

Yüzücülerde Psikososyal Faktörlerin Önemi 8

Gamze Elif Adiloğulları¹

Özet

Bu bölümde, yüzücülerde sportif performans ve spora bağlılığı etkileyen psikososyal faktörler ele alınmıştır. Psikolojik dayanıklılık, kaygı, stres, dikkat, özgüven ve motivasyon gibi unsurların yüzücülerin performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan sporcular, baskı ve zorluklarla daha kolay bir şekilde başa çıkabilirlerken, sporcuların dikkat ve odaklanma becerileri ise yarışma ve antrenman sırasında sportif performansın optimize edilmesine katkı sağlamaktadır. Öte yandan kaygı ve stresin kontrol altında tutulması, sportif performans düşüşlerini engellerken, özgüven ve motivasyonun sporcuların kendine güven düzeylerini artırdığı ve spordan kopma riskini azalttığı görülmüştür. Tüm bunların yanında, antrenör-sporcu iletişimi de yüzücülerin psikososyal gelişiminde belirleyici bir rol oynadığı ifade edilebilir. Etkili ve destekleyici iletişim, sporcuların motivasyonları ve performans düzeylerini artırırken, baskıcı iletişim, sporcuların kaygı düzeylerini arttırmakta ve motivasyon düzeylerinde düşüşe neden olabilmektedir.

Tüm bunlardan hareketle, bu bölümde sonuç olarak, yüzücülerde psikososyal faktörlerin bütüncül bir şekilde yönetilmesi, hem sportif başarının yükseltilmesi hem de sporcuların psikolojik açıdan sağlıklı bir şekilde gelişim göstermesi açısından büyük önem taşıdığı söylenebilir.

Yüzme Sporu

Yüzme, suyun içinde ya da su yüzeyinde belirli tekniklerin kullanılmasıyla gerçekleştirilen bir hareket biçimi ve spor dalı olarak tanımlanabilir. İnsan vücudunun suyun kaldırma kuvvetinden yararlanması ile ilerlemenin sağlandığı bu etkinlik, rekreatif amaçlı bir uğraşın yanında rekabetçi bir spor türü olarak da uygulanmaktadır (Ünal, 2025). İnsanların su içerisinde hareket edebilmesine imkân vermekte olan bir spor dalı olarak nitelendirilen yüzmenin, başlangıçta ulaşım ve hayatta kalma gereksinimlerine yönelik bir beceri olarak ortaya

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Bayramiç Meslek Yüksekokulu, 0000-0001-8823-5506, elifadilogullari@gmail.com

çıktığı, zaman içerisinde ise bir spor etkinliği niteliği kazandığı belirtilmektedir (Kalpak, 2025).

Odabaş (2003)'a göre yüzme, su üzerinde durma temeline dayanan, kollar ve bacakların eşzamanlı fakat birbirinden farklı hareket örüntüleriyle su içerisindeki hareketi kolaylaştırdığı, su üzerinde dengede kalırken suyun oluşturduğu sürtünme kuvvetine karşı hareket edilmesini gerektiren ve bu sürtünmenin azaltılması için enerji harcanmasını içeren bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır. Yüzme yarışmalarının genel olarak 50, 100, 200, 400, 800 ve 1500 metrelik mesafelerde gerçekleştirildiği, bu yarışmaların kısa kulvar (25 m) ve uzun kulvar (50 m) olmak üzere iki farklı havuz tipinde düzenlenmekte olduğu ifade edilmektedir (Kalpak, 2025). Spor amaçlı yüzme, bireyin fiziksel uygunluk düzeyi ile motor beceri yeterliliğine dayalı olarak yürütülen ve yüksek performans gerektiren rekabetçi bir spor etkinliği olarak değerlendirilmektedir (Yavaş, 2025). Yüzme sporunun sağladığı yararlar arasında, suyun kaldırma kuvveti aracılığıyla eklem yapılarına aşırı yük binmesini önleyici nitelikte bir egzersiz olmasının yanı sıra, ruh sağlığını desteklemesi, psikolojik iyi oluşu geliştirmesi ve stres düzeyini azaltıcı etki göstermesi bulunduğu ifade edilmektedir (Kalpak, 2025).

