

# SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR ALANINDA AKADEMİK TARTIŞMALAR

Editör: Doç.Dr.Yusuf ARIKAN

**yaz**  
yayınları

# **Sporda Psikososyal Alanlar Alanında Akademik Tartışmalar**

**Editör**

Doç.Dr. Yusuf ARIKAN

**yaz**  
yayınları

2026

**Sporada Psikososyal Alanlar Alanında  
Akademik Tartışmalar**

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, yayımlanamaz, 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](http://www.yazyayinlari.com)

[yazyayinlari@gmail.com](mailto:yazyayinlari@gmail.com)

## İÇİNDEKİLER

**Yarışma Stresi ve Kaygısı.....1**

*Nuri KARABULUT*

**Dijitalleşen Sahalar: Profesyonel Sporcularda Sosyal  
Medya Etkileşiminin Performans Kaygısı ve Mental  
Eslenlik Üzerindeki Paradoksal Etkisi .....26**

*Özlem EKİZOĞLU*

*"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."*

# **YARIŞMA STRESİ VE KAYGISI**

**Nuri KARABULUT<sup>1</sup>**

## **1. GİRİŞ**

Stres, bireyin çevresinden gelen taleplerin veya baskıların kendi kaynaklarını zorladığını ya da aştığını algılaması sonucunda ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkiler bütünüdür(Paşa, 2007). Başka bir ifadeyle stres, bireyin çevresel uyaranlara uyum sağlama çabası sırasında yaşadığı zihinsel ve bedensel gerilim durumudur.

Stres kavramını bilimsel olarak ilk ele alan araştırmacılardan biri olan HansSelye (1976), stresi "organizmanın herhangi bir talebe karşı verdiği özgül olmayan tepki" olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşıma göre stres yalnızca olumsuz durumlarda değil, bireyin uyum göstermesini gerektiren her türlü yaşam olayında ortaya çıkabilmektedir(Selye, 1976).

Spor ortamında stres ise sporcunun yarışma, antrenman, performans beklentileri, rakipler veya çevresel baskılar gibi faktörleri tehdit edici ya da zorlayıcı olarak değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik tepkiler olarak tanımlanmaktadır(Fletcher veScott 2010).

Kaygı, bireyin gelecekte meydana gelebilecek olumsuz olaylara ilişkin endişe, gerginlik ve huzursuzluk hissetmesiyle karakterize edilen duygusal bir durumdur. Kaygı, çoğu zaman

---

<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi, Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, ORCID: 0000-0002-4374-4937.

belirsizlik ve tehdit algısıyla ilişkilidir ve bireyin dikkatini olası tehlikelere yönlendiren bir işlev görür(Şahin, 2019).

Charles D. Spielberger kaygıyı, bireyin tehdit edici olarak algıladığı durumlara karşı yaşadığı gerginlik, endişe ve artmış otonom sinir sistemi aktivitesi ile karakterize edilen duygusal bir durum olarak tanımlamıştır. Spielberger'e göre kaygı, durumluk kaygı (anlık ve geçici) ve sürekli kaygı (kişilik özelliği olarak kaygıya yatkınlık) olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır(Spielberger, 2013).

Spor psikolojisinde kaygı, özellikle yarışma öncesinde ve sırasında sporcunun performansına ilişkin duyduğu endişe ve gerginlik olarak değerlendirilmektedir(Sayan, 2025). Kaygı belirli bir düzeye kadar performansı artırabilse de aşırı düzeyde olduğunda dikkat, karar verme, koordinasyon ve performans üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir.

Stres ve kaygı birbiriyle yakından ilişkili ancak farklı kavramlardır. Stres genellikle bireyin karşılaştığı dışsal veya içsel taleplere verdiği tepkiyi ifade ederken, kaygı bu taleplerin tehdit olarak algılanması sonucunda ortaya çıkan duygusal bir durumdur. Başka bir ifadeyle stres kaygının ortaya çıkmasına neden olabilir; ancak her stresli durum mutlaka kaygı yaratmayabilir. Özellikle spor ortamında yarışma baskısı, performans beklentileri ve başarısızlık korkusu stres kaynağı oluştururken, bu durumların tehdit olarak algılanması yarışma kaygısını meydana getirmektedir(Bystritsky veKronemyer, 2014).

Yarışma stresi ve kaygısı, sporcuların müsabaka öncesinde, sırasında veya sonrasında performanslarını etkileyebilen psikolojik ve fizyolojik tepkiler bütünüdür (Tanguy veark., 2018). Spor ortamında kaygı, sporcunun yarışma koşullarını tehdit edici olarak algılaması sonucunda ortaya çıkan duygusal bir durumdur. Belirli bir düzeye kadar

kaygı, performansı artırıcı etki gösterebilirken, aşırı düzeyde yaşanan kaygı dikkat dağınılığına, karar verme hatalarına ve performans düşüşüne neden olabilmektedir.

Yarışma stresi ise sporcunun müsabaka talepleri ile bu talepleri karşılama kapasitesi arasında dengesizlik algılaması sonucunda ortaya çıkar(Mellalieu veark., 2009). Özellikle yüksek beklentilerin olduğu yarışmalarda sporcular, başarı baskısı, başarısızlık korkusu ve çevresel faktörler nedeniyle yoğun stres yaşayabilmektedir.

## **2. YARIŞMA KAYGISININ TÜRLERİ**

Spor psikolojisi alanında yarışma kaygısı, sporcunun müsabaka öncesinde veya müsabaka sırasında performansına ilişkin yaşadığı endişe, gerginlik ve uyarılmışlık durumunu ifade etmektedir(Hanin, 2010). Yarışma kaygısı farklı boyutlardan oluşan çok yönlü bir yapı olup, sporcuların performansını bilişsel, duygusal ve fizyolojik açıdan etkileyebilmektedir. Araştırmacılar yarışma kaygısını genellikle bilişsel kaygı, somatik kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere çeşitli türlerde incelemektedir (Hanton veark., 2010).

### **2.1. Bilişsel Kaygı (CognitiveAnxiety)**

Bilişsel kaygı, sporcunun yarışma ve performansına ilişkin olumsuz düşünceler, endişeler ve beklentiler yaşamaması durumudur. Bu kaygı türü zihinsel süreçlerle ilişkilidir ve sporcunun dikkatini performans görevinden uzaklaştırabilmektedir(Palazzolo, 2020).

Bilişsel kaygı yaşayan sporcularda;

- Başarısız olma korkusu,
- Hata yapma endişesi,
- Rakipten çekinme,

- Kendine güven eksikliği,
  - Olumsuz iç konuşmalar,
  - Sonuç odaklı düşünceler
- sıklıkla görülmektedir.

