etkinlik olarak karşımıza çıkmaktadır. Çeşitli spor dallarında oynanan maçlar, oyunlar, yaşanan gelişmeler ve maç arkası olaylar topluma medya aracılığı ile aktarılmaktadır (Budak,2019, s. 228).

Sporun toplumsal boyutlarıyla ilgili yapılan analizlerde toplumsal cinsiyet kavramı hem kültürel hem de toplumsal anlamda yer alması gereken kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Hall, 1988). Spor yayıncılığı ise spor ortamındaki iktidar ilişkilerini daha iyi anlayabilmek amacıyla toplumsal cinsiyete dayalı bir kültürel pratik olarak incelemeye değer bir alandır (Koca, 2005, s.167).

¹ Araştırma Görevlisi Dr., Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, Sakarya, TÜRKİYE / mustafanarin@subu.edu.tr ORCID: 0000-0001-5414-7049.

² Doktora Adayı, Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Kadın ve Aile Çalışmaları Anabilim Dalı, Ankara, TÜRKİYE / smy24a@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6958-2561.

³ Prof. Dr., Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, Sakarya, TÜRKİYE / hkolayis@subu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8398-4003.

Toplumsal cinsiyet, erkek ve kadın arasındaki farklılıkların toplumsal düzeyde kurulmuş yönlerine dikkat çekmektedir (Marshall, 2005, s.98). Ann Oakley (1985; Marshall, 2005)'e göre toplumsal cinsiyet, toplumsal bakımdan eşitsiz bölünmeyi ifade etmektedir. Her toplumda erkek ve kadını birbirinden ayırt eden ve toplumsal rollerini meydana getiren, bireyleri yönlendiren, şekillendiren, denetleyen sosyo-kültürel değerler bulunmaktadır. Bu değerler kadın ve erkeğin nasıl olması, hangi sorumlulukları olduğu ve nasıl davranması gerektiğini belirleyen rollerdir. Toplumsal cinsiyet rolleri, toplumun tanımladığı ve kişilerin yerine getirilmesini beklediği birtakım beklentiler olarak tanımlanabilmektedir (Saraç, 2013, s.27). Spor ortamında toplumsal cinsiyetin inşasına yönelik çalışmalar, sporun toplumsal cinsiyet eşitsizliğini kuvvetlendirdiği ve bu yolla da Connell (2016)'ın tanımladığı toplumsal cinsiyet düzenini yeniden ürettiği bir kültürel pratik olduğunu göstermektedir.

Bilhassa kadın stereotipleri toplumsal cinsiyet rollerinin öğrenildiği ve içselleştirildiği süreçleri açıklamaktadır (Eagly & Steffen, 1984). Stereotipler, basitçe tanımlanabilecek grup özellikleri üzerinden bireyler hakkında hızlı yargılara varılmasını sağlayan zihinsel kısayollar olarak işlev görmektedir (Hamilton, Stroessner, & Driscoll, 1994). Bu durum, kadınların iş, eğitim ve toplumsal hayatta karşılaştıkları engellerin altını çizen cinsiyetçi tutumların devamını da açıklamaktadır (Spencer, Steele, & Quinn, 1999). Medya ve popüler kültürdeki kadın temsilleri, bu stereotipleri pekiştiren ve yaygınlaştıran önemli faktörlerden kabul edilmektedir (Gerbner, Gross, Morgan, & Signorielli, 1986). Medyanın oluşturduğu stereotipler hem küresel anlamda tek tip üzerinden birleştirilmekte, hem de yerel kültürden kopmadığı ve sistemin devamlılığını sağlamak amacıyla gelenekselliği pekiştirip, stereotipleştirmeyi genişletmektedir (Özgökbel Bilis & Çatalcalı, 2012, s. 26).

Metin ve imgelerin mevcut olan birtakım kodları gerçek haliyle yansıtmamasından ziyade yeniden kurgulanması olarak tanımlayabileceğimiz temsil, medyada spor yayıncılığını analiz edebilmek adına önemlidir (Marshall, 2005, s.725). Price'ye göre (1998) medyada temsil; çeşitli alt kültür, yaş, meslek, sınıf ve mekânların medyada gösterilme şekline ve söz konusu gösterilmenin izleyiciler tarafından nasıl anlamlandırıldığına karşılık gelmektedir (s.43). Bu bağlamda, medyada kadınların temsil biçimine baktığımızda çoğunlukla “cinsel obje” olarak kullanıldıklarını görebilmekteyiz. Diğer yandan kadın karakterler duygusal, yardımcı veya ev işlerinde maharetli olarak da gösterilebilmektedir. Bu temsiller, kadın ve erkek rollerinin aşırı basitleştirilmiş, sınırlı görünümünü sunmakta ve gerçek dünyadaki karmaşık cinsiyet dinamiklerini yansıtmamaktadır (Lauzen & Dozier, 2005). Bu işleyişin en temel nedeni ise ideal olarak görülen kullanıcı olarak erkeklerin görülmesi ve erkeğin gururunun okşanması adına kadınlara pasif bir rol yüklenilmesidir (Berger, 2006, s.64, akt. Basmacı, 2020, s. 133).

Diğer yandan tarihsel olarak, güzellik idealleri kadınlar için belirlenmiş, bu idealler genellikle gençlik, zayıflık ve belirgin fiziksel çekicilikle özdeşleştirilmiş (Wolf, 1991) olsa da güzellik anlayışları zaman ve mekân içinde değişiklik göstermektedir. Antik Yunan'dan modern batı toplumlarına kadar güzellik, farklı formlarda idealleştirilmiştir (Synnott, 1993). Özellikle toplumsal cinsiyet rolleri, güzellik normlarının oluşumunda ve güzellik müsabakalarının popülerliğinde belirleyici olmuştur (Jeffreys, 2005).

Spor müsabakaları, toplumsal güzellik normlarının pekişmesine katkıda bulunan sosyal olaylardır. Bu etkinlikler hem bireysel hem de toplumsal düzeyde, güzellik anlayışlarının yinelenmesine ve bazı durumlarda sorgulanmasına olanak tanımaktadır (Hargreaves, 1994). Yakın tarihli araştırmalar, medyanın idealize edilmiş vücut imajlarının kadınların öz-

değerlendirme süreçlerine zarar verebileceğini göstermiştir. Özellikle sosyal medya platformlarının yükselişiyle, sürekli karşılaşılan güzellik imgeleri, genç kadınlar arasında yeme bozuklukları ve düşük özgüven gibi sağlık sorunlarını tetikleyebilmektedir (Perloff, 2014). Bunun yanı sıra, kültürel çeşitlilik ve toplumsal cinsiyet eşitliği kavramları çerçevesinde, geleneksel güzellik standartlarının yeniden değerlendirilmesi ve daha kapsayıcı bir yaklaşımın benimsenmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır (Fouts & Burggraf, 2000). Toplumlar boyunca estetik değerler, bireylerin fiziksel görünüşlerine yükledikleri anlamlar ve bu anlamların sosyal etkileşimlerdeki yeri konusunda sürekli bir diyalog halindedir (Bourdieu, 1984).

Bu ideallerin sürekli yeniden üretilmesi, kadınların kendi beden imajları ve özsaygıları ile karmaşık bir ilişki geliştirmelerine yol açmıştır (Cash & Smolak, 2011). Araştırmalar, medya aracılığıyla sunulan idealize edilmiş vücut imgelerine maruz kalmanın kadınlar arasında bedensel memnuniyetsizlik yaratabileceğini göstermiştir (Grabe, Ward, & Hyde, 2008).

Bu araştırmanın amacı, çeşitli FIFA Dünya Kupası finallerinde ekranlara yansıyan kadın ve erkek seyirci ekrana geliş sürelerini karşılaştırmak, spor yayıncılığında cinsiyet temsilinin değişimini takip etmek ve bu gözlemlerin toplumsal cinsiyetin çizdiği kadın stereotiplerin çözümünü göstergebilimsel olarak göstermektir.

Final maçlarında kadınlar ve erkeklerin ekranda kalma süreleri nedir?

Gösterilen kadınlarda toplumsal cinsiyet izleri var mı?

Gösterilen kadınlar ve erkek arasındaki güzellik stereotipleri hangi yönde ilerlemektedir?

Bu araştırma verilerin toplanması itibariyle etik kurul izni gerektirmemektedir.

Kavramsal/ kuramsal ve uygulama olmak üzere iki aşamadan oluşan bu çalışmada, kavramsal ve kuramsal çerçeveyi oluşturmak adına literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Literatür taramasında özellikle spor ve cinsiyet konulu çalışmalar taranmış, ilgili yazın giriş kısmında özetlenmiştir. FİFA Dünya Kupası finallerinde seyirci odaklı analizde ise sayısal verilerin gösterimi için nicel yöntemden, görsel öğelerin analizi için ise göstergebilim yönteminden yararlanılmıştır. Nicel verilerin analizini içeren maçların izleme süreleri, maçların hangi yılda nerede gerçekleştiği, maçların gösterim süreleri ve göstergebilim bulgularını içeren stereotip özellikleri frekans tablosu şeklinde sunulmuştur. Stereotipler; gençlik, ince kaşlar, fit vücut ve bakımlı saçlar olarak dört kategoriye ayrılmış her iki cinsiyet için ayrı ayrı analize tabi tutulmuştur.

Gösterge, genellikle temsil ile ilgili olup, kendi dışında temsil ettiği şeyin yerini alabilecek nitelikteki her türlü nesne veya olgu olarak tanımlanabilmektedir. Diğer bir ifadeyle anlatılacak şeyin direkt kendisini kullanmak yerine onun yerine ifade edilebilecek alıcının onu hissettirecek nesneler kullanılmasıdır (Yılmaz & Saymal, 2013, s.168). Göstergebilim ise herhangi bir kültüre bağlı olmaksızın metinlerin çözümlenmesini ifade etmektedir. Metin, göstergebilimin konusuna giren her şey olabilmektedir. Bir tablodan, afişe, sinema filminden, tiyatro gösterilerine kadar çeşitlilik gösterebilmektedir. Metinler, göstergelerin sistematik olarak çözümlenerek derin anlam yüzeyine ulaşmasını sağlamaktadır. Göstergebilim görünen anlam dışındaki anlama odaklanarak anlamı parçalara ayırmaktadır. Ayrılan parçalar ise kodlar vasıtasıyla tekrar inşa edilmektedir (Civelek, 2020, s.773)

Bu noktadan hareketle bu çalışmada seçilmiş olan futbol müsabakaları gösterge olarak seçilmiştir. Göstergeler bulgular bölümünde kodlara ayrılarak analiz edilmiştir.

Araştırma kapsamında ele alınan tüm Dünya Kupası finalleri, seyirci gösterimlerinin cinsiyet temsili açısından kapsamlı bir şekilde analiz edilebilmesi için bilinçli bir şekilde seçilmiştir. Her bir final maçının tamamı incelenmekle birlikte, analize tabi tutulan seyirci gösterimleri, maçın canlı yayınlanan bölümlerinden seçilmiştir. 1970-2022 yılları arasında ele alınan 10 FIFA Dünya Kupası finalleri araştırmacılar tarafından detaylı bir şekilde izlenmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya ait veriler yalnızca FIFA'nın resmi internet sitesinde yer alan Arşiv sekmesindeki maçlar izlenerek elde edilmiştir. Bu noktada veri toplama yöntemi doküman inceleme yöntemi olarak belirlenmiştir.

Verilerin Toplandığı Final Maçlarının Seçilme Kriterleri:

Tarihsel Değişim

Teknolojik Gelişmeler

Kültürel Farklılıklar

Sosyal ve Politik Olaylar

Verilerin Analizi

Toplanan veriler, cinsiyet temsili açısından hem niceliksel hem de niteliksel olarak ayrı ayrı analiz edilmiştir. Nicel analiz, seyirci gösterim sürelerinin ve sıklığının cinsiyetler arası dağılımını ortaya koymak için kullanılırken, nitel analiz, gösterimlerin bağlamını ve temsiliyeti incelemek için Göstergibilimsel analiz yöntemiyle yapılmıştır.

Araştırmanın sınırlılıkları

Araştırmaya ait veriler yalnızca FIFA resmi sayfalarından elde edilmiştir

Araştırmanın Dışlama Kriterleri

Ağır çekimde ekrana gelen taraftarlar araştırmaya dahil edilmemiştir.

Kadrajın ortasına olmayan taraftarlar araştırmaya dahil edilmemişlerdir.

Görüntü ekranı kayar nitelikte taraftarları sırayla gösteriyor, bir kişiye odaklanmıyorsa araştırmaya dahil edilmemişlerdir.

Maske takan taraftarlar araştırmaya dahil edilmemişlerdir.

Taraftar makyajı yapıp yüzü görünmeyen taraftarlar araştırmaya dahil edilmemişlerdir.

Müsabakanın başlangıç ve bitiş düdükları dışındaki zamanlarda gösterilen taraftarlar araştırmaya dahil edilmemişlerdir.

Çocuk taraftarlar araştırmaya dahil edilmemişlerdir.

2. BULGULAR

Araştırmanın bulguları iki şekilde sunulmuştur. İlk bölümde süre frekansları verilmiş ikinci bölümde ise seyircilerin görselleri verilmiştir.

Maç	Süre	Uzatma
İtalya-Brezilya	90	YOK
İtalya-Batı Almanya	90	YOK
Brezilya-İtalya	90	30 Dakika
Fransa-Brezilya	90	YOK
Almanya-Brezilya	90	YOK
İtalya-Fransa	90	30 Dakika
İspanya-Hollanda	90	30 Dakika
Almanya-Arjantin	90	30 Dakika
Fransa- Hırvatistan	90	YOK
Fransa-Arjantin	90	30 Dakika
Toplam Süre: 1050 Dakika		

Tablo 1 incelendiğinde araştırma kapsamında 10 Dünya Kupası final karşılaşmasının izlendiği görülmektedir. İzlenen karşılaşmaların toplam süresi penaltılar hariç 1050 dakika olarak hesaplanmıştır. 1994 Amerika Birleşik Devletleri'nde düzenlenen ve Brezilya'nın İtalya'ya karşı oynadığı final maçı, 2006 yılında Almanya'da düzenlenen ve İtalya'nın Fransa ile oynadığı final maçı, 2010 yılında Güney Afrika'da düzenlenen İspanya ile Hollanda arasında oynanan ve 2022 yılında Katar'da düzenlenen Arjantin'in Fransa ile oynadığı karşılaşmalar ve 2014'te Brezilya'da düzenlenen dünya kupası finali uzatmalara gitmiş, uzatmalarda Almanya attığı golle Arjantin karşısında galip gelmiştir.

Tablo 2. 1970, 1982, 1994, 1998, 2002 Dünya Kupalarına Ait Gösterim Süreleri

Maçın Adı	Oynandığı Yıl	Oynandığı Ülke	Taraftar Gösterim Süreleri (Toplam)
İtalya-Brezilya	1970	Meksika	YOK
İtalya-Batı Almanya	1982	İspanya	YOK
Brezilya İtalya	1994	Amerika Birleşik Devletleri	YOK
Fransa-Brezilya	1998	Fransa	YOK
Brezilya-Almanya	2002	Güney Kore/Japonya	YOK

Tablo 2’de izlenen final maçları arasında hiçbir yakın çekim taraftara yer verilmediği görülmektedir.

