

# Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Güncel Yaklaşımlar

*Current Approaches in Sport  
and Exercise Psychology*

Editör: Dr. Ender Şenel



# Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Güncel Yaklaşımlar

**Editör:**

Dr. Ender Şenel



Published by

**Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.**

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

---

## Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Güncel Yaklaşımlar

*Current Approaches in Sport and Exercise Psychology*

Editör: Dr. Ender Şenel

---

Language: Turkish-English

Publication Date: 2023

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

**ISBN (PDF):** 978-975-447-848-8

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub373>

---



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

---

Suggested citation:

Şenel, E. (2023). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Güncel Yaklaşımlar*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub373>. License: CC-BY-NC 4.0

---

*The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>*

---



## Ön Söz

Spor ve egzersiz, salt fiziksel etkinlikler değildir; insan performansının psikolojik boyutlarıyla derinden bağlantılıdır. “Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Güncel Yaklaşımlar,” zihin ile fiziksel aktivite arasındaki karmaşık ilişkiyi inceleyerek, spor başarısının ve egzersiz düzenliliğinin psikolojik temellerini anlamamız için temel oluşturan çeşitli konuları ele alıyor. Bu kitap, spor psikolojisinin çeşitli yönlerini inceleyen yedi aydınlatıcı bölümden oluşuyor. Zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik stratejilerden, çocukların sporla uğraşırken yetkinliklerini geliştirmenin psikolojik yönlerine; stresle başa çıkma stratejilerinden günlük hedeflerin ve bunların gerçekleştirilmesinin önemine kadar her bölüm, spor ve egzersizde başarıya katkıda bulunan nüanslı yönleri ele alıyor. Birinci bölüm, sporcularda zihinsel dayanıklılığı ele alırken, önemli olan ölçüm stratejilerini aydınlatıyor. İkinci bölümde ise spor yapan çocuklarda yetkinliği geliştirmenin psikolojik yönlerine odaklanılıyor. Üçüncü bölüm, spor ortamlarında stresle başa çıkma stratejilerini ele alırken; dördüncü bölüm, spor içindeki psikolojik dinamiklere odaklanarak, psikolojik güvenlik, performans algısı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öz yeterliğin önemini vurguluyor. Beşinci bölüm, egzersize bağlılık ve devam etmenin önemine odaklanmaktadır. Son olarak, altıncı bölüm spor ve atletik zihinsel enerji alanlarına iner. Alanında uzman kişiler tarafından derlenen bu kitap, spor ve egzersizdeki en son psikolojik yaklaşımları anlamak ve uygulamak isteyen öğrenciler, araştırmacılar ve uygulayıcılar için kapsamlı bir kaynak olarak hizmet ediyor. Bu derleme, okuyucuları spor psikolojisinin derinliklerini keşfetmeye teşvik ederek, zihnin spor alanındaki rolü konusunda daha derin bir anlayış geliştirmeyi umuyor.

## Preface

Sports and exercise are not merely physical activities; they are deeply intertwined with the psychological dimensions of human performance. “Contemporary Approaches in Sports and Exercise Psychology” delves into the intricate relationship between the mind and physical activity, exploring a diverse array of topics crucial for understanding the psychological underpinnings of athletic achievement and exercise adherence. This book comprises seven insightful chapters that dissect various aspects of sports psychology, offering a comprehensive view of essential themes. From strategies for enhancing mental resilience to the psychological dynamics influencing athletic performance, each chapter delves into the nuanced facets that contribute to success in sports and exercise. Chapter 1 navigates the terrain of mental resilience in sports, illuminating measurement strategies vital for athletes. In Chapter 2, the focus shifts to the psychological aspects of fostering competence in children engaged in sports. Chapter 3 explores coping strategies for managing stress in sporting environments, while Chapter 4 delves into the psychological dynamics within sports, encompassing psychological safety, performance perception, fundamental psychological needs, and self-efficacy. Chapter 5 focuses on exercise commitment and the importance of keep exercising. Lastly, Chapter 6 delves into the realms of sports and athletic mental energy. Compiled by experts in the field, this book serves as a comprehensive resource for students, researchers, and practitioners seeking to comprehend and apply the latest psychological approaches in sports and exercise. We hope this compilation inspires readers to explore the depths of sports psychology, fostering a greater understanding of the mind’s role in athletic endeavors.

# İçindekiler

Ön Söz	iii
Giriş	1
<i>Ender Şenel</i>	

## Bölüm 1

---

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Ölçüm Stratejileri	3
<i>Ender Şenel</i>	
<i>Recep Görgülü</i>	
<i>Büşra Yılmaz</i>	

## Bölüm 2

---

Spor Yapan Çocuklarda Yetkinliği Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri	27
<i>Recep Görgülü</i>	
<i>Ender Şenel</i>	

## Bölüm 3

---

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri	37
<i>Derya Sakallı</i>	

## Bölüm 4

---

Sporda Psikolojik Dinamikler	59
<i>Kaan Salman</i>	
<i>Görkem Menteş</i>	

## Bölüm 5

---

Egzersizle Bağlılık	73
<i>Aygün Akgül</i>	
<i>Kaan Salman</i>	

Spor ve Atletik Zihinsel Enerji

91

*Gönen Doğan*

*Kemal Göröl*

# Giriş

Ender Şenel<sup>1</sup>

*Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, bedeninin ve zihninin uyum içinde çalışmasıyla bireylerin spor ve egzersiz performanslarını artırmayı hedefleyen dinamik bir alandır. Bu kitap, spor ve egzersizin psikolojik boyutunu inceleyerek günümüzdeki güncel yaklaşımları ve stratejileri ele almaktadır.

Spor ve egzersiz, fiziksel olarak aktif olmanın ötesinde, zihinsel ve duygusal açıdan da birçok etkiyi beraberinde getirir. Bu nedenle, spor ve egzersiz psikolojisi, sporcuların, egzersiz yapan bireylerin ve hatta genç sporcuların psikolojik durumlarını anlama, geliştirme ve iyileştirme konusunda kritik bir rol oynar.

Bu kitap, spor psikolojisi alanındaki temel unsurları ele alarak okuyucuları, sporda zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirilebileceği, spor yapan çocuklarda yetkinliğin psikolojik yönleri, stresle başa çıkma stratejileri, günlük hedeflerin ve egzersize bağlılığın önemi gibi önemli konularla tanıştırmayı amaçlamaktadır.

*Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Ölçüm Stratejileri* başlığı altında, sporcuların zihinsel gücünü geliştirmek için kullanılan teknikler ve bu dayanıklılığın nasıl ölçülebileceği incelenmektedir. Zihinsel dayanıklılık, spor performansının belirleyicilerinden biri olarak kabul edilirken, bu bölümde bu konunun derinliklerine inilmektedir.

*Spor Yapan Çocuklarda Yetkinliği Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri* kısmı, genç sporcuların gelişiminde psikolojik faktörlerin rolünü ele almaktadır. Çocukların spor yaparken kazandıkları yetkinlikleri artırmak için psikolojik açıdan neler yapılabileceği üzerinde durulmaktadır.

*Spor Sırasında ve Sonrasında Stresle Başa Çıkma Stratejileri* ise, sporcuların ve egzersiz yapan bireylerin performanslarını etkileyebilecek stres faktörlerini ele alarak, bu stresle nasıl başa çıkılabileceğine odaklanmaktadır. Bu bölüm, stres yönetimi konusunda stratejiler ve teknikler sunarak, sporcuların psikolojik olarak daha sağlam bir temelde performans göstermelerini amaçlamaktadır.

---

1 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi



*Egzersiz Bağıllık* ise, düzenli egzersizin sürdürülebilirliği ve kişinin egzersize bağlılığının nasıl artırılacağı konusunda ele almaktadır. Egzersiz alışkanlığının psikolojik yönleri, motivasyonel faktörler ve tutarlılık üzerinde durularak, bireylerin uzun vadede düzenli egzersiz yapma konusundaki içsel motivasyonlarını güçlendirmeyi hedeflemektedir.

*Sporun psikolojik dinamikleri*, bireylerin spor yaparken sergiledikleri davranışları, duyguları ve düşünceleri içeren karmaşık unsurları kapsar. Bu bölüm, spor alanındaki psikolojik faktörlerin incelenmesine odaklanarak, sporcuların performansını etkileyen içsel ve dışsal dinamikleri detaylıca ele almaktadır.

*Spor ve atletik zihinsel enerji*, fiziksel becerilerin yanı sıra zihinsel enerji ve odaklanma seviyesine de bağlıdır. Bu bölüm, sporcuların ve atletlerin performanslarını optimize etmek için zihinsel enerjiyi nasıl yönetebileceklerini ve artıracaklarını ele almaktadır. Konsantrasyon, stres yönetimi, performans öncesi rutinler ve zihinsel dayanıklılığı artırma teknikleri gibi konular üzerinde durularak, sporcuların ve atletlerin en iyi performanslarını sergilemelerini desteklemeyi amaçlamaktadır.

Bu kitap, spor ve egzersizin psikolojik boyutunu ele alarak, sporcuların ve egzersiz yapan bireylerin performanslarını artırmaya yönelik güncel stratejileri ve yaklaşımları sağlam bir akademik temel üzerinde sunmaktadır. Her bir bölüm, psikolojik açıdan spor ve egzersizin derinliklerine inerken, bu alandaki önemli kavramları ve yöntemleri okuyucularla buluşturmayı amaçlamaktadır.

# Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Ölçüm Stratejileri

Ender Şenel<sup>1</sup>

Recep Görgülü<sup>2</sup>

Büşra Yılmaz<sup>3</sup>

## Özet

Bu çalışmanın amacı, Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin (ZDE) Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerini Türk sporcularda incelemektir. ZDE, Gucciardi ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilmiştir ve sekiz maddeden oluşmaktadır. Çeviri sürecinde Beaton ve diğerleri (2000) tarafından önerilen 5 aşama takip edilmiştir. Çalışma için farklı seviyelerde ve spor dallarında yarışan 300 sporcu seçilmiştir. Türkçe versiyonda yer alan maddelerin sporda zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek için uygun olup olmadığını değerlendirmek üzere (kapsam geçerliği) altı spor psikolojisi uzmanından dönüt alınmıştır. Kapsam geçerliğindeki ana fikir, uzmanların görüşlerine dayanarak her bir maddenin çevrilen versiyonun sporda zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek için uygun olup olmadığını değerlendirmektir. Envanterin yapı geçerliliğini test etmek için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Maksimum olabilirlik yöntemi seçilerek ölçeklerin uyum indeksleri hesaplanmıştır. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin ölçüm değişmezliğini test etmek için AMOS programında ölçüm eşdeğerliği analizi yapılmıştır. Erkekler ve kadınlar için faktör sayılarının eşit kabul edildiği Konfigürasyonel Değişmezlik için ilk olarak, herhangi bir kısıtlama olmaksızın çoklu grup modeline ilişkin uyum indeksleri hesaplanmıştır. İkinci olarak, faktör yüklerinin değişmezliğinin sınırlandırılması metrik değişmezlik olarak hesaplanmış, ortalama ve kesişimler sınırlandırılarak skaler değişmezlik

- 1 Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, endersenel@mu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-6276-6704>
- 2 Doç. Dr., Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elit Performans Psikolojisi Laboratuvarı (PePLaB), [gorgulurecep@gmail.com](mailto:gorgulurecep@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-2590-4893>
- 3 Doktorant, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [busra.yuce.87@windowslive.com](mailto:busra.yuce.87@windowslive.com), <https://orcid.org/0000-0002-1160-2328>

hesaplanmıştır. Skaler değişmezlik testi ile ZDE'nin ortak faktörlerinden kaynaklanan ortalama örneklem varyasyonu test edilmiştir. Faktör yükleri, madde regresyon sabitleri (kesme değerleri) ve artık varyansları kısıtlanarak hesaplanan katı değişmezlik, bu kısıtların gruplar arasında eşit olmasını gerektirir. Model karşılaştırmalarında uyum indeksleri olarak  $\Delta\chi^2$ ,  $\Delta df$ ,  $\Delta CFI$ ,  $\Delta RMSEA$ ,  $\Delta SRMR$  değerleri dikkate alınmıştır. Bu değerler için kesme noktaları Chen (2007) tarafından küçük veya eşit olmayan örneklem grupları için önerilen aralıklar kullanılmıştır. Kısmi değişmezlik için, ki kare değerinde anlamlı bir değişime neden olan kesişimler her iki grup için de gevşetilmiştir. Ölçekler ve alt boyutlar için tutarlılık değerleri Cronbach's Alpha katsayısı ve McDonald's Omega ile, güvenilirlik değerleri ise bileşik güvenilirlik ile hesaplanmıştır. Analiz sonuçları, ZDE'nin elit Türk sporcularda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

## 1. Giriş

Kökleri psikolojiye dayanan ve zorluklar karşısında dayanıklılık, kararlılık ve sarsılmaz odaklanma gibi özellikleri kapsayan bir kavram olan zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi alanında odak noktası haline gelmiştir. Elit sporlarda başarıya ulaşmak için temel bir psikolojik özellik olarak kabul edilmektedir (Trika, 2021; Crust, 2007). Sporcular, antrenörler ve spor psikologları, zihinsel dayanıklılığın atletik performansta çok önemli bir rol oynadığını kabul etmektedir (Solomon, 2015). Zihinsel olarak dayanıklı bireyler genellikle başarılı, strese dayanıklı, kendine güvenen ve gerginliği etkili bir şekilde yönetebilen kişiler olarak algılanır (Trika, 2021). Gerçekten de zihinsel dayanıklılık, elit sporlardaki sonuçlar ve zaferlerle ilgili en kritik psikolojik özelliklerden biri olarak kabul edilmektedir (Crust, 2007). Bu psikolojik yapının gelişmiş performans, hedeflere doğru ilerleme, etkili başa çıkma mekanizmaları, iyimserlik ve kendini yansıtma gibi çeşitli temel faktörlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Soundara Pandian ve ark., 2022). Fiziksel, teknik ve taktik beceriler eşit olarak eşleştiğinde, daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip bireyler daha sık kazananlar olarak ortaya çıkma eğilimindedir (Gucciardi ve Gordon, 2011). Zihinsel dayanıklılık, özünde, sporcuların hem antrenman hem de müsabaka sırasında benimsemeleri gereken bir ruh hali olarak görülebilir ve bu da senaryoyu önemli ölçüde netleştirir (Mathers, 2009).

Ayrıca, grup yapıları ve politikaları gibi kurumsal değişime yönelik kapsamlı yaklaşımlara entegre edildiğinde, mental dayanıklılık, sporcuları ruh sağlığının önemine ilişkin tartışmaları kolaylaştıran ve damgalamanın azaltılması ve semptomların tanınması da dahil olmak üzere önemli konulara ilişkin farkındalığı artıran ortamlara çekmek için zorlayıcı bir katalizör görevi görebilir (Gucciardi ve ark., 2017). Bu bulgular toplu olarak,

zihinsel dayanıklılığın çeşitli özelliklerden oluşan üst düzey bir yapı olduğu ve spora katılımın artan zihinsel dayanıklılıkla ilişkili olduğu yönündeki teorik varsayımı desteklemektedir (Gulli n ve Laborde, 2014). Dayanıklılık sporlarında, yüksek, orta ve düşük zihinsel dayanıklılık olmak üzere  c sınıflı bir sınıflandırma ile farklı zihinsel dayanıklılık profilleri tanımlanmıştır. Yüksek zihinsel dayanıklılık sınıfı, erkek cinsiyet, ileri yaşı, yüksek spor memnuniyeti ve daha yüksek bölümlere yerleştirme ile bağlantılıdır (Zeiger ve Zeiger, 2018).

Zihinsel, duygusal ve bedensel dayanıklılığı değerlendirmek için Zihinsel, Duygusal ve Bedensel Dayanıklılık Envanteri (McBTough) olarak bilinen yeni bir araç geliştirilmiştir. Sonuçlar,  niversite sporcuları ve sporcu olmayanlar arasında zihinsel, duygusal ve bedensel dayanıklılığı değerlendirmedeki güvenilirliğini göstermektedir (Mack ve Ragan, 2008).

Avustralya futbolunda zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan bir  alışma, Gucciardi, Gordon ve Dimmock'un (2009) süreç modelini desteklemiş ve kazanma zihniyetini ve kendi kendine konuşmayı zihinsel olarak dayanıklı oyuncuların önemli özellikleri olarak tanımlamıştır (Coulter vd., 2010). Giles ve arkadaşları (2017) zihinsel dayanıklılığın, belirli durumlarda da olsa aerobik enerji sistemini zorlayan belirli fiziksel görevlerde davranışsal sebatın kayda değer bir psikolojik karşılığı olduğunu öne sürmektedir.

Zihinsel dayanıklılık, özünde, değişmez standartlar ve fedak rlık gösterileriyle tanımlanan, amansız bir gelişim arayışı, takım öncelikli bir ahlak, tereddütsüz çaba ve yanılmaz bir imajın sürdürülmesini vurgulayan alt kültürel değerlerle desteklenen sosyal olarak inşa edilmiş bir terimdir. Bu kavramı, onu  vreleyen bağlamsal normları kabul etmeden anlamak zordur (Coulter vd., 2016). Gucciardi ve arkadaşları (2014) zihinsel dayanıklılığın performans, hedefe ulaşma ve stresli koşullar altında başarılı olma üzerinde önemli bir etkiye sahip tek boyutlu bir kavram olduğunu göstermiş ve çeşitli başarı bağlamalarında daha fazla araştırma için sağlam bir temel sağlamıştır. Dahası, mevcut literatürün eleştirel bir değerlendirmesi, zihinsel dayanıklılığın ruh sağlığının olumlu bir göstergesi olabileceğini ve hatta ruh sağlığıyla  lişmek yerine ona ulaşılmasını kolaylaştırabileceğini ima etmektedir (Gucciardi vd., 2017). Zihinsel dayanıklılık, yalnızca performansta psikolojik bir avantaj sağlamakla kalmayıp aynı zamanda olumlu ruh sağlığını da teşvik eden ilgili yapılardan oluşan genel bir özelliği temsil eden şemsiye bir terim olarak kabul edilebilir (Perry vd., 2021).

Sporda zihinsel dayanıklılığın değerlendirilmesi, atletik başarı ve refahın kritik bir belirleyicisi olduğu için büyük önem taşımaktadır. Zihinsel dayanıklılığın doğru bir şekilde değerlendirilmesi, sporcuların, antrenörlerin

ve spor psikologlarının elit performansın altında yatan psikolojik özellikleri ve dayanıklılık faktörlerini belirlemelerine ve anlamalarına olanak tanır. Sadece bir sporcunun zorluklar karşısında sebat etme kapasitesini tahmin etmeye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda stresi yönetme, odaklanmayı sürdürme ve motive olma yetenekleri hakkında da değerli bilgiler sağlar. Zihinsel dayanıklılığın doğru bir şekilde değerlendirilmesi, bireyselleştirilmiş eğitim ve psikolojik desteğin uyarlanmasına yardımcı olarak sporcuların bu önemli becerileri geliştirmelerini ve rekabetçi sporların baskılarıyla etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık genellikle fiziksel sağlamlıkla bağlantılı olduğundan, bir sporcunun zihinsel dayanıklılık profilini anlamak sakatlıkların önlenmesini kolaylaştırabilir. Spor camiası, sporda zihinsel dayanıklılığı kapsamlı bir şekilde değerlendirerek sporcuların genel performansını artırabilir, psikolojik refahı teşvik edebilir ve zihinsel sağlık bilinci ve desteği kültürünü geliştirebilir. Mevcut değerlendirmeler genellikle en son teorik anlayışları içermez ve zihinsel dayanıklılığın çok yönlü doğasını tam olarak yakalayamayabilir. Bu sınırlama, Türk elit sporcu popülasyonu için özel olarak tasarlanmış daha modern ve teori odaklı bir araca duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır. Bu çalışma, Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Türkçe versiyonunu geliştirip doğrulayarak, zihinsel dayanıklılık alanındaki en son teorik çerçeveler ve araştırma bulgularıyla uyumlu bir değerlendirme sağlayarak bu kritik boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Bu yenilikçi yaklaşım, yalnızca Türk elit sporcuların zihinsel dayanıklılıkları açısından doğru bir şekilde değerlendirilmesini sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda spor psikolojisi alanında zihinsel dayanıklılığa ilişkin daha geniş bir anlayışın geliştirilmesine de katkıda bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Türkçe versiyonunu uyarlamak ve titizlikle doğrulamak, Türk elit sporcularda zihinsel dayanıklılık değerlendirmelerinin hassasiyetini artıracak ve nihayetinde Türk sporunun benzersiz bağlamında performanslarına ve refahlarına katkıda bulunacak çağdaş ve teori temelli bir değerlendirme aracı sağlamaktır.

## **2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Nedir?**

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin karşılaştıkları zorluklar, stres faktörleri ve baskılarla başa çıkabilme kabiliyetidir (Pandian ve ark., 2022). Bu kavram, üstün zihinsel yeteneklerle başarısızlıkların üstesinden gelme ve pes etmeme iradesiyle karakterize edilir. Thelwell (2005), zihinsel dayanıklılığın sadece sebat etmekle kalmayıp aynı zamanda engelleri aşma, yoğun baskı altında dahi pozitif ruh halini koruma yeteneği olduğunu belirtmektedir. Jones, Hanton ve Connaughton (2002) ise zihinsel dayanıklılığı, kendine güven, motivasyon, baskı ve kaygıyla başa çıkma, odaklanma ve zorluklarla mücadele etme kapasitesi olarak tanımlar.

Bu bağlamda, Singh (2016) zihinsel dayanıklılığın, zorluklarla mücadele ederken kararlılık ve odaklanmayı sürdürme yeteneği olduğunu vurgular. Ayrıca, Scarnati (2000), zihinsel dayanıklılığı stresli durumlarla başa çıkma ve olumlu bir tutum sergileme amacıyla kullanılan zihinsel stratejilere odaklanan bir yetkinlik olarak tanımlar.

Dewhurst ve arkadaşları (2012) ise zihinsel dayanıklılığın, istenmeyen bilgilerin hedeflere zarar vermesini engelleme yeteneği ile bağlantılı olduğunu ve bilişsel engelleme tarafından desteklendiğini belirtirler. Bu bağlamda, Clair-Thompson ve ekibi (2017) zihinsel dayanıklılığın, bireylerin zorluklarla, stresle ve baskıyla etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayan özelliklerle ilişkilendirerek, bu yeteneklerin özgüven ve üniversiteye uyumla bağlantılı olduğunu ifade ederler.

McGeown, Clair-Thompson ve Clough (2016), zihinsel dayanıklılığın eğitim ortamında bilişsel olmayan özelliklerin rolünü araştıran bir çerçeve olduğunu ve dayanıklılık, azim, öz yeterlilik, güven ve motivasyon gibi unsurları içerdiğini vurgularlar. Son olarak, Connaughton ve meslektaşları (2008), zihinsel dayanıklılığın, uzun vadeli bir süreç olduğunu ve motivasyonel bir ortam, çeşitli deneyimler, psikolojik beceriler ve sürekli bir başarı arzusunu içerdiğini belirtirler.

Bu şekilde, zihinsel dayanıklılık kavramı, bireylerin yaşadıkları baskı ve stresi yönetme yeteneğiyle ilgili olarak çoklu bakış açılarıyla ele alınmaktadır. Bu farklı perspektifler, zihinsel dayanıklılığın kapsamlı doğasını ve çeşitli unsurlarını anlamamıza yardımcı olur.

## 2.1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçümleri

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin bağlılık düzeyi, yaşam kontrolü, duygu yönetimi, yeteneklere olan güveni ve diğer insanlarla olan ilişkilerdeki güven gibi unsurlarla ölçülebilir. Bu ölçümler, eğitim geçişlerinde ek destek gereksinimi olan bireyleri belirlemeye yardımcı olabilir (Clair-Thompson ve ark., 2017).

Sporculardaki zihinsel dayanıklılık çeşitli ölçüm araçlarıyla incelenmiştir. Bunlar arasında Spor Zihinsel Dayanıklılık Anketi (SMTQ), Psikolojik Performans Envanteri-Analitik (PPI-A) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RSE) bulunmaktadır (Zeiger ve Zeiger, 2018). Ayrıca, Zihinsel, Duygusal ve Bedensel Dayanıklılık Envanteri (MEBTOUGH), zihinsel, duygusal ve bedensel dayanıklılığı ölçmek için yeni bir ölçüt olarak geliştirilmiştir (Mack ve Ragan, 2008).

Zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek için kullanılan bir diğer ölçüm aracı mTQ48'dir. Bu ölçüm, istenmeyen bilgilerin mevcut hedeflere müdahale

etmesini önleme yeteneğini değerlendirir (Dewhurst ve ark., 2012). Benzer şekilde, toplam zihinsel dayanıklılık, notlar ve ilerleme ile ilişkilendirilen MTQ48 öz bildirim anketi de zihinsel dayanıklılığı ölçmek için kullanılabilir (Curst ve ark., 2014).

MTQ48, zihinsel dayanıklılığı ölçmek için yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Ancak, teorik ve metodolojik eksiklikler, bu ölçümün doğruluğunu etkileyebilir (Gucciardi ve ark., 2013). Bu bağlamda, Gucciardi ve meslektaşları tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (ZDE), zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek için tasarlanmıştır. Bu envanter, zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu bir kavramdan ziyade tek boyutlu bir kavram olarak algılanmasını savunur (Gucciardi ve ark., 2014). Bu perspektif, zihinsel dayanıklılığın daha doğru bir şekilde anlaşılmasına ve ölçülmesine katkıda bulunabilir.

### 3. Yöntem

#### 3.1. Çeviri Süreci

Mental Dayanıklılık Envanteri'nin (ZDE) Türkçe'ye çevrilmesi sürecinde, Beaton ve diğerleri (2000) tarafından savunulduğu üzere, beş farklı aşamadan oluşan yapılandırılmış bir yaklaşım izlenmiştir. Bu metodik süreç, çevrilen aracın dilsel ve kavramsal uygunluğunu sağlamak için kullanılmıştır. Çeviri sürecinin temel aşamaları aşağıdaki gibidir:

1. İlk Çeviri: Süreç, bundan sonra Ç1 ve Ç2 olarak anılacak olan iki farklı uzman tarafından ZDE maddelerinin ilk çevirisinin yapılmasıyla başlamıştır. Ç1 zihinsel dayanıklılık kavramını derinlemesine anlamış ve terimin kendisi hakkında kapsamlı bilgiye sahipti. Buna karşılık, Ç2 zihinsel dayanıklılık kavramı hakkında önceden bilgi sahibi olmadan kasıtlı olarak seçilerek tarafsız bir bakış açısı sağlanmıştır. Bu uzmanların rolü, orijinal maddelerin anlamını ve nüanslarını doğru bir şekilde aktaran çeviriler yapmaktır.

2. Sentez Formunun Oluşturulması ("S12"): Ö1 ve Ö2 tarafından yapılan ilk çevirilerin ardından yazar grubu tarafından bir sentez formu (S12) oluşturulmuştur. Bu sentez formu, çevrilen her bir madde eleştirel bir gözle incelenerek ve anlaşılabilirliği, uygulanabilirliği ve spor bağlamında zihinsel dayanıklılığı etkili bir şekilde değerlendirme kabiliyeti değerlendirilerek geliştirilmiştir.

3. Geri Çeviri: Çevrilen maddelerin tutarlılığını ve bütünlüğünü teyit etmek için S12 sentez formu bir geri çeviri sürecinden geçmiştir. Bu süreçte GÇ1 ve GÇ2 olarak adlandırılan ve zihinsel dayanıklılık kavramı hakkında kasıtlı olarak bilgi sahibi olmayan iki ek çevirmen yer almıştır.



Bu aşama, çevrilen maddelerin amaçlanan anlamlarını koruduğunu ve ilgisiz kavramların ya da terminolojinin yanlışlıkla girmesinin düzeltilmiş olduğunu doğrulamak açısından çok önemlidir.

**4. Uzman Komite İncelemesi:** Dördüncü aşama, çevrilen envanterin dil açısından eşdeğerliğinin belirlenmesinde çok önemli bir noktayı temsil etmektedir. Spor bilimleri alanında uzmanlaşmış seçkin akademisyenlerden oluşan bir Uzman Komitesi toplanmıştır. Bu komite, Ç1, Ç2, S12, GÇ1 ve GÇ2 tarafından oluşturulan çevirileri titizlikle gözden geçirmiş, gerektiğinde öneri ve düzeltmeler sunmuştur. Bu incelemenin odak noktası, çevirinin tüm versiyonlarının anlamsal, deyimsel, deneyimsel ve kavramsal uygunluk açısından kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesini sağlamaktır.

Özetle, Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Türkçeye çevrilmesi, dikkatle düzenlenmiş bir dizi aşamayı içeren metodik ve titiz bir süreçti. Bu aşamalar hem dilsel hem de kavramsal hususları kapsamış ve çeşitli noktalarda uzmanların katılımı envanterin Türkçe versiyonunun sağlamlığını ve kalitesini garanti altına almıştır.

### 3.2. Katılımcılar

Çalışmaya farklı rekabet düzeylerinde çeşitli sporlara katılan toplam üç yüz sporcu katılmıştır. Bu katılımcıların 89'u kadın, 211'i erkekti ve yaş ortalamaları 22,48 ( $\pm 4,58$ ) idi. Sporcular kendi sporlarında ortalama 7,15 yıl ( $\pm 4,19$ ) rekabet deneyimi bildirmişlerdir.

Antrenman sıklığı açısından, sporcular haftada ortalama 3,53 antrenman günü ( $\pm 1,34$ ) ve ortalama günlük antrenman süresinin 2,01 saat ( $\pm 0,80$ ) olduğunu bildirmişlerdir. Katılımcıların %21,3'ü (n=64) gibi önemli bir kısmının millî takımlarını temsil etmesi ve %18,3'ünün (n=55) kendi spor dallarında profesyonel düzeyde yarıştıklarını bildirmesi dikkat çekicidir. Sporcular aşağıdaki gibi çeşitli spor disiplinlerinden seçilmiştir: Amerikan Futbolu (n=11), Atıcılık (n=1), Atletizm (n=9), Badminton (n=4), Basketbol (n=98), Bisiklet (n=1), Boks (n=3), Çim Hokeyi (n=3), Jimnastik (n=1), Futbol (n=62), Futsal (n=8), Güreş (n=4), Halter (n=1), Hentbol (n=8), Karate (n=3), Kayak (n=2), Kickbox (n=8), Masa Tenisi (n=12), Okçuluk (n=2), Oryantiring (n=1), Satranç (n=3), Taekwondo (n=4), Tenis (n=14), Voleybol (n=34), Wushu (n=1), Bocce (n=1), Judo (n=1).

Sporcu örneklemindeki sporların ve rekabet düzeylerinin bu çeşitli temsili, çalışma için zengin ve çeşitli bir veri seti sağlayarak farklı spor bağlamlarında zihinsel dayanıklılığın ve ilgili faktörlerin kapsamlı bir şekilde araştırılmasına olanak tanır.



