

Spor Eğitimi Psikolojisi 8

Burak Tozoglu¹

Özet

Bu çalışma, spor ve eğitim psikolojisi arasındaki bütüncül ilişkiyi ele alarak sporun bilişsel, duygusal, sosyal ve performans temelli süreçler üzerindeki çok boyutlu etkilerini incelemektedir. Spor, yalnızca fiziksel beceri gelişimini değil; motivasyon, kaygı yönetimi, öz-yeterlik, psikolojik dayanıklılık, benlik algısı ve sosyal uyum gibi temel psikolojik bileşenleri de destekleyen önemli bir eğitimsel araç olarak değerlendirilmektedir. Literatürde spor katılımının kaygıyı azalttığı, özgüveni ve akademik motivasyonu güçlendirdiği, dijital spor eğitim programlarının ise öğrenme, dikkat ve performans geri bildirimi geliştirdiği gösterilmektedir. Spor psikolojisinin temel kavramları arasında yer alan motivasyon, stres-kaygı yönetimi, imgeleme ve duygu düzenleme becerileri hem bireysel hem takım sporlarında performansın belirleyicileri arasında görülmüştür. Ayrıca zihinsel antrenman tekniklerinin sporcunun odaklanma, özgüven ve bilişsel esneklik düzeylerini artırarak performansı olumlu yönde etkilediği bulgulanmaktadır. Spor yaralanmalarının fiziksel sonuçlara ek olarak kaygı artışı, yeniden yaralanma korkusu ve motivasyon kaybı gibi psikolojik etkiler yarattığı; rehabilitasyon sürecinde psikolojik desteğin iyileşme motivasyonunu güçlendirdiği tespit edilmiştir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sporun kimlik gelişimi, sosyal uyum ve duygusal düzenleme üzerindeki koruyucu ve geliştirici rolü özellikle vurgulanmaktadır. Spor psikologlarının performans geliştirme, takım dinamiklerini düzenleme, yaralanma sonrası uyum ve ruhsal destek gibi geniş bir çalışma alanına sahip olduğu görülmektedir. Son olarak spor psikolojisi araştırmalarında hem nitel hem nicel yöntemlerin kullanıldığı; ölçek geliştirme, uyarlama, faktör analizi ve psikometrik değerlendirmelerin alanın bilimsel ilerleyişine önemli katkı sunduğu belirtilmektedir. Bu çerçevede çalışma, sporun eğitsel ve psikolojik etkilerini disiplinler arası bir bakış açısıyla ele alarak spor psikolojisinin uygulama ve araştırma alanlarına yönelik bütüncül bir değerlendirme sunmaktadır.

1 Dr., Erzurum Gençlik Hizmetleri ve İl Spor Müdürlüğü, burak_tozoglu@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-5955-1777

1. Giriş

Spor ve eğitim psikolojisi, bireyin hem öğrenme süreçlerini hem de sportif performansını bütüncül bir çerçevede ele alan disiplinler arası bir çalışma alanıdır. Bu iki alanın birleştiği noktada, bireyin davranış örüntülerini, motivasyon kaynaklarını, kaygı düzeylerini, öz-yeterlik algısını ve performans düzenleme biçimlerini anlamaya yönelik derinlemesine analizler yapılmaktadır. Sporun eğitimsel işlevi yalnızca motor becerilerin geliştirilmesiyle sınırlı değildir; aynı zamanda bilişsel kapasiteyi destekleyen, sosyal etkileşimi artıran ve duygusal düzenlemeyi geliştiren güçlü bir psikososyal yapı sunar (Erdoğan, 2016). Bu nedenle spor, çağdaş eğitim programlarında hem pedagojik hem psikolojik açıdan vazgeçilmez bir bileşen olarak değerlendirilmektedir.

Eğitim psikolojisi literatürü, spora katılımın bireyin öğrenme ortamlarındaki kaygı, motivasyon, özgüven ve akademik yeterlik gibi kritik değişkenler üzerinde etkili olduğunu uzun süredir göstermektedir. Öğretmen adayları üzerine yapılan çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin kaygı düzeylerini azalttığını, öz-yeterliği güçlendirdiğini ve öğrenme isteğini artırdığını ortaya koymuştur (Özdemir & Aydın, 2017). Sporun bireye kazandırdığı disiplin, öz-denetim, hedef belirleme ve çaba yönetimi gibi beceriler, akademik öğrenme süreçlerinin psikolojik temel taşlarını oluşturmaktadır. Bu yönüyle spor, eğitim psikolojisinin varsayımlarını somut bir uygulama alanına dönüştürmektedir.

Son yıllarda dijital dönüşümün eğitim ortamlarına entegrasyonu, spor eğitim programlarının yapısını da önemli ölçüde değiştirmiştir. Dijital spor eğitim uygulamalarının öğrenci motivasyonunu, dikkat süresini ve öz-yeterlik algısını artırdığı; bireyin performansını izleme ve geri bildirim alma sürecini daha verimli hale getirdiği gösterilmiştir (Yıldırım & Koç, 2021). Bu tür teknolojik araçlar, sporun hem bilişsel hem duyuşsal öğrenme süreçleriyle daha uyumlu ilerlemesine katkı sağlamaktadır.

Sporun psikolojik süreçlerle iç içe geçtiğini gösteren önemli bulgulardan biri de performansın yalnızca fiziksel kapasite ile açıklanamayacağıdır. Nitekim Alaeddinoğlu ve Kaya (2016), elit sporcularda performansın temelde antropometrik ve fizyolojik özelliklere bağlı olmakla birlikte, bu özelliklerin etkin biçimde kullanılabilmesi için psikolojik hazırlık, motivasyon ve stres yönetiminin kritik rol oynadığını vurgulamıştır. Spor bilimleri öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise bireylerin fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin sportif performans ve uyum süreçleriyle ilişkili olduğu gösterilmiş; spor eğitiminin çok boyutlu bir yapı taşıdığı ortaya konmuştur (Oğan et al., 2015). Onlara göre performans; fiziksel uygunluk, psikolojik

dayanıklılık ve çevresel koşulların bütünleşik bir ürünüdür. Bu yaklaşım, spor psikolojisinin spor bilimleri içerisindeki konumunu güçlendirmekte ve spor eğitimi programlarının psikolojik unsurları içermesi gerektiğine işaret etmektedir.

