

Dijitalleşen Spor Ekosisteminde Yarışma Kaygısı, Performans ve Mental Esenlik

Yazar:

Dr. Öğr. Üyesi Özlem EKİZOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Nuri KARABULUT

Editör:

Doç.Dr.Yusuf ARIKAN

yaz
yayınları

Dijitalleşen Spor Ekosisteminde Yarışma Kaygısı, Performans ve Mental Esenlik

Yazarlar

Özlem EKİZOĞLU, Nuri KARABULUT

Editör

Doç. Dr. Yusuf ARIKAN

yaz
yayınları

2026

Dijitalleşen Spor Ekosisteminde Yarışma Kaygısı, Performans ve Mental Esenlik

Yazar: Dr. Öğr. Üyesi Özlem EKİZOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Nuri KARABULUT

Editör: Doç. Dr. Yusuf ARIKAN

© 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 978-625-8926-32-3

Haziran 2026 – 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

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	3
YAZARLAR HAKKINDA.....	5
ÖNSÖZ.....	6
1. GİRİŞ.....	8
2. YARIŞMA KAYGISI	10
2.1. Yarışma Kaygısının Türleri	11
2.2.1. Bilişsel Kaygı.....	11
2.2.2. Somatik Kaygı	11
2.2.3. Durumluk Kaygı	12
2.2.4. Sürekli Kaygı	12
2.2.5. Kolaylaştırıcı ve Engelleyici Kaygı.....	13
3. SPORİF PERFORMANS VE YARIŞMA KAYGISI	14
3.1. Performans Kavramı.....	15
3.2. Kaygının Performans Üzerindeki Etkileri	16
3.3. Bilişsel Kaygı ve Performans	16
3.4. Somatik Kaygı ve Performans.....	17
3.5. Karar Verme, Dikkat ve Motor Performans	17
4. PERFORMANS VE KAYGI İLİŞKİSİNİ AÇIKLAYAN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR.....	18
4.1. Dürtü Kuramı.....	18
4.2. Ters U Hipotezi	19
4.3. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı.....	20
4.4. Felaket Kuramı	20
4.5. Bireysel Optimal İşlevsellik Bölgesi (IZOF) Kuramı	21
4.6. Tersine Çevirme Kuramı	22
4.7. İşleme Verimliliği Kuramı	22
4.8. Dikkat Kontrol Kuramı.....	23
4.9. Öz-Belirleme Kuramı	23
5. YARIŞMA KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI	24
5.1. Psikolojik Beceri Antrenmanları	25
5.2. Hedef Belirleme.....	25
5.3. Gevşeme Teknikleri.....	26
5.4. Solunum Teknikleri	26
5.5. İmgeleme	27
5.6. Pozitif İç Konuşma	28

5.7. Mindfulness Temelli Yaklaşımlar	28
5.8. Biofeedback ve Neurofeedback.....	28
6. DİJİTALLEŞMENİN SPOR ENDÜSTRİSİNDEKİ DÖNÜŞÜMÜ.....	29
6.1. Dijital Spor Ekosistemi.....	29
6.2. Dijital Spor Ekosisteminde Sosyal Medya Kullanımı.....	30
6.3. Dijital Kimlik Yönetimi	30
6.4. Kişisel Marka Oluşturma.....	32
7. DİJİTAL SPOR EKOSİSTEMİNDE YENİ NESİL PSİKOSOSYAL RİSKLER VE ANKSİYETELER.....	33
7.1. Dijital Görünürlük ve Performans Baskısı	33
7.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO).....	33
7.3. Siber Zorbalık, Performans ketlenmesi ve Linç Kültürü.....	34
7.4. Mikro-Değerlendirme Stresi.....	37
7.5. Vitrin Sendromu	38
7.6. Sponsorluk ve Sosyal Onay Kısılacı.....	39
7.7. Dijital Bahis Baskısı	41
7.8. Teknoloji Kaynaklı Yaralanma Kaygısı ve Siberkondri	42
7.9. Sosyal Karşılaştırma ve Dijital Narsisizm.....	44
8. SOSYAL MEDYANIN PERFORMANS KAYGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	45
8.1. Dijitalleşmenin Profesyonel Spor Üzerindeki Etkileri	45
8.2. Dijital Emegın Psikolojik Yüğü	46
SONUÇ	47
KAYNAKÇA	50

YAZARLAR HAKKINDA

Dr. Öğr. Üyesi Özlem EKİZOĞLU

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID: 0000-0002-5705-7134

Dr. Öğretim Üyesi Nuri KARABULUT

Uşak Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID: 0000-0002-4374-4937

ÖNSÖZ

Modern spor, artık sadece stadyumların fiziksel sınırları içinde yaşanmamaktadır. İçinde bulunduğumuz dönem, atletik performansı geleneksel antrenman bilimlerinin ötesine taşımış; sporu psikofizyolojinin ve dijital bir ekosistemin de etki ettiği dinamik bir alana dönüştürmüştür. Bugünün sporcusu, yalnızca rakiplerinin baskısı altında kalmamakta; aynı zamanda kesintisiz bir dijital etkileşim ağının merkezinde yer almaktadır.

Bu çalışma, “Dijitalleşen Spor Ekosisteminde Yarışma Kaygısı ve Mental Esenlik” başlığı altında, spor psikolojisinin köklü kuramsal mirasını modern çağın getirdiği yeni nesil psikolojik dinamiklerle birlikte okumayı amaçlamaktadır. Kitap boyunca, geleneksel yarışma anksiyetesinin dijitalleşen sahalardaki değişimini ve bu süreçlerin mental esenlikle olan ilişkisini mevcut literatür çerçevesinde tartışmaya açtık.

Eserin; spor bilimciler, lisansüstü öğrenciler, antrenörler ve spor psikolojisi alanındaki uzmanlar için dijitalleşen spor çağında atletik zihni anlamaya yönelik mütevazı bir kaynak olmasını umuyoruz. Zira geleceğin sporu, fiziksel hazırlığın yanı sıra bu hiper-bağlantılı dünyada zihinsel esenliğini dengede tutabilen atletlerin deneyimlerine daha fazla sahne olacak gibi görünmektedir.

Bu ortak çalışmanın literatüre kazandırılmasında emeği geçen kıymetli meslektaşlarımıza, öğrencilerimize ve yayınevi ekibine teşekkürlerimizi sunarız.

Dr. Öğr. Üyesi Özlem EKİZOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Nuri KARABULUT

"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."

DİJİTALLEŞEN SPOR EKOSİSTEMİNDE YARIŞMA KAYGISI VE MENTAL ESENLİK

1. GİRİŞ

Spor psikolojisi literatüründe yarışma kaygısı, sportif performansı ve sporcuların mental esenliğini etkileyen en kritik psikososyal değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Ekmekçi, 2017; Özsubaşı vd., 2025). Özellikle performansın nesnel olarak değerlendirildiği, başarının ödüllendirildiği ve başarısızlığın çeşitli kariyer riskleri doğurduğu rekabet ortamlarında sporcular, yoğun bir psikolojik baskı altında performans sergilemektedir. Bu bağlamda yarışma kaygısı, özellikle müsabaka öncesinde ve sırasında sporcunun performansına yönelik duyduğu endişe, gerginlik ve huzursuzlukla karakterize edilen duygusal bir durumdur (Sayan, 2025). Kaygı olgusu, çoğu zaman bir belirsizlik ve tehdit algısıyla ilişkili olup, bireyin dikkatini olası risklere yönlendirerek uyum sağlamasına hizmet eden işlevsel bir mekanizma olarak da kabul edilmektedir (Şahin, 2019). Spielberger, kaygıyı bireyin tehdit edici olarak algıladığı durumlara karşı yaşadığı gerginlik ve artmış otonom sinir sistemi aktivitesi olarak tanımlamış; bu yapıyı durumluk kaygı (anlık ve geçici) ile sürekli kaygı (kişilik özelliği olarak kaygıya yatkınlık) olmak üzere iki boyutta ele almıştır (Spielberger, 1971; Spielberger vd., 1971). Bu iki boyutlu yaklaşım, yarışma öncesi ve sırasındaki psikolojik süreçlerin açıklanmasında temel kuramsal çerçeveyi oluşturmaktadır.

Müsabaka ortamının doğasında var olan baskı unsurları, sporcuların bilişsel ve duygusal süreçlerini doğrudan şekillendirmektedir. Yarışma stresi ve yarışma kaygısı, sporcuların müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında performanslarını doğrudan etkileyebilen psikolojik ve fizyolojik tepkiler bütünüdür (Tanguy vd., 2018). Teorik olarak yarışma stresi sporcunun müsabaka talepleri ile kendi kapasitesi arasındaki dengesizliği algılamasıyla oluşurken; yarışma kaygısı bu algının yarattığı tehdit değerlendirmesinin, bilişsel ve duygusal süreçlerin bir sonucudur (Mellalieu vd., 2009). Dolayısıyla her yüksek talepli durum mutlaka kaygıyla sonuçlanmamakla birlikte, bu süreçlerin sporcu tarafından tehdit edici olarak kodlanması yarışma kaygısını meydana getirmektedir (Bystritsky ve Kronemyer, 2014). Spor ortamı, fiziksel performans kadar psikolojik dayanıklılığın da belirleyici olduğu yüksek talepli bir alan olduğundan; sporcunun yarışma, antrenman, rakipler veya çevresel baskılar gibi faktörleri nasıl değerlendirdiği kritik önem taşır (Fletcher ve Scott, 2010).

Bu doğrultuda yarışma kaygısı, tek boyutlu bir duygu durumundan ziyade bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal süreçlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan çok

boyutlu bir yapıdır. Sporcuların kendilerine yönelik yeterli inançları ve performans beklentileri, yarışma kaygısının düzeyini ve niteliğini belirlemektedir (Uluç, 2022; Yalçın vd., 2023). Güncel spor psikolojisi yaklaşımı, kaygının uygun düzeyde deneyimlenmesi ve doğru yönetilmesi hâlinde dikkatin odaklanmasına ve motivasyonun artmasına katkı sağlayabileceğini kabul ederken; bireyin psikolojik kaynaklarını aşan yoğun kaygının ise dikkat kontrolünde bozulmalara, karar verme süreçlerinin yavaşlamasına ve motor performansta ciddi düşüşlere neden olacağını savunmaktadır. Elit düzeydeki sporcular için başarı beklentileri, kariyer planlaması ve medya ilgisi gibi geleneksel unsurlar bu kaygıyı besleyen temel unsurlardır (Mellalieu vd., 2009).

Ancak 21. yüzyılda yaşanan dijital dönüşüm, yarışma kaygısının ve sporcuların maruz kaldığı performans baskısının doğasını kökten değiştirmiştir. Geleneksel spor anlayışında sporcunun başarısı ve mental yükü büyük ölçüde saha içi performansla sınırlıyken, günümüzde sosyal medya platformları sporcuların görünürlüğünü, mesleki kimliğini ve ekonomik değerini belirleyen yapısal araçlar hâline gelmiştir (Filo vd., 2015). Özellikle Instagram ve X (Twitter) gibi platformlar, sporcuları yalnızca sportif performans sergileyen bireyler olmaktan çıkararak birer dijital içerik üreticisi, kişisel marka yöneticisi ve küresel ölçekte görünür kamu figürleri hâline dönüştürmüştür. Bu dönüşüm, performans baskısının müsabaka ortamının dışına taşmasına; dijital ortamda sürekli görünür olma, takipçi beklentilerini karşılama ve çevrimiçi etkileşimi sürdürme zorunluluğu ile genişlemesine neden olmuştur (Rice vd., 2016).

Sosyal medyanın sporculara dayattığı bu kesintisiz küresel görünürlük, Festinger'in (1954) Sosyal Karşılaştırma Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, sporcuların fiziksel görünümlerinden yaşam tarzlarına kadar her şeyi akranlarıyla sürekli kıyasladıkları yeni nesil psikolojik stresörleri beraberinde getirmektedir (Vogel vd., 2014). Diğer taraftan, sosyal medya platformlarının görünmez algoritmaları, sporcular üzerinde “algoritmik kaygı” olarak tanımlanan yeni bir psikodijital baskı yaratmaktadır (Möhlmann vd., 2025). Dijital görünürlüğün ve etkileşim oranlarının korunmasına yönelik bu kronik baskılar, Öz-Belirleme Kuramı kapsamında sporcunun psikolojik özerkliğini sınırlandırmakta, dışsal motivasyon kaynaklarını güçlendirerek içsel motivasyonu zayıflatmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Antrenman ve toparlanma süreçlerine ayrılması gereken zihinsel enerjinin dijital alana transfer edilmesi, yüksek baskı altında bilişsel kaynakların tükenmesine, dikkat kontrolünün bozulmasına ve nihayetinde performans ketlenmesine yol açabilmektedir (Baumeister, 1984).

Bu rasyonel doğrultusunda yarışma kaygısı, günümüz dijital ekosisteminde yalnızca saha içerisindeki dinamiklerle açıklanamayacak kadar karmaşık, çevrimiçi risklerin ve

algoritmik belirsizliklerin şekillendirdiği çok boyutlu bir mental esenlik problemine dönüşmüştür. Bu çalışma, dijitalleşen spor ekosisteminde evrilen yarışma kaygısını, performans ilişkilerini ve sporcuların karşı karşıya kaldığı yeni nesil psikososyal riskleri bütüncül bir çerçevede ele almayı amaçlamaktadır.

2. YARIŞMA KAYGISI

Spor psikolojisinde yarışma kaygısı, sporcunun müsabaka öncesinde veya müsabaka sırasında sportif performansına ilişkin yaşadığı endişe, gerginlik ve psikolojik uyarılmışlık durumu olarak tanımlanmaktadır (Hanin, 2007). Bu kaygı, sporcunun yarışma ortamını tehdit edici veya kapasitesini aşan bir durum olarak değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkmakta ve bilişsel, duygusal, fizyolojik ile davranışsal tepkilerin birlikte deneyimlenmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla yarışma kaygısı yalnızca hissedilen bir duygu değil; performansın planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi süreçlerini etkileyen dinamik bir psikolojik mekanizmadır.

Yarışma kaygısının ortaya çıkışında sporcunun bireysel özellikleri kadar yarışmanın niteliği de belirleyici olmaktadır. Müsabakanın önemi, rakibin düzeyi, seyirci baskısı, antrenör ve aile beklentileri, medya ilgisi, daha önce yaşanan performans deneyimleri ve sporcunun öz güven düzeyi yarışma kaygısının şiddetini etkileyebilmektedir. Özellikle elit sporcularda ulusal ve uluslararası organizasyonlarda başarı beklentisinin yüksek olması, yarışma kaygısının daha yoğun yaşanmasına neden olabilmektedir. Yarışma kaygısı uzun yıllar yalnızca performansı olumsuz etkileyen bir değişken olarak değerlendirilmiş olsa da günümüzde bu yaklaşım önemli ölçüde değişmiştir. Modern spor psikolojisi literatürü, kaygının performans üzerindeki etkisinin yalnızca düzeyine değil, sporcunun bu psikolojik durumu nasıl algıladığına ve nasıl yönettiğine bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Başka bir ifadeyle aynı fizyolojik uyarılmışlık düzeyi, bazı sporcular tarafından performansı artıran bir hazırlık süreci olarak yorumlanırken, bazı sporcular tarafından başarısızlığın habercisi olarak değerlendirilebilmektedir. Bu nedenle yarışma kaygısı bireysel farklılıklar gösteren, çok boyutlu ve dinamik bir psikolojik yapı olarak ele alınmaktadır (Şahinler vd., 2025; Arıcıoğlu vd., 2025).

Bu doğrultuda araştırmacılar, yarışma kaygısını daha iyi açıklayabilmek amacıyla farklı alt boyutlar altında incelemektedir. En yaygın sınıflandırmaya göre yarışma kaygısı; bilişsel kaygı, somatik kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere dört temel boyuttan oluşmaktadır (Hanton vd., 2010). Ayrıca sporcunun kaygıyı nasıl değerlendirdiğini açıklayan

kolaylaştırıcı ve engelleyici kaygı yaklaşımı da güncel spor psikolojisi çalışmalarında önemli bir yere sahiptir.

2.1. Yarışma Kaygısının Türleri

Spor psikolojisi alanındaki çalışmalar, yarışma kaygısını genel olarak bilişsel kaygı, somatik kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere dört temel boyutta ele almakta; bunun yanında kaygının sporcu tarafından nasıl yorumlandığını açıklayan kolaylaştırıcı ve engelleyici kaygı yaklaşımını da önemli bir değerlendirme ölçütü olarak kabul etmektedir (Arıcıoğlu vd., 2025).

2.2.1. Bilişsel Kaygı

Bilişsel kaygı, sporcunun yarışma sürecine ve performansına ilişkin olumsuz düşünceler, endişeler ve başarısızlık beklentileri yaşamasıyla karakterize edilen kaygı boyutudur. Bu kaygı türü, zihinsel süreçlerle doğrudan ilişkili olup sporcunun dikkatini performans görevinden uzaklaştırarak bilişsel işlevlerin etkinliğini azaltabilmektedir (Palazzolo, 2020). Özellikle müsabaka öncesinde yaşanan yoğun zihinsel değerlendirmeler, performans üzerinde baskı oluşturarak sporcunun mevcut becerilerini etkili biçimde sergilemesini güçleştirebilmektedir.

Bilişsel kaygı yaşayan sporcularda başarısız olma korkusu, hata yapma endişesi, rakibin üstün olduğu düşüncesi, öz güven eksikliği, olumsuz iç konuşmalar ve sonuç odaklı düşünme eğilimleri sıklıkla gözlenmektedir. Özellikle önemli müsabakalar öncesinde "Ya kaybedersem?", "Beklentileri karşılayamazsam?" veya "Kötü performans gösterirsem ne olur?" gibi düşünceler bilişsel kaygının en belirgin göstergeleri arasında yer almaktadır. Bu düşünce örüntüleri, sporcunun dikkatini mevcut performans görevinden uzaklaştırarak hata yapma olasılığını artırabilmektedir. Nitekim araştırmalar, bilişsel kaygı düzeyinin yükselmesinin dikkat kontrolünü zayıflattığını, bilgi işleme süreçlerini olumsuz etkilediğini ve karar verme becerilerinde bozulmalara neden olabildiğini göstermektedir (Ramírez vd., 2015; Kıratlı, 2025).

2.2.2. Somatik Kaygı

Somatik kaygı, kaygının fizyolojik ve bedensel belirtilerini ifade eden boyutudur. Yarışma öncesinde organizmanın tehdit algısına karşı gösterdiği biyolojik tepkiler sonucunda ortaya çıkan somatik kaygı, otonom sinir sisteminin aktive olmasıyla birlikte çeşitli fizyolojik belirtiler şeklinde kendini göstermektedir. Bu belirtiler arasında kalp atış hızının artması, terleme, kas gerginliği, titreme, solunum hızında artış, mide-bağırsak rahatsızlıkları, ağız kuruluğu ve yorgunluk hissi yer almaktadır (Sauer vd., 2023).