Yüzücülerin Sportif Performansını Etkileyen Psikososyal Faktörlerden Bazıları

Spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen araştırmaların temel amacı, sporcuların psikolojik performanslarının optimize edilmesini kapsamaktadır (Özdemir, 2024). Bu doğrultuda sporcuların kişilik özellikleri, davranışlarını ve psikolojik süreçlerini şekillendiren temel unsurlar arasında yer almaktadır (Yıldız, Şenel ve Yıldız, 2018). Müsabaka sürecinde sporcuların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri, stres düzeylerini yönetebilmeleri, motivasyonlarını sürdürebilmeleri ve yetenekleri doğrultusunda ilerleme gösterebilmeleri, sahip oldukları psikolojik beceriler açısından kritik bir önem taşımaktadır (Ercan, 2013).

Bilindiği üzere spor ve spor endüstrisi her geçen gün gelişmekte ve büyümektedir (Bozkır ve Demir, 2024). Sportif etkinliklerin içerik ve organizasyon yapılarında yaşanan dönüşüm, sporun bir fiziksel etkinlik olmanın ötesinde çok boyutlu bir yapı kazanmasına katkı sağlamıştır (Şahin, 2024a). Bu gelişmelere paralel olarak sporcuların sportif performansını etkileyen psikososyal faktörlerin de zaman içerisinde değişim gösterdiği ifade edilebilir.

Yüzme, fiziksel kapasitenin yanı sıra, bilişsel, duyuşsal ve sosyal bileşenleri de yapısı içerisinde barındırmaktadır. Araştırmacılara göre, sporda psikolojik ve psikososyal değişkenler, sportif performansın belirleyici unsurlarını

oluşturmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Stres, olaydan olaya ve bireyden bireye değişen yoğunluk ve süreç farklılıkları gösteren, zihinsel ve fiziksel belirtilerle karakterize edilen bir durumdur (Akyol ve Palta, 2025). Bu bağlamda, sporcuların performansı yalnızca bireysel psikolojik faktörlerden etkilenmemekte; aynı zamanda antrenör, aile ve takım arkadaşlarından algılanan sosyal destek ile sportif ilişkiler de performans ve stresle başa çıkma becerilerini şekillendirmektedir (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2022; Jowett ve Cockerill, 2003). Alanyazın incelendiğinde, üst düzey sporcuların psikolojik özelliklerinin performansın sürdürülebilirliği ve baskı altında gösterilen performans üzerinde belirleyici rol oynadığı görülmüştür (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2022; Jones, 2002).

1. Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Oluşun Yüzme Sporcuları Kapsamında Ele Alınması

Psikolojik dayanıklılık, yüzme sporcularının antrenman ve müsabaka süreçlerinde ortaya çıkan psikolojik ve sosyal stres faktörleri karşısında adaptif yanıtlar geliştirme kapasitesini ifade etmektedir (Henderson ve Milstein, 2003). Yüzücüler, yüksek performans beklentileri, yoğun antrenman programları, müsabaka baskısı ve takım içi etkileşimler gibi çok çeşitli stresörlerle karşılaşmaktadır. Masten (2001)'e göre, sporcularda meydana gelen stres faktörleri, psikolojik dayanıklılığın seviyesini ve etkinliğini doğrudan etkilemektedir.

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin hem pozitif hem de negatif yaşam koşullarına uyum sağlama yetenekleriyle ilişkilendirilmekte ve travma, sakatlık, aile desteğinin yetersizliği, antrenör-sporcu ilişkisi veya ekonomik kısıtlılıklar gibi etkenlere karşı sergilenen uyum süreçleri kapsamında değerlendirilmektedir (Hunter, 2001; Tusaine ve Dyner, 2004).

Howarth ve diğerleri (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, yüzme sporcularının düşük psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olmalarının kariyer memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bozkır ve Demir (2022a) tarafından, sporcuların spora olan bağlılık düzeyleri sportif başarı ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

Szabó ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada da, eğlence amaçlı yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış gözlemlenirken, rekabetçi antrenmanlarda bu etkinin daha sınırlı olduğunu tespit edilmiştir. Fletcher ve Sarkar (2012) ise psikolojik dayanıklılığın sporcuların stres ve baskı altında optimal performans göstermelerine katkı sağladığını ortaya koymuşlardır. Tüm bunlardan hareketle, yüzme sporcuları açısından psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi hem sportif

performansın sürdürülebilirliği hem de psikolojik iyi oluşun desteklenmesi açısından kritik bir öneme sahip olduğu ifade edilebilir.