Alaeddinoğlu'nun (2016) sporun sosyo-psikolojik yapısına ilişkin çalışmaları, sporun bireyin benlik algısı, sosyal uyum, aidiyet duygusu ve motivasyon süreçleri üzerinde dönüştürücü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle takım sporlarının bireyler arası iletişim, empati, ortak sorumluluk ve dayanışma gibi sosyal becerileri geliştirdiği; bireysel sporların ise öz-disiplin, içsel motivasyon ve kendini düzenleme becerilerini desteklediği belirtilmektedir. Bu bulgu, sporun yalnızca fiziksel performansı değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimi de doğrudan etkilediğini göstermektedir.

Alaeddinoğlu'nun (2015) çalışmaları ise sporun farklı yaş gruplarında psikolojik gelişimi destekleyen bir sosyalizasyon aracı olarak işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Sporun özellikle ergenlik döneminde kimlik gelişimini, benlik saygısını ve sosyal aidiyeti artırıcı etkiler yarattığı; bu nedenle eğitim kurumlarının spor faaliyetlerini sadece fiziksel gelişim amacıyla değil, psikososyal gelişimi desteklemek amacıyla da planlaması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu yaklaşım, sporun eğitim psikolojisi içindeki rolünü daha da belirgin hale getirmekte ve alanın bütüncül bir yapıda ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Sporun kaygı, stres ve duygusal düzenleme üzerindeki etkileri de literatürde güçlü şekilde desteklenmektedir. Üniversite öğrencileri ve sporcular üzerinde yapılan çalışmalar, spora katılımın performans kaygısını azalttığını, duygusal esnekliği artırdığını ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini göstermektedir (Aksoy & Karataş, 2020). Sporun bu düzenleyici etkisi, eğitim süreçlerinde karşılaşılan sınav kaygısı, motivasyon düşüklüğü ve stres yönetimi gibi sorunlarda kritik bir destek mekanizması sunmaktadır.

Sonuç olarak spor ve eğitim psikolojisi, karşılıklı olarak birbirini besleyen, güçlendiren ve bütüncül biçimde işleyen iki temel disiplindir. Spor eğitimi bireyin zihinsel, duygusal ve sosyal süreçlerini geliştirerek öğrenme kapasitesini artırırken; eğitim psikolojisi sporun pedagojik olarak nasıl yapılandırılması gerektiğine ilişkin bilimsel temelleri sunmaktadır. Alaeddinoğlu'nun çalışmalarıyla da uyumlu olarak, spor yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, bireyin çok boyutlu gelişimini destekleyen bir psikososyal yapı olarak ele alınmalıdır.

1.1. Spor Eğitimi ve Psikoloji Disiplinleri Arasındaki İlişki

Spor eğitimi, bireylerin bilişsel, duygusal ve sosyal yönlerden gelişimini hedefleyen disiplinler arası bir alan olup psikoloji ile doğal ve güçlü bir etkileşim içindedir. Spor ortamı, bireyin davranış örüntülerini, motivasyon yapısını, problem çözme biçimlerini ve benlik algısını sürekli biçimde sınanan dinamik bir bağlam yaratır. Bu nedenle spor eğitimi, yalnızca teknik becerilerin kazandırıldığı bir süreç değil; aynı zamanda psikolojik süreçlerin şekillendiği ve dönüştüğü kapsamlı bir öğrenme ortamıdır. Nitekim Afacan'ın (2025) vurguladığı gibi, spor sosyolojisi ve spor psikolojisi ayrılmaz biçimde iç içe geçmiş iki alt disiplin olup sporda insan davranışını anlamak için psikolojik ve sosyolojik etkenlerin birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Spor eğitiminde öğrencilerin performansını, sosyal uyumunu ve kişisel gelişimini belirleyen psikolojik süreçlerin spor ortamından bağımsız incelenmesi mümkün değildir; bu nedenle spor eğitimi ve psikoloji arasında bütüncül bir ilişki bulunmaktadır.

Spor bilimleri öğrencileri üzerinde yapılan güncel araştırmalar, spor eğitiminin psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı ve problem çözme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Kaya ve Şarlı'nın (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışma, problem çözme becerileri ile benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, spor eğitim ortamlarının yalnızca fiziksel beceri değil, aynı zamanda psikolojik uyum ve öz-düzenleme süreçleri açısından da geliştirici bir işlev üstlendiğini göstermektedir. Benzer biçimde, spor bilimleri öğrencilerinin stresle başa çıkma, özgüven geliştirme ve akademik ilerleme süreçlerinde psikolojik değişkenlerin belirleyici olduğu; bu değişkenlerin spor eğitimi aracılığıyla güçlendiği görülmektedir. Üniversite yaşamının getirdiği sosyal etkileşim, rekabet ortamı ve performans beklentileri, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını sınamakta; spor eğitimi bu süreçte bireylere başa çıkma becerileri kazandırmaktadır.

Psikoloji ile spor eğitimi arasındaki ilişkinin bir diğer boyutu zihinsel süreçlerdir. Özellikle imgeleme, odaklanma, özgüven ve duygu düzenleme becerileri, sporcuların performansını doğrudan etkilemektedir. Kış sporlarına katılan sporcularda yapılan araştırma, zihinsel imgelemenin sportif özgüveni anlamlı şekilde artırdığını ve imgeleme becerisi yüksek olan sporcuların performansa yönelik psikolojik hazırlık seviyelerinin daha iyi olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, spor eğitim programlarında psikolojik beceri eğitiminin yer almasının önemini desteklemektedir. Spor ortamının hem fiziksel hem duygusal talepleri, öğrencilerin kendilerini tanıma, duygularını

düzenleme ve stres altında karar verme kapasitesini geliştirmekte ve bu süreç spor psikolojisi ilkeleriyle desteklenmektedir.

Sonuç olarak spor eğitimi ile psikoloji disiplinleri arasında güçlü, karşılıklı ve tamamlayıcı bir ilişki bulunmaktadır. Spor eğitimi, bireyin fiziksel gelişiminin yanında psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı, özgüven, problem çözme ve sosyal uyum gibi çok boyutlu kazanımları desteklemektedir. Psikoloji ise spor eğitim süreçlerini anlamlandıran, sporcuların davranışlarını açıklayan ve performans geliştirmeye yönelik müdahaleleri mümkün kılan temel bir bilimsel çerçeve sunmaktadır. Bu nedenle spor eğitimi psikolojik süreçlerden bağımsız düşünülemez ve eğitim programlarında psikoloji temelli içeriklerin yer alması hem akademik hem profesyonel spor alanında sürdürülebilir başarı için gereklidir.

