

## Takım Sporlarında Sosyal Destek Unsurlarının Sportif Performansa Etkisi

Ferhat Aktaş<sup>1</sup>

### Özet

Takım sporlarında performans, fiziksel, teknik ve taktik yeterliliklerin yanı sıra sporcuların içinde buldukları sosyal çevreden de etkilenmektedir. Spor ortamında sosyal destek; antrenörler, takım arkadaşları, aile üyeleri ve kurumsal çevre tarafından sağlanan duygusal, bilgilendirici, araçsal ve değerlendirici yardımları kapsamaktadır. Özellikle takım sporlarının iş birliği, iletişim ve karşılıklı bağımlılık temelli yapısı, sosyal desteği performansın önemli belirleyicilerinden biri hâline getirmektedir.

Sosyal destek, sporcuların müsabaka stresi, performans baskısı, sakatlık süreçleri ve takım içi rol beklentileriyle başa çıkmalarına katkı sağlayan önemli bir psikososyal kaynak olarak değerlendirilmektedir. Alanyazında sosyal desteğin motivasyon, öz güven, psikolojik iyi oluş, takım bağlılığı ve takım kohezyonu üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmektedir. Buna karşılık yetersiz sosyal destek; kaygı, yalnızlık, motivasyon kaybı ve performans düşüşü gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir.

Bu bölümde sosyal destek kavramının kuramsal temelleri açıklanmış, takım sporlarının yapısal özellikleri çerçevesinde sosyal destek gereksinimi ele alınmıştır. Ayrıca antrenör, takım arkadaşları, aile ve kurumsal çevrenin sosyal destek kaynakları olarak rolü incelenmiş; sosyal desteğin sportif performansı etkileme mekanizmaları güncel araştırma bulguları ışığında değerlendirilmiştir.

1 Öğr. Gör., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yenice Meslek Yüksekokulu  
ferhataktas@comu.edu.tr, 0000-0003-0010-5876

## Sosyal Destek Kavramı: Tanım, Boyutlar ve Kuramsal Temelleri

Sosyal destek, en genel anlamıyla bireyin ait olduğu sosyal ağ içindeki kişilerden aldığı duygusal, bilgilendirici ve araçsal yardımların toplamı olarak açıklanabilir;

Alanyazında sosyal destek genellikle dört temel boyutta ele alınmaktadır. Bunlar;

(a) duygusal destek, bireyin sevildiğini, değer verildiğini ve önemsendiğini hissetmesini sağlayan empati, ilgi ve güven unsurlarını kapsar;

(b) bilgilendirici/değerlendirici destek, bireyin kendi durumunu ve performansını değerlendirmesine yardımcı olacak geri bildirim, öneri ve rehberlik sağlar;

(c) araçsal/maddi destek, doğrudan yardım, kaynak veya hizmet sağlanmasıyla ilgilidir (örneğin ekipman, ulaşım, finansal destek);

(d) ait olma/sosyal eşlik desteği, bireyin sosyal etkinliklere katılımı ve bir gruba ait olma hissini ifade eder.

Sosyal desteğin sportif bağlamdaki önemi, Cohen ve Wills (1985) tarafından ortaya konan tampon hipotezi ile açıklanabilir. Bu hipoteze göre sosyal destek, stres faktörlerinin bireyin psikolojik ve fiziksel iyi oluşuna olan olumsuz etkisini azaltan bir koruyucu kalkan işlevi görmektedir. Müsabaka öncesi kaygı, sakatlık süreci, performans düşüklüğü, takımdan dışlanma kaygısı gibi stres kaynaklarının yoğun olduğu spor ortamlarında, sporcunun çevresinden algıladığı destek düzeyi, bu stres kaynaklarının olumsuz etkilerini hafifletebilmektedir.