Tablo 3. 2006 Dünya Kupasına Ait Gösterim Sürelerinin Detayları

Gösterilen Maçın Dakikaları	Gösterilen Taraftar Cinsiyetleri	Gösterilen Süre Aralığı
39.14-39.18	Kadın	4 Saniye

Tablo 3 incelendiğinde ilk defa ekranlara yansıyan taraftarın bir kadın olduğu görülmektedir. Kadın taraftar karşılaşmanın 39. dakikasının 14. saniyesinde ekranda gösterilmiştir, 39. dakikanın 18. saniyesinin sonlarına doğru gösterim durmuştur. 2006 Dünya Kupası finali ilk kez bir taraftarın tribünlerde görülmesi itibariyle de önemli bir spor yayıncılığının başlangıcı olduğu savunulabilir.

Tablo 4. 2010 Dünya Kupasına Ait Gösterim Süreleri

Maçın Adı	Oynandığı Yıl	Oynandığı Ülke	Taraftar Gösterim Süreleri (Toplam)
İspanya-Hollanda	2010	Güney Afrika	7 saniye

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya dahil olan seyircilerin toplam gösterim süresinin 7 saniye olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. 2010 Dünya Kupasına Ait Gösterim Sürelerinin Detayları

Gösterilen Maçın Dakikaları	Gösterilen Taraftar Cinsiyetleri	Gösterilen Süre Aralığı
107.41-107.42	Erkek	1 Saniye
114.13-114.16	Erkek	3 Saniye
119.00-119.03	Erkek	3 Saniye

Tablo 5 incelendiğinde 2010 Dünya kupası finalinde 90 dakika boyunca hiçbir taraftarın gösterilmediği tespit edilmiştir. Uzatmalara giden karşılaşma için yalnızca erkek seyircilerin gösterildiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. 2014 Dünya Kupasına Ait Gösterim Süreleri

Maçın Adı	Oynandığı Yıl	Oynandığı Ülke	Taraftar Gösterim Süreleri (Toplam)
Almanya-Arjantin	2014	Brezilya	80 saniye

Tablo 6 incelemeye alındığında görülmektedir ki araştırmaya dahil olan final karşılaşmaları içinde en yüksek taraftar gösterim süresi/sn 2014 Dünya Kupası finaline aittir. Toplam 80 saniye ile en fazla taraftarın gösterildiği final Brezilya’da düzenlenmiş ve Almanya ile Arjantin arasında oynanmıştır.

Tablo 7. 2014 Dünya Kupasına Ait Gösterim Sürelerinin Detayları

Gösterilen Maçın Dakikaları	Gösterilen Taraftar Cinsiyetleri	Gösterilen Süre Aralığı
37.48-37.53	Kadın	5 saniye
71.24-71.29	Kadın	5 saniye
77.02-77.05	Kadın	3 saniye
103.53-103.59	Kadın	6 saniye
114.56-114.59	Kadın	3 Saniye
117.34-117.37	Kadın	4 saniye
117.37-117.40	Kadın	3 saniye
26.02-26.07	Erkek	5 saniye
30.23-30.26	Erkek	3 saniye
73.25-73.31	Erkek	6 saniye
87.39-87.40	Erkek	1 saniye
94.26-94.28	Erkek	2 saniye
95.35-95.39	Erkek	4 saniye
95.39-95.43	Erkek	4 saniye
103.49-103.53	Erkek	4 saniye
103.59-104.04	Erkek	5 saniye
114.03-114.05	Erkek	2 saniye
121.21-121.27	Erkek	6 saniye
121.31-121.33	Erkek	2 saniye
121.46-121.50	Erkek	4 saniye
122.54-122.57	Erkek	3 saniye

Tablo 7 incelendiğinde en yüksek süre ile ekrana gelen taraftarların 51 saniye ile erkek taraftarlar olduğu görülmektedir. Kadınların ekrana gelme süreleri toplamı ise 31 saniyedir.

Tablo 8. 2018 Dünya Kupasına Ait Gösterim Süreleri

Maçın Adı	Oynandığı Yıl	Oynandığı Ülke	Taraftar Gösterim Süreleri (Toplam)
Fransa-Hırvatistan	2018	Rusya	13 saniye

Tablo 8 incelendiğinde, Fransa-Hırvatistan 2018 Dünya Kupası finali tribünlerde en az seyircilerin gösterildiği finallerden birisi olmuştur. Toplam 21 saniye ile bu final maçı Rusya’da oynanmıştır.

Tablo 9. 2018 Dünya Kupasına Ait Gösterim Sürelerinin Detayları

Gösterilen Maçın Dakikaları	Gösterilen Taraftar Cinsiyetleri	Gösterilen Süre Aralığı
09.59-10.01	Kadın	2 saniye
90.00+3.27-90.00+3.30	Kadın	3 saniye
09.59-10.01	Erkek	2 saniye
36.29-36.31	Erkek	2 saniye
59.02-59.04	Erkek	2 saniye
62.10-62.12	Erkek	2 saniye

Tablo 9 incelendiğinde kadınlar toplam 5 saniye ekranda kalma süresine sahipken, erkekler ise toplam 8 saniye ekranda kalmışlardır.

Tablo 10. 2022 Dünya Kupasına Ait Gösterim Süreleri

Maçın Adı	Oynandığı Yıl	Oynandığı Ülke	Taraftar Gösterim Süreleri (Toplam)
Fransa-Arjantin	2022	Katar	18 saniye

Tablo 10’a göre bu finalde toplam gösterim süresi 18 saniye olarak hesaplanmıştır.

Tablo 11. 2022 Dünya Kupasına Ait Gösterim Sürelerinin Detayları

Gösterilen Maçın Dakikaları	Gösterilen Taraftar Cinsiyetleri	Gösterilen Süre Aralığı
81.22-81.26	Kadın	4
84.29.84.30	Erkek	1
102.10-102.12	Erkek	2
116.18-116.25	Erkek	7
117.13-117.17	Erkek	4

Tablo 11 incelemeye alındığında kadın taraftarların 4 saniye ile ekranda kalma süresine sahip olduğu görülmektedir. Erkek taraftarlar ise bu finalde toplamda 14 saniye ekranda kalmışlardır.

Tablo 12. Toplam Süre

Gösterilen Taraftar Cinsiyetleri	Süre
Kadın	44 Saniye
Erkek	80 Saniye
TOPLAM	124 Saniye

Tablo 12 incelemeye ekranlarda kalma süresi en yüksek olan taraftarlar erkeklerden oluşmaktadır. Finallerde ekrana toplam gelme süresinin 124 saniye olduğu görülmektedir.

3. GÖSTERGEBİLİM BULGULARI

Bu bölümde finallerde gösterilen kadın ve erkek taraftarların beden imgeleri üzerine bulgular paylaşılmıştır.



Görsel 1



Görsel 2

Tablo 13. Görsel 1 ve Görsel 2'ye ait güzellik stereotip özellikleri

Stereotip Özellikleri	Görsel 1	Görsel 2
Gençlik	Var	Yok
İnce Kaşlar	Var	Belirsiz
Fit vücut	Var	Yok
Bakımlı saçlar	Var	Belirsiz

Görsel 1'deki kadın taraftar Dünya Kupası finallerinde ilk kez gösterilen kişidir. İtalya-Fransa arasında 2006 yılında oynanan karşılaşmada 4 saniye gösterilmiştir. 1. görseldeki kadın, klasik Batı güzellik standartlarına uyan bazı özelliklere sahiptir: düzgün cilt, belirgin elmacık kemikleri ve dolgun dudaklar gibi bu özelliklerden bazılarıdır.

Görsel 2'de gösterilen erkek taraftar ise güzellik stereotipine uygun olmadığı görülmektedir.



Görsel 3



Görsel 4

Tablo 14. Görsel 3 ve Görsel 4'e Ait Stereotip Karşılaşması

Stereotip Özellikleri	Görsel 3	Görsel 4
Gençlik	Var	Yok
İnce Kaşlar	Var	Yok
Fit vücut	Var	Yok
Bakımlı saçlar	Var	Yok

Görsel 3 incelendiğinde kadın taraftarın genç olduğu savunulabilir. Yine aynı şekilde pürüzsüz ciltlere, fit vücutlara sahip olduğu söylenebilir. Görsel 4'te yer alan erkek taraftar ise genç görünmemekte ve fit durmamaktadır. Bu durumuyla da güzellik stereotipine uymadığı söylenebilir.



Görsel 5



Görsel 6

Tablo 15. Görsel 5 ve 6'ya Ait Stereotip Karşılaştırması

Stereotip Özellikleri	Görsel 5	Görsel 6
Gençlik	Var	Var
İnce Kaşlar	Var	Yok
Fit vücut	Var	Yok
Bakımlı saçlar	Var	Yok

Görsel 5'te iki farklı kadın taraftar görülmektedir. Bu kadın taraftarlar, araştırmaya dahil edilen kadın taraftarların birçoğu ile fiziksel olarak benzerlik taşımaktadır. İki kadın da sarışın, gözlerinde belirgin şekilde makyaj yapılmış, kaşları alınmış, genç ve fit durmaktadırlar. Görsel erkeğin ise stereotiplere tam anlamıyla uymadığı söylenebilir.



Görsel 7



Görsel 8

Tablo 16. Görsel 5 ve 6'ya Ait Stereotip Karşılaştırması

Stereotip Özellikleri	Görsel 7	Görsel 8
Gençlik	Var	Var
İnce Kaşlar	Var	Yok
Fit vücut	Var	Var
Bakımlı saçlar	Var	Yok

Tablo 16 incelemeye alındığında Görsel 7'deki kadın taraftarın stereotiplerin tamamına uyduğu, Görsel 8'deki erkek taraftarın ise mevcut stereotiplere uymadığı görülmektedir.

4. SONUÇ

Kültürel çalışmalar alanında, ünlü kadın figürlerinin ve influencer'ların sosyal medyadaki sunumları, kadın stereotiplerinin çağdaş durumlarını yansıtmaktadır (Banet-Weiser, 2018). Bu temsiller, genellikle genç kadınların ve kızların güzellik standartları, beden imgeleri ve kimlik oluşumları üzerinde derin bir etkiye sahiptir.

Sosyal beklentilerin yanı sıra, güzellikle ilgili baskılar aynı zamanda kişisel ilişkiler üzerinde de bir yük oluşturabilir. Partner seçiminde ve romantik ilişkilerin dinamiklerinde fiziksel çekiciliğin rolü, kadınların kendilerini değerlendirme biçimlerini ve diğerleri tarafından nasıl algılandıklarını etkileyebilir (Buss & Shackelford, 2008). Bu süreç, bazen kadınların kendi kimliklerini ve özdeğerlerini sorgulamalarına neden olabilir, ki bu da psikolojik zorluklara ve hatta kişilerarası çatışmalara yol açabilir (Engeln-Maddox, 2005).

Güzellik stereotiplerinin çeşitliliği ve kapsayıcılığı konusunda yapılan çağrılar, toplumsal cinsiyet eşitliği ve kültürel farklılıkların tanınması gerekliliğiyle birlikte, bu stereotipleri daha kapsayıcı ve az zararlı hale getirme çabalarını ön plana çıkarmıştır (Fouts & Burggraf, 2000). Seyirciler müsabakaları izlerken kendi beden algıları ve kimlikleri üzerine yeniden düşünmektedirler. Medyanın sunduğu güzellik standartları, seyircilerin kendi bedenleri ve diğerleri hakkında algılarını şekillendirmekte ve toplumsal baskıları pekiştirmektedir (Tiggemann & Slater, 2004).

Güzel bir kadının fiziksel özellikleri psikoloji, sosyoloji ve antropoloji gibi çeşitli disiplinlerin ilgi konusu olmuştur. Araştırmalar, kadın güzelliğine ilişkin algıların kültürel ve tarihi bağlamlardan etkilendiğini göstermiştir. Örneğin Çin'de geleneksel güzellik idealleri şişman ve yuvarlak yüzlü olmayı içerirken, çağdaş standartlar ince bir vücuda ve küçük bir yüze

vurgu yapmaktadır (Jung, 2018). Benzer şekilde, on altıncı yüzyıldan on sekizinci yüzyıla kadar İngiliz edebiyatında kadın güzelliğinin tasviri, sağlık ve doğurganlığın göstergesi olan fiziksel özellikleri vurguladı (Singh ve diğerleri, 2007). Ayrıca, geçmişte vücut şekli ve saç özelliklerinin güzel kabul edildiği Padangsidimpuan kadınları örneğinde görüldüğü gibi, kadınlara yönelik güzellik standartlarının oluşturulması kitle iletişim araçları ve kamusal algılardan etkilenmiştir (Fitriani ve Fatmariza, 2022).

Kaynaklara bakıldığında kadınlarda güzellik kavramının çok yönlü olduğu ve çeşitli faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Zulkifli ve ark. (2023), toplumsal standartların genellikle güzel bir kadını ince, uzun boylu, açık tenli ve uzun, düz saçlı olarak tanımladığını öne sürüyor. Bu, güzellik idealinde düzleştirilmiş saçların, parlak cildin, uzun, ince bir vücudun ve sivri bir burnun önemini de vurgulayan (Sayekti ve Fitria, 2023) bulgularıyla örtüşmektedir. Ayrıca Grammer ve ark. (2003), güzellik standartlarının evrimsel faktörler ve cinsel seçim tarafından şekillendiğini vurgulayarak, belirli fiziksel özelliklerin evrensel olarak güzel olarak algılanabileceğini belirtmektedir.

Ayrıca Moradi ve ark. (2005) ve Pogontseva (2015), güzellik algısını şekillendirmede vücut gözetimi, vücut utancı ve güzellik standartlarının içselleştirilmesinin rolünü vurgulayarak nesneleştirme teorisinin ve sosyokültürel güzellik standartlarının kadınların deneyimleri üzerindeki etkisine ışık tutmaktadır. Bu durum, fiziksel güzelliğe katkıda bulunmada yüz ve gözlerin öneminin altını çizen (Jones, 2010) tarafından da desteklenmektedir.

Ancak güzelliğin tanımlanmasında kültürel ve bireysel farklılıklara dikkat etmek önemlidir. Pido (2016), fiziksel olarak güzel bir kadının sadakatsiz veya fakir bir anne olması durumunda bu şekilde algılanmayabileceğini vurgulayarak

davranışsal ve ahlaki özelliklerin de güzellik algısını etkilediğini belirtmektedir. Ayrıca Morelba ve Lesmana (2020), kadınların güzel ve çekici görünmek için büyük çaba harcayabileceğini, bunun da güzellik standartlarıyla ilgili toplumsal baskıyı ve bireysel çabaları yansıttığını vurguluyor.