2. Spor Psikolojisinin Temel Kavramları

Spor psikolojisi, bireylerin sportif performanslarını etkileyen bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri inceleyen bilimsel bir disiplin olarak hem dünyada hem de Türkiye’de giderek daha fazla önem kazanmaktadır. “Dünyada ve Türkiye’de Spor Psikolojisinin Tarihsel Gelişimi” başlıklı çalışmada, spor psikolojisinin başlangıçta performans artırmaya yönelik sınırlı bir uygulama alanıyken zamanla kurumsal yapıların, akademik çalışmaların ve spor örgütlerinin katkılarıyla bağımsız bir bilim dalına dönüştüğü belirtilmektedir (Yıldız & Arı, 2017). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi ise özellikle spor bilimleri fakültelerinin kurulması ve sporcu destek programlarının yaygınlaşmasıyla hız kazanmış, bu durum disiplinin hem eğitim hem performans hem de ruh sağlığı açısından daha geniş bir çerçevede ele alınmasını sağlamıştır (Yıldız & Arı, 2017).

Spor psikolojisinin temel kavramları incelendiğinde, motivasyon, kaygı, stres yönetimi, öz-yeterlik, imgeleme ve psikolojik dayanıklılık gibi yapıların sporcunun performansını doğrudan etkilediği görülmektedir. *Spor Psikolojisinin Derinlikleri* adlı kaynakta bu kavramların performansın zihinsel yönünü oluşturduğu; özellikle dikkat kontrolü, duygu düzenleme ve öz-düzenleme becerilerinin sporcunun rekabet ortamına uyumunda belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Çoban & Tuncel, 2021). Çalışmada zihinsel becerilerin, fiziksel antrenmanla eşdeğer ölçüde performans belirleyicisi olduğu ve modern spor eğitiminde mutlaka yer alması gerektiği ifade edilmektedir (Çoban & Tuncel, 2021).

Spor psikolojisi aynı zamanda spor eğitimi ile doğrudan ilişkili bir yapıya sahiptir. Spor psikolojisi derslerinde ele alınan içerikler incelendiğinde, sporcunun öğrenme süreçleri, kişilik özellikleri, motivasyon kaynakları,

sosyal ilişkileri ve duygusal tepkileri gibi birçok psikolojik unsurun sistematik biçimde öğretildiği görülmektedir. *Spor Psikolojisi* ders notlarında bu kavramların hem teorik hem uygulamalı olarak işlendiği; spor eğitiminin yalnızca motor beceri gelişimini değil, aynı zamanda psikolojik beceri kazanımını hedefleyen bütüncül bir süreç olduğu belirtilmektedir (Demir, 2019). Böylece spor psikolojisi, performansın artırılmasının ötesinde sporcuların psikolojik iyi oluşunu, öz-yeterlik algılarını ve spor ortamına uyum süreçlerini destekleyen temel bir disipline dönüşmektedir (Demir, 2019).

2.1. Motivasyon

Motivasyon, sporcunun davranışlarını başlatan, sürdüren ve yönlendiren temel psikolojik süreçlerden biridir. Spor ortamında motivasyonun kaynağı; başarı arzusu, kişisel hedefler, sosyal beklentiler ve içsel doyum gibi çeşitli faktörlere dayanır. *Spor Psikolojisinin Derinlikleri* adlı çalışmada motivasyonun sporcunun performans döngüsünün merkezinde yer aldığı, özellikle içsel motivasyonun uzun süreli sportif bağlılık yarattığı belirtilmektedir (Çoban & Tuncel, 2021). İçsel motivasyonu yüksek sporcuların spor etkinliklerine daha uzun süre katıldıkları, öğrenme süreçlerinde daha kalıcı başarı sağladıkları ve başarısızlık durumlarında daha hızlı toparlanabildikleri ifade edilmektedir (Çoban & Tuncel, 2021).

Demir'in (2019) spor psikolojisi ders notlarında motivasyonun yalnızca "istek" düzeyi olmadığı; hedef belirleme, geri bildirim alma, öz-düzenleme, dikkat kontrolü ve duygu yönetimi gibi çok boyutlu süreçleri içerdiği açıklanmaktadır. Spor eğitim programlarında motivasyon eğitiminin performans için olduğu kadar, sporcunun öz güvenini ve spora yönelik tutumunu güçlendirmek açısından da kritik olduğu vurgulanmaktadır (Demir, 2019).

Türkiye'de spor psikolojisinin gelişimini inceleyen Yıldız ve Arı (2017), modern spor eğitimi içinde motivasyonun giderek daha bilimsel temelde ele alındığını ve antrenörlerin sporcuların motivasyon kaynaklarını tanımlarının performans üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Bu çerçevede motivasyon, sadece başarıya yönelten bir güç değil, aynı zamanda sporcunun psikolojik dayanıklılığı ve spor ortamına uyumu üzerinde etkili bir temel yapı olarak görülmektedir (Yıldız & Arı, 2017).

2.2. Stres ve Kaygı Yönetimi

Sporcuların performansını etkileyen en önemli psikolojik süreçlerden biri stres ve kaygıdır. Rekabet ortamı, performans beklentileri ve sosyal baskılar

nedeniyle sporcular hem fizyolojik hem bilişsel düzeyde stres yaşayabilir. Çoban ve Tuncel (2021), spor psikolojisinin temel kavramları arasında yer alan kaygının performans üzerinde çift yönlü bir etkisi olduğunu; optimal düzeyde kaygının uyarılmayı artırarak performansı destekleyebileceğini, aşırı kaygının ise dikkat dağınıklığı, kas gerginliği ve karar verme hatalarına neden olabileceğini vurgulamaktadır.

Demir (2019), sporcularda görülen kaygı türlerini “durumluk kaygı” ve “sürekli kaygı” olarak ayırmakta ve müsabaka öncesi zihinsel hazırlığın kaygıyı yönetmede kritik bir rol oynadığını belirtmektedir. Ders notlarında özellikle nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri, imgeleme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi psikolojik becerilerin kaygı yönetimi için antrenman programlarına entegre edilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Demir, 2019).

