



PROFESYONEL FUTBOLCULARDA ÖZGÜVEN VE STRES DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ



Sabri BİRLİK¹ 
Afyon Kocatepe Üniversitesi
Afyonkarahisar, Türkiye

Nurgül EROL² 
Afyon Kocatepe Üniversitesi
Afyonkarahisar, Türkiye

Sorumlu Yazar: Sabri BİRLİK
E-mail: sbirluk@aku.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmada, profesyonel futbolcuların özgüven ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Futbol, yalnızca fiziksel performans değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ve zihinsel kontrol gerektiren bir spor dalıdır. Bu doğrultuda sporcuların özgüven ve stres düzeyleri; fiziksel özellikler, kariyer süreci, antrenör ilişkileri, ekonomik durum ve medya gibi dış faktörlerden önemli ölçüde etkilenebilmektedir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden betimleyici fenomenolojik desen kullanılmış ve futbolcuların yaşantılarına dayalı derinlemesine bilgi edinilmesi hedeflenmiştir. Çalışma grubunu, 2018-2019 sezonunda Türkiye Futbol Federasyonu Süper Lig, 1. Lig, 2. Lig ve 3. Lig’de aktif olarak yarışan toplam 9 profesyonel futbolcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, dört tema temel alınarak oluşturulan 13 soruluk yarı yapılandırılmış görüşme formu uygulanmış ve görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilerek ses kaydıyla kaydedilmiştir. Elde edilen veriler betimsel analiz yöntemi ile çözümlenmiş, kodlar ve temalar doğrultusunda yorumlanmıştır. Sonuçlar; futbolcuların özgüven ve stres düzeylerinin sosyal destek, fiziksel uygunluk düzeyi, ekonomik koşullar ve antrenörle iletişim gibi değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, profesyonel futbolcularda psikolojik faktörlerin performans üzerinde kritik bir belirleyici olduğunu vurgulamakta ve spor psikolojisi alanına katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Stres, Özgüven

AN EXAMINATION OF SELF-CONFIDENCE AND STRESS LEVELS IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES

ABSTRACT

This study aims to examine professional soccer players' self-confidence and stress levels in terms of various variables. Soccer is a sport that requires not only physical performance but also psychological resilience and mental control. Accordingly, athletes' self-confidence and stress levels can be significantly affected by external factors such as physical characteristics, career process, coach relationships, economic status, and media. The study used a descriptive phenomenological design from qualitative research methods and aimed to obtain in-depth information based on the experiences of football players. The study group consisted of a total of 9 professional football players who actively competed in the Turkish Football Federation Super League, 1st League, 2nd League, and 3rd League during the 2018-2019 season. As a data collection tool, a semi-structured interview form consisting of 13 questions based on four themes was applied, and the interviews were conducted face-to-face and recorded. The data obtained were analyzed using descriptive analysis and interpreted according to codes and themes. The results revealed that the players' self-confidence and stress levels varied depending on variables such as social support, physical fitness level, economic conditions, and communication with the coach. These findings emphasize that psychological factors are a critical determinant of performance in professional footballers and contribute to the field of sports psychology.

Keywords: Football, Stress, Self-Confidence

YAZAR KATKILARI	
Konsept	1-2
Tasarım	1-2
Literatür Araştırması	1- 2
Veri Toplama / İşleme	1- 2
Analiz / Yorumlama	1-2
Malzemeler	2
Yazı Taslağı	2
Gözetim	1
Eleştirel İnceleme	1
NOT: Yazar katkıları sıra numarasına göre karşılıklarına yazınız	

Giriş

Spor ve yarışma modeli olan futbol; dünyada ve ülkemizde ilk sıralarda gelen spor branşlarından birisidir. Bu araştırmanın da örneklem grubunu oluşturan, ülkemizde seyircisi en fazla olan spor branşları arasında yer alır. Hava şartları ve zemin değişken olup ulaşılması kolay, kuralları diğer spor branşlarına göre daha basit düşünülen, oyuncu sayısının çokluğu ve mevki olarak fiziksel özelliği geniş aralıklı olması en büyük faktörlerden olduğu düşünülmektedir. Futbola olan ilgi fazla olup seyirci ve taraftar kitleleri oluşturmaktadır. Teknik ve beceri isteyen bir spor branşı olduğundan seyirci kitlesi ve taraftar grubunun canlı olarak izlemesi futbolcularda özgüven ve stres düzeylerine etki ettiği bilinmektedir. Özgüven ve strese etki ettiği düşünülen aile, sosyal çevre, takım içi uyum, rakibin özellikleri ve pozisyonu, antrenörlerin ilişkileri gibi çeşitli faktörler izlenilmektedir. Sporunun performansı sadece fiziksel uygunluk ile değil yapılan araştırmalara göre psikolojik faktörlerin de etki ettiği bilinmektedir. Müsabakalara hazırlanırken psikolojik olarak gerekli yetilere sahip olmamız gerekmektedir.

Sezon boyunca ev sahibi olmanın takımlara avantaj sağladığı bilirse de, bazı araştırmalar bu avantajın finaller ve şampiyonluk belirleyen kritik maçlarda azalabileceğini hatta dezavantaja dönüşebileceğini göstermektedir. Örneğin, klasik bir çalışma olan *The Home Field Disadvantage in Sports Championships* (Baumeister & Steinhilber, 1984), “home-field disadvantage” kavramını tanımlayarak, destekleyici seyirci kitlesine rağmen ev sahibi takımların baskı altındaki önemli maçlarda beklenenin altında performans sergileyebileceğini ortaya koymuştur.

Son yıllarda ise bu fenomen üzerine yapılan çalışmalar, ev sahibi avantajının hâlâ geçerli olduğunu; ancak avantajın hem takım hâlindeki hem bireysel performans açısından değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, *Home Advantage in Football: Exploring Its Effect on Individual Performance* (Chacón-Fernández vd., 2025) çalışması, Avrupa'nın beş büyük ligindeki futbolcuların sekiz sezona ait verilerini analiz etmiş; ev sahibi maçlarında gol, asist ve kilit pas gibi hücum istatistiklerinde anlamlı artışlar gözlemlemiştir ($p < 0.001$). Bu bulgu, ev sahibi olmanın hâlâ bireysel performansı olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Diğer yandan, bazı meta-analizler ve basketbol özelinde yapılmış güncel derlemeler, ev sahibi avantajının şampiyona veya play-off gibi yüksek baskılı ortamda her zaman korumadığını belirtmektedir. Özellikle *The Influence of Home-Court Advantage in Elite Basketball* (Cuesta vd., 2024) adlı sistematik incelemede, ev sahibi avantajının maçın genel skor sonuçlarına etkili olmasına rağmen “kritik maçlarda” bu etkinin azaldığı veya istikrarsızlaştığı vurgulanmıştır.