Batı toplumlarında kadınların yüz algısı kültürel ve toplumsal güzellik standartlarından etkilenmektedir. Bu standartlar çoğunlukla, ayrıcalıklı ve ayrımcı olabilen tarihi ve çağdaş güzellik ideallerine dayanmaktadır. Araştırmalar, Batı toplumlarındaki güzellik ideallerinin sıklıkla incelik ve açık ten gibi belirli fiziksel özelliklere öncelik verdiğini, bunun da bu standartlara uymayan bireylerin ötekileştirilmesine yol açabileceğini göstermiştir (Tate, 2022; Jung, 2018). Ayrıca çalışmalar, yüz çekiciliğine ilişkin algıların tiksinti gibi olumsuz duygusal tepkileri ortaya çıkarabileceğini ve ahlaki karakter ve sosyal istenirlik yargılarını etkileyebileceğini göstermiştir (Klebl ve diğerleri, 2020; Corradi ve diğerleri, 2021).

Dahası, Batı güzellik standartlarının etkisi fiziksel görünümün ötesine geçerek kadınların bakım, moda ve hijyen beklentilerini de kapsamaktadır (Earle-Brown, 2022). Bu beklentiler, kadınların geleneksel güzellik standartlarına uyması yönünde baskı oluşturabilir ve bu, birçok kişi için ulaşılması mümkün olmayan bir durumdur. Ek olarak, Batılı olmayan toplumlarda Batılı güzellik ideallerinin etkisinin gözlemlenmesi, bu standartların küresel erişimine ve etkisine işaret etmektedir (Mastamet-Mason, 2014; Kumara ve Jayawardhana, 2018).

Kadınlarda fiziksel çirkinlik kavramı edebiyattan psikolojiye ve tıp gibi çeşitli alanların ilgi konusu olmuştur. Fiziksel çekicilik ve çirkinlik algısı toplumsal stereotipler ve önyargılar bağlamında incelenmiştir. Araştırmalar, kadınların sıklıkla "çirkin" gibi terimler kullanarak fiziksel görünümleriyle ilgili memnuniyetsizliklerini dile getirdiklerini göstermiştir. Joo

ve ark. (2021) ve uygunsuz, şişman olma ve bedenlerinden korkma duygularını bildirmektedir (Herbert ve ark., 2013). Ayrıca hamilelik sırasında meydana gelenler gibi fiziksel değişikliklerin etkisi de kadınların kendilerini garip, sakar ve itici hissetmelerine neden olabilir (Kızılırmak ve ark., 2018). Bu bulgular, toplumsal güzellik standartlarının kadınların öz algısı üzerindeki psikolojik ve duygusal etkilerini vurgulamaktadır.

Spor müsabakaları, toplumsal güzellik anlayışlarının bir yansıması olarak bireysel ve kolektif kimliklerin inşasında merkezi bir rol oynamaktadır (Goldenberg & Roberts, 2004). Buna ek olarak, taraftarların sporculara yönelik algılarının, güzellik standartlarının sosyal yapıdaki yerini pekiştirdiği (Tiggemann & McGill, 2004) ve kimi zaman güzellik anlayışının toplumsal cinsiyet normlarını yeniden ürettiği (Connell, 2005) gözlemlenmiştir.

Spor etkinlikleri, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde, güzellik anlayışlarının yinelenmesine ve bazı durumlarda sorgulanmasına olanak tanır (Hargreaves, 1994).

Bu araştırmanın amacı, çeşitli FIFA Dünya Kupası finallerinde ekranlara yansıyan kadın ve erkek seyirci oranlarını karşılaştırmak, spor yayıncılığında cinsiyet temsiliinin değişimini takip etmek ve bu gözlemlerin toplumsal cinsiyetin çizdiği kadın stereotiplerin çözümünü göstergebilimsel olarak göstermektir. Bu bağlamda 1970, 1982, 1994, 1998, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 ve 2022 olmak üzere toplamda 10 FIFA Dünya Kupası finali incelenmiştir. Bu incelemeler neticesinde kadınlar 44 saniye ekranda görünürken, erkeklerin 80 saniye ekranda durduğu görülmektedir. Erkeklerin tribünlerde daha fazla yer aldığı bu nedenle de daha fazla gösterildiği savunulabilir. Ancak finaller haricinde izlenen Almanya-Meksika 2018 Dünya Kupası karşılaşmasında kadın taraftarlar ekranda 25 saniye kalırken, erkek taraftarlar 14 saniye ekranda kalmıştır. Bu sonuçla

tribünlerde gösterilen kadın-erkek karşılaştırılmasının tribünlerin demografik özelliği neticesinde olmadığı varsayılabilir. Maçlarda erkeklerin daha fazla gösterilmesinin nedeni spora yüklenen cinsiyetçi yaklaşımdan kaynaklandığı savunulabilir.

Araştırmada ilk defa tribünlerde görünen kadın taraftarın 2006 Dünya Kupası finalinde yer alan bir taraftar olduğu sonucuna varılmıştır. Bu taraftar için stereotip incelemesi yapıldığına, güzellik stereotipine tam anlamıyla uyduğu görülmektedir.

Araştırma neticesinde ekrana yansıyan kadınlar neredeyse yüzde 100 oranında güzellik stereotipine ait kadınlardır. Gösterilen kadın taraftarlar arasında denk gelmeyen bazı fiziksel özellikler de bulunmaktadır. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz:

- a- Siyahi kadın: Özellikle 2010 Dünya Kupası Güney Afrika'da oynanmasına rağmen tribünlerde hiçbir şekilde siyahi kadın yer almamıştır.
- b- Dezavantajlı kadınlar: İncelenen karşılaşmaların hiçbirinde dezavantajlı bir kadın taraftara rastlanmamıştır.
- c- Makyajsız kadın: Araştırmada görünen kadınların tamamı kirpiklerini kaldırmış kadınlardır. Tamamen makyajsız hiçbir kadın görünmemektedir.
- d- Şişman kadın: Kadın taraftarlar detaylı bir şekilde incelenmiş, ancak endamorf fiziksel özelliğe sahip hiçbir kadına rastlanmamıştır.
- e- Dişleklik: Araştırmada görünen hiçbir kadında tespit edilebilir bir dişleklik bulunmamıştır.
- f- Büyük burun: Araştırmada görünen hiçbir kadında büyük burun tespit edilememiştir.
- g- Şaşılık: Araştırmada görünen hiçbir kadında şaşılık tespit edilememiştir.

Kadın taraftarlar büyük oranda güzellik stereotipi sunarken, gösterilen erkek taraftarlar ise böyle bir stereotipten uzaktırlar. Kimi zaman şişman, kimi zaman yaşlı ve de bakımsız olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada yalnızca final karşılaşmaları incelenmiştir. Ancak final karşılaşmaları haricinde diğer maçların da takip edilmesi farklı sonuçlar doğurabilir. FIFA Dünya Kupası finalleri haricinde, önemli spor organizasyonlarının finallerinin de dahil edildiği bir araştırma yapılarak kadın stereotipleri inceleme altına alınıp karşılaştırma yapılabilir.

Sonuç olarak, erkekler ekranda 36 saniye daha fazla kalmaktadır. Kadınlar güzellik stereotipine uyarken erkekler uymamaktadır. Böylelikle de medya kadın stereotiplerinin sadece güçlendirilmesine değil, aynı zamanda yeniden üretilmesine de katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle, toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadınların çeşitliliklerinin doğru bir şekilde temsil edilmesi yolunda ilerlemek için medya temsillerini kritik bir gözle incelemek ve sorgulamak esastır.

Güzel kadın kavramı fiziksel özellikleri, evrimsel etkileri, toplumsal standartları ve bireysel deneyimleri kapsar. Kadınlarda güzellik algısına katkıda bulunan biyolojik, kültürel ve kişisel faktörlerin karmaşık bir etkileşimidir.

KAYNAKÇA

- Banet-Weiser, S. (2018). *Empowered: Popular feminism and popular misogyny*. Duke University Press
- Basmacı, G. (2020). İnternet spor gazeteciliğinde kadın bedeninin temsili: sporx gazetesi. *International Journal of Social And Humanities Sciences*, 4(1), 129-144.
- Berger, J. (2006). *Görme biçimleri*. Y. Salman (Çev.). Metis Yayınları.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgment of taste*. Routledge & Kegan Paul.
- Budak, E. (2019). Türk medyasında dijital spor yayıncılığı üzerine bir araştırma. *TRT Akademi*, 4(8), 226-245.
- Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (2008). Attractive women want it all: Good genes, economic investment, parenting proclivities, and emotional commitment. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 134-146. <https://doi.org/10.1177/147470490800600116>.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Civelek, M. (2020). Göstergebilimin kuramsal açıdan incelenmesine yönelik bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 4(3), 771-784.
- Clarke, L. and Griffin, M. (2008). Visible and invisible ageing: beauty work as a response to ageism. *Ageing and Society*, 28(5), 653-674. <https://doi.org/10.1017/s0144686x07007003>
- Connel, R.W., (2016). *Toplumsal Cinsiyet ve İktidar*. Ayrıntı Yayınları.

- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: rethinking the concept. *Gender and Society*, 19(6), 829–859. <http://www.jstor.org/stable/27640853>
- Eagly, A. H., & Steffen, V. J. (1984). Gender stereotypes stem from the distribution of women and men into social roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 735–754. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.735>
- Earle-Brown, H. (2022). Homeless women don't wear prada: the geographies of beauty standards and the bodies of homeless women. *Geography Compass*, 16(5). <https://doi.org/10.1111/gec3.12620>
- Engeln-Maddox, R. (2005). Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(8), 1114–1138. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.8.1114>
- Etcoff, N., Stock, S., Haley, L., Vickery, S., & House, D. (2011). Cosmetics as a feature of the extended human phenotype: modulation of the perception of biologically important facial signals. *Plos One*, 6(10), e25656. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0025656>
- Fouts, G., & Burggraf, K. (2000). Television situation comedies: Female weight, male negative comments, and audience reactions. *Sex Roles A Journal of Research*, 42(9-10), 925–932. <https://doi.org/10.1023/A:1007054618340>
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1986). “Living with television: The dynamics of the cultivation process” in J. Bryant & D. Zillman (Eds.), *Perspectives on media effects* (pp. 17-40). Hilldale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Goldenberg, J. L., & Roberts, T.-A. (2004). *The Beast within the Beauty: An Existential Perspective on the Objectification and Condemnation of Women*. In J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.). *Handbook of Experimental Existential Psychology* (s.. 71–85). New York: The Guilford Press.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational Studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Grammer, K., Fink, B., Møller, A., & Thornhill, R. (2003). Darwinian aesthetics: sexual selection and the biology of beauty. *Biological Reviews*, 78(3), 385-407. <https://doi.org/10.1017/s1464793102006085>
- Gültekin, Gül Güneş Ceylan Ertung, Aslı Şimşek (2013). *Toplumsal cinsiyet ve yansımaları*. Atılım Üniversitesi Yayınları, s. 27-32.
- Hall, M. A. (1988) “The discourse of gender and sport: From femininity to feminism”. *Sociology of Sport Journal*, 5, 330-340
- Hamilton, D. L., Stroessner, S. J., & Driscoll, D. M. (1994). *Social cognition and the study of stereotyping*. In P. G. Devine, D. L. Hamilton, & T. M. Ostrom (Eds.), *Social cognition: Impact on social psychology* (pp. 291–321). Massachusetts: Academic Press.
- Hargreaves, A. (1994). *Changing teachers, changing times: Teachers’ work and culture in the postmodern age*. Cassell.

- Herbert, C., Kübler, A., & Vögele, C. (2013). Risk for eating disorders modulates startle-responses to body words. *PLoS ONE*, 8(1), e53667. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0053667>
- Jeffreys, S. (2005). *Beauty and misogyny: Harmful cultural practices in the West*. Routledge.
- Joo, C., Gil, S., & Clark, V. (2021). Reduction mammoplasties in adolescents: examining motivations and resources available to patients. *Journal of Student Research*, 10(2). <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v10i2.1494>
- Jung, J. (2018). *Young women's perceptions of traditional and contemporary female beauty ideals in China*. Family and Consumer Sciences Research Journal, 47(1), 56-72. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12273>
- Kızılırmak, A., Zedelenmez, A., & Erdem, E. (2018). The effect of physical changes in pregnancy on women's body image. *Journal of Contemporary Medicine*. <https://doi.org/10.16899/gopctd.447159>
- Klebl, C., Greenaway, K., Rhee, J., & Bastian, B. (2020). Ugliness judgments alert us to cues of pathogen presence. *Social Psychological and Personality Science*, 12(5), 617-628. <https://doi.org/10.1177/1948550620931655>
- Koca Arıtan, C., & Bulgu, N., (2005). Spor ve toplumsal cinsiyet genel bir bakış. *Toplum ve Bilim* , vol.103, 163-184
- Kumara, H. & Jayawardhana, R. (2018). International beauty pageants and the construction of hegemonic images of female beauty. *Sri Lanka Journal of Social Sciences*, 41(2), 123. <https://doi.org/10.4038/sljss.v41i2.7699>

- Lauzen, M. M., & Dozier, D. M. (2005). Maintaining the double standard: portrayals of age and gender in popular films. *Sex Roles A Journal of Research*, 52(7-8), 437-446. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3710-1>
- Marshall, Gordon (2005), *Sosyoloji Sözlüğü*, (Çev. Osman Akınhay ve Derya Kömürcü). Bilim ve Sanat.
- Mastamet-Mason, A. (2014). The saartjie baartman's body shape versus the victorian dress: the untold African treasures. *Open Journal of Social Sciences*, 02(08), 113-120. <https://doi.org/10.4236/jss.2014.28017>
- Mithat, Y. & Saymalı, M. (2013). Göstergebilimsel Yöntem Işığında Otomotiv Firmalarının Amblemlerinin Çözümlemesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimleri Dergisi*, Yıl:12 Sayı:23, 167-179.
- Özgökbil Bilis, P., & Çatalcalı, A. (2012). Toplumsal Cinsiyet Stereotiplerinin Medyada Sunumu ve Popüler Kadın Sanatçılar Örneğinde “Kadın Star” Stereotipleri: Akşam-Hürriyet-Star Gazeteleri. *Erciyes İletişim Dergisi*, 2(3).
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles: A Journal of Research*, 71(11-12), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Pido, O. (2016). Jaber: reflections on a Luo aesthetic expression. *Thought and Practice*, 7(1), 103-122. <https://doi.org/10.4314/tp.v7i1.6>
- Price, J. (1998). *Advanced Studies In Media*. Cheltenham: Nelson Thornes. Rivers, W. L. (1982). *The Other Government: Power and the Washington Media*. Universe Books.