Somatik belirtilerin şiddeti çoğunlukla müsabaka başlangıcına yaklaştıkça artmakta, yarışmanın başlamasıyla birlikte ise azalma eğilimi göstermektedir. Bunun temel nedeni, yarışma öncesinde belirsizlik algısının yüksek olması, müsabakanın başlamasıyla birlikte ise dikkatin performans görevine yönelmesidir. Bununla birlikte fizyolojik uyarılmışlığın her zaman performans açısından olumsuz olmadığı bilinmektedir. Orta düzeyde yaşanan fizyolojik uyarılmışlık, sporcunun enerji düzeyini ve uyanıklığını artırarak performansı destekleyebilirken, aşırı düzeydeki somatik belirtiler ince motor beceriler, koordinasyon, zamanlama ve hareket kontrolü üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (Krane, 1992; Kara ve Özsarı, 2024).

2.2.3. Durumluk Kaygı

Sporda durumluk kaygı, sporcunun belirli bir zaman diliminde ve özgül bir yarışma durumu karşısında deneyimlediği, yoğunluğu anlık olarak değişebilen geçici psikolojik ve fizyolojik tepkileri ifade etmektedir. Bu yönüyle durumluk kaygı, statik bir kişilik özelliğinden ziyade, çevresel uyaranlar ve durumsal tehdit algısındaki anlık dalgalanmalara bağlı olarak sürekli farklılaşabilen dinamik bir süreçtir. Müsabaka atmosferinde somatik uyarılmışlık (kalp atım hızının artması, kas gerilimi) ve bilişsel endişe (başarısızlık korkusu, negatif düşünceler) şeklinde kendini gösteren bu durum; yarışma öncesi gerginlik, yüksek performans baskısı ve belirsizlik faktörleriyle doğrudan tetiklenmektedir (Vladimirovna ve Nikolaevich, 2019).

Bu anlık kaygı reaksiyonunun şiddeti; müsabakanın stratejik önemi, rakibin niteliği, seyirci baskısı, organizasyonun prestiji ve sporcunun kendi üzerinde algıladığı başarı beklentileri doğrultusunda şekillenmektedir. Örneğin, bir sporcunun rutin bir hazırlık müsabakasinda deneyimlediği tehdit algısı ve buna bağlı durumluk kaygısı minimal düzeyde kalırken; kariyerini doğrudan etkileyebilecek ulusal veya uluslararası şampiyona finallerinde bu psikolojik yük tepe noktasına ulaşabilmektedir.

Sonuç olarak durumluk kaygı, bireyin yerleşik kişilik yapısından ziyade, yarışma ortamının getirdiği durumsal talepler ile bu taleplerin sporcu tarafından bilişsel olarak nasıl anlamlandırıldığı arasındaki dinamik etkileşimin bir ürünüdür.

2.2.4. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, bireyin genel kişilik yapısının yerleşik bir bileşeni olarak, çevresel uyaranları kronik bir biçimde kaygı verici olarak deneyimleme ve yorumlama yatkınlığını ifade etmektedir (Brandes ve Bienvenu, 2006). Bu kişilik özelliğine yoğun şekilde sahip olan bireyler, günlük yaşamda karşılaştıkları nötr ya da düşük riskli durumları dahi potansiyel birer

tehdit unsuru olarak kodlama eğilimindedir. Söz konusu bilişsel filtre, rekabetçi spor ortamlarına yansıdığında; bu sporcular müsabaka atmosferini muadillerine kıyasla çok daha yüksek bir stresör olarak algılamakta ve benzer durumsal koşullar altında diğer sporculardan belirgin şekilde ayrılarak daha yoğun psikolojik gerilim yaşamaktadırlar.

İlgili literatürde, sürekli kaygı eğilimi yüksek sporcuların kronik bir endişe sarmalına girerek başarısızlık sinyallerine karşı aşırı duyarlılık geliştirdikleri, akut stres anlarında daha şiddetli psikolojik tepkiler verdikleri ve yarışma dinamiklerini priori (önsel) olarak tehdit edici biçimde değerlendirdikleri belirtilmektedir. Bir mizaç özelliği olan sürekli kaygı, müsabaka anında anlık olarak tetiklenen durumluk kaygının şiddetini ve eşik değerini belirleyen temel bir katalizör işlevi görmektedir. Dolayısıyla, tamamen homojen (eş değer) yarışma koşulları altında dahi, yüksek sürekli kaygı predispozisyonuna (yatkınlığına) sahip sporcular, bu özelliği düşük olan akranlarına kıyasla çok daha dramatik ve yıkıcı bir durumluk kaygı tablosu sergilemektedir.

2.2.5. Kolaylaştırıcı ve Engelleyici Kaygı

Güncel spor psikolojisi yaklaşımları, kaygının yalnızca yoğunluğunun değil, sporcu tarafından nasıl yorumlandığının da performans üzerinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Butt vd., 2003). Bu doğrultuda kaygı, kolaylaştırıcı ve engelleyici olmak üzere iki farklı biçimde değerlendirilmektedir.

Kolaylaştırıcı kaygı, sporcunun yaşadığı psikolojik ve fizyolojik uyarılmışlığı performansını destekleyen bir hazırlık süreci olarak yorumlamasıdır. Bu durumda kaygı, motivasyonun artmasına, dikkatin yarışma görevine yoğunlaşmasına, mücadele isteğinin yükselmesine ve performansın olumlu yönde etkilenebilmesine katkı sağlayabilmektedir. Sporcu, yaşadığı gerginliği tehdit olarak değil, yarışmaya hazır olduğunun bir göstergesi olarak değerlendirmektedir. Buna karşılık engelleyici kaygı, sporcunun yaşadığı kaygıyı kontrol edilemeyen bir tehdit olarak algılaması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu durumda dikkatin dağılması, teknik ve taktik hataların artması, öz güvenin azalması ve performansın düşmesi gibi olumsuz sonuçlar görülebilmektedir. Dolayısıyla çağdaş spor psikolojisi uygulamaları, kaygının tamamen ortadan kaldırılmasını değil, sporcuların yaşadıkları kaygıyı doğru biçimde değerlendirerek performanslarını destekleyecek şekilde yönetebilmelerini hedeflemektedir (Ekmekçi, 2017).

Sonuç olarak yarışma kaygısı; bilişsel, somatik, durumluk ve sürekli boyutlardan oluşan çok yönlü bir psikolojik yapıdır (Dias vd., 2012). Bu boyutların her biri sportif performansı

farklı mekanizmalar aracılığıyla etkileyebilmekte; özellikle yüksek düzeyde bilişsel ve somatik kaygı performans üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bununla birlikte uygun düzeyde deneyimlenen ve etkili biçimde yönetilen kaygının performansı destekleyebileceği kabul edilmektedir. Bu nedenle sporcuların psikolojik hazırlık süreçlerinde kaygının doğru değerlendirilmesi ve yönetilmesine yönelik psikolojik beceri eğitimlerine yer verilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte antrenörler, beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile spor psikologları, sporcuların yarışma kaygısını yönetebilmelerine yönelik sistematik müdahalelerin planlanmasında önemli sorumluluklar üstlenmektedir (Nicholls, 2021).

3. SPORTİF PERFORMANS VE YARIŞMA KAYGISI

Sportif performans, fiziksel kapasitenin yanı sıra psikolojik süreçlerden de önemli ölçüde etkilenen çok boyutlu bir olgudur. Özellikle rekabet düzeyinin yüksek olduğu sportif ortamlarda sporcular yalnızca rakipleriyle değil, aynı zamanda performans beklentileri, çevresel baskılar ve kendi psikolojik süreçleriyle de mücadele etmektedir. Bu süreçte yarışma kaygısı, performansı etkileyen en önemli psikolojik değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Fernandes vd., 2013). Yarışma öncesinde ve yarışma sırasında ortaya çıkan kaygı tepkileri, sporcunun bilişsel değerlendirmelerini, fizyolojik uyarılmışlık düzeyini ve davranışsal tepkilerini etkileyerek performansın niteliğini belirleyebilmektedir.

Geleneksel spor psikolojisi yaklaşımlarında kaygı çoğunlukla performansı olumsuz etkileyen bir değişken olarak değerlendirilirken, güncel araştırmalar bu ilişkinin daha karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Kaygının performans üzerindeki etkisi yalnızca kaygının şiddetiyle açıklanamamakta; sporcunun deneyimi, psikolojik dayanıklılığı, öz güveni, yarışma ortamını değerlendirme biçimi ve kaygıyı nasıl yorumladığı da bu ilişkinin yönünü belirlemektedir (Kemarat, 2022; Mellalieu vd., 2009). Özellikle elit sporcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar, yüksek performans gösteren sporcuların kaygıyı tamamen ortadan kaldırmak yerine onu performansı kolaylaştırıcı bir psikolojik enerjiye dönüştürebildiklerini göstermektedir.

Son yıllarda yapılan sistematik derleme ve meta-analiz çalışmaları da yarışma kaygısının spor psikolojisinin en yoğun araştırılan alanlarından biri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, özellikle bilişsel ve somatik kaygının performans üzerindeki etkilerinin farklı mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıktığını ve psikolojik beceri eğitimlerinin bu etkilerin yönetilmesinde önemli rol oynadığını göstermektedir.

3.1. Performans Kavramı

Sportif bağlamda performans, bir sporcunun veya takımın belirli bir motor görevi yerine getirirken ortaya koyduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik çıktıların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Performans, anlık bir motor eylemin kalitesini ifade eden "icraat" ile uzun vadeli öğrenme ve gelişim süreçlerinin bir ürünü olan "kapasite" unsurlarını bünyesinde barındırır. Spor bilimlerinde performansın değerlendirilmesi nesnel (süre, mesafe, skor gibi) ve öznel (hareket estetiği, taktiksel uyum gibi) parametrelere dayanmaktadır.

Modern spor psikolojisi literatürü, performansın yalnızca fiziksel ve fizyolojik yeteneklerin (aerobik kapasite, kuvvet, sürat vb.) bir türevi olmadığını, bu yeteneklerin baskı altında mobilize edilmesini sağlayan psikolojik süreçlerle doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Krane, 1992; Jones ve Hardy, 1989). Dolayısıyla performans, içsel ve dışsal uyaranların sporcu tarafından nasıl algılandığı ve anlamlandırıldığı ile şekillenen dinamik bir yapıdır.

Yarışma ortamında performansın sürdürülebilirliği; dikkatin etkin biçimde yönetilmesi, doğru karar verme, duyguların düzenlenmesi, öz güvenin korunması ve baskı altında teknik becerilerin uygulanabilmesine bağlıdır. Bu nedenle sportif performansın değerlendirilmesinde yalnızca fiziksel çıktılar değil, sporcunun psikolojik hazırlık düzeyi de dikkate alınmalıdır. Özellikle elit düzey organizasyonlarda fiziksel farklılıkların giderek azalması, psikolojik faktörleri başarıyı belirleyen temel değişkenlerden biri hâline getirmiştir. Yarışma kaygısı ile sportif performans arasındaki ilişki doğrusal değildir. Düşük düzeyde yaşanan kaygı, sporcunun yarışmaya yeterince motive olmasını engelleyebilirken, optimal düzeydeki psikolojik uyarılmışlık dikkatin odaklanmasını, reaksiyon hızını ve mücadele isteğini artırabilmektedir. Buna karşılık bireyin başa çıkma kapasitesini aşan yoğun kaygı; bilişsel işlevlerde bozulmalara, fizyolojik kontrolün azalmasına ve motor performansın olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir (Fernandes vd., 2013; Kemarat, 2022).

Bu nedenle günümüzde sportif performans, yalnızca fiziksel hazırlığın bir çıktısı olarak değil; biyolojik, psikolojik ve sosyal süreçlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bütüncül bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Özellikle yarışma öncesinde yaşanan psikolojik süreçlerin doğru yönetilmesi, performansın sürdürülebilirliği açısından stratejik önem taşımaktadır. Bu bakış açısı doğrultusunda spor psikolojisi araştırmaları, yarışma kaygısının yoğunluğundan çok sporcunun kaygıyı nasıl algıladığı ve nasıl yönettiği üzerine odaklanmaktadır. Nitekim son

yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar, kaygının performans üzerindeki etkisinin yalnızca yoğunluğuyla değil, sporcunun bu belirtileri kolaylaştırıcı ya da engelleyici biçimde yorumlamasıyla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

3.2. Kaygının Performans Üzerindeki Etkileri

Kaygı, bireyin tehdit edici olarak algıladığı durumlara karşı gösterdiği, sübjektif bir rahatsızlık hissi ve otonom sinir sistemi uyarılmasıyla karakterize olan duygusal bir tepkidir (Spielberger, 1972). Spor ortamında kaygı ile performans arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik birçok teorik model geliştirilmiştir. Tarihsel süreçte öne çıkan ilk yaklaşım, Yerkes ve Dodson (1908) tarafından ortaya konan ve daha sonra spor ortamına uyarlanan Ters-U Hipotezidir. Bu hipoteze göre, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişki doğrusal değil, çan eğrisi biçimindedir. Düşük ve yüksek uyarılmışlık düzeyleri düşük performansa yol açarken, optimal uyarılmışlık düzeyi performansın zirveye ulaşmasını sağlar.

Ancak bu modelin spordaki karmaşık psikolojik süreçleri açıklamada yetersiz kalması üzerine, Hanin (2010) tarafından Optimal İşlev Alanları Modeli (IZOF) geliştirilmiştir. IZOF modeline göre, her sporcunun en iyi performansını sergileyebileceği kendine özgü bir optimal kaygı alanı (bölgesi) vardır; bazı sporcular yüksek kaygı altında en iyi performansını gösterirken, bazıları ise çok düşük kaygı düzeylerinde zirveye ulaşır.

Daha dinamik ve eleştirel bir yaklaşım sunan Felaket Teorisi ise uyarılmışlık, bilişsel kaygı ve performans arasındaki etkileşimi inceler (Jones ve Hardy, 1989). Bu teoriye göre, bilişsel kaygı düşük olduğunda uyarılmışlık ile performans arasında Ters-U ilişkisi geçerlidir. Ancak bilişsel kaygı yüksekse ve uyarılmışlık düzeyi optimal sınırı aşarsa, performansta kademeli bir düşüş yerine ani ve dramatik bir çöküş meydana gelir.

3.3. Bilişsel Kaygı ve Performans

Bilişsel kaygı, sporcunun yarışma durumuna, olası başarısızlık sonuçlarına ve başkalarının değerlendirmelerine yönelik geliştirdiği olumsuz beklentiler, endişeler ve zihinsel imgeler olarak tanımlanır. Bilişsel kaygı, performansı doğrudan zihinsel kapasiteyi sabote ederek etkiler. Çok Boyutlu Kaygı Teorisi; bilişsel kaygı ile performans arasında negatif doğrusal bir ilişki olduğunu ileri sürer; yani bilişsel kaygı arttıkça, performans istikrarlı bir şekilde düşer (Martens vd., 1990). Bunun temel nedeni, bilişsel kaygının bireyin sınırlı olan bilgi işleme kapasitesini işgal etmesidir.

Eysenck ve Calvo (1992) tarafından ortaya konan İşlem Etkinliği Teorisi, bilişsel kaygının yani endişenin çalışma belleği kaynaklarını tükettiğini savunur. Sporcu, zihnini meşgul eden olumsuz düşünceler nedeniyle görevle ilgili ipuçlarına odaklanmakta zorlanır. Sporcu bu verimsizliği telafi etmek için daha fazla çaba sarf etse de özellikle yüksek düzeyde merkezi yürütücü işlev gerektiren karmaşık taktiksel ve motor görevlerde performans kaçınılmaz olarak olumsuz etkilenir.

3.4. Somatik Kaygı ve Performans

Somatik kaygı, uyarılmışlığın algılanan fizyolojik yönünü ifade eder ve kalp atım hızının artması, kas gerginliği, solunumun hızlanması, ellerin terlemesi ve mide bulantısı gibi otonomik sinir sistemi tepkilerini kapsar (Martens vd., 1990). Bilişsel kaygı yarışma öncesinde günlerce sabit ve yüksek kalabilirken, somatik kaygı genellikle yarışmanın hemen öncesinde (öğrenilmiş koşullanma ve durumsal uyarılarla) hızla yükselir ve yarışma başladıktan sonra azalma eğilimi gösterir (Hanin vd., 2000).

Çok Boyutlu Kaygı Teorisi'ne göre, somatik kaygı ile performans arasında Ters-U ilişkisi bulunmaktadır. Belirli bir düzeye kadar olan fizyolojik uyarılma, organizmanın “savaş ya da kaç” mekanizmasını harekete geçirerek kasları eyleme hazırlar, reaksiyon süresini kısaltır ve performansı olumlu etkiler. Ancak somatik kaygı optimal düzeyi aştığında, aşırı kas gerginliği, koordinasyon bozuklukları, agonist ve antagonist kasların eş zamanlı kasılması gibi motor kontrol problemlerine yol açarak performansı sekteye uğratır.

3.5. Karar Verme, Dikkat ve Motor Performans

Yarışma kaygısının sporcularda ortaya çıkardığı en kritik tahribatlardan biri, nörobilişsel mekanizmalar üzerindeki olumsuz etkileridir. Bu durum kendini en net şekilde dikkat kontrolü, karar verme süreçleri ve motor performansın mikro yapısında gösterir. Eysenck vd., (2007) tarafından geliştirilen Dikkat Kontrolü Teorisi, yüksek kaygının dikkatin yukarıdan-aşağıya (top-down / hedefe yönelik) kontrolünü zayıflatıldığını, buna karşın aşağıdan-yukarıya (bottom-up / uyarana yönelik) kontrolünü artırdığını belirtir. Kaygılı sporcu, çevre dışı veya tehdit edici unsurlara (örn. seyirci tepkisi, rakibin agresif tavrı, geçmiş hatalar) istemsizce odaklanır. Bu durum dikkatin daralmasına veya tam tersine, alakasız uyarılar arasında dikkatin dağılmasına neden olarak sahadaki doğru ipuçlarının kaçırılmasına yol açar. Sonuç olarak, sporcunun durumsal farkındalığı azalır ve karar verme kalitesi ile hızı ciddi oranda düşer.

Motor performans boyutunda ise kaygı, hareketin otomatikleşmiş yapısını bozar. Bilinçli İşleme Hipotezi veya Açık Kontrol Teorisi, yüksek baskı ve kaygı altındaki sporcuların,

normalde otomatik olarak yürütülen motor becerileri bilinçli olarak kontrol etmeye çalıştıklarını ileri sürer (Masters, 1992). Hareketin mekanik aşamalarına (örneğin, “dirseğimi ne kadar bükmeliyim?”) aşırı odaklanma, motor programın akıcılığını kırarak hareketin donmasına veya koordinasyonun bozulmasına yol açar. Literatürde “baskı altında boğulma” olarak adlandırılan bu fenomen, kaygının dikkat ve motor sistemler üzerindeki birleşik yıkıcı etkisinin nihai sonucudur.