Bu durumun arkasında, yüksek beklenti, seyirci baskısı ve psikolojik yükün artmasıyla birlikte sporcuların “otomatik performans” yerine “fazla düşünmeye” yönelmesi ve bu nedenle becerilerinin gerisinde kalması olasılığı gösterilmektedir. Bu psikolojik model, Baumeister ve Steinhilber'in baskı altındaki performans düşüşü teorisiyle uyumludur.

Sonuç olarak; ev sahibi olma avantajı, özellikle normal sezon maçlarında ve bireysel performans göstergelerinde hâlâ güçlü bir etkiye sahip olsa da, baskının arttığı finaller ve şampiyonluk maçlarında bu avantajın zayıfladığı veya ortadan kalktığı görülmektedir. Bu da sporda performansı tek bir faktöre indirgemeyeceğimizi, psikolojik durum, baskı, takım/lig seviyesi gibi değişkenlerin her zaman göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir.

Ayrıca, Machida (2012) uyarlanabilir mükemmeliyetçilik (başarmak ve en iyisini yapmak için motivasyon), görev yönelimli hedef ve görev yönelimli motivasyonel iklimin hem kontrol edilebilen (ustalık, fiziksel ve zihinsel hazırlık gibi) hemde kontrol edilemeyen (çevresel uygunluk, sosyal destek gibi) özgüveni olumlu bir şekilde yordadığını belirtmişlerdir. Bu nedenle uygulamacılar, özgüven oluşturmak için sporcuları görev hedeflerine odaklanmaya ve başarmak için en iyisini yapmaya özendirmeli, çabanın değerli olduğunu görev yönelimli bir çevre yaratmalıdır. Ayrıca elit sporcuların özgüven düzeylerinin dönemlerin değişkenliğine (istikrarsızlığına) duyarlı olduğu ve süreç boyunca dalgalanabileceği tespit edilmiştir. Yarışma zamanı yaklaştıkça becerinin sergilenmesi, fiziksel ve zihinsel hazırlık, kendini fiziksel olarak algılama ve durumsal uygunluğun (seyircilerin desteklemesi gibi) sporcular için önemi artmaktadır. Kurumsal olarak, yarışmanın zamanı yaklaştıkça özgüvenin bu kaynakları da o kadar önemli hale gelmektedir (Hany vd., 2007). Profesyonel düzeyde olan sporcular fiziksel olarak belli bir yetenek, beceri, kondisyon ve koordinasyona sahiptir. Fiziksel olarak müsabaka esnasında yapılan eylemlerin hata yüzdesini arttıran faktörler olduğu bilinmektedir. Müsabaka esnasında antrenörlerin ve sporcuların bir birlerine olan yaklaşımını etkileyecek olan bu çalışma hedefe gidilen aşamalarda daha iyi bir yol izlemelerini sağlayacaktır.

Bu çalışmanın amacı; Sporcuların stres ve özgüven düzeylerine etki eden faktörleri belirlenmek ve bu faktörlerin müsabaka esnasında performanslarını olumlu ve ya olumsuz nasıl etkilediğini araştırmaktır.

Çalışmanın Önemi

Sporcuların başarılı olabilmesi için, özgüven ve stres faktörlerinin önemi artmaktadır. Sporcularda özgüven ve stres düzeylerinin araştırılması, sportif başarıyı etkileyen unsurlar arasında sayılmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların performansını olumlu ya da olumsuz etkileyen faktörlerden özgüven ve stres düzeylerinin araştırılması sporcu ve takım başarısı açısından önem arz etmektedir. Mevcut araştırmalar genellikle belirli bir turnuva veya futbol ligi üzerine odaklanmıştır. Bu durum, araştırma bulgularının lig düzeyi ve ligler arasındaki farklılıklardan etkilenmesine yol açmakta, farklı sonuçlar ortaya çıkmasına neden olmakta ve genel çıkarımlar yapmayı zorlaştırmaktadır.

Futbolcuların yüksek özgüven ve stres düzeylerine sahip olmaları, müsabakada ortaya çıkacak sonucun bütün takımı ilgilendirmesi, yapılan olumsuz hareketler sporcuları etkileyecektir. Spor psikolojisi alanında özgüven ve stres ilişkisi, sürekli ilgi odağı olmasına rağmen, sorunun çözümüne yönelik uygulamalara yeterince yer verilmemektedir. Bu nedenle, sporcuların özgüven düzeylerinin ve stres nedenlerinin bilinmesi bununla başa çıkacak olan sporcu ve antrenörler açısından oldukça önemlidir. Sporcu ve antrenörlerin dikkatinin bu alana çekilmesi ancak bu ve benzeri bilimsel çalışmaların varlığına bağlı olarak değişecektir.

Problem Cümlesi

Profesyonel futbolcularda özgüven ve stres düzeylerinin performanslarına olan etkileri nelerdir?
Fiziksel uygunluğun sporcuların performanslarına etkisi nelerdir?
Kariyerin sporcuların performanslarına etkisi nelerdir?
Antrenörlerin sporcuların performanslarına etkisi nelerdir?
İç ve Dış Faktörlerin sporcuların performanslarına etkisi nelerdir?