2. Dikkatin Yüzme Sporcuları Kapsamında Ele Alınması

Dikkat, yüzme sporcularının antrenman ve müsabaka sırasında performansını belirleyen kritik psikolojik yetkinliklerden biri olduğu düşünülmektedir. Literatürde dikkat, bireylerin sinir sistemi aracılığıyla aşırı uyarıcı bilgi işlenmesini önleyerek, görevle ilişkili uyaranlara seçici biçimde odaklanma ve görevle ilgisiz uyaranlardan kendini uzak tutma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kida ve diğerleri, 2017). Başka bir ifade ile dikkat, duylara odaklanarak farkındalığı artırma ve bu uyaranları ilerleyen süreçlerde doğru bir şekilde hatırlama kapasitesi olarak ele alınmaktadır (Pashler, 1998). Aktaş (2024)'a göre, sporcular, dikkat becerilerini geliştirerek rakiplerinin hamlelerine hızla tepki verebilmekte, oyunun gidişatını analiz edebilmekte ve böylelikle, başarılarını artırabilmektedirler.

Yüzme sporcuları açısından dikkat, özellikle yarış başlangıçları, dönüşler ve yüzme tekniklerinin doğru uygulanması gibi kritik anlarda performansın optimize edilmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda, dikkat becerisi, bilinçli farkındalık ile görevle ilgisiz uyaranlardan uzak durma ve görevle ilişkili uyaranlara algıyı seçici ve yoğun bir şekilde odaklama kapasitesi olarak değerlendirilebilir.

Alanyazında, araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda, yüzme sporunun dikkat üzerinde olumlu yönde bir etkisinin olduğu görülmüştür. Yiğiter (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sekiz haftalık yüzme antrenman programının lise öğrencilerinin dikkat düzeylerinde anlamlı artış sağladığı saptanmıştır. Aly ve diğerleri (2019) düzenli yüzme uygulayan genç yetişkinlerde dikkat ve bilişsel işlevlerde gelişme gözlemlerken, Stoate ve Wulf (2011) elit yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışmada, içsel odaklanmanın performansı olumsuz etkileyebileceğini, buna karşın dışsal odaklanmanın hareketlerin otomatikleşmesini desteklediğini ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda elde edilen bu bulgular, yüzme antrenmanlarının sporcularda dikkat gelişimini sağladığını gösterirken, sporcuların dikkat becerilerinin kritik anlarda belirleyici bir rol oynadığı göstermektedir.

3. Kaygının Yüzme Sporcuları Kapsamında Ele Alınması

Sporun fiziksel ve biyolojik sağlık üzerindeki etkilerinin yanı sıra, duygusal ve nörolojik süreçler üzerindeki katkıları da önem taşımaktadır (Şahin, 2024b). Bu doğrultuda spor ortamında ortaya çıkan psikolojik durumların incelenmesi gerekmektedir. Kaygı, yaşamın doğal bir parçası olarak değerlendirilmekte

birlikte birey üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilen duygusal durumlardan biri olarak ele alınmaktadır (Bulut ve Duman, 2021). Düzenli fiziksel aktivitelerin kaygı, korku ve stres düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan olumlu kazanımlar elde etmelerine katkı sağladığı belirtilmektedir (Şahin, 2024c). Bu bağlamda kaygı, en genel tanımıyla geleceğe yönelik belirsizlik algısına bağlı olarak ortaya çıkan endişe ve gerginlik durumu olarak tanımlanmaktadır.

Bireyin gelecekte karşılaşacağı durumlara ilişkin öngörü geliştirememesi, kaygının temel kaynağını oluşturmakta ve bu durum gerginlik ile huzursuzluk duygularının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Öztürk, 2023). Kaygı, duygusal bir deneyim olarak ortaya çıkmakta; bilinç düzeyinde kaynağının ya da başlangıç zamanının her zaman net biçimde fark edilmemesine karşın, birey tarafından bilinçli olarak hissedilmekte ve çeşitli fizyolojik değişikliklere yol açabilmektedir (Kaya ve Varol, 2004). Bu yönüyle kaygı, başlangıcı ve kaynağı çoğu zaman ayırt edilemeden ortaya çıkan, ancak farkındalık düzeyinde deneyimlenen ve fiziksel belirtilerle kendini gösteren bir durumu ifade etmektedir (Şahin, 2023). Bu çerçevede yüzme sporcularında kaygı (anksiyete), hem antrenman süreçlerinde hem de yarışma dönemlerinde sıklıkla gözlenen ve sportif performans üzerinde etkili olabilen önemli bir psikolojik faktör olarak değerlendirilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, kaygının düzeyi, türü ve yönetiminin sporcu sağlığı ve performans çıktıları üzerinde belirleyici olduğu görülmüştür. Bu kapsamda kaygı bilişsel (zihinsel) ve somatik (bedensel) bileşenler şeklinde sınıflandırılmakta olup, her iki boyut da yüzücü performansını farklı derecelerde etkilediği görülmüştür. Araştırmacılar tarafından yapılan bir araştırmada somatik kaygının özellikle kısa mesafe yarışlarda performans üzerinde daha belirgin bir etki gösterdiği tespit edilmiştir (Mabweazara, Leach ve Andrews, 2017).