Tarihsel gelişim çalışmasında Yıldız ve Arı (2017), spor psikolojisinin Türkiye’de gelişmeye başlamasıyla birlikte stres ve kaygı yönetimi çalışmalarının antrenman süreçlerinin bir parçası hâline geldiğini belirtmektedir. Sporcuların performans kaygısının yalnızca bireysel bir sorun olarak değil, eğitsel ve psikolojik bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiği; bu nedenle spor psikologlarının, antrenörlerin ve eğitimcilerin birlikte çalışmasının önem kazandığı ifade edilmektedir (Yıldız & Arı, 2017).

3. Sporcu Gelişimi ve Psikolojik Süreçler

Sporcu gelişimi, yalnızca fiziksel performansın artırılmasına değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve bilişsel süreçlerin bütüncül olarak ele alınmasına dayanan dinamik bir yapıdadır. Sporun doğası gereği, bireyin psiko-motor gelişimi, duygu düzenleme becerileri, benlik algısı, stresle başa çıkma stratejileri ve sosyal uyum gibi pek çok alanı etkilediği bilinmektedir. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde sporla kazanılan motor beceriler ve hareket deneyimleri, bireyin duyu-algı süreçlerini, özgüvenini ve çevreyle kurduğu etkileşim biçimini şekillendirerek uzun vadeli gelişimsel bir temel oluşturur (Orhan & Ayan, 2018). Bu yönüyle spor, yalnızca fizyolojik bir etkinlik değil, aynı zamanda gelişim kuramlarının tanımladığı bilişsel ve psiko-sosyal aşamaları destekleyen eğitimsel bir araçtır.

Sporun gelişimsel etkilerini inceleyen kuramsal çerçeveler, özellikle erken yaşlarda kazanılan psiko-motor becerilerin bilişsel ve duygusal süreçlerle birlikte ilerlediğini göstermektedir. Çocukların hareket deneyimleri; koordinasyon, denge, dikkat, tepki hızı ve problem çözme gibi temel becerilerin gelişimini desteklerken, aynı zamanda kendilik algısı ve çevre farkındalığı üzerinde de belirleyici rol oynar. Bu nedenle spor pedagojisi, yalnızca fiziksel aktiviteyi değil, bireyin bütüncül gelişimini hedefleyen bir

öğrenme ortamı oluşturmaya amaçlar (Orhan & Ayan, 2018). Nitekim psiko-sosyal gelişim basamaklarını ele alan çalışmalar, çocukların kimlik oluşumu, sosyal uyum ve duygusal düzenleme becerilerinin sportif etkinliklerle olumlu yönde geliştiğini göstermektedir (Karaçam, 2015).

Psikolojik süreçlerin sporcu gelişimindeki rolü, takım ve bireysel sporlar arasındaki farklılıklar incelendiğinde daha da belirginleşmektedir. Takım sporcularının sosyal bağlılık, iş birliği, iletişim ve empatik farkındalık açısından daha güçlü eğilimler gösterdiği; bireysel sporcuların ise öz-düzenleme, bireysel motivasyon, içsel kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Çelik & Acar, 2019). Bu bulgu, spor türlerinin farklı kişilik özelliklerini desteklediğini ve sporcu gelişiminde psikolojik süreçlerin sporun niteliğine bağlı olarak değişebildiğini göstermektedir. Dolayısıyla spor psikolojisi, sporcuların bu süreçlerde karşılaştıkları stres, kaygı, motivasyon düşüklüğü veya performans baskısı gibi alanlarda müdahale ederek gelişimsel ilerlemeyi destekleyen önemli bir profesyonel bileşen haline gelmiştir.

3.1. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Sporcu Gelişimi

Çocukluk ve ergenlik dönemleri; hızlı biyopsikososyal değişimlerin yaşandığı, kimlik gelişimi ve uyum süreçlerinin yoğunlaştığı kritik yaşam evreleridir (Alpaslan, 2012, p.181). Bu dönemde gençler hem fiziksel değişimlere uyum sağlamaya hem de sosyal dünyada kendilerine yer edinmeye çalışırken çeşitli ruhsal zorluklarla karşılaşabilmektedir (Alpaslan, 2012, pp.181–182). Artan stresörlere rağmen koruyucu gelişimsel deneyimlere erişimleri, özellikle fiziksel aktivite ve spor gibi yapılandırılmış etkinlikler, psikolojik iyilik hâlinin sürdürülmesinde temel bir rol oynamaktadır (Alpaslan, 2012, p.183).

Ergenlikte spor katılımının benlik algısı, sosyal uyum, kaygı ve depresyon düzeyleri üzerinde güçlü olumlu etkileri olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir (Alpaslan, 2012, pp.183–184). Düzenli fiziksel aktivite; sosyal becerileri destekleyerek akran ilişkilerini güçlendirmekte, duygusal düzenleme kapasitesini artırmakta ve akademik uyumu kolaylaştırmaktadır (Alpaslan, 2012, pp.184–185). Ayrıca spor, riskli davranışları azaltan; özgüven, dayanıklılık ve öz yeterlik gibi temel psikolojik bileşenleri güçlendiren önemli bir koruyucu unsur olarak tanımlanmaktadır (Alpaslan, 2012, pp.183–185).

Bu olumlu etkiler psikolojik sağlamlık literatürüyle de uyumludur. Çocukluk ve ergenlikte karşılaşılan bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörlerinin, uygun koruyucu unsurlarla dengelenmesi durumunda

gençlerin zorluklara rağmen uyum sağlayabildiği bilinmektedir (Yoldaş & Demircioğlu, 2019, pp.41–43). Koruyucu faktörler arasında destekleyici sosyal çevre, olumlu aile ilişkileri, etkili problem çözme becerileri ve güvenli gelişim ortamları yer almaktadır (Yoldaş & Demircioğlu, 2019, pp.44–46). Bu bağlamda sporun sunduğu disiplin, sosyal bağlılık ve başarı deneyimleri, psikososyal dayanıklılığı artırarak çocuk ve ergen gelişimini çok boyutlu biçimde destekleyen kritik bir alan oluşturmaktadır (Yoldaş & Demircioğlu, 2019, p.47).