Özellikle önemli müsabakalar öncesinde sporcuların “Ya kaybedersem?”, “Beklentileri karşılayamazsam?” veya “Kötü performans gösterirsem ne olur?” şeklindeki düşünceleri bilişsel kaygının temel göstergeleridir. Araştırmalar, yüksek bilişsel kaygının dikkat kontrolünü ve karar verme becerilerini olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir(Ramírez veark., 2015).

## **2.2. Somatik Kaygı (Somatic Anxiety)**

Somatik kaygı, kaygının bedensel ve fizyolojik belirtilerini ifade etmektedir (Sauer veark., 2023). Yarışma öncesinde organizmanın tehdit algısına karşı verdiği biyolojik tepkiler sonucunda ortaya çıkar.

Somatik kaygının yaygın belirtileri şunlardır:

- Kalp atış hızında artış,
- Terleme,
- Kas gerginliği,
- Titreme,
- Solunum hızında artış,
- Mide ve bağırsak rahatsızlıkları,
- Ağız kuruluğu,
- Yorgunluk hissi.

Somatik kaygı genellikle yarışma başlangıcına yaklaştıkça artmakta, müsabaka başladıktan sonra ise azalma eğilimi göstermektedir. Orta düzeyde yaşanan fizyolojik uyarılmışlık performans açısından yararlı olabilirken, aşırı

düzeydeki somatik belirtiler motor becerileri ve koordinasyonu olumsuz etkileyebilmektedir(Krane ve Williams, 1987).

### **2.3. Durumluk Kaygı (StateAnxiety)**

Durumluk kaygı, bireyin belirli bir zamanda ve belirli bir durum karşısında yaşadığı geçici kaygı durumudur. Yarışma öncesi yaşanan heyecan ve gerginlik durumluk kaygının tipik örnekleridir(Vladimirovna veNikolaevich, 2019).

Durumluk kaygı;

- Müsabakanın önemine,
- Rakibin gücüne,
- Seyirci sayısına,
- Şampiyona düzeyine,
- Beklentilerin yoğunluğuna

göre değişiklik gösterebilir.

Örneğin sporcu sıradan bir hazırlık maçında düşük düzeyde kaygı yaşarken, ulusal şampiyona finalinde çok daha yüksek düzeyde durumluk kaygı yaşayabilir. Bu nedenle durumluk kaygı çevresel koşullara bağlı olarak değişen dinamik bir yapıya sahiptir.

### **2.4. Sürekli Kaygı (TraitAnxiety)**

Sürekli kaygı, bireyin kişilik özelliği olarak kaygı yaşamaya yatkınlığını ifade etmektedir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, birçok durumu tehdit edici olarak algılama eğilimindedir(Brandes&Bienvenu, 2006).

Bu sporcular genellikle;

- Daha fazla endişe duyarlar,
- Başarısızlığa karşı daha duyarlıdırlar,
- Stresli durumlarda daha yoğun kaygı yaşarlar,

- Yarışmaları tehdit olarak değerlendirmeye daha yatkındırlar.

Sürekli kaygı, durumluk kaygının ortaya çıkışını da etkileyebilmektedir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek sporcular, aynı yarışma koşullarında diğer sporculara göre daha fazla durumluk kaygı yaşayabilmektedir.

## **2.5. Kolaylaştırıcı ve Engelleyici Kaygı**

Spor psikolojisinde kaygının yalnızca düzeyi değil, sporcu tarafından nasıl yorumlandığı da önem taşımaktadır(Butt ve ark., 2003).

### **Kolaylaştırıcı Kaygı**

Sporcunun yaşadığı gerginliği performansı artırıcı bir unsur olarak değerlendirmesidir. Bu durumda kaygı;

- Motivasyonu artırabilir,
- Dikkati yoğunlaştırabilir,
- Mücadele isteğini yükseltebilir,
- Performansa olumlu katkı sağlayabilir.

### **Engelleyici Kaygı**

Kaygının tehdit olarak algılanması sonucunda ortaya çıkar. Bu durumda sporcu;

- Dikkatini toplamakta zorlanabilir,
- Teknik hatalar yapabilir,
- Özgüven kaybı yaşayabilir,
- Performans düşüklüğü gösterebilir.

Bu nedenle güncel spor psikolojisi yaklaşımları, kaygının tamamen ortadan kaldırılmasından çok, sporcuların kaygıyı doğru yorumlayarak performans lehine kullanmalarına odaklanmaktadır.

Yarışma kaygısı bilişsel, somatik, durumluk ve sürekli boyutlardan oluşan çok yönlü bir yapıdır (Dias ve ark., 2012). Bu boyutların her biri sporcunun performansını farklı şekillerde etkileyebilmektedir. Özellikle yüksek düzeyde bilişsel ve somatik kaygı performans üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilirken, uygun düzeyde ve doğru yönetilen kaygı performansı destekleyebilmektedir. Bu nedenle antrenörlerin, beden eğitimi öğretmenlerinin ve spor psikologlarının sporcuların kaygı düzeylerini düzenlemeye yönelik psikolojik beceri eğitimlerine önem vermeleri gerekmektedir(Nicholls, 2021).

### **3. YARIŞMA KAYGISININ PERFORMANSA ETKİSİ**

Yarışma kaygısı, sporcuların performansını etkileyen en önemli psikolojik faktörlerden biridir (Fernandes ve ark., 2013). Sporcular müsabaka öncesinde ve sırasında farklı düzeylerde kaygı yaşayabilmektedir. Bu kaygı, uygun düzeyde olduğunda performansı destekleyebilirken, aşırı düzeye ulaştığında performans üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisi alanında kaygı ile performans arasındaki ilişki uzun yıllardır araştırılan temel konular arasında yer almaktadır.

Kaygının performans üzerindeki etkisi; kaygının düzeyine, sporcunun deneyimine, kişilik özelliklerine, spor branşına ve yarışmanın önemine bağlı olarak değişebilmektedir(Kemarat, 2022). Özellikle elit düzey sporcularda kaygıyı kontrol edebilme becerisi, başarıyı belirleyen önemli unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir.

### **3.1. Bilişsel Kaygının Performansa Etkisi**

Bilişsel kaygı, sporcunun performansına ilişkin olumsuz düşünceler ve endişeler yaşamasıyla ortaya çıkmaktadır (Hanton ve ark., 2007). Yüksek düzeyde bilişsel kaygı yaşayan sporcular genellikle başarısızlık korkusuna odaklanmakta ve dikkatlerini performans görevlerinden uzaklaştırmaktadır.

Bilişsel kaygının performans üzerindeki olumsuz etkileri şunlardır:

- Konsantrasyonun bozulması,
- Dikkatin dağılması,
- Karar verme sürecinin yavaşlaması,
- Taktiksel hataların artması,
- Kendine güvenin azalması,
- Performans sırasında hata yapma olasılığının yükselmesi.

Özellikle teknik ve stratejik beceri gerektiren spor dallarında bilişsel kaygının yüksek olması performans kalitesini önemli ölçüde düşürebilmektedir.