### 3.3. Ölçüm Aracı

#### Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Gucciardi ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (ZDE), zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek için tasarlanmış bir ölçüm aracıdır. Gucciardi ve meslektaşları, zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu bir kavramdan ziyade tek boyutlu bir kavram olarak kavramsallaştırılmasının daha doğru olduğunu savunmaktadır. Başka bir deyişle, zihinsel dayanıklılığın tüm yönlerinin veya boyutlarının birden fazla bileşene ayrılmak yerine tek bir yapı olarak etkili bir şekilde ölçülebileceğini öne sürmektedirler. ZDE'nin kendisi sekiz maddeden oluşmaktadır ve tek boyutlu bir değerlendirme olarak tasarlanmıştır. Pratikte bu, ZDE'nin bir bireyin genel zihinsel dayanıklılık seviyesini yansıtan tek bir puan veya ölçüm sağlamayı amaçladığı anlamına gelir. ZDE'nin tek boyutlu doğası, uygulamasını ve yorumlanmasını basitleştirerek onu spor psikolojisi, performans psikolojisi ve dayanıklılık araştırmaları gibi zihinsel dayanıklılığın ilgili bir yapı olduğu alanlardaki araştırmacılar ve uygulayıcılar için değerli bir araç haline getirmektedir.

### 3.4. Analiz

#### 3.4.1. Kapsam Geçerlilik Endeksi (CVI)

Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Türkçe versiyonunun spor psikolojisi bağlamında kapsam geçerliliğini sağlamak için spor psikolojisi alanında uzman altı kişiden oluşan bir panel toplanmıştır. Bu kapsam geçerliliği değerlendirmesinin birincil amacı, çevrilen maddelerin spor alanında zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek için uygun olup olmadığını belirlemektir. Her bir uzmana değerlendirme formları verilmiş ve her bir maddeyi 1 ile 4 arasında değişen bir ölçekte derecelendirmeleri istenmiştir.

Derecelendirme ölçeği özellikle 1 ile 2 arasındaki değerlerin maddenin zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek için uygun olmadığını, 3 ile 4 arasındaki değerlerin ise maddenin bu amaç için uygun olduğunu gösterecek şekilde tasarlanmıştır. Ayrıca, uzmanlar 1 veya 2 ile derecelendirilen maddeler hakkında yapıcı geri bildirimde bulunmaya teşvik edilirken, 3 veya 4 ile derecelendirilen maddeler hakkında geri bildirimde bulunmak isteğe bağlı tutulmuştur.

Kapsam Geçerlilik İndeksini (KGI) hesaplamak için Lynn (1986) ve Waltz ve Bausell (1981) tarafından önerilen evrensel uyum hesaplama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem iki hesaplama düzeyini içermektedir:

1. Madde Düzeyinde Kapsam Geçerlilik İndeksi (I-CVI): Belirli bir madde için uzmanlar arasındaki mutabakat sayısının toplam uzman sayısına bölünmesiyle hesaplanır.

2. Ölçek Düzeyinde Kapsam Geçerlilik İndeksi (S-CVI/Ortalama): Bu endeks, tüm maddelerdeki I-CVI'ların ortalama puanının hesaplanmasıyla belirlenir.

Ayrıca, alternatif bir raporlama yöntemi olan S-CVI/UA (evrensel anlaşma yöntemi) da dikkate alınmıştır. Bu yöntem, uzmanlar arasındaki mutabakat sayısını hesaplar ve bunu toplam madde sayısına böler. Eğer tüm uzmanlar bir maddeyi 3 ya da 4 olarak değerlendirmişse, bu oybirliği ile kabul edilmiş sayılmıştır. Bir uzmanın bir maddeyi 2 olarak değerlendirdiği durumlarda, bu bir anlaşma olarak sayılmamıştır.

Özetle, Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Türkçe versiyonunun kapsam geçerliliği değerlendirmesi, her bir maddeyi değerlendiren altı spor psikolojisi uzmanının katkısını içermiş ve yerleşik hesaplama yöntemlerinin kullanılması, madde ve ölçek düzeyinde kapsam geçerliliği endekslerinin sistematik olarak belirlenmesine olanak sağlayarak, çevrilen maddelerin spor bağlamında zihinsel dayanıklılığın değerlendirilmesi için uygunluğunu garanti altına almıştır.

### 3.4.2. Yapı Geçerliliği

Envanterin yapı geçerliliğini tespit etmek için analitik teknik olarak yapısal eşitlik modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Model parametrelerini tahmin etmek için maksimum olabilirlik yönteminin kullanılması tercih edilmiştir. Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Standartlaştırılmış Artıkların Ortalama Karekökü (SRMR), ki-kare ( $\chi^2$ ) ve serbestlik derecesi (df) gibi uyum indeksleri Hu ve Bentler (1999) ve Brown (2015) tarafından önerildiği şekilde hesaplanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi özellikle önceden kurulmuş bir teorik modelin geçerliliğini değerlendirmek için çok uygundur (Fabrigar, Wegener, MacCallum ve Strahan, 1999; Hurley vd., 1997; Kline, 2015). Bu yöntem, gizil yapılar ile gözlenen değişkenler arasındaki yapısal ilişkilerin kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesini sağlar. Her bir madde için parametre tahminlerinin ve faktör yük değerlerinin anlamlılığı YEM çerçevesinde dikkatle değerlendirilmiştir. Bu titiz yaklaşım, ölçülen değişkenler ile gizil yapılar arasındaki ilişkilerin doğrulanması için gereklidir ve spor bağlamında zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek için bir araç olarak envanterin geçerliliğine ilişkin değerli bilgiler sağlar.

### 3.4.3. Ölçüm Değişmezliği

Byrne ve Watkins (2003) tarafından tanımlandığı şekliyle ölçüm değişmezliği, madde içeriğinin algılanması ve yorumlanmasının farklı gruplar arasında aynı kalmasını sağlayarak ölçüm maddelerinin tutarlı işleyişiyle ilgilidir. Ölçme değişmezliği bağlamında, tipik olarak birkaç hipotez incelenir:

1. Konfigürasyonel Değişmezlik: Bu, altta yatan faktör yapısının farklı gruplar arasında değişiklik göstermediği anlamına gelir.

2. Metrik Değişmezlik: Ölçüm maddelerinin faktör yüklerinin gruplar arasında sabit kaldığını ifade eder.

3. Skaler Değişmezlik: Skaler değişmezlik, gruplar arasında madde kesişimlerinin veya eşiklerinin eşitliğini içerir.

4. Katı Değişmezlik: Katı değişmezlik, gruplar arasında hata varyanslarının eşitliğine kadar uzanır ve ölçüm hatasının sabit kalmasını sağlar.

Chen (2007), küçük örneklem büyüklükleri (toplam  $N \leq 300$ ) ve tekdüze olmayan değişmezlik örüntüleri ile uğraşırken, ölçüm değişmezliğini test etmek için belirli kriterler önermiştir:

- RMSEA'da (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)  $\geq 0,010$ 'luk bir değişiklik veya SRMR'de (Standartlaştırılmış Ortalama Karekök Kalıntısı)  $\geq 0,025$ 'lik bir değişiklik, CFI'da (Karşılaştırmalı Uyum Endeksi)  $\leq -0,005$ 'lik bir değişiklik ile desteklendiğinde, ölçüm değişmezliğini gösterir.

- Kesişim veya artık değişmezliğini test etmek için, RMSEA'da  $\geq 0.010$ 'luk bir değişiklik veya CFI'da  $\leq -0.005$ 'lik bir değişiklik, SRMR'de  $\geq 0.005$ 'lik bir değişiklikte birlikte ölçüm değişmezliğini ifade eder.

Ki-kare istatistiğinin örneklem büyüklüğüne duyarlılığı göz önüne alındığında, ölçüm değişmezliğini değerlendirirken bir uyum iyiliği endeksi olan CFI endeksindeki değişikliklerin değerlendirilmesi önerilir. CFI'daki değişimin  $-0.01 \leq \Delta CFI \leq 0.01$  aralığında olması, değişmezlik için gerekli koşulların sağlandığını gösterir.

Literatürde, konfigürasyonel değişmezlik genellikle "faktör sayılarının ve faktör modellerinin eşitliği" olarak adlandırılırken, metrik değişmezlik "ölçekleme birimlerinin eşitliği" olarak ele alınmaktadır. Metrik değişmezliğe ulaşmanın, ilgilenilen yapılar açısından grupları karşılaştırmak için gerekli ancak yeterli olmadığını belirtmek gerekir.

Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin ölçüm değişmezliğini test etmek için AMOS programı kullanılarak bir ölçüm denkliği analizi yapılmıştır. Bu analiz birkaç aşamadan oluşmaktadır:

- Konfigürasyonel Değişmezlik: Bu aşamada, farklı gruplar (örneğin, erkekler ve kadınlar) için faktör sayıları eşit kabul edilmiş ve herhangi bir kısıtlama olmaksızın çok gruplu bir model için uyum indeksleri hesaplanmıştır.

- Metrik Değişmezlik: Metrik değişmezlik, faktör yüklerinin gruplar arasında eşit olması kısıtlanarak değerlendirilmiştir.

- Skaler Değişmezlik: Skaler değişmezlik, Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin ortak faktörlerine bağlı ortalama puan değişimlerini değerlendiren ortalamalar ve kesişimler kısıtlanarak incelenmiştir.

- Katı Değişmezlik: Bu değişmezlik düzeyi, faktör yükleri, madde regresyon sabitleri (kesme değerleri) ve artık varyanslar üzerinde kısıtlamalar gerektirerek bunların gruplar arasında eşit olmasını sağlamıştır.

Model karşılaştırmalarında, ki-kare ( $\Delta\chi^2$ ), serbestlik derecesi ( $\Delta df$ ), CFI ( $\Delta CFI$ ), RMSEA ( $\Delta RMSEA$ ) ve SRMR ( $\Delta SRMR$ ) değerlerindeki değişimler ölçme değişmezliğinin derecesini değerlendirmek için uyum indeksleri olarak dikkate alınmıştır. Kesişimlerin gevşetilmesi her iki grup için ki-kare değerinde önemli bir değişikliğe neden olduğunda kısmi değişmezlikten söz edilebilir.

#### 3.4.4. Tutarlılık ve Güvenilirlik

Ölçeklerin ve alt boyutların güvenilirlik ve tutarlılığının değerlendirilmesi psikometrik değerlendirmenin kritik bir yönüdür. Çalışmamızda, güvenilirlik ve tutarlılığı ölçmek için aşağıdaki istatistiksel ölçümler kullanılmıştır:

1. Cronbach's Alpha: Cronbach's Alpha, iç tutarlılık güvenilirliğinin yaygın olarak kullanılan bir ölçüsüdür. Bir ölçek veya alt boyuttaki bir dizi maddenin birbiriyle ne kadar yakından ilişkili olduğunu değerlendirir. Daha yüksek değerlerin daha yüksek iç tutarlılığı gösterdiği 0 ile 1 arasında değişen tek bir katsayı sağlar. Cronbach's Alpha değerinin 0,70 veya daha yüksek olması genellikle araştırma amaçları için kabul edilebilir olarak değerlendirilir.

2. McDonald's Omega: McDonald's Omega, genellikle Cronbach's Alpha'ya alternatif olarak kullanılan bir başka iç tutarlılık güvenilirliği ölçütüdür. Yapının tek boyutluluğunu dikkate alır ve özellikle mükemmel tek boyutlu olmayan faktörlerle uğraşırken faydalı olabilir. Cronbach's Alpha gibi, yüksek Omega değerleri daha iyi iç tutarlılığa işaret eder.

3. Bileşik Güvenilirlik: Bileşik güvenilirlik, yapısal denklem modellemesinde (SEM) ve doğrulayıcı faktör analizinde (CFA) sıklıkla kullanılan bir güvenilirlik tahminidir. Gizli bir yapının göstergeleri (maddeleri) tarafından ne ölçüde temsil edildiğini değerlendirir ve standartlaştırılmış faktör yükleri ve hata varyansları dikkate alınarak hesaplanır. Bileşik güvenilirlik değerinin 0,70 veya daha yüksek olması tipik olarak tatmin edici kabul edilir.

Bu üç güvenilirlik ölçütünün (Cronbach's Alpha, McDonald's Omega ve Bileşik Güvenilirlik) kullanılması, çalışmanızdaki ölçeklerin ve alt boyutların iç tutarlılığının ve güvenilirliğinin kapsamlı bir değerlendirmesini sağlar. Bu istatistikler, kullandığımız ölçüm araçlarının amaçlanan yapıları veya boyutları değerlendirmede tutarlı ve güvenilir olmasını sağlamak için çok önemlidir.

## 4. Bulgular

### 4.1. Kapsam Geçerlik Bulguları

*Tablo 1. ZDE'nin Kapsam Geçerlilik İndeksleri*

Madde	Uzman 1	Uzman 2	Uzman 3	Uzman 4	Uzman 5	Uzman 6	Anlaşma Sayısı	I-CVI
ZDE1	3	4	4	3	4	3	6	1
ZDE 2	4	3	4	3	3	3	6	1
ZDE 3	3	4	3	4	4	4	6	1
ZDE 4	4	3	3	4	4	4	6	1
ZDE 5	3	4	4	4	4	4	6	1
ZDE 6	3	3	3	3	3	3	6	1
ZDE 7	3	3	4	3	4	2	5	0,83
ZDE 8	4	4	3	3	4	3	6	1
							S-CVI/Ortalama	0,98
							Toplam Anlaşma	7
							S-CVI/UA	0,87

Tablo 1'de Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin (ZDE) Türkçe versiyonunun her bir maddesi ve geneli için Kapsam Geçerlilik İndeksi ("CVI") verilmiştir. Ölçek maddeleri için CVI değerleri 0.83 ile 1.0 arasında değişmektedir ve bu da her bir madde için yüksek düzeyde kapsam geçerliliğine işaret etmektedir. Yerleşik kılavuzlara göre, bir maddenin CVI

değeri 0,79'un üzerindeyse ilgili olduğu kabul edilir (Zamanzadeh vd., 2015) ve I-CVI değeri 0,78'in altına düşmemelidir (Lynn, 1986). Bu çalışmada, tüm CVI değerleri bu eşikleri aşmaktadır ve bu da her bir maddenin güçlü kapsam geçerliliğine işaret etmektedir.

Ölçek Kapsam Geçerliliği (S-CVI/Ave) 0,98 olarak hesaplanmıştır ve ölçeğin tamamı için yüksek düzeyde kapsam geçerliliği olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Evrensel Uyum Hesaplama Yöntemi kullanılarak hesaplanan Ölçek Kapsam Geçerliliği (S-CVI/UA) 0,87 olarak bulunmuştur. Bu değerler, önerilen ölçütleri (Shi, Mo ve Sun, 2012 tarafından önerilen S-CVI/UA  $\geq$  0,8 ve S-CVI/Ave  $\geq$  0,9) karşıladıkları veya aştıkları için mükemmel kapsam geçerliliğinin göstergesidir.

Çalışmanızda kapsam geçerliliğini sağlamak için kullanılan bir diğer yöntem, ölçme aracındaki her bir maddenin esaslığını değerlendiren uzman derecelendirmelerini içermektedir. Bu yaklaşım Yamada ve diğerleri (2010) ile Ayre ve Scally'nin (2014) çalışmalarıyla tutarlıdır. Bileşik İçerik Geçerlilik Oranı (CVR) -1 (tamamen katılmıyorum) ile 1 (tamamen katılıyorum) arasında değişmektedir. CVR,  $CVR = (ne - (N/2)) / (N/2)$  olarak hesaplanır. / (N/2), burada ne bir maddeyi "gerekli" olarak belirten panelist sayısı, N ise toplam panelist sayısıdır (Lawshe, 1975; Ayre ve Scally, 2014). Çalışmanızda, ZDE'nin Türkçe versiyonu için CVR değerleri 0,66 ile 1 aralığında yer almaktadır ve bu da ZDE maddelerinin uzmanlar tarafından "gerekli" olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

Genel olarak, ZDE'nin Türkçe versiyonununun hem CVI hem de CVR'ye dayalı kapsam geçerliliği değerlendirmesi, maddelerin sağlamlığını ve uygunluğunu desteklemekte, uygunluklarını ve zihinsel dayanıklılığın ölçülmesindeki gereklilikleri konusunda uzmanlar arasındaki fikir birliğini göstermektedir.

## 4.2. Yapı Geçerliği Bulguları

*Tablo 2. Madde ortalamaları, standart sapmalar, Standardize edilmiş faktör yükleri ( $\lambda$ ) artık varyanslar ( $\theta$ ), Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin standart hatası (SE)*

Madde	Ortalama	ss	Skewness	Kurtosis	$\lambda$	$\theta$	CR	Cronbach's $\alpha$	McDonald's $\omega$	AVE
ZDE1	6,09	0,61	-1,363	1,569	,78	0,39				
ZDE2	6,19	0,53	-1,653	3,337	,72	0,48				
ZDE3	5,99	0,33	-,855	-,114	,57	0,68				
ZDE4	6,47	0,50	-2,344	6,819	,70	0,51				
ZDE5	6,46	0,52	-1,987	3,647	,72	0,48	0,87	0,87	0,87	0,47
ZDE6	5,88	0,41	-1,638	2,694	,64	0,59				
ZDE7	6,23	0,53	-1,298	1,228	,72	0,48				
ZDE8	5,95	0,36	-1,236	1,339	,62	0,62				

*Mardia katsayısı: 66,224, Kovaryans yüksek hata nedeniyle ZDE6-ZDE8 arasında çekilmiştir (15,095).  $X^2=53,605$ ,  $df=19$ ,  $\chi^2/df=2,821$ ,  $CFI=0,96$ ,  $RMSEA=0,078$  [ $CI=0,68-0,116$ ],  $SRMR=0,037$ . (Modifikasyon öncesi  $X^2=69,626$ ,  $df=20$ ,  $\chi^2/df=3,481$ ,  $CFI=0,95$ ,  $RMSEA=0,091$ ,  $SRMR=0,043$ ) e6 ve e8 arasındaki korelasyon 0,253'tür ( $p<0,01$ ).*

Verilerin normalliği, her bir değişken için Çarpıklık ve Basıklık skorları kullanılarak değerlendirilmiştir. Bazı maddelerin basıklık skorları 3'ten yüksek çıkarak normallik olmadığını gösterirken, diğerlerinin basıklık skorları 1'in altında kalmıştır. Ayrıca, Mardia katsayısı 66.224 olarak hesaplanmış ve çok değişkenli normallikten uzaklaştığını göstermiştir. Normallikten uzaklığı gidermek ve parametre tahminlerinin doğruluğunu artırmak için Byrne (2001) tarafından önerildiği gibi 5000 bootstrap replikasyon örneği ile bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

Değişiklikten önce, uyum indeksleri modelin çoğu için mükemmel uyum göstermiştir: CFI (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi), SRMR (Standartlaştırılmış Ortalama Karekök Kalıntısı) ve ki-kare/serbestlik derecesi oranı mükemmel uyuma işaret ederken, RMSEA (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü) kesme noktasında olup yine de kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir.

Modifikasyon indeksleri incelenmiş ve e6 (ZDE6'yı temsil eder) ile e8 (ZDE8'i temsil eder) arasında yüksek bir hata tahmini kovaryansı ortaya çıkmıştır. Parametre ortalamaları arasında yüksek hata kovaryansı olmasına rağmen, kovaryasyonun gizil değişken tarafından yeterince açıklanmaması, ancak faktör yüklerinin yüksek kalması dikkat çekicidir. Bu durum,

tahminlerin modifikasyondan önce ZDE'nin tek boyutluluğunu ihlal etmediğini göstermektedir. Değişiklik, RMSEA ve CFI değerlerinde hafif bir değişiklikte sonuçlanmış ve muhtemelen model uyumunu iyileştirmiştir.

Madde ortalama puanları 5.88 (ZDE6 için) ile 6.47 (ZDE4 için) arasında değişmektedir. Ölçümlerin tutarlılığını ve güvenilirliğini değerlendirmek için üç farklı katsayı hesaplanmıştır:

**1. Bileşik Güvenilirlik (CR):** Bu güvenilirlik katsayısı, Doğrulayıcı Faktör Analizinden (DFA) elde edilen faktör yükleri ve hata varyansları kullanılarak hesaplanmıştır. Maddeler ve bunlarla ilişkili hatalar arasındaki ilişkileri açıklayan bir güvenilirlik ölçüsü sağlar.

**2. Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ):** Cronbach's Alpha, iç tutarlılık güvenilirliğinin yaygın olarak kullanılan bir ölçüsüdür. Ancak, hataların ilişkisiz olduğu ve Cronbach's Alpha varsayımlarının karşılanmadığı durumlarda, güvenilirliğin tarafsız bir tahminini sağlamayabilir.

**3. McDonald's Omega ( $\omega$ ):** Güvenilirliği değerlendirmek için McDonald's Omega da hesaplanmıştır. Cronbach Alfa'dan daha sağlam olduğu düşünülmektedir çünkü Alfa'nın bazı kısıtlayıcı varsayımlarını gevşetmektedir. Omega, özellikle tau-eşdeğerlik varsayımı karşılanmadığında Alfa'daki yanlışlıkları düzeltir.

Sonuçlar, ZDE'nin Türkçe versiyonunun yüksek düzeyde güvenilirlik ve iç tutarlılık sergilediğini göstermiştir. Çoklu güvenilirlik katsayılarının kullanılması, farklı varsayımlar ve potansiyel yanlışlıklar dikkate alınarak ölçüm aracının tutarlılığının daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine yardımcı olmaktadır. Bu bulgular, ZDE'nin Türkçe versiyonunun genel geçerliliğine ve güvenilirliğine katkıda bulunmaktadır.

*Tablo 3. Madde-madde ve madde-toplam puan korelasyonu*

	ZDE1	ZDE2	ZDE3	ZDE4	ZDE5	ZDE6	ZDE7	ZDE8	Madde silinirse Alpha
ZDE1	1								,84
ZDE2	,56	1							,85
ZDE3	,44	,41	1						,87
ZDE4	,55	,51	,40	1					,85
ZDE5	,56	,52	,41	,51	1				,85
ZDE6	,50	,46	,36	,45	,46	1			,85
ZDE7	,57	,53	,41	,51	,52	,47	1		,85
ZDE8	,48	,45	,35	,44	,44	,55	,45	1	,86
ZDE Toplam	,78	,72	,57	,70	,72	,64	,72	,62	

*Korelasyon  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.*



Madde-madde korelasyonlarının ve bunların toplam puanla ilişkisinin analizi, bir ölçme aracının iç tutarlılığının değerlendirilmesinde önemli bir adımdır. Elinizdeki çalışmada, ölçekte yer alan maddelerin birbirleriyle ve toplam puanla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum, ölçekte yer alan maddeler arasında bir tutarlılık olduğunu ve bu maddelerin yapının ölçülmesine kolektif olarak katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Ayrıca, her bir maddenin Cronbach Alfa katsayısına katkısı değerlendirilirken, herhangi bir maddenin çıkarılmasının Alfa değerinde düşüşe yol açtığı görülmektedir. Bu, tüm maddelerin ölçüğün iç tutarlılığını artırmada olumlu bir rol oynadığının güçlü bir göstergesidir. Diğer bir deyişle, her bir madde ölçüm aracının genel güvenilirliğine anlamlı bir şekilde katkıda bulunmaktadır. Bu bulgu önemlidir çünkü ölçekteki maddelerin gereksiz olmadığını ve dahil edilmelerinin ilgilenilen yapıyı ölçmede haklı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliği, her bir maddenin sağladığı benzersiz bilgidен yararlanmakta ve bu maddelerin toplu katkısı genel iç tutarlılığı güçlendirmektedir. Maddeler arası korelasyonun yüksek derecesi ve her bir maddenin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) üzerindeki olumlu etkisi, ölçüğün güvenilirliğini ve tutarlılığını vurgulamakta ve ölçmek için tasarlandığı yapıyı değerlendirmek için uygunluğunu teyit etmektedir.

Cinsiyetler arasında ölçüm değişmezliğinin test edilmesi, bir ölçüm aracının farklı demografik gruplarda kullanımının doğrulanmasında çok önemli bir adımdır. Analiziniz, Tablo 4 ve Tablo 5'te sunulduğu üzere değerli bilgiler ortaya koymuştur.

**Tablo 4. Ölçme değişmezliği kestirimi açısından madde faktör yüklerinin cinsiyetler arasındaki değişiminin karşılaştırılması**

Madde	Konfigürasyonel		Metrik		Scalar		Kısmi Değişmezlik				Katı									
	Değişmezlik						Kadın		Erkek											
	(Temel)																			
	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek								
	$\lambda$	$\theta$	$\lambda$	$\theta$	$\lambda$	$\theta$	$\lambda$	$\theta$	$\lambda$	$\theta$	$\lambda$	$\theta$								
ZDE1	0,77	0,41	0,78	0,39	0,70	0,51	0,79	0,38	0,70	0,51	0,79	0,38	0,71	0,50	0,79	0,38				
ZDE2	0,55	0,70	0,78	0,39	0,64	0,59	0,76	0,42	0,64	0,59	0,76	0,42	0,66	0,56	0,74	0,45				
ZDE3	0,58	0,66	0,57	0,68	0,49	0,76	0,59	0,65	0,49	0,76	0,59	0,65	0,49	0,76	0,59	0,65				
ZDE4	0,69	0,52	0,72	0,48	0,71	0,50	0,71	0,50	0,71	0,50	0,71	0,50	0,71	0,50	0,64	0,59	0,73	0,47		
ZDE5	0,74	0,45	0,71	0,50	0,75	0,44	0,71	0,50	0,75	0,44	0,75	0,44	0,71	0,50	0,74	0,45	0,71	0,50		
ZDE6	0,56	0,69	0,67	0,55	0,55	0,70	0,67	0,55	0,54	0,71	0,54	0,71	0,67	0,55	0,57	0,68	0,66	0,56		
ZDE7	0,63	0,60	0,75	0,44	0,65	0,58	0,75	0,44	0,65	0,58	0,65	0,58	0,65	0,58	0,75	0,44	0,66	0,56	0,75	0,44
ZDE8	0,52	0,73	0,67	0,55	0,47	0,78	0,68	0,54	0,47	0,78	0,47	0,78	0,47	0,78	0,68	0,54	0,47	0,78	0,68	0,54

Tablo 4, ölçüm aracınızdaki (ZDE) farklı maddeler için farklı gruplara (bu durumda erkekler ve kadınlar) ilişkin faktör yüklerini göstermektedir. Bu faktör yüklerinin farklı ölçüm değişmezliği seviyelerinde (örn. konfigürasyonel, metrik, skaler, kısmi değişmezlik) ilerledikçe nasıl değiştiğini göstermektedir. Önemli değişikliklerin olmaması ve faktör yüklerinin kabul edilebilir seviyelerin ( $\lambda > 0.40$ ) üzerinde kalması, maddelerin cinsiyetler arasında tutarlı bir şekilde işlediğini göstermektedir ki bu da ölçüm değişmezliğinin olumlu bir göstergesidir.

*Tablo 5. ZDE'nin cinsiyetler için ölçüm değişmezliği*

Modeller	$\chi^2$	sd	CFI	RMSEA	SRMR	gamma hat	Mc NCI
Konfigürasyonel							
Değişmezlik (Temel)	90,23	38	0,948	0,068	0,06	0,968413374	0,934418
Metrik	98,626	45	0,947	0,063	0,075	0,963327257	0,932726
Skaler	116,634	52	0,936	0,065	0,076	0,952596568	0,919486
Kısmi Değişmezlik	109,5	50	0,941	0,063	0,076	0,956818888	0,925637
Katı	116,298	56	0,941	0,06	0,076	0,952794596	0,924679
Modeller Arasındaki Fark ( $\Delta$ )	$\Delta\chi^2$	$\Delta$ sd	$\Delta$ CFI	$\Delta$ RMSEA	$\Delta$ SRMR	$\Delta$ gamma hat	$\Delta$ Mc NCI
Konfigürasyonel							
Değişmezlik (Temel)	-	-	-	-	-	-	-
Metrik	8,39600	7	0,00100	0,00500	0,01500	0,00169	0,00509
Skaler	18,00800*	7	0,01100	0,01300	0,00100	0,01324	0,01073
Kısmi Değişmezlik	7,13400*	2	0,00500	0,01300	0,00000	0,00615	0,00422
Katı	6,79800	6	0,00000	0,00300	0,00000	0,00096	0,00402

*\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı*

Tablo 4, farklı ölçüm değişmezliği modelleri için uyum iyiliği endekslerini göstermektedir (örneğin, konfigürasyonel değişmezlik, metrik değişmezlik, skaler değişmezlik). Skaler ve kısmi değişmezlik için önemli bir  $\Delta$ chi-kare olmasına rağmen  $\Delta$ CFI,  $\Delta$ RMSEA ve  $\Delta$ SRMR'nin önemli ölçüde bozulmadığını gördük. Bu önemli bir gözlemdir.

-  $\Delta$ CFI: 0,01 veya daha az bir değişim genellikle ölçüm değişmezliğinin bir göstergesi olarak kabul edilir.

-  $\Delta$ RMSEA: 0,015 veya daha az bir değişiklik genellikle ölçüm değişmezliğinin bir göstergesi olarak kabul edilir.

-  $\Delta$ SRMR: 0,03 veya daha düşük bir değişim genellikle ölçüm değişmezliğinin bir göstergesi olarak kabul edilir.

Bu uyum indekslerinin önemli ölçüde bozulmamış olması, ölçüm aracının (ZDE) cinsiyet grupları arasında büyük ölçüde değişmez olduğunu göstermektedir. Pratik anlamda bu, ZDE'deki maddelerin aynı temel yapıyı hem erkekler hem de kadınlar için benzer şekilde ölçtüğü anlamına gelmektedir. Özetle, sonuçlar ZDE'nin cinsiyetler arasında yüksek derecede ölçüm değişmezliği gösterdiğini, faktör yüklerinde minimum değişiklik olduğunu ve model uyumunda önemli bir bozulma olmadığını ortaya koymaktadır. Bu olumlu bir sonuçtur çünkü ZDE'nin hem erkek hem de kadın popülasyonları için geçerliliğini ve uygulanabilirliğini desteklemektedir.

## 5. Sonuç

Bu bölümün amacı, zihinsel dayanıklılık envanterinin Türkçe formunun yapı ve kapsam geçerliğine ait kanıtların sunulmasıdır. Zihinsel dayanıklılık envanteri elit Türk sporcularda kullanılabilir ve geçerli ve güvenilir bir envantere sahiptir.

Elit sporcuların zihinsel dayanıklılığı, performanslarını belirlemede kritik bir faktördür. Bu bağlamda, Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin (ZDE) geçerlilik ve güvenilirlik açısından başarılı bulunması, sporcuların zihinsel yeteneklerini ölçme konusunda önemli bir adım olarak kabul edilmelidir.

Sporculardaki zihinsel dayanıklılığın değerlendirilmesi, sadece fiziksel performanslarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda rekabet avantajı elde etmelerine de yardımcı olabilir. ZDE'nin geçerliliği ve güvenilirliği, sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini doğru bir şekilde yansıttığını ve ölçtüğünü gösteriyor. Bu ölçüm aracı, sporcuların performansını belirleyen zihinsel süreçleri etkili bir şekilde değerlendirebilmektedir.

Özellikle antrenman programları ve performans geliştirme stratejileri oluşturulurken zihinsel dayanıklılığın dikkate alınması kritik önem taşımaktadır. Sporcuların sadece fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıklarını da geliştirmeleri, performanslarını belirgin şekilde etkileyebilir. Zihinsel dayanıklılığın, sporcularda hedeflere odaklanma, stresle başa çıkma ve karar verme gibi önemli becerileri içerdiği düşünüldüğünde, bu yönlerin geliştirilmesi sportif başarılar için kritik öneme sahiptir.