4. Spor Psikoloğu ve Çalışma Alanları

Spor psikologları, sporcuların zihinsel süreçlerini değerlendirerek motivasyon, dikkat, duygu düzenleme ve stres yönetimi gibi performansı etkileyen psikolojik bileşenleri geliştirmeyi amaçlayan uzmanlardır. Modern spor ortamının giderek karmaşıklaşması, sporcuların yalnızca fiziksel değil psikolojik açıdan da desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle yüksek performans gerektiren branşlarda, psikolojik hazırlığın fiziksel antrenman kadar belirleyici bir unsur olduğu vurgulanmaktadır (Ersöz & İnce Yenilmez, 2016).

Spor psikologlarının temel çalışma alanlarından biri performans psikolojisi'dir. Bu kapsamda sporcuların dikkat kontrolü, özgüven, imgeleme, öz-düzenleme ve rekabet kaygısı gibi süreçleri değerlendirilmekte ve bireysel müdahale programları geliştirilmektedir. Spormetre dergisinde yayımlanan araştırmalar, yarışma kaygısı, odaklanma problemleri ve stresin sporcu performansını doğrudan olumsuz etkilediğini, dolayısıyla psikolojik beceri antrenmanının performans için kritik olduğunu göstermektedir (Spormetre, 2020).

Bir diğer önemli alan ise psikolojik danışmanlık ve takım içi iletişim süreçleridir. Spor psikologları, takım dinamiklerini güçlendirme, liderlik, rol dağılımı, çatışma yönetimi ve grup motivasyonunun artırılması gibi konularda hem sporcular hem teknik ekiplerle çalışmaktadır. JSSR'de yayımlanan çalışmalar, özellikle takım sporlarında psikolojik dayanıklılık, problem çözme becerileri ve öz-saygının performans üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Journal of Sport Sciences Research, 2019).

Ayrıca spor psikologları, yaralanma sonrası rehabilitasyon, genç sporcuların gelişimsel desteği, spor bırakma sürecine uyum, kariyer planlama, sporcu ebeveyn eğitimi ve spor etiği gibi alanlarda da görev almaktadır. Bu geniş yelpaze, spor psikolojisinin yalnız performansı değil

sporunun bütüncül psikososyal iyi oluşunu hedefleyen bir disiplin olduğunu göstermektedir.

4.1. Bireysel ve Takım Danışmanlığı

Bireysel ve takım danışmanlığı, spor psikolojisinin uygulamalı alanları içinde sporcuların performans, motivasyon, iletişim ve psikolojik dayanıklılık gibi yönlerini geliştirmeyi amaçlayan iki temel çalışma biçimidir. Bireysel danışmanlıkta sporcuya özgü ihtiyaçlar merkezdedir; sporcularda kaygı, stres, özgüven eksikliği veya dikkat problemleri gibi performansı etkileyen psikolojik süreçlere yönelik kişisel müdahaleler yapılır. Nitekim sporcuların psikolojik özelliklerini inceleyen araştırmalar, bireysel sporcuların içsel motivasyon ve öz düzenleme becerilerinin performansın belirleyici unsurları arasında olduğunu göstermektedir (Yıldız, 2017). Ayrıca liderlik becerileri, problem çözme ve psikolojik dayanıklılığın bireysel sporcularda önemli bir performans belirleyicisi olduğu ifade edilmektedir (Erdoğan & Şimşek, 2019).

Takım danışmanlığı ise iletişim, rol paylaşımı, takım içi uyum, grup dinamikleri ve ortak hedef belirleme gibi unsurların geliştirilmesini amaçlar. Takım sporlarında başarılı performans, yalnızca teknik beceriyle değil; etkili iletişim, grup bağlılığı ve kolektif problem çözme becerileri ile mümkündür. Araştırmalar, takım sporlarında yer alan sporcuların liderlik rolleri, sosyal etkileşimleri ve karar verme süreçlerinin takım başarısı üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Aydın, 2016). Özellikle takım içi liderlik özelliklerinin kuvvetli olduğu gruplarda, sporcuların motivasyonunun ve iş birliği düzeyinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Aydın, 2016).

Danışmanlık sürecinde bireysel ve takım çalışmalarının birlikte yürütülmesi, sporcuların psikososyal gelişimini desteklemekte ve performans süreçlerine olumlu katkı sağlamaktadır. Spor psikolojisi literatürü, bireysel farkındalık, iletişim becerileri, stres yönetimi ve hedef belirleme gibi alanlarda sunulan danışmanlık hizmetlerinin hem bireysel psikolojik dayanıklılığı artırdığını hem de takım bütünlüğünü güçlendirdiğini göstermektedir (Eren, 2023). Bu bağlamda antrenörlerin, psikologların ve danışmanların sporcuların bireysel ihtiyaçlarını gözeterek takım dinamiklerini de kapsayan bütüncül bir yaklaşım benimsemeleri önem taşır.

5. Spor Performansı ve Zihinsel Antrenman

Zihinsel antrenman, modern spor psikolojisinin en güçlü araçlarından biri olarak sportif performansın bilişsel ve duyuşsal bileşenlerini doğrudan hedefleyen teknikleri kapsamaktadır. Temel bilişsel süreçler olan dikkat,

odaklanma, algı ve araçsal düzenleme gibi mekanizmaların performans üzerindeki belirleyici rolü göz önüne alındığında, zihinsel antrenman uygulamalarının sporcuların başarı düzeylerini artırmada kritik bir tamamlayıcı olduğu görülmektedir (Yarayan & İlhan, 2018). Bu teknikler; zihinsel temellendirme becerileri, performans odaklı beceriler ile kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma gibi uygulamaları içermekte ve her biri sporcuya müsabaka anındaki psikolojik dalgalanmalara karşı direnç kazandırmaktadır.

Zihinsel antrenmanın performans üzerindeki etkisi özellikle yarışma koşullarında daha görünür hâle gelmektedir. Oryantiring sporcuları üzerinde yapılan çalışmada, zihinsel antrenman düzeyleri ile sporcuların performansları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu saptanmış; sporculuk yılı arttıkça zihinsel becerilerin de geliştiği belirtilmiştir (Karaca & Gündüz, 2021). Araştırmada, zihinsel performans becerilerinin (örneğin dikkat kontrolü ve bilişsel esneklik) uzun mesafe ve sürat koşusu performanslarını yordamada güçlü birer değişken olduğu gösterilmiş ve sistematik zihinsel antrenman programlarının fiziksel antrenman kadar önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu bulgular, zihinsel hazırlığın yalnızca yardımcı değil, performansın temel belirleyicilerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır.