Takım sporlarına özgü bir diğer kuramsal çerçeve ise takım kohezyonu (grup birlikteliği) kavramıdır. Carron, Widmeyer ve Brawley (1985) tarafından geliştirilen Grup Ortamı Anketi (Group Environment Questionnaire), takım kohezyonunu görev kohezyonu ve sosyal kohezyon olmak üzere iki temel boyutta ele almaktadır. Görev kohezyonu, takım üyelerinin ortak hedeflere yönelik birlikte çalışma istekliliğini; sosyal kohezyon ise takım üyeleri arasındaki kişisel çekim ve arkadaşlık bağlarını ifade etmektedir. Yüksek düzeyde algılanan sosyal destek, genellikle yüksek takım kohezyonu ile birlikte görülmekte ve bu durum takımın bütünsel performansını olumlu yönde etkilemektedir.

Sosyal destek kavramı, sporcunun, duygusal ve sosyal ihtiyaçları olan bir birey olarak ele alınmasını gerektirir. Bu bakış açısı, antrenörlerin, kulüp yönetimlerinin ve sporcuların ailelerinin sportif başarıyı sporcunun sosyal-duygusal destek ihtiyaçlarını karşılayarak da destekleyebileceğini göstermektedir.

## Takım Sporlarının Yapısal Özellikleri ve Sosyal Destek Gereksinimi

Takım sporları, bireysel sporlardan farklı olarak, performans çıktısının birden fazla kişinin eş zamanlı ve koordineli eylemlerine bağlı olduğu yapılardır. Bu durum, takım sporlarını bireysel sporlara kıyasla daha yoğun bir sosyal etkileşim ve karşılıklı bağımlılık ortamı haline getirmektedir. Bir basketbol takımındaki oyun kurucunun pas seçenekleri, bir voleybol takımındaki pasörün dağıtım kararları veya bir futbol takımındaki savunma hattının organizasyonu, her oyuncunun diğer takım arkadaşlarının davranışlarına güven duymasını gerektirmektedir.

Bu karşılıklı bağımlılık yapısı, takım sporlarında sosyal destek unsurlarının önemini artırmaktadır. Sporcular, hem performans baskısı hem de takım içi rol beklentileriyle baş etmek zorundadır ve bu süreçte takım arkadaşlarından, antrenörlerden ve diğer paydaşlardan alınan destek, bireyin takım içindeki rolünü daha güvenli ve etkili biçimde yerine getirmesine olanak sağlamaktadır. Nitekim okul sporlarına katılan öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada, bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin algılanan genel sosyal destek puanlarının birbirine yakın olduğu, ancak aileden algılanan sosyal destek düzeyinin takım sporu yapan öğrencilerde daha yüksek bulunduğu rapor edilmiştir; bu bulgu, takım sporu ortamının aile desteğini teşvik eden bir yapı sunabileceğine işaret etmektedir (Düzce ilindeki ortaöğretim öğrencileri üzerine yürütülen bir çalışmadan aktarılmıştır).

Ayrıca takım sporlarında performans, iletişim, liderlik, rol paylaşımı, çatışma yönetimi ve grup kimliği gibi sosyal-psikolojik unsurlarla da şekillenmektedir. Bu nedenle takım sporlarında sosyal destek, performansı etkileyen arka plan değişkenlerinden biri olmaktan çıkıp, performansın doğrudan bir bileşeni hâline gelmektedir.

## Takım Sporlarında Sosyal Destek Kaynakları

Sporcunun algıladığı sosyal destek, tek bir kaynaktan değil, birbirini tamamlayan çok sayıda kaynaktan beslenmektedir. Bu bölümde, takım sporları bağlamında en sık vurgulanan dört temel sosyal destek kaynağı; antrenör, takım arkadaşları, aile ve seyirci/kurumsal çevre ele alınmaktadır.

### Antrenör Desteği

Antrenör, sporcunun en yakın ve en düzenli etkileşimde bulunduğu yetişkin figürlerden biridir ve bu nedenle sporcunun algıladığı sosyal destek sisteminin merkezinde yer almaktadır. Antrenörün sağladığı destek; teknik-taktik geri bildirim (bilgilendirici destek), sporcunun bireysel sorunlarıyla ilgilenme (duygusal destek) ve antrenman/müsabaka organizasyonu (araçsal destek)

gibi çok boyutlu biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Antrenörlerin sosyal destek ağları ve ilişkileri üzerine yapılan sistematik bir derlemede, farklı spor branşlarındaki antrenörlerin aldıkları sosyal desteğin, antrenörlerin iyi oluşunu, iş yaşam kalitesini ve dolayısıyla performanslarını etkilediği; bu desteğin etkili biçimde kullanılmasının antrenörlerin sporcularına sundukları rehberliğin niteliğini de artırabileceği belirtilmiştir (Ferreira ve diğerleri, 2024).