Bu bağlamda, ZDE gibi ölçüm araçlarının sporculardaki zihinsel dayanıklılığı değerlendirmede ve geliştirmede etkili bir yol olduğu görülmektedir. Sporcuların performansını artırmak ve başarılarını daha

da ileri taŐımak iÇin, antrenman ve performans y6netiminde zihinsel dayanıklılıŐı desteklemek iÇin bu t6r 6lŐ6mlerin etkin bir Şekilde kullanılması kritik 6nem taŐıtmaktadır. Bu yaklaşım, sporcularda bireysel gereksinimlerin anlaşılmasına ve onların zihinsel g6c6n6 artırmaya y6nelik 6zelleŐtirilmiŐ stratejiler geliştirmeye olanak tanır. Bu sayede sporcular, hem sahada hem de kişisel geliŐimlerinde daha 6st seviyelere ulaŐabilirler.

## 6. Kaynaklar

- Ayre, C., & Scally, A. J. (2014). Critical values for Lawshe's content validity ratio: revisiting the original methods of calculation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(1), 79-86.
- Başusta, N. B. (2010). Ölçme eşdeğerliği. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 1(2), 58-64.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, E., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford publications.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with Amos: basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Byrne, B. M., & Watkins, D. (2003). The issue of measurement invariance revisited. *Journal of cross-cultural psychology*, 34(2), 155-175.
- Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 14(3), 464-504.
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural equation modeling*, 9(2), 233-255.
- Clair-Thompson, H., Giles, R., McGeown, S., Putwain, D., Clough, P., & Perry, J. (2017). Mental toughness and transitions to high school and to undergraduate study. *Educational Psychology*, 37, 792 - 809. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1184746>.
- Clair-Thompson, H., Giles, R., McGeown, S., Putwain, D., Clough, P., & Perry, J. (2017). Mental toughness and transitions to high school and to undergraduate study. *Educational Psychology*, 37, 792 - 809. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1184746>.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83 - 95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>.
- Coulter, T., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28, 699 - 716. <https://doi.org/10.1080/02640411003734085>.

- Coulter, T., Mallett, C., & Singer, J. (2016). A subculture of mental toughness in an Australian Football League Club. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 98-113. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2015.06.007>.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2014.05.016>.
- Dewhurst, S., Anderson, R., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P. (2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and Individual Differences*, 53, 587-590. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2012.04.036>.
- Dewhurst, S., Anderson, R., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P. (2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and Individual Differences*, 53, 587-590. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2012.04.036>.
- Dunn, T. J., Baguley, T., & Brunsdon, V. (2014). From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation. *British journal of psychology*, 105(3), 399-412.
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological methods*, 4(3), 272.
- Giles, B., Goods, P., Warner, D., Quain, D., Peeling, P., Ducker, K., Dawson, B., & Gucciardi, D. (2017). Mental toughness and behavioural perseverance: A conceptual replication and extension.. *Journal of science and medicine in sport*, 21 6, 640-645.<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.036>.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in research and theory*. Routledge Research in Sport and Exercise Science series, Abingdon, United Kingdom: Routledge.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- Gucciardi, D., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence.. *Journal of science and medicine in sport*, 20 3, 307-311. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>.
- Gucciardi, D., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of science and medicine in sport*, 20 3, 307-311. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>.

- Gucciardi, D., Hanton, S., & Mallett, C. (2013). Progressing Measurement in Mental Toughness: A Response to Clough, Earle, Perry and Crust. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2, 157-172. <https://doi.org/10.1037/SPY0000002>.
- Gucciardi, D., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C., & Temby, P. (2014). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83 1, 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>.
- Guillén, F., & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2013.11.019>.
- Hair Jr, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2010). SEM: An Introduction. *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective*, 5(6), 629-686.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Hurley, A. E., Scandura, T. A., Schriesheim, C. A., Brannick, M. T., Seers, A., Vandenberg, R. J., & Williams, L. J. (1997). Exploratory and confirmatory factor analysis: Guidelines, issues, and alternatives. *Journal of organizational behavior*, 667-683.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205 - 218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28, 563-575.
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35(6), 382-385. <https://doi.org/10.1097/00006199-198611000-00017>
- Mack, M., & Ragan, B. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes.. *Journal of athletic training*, 43 2, 125-32. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.2.125>.
- Mack, M., & Ragan, B. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes.. *Journal of athletic training*, 43 2, 125-32. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.2.125>.

- Mathers, J. (2009). Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1627 - 1628. <https://doi.org/10.1080/02640410903367806>.
- McGeown, S., Clair-Thompson, H., & Clough, P. (2016). The study of non-cognitive attributes in education: proposing the mental toughness framework. *Educational Review*, 68, 113 - 96. <https://doi.org/10.1080/00131911.2015.1008408>.
- Meredith, W., & Teresi, J. A. (2006). An essay on measurement and factorial invariance. *Medical care*, S69-S77.
- Millsap, R. E., & Olivera-Aguilar, M. (2012). Investigating measurement invariance using confirmatory factor analysis In: Hoyle RH (Ed), *Handbook of structural equation modeling*.
- Pandian, P., Kumar, V., Kannan, M., Gurusamy, G., & Lakshmi, B. (2022). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 0. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2022-0129>.
- Perry, J., Strycharczyk, D., Dagnall, N., Denovan, A., Papageorgiou, K., & Clough, P. (2021). Dimensionality of the Mental Toughness Questionnaire (MTQ48). *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654836>.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in nursing & health*, 29(5), 489-497.
- Rae, G. (2006). Correcting Coefficient Alpha for Correlated Errors: Is  $\alpha_K$  a Lower Bound to Reliability? *Applied Psychological Measurement* January, 30(1), 56-59.
- Salzberger, T., Sinkovics, R. R. & Schlgelmich, B. B. (1999). Data Equivalence in Cross-Cultural Research: A Comparison of Classical Test Theory and Latent Trait Theory Based Approaches. *Australasian Marketing Journal*, 7(2), 23-38.
- Scarnati, J. (2000). Beyond technical competence: developing mental toughness. *Career Development International*, 5, 171-176. <https://doi.org/10.1108/13620430010371928>.
- Shi, J., Mo, X., & Sun, Z. (2012). Content validity index in scale development. *Zhong nan da xue xue bao. Yi xue ban= Journal of Central South University. Medical sciences*, 37(2), 152-155.
- Singh, A. (2016). The psychology behind mental toughness. , 6, 154-162. <https://doi.org/10.5958/2249-7137.2016.00034.3>.
- Solomon, GB. (2015). Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*, 5(3), 171-175.



- Soundara Pandian, P. R., Balaji Kumar, V., Kannan, M., Gurusamy, G., & Lakshmi, B. (2022). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 34(4), 409-418.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326 - 332. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>.
- Thurber, S., & Bonyng, M. (2011). SEM-based composite reliability estimates of the Crisis Acuity Rating Scale with children and adolescents. *Archives of Assessment Psychology*, 1(1), 1-9
- Trika, A. (2021). A Review Paper on Mental Strength in Sports.
- Vandenberg, R. J., & Lance, C. E. (2000). A review and synthesis of the measurement invariance literature: Suggestions, practices, and recommendations for organizational research. *Organizational research methods*, 3(1), 4-70.
- Waltz, C. F., & Bausell, B. R. (1981). *Nursing research: design statistics and computer analysis*. Davis Fa.
- Westfall, P. H., & Henning, K. S. S. (2013). *Texts in statistical science: Understanding advanced statistical methods*. Boca Raton, FL: Taylor & Francis.
- Wynd, C. A., Schmidt, B., & Schaefer, M. A. (2003). Two quantitative approaches for estimating content validity. *Western journal of nursing research*, 25(5), 508-518.
- Yamada, J., Stevens, B., Sidani, S., Watt-Watson, J., & De Silva, N. (2010). Content validity of a process evaluation checklist to measure intervention implementation fidelity of the EPIC intervention. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 7(3), 158-164.
- Yang, Y., & Green, S.B. (2011). Coefficient Alpha: A Reliability Coefficient for the 21st century? *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(4) 377-392.
- Zamanzadeh, V., Ghahramanian, A., Rassouli, M., Abbaszadeh, A., Alavi-Majd, H., & Nikanfar, A. R. (2015). Design and implementation content validity study: development of an instrument for measuring patient-centered communication. *Journal of caring sciences*, 4(2), 165.
- Zeiger, J., & Zeiger, R. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PLoS ONE*, 13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193071>.
- Zeiger, J., & Zeiger, R. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PLoS ONE*, 13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193071>.

## Spor Yapan Çocuklarda Yetkinliği Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri

Recep Görgülü<sup>1</sup>

Ender Şenel<sup>2</sup>

### Özet

Sporun gelişimi, özellikle genç yeteneklerin keşfi ve geliştirilmesi üzerine odaklanarak, spor psikolojisinin kritik rolünü vurgulamak amaçlanmıştır. Spor performansının yüksek düzeye ulaşması, teknik ve fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik özelliklerin de geliştirilmesiyle mümkün olduğu bilinmektedir. Psikolojik özellikler, hedef belirleme, kendini organize etme, öz farkındalık gibi adaptif yetenekler içermekte ve sporcuların gelişimine katkı sağlamaktadır. Psikolojik özelliklerin, sporcuların performansını etkilediği çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Ancak, belirli psikolojik özelliklerin bireysel farklılıklar gösterebileceği ve sporcuların gelişim aşamalarına göre değişebileceği anlaşılmıştır. Örneğin, başarılı sporcuların sahip olduğu psikolojik faktörler, başarısız olanlardan farklılık gösterebilir ve sporcuların performansını olumlu veya olumsuz etkileyebilir. Bu çerçevede, erken yaşlardan itibaren sporcu yeteneklerinin belirlenmesi ve psikolojik özelliklerinin analizi, sporun uzun vadeli başarısı için önemlidir. Ancak, genç sporcular için psikolojik özellikleri ölçmek için sınırlı sayıda araç bulunmaktadır. Ölçekler, performans kaygısı, sosyal destek arayışı, imgeleme, başarısızlık tepkisi, öz-yönetim gibi faktörleri içerir ve sporcuların gelişimine yönelik önemli veriler sağlayabilir.

### Giriş

Sporun birçok yönüyle sürekli artan değeri ve rekabetçi yönü göz önüne alındığında, yeni nesil genç yetenekleri keşfetme ve geliştirme yarışı günümüze kadar belki de hiç bu kadar yoğun olmamıştı. Bu doğrultuda bu bölümün amacı, yetenek gelişim sürecinin etkililiğini ve verimliliğini

- 1 Doç. Dr. Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elit Performans Psikolojisi Laboratuvarı (PePLaB), [gorgulurecep@gmail.com](mailto:gorgulurecep@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-2590-4893>
- 2 Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, [endersenel@mu.edu.tr](mailto:endersenel@mu.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0001-6276-6704>

artırmak için psikoloji biliminin oynadığı kritik rol hakkında farkındalık yaratmak ve küçük yaşlardan itibaren çeşitli spor dallarına gönül veren genç nesillerimizin, özellikle psikolojik özelliklerine dikkat çekmek için ele alınmıştır.

Alan yazında yapılan çalışmalardan elde edilen kanıta dayalı bilgiler doğrultusunda, sportif performansta en yüksek rekabet düzeyine giden yolun, sadece ilgili spor dalında teknik ve fiziksel özelliklerin değil, aynı zamanda istenen performansa ulaşmak için psikolojik özelliklerin de geliştirilmesinden geçtiği bilinmektedir. Bu durum alan yazında açıkça yetenek geliştirme (örneğin uluslararası alan yazında; talent development) süreci olarak kabul edilmektedir. Yetenek belirleme (örneğin uluslararası alan yazında; talent identification) ve geliştirme süreçleri için son yıllarda yapılan araştırmalarda, geleneksel antropometrik ve fizyolojik değerlendirmelerin yanı sıra, psikolojik özelliklerin de sportif yetenek gelişiminde önemli bir belirleyici olduğu belirlenmiştir (Blijlevens vd., 2018; MacNamara, Button ve Collins, 2010). Teknik ve taktik beceriler sporcuların performanslarını ve performansa bağlı streslerini anlamamıza yardımcı olur. Çeşitli çalışmalar, sporcuların performans durumlarını (Salman ve Saygın, 2021) ve davranışlarını çeşitli açılardan değerlendirmiştir (örn; Acar, Saygın ve Salman, 2021). Yapılan bu araştırmalar sonucunda, sporda yetenek geliştirme süreçlerinin farklı aşamalarında ideal psikolojik özelliklerin; hedef belirleme, kendini organize edebilme, sportif branşa özgü bağlılık, ilgili spor branşına özgü imgeleme tekniklerinin kullanımı, öz farkındalık ve branşa özgü diğer psikolojik özellikler gibi olumlu veya uyarlanabilir özellikler içermelidir (Greenglass ve Fiksenbaum, 2009). Bu özelliklerin geliştirilmesi ve uygulanması, spor yapan çocukların küçük yaşlardan itibaren spor ortamlarındaki gelişimsel süreçlerine önemli katkılarının olması beklenmektedir. Örneğin, MacNamara ve arkadaşları (2010), yaptıkları çalışmalar sonucunda, çocuklarda yetkinliği geliştirmenin psikolojik özellikleri olarak adlandırılan uyarlanabilir davranışlara sahip spor yapan çocukların, zirveye çıkma sürecinin kaçınılmaz bir özelliği olarak karşılaşılan bazı gelişimsel zorluklar ile en iyi şekilde baş edebilmelerine olanak sağladığını ileri sürmektedir. Uyarlanabilir becerilerin yanı sıra, sporcuların yetenek geliştirme süreçlerini etkileyen bazı psiko-davranışsal özellikleri de yönetebilmeleri gerekir. Örneğin Orlick ve Partington (1998), başarılı sporcuları daha az başarılı olanlardan ayıran psikolojik “başarı faktörlerini” (örneğin; yüksek düzeyde bağlılık, uzun ve kısa vadeli hedefler, hayal gücü, odaklanma, yarışma öncesi ve yarışma içi planlar) tanımlamıştır. Diğer yandan ilgili alan yazında Toering ve Jordet (2015), üst biliş ve öz kontrol gibi öz düzenleme stratejilerinin hem genç hem de profesyonel futbolcuların gelişimini kolaylaştırmada anahtar rol

oynadığını bulmuşlardır. Benzer şekilde Gould ve meslektaşları, (2002) başarılı Olimpiyat sporcularının daha az başarılı olan sporculara göre daha kararlı ve hedefe odaklanmış olduklarını ve özellikle performans öncesi, esnası ve sonrası dönemde daha kapsamlı zihinsel hazırlıkla meşgul olduklarını ifade etmektedirler (Gould, Diffenbach ve Moffett, 2002). Buna karşılık, performans kavramının ötesinde Hill ve diğerleri (2016) ise, ruh sağlığını etkileyen klinik sorunların sporda yetenek geliştirme etkinliği üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu bildirmişlerdir. Bu bağlamda, sporda yetenek geliştirme süreçlerine ilişkin bazı yapıların nasıl, ne kadar, ne zaman ve hangi kapsamda ne amaçla uygulandıklarına bağlı olarak psikolojik özelliklerin etkileri o özellikleri uygulayan birey için hem uyumlu hem de uyumsuz olabileceği görülmektedir. Bu tür bir “ikili etki” yapısına bir örnek (MacNamara ve Collins, 2011), aşırı yüksek standartların ve yüksek performans beklentilerinin peşinde koşmanın hem performansı artırabileceği hem de tükenmişliği tetikleyebileceği mükemmeliyetçilik kavramı ile açıklanabilir (Hill ve Curran, 2015). Bu beceri ve özellikler bireye özgü meydan okuma ihtiyacı (örn., Phillips vd., 2010), insan sistemlerinin karmaşıklığı ve ortaya çıkan davranışların doğrusal olmaması (örn., Simonton, 1999) gibi nedenlerden dolayı yapılacak herhangi bir müdahalenin bireysel olarak yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Özellikle spor ortamlarına bakıldığında, elit seviyede üstün başarılar imza atan sporcuların son derece kusursuz psikolojik becerilere sahip olmaları ve çeşitli içsel (örneğin; performans beklentisi, mükemmeliyetçilik vb.) ve dışsal (örneğin; taraftar baskısı, antrenör beklentisinin karşılanması, ekonomik kaygılar vb.) nedenlerden dolayı yoğun psikolojik baskı altında karşılaşılan zorlukların üstesinden gelebilmelerine olanak sağlayan bireye özgü psikolojik özelliklerin neler olduğu ve olabileceğinin bilinmesi gerekir. Bu nedenle, ideal veya istenen performans çıktılarını ulaşabilmek için gerekli psikolojik özelliklerin belirlenmesine rehberlik etmek için, bireysel psikolojik özellikler profili çıkarma, dikkat gerektirebilecek sorunları belirlemek ve sporcunun gelişim düzeylerini takip edebilmek için bireyselleştirilmiş biçimlendirici sistematik bir değerlendirme süreci gereklidir. Ayrıca bu değerlendirmelerin, sporcuların spora başladıkları erken yaşlarda belirlenerek bireysel yetenek ve psikolojik özelliklerine göre yetkinliklerinin belirlenmesi ve buna bağlı olarak geliştirilmesi uzun vadeli performans verimliliği açısından önemlidir. (MacNamara, Button ve Collins, 2010). Sporcuların ergenlik öncesi dönemde yüksek bir antrenman hacmine ve zirve performansına sahip oldukları göreceli olarak erken uzmanlaşma sporlarında (örneğin; cimnastik, yüzme gibi), psikolojik beceriler sözü edilen ergenlik öncesi dönemde gerek psikolojik iyi oluş açısından ve gerekse psikolojik sağlamlığın temellerinin

atılması açısından son derece önemlidir. Özellikle spor yapan çocuklarda küçük yaşlardan ergenlik dönemlerine kadar gelişimin her zaman lineer olmadığı göz önünde bulundurulduğunda, spora özgü herhangi bir uzmanlık değerlendirmesi, spor yapan çocuğun içinde bulunduğu gelişim aşaması göz önünde bulundurularak yapılmalıdır. Bu durumun temel nedeni herhangi bir spor branşında gelişimini sürdüren çocukların psikolojik becerileri kullanmaya başlama, bu becerileri geliştirme ve zamanla bu becerilerde ustalaşma aşamalarında farklı ihtiyaçlara maruz kalabilirler. Örneğin, sporda yetenek geliştirme süreçlerinin ilk yıllarında, genç bir oyuncu için antrenör veya eğitimcisinin liderliğindeki belirlenen hedefleri takip etmek uygun olabilirken, süreç içerisinde ilerleyen yaşlarda sporcu kendi gelişimi üzerinde özerklik kazandıkça kendi kendini yönlendirebilmekte ve spora özgü hedef belirleme davranışlarını geliştirme olasılığı giderek artmaktadır (MacNamara, Button ve Collins, 2010).

Psikolojik faktörlerin en üst düzeyde rekabet edenlerin karakteristik özelliği olduğu neredeyse evrensel olarak kabul edilse de (Gould ve diğerleri, 2002; Orlick ve Partington, 1998; Williams ve Krane, 2001), bu seviyeye ulaşmadaki olası rollerin karşılaştırmalı olarak neler olabileceği ile ilgili sunulan bilgiler sınırlıdır. Örneğin, 1971’li yıllarda Kunst ve Florescu, (1971) sporda yetenek gelişim sürecinde psikolojik faktörlerin önemine ilişkin olarak psikolojik faktörlerin yetenek gelişim sürecindeki etkisine ilişkin varyansın %50’sinden fazlasını açıkladığını öne sürdüler. Ayrıca psikolojik faktörlerin o dönemdeki yetenek geliştirme modelleri ile ilgili yapılan çalışmaların toplamda %15’inden azını oluşturduğunu da belirtmişlerdir. Buradan yola çıkarak, spor ortamlarında önemli yeteneklerin keşfedilmesi ve geliştirilmesi sürecinde psikolojik faktörlerin bu sürecin ve ilerleyen aşamalarda performansın önemli belirleyicisi olduğu göz önüne alındığında bu alanda yapılan çalışmaların nicel olarak yetersiz olduğu ve özgün bir araştırma potansiyeline sahip çalışma alanı olduğu vurgulanmalıdır.

Yukarıda belirtilen çalışmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda sporda yetenek geliştirme sürecinin erken dönemlerinden itibaren gelişim süreçlerinin farklı noktalarında ve farklı performans alanlarında gerekli olan davranış örüntülerinde çeşitlilik oluşturmak önemlidir. Bu bağlamda, daha küçük yaş gruplarında spor yapan çocuklar için mevcut durumun anlaşılması ve geliştirilmesine yönelik sistematik bazı yöntem ve araçlara ihtiyaç duyulmaktadır. Alan yazında sporda yetenek geliştirme süreçlerini psikolojik özellikler bakımından ele alan sınırlı sayıda psikolojik ölçme aracı bulunmaktadır. Örneğin, Frost ve Hewitt (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991) çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeklerinin, gelişmekte olan sporcular için uyarlanıp doğrulanması sonucunda Sport-MPS ölçeği ortaya

çıkmıştır (Dunn vd., 2006). Hill ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen Yetkinliği Geliştirmek için Psikolojik Özellikler-2 (PCDEO2) ölçeği de ergen sporcularda yetenek geliştirme bağlamında psikolojik becerileri ölçen önemli bir envanterdir. Hill ve arkadaşları tarafından geliştirilen envanter, Laureys ve diğerleri (2021) tarafından yeniden düzenlenerek 7-13 yaş spor yapan çocuklar için Çocuklarda Yetkinliği Geliştirmek için Psikolojik Özellikler (PCDEQ-C) envanteri olarak uyarlanmıştır. Çalışmada Hill ve diğerleri (2019) tarafından uyarlanan sadece ergen sporcular için onaylanmış Yetkinliği Geliştirmek için Psikolojik Özellikler-2 (PCDEO2) 7 faktör 88 maddeden oluşan ölçeğin Laureys ve arkadaşları (2021) tarafından yeniden düzenlenmesiyle 7-13 yaş spor yapan çocuklar için uyarlanmış 5 faktör 51 maddelik Çocuklarda Yetkinliği Geliştirmek için Psikolojik Özellikler (PCDEQ-C) içermektedir. Küçük yaşlardan itibaren spora başlayan çocukların ergenlik dönemlerine kadar sporda yetenek geliştirme sürecine katkı sağlayacak yetkinliğin geliştirilmesinde rol oynayan psikolojik özelliklerin belirlenmesi adına her iki envanterde alan yazına önemli katkılar sunmaktadır. Farklı kültürlerde sporda yetenek geliştirme süreçlerini psikolojik açıdan ele alan bu modeller sadece ilgili yaş gruplarındaki ele alınması gereken psikolojik özellikler ile ilgili farkındalık yaratmakla kalmayıp aynı zamanda bu özelliklerin neden geliştirilmesi gerektiği ile ilgili önemli tespitler sunmaya olanak sağlamaktadır. Özellikle Laureys ve arkadaşları (2021) tarafından envanterin yeniden düzenlenmesiyle 7-13 yaş spor yapan çocuklar için uyarlanmış 5 faktör ve toplam 51 maddelik Çocuklarda Yetkinliği Geliştirmek için Psikolojik Özellikler (PCDEQ-C) envanterinin faktörleri sırasıyla Faktör 1; Performans Endişeleri alt boyutu performans kaygısı ile ilgili maddeleri (N=16) içermektedir. Bu faktörden elde edilen sonuçlara göre yüksek puan alan katılımcılar, sadece yetenek geliştirme süreçlerinde değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş süreçlerinde de olumsuz etkilenebilirler (Collins vd., 2016; Hill vd., 2016). Bu durum, özellikle yüksek düzeyde kaygı, potansiyel olarak kaçınma davranışına dayalı (pes etmek, bırakmak) baş etme stratejisi geliştirmeye yol açarak, artan bu kaygı düzeyi ve kaçınma kısır döngüsünü harekete geçirebilir (Grant vd., 2013). Faktör 2; Sosyal Destek alt boyutu ise sosyal destek arayışı ile ilişkili maddeleri (N=9) içermektedir. Spor yapan çocuklar, yetenek geliştirme sürecindeki doğal zorluklarda onlara yardımcı olan ve hatta bu süreci kolaylaştıran, olumlu anlamda destekleyici sosyal ortamlardan faydalanır (Gould vd., 2008; Hill vd., 2015). Faktör 3; Aktif Hazırlık ve İnceleme alt boyutu ise katılımcıların antrenman ve müsabakalarda yoğun inceleme kullanımına ilişkin maddeler (N=13) içermektedir. Bu alt boyut ayrıca yetenek geliştirme sürecinde hedef belirleme davranışına yönelik bilgiler içermektedir (Hill vd., 2019; MacNamara vd.,



2010). Faktör 4; Başarısızlığa Olumsuz Tepki alt boyu maddeleri (N=7) özellikle olumsuz sosyal değerlendirmelerle ilgili olarak, başarısızlığa verilen olumsuz tepkiyi vurgulamaktadır (Grant vd., 2013; Sagar ve Lavallee, 2010). Bu faktör aynı zamanda yeme bozuklukları ile ilgili maddeler üzerinde de yoğunlaşmaktadır. Başarısızlık korkusu ile yeme bozuklukları arasında bulunan ilişki göz önüne alındığında, bu durumun hiçte şaşırtıcı olmadığı bilinmektedir (Conroy, 2001). Faktör 5; Öz-Yönetim Kontrolü ve Yönetim alt boyutu maddeleri (N=6) ise planlama, organizasyon, öz-kontrol ve öz-denetim ile ilgili olumlu özelliklerin belirlenmesi ile ilgili maddeleri içermektedir (Hill vd., 2019). Laureys ve diğ. (2021) tarafından geliştirilen toplam 51 maddelik "çocuklarda yetkinliği geliştirmenin psikolojik özellikleri envanteri Görgülü, Senel ve Çetin (basımda) tarafından Türkçe uyarlanma ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları yapılmış olup, alpha değerleri her bir alt boyut için 0.66 ile 0.86 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Yetenek geliştirme sürecinin yukarıda belirtildiği gibi küçük yaşlardan itibaren ölçülmesi ve değerlendirilmesinin önemi göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye’de bu tür psikolojik becerileri küçük yaş grubu spor yapan çocuklarda yetkinliği geliştirmek için psikolojik özellikler ile ilgili alan yazında bir ölçüm aracına rastlanmamıştır. Dolayısı ile Görgülü ve diğerleri (basımda) tarafından yapılan çalışmada, 7-13 yaş arası Çocuklarda Yetkinliği Geliştirmek için Psikolojik Özellikler Envanterinin (Ç-PÖE/PCDEQ-C) faktör yapısını ve güvenirliğini incelemede Türkiye’de ilk adımı atmaya, psikolojik becerilerin gelişiminin ölçülmesine ve izlenmesine olanak sağlayacak biçimlendirici bir değerlendirme aracı olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, çocuklarda yetkinliği geliştirmek için psikolojik özellikler envanterinin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışmalarının yanı sıra küçük yaşlardan itibaren çocuk ve adolesan dönemde spor yapan bireylerin psikolojik özelliklerinin belirlenmesi ve belirlenen bu özelliklerin geliştirilmesine olanak sağlayacak benzer ölçüm araçlarının geliştirilmesi sadece ilgili alan yazına katkı sağlamakla kalmayıp, başta spor eğitimcileri, antrenör ve öğretmenlerin yanı sıra aileler içinde bu konuda önemli bir farkındalık yaratabilir. Dahası gelecek nesillerin temelini oluşturan çocuklarımızın gelişimlerini takip etmek her alanda olduğu gibi spor ortamlarında da oldukça önemlidir. Bu gibi çalışmaların sayısının artması ile yetenek geliştirme konusunda toplumsal farkındalık oluşturabilir. Bu farkındalık sayesinde başta okullarda, spor kulüplerinde, yerel yönetimlerde, federasyonlarda, gençlik spor il/ilçe müdürlüklerinde ve hatta bakanlıklar düzeyinde seminerler, eğitimler ve çalıştaylar düzenlenerek yetenek geliştirme sürecinin ülkemize özgü politikalarının oluşturulması, uzun vadede spor eğitime ve dolayısı ile sporla yetişen daha sağlıklı bir toplum yapısına olanak sağlayabilir.

## Kaynaklar

- Acar, M., Saygın, Ö., & Salman, K. (2021). Investigation of nutrition habits and knowledge levels of elite basketball players at different levels. *Eurasian Research in Sport Science*, 6(2), 160-169.
- Blijlevens, S. J., Elferink-Gemser, M. T., Wylleman, P., Bool, K., & Visscher, C. (2018). Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 202-210.
- Collins, D., Bailey, R., Ford, P., MacNamara, A. Toms, M. & Pearce, G. (2011). Three Worlds: New directions in participant development in sport and physical activity. *Sport Education and Society*. 1-19.
- Conroy D. E., (2001). Fear of failure: An exemplar for social development research in sport, *Quest*, Article vol. 53, no. 2, pp. 165–183.
- Dunn, J. G. H., Dunn, J. C., Gotwals, J. K., Vallance, J. K. H., Craft, J. M., & Syrotuik, D. G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport & Exercise*, 7(1), 57-79
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gould, D., Diefenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172–204.
- Gould D., Lauer L., Rolo C., Jannes C., and Pennisi N., (2008). The role of parents in tennis success: Focus group interviews with junior coaches, *The Sport Psychologist*, Article vol. 22, no. 1, pp. 18–37.
- Görgülü, R., Şenel, E., & Çetin, H. (basımda). Çocuklarda yetkinliği geliştirmenin psikolojik özellikleri envanterinin Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi.
- Grant, J.S., & Davis, L.T. (1997). Selection and use of content experts in instrument development. *Research in Nursing & Health*, 20, 269–274.
- Grant, D. M., Wingate, L. R., Rasmussen, K. A., Davidson, C. L., Slish, M. L., Rhoades-Kerswill, S., & Judah, M. R. (2013). An examination of the reciprocal relationship between avoidance coping and symptoms of anxiety and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(8), 878-896.
- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and wellbeing: Testing for mediation using path analysis. *European psychologist*, 14(1), 29.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456.



- Hill, A., MacNamara, Á., Collins, D., & Rodgers, S. (2016). Examining the role of mental health and clinical issues within talent development. *Frontiers in psychology*, 6, 2042.
- Hill, A., MacNamara, Á., & Collins, D. (2015). Psychobehaviorally based features of effective talent development in rugby union: A coach's perspective. *The Sport Psychologist*, 29(3), 201-212.
- Hill A., MacNamara A., & Collins D., (2019). "Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire version 2 (PCDEQ2)," *European journal of sport science*, vol. 19, no. 4, pp. 517–528, pmid:30362895
- Hill, A. P., & Curran, T. (2015). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*. doi:10.1177/1088868315596286
- Kunst, G., & Florescu, C. (1971). The main factors for performance in wrestling. Bucharest: National Sports Council.
- Laureys, F., Collins, D., Deconinck, F. J. A., & Lenoir, M. (2021). Exploring the use of the Psychological Characteristics of Developing Excellence (PCDEs) in younger age groups: First steps in the validation process of the PCDE Questionnaire for Children (PCDEQ-C). *PloS one*, 16(11), e0259396. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259396>
- MacNamara A. & Collins D., (2011). "Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire," *Journal of Sports Sciences*, vol. 29, no. 12, pp. 1273–1286, pmid:21812724.
- MacNamara A., Button A., & Collins D., (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors, *The Sport Psychologist*, vol. 24, no. 1, pp. 74–96, <https://doi.org/10.1123/tsp.24>.
- MacNamara A., Button A., & Collins D., (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors, *The Sport Psychologist*, vol. 24, no. 1, pp. 74–96, <https://doi.org/10.1123/tsp.24>.
- Orlick, T., & Partington, J. (1998). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105–130.
- Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., & Portus, M. (2010). Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports Medicine*, 40(4), 271-283.
- Salman, K. & Saygın, Ö. (2021). Analysis of Selected Performance Parameters of Basketball Players According to the Positions They Played. *Eurasian Research in Sport Science*. 6(2), 105-120

- Sagar S. S. & Lavallee D., (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices, *Psychology of Sport and Exercise*, Article vol. 11, no. 3, pp. 177–187.
- Simonton, D. K. (1999). Talent and its development: An emergenic and epigenetic model. *Psychological Review*, 106(3), 435-457.
- Toering, T., & Jordet, G. (2015). Self-control in professional soccer players. *Journal of applied sport psychology*, 27(3), 335-350.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 4, 137-147.



## Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Derya Sakallı<sup>1</sup>

### Özet

Stres, bireyin kaynaklarının iç veya dış uyaranlara karşı yetersiz kalması durumunda ortaya çıkan fizyolojik, davranışsal, duygusal veya bilişsel bir tepki örneğidir. Stresin oluşmasında bireylerin uyarıcıları anlamlandırma ve değerlendirme biçimi temel faktördür. Devamlı bir uyarılma durumunda ortaya çıkan stres; *kronik stres*, geçici bir uyarılma durumunda ortaya çıkan stres ise *akut stres* olarak adlandırılır. Stres; bireylerde psikolojik rahatsızlıklara, davranış sorunlarına ve fiziksel hastalıklara neden olabilmektedir. Yaşam deneyimlerinden oldukça etkilenen bir yapıya sahip olan spor ortamında da stres ile karşılaşmaktadır. Ayrıca yapılan sporun türü, etkinliğin önemi, belirsizlik, kişilik yapısı, durumsal yapı, grup yapısı ve deneyim gibi faktörler spordaki stres tetikleyiciler olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor ortamındaki pek çok durum stres yaratır ve stresi önlemek çoğunlukla olası değildir. Bunun yerine stresle nasıl başa çıkılabileceğini öğrenmek ve bu yöntemleri uygulamak oldukça önemlidir. Tehdit edici veya baskın olarak algılanan iç ve dış taleplerle uğraşma sürecine stresle başa çıkma denir ve iki tür stresle başa çıkmadan bahsedilmektedir. Bunlardan biri *problem odaklı*, diğeri *duygu odaklı* başa çıkma olarak adlandırılır. Problem odaklı başa çıkma, bilgi arama, planlama ve hedef belirleme gibi stratejiler yoluyla stres tetikleyicileriyle doğrudan baş etmeyi amaçlar. Duygu odaklı başa çıkma ise daha çok kontrol edilemeyen stres tetikleyicilerinin etkileriyle baş etmeyi hedefler. Stresle başa çıkma stratejileri arasında fiziksel, zihinsel ve davranışsal teknikler bulunmaktadır. Gevşeme ve biofeedback *fiziksel*, olumsuz düşünceleri durdurma, akılcı düşünce, imgeleme ve sistemik duyarsızlaştırma *zihinsel* ve A tipi davranışı değiştirmek, öfkeyi yenmek ve zamanı iyi kullanmak gibi stratejiler *davranışsal* başa çıkma teknikleridir. Sporda stresle başa çıkma yöntemlerinin bilinçli şekilde uygulanması, sporcuların optimum performansı sürdürmelerine yardımcı olur.

1 Araştırma Görevlisi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, deryasakalli@mu.edu.tr, 0000-0001-9039-9905

## 1. Stres Nedir?

Canlıların esas amacı, varlıklarını korumak ve denge içinde sürdürmektir. Bunun için bireyler, çevrelerindeki fiziksel ve sosyal koşullarla sürekli uyum içinde olmaya çalışırlar (Cüceloğlu, 2007). Birey bu uyum sürecinde koşar, mücadele eder, varlığını savunur ve bedeninde bu hedef için hazırlanmış olan maddeleri kullanır (Baltaş ve Baltaş, 2015). Uyum sağlandığında birey yaşamını dengeli bir şekilde sürdürebilir. Ancak uyum zorlaştığında, bireyde bedensel veya psikolojik bir takım zorlanmalar ortaya çıkar (Doğan, 2015).

Bireyin kaynakları bir durumun talep ve baskılarıyla başa çıkmak için yetersiz kaldığında ortaya çıkan (Michie, 2002) stres, bireyin dengesini bozan ve başa çıkma yeteneğini zorlayan veya aşan uyarıcı olaylara verdiği tepki örneği olarak tanımlanmaktadır. Bireylerden bir tür uyumsal tepki için talepte bulunan iç veya dış uyarıcılara ise stres tetikleyiciler denir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Stres tetikleyiciler bireylerde fizyolojik, davranışsal, duygusal veya bilişsel alanları içeren tepkilere neden olurlar. Fizyolojik tepkiler tüm bireyler için ortak olsa da psikolojik tepkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilir (Baltaş ve Baltaş, 2015).

Stres süreci dört aşamada incelenebilir. İlk aşamada bireye fiziksel veya psikolojik bir tür talep yüklenir. İkinci aşama, bu talebin birey tarafından nasıl algılandığı ile ilgilidir. Üçüncü aşama bireyin durum algısına verdiği fiziksel ve psikolojik tepkidir. Son aşama ise stres altındaki bireyin gerçek davranışdır. Bu aşamada birey aşırı tehdit algılsa ve düşük performans sergilerse bu durum önceki talebe ek bir talep haline gelir ve stres devam eden bir döngü haline gelir (Weinberg ve Gould, 2023).



**Stresin temelinde algı ve deneyimler yer alır. Olayları anlamlandırma ve değerlendirme biçimi stresi azaltma veya artırmada temel faktördür (Cüceloğlu, 2007).**

Sosyal bir olgu olan spor, yaşam deneyimlerinden oldukça etkilenen bir yapıya sahiptir. Bu değişimler bireylerde fizyolojik ve psikolojik bir takım etkilere ve dolayısıyla günümüzün en büyük problemlerinden biri olan strese neden olmaktadır (Öntürk, 2020). Sporcular, bir müsabakadaki durumu tehdit edici olarak algıladıklarında stres yaşarlar. Stres, maçtan maça değişebileceği gibi bir maç içinde bile farklılık gösterebilir (Davies, 1995).

Spor ortamında stres, çeşitli faktörlerin neden olduğu bir tedirginlik hali olarak tanımlanır (Remlein, ve diğ., 2015). Sonuçları teknik, fiziksel, bilişsel, davranışsal ve sosyal yönlerle ilişkili olan stres, iç ve/veya dış dengenin korunmasını veya yeniden kurulmasını amaçlar. Stres, spor dalının (*bireysel, toplu, cimmastik, mücadele*) ve aktivitenin özelliğine göre

değiştirilebilir ve müsabaka sırasında maruz kalınan baskı koşullarıyla ilişkilidir (Mohiyeddini, 2013). Stres nedeniyle sporcularda başarısızlık korkusu, sosyal değerlendirmeye ilişkin endişeler, performans göstermeye hazır olmama ve kişinin çevresi üzerindeki iç kontrolünü kaybetmesi gibi etkiler gözlenebilir (Hardy, 1992). Örneğin; bir sporcu 100 metre yarışından birkaç dakika önce hareket halindedir, diğer insanlarla temastan kaçınır ve yüzü soluktur. Bu aşamada sporcunun kalp atış hızının yükseldiğini ve adrenalin salgılandığını doğrulamak mümkündür. Bahsi geçen sporcunun birinci olamama korkusu, yanlış koşma korkusu ve sinirlilik gibi psikolojik ve terleme, idrar yapma ihtiyacı ve mide ağrıları gibi bedensel tepkiler göstermesi olasıdır (Mohiyeddini, 2013).

Stres her zaman olumsuz sonuçlara neden olmaz. Sporcuların karşılaştığı zorlanmalar, onları araştırmaya ve çalışmaya yönlendirdiğinde stres, sporcuları geliştiren bir özellik de taşır. Örneğin; önemli bir yarışa hazırlanan sporcu bu durumu iyi değerlendirir ve yarışmaya iyi hazırlanırsa başarılı olacaktır (Doğan, 2015). Bu nedenle stres hem pozitif hem de negatif bir süreç olarak kabul edilmelidir (Horn, 1992). Ortalama koşullarda bireyler en iyi performanslarını gösterirler. Ancak çok yüksek veya çok alçak düzeyde stres kötü performansla sonuçlanır. Yüksek düzeydeki stres sporcunun paniklemesine neden olur, dikkat ve koordinasyonu azaltır ve beceri performansında gerilemeler ortaya çıkabilir. Sporcular kaybetmenin sosyal sonuçları hakkında düşünmeye başlar. Yani sporcu için taraftarların, antrenörlerin veya onları takımlara seçen kişilerin ne düşündüklerini önemli hale gelir. Bazen de sporcular olumsuz kendi kendine konuşmaya başlarlar (Davies, 1995). Miyazaki ve Kinoshita (2015) az miktarda stresin konsantrasyonu, atletik performansı ve tepki hızını artırdığını ancak aşırı stresin sağlığa zarar verdiğini ve konsantrasyonu bozduğunu bildirmiştir. O halde stres, sporcuların zorlu rekabetçi durumları, bu talepleri karşılama yeteneklerine göre nasıl yorumladıklarına bağlıdır ve stres performansa hem yardımcı olabilir hem de zarar verebilir (Burton ve Raedeke, 2008).



**Orta düzey stres, sporcuların en iyi performanslarını göstermelerine yardımcı olurken, çok yüksek veya çok düşük düzeyde stres kötü performansla sonuçlanır (Davies, 1995).**

Sporda stres tepkileri sıklıkla müsabakadan önce, özellikle de çok önemli maçlardan önce görülür (Mohiyeddini, 2013). Müsabaka öncesi stres genellikle kaygıya (Błach ve Szczuka, 2011; Mateo ve diğ., 2012), kalp atış hızının artışına (Petrov ve diğ., 2014) ve fonksiyonel rezervlerin tükenmesine sebep olarak performansı olumsuz etkiler (Korobeynikov ve diğ., 2016). Stres durumları müsabaka sırasında (*örneğin; penaltudan önce*

*kalecinin beklentisinde veya penaltıyı kullanacak oyuncunun gerginliğinde*) ve müsabakadan sonra (*örneğin; sporcunun kişisel bir başarısızlığından (futbolda kendi kalesine gol atma) kaynaklanan bir mağlubiyetten sonra*) da görülebilir. Sporda stres; kişilik yapısı, motivasyonel yapı, fiziksel aktivitenin yapısı, durumsal yapı ve grup yapısı gibi farklı faktörler tarafından belirlenen karmaşık bir süreçtir (Mohiyeddini, 2013). Spora yeni başlayan bireylerden oluşan bir takım düşünün. Bu takımda yer alan bir sporcudan antrenmanda yeni öğrenilen bir beceriyi takım önünde sergilemesi istendiğinde sporcu bu talepten keyif alabilir veya sözü edilen talep ile talebi gerçekleştirme yeteneği arasında bir dengesizlik algılayıp bu talebi tehdit edici bulabilir. Dolayısıyla talepler ve bu taleplere tepki verme yeteneği arasında algılanan dengesizlik strese ve fiziksel veya psikolojik birçok stresle tepkisine neden olur.

## 2. Stresin Çeşitleri Nelerdir?

Stres, açık başlangıç ve sonuç örnekleri olan geçici bir uyarılma durumunda ortaya çıktığında **akut stres**, taleplerin baş edilebilecek iç ve dış kaynaklardan daha büyük olarak algılandığı devamlı bir uyarılma durumunda ortaya çıktığında ise **kronik stres** olarak adlandırılmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Kronik ve akut stres bireylerde kaygı, depresyon ve düşmanlık gibi psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir ve madde bağımlılığı, şiddet içeren saldırganlık ve suç eylemleri gibi davranışlara yol açabilir (Walton ve Levitsky, 2003).

*Akut stres*; duygusal tükenmeye, duyarsızlaşmaya ve kişisel başarı hissini azalmasına yol açabilir (Al-Haliq ve diğ., 2014). Ayrıca kaygı ve depresyon gibi psikolojik hastalıkları teşvik edebilir ve huzursuz bağırsak sendromu ve iltihabi bağırsak hastalığı semptomlarını şiddetlendirebilir (Gareau ve diğ., 2008). Yoğun akut stres; kaygı, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi stresle ilişkili bozukluklara yol açarak fiziksel ve zihinsel gerginliğe, düşük performansa ve zararlı sağlık sonuçlarına neden olabilir (Wimalawansa, 2016). Akut stres sporcularda ağrı eşliğinde düşüşe ve ağrı inhibisyonunda azalmaya yol açarak sporcuyla strese karşı daha az dirençli hale getirir (Geva ve diğ., 2017). Akut stres ayrıca sporcuları yaralanmalara yatkın hale getiren dikkat bozukluğu ve hedefe yönelik davranışların yetersiz kontrolü ile ilişkilidir (Lubomirov, 2020).

*Kronik stres*; olumsuz duygulanım, kaygı ve nevroz ile ilişkilidir ve uyumsuz ve kendine zarar verici davranışlara yol açar (Archer ve Rapp-Ricciardi, 2019). Ayrıca tedaviye yanıtı ve sağlık sonuçlarını etkileyebilen kaygı, savunmasızlık ve başa çıkma tarzlarıyla ilişkilidir (Lewis ve diğ., 2012). Kronik stres metabolizmanın, bilişsel işleyişin ve bağışıklık sistemi

hücre üretiminin bozulmasına yol açarak kronik hastalıkları ve bozuklukları potansiyel olarak etkileyebilir (Campbell ve diğ., 2018). Ayrıca ülser, tansiyon ve kalp hastalığına yol açabilir, bağışıklık sistemini bozabilir (Smith ve diğ., 2015). Kronik stres sporcular açısından ise sezon sonundaki işlevsiz tutumlar, başa çıkma stratejileri, mükemmeliyetçilik ve depresyon skorları ile ilişkilidir (Nixdorf ve diğ., 2020). Kronik stres sporcuların yaralanmaya yatkınlığı artırabilir ve hem sportif performansı hem de yaralanma sonrası iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilir (Hardy, 1992). Antrenmanla ilişkili uzun süreli psikolojik stres, sporcuları antrenmanın olumsuz etkilerine karşı daha savunmasız hale getirebilir (Clow ve Hucklebridge, 2004). Ayrıca performans düşüşlerine ve sporun değersizleşmesine yol açarak tükenmişlikle sonuçlanabilir (Verardi ve diğ., 2014).



**Akut stres; geçici bir uyarılma durumunda, kronik stres ise devamlı bir uyarılma durumunda ortaya çıkmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2012).**

### 3. Strese Verilen Tepkiler

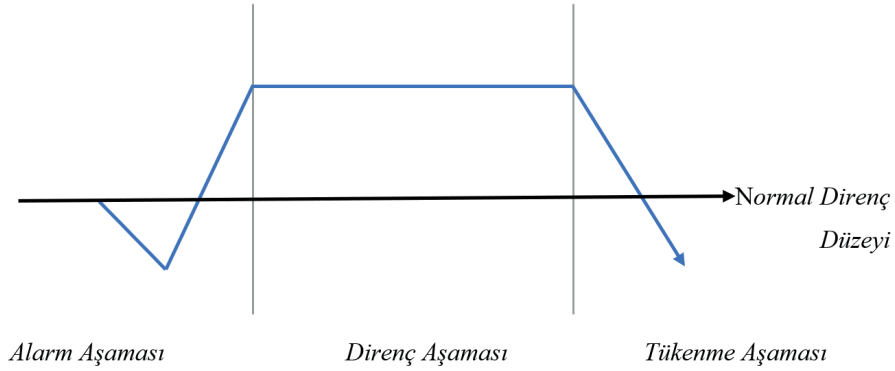
#### 3.1. Strese Verilen Fizyolojik Tepkiler

Farklı gelişim aşamalarında fizyolojik sistemler üzerinde çeşitli etkilere sahip olan stres, potansiyel olarak metabolik ve nörolojik hastalıklara yol açabilir (Koenig ve diğ., 2011). Bu durumda kardiyovasküler sağlık ve üreme sağlığı da etkilenir (Glenk ve Kothgassner, 2017), ACTH (Adrenokortikotropik hormon) ve adrenalinin plazma seviyelerinde değişikliklere neden olur (Armario ve diğ., 2012). Fizyolojik reaksiyonlara katkıda bulunarak kalp hastalığı gibi fiziksel hastalık riskini artırır (Gianaros ve Wager, 2015). Stres, bağışıklık sistemi fonksiyonlarında da bozulmaya sebep olabilir (Stahl ve Hauger, 1994; Segerstrom ve Miller, 2004; Glenk ve Kothgassner, 2017). Strese uzun süre maruz kalındığında; hipertansiyon, kanser ve koroner kalp hastalığı riskinde artış gözlenebilir (Stahl ve Hauger, 1994). Strese verilen fizyolojik tepkilerin büyüklüğü ve süresi, hipertansif bozukluklar, diyabet ve bulaşıcı hastalık riskinin artmasıyla ilişkilidir (Christian, 2012).

##### 3.1.1. Genel Adaptasyon Sendromu

Stres yükleyicilerin oluşturduğu tehdide karşılık olarak ortaya çıkan fizyolojik tepkiler *Genel Adaptasyon Sendromu* (Hans Selye (1907-1982)) ile açıklanmaktadır. Buna göre, kişinin iyilik halini ve dengesini sürekli koruması (Gerrig ve Zimbardo, 2012) ve bireyin duruma uyum sağlaması gerekmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2015). Genel Adaptasyon Sendromu, 3 aşamadan oluşmaktadır;





Şekil 1. Genel Adaptasyon Sendromu (Selye, 1978)

### 3.1.1.1. Alarm Aşaması

Bireyin bir dış uyaranı stres olarak algıladığı durumda ortaya çıkar. Bu dönemde amaç uyarılarla mücadele ederek veya ondan kaçınarak organizmayı korumaktır (Baltaş ve Baltaş, 2015). Alarm aşamasında sempatik sinir sistemi etkin hale gelmektedir (Smith ve diğ., 2015). Bu aşamada bireylerde;

- Solunum sayısı artar,
- Kanda alyuvar sayısı artar,
- Gözbebekleri büyür,
- Kas gerilimi artar,
- Sindirim yavaşlar veya durur,
- Kan pıhtılaşma mekanizması harekete geçer,
- Kalp atışı hızlanır,
- Kan basıncı yükselir,
- Depo halindeki şeker ve yağ kana karışır
- Bütün duyumlar artar ve
- Hipofiz bezi uyarılır (Baltaş ve Baltaş, 2015).

Örneğin; sıcak bir odada bulunmanız durumunda kalp atışınız hızlanır ve bu sayede vücut ısısı dengelenmeye çalışılır (Bernstein ve diğ., 1994). Alarm dönemi vücudun yoğun aktiviteye hazırlandığı kısa bedensel uyarılma dönemidir. Ancak bu dönemde ortaya çıkan stres tetikleyici etkisini sürdürmeye devam ederse direnç aşamasına geçilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

### 3.1.1.2. Direnç Aşaması

Strese neden olan uyarıcı veya ortamın devam etmesi durumunda ortaya çıkar. Organizma alarm tepkisini ortadan kaldırır ve stresli ortama bir tür uyum gerçekleştirerek kandaki biyokimyasal maddeleri geri çeker. Bu durumda birey normal koşullar altında gibi görünür. Ancak yorgunluk oluşmakta ve kişi iç direncini kaybetmektedir (Cüceloğlu, 2007). Eğer bu dönem başarı ile atlatılırsa beden normal koşullarına döner (Baltaş ve Baltaş, 2015). Ancak stres yükleyici yeterince kalıcı ve yoğun ise tükenme aşamasına geçilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

### 3.1.1.3. Tükenme Aşaması

Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse tükenme aşamasına geçilir (Baltaş ve Baltaş, 2015). Tükenme aşamasında, birey stres tetikleyici ile savaşılmaya veya kaçmaya çalışarak fizyolojik kaynaklarını tüketmiş (Smith ve diğ., 2015) ve bireyin uyum enerjisi bitmiştir. Bu dönemde bedenin savunması zayıflar, tükenme ve bitkinlik görülür (Doğan, 2015). Ayrıca bu aşamada alarm aşamasındaki bazı belirtiler yeniden ortaya çıkar. Tükenme aşaması, bireyin direncini kaybettiği, hastalıkların ortaya çıktığı, bazı durumlarda ise ölümlerle sonuçlanabilecek basamaktır (Cüceloğlu, 2007).

## 3.2. Strese Verilen Psikolojik Tepkiler

Psikolojik stres tepkileri, bireyin kontrolü dışında kendiliğinden ortaya çıkan ve tahmin edilebilir tepkilerdir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Kaygı, öfke ve saldırganlık, depresyon ve duyarsızlık, ve bilişsel bozukluk (Smith ve diğ., 2015) strese verilen psikolojik tepkilerdir. Strese verilen en genel tepki kaygıdır. Olağan deneyimlerin ötesinde olaylar yaşanması bazen kişinin TSSB olarak bilinen ağır kaygı belirtileri göstermesine de neden olabilir (Öntürk, 2020).

Stresli bir duruma verilen yaygın tepkilerden biri de saldırganlığa yol açabilen öfkedir. Özellikle yaşanan hayal kırıklıklarının sıklıkla öfkelenmeye ve saldırgan davranışlara neden olduğu bilinmektedir. Hayal kırıklığına verilen diğer bir tepki uzaklaşma ve geri çekilmedir. Stresli koşullar devam ederse uzaklaşma depresyona kadar derinleşebilir. Duygusal tepkilere ek olarak, ciddi stres etkenleriyle karşı karşıya kalındığında sıklıkla ciddi bilişsel bozulmalar gözlenir. Konsantre olmak ve düşünceleri mantıksal olarak organize etmek zorlaşır. Dikkat kolayca dağılabilir. Dolayısıyla özellikle karmaşık görevlerdeki performans bozulma eğilimindedir (Nolen-Hoeksema ve diğ., 2009).

Bernstein ve diğ., (1994), strese verilen tepkileri fiziksel, psikolojik ve davranışsal olarak üçe ayırmaktadır. Buna göre; kalp atışının hızlanması, kasların gerilmesi, terleme, adrenalın ve diğer kimyasalların salınması ve göz bebeklerinin büyümesi *fiziksel* tepkiyi; öfke, kaygı, depresyon ve yıkıcı düşünceler *psikolojik* tepkiyi ve öfke, kaçma-kaçınma ve intihar girişimleri gibi davranışlar *davranışsal* tepkiyi işaret etmektedir.

#### 4. Stres Tetikleyiciler

Spor ortamında sporun türü, etkinliğin önemi, belirsizlik, kişilik yapısı, durumsal yapı, grup yapısı ve deneyim gibi faktörler stres tetikleyiciler olarak kabul edilmektedir. Sporcu için stres tetikleyicilere karşı uygun hazırlıklar yapılmazsa stres tepkileri herhangi bir maçta ortaya çıkabilir. Bu durumda sporcu için normalden fazla çaba gerekir. Ayrıca maçın zorluğu ve sporcunun kendi yeteneklerine olan inancı arasındaki fark arttıkça stres düzeyi de artar (Davies, 1995).

##### 4.1. Sporun Türü

Strese verilen tepki, ilgili spor dalının yapısına da bağlıdır. Farklı spor dallarındaki sporcular arasında psikolojik talepler kesinlikle farklıdır. Örneğin; araba yarışı ve kayakla atlama gibi yüksek riskli sporlar ve bunlarla ilgili olumsuz sonuçlar (lezyonlar, ölüm riskleri) özellikle aşırı stres durumları olarak görülmelidir. Ancak yine de bir durumun tehlikelerinin her zaman kişinin öznel değerlendirmesine bağlı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin; bir yüzücü bir yarıştan önce bir yarış arabası pilotundan veya ölüm riski içeren diğer spor türlerinden daha fazla stres yaşayabilir (Mohiyeddini, 2013). Diğer taraftan, bireysel sporlar genellikle takım sporlarından daha tehdit edicidir çünkü bireysel sporcuların başarısızlık durumunda suç paylaşacak kimseleri yoktur. Bu nedenle, bireysel sporculardaki strese bağlı sorunların yakından izlenmesi oldukça önemlidir (Burton ve Raedeke, 2008). Yapılan bir araştırmaya göre takım arkadaşları, takım sporlarında stresin değerlendirilmesi ve stresle başa çıkma için oldukça önemlidir. Stres tetikleyicilerin %51,50' sinin başkaları tarafından etkilendiği belirlenmiştir. Buna göre takım arkadaşları, sporcuların başa çıkma stratejilerini önemli ölçüde etkileyerek performans ve memnuniyeti potansiyel olarak artırmaktadır (Kerdijk ve diğ., 2016).



**100 m yarışındaki psikolojik stres maratondakinden daha yüksektir. Çünkü kısa süreli bu yarışta küçük bir başarısızlık bile sonuç için oldukça önemli olabilir (Mohiyeddini, 2013).**

## 4.2. Etkinliğin Önemi

Genel olarak bir olay ne kadar önemliyse, stres de o kadar büyük olur. Dolayısıyla, tıpkı üniversite sınavına girmenin deneme sınavına girmekten daha stresli olması gibi, bir şampiyonluk müsabakası da normal sezon müsabakasından daha streslidir. Hatta maç içindeki durum ne kadar kritikse sporculardaki stres de o kadar yüksek görünmektedir. Ancak bir olaya verilen önem kişiden kişiye göre değişebilir. Örneğin; normal sezondaki bir futbol maçı, şampiyonluğu garantileyen bir takımın oyuncuları için önemli görünmese de o maçta milli takıma oyuncu seçen bir gözlemcinin bulunması maçın önemini artırabilir (Weinberg ve Gould, 2023). Ayrıca maç sonu teşvik ne kadar büyük olursa, müsabakanın önemi ile birlikte sporcunun stres tepki de artar (Davies, 1995). Benzer şekilde müsabaka ne kadar önemli ise ya da durum ne kadar kritik ise stres potansiyeli de o kadar büyük olmaktadır (Burton ve Raedeke, 2008).

## 4.3. Belirsizlik

Belirsizlik önemli bir durumsal stres kaynağıdır ve belirsizlik arttıkça stres de artar. Örneğin; benzer güçteki iki takımın müsabakasında, maksimum belirsizlik vardır. Ancak antrenörler tarafından zaman zaman maç kadrosunun, riskli becerileri öğrenirken yaralanmaların nasıl önleneceğinin veya ciddi bir yaralanmadan sonra iyileşirken neler bekleneceğinin söylenmemesi de sporcular için belirsizlik yaratır. Bunun yanı sıra sporcular genel olarak spor dışındaki yaşamlarındaki belirsizlik sonucu da stres yaşayabilirler. Bireyin bir sonuca veya başkalarının duygularına ve değerlendirmelerine ilişkin hissettiği belirsizlik derecesi ne kadar yüksek olursa, durumluk kaybı ve stres de o kadar büyük olur (Weinberg ve Gould, 2023). Burton ve Raedeke (2008)' göre sporcuların nasıl performans gösterecekleri ve belirli hedeflere ulaşım ulaşılamayacakları konusunda düşünceleri daha belirsiz hale geldikçe stres değerlendirmesi de artar. Buna göre; sporculara maç kadrosunu maçın başlamasına dakikalar kala duyurmak, sporcuların takımdaki rollerinin ne olacağını bildirmemek, sporculara olumsuz sözsüz mesajlar göndermek, sözler ve davranışlar konusunda tutarsız davranmak, kötü oyun koşulları veya ekipman nedeniyle sporcular arasında fiziksel sağlıkları konusunda belirsizlik yaratmak, yarışı bırakan dayanıklılık sporcularını aşağılamak, antrenörler, oyuncular veya seyirciler tarafından yapılan olumsuz değerlendirme veya yorumlarla sporcunun öz değerini tehdit etmek sporcularda belirsizlik yaratan sebeplerdir.

#### 4.4. Kişilik Yapısı

Sosyallik, mizaç, duygusal istikrar, sinirlilik, heyecan, saldırganlık ve içe dönüklük/dışa dönüklük gibi faktörler sporcunun kişilik yapısında önemli bir rol oynamaktadır. Yüksek düzeyde duygu, saldırganlık, dışa dönüklük ve sinirlilik gösteren sporcular, düşük duygu ve saldırganlık gösterenlere kıyasla stresli durumlarda kendilerini daha az dengeli ve düzenli gösterirler (Mohiyeddini, 2013). Bir kişinin sürekli kaygı düzeyi, o kişinin dünyayı nasıl algıladığını büyük ölçüde etkiler. Yüksek düzeyde sürekli kaygısı olan kişiler, daha düşük sürekli kaygısı olan kişilere kıyasla daha fazla durumu, özellikle de değerlendirmeye yönelik ve rekabetçi durumları, tehdit edici olarak algılama eğilimindedir. Bu nedenle sürekli kaygı, stres sürecinde önemli bir etkidir. Bazı insanlar belirli durumları önemli ve belirsiz olarak nitelendirir ve bunları diğer insanlara göre daha fazla endişeyle karşılar. Yüksek sürekli kaygı ve düşük benlik saygısı, sporcularda artan durumluk kaygı tepkileriyle ilişkilidir. Düşük öz saygıya sahip sporcular, yüksek öz saygıya sahip sporculara göre daha az güvene ve daha fazla durumluk kaygıya sahiptir (Weinberg ve Gould, 2023). Sporcuların stres düzeyleri ve başa çıkma stratejileri seçimleri, sürekli kaygı ve özgüvenden etkilenir. Yüksek kaygı ve düşük özgüven eğilimi gösteren sporcuların, durumları tehdit olarak değerlendirme ve başarılı olma yeteneklerini sorgulama olasılıkları daha yüksektir. Kendine güveni yüksek ve kaygısı düşük olanların ise rekabeti bir meydan okuma olarak değerlendirmeleri ve yapıcı bir şekilde yanıt vermeleri daha olasıdır (Burton ve Raedeke, 2008). Sıklıkla gerçek dışı bir ilham düzeyi gösteren (çok yüksek ya da çok düşük) başarısızlığa odaklı sporcular strese karşı özellikle hassastır. Hayal kırıklığı, kaybetme ve başarısız olma korkusu onlar için önemli bir rol oynar (Mohiyeddini, 2013).

#### 4.5. Durumsal Yapı

Yarışma alanının uygunsuz koşulları, deplasman maçları, seyirci etkisi, maç planlamasında değişiklik, yüksek rakımlarda veya yoğun sıcakta yarışmalar veya yarışmalardan önce yapılan röportajlar gibi dış faktörlerin sporcunun psikolojik durumundaki etkisiyle ilgilidir (Mohiyeddini, 2013). Sıklıkla karşılaşılan bir durum seyircilerin varlığının yarattığı strestir. Seyircilerin oyuncunun performansı üzerindeki etkisi, sosyal kolaylaştırma araştırmalarının bir konusudur ve kapsamlı bir incelemeye tabi tutulmuştur. Diğer insanların varlığı bile heyecan vericidir. Dolayısıyla seyirci kalabalığının genel etkisi özellikle yeni başlayanların ve orta düzey sporcuların performansını bozan uyarılmışlık seviyelerini artırmaktadır (Davies, 1995).