- Rosa, A. O.-L., Villacampa, J., Corradi, G., & Ingram, G. P. D. (2021). The creepy, the bad and the ugly: Exploring perceptions of moral character and social desirability in uncanny faces. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01452-w>
- Sayekti, H. & Fitria, S. (2023). Beauty standard as a construction of woman objectification in trisha r. thomas's nappily ever after. *Suluk Jurnal Bahasa Sastra Dan Budaya*, 4(2), 157-168. <https://doi.org/10.15642/suluk.2022.4.2.157-168>
- Spencer, S. J., Steele, C. M., & Quinn, D. M. (1999). Stereotype threat and women's math performance. *journal of experimental social psychology*, 35(1), 4–28. <https://doi.org/10.1006/jesp.1998.1373>
- Synnott, A. (1993) *The body social: symbolism, self and society*. London Routledge.
- Tate, S. (2022). Beauty. *Canadian Review of Sociology/Revue Canadienne De Sociologie*, 59(4), 547-549. <https://doi.org/10.1111/cars.12406>
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23–44. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.23.26991>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2004). Thin ideals in music television: a source of social comparison and body dissatisfaction. *The International journal of eating disorders*, 35(1), 48–58. <https://doi.org/10.1002/eat.10214>

- Wolf, N. (1991). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*. William Morrow and Company.
- Zulkifli, C., Latif, N., & Idris, M. (2023). Body shaming among university students: awareness and implications on the body image. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(2). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i2/16359>

SPORDA BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ALGILANAN STRES

Serdar SOLMAZ¹

Reşat İLBASAN²

1. GİRİŞ

Modern toplumun en yaygın psikolojik sorunlarından biri olarak kabul edilen stres, bireylerin hem zihinsel hem de fizyolojik işleyişini olumsuz yönde etkileyen karmaşık bir süreçtir. Artan nüfus, ekonomik yoksunluk, yüksek suç oranları ve toplumsal baskılar gibi çevresel stres kaynakları, bireylerin yaşam kalitesini tehdit eden başlıca unsurlar arasında yer almaktadır. Stres olgusuna yönelik birçok disiplinin katkı sağladığı görülmekle birlikte, spor psikolojisi bu alanda en fazla çalışma yapılan bilim dallarından biri olarak öne çıkmaktadır. Özellikle sporda stres ve kaygı, spor psikolojisinin temel araştırma alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor, bireyin davranışlarının gözlemlenebildiği doğal bir alan işlevi görmektedir; rekabetçi koşullarda performans artırma gerekliliği ise bu alanın önemini daha da artırmaktadır (Konter, 1996). Egzersiz ve düzenli fiziksel aktivitenin stres üzerinde olumlu etkileri olduğu uzun süredir bilinmektedir (Canan ve Ataoğlu, 2010; Çetin, 2018; Çoruh, 2019). Ancak sporun yalnızca stresin azaltılmasına yönelik bir araç değil, aynı zamanda stres yaratan bir faaliyet olabileceği de göz ardı edilmemelidir. Özellikle yarışmacı

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, serdar.solmaz@batman.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4678-9604.

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, resat.ilbasan@tmo.gov.tr, ORCID: 0009-0008-4329-042X.

düzeyde spor yapan bireyler, hem yaşamdan kaynaklanan stres faktörlerine hem de sporun doğasındaki müsabaka stresine maruz kalmaktadır. Bu durum, bireylerin performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmekte, karar verme ve bilişsel süreçlerde aksamaya neden olabilmektedir (Weiten ve ark., 2016). Stresli durumlara hızlı ve etkili şekilde uyum sağlayabilen bireylerin bu tür zorlayıcı süreçlerle başa çıkma olasılığı daha yüksektir. Bu bağlamda, bireylerin sahip oldukları bilişsel esneklik düzeyi, stresle başa çıkma sürecinde kritik bir rol oynamaktadır. Bilişsel esneklik; bireyin karmaşık ya da değişken koşullarda uyum sağlayabilme, alternatif çözüm yolları geliştirebilme ve yeni durumlara karşı zihinsel olarak yeniden yapılanabilme kapasitesini ifade etmektedir (Burke, Pierce ve Salas, 2006). Bilişsel olarak esnek bireyler, özellikle antrenman ya da müsabaka sırasında karşılaştıkları olumsuz durumlara anlık ve etkili tepkiler verebilmekte ve çözüm odaklı stratejileri hızlı bir biçimde devreye sokabilmektedir. Bu becerinin işlevselliği, dikkat, planlama, problem çözme, bilgi işleme ve karar verme gibi üst düzey bilişsel süreçleri yöneten yürütücü işlevlerin etkinliği ile doğrudan ilişkilidir. Son yıllarda yapılan araştırmalarda, stresin yalnızca duygusal bir tepki değil, aynı zamanda bilişsel işlevler üzerinde doğrudan etkileri olan nöropsikolojik bir süreç olduğu vurgulanmaktadır. Bu çerçevede, bilişsel esnekliğin stres düzeyini azaltmadaki rolü giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Çalışmanın çıkış noktası da bu bağlamda şekillenmiştir. Bilişsel egzersiz temelli yaklaşımların spor ortamında strese yönelik etkilerini ortaya koymak, hem kuramsal literatüre katkı sağlamak hem de uygulayıcılar için değerli bir kaynak oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, spor psikolojisi bağlamında bilişsel esnekliğin algılanan stres düzeyi üzerindeki etkisini araştırmak, hem bireysel psikolojik uyum mekanizmalarının anlaşılmasına katkı sağlamakta hem de antrenman ve müsabaka süreçlerinde performansı etkileyen zihinsel etkenlerin daha bütüncül şekilde

değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Bu yönüyle, literatürde sınırlı sayıda ele alınan bilişsel esneklik–stres etkileşimini, alanyazındaki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

2. BİLİŞSEL ESNEKLİK

Bilişsel esneklik, bireyin değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilme, alternatif düşünce yolları geliştirebilme ve karşılaştığı sorunlara farklı bakış açılarıyla yaklaşabilme kapasitesini ifade eden üst düzey bilişsel bir beceridir. İlk çalışmalarda bu kavram, insan bilişinin ve bilinçli davranışın temel yapı taşlarından biri olarak ele alınmış ve zekâ ile yaratıcılık kavramlarıyla ilişkili olarak değerlendirilmiştir (Ionescu, 2011; Deak, 2003).

Torrance’e (1968) göre yaratıcılık, ıraksak düşünmeyi gerektirir. ıraksak düşünme ise, bireyin çeşitli fikirler arasında ilişkiler kurarak farklı çözüm yolları geliştirmesi ve tek bir düşünceyle kendini sınırlamaması anlamına gelmektedir. Bu bağlamda esneklik, yaratıcı düşüncenin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (akt. Tezci ve Gürol, 2003).

Scott’a (1962) göre bilişsel esneklik, bireyin düşünce sistemini çevreden gelen uyarıcılara uygun biçimde yeniden düzenlemeye hazır olma hâlidir. Cañas (2006) ise bilişsel esnekliği, bireyin bilgi işleme stratejilerini beklenmedik ve yeni durumlara karşı yeniden organize edebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Ionescu’ya (2011) göre bu beceri, bireyin aynı anda birden fazla görevi yerine getirme, değişen taleplere karşı uygun çözümler üretme ve yeni koşullara zihinsel uyum sağlama yetkinliğini kapsamaktadır.

1990’lı yıllarda Martin ve Rubin, literatürde yer alan tanımları dikkate alarak bilişsel esnekliği kişilerarası iletişim ve problem çözme süreçlerinin önemli bir bileşeni olarak ele

almıştır. Martin ve Rubin (1995), bireylerin herhangi bir durum karşısında her zaman birden fazla davranış seçeneği bulunduğunu savunmuş ve bilişsel esnekliği üç temel unsur çerçevesinde tanımlamıştır: a) Uygun alternatiflerin farkında olma, b) esnek olma konusunda kararlılık ve c) esnekliğe ilişkin öz-yeterlik algısı. Bu tanım doğrultusunda geliştirdikleri Bilişsel Esneklik Ölçeği ile yürüttükleri araştırmalarda, bilişsel esnekliğin çeşitli psikososyal yapılarla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Söz konusu araştırmalar, bilişsel esnekliğin tartışmaya açık olma, anlaşmazlıklara tolerans gösterme (Martin vd., 1998), kişilerarası iletişim becerileri (Rubin ve Martin, 1994), girişkenlik, iletişim öz-yeterliği (Martin ve Anderson, 1998), iş birliğine açıklık (Dunleavy ve Martin, 2006), uyum sağlama yeteneği (Hullman, 2007) ve öz-duyarlılık (Martin ve Anderson, 2011) gibi faktörlerle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sacharin (2009), bilişsel esnekliği üç ana boyutta incelemiştir: düzenleyici esneklik, ilişkisel esneklik ve dikkatle ilişkili esneklik. Düzenleyici esneklik, bireyin değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilmesini kolaylaştıran yürütücü işlevlerle ilişkilidir. İlişkisel esneklik, yaratıcı düşüncenin temelini oluşturmakta ve sınıflama görevlerinde kapsayıcılığı artırmaktadır. Dikkatle ilişkili esneklik ise bireyin dikkatini farklı görev türleri ya da uyaranlar arasında esnek bir şekilde yönlendirebilme becerisidir. Ayrıca literatürde değerlendirici esneklik (yeniden değerlendirme kolaylığı), uzamsal esneklik (uzaysal yapıların yeniden kurgulanabilmesi) ve zamansal esneklik gibi türlere de yer verilmektedir.

Bilişsel esneklik, büyük ölçüde dikkat süreçlerine dayalı bir işleyiş göstermektedir. Çevresel değişimleri fark etmek ve bu değişimlere uygun yeni stratejiler geliştirmek için bireyin

dikkatini etkin şekilde kullanması gerekmektedir (Cañas vd., 2006). Bu doğrultuda, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin problem çözümünde daha dikkatli ve çözüm odaklı davrandıkları, düşük düzeyde esnekliğe sahip bireylerin ise dikkat dağınıklığına daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Jonassen ve Grabowski, 1993).

Öte yandan, bireyin karşılaştığı durumlara etkili bir şekilde müdahale edebilmesi yalnızca dikkat becerileri ile sınırlı değildir; çevresel koşulları doğru şekilde algılayabilme yetisi de bu süreçte belirleyici olmaktadır (Cañas vd., 2006).

Bilişsel esneklik, bireylerin çevresel değişimlere uyum sağlama ve bu değişikliklerle başa çıkma kapasitesini yansıtan üst düzey bir bilişsel yetkinliktir. Ancak bu becerinin bireylerde yeterince gelişmemiş olması durumunda, bilişsel esnekliğin zıttı olarak değerlendirilen bilişsel katılık kavramı ortaya çıkmaktadır. Bilişsel katılık, geçmişte etkili olmuş davranış kalıplarının, değişen koşullarda işlevsiz hâle gelmesine rağmen ısrarla sürdürülmesi olarak tanımlanabilir.

Bu durumu açıklamak üzere Cañas vd., (2006) tarafından geliştirilen bir örnekte, kapalı bir odada bulunan bir bireyin, kapıyı daha önceki deneyimlerine dayanarak çekerek açmaya çalıştığı, fakat kapı açılmayınca fiziksel müdahale ile çözüm aradığı belirtilmektedir. Bu örnek, bireyin içinde bulunduğu mekâna özgü farklı kapı mekanizmasını değerlendiremeyerek bilişsel esneklik göstermediğini ortaya koymaktadır. Oysa bilişsel esnekliğin göstergesi olarak, bireyin karşılaştığı probleme farklı çözüm yolları üretebilmesi, alternatifleri değerlendirmesi ve bu süreçte kendi yeterliğine duyduğu güven büyük önem taşımaktadır (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel katılık, yalnızca bireysel düzeyde hatalı davranış kalıplarına yol açmakla kalmayıp, daha geniş bağlamda problem çözme süreçlerinde de başarısızlığa neden olabilmektedir. Cañas

vd. (2006), bilişsel katılığı dört temel psikolojik olgu ile ilişkilendirmiştir:

- Bilişsel blokaj, bireyin mevcut planının başarısız olmasına rağmen alternatif bir stratejiye geçişte zorlanması;
- Bilişsel histerezis, eldeki kanıtlar hatayı gösterse dahi kararından vazgeçememe eğilimi;
- İşlevsel saplantı, nesneleri yalnızca geleneksel işlevleriyle sınırlı biçimde algılayarak farklı amaçlar için kullanımını görememe;
- İşlevsel indirgeme, problemin çözümünde yalnızca tek bir etkene odaklanarak diğer olası faktörleri göz ardı etme eğilimidir.

Bu dört kavram, bilişsel katılığın sabit ve kalıplaşmış düşünme kalıplarını sürdürmeye neden olduğunu ve bu nedenle çözüm üretme süreçlerini engellediğini göstermektedir.

Kuramsal yaklaşımlar, bilişsel esnekliğin yalnızca bilişsel değil, gelişimsel bir süreçle de şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bilişsel esnekliğin temelleri, bireyin yaşamının erken dönemlerinde atılmaktadır. Diamond (1996), bu sürecin özellikle 2-5 yaş aralığında başladığını ve 7-9 yaş arasında ivme kazandığını belirtmektedir. Dick (2014) ise bilişsel esnekliğin, 10 yaş sonrasında belirgin bir olgunluk düzeyine eriştiğini ve ergenlik döneminde önemli bir gelişimsel dönüm noktasına ulaştığını ifade etmektedir. Bu gelişimsel süreç, bireylerin karmaşık problemler karşısında daha esnek ve çok yönlü düşünebilmesini destekleyen zihinsel yapıların oluşumuna katkı sağlamaktadır.

Bilişsel esnekliğe ilişkin tanımlar ve bu alanda gerçekleştirilen çalışmalar derlendiğinde, yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip bireylerin bazı temel özellikleri öne çıkmaktadır. Bu bireyler; yaşamın farklı alanlarında

karşılaştıkları sorunlara karşı kendilerini yetkin hissedebilen, çeşitli çözüm yollarını değerlendirebilen, değişen koşullara tolerans gösterebilen ve gerektiğinde bu değişikliklere uyum sağlayabilen kişilerdir.

Ayrıca, bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireyler; açık iletişim kurabilen, farklı deneyimlere ve bakış açılarına açık, gelişmiş dil becerilerine sahip, kişilerarası ilişkilerde uyumlu, öz-yeterlilik düzeyleri yüksek, sorumluluk bilinci gelişmiş, öfkesini kontrol edebilen, stresle başa çıkmada etkili, psikolojik olarak güçlü ve iyimser bireylerdir. Bununla birlikte, bu bireylerin problem çözme, yaratıcı düşünme ve okuduğunu anlama gibi bilişsel yetkinliklerinin de daha yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Çuhadaroglu, 2013; Diril, 2011; Doğan-Laçın ve Yalçın, 2019).

3. ALGILANAN STRES

Stres, bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik işleyişlerini etkileyen çok boyutlu bir olgudur. Kavramın kökeni 14. yüzyıla kadar uzanmakta olup, bu dönemde zorluk, sıkıntı ve ıstırap anlamında kullanıldığı bilinmektedir. 17. yüzyıldan itibaren dilsel anlamı gelişmiş ve 19. yüzyılda fizik alanında bilimsel bir terim hâline gelmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984; Lehrer vd., 2007). Fizik biliminde stres, bir nesneye uygulanan dış kuvvet sonucunda meydana gelen deformasyonu ifade ederken, zamanla davranış bilimlerine geçiş yaparak bireylerin fiziksel ve psikolojik talepler karşısındaki fizyolojik ve zihinsel tepkilerini tanımlamak için kullanılmaya başlanmıştır (Selye, 1976; Krohne, 2002).