### **3.2. Somatik Kaygının Performansa Etkisi**

Somatik kaygı, kaygının fiziksel belirtilerini ifade etmektedir. Yarışma öncesinde ortaya çıkan kalp atım hızındaki artış, terleme, kas gerginliği ve titreme gibi belirtiler performans üzerinde doğrudan etkili olabilmektedir (Mallorquí-Bagué ve ark., 2016).

Düşük ve orta düzeydeki fizyolojik uyarılmışlık;

- Enerji düzeyini artırabilir,
- Tepki süresini hızlandırabilir,
- Motivasyonu yükseltebilir,

- Mücadele isteğini artırabilir.

Ancak aşırı düzeyde somatik kaygı;

- Kas koordinasyonunu bozabilir,
- İnce motor becerileri olumsuz etkileyebilir,
- Hareketlerin akıcılığını azaltabilir,
- Teknik hata oranını artırabilir.

Bu durum özellikle atıcılık, okçuluk, jimnastik ve golf gibi yüksek hassasiyet gerektiren branşlarda daha belirgin şekilde görülebilmektedir.

#### **4. KAYGI VE PERFORMANS İLİŞKİSİNE YÖNELİK KURAMSAL YAKLAŞIMLAR**

##### **4.1. Dürtü (Drive) Kuramı**

Dürtü Kuramı, ilk olarak Hull (1943) tarafından ortaya atılmış, daha sonra Spence ve Spence tarafından spor alanına uyarlanmıştır. Bu kurama göre performans ile uyarılmışlık (arousal) arasında doğrusal ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Uyarılmışlık düzeyi arttıkça baskın tepkinin ortaya çıkma olasılığı da artmaktadır.

Kurama göre:

- İyi öğrenilmiş ve otomatikleşmiş becerilerde kaygı performansı artırabilir.
- Yeni öğrenilen veya karmaşık becerilerde ise yüksek kaygı performansı olumsuz etkileyebilir.

Örneğin deneyimli bir basketbol oyuncusu yüksek baskı altında daha başarılı serbest atışlar gerçekleştirebilirken, acemi bir oyuncu aynı durumda hata yapma eğilimi gösterebilir(Hull, 1943).

**Eleştirisi:** Kuram, her durumda kaygının performansı artıracığını varsaydığı için spor ortamlarında gözlenen birçok farklı performans sonucunu açıklamakta yetersiz kalmıştır.

#### **4.2. Bireysel Optimal İşlevsellik Bölgesi (Izof) Kuramı**

Rus spor psikoloğu Yuri Hanin tarafından geliştirilen bu kuram, sporcuların performans için farklı optimal kaygı düzeylerine sahip olduğunu ileri sürmektedir.

Kurama göre:

- Her sporcunun kendine özgü bir optimal kaygı bölgesi vardır.
- Bu bölgenin altında veya üstünde bulunmak performansı olumsuz etkileyebilir.
- Aynı kaygı düzeyi farklı sporcularda farklı performans sonuçları doğurabilir.

Örneğin bazı sporcular sakin olduklarında daha iyi performans gösterirken, bazıları yüksek heyecan ve enerji düzeylerinde en iyi performanslarını sergileyebilirler(Hanin, 2000).

Bu kuram günümüzde bireysel farklılıkları açıklamadaki başarısı nedeniyle spor psikolojisinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

#### **4.3. Ters U Hipotezi**

Ters-U Hipotezi, spor psikolojisinde kaygı, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi açıklayan temel kuramlardan biridir. Kurama göre düşük düzeydeki uyarılmışlık motivasyon eksikliği ve dikkat yetersizliğine neden olurken, orta düzeydeki uyarılmışlık performans için en uygun koşulları sağlamaktadır. Ancak uyarılmışlık düzeyinin optimal seviyeyi aşması durumunda dikkat dağınıklığı, karar verme güçlükleri ve kas gerginliği gibi faktörler ortaya çıkmakta, buna bağlı olarak

performans düşmektedir. Bu nedenle kuram, en yüksek performansın belirli bir optimaluyarılmışlık düzeyinde gerçekleştiğini savunmaktadır(Kara ve Özsarı, 2024)

Spor branşlarının özellikleri, performans için gerekli optimal uyarılmışlık düzeyini etkileyebilmektedir (Fronso ve ark., 2017). Okçuluk, atıcılık ve golf gibi ince motor beceri gerektiren spor dallarında düşük veya orta düzeyde uyarılmışlık daha yararlı olurken, sprint, halter ve mücadele sporlarında daha yüksek uyarılmışlık düzeyleri performansa olumlu katkı sağlayabilmektedir. Araştırmalar, görev karmaşıklığı arttıkça optimal uyarılmışlık düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Bununla birlikte Ters-U Hipotezi çeşitli eleştirilere maruz kalmıştır. Kuramın kaygı, stres ve uyarılmışlık gibi farklı kavramları yeterince ayırt edemediği ve bireysel farklılıkları açıklamakta yetersiz kaldığı belirtilmektedir (Arent ve Landers, 2003). Ayrıca bazı sporcuların yüksek baskı altında ani performans düşüşleri yaşaması, kuramın öngördüğü kademeli performans değişimiyle tam olarak örtüşmemektedir.

Bu sınırlılıklar nedeniyle spor psikolojisinde daha kapsamlı yaklaşımlar geliştirilmiştir. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı, Felaket Kuramı ve Hanin'in Optimal İşlev Bölgesi (IZOF) Modeli, kaygı-performans ilişkisini daha ayrıntılı biçimde açıklamaya çalışmıştır. Buna rağmen Ters-U Hipotezi, spor performansının psikolojik temellerini anlamada önemli bir başlangıç noktası olmayı sürdürmektedir.

#### **4.4. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı**

Rainer Martens ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu kuram, yarışma kaygısının iki temel bileşenden oluştuğunu savunmaktadır:

### **Bilişsel Kaygı**

- Başarısız olma korkusu
- Olumsuz düşünceler
- Endişe ve kuruntu

### **Somatik Kaygı**

- Kalp atış hızının artması
- Terleme
- Kas gerginliği
- Mide rahatsızlıkları

Kurama göre:

- Bilişsel kaygı arttıkça performans doğrusal olarak düşmektedir.
- Somatik kaygı ise Ters-U ilişkisi göstermektedir.
- Yani orta düzey fizyolojik uyarılmışlık performansı desteklerken aşırı düzey performansı olumsuz etkileyebilir(Martens ve ark., 1990).

### **4.5. Felaket (Catastrophe) Kuramı**

Graham Jones ve Lew Hardy tarafından geliştirilen bu model, bilişsel kaygı ile fizyolojik uyarılmışlığın birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmektedir.