#### 4.6. Deneyim

Spora yeni başlayanlar ve orta düzey sporcular görece diğerlerinden daha düşük stres toleransına sahiptir. Bu sporcular ayrıca benzer durumlardaki geçmiş deneyimlerden de etkilenirler. Daha önce yaşanmış olan stres deneyimleri sporcuların o strese aşına olmalarına ve bu durumun üstesinden gelmeyi öğrenmelerine sebep olabilir (Davies, 1995). Stresle önceki deneyimler sporcular için potansiyel olarak yararlı olarak görülse de bu durum bazı sorunları da ortaya çıkarabilir. Bir durumu daha önce yaşamış olmak o problemle başa çıkacak kişinin daha iyi hissetmesini sağlarken, o kişi daha önce stres yaratan durumu çözmede başarısız olduysa karşılaştığı durum farklı bir stres yaratmaktadır (Williams, 1995).

#### 5. Stresle Başa Çıkma

Stres günlük yaşamın bir parçasıdır. Ancak günlük strese hastalık, ayrılık, ölüm gibi diğer olaylar eklendiğinde önemli hastalıklar kendini göstermeye başlar. Stresi önlemek çoğu zaman olanaklı değildir. Bunun yerine stresle nasıl başa çıkılabileceğini öğrenmek ve bu yöntemleri günlük yaşamımıza uygulamak büyük yarar sağlar (Cüceloğlu, 2007). Stresle başa çıkma; bireyin stres yaratan durumlarla uğraşma sürecini tanımlar (Smith ve diğ, 2015). Başka bir ifadeyle tehdit edici veya baskın olarak algılanan iç ve dış taleplerle uğraşma sürecine başa çıkma denir. Başa çıkma, davranışsal, duygusal veya güdüsöl olabilir. Stresle başa çıkmanın ilk adımı, bilişsel değerlendirmedir. Yani birey stres tetikleyicileri bilişsel olarak yorumlamakta ve ölçmektedir. Bir başkası için akut strese yol açan durum diğer kişi için günlük yaşamın bir parçası olarak algılanabilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Spor ortamındaki pek çok kritik durum, başarılı olmak isteyen sporcuların stresi yönetmelerini gerektirir. Stres yönetimi, daha iyi hissetmek, olumlu duygular yaşamak ve yeteneklerimizi ortaya koymak için stresin olumsuz sonuçlarını, özellikle fiziksel ve zihinsel kaygıyı azaltma veya ortadan kaldırma sürecidir (Burton ve Raedeke, 2008). Davies (1995)'e göre stresle başa çıkma yoluyla; sinir sisteminin uyarılma veya aktivasyon seviyelerini kontrol etme, dikkati maçın gerekliliklerine odaklama ve içsel endişe verici davranışları dışarıda bırakma, yapıcı bir ruh hali ve olumlu bir yaklaşıma sahip olma ve baskı altında tutarlı şekilde iyi performans gösterme becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir. Sporcuların yalnızca yeteneklerinin en iyisini sergilemek için değil, aynı zamanda sporu tatmin edici bir deneyim haline getirmek için de stresle başa çıkabilmeleri gerekmektedir (Nicholls ve Polman, 2007).

Stresle başa çıkmak elit spor performansı için oldukça önemlidir. Genç elit sporcuların kullandıkları en yaygın başa çıkma stratejileri kaçınma olarak karşımıza çıkmaktadır (Sagar ve diğ., 2009). Sporcular genellikle stresle başa çıkmak için problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırlar. Ancak, bilişsel savunma stratejileri yarışmadan önceki ve sonraki günlerde daha etkilidir (Pensgaard ve Ursin, 1998). Sporcular kariyerlerinin ilk aşamasında bireysel başa çıkma stratejilerini kullanarak stresle başa çıkmakta, kariyerlerinin zirvesinde ise bireysel ve takım başa çıkma stratejilerinin dengeli kullanılması önemlidir (Sovmiz, 2022). Streste başa çıkma tekniklerinin, sporcularda performansı artırdığı pek çok çalışma ile doğrulanmıştır (Kerr ve Leith, 1993; Rumbold ve diğ., 2012; Anurag, 2017; Singh, 2017).

Stresle başa çıkmak, sporcuların stresin neden olduğu iç veya dış taleplerin üstesinden gelmelerine, bunları azaltmalarına veya tolerans göstermelerine yardımcı olduğu için spor performansı açısından oldukça önemlidir (Daroglou, 2011; Ong, 2017). Sporcular, odaklanmayı sürdürerek ve stresli koşullar altında uygun şekilde tepki vererek stresle başa çıkar ve bu da performanslarını artırır (Ong, 2017). Başa çıkma becerileri ve öz yeterlilik, spor performansının önemli belirleyicileridir (Daroglou, 2011). Başa çıkma becerilerine sahip olmak, sporcuların korkularını kontrol etmelerine ve optimum performansı sürdürmelerine yardımcı olur (Fenz ve Jones, 1972).

Stresle başa çıkmanın sporcularda yaralanma riskini azaltabileceğini gösteren pek çok araştırma mevcuttur (Nor, 2001; Brewer, 2003; Nippert ve Smith, 2008; Forsdyke ve diğ., 2016). Bu nedenle stresle başa çıkma yöntemlerinin öğrenilmesi yalnızca performansı artırmak için değil, aynı zamanda yaralanma riskini azaltmak için de oldukça önemlidir.

Stresle başa çıkma yollarından biri problem odaklı, diğeri duygu odaklı başa çıkma olarak adlandırılmaktadır. Stresli bir durumla uğraşırken çoğu insan hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkma yöntemini kullanır (Nolen-Hoeksema ve diğ., 2009).

### **5.1. Problem Odaklı Başa Çıkma**

Bu yaklaşım stres tetikleyicilerle doğrudan baş etmek için tasarlanmış stratejileri içerir. Stres tetikleyiciler kontrol edilebilir olduğunda bu stratejinin kullanılması yararlı olabilir. Problem odaklı başa çıkma, bilgi arama, planlama ve hedef belirleme ve yüzleşme gibi çeşitli alt başa çıkma türlerini içerir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Bu stratejide birey, ortaya çıkan sorun veya durumda onu değiştirecek veya ondan kaçacak bir yol bulmaya çalışır. Problem odaklı başa çıkma stratejisinde ilk adım sorunu tanımlamaktır. Daha sonra bu soruna yönelik alternatif çözümler geliştirilebilir. Son olarak geliştirilen alternatifler



arasında seçim yapılmalı ve seçilen alternatif uygulanmalıdır (Smith ve diğ., 2015). Problem odaklı başa çıkma, stres kaynaklarını azaltır veya ortadan kaldırır. Bu yaklaşım proaktiftir ve antrenman veya maç öncesi kullanılabilir (Burton ve Raedeke, 2008).

## 5.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Daha çok kontrol edilemez stres tetikleyicilerin (*örneğin; hastalık*) etkisinin üstünden gelmekte faydalıdır. Bu stratejide beden odaklı faaliyetler (*örneğin; ilaç kullanımı, gevşeme vb.*), bilişsel odaklı faaliyetler ve terapi gibi başa çıkma yöntemleri kullanılır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Duygu odaklı başa çıkma örnekleri arasında egzersiz yapmak, alkol veya başka maddeler kullanmak, öfkeyi dışa vurmak, çevreden duygusal destek aramak gibi davranışsal stratejiler veya sorunla ilgili düşünceleri geçici olarak bir yana bırakmak ya da durumun anlamını değiştirerek tehdidi azaltmaya çalışmak gibi bilişsel stratejiler kullanılabilir (Smith ve diğ., 2015). Stres etkeni değiştirilemiyorsa veya sporcular rekabetçi talepleri karşılama becerisine sahip değilse bile sporcular duygularını yönetmek için duruma bakış açılarını değiştirebilirler. Duygu yönetimi ile istenmeyen kas gerilimini ve aşırı uyarılmayı azaltılabilir, olumsuz düşüncelere karşı koyulabilir. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri daha çok reaktiftir ve antrenman veya maç esnasında kullanılabilir (Burton ve Raedeke, 2008).



**Doğrudan sorunları çözmeye yönelik başa çıkma stratejisine *problem odaklı başa çıkma*, stres kaynağı yerine strese verilen duygusal tepkiye odaklanan başa çıkma stratejisine *duygu odaklı başa çıkma* denir (King, 2021).**

Stresle başa çıkma stratejisi olarak kullanılan pek çok teknik vardır. Bazı araştırmacılar stresle başa çıkmak için fiziksel, zihinsel ve davranışsal pek çok başa çıkma tekniğinin kullanılabileceğini ifade etmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2015).

## 5.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

### 5.3.1. Fiziksel Başa Çıkma Stratejileri

*Gevşeme*; bedeni kontrol etmenin ilk adımı solunumun kontrol edilmesidir. Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, tüm gevşeme egzersizleri içinde egzersizin bir parçası olarak kullanılır. İyi bir nefes alışkanlığı edinmek bedendeki oksijen miktarını artırır, oksijenin en uzak dokulara bile ulaşmasını ve stres halinde ortaya çıkan maddelerin azaltılmasını sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2015). Sporculara kaslarını derinlemesine gevşetme, yavaşlama ve



düşüncelerini odaklama tekniklerinin öğretilmesidir (Smith ve diğ., 2015). Strese yatkın sporcuların gevşemeyi öğrenmesi gerekir çünkü gevşeme gerilim, endişe ve kaygı duygularıyla bağdaşmaz. Gevşeme, normal uyanıklık halinden daha düşük, kontrollü ve nispeten dengeli bir uyarılma düzeyidir. Progresif gevşeme, stresi azaltmak için kullanılan oldukça yararlı bir gevşeme yöntemidir (Davies, 1995). Aşamalı gevşemenin yüzücülerde yaralanmaları %52, futbolcularda ise %33 azalttığı belirlenmiştir (Davis, 1991).

Biofeedback; sporcuların normal ve normal dışı olup, kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin bir araç yardımıyla farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetleri istenen yönde düzeltmeyi öğrendiği bir yöntemdir (Baltaş ve Baltaş, 2015). Biofeedback ile sporcular psikolojik durumlarının özelliği ve bu durumu değiştirme girişimi hakkında bilgi-geribildirim almaktadır (Smith ve diğ., 2015). Biofeedback, sporcuya gelişimi hakkında nesnel bilgi sağlayarak gevşeme sürecini hızlandırır. Bu yöntemde kullanılan yaygın bir prosedür parmak ucu sıcaklığını ve kalp atış hızını ölçmektir. Biofeedback eğitimi, sporcunun kan basıncı ve kalp atış hızı gibi bedensel işlevleri üzerinde istemli kontrole sahip olmasını mümkün kılmaktadır (Davies, 1995). Yakın zamanda yapılan bir araştırmada sanal gerçeklik biofeedback sisteminin, sporcularda stres yönetimini destekleyerek performanslarını artırdığı bulunmuştur (Morales-Tellez ve diğ., 2021).

### **5.3.2. Zihinsel Başa Çıkma Stratejileri**

Zihinsel başa çıkma teknikleri sporcuların psikolojik ve duygusal belirtiler üreten stres tetikleyicileri tanımlamalarına yardımcı olmaya ve bu durumlarla başa çıkma tarzını değiştirmeye çalışır (Smith ve diğ., 2015). Başka bir ifadeyle bu teknikler, stres yükleyicilerin değerlendirilmesini ve stresle başa çıkmayı engelleyen düşüncelerin değiştirilmesini içerir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Bu teknik fiziksel veya duygusal semptomlara neden olan stresli durumların tanımlanmasını ve bu durumlarla başa çıkma şekillerinin değiştirilmesini sağlar (Nolen-Hoeksema, 2009). Zihinsel başa çıkma stratejileri, sporcunun rekabetçi durumları olumlu bir şekilde yeniden değerlendirmeyi öğrenmesini sağlar. Amaç sporcunun dikkatini ilgisiz düşüncelerden görev odaklı davranışa kaydırmak ve endişeyi ortadan kaldırmaktır. Bu tekniğin kullanılması sporcuların sorunları çözmesine ve var olan olumsuz koşullarla baş etmesine yardımcı olur. Bu aşamada olumlu kendi kendine konuşma artırılırken, olumsuz kendi kendine ifadelerin ortadan kaldırılması gerekir. Olumlu ifadelerin tekrar tekrar kullanılması, yarışmacının olumlu düşünmeye başlamasını ve olumlu kavramlar edinmesini teşvik edecektir (Davies, 1995).

Alanyazında pek çok zihinsel başa çıkma tekniğinden bahsedilmiştir. *Yeniden çerçeveleme*, sporcuların deneyimlerinin veya bu deneyimlere yükledikleri anlamların istenmeyen yönleri, doğru, hoş veya değerli görülebilecek bir şeyle yer değiştirir. *EMDR* (eye movement desensitization and reprocessing (göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme)) sporcuların performans sırasında rahat olmasını ve deneyimden keyif almasını sağlamayı amaçlar. *Olumsuz düşünceleri durdurma* tekniği sayesinde sporcular sağlıklı, zararlı veya performansa zarar verebilecek düşünceler veya anılar hakkında uzun uzun düşünmek zorunda kalmazlar. *Akılcı düşünce* ile olumsuz düşüncelere meydan okunur ve olumsuz düşünceyi ortadan kaldıran nesnel bir görüş benimsenir. *Stres aşılama tedavisinde* sporcu, stres ve kaygı tepkilerini tanımayı ve bunların fizyolojik karşılıklarının kapsamını anlamayı öğrenir. *İmgeleme* tekniğinde stres ve kaygıyla başa çıkmak amacıyla duyu organlarından gelen girdiler pratik yaparak ve ayrıntılara dikkat ederek zihinde gerçekçi hale getirilir. *Sistemik duyarsızlaştırma*, stres deneyimine yol açan adımların veya önceki davranışların sakinlik ve rahatlama durumuyla kademeli olarak ilişkilendirilmesini içerir. Stresli bir uyarana ilişkilendirilen kaygı ve stres tepkilerine, hayal gücüyle adım adım yaklaşılır (Pargman, 2013). Örneğin; sporcuların yaralanma sonrası kaygı, endişe ve güven kaybının üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için kullanılabilir. Öncelikle sporcuda stres yaratan durumlar saptanır. Daha sonra en az kaygı yaratan durumdan başlayarak her bir durum için mümkün olduğu kadar görsel canlandırma yapılır (Davies 1995). *Modelleme stratejisini kullanarak*; yüksek derecede stresli durumlarda bile iyi performans gösteren bir sporcuyu gözlemlemek, sporcuya benzer durumlarda gelecekteki kendi davranışını kopyalayabileceği ve taklit edebileceği bir model sağlar (Davies 1995). *İçsel motivasyonun artırılması*, önemli stratejilerden biridir. İçsel motivasyona sahip olan sporcular dışsal ödülleri ve sosyal kaygıyı ikinci plana atarak performanslarına odaklanabilirler (Davies, 1995). *Müsabakaya verilen önemin azaltılması*; stresle başa çıkmak için kullanılabilir son derece etkili stratejilerden biridir. Maçın öneminin yüksek olması sporcularda stresi artıran bir faktördür. Bu nedenle antrenman maçlarında görülmeyen bazı hatalar, önemli maçlarda ortaya çıkarlar. Antrenman maçı ile gerçek maç arasındaki en büyük farklardan biri önemlilikdir. Maçın önemini azaltmak, stres tepkilerini sınırlayabilir ve dolayısıyla endişeli, aşırı uyarılmış sporcunun performansı artırılabilir (Davies, 1995). Burton ve Raedeke, (2008) müsabakaya verilen önemi ve dolayısıyla stresi azaltmaya yönelik çeşitli önerilerde bulunmuştur. Buna göre; sporculara maçı kazanmaları veya belirli performans seviyelerine ulaşmaları için para veya başka ödüller teklif edilmemelidir. Olağanüstü performansı takdir etmek, bazı sporcular için çok

fazla strese neden olabileceğinden, böyle bir yaklaşımdan uzak durulmalıdır. Sporculara, sadece iyi performans gösteren oyuncular olarak değil, insan olarak değer verildiği gösterilmelidir. Eğer ebeveynler, arkadaşlar, profesyonel antrenörler gibi önemli kişilerin varlığı müsabakayı daha önemli hale getiriyorsa, bu kişilerden oyuncunun beceri düzeyi veya özgüveni gelişene kadar müsabakalara katılmaması istenmeli veya oyunculara müsabaka bitene kadar bu izleyicilerin varlığından bahsedilmemelidir. *Hazırlık*; birey fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak bir yarışmaya tam olarak hazırlandığında ve beceride tam bir ustalığa sahip olduğunda, rekabet stresinin olumsuz, yıkıcı etkileri minimum düzeyde olacaktır. Bu nedenle sporcunun rekabet stresinin zorluklarıyla başa çıkabilmesi için kapsamlı bir hazırlık yapılması şarttır. Kazanan mutlaka en iyi oyuncu değil, en iyi hazırlanmış olan oyuncudur (Davies, 1995).

### 5.3.3. Davranışsal Başa Çıkma Stratejileri

A tipi davranışı değiştirmek, öfkeyi yenmek ve zamanı iyi kullanmak davranışçı tekniklerden bazılarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2015). Kalp hastalığı ile ilişkisi de saptanan ve aşırı rekabetçilik, sabırsızlık, hırs ve düşmanlık gibi özelliklere A tipi davranış denir (King, 2021). A tipi davranış stili stres tepkisine katkıda bulunmaktadır (Pargman, 2013).

Weinberg ve Could (2023) A Tipi davranış kalıplarının değiştirilebilir olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla davranış tipi değiştirilerek kalp hastalığı riski de azaltılabilir. Sonuçta, A tipi davranışı değiştirmek stresi azaltmak için de oldukça önemlidir. Bernstein ve diğ., (1994) davranışsal başa çıkma tekniklerini bir zaman yönetimi planı uygulamak ve stres faktörlerini ortadan kaldıracak yaşam değişikliklerini yapmak olarak açıklamaktadır. Öfkeyi yenmek, stres yaratan ve saldırganlığa dönüşen öfkeyi kontrol etmek açısından oldukça önemlidir (Baltaş ve Baltaş, 2015). Zaman yönetimi, bireyin önceliklerini belirlemesine yardımcı olur ve zamanını boşa harcamamasını sağlar. Böylece bireyin daha az stres yaşaması sağlanır (Zimbardo ve diğ., 2017).

Turnuvalarda ve maçlarda yaşanan stres türlerini antrenman koşullarında yeniden oluşturmak davranışsal başa çıkma stratejilerinden biridir. Hazırlık maçları, sporcuların duygusal kapasitelerini geliştirmelerini sağlar. Amaç; sporcunun maçta yaşadığı stresi aşamalı olarak yeniden oluşturmak ve ette bu sayede gerçek maç durumuna giderek yaklaşmaktır. Uyum sağlamayı, giderek artan stres dereceleriyle baş etmeyi öğrenmek oldukça önemlidir ve oyuncunun maçın baskılarına dayanma kapasitesini geliştirecektir (Davies 1995). Stresle başa çıkmak için kullanılacak tekniklerden biri de sosyal

destektir. *Sosyal destek*; kişinin sevildiğini, önemsendiğini, saygı duyulduğunu ve diğer kişilerle bağlı olduğunu hissettiği bir sosyal destek ağının parçası olmasıdır. Bu destek duygusal, somut veya bilgi desteği şeklinde olabilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). İyi bir sosyal destek, bireylere sosyal ilişkilere dâhil olduğunu, diğer insanlarla bağlantı kurduğunu, anlaşıldığını ve önemsendiğini hissettirir. Somut ve bilgilendirici destek, sporcunun başarılı olması için özel bilgi ve yönlendirme sunarken, duygusal destek sporcuda anlaşılma ve takdir duygusu yaratır. Özellikle takım sporlarında sosyal destekten yoksun olmak sporcuları strese karşı savunmasız bırakabildiğinden, uygun destek ağlarına sahip olmak oldukça önemlidir (Williams ve Krana, 2021). Sosyal destek; zor zamanlarda bireye destek olabilecek güvenilir kişilere sahip olmak gibi duygusal, hastaneye gitmek, temizliğe ve yemek yapımına yardım etmek gibi görev odaklı veya bireyin stres etkeninin doğasını ve bununla başa çıkmak için mevcut kaynakları daha iyi anlamasına yardımcı olmayı amaçlayan bilgi desteği şeklinde ortaya çıkabilir (Zimbardo ve diğ., 2017). Belirli sosyal destekler stresle başa çıkmada yararlıdır, bununla birlikte, destekleyici ilişkilerin sayısı kadar kalitesi de önemlidir (Williams, 1995).

## KAYNAKLAR

- Al-Haliq, M., Althayneh, Z. L., & Oudat, M. E. (2014). Levels of burn-out among sports referees in Jordan. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 47-51.
- Anurag (2017). Role of stress management in sports. *International Journal of Research*, 4(7), 1102-1109.
- Archer, T., Rapp-Ricciardi, M. (2019). *Stress, Affective Status and Neurodegenerative Onslaughts*. In: Garcia, D., Archer, T., Kostrzewa, R. M. (eds) Personality and Brain Disorders. Contemporary Clinical Neuroscience. Springer, Cham.
- Armario, A., Daviu, N., Muñoz-Abellán, C., Rabasa, C., Fuentes, S., Belda, X., ... & Nadal, R. (2012). What can we know from pituitary-adrenal hormones about the nature and consequences of exposure to emotional stressors?. *Cellular and molecular neurobiology*, 32, 749-758.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2015). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. (32. Baskı). Remzi Kitapevi.
- Bernstein, D. A., Clarke-Stewart, A., Roy, E. J., Srull, T. K. & Wickens, C. D. (1994). *Psychology*. Boston: Houghton Mifflin.
- Błach, W., & Szczuka, E. (2011). Mental stress before judo competition. Detection and control. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 2(2), 143-145.
- Brewer, B. W. (2003). Developmental differences in psychological aspects of sport-injury rehabilitation. *Journal of athletic training*, 38(2), 152-153.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Campbell, E., Irving, R., Bailey, J., Dilworth, L., & Abel, W. (2018). Overview of psychophysiological stress and the implications for junior athletes. *Am. J. Sports Sci. Med*, 6(3), 72-78.
- Christian, L. M. (2012). Physiological reactivity to psychological stress in human pregnancy: current knowledge and future directions. *Progress in neurobiology*, 99(2), 106-116.
- Clow, A., & Hucklebridge, F. (2004). The impact of psychological stress on immune function in the athletic population. *Exercise Immunology Review*, 7, 5-17.
- Cüceloğlu, D. İ. (2007). İnsan ve Davranışı. 16. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Daroglou, G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *The Sport Journal*, 14(1), 1-6.
- Davis, J. O. (1991). Sports injuries and stress management: An opportunity for research. *The sport psychologist*, 5(2), 175-182.
- Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi*. Detay Yayıncılık. Ankara.

- Fenz, W. D., & Jones, B. G. (1972). Individual differences in physiologic arousal and performance in sport parachutists. *Psychosomatic Medicine*, 34(1), 1-8.
- Forsdyke, D., Smith, A., Jones, M., & Gledhill, A. (2016). Psychosocial factors associated with outcomes of sports injury rehabilitation in competitive athletes: a mixed studies systematic review. *British journal of sports medicine*, 50(9), 537-544.
- Gareau, M. G., Silva, M. A., & Perdue, M. H. (2008). Pathophysiological mechanisms of stress-induced Intestina damage. *Current molecular medicine*, 8(4), 274-281.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). Psikoloji ve yaşam. *Çev. Ed. Sart, G.* Nobel Yayıncılık.
- Geva, N., Pruessner, J., & Defrin, R. (2017). Triathletes lose their advantageous pain modulation under acute psychosocial stress. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(2), 333-341.
- Gianaros, P. J., & Wager, T. D. (2015). Brain-body pathways linking psychological stress and physical health. *Current directions in psychological science*, 24(4), 313-321.
- Glenk, L. M., & Kothgassner, O. D. (2017). Life out of balance: Stress-related disorders in animals and humans. In: *Jensen-Jarolim, E. (eds) Comparative Medicine. Springer, Cham*.
- Hardy, L. (1992). Psychological stress, performance, and injury in sport. *British Medical Bulletin*, 48(3), 615-629.
- Horn, T. S. (1992). *Advances in sport psychology*. Human kinetics.
- Kerdijk, C., Van der Kamp, J., & Polman, R. (2016). The influence of the social environment context in stress and coping in sport. *Frontiers in Psychology*, 7, 875.
- Kerr, G., & Leith, L. (1993). Stress management and athletic performance. *The Sport Psychologist*, 7(3), 221-231.
- King, L. A. (2021). *Psikoloji Bilimi* (4. Baskıdan Çeviri), Ankara: Palme Yayınevi.
- Koenig, J. I., Walker, C. D., Romeo, R. D., & Lupien, S. J. (2011). Effects of stress across the lifespan. *Stress*, 14(5), 475-480.
- Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Iermakov, S., & Nosko, M. (2016). Reaction of heart rate regulation to extreme sport activity in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 976-981.
- Lewis, S. E., Fowler, N. E., Woby, S. R., & Holmes, P. S. (2012). Defensive coping styles, anxiety and chronic low back pain. *Physiotherapy*, 98(1), 86-88.

- Lubomirov, D. E. (2020). The role of negative emotions in the aetiology of non-impact sports injuries: Interactions of the stress response and motor control Systems. *Social Science Research Network*.
- Mateo, M., Blasco-Lafarga, C., Martínez-Navarro, I., Guzmán, J. E., & Zabala, M. (2012). Heart rate variability and pre-competitive anxiety in BMX discipline. *European Journal Of Applied Physiology*, 112, 113-123.
- Michie, S. (2002). Causes and management of stress at Work. *Occupational and Environmental Medicine*, 59(1), 67 - 72.
- Miyazaki, H., & Kinoshita, M. (2015). Stress-induced immunosuppression and physical performance. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 4, 295-298.
- Mohiyeddini, C. (2013). *Advances in the Psychology of Sports and Exercise*. Nova Science Publishers.
- Morales-Tellez, A., Tentori, M., & Castro, L. (2021). Stress management training in athletes: Design considerations for VR biofeedback systems. *Proceedings of the 8th Mexican Conference on Human-Computer Interaction*.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 263-270.
- Nippert, A. H., & Smith, A. M. (2008). Psychologic stress related to injury and impact on sport performance. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 19(2), 399-418.
- Nixdorf, I., Beckmann, J., & Nixdorf, R. (2020). Psychological predictors for depression and burnout among German junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, 601.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. Cengage Learning EMEA.
- Nor, M.A. (2001). The psychological aspects of injury in sport. *Jurnal Teknologi*, 34(1), 39-50.
- Ong, N. C. (2017). Reactive stress tolerance in elite athletes: Differences in gender, sport type, and competitive level. *Cognition, Creier, Comportament/ Cognition, Brain, Behavior*, 21(3), 189-202.
- Öntürk, Y. (2020). Sporcularda Stres Tetikleyiciler ve Performans. Şenel, E. (Ed.), *Sportif Performansın Psikolojik Belirleyicileri*. Gece Akademi-Gece Kitaplığı.
- Pargman, D. (2013). *Managing performance stress: Models and methods*. Routledge.



- Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8(3), 183-189.
- Petrov, L. A., Bozhilov, G., Alexandrova, A. V., Mugandani, S. C., & Djarova, T. G. (2014). Salivary alpha-amylase, heart rate and heart-rate variability in response to an experimental model of competitive stress in volleyball players science. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 20(21), 308-322.
- Remlein, M., Olszański, R., Siermontowski, P., Kobos, Z., Buczyński, J., & Buczyński, A. (2015). Stress—an underestimated hazard in water sports. *Polish Hyperbaric Research*, 53(4).
- Rumbold, J., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 173-193.
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 73-98.
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological bulletin*, 130(4), 601.
- Selye, H. (1978). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw Hill.
- Singh, R. (2017). Stress role in sports performance of athlete's. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 278-280.
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G. R., Bem, D. J., Maren, S. (2015). *Psikolojije giriş* (3. baskı). Arkadaş Yayınevi.
- Sovmiz, Z. R. (2022). Psychological resources for overcoming stress at different stages of a sports career. *Current issues of sports psychology and pedagogy*. 2(3), 23–30.
- Stahl, S. M., & Hauger, R. L. (1994). Stress: an overview of the literature with emphasis on job-related strain and intervention. *Advances in Therapy*, 11(3), 110-119.
- Verardi, C. E. L., Nagamine, K. K., Neiva, C. M., Pessôa Filho, D., Domingos, N., Ciolac, E., & Miyazaki, M. C. O. S. (2014). Burnout and playing position: a study of Brazilian soccer players. *J Phys Educ Sport*, 14(3), 324-30.
- Walton, K. G., & Levitsky, D. K. (2003). Effects of the transcendental meditation program on neuroendocrine abnormalities associated with aggression and crime. *Journal of Offender Rehabilitation*, 36(1-4), 67-87.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.



- Williams, J. M. & Krana, M. (2021). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. McGraw-Hill Education.
- Williams, J. M. (1995). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co.
- Wimalawansa, S. J. (2016). Endocrinological Mechanisms of Depressive Disorders and Ill Health. *Expert Review of Endocrinology & Metabolism*, 11(1), 3-6.
- Zimbardo, P., Johnson, R. & McCann, V. (2017). *Psychology: Core concepts* (8th edition). Pearson.

## Sporda Psikolojik Dinamikler

Kaan Salman<sup>1</sup>

Görkem Mentem<sup>2</sup>

### Özet

Öz belirleme, bireyin kendi yaşamının sorumluluğunu alması ve içsel değerlerine dayanarak özgürce kararlar alabilmesi anlamına gelir. Öz belirleme kuramı, insan davranışları ile bireysel gelişim arasındaki ilişkiye odaklanan ve altı farklı alt teoriden oluşan deneysel bir kuramdır. İçsel motivasyon, bireylerin dışsal ödüllere bağlı olmadan içten gelen istekle gerçekleştirdikleri eylemleri ifade eder. Sporcuların içsel motivasyon seviyeleri, sosyal çevrenin üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) karşılanması ile ilgilidir. Sporcular, içsel ve dışsal motivasyonlar gibi farklı nedenlerle spor yapabilirler. Öz belirleme kuramı, antrenörlerin dışsal ödüllerin içsel motivasyonu nasıl etkileyebileceğini anlamalarına yardımcı olabilir. Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı öz-yeterlilik kavramını tanımlar ve insanın uyum sağlama sürecinde bilişsel, başkalarıyla etkileşim, öz düzenleme ve öz düşüncelerle ilişkilendirilen bir insan işlevselliği görüşünü destekler. Spor alanında, öz-yeterlilik, sporcunun istenen sonuçları elde etmek için gereken davranışları gerçekleştirebileceğine inanmasıdır. Öz-yeterlilik, seviye, genellik ve güç olmak üzere üç boyutta değişebilir. Sporcularda yüksek öz-yeterlilik, dirençli, zorluklar karşısında çaba gösteren ve performansı etkileyen bir faktördür. Öz-yeterlilik, dört temel bilgi kaynağı olan geçmiş deneyimler, dolaylı deneyimler, sözel ikna ve fizyolojik-duygusal durumlar yoluyla şekillenir ve değişebilir. Bu dört bilgi kaynağı, sporcularda öz-yeterlilik üzerinde değişiklikler yaratabilir. Öz-yeterlilik, motivasyonu ve yetenekleri birlikte etkiler ve insanların performansı ve davranışları üzerinde önemli bir rol oynar. Psikolojik dayanıklılık, stresli durumlara karşı olumlu tepkilerin ifadesi olarak tanımlanır ve stresle başa çıkma, uyum sağlama ve etkili bir şekilde kontrol altına alma yeteneğini içerir. Özellikle spor alanında, fiziksel yeteneklerin yanı

1 Arş. Gör, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, kaansalman@mu.edu.tr , 0000-0002-2425-2128

2 Arş. Gör, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, gorkemmentes@mu.edu.tr, 0000-0001-6661-9226, 0000-0001-6661-9226

sıra psikolojik dayanıklılığın da başarı için önemli olduğu gözlemlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların baskıya ve rekabete dayanabilme yeteneği olarak değerlendirilir ve zihinsel antrenmanlar gibi yöntemlerle geliştirilebilir. Bu kavram, spor alanında yapılan araştırmalarda da daha fazla önem kazanmış ve dayanıklılığın ölçümü ve geliştirilmesi konusunda daha özel ve derinlemesine metodolojilerin önemini ortaya çıkarmıştır.