Silva ve diğerleri (2019) tarafından yapılan başka bir araştırmada, yüksek kaygı düzeylerinin özellikle genç ve kadın yüzücülerde daha yaygın olduğu ve bu durumun sporcuların özgüveninde azalmaya yol açabileceği ifade edilmiştir. Benzer şekilde, elit düzeydeki yüzücüler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda, düşük kaygı düzeylerinin yüksek performansla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Parnabas, 2015). Yüzme sporcularının kaygı düzeylerini ele alan araştırmalarda elde edilen tüm bu sonuçlar, kaygının yüzme sporcularının performans düzeylerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda kaygının yüzücülerin antrenman ve müsabaka performanslarını doğrudan şekillendiren kritik bir faktör olduğu ifade edilebilir.

5. Özgülvenin Yüzme Sporcuları Kapsamında Ele Alınması

Özgüven, bireyin olumlu yaşantılar edinmesi, kendini yetenekleri doğrultusunda geliştirmesi ve güçlü yönlerini desteklemesi açısından kritik bir psikolojik faktördür (Ekinci ve diğlerleri, 2014). Coopersmith (1967), özgüveni bireyin kendi değerini ve yeterliliğini algılaması olarak tanımlamakta ve özgüvenin büyük ölçüde çocukluk döneminde ebeveyn tutumları ve sosyal deneyimler aracılığıyla şekillendiğini belirtmektedir. Yüksek özgüven düzeyine sahip bireyler, hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında daha başarılı olma eğilimindedirler. Bu bağlamda, özgüvenin gelişiminde aile, arkadaş çevresi ve eğitim ortamlarının rolü büyüktür (Coopersmith, 1967).

Yüzme sporcuları açısından özgüven, antrenman ve müsabaka performansını doğrudan etkileyen temel bir psikolojik değişkendir. Araştırmalar, yüksek özgüven düzeyinin sportif başarıyı artırdığını, düşük özgüvenin ise kaygı ve performans düşüşüne yol açabileceğini göstermektedir. Utami ve diğlerleri (2024) tarafından yapılan bir araştırmada, yüksek özgüven ve motivasyonun 50 metre serbest yüzme performansında anlamlı iyileşmelerle ilişkili olduğu ve bu iki psikolojik faktörün performansın %87,7'sini açıklayabildiği tespit edilmiştir.

Psychountaki ve Zervas (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, yarışma öncesi ve yarışma sırasında yüksek özgüven düzeyine sahip genç yüzücülerin daha iyi dereceler elde ettikleri saptanmıştır. Ayrıca, Silva ve diğlerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise, erkek yüzücülerin özgüven düzeylerinin genellikle daha yüksek, kadın yüzücülerde ise kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

6. Stresin Yüzme Sporcuları Kapsamında Ele Alınması

Stres, bireyin içsel veya çevresel taleplerle karşı karşıya kaldığında, bu talepleri aşma kapasitesine yönelik bir tehdit algıladığı durumlarda ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Mbiydzennyuy ve Qulu, 2024). Günlük yaşamda çeşitli sebeplerden ötürü açığa çıkan stres faktörleri, bireyler üzerinde baskı oluşturarak tükenmişlik, isteksizlik, enerji kaybı, başarısızlık ve düşük iş performansı gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Bozkır ve Demir, 2022b). Spor psikolojisi bağlamında stres, sporcuların performansını etkileyen önemli bir faktör olup, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal kapasitelerini doğrudan şekillendirebilmektedir (İpek, 2025). Aktaş (2023)'a göre, Düzenli olarak yapılan spor stresi gidermeye ve stresten korunmaya yardımcı olmaktadır. Spor, stresten uzak kalmaya, sürekli yeni hedefler belirlemeye ve kaygı düzeyinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır (Şahin, 2023b). Buna karşılık, stresin etkili bir biçimde yönetilememesi

durumunda sporcuların performans düzeylerinde düşüşler meydana geldiği ve genel adaptasyon kapasitelerinin olumsuz yönde etkilendiği araştırma bulgularıyla ortaya konulmaktadır (Türkay ve Demir, 2021).