Benzer biçimde antrenör-sporcu ilişkisi üzerine yapılan güncel bir çalışmada, sporcuların antrenörlerinden algıladıkları ve fiilen aldıkları destek düzeyinin, sporcuların öz güven ve psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olduğu; takdir edici (appreciative) sosyal desteğin özellikle sporcu-antrenör ilişkisinin kalitesini belirleyen önemli bir unsur olduğu ortaya konmuştur (Coussens, Stone ve Donachie, 2025). Araştırmacılar tarafından elde edilen bu bulgular, antrenörün sporcunun psikolojik güvenlik algısını şekillendiren bir sosyal destek kaynağı olduğunu göstermektedir.

### **Takım Arkadaşı Desteği ve Takım Kohezyonu**

Takım arkadaşları, sporcunun günlük antrenman ve müsabaka yaşamının en yoğun paylaşıldığı kişilerdir. Ergen sporcuların spora katılım sürecini bir yıl boyunca izleyen prospektif bir çalışmada, takım arkadaşlarından alınan destek ile antrenörden alınan desteğin, sporcuların spora devam etme kararlarında ve katılım düzeylerinde belirleyici bir rol oynadığı; özellikle araçsal destek türlerinin (örneğin birlikte antrenmana gitme, malzeme paylaşımı, antrenman öncesi-sonrası destek) sporcuların spor ortamına bağlılığını güçlendirdiği bulunmuştur (Spruijtenburg, van Abswoude, Platvoet, de Niet ve Steenbergen, 2025).

Takım arkadaşı desteği, aynı zamanda takım kohezyonunun da temel yapı taşlarından birini oluşturmaktadır. Carron, Widmeyer ve Brawley (1985) tarafından kavramsallaştırılan görev ve sosyal kohezyon boyutları, takım arkadaşları arasındaki destekleyici ilişkilerin güçlü olduğu takımlarda daha yüksek düzeyde gözlemlenmektedir. Takım arkadaşları arasındaki karşılıklı destek, sporcuların hata yapma kaygısını azaltmakta, risk alma davranışlarını desteklemekte ve takım içi iletişimi kolaylaştırmaktadır. Bu durum, özellikle kritik müsabaka anlarında (örneğin son dakikalarda alınan kararlar, baskı altında yapılan uygulamalar) takımın bütünsel performansını olumlu yönde etkileyebilmektedir.

### **Aile Desteği**

Aile, özellikle genç ve amatör sporcular için sosyal destek sisteminin temel taşlarından biridir. Aile desteği; sporcunun antrenmanlara ve müsabakalara

ulaşımının sağlanması (araçsal destek), sporcunun başarısız performans sonrasında duygusal olarak desteklenmesi (duygusal destek) ve sporun değerli bir etkinlik olarak teşvik edilmesi (değerlendirici destek) gibi biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Yüzme eğitimine katılan çocuklar üzerinde yapılan bir yüksek lisans tez çalışmasında, çocukların algıladıkları sosyal destek düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş; aileden ve antrenörden algılanan desteğin, çocukların spora yönelik motivasyonel yönelimlerini şekillendiren önemli unsurlar arasında yer aldığı belirtilmiştir (Gültekin, 2023).

Aile desteğinin özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde spora katılımın sürdürülmesi açısından kritik bir rol oynadığı, ailenin sporu desteklemeyen ya da baskı unsuru olarak gören tutumlarının ise sporcuların motivasyon kaybına ve sporu bırakmasına yol açabileceği alanyazında sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu nedenle takım sporlarında performansın sürdürülebilirliği açısından aile desteğinin niteliği, duygusal ve motivasyonel boyutları da kapsayacak biçimde ele alınmalıdır.