Kurama göre:

- Bilişsel kaygı düşükse performans Ters-U modeline uygun davranır.
- Bilişsel kaygı yüksek olduğunda ve fizyolojik uyarılmışlık aşırı arttığında performansta ani ve dramatik bir düşüş meydana gelir.

Bu durum "performans çöküşü" veya "choking under pressure" olarak adlandırılmaktadır.

Örneğin bir futbolcunun penaltı atışı sırasında yoğun baskı hissetmesi ve hata yapma korkusunun artması, performansında beklenmedik bir düşüşe yol açabilir(Hardy, 1990).

#### **4.6. Tersine Çevirme (Reversal) Kuramı**

Michael Apter tarafından geliştirilen bu kuram, kaygının etkisinin bireyin yaşadığı duyguyu nasıl yorumladığına bağlı olduğunu savunmaktadır.

Kurama göre:

- Aynı fizyolojik belirtiler farklı kişiler tarafından farklı şekillerde algılanabilir.
- Bir sporcu kalp çarpıntısını "kaygı" olarak değerlendirirken, başka bir sporcu bunu "heyecan" ve "hazır oluş" şeklinde yorumlayabilir.

Bu nedenle performansı belirleyen yalnızca uyarılmışlık düzeyi değil, bireyin bu durumu nasıl anlamlandırdığıdır(Apter, 1982).

#### **4.7. İşleme Verimliliği ve Dikkat Kontrol Kuramı**

Michael Eysenck tarafından geliştirilen bu yaklaşım, kaygının özellikle dikkat süreçleri üzerindeki etkisine odaklanmaktadır.

Kurama göre kaygı:

- Dikkatin dağılmasına neden olur.
- Çalışma belleğinin kapasitesini azaltır.
- Karar verme süreçlerini zorlaştırır.

Sporcu performansı tamamen düşmeyebilir; ancak aynı performansı sürdürürebilmek için daha fazla zihinsel çaba harcamak zorunda kalır.

Bu nedenle yüksek kaygı, özellikle dikkat ve karar verme gerektiren spor branşlarında performansı olumsuz etkileyebilmektedir (Eysenck ve ark., 2007).

## **5. YARIŞMA KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

### **5.1. Hedef Belirleme**

Hedef belirleme, yarışma kaygısıyla başa çıkmada etkili psikolojik stratejilerden biridir(Sakallı,2023). Belirlenen hedefler, sporcunun dikkatini kontrol edebildiği performans unsurlarına yönlendirerek belirsizlik algısını azaltmakta ve kontrol duygusunu artırmaktadır. Bu durum, yarışma öncesinde ve sırasında ortaya çıkan kaygının olumsuz etkilerini azaltabilmektedir.

Spor psikolojisi alanında, sonuç hedeflerinden ziyade süreç ve performans hedeflerine odaklanmanın kaygı yönetiminde daha etkili olduğu belirtilmektedir(Williamson ve ark.,2024). Sporcu dikkatini kazanma ya da derece elde etme gibi sonuçlardan çok, teknik ve taktik görevlerine yönelttiğinde performans üzerinde daha fazla kontrol hissi geliştirmektedir. Ayrıca ulaşılabilir hedeflerin gerçekleştirilmesi, öz yeterlilik ve özgüven düzeyini artırarak yarışma kaygısının azalmasına katkı sağlamaktadır.

Bu nedenle açık, gerçekçi ve ölçülebilir hedefler belirlemek, sporcuların hem performanslarını geliştirmelerine hem de yarışma kaygılarını daha etkili şekilde yönetmelerine yardımcı olmaktadır.

## **5.2. Gevşeme Teknikleri**

Gevşeme teknikleri, yarışma kaygısının azaltılmasında yaygın olarak kullanılan psikolojik beceri yöntemlerinden biridir(Oladejo, 2021). Bu teknikler, yarışma öncesinde ve sırasında ortaya çıkan aşırı fizyolojik uyarılmayı kontrol altına alarak sporcunun daha sakin ve kontrollü bir performans sergilemesine yardımcı olmaktadır. Kaygıya eşlik eden kas gerginliği, kalp atış hızında artış ve nefes alışverişindeki düzensizlikler, gevşeme uygulamaları sayesinde azaltılabilmektedir.

Spor psikolojisinde en sık kullanılan gevşeme yöntemleri arasında derin nefes alma egzersizleri ve progresif kas gevşetme teknikleri yer almaktadır. Bu uygulamalar, sporcuların bedenlerindeki gerginliği fark etmelerini ve bilinçli olarak azaltmalarını sağlamaktadır. Böylece sporcu, yarışma ortamının yarattığı stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedir(Oladejo, 2021).

Düzenli olarak uygulanan gevşeme teknikleri, dikkat ve konsantrasyonun korunmasına katkı sağlamakta, sporcunun kendine olan güvenini artırmakta ve performansı olumsuz etkileyebilecek kaygı belirtilerini azaltmaktadır. Bu nedenle gevşeme teknikleri, yarışma kaygısının yönetiminde önemli bir psikolojik beceri olarak değerlendirilmektedir.

## **5.3. İmgeleme (Mental Canlandırma)**

İmgeleme, sporcunun belirli bir performansı, beceriyi veya yarışma durumunu zihninde canlandırması süreci olarak tanımlanmaktadır. Yarışma kaygısıyla başa çıkmada etkili bir psikolojik beceri olan imgeleme, sporcuların yarışma ortamına zihinsel olarak hazırlanmalarına ve olası stres kaynaklarıyla daha etkili şekilde baş etmelerine yardımcı olmaktadır (Predoiu ve ark., 2020). Bu süreçte sporcu, başarılı performanslarını,

teknik uygulamalarını ve yarışma sırasında karşılaşabileceği durumları zihninde ayrıntılı olarak canlandırmaktadır.

İmgeleme uygulamaları, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırırken kaygıya neden olan belirsizlikleri azaltmaktadır. Özellikle başarılı performans görüntülerinin zihinde tekrar edilmesi, olumlu beklentilerin gelişmesine ve dikkat odağının korunmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca sporcuların yarışma öncesinde karşılaşabilecekleri zorlukları zihinsel olarak prova etmeleri, bu durumlarla karşılaştıklarında daha kontrollü tepkiler vermelerine yardımcı olmaktadır.

Düzenli olarak uygulanan imgeleme çalışmaları, bilişsel kaygının azaltılmasına, öz güvenin artırılmasına ve performansın geliştirilmesine katkı sağlamaktadır(Blanco-Ariza ve ark., 2024). Ayrıca imgeleme çalışmalarının duyguların kontrol edilmesi, uyarılmışlık düzeyinin düzenlenmesi, hazırlık ve taktik stratejilerinin desteklenmesi gibi psikolojik süreçlere katkı sağlayabildiği belirtilmektedir (Acar, 2023).Bu nedenle imgeleme, yarışma kaygısının yönetiminde yaygın olarak kullanılan ve bilimsel araştırmalarla desteklenen önemli psikolojik beceri tekniklerinden biri olarak kabul edilmektedir.