Yüzme sporcuları özelinde yapılan çalışmalar, stresin düzeyi, kaynağı ve yönetiminin performans ve genel sağlık üzerinde belirleyici etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Chennaoui ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, yarışma döneminde antrenman dönemine kıyasla stres hormonlarında (endorfin, prolaktin, adrenokortikotropin) ve kaygı düzeylerinde belirgin artışlar gözlenmiş; antrenman sırasında ise bu artışlar görülmemiştir. Sezon boyunca özellikle yarışma öncesi ve sırasında yaşanan psikolojik stres ve buna bağlı yorgunluk, performans düşüşüne ve hastalıklara yatkınlığa neden olabilmektedir (Wang ve diğerleri, 2023). Benzer şekilde, akut psikolojik stresin elit yüzücülerde yarışma performansını olumsuz etkilediği ve stres sonrası yüzme hızında anlamlı bir yavaşlama meydana geldiği tespit edilmiştir (Rano, Fridén ve Eek, 2019). Araştırmacılar tarafından yapılan araştırmalarda elde edilen bu bulgular, stresin, yarışma ve antrenman performansını düşürdüğü, yorgunluk ve hastalıklara yatkınlığı artırdığı, sporcuların hormon düzeylerinde ve kaygı seviyelerinde artış gözlemlendiğini göstermektedir.

7. Motivasyonun Yüzme Sporcuları Kapsamında Ele Alınması

Motivasyon, bireyi bir problemi çözmeye, bir beceri kazanma veya herhangi bir görevi tamamlama konusunda istikrarlı ve odaklanmış bir şekilde çaba göstermeye yönlendiren psikolojik bir güç olarak tanımlanmaktadır (Morgan, Harmon ve Maslin-Cole, 1990). Akbaba (2006) motivasyonu, bireye bir işi yapması için enerji veren ve bu işin yapılmasını arzulu hâle getiren bir etken olarak açıklamaktadır. Güney (2022) ise motivasyonu, bireylerin istenilen nitelikte ve nicelikte görevlerini yerine getirmesi için etkileme süreci olarak tanımlamaktadır.

Yüzme sporcuları açısından motivasyon, spora devamlılık, performans ve spordan kopuşun önlenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, hem içsel hem de dışsal motivasyonun antrenman ve yarışma başarısı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Motivasyon düzeyi yüksek sporcularda spordan kopma riski daha düşük olmakta, hedef belirleme, başarıya güvenin motivasyonel müdahalelerle artırılabilirdiği tespit edilmiştir (Brat ve diğerleri, 2025). Ayrıca, başarı motivasyonunun serbest stil yüzme performansı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu da tespit edilmiştir (Napitulu ve diğerleri, 2023). Tüm bunlardan hareketle, yüksek motivasyon düzeyine sahip sporcuların, antrenman ve yarışmalarda daha istikrarlı performans sergileyebildikleri ve spordan kopma risklerinin daha düşük olduğu ifade edilebilir.

8. Antrenör Sporcu İletişiminin Yüzme Sporcuları Üzerindeki Etkileri

İnsanın var olduğu her noktada büyük bir önemi bulunan iletişim, sıradan bir aktivite olmanın ötesinde, önemli bir beceri de gerektirmektedir (Özdayı ve Demir, 2018). Bu kapsamda, spor, bireyler arası ilişkilerin kurulmasına olanak sağlayan önemli bir iletişim aracıdır (Özdayı, Demir ve Yücel, 2019).