Stresin bütünsel bir tanımına ulaşmak için stresin hem vücudun fizyolojik sistemlerini etkileyen hem de bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını değiştiren bir tepki süreci olduğu bilinmelidir (VandenBos, 2015). Krohne'ye (2002) göre stres,

fizyolojik ve psikolojik olmak üzere iki düzeyde değerlendirilmelidir. Fizyolojik stres, organizmanın stres uyarısına karşı verdiği bedensel yanıtları içerirken; psikolojik stres, bireyin içsel kaynaklarının, dışsal çevresel taleplerle başa çıkmakta yetersiz kalması sonucu ortaya çıkan zihinsel zorlanma durumudur.

Stres alanında önemli katkılarda bulunan Lazarus (1993), stresin dört temel bileşen üzerine inşa edildiğini belirtmiştir. Bunlar: (1) stresöre neden olan etkenin varlığı, (2) bu etkenin birey tarafından zararlı ya da yararlı olarak değerlendirilmesi, (3) bireyin bu durumla başa çıkmak için geliştirdiği stratejiler ve (4) baş edilemediği durumlarda zihinsel ya da bedensel düzeyde ortaya çıkan karmaşık stres tepkileridir. Bu çerçevede, stres yalnızca bir sinirsel gerginlik hali olarak değerlendirilmemeli; aynı zamanda bireyin bilişsel değerlendirmeleri, duygusal yanıtları ve davranışsal tepkileriyle şekillenen çok yönlü bir süreç olarak ele alınmalıdır (Selye, 1973; Lazarus ve Folkman, 1987).

Lazarus ve Folkman (1984), stresin bireyden bireye farklılık göstermesi nedeniyle “algılanan stres” kavramını ortaya koymuşlardır. Çünkü aynı stresör, bireylerin kişilik özellikleri, önceki deneyimleri ve başa çıkma kaynakları doğrultusunda farklı biçimlerde algılanmakta ve bu durum bireysel stres tepkilerinde belirleyici olmaktadır. Bu nedenle, stresin birey tarafından nasıl algılandığını ölçmeye yönelik araçların geliştirilmesi, stres araştırmalarında temel bir gereklilik haline gelmiştir (Cohen vd., 1983).

Stres kaynakları Lazarus ve Folkman (1984) tarafından dört kategoriye ayrılmıştır:

1. Travmatik stres kaynakları: Deprem, sel, savaş ve salgın gibi beklenmeyen ve birden fazla kişiyi etkileyen doğal veya insan yapımı olaylardır.

2. Yaşam olayları: Evlilik, boşanma, ölüm, iş kaybı gibi bireyin yaşamında önemli değişimlere neden olan olaylardır.
3. Günlük stres kaynakları (mikrostresörler): Aile içi çatışmalar, okul ve iş hayatındaki sorumluluklar, sosyal etkileşimler ve zaman yönetimi gibi günlük yaşamda sıkça karşılaşılan zorluklardır.
4. Kronik dış çevresel stres kaynakları: Trafik, gürültü, hava kirliliği gibi sürekli maruz kalınan, bireyin kontrolü dışındaki çevresel faktörlerdir.

Stresin birey üzerindeki etkileri çok yönlüdür ve bu etkiler genellikle belirti düzeyinde gözlemlenebilir. Fiziksel belirtiler arasında terleme, baş ağrısı, cilt döküntüleri, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, düzensiz uyku, kas ve sırt ağrıları, iştah kaybı, mide rahatsızlıkları, hipertansiyon, yorgunluk ve enerji düşüklüğü sayılabilir. Duygusal düzeyde ise depresyon, kaygı, düşük özgüven, gerginlik, öfke patlamaları ve saldırganlık gibi durumlar görülebilir. Zihinsel belirtiler odaklanma güçlüğü, muhakeme zayıflığı, karar verme zorluğu, zihin karışıklığı ve unutkanlık şeklinde ortaya çıkarken; sosyal belirtiler savunmacı tutumlar ve iletişim problemleriyle kendini gösterebilir (Braham, 2002).

Tüm bu olumsuz etkilerine karşın, stres tamamen kaçınılması gereken bir durum değildir. Bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri ve çevresel taleplere uyum sağlayabilmeleri için belirli düzeyde strese ihtiyaç duyulduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, stresten kaçınmak yerine bireyin yaşadığı stresin farkında olması, stresin nasıl işlediğine dair bilgi edinmesi ve uygun başa çıkma stratejileri geliştirmesi önem taşımaktadır (Selye, 1973). Nitekim yüksek düzeyde stres bireyde çeşitli sağlık sorunlarına ve performans kayıplarına yol açarken, düşük ya da orta düzeyde stresin bireyin motivasyonunu artırarak bilişsel ve davranışsal performansını olumlu yönde etkilediği

belirlenmektedir (Rizzolo vd., 2009). Stresli süreçleri başarıyla yöneten bireyler, potansiyellerinin ötesine geçebilmekte, zihinsel sınırlarını aşabilmekte ve yaşamlarını daha verimli bir şekilde sürdürebilmektedir (Lazarus, 2006). Dolayısıyla stres her zaman olumsuz bir olgu olarak değerlendirilmemelidir.

Stres, bireyin çevresinden gelen beklenmedik ve zorlayıcı durumlara verdiği tepki olarak tanımlanmakta olup, bu tür durumlar karşısında organizmanın kendini yeniden düzenleyebilme yetisi büyük önem taşımaktadır (Selye, 1973). Bu yeniden düzenleme, bireyin etkili stresle başa çıkma stratejilerini kullanmasıyla mümkün hale gelir. Lazarus ve Folkman (1984) stresle başa çıkmayı, bireyin karşılaştığı içsel ve dışsal taleplerin kendi kaynaklarını aştığı durumlarda gösterdiği, sürekli değişen davranışsal ve bilişsel çabalar bütünü olarak tanımlamaktadır. Compas vd., (2001) ise bu süreci, bireyin stresli durumlara yanıt olarak duygu, düşünce, davranış, fizyolojik tepkiler ve çevresel düzenleme stratejileriyle verdiği bilinçli ve iradeli çabalar olarak tanımlamaktadır.

Bu bağlamda, stresli yaşam olaylarının birey üzerindeki etkisinden çok, bireyin stresle baş etme biçiminin psikolojik sağlık açısından daha belirleyici olduğu ileri sürülmektedir (Lohman ve Jarvis, 2000). Etkili başa çıkma stratejileri, bireyin strese maruz kalması durumunda ortaya çıkabilecek olumsuz psikolojik sonuçları önlemekte ve genel sağlık düzeyini yükseltmektedir (Thoits, 1995). İnsanlar, stresin ve yaşanan zorlukların pasif kurbanları değildir; aksine, bireyler stresle karşılaştıklarında, stres kaynağına göre durumu değiştirmek, kaçınma veya yüzleşme gibi stratejileri devreye sokarak çeşitli bilişsel, davranışsal, duygusal ve biyolojik başa çıkma süreçlerini kullanabilmektedir (Compas, 2006).

Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkma stratejilerini iki ana başlık altında incelemiştir: problem odaklı

başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma. Bu sürecin ilk aşaması, bireyin yaşadığı durumu değerlendirdiği bilişsel değerlendirme aşamasıdır. Bu aşamada birey, karşılaştığı durumu önemli ve zorlayıcı olarak algıladığında birincil değerlendirmeyi gerçekleştirir ve ardından başa çıkma stratejilerini seçme sürecine geçer (Folkman vd., 1986).

Problem odaklı başa çıkma, bireyin stres kaynağını ortadan kaldırmaya veya değiştirmeye yönelik aktif girişimlerini içerir. Bu stratejiler, genellikle bireyin sorunla ilgili kontrol algısının yüksek olduğu durumlarda tercih edilir. Soğukkanlı, rasyonel ve planlı çözümler üretmenin yanı sıra durumu değiştirmeye yönelik kişilerarası müdahaleleri de içerebilir. Problem odaklı başa çıkmada birey, duruma etkin biçimde müdahil olur. Bu süreçte bireyin kaynakları, kişilik özellikleri, benlik algısı ve özgüven düzeyi, baş etme başarısını etkileyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (Folkman vd., 1986). Ancak, bu stratejiler her zaman etkili olmayabilir. Bu tür durumlarda birey, yaşadığı olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla duygu odaklı başa çıkma stratejilerine yönelmektedir (Lazarus ve Folkman, 1987).

Duygu odaklı başa çıkma, stresli durumun yarattığı olumsuz duyguların azaltılması ve yeniden değerlendirilmesi sürecine odaklanır. Bu stratejiler arasında kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kaçınma, sorumluluğu kabul etme ve olumlu yeniden değerlendirme yer almaktadır (Folkman vd., 1986). Duygu odaklı başa çıkma, aynı zamanda bireyin yaşanan olaya yönelik algılarını yeniden şekillendirerek stresi farklı biçimde yorumlamasını sağlar. Lazarus (1993), tehdit edici bir durumun tehdit edici olmayan terimlerle yeniden değerlendirilmesinin, stres tepkisinin bilişsel temelini ortadan kaldırabileceğini belirtmektedir. Örneğin, birey eşinin olumsuz bir yorumunu, onun sağlık sorunlarının ya da iş stresinin bir

yansıması olarak değerlendirdiğinde, öfke tepkisi azalmakta ve stresin etkisi hafiflemektedir.

Bireyler genellikle stresle başa çıkarken yalnızca tek bir stratejiye başvurmazlar. Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma yöntemleri çoğunlukla birlikte kullanılmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980). Ancak stres kaynağının kontrol edilebilir olduğu durumlarda problem odaklı stratejiler, kontrol edilemeyen ve değiştirilemeyen durumlarda ise duygu odaklı stratejiler daha çok tercih edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu iki ana başlık dışında, kaçınma odaklı başa çıkma, aktif başa çıkma ve kabullenme temelli başa çıkma gibi stratejiler de stresle mücadelede sıklıkla başvurulanan yöntemler arasında yer almaktadır (Phelps ve Jarvis, 1994; Krohne, 2002).

4. BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ALGILANAN STRES

Bu bölümde, bilişsel esnekliğin algılanan stres ile ilişkisini ele alan literatürdeki çeşitli araştırmalara yer verilecektir. Stresin bilişsel işlevler üzerindeki etkisi uzun yıllardır psikoloji ve nörobilim alanında araştırma konusu olmuştur. Özellikle algılanan stres düzeyinin, bireyin bilişsel performansı üzerindeki yansımaları dikkat çekmektedir.

Bu bağlamda, Broadbent (1971) tarafından yapılan erken dönem çalışmalarda, algılanan stres seviyesinin yüksek olduğu durumlarda, bireylerin daha önceden deneyimlemiş veya öğrenmiş oldukları basit görevlerde performanslarının artabileceği; buna karşın, karmaşık ve esnek düşünme becerileri gerektiren görevlerde performanslarının anlamlı düzeyde azaldığı belirlenmiştir. Bu durum, stresin bilişsel kaynak kullanımını sınırlayarak üst düzey zihinsel işlevlerde bozulmalara yol açabileceğini göstermektedir.

Bilişsel esneklik, öğrenme ve hafıza süreçlerinde merkezi bir rol oynamakta olup, özellikle stresin akut biçimlerde deneyimlendiği durumlarda bu becerinin etkinliği azalmaktadır. Schwabe ve Wolf'un yürüttüğü bir deneyde (akt. Seehagen vd., 2015), stres altındaki bireylerin, hoşlanmadıkları hâlde alışkanlıklarını sürdürdükleri; buna karşın stres altında olmayan bireylerin alternatif davranışlara yöneldikleri gözlemlenmiştir. Bu bulgu, stresin, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini düşürerek yenilikçi ve uyum sağlayıcı davranışların önüne geçebileceğini ortaya koymaktadır.

Benzer şekilde, Seehagen vd. (2015) tarafından 15 aylık 26 bebek üzerinde gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada, stresin bilişsel esneklik üzerindeki etkisi erken gelişim döneminde dahi gözlenmiştir. Araştırmada, stres altındaki bebeklerin, etkisiz hale gelmiş bir davranış modelini tekrarlamaya devam ettikleri, alternatif bir davranışın açık şekilde sunulmasına rağmen bu yeni seçeneğe yönelmedikleri belirlenmiştir. Buna karşılık, stres yaşamayan bebekler, mevcut durumun gerekliliklerini fark ederek yeni davranışa yönelmişlerdir. Bu bulgular, stresin yalnızca yetişkinlerde değil, erken çocukluk döneminde de bilişsel esneklik üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir.

Yetişkin bireyler üzerinde yapılan nöropsikolojik araştırmalar da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Arnsten (2009), psikososyal stresin yürütücü işlevler üzerinde baskı oluşturarak bireyin bilişsel esneklik kapasitesini sınırladığını ve karar verme süreçlerini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, stresin bireyin çevresel uyaranlara esnek biçimde yanıt verme becerisini doğrudan etkilediğine işaret etmektedir.

Türkiye bağlamında yapılan araştırmalardan biri olan Altunkol'un (2011) çalışması da bu ilişkiyi doğrular niteliktedir. Çalışmada, üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan

analizlerde, algılanan stres düzeyi ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuca göre, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin algıladıkları stres düzeyi daha düşüktür. Bu bulgu, esnek düşünce yapısına sahip bireylerin stresli durumlarla başa çıkmada daha etkili stratejiler geliştirebildiklerini ve olayları daha az tehditkâr olarak değerlendirdiklerini göstermektedir.

5. SONUÇ

Günümüzün değişken ve belirsizliklerle dolu yaşam koşulları, bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini önemli ölçüde zorlamakta; bu bağlamda, stresin psikolojik işleyiş üzerindeki etkileri hem teorik hem de uygulamalı disiplinlerde araştırma odağı haline gelmektedir. Bilişsel esneklik, bireyin çevresel taleplere zihinsel uyum sağlayabilmesi, alternatif çözüm yolları geliştirebilmesi ve karşılaştığı sorunları yeniden değerlendirme kapasitesiyle tanımlanmaktadır. Bu özellikleriyle bireyin stres karşısında geliştirdiği başa çıkma stratejilerinde belirleyici bir unsur olduğu görülmektedir.