### **Seyirci, Taraftar ve Kurumsal/Örgütsel Destek**

Takım sporlarında sosyal destek, sporcunun yakın çevresiyle sınırlı kalmayıp, kulüp yönetimi, spor örgütü ve seyirci/taraftar kitlesi gibi daha geniş ölçekli sosyal yapılardan da gelebilmektedir. Kurumsal destek; sporcuya sunulan sağlık hizmetleri, eğitim olanakları, kariyer planlaması ve finansal güvence gibi unsurları kapsarken, seyirci ve taraftar desteği ise sporcunun aidiyet hissini ve performans motivasyonunu etkileyen sembolik bir destek kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Spor takımı itibarı üzerine yapılan bir araştırmada, taraftarların takıma yönelik algıladıkları itibarın; takım performansı, takım geleneği ve takımın sosyal sorumluluk faaliyetleri gibi boyutlardan etkilendiği ve bu algının taraftar bağlılığını şekillendirdiği ortaya konmuştur. Güçlü bir taraftar bağlılığı ve olumlu bir kurumsal iklim, dolaylı yoldan sporcuların performans motivasyonunu besleyen bir sosyal destek unsuru olarak işlev görebilmektedir.

Örgütsel düzeydeki destek mekanizmaları, özellikle profesyonel ve yarı profesyonel takımlarda sporcu tatmini ile ilişkilendirilmektedir. Sporcu tatminini bireysel tatmin, takım tatmini, antrenörden tatmin ve örgütten tatmin gibi boyutlarda ele alan modeller, kurumsal destek düzeyinin yüksek olduğu ortamlarda sporcuların tatmin düzeylerinin ve buna bağlı olarak performans istekliliklerinin de arttığını öne sürmektedir.

## Sosyal Desteğin Sportif Performansa Etki Mekanizmaları

Sosyal destek ile sportif performans arasındaki ilişki, doğrudan bir nedensellikten ziyade çeşitli aracı (mediator) ve düzenleyici (moderator) değişkenler üzerinden açıklanmaktadır. Bu bölümde, alanyazında en sık tartışılan beş temel mekanizmaya yer verilmektedir: motivasyon, kaygı ve stresle baş etme, öz güven, takım kohezyonu/bağlılık ve sporcu tatmini.

İlk olarak, sosyal destek motivasyonel süreçleri güçlendirmektedir. Sporcunun çevresinden aldığı olumlu geri bildirimler ve teşvikler, içsel motivasyonun (kendi başarısı için çabalama isteği) ve dışsal motivasyonun (ödül, takdir, sosyal onay) güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Motivasyon ile performans arasındaki etkileşimi ele alan kuramsal çalışmalar, motivasyonun bireyin performans davranışlarını başlatan, yönlendiren ve sürdüren temel bir psikolojik süreç olduğunu; sosyal çevreden gelen desteğin bu sürecin sürdürülebilirliğini etkileyen önemli bir dışsal kaynak olduğunu vurgulamaktadır.

İkinci olarak, sosyal destek, kaygı ve stres düzeylerinin yönetiminde önemli bir rol oynamaktadır. Cohen ve Wills'in (1985) tampon hipotezi çerçevesinde, müsabaka öncesi durumluk kaygının yüksek olduğu dönemlerde sosyal destek algısı, sporcunun stres kaynaklarını daha az tehdit edici biçimde değerlendirmesine ve kaygıyla daha etkili baş etmesine yardımcı olabilmektedir. Sporcularda kaygı düzeyleri ile performans arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, orta düzeyde kaygının performansı destekleyebileceğini, ancak aşırı kaygının performansı olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir; bu noktada sosyal destek, kaygı düzeyinin optimum aralıkta tutulmasına katkı sağlayan bir düzenleyici unsur olarak işlev görmektedir.

Üçüncü olarak, sosyal destek sporcunun öz güven düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Antrenörden ve takım arkadaşlarından alınan takdir edici destek, sporcunun kendi yeteneklerine ilişkin algısını güçlendirmekte ve bu durum özellikle baskı altında alınan kararlarda ve kritik anlardaki performansta belirleyici olabilmektedir (Coussens, Stone ve Donachie, 2025).