Sporda, özellikle antrenörlük sürecinde antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişki, sporcunun fiziksel ve psiko-sosyal gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Jowett ve Cockerill, 2002). Antrenörler, antrenman ve müsabaka süreçlerinde sporcularıyla etkileşimde bulunmak, onları motive etmek, eğitim ve dönüt sağlamak için yoğun bir çaba harcamaktadır (Reinboth, Duda ve Ntoumanis, 2004). Bu bağlamda, bir antrenörün mesleki donanımının etkinliği, sporcuya kurduğu iletişimin kalitesi ile doğrudan ilişkilidir (Bayrak ve Nacar, 2015).

Yüzme sporunda antrenör-sporcu iletişimi, sporcunun motivasyonu, psikolojik iyi oluşu ve performansı üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Etkili iletişim, güven, karşılıklı anlayış ve destek temelinde şekillenmektedir. Bu unsurlar ise, sporcunun gelişimini ve spora bağlılığını güçlendirmektedir. Antrenörün iletişim becerileri, sporcunun motivasyonunu ve başarıya olan inancını doğrudan etkilemektedir. İyi iletişim, spordan kopma riskini azaltmakta ve performansı artırmaktadır (Papp ve diğerleri, 2024). Öte yandan, otoriter ve baskıcı iletişim tarzları sporcuda kaygı ve motivasyon kaybına yol açarken, destekleyici ve özerklik odaklı iletişim, içsel motivasyonu ve psikolojik iyi oluşu güçlendirmektedir (Sridana ve diğerleri, 2024).

Tüm bunlardan hareketle, antrenör-sporcu iletişimi yüzme sporcularının psikolojik iyi oluşu, motivasyonu ve performansı üzerinde belirleyici bir rol oynadığı ifade edilebilir. Etkili iletişim, güven, karşılıklı anlayış ve destek temelinde kurulduğunda, sporcunun gelişimini ve spora bağlılığını güçlendirirken motivasyon kaybını da azaltabilmektedir. Bu nedenle, antrenörlerin iletişim becerilerini geliştirmeleri, yüzme sporcularının performans düzeylerinin arttırabilmesi açısından oldukça önemli rol oynadığı ifade edilebilir.

SONUÇ

Yüzücülerde psikososyal faktörler ile ilgili olarak; sportif başarı ve spora bağlılığın temel belirleyicileri arasında yer aldığı ifade edilebilir. Sporcuların baskı ve zorluklarla başa çıkabilme yetileri, dikkat ve odaklanma becerileri, kaygı düzeyleri, özgüven ve motivasyonları, sportif performansın kalitesini doğrudan şekillendirmektedir.

Sporcuların dikkat ve odaklanma becerileri, yarışma ve antrenman sırasında performansın optimize edilmesini sağlarken, kaygı düzeyinin kontrol altında tutulması, sporcuların psikolojik dengelerinin korumasına ve performans düşüşlerinin önlenmesine yardımcı olmaktadır. Özgüven ise, sporcuların kendi yeteneklerine güvenmelerini desteklerken motivasyonlarını artırmakta ve spordan kopma riskini de azaltmaktadır. Bu kapsamda motivasyon, spora devamlılık, hedeflere ulaşma ve performans gelişimi açısından merkezi bir rol oynamaktadır.

Öte yandan, antrenör-sporcu iletişimi, yüzücülerin psikososyal gelişimlerinde belirleyici bir etkidir. Etkili iletişim, güven, karşılıklı anlayış ve destek temelinde kurulduğunda sporcuların motivasyon düzeyleri ile sportif performans düzeylerini artırırken, antrenörlerin baskıcı ve otoriter iletişim tarzları ise sporcularda kaygı ve motivasyon kaybına neden olabilmektedir.