Zihinsel antrenman tekniklerinin spor ortamında kullanımı, sadece becerilerin uygulanmasını değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik yeterliliklerinin gelişimini de desteklemektedir. Özellikle imgeleme, odaklanma ve kendinle konuşma gibi yöntemlerin sporcuların özgüven, stres yönetimi ve motivasyon üzerinde güçlendirici etkileri bulunmaktadır (Karaca, 2021). Zihinsel canlandırma ile sporcular, hareketleri fiziksel uygulama olmaksızın zihinde prova ederek motor öğrenmeyi desteklemekte; kendinle konuşma teknikleri ise müsabaka anında duygusal düzenlemeyi iyileştirerek sporcunun performans istikrarını artırmaktadır (Yarayan & İlhan, 2018). Bu kapsamda zihinsel antrenmanın, sportif performans üzerinde hem hazırlayıcı hem de sürdürücü bir işlev gördüğü söylenebilir.

5.1. Görselleştirme Teknikleri

Görselleştirme (imgeleme) teknikleri, sporcuların performanslarını geliştirmesinde temel zihinsel antrenman yöntemlerinden biridir. İmgeleme, sporcunun hareketi zihninde mümkün olduğunca gerçekçi bir biçimde canlandırmasını içerir ve motor öğrenme ile performans programlamasında güçlü bir araç olarak kullanılmaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmalarda, sporcularda uygulanan imgeleme tekniklerinin performans sürecine fiziksel antrenman kadar katkı sağladığı ve özellikle yarışma öncesi zihinsel hazırlık

düzeylerini artırdığı vurgulanmaktadır (Aydın & Koca, 2008). Araştırmalar, imgelemenin sporcuların dikkat, odaklanma ve hareket akıcılığı üzerinde doğrudan etkili olduğunu, böylece performansın hem bilişsel hem motor bileşenlerini güçlendirdiğini göstermiştir (Aydın & Koca, 2008).

İmgelemenin etkili olabilmesi için sporcuların imgeleme içeriklerini düzenli ve yapılandırılmış biçimde uygulaması gerekmektedir. Zihinsel antrenman becerilerinin ölçüldüğü ölçek çalışmalarında, sporcuların imgeleme düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık, özgüven ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür (Karaca & Gündüz, 2019). Bu bulgu, imgelemenin yalnızca hareketin zihinsel provasını yapmakla sınırlı olmayıp, sporcunun psikolojik hazırlığını da güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle yüksek performans gerektiren branşlarda imgeleme, sporcuların stres altında karar verme hızını ve teknik uygulama doğruluğunu artıran bir zihinsel destek mekanizması olarak ön plana çıkmaktadır (Karaca & Gündüz, 2019).

İmgeleme teknikleri aynı zamanda sporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz-yeterlik algılarını artıran temel bir psikolojik beceridir. SMTQ uyarlama çalışmasında, imgeleme kullanımının sporcunun özgüven ve motivasyon düzeylerini yükselttiği ve müsabaka baskısıyla başa çıkma becerilerini desteklediği belirlenmiştir (Yarayan & İlhan, 2018). Bu doğrultuda görselleştirme teknikleri; yarışma öncesi zihinsel hazırlık, teknik beceri pekiştirme, stres yönetimi ve psiko-duyuşsal kontrol gibi birçok alanda sporcuların performans istikrarını artıran bütüncül bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların düzenli imgeleme çalışmaları yapması, fiziksel antrenman süreçlerinin bilişsel bir tamamlayıcısı olarak performansın daha sürdürülebilir hâle gelmesini sağlamaktadır (Yarayan & İlhan, 2018).

6. Spor Yaralanmaları ve Psikolojik Etkileri

Spor yaralanmaları yalnızca fiziksel iyileşme süreciyle sınırlı olmayıp, sporcuların psikolojik durumlarında da belirgin değişimlere yol açan çok boyutlu bir olgudur. Yaralanma yaşayan sporcuların kaygı düzeylerinde artış görülmekte; özellikle performans kaybı, mevcut yeteneklerini kaybetme korkusu ve sosyal desteği yitirme düşüncesi temel stresörler arasında yer almaktadır. (Budak et al. 2020), sporcuların yaralanma sonrası bilişsel ve duyusal kaygılarının anlamlı biçimde yükseldiğini, özellikle yeteneğini kaybetme ve yeniden yaralanma kaygısının öne çıktığını göstermektedir.

Yaralanmaların psikolojik etkilerinden biri olan yeniden yaralanma korkusu, sporcuların spora dönüş sürecini uzatabilmekte ve motor performanslarını olumsuz etkileyebilmektedir. BESYO öğrencileri üzerinde

yapılan bir çalışmada, spor yaralanması geçiren bireylerin özellikle acı çekme ve zayıf algılanma kaygısında artış yaşadıkları, bunun da özgüven ve motivasyon üzerinde baskı oluşturduğu belirtilmektedir (Aksoy & Karataş, 2020). Bu durum, sporcuların hem antrenman sürecinde hem de müsabaka performansında psikolojik destek ihtiyacını artırmaktadır.

Psikolojik etkiler yalnızca kaygı ile sınırlı kalmamakta; yaralanmanın türü, süresi ve sporcunun geçmiş deneyimleri gibi faktörler kaygı düzeylerini şekillendirmektedir. Sporcuların rehabilitasyon sürecinde belirsizlik hissetmesi, sosyal çevreden uzak kalması ve performans düşüklüğü beklentisi, duygusal dalgalanmaları daha da artırmaktadır. Spor yaralanmalarının psikolojik sonuçlarını ele alan çalışmalarda, yaralanma yaşayan sporcularda hayal kırıklığı, motivasyon kaybı ve sosyal çekilme gibi etkilerin gözlemlendiği bildirilmektedir (Aksoy & Karataş, 2020). Bu nedenle, spora dönüş sürecinin yalnızca fiziksel değil, psikolojik açıdan da yapılandırılması gerekmektedir.

6.1. Rehabilitasyon Sürecinde Psikolojik Destek

Spor yaralanmalarının ardından başlayan rehabilitasyon süreci, fiziksel iyileşmenin ötesinde kapsamlı bir psikolojik uyum gerektirmektedir. Yaralanma sonrası sporcularda kaygı, özgüven azalması ve performans kaybı korkusu sık görülen tepkiler olup, bu duygusal durumlar rehabilitasyon sürecine uyumu önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Aksoy & Karataş, 2020; Budak et al., 2020). Özellikle yeniden yaralanma korkusu, sporcunun antrenmanlara dönüş motivasyonunu azaltmakta ve fizyoterapötik uygulamaların etkinliğini sınırlayabilmektedir.