Dördüncü olarak, sosyal destek takım kohezyonu ve takıma bağlılık düzeyini etkilemektedir. Takım arkadaşları arasındaki destekleyici ilişkiler, görev kohezyonunu (ortak hedeflere yönelik birlikte çalışma) ve sosyal kohezyonu (kişiler arası çekim) güçlendirmekte; bu da takımın bütünsel koordinasyonunu ve dolayısıyla takım performansını olumlu yönde etkilemektedir (Carron, Widmeyer ve Brawley, 1985).

Beşinci olarak, sosyal destek sporcu tatminini artırmaktadır. Yüksek düzeyde sosyal destek algısına sahip sporcular, antrenman ve müsabaka süreçlerinden daha fazla tatmin elde etmekte; bu tatmin düzeyi de sporcunun antrenmanlara

devamlılığı, çabası ve uzun vadeli performans gelişimi üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır.

### Alanyazında Yer Alan Araştırmalar

Sosyal destek ile sporcu performansı ve ilişkili psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen güncel ampirik çalışmalar, bu ilişkinin tutarlı ve anlamlı olduğunu göstermektedir. Sporcularda sosyal destek ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen kapsamlı bir sistematik derleme ve meta-analiz çalışmasında, toplam 14.462 sporcuyla kapsayan kırk araştırmanın sonuçları birleştirilmiş ve genel sosyal destek düzeyinin sporcuların iyi oluş düzeyiyle pozitif, kaygı, depresyon ve stres düzeyleriyle ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada, aile ve arkadaşlardan alınan desteğin depresif belirtilerle olan negatif ilişkisinin, takım temelli destekten daha güçlü olduğu da rapor edilmiştir (Luo, Du, Wang ve Luo, 2025).

Türkiye’de spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, algılanan sosyal destek düzeyi ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş ve sosyal destek algısının yüksek olduğu öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmada, spor ortamında algılanan sosyal desteğin, sporcu adaylarının psikolojik rahatlığı ve dolayısıyla performans potansiyeli üzerindeki dolaylı etkisini destekleyen bulguların yer aldığı görülmüştür (İnan, Yıldırım, Yazan ve Kurtuldu, 2024).

Profesyonel voleybolcular üzerinde yürütülen bir doktora tez çalışmasında, sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının (özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik) tatmin düzeyi ile takım içi bağ kurma ve algılanan performans arasındaki ilişki incelenmiş; sporcuların takım arkadaşları ve antrenörleriyle kurdukları olumlu ilişkilerin, ilişkisellik ihtiyacının tatminine ve buna bağlı olarak algılanan performans düzeyinin artmasına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Gümüşay, 2018).

Ergen sporcuların spora katılım süreçlerini bir yıl boyunca izleyen prospektif bir çalışmada, takım arkadaşlarından ve antrenörlerden alınan sosyal desteğin —özellikle araçsal destek boyutunun— sporcuların spora katılım sürekliliğini anlamlı biçimde yordadığı; sosyal destek düzeyi düşük olan sporcularda spor bırakma eğiliminin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Spruijtenburg ve diğerleri, 2025). Bu bulgu, sporcunun uzun vadeli spor kariyerinin sürdürülebilirliğini de etkileyen bir faktör olduğunu göstermektedir.

Antrenör-sporcu ilişkisi bağlamında yapılan bir çalışmada, sporcuların antrenörlerinden aldıkları desteğin niteliğinin (özellikle takdir edici destek), sporcuların öz güven ve psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olduğu; bu

ilişkinin sporcu-antrenör arasındaki güven temelli iletişimle güçlendiği bulunmuştur (Coussens, Stone ve Donachie, 2025). Antrenörlerin kendi sosyal destek ağları üzerine yapılan sistematik bir derleme ise, antrenörlerin aldıkları sosyal desteğin antrenörlerin iyi oluşunu ve mesleki performansını etkilediğini, bunun da dolaylı olarak sporculara sunulan rehberliğin kalitesine yansıdığını ortaya koymuştur (Ferreira ve diğerleri, 2024).