Yöntem

Bu bölümde, çalışmanın araştırmanın modeli, Araştırma Grubu, Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması ve Verilerin Analizi yer almaktadır. Bu bölümde, Genel Bilgilerde sunulan kuramsal yaklaşımın araştırmanın problemi doğrultusunda çalışmanın uygulanmasında nasıl kullanıldığı da gösterilmektedir. Çalışmanın dayandığı kuramsal yaklaşım ve nitel araştırma niteliğinden dolayı yöntem bölümünde araştırmacının konumuna öncelikle yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, profesyonel futbolcuların özgüven ve stres düzeylerine ilişkin derinlemesine bilgi elde etmek amacıyla nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırmalar, bireylerin yaşantılarını, algılarını ve deneyimlerini anlamlandırmaya odaklanması bakımından bu çalışmanın amacına uygun bir yaklaşım sunmaktadır. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmış ve elde edilen veriler görüşme analizi doğrultusunda çözümlenmiştir. Ayrıca nitel araştırmalarda sıklıkla başvurulduğu gibi, görüşmeler sonucunda ortaya çıkan temaların sistematik biçimde sınıflandırılması ve yorumlanması için içerik analizi yöntemi de uygulanmıştır. İçerik analizi, katılımcı ifadelerinden hareketle anlamlı kategorilerin oluşturulmasını sağlayarak, verilerin daha kapsamlı ve bütüncül bir biçimde değerlendirilmesine olanak tanımıştır. Bu bağlamda uygulanan analiz süreçleri, araştırma bulgularının geçerliliğini ve güvenilirliğini destekleyici nitelikte olup, futbolcuların özgüven ve stres düzeylerini etkileyen faktörlerin daha net bir şekilde ortaya konmasına katkı sağlamıştır.

Araştırma Grubu

Çalışma grubunu, 2018-2019 sezonunda Türkiye Futbol Federasyonu Süper Lig, 1. Lig, 2. Lig ve 3. Lig müsabakalarına katılan toplam 9 profesyonel futbolcu oluşturmaktadır. Katılımcılar, araştırmanın amacına uygun olarak bilgi ve deneyim bakımından zengin içerik sağlayabilecek bireylerden seçilmiştir. Bu doğrultuda, nitel araştırmalarda sıkça kullanılan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tercih edilmiştir. Ölçüt örneklemede, araştırmacı tarafından önceden belirlenen belli kriterleri karşılayan bireyler çalışma grubuna dâhil edilir. Bu araştırmada da profesyonel futbol seviyesinde mücadele etmiş ve belirli düzeyde rekabet baskısı deneyimlemiş sporcuların ölçüt olarak belirlenmesi, özgüven ve stres değişkenlerinin incelenmesi açısından uygun görülmüştür. Böylece katılımcılar, araştırmanın problem durumuna ilişkin en anlamlı verileri sağlayabilecek kişiler arasından seçilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubunu Oluşturan Sporcular

İsim	Bulunduğu Lig	Oynadığı mevki	Özgeçmiş	Yaş	Boy	Kilo	Medeni Durumu
Sporcu 1	Süper Lig	Sağ-Sol Kanat	10 yıl	27	1,83	72	Bekar
Sporcu 2	3.Lig	Orta saha	5 Yıl	23	1,70	69	Bekar
Sporcu 3	1.Lig	Sol Kanat	10 Yıl	26	1,74	71	Bekar
Sporcu 4	1.Lig	Sağ Kanat	8 Yıl	26	1,80	75	Evli
Sporcu 5	3.Lig	Stoper	12 Yıl	34	1,80	77	Bekar
Sporcu 6	Süper Lig	Orta Saha	20 Yıl	38	1,70	68	Bekar
Sporcu 7	1.Lig	Santrafor	11 Yıl	27	1,90	84	Bekar
Sporcu 8	Süper Lig	Kaleci	10 Yıl	30	1,86	78	Evli
Sporcu 9	Süper Lig	Stoper	15 Yıl	32	1,85	70	Evli

Veri Toplama Araçları

Nitel bir araştırma olduğu için veri toplama teknikleri yüz yüze görüşmeler, telefonda görüşmeler, görüntülü görüşmeler ile görüşme tekniği yapılmıştır. Yapılan araştırmada araştırmacı tarafından özgüven stres düzeylerine ilişkin yarı-yapılandırılmış sorular hazırlanmış deneklere aynı sorular sorulmuş ve ses kayıt cihazı ile kaydedilip bilgisayar ortamında yazılı metinlere dönüştürülmüştür. Yapılan görüşmeler maximum 30dk minimum 20dk sürmüştür. Görüşmecilere demografik bilgiler, kariyer, iç ve dış faktörler, antrenör başlıkları altında özgüven ve stres düzeylerini yansıttığı sorular sorulmuştur.

Tablo 2. Ana Tema – Alt Tema

Ana Tema	Alt Tema
Fiziksel uygunluk	Avantajlar Özgüven ve stres düzeyine etkileri
	Dezavantajlar Özgüven ve stres düzeyine etkileri
Kariyer	Para Özgüven ve stres düzeyine etkileri
	Aile Özgüven ve stres düzeyine etkileri
Antrenör	Antrenör Sporcu İlişkisi Özgüven ve stres düzeyine etkileri
Dış Faktörler	Saha ve Hava Şartları
	Seyirci Baskısı
	Rakibin Fiziksel Özelliği

Veri Toplama Süreci

Yarı-yapılandırılmış bireysel görüşme. Sporcularla yapılan röportajlarda ana tema sorularının verilerine ulaşılabilmesi için alt tema soruları sorulmuştur. Alınan ses kayıtlarının kağıt üzerine teknolojik olarak bilgisayardan yazılmıştır.

Verilerin Analizi

Tüm nitel veri kaynakları Lincoln ve Guba (Lincoln vd., 1985)'nin yöntemi izlenerek içerik analizine tabi tutulmuş ve analiz sonuçları doğrultusunda araştırma bulguları ortaya konulmuştur.

Kodlama

Görüşme metinleri satır satır okunmuş ve araştırmacılar tarafından araştırma problemi kapsamında önemli ve ilginç bulunan kodlar belirlenmiştir. Kodlama sürecinde araştırmacının, araştırma sorularını ya da araştırmanın kavramsal çerçevesini dikkate alması ve bu çerçevede verilerin içinde ne aradığının sürekli farkında olması gerekmektedir (Yıldırım, 2006). Bu doğrultuda, veri analizinin ilk aşaması olarak kodlamalar yapılırken, elde edilen verilerle beraber araştırmanın kuramsal çerçevesi de dikkate alınarak bir kod listesi oluşturulmuştur. Veriler elle kodlanmıştır. Kodlamalar hem görüşme metinleri üzerinde hem de ayrı bir sayfada yapılmıştır. Ayrıca, veri toplama ve analizleri eş zamanlı olarak yapılmıştır.