4. PERFORMANS VE KAYGI İLİŞKİSİNİ AÇIKLAYAN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Spor psikolojisi literatüründe uyarılmışlık, kaygı ve sportif performans arasındaki ilişkinin doğasını anlamak amacıyla rasyonel, ampirik ve nörobilişsel temellere dayanan birçok teorik model geliştirilmiştir. Tarihsel süreç içerisinde bu kuramlar, performansı tek boyutlu mekanik yaklaşımlardan çok boyutlu, dinamik ve bireysel farklılıkları gözeten modern bilişsel perspektiflere doğru taşımıştır. Bu bölümde, yarışma kaygısının performans üzerindeki etkilerini farklı açılardan ele alan temel kuramsal yaklaşımlar incelenmektedir.

4.1. Dürtü Kuramı

Dürtü Teorisi, Hull (1943) tarafından ortaya konmuş ve daha sonra Spence tarafından değiştirilmiş ve bazen Hull- Spence davranış teorisi olarak da bilinmektedir (Spence, 1956). Başlangıçta karmaşık görevler ve uyarılma arasındaki ilişkiyi açıklamak için önerilmiş olsa da basit görevler (iyi öğrenilmiş karmaşık görevlere eşdeğer) ve uyarılma arasındaki ilişkiyi açıklamak için de uygulanmıştır. Performans (P), Dürtü Durumu (D) ve alışkanlık gücünün (H) çarpımsal bir fonksiyonudur. Yani:

$$P (\text{Performans}) = D (\text{Sürüş Durumu}) \times H (\text{Alışkanlık Gücü})$$

Bu yaklaşıma göre performans ile uyarılmışlık arasında doğrusal ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Formüle edilirse, bir motor görevin başarı düzeyi, o göreve yönelik “alışkanlık gücü” ile bireyin genel “dürtü/uyarılmışlık” düzeyinin bir çarpımıdır. Uyarılmışlık düzeyi arttıkça, bireyin o anki hiyerarşide en baskın olan tepkiyi ortaya çıkarma olasılığı da artmaktadır.

Kuramın motor performans bağlamındaki temel varsayımları şu şekildedir:

İyi öğrenilmiş ve otomatikleşmiş becerilerde, deneyimli sporcularda doğru hareket kalıbı baskın tepki haline geldiği için, uyarılmışlık artışı bu doğru tepkiyi pekiştirir ve performansı artırabilir. Örneğin, elit düzeydeki bir basketbol oyuncusu yüksek baskı altında

baskın tepkisi olan doğru mekaniği sergileyerek başarılı serbest atışlar gerçekleştirebilir. Yeni öğrenilen veya karmaşık becerilerde: Becerinin henüz yeni öğrenildiği (acemilik) durumlarda, baskın tepki genellikle hatalı hareketlerden oluşur. Dolayısıyla, yüksek uyarılmışlık/kaygı düzeyi bu hatalı tepkileri tetikleyerek performansı olumsuz etkileyebilir (Hull, 1943).

Dürtü Kuramı, özellikle elit sporcularda dahi aşırı uyarılmışlığın performansı neden aniden düşürdüğünü açıklamakta yetersiz kalmıştır. Her durumda uyarılmışlık artışının performansı doğrusal olarak artıracağını varsaydığı için, spor ortamlarında gözlenen karmaşık ve heterojen performans sonuçlarını açıklayamamış ve yoğun eleştirilere maruz kalmıştır.

4.2. Ters U Hipotezi

Ters-U Hipotezi, spor psikolojisinde kaygı, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi açıklayan en köklü ve temel kuramlardan biridir. Klasik psikolojide Yerkes ve Dodson (1908) çalışmalarına dayanan bu hipotez, uyarılmışlık ile performans arasında doğrusal olmayan, çan eğrisi biçiminde bir ilişki olduğunu savunmaktadır. Hipoteze göre düşük düzeydeki uyarılmışlık, organizmada motivasyon eksikliğine ve dikkat yetersizliğine neden olurken; orta düzeydeki uyarılmışlık ise performans için en uygun (optimal) psikofizyolojik koşulları sağlamaktadır. Ancak uyarılmışlık düzeyinin bu optimal seviyeyi aşması durumunda, dikkat dağınıklığı, karar verme güçlükleri ve aşırı kas gerginliği gibi olumsuz faktörler ortaya çıkmakta ve buna bağlı olarak performans kademeli bir şekilde düşmektedir (Kara ve Özşarı, 2024).

Spor branşlarının yapısal özellikleri, performans için gerekli olan optimal uyarılmışlık düzeyini doğrudan etkilemektedir (Fronso vd., 2016). Okçuluk, atıcılık, bilyardo ve golf gibi yüksek hassasiyet, konsantrasyon ve ince motor beceri gerektiren spor dallarında, kas kontrolünü korumak adına düşük veya orta düzeyde bir uyarılmışlık daha yararlıdır. Buna karşın sprint, halter, gülle atma ve mücadele sporları gibi kaba motor becerilere, patlayıcı kuvvete ve yüksek enerji mobilizasyonuna dayanan branşlarda, daha yüksek uyarılmışlık düzeyleri performansa olumlu katkı sağlayabilmektedir. Araştırmalar, görev karmaşıklığı ve bilişsel yük arttıkça, başarılı bir performans için gereken optimal uyarılmışlık düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Önemli bir başlangıç noktası olmasına rağmen Ters-U Hipotezi de zamanla çeşitli eleştirilere maruz kalmıştır. Kuramın kaygı, stres ve uyarılmışlık gibi her biri farklı psikolojik süreçleri temsil eden kavramları tek bir potada eriterek yeterince ayırt edemediği ve bireysel farklılıkları açıklamada yetersiz kaldığı belirtilmektedir (Arent ve Landers, 2003). Ayrıca

gerçek müsabaka ortamlarında bazı sporcuların yüksek baskı altında kademeli bir düşüş yerine ani ve geri dönülemez performans çöküşleri yaşaması, kuramın öngördüğü simetrik ve yumuşak performans değişimiyle tam olarak örtüşmemektedir.

4.3. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı

Ters-U Hipotezi' nin uyarılmışlığı tek boyutlu bir yapı olarak ele almasına tepki olarak Rainer Martens vd., (1990) tarafından Çok Boyutlu Kaygı Kuramı geliştirilmiştir. Bu kuram, yarışma kaygısının birbirinden bağımsız seyredebilen ve performans üzerinde farklı etkilere sahip olan iki temel alt bileşenden oluştuğunu savunmaktadır:

Bilişsel Kaygı: Sporcunun başarısız olma korkusu, olası olumsuz sonuçlara dair endişeleri, kuruntuları ve kendine olan güven eksikliği gibi zihinsel süreçleri kapsar.

Somatik Kaygı: Kalp atış hızının artması, terleme, kas gerginliği, titreme ve mide rahatsızlıkları gibi uyarılmışlığın doğrudan algılanan fizyolojik ve otonomik belirtilerinden oluşur.

Kurama göre bu iki bileşenin performansla olan ilişkisi birbirinden tamamen farklı şekillenir (Martens vd., 1990). Bilişsel kaygı ile performans arasında negatif doğrusal bir ilişki vardır: Sporcunun zihnindeki olumsuz düşünce ve endişe miktarı arttıkça, performansı istikrarlı ve doğrusal bir şekilde düşmektedir. Somatik kaygı ile performans arasında Ters-U ilişkisi vardır. Bu da hafif ve orta düzeydeki fizyolojik uyarılmışlık organizmayı yarışmaya hazırlayarak performansı desteklerken, bu uyarılmanın aşırı düzeye ulaşması motor kontrolü bozarak performansı olumsuz etkiler.

4.4. Felaket Kuramı

Hardy ve Fazey tarafından 1987 yılında geliştirilen Felaket Kuramı, Çok Boyutlu Kaygı Kuramı'nın eksikliklerini gidermeyi amaçlayan ve kaygı bileşenlerinin birbiriyle olan etkileşimine odaklanan üç boyutlu bir modeldir. Bu model, bilişsel kaygı ile fizyolojik uyarılmışlığın performans üzerindeki etkilerinin ayrı ayrı değil, birlikte ve eş zamanlı olarak değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmektedir (Jones, 1995).

Kuramın temel öngörülleri iki senaryo üzerinden açıklanmaktadır:

Bilişsel kaygı düşük olduğunda sporcunun endişe düzeyi az ise, fizyolojik uyarılmışlık ile performans arasındaki ilişki geleneksel Ters-U modeline uygun davranır; uyarılmışlık optimal noktaya kadar performansı artırır, sonrasında kademeli olarak düşürür. Bilişsel kaygı yüksek olduğunda ise sporcunun başarısızlık korkusu ve zihinsel baskısı yüksekse, fizyolojik

uyarılmışlığın optimal seviyeyi aşması durumunda performansta kademeli bir azalma görülmez. Aksine, performans eşik noktasında ani, dramatik ve büyük bir çöküş kaydeder (Krane, 1992).

Literatürde “performans çöküşü” veya “baskı altında boğulma” olarak adlandırılan bu fenomen, felaket eğrisini oluşturur. Örneğin, kritik bir futbol müsabakasında penaltı atışı kullanan bir oyuncunun yoğun bir hata yapma korkusu (yüksek bilişsel kaygı) taşıması ve o esnada kalp atışlarının da aşırı hızlanması (yüksek uyarılmışlık), sporcunun motor kontrolünü aniden kaybetmesine ve beklenmedik bir performans felaketine yol açabilir (Hardy, 1990). Bu çöküş gerçekleşikten sonra sporcunun eski performans düzeyine dönmesi, uyarılmışlığı hafifçe azaltmakla mümkün olmaz; organizmanın sistemik olarak tamamen sakinleşmesi ve yeniden yapılanması gerekir.

4.5. Bireysel Optimal İşlevsellik Bölgesi (IZOF) Kuramı

Rus spor psikoloğu Yuri Hanin (2000) tarafından geliştirilen Bireysel Optimal İşlevsellik Bölgesi (IZOF) Kuramı, nomotetik (genelleyici) kuramların aksine ideografik (birey merkezli) bir yaklaşım sunmaktadır. Hanin, Ters-U Hipotezi'nin “herkes için geçerli tek bir orta düzey optimal nokta vardır” varsayımına karşı çıkarak, sporcuların maksimum performans sergileyebilmeleri için tamamen farklı optimal kaygı düzeylerine ve kalıplarına sahip olduğunu ileri sürmektedir (Kara ve Sarı, 2024).

IZOF Kuramı'nın temel ilkeleri şunlardır (Ruzi ve Hanin, 2004):

Bireysel Optimal Bölge: Her sporcunun, en iyi performansını ortaya koyabildiği, kendine özgü ve sınırları belirlenmiş bir optimal kaygı bölgesi (zone) vardır.

Sınırların Etkisi: Sporcunun anlık kaygı düzeyi, kendisine ait bu özel bölgenin altında kaldığında veya üstüne çıktığında performansı olumsuz etkilenir.

Bireysel Farklılıklar: Aynı nesnel kaygı düzeyi, farklı sporcularda tamamen zıt performans sonuçları doğurabilir. Örneğin, bazı sporcular tamamen sakin, dingin ve düşük kaygı düzeyindeyken en iyi performanslarını sergilerken; bazı sporcular ise ancak yüksek heyecan, yoğun stres ve yüksek uyarılmışlık/enerji düzeylerine ulaştıklarında kendi optimal bölgelerine girerek zirve performanslarına ulaşabilirler.

IZOF modeli, günümüzde spor psikolojisi uygulamalarında sporcuların kişisel profillerini çıkarmada ve bireysel farklılıkları açıklamadaki yüksek başarısı nedeniyle yaygın bir kabul görmektedir.

4.6. Tersine Çevirme Kuramı

Michael Apter (1982) tarafından geliştirilen Tersine Çevirme Kuramı, kaygının performans üzerindeki etkisini yapısal özelliklerden ziyade, bireyin anlık motivasyonel durumuna ve yaşadığı fizyolojik belirtileri nasıl anlamlandırdığına (bilişsel yorumlama) bağlayan dinamik bir yaklaşımdır. Kuram, insan davranışlarının ve duygularının zıt kutuplar arasında gidip geldiğini savunur.

Kurama göre uyarılmışlık düzeyi iki temel motivasyonel yönelim altında farklı deneyimlenir:

Telik (Hedef Odaklı) Durum: Birey ciddi, geleceğe yönelik ve amaca kilitlenmiştir. Bu durumdayken düşük uyarılmışlık “sakinlik/huzur” olarak algılanırken, yüksek uyarılmışlık “kaygı/stres” olarak yorumlanır.

Paratelik (Süreç/Haz Odaklı) Durum: Birey anı yaşamaya, eğlenmeye ve heyecan aramaya odaklıdır. Bu durumdayken düşük uyarılmışlık “can sıkıntısı” yaratırken, yüksek uyarılmışlık “heyecan, coşku ve haz” olarak algılanır.

Dolayısıyla performansı belirleyen şey yalnızca objektif uyarılmışlık veya somatik kaygı düzeyi değil, sporcunun bu durumu nasıl anlamlandırdığıdır (Apter, 1982). Bir sporcu yarışma öncesindeki yüksek kalp çarpıntısını bir tehdit olarak görüp "yoğun kaygı" şeklinde yorumlayarak bloke olabilirken; aynı fiziksel belirtilere sahip başka bir sporcu bu durumu müsabakaya hazır oluşun, gücün ve heyecanın bir göstergesi olarak tersine çevirebilir.

4.7. İşleme Verimliliği Kuramı

Michael Eysenck ve Calvo (1992) tarafından geliştirilen İşleme Verimliliği Kuramı, kaygının bilişsel mimari ve özellikle çalışma belleği üzerindeki etkisini inceleyen bilişsel bir yaklaşımdır. Kuram, “performans çıktısı” ile “işleme verimliliği” arasında net bir ayrım yapar. Performans çıktısı görevin başarıyla tamamlanma derecesini (örn. gol atmak, isabetli atış yapmak) ifade ederken; işleme verimliliği, bu çıktıya ulaşmak için harcanan bilişsel çaba ve kaynak miktarını gösterir.

Kuramın temel mekanizmaları şu şekildedir (Eysenck ve Calvo, 1992):

Bilişsel kaygının temel bileşeni olan endişe, çalışma belleğinin sınırlı olan bilgi işleme kapasitesini depolar ve meşgul eder. Bu durum dikkatin dağılmasına yol açar. Çalışma belleği kaynakları azaldığı için sistemin işleme verimliliği düşer. Ancak kaygı her zaman nihai performans çıktısının düşmesine neden olmaz. Sporcu, kaygının yarattığı kapasite daralmasını

telafl etmek amacıyla daha fazla zihinsel çaba harcayabilir, çalışma stratejilerini artırabilir ve motivasyonel kaynaklarını seferber edebilir.

Sonuç olarak sporcu hedeflediği performansa ulaşabilir, fakat bunu yaparken normalden çok daha fazla zihinsel enerji ve çaba harcadığı için süreç verimsizleşir. Görevin zorluğu ve karmaşıklığı arttıkça, bu telafi mekanizması yetersiz kalır ve performans düşüşü kaçınılmaz hale gelir.

4.8. Dikkat Kontrol Kuramı

İşleme Verimliliği Kuramı' nın geliştirilmiş ve nörobilişsel bulgularla zenginleştirilmiş bir versiyonu olan Dikkat Kontrol Kuramı, Eysenck vd., (2007) tarafından ortaya konmuştur. Bu kuram, kaygının özellikle beynin merkezi yürütücü işlevleri bünyesindeki dikkat mekanizmaları üzerindeki spesifik bozucu etkilerine odaklanmaktadır.

Kurama göre kaygı, dikkatin iki temel kontrol sistemi arasındaki hassas dengeyi bozmaktadır:

Yukarıdan-Aşağıya (Top-Down) Kontrol: Sporcunun hedefe yönelik, bilinçli ve taktiksel olarak dikkatini yönlendirmesini sağlayan sistemdir.

Aşağıdan-Yukarıya (Bottom-Up) Kontrol: Çevredeki ani, belirgin ve özellikle tehdit edici uyaranlara karşı istemsizce gelişen uyarana dayalı sistemdir.

Yüksek kaygı, dikkatin hedefe yönelik olan yukarıdan-aşağıya kontrolünü zayıflatırken, tehdit edici uyaranlara karşı hassas olan aşağıdan-yukarıya kontrolünü artırır (Eysenck vd., 2007). Kaygılı sporcunun dikkat kontrolü zayıfladığı için zihni çevre dışı, alakasız veya tehdit edici unsurlar (örn. rakibin tribündeki seyircileri, eski başarısızlık anıları, hakemin kararları) tarafından kolayca işgal edilir. Bu durum dikkatin yanlış odaklanmasına, çalışma belleği kapasitesinin azalmasına ve karmaşık durumlarda karar verme süreçlerinin zorlaşmasına neden olur. Sonuç olarak, özellikle anlık dikkat yönetimi, stratejik esneklik ve hızlı karar verme gerektiren (basketbol, futbol, tenis gibi) spor branşlarında yüksek kaygı, dikkat kontrolünü sabote ederek sportif performansı doğrudan olumsuz yönde etkilemektedir.

4.9. Öz-Belirleme Kuramı

Spor psikolojisinin en temel teorilerinden biri olan Öz-Belirleme Kuramı; özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının içsel motivasyonu beslediğini savunur (Ryan ve La Guardia, 2000). Ancak dijital platformlar, sporcunun yetkinlik algısını sahadaki performanstan ziyade dijital etkileşime (beğeni, paylaşım) kaydırmaktadır. Öz-belirleme kuramına göre

bireyin psikolojik esenliği ve optimal performansı; özerklik, yetkinlik ve ilişkililik olarak tanımlanan üç temel psikolojik ihtiyacın tatmin edilmesine bağlıdır (Ryan ve Deci, 2008). Ancak dijitalleşen spor ekosisteminde, profesyonel sporcuların bu ihtiyaçlarını karşılama biçimleri, fiziksel sahadan dijital platformlara doğru kayma göstermektedir. Dijital platformların sunduğu “beğeni”, “yorum” ve “paylaşım” gibi etkileşim metrikleri, Öz-belirleme kuramı bağlamında "dışsal düzenleme" olarak tanımlanan motivasyon türünü tetiklemektedir. Hagger ve Chatzisarantis (2016), sporcuların dışsal onay mekanizmalarına aşırı bağımlı hale gelmesinin, içsel motivasyonu zayıflatabileceğini ve “kendini belirleme” kapasitesini kısıtlayabileceğini vurgulamaktadır. Profesyonel bir futbolcunun sahada sergilediği yetkinliğin, dijital mecralardaki “etkileşim skoruyla” eşdeğer tutulması, sporcunun yetkinlik algısını sahadaki somut performanstan ziyade dijital onay döngüsüne bağımlı kılmaktadır.