Yapılan çalışmalar, yaralanma yaşayan sporcularda artan kaygı düzeylerinin profesyonel psikolojik desteğe olan ihtiyacı artırdığını ortaya koymaktadır. BESYO öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, spor yaralanması geçiren bireylerin rehabilitasyon sürecinde psikolojik desteğe daha fazla ihtiyaç duydukları; özellikle sosyal destek, danışmanlık ve duygusal destek mekanizmalarının iyileşme motivasyonunu güçlendirdiği belirtilmiştir (Aksoy & Karataş, 2020).

Bu bulgular, psikolojik faktörlerin rehabilitasyon sürecinin temel bileşeni olduğunu göstermektedir. Rehabilitasyonun başarısını belirleyen unsurlardan biri de sporcunun sürece yönelik tutumu ve psikolojik dayanıklılığıdır. Yaralanma sonrası psikolojik destek uygulamalarının, sporcunun duygusal dalgalanmalarını azalttığı, tedavi sürecine aktif katılımını artırdığı ve iyileşme süresini kısaltabildiği bildirilmektedir (Budak et al., 2020). Bu nedenle rehabilitasyon sürecinde psikolojik danışmanlık, bilişsel-davranışçı

yaklaşımlar, motivasyonel destek ve sosyal destek sistemlerinin bütüncül biçimde uygulanması önerilmektedir.

7. Spor ve Ruhsal Sağlık İlişkisi

Spor, bireyin yalnızca fiziksel değil aynı zamanda ruhsal iyilik hâlinin güçlenmesine katkı sunan çok boyutlu bir etkinliktir. Spor psikolojisi literatüründe, fiziksel aktiviteye katılımın stres toleransını artırdığı, özsaygıyı geliştirdiği ve genel psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Erdoğan, 2016). Gelişim kuramlarına göre çocukluk ve ergenlik döneminde düzenli spor etkinliklerine katılmak, bireyin duygusal düzenleme kapasitesini desteklemekte ve sağlıklı kişilik yapılanmasını teşvik etmektedir (Orhan & Ayan, 2018).

Takım ve bireysel sporların psikolojik etkilerini karşılaştıran çalışmalar, spora katılımın sosyal aidiyet, problem çözme becerisi ve özgüven üzerinde belirgin olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Özellikle takım sporlarında iletişim, iş birliği ve paylaşım yoluyla sporcunun sosyal destek algısının arttığı, bunun da ruhsal iyilik hâlini güçlendirdiği belirtilmiştir (Çelik & Acar, 2019). Sporun yalnızca performans değil, aynı zamanda bireyin psikososyal gelişimi için koruyucu bir işlev gördüğü ve yaşam doyumunu artırdığı çeşitli çalışmalar tarafından desteklenmektedir (Erdoğan, 2016).

Spor eğitimi alan bireylerde psikolojik dayanıklılık, öz-yeterlik ve akademik motivasyonun daha güçlü olduğu da bulgular arasındadır. Sporun yapılandığı disiplin, hedef belirleme becerisi ve öz-denetim süreçleri bireyin ruhsal dayanıklılığını artırırken, stresle başa çıkma mekanizmalarını da güçlendirmektedir (Kaya & Şarlı, 2020). Tüm bu bulgular, sporun ruh sağlığı açısından koruyucu ve geliştirici bir rol üstlendiğini göstermektedir.

7.1. Depresyon ve Anksiyete

Spor yaralanmaları üzerine yapılan araştırmalarda, yaralanma yaşayan sporcularda kaygı düzeyinin arttığı, özgüvenin zayıfladığı ve duygusal dalgalanmaların görüldüğü belirlenmiştir (Aksoy & Karataş, 2020; Budak et al., 2020). Bu bulgular, yaralanma sonrası dönemde sporcuların depresif duygu durumuna yatkınlığının arttığını ve psikolojik desteğin rehabilitasyon sürecinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Aksoy & Karataş, 2020).

Psikososyal gelişim dönemlerinde çevresel stres faktörlerinin duygu durum bozukluklarıyla ilişkili olduğu ve sporun bu süreçte koruyucu bir yapı sunduğu görülmektedir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerine ilişkin çalışmalar, düzenli sporun depresif belirtileri azaltabileceğini, duygusal düzenleme kapasitesini güçlendirebileceğini ve anksiyeteye karşı psikolojik

koruyuculuk sağlayabileceğini ortaya koymaktadır (Yoldaş & Demircioğlu, 2019).

Ayrıca spor psikolojisi alan yazınında, zihinsel imgeleme, öz-yeterlik ve psikolojik dayanıklılık gibi becerilerin hem performansa hem de ruhsal sağlık göstergelerine katkıda bulunduğu belirtilmektedir. Kış sporlarıyla ilgilenen sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada, zihinsel imgelemenin sportif güveni artırdığı ve kaygı düzeylerini azaltabildiği gösterilmiştir (Çakır & Karakaya, 2018). Bu bulgular, sporun depresyon ve anksiyete gibi içe yönelimli psikolojik sorunlarla mücadelede önemli bir araç olduğunu desteklemektedir.

8. Spor Psikolojisi Araştırmalarında Yöntemler

Spor psikolojisi alanında kullanılan araştırma yöntemleri, disiplinin hem bilimsel hem de uygulamalı yönünü kavramak açısından kritik bir önem taşımaktadır. Alanda gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, özellikle nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımlarının yoğun biçimde kullanıldığı görülmektedir. Türkay ve Demir (2021), spor psikolojisi araştırmalarının tarihsel gelişimini ele aldıkları çalışmada, alandaki yöntemsel çeşitliliğin giderek arttığını ve literatür taramalarının bilgi birikiminin düzenli olarak yenilenmesinde önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Bu kapsamda, doküman incelemeleri, literatür analizleri ve kavramsal çözümlemeler, spor psikolojisi araştırmalarının temel nitel yöntemlerinden biri hâline gelmiştir.