Tematik Kodlama

Elde edilen verilerin kodlanmasından sonraki aşama, birbiriyle ilişkili kodları bir araya getirebilecek temaların bulunmasıdır. Bu çalışmada, kodlanma sonucu ortaya çıkan kavramlar anlamlı bir tema altında toplanmaya çalışılırken, aynı kodlama sürecinde olduğu gibi hem çalışmanın kuramsal çerçevesi hem de veriler doğrultusunda temalar belirlenmiştir.

Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği

Veri toplama yönteminin birden daha fazla çeşitleme yoluyla birleştirip kullanılması elde edilen verilerin karşılıklı doğrulanması yoluyla sonuçların geçerliği ve güvenirliliği artırılır. Örneğin araştırmacı katılımcılarla gözlem yolunu kullanıp aynı zamanda görüşmelerde yapabilir. Araştırmacı hem nicel hem de nitel bir çalışma yolu izleyebilir. Bu yöntemden elde edilen veriler diğer yöntem çeşitlerinden elde edilen verilerle karşılaştırılabilir (Mays, 2000). Çeşitleme yöntemlerinden birincisi yöntemsel çeşitlemedir. Bu yöntemde veri toplamak için ölçek, gözlem ve görüşme gibi birden fazla yöntem kullanılmasını ifade eder. Çeşitleme yöntemlerinden ikincisi veri kaynaklı çeşitlemedir. Farklı kişilerden ve farklı zamanlarda araştırmayı içerir. Üçüncüsü, bir araştırmada birden fazla araştırmacı çeşitlemesi olup işe koşulmasını gerektirir. Dördüncüsü ise literatür taraması kullanılarak farklı araştırmacıardan teori çeşitlemesi kullanılarak verilerin elde edilmesini içerir (Denzin, 1973). Bu araştırma kapsamında yöntemsel (gözlem, bireysel görüşmeler) veri ve araştırmacı olmak üzere üç farklı çeşitleme yöntemi kullanılarak tüm verilerin geçerlik ve güvenirlikleri sağlanmıştır.

Nitel Verilerin İnanırlılığı

Elektronik ortama aktarılan nitel veriler kodlama yapılarak birimler halinde yazıya dökülmüştür. Nitel verilerin güvenirliliği için nitel araştırmada uzmanlaşmış öğretim üyesi tarafından orjinal veriler ve kodlanan birimler incelenerek analizlerin ortak karşılaştırılması yapılmıştır. Nitel araştırmada geçerlik-güvenirlikten ziyade inandırıcılık olması gerektiği öne sürülmüştür. Bu kriter 4 ana başlık altında birleşmiştir. -İnanırlık-güvenilebilirlik-onaylanabilirlik-aktarılabirlik

İnanırlılık

Araştırmacı, çalışma yaptığı alanda 4 yıl boyunca 3 farklı lig statüsünde Profesyonel futbolcu olarak görev yapmıştır. Araştırma öncesi, deney grubunu oluşturan profesyonel futbolcularla aynı takımlarda oynamış ve uzun süre etkileşimde bulunmuştur. Araştırmacının devamlı iletişim halinde bulunması, aynı zamanda karşılıklı güvene dayalı ve dostça bir ilişkinin kurulmasını, doğru ve eksiksiz yanıtlar almasını sağlamıştır (Houser, 2013).

Güvenilirlik

Görüşme, gözlem analizi, gibi teknikler kullanılarak (yöntem çeşitleme) veri kaynaklı çeşitleme kullanılarak araştırmanın iç güvenirliliği sağlanmıştır (Denzin, 1973)

Onaylanabilirlik

Bu araştırmada ulaşılan sonuçların güvenilirliğini ve geçerliliğini artırmak amacıyla, katılımcıların kendi söylemleri doğrudan dikkate alınmış ve elde edilen veriler nitel araştırma ilkeleri çerçevesinde yorumlanmıştır. Görüşmelerden elde edilen ifadeler, araştırmanın amacıyla ilişkili şekilde analiz edilerek anlamlı parçalara ayrılmış; bu parçalar üzerinden kodlar geliştirilmiş ve benzer kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur. Böylece, futbolcuların özgüven ve stres düzeylerini etkileyen unsurlar sistematik biçimde ortaya konmuştur. İçerik analizi sürecinde elde edilen önemli cümleler, temalar ve kodlar, okuyucunun veriye dayalı çıkarımları açıkça görebilmesi için bulgular bölümünde detaylı bir şekilde sunulmuştur (Holloway, 2013). Bu yaklaşım, araştırmanın şeffaflığını artırmış ve elde edilen sonuçlara ulaşma sürecinin izlenebilir olmasını sağlamıştır.)

Aktarılabilirlik

Örneklem seçiminin nasıl yapıldığı katılımcıların özellikleri ve bulunduğu statüler yöntem bölümünde açıkça belirtilmiştir (Cuba, 1982).

Araştırmanın Öz- Düşünümsel Notları

Başarılı bir çalışma ve program oluşturmak için katılımcılarla güven bağları kurmak gereklidir. Araştırmacı 7 senedir mesleki olarak futbol oynamaktadır ve katılımcılar ile en az 1 yıl aynı takımda öz geçmişi bulunmaktadır.

Bulgular

Bu bölümde elde edilen verilen değerlendirilmesi sonucu aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir. Tablolar deneklere sorulmuş olan soruların sıralamasında ilerleyecektir.