Sosyal medya etkileşimlerinin yarattığı "dışsal onay döngüsü", sporcularda özerklik desteğini zayıflatarak "kontrollü motivasyon" biçimlerini baskın hale getirmektedir. Ntoumanis (2001) tarafından belirtildiği üzere, özerklik hissinin azaldığı durumlarda bireyler performansı kendileri için değil, başkalarının beklentilerini karşılamak veya suçluluk duygusundan kaçınmak adına sergilemektedir. Bu durum, özellikle yüksek takipçili profesyonel sporcularda “algoritmik bir baskı” yaratarak, paylaşım yapma ve görünür kalma zorunluluğunu bir çeşit psikolojik yükümlülüğe dönüştürmektedir (Cotter, 2019). Ayrıca, ilişkisellik ihtiyacı bağlamında, dijital etkileşimler paradoksal bir durum sunmaktadır (Baumeister ve Carolin (1986). Sosyal medyanın sporcu ve taraftar arasındaki bağı güçlendirdiğini savunsa da dijital platformlardaki etkileşimin yüzeysel doğası gerçek bir aidiyet hissi yerine “sahte-sosyallik” yaratabilmektedir (Filo vd., 2015) Bu durum, sporcunun gerçek sosyal destek kaynaklarından uzaklaşarak, anonim kitlelerin onayına odaklanmasına ve dolayısıyla ilişkisellik ihtiyacının sağlıklı bir şekilde karşılanmaya çalışılmasına yol açmaktadır (Rice vd., 2016). Sonuç olarak, Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ele alınan bu dijital dinamikler, sporcunun mental sağlığını ve uzun vadeli performans sürdürülebilirliğini doğrudan etkileyen bir motivasyonel kriz potansiyeli taşımaktadır.

5. YARIŞMA KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI

Yarışma kaygısının sportif performans üzerindeki nörobilişsel, fizyolojik ve motor etkileri göz önüne alındığında, bu belirtilerin sistematik olarak kontrol altına alınması modern spor psikolojisinin en temel uygulama alanlarından birini oluşturmaktadır. Sporcuların baskı altında en iyi performanslarını sergileyebilmeleri, kaygı uyaranlarını yok etmekten ziyade, bu

uyaranlara verilen bilişsel ve somatik tepkileri yönetebilme becerilerine bağlıdır. Bu bölümde; zihinsel süreçlerin optimize edilmesini sağlayan psikolojik beceri antrenmanları, hedef belirleme stratejileri, fizyolojik uyarılmışlığı düzenleyen gevşeme ve solunum teknikleri, zihinsel provalar, içsel diyaloglar ve son dönemde literatürde geniş yer bulan nöro-bilişsel ve farkındalık temelli yaklaşımlar ele alınacaktır (Yalçın vd., 2023; Büyükbasmacı, 2025).

5.1. Psikolojik Beceri Antrenmanları

Psikolojik Beceri Antrenmanları (PBA), sporcuların zihinsel performanslarını yapılandırmak, geliştirmek ve müsabaka ortamlarında karşılaştıkları yoğun psikososyal zorluklarla etkili şekilde başa çıkmalarını sağlamak amacıyla yürütülen planlı ve sistematik çalışmalar bütünüdür (Birrer ve Morgan, 2010). Tıpkı fiziksel yeteneklerin (kuvvet, sürat, dayanıklılık) antrenman yoluyla geliştirilmesi gibi, zihinsel kapasitelerin de öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu ilkesine dayanır. PBA programları genel olarak eğitim (bilişsel farkındalık), edinim (stratejilerin öğrenilmesi) ve uygulama (otomatikleşme ve müsabakaya transfer) olmak üzere üç temel aşamadan oluşur.

Yarışma kaygısı, sporcuların durumsal farkındalıklarını sabote ederek dikkat mekanizmalarını dağıtmakta ve motor performansı olumsuz etkilemektedir (Li vd., 2025). PBA, sporculara kendi kaygı profillerini ve optimal uyarılmışlık bölgelerini (IZOF) tanıma fırsatı sunarak, bu belirtileri dinamik bir şekilde yönetme araçları kazandırır. Düzenli PBA uygulamaları sayesinde sporcular stresörler karşısında otonomik kontrol sağlayabilmekte, dikkatlerini görev odaklı ipuçlarında sürdürebilmekte ve öz güven yapılarını koruyabilmektedir. Ampirik araştırmalar, sistematik zihinsel antrenman programlarının yarışma kaygısının yıkıcı etkilerini anlamlı düzeyde azalttığını, öz yeterliliği artırdığını ve sportif performansı sürdürülebilir kıldığını göstermektedir (Urfa ve Aşçı, 2018).

5.2. Hedef Belirleme

Hedef belirleme, sporcunun motivasyonel kaynaklarını yönlendiren ve yarışma kaygısıyla mücadelede ampirik başarısı en yüksek olan bilişsel stratejilerden biridir (Şahinler vd., 2025). Doğru yapılandırılmış hedefler, sporcunun odak noktasını kendi kontrolü dışında kalan belirsiz dış etkenlerden alarak, doğrudan kontrol edebileceği spesifik eylem ve performans unsurlarına yöneltir. Bu durum, yarışma öncesi ve esnasında tehdit olarak algılanan belirsizlik durumunu azaltarak kontrol duygusunu ve durumsal güveni optimize eder (Deniz ve Cihan, 2025).

Spor psikolojisi literatüründe hedefler; sonuç hedefleri, performans hedefleri ve süreç hedefleri olmak üzere üç kategoride incelenmektedir. Kaygı yönetiminde, kazanma ya da şampiyon olma gibi tamamen dışsal bileşenlere ve rakiplerin durumuna bağlı olan sonuç hedeflerinden ziyade, süreç ve performans hedeflerine odaklanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Williamson vd., 2024). Sporcu dikkatini bir derece elde etmekten ziyade, “servis vuruşundaki dirsek açısı” veya “defanstaki kayma adımı” gibi teknik ve taktiksel süreç görevlerine kilitlediğinde, bilişsel kaygının (endişenin) çalışma belleğini işgal etmesini engeller. Ayrıca “SMART” (Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, Gerçekçi, Zaman Sınırlı) prensiplerine göre belirlenmiş mikro hedeflerin gerçekleştirilmesi, sporcuda öz yeterlilik duygusunu pekiştirerek yarışma kaygısının aşağı çekilmesine katkı sağlar.

5.3. Gevşeme Teknikleri

Gevşeme teknikleri, yarışma kaygısının özellikle otonom sinir sistemi uyarılmasıyla ortaya çıkan somatik bileşenlerini azaltmaya ve kontrol etmeye yönelik yaygın olarak kullanılan psikofizyolojik yöntemlerdir (Pineschi ve Pietro, 2013). Müsabaka baskısı altındaki sporcuda sempatik sinir sisteminin aşırı aktivasyonu; kas gerginliğine, kalp atım hızında (HR) düzensiz artışa, titremeye ve agonist-antagonist kas koordinasyonunun (biyomekanik akıcılık) bozulmasına neden olur. Gevşeme uygulamaları, parasempatik sinir sistemini aktive ederek bu akut fizyolojik yanıtları dengeler ve organizmayı “savaş ya da kaç” modundan optimal işlevsellik moduna taşır (Yurdalan vd., 2022).

Spor psikolojisi uygulamalarında en sık başvuru alan yöntemlerden biri Edmund Jacobson tarafından geliştirilen Progresif Kas Gevşetme Tekniği (PMR)’dir. Bu teknik, belirli kas gruplarının bilinçli olarak maksimum düzeyde kasılması ve ardından tamamen serbest bırakılması (gevşetilmesi) prensibine dayanır. PMR sayesinde sporcular, somatik gerginlik ile gevşeme arasındaki duymasal farkı ayırt etmeyi öğrenirler. Böylece müsabaka esnasında ortaya çıkan istemsiz kas kasılmalarını erkenden fark ederek bilinçli olarak gevşetebilirler (Pineschi ve Pietro, 2013; Ayçeman ve Yavuz, 2024). Düzenli somatik gevşeme, kas kinestezi duygusunu keskinleştirir, motor mikroyapıyı korur ve bilişsel boyuttaki zihinsel sakinliği de tetikler (aşağıdan-yukarıya gevşeme etkisi).

5.4. Solunum Teknikleri

Solunum teknikleri, somatik kaygı ve aşırı fizyolojik uyarılmışlığın en hızlı ve en etkili şekilde manipüle edilmesini sağlayan, otonom sinir sistemi üzerindeki doğrudan kontrol mekanizmalarıdır. Kaygı anında sporcular genellikle sık, hızlı ve göğüs kafesiyle sınırlı nefes

alma eğilimi gösterirler; bu durum hiperventilasyona, kas sertliğine ve oksijenizasyon kalitesinin düşmesine yol açar. Kontrollü solunum egzersizleri, vagus sinirini uyararak kalp hızını düşürür, kan basıncını dengeler ve kas gerilimini azaltır (Gökçay ve Çevirme, 2022).

Spor psikolojisinde uygulanan temel yöntem Diyafram Solunumudur. Bu teknikte sporcu, göğüs kafesini oynatmadan karın bölgesini şişirerek derin, yavaş ve ritmik nefesler alır. Genellikle “kutu solunumu” (4 saniye nefes al, 4 saniye tut, 4 saniye ver, 4 saniye bekle) gibi belirli ritmik kalıplar kullanılır. Solunum teknikleri, sporcuya müsabaka esnasındaki ölü zamanlarda (örn. tenis maçında set aralarında, basketbolda serbest atış öncesinde) çok kısa sürede uyarılmışlık düzeyini optimal sınırlara çekme imkânı tanır. Ritmik nefes alışverişi, aynı zamanda dikkatin o ana odaklanmasını sağlayarak bilişsel endişeleri zihinden uzaklaştıran bir çapa görevi görür (Ayçeman ve Yavuz, 2024).

5.5. İmgeleme

İmgeleme (mental canlandırma), bireyin dışsal bir uyaran olmaksızın, bellekte kayıtlı olan bilgileri ve geçmiş deneyimleri kullanarak bir eylemi, sahneyi veya motor beceriyi zihninde yeniden kurgulaması ve deneyimlemesi sürecidir. Yarışma kaygısının yönetiminde çok güçlü bir bilişsel araç olan imgeleme, sporcuların müsabaka atmosferine zihinsel olarak uyum sağlamalarını ve olası stresörlere karşı duyarsızlaşmalarını sağlar (Mehrabani vd., 2020). Başarılı imgeleme protokolleri yalnızca görsel değil; işitsel, dokunma, koku ve en önemlisi kinestetik (hareket hissi) duyuları içeren çok modlu bir yapıda gerçekleştirilir.

Bilişsel sinirbilim çalışmaları, zihinsel olarak canlandırılan bir hareket ile gerçekte uygulanan hareketin beyindeki motor kortekste benzer nöral paternleri (nöromotor fonksiyonel denklik) aktive ettiğini göstermektedir. Sporcular müsabaka öncesinde karşılaşılabilecekleri zorlu senaryoları, baskı anlarını ve kriz durumlarını zihinlerinde başarılı bir şekilde yönettiklerini prova ettiklerinde (bilişsel genel imgeleme), bu durum gerçek müsabakada bir tehdit olmaktan çıkar ve belirsizlik algısı minimuma iner (Zhang vd., 2025). Düzenli imgeleme çalışmaları, bilişsel kaygının azaltılmasına, uyarılmışlık düzeyinin regüle edilmesine, öz güvenin yükseltilmesine ve taktiksel stratejilerin pekiştirilmesine doğrudan katkı sağlamaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Pozitif iç konuşma bilişsel yeniden yapılandırma yoluyla işler. Sporcu, odak noktasını başarısızlık korkusundan alarak “süreç bende”, “hazırlığımı tamamladım, ritmini koru” gibi performans odaklı ifadelerle kaydırır. Teknik/yönlendirici iç konuşmalar (örn. dizini bük, topu izle) ise motor görevin yürütülmesindeki kritik ipuçlarını canlı tutarak dikkatin dağılmasını

engeller. Araştırmalar, pozitif iç konuşma kalıplarının kaygı düzeyini baskıladığını, içsel motivasyonu artırdığını ve hareketin motorik hassasiyetini koruduğunu doğrulamaktadır (Kahrovic vd., 2014; Altıntaş ve Akalan, 2008).

5.6. Pozitif İç Konuşma

İç konuşma, bireyin kendi zihni içinde yürüttüğü, içsel veya dışsal olarak seslendirilebilen diyaloglar ve sözel ifadeler bütünüdür (Kahrovic vd., 2014). Kaygı düzeyleri yüksek olan sporcular genellikle “Başarısız olacağım”, “Hata yaparsam her şey bitecek” gibi yıkıcı, otomatik olumsuz iç konuşmalara yönelirler. Bu olumsuz ifadeler, Dikkat Kontrol Teorisinde belirtildiği üzere, dikkatin tehdit odaklarına kaymasına neden olarak çalışma belleği kapasitesini felç eder. Pozitif iç konuşma ise bu disfonksiyonel düşünce kalıplarının fark edilip bilinçli olarak yapıcı, motivasyonel veya yönlendirici ifadelerle değiştirilmesi stratejisidir.

5.7. Mindfulness Temelli Yaklaşımlar

Geleneksel bilişsel yaklaşımlar kaygılı düşünceleri değiştirmeye, kontrol etmeye veya bastırmaya odaklanırken; modern spor psikolojisinde “Üçüncü Dalga” olarak adlandırılan “Bilinçli Farkındalık” temelli yaklaşımlar tamamen farklı bir paradigma sunmaktadır. Spor ortamında en sık kullanılan protokoller arasında Sporcular için Farkındalık ve Kabul Temelli Yaklaşım (MAC) ve Farkındalık Temelli Sportif Performans (MSPE) yer almaktadır (Gardner ve Moore, 2007).

Mindfulness, sporcunun şimdiki an içinde ortaya çıkan düşünce, duygu ve bedensel duyumları (yüksek kalp atışı, başarısızlık endişesi vb.) yargılamadan, değiştirmeye çalışmadan, sadece oldukları gibi fark etmesini ve kabul etmesini içerir. Bu yaklaşıma göre kaygıyı bastırmaya çalışmak, zihinsel yükü daha da artırarak performansı sabote eder. Sporcu, kaygılı düşünceleriyle arasına bilişsel bir mesafe koyarak bu düşüncelerin sadece geçici zihinsel olaylar olduğunu fark eder. Düşüncelere duygusal tepki vermek yerine, dikkatini esnek bir şekilde o andaki sportif göreve (örn. topun dönüşü, kalecinin pozisyonu) yönlendirir. Bu durum, yüksek baskı altında dikkat kontrolünün korunmasında kritik bir avantaj sağlar.

5.8. Biofeedback ve Neurofeedback

Teknolojik entegrasyonun spor psikolojisindeki en somut yansımalarından biri olan Biofeedback ve Neurofeedback yaklaşımları, sporcuların fizyolojik ve nörolojik süreçleri üzerinde bilinçli kontrol geliştirmelerini sağlayan uygulamalı yöntemlerdir. Bu yaklaşımlar, organizmanın kaygı anında ürettiği görünmez mikrofizyolojik sinyalleri nesnel cihazlar aracılığıyla görsel veya işitsel geri bildirimlere dönüştürerek sporcuya sunar.

Biyolojik Geri Bildirim: Sporcunun kalp atım hızı değişkenliği (HRV), kas aktivitesi (EMG), deri iletkenliği (GSR) ve parmak sıcaklığı gibi parametreleri anlık olarak izlenir. Sporcu, gevşeme veya solunum tekniklerini uygularken bu cihazlardaki grafiklerin nasıl değiştiğini görerek, hangi stratejinin kendi sempatik aktivitesini en iyi baskıladığını somut olarak deneyimler ve otonom sinir sistemini kontrol etmeyi öğrenir (Göçmen vd., 2024).

Nöral Geri Bildirim: Beynin elektriksel aktivitesini (EEG) temel alan bir yaklaşımdır. Yarışma kaygısı yaşayan sporcularda genellikle yüksek beta dalgası (aşırı kaygı, panik, zihinsel karmaşa) aktivitesi görülürken, odaklanma ve optimal performans anlarında alfa ve teta dalgaları (sakin odaklanma) öne çıkar (Fronso vd., 2016). Nöral Geri Bildirim, seanslarında sporcu, bilgisayar destekli zihinsel oyunlar veya simülasyonlar aracılığıyla kendi beyin dalgalarını regüle etmeyi, yani yüksek beta aktivitesini düşürüp alfa/sensörimotor ritim (SMR) dalgalarını artırmayı öğrenir. Bu mekanizma, sporcunun müsabaka esnasındaki nöral seçiciliğini ve stres yönetimini en üst seviyeye çıkarır.

6. DİJİTALLEŞMENİN SPOR ENDÜSTRİSİNDEKİ DÖNÜŞÜMÜ

21. yüzyılda bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan hızlı devrim, spor endüstrisinin yapısal ve kültürel kodlarını köklü bir biçimde dönüştürmüştür. Geleneksel dönemde sporcunun performans değerlendirmesi, antrenman sahası ve müsabaka alanının fiziksel sınırları içinde, belirli bir zaman diliminde (maç süresince) gerçekleşirken; günümüzde bu değerlendirme sınırları ortadan kalkmış ve yerini 7/24 aktif olan, hiper-bağlantılı dijital bir arenaya bırakmıştır. Sporun dijitalleşmesi bir yandan küresel erişim, taraftar etkileşimi ve ticari gelir bağlamında benzersiz fırsatlar sunarken, diğer yandan spor psikolojisi literatürünün henüz yeni yeni tanımlamaya başladığı karmaşık ve çok boyutlu psikolojik riskleri beraberinde getirmiştir (Yılmaz vd., 2025). Bu bölümde, dijital spor ekosisteminin yapısı, profesyonel sporcuların sosyal medya davranışları, dijital kimlik yönetimi, kişisel marka oluşturma zorunluluğu ve bu sürekli görünürlüğün yarattığı yeni nesil performans baskıları ele alınacaktır.

6.1. Dijital Spor Ekosistemi

Dijital spor ekosistemi; sporcular, antrenörler, spor kulüpleri, taraftarlar, sponsorlar, medya kuruluşları ve teknoloji sağlayıcılarının dijital platformlar (Web 2.0 ve 3.0 teknolojileri, sosyal ağlar, giyilebilir spor teknolojileri, yayın platformları) üzerinden kesintisiz ve çok yönlü etkileşim kurduğu kompleks bir ağ yapısıdır (Ratten, 2020). Bu ekosistem, spor ürününün üretim ve tüketim biçimlerini tamamen değiştirmiştir. Taraftarlar artık pasif birer izleyici

olmaktan çıkarak, “prosumer” (hem üreten hem tüketen) statüsüne geçmiş ve spor içeriğinin doğrudan şekillendiricisi haline gelmişlerdir.

Bu ekosistem içinde özellikle akıllı spor teknolojileri ve dijital platformların kullanımındaki artış, kompulsif spor tüketimi gibi yeni davranışsal örüntüleri de doğurmuştur. Sporcular ise bu devasa dijital pazarın tam merkezinde yer alarak, yalnızca fiziksel birer performans unsuru değil, aynı zamanda dijital ekosistemin en önemli “içerik üreticileri” ve “etkileşim kaynakları” konumuna gelmişlerdir (Gültekin ve Kaçay, 2024).

6.2. Dijital Spor Ekosisteminde Sosyal Medya Kullanımı

Dijital spor ekosisteminin merkezinde yer alan sosyal medya platformları (Instagram, X, TikTok vb.), profesyonel sporcuların geleneksel medyanın (gazete, televizyon) filtreleme ve eşik bekçiliği mekanizmalarını aşarak hedef kitleleriyle doğrudan iletişim kurmalarına olanak tanımıştır (Pegoraro, 2010). Sporcuların sosyal medya kullanım motivasyonları temel olarak; taraftarlarla etkileşim kurma, kişisel hayatlarından kesitler sunma, sponsorluk anlaşmalarını aktive etme ve sosyal veya politik konularda aktivizm sergileme eksenlerinde toplanmaktadır.