Literatürdeki bulgular, yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin stresli yaşam olaylarını daha az tehditkâr olarak değerlendirdiğini, dolayısıyla algılanan stres düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Bu bireylerin, stres kaynaklarına karşı daha esnek, uyumlu ve çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirdikleri; hem duygusal hem de bilişsel düzeyde daha dengeli tepkiler verdikleri anlaşılmaktadır. Buna karşılık, düşük bilişsel esnekliğe sahip bireylerde stresin, yürütücü işlevlerde bozulmaya, karar verme ve problem çözme süreçlerinde aksamalara yol açtığı gözlemlenmiştir. Bu durum, özellikle karmaşık bilişsel görevler ve sportif performans gibi yüksek dikkat ve adaptasyon gerektiren alanlarda daha belirgin hâle gelmektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, bilişsel esnekliğin yalnızca bireysel psikolojik sağlamlık açısından değil, aynı zamanda akademik, mesleki ve sportif başarı açısından da kritik bir değişken olduğu söylenebilir. Özellikle spor ortamlarında stresin çift yönlü etkisi (hem azaltıcı hem de yaratıcı potansiyel taşıması), bilişsel esneklik düzeyinin artırılmasını gerektiren bir durumu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik bilişsel antrenman programlarının hem sporcular hem de genel popülasyon için faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bilişsel esneklik, bireyin stresli durumları değerlendirme, yönetme ve üstesinden gelme sürecinde etkin bir rol üstlenmekte; bu becerinin gelişimi, stresin birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada işlevsel bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda, ilerleyen çalışmalarda bilişsel esnekliği artırmaya yönelik müdahale programlarının etkinliği ve sürdürülebilirliği daha ayrıntılı biçimde incelenmeli; stresle başa çıkma süreçlerine bilişsel temelli yaklaşımlar daha fazla entegre edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422.
- Braham, B. J. (2002). Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek (V. G. Diker, Çev.). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Broadbent, D. (1971). *Decision and stress*. London: Academic Press.
- Burke, C. S., Pierce, L. G., & Salas, E. (2006). Understanding adaptability: A prerequisite for effective performance within complex environments. Bingley, UK: Emerald Group Publishing.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(1), 38-43.
- Cañas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. In W. Karwowski (Ed.), *International encyclopedia of ergonomics and human factors* (Vol. 1, pp. 297–301). Boca Raton, FL: CRC Press.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Compas, B. E. (2006). Psychobiological processes of stress and coping: Implications for resilience in children and adolescents—Comments on the papers of Romeo &

- McEwen and Fisher et al. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 226–234.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
- Çetin, S. (2018). Kadınların egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre yaşam kalitesi ve stres düzeylerinin araştırılması (Yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Çoruh, Y. (2019). Stres ve sağlık üzerine boş zamanlarda yapılan sporun etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 73-78.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86–101.
- Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 271–327.
- Diamond, A. (1996). Evidence for the importance of dopamine for prefrontal cortex functions early in life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 351(1346), 1483–1494.
- Dick, A. S. (2014). The development of cognitive flexibility beyond the preschool period: An investigation using a modified Flexible Item Selection Task. *Journal of Experimental Child Psychology*, 125(1), 13–34.
- Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından

incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).
Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Adana.

- Doğan-Laçın, B. G., & Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34(2), 358–371.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21(3), 219–239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. Journal of Personality and Social Psychology, 50(3), 571–579.
- Hullman, G. A. (2007). Communicative adaptability scale: Evaluating its use as an ‘other-report’ measure. Communication Reports, 20(2), 51–74.
- Ionescu, T. (2011). Exploring the nature of cognitive flexibility. New Ideas in Psychology, 30(2), 190–200.
- Jonassen, D. H., & Grabowski, B. (1993). Handbook of individual differences, learning and instruction. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Konter, E. (1996). Bir lider olarak antrenör (1. baskı). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. Int Encyclopedia of the Social Behavioral Sceinces [cited 2021].

- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–21.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.
- Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (2007). *Principles and practice of stress management* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Lohman, B. J., & Jarvis, P. A. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 15–43.
- Martin, K. N. D., & Martin, M. M. (2006). A convergent validity study of the decision-making collaboration scale. *American Journal of Psychology*, 8(2), 339–344.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623–626.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Individuals' perceptions of their communication behaviors: A validity study of the relationship between the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale with aggressive communication traits. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 531–540.

- Phelps, S. B., & Jarvis, P. A. (1994). Coping in adolescence: Empirical evidence for a theoretically based approach to assessing coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(3), 359–371.
- Sacharin, V. (2009). The influence of emotions on cognitive flexibility (Unpublished doctoral dissertation). University of Michigan, Department of Psychology, Michigan.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405–414.
- Seehagen, S., Schneider, S., Rudolph, J., Ernst, S., & Zmyj, N. (2015). Stress impairs cognitive flexibility in infants. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(41), 12882-12886.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatonic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692–699.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Tezci, E., & Dikici, A. (2003). Yaratıcı düşüncüyü geliştirme ve oluşturma öğretimi tasarımı. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 251–260.
- Thoits, P. (1995). Stress, coping, and social support processes: What are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53–79. <https://doi.org/10.2307/2626957>
- VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/14646-000>

Weiten, W., Hammer, T. E., & Dunn, D. S. (2016). Psikoloji ve çağdaş yaşam: İnsan uyumu (F. E. İkiz, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın. (Orijinal eser 10. basımdan çevrilmiştir.)

SPORCU PSİKOLOJİSİNDE ANTRENÖRLERİN LİDERLİK TUTUMLARININ ROLÜ

Mustafa YILMAZ¹

Abdurrahman TOPAL²

1. GİRİŞ

Son yıllarda üzerinde en fazla araştırma yapılan konuların başında liderlik gelmektedir. Bu durumun başlıca nedenleri arasında liderliğin cezbedici rolü ve insanların bir gruba liderlik yapma isteği gelmektedir. Sporun bilimsel anlamda öneminin artmasıyla birlikte sporda liderlik kavramı da önemli araştırma konuları arasında yer almaktadır. Antrenörün liderlik becerisi onun en önemli özelliklerinden birisi olarak düşünülmektedir (Körük, 2003). Spor kulüplerinin yapısı diğer yönetim alanlarından farklı bir yapıda olduğu için sporda liderliğin daha farklı biçimde ele alınması gerekmektedir. Sporda liderlik yapacak olan kişinin takımı ortak hedeflerine ulaştırmada etkin bir rol üstlenmesi gerekmektedir. Bundan dolayı lider ile sporcu arasındaki ilişkinin sürekli bir biçimde devam etmesi gerekmektedir. Bu zaman zarfında lider acı, hüznün, mutluluk, başarı gibi çeşitli duygusal durumları sporcular ile birlikte yaşamaktadır. Bu durum takım içerisinde özel bir hava ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Koruç, 1995). Lider çalıştığı kişilere önderlik eden ve onları ortak bir amaç doğrultusunda birleştiren kişidir. Liderliğin temel noktası içerisinde etrafındaki

¹ Dr, Bağımsız Araştırmacı, mstfyilmaz61@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0031-200X.

² Dr, Bağımsız Araştırmacı, abdurrahmantopal0205@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-1932-5126.

kişileri etkileyebilme becerisi gelmektedir. Kişileri etkileyebilme becerisi liderin güç kaynakları ile bağlantılıdır. Spor alanında liderlik yapan kişilerin potansiyellerini etkili bir şekilde ortaya koyması gerekmektedir. Liderlerin bu potansiyellerini farklı ortamlarda da ortaya çıkarabilmesi gerekmektedir çünkü liderin her ortama göre uyum sağlayabilme becerisi olması gerekmektedir. Bu anlamda bakıldığında liderin görev eğilimli olmasının yanında kişilerarası ilişkileri de etkili biçimde yönetmesi gerekmektedir (Bitik, 2021). Antrenörün etkili bir liderlik yapabilmesi için alanında güncel olayları takip etmesi ve kendisini sürekli olarak geliştirmesi gerekmektedir. Liderin sporcuları fizyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda bir arada tutması gerekmektedir. Lider bir antrenörün olaylara tepki gösterebilmesi için liderlik becerilerini etkili bir biçimde kullanması gerekmektedir. (Özalp, 2009).

Bir antrenörün etkili bir liderlik yapabilmesi için sporcularının fizyolojik etkilerinin yanında psikolojik etkilerini de göz önünde bulundurması gerekmektedir. Bu anlamda bakıldığında etkili bir antrenörün sporcular üzerinde birçok farklı rolü bulunmaktadır. Liderlik becerisi yüksek olan antrenörler ile çalışan takımların daha yüksek seviyede performans yakaladığı bilinmektedir. Gerçek liderlik özelliklerine sahip olan antrenörlerin gerçekçi hedefler ortaya koyduğu ve bu hedeflere ulaşmak için çevresindeki insanları motive ettiği ve bireylerin inancını yükseltebildiği görülmektedir (Konter, 1996). Bu anlamda bakıldığında antrenörün başarılı olması için tecrübelerini aktarırken sporcuların özelliklerini de göz önünde bulundurması ve onları anlamaya çalışması gerekmektedir. Sporcularına liderlik yaparak onları hedefe ulaştırmaya çalışan antrenörün sporcularına rol model olması ve onlara aidiyet duygusunu hissettirmeye çalışarak takım bütünlüğünü sağlaması gerekmektedir (Terlemez, 2019).

Antrenörün ortaya koyduğu liderlik tutumunun sporcuların kendine güven, yeterlik, yetkinlik, aidiyet duygusu vb. farklı psikolojik faktörler üzerinde etkisi olduğu görülmektedir (Vella ve ark., 2010). Antrenörlerin sergilediği bu tutumlar ile sporcuların performansı ve motivasyon düzeyleri arasında bağlantı bulunmaktadır. Antrenör ve sporcu arasındaki ilişki sporcunun psikolojik ve fizyolojik becerileri açısından önem arz etmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003).

2. SPORDA LİDERLİK TİPLERİ

Sporda maksimum verim elde edilebilmesi için liderlik becerisinin etkili bir biçimde kullanılması gerekmektedir. Bu anlamda liderin takım ile duygusal bağ kurması önem arz etmektedir. Yetenekli ve çalışma azmi yüksek olan sporcular olsa bile onları hem psikolojik hem fizyolojik açıdan etkili biçimde hazırlayabilecek ve onlardan yüksek verim elde edilmesini sağlayacak bir lidere ihtiyaç duyulmaktadır (Batun, 2023). Antrenörün sergilediği liderlik özellikleri açısından antrenörlük tipleri otokratik, demokratik ve tam serbesti tanıyan şeklinde sınıflandırılmaktadır (Martens, 1987).

2.1. Otokratik Lider Tipi

Bu tarz liderlik anlayışı içerisinde olan kişiler, ekibinde yer alan bireylerin yönergelere ve kendisinin koyduğu yöntemlere sıkı sıkıya bağlı olmasını istemektedir böylece ekibindeki kişiler üzerinde yüksek bir kontrol sağlama içerisinde olmaktadır. Bu tarz liderlik anlayışına sahip olan bir kişi ortak hedef doğrultusunda hareket etmek ve ekibindeki bireyler ile arasındaki çizgiyi korumak için profesyonel bir bağ kurmayı hedeflemektedir. Otoriter lider, ekibinde yer alan kişilerin başarısız olmasını önlemek adına onları sürekli olarak kontrol etmeyi amaçlamaktadır ve süreç boyunca işlerin ilerlemesi için bunun gerekli olduğunu düşünmektedir. Bu tarz liderlik

anlayışının iletişim yöntemine örnek verilmesi gerekirse trafikte görev yapan bir polis memuru, öğrencinin ödevini yapmasını isteyen öğretmen, astının ortalığı temizlemesini söyleyen yönetici gibi örnekler verilebilir. Tüm bu durumlarda işlerin yapılabilmesi için liderin otoriter özellikler, kişisel amaçları belirleme, tek taraflı ve aşağı yönlü iletişim ve çalıştığı kişilere karşı kontrol mekanizmasını elinde tutmaya çalışmak gibi birtakım özelliklere sahip olması gerekmektedir. (Martindale, 2011). Otokratik liderlik tipi bazen etkili bir yöntem olabilmektedir fakat bu liderlik tarzı ortada bir eylemsizlik durumu içereceğinden dolayı liderin görevlerini kötüye kullanılmasıyla birlikte giderek despotlaşmasına neden olabilmektedir. Yeni fikirlerle karşı liderin mesafeli durmasından dolayı onunla beraber hareket eden bireyler ekipten uzaklaşabilmektedir böylece ekipteki diğer bireylerden katkı sağlanması zor bir hale gelebilmektedir (Northouse, 2015).

Bu tarz liderlik anlayışını benimseyen antrenörler tüm kararları tek başına vermektedir ve sporcuların başlıca görevi verilen yönergeleri uygulamaktır. Bu liderlik tipini benimseyen antrenörler tüm tecrübelerini, bilgilerini ve yöntemlerini doğrudan sporculara aktarmaktadır. Sporcuların görevi ise verilen bu yönergeleri yerine getirmektir. Özellikle bu tarz antrenörler ile çalışan kişilerin ilk antrenörlük deneyiminde bu liderlik tipini uygulayabileceği görülmektedir. Antrenörler bu liderlik tipini kendi bilgi düzeylerine güvenmediği için kullanabilmektedir. Bu tarz bir liderlik anlayışı özellikle sporcular üzerinde baskı oluşturabilmektedir (Cengiz, 2004).

2.2. Demokratik Lider Tipi

Bu liderlik tarzı bir takımı yönetmek için en şeffaf ve eğitsel yöntemlerden biri olarak görülmektedir. Bu tarz liderlik anlayışının hakim olduğu bir takımda fikirler özgürce belirtilmekte ve tartışılabilmektedir. Herkesin söz söyleme

hakkına sahip olduğu bir anlayış ortaya çıkmaktadır. Katılımcı liderlik olarak da belirtilen demokratik liderlik takım üyelerinin karar aşamalarında aktif olarak rol aldığı bir liderlik biçimi şeklinde görölmektedir. Araştırmacılar, bu liderlik tarzında en etkili öğrenmenin gerçekleştiğini, üyelerin en üretken yapıya sahip olduğunu ve takım motivasyonun en yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedirler. Demokratik liderlik takım üyelerinin fikirlerini paylaşma ve yeteneklerini ortaya çıkartma isteğinin olduğu durumlarda etkili olduğunu göstermektedir. Bu anlayışta bireylerin yeni bir yöntem ortaya çıkarabilmesi ve katkı sağlamaları için gerekli olan zamanın verilmesi gerekmektedir. Bu anlayışta sabitlik olmadığı ve sürekli olarak yeniliğe açık olunacağından dolayı değişken durumlara ayak uydurulması gerekmektedir. Takımın dinamizmin yitirilmemesi için farklı yöntemlerin kullanılması ve yeniliğe açık olunması gerekmektedir. Demokratik liderlik anlayışında tartışmaya açık olunmalı ve bireylerin fikirlerini özgürce söylemesini sağlayarak fikirlerin bir süzgeçten geçirilerek ortaya koyulması gerekmektedir. Demokratik lider ortaya koyulan kararı gruba açıkça belirtmeli ve bu durumun nedenlerini anlatması gerekmektedir. Böylece bireylerin kendini önemsemesi sağlanarak kendilerini de projenin bir parçası olarak görmeleri sağlanmaktadır. Liderlik tarzlarına yönelik olarak yapılan çalışmalarda bu anlayışta takım üyelerinin en yüksek üretkenliğe sahip olduğu görölmektedir. Demokratik liderlik değişken durumlara ayak uydurabilmek için liderin esnek bir yapıya sahip olmasını sağlamaktadır. Bazen bu anlayışta farklı yöntemlere yönelik arayışta olunurken karar vermede geç kalınmasına neden olunabilmektedir. Bu liderlik tarzında ekibinde yer alan kişilerden lider en üst düzeyde faydalanabilmektedir. Yöntem karmaşık bir yapıdaysa farklı alanlarda uzmanlık sahibi olan bireylerden yardım alınmasından kaçınılmamaktadır bu durum demokratik liderlik anlayışının en önemli avantajları arasında gösterilmektedir (Ray, S ve Ray, I. A., 2012).