#### **5.4. Pozitif İç Konuşma**

Pozitif iç konuşma, bireyin kendi kendine yaptığı düşümsel ifadeleri bilinçli bir şekilde olumlu ve yapıcı yönde kullanması olarak tanımlanmaktadır(Doern, 2025). Örneğin:

- “Başarısız olacağım” yerine “Hazırlığımı yaptım ve elimden gelenin en iyisini yapacağım.”
- “Hata yaparsam biter” yerine “Hata yapmak performansın doğal bir parçasıdır.”

Yarışma kaygısıyla başa çıkmada etkili bir bilişsel strateji olan pozitif iç konuşma, sporcuların olumsuz düşüncelerini kontrol etmelerine ve dikkatlerini performans

görevlerine yönlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Özellikle başarısızlık korkusu, hata yapma endişesi ve düşük özgüven gibi kaygı kaynaklarının azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Yarışma öncesinde ve sırasında ortaya çıkan olumsuz düşünceler, sporcunun kaygı düzeyini artırarak performansını olumsuz etkileyebilmektedir. Pozitif iç konuşma sayesinde sporcu, bu düşünceleri daha gerçekçi ve destekleyici ifadelerle değiştirebilmektedir. Böylece kendine olan güven artmakta, dikkat dağınıklığı azalmakta ve performans üzerinde daha fazla kontrol hissi gelişmektedir(Doern, 2025).

Araştırmalar, düzenli olarak kullanılan pozitif iç konuşmanın kaygıyı azaltabildiğini, motivasyonu artırdığını ve sportif performansa olumlu katkılar sağlayabildiğini göstermektedir. Bu nedenle pozitif iç konuşma, yarışma kaygısının yönetiminde yaygın olarak kullanılan etkili psikolojik beceri yöntemlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

### **5.5. Psikolojik Beceri Antrenmanları**

Psikolojik beceri antrenmanları, sporcuların zihinsel performanslarını geliştirmek ve yarışma ortamlarında karşılaştıkları psikolojik zorluklarla etkili şekilde başa çıkmalarını sağlamak amacıyla uygulanan sistematik çalışmalar bütünüdür(Birrer ve Morgan, 2010). Bu antrenmanlar; hedef belirleme, gevşeme teknikleri, imgeleme, dikkat kontrolü ve pozitif iç konuşma gibi çeşitli yöntemleri içermektedir. Amaç, sporcunun psikolojik dayanıklılığını artırarak performansını en üst düzeye çıkarmaktır.

Yarışma kaygısı, sporcuların dikkatlerini dağıtabilmekte ve performanslarını olumsuz etkileyebilmektedir (Casali ve ark., 2022). Psikolojik beceri antrenmanları, sporcuların kaygı belirtilerini tanımalarına ve bu belirtileri etkili biçimde yönetmelerine yardımcı olmaktadır. Düzenli uygulamalar sayesinde sporcular, stresli durumlarda daha kontrollü

davranabilmekte, dikkatlerini görev odaklı sürdürüebilmekte ve özgüvenlerini koruyabilmektedir.

Araştırmalar, psikolojik beceri antrenmanlarının kaygının azaltılması, öz güvenin artırılması ve sportif performansın geliştirilmesi üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir(Urfa ve Aşçı, 2018). Bu nedenle psikolojik beceri antrenmanları, modern spor psikolojisinin temel uygulamalarından biri olarak kabul edilmekte ve sporcuların yarışma kaygısıyla başa çıkmalarında önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir.

## **6. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ALANI AÇISINDAN DEĞERLENDİRME**

Beden eğitimi ve spor alanında yarışma kaygısı, özellikle ergen sporcularda performansın belirleyici psikolojik değişkenlerinden biridir. Kaygının tamamen ortadan kaldırılması değil, optimal düzeyde tutulması hedeflenmelidir. Bu nedenle antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri ve spor psikologları sporcuların psikolojik hazırlık süreçlerine fiziksel hazırlık kadar önem vermelidir. Düzenli psikolojik beceri eğitimleri, destekleyici antrenör davranışları ve gerçekçi performans hedefleri, sporcuların yarışma stresini yönetmelerine ve performanslarını daha etkili biçimde ortaya koymalarına katkı sağlamaktadır (Peris ve ark., 2024).

Yarışma stresi ve kaygısı, sporcuların müsabaka öncesinde ve sırasında yaşadıkları en önemli psikolojik durumlardan biridir. Belirli bir düzeyde stres ve kaygı, sporcunun dikkatini artırarak performansını olumlu etkileyebilir. Ancak aşırı düzeyde yaşanan stres ve kaygı; konsantrasyon kaybı, karar verme güçlüğü, hata yapma oranında artış ve performans düşüşüne neden olabilir(Tossici ve ark., 2024).

Özellikle çocuklar ve genç sporcular, başarı beklentisi, aile ve antrenör baskısı, başarısız olma korkusu gibi nedenlerle yarışma kaygısı yaşayabilmektedir. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler, sporcuların yalnızca fiziksel gelişimlerine değil, psikolojik hazırlıklarına da önem vermelidir(Rocha ve Osório, 2018).

Nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri, olumlu iç konuşma, imgeleme ve gerçekçi hedef belirleme gibi yöntemler yarışma kaygısının azaltılmasında etkili olmaktadır. Sonuç olarak, yarışma stresinin doğru yönetilmesi sporcuların hem performanslarını artırmakta hem de psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedir.

## **KAYNAKÇA**

- Acar, E. (2023). İmgeleme ve spor. İçinde *Spor Bilimlerinde Araştırmalar* (ss. 103-115). Platanus Publishing.
- Apter, M. J. (1982). The experience of motivation: The theory of psychological reversals. Academic Press.
- 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.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skill training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 78-87.
- Blanco-Ariza, J., Reigal-Garrido, R. E., Domínguez-González, J. A., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Effects of mental visualization on plyometric performance and self-confidence of football players. *Perceptual and Motor Skills*, 131(5), 1770-1787.
- Brandes, M., & Bienvenu, O. J. (2006). Personality and anxiety disorders. *Current psychiatry reports*, 8(4), 263-269.
- Butt, J., Weinberg, R., & Horn, T. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuation throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 17(1), 35-54.
- Bystritsky, A., & Kronemyer, D. (2014). Stress and anxiety: counter part elements of the stress/anxiety complex. *Psychiatric Clinics*, 37(4), 489-518.
- Casali, N., Ghisi, M., Jansen, P., Feraco, T., & Meneghetti, C. (2022). What can affect competition anxiety in athletes?

The role of self-compassion and repetitive negative thinking. *Psychological Reports*, 125(4), 2009-2028.

- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International journal of sport and exercise psychology*, 10(1), 52-65.
- Doern, R. (2025). Positive Self-talk. *In The Resilient Entrepreneur* (pp. 64-78). Bristol University Press.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.
- Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2013). Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. *Revista brasileira de cineantropometria & desempenhohumano*, 15(6), 705-714.
- Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of sport sciences*, 28(2), 127-137.
- Fronso, S. D., Robazza, C., Bortoli, L., & Bertollo, M. (2017). Performance optimization in sport: a psychophysiological approach. *Motriz: Revista de Educação Física*, 23, e1017138.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65–89). Human Kinetics
- Hanin, Y. (2010). From anxiety to performance-related emotions in top-level sport. *Kalokagathia*, 2(3), 59-76.

- Hanton, S., Cropley, B., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Miles, A. (2007). Experience in sport and its relationship with competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 28-53.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1125-1136.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport* (pp. 81–106). Chichester, England: Wiley.
- Hull, C. L. (1943). The problem of intervening variables in molar behavior theory. *Psychological review*, 50(3), 273.
- 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.
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *Plosone*, 17(1), e0262486.
- Krane, V., & Williams, J. (1987). Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety, and confidence changes prior to competition. *Journal of Sport Behavior*, 10(1), 47.
- Mallorquí-Bagué, N., Bulbena, A., Pailhez, G., Garfinkel, S. N., & Critchley, H. D. (2016). Mind-body interactions in anxiety and somatic symptoms. *Harvard Review of Psychiatry*, 24(1), 53-60.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stress or sex perceived in the competition environment. *Journal of sports sciences*, 27(7), 729-744.

- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Nicholls, A. R. (2021). *Psychology in sports coaching: Theory and practice*. Routledge.
- Oladejo, E. M. (2021). Relaxation Techniques on Athletes' Performance in Sports: An Overview. *Journal of Capital Development in Behavioural Sciences*, 9(2), 44-63.
- Palazzolo, J. (2020). Anxiety and performance. *L'encephale*, 46(2), 158-161.
- Paşa, M. (2007). Stresin bireysel performans üzerindeki etkileri ve bir uygulama (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Peris-Delcampo, D., Núñez, A., Ortiz-Marholz, P., Olmedilla, A., Cantón, E., Ponseti, J., & Garcia-Mas, A. (2024). The brightside of sports: a systematic review on well-being, positive emotions and performance. *BMC psychology*, 12(1), 284.
- Predoiu, R., Predoiu, A., Mitrache, G., Firănescu, M., Cosma, G., Dinuță, G., & Bucuroiu, R. A. (2020). Visualisation Techniques in Sport-the Mental Road Map for Success. *Discobolul-Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal*, 59(3).
- Ramírez, E., Ortega, A. R., & Del Paso, G. A. R. (2015). Anxiety, attention, and decisionmaking: The moderating role of heart rate variability. *International journal of psycho physiology*, 98(3), 490-496.
- Rocha, V. V. S., & Osorio, F. D. L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 45, 67-74.

- Sakallı, D. (2023). Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *İçinde Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Güncel Yaklaşımlar* (ss 37-58). Özgür Yayınları.
- Sauer, K. S., Witthöft, M., & Rief, W. (2023). Somatic symptom disorder and health anxiety: assessment and management. *Neurologic clinics*, 41(4), 745-758.
- Sayan, B. M. (2025). *Sporcularda kaygının sporcu yaratıcılığına etkisi* (Master's thesis, Balıkesir University (Turkey)).
- Selye, H. (1976). The stres concept. *Canadian Medical Association Journal*, 115(8), 718.
- Spielberger, C. D. (Ed.). (2013). *Anxiety and behavior*. Academic press.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Tanguy, G., Sagui, E., Fabien, Z., Martin-Krumm, C., Canini, F., & Trousselard, M. (2018). Anxiety and psychophysiological stres response to competitive sport exercise. *Frontiers in Psychology*, 9, 1469.
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: a PNEI multi disciplinary approach. *Frontiers in psychology*, 15, 1358771.
- Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2018). 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Öz güven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsalet Oranı Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 131-146.
- Vladimirovna, P. V. & Nikolaevich, K. S. (2019). Correlation of Time Perspective with a Level of Personal and

Situational Anxiety of The Person. *Научен Вектор На Балканите*, 63.

Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J. & Jackman, P. C. (2024). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis. *International review of sport and exercise psychology*, 17(2), 1050-1078.

# **DİJİTALLEŞEN SAHALAR: PROFESYONEL SPORCULARDA SOSYAL MEDYA ETKİLEŞİMİNİN PERFORMANS KAYGISI VE MENTAL ESENLİK ÜZERİNDEKİ PARADOKSAL ETKİSİ**

**Özlem EKİZOĞLU<sup>1</sup>**

## **1. GİRİŞ**

21. yüzyılın teknolojik dönüşümü, sosyal yaşamın her katmanını olduğu gibi profesyonel spor ekosistemini de kökten değiştirmiştir. Geleneksel spor paradigmasında bir sporcunun başarısı ve kimliği; fiziksel performansı, müsabaka sonuçları ve saha içi disiplini ile sınırlıyken; günümüzde bu sınırlar dijital mecraların karmaşık algoritmalarına eklenmiş durumdadır (Filo vd., 2015). Sosyal medya platformları, özellikle Instagram ve X (Twitter) gibi mecralar, sporcuları yalnızca birer atlet olmaktan çıkarıp, kendi "dijital benliklerini" yöneten birer içerik üreticisine ve küresel marka figürüne dönüştürmüştür. Bu dönüşüm, spor psikolojisi literatüründe performans ve esenlik kavramlarının sadece fiziksel değil, dijital bir düzlemde de yeniden tanımlanmasını zorunlu kılmaktadır (Rice vd., 2016).

Sosyal medyanın sporcular için sunduğu küresel görünürlük ve ekonomik sermaye artışı, beraberinde paradoks bir psikolojik yük getirmektedir. Leon Festinger'ın (1954) klasikleşen sosyal karşılaştırma teorisi bağlamında ele alındığında, dijital ekosistem sporcular için 7/24 açık bir vitrin

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan, Türkiye, ORCID: 0000-0002-5705-7134.

işlevi görmektedir. Geleneksel rekabet ortamında sporcular kendilerini rakiplerinin somut fiziksel çıktıklarıyla kıyaslar; dijital dünyada bu kıyaslama, "idealize edilmiş yaşam tarzları ve filtrelenmiş başarı hikayeleri üzerinden çok boyutlu bir hal almıştır. Bu durum, sporcuların öz-değer algılarının içsel kaynaklardan ziyade, beğeni ve takipçi sayısı gibi dışsal onay mekanizmalarına bağımlı hale gelmesine, yani benlik değerinin dışsallaşmasına neden olmaktadır (Vogel vd., 2014). Buna ek olarak, platformların işleyişini belirleyen görünmez mekanizmalar, sporcularda "Algoritmik Kaygı" olarak tanımlanan yeni bir endişe türünü tetiklemektedir. Görünür kalma zorunluluğu ve etkileşim oranlarındaki olası düşüş korkusu, sporcuların antrenman ve toparlanma süreçlerine ayırmaları gereken zihinsel enerjiyi yok etmektedir (Möhlmann vd., 2025). Bu durum, sporcunun psikolojik özerkliğini kısıtlayarak Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde içsel motivasyonun zayıflamasına ve uzun vadede baskı altında performans ketlenmesine zemin hazırlayabilmektedir (Ryan ve Deci, 2008; Baumeister, 1984).