Tüm bunlardan hareketle mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak; psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş, kaygı, stres, motivasyon, sporcuların odaklanma becerileri ile özgüven düzeylerinin bütüncül bir şekilde yönetilmesi, hem sportif başarının sağlanabilmesi hem de sporcuların psikolojik yapılarının iyileştirilebilmesi açısından oldukça önemli bir yer tuttuğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 343-361.
- Aktaş, F. (2023). *Spor ve rekreasyon arasındaki ilişkinin sportif rekreasyon açısından ele alınması*. Türkmen, M., Uluç, E. A. (Edt). Spor bilimleri üzerine araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2024). *Tennisin dikkat üzerindeki etkisi*. Uluç, E.A., Uluç, S. ve Atçeken, D.H. (Edt). Spor bilimleri alanında akademik araştırma ve değerlendirmeler IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Akyol, G. ve Palta, A. (2025). Spor Bilimleri Fakültesindeki Kadın Öğrencilerin Kendi Kendine Konuşma Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 17(2), 218-233.
- Aly, M., A. Ahmed, M., Hasan, A., Kojima, H. ve R. Abdelhakem, A. (2019). Sport experience and physical activity: event-related brain potential and task performance indices of attention in young adults. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(2), 33.
- Bayrak, E. ve Nacar, E. (2015). Profesyonel takım sporlarında görev yapan antrenörlerin iletişim beceri düzeylerinin araştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(14), 391-405
- Bozkır, A. ve Demir, M. B. (2022a). The Relationship between the Athlete identities of footballers and their level of commitment to sports. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 193-206.
- Bozkır, A. ve Demir, M. B. (2022b). The Effect of Occupational Burnout Levels on Job Performance in Football Referees (8th Region Example). *Journal of Educational Issues*, 8(2), 414432-414432.
- Bozkır, A. ve Demir, M. B. (2024). Taraftarların Kulüplerine Güven Düzeylerinin Araştırılması: Elâzığ Spor Örneği. *The Journal of Social Sciences*, 59(59), 1-13.
- Brat, V., Bota, A., Mitache, G. ve Teodorescu, S. (2025). The Motivational Level of Performance Swimmers and Its Impact on the Risk of Sports Dropout. *Sports*, 13(4), 125.
- Bulut, Ç. ve Duman, S. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde gençlik ve spor il müdürlükleri çalışanlarının iş motivasyonları ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 178-195.
- Chennaoui, M., Bougard, C., Drogou, C., Langrume, C., Miller, C., Gomez-Merino, D. ve Vergnoux, F. (2016). Stress biomarkers, mood states, and sleep during a major competition: “Success” and “failure” athlete’s profile of high-level swimmers. *Frontiers in physiology*, 7, 94.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W.H. Freeman Company

- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G. ve Üstün Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Ercan, Y. H. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Pashler H. (1998). *Attention*. Psychology Press.
- Gould, D., Dieffenbach, K. ve Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Güney, G. (2022). Mücadele sporlarında sporcuların boş zaman motivasyon düzeylerinin araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (Özel Sayı 2), 1080-1091.
- Henderson, N. (2013). Havens of Resilience. *Educational Leadership*, 71(1), 22-27.
- Howarth, H., Evans, G., Kruger, P., Dilkes, E., Bell, G. ve Kipps, C. (2023). The prevalence of common mental health problems and associated psychosocial issues in elite swimmers. *Sports psychiatry*.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- İpek, L. (2025). *Yüzücülerin hayal kurma düzeylerinin algılanan stres durumlarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Jones, G. (2002). Performance excellence: A personal perspective on the link between sport and business. *Journal of applied sport psychology*, 14(4), 268-281.
- Jowett, S. ve Cockerill I. (2002). *Incompatibility in the Coach–Athlete Relationship*. In: Cockerill I, Ed. *Solutions in Sport Psychology*. London: Thompson Learning.
- Jowett, S. ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331.
- Kalpak, E. (2025). *10-12 yaş yüzücülerde 50 m kelebek maksimum performans yüzmesinde çıkış ve dönüş evrelerinin toplam zamana etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.

- Kida, T., Tanaka, E. ve Kakigi, R. (2017). Attention as a determinant of task performance: From basics to applications. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 6(2), 59-64.
- Mabweazara, S. Z., Leach, L. ve Andrews, B. S. (2017). Predicting swimming performance using state anxiety. *South african journal of psychology*, 47(1), 110-120.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227
- Morgan, G. A., Harmon, R. J. ve Maslin-Cole, C. A. (1990). Mastery motivation: Definition and measurement. *Early education and Development*, 1(5), 318- 339.
- Napitulu, R. L., Kriswanto, E. S., Arianto, A. C. ve Nurdin, U. (2023). The effect of achievement motivation and self confidence on freestyle swimming performance: A correlation study on senior high school students in Yogyakarta. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6(3). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i3-34>
- Odabaş, B. (2003). *12 haftalık yüzme temel eğitim çalışmalarının 7-12 yaş grubu kız ve erkek yüzücülerin fiziksel ve motorsal özellikleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kocaeli.
- Özdayı, N. ve Demir, M B. (2024). Elit Sporcularda İletişim Becerilerinin Yılmazlık Üzerindeki Etkisine Problem Çözme Becerisinin Aracılık Rolünün İncelenmesi. *Social Sciences Studies Journal (Sssjournal)*, 4(18), 1724-1736.
- Özdayı, N., Yücel, A. S. ve Demir, M. B. (2019). Analysis on Loneliness Levels of Students in Summer School of Physical Education and Sports School. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 159-165.
- Özdemir, C. (2024). *Yüzme Sporcularında Psikolojik Dayanıklılık, Sporda Başarı Motivasyonu ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat.
- Öztürk, M. F. (2023). *Yeni tip koronavirus (COVID-19) pandemi döneminde yüzme antrenörlerinin kaygı düzeyleri ve stres algılarının araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van.
- Papp, T., Borbély, S. ve Bíró, M. (2024). Investigation Of Factors Determining Performance Among Competitive Swimmers And Their Coaches. *Stadium-Hungarian Journal of Sport Sciences*, 7(1).
- Parnabas, V. (2015). The Relationship between Competitive State Anxiety and Sport Performance among Swimmers. *Contemporary Issue in Sport Psychology*, 62.