## 1. Öz Belirleme Kuramı

Öz belirleme, kişinin kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenmesi ve buna bağlı olarak özgür kararlar alabilmesi anlamına gelmektedir. Bu kavram, kişilerin davranışlarını kendisinin belirlemesi, başlatması ve devam ettirmesi olarak da tanımlanabilir, davranışların düzenlenmesinde kişi dış etmenlerden çok içsel değerleriyle karar vermekte, yaşamının sorumluluğunu alarak özgür seçimler yapabilmektedir (Cihangir ve Çankaya, 2005; Kandemirci, 2018).

Öz belirleme kuramı, insan davranışlarıyla bireysel gelişimi arasındaki ilişkiye odaklanan, deneysel olarak temellendirilmiş bir kuramdır (Ryan ve Deci, 2017). Bu kuram altı farklı alt teoriden oluşmaktadır. **Bilişsel Değerlendirme Teorisi**, dışsal ödüllerin, değerlendirmelerin ve geri bildirimlerin içsel motivasyona etkilerini incelerken; **Organizmik Bütünleşme Teorisi**, içsel motivasyonla gerçekleştirilmeyen faaliyetlerin hangi motivasyon türüyle içselleştirilebileceğini araştırmaktadır (Liu ve diğ., 2016). **Nedensellik Yönelimi Teorisi**, öz belirlemeli davranışlara eğilim ile çevresel desteğin ilişkisini ele alırken; **Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi**, temel psikolojik ihtiyaçların ruh sağlığı ve iyi yaşamla ilişkisini analiz etmektedir (Cihangir ve Çankaya, 2005). **Hedef İçerik Teorisi**, içsel ve dışsal hedeflerin motivasyon ve sağlık üzerindeki etkilerini incelemekte; **İlişkisel Motivasyon Teorisi** ise insanların yakın ilişkiler kurmalarını etkileyen faktörleri ele almaktadır (Liu ve diğ., 2016). Yapılan çalışmalar, öz belirleme kuramının, çeşitli ortamlarda kişilik gelişimini, davranışsal öz düzenlemeyi ve refahı etkileyen özerklik, yeterlilik ve ilişki için doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlara odaklanan motivasyonel bir teori olduğunu göstermektedir.

Öz belirleme kuramına göre, en yüksek düzeydeki motivasyon, içsel kaynaklardan gelir ve kişinin davranışları, maddi ödüllere ya da dışsal zorlamalara bağlı olmadan, içten gelen bir istekle gönüllü olarak gerçekleştirilen eylemlerdir (Deci ve Ryan, 1985). İçsel motivasyonla yönlendirildiklerinde, bireyler, bir aktiviteyi yapmaktan zevk alırlar (örneğin, eğlenceli olduğu için spor yapmak). İlgilendikleri etkinliği sevdikleri ve öğrenmek istedikleri için egzersiz yapan ya da ilgi duydukları spor dalında ilerlemekten keyif alan bireyler, içsel olarak motive olmuş olarak kabul edilirler (Pelletier ve diğ., 1995). Vallerand'a (2001) göre, bilme odaklı içsel motivasyon, bir aktiviteyi

öğrenmek, keşfetmek ve anlamaya çalışmakla ilgili zevk almaz. Örneğin, basketbol hücum tekniklerini öğrenmek için basketbol oynayan sporcular, bu tür bir motivasyona sahiptir. Başarma odaklı motivasyon söz konusu olduğunda, kişi bir şeyi başarmaktan veya yaratmaktan aldığı zevk nedeniyle bir aktiviteyle uğraşır. Belirli bir şut tekniklerini geliştirmek için çalışan futbolcu, bu tür bir motivasyonla çalışır. Son olarak, aktifleşme odaklı içsel motivasyon ise kişiler bir aktiviteyle ilgilenildiğinde bu aktivitenin getirdiği canlandırıcı etkiden zevk aldıkları için ortaya çıkar. Suyun içinde özgürce hareket etmenin büyüleyici olduğunu düşündükleri için yüzme sporuyla uğraşanlar, bu tür bir motivasyonu gösterirler (Fortier, Vallerand ve Guay, 1995).

Son zamanlarda öz-belirleme kuramı, spora katılım motivasyonlarını anlamak için yaygın olarak kullanılan motivasyon kuramlarındandır. Kurama göre motivasyonun alt boyutları şu şekildedir;

- İçsel motivasyon, spor yapma eyleminin haz, eğlence ve başarı elde etme gibi kişisel nedenlerle gerçekleştirilmesini ifade eder.
- Dışsal motivasyon ise, ödül alma, takdir edilme beklentisi gibi dış etmenlerden dolayı spor yapma eyleminin gerçekleştirilmesini ifade eder.
- Motivasyonsuzluk, sporu yapma eyleminin ne içsel ne de dışsal nedenlerle gerçekleştirildiği durumu temsil eder. Bu durumda sporcu, motivasyon eksikliğiyle birlikte sporu yapmaya devam ederken, bunu bir amacı olmaksızın ya da nedenini bilmeden yapar. (Alp ve Alpdoğan, 2023)

Öz belirleme Kuramı, insanların dışsal ödüller olmadan aktivitelere neden katıldıklarını açıklayan birkaç mini-teoriden oluşan geniş bir çerçevedir. Bu kuram, sporla ilgili olarak önemlidir çünkü çoğu insan özellikle amatör seviyede spora gönüllü olarak katılır ve genellikle profesyonel sporculara verilen malî kazançlar veya sosyal statü olmaksızın büyük zaman, para ve çaba harcarlar. Spor, Öz belirleme kuramındaki önemli bir kavram olan içsel motivasyonu incelemek için fırsatlar sunar. İçsel motivasyon, aktiviteye özgü deneyimler ve tatmine duyulan istek olarak kişide spor yapma isteği oluşturur. Örneğin, bir kişi ağırlık antrenmanı yapabilir çünkü aktiviteden zevk alır veya kendilerini zorlayarak daha ağır ağırlıklar kaldırmada başarılı olmanın tatminini bulurlar. Sporcuların içsel motivasyon seviyeleri, sosyal çevrenin üç temel psikolojik ihtiyacın (yeterlilik, özerklik ve ilişkisel bağ) tatminini nasıl kolaylaştırdığı veya engellediği tarafından etkilenir. Yeterlilik, sporcuların sporu yapma ve istenilen sonuçlara ulaşma konusunda ne derece

başarılı olabileceklerine inandıklarıyla ilgilidir. Özerklik, insanların bir sporu oynamayı seçip seçmemeleri konusunda özgür olduklarına inanma derecesiyle ilgilidir, başkalarının kontrolünde olmaktan ziyade kendi seçimlerini yapabileceklerine inanmalarıdır.

İlişkisel bağ ise bireylerin bir grup içinde diğer insanlarla ne kadar iyi bağlantı kurdukları ve destek gördükleri hakkındaki düşünceleri ifade eder. Bu üç ihtiyacın tatminini kolaylaştıran sosyal ortamlar, insanların içsel motivasyonunu artırır. Örneğin, beceri gelişimine odaklanan (ve algılanan yeterliliği artıran), takım uyumunu geliştiren (ve ilişkisel bağı oluşturan) ve sporculara takımın nasıl işleyeceği konusunda söz hakkı tanıyan (ve özerkliği teşvik eden) antrenörler, içsel motivasyonu artırır. Bu ihtiyaçların tatminini engelleyen ortamlar ise içsel motivasyonu azaltır. Örneğin, ödüller ve cezalar aracılığıyla sporcuların davranışlarını kontrol eden (özerkliği azaltan), yıkıcı eleştirilerde bulunan (algılanan yeterliliği azaltan) ve takım uyumunu önemsemeyen (ve ilişkisel bağı azaltan) antrenörler, içsel motivasyonu azaltır (Tod, 2022).



Sporcular genellikle spor yapma nedenleri arasında içsel ve dışsal motivasyonlar da dahil olmak üzere birden fazla sebep bulundurulur. Dışsal motivasyon, aktiviteye özgü olmayan sonuçlar için katılım isteğini ifade eder. Örneğin, futbol oynamak, profesyonel bir kontrat elde etme ve para kazanma

olasılığı için bir dışsal motivasyon örneğidir. Başka bir örnek olarak, Öz belirleme Kuramı, antrenörlerin ve yöneticilerin insanlara kupalar, tişörtler ve ödüller gibi dışsal ödüller vermenin değerini düşünmelerine yardımcı olabilir.

Öz Belirleme Kuramına göre dışsal ödüller, içsel motivasyonu artırabilirken aynı zamanda azaltabilir de. Bir sporcuya dışsal bir ödül vermek ya bilgilendirici ya da kontrol edici bir durum olabilir. Bilgilendirici bir olay olarak, ödüller bir sporcunun yetkinliği veya özerkliği hakkında olumlu geri bildirim sağlarsa içsel motivasyon artar (Örneğin, en çok gelişme gösteren oyuncu ödülü bir sporcunun yetkinlik geliştirdiğini gösterir). Aynı şekilde, yetkinlik ve özerklikle ilgili olumsuz geri bildirim içsel motivasyonu azaltabilir (Örneğin, antrenörler ve takım arkadaşları destek sunmadan bir sporcuyu eleştirdiğinde). Dışsal bir ödül kontrol edici bir olay olarak kullanıldığında (örneğin, kişiyi belirli yollarla davranmaya, düşünmeye veya hissetmeye zorlamak için kullanılır), içsel motivasyon azalır. Dışsal ödüllerin kullanımını düşünürken, antrenörler sporcuların görüşlerini dikkate alarak fayda sağlarlar. Örneğin, bir antrenör, oyuncuların gelişimini vurgulamak amacıyla övgüde bulunurken, oyuncular ödülün davranışlarını manipüle etmeye yönelik bir girişim olduğunu düşünüyorsa, faydalar kaybolabilir ve içsel motivasyon azalabilir (Standage ve Ryan, 2020).

## 2. Öz Yeterlik

Öz yeterlik, Albert Bandura'nın sosyal bilişsel kuramıyla ortaya çıkan bir kavramdır. Bandura, insanın uyum sağlama ve değişiminde bilişsel, başkısıyla etkileşim, öz düzenleme ve öz düşüncelerle ilişkili süreçlere dayanan bir insan işlevselliği görüşü ortaya koymuştur (Bandura, 1986, akt. Schunk ve Pajares, 2010). Bu bakış açısına göre, insanın düşünce ve eylemi, kişisel, davranışsal ve çevresel etkileşimlerin dinamik bir ürünü olarak değerlendirilir (Schunk ve Pajares, 2005). Öz yeterlik kavramı, bir kişinin elde ettiği yetenekleri uygulama ve düzenleme becerisine olan inancı olarak tanımlanabilir. Bu inanç, kişinin gerekli becerilere sahip olduğuna ve hedeflenen kazanımları elde etme konusunda kendine güvendiğine işaret etmektedir. (Mulholland ve Wallace 2001).

Öz yeterlilik, sporcuların istenen sonuçları elde etmek için gereken davranışları gerçekleştirebileceklerine dair inançlarına işaret eder ve özel sonuç beklentilerinden farklılık gösterir. Örneğin, cirit atan bir sporcu, doğru tekniği uygulayabileceğine ve ciriti belirli bir mesafeye atabileceğine inanabilir (yüksek öz-yeterlilik). Bu mesafenin onun bir yarışmayı kazanmasını sağlayacağına inanabilir (belirli bir sonuç beklentisi). Hem öz-

yeterlilik hem de sonuç beklentileri, davranışı ve performansı etkiler. Belirli bir davranışın istenen bir sonuca yol açmayacağını düşünen sporcular (düşük sonuç beklentisi), o davranışları denemekten veya onlarda ısrar etmekten kaçınabilirler. Belirli bir davranışın istenen bir sonuca yol açacağına inanmalarına rağmen, o davranışı gerçekleştirme yeteneklerine şüphe duyuyorlarsa (düşük öz-yeterlilik), motivasyon eksikliği yaşayabilirler.

Öz-yeterlilik değişebilecek üç boyut içerir: seviye, genellik ve güç. Seviye, sporcuların ulaşabilecekleri performans standardını veya üstesinden gelebilecekleri zorluk derecesini ifade eder. Örneğin, bir oyuncu serbest atış çizgisinde on denemeden sekizini isabetli atabileceğine inanırken , diğer oyuncu ise on denemeden sadece ikisini başarılı atış yapabileceğine inanabilir. Öz-yeterliliğin genellik açısından ele alınmasıyla, insanlar kendilerini çeşitli alanlarda (örneğin, spor, eğitim ve kariyer) yetenekli görebilir veya sadece az sayıda alanda yetenekli olduklarını düşünebilirler. Ayrıca farklı etkinlik türleri, yetenek türleri (örneğin, düşünme, duygusal ve davranışsal), farklı durumlar ve sporcuların etkileşimde bulunduğu insan türleri bu durumu etkileyebilir. Örneğin, bir hokey oyuncusu önümüzdeki bir maçta hem savunmada hem de hücumda iyi oynayabileceğine inanabilir. Ancak kendi öz-yeterliliği, oynayacakları yüzeyin türüne (doğal veya yapay çim) veya rakip takımın kimliğine bağlı olarak değişebilir. (Tod, 2022).

Öz-yeterlilik aynı zamanda güç açısından da değişebilir. Güçlü öz-yeterliliğe sahip olan insanlar, yeteneklerine olan inançlarında dirençlidir ve genellikle zorluklar ve engeller karşısında çabalarını sürdürürler. Bu sporcular, zorluklardan etkilenmezler. Öz-yeterlilik gücündeki farklılıklar, sporcuların bir görevi gerçekleştirmeye çalışırken seçtikleri davranışları değiştirmez. Sporcuların bir görevi denemeden önce minimum bir öz-yeterlilik eşliğine ihtiyaçları olsa da, daha güçlü öz-yeterlilik seviyeleri aynı davranışları ortaya çıkarır. Daha güçlü öz-yeterlilik, daha büyük bir azim ve sporcunun seçtiği aktiviteyi başarıyla gerçekleştirme olasılığını artırır (Ryan ve Deci, 2015).

Bandura'ya (1997) göre öz-yeterlilik, motivasyon ve yetenek birlikte davranışı ve performansı etkiler. Sporcular fiziksel kapasiteye ve isteğe sahip olduklarında, öz-yeterlilik performansı öngörür. Ayrıca, öz-yeterlilik davranışları, düşünceleri ve duyguları aracılığıyla performansı etkiler. Örneğin, yüksek öz-yeterliliğe sahip olan hokey oyuncularını düzenli antrenmanlara katılmayı seçer, yüksek seviyelerde çaba harcar ve düşük öz-yeterliliğe sahip takım arkadaşlarından daha uzun süre dayanır. Yüksek öz-yeterliliği olan bireyler zorlu hedefler belirleyecek ve faydalı düşünceler ile duygulara sahip olacaklardır. Uyumlu davranışları, düşünceleri ve duyguları sonucunda, başarı şansları daha yüksektir.



Araştırmalar iletişim becerilerinin sporda önemli bir değişken olduğunu ortaya koyduğundan (Akgül ve Mutlu, 2021), sözel ikna sürecinde iletişim becerileri kritik bir rol oynar. Sporcuların öz-yeterlilik inançlarına katkıda bulunan dört temel bilgi kaynağı vardır: geçmiş deneyimleri, dolaylı deneyimler, sözel ikna ve fizyolojik ve duygusal durumlarının bilinmesi. Bu kaynaklar, öz-yeterliliği artırabilir veya azaltabilir. Örneğin, buz hokeyinde, takım arkadaşlarının rakibe karşı iyi performans gösterdiğini izleyen oyuncular (bir taklit deneyimi) artan öz-yeterlilik hissi yaşayabilir. Bununla birlikte, bu oyuncuların öz-yeterlilikleri, takım arkadaşlarının mücadele ettiğini izlediklerinde düşebilir. Ancak, bu dört bilgi kaynağı otomatik olarak öz-yeterliliği değiştirmez. Sporcuların, bu kaynaklarla ilgili bilgileri nasıl yorumladıkları, öz-yeterliliklerini etkileyen unsurdur. Kenarda bekleyen buz hokeyi oyuncuları, buz üzerinde performans gösteren oyuncular kadar iyi olmadıklarını düşünüyorlarsa, takım arkadaşlarının iyi performans gösterdiğini izlediklerinde öz-yeterlilikleri gelişmeyebilir (Tod, 2022).

**Geçmiş deneyimler**, öz-yeterlilik üzerinde diğer üç kaynaktan daha fazla etkiye sahiptir. Bir görevi daha önce tamamlamak, bireyin bir eylemi gerçekleştirebileceğine dair en gerçek kanıtı sağlar. Geçmiş başarılar öz-yeterliliği artırabilirken, başarısızlık öz yeterlik inançlarını zayıflatır. Ancak önceki başarılar ve başarısızlıklar, sporcuların sonuçları başka nedenlere atadığı durumlarda öz-yeterliliği etkilemez. Antrenörler ve sporcular, spor performansının rakipler, hakem kararları ve olayların çevresel koşulları gibi birçok faktörden etkilendiğini bilirler (örneğin, hava durumu, zemin, seyirciler). Bir sporcunun, bu faktörlerin farkında olması, önceki bir performansın öz-yeterlilik üzerindeki etkisini belirler. Örneğin, son etkinlikte kişisel bir en iyi derece elde eden bir sprinter, bu zamanı bir rüzgara karşı elde ettiğini düşünüyorsa, önümüzdeki yarış için öz-yeterliliğinde büyük bir artış yaşayabilir. Ancak zamanı rüzgar yardımıyla elde etmişse, öz-yeterliliği değişmeyebilir.

**Dolaylı deneyimler**, bireyin kendine benzer konumlardaki kişilerin yaptığı eylemlerde başarılı ya da başarısız olmalarıyla edindiği bilgiler sonucu kendi yapacağı eylemlerle ilgili oluşan yargısı. Öz-modellik, sporcuların kendilerini eğitim amacıyla kaydedilen videolarda izlemesi gibi durumlarda ortaya çıkar. Öz-modellik ayrıca, spor psikolojisi uzmanlarının sporculara yardımcı olurken kullandığı bir teknik olan imgelemeyi içerir. Sporcular bir görevi izlerken, öz-yeterlilik, gösterimin nasıl yorumlandığına bağlı olarak artabilir veya azalabilir. Bir sporcu, benzer yeteneklere ve diğer kişisel özelliklere sahip bir göstericiyi izlerken öz-yeterliliğini artırabilir. Alternatif olarak, öz-yeterlilik, göstericiyle farklılık gösteriyorsa değişmeyebilir veya



düşebilir (Örneğin, beceriyi gerçekleştiren kişi elit bir sporcu iken izleyen birey yeni başlayanıdır).

**Sözel ikna**, antrenörlerin, takım arkadaşlarının ve diğer güvenilir kişilerin bir sporcunun yetenekleri konusunda pozitif inançlarını ifade ettikleri durumlarda gerçekleşir, örneğin bir takım oyuncularının bir maç öncesi kendilerini yüceltmeleri gibi. Oyuncular ayrıca kendi iç konuşmalarıyla da kendilerini ikna edebilir. Gerçekçi sözel ikna, öz-yeterliliği yükseltebilir, ancak kalıcı bir iyileşmeye yol açmayabilir. Bununla birlikte, sözel ikna, sporcunun göreve başarıyla ulaşana kadar dayanmasını ve ardından ustalık deneyiminin öz-inancını daha da güçlendirmesini sağlayacak kadar uzun süre öz-yeterliliği artırabilir. Sözel iknanın başka bir kişiden gelmesi durumunda, sporcunun konuşmacının güvenilirliğine bakış açısı, öz-yeterlilik üzerindeki etkiyi düzenler. Örneğin, deneyimli ve saygın bir antrenörün sözleri, bilinmeyen veya bilgisiz seyircilerin yorumlarından daha çok inanılır olacaktır.



**Fizyolojik ve duygusal durumlar**, sporcuların görev gereksinimlerini başarılı bir şekilde karşılayabilme yetenekleri hakkında ipuçları sağlar. Örneğin, yürürken yorulan bir kişi, 5 km'lik bir eğlence koşusunu tamamlayabileceğine şüphe duyabilir. Gerçek fizyolojik ve duygusal durumlar öz-yeterlilik üzerinde doğrudan bir etki yapmaz. Bunun yerine, sporcuların bu durumlar hakkındaki düşünceleri, öz-inanca etki eder (Pajares ve Schunk 2005).

### 3. Psikolojik Dayanıklılık

Türkiye’de psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan bilimsel çalışmalara bakıldığında bu kavramın İngilizce ’deki resilience kelimesinden geldiği ve bazı araştırmacıların psikolojik dayanıklılık bazı araştırmacıların yılmazlık, bazı araştırmacılarınsa psikolojik sağlamlık olarak Türkçe ’ye aktardıkları görülmektedir (Çelik ve ark., 2019). Psikolojik dayanıklılık kavramı, stresli durumlarla karşılaşıldığında sergilenen olumlu tepkileri ifade eden bir terim olarak tanımlanır. Daha geniş bir anlamda, psikolojik dayanıklılık, stresli yaşantılara uyum sağlama, bunlarla etkili bir biçimde başa çıkma ve stresin etkisini kontrol altına alarak yetkinlik göstermeyi ifade etmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000).

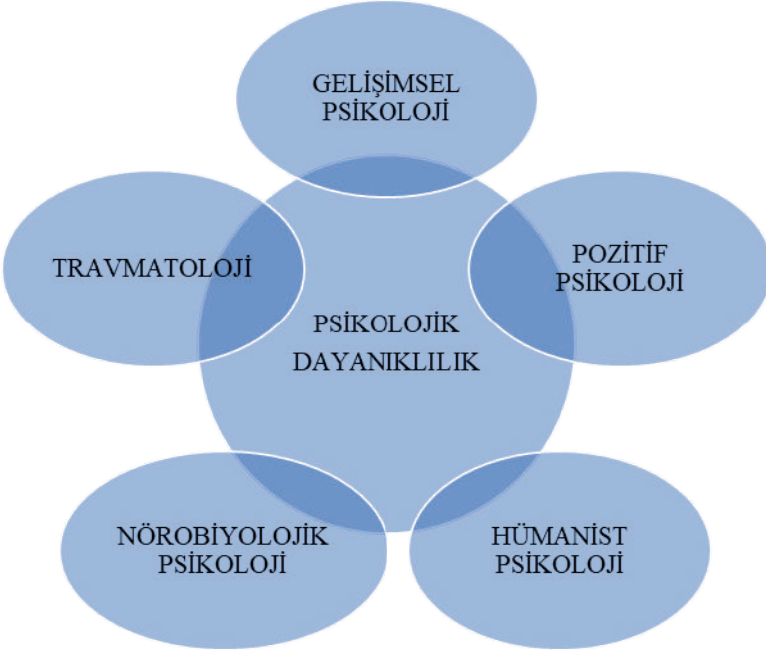
Psikolojik dayanıklılık genellikle bir kişinin başarı veya uyum sağlama sürecini ifade eder. Bu bağlamda, bir travma, tehdit, trajedi, ailevi veya ilişkisel zorluklar, ciddi sağlık sorunları, iş veya mali sıkıntılar gibi önemli stres kaynaklarına karşı, psikolojik dayanıklılık, kişinin uyum sürecini temsil eder. Aynı zamanda, psikolojik dayanıklılık, zor yaşam deneyimleriyle başa çıkabilme kabiliyeti olarak da tanımlanabilir; kişinin kendini toplama gücünü ve felaketlerle başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneğini ifade eder (Karademir ve Mahmut, 2019).

Sporcu yetiştirmenin temel hedeflerinden biri, sporcuların fiziksel ve teknik yeteneklerini en üst düzeye çıkarmaktır. Bu amaca yönelik olarak, uzman antrenörler tarafından düzenlenen periyodik ve yoğun antrenman programları uygulanmaktadır. Bununla birlikte, son zamanlarda yapılan bazı uluslararası araştırmalar, yalnızca fiziksel ve teknik yeteneklerin başarı için yeterli olmadığını göstermektedir. Fiziksel kapasitenin yanı sıra, oyunun ruh halini anlayabilen, psikolojik zorluklarla başa çıkabilen sporcuların diğerlerine göre daha başarılı oldukları ortaya konmuştur. Bu bağlamda, sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırıcı çalışmalara olan ilgi artmıştır. Zira duyguların etkili bir şekilde kontrol edilmesi ve yönlendirilmesi, psikolojik dayanıklılıkla yakından ilişkilidir. Psikolojik dayanıklılık, baskı altında bile kişinin zorluklarla mücadele etme yeteneği olarak tanımlanabilir.

Bu kitapta, psikolojik dayanıklılığın duyguları düzenleme becerileri ve öfke seviyeleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu amaçla, yoğun fiziksel temas ve şiddet unsurları içeren korumalı futbol branşı tercih edilmiş ve bu branşın oyuncularını üzerinde psikolojik dayanıklılık, duyguları düzenleme becerisi ve çok yönlü öfke ölçekleri uygulanarak ilişkileri incelenmiştir (Şahin ve Güçlü, 2019).

Sporun yoğun baskı ve rekabet içeren dallarıyla ilgilenen sporcular, müsabaka sırasında çeşitli zorlayıcı faktörlerle karşılaşabilirler. Rekabet, adından da anlaşılacağı gibi, bir ya da birden fazla etmenle mücadele etmeyi içerir. Bu faktörlerden biri de psikolojik boyuttur. Sporcuların üstün performans sergilemeleri için, onları psikolojik olarak olumsuz etkileyebilecek durumlarla başa çıkabilmeleri önemlidir. Diğer bir deyişle, üst düzey performansın önemli bileşenlerinden biri de psikolojik dayanıklılıktır (Şahin ve Güçlü, 2019). Bu nedenle psikolojik dayanıklılık, sporcuların deneyimledikleri baskılara karşı direnmek ve bu baskıları atlatmak için çeşitli zihinsel nitelikleri kullanmaları gerektiğinden, spor alanında önemlidir (Sarkar ve Fletcher, 2014).

Başarılı sporcuların karşılaştığı zorluklar, engeller ve başarısızlıklara olumlu yanıt verme yeteneği, her sporcu için önemli bir gerekliliktir. Dayanıklılık kavramını uzun yıllardır genel psikoloji alanında incelenmesine rağmen, bu kavramın spor alanındaki araştırmacılar ve uygulamacılar tarafından daha yakın zamanda incelenmeye başlanmıştır. Bugüne kadar yapılan spor alanındaki dayanıklılık çalışmaları genellikle sporcuların performans düşüşlerine nasıl yanıt verdiklerini araştırmak için deneysel tasarımları veya başarıyla zorlukların üstesinden gelen sporcuların düşüncelerini ve inançlarını anlamak için nitel görüşme metodolojilerini kullanmışlardır. Gelecekte spor dayanıklılığını araştırmayı hedefleyen araştırmacılar, dayanıklılığın ölçümü konusunda titiz bir düşünceye sahip olmalıdırlar. Ayrıca, spor alanına özgü dayanıklılık ölçütlerinin geliştirilmesi ve daha özel ve derinlemesine nitel metodolojiler ile ileri düzey istatistiksel modellerin kullanımı, bilgi alanında ilerlemeyi sağlayabilir. Spor uygulayıcıları, sporcuların dayanıklılığını artırmaya yönelik kanıta dayalı müdahaleler geliştirmek için diğer bağlamlarda oluşturulan dayanıklılık geliştirme programlarından faydalanabilirler (Galli ve Gonzalez, 2015).



(Gramer ve ark., 2015)

Psikolojik dayanıklılığın sporcular için önemi kavrandıktan sonra zihinsel özellikleri geliştirmek için pek çok çalışmaya önem verilmiştir. Dayanıklılık, birçok aerobik temelli spor branşlarında üstün performansa ulaşmak için fiziksel bir özellik olduğu gibi psikoloji alanında da zihinsel olarak üstün performansa ulaşmak için çok önemlidir. Zihinsel üstün performansa ulaşmak için zihinsel antrenmanlar gün geçtikçe antrenörlerin önem verdikleri bir diğer konudur. Zihinsel antrenman, bir yarışma veya antrenman sırasında meydana gelebilecek çeşitli durumlara karşı zihinsel bir hazırlık sağlamak amacıyla planlı ve yoğun bir şekilde zihinde canlandırılan hareketlerdir. Vücudun bilinçli hareketlerinin gerçekleşmesi beyinden gelen komutlara bağlıdır. Zihinsel antrenman, sporcuların bu olaylara karşı önceden hazırlanmasını ve gerçek yarışma veya antrenman sırasında karşılaştıkları durumları önceden zihinsel olarak simüle etmesini içerir. Bu sayede sporcu, kendi potansiyelini ve değerini daha iyi fark edebilir (Quartioli ve ark., 2021).

## Kaynaklar

- Akgül, A., & Mutlu, T. O. (2021). Basketbol klasman hakemlerinin iletişim becerilerinin problem çözme süreçleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 81-95.
- Alp, A. F., & Alpdoğan, S. S. (2023). Oturarak Voleybol Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 9-16.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercises of control. New York: W. H. Freeman and company.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
- Çelik, O.B., Tekkursun Demir, G., İlhan, E.L., Cicioğlu, H.İ. ve Esentürk, O.K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 296-303.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doymu ve iyi olma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deci, E. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press, New York.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *London: Overseas Development Institute*, 3-27.
- Kandemirci, D. (2018). *Sınıf öğretmenlerine yönelik özerklik desteği eğitim programının etkililiğinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Karademir, T., & Mahmut, A. Ç. A. K. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kabramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Liu, W. C., Wang, J. C. K. ve Ryan, R. M. (2016). *Understanding motivation in education: theoretical and practical considerations*. In Building autonomous learners (pp. 1-7). Springer, Singapore.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Mulholland, J., Wallace, J. (2001). Teacher induction and elementary science teaching: enhancing self-efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 17, 243-261.

- Pajares, F., & Schunk, D. (2005). Self-efficacy and self-concept beliefs. *New Frontiers for Self-Research, March H. Craven R, McInerney D (eds.)*. Greenwich, CT: IAP.
- Quartioli, A., Wagstaff, C. R., Martin, D. R., & Tod, D. (2021). A systematic review of professional identity in sport psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-27.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Şahin, T., & Güçlü, M. (2019). Sporda psikolojik dayanıklılık. *Ankara: Pegem Akademi*.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Schunk, D. H., Pajares, F. (2002). *The development of academic self-efficacy*. In A. Wigfield & J. Eccles (Eds.), *Development of achievement motivation*. San Diego: Academic Press.
- Schunk, D., and Pajares, F. (2010). "Self-efficacy beliefs," in *International Encyclopedia of Education*, 3rd Edn, eds P. Peterson, E. Baker, and B. McGaw (New York, NY: Elsevier), 668–672.
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). *Self-determination theory in sport and exercise*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (4th ed., pp. 37–56). Wiley.
- Tod, D. (2022). *Sport psychology: The basics*. Routledge.