Tablo 3. Sporcuların Fiziksel Olarak Avantajlı Yönleri

Değerlendirme Soruları	Görüşler	Frekans
Oynadığınız mevkiye göre avantajlarınız nelerdir?	Teknik olma	5
	Çabuk olma	7
	Sürekli olma	4
	Kuvvetli olma	4
	İki yönlü oynayabilme	5

Birinci soruya ilişkin olarak bazı sporcular, bireysel olarak avantajlarının teknik olma, çabuk olma, sürekli olma, kuvvetli olma, iki yönlü oynayabilme gibi fiziksel özelliklerinin olduklarını belirtmişlerdir. Bu konuda bazı sporcuların görüşleri şu şekildedir:

“İki yönlü oynuyorum hem defansif hem ofansim ve iki ayağımda iyi kullanabiliyorum çabuk ve kondisyonum çok iyidir”(Sporcu-2). “Sürekli, kuvvetli ve kondisyonum çok iyi”(Sporcu-4). “Daha sakınım ortalamanın üstünde tekniğim var ortalamanın üstünde oyun görüşüne sahibim ve daha çabukum daha hızlı düşünüyorum topu oyuna sokarken daha becerikliyim”(Sporcu-9).

Tablo 4. Sporcuların Fiziksel Olarak Avantajlı Yönlerinin Özgüven ve Stres Düzeyine Etkisi

Kategori	Kod	n
Avantajların Özgüven ve Stres Düzeyine Etkileri Nelerdir?	İstediklerini yapamamak	3
	Fiziksel özelliklerini kullanma	5
	Becerilerini yansıtmama	7

İkinci soruya ilişkin olarak bazı sporcular bireysel olarak avantajların özgüven ve stres düzeyine etkisini istediklerini yapamamak, fiziksel özelliklerini kullanma, becerilerini yansıtmama gibi etkileyen etmenlerin olduklarını belirtmişlerdir. Bu konuda bazı sporcuların görüşleri şu şekildedir: “İstediklerimi yapamamak o anki oyuna olan konsantrasyonumu etkiliyor ve özgüven düşüklüğü yaşıyorum bir sonraki pozisyonlarda ise stres yapıyorum”(Sporcu-1). Müsabaka içerisinde fiziksel olarak üstünlük kurmam bana özgüven veriyor”(Sporcu-7). Teknik özelliklerimi sahaya yansıta

bilmem kendime olan ve takıma olan güvenimi artırıyor”(Sporcu-5).

Tablo 5. Sporcuların Fiziksel Olarak Dezavantajlı Yönleri

Kategori	Kod	n
Oynadığınız mevkiye göre dezavantajlarınız nelerdir?	Hava hakimiyeti	3
	Kısa olma	3
	Zayıf dribling	4

Üçüncü soruya ilişkin olarak bazı sporcular bireysel olarak dezavantajlarının hava hakimiyeti, kısa olma, zayıf dribling olduklarını belirtmiştir. Bu konuda bazı sporcuların görüşleri şu şekildedir:

“Teknik olarak çok fazla iyi değilim dribling özelliğim çok fazla yok”(Sporcu-4).

“Kısa olduğum için hava toplarında sıkıntı yaşayabiliyorum bu benim için dezavantaj olduğunu düşünüyorum”(Sporcu-2). “Fizik olarak kısayım ikili mücadalelerde dezavantaj olarak görüyorum kendimi ama bu dezavantajımı agresif olarak kapatmaya çalışıyorum. Hava hakimiyeti olarak zayıfım dönen toplarda sıkıntılarım var savunma olarak”(Sporcu-6).

Tablo 6. Sporcuların Fiziksel Olarak Dezavantajlı Yönlerinin Özgüven ve Stres Düzeyine Etkisi

Kategori	Kod	n
Dezavantajların Özgüven ve Stres Düzeyine Etkileri Nelerdir?	Rakibin oyun tarzı	4
	Avantajlı pozisyonlar	3
	İstediklerini yapamamak	5

Dördüncü soruya ilişkin bazı sporcular bireysel olarak dezavantajların özgüven ve stres düzeyine etkisini rakibin oyun tarzı, avantajlı pozisyonlar, istediklerini yapamamak gibi etkileyen etmenlerin olduklarını ifade etmişlerdir. Bu konuda bazı sporcuların görüşleri şu şekildedir:

“Maçtan maça değişiyor rakibin oyun tarzı etkiliyor bunu genelde havadan hücum yapan bir takımsa dönen toplarda yaşadığım sıkıntılar bende stres oluşturuyor ve daha çok agresif bir yapıya sahip oluyorum”(Sporcu-6). “Dezavantajlarımdan dolayı çok fazla stres ve özgüven kaybı yaşamıyorum genelde avantajlı olduğum pozisyonlarda stresli oluyorum”(Sporcu-7). “Dezavantajlarım istediklerimi yapmamda beni zorluyor ve bu da istediğim performansımı ortaya koyamıyorum. Stres yapmıyorum ama özgüvenimi düşürüyorum”(Sporcu-1).

Tablo 7. Sporcuların Kariyer Planlaması

Kategori	Kod	n
Kariyer sizin için ne ifade etmekte?	Bir üst seviye	3
	Profesyonellik	8
	Ailemin geleceği	3

Beşinci soruya ilişkin bazı sporcular bireysel olarak kariyerin bir üst seviye, profesyonellik, ailemin geleceği gibi cevaplar vermişlerdir. Bu konuda bazı sporcuların görüşleri şu şekildedir:

“Bütün futbol hayatımda yapabileceğimin en iyisini yapmak şuanda türkiyenin üç büyüklerinden birinde beş senedir oynuyorum amacım burda dahada kalıcı olmak ve kupalar kazanmak ve avrupaya gidebilmek”(Sporcu-1). “Kariyer beni için bu sporu yapıyorsam profesyonel olarak yapmaktır. profesyonel takımlarda oynamaktır. profesyonel olarak para kazanmaktır. ve profesyonel olarak en üst lige kadar çıkabilmektir”(Sporcu-2). “Çocuklarımla eğitimi bu planlamada önde gelen etkenlerdir”(Sporcu-8).

Tablo 8. Sporcuların Kariyer Planlamasında Para Faktörünün Önemi

Kategori	Kod	n
Kariyerinizde paranın önemini tamınlar mısınız?	Birinci plan	6
	Önemsiz	2
	Yaşam kaynağı	4

Altıncı soruya ilişkin bazı sporcular bireysel olarak kariyerde paranın önemini birinci plan, önemsiz, yaşam kaynağı olarak belirtmiştir. Bu konuda bazı sporcuların görüşleri şu şekildedir:

“Birinci plan para çünkü bu işi para için yapıyorum ve en fazla nerede daha fazla para kazanacak isem orayı tercih ederim profesyonel-amatör statü fark etmez”(Sporcu-7). “Kariyer yaptıkça para arkasından geliyor sen ne kadar başarılı olursan gözde olursan para arkasından gelir o yüzden transfer yaparken ya da sezon içerisinde para çok fazla önemli değil asıl önemli olan senin neler yaptığıdır”(Sporcu-1). “Para bir yaşam kaynağı ama kariyerimde paranın önemi her zaman üst liglerde ve istediğim koşullarda oynamak kaydıyla kabul ederim”(Sporcu-9).