Bu bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, takım sporlarında sosyal destek unsurlarının; (a) doğrudan psikolojik iyi oluş ve kaygı yönetimi yoluyla, (b) takım kohezyonu ve bağlılık yoluyla, (c) motivasyon ve tatmin yoluyla ve (d) spora katılımın sürdürülebilirliği yoluyla sportif performansı etkilediği söylenebilir.

### **Sosyal Destek Eksikliğinin Olası Olumsuz Sonuçları**

Sosyal desteğin yetersiz olduğu takım ortamlarında, sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin düştüğü ve bu durumun performans üzerinde olumsuz yansımalarının görülebileceği alanyazında vurgulanmaktadır. Sosyal destek eksikliği, sporcularda yalnızlık, dışlanmışlık hissi, motivasyon kaybı ve sürekli kaygı düzeyinde artış gibi sonuçlara yol açabilmektedir. Sporcularda sosyal destek ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen meta-analiz çalışmasında, düşük sosyal destek algısının kaygı, depresyon ve stres düzeyleriyle pozitif ilişkili olduğu bulgusu, bu durumun performans öncesi psikolojik hazırlık süreçlerini olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir (Luo, Du, Wang ve Luo, 2025).

Takım içi sosyal destek mekanizmalarının zayıf olduğu durumlarda, takım kohezyonunun da olumsuz etkilenmesi beklenmektedir. Düşük kohezyon düzeyine sahip takımlarda iletişim sorunları, rol belirsizlikleri ve takım içi çatışmaların artması; bu durum da takımın bütünsel performansını, özellikle baskı altındaki müsabaka anlarında, olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Carron, Widmeyer ve Brawley, 1985).

Ayrıca aile desteğinin yetersiz olduğu ya da ailenin spora yönelik olumsuz/baskıcı tutumlar sergilediği durumlarda, özellikle genç sporcularda spora yönelik motivasyonun azalması ve spor bırakma eğiliminin artması olası bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, uzun vadede sporcu yetiştirme sürecinin sürdürülebilirliğini tehdit eden bir risk faktörü olarak görülmelidir.

### **Uygulamaya Yönelik Öneriler**

Yukarıda tartışılan kuramsal çerçeve ve ampirik bulgular ışığında, takım sporlarında sosyal destek unsurlarının güçlendirilmesine yönelik bazı uygulama önerileri geliştirilebilir.

Birincisi, antrenörlerin teknik-taktik liderlik rollerinin yanı sıra sporcularına duygusal ve takdir edici destek sunabilecek iletişim becerileri konusunda eğitim almaları önerilmektedir. Antrenör-sporcu ilişkisinin niteliği, sporcunun öz güven ve psikolojik iyi oluş düzeyini doğrudan etkilediğinden, antrenörlük eğitim programlarına sosyal destek ve iletişim becerilerine yönelik içeriklerin entegre edilmesi yararlı olacaktır (Coussens, Stone ve Donachie, 2025).

İkincisi, takım içi sosyal destek kültürünün güçlendirilmesi amacıyla, takım kohezyonunu artırıcı düzenli grup etkinlikleri, takım toplantıları ve geri bildirim mekanizmalarının antrenman programlarına entegre edilmesi önerilmektedir. Görev kohezyonu ve sosyal kohezyonun birlikte geliştirilmesi, hem takım arkadaşları arası destek algısını hem de takımın bütünsel performansını olumlu yönde etkileyebilir (Carron, Widmeyer ve Brawley, 1985).

Üçüncüsü, özellikle genç ve amatör sporcularla çalışan kulüplerin, aile katılımını destekleyen bilgilendirme toplantıları ve veli eğitim programları düzenlemesi; ailelerin sporu destekleyici ancak baskı oluşturmeyen bir tutum geliştirmelerine yönelik rehberlik sağlaması önerilmektedir (Gültekin, 2023).

Dördüncüsü, spor kulüpleri ve örgütlerinin, sporculara sunulan kurumsal destek mekanizmalarını (sağlık hizmetleri, eğitim ve kariyer planlaması, psikolojik danışmanlık hizmetleri gibi) güçlendirmesi, sporcu tatmin düzeyini ve dolayısıyla performans istekliliğini olumlu yönde etkileyebilir.