Nicel araştırma yöntemleri ise özellikle ölçek geliştirme, ölçek uyarlama, faktör analizi, geçerlik-güvenirlik testleri ve psikometrik değerlendirmelerde geniş bir kullanım alanı bulmaktadır. Seydaoğulları ve Sarı'nın (2024) sporcuların spor psikolojisi danışmanlığına yönelik tutumlarını değerlendirmek amacıyla yürüttükleri ölçek uyarlama çalışması, bu yöntemsel yaklaşımın güncel bir örneğidir. Araştırmada doğrulayıcı faktör analizi (DFA), yakınsak-ıraksak geçerlik, Cronbach alfa, bileşik güvenirlik ve sınıf içi korelasyon katsayıları gibi istatistiksel teknikler kullanılarak ölçeğin psikometrik sağlamlığı test edilmiştir. Bu durum, spor psikolojisi alanında nicel veri analizlerinin ölçeğe-değerlendirme süreçleri için vazgeçilmez olduğunu göstermektedir.

Bunun yanında, spor psikolojisi danışmanlığına yönelik tutumların, motivasyonel süreçlerin ve performansla ilişkili psikolojik değişkenlerin incelendiği çalışmalarda katılımcı özelliklerinin, kültürel faktörlerin, spor branşının, cinsiyetin ve spor deneyiminin araştırma tasarımlarının önemli bir parçası olduğu görülmektedir. Ölçek uyarlama çalışmalarında olduğu gibi, katılımcı grupları arasındaki karşılaştırmalar (ör. cinsiyete göre tutum farkları,

bireysel–takım sporları karşılaştırmaları) spor psikoloğisi araştırmalarında sıklıkla tercih edilen yöntemsel uygulamalardandır (Seydaoğulları & Sarı, 2024). Bu yönüyle spor psikoloğisi hem psikometrik hem de davranışsal veri analizlerini birlikte kullanan disiplinler arası bir araştırma alanı niteliğindedir.

Kaynakça

- Afacan, E. (2025). Holism–reductionism: Are sports sociology and sports psychology the science of separate fields? *Journal of Exercise and Sport Sciences Research*, 5(1), 1–18.
- Alaeddinoğlu, V. (2015). *Amatör sporun gelişmesinde Belediyeler Spor Ligi'nin önemi*. Belediyecilik ve Spor Yayınları.
- Alaeddinoğlu, V., & Kaya, İ. (2016). Türkiye Kayak Milli Takımları alp disiplini ve kuzey disiplini sporcularının antropometrik ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 116–123.
- Aksoy, Y., & Karataş, Ö. (2020). Spor yaralanmaları ve psikolojik etkiler. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 155–170.
- Aydın, R. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında eğitim gören bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin liderlik özelliklerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi). Bartın Üniversitesi Açık Arşiv.
- Aydın, S. (2006). Moral education through physical education and sports. *Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 8(2), 45–55.
- Alpaslan, A. H. (2012). *Çocukluk ve ergenlik döneminde risk ve koruyucu faktörler*. Eğitim Yayınevi.
- Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö., Durak, A., & Öz, B. (2020). Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 37–48.
- Çakır, V., & Karakaya, Y. (2018). An analysis of the relationship between imagery in sports and sportive confidence of athletes who are interested in winter sports. *Journal of Education and Training Studies*, 6(11a), 80–87.
- Çelik, E., & Acar, K. (2019). Comparison of psychological characteristics of team and individual sports' athletes. *International Journal of Sport Studies*, 7(2), 55–64.
- Çoban, A., & Tuncel, F. (2021). *Spor psikolojisinin derinlikleri*. Akademisyen Kitabevi.
- Demir, M. (2019). *Spor psikolojisi* [Ders notları].
- Demir, S., & Arıkan, B. (2014). Eğitimde motivasyon, öğrenme ve spor ilişkisi. *Journal of Education Faculty*, 5(3), 45–59.
- Eren, E. (2023). Spor psikolojisi: Temel kavramlar ve uygulama alanları. *Journal of Sport Sciences*, 8(2), 45–60.
- Erdoğan, E. (2016). *Psiko-sosyal gelişim sürecinde insan ve spor ilişkisi*. ASAD Yayınları.

- Ersöz, G., & İnce Yenilmez, M. (2016). Spor psikoloğu perspektifinden spor ve iş koçluğu. *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2, 138–158.
- Gökçe, H. (2015). Spor psikolojisi ve performans ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *SPORMETRE*, 13(4), 201–218.
- Karaca, R. (2021). The Sport Mental Training Questionnaire (SMTQ): Adaptation study. *SPORMETRE*, 19(1), 120–134.
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *SPORMETRE*, 19(1), 99–115.
- Kaya, F. Ş., & Şarlı, E. (2020). The relationship between problem-solving skills, psychological endurance, and self-respect of students of the Faculty of Sport Sciences. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 60–77.
- Oğan, M., Öztürk, D., Öztürk, M. E., Buzdağlı, Y., & Sajedi, H. (2015). Physical and physiological parameters evaluation of sport science students. *The Swedish Journal of Scientific Research*.
- Orhan, R., & Ayan, S. (2018). Psiko-motor ve gelişim kuramları açısından spor pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523–540.
- Özdemir, H., & Aydın, F. (2017). Öğretmen adaylarının kaygı düzeyleri ve spor değişkeni arasındaki ilişki. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(2), 233–248.
- Sarı, İ., & Seydaoğulları, Ö. (2024). Sporcuların spor psikolojisi danışmanlığına yönelik tutumunun ölçülmesi: Ölçek uyarlama çalışması. *Research in Sports Science*, 14(2), 48–57.
- Türkay, H., & Demir, A. (2021). Spor psikolojisi üzerine bir inceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119–131.
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205–218.
- Yıldız, F., & Arı, S. (2017). Dünyada ve Türkiye'de spor psikolojisinin tarihsel gelişimi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(2), 85–98. <https://doi.org/10.31461/ybpd.973705>
- Yıldız, M. (2017). Sporcularda psikolojik özelliklerin performansa etkisi. *Gümüşhane Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 22–34.
- Yıldırım, M., & Koç, H. (2021). Dijital teknoloji ve spor eğitim programları: Öğrenme sürecine etkiler. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 19–32.
- Yoldaş, Ü., & Demircioğlu, H. (2019). Psychosocial risk factors and protective elements in childhood and adolescence. *Gaziantepe University Journal of Social Sciences*, 18(1), 39–50. <https://doi.org/10.21547/jss.470972>