Tablo 9. Sporcuların Kariyer Planlamasında Paranın Özgüven ve Stres Düzeyine Etkisi

Kategori	Kod	n
Paranın özgüven ve stres düzeyine etkileri nelerdir?	Konsantrasyon eksikliği	5
	Etkisi yoktur	4

Yedinci soruya ilişkin bazı sporcular bireysel olarak paranın özgüven ve stres düzeyine etkisini konsantrasyon eksikliği ve etkisiz olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda bazı sporcuların görüşleri şu şekildedir:

“Para bir güçtür istediğini yapabilme ve alabilme gücüne sahipsin bu yüzden dışarıda yapamadığın zaman bu istediklerini saha içerisinde özgüven eksikliğine yol açabilir”(Sporcu-5). “Paranın hiç bir etkisi yok asıl etkisi olan benim için sezon içerisinde ki başarın maçlarda gösterdiğin performans daha çok etkiliyor özgüven ve stresini”(Sporcu-1).

Tablo 10. Sporcuların Kariyer Planlamasında Aile Faktörünün Önemi

Kategori	Kod	n
Kariyerinizde aile faktörünün önemi nelerdir?	Rahat bir yaşam	8
	Çocuklarının eğitimi	3

Sekizinci soruya ilişkin bazı sporcular bireysel olarak kariyerde ailenin önemi rahat bir yaşam, çocukların eğitimi olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda bazı sporcuların görüşleri şu şekildedir:

“Aile benim için herşeyden önce gelir ama onlara daha rahat bir yaşam sunmak benim için çok önemlidir. Yaptığım transferleri her zaman ilk olarak onlarla görüşürüm ve ulaşım olarak onlara en yakın olabildiğim yerleri seçerim”(Sporcu-6). “Kariyerimde çocuklarının eğitimi benim için çok önemli öncelik her zaman onların geleceğidir”(Sporcu-8).

Tablo 11. Sporcuların Kariyer Planlamasında Ailenin Özgüven ve Stres Düzeyine Etkisi

Kategori	Kod	n
Ailenin özgüven ve stres düzeyine etkileri nelerdir?	Maddi ve manevi	7
	Sağlık problemleri	3

Dokuzuncu soruya ilişkin bazı sporcular bireysel olarak ailenin özgüven ve stres düzeyine etkisini maddi ve manevi, sağlık problemleri olduğunu ifade etmişlerdir. Bu konuda bazı sporcuların görüşleri şu şekildedir:

“Ailem bana destek verdiği sürece olumsuz olarak bir sorunla karşılaştığımda her zaman üstesinden geliyorum bu yönden çok büyük etkileri var. Aileme bakmak durumda olduğum zamanlarda stres yaratıyor bende maddi olarak etki ediyorsa büyük bir stres olgusu yaratıyor bende”(Sporcu-5). “Onların yaşadıkları sağlık problemleri beni etkiliyor bu yüzden bazen motivasyon olarak düşük seviyelere düşebiliyorum”(Sporcu-6).

Tablo 15. Sporcuların Performansına Etki Eden Dış faktörler

Kategori	Kod	n
Seyirci baskısı	Galibiyet beklentisi	7
performansınızı nasıl etkiliyor?	Kendi seyircimizin önünde	7

On üçüncü soruya ilişkin sporcuların bireysel olarak seyirci baskısının galibiyet beklentisi, kendi seyircimizin önünde gibi etkenlerin olduğunu belirtmiştir. Bu konuda bazı sporcuların görüşleri şu şekildedir:

“ Benim için olumlu oluyor. Ama açıkçası maçın içerisinde genellikle duymuyorum. Kendi seyircimiz önünde oynarken özgüven oluşuyor hareketlerini daha istekli yapıyorsun ve diğer takım arkadaşlarının da böyle düşündüğünü bildiğin için gerekli riski alabiliyorsun. Ama bazen şöyle bir durumda olabiliyor üst üste birkaç hafta kötü sonuç aldığında kendi seyirci önünde stres yapabiliyorsun çünkü onların senden bir galibiyet beklentisi var o takıma gönül vermişler sevmişler ve bunu başaracak olan kişi sensin”(Sporcu-9). “İçerde oynarken seyirci çok olumlu etkiliyor yapamadığım birşeyi tekrardan yapmak için uğraşıyorsun hemen bırakmıyorsun ama skor olarak negatif bir sonuç ile karşı karşıya kaldığımız zaman seyircinin baskısı değişiyor ve stres yaratıyor üstümüzde”(Sporcu-1).

Tablo 16. Sporcuların Performansına Etki Eden Dış Faktörler

Kategori	Kod	n
Rakibin fiziksel özellikleri performansınızı nasıl etkiliyor?	Daha çabuk	5
	Uzun boylu	3
	Maç Analizi	4

On dördüncü soruya ilişkin sporcuların bireysel olarak rakibin fiziksel özelliklerinin daha çabuk, uzun boylu, maç analizleri gibi etmenlerin olduğunu ifade etmişlerdir. Bu konuda bazı sporcuların görüşleri şu şekildedir:

“Sizden daha çabuk bir rakipse hamle sayınızı düşürebiliyor ve bu da sizde stres yaratıyor. Hava hakimiyeti sizden daha iyi biri ise bu performansınızı düşürebiliyor”(Sporcu-5). “Rakip beni uzun boylu olduğu ve çok iri yapılı olduğu zaman korkutuyor genelde orta saha oyuncuları kısa boylu olduğu için alışmışız ama farklı yapıda biri gelince biraz çekingen davranıyorum”(Sporcu-2). “Üst düzeyde bir futbol takımı olduğumuz ve üst düzeyde hocalara sahip olduğumuz için her maça çıkmadan önce ayrı ayrı analizler yapıyor toplatılar düzenliyoruz karşımızda oynayan takımı ve oyuncuları bir bir analiz ediyoruz eksik yönlerini artı yönlerini öğreniyoruz bu da bizim için bir avantaj oluyor bu yüzden stres düzeyi düşük bir şekilde müsabakaya başlıyoruz ve özgüven olarak maça her zaman bir adım önde başlıyoruz”(Sporcu-1).