Bu çalışma, profesyonel sporcuların sosyal medya etkileşim performansları ile mental sağlık göstergeleri arasındaki kompleks ilişkiyi ele almayı amaçlamaktadır. Bölüm kapsamında; dijitalleşmenin sporcu kimliği üzerindeki dönüştürücü etkisi, sosyal medya araçlı performans kaygısı ve bu yeni nesil stresörlerle başa çıkma stratejileri teorik bir çerçevede tartışılacaktır. Elde edilen çıkarımların, sadece akademik literatüre katkı sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda "dijital hijyen" stratejileri geliştirmesine rehberlik etmesi hedeflenmektedir.

## **2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARTIŞMASI**

### **2.1. Öz-Belirleme Kuramı ve Dijital Dışsal Onay Döngüsü: Motivasyonel Bir Paradoks**

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, sporunun 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, sporunun 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). Filo vd., (2015), sosyal medyanın sporcu ve taraftar arasındaki bağı güçlendirdiğini savunsa da dijital platformlardaki etkileşimin yüzeysel doğası gerçek bir aidiyet hissi yerine "sahte-sosyallik" yaratabilmektedir. 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.

## **2.2. 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 (self-esteem) 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 parıltılı yansımasına göre

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; Taylor ve Armes, 2024).

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 gözleme 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 (Sarıtaş 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.

### **2.3. Siber Zorbalık ve Performans Ketlenmesi**

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 düşümlere 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**

<b>Tür</b>	<b>Açıklama</b>	<b>Süreç</b>
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 başladığımızda, beyniniz o hareketi "parçalara ayırır". Bu durum, akışın bozulmasına ve hareketin takılmasına neden olur.
Duygusal 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.

#### **2.4. Algoritmik Kaygı ve Görünürlük Paradoksu: 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.

Sonuç olarak, 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.

### **3. TARTIŞMA**

Bu çalışmada elde edilen bulgular, profesyonel sporcuların dijital ekosistemde sergiledikleri varlığın, yalnızca bir imaj yönetimi süreci olmadığını; aksine sporcuların mental

sağlıkları ve performans kapasiteleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Tartışma süreci, sporcuların dijital dünyada karşılaştıkları paradoksları ve bu süreçlerin "dijital hijyen" çerçevesinde nasıl yönetilebileceğini merkeze almaktadır. Çalışmanın kuramsal analizi, sporcuların sosyal medya üzerindeki etkileşim performanslarının, Öz-Belirleme Kuramı (SDT) çerçevesinde dışsal bir baskı mekanizmasına dönüştüğünü göstermektedir (Ryan ve La Guardia, 2000). Sporcuların, sahada sergiledikleri yetkinlik ile dijital mecralardaki onaylanma (beğeni/yorum) arasında kurdukları korelasyon, içsel motivasyonun zayıflamasına neden olmaktadır. Özellikle algoritmik kaygı (Möhlmann, 2025), sporcuların "görünür kalma" çabasını bir çeşit dijital emeğe dönüştürmekte, bu da mental toparlanma süreçlerini sekteye uğratmaktadır.

Siber zorbalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkileri literatürde geniş biçimde raporlanmıştır. Hinduja ve Patchin (2010), dijital zorbalığa maruz kalmanın depresif belirtiler, düşük öz-değer ve artmış kaygı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Siber mağduriyetin genç yetişkinlerde anksiyete düzeylerini anlamlı biçimde artırdığını belirtmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları, bu genel psikososyal etkilerin sporcu örnekleminde de geçerli olduğunu ve performans bağlamında daha spesifik sonuçlara dönüştüğünü göstermektedir (Bauman ve Newman, 2013). Sporcular açısından siber zorbalık, yalnızca duygusal bir yıpranma değil; performans öncesi bilişsel hazırlık sürecine müdahale eden bir faktördür. Çalışmamızın bulguları, siber zorbalık yoluyla artan sosyal değerlendirme baskısının sporcularda benzer bir mekanizma yarattığını düşündürmektedir. Dijital ortamda sürekli eleştiriye maruz kalma, sporcuların performans sırasında "dış göz" farkındalığını artırarak dikkat odağını görevden sosyal değerlendirmeye kaydırabilmektedir. Bu durum, performansın bilişsel akışını sekteye uğratarak ketlenmeye zemin hazırlamaktadır.

Sporun, sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerini azaltmada ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmada önemli bir dengeleyici faktör olduğu vurgulanmıştır (Karababa ve Canyurt, 2025; Si vd., 2023). Ancak mevcut bulgular, olumsuz dijital etkileşimin yoğun olduğu durumlarda destekleyici içeriklerin tampon etkisinin zayıflayabildiğini de ortaya koymaktadır. Bu durum, dijital ortamın çift yönlü doğasına işaret etmekte; sosyal medya etkileşiminin niteliğinin belirleyici bir değişken olduğunu göstermektedir. Festinger' ın (1954) sosyal karşılaştırma teorisi ışığında bakıldığında, dijital platformlardaki “idealize edilmiş yaşam tarzları”, sporcularda yetersizlik hissini tetikleyerek performans ketlenmesine zemin hazırlayabilmektedir. Bu durum, modern spor psikolojisinin artık sadece saha içi uyaranlarla değil, dijital dünyanın yarattığı bu “hiper-farkındalık” düzeyiyle de ilgilenmesi gerektiğini ispatlamaktadır.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular literatürle paralel biçimde siber zorbalığın performans kaygısını artırdığını ve mental esenliği zayıflattığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte çalışma, bu ilişkinin profesyonel sporcu örneğinde performans ketlenmesi bağlamında ele alınması bakımından özgün katkı sunmaktadır. Spor kulüplerinin ve federasyonların dijital medya politikalarını yalnızca iletişim stratejisi olarak değil, aynı zamanda sporcu psikolojik sağlığını koruma aracı olarak yapılandırmaları gerektiği değerlendirilmektedir.