Güncel araştırmalar, profesyonel sporcuların sosyal medya içerik stratejileri ve etkileşim performanslarının son derece planlı ve analitik bir düzleme kaydığını göstermektedir (Geurin-Eagleman ve Burch, 2016). Örneğin; maç öncesi antrenman rutinleri, maç sonu duygusal reaksiyonlar ve saha dışı yaşam tarzı paylaşımları, sporcunun takipçi kitlesiyle kurduğu parasosyal etkileşimin temel belirleyicileridir. Ancak bu yoğun kullanım, sporcunun zihinsel enerjisinin önemli bir bölümünü müsabaka hazırlığından ziyade içerik planlamasına ve sosyal medya algoritmalarına uyum sağlamaya harcamasına neden olabilmektedir.

6.3. Dijital Kimlik Yönetimi

Dijital kimlik, bir bireyin sanal ortamlarda varoluş biçimi ve dijital ayak izlerinin toplamıdır. Profesyonel sporcular için dijital kimlik yönetimi, Erving Goffman’ın klasik “benliğin sunumu” kuramının dijital dünyaya uyarlanmış halidir. Sporcular, fiziksel sahadaki gerçek benlikleri ile sosyal medyada yansıttıkları kurgulanmış ve idealize edilmiş dijital avatarları arasında hassas bir denge kurmak zorundadır (Su vd., 2020).

Dijital teknolojilerde yaşanan hızlı gelişmeler, spor endüstrisinin yapısını ve işleyişini köklü biçimde değiştirmiştir. Geleneksel spor anlayışında sporcuların görünürlüğü büyük ölçüde müsabaka performansları, medya yayınları ve sportif başarılarıyla sınırlıyken, dijital iletişim teknolojilerinin yaygınlaşmasıyla birlikte bu yapı önemli ölçüde dönüşmüştür. Özellikle sosyal

medya platformlarının günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi, sporcuların yalnızca sportif performanslarıyla değil, aynı zamanda dijital ortamdaki görünürlükleri, takipçi etkileşimleri ve kişisel marka değerleriyle de değerlendirilmelerine neden olmuştur (Filo vd., 2015).

Dijitalleşme, sporcuların taraftarlar, medya kuruluşları, sponsorlar ve diğer paydaşlarla kurduğu iletişim biçimini yeniden şekillendirmiştir. Geleneksel iletişim modellerinde sporcular kamuoyuyla büyük ölçüde medya aracılığıyla iletişim kurarken, günümüzde sosyal medya platformları doğrudan iletişim olanağı sunarak bu aracı yapıyı büyük ölçüde ortadan kaldırmıştır. Böylece sporcular, kendi dijital kimliklerini oluşturabilen, yöneten ve sürekli güncelleyen aktif içerik üreticilerine dönüşmüştür. Bu dönüşüm yalnızca iletişim süreçlerini değiştirmemiş; aynı zamanda sporcu kimliği, mesleki beklentiler ve psikolojik iyi oluş üzerinde de yeni dinamiklerin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Pegoraro, 2010).

Profesyonel spor ekosisteminde dijitalleşmenin yarattığı bu değişim, sporcuların kariyer yönetiminde sosyal medyayı stratejik bir araç hâline getirmiştir. Günümüzde kulüpler, federasyonlar ve sponsor kuruluşlar yalnızca sportif başarıyı değil; sporcuların dijital erişim gücünü, etkileşim oranlarını ve çevrimiçi temsil becerilerini de önemli performans göstergeleri arasında değerlendirmektedir. Bu durum sporcuların fiziksel performanslarının yanı sıra dijital performanslarını da sürekli yönetmelerini gerekli kılmaktadır. Böylece sportif başarı ile dijital görünürlük birbirini karşılıklı olarak besleyen iki temel unsur hâline gelmiştir. Bununla birlikte dijitalleşmenin sporcular açısından yalnızca fırsatlar sunduğunu söylemek mümkün değildir. Sosyal medya platformlarının sağladığı görünürlük, sponsorluk gelirleri, taraftar bağlılığı ve kişisel marka gelişimi gibi avantajların yanında, sürekli değerlendirilme, kamuoyu baskısı, çevrimiçi eleştiriler ve performansın dijital ortamlarda anlık olarak yorumlanması gibi yeni psikolojik stres kaynaklarını da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle günümüzde spor psikolojisi literatürü, sosyal medyanın yalnızca iletişim aracı olarak değil, aynı zamanda performans kaygısını ve mental esenliği etkileyen önemli bir çevresel stresör olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır (Rice vd., 2016; Kocakulak ve Özdemir, 2024).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanımının sporcuların psikolojik süreçlerini doğrudan etkileyebildiğini göstermektedir. Özellikle müsabaka öncesinde sosyal medya etkileşimlerinin yoğunlaşması, taraftar beklentilerinin görünür hâle gelmesi, olumsuz yorumlara maruz kalınması ve performansın çevrimiçi ortamda sürekli değerlendirilmesi, sporcularda bilişsel yükü artırabilmekte ve yarışma öncesi kaygı düzeylerini yükseltebilmektedir. Bunun yanında sosyal medya, sporcuların yalnızca fiziksel

performanslarını değil, yaşam tarzlarını, kişisel ilişkilerini ve sosyal statülerini de görünür kılarak sosyal karşılaştırma süreçlerini hızlandırmaktadır. Böylece dijital ortam, sportif rekabetin saha dışına taşındığı yeni bir psikososyal rekabet alanı hâline gelmektedir.

Bu dönüşüm, spor psikolojisinin geleneksel yaklaşımlarının yeniden değerlendirilmesini zorunlu kılmaktadır. Günümüzde performans baskısı yalnızca antrenör, takım veya müsabaka koşullarından kaynaklanmamakta; algoritmaların belirlediği dijital görünürlük, takipçi beklentileri, çevrimiçi etkileşimler ve kişisel marka yönetimi gibi yeni dijital dinamikler de performans üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Takipçiler sporculardan her an otantik, samimi ama aynı zamanda kusursuz, hatasız ve rol model olmaya uygun bir dijital kimlik sergilemelerini beklemektedir. Gerçek benlik ile dijital platformlardaki idealize edilmiş benlik arasındaki uyumsuzluğun artması, sporcularda kimlik karmaşasına, sahtelik hissine ve duygusal tükenmişliğe yol açan önemli bir psikolojik risk faktörüdür (Yılmaz vd., 2025; Gültekin ve Kaçay, 2024).

6.4. Kişisel Marka Oluşturma

Modern spor endüstrisinde sporcu, salt bir atlet olmanın ötesinde kurumsal bir kimliğe sahip ticari bir varlık, yani bir “sporcu markası” olarak değerlendirilmektedir. Spor kulüplerinin ve küresel sponsorların, transfer veya sözleşme kararlarında sporcunun saha içi istatistikleri kadar sosyal medyadaki takipçi sayısını, etkileşim oranlarını ve dijital erişim gücünü de birer yatırım kriteri (KPI) olarak görmesi, sporcular üzerindeki kişisel marka oluşturma baskısını maksimize etmiştir (Arai vd., 2014).

Bu yapısal dönüşüm, sporcuların sürekli olarak pazar değerlerini koruma ve yükseltme çabası içine girmelerine neden olmaktadır. Antrenman ve dinlenme süreçlerinde bile “markasını yönetme”, içerik üretme ve dijital mevcudiyetini güncel tutma zorunluluğu hisseden sporcu, psikolojik toparlanma fırsatlarından mahrum kalmaktadır. Kişisel markasını sürekli olarak "satma" zorunluluğunun yarattığı bu kronik stres, geleneksel yarışma kaygısının dışına çıkarak sürekli devam eden bir mesleki anksiyeteye dönüşmektedir (Yılmaz ve Dertli, 2025; Salsabila vd., 2025).

7. DİJİTAL SPOR EKOSİSTEMİNDE YENİ NESİL PSİKOSOSYAL RİSKLER VE ANKSİYETELER

7.1. Dijital Görünürlük ve Performans Baskısı

Dijitalleşmenin sporcular üzerinde yarattığı en yıkıcı psikolojik risk, “sürekli görünürlük” kültürünün getirdiği kesintisiz performans ve değerlendirilme baskısıdır. Geçmişte bir sporcunun kötü performansı maçın bitimiyle büyük ölçüde statta kalırken, günümüzde bu başarısızlık dijital platformlar aracılığıyla saniyeler içinde küresel bir tartışma konusuna, caps’lere ve viral videolara dönüşmektedir (Kavanagh vd., 2016; Kocakulak ve Özdemir, 2024).

7.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO)

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO), dijital çağın getirdiği bir psikososyal dinamik olarak genel popülasyonda yoğun şekilde çalışılsa da modern spor ekosisteminde performans, motivasyon ve atletik refahı doğrudan etkileyen kritik bir değişken haline gelmiştir. Sporcular, doğaları gereği yüksek rekabet, sürekli performans değerlendirmesi ve sosyal gözlem altında yaşayan bir gruptur. Geleneksel olarak elit sporcuların yaşam tarzı (katı antrenman programları, diyet disiplini ve seyahatler), akran gruplarından ve normatif sosyal deneyimlerden izolasyonu beraberinde getirir. İşte bu noktada FOMO, sporcunun hem saha içi performansını hem de saha dışı psikolojik sağlığını tehdit eden çok boyutlu bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Li ve Zhou, 2021; Erdoğan vd., 2021).

Sosyal boyutta, yoğun kamp ve müsabaka dönemleri nedeniyle arkadaş çevrelerinin etkinliklerine, tatillerine veya aile organizasyonlarına katılamayan sporcu, sosyal olarak dışlandığı algısına kapılabilmektedir (Przybylski vd., 2013). Mesleki boyutta ise, sakatlık veya form düşüklüğü nedeniyle takımdan uzak kalan bir sporcunun, rakiplerinin veya takım arkadaşlarının gelişimini, transfer gelişmelerini ve popülaritelerini dijital platformlardan izlemesi, "geride kalma" anksiyetesini kronikleştirmektedir (Yıldız vd., 2020).

Atletik kimlik, sporcunun kendisini ne ölçüde bir “sporcu” olarak tanımladığı ile ilgilidir (Brewer ve Petitpas, 2017). Araştırmalar, yüksek atletik kimliğe sahip sporcuların spora aşırı bağlılık gösterirken, sosyal yaşamdan ödün verdiklerini ve bu ödünlerin yarattığı boşluğu sosyal medyayı pasif şekilde dikizleyerek kapatmaya çalıştıklarını göstermektedir (Scott ve Woods, 2019). Festinger'ın (1954) Sosyal Kıyaslama Teorisi bağlamında ele alındığında, bu pasif tüketim yukarı doğru sosyal kıyaslamayı tetikleyerek sporcuda yetersizlik hissi doğurmaktadır. FOMO'nun sporcular üzerindeki en somut zararlarından biri, fiziksel toparlanma süreçlerini sabote etmesidir. Elit düzeyde performans için en kritik parametre olan

uyku kalitesi, uyku öncesi yoğun akıllı telefon kullanımı ve gece yarısı bildirim kontrol etme dürtüsü nedeniyle sekteye uğramaktadır (Scott ve Woods, 2019). Mavi ışığa maruz kalma ve FOMO kaynaklı bilişsel uyarılmışlık, melatonin salınımını baskılayarak sporcularda uykuya dalma süresini uzatmakta ve derin uyku evresini kısaltmaktadır. Yetersiz uyku ise doğrudan kortizol seviyelerini artırmakta, reaksiyon süresini yavaşlatmakta ve sakatlanma riskini katlamaktadır.

Saha içinde ise FOMO, bölünmüş dikkat sendromuna yol açar. Antrenman veya müsabaka esnasında zihni dijital dünyadaki akışta, transfer dedikodularında veya sosyal onay mekanizmalarında olan bir sporcunun taktiksel odaklanma düzeyi düşmektedir (Li ve Zhou, 2021; Çelik ve Özkara, 2022). Bu durum, sporda kaygı seviyesini artırırken, sporcunun kendi yeteneklerine olan inancını (öz-yeterlilik) zedelemektedir.

7.3. Siber Zorbalık, Performans ketlenmesi ve Linç Kültürü

Siber zorbalık, bilgisayarlar, cep telefonları ve diğer elektronik cihazlar kullanılarak kasıtlı ve tekrarlanan zarar verme olarak tanımlanmıştır (Hinduja ve Patchin, 2009). Siber zorbalık, bireylerin dijital iletişim kanalları üzerinden kasıtlı, tekrarlayan ve zarar verici davranışlara maruziyetini ifade eder. Sporcular açısından siber zorbalık, taraftarlar, rakip hesaplar veya anonim kullanıcılar tarafından yönlendirilebilir; bu da “performans değerlendirme” sınırlarının sürekli genişlemesine neden olur. Spor psikolojisi literatürü, bu tür dijital saldırıların sporcuların bilişsel yükünü artıran bir stresör olarak çalıştığını göstermektedir. Sporcu, siber zorbalığı kişisel bir tehdit olarak algılayabilir; bu da bilişsel süreçlerde tehdit değerlendirme mekanizmalarını tetikleyerek karar alma süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir (Bauman ve Newman, 2013).

Şekil 1. Siber Zorbalık ve Performans Ketlenmesi Kavramsal Modeli



Geleneksel tribün tepkileri müsabaka bittiğinde sona ererken, dijital dünyada 7/24 taraftar baskısı söz konusudur. Sporculara yönelik siber zorbalık, sadece bir prestij kaybı değil, aynı zamanda bilişsel bir stresördür. Geleneksel spor kültüründe tribün tepkileri müsabaka süresi ile sınırlı iken, sosyal medya ve dijital platformların yaygınlaşmasıyla birlikte taraftar etkileşimi 7/24 biçimde sporcu psikolojisinin bir parçası haline gelmiştir (Kümpel vd., 2015). Bu sürekli dikkat odağı, sporcuların saha dışı zamanlarını da performans değerlendirmesine açık bir hale getirir. Dijital arenada ortaya çıkan bu etkileşim yoğunluğu, yalnızca olumlu destekle sınırlı kalmayıp eleştiri, küçümseme ve saldırgan yorumlar biçiminde de yönelmektedir.

Siber zorbalık, özellikle sosyal medya üzerinden süregelen eleştiri ve olumsuz yorumlar şeklinde ortaya çıktığında, sporcular için sadece prestij kaybı değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal işleyiş üzerinde negatif etkilere sahip bir stres faktörüdür (Ekin ve Üstün, 2024). Bu davranış biçimi, birçok psikolojik süreçlere doğrudan müdahale eder ve sosyal onay beklentisi doğurur (Baumeister ve Showers, 1986). Bu zorbalığa maruz kalan sporcular, performanslarına ilişkin dışsal olumsuz yorumları zihinsel olarak işlemeye çalışırken saha içi konsantrasyonlarını sürdürmeyebilir ve dijital tacize maruz kalma, sosyal anksiyeteyi artıran bir etki olarak raporlanmıştır; bu da performans öncesi ve sırasındaki kaygı seviyelerini yükseltebilir (Campbell vd., 2013). Negatif dijital etkileşimler sporcuların dikkat kapasitesini azaltarak saha içinde otomatikleşmiş becerilerin bozulmasına da yol açabilir (Faro vd., 2025). Ayrıca araştırmalar, siber zorbalığa maruz kalmanın psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini, özellikle öz-değer ve duygu düzenleme kapasitesi üzerinde belirgin düşüslere yol açtığını göstermektedir. Bu etkiler, spor performansındaki bilişsel kaynakların tükenmesi ile ilişkilidir (Hinduja ve Patchin, 2010).

Performans ketlenmesi, bir bireyin sahip olduğu yetenek ve becerileri, belirli içsel veya dışsal engeller nedeniyle uygulama alanına (sahaya, sınava, sahneye) tam olarak yansıtamaması yani potansiyel ile gerçek performans arasındaki negatif fark durumudur. Performans ketlenmesi, baskı altında becerilerin beklenen düzeyin altına düşmesi durumunu ifade eder (Mesagno ve Beckmann, 2017).

Tablo 1. Performans Ketlenmesinin Çeşitleri

Tür	Açıklama	Süreç
Bilişsel Ketlenme	Odaklanamama, karar verme güçlüğü ve zihinsel bulanıklık yaşama.	Aşırı Öz-Farkındalık, normalde otomatik olarak yaptığınız bir hareketi (örneğin basketbolda serbest atış) çok fazla düşünmeye başladığınızda, beyniniz o hareketi "parçalara ayırır". Bu durum, akışın bozulmasına ve hareketin takılmasına neden olur.
Duyusal Ketlenme	Aşırı heyecan, panik veya yetersizlik hissiyle gelen kitlenme.	Başarısızlık Korkusu: "Ya yapamazsam?" düşüncesi, sporcunun hata yapmamaya odaklanmasına neden olur. Hata yapmamaya odaklanan sporcu yaratıcılığını kaybeder ve tutuk oynar.
Motor (Fiziksel) Ketlenme	Kasların aşırı gerilmesi sonucu hareketlerin akıcılığını kaybetmesi (Robotlaşma).	Kaygı ve Kaygı Eşiği: Orta düzeyde kaygı performansı artırırken (U-Kuramı), kaygı seviyesi kontrol edilemez noktaya ulaştığında vücut "savaş ya da kaç" tepkisi verir. Kaslar gerilir, nefes daralır ve teknik beceri kaybolur.

Kaynak: (Mesagno ve Beckmann, 2017).

Sosyal medya, sporcunun performansını anlık olarak geniş kitlelerin denetimine açar. Bu sürekli izlenme hissi, sporcuda sosyal değerlendirme kaygısını artırır. Sporcu, sadece rakibiyle değil, aynı zamanda dijital dünyadaki takipçilerinin beklentileriyle de savaşmaya başlar. Bu zihinsel yük, sahada performans ketlenmesi olarak karşımıza çıkar; sporcu hata yapma korkusuyla en bildiği hareketleri bile yapamaz hale gelir.