Bu tarz liderlik anlayışına sahip olan antrenörler bilgi ve deneyimleri hakkında şüphe duymamaktadır. Sporcularına bir şeyi öğretirken aynı zamanda kendileri de yeni şeyler öğrenmektedir. Sporcuların ortaya koyduğu gelişin onlar için önem arz etmektedir. Bu tarz antrenörler sporcuları kazanmak için bir aracı olarak görmekten ziyade onları geliştirmeyi amaçlamaktadır. Sporcular çalışmalardan haz alabilmekte ve sporcularına karşı destekleyici bir tutum içerisindeyler (Konter, 1996).

2.3. Tam Serbesti Taniyan Lider Tipi

Bu liderlik anlayışında sorumluluk ve otoriteden uzak durarak bireylerin kendi kendini yönetmeleri ve kontrol mekanizmasında onları aktif halde tutmak ön plana çıkmaktadır. Bu anlayışta lider, ekipteki kişilere hedefleri belirtmekte ve onlardan yapmak istediklerini ilettikten sonra bireyleri özgür bir şekilde bırakmaktadır. Bu durum bireylerin kendi sorumluluğunu üstlenmesini, kendini geliştirmesini, ekipteki bireylerin baskı altında kalmamasını sağlamaktadır. Bu faktörler bu anlayışın olumlu yönleri içerisinde yer alırken bireylerin sorumluluk bilinci düşükse ve yetenekleri kısıtlıysa birtakım riskler ortaya koyabilmektedir. Böyle bir durumda ortaya kontrolsüz bir yapı çıkabilmekte ve bir karmaşa durumu hakim olabilmektedir (Şahin vd., 2004).

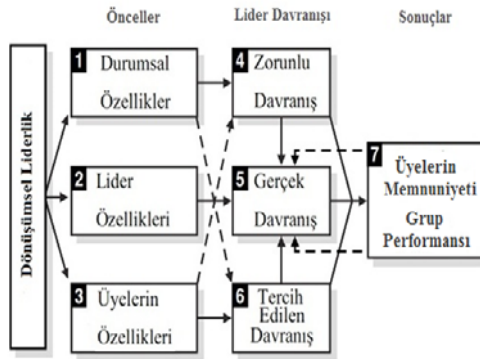
Bu liderlik tarzına sahip antrenörler karar alma aşamasında çok fazla aktif bir rol üstlenmemektedir. Bu tarz antrenörler açısından sporcuların gelişimi önem arz etmemektedir. Genelde sporcular ile bağ kurmadan kaçınılmaktadırlar ve planlı bir yapıya sahip değillerdir (Konter, 1996).

3. SPORDA ÇOK BOYUTLU LİDERLİK MODELİ

Chelladurai (1984) tarafından ortaya atılan sporda çok boyutlu liderlik modeli üç adet bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler şu şekildedir:

- Gerekli Olan Lider Davranışı: Grubun normları doğrultusunda sergilenmesi gereken davranışlardır.
- Gerçek Lider Davranışı: Grubun liderinin ortaya koyduğu davranışlardır.
- İstenen Lider Davranışı: Gruptaki üyelerin tercih etmek istediği liderlik davranışlarıdır.

Bu modele göre eğer bu üç bileşen birbiriyle uyum içerisinde olursa istenen sonuçların alınabileceği düşünülmektedir. Lider, imkanları göz önünde bulundurarak etkili bir davranış sergilerse ve sporcular yeterli tatmin durumuna ulaşırsa olumlu sonuçlara ulaşılacağı düşünülmektedir. Fakat istenen lider davranışı gerçek lider davranışı ve gerekli olan lider davranışı ile uyumlu değilse tatmin durumu ortaya çıkmayabilir. Öte yandan gerçek ve istenen lider davranışı gerekli olan lider davranışı ile uyuşmuyorsa etkili bir performans ortaya çıkmamasından kaynaklı tatmin duygusu oluşmayabilir (Weinberg ve Gould, 2019).



Sporda Çok Boyutlu Liderlik Modeli (Chelladurai, 2007)

4. ANTRENÖRÜN TUTUMU VE SPORCU PSİKOLOJİSİ

Sporcunun performansı ve psikolojik faktörleri antrenörün tutumu ile doğrudan alakalıdır. Genel anlamda etkili bir antrenörlük sergilemek için sporculardan maksimum verim alınması ve psikolojik açıdan sporculardan olumlu dönüt alınması gerekmektedir. Bundan dolayı etkili bir antrenörün etkili bir liderlik tutumu sergilemesi ve ortaya koyduğu bu tutum sayesinde sporculardan maksimum verim alması ve onların psikolojik faktörlerini olumlu biçimde etkilemesi gerekmektedir. Bu anlamda antrenörün sporcuların performansına ve sporcuların psikolojik özellikleri içerisinde yer alan motivasyonuna, ahlaki değerine, tükenmişliğine ve takım bütünlüğüne etkileri bulunmaktadır (Kalkan ve Sarı, 2021).

Sporcunun spor hayatında antrenörün rolü son derece önem arz etmektedir. Antrenör sporcusunu yalnızca antrenmanda ve maçta verilen yönergeleri uygulayan ve takım içerisinde görevleri yerine getiren kişi olarak düşünmemesi gerekmektedir. Bu son derece yüzeysel bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir. Bu şekilde yapılan antrenörlüğün tek amacı maddi kazanç olarak görülmektedir. Halbuki antrenör sporcusuna eğitsel anlamda kazanımlar sağlaması gerekmektedir. Hem takım sporlarında hem bireysel sporlarda antrenörün her sporcuya özgü bir yaklaşım sergileyebilmesi ve onu kendi içerisinde değerlendirebilmesi gerekmektedir. Gerekliği zaman o sporcuyla hem psikolojik hem fizyolojik olarak birebir ilgilenebilmesi ve onun amaçlarına ulaşmasına sağlayabilmesi için yardım etmesi gerekmektedir. Antrenörün sergileyeceği bu tavırlar ile sporcunun antrenmandan sonra dahi spor yaşantısını göz önünde bulundurarak hareket etmesi sağlanacaktır. Sporcunun bu anlamda en büyük destekçisi ve rehberi lider olarak gördüğü antrenörüdür (Karahan, 2023).

5. SONUÇ

Sporcuların gerek psikolojik gerekse fizyolojik performansı üzerinde antrenörlerin sergilediği liderlik tutumlarının önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu kapsamda sporcuların psikolojik faktörleri üzerinde antrenörlerin liderlik tutumlarını inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Toros (2009) tarafından basketbol sporcularına yönelik olarak yapılan çalışmada antrenörlerin sergilediği liderlik tutumlarına göre hedef yönelimi, takım sargınlığı, motivasyonel iklim ve kolektif yeterlikte değişiklik olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada antrenörlerin demokratik tutum, eğitsel yaklaşım, sosyal destek ve pozitif dönüt içerisinde olmasının takım iklimini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Antrenörlerin otokratik tutum sergilemesinin ise tam tersi yönde negatif etkileri olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. McArdle ve Duda (2002) tarafından yapılan çalışmada antrenörün otokratik tutum sergilemesinin takım sargınlığı ve kolektif yeterliği olumsuz anlamda etkilediği tespit edilmiştir. Karademir (2022) tarafından yapılan çalışmada antrenörlerin liderlik tutumlarının halk oyunlarında yer alan sporcuların davranışlarını, duygularını ve psikolojik faktörlerini önemli ölçüde etkilediği belirtilmektedir. Yapılan bu çalışmada toksik liderlik davranışı sergileyen antrenörlerin sporcuların psikolojik sağlamlık ve tatmin düzeylerini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Reinboth ve ark., (2004) tarafından yapılan çalışmada antrenörün sosyal anlamda destekleyici bir rol üstlenmesinin kriket ve futbol sporcularını öz yeterlik olarak olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Sarı (2013) tarafından güreşçiler üzerine yapılan çalışmada antrenörlerin liderlik tutumlarının sporcuların motivasyon ve özyeterlik düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada antrenörün eğitici bir davranış içerisinde olması, demokratik bir tutum sergilemesi, sosyal anlamda destekleyici bir rol üstlenmesi ve olumlu dönütlerde bulunması sporcular

üzerinde güdülenmeyi ve öz yeterliği olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bensiz (2016) tarafından amatör futbolculara yönelik olarak yapılan çalışmanın sonuçları doğrultusunda antrenörlerin eğitici ve öğretici bir tutum içerisinde olmalarının sporcuların becerilerini ve özgüven seviyelerini artıracak sonucuna ulaşılmıştır. Pensgaard ve Roberts (2002) tarafından yapılan çalışmada antrenörlerin yüzme sporcuları üzerindeki özerkliği daha fazla destekleyen tutum içerisinde olmalarının ve kontrol düzeylerini daha düşük seviyede tutmalarının sporcuların motivasyonel ve yeterlik seviyelerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Aydoğan (2021) tarafından Karate sporcularına yönelik olarak yapılan çalışmada antrenörün destekleyici, iletişim yeteneği güçlü, yönlendirici, vizyoner, hedef odaklı ve donanımlı olması gibi özelliklere sahip olmasının sporcular üzerinde fiziksel ve psikolojik yönde olumlu etkiler içerdiği tespit edilmiştir. Antrenörlerin bu özelliklerinin sporcuların özgüven düzeyleri, sorumluluk bilinci, sosyallığı, sorunları çözme yetenekleri gibi farklı özelliklerini geliştirdiği tespit edilmiştir. Karayel (2022) tarafından yapılan çalışmada antrenörün dönüşümcü liderlik özelliği göstermesinin antrenör ile sporcu arasındaki ilişkiyi olumlu yönde etkilediği aynı zamanda takım direncini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar incelendiğinde antrenörlerin liderlik tutumlarının sporcu psikolojisi üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu anlamda antrenörler sporcuların psikolojilerini dikkate almalı ve onların performansını yukarı taşıyacak liderlik özelliklerini sergilemeleri gerektiği görülmektedir. Sporcuların baskılanması ve görüşlerinin dikkate alınmaması sporcu psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler içermektedir. Bu kapsamda antrenörlerin sporculara karşı destekleyici bir tutum içerisinde olması ve onların psikolojik faktörlerini dikkate alarak liderlik tutumlarını sergilemesinin olumlu yönde katkıları olduğu görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aydoğan, Y. (2021). Antrenör rol modelliği ve liderlik özelliğinin sporcular üzerindeki etkisi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı.
- Batun, S. (2023). Futbol Antrenörlüğü Yapan Bireylerin Liderlik Stillerinin Belirlenmesi (İstanbul İli Örneği) (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.
- Bensiz, A. (2016). Amatör futbolcuların algılarına göre antrenörlerin liderlik özelliklerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- Bitik, E. (2021). Yüzme antrenörlerinin liderlik davranışlarının incelenmesi: İstanbul ili örneği (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Cengiz, R. (2004). Futbol antrenörlerinin saldırganlık türleri ve şiddet olaylarına bakış açıları (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 27–41.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 111–135). John Wiley & Sons.

- Jowett, S., & Cockerill, I. (2002). Incompatibility in the coach–athlete relationship. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology*. Thompson Learning.
- Kalkan, T., & Sarı, İ. (2021). Antrenör değişimi: Kuramsal yöntemler, antrenörün sporcuya etkisi ve öneriler. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 41–54.
- Karademir, M. B. (2022). Halkoyunları Antrenörlerinin Toksik Liderlik Davranışlarının Sporcuların Psikolojik Sağlık ve Tatmin Düzeyleri Üzerindeki Belirleyici Rolü (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.
- Karahan, B. (2023). Takım ve Bireysel Branşlardaki Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin Karşılaştırılması: İBB Spor İstanbul Örneği (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Karayel, E. (2022). Antrenör-sporcu ilişkisinin takım direnci üzerine etkisinde dönüştürücü liderliğin rolü (Profesyonel futbolcular üzerine bir uygulama) (Yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Konter, E. (1996). Bir lider olarak antrenör (1. baskı). Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Körük, E. (2003). Amatör futbol antrenörlerinin liderlik davranış tipleri kullandıkları motivasyon tekniklerinin belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- Koruç, Z. (1995). Voleybolda antrenör özellikleri ve antrenör kişiliği. *Voleybol Dergisi*, Hacettepe Üni. Spor Bil. Ve Tek. Yüksekokulu, 5(3), 3-8

- Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology. Human Kinetics Publishers.
- Martindale, N. (2011). Leadership styles: How to handle the different personas. Strategic Communication Management, 15(8), 32–35.
- McArdle, A., & Duda, J. K. (2002). Implications of the motivational climate in youth sports. In F. L. Smoll & R. E. Smith (Eds.), Children and youth in sport (2nd ed., pp. 409–434). Kendall/Hunt Publishing Company.
- Northouse, P. G. (2015). Leadership: Theory and practice (6th ed.). Sage Publications.
- Özalp, A. (2019). Futbol antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının belirlenmesi (Balıkesir il örneği) (Yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Paksoy, M., & Ordun, G. (2000). Leadership in sport management. Turkish-Austrian Management Seminar, İstanbul.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport, 12, 54-68.
- Ray, S., & Ray, I. A. (2012). Understanding democratic leadership: Some key issues and perception with reference to India's freedom movement. Afro Asian Journal of Social Sciences, 3(3.1), 1-26.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. Motivation and Emotion, 28(3), 297-313.

- Sarı, İ. (2013). Güreşçilerin motivasyonu ve öz yeterlikleri ile antrenörlerin liderlik davranışlarının ilişkisi (Doktora tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Şahin, A. H., Temizel, H., & Örseli, E. (2004). Bankacılık sektöründe çalışan yöneticilerin kendi liderlik tarzlarını algılayış biçimleri ile çalışanların yöneticilerinin liderlik tarzlarını algılayış biçimlerine yönelik uygulamalı bir çalışma. Osman Gazi Üniversitesi İ.İ.B.F, 3. Ulusal Bilgi ve Ekonomi ve Yönetim Kongresi, Eskişehir.
- Terlemez, M. (2019). Antrenörlerin davranış özellikleri, ilke ve çalışma yöntemleri. Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi, 1(3), 19-28.
- Toros, T. (2009). Genç erkek basketbolcularda, bir sezon boyunca sporcuların algıladıkları antrenörlük davranışı, hedef yönelimleri, takım bağlılığı, algılanan motivasyonel iklim ve kolektif yeterlik (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı.
- Vella, S., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2010). The application of coach leadership models to coaching practice: Current state and future directions. International Journal of Sports Science and Coaching, 5, 425–434.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology (6th ed.). Human Kinetics.

SPORDA BAĞIL YAŞ ETKİSİ: SEÇİM ÖNYARGISININ BİYOLOJİK VE SOSYAL DİNAMİKLERİ

Yasin AKINCI¹

1. GİRİŞ

Yapılandırılmış spor ortamlarında Bağıl Yaş Etkisi (BYE), genç sporcular arasında seçme ve yetenek geliştirme süreçlerinde en sık karşılaşılan, fakat çözümü en karmaşık önyargı biçimlerinden biridir (Musch & Grondin, 2001; Barnsley, Thompson & Barnsley, 1985). Dünyanın pek çok ülkesinde, yıl bazlı yaş gruplarına göre yapılan kategorilendirme, teknik olarak adil rekabeti amaçlarken, pratikte aynı yaş grubundaki sporcular arasında 11 aya varan yaş farkları, fiziksel gelişim, bilişsel olgunluk ve psikososyal özellikler açısından büyük eşitsizliklere yol açmaktadır (Cobley, Baker, Wattie & McKenna, 2009). Bu durum, futboldan buz hokeyine, basketboldan ragbiye kadar farklı branşlarda onlarca yıldır istikrarlı şekilde belgelenmiştir (Helsen, Van Winckel & Williams, 2005).