Tartışma

Yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucu ortaya çıkan bulguların bu bölümde inceleniş sıralamasına göre tartışma ve yorumlar yapılmıştır.

Sporcuların avantajlı yönleri ve bunun özgüven ve stres düzeyine etkilerini belirtilmiştir. Sporcunun kendi fiziksel özelliklerini bilmesi rakibi ile kendisi arasında karşılaştırma yapabilmesi pozitif ve negatif durumları görmesine ve maç esnasında olan konsantrasyon, özgüven ve stres düzeyini dengelediği düşünülmektedir. Sporcu kendi fiziksel özellikleri doğrultusunda becerilerini yansıtmaya ve istediklerini yapabilmesi olanağını sağlayan en büyük etkenin kendine olan güveninden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Özgüven duygusu "bireyin kendi yetenek ve becerilerinin bilincinde olması gerekli olan bilgiye sahip olması karşılaşılabilecek olan zorluklara karşı çıkabilmek kendi zekasına dayanarak aşabileceği yolundaki düşüncesidir (Sayar, 2003).

Sporcuların dezavantajlı yönleri ve bunun özgüven ve stres düzeyine etkileri “Tablo 5-Tablo 6” da belirtilmiştir. Fiziksel olarak dezavantajların sporcularda güven eksikliği ve stres olgusunda durumluk ve sürekli kaygıya yol açmakta olduğu düşünülmektedir. Müsabaka esnasında ya da önceki karşılaşmalarda yapılan hatalardan kaynaklanan bir durumdur. Bunun nedeni ise takım sporlarında bireysel olarak yapılacak olan bir hatanın negatif bir durum ile karşılaşacağı söz konusu olduğu düşünülmektedir. Sporda şiddet ve saldırganlığın önlenmesine ilişkin her yaşta ve her kesim eğitimler verilmelidir (Ocak ve Tortop,2025).

Sporcuların kariyer planlaması “Tablo 7” de belirtilmiştir. Sporcular kariyer planlamasını bir üst seviye, profesyonel

statü, aile geleceği olarak nitelendirmişlerdir. Meslek olarak sürdürdükleri spor branşını belirli bir üst seviyeye gelmiş sporcularda kariyer planlamalarının daha üst seviyelere çıkarabilmek için bir uğraş içerisinde oldukları görülmektedir. Daha alt liglerde mücadele eden sporcularda ise kariyer transfer ücreti, sosyal yaşam ve geçim kaynağı haline gelmektedir.

Sporcuların, kariyerde paranın önemini ve bunun özgüven ve stres düzeyine etkisini ‘‘Tablo 8 – Tablo 9’’ da belirtilmiştir. Sporcular paranın önemini birinci plan, yaşam kaynağı, önemsiz olarak nitelendirmişlerdir. Üst seviyelerde oynayan sporcular için paranın önemsiz olduğu görülmektedir. Bunun nedeni ise gündem, popülerlik ve ekonomi seviyesi daima en üst düzeyde olduğundan dolayı düşünülmektedir. Alt seviyelerde oynayan sporcular için para birinci planda olduğu görülmektedir. Bunun nedeni ise para bir yaşam kaynağı, hayat biçimi olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların, kariyerde aile faktörünün önemi ve bunun özgüven ve stres düzeyine etkisini ‘‘Tablo 10 – Tablo 11’’de gösterilmiştir. Sporcular aile faktörünün önemini rahat bir yaşam, çocukların eğitimi olarak ifade etmişlerdir. Sporcular ailelerine rahat yaşam, sağlıklı yaşam, çocuklarını daha iyi bir eğitim ve sosyal ortam sağlamak için uğraştıklarını belirtmişlerdir. Her hangi bir maddi ve manevi sorunda sürekli kaygı yaşadıkları düşünülmektedir.

Sporcuların, Antrenör sporcu ilişkisi ve özgüven stres düzeyine etkisini ‘‘Tablo 12- Tablo13’’ de gösterilmiştir. Sporcular antrenör ilişkisini dürüst, seviyeli, disiplinli şeklinde ifade etmişlerdir. Antrenör sporculara karşı bir otorite kurmalı ve bu otorite dahilinde sporculara yaklaşımları pozitif yönde olması gerektiği düşünülmektedir. Antrenörler sadece oynayan kadroda yer alan oyuncularla değil oynamayan oyuncuları daha dinç tutması gerektiği düşünülmektedir. Sporcuların müsabaka esnasında kendi olan güvenlerinin müsabaka öncesinde antrenörleri ile olan ilişkilerinden geçtiği düşünülmektedir.

Sporcuların, saha ve hava şartlarının performansına etkisini ‘‘Tablo 14’’ de gösterilmiştir. Sporcular saha ve hava şartlarını kötü zemin, yağmurlu hava, soğuk hava gibi etmenler ile ifade etmişlerdir. Sporcular kendi fiziksel özellikleri doğrultusunda saha ve hava şartları beklentileri değişken göstermektedir. Teknik kapasitesinin ortalamasının üstünde olduğunu düşünen sporcular hava şartlarının soğuk ya da sıcak olması etkilemediği iyi zeminde oynamak istediği düşünülmektedir. Fiziksel olarak kuvvetli olan sporcular hava şartları ve zemin durumunun fark etmediğini aksine kötü zeminde daha iyi motive olup performanslarının yüksek olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların, seyirci baskısının performanslarına etkisini ‘‘Tablo 15’’ de gösterilmiştir. Sporcular seyirci baskısını galibiyet beklentisi ve iç saha maçları olarak ifade etmişlerdir. Sporcular deplasmanda oynanan maçlarda daha rahat stresi düşük maçlar oynadıklarını ifade etmişlerdir. Kendi seyircisi önünde oynarken seyirci baskısının galibiyet beklentisi üzerine olması sporcuları kaygı güdüsü içerisinde bir performans sergilemesi düşünülmektedir. Skor avantajının seyirci baskısında önemli bir yol aldığı düşünülmektedir.