Sosyal medyanın kitleselleşmesi, taraftarlar ile sporcular arasındaki geleneksel mesafeyi ortadan kaldırarak etkileşimi asimetrik ve kontrolsüz bir boyuta taşımıştır. Bu dijital dönüşümün en karanlık çıktılarında biri, sporcuların performansları, kişisel yaşamları, fiziksel görünüşleri ya da politik/sosyal duruşları nedeniyle hedef alındığı siber zorbalık ve kolektif bir cezalandırma mekanizmasına dönüşen linç kültürüdür. Genel popülasyondaki siber zorbalık dinamiklerinden farklı olarak, spor dünyasındaki dijital şiddet; kitle psikolojisi, fanatizm ve kurumsallaşmış başarı beklentisiyle beslenen sistematik bir yapı sergilemektedir. Sporcular, taraftar kitlelerinin ve medyanın sürekli gözlemi altında oldukları için dijital platformlarda her an bir siber saldırının açık hedefi haline gelebilmektedir. Spor ortamında siber zorbalık, genellikle müsabaka içi performans dalgalanmaları (örneğin kritik bir penaltı kaçırmak, kendi kalesine gol atma veya hatalı bir pas) sonrasında ani ve kitlesel bir reaksiyon olarak baş gösterir. Taraftarlar, fiziksel stadyum ortamındaki deşarj olma (katarsis) dürtüsünü dijital dünyaya taşımakta ve siber alandaki anonimlik duygusunun arkasına sığınarak daha saldırgan olabilmektedir. Bununla birlikte, siber zorbalık sadece performans odaklı kalmamakta; ırkçılık, cinsiyetçilik ve homofobi gibi toplumsal ön yargıların sporcular üzerinden dışa vurulmasına da zemin hazırlamaktadır. Özellikle kadın sporcular, sportif başarılarından bağımsız olarak yoğun bir siber-cinsel tacize ve bedensel aşağılamaya maruz kalırken; etnik azınlığa mensup sporcular,

takımın başarısız olduğu dönemlerde dijital linç mekanizmalarının ilk hedefi haline getirilmektedir. Siber zorbalığa ve kitlesel linçe maruz kalmak, sporcular üzerinde derin psikolojik tahribatlar yaratmaktadır. Sporcuların maruz kaldığı bu dijital şiddet; akut anksiyete, depresif semptomlar, sosyal izolasyon eğilimi ve öz-saygıda dramatik düşüşlerle doğrudan ilişkilidir. Linç kültürünün yarattığı "kamuoyu önünde değersizleştirilme" hissi, sporcularda tükenmişlik sendromunu tetiklemekte ve kariyerlerini erken sonlandırma düşüncelerine yol açabilmektedir (Gönülşen, 2022; Yüçetürk ve Ağın, 2022).

Saha içi performansa yansımaları incelendiğinde ise, siber zorbalığın sporcunun spora yönelik içsel motivasyonunu baltaladığı ve müsabaka esnasındaki kaygı seviyesini optimum düzeyin üzerine çıkardığı görülmektedir. Dijital olarak hedef gösterilen bir sporcu, hata yapma korkusuyla (korku-kaygı döngüsü) risk almaktan kaçınmakta, bu durum da karar verme süreçlerini ve motor becerilerin sergilenmesini doğrudan felce uğratmaktadır (Ekin ve Üstün, 2024; Lu vd., 2025).). Ayrıca, sürekli siber tehdit altında olmanın yarattığı kronik stres, tıpkı FOMO’ da olduğu gibi uyku kalitesini bozarak fiziksel toparlanma mekanizmalarını sekteye uğratmaktadır.

7.4. Mikro-Değerlendirme Stresi

Modern spor bilimleri ve teknolojisindeki gelişmeler; giyilebilir sensörler, GPS takip sistemleri, gerçek zamanlı laktat analizörleri ve yapay zekâ destekli kinematik analiz yazılımları aracılığıyla sporcuların her hareketini izlenebilir kılmıştır. Bu dijital izleme ekosistemi, elit performansı optimize etmek için değerli veriler sunsa da spor literatüründe Mikro-Değerlendirme Stresi olarak adlandırılan yeni bir psikofizyolojik tehdidi beraberinde getirmiştir (Sarıkabak ve Vural, 2025). Mikro-değerlendirme stresi; sporcunun antrenman, müsabaka ve hatta günlük yaşamındaki (uyku, dinlenme kalp atım hızı, beslenme) en küçük parametrelerin bile sürekli olarak kaydedilmesi, analiz edilmesi ve bir başarı/başarısızlık kriteri olarak önüne konulması sonucunda hissettiği kronik gözetim ve yargılanma anksiyetesidir.

Teknolojik izleme araçlarının sporcular üzerinde yarattığı psikolojik baskı, Foucault'nun Panoptikon (görünmeyen gözetleme kulesi) teorisiyle açıklanmaktadır. Sporcu, verilerinin antrenörler, kondisyonerler ve yönetim tarafından anlık olarak izlendiğini bildiği için, kendisini sürekli dijital bir merceğin altında hisseder (Seyhan vd., 2025). Bu sürekli gözetim hali, sporcularda davranışsal yapaylığa ve “veri için performans gösterme” eğilimine yol açmaktadır. Öz-Belirlenim Kuramı bağlamında ele alındığında, mikro-değerlendirme pratikleri sporcunun en temel psikolojik ihtiyaçlarından biri olan özerklik duygusunu baltalamaktadır (Deci ve Ryan,

2002). Sporcunun kendi vücudundan gelen doğal sinyalleri (öz-farkındalık) dinlemek yerine, tamamen ekranlardaki metriklere (örn. GPS mesafeleri, yüksek şiddetli koşu sayıları, toparlanma skorları) bağımlı hale gelmesi, “veri fetişizmini” doğurur. Bu durum, sporcunun spora karşı duyduğu içsel motivasyonu düşürerek, dışsal kontrol mekanizmalarının esiri olmasına neden olur.

Mikro-değerlendirme stresinin saha içi performansa en yıkıcı etkisi, sporcularda “analiz yoluyla felç” sendromunu tetiklemesidir. Spor psikolojisinde ideal performans durumu olarak kabul edilen Akış deneyimi, eylemlerin tamamen içgüdüsel, otomatik ve zihinsel aşırı yüklenme olmadan sergilenmesini gerektirir (Csikszentmihalyi, 1990). Ancak, her adımı, pas açısı veya sıçrama yüksekliği mikro düzeyde ölçülen bir sporcu, hareket yürütme süreçlerini aşırı derecede bilinçli kontrol etmeye başlar (Abreu vd., 2011). Bu aşırı bilişsel yük, motor becerilerin akıcılığını bozarak özellikle baskı altında performans kırılmalarına zemin hazırlar. Fizyolojik düzeyde ise, sürekli bir değerlendirme ve izlenme altında olmanın yarattığı algılanan stres, sempatik sinir sistemini sürekli aktif tutarak kortizol salınımını kronikleştirmektedir (Williams ve Andersen, 1998). Sporcuda “hiçbir zaman yeterince iyi olamama” hissi yaratan bu dijital mükemmeliyetçilik baskısı, zamanla atletik tükenmişliğe, spordan yabancılaşılmaya ve performans kaygısına yol açmaktadır (Sarıkabak ve Vural, 2025).

7.5. Vitrin Sendromu

Kimlik kuramları, bireyin benlik algısının sosyal çevreden aldığı geri bildirimlerle sürekli biçimde yeniden yapılandırıldığını ileri sürmektedir. Atletik kimlik ise bireyin kendisini sporcu rolü üzerinden tanımlama derecesini ifade etmekte ve performans motivasyonu, psikolojik dayanıklılık ve sportif bağlılık üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (Brewer vd., 1993). Ancak dijital platformlarda sürekli görünür olma gerekliliği, atletik kimliğin yalnızca sportif başarı üzerinden değil; fiziksel görünüm, yaşam tarzı, popülerlik ve takipçi sayısı gibi performans dışı ölçütlerle de şekillenmesine neden olmaktadır. Bu durum literatürde dijital kimlik bölünmesi olarak tanımlanan süreci güçlendirmektedir. Dijital kimlik bölünmesi, bireyin çevrim içi platformlarda oluşturduğu benlik sunumu ile gerçek yaşamdaki deneyimleri arasında psikolojik uyumsuzluk oluşması şeklinde açıklanmaktadır (Summak, 2024). Sporcular açısından bu ayrışma, performans odaklı atletik kimliğin zamanla dijital görünürlük odaklı sosyal kimliğe dönüşmesine yol açabilmektedir.

Sosyal medya algoritmaları, yüksek etkileşim sağlayan içerikleri ödüllendirdiğinden sporcular giderek daha fazla dikkat çekici, kusursuz ve idealize edilmiş yaşam kesitlerini

paylaşma eğilimine girmektedir. Bu süreç, bireyin kendisini sürekli olarak dijital bir vitrin içerisinde sunmasına neden olmakta; zamanla gerçek performans yerine dijital görünürlüğün önceliklendirildiği yeni bir psikolojik iklim ortaya çıkarmaktadır. Özellikle profesyonel sporcularda sponsorluk beklentileri, marka iş birlikleri ve taraftar etkileşimi, dijital benlik sunumunu sportif performans kadar önemli bir görev alanına dönüştürmektedir (Geurin, 2016).

Atletik kimliğin aşınması yalnızca psikolojik değil, davranışsal sonuçlar da doğurmaktadır. Sporcular zamanlarının önemli bölümünü içerik üretmeye, etkileşim oranlarını takip etmeye ve kişisel markalarını yönetmeye ayırabilmektedir. Böylece antrenman, dinlenme ve psikolojik toparlanma süreçleri ikinci plana düşebilmektedir. Dijital görünürlüğün performansın önüne geçtiği bu durum, uzun vadede sporcunun mesleki rol çatışması yaşamasına neden olabilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, dijital platformların yoğun kullanımının sporcularda bilişsel yükü artırdığını, dikkat kontrolünü zayıflattığını ve yarışma öncesi kaygıyı yükseltebildiğini göstermektedir (Özdemir ve Yıldırım, 2019; Çankal, 2024).

Bununla birlikte dijital kimlik tek başına olumsuz bir olgu değildir. Bilinçli yönetildiğinde sporcular için kariyer gelişimi, sponsorluk fırsatları, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve psikolojik aidiyetin artırılması açısından önemli avantajlar sağlayabilmektedir. Dolayısıyla temel sorun dijital kimliğin varlığı değil; atletik kimliğin önüne geçerek bireyin benlik bütünlüğünü zedelemesi ve psikolojik iyi oluşunu tehdit edecek düzeyde dışsal onaya bağımlılık oluşturmalarıdır. Bu nedenle spor psikologları, antrenörler ve spor yöneticilerinin dijital kimlik yönetimini psikolojik beceri eğitimlerinin ayrılmaz bir bileşeni olarak ele almaları, sporcuların çevrim içi görünürlük ile gerçek performans arasında sağlıklı bir denge kurmalarını desteklemeleri önem taşımaktadır.

7.6. Sponsorluk ve Sosyal Onay Kısıncısı

Sponsorluk, sporcular açısından yalnızca finansal destek sağlayan bir unsur olmaktan çıkmış; profesyonel kariyerin sürdürülebilirliği, kişisel marka yönetimi ve kamuoyu algısının şekillenmesinde belirleyici bir faktör hâline gelmiştir. Özellikle sosyal medya platformlarının sponsorluk stratejilerine entegre edilmesiyle birlikte markalar, sporcuların sportif başarılarının yanı sıra dijital erişimlerini, etkileşim düzeylerini ve hedef kitle üzerindeki etkilerini de sponsorluk kararlarında dikkate almaktadır (Simmons ve Becker- Olsen, 2006). Bu durum, sporcuların yalnızca antrenman ve müsabaka performanslarını değil, aynı zamanda dijital içerik üretimlerini de kariyerlerinin ayrılmaz bir parçası olarak görmelerine neden olmaktadır.

Sponsorluk beklentileri ile sosyal onay arayışı arasındaki etkileşim, özellikle elit sporcularda sürekli performans sergileme zorunluluğunu güçlendirmektedir. Sporcular yalnızca müsabakalarda başarılı olmayı değil, aynı zamanda dijital ortamda ilgi çekici içerikler üretmeyi, takipçileriyle düzenli etkileşim kurmayı ve olumlu bir kamusal imaj oluşturmayı da mesleki sorumluluklarının bir parçası olarak algılamaktadır. Bu çok yönlü beklenti yapısı, zihinsel yükü artırarak psikolojik tükenmişlik, dikkat dağınıklığı ve performans kaygısı gibi olumsuz sonuçlara zemin hazırlayabilmektedir (Knoke, 1983; Bennett, 1999; Adetooto ve Wintdapo, 2022).

Kişisel marka yönetiminin sporcuların profesyonel yaşamının ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi, atletik kimliğin ticari kimlikle bütünleşmesine de yol açmaktadır. Sporcular giderek daha fazla “performans gösteren atlet” olmanın yanı sıra “içerik üreten marka temsilcisi” rolünü de üstlenmektedir. Bu rol genişlemesi, zaman yönetimi sorunları, rol çatışmaları ve psikolojik baskıların artmasına neden olabilmektedir. Özellikle sponsorluk sözleşmelerinin dijital görünürlük koşulları içermesi, sporcuların sosyal medya kullanımını zorunlu bir mesleki faaliyet hâline getirebilmektedir. Bununla birlikte sponsorluk ve sosyal medya görünürlüğü, uygun şekilde yönetildiğinde sporcular açısından önemli fırsatlar sunmaktadır. Dijital platformlar aracılığıyla güçlü bir kişisel marka oluşturmak, sponsorluk gelirlerini artırmak, taraftar bağlılığını güçlendirmek ve kariyer sonrası mesleki fırsatları çeşitlendirmek mümkün olabilmektedir. Ancak bu avantajların sürdürülebilir olması, sosyal onayın bireyin öz değerinin temel belirleyicisi hâline gelmemesine bağlıdır. Bu nedenle spor psikologları, spor yöneticileri ve iletişim uzmanlarının iş birliğiyle yürütülecek dijital medya okuryazarlığı, psikolojik beceri eğitimi ve kişisel marka yönetimi programları, sporcuların sponsorluk baskısını daha sağlıklı yönetmelerine ve mental esenliklerini korumalarına katkı sağlayacaktır (Adetooto ve Wintdapo, 2022; Simmons ve Becker- Olsen, 2006; Günay, 2023).

Sonuç olarak dijital spor ekosisteminde sponsorluk ve sosyal onay mekanizmaları, sporcuların kariyer gelişimini destekleyen önemli araçlar olmakla birlikte, dışsal değerlendirmeye aşırı bağımlılık geliştiğinde yarışma kaygısını, psikolojik baskıyı ve zihinsel tükenmişliği artırabilmektedir. Bu nedenle sponsorluk ilişkilerinin yalnızca ekonomik değil, aynı zamanda psikolojik ve etik boyutlarıyla ele alınması; sporcuların dijital görünürlük ile mental esenlik arasında sürdürülebilir bir denge kurmalarını sağlayacak bütüncül yaklaşımların geliştirilmesi önem taşımaktadır.

7.7. Dijital Bahis Baskısı

Dijital teknolojilerin spor endüstrisine entegrasyonu, çevrim içi bahis platformlarının küresel ölçekte hızlı bir biçimde yaygınlaşmasına olanak sağlamıştır. Mobil uygulamalar, canlı bahis sistemleri, anlık oran güncellemeleri ve gerçek zamanlı veri analizleri sayesinde spor karşılaşmaları yalnızca sportif rekabetin değil, aynı zamanda yüksek ekonomik değer üreten dijital bahis ekosisteminin de temel unsurlarından biri hâline gelmiştir. Bu dönüşüm, spor ekonomisine önemli katkılar sağlamakla birlikte sporcular üzerinde daha önce görülmeyen psikolojik baskı türlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Özellikle sosyal medya platformları ile çevrim içi bahis kültürünün iç içe geçmesi, sporcuların yalnızca performansları nedeniyle değil, bahis sonuçlarına etkileri nedeniyle de yoğun eleştiri, hakaret ve tehditlere maruz kalmalarına yol açmaktadır (İçer ve Akıncı, 2023; Kaplan, 2025).

Geleneksel taraftar baskısından farklı olarak dijital bahis baskısı, sporcuların performanslarının milyonlarca kullanıcı tarafından anlık olarak ekonomik kazanç veya kayıp bağlamında değerlendirilmesiyle karakterizedir. Bir müsabakadaki kaçan penaltı, yapılan servis hatası ya da bireysel performans düşüklüğü, yalnızca sportif başarısızlık olarak değil, aynı zamanda çok sayıda bahis kuponunun kaybedilmesine neden olan bir olay şeklinde algılanabilmektedir. Bu durum, özellikle sosyal medya aracılığıyla sporculara yöneltilen saldırgan mesajların ve çevrim içi tacizin artmasına zemin hazırlamaktadır. Son yıllarda uluslararası spor organizasyonları tarafından yayımlanan raporlar, profesyonel sporcuların önemli bir bölümünün bahis bağlantılı çevrim içi istismar ve tehditlerle karşılaştığını ortaya koymaktadır (Gençtürk, 2026; Bayraz ve Karahan, 2026).

Çevrim içi bahis kültürü, sosyal medya aracılığıyla sporcuların sürekli erişilebilir hâle gelmesini de beraberinde getirmiştir. Müsabaka sonrasında yapılan paylaşımların altına yazılan hakaret içerikli yorumlar, doğrudan mesaj yoluyla gönderilen tehditler ve organize dijital linç kampanyaları, sporcuların psikolojik güvenlik algısını zedeleyebilmektedir. Özellikle genç sporcuların bu tür olumsuz geri bildirimleri kişisel başarısızlık olarak yorumlamaları, benlik saygısında azalma, öz yeterlik algısının zayıflaması ve performans kaygısının artması gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bu süreç, sosyal karşılaştırma mekanizmalarının da etkisiyle psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Karahan, 2022; Gündoğdu vd., 2024).

Dijital bahis baskısının bir diğer önemli sonucu, kronik stres ve tükenmişlik riskinin artmasıdır. Sürekli eleştirilme, tehdit edilme veya sosyal medya üzerinden hedef gösterilme

korkusu, sporcuların dinlenme ve psikolojik toparlanma süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Mental esenlik yalnızca yarışma sırasında değil, yarışma sonrasında da tehdit altında kalmakta; sporcular dijital platformlarda maruz kaldıkları olumsuz içerikler nedeniyle kaygı, öfke, uyku problemleri ve duygusal tükenmişlik yaşayabilmektedir. Özellikle elit sporcularda uzun süre devam eden dijital baskının tükenmişlik belirtilerini artırdığı ve performans motivasyonunu azalttığı bildirilmektedir (Kartal, 2026; Bayraz ve Karahan, 2026).

Bahis baskısı, sporcuların etik ikilemler yaşamasına da neden olabilmektedir. Yüksek ekonomik hacme sahip bahis piyasaları, bazı sporcuların şike, maç manipülasyonu veya içeriden bilgi paylaşımı gibi etik dışı girişimlere maruz kalma riskini artırmaktadır. Böyle durumlar, sporcular üzerinde yalnızca hukuki değil, aynı zamanda yoğun psikolojik baskı oluşturmakta; karar verme süreçlerini ve mesleki kimliklerini olumsuz etkileyebilmektedir. Spor etiğinin korunması açısından sporcuların bu tür riskler konusunda bilinçlendirilmesi ve güçlü kurumsal destek mekanizmalarının oluşturulması büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda dijital bahis baskısının azaltılmasına yönelik çok yönlü stratejilere ihtiyaç vardır. Spor federasyonları, kulüpler ve sporcu birlikleri tarafından geliştirilecek dijital güvenlik politikaları, çevrim içi tacizle mücadele mekanizmaları ve psikolojik destek hizmetleri, sporcuların bu baskıyla daha etkili biçimde başa çıkmalarına katkı sağlayabilir. Ayrıca dijital medya okuryazarlığı eğitimleri, sosyal medya kullanımına ilişkin sınırların belirlenmesi ve spor psikologlarının yarışma öncesi müdahale programlarına dijital stres yönetimini dâhil etmeleri, sporcuların mental esenliklerini korumada önemli rol oynayacaktır (Kara, 2025; Bayraz ve Karahan, 2026; İçer ve Akıncı, 2023).