#### **4. ÖNERİLER**

Çalışmanın çıkarımları ışığında, spor kulüpleri, akademiler ve bireysel sporcular için şu stratejik "dijital hijyen" müdahaleleri önerilmektedir:

*Dijital Okuryazarlık ve Algoritma Eğitimi:* Sporculara, sosyal medya algoritmalarının nasıl çalıştığına dair teknik

eğitimler verilmelidir. Algoritmanın her zaman gerçek performansı yansıtmadığı bilinci, sporcunun “algoritmik kaygısını” azaltacaktır.

*"Dijital Detoks" ve Müdahale Protokolleri:* Özellikle müsabaka öncesi kritik dönemlerde (maçtan 24 saat önce ve sonra), sporcuların sosyal medya kullanımını kısıtlayan “dijital karantina” veya “hijyenik kullanım” protokolleri kulüpler düzeyinde kurumsallaştırılmalıdır.

*Psikolojik Destek Birimlerinde Dijital Odak:* Spor psikologları, seanslarına sporcuların dijital dünya ile olan ilişkilerini (sosyal karşılaştırma düzeyleri, siber zorbalık deneyimleri) dahil etmelidir. Öz-değer algısının dışsal onaydan (like/beğeni) arındırılmasına yönelik bilişsel müdahaleler önceliklendirilmelidir.

*Sosyal Medya Yönetiminde Profesyonelleşme:* Sporcuların içerik üretim süreçleri, profesyonel ekipler veya kulüp medya birimleri tarafından "sporcunun kişisel mental yükünü azaltacak" şekilde yönetilmelidir. Böylece sporcu, "görünürlük emeği" yerine fiziksel ve mental hazırlığa odaklanabilecektir.

**Gelecek Çalışmalar İçin Notlar:** Gelecekte yapılacak araştırmalar, farklı branşlardaki (bireysel ve takım sporları) sporcuların algoritmik kaygı düzeylerini karşılaştırmalı olarak inceleyebilir. Ayrıca, 2025-2026 sezonu gibi spesifik dönemlerdeki dijital trendlerin, genç sporcuların profesyonelleşme süreçlerindeki etkisi ampirik (gözleme dayalı) verilerle desteklenmelidir.

## **KAYNAKLAR**

- Balcı, Ş., & Gargalık, E. (2020). Narsisistik kişilik özellikleri ile sosyal medya kullanımı arasında bir bağlantı var mı? *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 44, 125–140.
- Bauman, S., & Newman, M. L. (2013). Testing assumptions about cyberbullying: Perceived distress associated with acts of conventional and cyber aggression. *Psychology of Violence*, 3(1), 27–38. <https://doi.org/10.1037/a0029867>
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- Baumeister, R. F., & Showers, C. J. (1986). A review of paradoxical performance effects: Choking under pressure. *European Journal of Social Psychology*, 16(4), 361–383. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420160405>
- Beer, D. (2009). Power through the algorithm? Participatory web cultures and the technological unconscious. *New Media & Society*, 11(6), 985–1002. <https://doi.org/10.1177/1461444809336551>
- Bishop, S. (2019). Managing visibility on YouTube through algorithmic gossip. *New Media & Society*, 21(11–12), 2589–2606. <https://doi.org/10.1177/1461444819854731>
- Bucher, T. (2012). Want to be on the top? Algorithmic power and the threat of invisibility on Facebook. *New Media & Society*, 14(7), 1164–1180. <https://doi.org/10.1177/1461444812440159>
- Campbell, M. A., Spears, B., Slee, P., Butler, D., & Kift, S. (2013). Victims' perceptions of traditional and

cyberbullying, and the psychosocial correlates of their victimisation. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3–4), 389–401.

- Cotter, K. (2019). Playing the visibility game: How digital influencers and algorithms negotiate influence on Instagram. *New Media & Society*, 21(4), 895–913. <https://doi.org/10.1177/1461444818815684>
- Duffy, B. E., Pinch, A., Sannon, S., & Sawey, M. (2023). The platformization of cultural production. *Social Media + Society*, 9(2), 1–13.
- Ekin, M., & Üstün, Ü. D. (2024). Spor medyası ve siber zorbalık. Çizgi Kitabevi. İstanbul.
- Faro, H., Franchini, E., Cavalcante-Silva, D., Silva, R. D. M., Barbosa, B. T., Machado, D. G. S., & Fortes, L. S. (2025). Do prolonged social media use or cognitive tasks impair neuroelectric and visuomotor performance in taekwondo athletes? A randomized and controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 76, 102768. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102768>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Filo, K., Lock, D., & Karg, A. (2015). Sport and social media research: A review. *Sport Management Review*, 18(2), 166–181. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.11.001>
- Gul, S., Mustafa, G., Sadaf, J., & Bibi, A. (2026). Social media use and mental health outcomes in athletes: Anxiety, depression, and self-esteem perspectives.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). *The trans-contextual model of autonomous motivation in education:*

*Conceptual and empirical issues and meta-analysis.*  
Review of Educational Research, 86(2), 360–407.

- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2009). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying.* Corwin Press.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research, 14*(3), 206–221.  
<https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
- Kümpel, A. S., Karnowski, V., & Keyling, T. (2015). News sharing in social media: A review of current research on news sharing users, content, and networks. *Social Media + Society, 1*(2), 1–14.
- Mesagno, C., & Beckmann, J. (2017). *Choking under pressure in sport and performance.* Routledge.
- Möhlmann, M., Gregory, R., & Henfridsson, O. (2025). Algorithmic stakeholder governance on content platforms: A lead role perspective. *Journal of Management Information Systems, 42*(3), 799–831.  
<https://doi.org/10.1080/07421222.2025.2520177>
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology, 71*(2), 225–242.  
<https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Pamisa, A. P., Satura, J. C., Ganzon, M. R. C., Sumayang, J. P., & Taja-on, E. P. (2025). Mirror or magnifying glass? Exploring the impact of negative social media comments on student self-worth. *Journal of Social Interactions and Humanities, 4*(2), 489–506.  
<https://doi.org/10.55927/jsih.v4i2.183>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite

athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 654–678). Guilford Press.
- Ryan, R. M., & La Guardia, J. G. (2000). What is being optimized over development? A self-determination theory perspective on basic psychological needs across the life span. In S. Qualls & N. Abeles (Eds.), *Psychology and the aging revolution* (pp. 145–172). American Psychological Association.
- Sarıtaş, H., & Balcı, Ş. (2025). Sosyal medyanın aracılığında narsisizm ve benlik sunumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), 80–96. <https://doi.org/10.11616/asbi.1585768>
- Taylor, J., & Armes, G. (2024). Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology*, 4(1), Article 126. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wang, X., Sun, Z., Yuan, L., Dong, D., & Dong, D. (2024). The association between team behaviors and competitive anxiety among team-handball players: The mediating role of achievement goals. *Frontiers in Psychology*, 15, 1417562. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1417562>

Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231–248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>

SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR ALANINDA  
AKADEMİK TARTIŞMALAR

**yaz**  
yayınlari

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