- Rano, J., Fridén, C. ve Eek, F. (2018). Effects of acute psychological stress on athletic performance in elite male swimmers. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 59(6), 1068-1076.
- Reinboth, M., Duda, J.L. ve Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313.
- Silva, G. C. B., Cortez, A. C. L., do Nascimento Júnior, J. R. A., Granja, C. T. L., Conde, E. F. Q. ve de Melo, G. F. (2019). Analysis of pre-competitive anxiety of Brazilian young swimmers. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 41, 45475.
- Sridana, R., Tomoliyus, T., Sukamti, E. R., Prabowo, T. A. ve Abrori, R. B. (2024). The Effect of coaching style on performance of athletes through anxiety as mediating variable in adolescent swimmers. *Retos*, 55, 241-248.
- Stoate, I. ve Wulf, G. (2011). Does the Attentional Focus Adopted by Swimmers Affect Their Performance?. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6, 108 - 99.
- Szabó, A., Boros, S., Mezei, S., Németh, V., Soós, I., de la Vega, R., ... ve Patakiné B[ő]sze, J. (2019). Subjective psychological experiences in leisure and competitive swimming. *Annals of Leisure Research*, 22(5), 629-641.
- Şahin, A. (2023a). *Kaygının Sportif Performansa Etkisi*. Uluç, E. A., Gülşen, D. B.A. (edt.) Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023a). *Sporda Özgüven*. Uluç, E. A., (edt.) Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI.İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2024a). *Sporda Kaygının Özgüven ve Sportif Performans Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi*. Mülazımoğlu, O., Yılmaz, T. ve Uluç, E. A. (Edt.) Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Şahin, A. (2024b). *Sporda Problem Çözme ve Bilişsel Esneklik*. Ünver, D., Uluç, E. A., Çetin, B. (edt.) Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler VI İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Şahin, A. (2024c). *Sporun Yaşam Doyumu ile Stres Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi*. Türkmen, M., Uluç, E. A. (edt.) Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler V İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Tusaie, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10.
- Utami, S. D., Alim, A., Tomoliyus, T., Budiarti, R., Prabowo, T. A. ve Yusuf, N. F. (2024). Analysis of Motivation and Self-Confidence in Swimming Athletes Aged 13-17 Years: How Does it Influence the 50 Meter Freestyle. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 7(6), 148-153.

- Ünal, Y. (2025). *9-13 Yaş Erkek Yüzücülere Uygulanan Life-Kinetik Egzersizlerin Yüzme Performansı, Koordinasyon ve Dikkat Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Wang, H., Theall, B. M., Early, K. S., Vincelle, C., Robelot, L., Sharp, R. L. (2023). Seasonal changes in physiological and psychological parameters of stress in collegiate swimmers. *Scientific Reports*, 13(1), 10995.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yavaş, B. (2025). *8-12 yaş yüzücülerde 50 m serbest stil yüzme hızı ile reaksiyon zamanı, denge, kuvvet ve antropometrik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Disiplinlerarası Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Düzce.
- Yiğiter, K. (2021). Assertiveness, Attention and the Relationship between Swimming Training and Them. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(41), 3066-3081.
- Yildiz, M., Şenel, E., Yildiran, I. ve Senel, E. (2018). Prosocial and antisocial behaviors in sport: The roles of personality traits and moral identity. *Sport Journal*, 8(1), 5-17.