## Egzersizle Bağlılık

Aygün Akgül<sup>1</sup>

Kaan Salman<sup>2</sup>

### Özet

Egzersiz, bireyin fiziksel formunu artırmak, sağlığını sürdürmek veya belirli bileşenlerini geliştirmek amacıyla düzenli olarak planlanan, yapılandırılan ve tekrar edilen bedensel hareketlerin özel bir kombinasyonudur. Bilimsel araştırmalar, düzenli planlar çerçevesinde gerçekleştirilen egzersizlerin sağlık açısından bir dizi önemli fayda sağladığını belirtmektedir. Ancak, mevcut verilere rağmen birçok kişinin hala hareketsiz yaşam alışkanlıklarını sürdürdüğü gözlemlenmektedir. Bu durum, toplumların güçlenmesi ve sağlıklı bireylerin oluşturulması açısından engel oluşturabilir. Fiziksel hareketsizlik, bireylerin yanı sıra toplumların genel sağlığı için ciddi bir tehdit oluşturabilir. Bu nedenle, bireylerin düzenli egzersiz alışkanlıklarını kazanması ve sürdürmesi, toplumların genel sağlık seviyelerini yükseltmek ve sağlık sorunlarıyla başa çıkmak adına büyük önem taşır. Egzersiz, sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda mental ve duygusal iyi oluşa da katkı sağlayarak toplum refahını artırabilir. Egzersiz davranışlarını etkileyen psikolojik faktörlerden biri olan bağlılık, egzersiz alışkanlığını devam ettirmeye yönelik kritik bir role sahiptir. Bağlılık, çeşitli zihinsel durumlarla etkileşime giren ve bireyleri belirli hedeflere odaklanmış davranışlar sergilemeye yönlendiren bir kavramdır. Bu kavram, olumlu bir atmosfer yaratma, enerji kazanma, aidiyet duygusu kazanma, içselleştirme ve canlılık gibi özellikleri içerir. Egzersiz, sadece fiziksel sağlığa katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyilik hali üzerinde derinlemesine etkiler bırakır. Egzersizle bağlılık, bu sağlık avantajlarından sürekli olarak faydalanmak için kurulan sağlam bir köprüdür. Sağlıklı birey ve toplum hedeflerine ulaşmak için egzersize yönlendirme ve bağlılık oluşturma konusundaki çabalar, toplumların genel refahını artırmada önemli bir rol oynayabilir. Egzersiz ve bağlılık arasındaki kritik bağ, bireylerin

1 Arş. Gör., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, aygunakgul@mu.edu.tr, 0000-0002-9978-054X

2 Arş. Gör., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, kaansalman@mu.edu.tr, 0000-0002-2425-2128



sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmasını ve sürdürmesini temin eder. Egzersize olan bağlılık, yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığı da güçlendirir. Düzenli egzersiz alışkanlıkları edinmek ve sürdürmek, bireylerin genel refahlarını artırmak açısından büyük bir öneme sahiptir.

## 1. Egzersiz

Hayatın başlangıcından itibaren ortaya çıkan gelişme, büyüme ve yaşlanma sürecindeki bireydeki değişimler, güç, dayanıklılık ve yaşam kalitesiyle ilgili birçok özelliğin azalmasına neden olmaktadır (Çelik, 2023). Dalleck vd.'ne (2009) göre modern dünyanın getirdiği riskli sağlık sorunları arasında, bireyin hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemesi önemli bir yer tutmaktadır. Gündelik hayatta kullanılan cihazların sayısının artması, ev işlerini kolaylaştıran araçların çoğalması, televizyon ve bilgisayar kullanımının yaygınlaşması, ulaşım imkanlarının artması gibi faktörler, fiziksel aktiviteleri kısıtlamış ve enerji tüketimini azaltmıştır. Yaşın ilerlemesi sonucunda bedensel aktiviteler azalır ve ihtiyaç duyulan enerji daha düşük seviyelere iner (Çolakoğlu, 2003). Artan bu hareketsiz yaşam tarzı bireylerin sağlıklarını olumsuz etkileyebilecek gelişmelerin zeminine ön ayak olmaktadır. Bireyler daha sağlıklı bir yaşama ulaşabilmek ve olumsuz sağlık koşullarından kaçınabilmek için egzersizlere ihtiyaç duymaktadırlar.

Durusoy ve Mutuş'a (2021) göre egzersiz, genellikle boş zamanlarda gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerle, fiziksel zindeliği, performansı veya sağlığı geliştirmeyi amaçlar. Diğer bir tanım ise egzersizi, düzenli şekilde, belirlenen planlar doğrultusunda ve tekrarlanabilir aralıklarla yapılan temel düzeyde vücut hareketleri olarak açıklamaktadır. Bu hareketler, kaslar ve eklemlerle birlikte yapılan hafif, orta ve yüksek yoğunluktaki aktiviteleri içerir (Çelik, 2018). Egzersizin çeşitli olumlu etkileri bilinmektedir, bunlar arasında dayanıklılığın artması, esnekliğin geliştirilmesi, kuvvetin kazanılması, vücut formunun korunması, kalp-damar hastalıkları riskinin azaltılması ve vücut yağ oranının düşürülmesi bulunmaktadır (Lee vd., 2012). Egzersiz, fiziksel uygunluğu artırmak için etkili bir araçtır ve bu fiziksel uygunluğun sürdürülebilmesi için planlı bir şekilde bedensel aktivitelerin devam ettirilmesi gerekmektedir (Wilmore ve Knuttgen, 2003).

Egzersizin bazı tanımlamaları aşağıdaki gibidir:

- Egzersiz, bireyin bilinçli bir şekilde ve planlı olarak fiziksel uygunluğunu geliştirmeyi hedeflediği, kardiyovasküler sistem, kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonu gibi tek veya birden fazla bileşenin iyileşmesini amaçlayan düzenli fiziksel aktivitelerdir (Pescatello, 2014).

- Egzersiz; sağlıklı yaşam biçimini sürdürmek, fiziksel yeterliliği artırmak, vücut ağırlığını kontrol altında tutmak ve sağlıksız alışkanlıklardan kaçınmak amacıyla benimsenen bir yaşam tarzıdır (İşleyen, 2018).
- Egzersiz, bilinçli bir plan çerçevesinde yapılan, organize ve tekrar eden bir fiziksel aktivitedir, amaç fiziksel uygunluğu geliştirmek veya sürdürmektir (Caspersen vd., 1985).

Birçok bilimsel çalışma, düzenli plan ve programlar çerçevesinde gerçekleştirilen egzersizlerin bireylere sağlık açısından önemli faydalar sağladığını ortaya koymuştur (American College of Sports Medicine, 2006; Dishman vd., 2004; Gillespie vd., 2012). Ancak literatürdeki araştırmalara rağmen (Blair ve Connelly, 1996; Buckworth vd., 2002; Martinez-Gonzalez vd., 2001), birçok kişide hala hareketsiz yaşam alışkanlıklarının devam ettiği görülmektedir (Cameron vd., 2002; Katzmaryzyk vd., 2000; Tiedemann vd., 2011). Bu durum, toplumların güçlenmesi ve sağlıklı bireylerin oluşturulması açısından önemli bir engel teşkil etmektedir. Fiziksel hareketsizlik, sadece bireylerin değil, aynı zamanda toplumların genel sağlığına yönelik ciddi bir tehdit oluşturabilir (Bull vd., 2020; Zhu vd., 2020). Bu nedenle, bireylerin düzenli egzersiz alışkanlıkları kazanması ve sürdürmesi, toplumların genel sağlık seviyelerini yükseltmek ve sağlık sorunlarıyla başa çıkmak adına kritik bir öneme sahiptir. Egzersiz, sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda mental ve duygusal iyi oluşa da katkı sağlayarak toplumların genel refahını artırabilir.

### **1.1. Egzersiz, Fiziksel Aktivite ve Spor**

Egzersiz, fiziksel aktivite ve spor terimleri çokça karıştırılır ve genellikle aynı anlamlarda kullanılırlar. Ancak durum böyle değildir. Birçok ortak noktaları bulunmasına rağmen birbirleri yerine kullanılan egzersiz, fiziksel aktivite ve sporun tanımlamaları aşağıdaki gibidir (Terzioğlu, 2022):

#### **1.1.1. Egzersiz**

Egzersiz, bir bireyin fiziksel uygunluğunu geliştirmek, sağlığını sürdürmek veya belirli bileşenlerini iyileştirmek amacıyla düzenli olarak planladığı, yapılandırıldığı ve tekrar eden fiziksel hareketlerden oluşmaktadır (Anshel, 2006). Fiziksel aktiviteler ve egzersizler Enerji tüketimine neden olan ve kalori harcatan tüm vücut hareketleri olarak ifade edilir. Bu hareketlerin yoğunluğu, süresi ve sıklığı arttıkça, iskelet kasları tarafından üretilen bu aktiviteler, fiziksel uygunlukla pozitif bir ilişki içinde bulunabilir (Caspersen vd., 1985).

### **1.1.2. Fiziksel Aktivite**

Fiziksel aktivite, enerji harcamasını bireyin temel enerji düzeyinin üzerine çıkararak iskelet kaslarının kasılmasıyla gerçekleşen bedensel hareketleri içermektedir (Caspersen vd., 1985). Bu tanıma göre, ev işleri, mesleki faaliyetler ve boş zaman aktiviteleri gibi çeşitli hareketler, fiziksel aktivite kapsamına girebilir (Terzioğlu, 2022).

### **1.1.3. Spor**

Spor, insanlık tarihinin her dönemine damgasını vuran köklü bir faaliyettir. Bu faaliyet, bireylerin veya takımların önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde rekabetçi yarışmalara katılarak, kişisel eğlence veya mükemmeliyet arayışıyla gerçekleştirilen fiziksel ve zihinsel aktiviteleri içerir (Possamai ve Blasi, 2020). Fiziksel egzersizlerin çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulduğu bilinmektedir. Mann'a (2015) göre egzersizler, aerobik ve anaerobik egzersizler olmak üzere ikiye bölünürler. Aerobik ve anaerobik bölümlendirme, egzersiz sırasındaki kas kasılma türlerine ya da kaslarda ihtiyaç duyulan enerjinin ne şekilde üretildiğine göre farklılıklar göstermektedir.

## **1.2. Egzersiz Türleri**

Egzersiz, çeşitli türlerde gerçekleştirilebilen bir fiziksel aktivitedir. İşte bazı egzersiz türleri:

### **1.2.1. Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizler**

Fiziksel aktivitelerin, yorgunluk hissi olmadan uzun bir süre sürdürülebilmesi, dayanıklılık egzersizlerinin temel amacını teşkil eder. Bu egzersiz türü, vücudun oksijeni daha etkin bir biçimde kullanma kapasitesini artıran, genellikle büyük ve geniş kas gruplarını içeren uzun süreli ve ritmik faaliyetleri içermektedir; örneğin koşma, yürüme, yüzme ve bisiklet sürme gibi etkinlikler. Bu aktivitelerin belirli bir sıklıkta, şiddette ve sürede düzenli olarak icra edilmesi önemlidir. Yapılan araştırmalar, dayanıklılık egzersizlerinin özellikle solunum fonksiyonu ve kapasitesinin artmasına önemli katkılarda bulunduğunu göstermektedir (Angane ve Navare, 2017; İşleyen ve Dağlıoğlu, 2020; Wu vd., 2020). Bu tip aktiviteler genellikle dirençsiz veya düşük dirençle yapılan izotonik egzersizlere örnektir. Başka bir ifadeyle, kas lifi kısalmakta ve kas içi gerilimdeki artış düşük seviyededir (Gürsel, 2000). Organizmanın yeterince oksijen kullanabildiği durumlarda enerji aerobik olarak sağlanır. Bu egzersizler, temelde oksijenin mevcut

olduğu ortamda geniş kas gruplarının düşük yoğunluklu ve uzun süreli çalışmalarını içerir (Yıldız, 2012).

### 1.2.2. Anaerobik Egzersizler

Anaerobik aktiviteler, kısa süreli ve yoğun fiziksel hareketleri temsil eder. Bu tür egzersizler genellikle maksimum veya maksimum üstü seviyelerde gerçekleştirilir. Gerçekleşen egzersizler sırasında bireyin ihtiyaç duyduğu oksijen seviyesi azalır ve kaslarda bulunan anaerobik enerji sistemleri yetersiz kalan oksijenin karşılanması için çalışır. Kaslar, enerji gereksinimini karşılamak için anaerobik enerji sistemlerini kullanır (Mcardle ve Jackson, 2000). Sürat koşuları ve ağırlık kaldırma gibi yüksek yoğunlukta ve belirli aralıklarda yapılan egzersizler anaerobik egzersiz sınıfına girmektedirler. Bu tür egzersizler sırasında enerji, anaerobik yolla sağlandığından, glikozun parçalanması sonucunda laktik asit birikir (Patel vd., 2017). Diğer yandan aerobik egzersizler, havada bulunan oksijene bağımlı şekilde bir enerji üretiminin gelişmesiyle gerçekleşir. Kardiyovasküler verimlilik açısından daha etkili olan aerobik egzersizlerin yanında, kas dayanıklılığı, kas kütlesi ve kas gücünün artırılması için de anaerobik egzersizlere ihtiyaç vardır (De Vos vd., 2005).

### 1.2.3. Kuvvet Egzersizleri

Direnç, bir kasın bir kuvvetle karşı koyma yeteneğini ifade eder. Bu tür egzersizler, kasın gücünü ve dayanıklılığını artırmak için güçlü kas kasılmalarını gerektiren, ağırlıklar, vücut ağırlığı ve direnç aletleri kullanılarak yapılan egzersizleri içerir (tırmanma, merdiven çıkma, eşya taşıma, şınav, mekik, ağırlık kaldırma vb.). Kuvvet egzersizleri, kas kuvvetinin gelişimine katkı sağlamanın yanı sıra özellikle spor sakatlıklarından korunmak için de büyük önem taşır (Thacker vd., 2004; Myer vd., 2007; Pichardo vd., 2021).

### 1.2.4. Esneklik Egzersizleri

Esneklik, spor disiplinine uygun optimal gelişim sağlamada, fiziksel faktörlerin ve tekniğin gelişiminde, özellikle kuvvet ve hızda etkilidir. Eklemlerin doğal elastikiyetini korumak, maksimum verimliliği artırmak ve spor sırasında olası yaralanma riskini azaltmak için esneklik egzersizleri antrenman sürecinin vazgeçilmez bir unsuru olarak kabul edilir (Akgün, 1986; Weineck, 1986; Wirhed 1984). Esnekliği artırmak için bir program çerçevesinde şu dört aşama takip edilebilir:

1- Sporcunun esneklik durumunun, seçilen spor dalına özgü olarak değerlendirilmesi,

- 2- İhtiyaca uygun egzersizlerin seçilmesi,
- 3- Temel antrenman yöntemlerine uygun bir biçimde çalışma,
- 4- Elde edilen sonuçların değerlendirilmesi (Corbin, 1982).

Esnekliğin artırılmasında diğer antrenman tekniklerinde olduğu gibi temel prensip, kasları ve onlara bağlı dokuları normal durumdan daha fazla germeye veya normal uzunluktan daha fazla uzatmaya teşvik etmektir. Ancak bu zorlamalar, dokulara zarar verecek seviyede olmamalıdır (Kasap, 1990).

### 1.2.5. Denge Egzersizleri

Kasların yeterince güçlü olması, vücudun düzgün hareket etme ve düşmeden durabilme yeteneğini belirler. Ayak parmak ucunda rahatça durabilme, düz bir çizgide yalpalamadan ilerleyebilme, tek ayak üzerinde denge sağlama ve kaygan bir zeminde güvenle yürüyebilme gibi beceriler, iyi bir denge yeteneği gösterir. Özellikle kuvvet egzersizlerinin denge performansını artırdığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Kibele ve Behm 2009; Behm vd., 2015). Bu egzersizler, kas kuvveti, dayanıklılığı ve esnekliğini geliştirerek denge üzerinde olumlu etkiler yapar.

### 1.3. Egzersiz ve Vücut Kompozisyonu

Sağlıklı bir vücut, dengeli bir içerikle karakterize edilir ve belirli düzeylerde çeşitli maddeler içerir. Ancak, sağlık düzeyleri düşük olan bireylerde, vücut kompozisyonu normalden sapabilir. Bu sağlıksız içerikler, genellikle yağ, sıvı, protein ve mineraller içeren vücut yapısındaki belirli seviyelerdeki dengesizliklere işaret eder (Aysan, 2011). Genetik faktörlerin yanı sıra, bireylerin yaşam tarzları da bu düzeylere etki eden kilit etkenler arasında yer alır. Fiziksel aktiviteler, vücut kompozisyonunu belirleyen önemli unsurlardan biri olarak öne çıkar. İnsanların günlük yaşantısındaki hareketlilik düzeyi, vücuttaki yağ, sıvı, protein ve minerallerin denge noktalarını etkileyerek sağlığı etkileyebilir.

Literatür incelendiğinde, bireyler tarafından yapılan egzersizlerin istenen vücut kompozisyonuna ulaşmada etkili olduğu savunulmaktadır. Hedeflenen vücut kompozisyonuna ulaşmayı amaçlayan bireylerin belirledikleri egzersizlerin yanında farklı egzersiz çeşitlerine de yönelmeleri fazla kilo ve yağlardan kurtulmalarını sağlar (Kyle vd., 2006; İmamoğlu vd., 2002). Gökdemir vd. (2007) sekiz haftalık aerobik egzersizlerin genç erkeklerde vücut ağırlığında düşümlere neden olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte yapılan egzersizlerin alışkanlık haline gelerek belirli bir düzende ve uzun vadede yapılmasının, ortalama vücut ağırlığı ve yağ yüzdesine olumlu

düzeyde etki ettiği farklı çalışmalarda da ispatlanmıştır (Egana ve Done, 2004; Saavedra vd., 2007).

#### 1.4. Egzersiz Psikolojisi

Egzersiz psikolojisi, spor yapan bireylerin egzersizler ve fiziksel aktiviteler sırasındaki performanslarını psikolojik açıdan etkileyebilen faktörlerle ilgilenen bilimsel bir disiplindir.

Literatürde yer alan farklı bir tanımda, egzersiz psikolojisi, psikolojik prensiplerin serbest zamanlardaki egzersiz davranışının benimsenmesi ve sürdürülmesi ve aynı zamanda egzersizin psikolojik ve duygusal sonuçlarıyla nasıl ilişkilendiğini araştırır (Lox vd., 2020).

Anshel (2006) egzersiz psikolojisinin, egzersiz motivasyonu, egzersize olan bağlılık ve uyum, bilişsel ve davranışsal açıdan egzersizi sürdürmeyi teşvik eden stratejiler, egzersiz performansına katkı sağlayan unsurlar, egzersizi başlatmak için ihtiyaç duyulan mantalite ve psikolojik iyi oluş hali ve egzersiz liderliği olarak altı temelden oluştuğunu ifade etmiştir.

Bu bağlamda, bağlılık kavramı, egzersiz psikolojisinin temel taşlarından birini oluşturur. Bireylerin egzersize olan bağlılıkları ve bu bağlılığı sürdürme motivasyonları, düzenli olarak egzersiz yapma sürecinde oldukça hayati bir rol oynamaktadır. Egzersiz psikolojisi, bireylerin bu bağlılık duygusunu anlamak ve güçlendirmek amacıyla çeşitli psikolojik prensipleri incelediği gibi, aynı zamanda kişisel deneyim ve gözlemlerim doğrultusunda da bu konuya eklemeler yapabilirim. Özellikle, bireylerin egzersize olan bağlılıklarını sürdürmelerini etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Motivasyonun yanı sıra, bireyin egzersizle ilişkilendirdiği olumlu deneyimler, sağlık hedefleri ve sosyal bağlantılar da bağlılığı güçlendirebilir.

#### 2. Bağlılık

Bağlılık kavramı, bireyde olumlu bir atmosfer yaratarak, kişinin enerjik hissetme, aidiyet duygusu kazanma, içselleştirme ve canlılık gibi özellikleri içinde barındırır (Schaufeli, 2002). Türk Dil Kurumu'na göre bağlılık, bireyin bir topluluğa veya belirli bir toplumsal kesime ait hissetmesi, sevgi ve saygı gösterme, yakınlık kurma ve ilgi duyma durumlarını kapsar. Başka bir tanıma göre, bağlılık; bir kişinin, bir düşüncenin veya bir kuruluşun yakınında hissetme durumunu ya da farklı olanlara karşı derin duygular besleme ve bu konuda bir tür zorunluluk hissetme durumunu ifade eder (Mercan, 2006). Diğer bir bakış açısına göre, bu kavram, bireyin bütünsel tepkilerinin (zihinsel, duygusal ve fiziksel) belirli bir varlığa yaklaşma

veya uzaklaşma, bir eylemi bırakma veya eylem sırasında kontrolü elinde tutamama gibi durumlarını içermektedir (Byun vd., 2009).

Bağıllıkla ilgili bazı tanımlamalar aşağıdaki gibidir:

- Bağıllık, belirlenen faaliyetlerin merkezinde yer alarak düzenli spor katılımının olumlu etkilerini beraberinde getirir. Birey, görevini üstlenip işini gurur duyarak yerine getirdiğinde bu durumu ifade eder (Kayhan vd., 2020).
- Bağıllık, çeşitli zihinsel durumlarla etkileşime giren ve bireyleri belirli hedeflere odaklanmış davranışlar sergilemeye yönlendiren bir olgudur (Meyer ve Herscovitch, 2001).
- Başka bir tanımlamaya göre, bağıllık duygusal, zihinsel veya fizyolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olan bir alışkanlık geliştirme, bir faaliyeti terk etme veya uygulama sırasında bireyin kendi dürtülerini kontrol edememe durumu olarak ifade edilir (Byun vd., 2009).
- Bağıllık, kendini adama, içselleştirme, canlılık ve sadakat gibi unsurları içerir (Schaufeli vd., 2002).

İnsanlar, bağ ve bağlanma kavramlarını neredeyse doğar doğmaz öğrenirler. Bağıllık, henüz anne karnındayken başlayan bağlarla şekillenir ve yaşam boyunca çeşitli ihtiyaçlarla birlikte devam eder. Bağıllık üç temel özelliği içerir: İlk olarak, belirli bir şey ya da duruma karşı duyulan istek; ikincisi, bağlı olunan şeye karşı zaman zaman kontrolün kaybedilmesi; üçüncüsü ise bağımlı olunan şeyle ilişkili olarak ısrarlı olma durumudur (Shaffer vd., 2000).

Guillén ve Martínez-Alvarado (2014), bağıllıkla ilişkilendirilen bu üç kavramı açıklarken, bu kavramları ve temsil ettikleri değerleri şu şekilde incelemişlerdir:

- **Zindelik:** Bu kavram, yüksek düzeyde performans sergileme yeteneği ve karşılaşılan zorluklara rağmen en iyi performansı ortaya koymaya çalışmayı içerir.
- **Adanmışlık:** Yapılan işe içtenlikle katılma, coşku ve ilham hisleri, bir tür meydan okuma, spor nedeniyle gurur duyma ve sporun anlamını kavrama durumunu içerir.
- **İçselleştirme:** Bu kavram, odaklanma, yapılan sporu benimseme ve sporla bütünleşmeyi ifade eder.



## 2.1. Sporcu Bağlılığı

Sporcu bağlılığı, pozitif psikoloji sporlarına paralel, spor alanında kalıcı, olumlu ve yaygın bir psikolojik durumu ifade eder (Lonsdale vd., 2007). Bu bağlamda, sporcu bağlılığı, sporcu tutkusunu, güvenini, canlılığını ve spora duyulan bağlılığı içeren olumlu bir zihinsel durumu yansıtır. Genellikle temel psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklanan bu durum, mükemmeliyetçilikle ilişkilidir.

Araştırmalar, daha yüksek düzeyde sporcuya bağlılığın, genel olarak daha yüksek olumlu etki (Damian vd., 2017), daha fazla keyif (Hodge vd., 2009) ve egzersiz sırasında akış durumunu deneyimleme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Lonsdale vd., 2007). Bu bağlamda, spora katılımın olumlu fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmesi, araştırmacılara insan davranışının ve spor deneyiminin karmaşıklığını anlamak ve daha olumlu bir spor deneyimi sağlamak için önemli bir çerçeve sunar. İnanç, spor ortamında sürekli ve tutarlı bir deneyimi ifade eder, içerdiği kavramlar arasında çaba, enerji ve zevk bulunur (Lonsdale vd., 2007). Bu açıdan bakıldığında, sporcu bağlılığı, bireyin spora duyduğu tutkuyu sürdürmesini, olumlu bir deneyim elde etmesini ve sporu hayatının ayrılmaz bir parçası olarak benimsemesini yansıtan kapsamlı bir kavramdır.

## 2.2. Egzersize Bağlılık

Wilson vd. (2004) egzersize bağlılığı, bireyin egzersiz davranışını devamlı hale getirmek adına hissettiği sorumluluğu temsil eden motivasyonel bir araç olarak açıklamıştır. Diğer bir tanıma göre, egzersize bağlılığı, sedanter bireylerin zayıflıklarının üstesinden gelebilmeleri adına oluşturulan egzersiz programını sürdürmeleri olarak tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2014). Nam ve Han (2020), yüksek seviyede oluşan bağlılığın davranışı kalıcı hale getirdiğini ifade etmiştir. Bireylerin egzersize devam etmesi için bazı motivasyonel etkenlere ihtiyacı vardır (Atlantis vd., 2004; Berczik vd., 2012; Carek vd., 2011; Chen, 2016; Tezcan, 1994). Bunlardan biri de egzersize bağlılıktır. İnsanların egzersize katılım davranışlarını, egzersizi bırakma ve egzersize katılım nedenlerini araştırmak ve incelemek açısından egzersize bağlılığın ölçülmesi önemlidir.

Egzersiz, sadece fiziksel sağlığımıza katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyilik halimizi de derinlemesine etkiler. Egzersize bağlılık ise, bu sağlık artılarından sürekli olarak faydalanmak için oluşturulan güçlü bir köprüdür. Egzersize bağlılık, sadece spor salonlarındaki ağırlıklarla ya da koşu parkurlarındaki adımlarla sınırlı değildir; aksine, bedeni ve zihni birleştiren, yaşam tarzını şekillendiren bir süreçtir. Egzersize



bağlılığın temelinde, düzenli fiziksel aktivitenin alışkanlık haline gelmesi yatar. Bu, sadece spor kıyafetleri giyip spor salonuna gitmekle değil, aynı zamanda kişinin kendisine karşı taahhütleriyle ve içsel motivasyonuyla da ilgilidir. Egzersize bağlı bir yaşam tarzı benimsemek, bedeni güçlendirmenin ötesinde, mental dayanıklılığı artırabilir ve genel yaşam kalitesini iyileştirebilir.

Egzersize bağlılığın temel taşlarından biri, kişinin egzersize yönelik tutum ve inançlarıdır. Egzersizin sadece bir zorunluluk olmaktan çıkıp keyifli bir aktiviteye dönüşmesi, bağlılığı güçlendiren bir etmendir. Ayrıca, hedef belirleme, takip etme ve bu hedeflere ulaşmanın verdiği tatmin duygusu da egzersize olan bağlılığı artırabilir.

### **2.2.1. Egzersiz Bağlılığının Olumlu Etkileri**

Bazı araştırmalar hem egzersiz bağlılığının hem de içsel motivasyonun davranışı teşvik ettiğini, aynı zamanda bireylerin bilişsel stratejilere dayalı olarak sürdürdükleri rasyonel faktörlerin fiziksel egzersize katılım eğilimini artırdığını bildirmiştir (Wu vd., 2010; Qiu vd., 2012; Zhu ve Dong, 2016; Jeng vd., 2020). Güçlü egzersiz bağlılığı olan bireyler genellikle açık ve belirgin egzersiz niyetlerine ve hedeflere sahiptir. Aksine, egzersiz bağlılığı zayıf olan bireyler (yani, düşük egzersiz niyeti ve kararlılığına sahip olanlar), fiziksel egzersizde erteleme ve vazgeçme gibi bazı uygunsuz davranışlar sergileyebilir (Dong ve Mao, 2020). Brinthaup'tun sağlık davranışı müdahalesi deneyi, egzersiz bağlılığını artırmanın sağlıklı alışkanlıklar ve düzenli egzersiz üzerinde önemli bir etkisi olduğunu bulmuştur (Brinthaup vd., 2013). Rhodes'un araştırmasına göre, egzersiz bağlılığı ve yüksek algılanan davranışsal kontrolle ilişkilendirilen bireylerin egzersiz niyeti ile gerçekte egzersiz davranışı arasında daha güçlü bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Rhodes ve Matheson, 2005). Egzersiz bağlılığının davranışsal niyetten davranışa dönüşümü teşvik ettiğini gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Wilson ve vd., 2004; Gabriele vd., 2011; Dong ve Zhang, 2016; Frayeh ve Lewis, 2016; Wu, 2016; Robbins vd., 2017). Bu çalışmalar, egzersiz bağlılığı düzeyinin niyet ve davranış arasındaki ilişkiyi düzenlediğini ve bu ilişkiye bir moderatör rolü oynadığını vurgulamaktadır.