Son olarak, antrenörlerin kendilerinin de bir sosyal destek ağına ihtiyaç duyduğu unutulmamalı; kulüp yönetimleri antrenörlere yönelik mesleki destek ve süpervizyon mekanizmaları geliştirerek, bu desteğin dolaylı yoldan sporculara da yansımaları sağlamalıdır (Ferreira ve diğerleri, 2024).

## SONUÇ

Bu bölümde, takım sporlarında sosyal destek unsurlarının sportif performans üzerindeki etkisi kuramsal ve ampirik bulgular çerçevesinde ele alınmıştır. Sosyal destek, Cohen ve Wills'in (1985) tampon hipotezi çerçevesinde, sporcuların stres kaynaklarıyla baş etme süreçlerinde koruyucu bir işlev görmektedir; antrenör, takım arkadaşları, aile ve kurumsal/seyirci çevresi gibi farklı kaynaklardan sağlanan duygusal, bilgilendirici, araçsal ve değerlendirici destekler, sporcunun motivasyonu, kaygı düzeyi, öz güveni, takım kohezyonu ve tatmini gibi performansla ilişkili psikolojik süreçleri etkilemektedir.

Güncel araştırmalar, sosyal destek düzeyi yüksek olan sporcuların daha düşük kaygı ve depresyon düzeylerine, daha yüksek iyi oluş düzeylerine ve spora katılım sürekliliğine sahip olduğunu göstermektedir (Luo, Du, Wang ve Luo, 2025; Spruijtenburg ve diğerleri, 2025). Türkiye bağlamında yapılan

çalışmalar da benzer biçimde, algılanan sosyal desteğin sporcuların psikolojik durumları ve motivasyonel yönelimleri üzerinde anlamlı etkilere sahip olduğunu desteklemektedir (İnan, Yıldırım, Yazan ve Kurtuldu, 2024; Gültekin, 2023; Gümüşay, 2018).

Sonuç olarak, takım sporlarında sportif performansın geliştirilmesine yönelik çalışmaların sporcunun sosyal destek sistemlerinin (antrenör, takım arkadaşları, aile, kulüp ve taraftar çevresi) bütüncül bir biçimde ele alınması ve güçlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Bu yaklaşım, hem kısa vadeli müsabaka performansının hem de sporcunun uzun vadeli spor kariyerinin sürdürülebilirliğinin desteklenmesine katkı sağlayacaktır. Gelecekte yapılacak araştırmaların, farklı takım sporu branşlarında ve farklı performans seviyelerinde (amatör-profesyonel) sosyal destek-performans ilişkisini boylamsal araştırma desenleriyle incelemesi, bu alandaki bilgi birikimine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

## Kaynakça

- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 7(3), 244-266.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Coussens, A. H., Stone, M. J., & Donachie, T. C. (2025). Coach-athlete relationships, self-confidence, and psychological wellbeing: The role of perceived and received coach support. *European journal of sport science*, 25(1), e12226.
- Ferreira, J. G., Rodrigues, E., Sobreiro, P., Silva, M., Santos, F. J., Carvalho, G., ... & Rodrigues, J. (2024). Social support, network, and relationships among coaches in different sports: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1301978.
- Gültekin, M. (2023). *Yüzme eğitimine katılan çocukların algılanan sosyal destek ile spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Gümüştay, A. (2018). Profesyonel voleybolcularda temel ihtiyaçların tatmini, bağ kurma ve algılanan performans ilişkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- İnan, M., Yıldırım, M., Yazan, K. D., & Kurtuldu, T. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(1), 246-273.
- Luo, J., Du, R., Wang, X., & Luo, L. (2025). The relationship between social support and mental health in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1642886.
- Spruijtenburg, G. E., Van Abswoude, E., Platvoet, S. W., De Niet, M., & Steenbergen, B. (2025). The key roles of teammates, coaches, and instrumental support in adolescent sports participation: a one-year prospective study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1499693.