7.8. Teknoloji Kaynaklı Yaralanma Kaygısı ve Siberkondri

Kalp atım hızı monitörleri, küresel konumlandırma sistemleri (GPS), ivmeölçerler, uyku takip cihazları, yapay zekâ destekli performans analizleri ve mobil sağlık uygulamaları; antrenman yükünün düzenlenmesi, sakatlık riskinin azaltılması ve performansın optimize edilmesi amacıyla yaygın biçimde kullanılmaktadır. Bu teknolojiler antrenörlere, sağlık ekiplerine ve sporculara önemli avantajlar sunarken, verilerin sürekli izlenmesi ve yorumlanması bazı psikolojik riskleri de beraberinde getirmektedir. Özellikle sporcuların dijital sağlık verilerine aşırı odaklanmaları, her fizyolojik değişikliği potansiyel bir sakatlığın habercisi olarak değerlendirmeleri ve sağlık durumlarını sürekli kontrol etme eğilimleri yeni bir kaygı alanı oluşturmaktadır.

Tekno-sakatlık kavramı, sporcuların dijital performans izleme sistemlerinden elde edilen biyometrik verileri aşırı yorumlamaları sonucunda gelişen yaralanma beklentisi, hareketten kaçınma davranışı ve performans kaygısını ifade eden kavramsal bir çerçeve olarak kullanılmaktadır. Tekno-sakatlık, fiziksel bir yaralanmadan ziyade teknolojik verilerin yanlış yorumlanmasının tetiklediği psikolojik bir süreçtir. Sporcuların küçük performans dalgalanmalarını veya fizyolojik değişimleri ciddi bir sağlık sorununun göstergesi olarak algılamaları hem yarışma kaygısını artırabilmekte hem de sportif performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Bu süreçle yakından ilişkili bir diğer kavram ise siberkondridir. Siberkondri, bireyin sağlıkla ilgili belirtileri internet ortamında tekrar tekrar araştırması ve ulaştığı bilgileri felaketleştirerek ciddi hastalık veya yaralanma yaşadığına inanma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Akyol vd., 2024; Popescu vd., 2022). Sporcular açısından kas ağrısı, yorgunluk, nabız değişiklikleri veya performanstaki geçici düşüşler gibi normal fizyolojik durumlar, internetten edinilen eksik ya da bağlamından kopuk bilgiler nedeniyle ciddi sakatlık belirtileri olarak yorumlanabilmektedir. Dijital sağlık platformlarının kolay erişilebilirliği, bu davranışın sıklığını artırarak sporcuların sağlık kaygısını besleyebilmektedir (Arslataş vd., 2026; Bayram ve Kırılmaz, 2025).

Siberkondri davranışı, sporcuların sağlık profesyonellerine duyduğu güveni de dolaylı olarak etkileyebilmektedir. İnternet ortamında yer alan doğrulanmamış bilgiler veya sosyal medya paylaşımları, bilimsel değerlendirmelerin önüne geçebilmektedir. Özellikle elit sporcular arasında yaygın olarak kullanılan çevrim içi sporcu forumları, dijital topluluklar ve sosyal medya gruplarında paylaşılan kişisel deneyimler, her sporcu için geçerli olmayan sonuçların genellenmesine neden olabilmektedir. Böylece sporcular, uzman değerlendirmesi yerine dijital kaynaklardan elde ettikleri bilgilere dayanarak antrenman yüklerini azaltma, müsabakadan çekilme veya gereksiz tedavi arayışlarına yönelme riskiyle karşı karşıya kalabilmektedir (Chen vd., 2025; Hsu vd., 2024).

Bu nedenle dijital sağlık teknolojilerinin spor ortamında kullanımında veri okuryazarlığı büyük önem taşımaktadır. Sporcuların biyometrik verilerin doğal değişkenliğini anlamaları, dijital sağlık uygulamalarından elde edilen bilgileri spor hekimleri ve performans uzmanlarının değerlendirmeleri doğrultusunda yorumlamaları ve internet kaynaklı sağlık bilgilerinin eleştirel biçimde analiz edilmesi gerekmektedir. Ayrıca spor psikologlarının psikolojik beceri eğitimlerine dijital sağlık kaygısının yönetimine yönelik müdahaleleri dâhil etmeleri, sporcuların teknoloji destekli performans takibini daha sağlıklı bir çerçevede değerlendirmelerine katkı sağlayacaktır.

7.9. Sosyal Karşılaştırma ve Dijital Narsisizm

Sosyal medya, modern sporcular için sadece bir iletişim kanalı değil, aynı zamanda rakiplerinin hem sportif başarılarını hem de kusursuzlaştırılmış (idealize edilmiş) yaşam tarzlarını anlık olarak izledikleri dijital bir vitrin haline gelmiştir. Bu durum, Leon Festinger'ın (1954) Sosyal Karşılaştırma Teorisi ile açıklanan kadim bir psikolojik mekanizmayı tetiklemektedir.

Festinger'ın (1954)'e göre insanoğlu, kendi yeteneklerini, başarı düzeyini ve toplumsal konumunu anlamlandırabilmek için doğuştan gelen bir dürtüyle kendisini başkalarıyla kıyaslar. Sporcular özelinde bu kıyaslama süreci, öz saygılarını ölçmek, geliştirmek veya onaylatmak için kullandıkları temel bir araçtır. Ancak sosyal medyanın sunduğu bu filtrelenmiş gerçeklik, sporcunun kendi değerini objektif kriterler yerine, rakibinin dijital dünyadaki belirlemesine yol açarak psikolojik bir baskı unsuru oluşturmaktadır. Sosyal medya, Festinger'ın klasik kuramına “7/24 erişilebilirlik” ve “hiper-idealizasyon” boyutlarını ekleyerek, sporcuların sosyal karşılaştırma döngüsünden çıkmasını zorlaştıran bir katalizör görevi görmektedir.

Sosyal karşılaştırma hem yukarı hem de aşağı yönlü karşılaştırma yoluyla gerçekleşir. Yukarı doğru karşılaştırma; bu durum, bir kişinin kendisini başarı, görünüm veya popülerlik gibi konularda kendisinden “daha üstün” gördüğü biriyle kıyaslamasıdır. Kişi genellikle karşılaştırdığı o “üstün” figür gibi olma arzusu duyar. Aşağı doğru karşılaştırma ise kişinin kendisini, kendisinden “daha şanssız” gördüğü biriyle kıyaslamasıdır. Genellikle öz saygı tehdit edildiğinde, bireyin kendisini daha iyi hissetmesi ve refahını artırması için kullanılır. Örneğin; sağlıklı birinin, hastalığından veya kötü geçen gününden bahseden birini gördüğünde kendi durumuna şükretmesi ve daha mutlu hissetmesi buna örnektir (Wood, 1989).

Modern dijital medya ortamında bu süreç sosyal platformların görsel-çevrim içi karakteri nedeniyle yoğunlaşır; sportif performans alanında sosyal medya kullanıcıları başarı, beden ve kariyer göstergelerini idealize edilmiş bir biçimde gözlemleme eğilimindedir. Bu tür yukarı yönlü sosyal karşılaştırmalar, bireyde kendi performans düzeyini daha düşük algılama, yetersizlik hissi ve profesyonel yeterlilik konusunda kaygı üretir. Empirik bulgular sosyal medyada sık ve yoğun sosyal karşılaştırmaların psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini göstermektedir: sürekli idealleştirilmiş içeriklere maruziyet, bireyde yetersizlik, düşük öz-değer ve duygusal sıkıntı ile ilişkilidir (Taylor ve Armes, 2024).

Dijital narsisizm kavramı, bireyin sosyal medya etkileşimlerinde “onaylanma, görünürlük ve ideal benlik sunumuna yönelik artan odaklanmayı ifade eder. Dijital narsisizm,

bireyin sosyal medya paylaşımlarında sürekli beğeni, takipçi sayısı ve olumlu geribildirim arayışına bağlı olarak kendilik değerini dışsal göstergelere bağlamasıdır. Sosyal medya platformları bu eğilimi artıran bir çevre sunar; burada algoritmik pekiştirme ve etkileşim metrikleri kullanıcı davranışlarını şekillendirir ve narsisistik eğilimlerin güçlenmesine olanak sağlar. Bu konsept, narsisistik kişilik özellikleriyle doğrudan bağlantılı olmak zorunda olmamakla birlikte, sosyal medya ortamında davranışsal bir eğilim olarak ele alınır (Saritaş ve Balcı, 2025; Balcı ve Gargalık, 2020).

Dijital narsisizm psikolojik açıdan iki ana alanda etkilidir:

Benlik Değeri Dışsallaşması: Öz-değer sosyal medya geri bildirimlerine bağlı hale gelir; bu da içsel öz-değer algısını zedeler ve sürekli onay arayışına yol açar (Pamisa vd., 2025).

Kaygı ve Öz-Farkındalık Artışı: Sosyal medya performansının kamuya açık doğası, bireyde performansını sürekli başkalarıyla kıyaslama baskısı yaratır. Bu durum özellikle profesyonel sporcularda performans kaygısını güçlendirir çünkü dijital etkileşimler performans sonuçlarının “sadece saha içi olmadığı” algısını destekler (Wang vd., 2024).

Sosyal karşılaştırma ve dijital narsisizm süreçlerinin psikolojik esenlik ile ilişkisi, performans kaygısı üzerinden daha somut bir şekilde ele alınmaktadır. Literatürde özellikle genç yetişkinlerde sosyal medyada sık karşılaştırma ve onay arayışının anksiyete, depresyon ve düşük öz-değerle pozitif korelasyonlu olduğu, bunun da performans odaklı sporcularda mental yükü artırdığı bulunmuştur (Gul vd., 2025). Bu çerçevede sporcuların dijital etkileşim stratejilerini bilinçlendiren, sosyal medyada karşılaştırma eğilimlerini azaltan ve öz-değer içselleştirmesini güçlendiren müdahaleler hem mental esenliği hem de performans kaygısını düzenlemeyi destekleyebilir. Kültürel olarak sosyal medya okuryazarlığı artırımı ve dijital davranış farkındalığı, bu psikolojik dinamiklerin sportif performans üzerindeki olumsuz etkilerini azaltma potansiyeline sahiptir.

8. SOSYAL MEDYANIN PERFORMANS KAYGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

8.1. Dijitalleşmenin Profesyonel Spor Üzerindeki Etkileri

Dijitalleşme, profesyonel sporun üretim, tüketim ve pazarlama süreçlerinde kapsamlı bir dönüşüm meydana getirmiştir. Büyük veri analitiği, yapay zekâ destekli performans analiz sistemleri, giyilebilir teknolojiler ve sosyal medya platformları, spor endüstrisinin temel bileşenleri hâline gelmiştir. Bu gelişmeler, performansın daha ayrıntılı analiz edilmesine katkı

sağlarken sporcuların kamuoyu tarafından sürekli izlenmesine de olanak tanımıştır (Gültekin ve Kaçay, 2024; Karavelioğlu, 2024).

Sosyal medya platformları özellikle profesyonel sporcular açısından çift yönlü bir işlev görmektedir. Bir yandan taraftarlarla doğrudan iletişim kurulmasına, sponsorluk değerinin artırılmasına ve kişisel markanın güçlendirilmesine katkı sağlarken; diğer yandan sürekli görünür olma zorunluluğu, çevrimiçi eleştiriler ve dijital performans baskısı nedeniyle psikolojik yükü artırmaktadır (Filo vd., 2015). Bu nedenle dijitalleşme, sporcular için yalnızca teknolojik bir dönüşüm değil; aynı zamanda psikolojik uyum gerektiren yeni bir performans çevresi oluşturmaktadır.

Akıllı telefonların ve sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte sporcular artık günün her saatinde taraftarların, medya kuruluşlarının ve sponsorların erişimine açık hâle gelmiştir. Bu durum, profesyonel yaşam ile özel yaşam arasındaki sınırların giderek belirsizleşmesine neden olmakta; sporcuların dinlenme, psikolojik toparlanma ve zihinsel uzaklaşma süreçlerini zorlaştırmaktadır (Yılmaz vd., 2025). Sonuç olarak dijitalleşme, spor performansını destekleyen önemli fırsatlar sunarken aynı zamanda yeni nesil psikolojik stresörlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

8.2. Dijital Emeğin Psikolojik Yükü

Modern spor ekosisteminde bir sporcunun değeri, yalnızca sahadaki fiziksel üretimiyle değil, aynı zamanda dijital mecralardaki “görünürlüğü” ile de ölçülmektedir. Bu durum, sporcuları platformların işleyiş mekanizmalarına (algoritmalara) uyum sağlama zorunluluğuyla karşı karşıya bırakmaktadır. Algoritmik kaygı, bireyin platform algoritmaları tarafından nasıl değerlendirildiğine, içeriğinin “görülüp görülmediğine” ve etkileşim oranlarındaki olası düşüşlerin profesyonel geleceğine etkisine dair duyduğu sistematik endişeyi ifade eder (Möhlmann vd., 2025).

Sosyal medya algoritmaları, sadece teknik araçlar değil; bilgiyi sıralayan, önceliklendiren ve sosyal ilişkileri şekillendiren dinamik birer otorite biçimidir. Bu yapılar, kullanıcıları platform mantığına uymaya zorlayarak bir “teknolojik bilinçaltı” ve gözetim toplumu yaratır. Algoritmaların manipülatif doğası, kullanıcılarda; “Algoritmik Nefret” (sisteme yönelik olumsuz tutum ve güvensizlik) ve “Algoritmik Direniş” (algoritmanın müdahalesini sınırlamaya yönelik "onarım politikalarıdır. İçerik gizleme, etkileşimden kaçınma ve bilgi akışını kısıtlama gibi stratejileri içerir) şeklinde iki temel tepki doğurmuştur. Algoritmik sistemlerin kullanıcıyı pasifleştiren gücüne karşılık; kullanıcıların özel hesaplar ve yaratıcı

taktikler aracılığıyla dijital özerkliklerini koruma çabalarını “algoritmik ve üretken direniş” çerçevesinde temellendirmektedir (Beer, 2009; Bucher, 2012).

Sporcular için görünürlük artık opsiyonel bir tercih değil, sponsorluk anlaşmaları ve marka değeri yönetimi için bir zorunluluktur. Bucher (2012), bu süreci “görünürlük rejimi” olarak tanımlayarak, platformların hangi içeriğin öne çıkacağına karar veren algoritmik mantığının, içerik üreticileri üzerinde sürekli bir belirsizlik ve denetlenme hissi yarattığını savunur. Sporcu, antrenman ve toparlanma süreçlerine ayırması gereken mental enerjiyi, “algoritmayı beslemek” için içerik üretmeye harcadığında, bu durum “görünürlük paradoksunu” doğurur: Sporcu dijital dünyada daha görünür hale geldikçe, profesyonel odaklanma ve mental enerji açısından daha kırılgan bir yapıya bürünmektedir (Möhlmann vd., 2025).

Görünür kalma zorunluluğu, profesyonel sporcularda bir tür “dijital emek” yükü yaratmaktadır. Duffy vd., (2023), platform çalışanlarının algoritmik değişimlere karşı duydukları savunmasızlığı analiz ederken, bu durumun yaratıcı süreçlerde (sporcular için bu süreç antrenman ve performanstır) tükenmişliği tetiklediğini vurgular. Sporcu, paylaşım yapmadığı veya etkileşimi düştüğü zaman “dijital olarak yok olma” korkusuyla karşı karşıya kalır. Bu korku, motivasyonel süreçleri içsel odaklılıktan uzaklaştırarak, dışsal bir mekanizmaya bağımlı hale getirir (Ryan ve Deci, 2008). Bishop (2019) tarafından belirtildiği gibi, algoritmaların talep ettiği “sürekli aktiflik”, sporcuların mental sağlıkları üzerinde uzun vadeli stres faktörleri arasında ilk sıralara yerleşmektedir. Profesyonel sporcuların algoritmik mantığa hapsolması, onların psikolojik özerkliklerini zedelemekte ve performans üzerinde ek bir zihinsel yük oluşturmaktadır. Bu paradoks, sporcuların dijital varlıklarını yönetirken profesyonel performanslarını korumaları gereken ince bir çizgide yürüdüklerini göstermektedir.

SONUÇ

Spor ekosisteminde yaşanan dijital dönüşüm, profesyonel sporcuların yalnızca performans sergileme biçimlerini değil, aynı zamanda psikolojik süreçlerini, sosyal ilişkilerini ve mesleki rollerini de önemli ölçüde yeniden şekillendirmiştir. Geleneksel spor anlayışında performans büyük ölçüde fiziksel hazırlık, teknik yeterlilik ve taktik beceriler üzerinden değerlendirilirken, günümüzde sporcuların dijital platformlardaki görünürlüğü, sosyal medya etkileşimleri ve kişisel marka yönetimi de profesyonel başarılarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Bu durum, sportif performans kavramının yalnızca saha içi çıktılarla

açıklanamayacağını; dijital çevrenin oluşturduğu psikososyal dinamiklerin de performans üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Bu bölümde ele alınan kuramsal yaklaşımlar, yarışma kaygısının yalnızca bireysel özelliklerden veya müsabaka koşullarından kaynaklanmadığını, aynı zamanda dijital çevrenin ürettiği yeni stresörlerle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, sosyal medya platformlarının beğeni, yorum, takipçi sayısı ve etkileşim oranları gibi dışsal ödül mekanizmaları, sporcuların içsel motivasyonlarını zayıflatarak dışsal onaya dayalı bir başarı algısını güçlendirebilmektedir. Benzer şekilde Sosyal Karşılaştırma Kuramı, sporcuların idealize edilmiş dijital içeriklerle sürekli karşılaşmalarının öz değerlendirme süreçlerini etkileyerek performans kaygısını artırabileceğini göstermektedir.

Bunun yanında dijital narsisizm, siber zorbalık, algoritmik kaygı, sürekli çevrimiçi olma baskısı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) gibi dijital çağın karakteristik psikolojik olguları, profesyonel sporcular açısından yeni nesil psikososyal risk faktörleri olarak değerlendirilmelidir. Bu faktörler, bilişsel yükü artırarak dikkat kontrolünü, karar verme süreçlerini ve duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebilmekte; uzun vadede dijital mental yorgunluk ve dijital tükenmişlik gibi sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Dolayısıyla yarışma kaygısı artık yalnızca müsabaka öncesinde yaşanan geçici bir psikolojik durum olarak değil, dijital yaşamın süreklilik gösteren talepleriyle beslenen çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmalıdır.

Bu değerlendirmeler doğrultusunda, profesyonel sporcuların mental esenliğinin korunabilmesi için psikolojik beceri antrenmanlarının dijital çağın gereklilikleri doğrultusunda yeniden yapılandırılması önem taşımaktadır. Geleneksel kaygı yönetimi uygulamalarının yanı sıra dijital farkındalık, dijital öz düzenleme, sosyal medya kullanımının planlanması, çevrimiçi sınırların belirlenmesi ve dijital hijyen alışkanlıklarının geliştirilmesi, çağdaş spor psikolojisi uygulamalarının temel bileşenleri arasında yer almalıdır. Benzer şekilde kulüplerin, federasyonların ve performans ekiplerinin sporcuların dijital yaşamlarını yalnızca iletişim ve pazarlama perspektifiyle değil, psikolojik sağlık ve performans sürdürülebilirliği açısından da değerlendirmeleri gerekmektedir.