Sporcular, rakibin fiziksel özelliklerinin performanslarına etkisini ‘‘Tablo 16’’ da gösterilmiştir. Sporcular rakibin fiziksel özelliklerini daha çabuk, uzun boylu ve maç analizi olarak ifade etmişlerdir. Üst seviyede ki sporcular daha iyi teknik ekiple çalıştıkları için sporcuların fiziksel özelliklerinin çok fazla performanslarına etki etmediği belirtmiş olup müsabaka önce bireysel olarak analiz yaptıklarını söylemektedirler. Rakibin zayıf ve baskın yönlerini değerlendirdiklerinden dolayı müsabakaya çıkarken özgüvenlerinin yüksek olduğu stres olgusunun asgarilere vardığı düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sporcuların özgüven ve stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından irdelenmesi ve yarı-yapılandırılmış bireysel görüşmeler ile bulguların yorumlanmasına yönelik yaptığımız araştırmaya toplam 9 sporcu katılmıştır.

Süper lig, 1.lig, 3. ligine katılan 9 sporcuya 4 ana tema başlığı altında 13 sorudan oluşan röportaj yapılmış alınan cevaplar sonucundan bir takım bulgular ve değerlendirmelere ulaşılmıştır.

Futbolcuların özgüven ve stres durumlarının fiziksel uygunluk, kariyer, antrenörler, dış faktörler gibi ana tema başlığı altında avantajlar, dezavantajlar, para, aile, antrenör ilişkileri, saha ve hava şartları, seyirci baskısı, rakibin fiziksel özellikleri sorularına verilen cevaplara göre belirlenmiştir. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için tematik kodlama yöntemi kullanılarak bulgulara ulaşılmıştır

Bu araştırmada profesyonel futbolcuların özgüven ve stres düzeylerini etkileyen unsurlar, görüşme verilerinin içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Bulgular, sporcuların özgüvenlerinin temel olarak fiziksel uygunluk, olumlu antrenör ilişkisi, iyi saha koşulları, rakibe karşı üstünlük hissi ve kariyer güvencesi gibi etmenlerle güçlendiğini göstermektedir. Bunun yanında aile desteği de sporcuların psikolojik güvenlik algısını artırarak özgüvene doğrudan katkı sağlamaktadır. Öte yandan stres düzeyini yükselten durumlar arasında fiziksel dezavantaj hissi, müsabaka sırasında yapılan bireysel hataların sonuçları, seyirci baskısı, ekonomik kaygılar, olumsuz saha ve çevresel koşullar ile antrenörle yaşanan iletişim sorunları ön plana çıkmaktadır. Ayrıca iç saha maçlarında beklentinin yüksek olması sporcular üzerinde ek bir baskı oluşturarak stresi artırırken; deplasman müsabakalarında beklentinin daha düşük olması stresi azaltıcı bir unsur olarak öne çıkmıştır. Genel olarak araştırma sonuçları, özgüvenin performansı destekleyen güçlü bir psikolojik faktör olduğunu, stresin ise çoğu durumda performansı baskılayan bir unsur olarak ortaya çıktığını göstermekte; bu bağlamda sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilmesi ve stres yönetimi stratejilerinin kulüp yapıları içerisinde sistemli şekilde desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda řu öneriler geliştirilebilir; antrenörler antrenman ve hedeflerini belirlerken sporcuların fizyolojik ve psikolojik özelliklerini göz önünde bulundurmalıdırlar. Çünkü özgüven ve stres sadece aşırı terleme ve nabızda artışın yanında, konsantrasyon güçlüğü, aşırı tedirginliğe neden olmaktadır. Bu nedenle takım sporlarında kulüplerde birer psikolog bulundurmalıdır. Psikologlar yoluyla sporculara özgüven ve stres ile başa çıkma yöntemleri öğretilmelidir.

Etik Komite Onayı:

Katılımcı Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan sözlü onam alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek: Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Kaynaklar

Baumeister, R. F., & Steinhilber, A. (1984). Paradoxical effects of supportive audiences on performance under pressure: The home field disadvantage in sports championships. *Journal of personality and social psychology*, 47(1), 85.

Cao, S., Liu, J., Wang, Z., & Geok, S. K. (2024). The effects of functional training on physical fitness and skill-related performance among basketball players: a systematic review. *Frontiers in physiology*, 15, 1391394

Chacón-Fernández, E., Brunsó-Costal, G., Duarte, A., Sánchez-Oro, J., & Alonso-Pérez-Chao, E. (2025). Home advantage in football: exploring its effect on individual performance. *Applied Sciences*, 15(4), 2242.

Denzin, N. K. (1993). *The Handbook of Qualitative Research in Education*.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*, 2(163-194), 105.

Machida, E., Cao, M., Murao, T., & Hashimoto, H. (2012, August). Human motion tracking of mobile robot with Kinect 3D sensor. In *2012 Proceedings of SICE Annual Conference (SICE)* (pp. 2207-2211). IEEE.

Mays, N., & Pope, C. (2000). Nitel araştırmada kalitenin değerlendirilmesi. *Bmj*, 320 (7226), 50-52.

Mochales Cuesta, I., Jiménez-Sáiz, S. L., Kelly, A. L., & Bustamante-Sánchez, Á. (2024). The influence of home-court advantage in elite basketball: a systematic review. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 9(4), 192.

Ocak, M. F., & Tortop, Y. (2025). Amatör futbolcularda saldırganlık eğilimlerinin incelenmesi. *Kocatepe Futbol Bilimleri Dergisi*, 1(1), 18-27.

Redfoot, D., Feinberg, L., & Houser, A. N. (2013). *The aging of the baby boom and the growing care gap: A look at future declines in the availability of family caregivers* (Vol. 12). Washington, DC: AARP Public Policy Institute.

Sayar, K., Kirmayer, LJ ve Taillefer, SS (2003). Depresif bozuklukta somatik semptomların belirleyicileri. *Genel Hastane Psikiyatrisi*, 25 (2), 108-114.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Nobel Akademik.