BYE olgusunun istatistiksel varlığı güçlü biçimde kanıtlanmış olsa da, bu etkinin neden kalıcı olduğu, hangi mekanizmalarla pekiştirildiği ve sporda eşit fırsatlar ilkesini nasıl baltaladığı hâlâ tartışılmaktadır. Bu literatür taramasında, BYE olgusu iki temel teori çerçevesinde ele alınmaktadır: Birincisi, yaşa bağlı biyolojik gelişim farklılıklarının seçilimi nasıl etkilediğini açıklayan biyolojik olgunlaşma seçimi hipotezi (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004; Malina, Ribeiro, Aroso &

¹ Doktor Öğretim Üyesi, Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, yasakinci@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-7604-3507.

Cumming, 2007); ikincisi ise ebeveynler, antrenörler ve sporcular gibi ana sosyal aktörlerin inançları ve davranışları aracılığıyla bu farkın nasıl pekiştirildiğini açıklayan sosyal etken modeli (Hancock, Adler & Côté, 2013). Son yıllarda ortaya çıkan “altın çocuğun düşüşü ve dezavantajlı oyuncunun yükselişi” gibi bulgular ise (Gibbs, Jarvis & Dufur, 2012; McCarthy, Collins & Court, 2016) bu klasik bakışı sorgulayarak, görece olarak dezavantajlı başlayan sporcuların, üst düzey seviyelerde avantaja dönüşürebileceğini göstermektedir (Vaeyens, Güllich, Warr & Philippaerts, 2009). Bu literatür derlemesi, BYE’nin sürekliliğini, psikososyal yönlerini ve olası çözüm önerilerini bütüncül bir yaklaşımla tartışmaktadır.

2. BAĞIL YAŞ ETKİSİ: YAYGINLIK VE ETKİLERİ

Genç sporcuların yaş gruplarına göre sınıflandırılması, temelinde eşit yarışma ve adil gelişim fırsatları sunmayı hedefler. Ancak, aynı yaş grubunda doğum ayı farkı, gelişim çağındaki çocuklarda ciddi fiziksel ve zihinsel avantajlara neden olur (Musch & Grondin, 2001). Bu avantaj, özellikle fiziksel üstünlüğün başarıya doğrudan yansıdığı spor dallarında belirgindir (Cobley ve ark., 2009). Örneğin Avrupa futbol akademilerinde yapılan bazı çalışmalarda, yılın ilk üç ayında doğan çocukların elit takımlardaki oranının %70’lere kadar çıktığı gözlenmiştir (Helsen ve ark., 2005).

Bu dengesizliğin etkileri sadece takım kadrolarıyla sınırlı değildir. Erken doğan sporcular daha nitelikli antrenman fırsatlarına erişir, daha çok süre alır, maç tecrübesi kazanır ve dolayısıyla performansları kısa sürede daha hızlı gelişir (Cobley ve ark., 2009). Bu hızlanan avantaj sarmalı, yetenek geliştirme zincirinde sürekli daha iyi koşullar sağlamaktadır. Buna karşın, yılın son çeyreğinde doğmuş ya da geç olgunlaşan sporcular

genellikle gözden kaçmakta, sık sık elemelerden elenmekte veya özgüven kaybı yaşayarak kendi isteğiyle spordan kopmaktadır. Böylece, olası yetenek havuzundan değerli oyuncular daha yolun başında kaybedilmektedir (Delorme, Boiché & Raspaud, 2010).

Görelî yaş etkisinin sosyo-psikolojik yansımaları da önemlidir. Araştırmalar, yaşça küçük olanların kendilerini yeteneksiz hissetme eğiliminde olduğunu ve bu algının motivasyonu olumsuz etkilediğini göstermektedir (Hancock ve ark., 2013). Bu durum, seçkin sporcu yetiştirme sistemlerinin toplumsal eşitsizlikleri pekiştirmesine de zemin hazırlar çünkü erken seçilen elit yolculuklar genelde ek maddî yük getirir ve ailelerin ek desteğini gerektirir (Vaeyens ve ark., 2009).

3. BİYOLOJİK OLGUNLAŞMA SEÇİMİ HİPOTEZİ: FİZYOLOJİK TEMELLER

Biyolojik olgunlaşma hipotezi, BYE'nin kökenini ergenlik döneminde çocukların biyolojik yaşlarındaki değişkenliğe dayandırır (Malina ve ark., 2004). Genç sporcular arasında biyolojik gelişim hızı, takvim yaşından birkaç yıl ileri veya geri olabilmektedir (Malina ve ark., 2007). Antrenörler ise, genelde hemen sonuç almak ve “geleceğin yıldızlarını” erken belirlemek amacıyla, fiziksel olgunluğu yanlışlıkla yetenek işareti olarak yorumlayabilirler.

Örneğin, Peña-González, Fernández-Fernández, Moya-Ramón & Cervelló (2018), İspanyol futbol akademilerinde erken doğan oyuncuların biyolojik olarak daha ileri aşamada olduğunu ve boy, kilo gibi somatik göstergeler açısından öne çıktığını göstermiştir. Çalışmada, olgunlaşma düzeyi kontrol edildiğinde fiziksel performans farklarının büyük oranda ortadan kalktığı bulunmuştur.

Basketbol gibi boyun kritik olduğu sporlarda durum daha çarpıcıdır. Kelly ve ark. (2021), İngiltere basketbol milli takımlarında BYE'nin yüksekliğinin, seçilen oyuncuların ortalama boylarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer durum ragbi veya buz hokeyi gibi temas sporlarında da geçerlidir; burada da iri ve güçlü olan erken olgunlaşmış çocuklar öne çıkar (Malina ve ark., 2007).

Ancak bu modelin de sınırları vardır. Eleştiriler, biyolojik olgunluğun yetişkinlikteki elit başarıyı her zaman öngörmediğini vurgular (Vaeyens ve ark., 2009). Örneğin, gençken iri olduğu için tercih edilen bir futbolcu, takım arkadaşları fiziksel olarak yetiştiğinde teknik eksiklikleri nedeniyle avantajını kaybedebilir.

4. SOSYAL ETKEN MODELİ: BEKLENTİLER VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN KEHANET

Biyolojik hipotez, avantajın nasıl başladığını açıklar; sosyal etken modeli ise bu avantajın nasıl pekiştirildiğini anlatır. Hancock ve ark. (2013) tarafından önerilen bu model, üç iç içe geçmiş psikososyal mekanizmayı vurgular: Matta Etkisi, Pygmalion Etkisi ve Galatea Etkisi.

4.1. Ebeveynler: Matta Etkisi

Ebeveynler, çocuklarını spora başlatma kararını verirken onların yeterince “hazır” ve güçlü olduğuna inanmak ister. Bu karar genelde biyolojik olarak daha gelişmiş, yani göreceli olarak daha büyük çocuklar için alınır (Hancock ve ark., 2013). Delorme ve ark. (2010), Fransız futbolunda rekabetin bile olmadığı alt yaş gruplarında bile doğum tarihine göre belirgin bir dengesizlik olduğunu göstererek, bu önyargının sadece seçme sürecinden değil, katılım kararından bile kaynaklandığını ortaya koymuştur.

4.2. Antrenörler: Pygmalion Etkisi

Çocuk sisteme girdikten sonra antrenörlerin beklentileri devreye girer. Peña-González ve ark. (2018), antrenörlerin erken doğmuş oyunculara daha yüksek performans beklentisi yüklediğini, fiziksel test sonuçları aynı olsa bile bu oyunculara daha fazla fırsat tanındığını kanıtlamıştır. Böylece antrenör beklentisi, oyuncuya daha fazla süre, kaptanlık veya özel ilgi gibi ödüller getirerek avantajı kalıcı kılar.

4.3. Sporcular: Galatea Etkisi

Son halka ise sporcunun kendi algısıdır. Erken avantajlı oyuncu, etrafından sürekli “sen iyisin” mesajını alır; bu da kendine güveni ve spora bağlılığı artırır. Diğer yandan, daha genç ya da geç olgunlaşan sporcu bu olumlu geri bildirim almaz, kendine güveni düşer, motivasyonu azalır ve spordan kopma riski artar (Hancock ve ark., 2013). Böylece kehanet kendi kendini doğrular: Seçilmiş olan güçlenir, seçilmeyen geri çekilir.

Bu model, BYE’nin pasif bir durum değil, sosyal olarak üretilip sürdürülen bir yapı olduğunu gösterir. Dolayısıyla çözüm için sadece yaş gruplarını değiştirmek yetmez; antrenörlerin, ebeveynlerin ve sporcuların bu önyargılarının da dönüşmesi gerekir.

5. DEZAVANTAJIN AVANTAJA DÖNÜŞMESİ: TERSİNE BYE HİPOTEZİ

Klasik literatür, BYE’yi daima erken doğanların lehine bir durum olarak sunar. Ancak son araştırmalar, bu anlatıyı sorgulamaktadır. Bazı çalışmalar, ilk başta dezavantajlı konumda başlayan sporcuların uzun vadede daha başarılı olabileceğini öne sürer. Bu görüşe underdog hipotezi ya da tersine BYE denir (Gibbs ve ark., 2011).

Gibbs ve ark. (2011), Kanada buz hokeyinde alt yaş liglerinde klasik BYE örüntüsünün gözlemlendiğini, ancak NHL düzeyinde bu etkinin tersine döndüğünü ortaya koymuştur. Aynı şekilde McCarthy ve ark. (2016), İngiltere ragbi ve kriket akademilerinde genç yaşlarda az seçilen geç doğumlu oyuncuların, seçildiklerinde üst seviyelere çıkma oranlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Bunun nedeni, dezavantajlı oyuncuların sürekli daha güçlü rakiplerle mücadele etmek zorunda kalarak daha fazla psikolojik dayanıklılık, problem çözme ve esneklik geliştirmesidir. Bu da yetişkin düzeyinde fiziksel eşitlik sağlandığında onları daha hazır kılar. Bazı yazarlar bu durumu “gelişimsel zorluk avantajı” olarak tanımlamaktadır.

Bu tersine etki her durumda ortaya çıkmasa da yetenek seçme süreçlerinin aşırı derecede fiziksel parametrelere odaklanmasının uzun vadeli elit potansiyeli riske attığını gösterir.

6. DAHA ADİL BİR YETENEK GELİŞTİRME İÇİN ÖNERİLER

Bu tablo ışığında, araştırmacılar ve uygulayıcılar BYE’nin azaltılması için yapısal değişiklikler önermektedir. Biyo-bantlama (bio-banding), sporcuların takvim yaşına göre değil, biyolojik olgunluk düzeyine göre gruplandırılmasını içerir ve fiziksel farkları azaltmada umut vadeder. Sabit yaş kesit tarihlerinin döngüsel değiştirilmesi veya yıl boyunca birden fazla giriş noktası oluşturulması, BYE’yi seyreltebilir. Ayrıca, antrenör ve ebeveyn eğitimi kritik önemdedir; çünkü kökleşmiş beklentilerin değişmesi olmadan gerçek bir dönüşüm mümkün değildir.

Bazı federasyonlar, genç kadrolarda BYE dengesizliğini izlemek ve dengelemek için politikalara başlamıştır. Ancak bu

adımların etkili olup olmadığını anlamak için sürekli izleme ve bilimsel değerlendirme şarttır.

7. SONUÇ

BYE, genç sporlarda yerleşik bir önyargı olarak varlığını sürdürmekte ve adil gelişim ilkelerine zarar vermektedir. Biyolojik olgunlaşma hipotezi bu avantajın nasıl başladığını; sosyal etken modeli ise nasıl pekiştirildiğini açıklar. Underdog hipotezi ise dezavantajın, doğru koşullarda, uzun vadede bir avantaja dönüşebileceğini ortaya koyarak ilginç bir karşı bakış sunar.

Bu önyargıyı kırmak için sadece teknik düzenlemeler yetmez; kültürel düzeyde bir dönüşüm, aktörlerin bilinçlenmesi ve sporcunun uzun vadeli gelişim odaklı bir yaklaşımla desteklenmesi gerekir. Böylece yetenek seçimi, sadece hızlı büyüyen çocukları değil, potansiyeli olan tüm sporcuları adil bir şekilde kapsayabilir.

KAYNAKÇA

- Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Barnsley, P. E. (1985). Hockey success and birthdate: The relative age effect. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation Journal*, 51(8), 23–28.
- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development: A meta-analytical review of relative age effects in sport. *Sports Medicine*, 39(3), 235–256. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939030-00005>
- Delorme, N., Boiché, J., & Raspaud, M. (2010). Relative age effect in elite sports: Methodological bias or real discrimination? *European Journal of Sport Science*, 10(2), 91–96. <https://doi.org/10.1080/17461390903271584>
- Gibbs, B. G., Jarvis, J. A., & Dufur, M. J. (2012). The rise of the underdog? The relative age effect reversal among Canadian-born NHL hockey players: A reply to Nolan and Howell. *International Review for the Sociology of Sport*, 47(5), 644–649. <https://doi.org/10.1177/1012690211414343>
- Hancock, D. J., Adler, A. L., & Côté, J. (2013). A proposed theoretical model to explain relative age effects in sport. *European Journal of Sport Science*, 13(6), 630–637. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.775352>
- Helsen, W. F., Van Winckel, J., & Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 629–636. <https://doi.org/10.1080/02640410400021310>
- Kelly, A. L., Jiménez Sáiz, S. L., Lorenzo Calvo, A., de la Rubia, A., Jackson, D. T., Jeffreys, M. A., Ford, C., Owen, D., &

- Leal dos Santos, S. D. (2021). Relative age effects in basketball: Exploring the selection into and successful transition out of a national talent pathway. *Sports*, 9(7), 101. <https://doi.org/10.3390/sports9070101>
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Malina, R. M., Ribeiro, B., Aroso, J., & Cumming, S. P. (2007). Characteristics of youth soccer players aged 13–15 years classified by skill level. *British Journal of Sports Medicine*, 41(5), 290–295. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.031435>
- McCarthy, N., Collins, D., & Court, D. (2016). Start hard, finish better: Further evidence for the reversal of the RAE advantage. *Journal of Sports Sciences*, 34(15), 1461–1465. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1119297>
- Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*, 21(2), 147–167. <https://doi.org/10.1006/drev.2000.0516>
- Peña-González, I., Fernández-Fernández, J., Moya-Ramón, M., & Cervelló, E. (2018). Relative age effect, biological maturation, and coaches' efficacy expectations in young male soccer players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(3), 373–379. <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1486003>
- Vaeyens, R., Güllich, A., Warr, C. R., & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1367–1380. <https://doi.org/10.1080/02640410903110974>

AKADEMİK PERSPEKTİFTEN
SPORDA PSIKOSOSYAL ALANLAR

yaz
yayınları

YAZ Yayınları
M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar / AFYONKARAHİSAR
Tel : (0 531) 880 92 99
yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com