Bu çalışmanın temel katkısı, yarışma kaygısını açıklayan klasik spor psikolojisi yaklaşımlarını dijital psikoloji literatürü ile bütünleştirerek bütüncül bir değerlendirme sunmasıdır. Dijitalleşme, sporcular için önemli fırsatlar yaratırken aynı zamanda yeni psikolojik yükler de üretmektedir. Bu nedenle gelecekte gerçekleştirilecek araştırmaların, sosyal medya

kullanım davranışları, algoritmik görünürlük, dijital etkileşim yoğunluğu, dijital tükenmişlik ve mental esenlik arasındaki ilişkileri boylamsal ve deneysel araştırma desenleriyle incelemesi, alandaki bilgi birikiminin gelişmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

Sonuç olarak dijital çağın profesyonel sporcusu yalnızca fiziksel performansını değil, dijital kimliğini, çevrimiçi görünürlüğünü ve psikolojik dayanıklılığını da yönetmek durumundadır. Bu nedenle sürdürülebilir sportif başarının yalnızca fiziksel hazırlıkla değil; psikolojik beceriler, dijital farkındalık ve mental esenliğin birlikte ele alındığı bütüncül bir performans yönetimi anlayışıyla mümkün olacağı değerlendirilmektedir. Dijitalleşen spor ekosisteminde yüksek performansın sürdürülebilirliği, sporcuların yalnızca sahada değil, dijital dünyada da sağlıklı, dengeli ve bilinçli bir psikolojik uyum geliştirebilmelerine bağlıdır.

KAYNAKÇA

- Abreu, P. H., Moura, J., Silva, D. C., Reis, L. P., & Garganta, J. (2011). Performance analysis in soccer: A Cartesian coordinates based approach using RoboCup data. *Soft Computing*, 16(1), 47–61. <https://doi.org/10.1007/s00500-011-0733-0>
- Adetooto, J., & Windapo, A. (2022). Concomitant impediments to the social acceptance of sandbag technology for sustainable and affordable housing delivery: the case of South Africa. *Buildings*, 12(6), 859. <https://doi.org/10.3390/buildings12060859>
- Akyol, E. Y., Yalçın, H., & Ünal, İ. N. (2024). Dijital Dünyada Hastalık Korkusu: Siberkondria ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisi. *Humanistic Perspective*, 6(2), 136-154. <https://doi.org/10.47793/hp.1410389>
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43. doi:10.1501/Sporm_00000000131
- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. Academic Press. London.
- Arai, A., Ko, Y. J., & Ross, S. (2014). Branding athletes: Exploration and conceptualization of athlete brand image. *Sport Management Review*, 17(2), 97–106. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.04.003>
- Arent, S. M., & Landers, D. M. (2003). Arousal, anxiety, and performance: a reexamination of the inverted-U hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(4), 436–444. <https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609113>
- Arıcıoğlu, B., Işım, A. T., Taştan, Z., & Can, H. C. (2025). Erkek futbolcularda bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısı arasındaki ilişki. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(59). <https://doi.org/10.70736/ijoess.586>
- Arslantaş, H., Karadeniz, C., & Yüksel, R. (2026). Siberkondria ile ilişkili Değişkenler: Türkiye Örneği. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 10(1), 105-132. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.1585434>

- Ayçeman, N., & Yavuz, S. C. (2024). Sporcularda Masajın Gevşeme ve Psikolojik Durum Üzerine Etkisi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(2), 94-106. <https://10.55376/ijtsep.1607413>
- Bayram, S., & Kırılmaz, H. (2025). Türkiye'de siberkondri üzerine bir içerik analizi. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62). doi. 10.70736/ijoess.1706.
- Bennett, R. (1999). Sports sponsorship, spectator recall and false consensus. *European journal of marketing*, 33(3-4), 291-313. <https://doi.org/10.1108/03090569910253071>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a vehicle for personality development: An essential consideration in talented athlete development programs. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 135–153. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671939>
- Brewer, B. W., & Petitpas, A. J. (2017). Athletic identity foreclosure. *Curr Opin Psychol*.118–122). 10.1016/j.copsyc.2017.05.004
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?. *International journal of sport psychology*.
- Büyükbasmacı, Y. E. (2025). 10-27 Yaş Arası Genç Sporcularda Zihinsel Antrenman Algı Düzeyinin Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerilerine Etkisi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 13(35), 74-92. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1454322>
- Chen, Q., Li, Z., Zhao, M., & Huang, X. (2025). Technology anxiety in elderly patients with chronic co-morbidities: a latent profile analysis. *BMC Public Health*, 25(1), 2430. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23616-0>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Çankal, S. (2024). Dijital Platformlarda Kimlik İnşası ve Sunumu: Z Kuşağı Üyeleri Üzerine Bir Araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 61, 325-342. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1430273>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research. *Reflections and future directions*.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Favoriser la motivation optimale et la santé mentale dans les divers milieux de vie. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 24.
- Deniz, A. V., & Cihan, B. B. (2025). Takım sporu yapan sporcuların güdülenme ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 90-104. <https://izlik.org/JA89LS93AY>
- Ekin, M. ve Üstün, Ü.D. (2024). *Spor Medyası ve Siber Zorbalık*. Çizgi Kitapevi. İstanbul.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman:(bir adım önde)*. Detay Yayıncılık.
- Erdoğan, A., Yılmaz, Y., & Hocaoglu, Ç. (2021). Modern Çağın Yeni Hastalığı: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu “FOMO” Nedir? Bir Gözden Geçirme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(3), 217-222. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.3.23>
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition & Emotion*, 6(6), 409-434. <https://doi.org/10.1080/02699939208409696>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fronso S, Robazza C, Filho E, Bortoli L, Comani S, Bertollo M. (2016). Neural markers of performance states in an olympic athlete: an EEG case study in air-pistol shooting. *Journal of sports science & medicine*, 15(2), 214.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Gençtürk, Ü. (2026). Spor Müsabakalarına Dayalı Bahis ve Şans Oyunu Suçları. *Ankara Barosu Dergileri*, 84(1).
- Geurin, A. N. (2016). Developing a social media strategy guide for elite athletes. *Sport & Entertainment Review*, 2(3), 70-76.

- Geurin-Eagleman, A. N., & Burch, L. M. (2016). Communicating via photographs: A gendered analysis of Olympic athletes' visual self-presentation on Instagram. *Sport Management Review*, 19(2), 133–145. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.03.002>
- Göçmen, R., Pınar, Y., & Aktop, A. (2024). Profesyonel Basketbolcularda Uygulanan Kalp Atım Hızı Değişkenliği Biyolojik Geribildirim Antrenmanlarının Bilişsel Beceriler Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(3), 124-134. <https://doi.org/10.55238/seder.1569470>
- Gökçay, G., & Çevirme, A. (2022). Eğitim ve Progresif Gevşeme Egzersizleri Temelli Bir Uygulamanın Zihinsel Engelli Bireylerin Bakım Vericilerinin Yaşam Kalitesi, Algıladıkları Stres ve Başa Çıkma Yolları Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma Protokolü. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 993-1018. <https://doi.org/10.47115/jshs.1125628>
- Gönülşen, G. (2022). Sosyal Medyada Siber Zorbalık, Trollük ve Linç Kültürünün Sinemaya Yansıması: The Hater Filmi İncelemesi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 12 (3), 2105-2134. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1085392>
- Gültekin, G. Ş., & Kaçay, Z. (2024). Dijital çağda spor taraftarlığı: Dijital dönüşümün etkileri. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 34-52. <https://izlik.org/JA94KP59WZ>
- Günay, M. A. (2023). Halkla İlişkilerde Bir İletişim Aracı Olarak Sponsorluk. *Yeni Çağda Medya ve İletişim*, Efe Akademi Yayınları, İstanbul.
- Gündoğdu, H. M., Altınok, B., & Bişgin, H. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Spor Bahsi Oynama Motivasyonlarının Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(3), 302-314.
- Hanin, Y. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. *Tenenbaum/Handbook*.
- Hanin, Y. (2010). From anxiety to performance-related emotions in top-level sport. *Kalokagathia*, 2(3), 59-76.
- Hanin, Y., Khanin, I., & Chanin, J. (2000). Emotions in sport human kinetics. Go to original source, 26-39.

- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81–106). John Wiley & Sons.
- Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The sport psychologist*, 10(2), 140-156.
- Hsu, W. C. (2024). Developing a cyberchondria severity scale to promote self-care among university students during COVID-19. *Scientific Reports*, 14(1), 23683. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-74829-z>
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. Appleton-Century-Crofts.
- İçer, Z., & Akıncı, C. (2023). Spor Müsabakalarında Yasadışı Bahis Ve Şans Oyunu Suçları (7258 Sayılı Kanun m.5). *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 29(2), 981-1002. <https://doi.org/10.33433/maruhad.1358677>
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British journal of psychology*, 86(4), 449-478. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
- Jones, J. G., & Hardy, L. (1989). Stress and cognitive functioning in sport. *Journal of Sports Sciences*, 7(1), 41-63. 10.1080/02640418908729821
- Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). Effects of self-talk strategy in mental training of athletes. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 12(1), 51-58.
- Kaplan, M. (2025). Spor Müsabakalarına Dayalı Sabit İhtimalli veya Müşterek Bahis ya da Şans Oyunlarıyla Bağlantılı Olarak Para Nakline Aracılık Etme Suçu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 27(2), 1595-1635. <https://doi.org/10.33717/deuhfd.1753672>
- Kara, H. Z. (2025). Genç Yetişkinlerin Çevrimiçi Bahis Oynama Davranışları Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 18 (3), 571-585. <https://doi.org/10.37093/ijsi.1695813>

- Kara, M., & Özşarı, A. (2024). Sporda uyarılmışlık kavramı üzerine yapılan çalışmaların VOSviewer ile bibliyometrik analizi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 6(3), 200-210. doi:10.56639/jsar.1455655
- Karadağ, M. (2022). Spor Bahsi Oynayan Boks Antrenör ve Hakemlerinin Bahis Oynama Nedenlerinin İncelenmesi. *Social Science Development Journal*, 7(34), 284-295. <http://dx.doi.org/10.31567/ssd.785>
- Karavelioğlu, B. (2024). Teknolojinin Spor ve Sportif Rekreasyon Üzerine Etkisi: Bir Derleme Makalesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 2(2), 60-72. <https://izlik.org/JA93GZ87SX>
- Kartal, M. (2026). Futbol Müsabakalarında Görev Alan Hakemlerin Bahis veya Şans Oyunları Kapsamındaki Eylemlerinin Cezalandırılabilirliği Meselesi. *İstanbul Medeniyet Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 11(1), 91-112.
- Kavanagh, E. J., Jones, I., & Roe, L. (2016). Is it banter or online abuse? A study of virtual maltreatment towards athletes. *Sport in Society*, 19(10), 1627–1644. 10.1080/02614367.2016.1216581
- Kıratlı, T. (2025). Sporda Saldırganlık, Öfke ve Psikolojik Performans İlişkisi. *Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi*, 14 (3), 303-307. <https://doi.org/10.22282/tojras.1649658>
- Knoke, D. (1983). Organization sponsorship and influence reputation of social influence associations. *Social forces*, 61(4), 1065-1087. <https://doi.org/10.1093/sf/61.4.1065>
- Kocakulak, N. & Özdemir, N. (2024). Sporda Kimlik, Stres ve Performans Yönetimi (6. Bölüm: *Sporda Fiziksel Stresin Performansa Etkisi*). Duvar Yayınları, İzmir.
- Krane, V. (1992). Conceptual and methodological considerations in sport anxiety research: From the inverted-U hypothesis to catastrophe theory. *Quest*, 44(1), 72-87.
- Li, H., Yang, Q., & Wang, B. (2025). Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: A meta-analysis based on controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 16, 1621635. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1621635>
- Lu, Y., Xu, H., & Zhou, W. (2025). The arena under digital shadows: The cross-temporal impact of cyberbullying on perceived pressure and competitive depression in high-level athletes. *Journal of Health Psychology*, 13591053251376853. <https://doi.org/10.1177/13591053251376853>

- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Masters, R. S. (1992). Knowledge, knacks and anxiety. Implicit versus explicit motor learning. *British Journal of Psychology*, 83(3), 343–358. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02446.x>
- Mehrabani, J., Bagherzadeh, S., Jorbonian, A., Mamaghani, E. K., Taghdiri, M., & Haghighi, M. M. (2020). Cardiovascular, lactate and appetite response to light and spicy music tempo after an endurance swimming protocol in young girls. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(4), 195-202.
- Özdemir, B. ve Yıldırım, G. (2019). Dijitalleşen İletişim Ortamlarında Kimlik İnşası ve Benlik Sunumu: İletişim Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 3 (3), 178-191. <https://izlik.org/JA48TM23JT>
- Özsubaşı, İ. H., Şam, C. T., & Ekmekçi, R. (2025). Curling Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Sürekli Kaygı Durumlarının Zihinsel Antrenman Yöntemleriyle Geliştirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 55-70. <https://doi.org/10.61962/bsd.1614438>
- Pegoraro, A. (2010). Look who's talking—Athletes on Twitter: A case study. *International Journal of Sport Communication*, 3(4), 501–514. <https://doi.org/10.1123/ijsc.3.4.501>
- Pineschi, G., & Di Pietro, A. (2013). Anxiety management through psychophysiological techniques: Relaxation and psyching-up in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(3), 181-190. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.820247>
- Popescu, A. M., Balica, R. Ş., Lazăr, E., Buşu, V. O., & Vaşcu, J. E. (2022). Smartphone addiction risk, technology-related behaviors and attitudes, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 13, 997253. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997253>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ratten, V. (2020). Sport technology: A commentary. *The Journal of High Technology Management Research*, 31(1), 100383. <https://doi.org/10.1016/j.hitech.2020.100383>

- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2004). Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance states in top karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 258-273.
- Salsabila, N. N., Mulyana, B., & Novian, G. (2026). Deep Breathing Relaxation, Anxiety, and Achievement: An Experimental Study on Disabled Archery Athletes International Journal of Human Movement and Sports Sciences 14(3): 679-693, DOI: 10.13189/saj.2026.140312.
- Sarıkabak, M. ve Vural, E. (2025). Yapay Zekâ ile Spor Bilimlerinde Veri Odaklı Dönüşüm. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3 (2), 182-197. <https://izlik.org/JA79EE42RJ>
- Scott, H., & Woods, H. C. (2019). Fear of missing out and sleep quality in elite student-athletes: The mediating role of nighttime social media use. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(3), 251–264. <https://doi.org/10.1037/spy0000149>
- Seyhan, S., Açar, G., & Girginer, F. G. (2025). *Spor Bilimlerinde Kuram, Araştırma ve Uygulamalar* (Bölüm 2: Sahadan Veriye: Antrenman Biliminde Teknoloji ve Yenilikçi Uygulamalar), 23- 34.
- Simmons, C. J., & Becker-Olsen, K. L. (2006). Achieving marketing objectives through social sponsorships. *Journal of marketing*, 70(4), 154-169. <https://doi.org/10.1509/jmkg.70.4.154>
- Spence, K. W. (1956). *Behavior theory and conditioning*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Spielberger, C. D. (1971). Notes and comments trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of motor behavior*, 3(3), 265-279.
- Spielberger, C. D. (1972). Conceptual and methodological issues in anxiety research. *Anxiety: Current trends in theory and research*, 2, 481-493.
- Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (1971). The state-trait anxiety inventory. *Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican journal of psychology*, 5(3&4). <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v5i3 & 4.620>

- Su, Y., Baker, B. J., Doyle, J. P., & Yan, M. (2020). Fan engagement in 15 seconds: Athletes' relationship marketing during a co-created sporting event via short-video. *International Journal of Sport Communication*, 13(3), 436–460. <https://doi.org/10.1123/ijsc.2019-0116>
- Summak, M. E. (2024). Dijital Sosyal Kimlik Oluşumunda Sosyal Medya Kullanımının Etkileri ve Dinamikleri. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12, 70-80. <https://doi.org/10.58455/cutsad.1503427>
- Şahinler, Y., Koç, M., Ulukan, M., & Ordu, B. (2025). Bireysel ve Takım Sporlarında Antrenör-Sporcu İlişkisinin Yarışma Kaygısına Etkisinin İncelenmesi. *International Journal*, 16(59), 449-460. DOI: 10.70736/ijjoess.580
- Uluç, E. A. (2022). Raket Sporlarında Yarışma Kaygısı Düzeyinin Kendini Engelleme Eğilimi Bakımından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 261-270. <https://doi.org/10.55238/seder.1206291>
- Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2018). 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özgüven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 131-146. <https://doi.org/10.17644/sbd.313892>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model'. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5–25. <https://doi.org/10.1080/10413209808406375>
- Williamson, O., Lane, A. M., & Devonport, T. J. (2024). Goal setting interventions and emotional regulation under pressure in competitive athletics. *Journal of Sports Science & Medicine*, 23(1), 89–101. <https://doi.org/10.52082/jssm.2024.89>
- Yalçın, S., Tingaz, E. O., & Bilgin, U. (2023). Bilinçli Farkındalık ve Yarışma Kaygısı Arasındaki İlişki: Kadın Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 28(1), 42-47. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1118432>

- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>
- Yıldız, K., Kurnaz, D., & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, Netlessfobi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Sporcu Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321-338. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.669601>
- Yılmaz, B., Hacıcaferoğlu, S., & Hacıcaferoğlu, B. (2025). *Teknoloji Destekli Spor Eğitimi ve Yönetimi; Dijital Dönüşüm*. 8(3), 126-143. <https://izlik.org/JA75JS29BS>
- Yılmaz, O., & Dertli, Ş. (2025). Spor ve Rekreatif Etkinliklerin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Toplumsal Yansımaları: Bir SWOT Analizi. *Sportive*, 8(2), 209-238. <https://doi.org/10.53025/sportive.1726563>
- Yurdalan, U., Ünlü, B., Gökçen, A., Bozkurt, B., & Küçükislamoğlu, H. E. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Uzaktan Eğitim Sürecinde Müzik Terapi ve Progresif Gevşeme Egzersizlerinin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Karya Journal of Health Science*, 3(1), 18-23. <https://doi.org/10.52831/kjhs.948442>
- Yüçetürk, C. ve Ağın, B. (2022). Sporcuların Perspektifinden Sosyal Medyada Siber Zorbalık. *TRT Akademi*, 7 (14), 154-181. <https://doi.org/10.37679/trta.1011848>
- Zhang, X., Zhao, S., Ng, S., Liu, Y., Liang, T., In Lao, C., & Ning, Z. (2025). Optimal dosage and effectiveness of imagery practice on athletes' mental health: a Bayesian multilevel meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1618617. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1618617>

Dijitalleşen Spor Ekosisteminde Yarışma Kaygısı, Performans ve Mental Esenlik

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