## Kaynaklar

- Akgün, N. (1986). *Egzersiz fizyolojisi*. Ege Üniversitesi Basımevi.
- American College of Sports Medicine, (2006). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Angane, E. Y., & Navare, A. A. (2017). Effects of aerobic exercise on pulmonary function tests in healthy adults. *International J Research in Medical Sciences*, 4(6), 2059-63. <http://dx.doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20161760>
- Anshel, M. H., & Payne, J. M. (2006). Application of sport psychology for optimal performance in martial arts. In J. Dosil (Ed.), *The sport psychologist's handbook. A guide for sport-specific performance enhancement* (pp. 353-374). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470713174>
- Atlantis, E., Chow, C. M., Kirby, A., & Singh, M. F. (2004). An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 39(2), 424-434. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.02.007>
- Aysan, H. A. (2011). *Spor lisesi ve fen lisesi öğrencilerinin sportif aktivite düzeylerinin vücut kompozisyonu ve kemik mineral yoğunluğu üzerine etkileri* [Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Fırat Üniversitesi, Elazığ]. YÖK Tez Merkezi. [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=5CaHzZnFx6ms6qd1xzaVLg&no=N\\_AXbPhNXsn9OycfZDQjcg](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=5CaHzZnFx6ms6qd1xzaVLg&no=N_AXbPhNXsn9OycfZDQjcg)
- Behm, D. G., Muehlbauer, T., Kibele, A., & Granacher, U. (2015). Effects of strength training using unstable surfaces on strength, power and balance performance across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 45, 1645-1669. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0384-x>
- Berczik K., Szabo A., Griffiths M. D., Kurimay T., Kun B., Urban R., & Demetronics Z. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use Misuse*. 47(4): 403-417.
- Blair, S. N., & Connelly, J. C. (1996). How much exercise should we do? The case for moderate amounts and intensities of exercise. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 67(2), 193-205. <https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10607943>
- Brinthaup, T. M., Kang, M., & Anshel, M. H. (2013). Changes in exercise commitment following a values-based wellness program. *J. Sport Behav.* 36, 3-22.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K., O'Connor, P. J., & Tomporowski, P. D. (2002). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P. Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C., Garcia, L., Gichu, M., Jago

- R., Katzmarzky, P. T., Lambert, E., Lietzmann, M., Milton, K., Ortega, F. B., Ranasinghe, C., Stamatakis, E., Tiedemann, A., Toriano, R. P., Ploeg, H. P., Wari, V., & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, *54*(24), 1451-1462. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stephenkova, S., & Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research. *Cyberpsychology & behavior*, *12*(2), 203-207. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0102>
- Cameron, C., Craig, C. L., Stephens, T., & Ready, T. A. (2002). *Increasing physical activity: Supporting an active workforce*. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The international journal of psychiatry in medicine*, *41*(1), 15-28. <https://doi.org/10.2190/PM.41.1.c>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, *100*(2), 126.
- Çelik, H. (2018). *Egzersizinin deneysel tip 1 diyabetik kalpte PGC-1 $\alpha$ , PPAR- $\alpha$ , irisin, UCPI düzeylerine etkisi* [Tıpta Uzmanlık Tezi, Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi, Ankara]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Çelik, N. (2023). *Pilates egzersizlerinin izometrik core dayanıklılığı üzerine etkisinin incelenmesi* [Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Chen, W. (2016). Frequent exercise: A healthy habit or a behavioral addiction? *Chronic Diseases and Translational Medicine*, *2*(4), 235-240.
- Çolakoğlu, F. F. (2003). 8 Haftalık koş yürü egzersizinin sedanter orta yaşlı obez bayanlarda fizyolojik, motorik ve somatotip değerleri üzerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *23*(3), 275-290.
- Corbin, C. B. (1982). *Stretching*. Prentice Hall Inc.
- Dalleck, L. C., Allen, B. A., Hanson, B. A., Borresen, E. C., Erickson, M. E., & De Lap, S. L. (2009). Dose-response relationship between moderate-intensity exercise duration and coronary heart disease risk factors in postmenopausal women. *Journal of women's health*, *18*(1), 105-113. <https://doi.org/10.1089/jwh.2008.0790>
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Băban, A. (2017). Perfectionism and school engagement: A three-wave longitudinal study. *Personality*

- lity and Individual Differences*, 105, 179-184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.044>
- De Vos, N. J., Singh, N. A., Ross, D. A., Stavrinou, T. M., Orr, R., & Fiatarone Singh, M. A. (2005). Optimal load for increasing muscle power during explosive resistance training in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 60(5), 638-647. <https://doi.org/10.1093/gerona/60.5.638>
- Dishman, R. K., Washburn, R. A., & Heath, G. W. (2004). Physical activity epidemiology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dong, B. L., & Zhang, H. (2016). Gender-roles, subjective exercise experience, sport commitment and exercise behavior of undergraduates: a model of chain mediating effect. *J. TUS*. 31, 414-421. <https://doi.org/10.13297/j.cnki.issn1005-0000.2016.05.008>
- Dong, B. L., & Mao, L. J. (2020). Exercise identity, internal motivation, exercise commitment and undergraduates' exercise behavior: a model of chain mediating effect. *J. TUS*. 35, 415-422. <https://doi.org/10.13297/j.cnki.issn1005-0000.2020.04.008>
- Durusoy, E., & Mutuş, R. (2021). Yeşil egzersizin kronik ağrıya, fiziksel ve mental sağlığa etkileri. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 351-362. <https://doi.org/10.38079/igusabder.939915>
- Egana, M., & Donne, B. (2004). Physiological changes following a 12-week gym-based stair-climbing, elliptical trainer, and treadmill running program in females. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 44, 141-146.
- Frayeh, A. L., and Lewis, B. A. (2016). Sport commitment among adult recreational soccer players: test of an expanded model. *Int. J. Exerc. Sci.* 10, 4-24.
- Gabriele, J. M., Gill, D. L., & Adams, C. E. (2011). The roles of want to commitment and have to commitment in explaining physical activity behavior. *J. Phys. Act. Health* 8, 420-428. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.3.420>
- Gillespie, L. D., Robertson, M. C., Gillespie, W. J., Sherrington, C., Gates, S., Clemson, L., & Lamb, S. E. (2012). Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7(12). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007146.pub3>
- Gökdemir, K., Koç, H., & Yüksel, O. (2007). Effects of aerobic training program on respiration circulation and body fat ratio of university students. *Exercise*, 1(1), 44-49.
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.sesa>

- Gürsel, Y., (2000). Terapötik egzersizler. M. Beyazova ve Y. G. Kutsal (Ed.), *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon*. Güneş Tıp Kitabevi.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.186>
- İmamoğlu, O., Akyol, P., & Bayram, L. (2002, Ekim 27-29). *Sedanter bayanlarda aylık egzersizin fiziksel uygunluk, vücut kompozisyonu ve bazı kan parametreleri üzerine etkisi* [Bildiri Sunumu]. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.
- İşleyen, G. (2018). *Sedanter erkeklerde aerobik egzersizin solunum fonksiyonları ve aerobik kapasite üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- İşleyen, G., & Dağlıoğlu, Ö. (2020). The effect of aerobic exercise on pulmonary function and aerobic capacity in sedentary men. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 6(3), 80-87. <https://doi.org/10.18826/useeabd.784339>
- Jeng, M. Y., Yeh, T. M., & Pai, F. Y. (2020). The continuous intention of older adult in virtual reality leisure activities: combining sports commitment model and theory of planned behavior. *Appl. Sci.* 10:7509. <https://doi.org/10.3390/app10217509>
- Kasap, H. (1990). Esneklik antrenmanları ve stretching. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 26-29.
- Katzmarzyk, P. T., Gledhill, N., & Shephard, R. J. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. *Canadian Medical Association Journal*, 163(11), 1435-1440.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Çağdaş, C. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922. <https://doi.org/10.15869/itobiad.676854>
- Kibele, A., & Behm, D. G. (2009). Seven weeks of instability and traditional resistance training effects on strength, balance and functional performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(9), 2443-2450. <http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181bf0489>
- Kyle, U. G., Melzer, K., Kayser, B., Picard-Kossovsky, M., Gremion, G., & Pichard, C. (2006). Eight-year longitudinal changes in body composition in healthy Swiss adults. *Journal of the American College of Nutrition*, 25(6), 493-501. <https://doi.org/10.1080/07315724.2006.10719564>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases

- worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.
- Lox, C. L., Ginis, K. A. M., Gainforth, H. L., & Petruzzello, S. J. (2019). *The psychology of exercise: Integrating theory and practice*. Routledge.
- Mann, J. (2015). *Aerobic Exercise: The Fitness Through Aerobics Bible*. Lulu Press, Inc.
- Martinez-Gonzalez, M. A., Varo, J. J., Santos, J. L., De Irala, J., Gibney, M. J., Kearney, J., & Martinez J. A. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(8), 1142-1146.
- Mcardle, A., & Jackson, M. J. (2000). Exercise, oxidative stress and ageing. *The Journal of Anatomy*, 197(4), 539-541. <https://doi.org/10.1046/j.1469-7580.2000.19740539.x>
- Mercan, M. (2006). *Öğretmenlerde örgütsel bağlılık örgütsel yabancılaşma ve örgütsel vatandaşlık* [Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=fHQ-BCLEMC6qDRFt1ESKtGg&no=W6rhOlnoyIoPKOoT65x0BA>
- Meyer, J. P., & Herscovitch, L. (2001). Commitment in the workplace: Toward a general model. *Human resource management review*, 11(3), 299-326. [https://doi.org/10.1016/S1053-4822\(00\)00053-X](https://doi.org/10.1016/S1053-4822(00)00053-X)
- Myer, G. D., Ford, K. R., Brent, J. L., & Hewett, T. E. (2007). Differential neuromuscular training effects on ACL injury risk factors in “high-risk” versus “low-risk” athletes. *BMC musculoskeletal disorders*, 8(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-8-39>
- Nam, J. J., & Han, D. H. (2020). The comparison of perfectionism and commitment between professional and amateur golfers and the association between perfectionism and commitment in the two groups. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5657. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165657>
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., & Vittorio, T. J. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World journal of cardiology*, 9(2), 134. <https://doi.org/10.4330/wjc.v9.i2.134>
- Pescatello, L. S. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Pichardo, A. W., Oliver, J. L., Harrison, C. B., Maulder, P. S., Lloyd, R. S., & Kandoi, R. (2021). Effects of combined resistance training and weight-



- lifting on injury risk factors and resistance training skill of adolescent males. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(12), 3370-3377. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003341>
- Possamai, A., & Blasi, A. J. (Eds.). (2020). *The SAGE encyclopedia of the sociology of religion*. Sage.
- Qiu, F., Cui, D. G., & Yang, J. (2012). Test and revision of ECS under exercise participations among college students in China. *J. Wuhan Inst. Phys. Educ.* 46, 384–389. <https://doi.org/10.15930/j.cnki.wtxb.2012.12.013>
- Robbins, L. B., Ling, J., Wesolek, S. M., Kazanis, A. S., Bourne, K. A., & Resnicow, K. (2017). Reliability and validity of the exercise commitment scale for adolescents. *Am. J. Health Promot.* 31, 343–352. <https://doi.org/10.4278/ajhp.150114-QUAN-665>
- Rhodes, R. E., & Matheson, D. H. (2005). Discrepancies in exercise intention and expectation: theoretical and applied issues. *Psychol. Health* 20, 63–78. <https://doi.org/10.1080/08870440412331296071>
- Saavedra, J. M., Cruz, E. D. L., Escalante, Y., & Rodríguez, F. A. (2007). Influence of a medium-impact aquaerobic program on health-related quality of life and fitness level in healthy adult females. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(4), 468.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3, 71-92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Shaffer, D., Fisher, P., Lucas, C. P., Dulcan, M. K., & Schwab-Stone, M. E. (2000). NIMH Diagnostic Interview Schedule for Children Version IV (NIMH DISC-IV): description, differences from previous versions, and reliability of some common diagnoses. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(1), 28-38. <https://doi.org/10.1097/00004583-200001000-00014>
- Terzioğlu, Z. A. (2022). *Farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* [Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Akdeniz Üniversitesi, Antalya]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. Atilla Kitabevi.
- Thacker, S. B., Gilchrist, J., Stroup, D. F., & Kimsey Jr, C. D. (2004). The impact of stretching on sports injury risk: a systematic review of the literature. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(3), 371-378. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000117134.83018.F7>

- Tiedemann, A., Sherrington, C., & Lord, S. R. (2011). Predictors of exercise adherence in older people living in retirement villages. *Preventive Medicine, 6*(52), 480-481. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.03.015>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Weineck, J. (1986). *Optimales training*. Spitta Verlag GmbH & Co. KG
- Wilmore, J. H., & Knuttgen, H. G. (2003). Aerobic exercise and endurance: improving fitness for health benefits. *The Physician and sportsmedicine, 31*(5), 45-51. <https://doi.org/10.3810/psm.2003.05.367>
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Carpenter, P. J., Hall, C., Hardy, J., & Fraser, S. N. (2004). The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(4), 405-421. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00035-9](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00035-9)
- Wirhed, R. (1984). *Athletic ability and the anatomy of motion*. Mosby Elsevier.
- Wu, J., Chen, S. P., Pan, H. S., & Liang, J. P. (2010). Psychological decision-making in exercise persistence. *J. Shenyang Sport Univ, 29*, 72-75.
- Wu, X., Gao, S., & Lian, Y. (2020). Effects of continuous aerobic exercise on lung function and quality of life with asthma: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Thoracic Disease, 12*(9), 4781. <https://doi.org/10.21037/jtd-19-2813>
- Yıldız, S. A. (2012). Aerobik ve anaerobik kapasitenin anlamı nedir. *Solumum dergisi, 14*(1), 1-8.
- Zhu, L., Wang, Z. Z., & Zhu, W. M. (2020). Construction of exercise prescription database under the vision of healthy China. *China Sport Sci. 40*, 4-15. <https://doi.org/10.16469/j.css.202001001>
- Zhu, L. Q., & Dong, B. L. (2016). Subjective experience, commitment and exercise adherence of undergraduates: a case study of androgyny and Undifferentiation. *J. Nanjing Sport Inst. 30*, 82-90. <https://doi.org/10.15877/j.cnki.nsic.2016.04.013>





## Spor ve Atletik Zihinsel Enerji<sup>1</sup>

Gönen Doğan<sup>2</sup>

Kemal Göral<sup>3</sup>

### Özet

Bu çalışmada, belirli kurallar içerisinde, rekabete dayalı ve performans odaklı olan spor ve sporcuların zihinsel durumlarının ifade edilmesinde kullanılan bir kavram olarak atletik zihinsel enerji kavramları açıklanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda, spor ve atletik zihinsel enerjinin arasındaki bağlantıyı daha iyi açıklayabilmek amacıyla, bu kavramlarla birlikte iş yapma kapasitesi olarak adlandırılan enerji, sporcunun bir görevi yapabilmek için uzun süreler düşünebilme, dikkatini toplama ve dikkatini dağıtan unsurlardan kaçınmayı sürdürebilme yeteneği olarak zihinsel enerji kavramlarına da değinilmeye çalışılmıştır. Belirlenmiş kurallar içerisinde yapılan ve rekabet odaklı olan spor, genel anlamda fiziksel, teknik, taktik, zihinsel ve psikolojik birçok boyut göz önüne alınarak değerlendirilmektedir. Sporcuların performanslarının oluşmasında her bir boyutun ayrı düzeyde bir önem sahip olduğu bilinmektedir. Bu boyutlardan birisi olan zihinsel özelliklere, sporcunun duygusal ve zihinsel enerji düzeylerini kapsamakta olan zihinsel enerji açısından bakıldığında, sporcunun bazı psikolojik unsurlarla birlikte mevcut enerji durumunu ifade eden atletik zihinsel enerjinin de sporcu açısından önemini ifade edilmesi önemlidir. Sonuç olarak, belirli kurallar çerçevesinde, rekabete dayalı ve tamamen sonuç odaklı olan spor branşlarında, sporcuların performans seviyelerinin belirli bir düzeyin altında olmaması ve bulunulan noktadan daha da ileriye taşınması gerekliliği göz önünde bulundurulmalıdır. Sportif müsabakalarının içerisinde bolca ihtiyaç duyulan problem çözme ve karar verme gibi yeteneklerin zihinsel enerji ile doğrudan ilişkili olması ve

- 1 Bu çalışma, Gönen Doğan tarafından 2023 yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalında tamamlanan yüksek lisans tezinden uyarlanmıştır.
- 2 Yüksek Lisans Öğrencisi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla, gonendgn@gmail.com, 0000-0001-8371-601X
- 3 Prof.Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, kgoral@mu.edu.tr, 0000-0001-8030-2276

sporcularda, performansın ortaya çıkmasında yalnızca fiziksel performans öğelerinin yeterli olmadığı, bazı psikolojik özelliklerinde yüksek verim düzeyine ulaşmada oldukça önemli rol oynadığının bilimsel bir gerçeklik olduğundan hareketle, sporunun mevcut enerji durumunu ifade eden atletik zihinsel enerjinin sporcuların öznel duygu yoğunluğunu performans üzerinde yoğunlaştırabilmelerinin oldukça önemli ve kilit bir noktada olduğu söylenebilir.

## 1. Spor

Spor, önceden belirlenmiş kurallar içerisinde bireysel veya takım olarak yapılan, yarışma odaklı ve kişisel mükemmelliğe ulaşmak üzere kurulmuş fiziksel ve zihinsel aktiviteler bütünüdür. Spor, bireylere fiziksel, zihinsel, sosyal ve mesleki kazanımları olan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerine katkı sağlayan bir araçtır (Sunay, 2002). Spor sosyalleşmede önemli araçlardan birisidir. İçerisinde bulunan sosyal olgular aile, kültür, ekonomi, çevre, serbest zaman, politika, ahlak, sosyalleşme, vb. kavramlar sıralanabilir. Tüm bu kavramlar insan ile spor arasındaki güçlü ilişkiyi göstermektedir (Yetim, 2000).

Sporun ilk kez nerede yapıldığını tam olarak tanımlamak mümkün olmasa da tarihsel süreçte ilk insanların doğa içerisinde yaptığı fiziksel mücadelelerin günümüzdeki karşılığı olarak açıklanabilir. İlk insanların koşma, yürüme, hayatta kalmak için avlanma ve yüzme benzeri fiziksel davranışları sportif branşların temelini oluşturduğu ortak bir varsayımdır (Tekin ve Tekin 2014). İnsan hayatının vazgeçilmez bir parçası olarak öne çıkan spor vasıtasıyla insan kendi varoluşunu ve hazzını tadarken, manevi anlamda da tatmin olma duygusunu yaşayabilmektedir (İşler, 2012). İnsanlar sportif faaliyetlere yönelirken içerisinde yaşadığı toplumun sosyal olgularından etkilenebilir. Özellikle sosyo-kültürel etkenler, çevresindeki akranları ve ailesi spor aktivitelerine katılım için önemli olduğu genel olarak kabul edilmektedir (Seabra vd, 2008). Başka bir ifadeyle, bireylerin fiziksel aktiviteye olan eğilimleri ile yaşam biçimleri arasında doğrudan ilişki vardır. Bireylerin iş ortamları, ulaşım araçları, yaşadıkları coğrafya ve iklim şartları spora katılım düzeylerini çok fazla etkilemektedir (Tunç ve İşler, 2007).

Özellikle sporun çocuklar açısından kazanımları fiziksel, zihinsel, duygusal gelişiminin yanı sıra sosyal gelişimi açısından da çok önemli bir faktördür. Spor vasıtasıyla çocuğun yeni arkadaşlık ilişkileri kurabilmesi, çevresini gözlemlemesi, problemlere karşı stratejiler üretmesi, toplum içerisindeki kuralları öğrenmesi de sporun bireye kazandırdıkları arasında gösterilebilir. İnsanın yaşamı boyunca sağlıklı, başarılı, mutluluk seviyesi ve fiziksel gücün

yüksek tutulmasında sistemli ve bilimsel yöntemlerden yararlanan sportif aktiviteler önemli yer almaktadır (Atasoy ve Kuter, 2005).

Spor genellikle fiziksel boyutları göz önüne alınarak değerlendirilmesine rağmen psikolojik ve mental faktörlerin de içerisinde olduğu önemli bir eylemdir. Zihinsel çalışmaların sporcular üzerindeki önemli etkileri bilimsel çalışmalarda gösterilmesine rağmen bugün birçok antrenörün ve sporcunun zihinsel antrenmanlardan faydalanmadıkları görülmektedir. Birçok antrenör ve yönetici, zihinsel antrenman uygulamalarını sözle etkileme sanatı olarak görmektedir (Akandere vd., 2018; Holt vd, 2011; Ragab, 2015).

## 2. Enerji

Enerji “iş” anlamına gelen Yunancada “ergon” kelimesine dayanmaktadır (Bradshaw, 2014). Enerjinin temel kaynağı Güneştir ve Güneş enerjisini ışık olarak Dünyaya gönderir. Bu enerji bedenimizde karbonhidrat, yağ ve protein olarak depolanır. Bu besin öğeleri enerjiyi çeşitli kimyasal maddelerin parçacıkları olarak saklarlar ve enerji bu kimyasallardan çözünerek fizyolojik mekanizmalar için enerji kaynağı olurlar. Bu enerji, sinir dürtülerinin iletimi (impulse transmission) için elektrik enerjisine çevrilir ve bu enerjiyi kaslarımızı hareket ettirmek için kullanarak mekanik enerjiye dönüştür (Maglischo, 2003).

Modern enerji kelimesi bilimin tarihi gelişiminde birçok kez gelişmiştir. Modern dünyamızda enerji kavramının kullanım amacı Antik Yunanlıların kastettiği anlamını tam karşılamamaktadır. Bu sebepten dolayı “ergon” terimini tutarlı bir şekilde İngilizceye uyarlamak zordur. Nitekim Aristoteles, kavrama yeni bir tanım bulmak yerine kullanılan örneklerine bakılarak anlam bütünlüğü olacağını belirtmiştir. Aristoteles’in çalışmalarında iki örnek; haz ve mutluluktur. Bu iki kavram basit bir şekilde insan bedeninin ve zihninin enerji durumunun göstergesidir (Crisp, 2014).

Enerji, araştırmalarda ve konuşmalarda genel olarak kullanılan bir kelimedir. Temelde enerji insan yaşamı için önemlidir ve doğada değişik formlarda bulunmaktadır. Enerji basit tanımıyla “iş yapma kapasitesi” olarak tanımlanmaktadır. Bu durumda, egzersiz ve spor psikolojisi alanında zihinsel enerji kavramının performans üzerine etkileri bilim insanları açısından önemli olduğu görülmektedir (Lu vd. 2018).

Gözlemlenebilir evrende, temel parçacıklardan başlayarak galaksi kümelerine kadar tüm maddeler enerjinin varlığı ile ilgilidir. Enerji temelinde joule (Jul) birimi üzerinden ölçülebilen fizikteki en temel kavramlardan birisi olmasına rağmen canlı sistemlerdeki enerji döngüsüne yönelik algı oluşturulmamıştır. Birden fazla anlam yansımaları olduğundan dolayı enerjinin

kapsamlı bir tanımlamasının yapılması zordur. Ancak farklı alanlardaki bilim insanları, enerjii kendi alanlarına uygun olarak yorumlamaktadır (Güneş ve Akdağ, 2016).

Günlük yaşamımızda enerji kavramını insanlar, daha çok yorgunluklarını veya bir yerde eğlenirken o yerin enerjisinin bedenlerinin üzerindeki etkisini anlatmada kullanırlar. Zihinsel canlılık, bireyler arasındaki yakınlığı veya bir toplumun sosyal durumunu betimlerken insanların atıfta buldukları bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Sonuç olarak, enerjinin kendisi, bireylerin zihinsel durumlarını ifade ederken kullandıkları bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Svedholm ve Lindeman, 2013).

### 3. Zihinsel Enerji

Psikoloji biliminde zihinsel enerji “bireyin belirli bir görevi başarmak için uzun saatler boyunca düşünme, dikkati toplama ve dikkat dağıtıcı unsurları engellemeye devam etme yeteneği” olarak tanımlanır. Bir problem hakkında uzun süre verimli bir şekilde düşünebilme, dikkati odaklama, dikkati dağıtacak şeyleri engelleme ve bir çözüm arayışında ısrar etme becerilerini kapsar. Ayrıca genel zekâ kadar önemli olabilen mental enerji, performans ve başarı değerlendirmesinde en geçerli tahminleri sağlamaktadır (Lykken, 2005).

Zihinsel enerji, performans gelişimi ve içsel motivasyonla ilgili önemli bir kavramdır. Aynı zamanda zihinsel enerji, performansın yanı sıra kişilik gelişimi ve yaşam boyu sporda önemli rol almaktadır. Bu değişkenler etkili uygulandığı zaman sporcunun performansına olumlu etki yaparken, bu değişkenlerden bazılarının göz ardı edilmesi sporcunun performansına olumsuz yönde etki yapmaktadır (Ryan vd. 2016).

Akademik alanda yapılan kısıtlı çalışmalarda, zihinsel enerji, bir ruh halinin tanımlanması, bilişsel çalışmaya katılma yeteneği veya istekliliği olarak tanımlanmıştır. Bir görevi tamamlamak için gereken fiziksel enerji nesnel olarak belirlenebilse de, zihinsel enerji kavramı nispeten yenidir (Lieberman, 2007).

Zihinsel enerjinin anlam kazanması Lykken'nin çalışmaları ile literatürde yerini almaya başlamıştır. Lykken, başarılı kişilerin ortak özelliklerinin başında ortadaki soruna karşı zihinsel enerjilerini en üst düzeyde tutarak sorunu çözüme ulaştırdıklarını belirtmiştir. Bir sorunun çözülmesindeki ısrar ve istek sadece fiziksel olarak enerjinin tüketilmesi ile değil, aynı zamanda zihinsel enerjinin de etkili ve verimli bir şekilde kullanılması ile mümkündür (Lykken, 2005).

Zihinsel enerji birden fazla anlama gelebilecek bir kavram olması ve beyin nöronlarının fiziksel aktivite yapma kapasitesiyle ilgili belirli biyolojik süreçleri tanımlamak için de kullanılabilir. Zihinsel enerjinin performans sporuna olan etkisine bakıldığında, atletik zihinsel enerji kavramı dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Özellikle performans sporlarında, yapılan branşın tekniklerinin yapılması zihinsel olarak tekrar edilmesi hareketin kalitesini artırır. Bu yüzden zihinsel antrenman ile fiziksel antrenman birbirinden ayrı düşünülmemelidir. Bireyler, kendilerinde bir enerji eksikliğini anladıklarında muhtemelen fiziksel ve zihinsel çalışmalardan uzaklaşırlar. Alternatif olarak, bireyler duygularını iyileştirme yöneliminde olurlar (O'Connor, 2006). Zihinsel sağlık ise insanların hayatın stresiyle başa çıkma yöntemlerini, yeteneklerini fark etmelerini, iyi öğrenmelerini ve iyi çalışarak içerisinde buldukları toplumlarına katkıda bulunmalarını sağlayan bir zihinsel iyilik halidir. Akıl sağlığı, temel bir insan hakkıdır. Bir toplumdaki insanların zihinsel durumları kişisel, toplumsal ve sosyo-ekonomik kalkınma için çok önemlidir (WHO, 2001).

Mental enerji başlıklı çalışmada Lykken (2005) farklı alanlarda entelektüel başarı göstermiş insanların, kendi yeteneklerine ek olarak mental enerjilerinin ve bir konu üzerinde odaklama becerilerine sahip olduklarını belirtmiştir. Arşimet, Sokrates, Galileo, Newton ve Einstein gibi büyük bilginlerin, sahip oldukları güçlü zihinsel enerji sayesinde birçok başarılı eserlere imza attıklarını ileri sürmüştür. İşler (2012) insan enerjisini kontrol altına almanın yeterli olmadığını ve yönlendirilmesi gerektiğini belirtirken, psişik enerjiyi de, yönelme, zihnin ve bedenin harekete geçirilmesi olayı olarak açıklar. Psişik enerji dinç olma, canlı olma ve zihnin ürettiği güç anlamlarıyla motivasyonun da yapı taşı oluşturulmaktadır.

### 3.1. Atletik Zihinsel Enerji

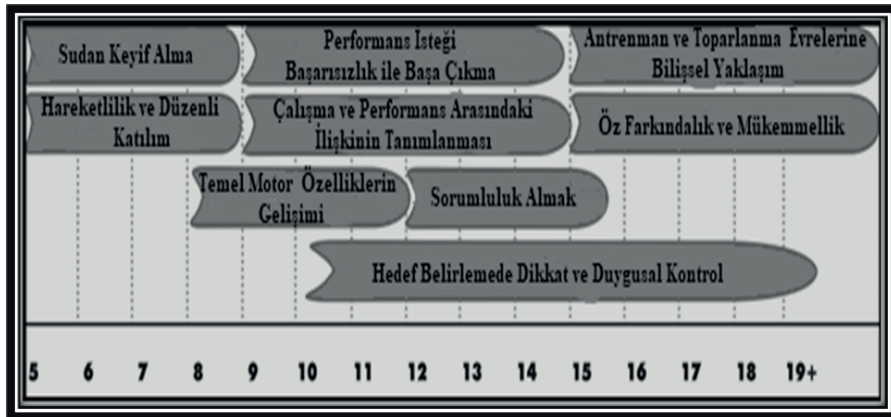
Atletik zihinsel enerji, kısa bir tanımlamayla, sporcuların zihinsel durumlarını ifade ederken kullandıkları kavram olarak ifade edilmektedir (Yıldız vd.,2020). Atletik zihinsel enerji “kişinin günlük hayattaki görevleri yerine getirme kapasitesi hakkındaki andan ana değişebilen öznel duygu yoğunluğu” olarak tanımlanmaktadır (Lu vd. 2018).

Atletik zihinsel enerji kavramının literatürde tanımlanabilmesi ve ölçülebilmesi adına yapmış oldukları bilimsel tabanlı çalışmaların sonucunda, atletik zihinsel enerjiyi “sporcuların motivasyon, güven, konsantrasyon yoğunluğu ile karakterize edilen mevcut enerji durumu” olarak tanımlamışlardır ve üst düzey işlevlerle (Örneğin; algı, soyut düşünme, yaratıcılık) ilişkili olduğunu düşündükleri zihinsel enerji düzeyini

“öz farkındalık kontrol listesi” ile saptamaya çalışmışlardır. Zihinsel enerji, problem çözme, karar verme ve odaklanma gibi bilişsel çalışmalara katılma yeteneği anlamına gelmektedir (Lu vd. 2018).

Atletik zihinsel enerji, sporcuların performanslarını belirli bir kaliteye ve seviyeye çıkartabilmek için çevresindeki dikkat dağıtıcı unsurların sporcular tarafından hakim olunmasına imkan sağlar. Bu açıdan bakıldığında atletik zihinsel enerjinin sporcuların üst düzey performans sergileme becerileriyle uyum içerisindeyken antrenman veya yarışma ortamında sporcunun odaklanmasına, konsantre olmasına ve dikkat dağıtıcı unsurlarından kontrol altında tutulmasına olanak sağlar (Yıldız vd. 2020). Sporcuların, performansları bir dizi psikolojik özelliğe bağlı olarak ortaya çıktığından, zihinsel enerji performans sporcuları için kilit bir noktadır (Kaplan ve Bozdağ, 2022).

Sportif branşlar açısından bakıldığında; örnek olarak, zihinsel enerjinin yüzme performansı ilişkisindeki önemli faktörlerden ve sporcunun performansı ile doğrudan ilişkili olduğunu söylemek mümkündür (Prats Lara, 2020). Sporcuların zihinsel antrenman tekniklerini fiziksel antrenman ile birleştirmeleri bir dizi önemli amaca hizmet etmektedir. Bu amaçlar odaklanmayı geliştirmek, duyguları yönetmek, antrenman ve yarışlarda iyi performans göstermek, stres ile mücadele ve spora katılımdan haz alma gibi maddeler olarak sıralanabilir. Hâlihazırda var olan değerlendirmelerin zihinsel antrenmanın sporcular üzerindeki etkileri dikkate alındığında yeni eğitim teknikleri geliştirilmiştir. Swimming Canada (2011) tarafından yapılan çalışmalar sonucunda oluşturulan ve bugün birçok yerde kullanılmakta olan zihinsel gelişimin evreleri yayımlanmıştır.



*Kaynak: Swimming Canada, 2011.*

Fiziksel aktivite ve zihinsel performans arasındaki ilişkinin son zamanlarda sanıldığından daha fazla olduğunu spor bilimciler tarafından gösterilmiştir. Sporcunun performansını üst seviyelere taşıyabilmesi de her ne kadar fiziksel ve fizyolojik özelliklerin gelişimi önemli olsa da, aynı zamanda sporcunun psikolojik durumda hem performans gelişiminde hem de sosyal hayatına doğrudan etki etmektedir (Karaağaç ve Şahan, 2021).

Sporcunun performansına etki eden zihinsel enerji, sistematik bir döngü içerisinde bir enerji kaynağından güç aldığı ve bu döngünün sporcunun duygusal ve zihinsel enerji düzeylerini içerdiği ifade edilmektedir (Lu vd. 2018). Sporcuların başarılı olmalarındaki en büyük etkenlerden birisi de, fiziksel ve zihinsel çalışmaları bir arada antrenman programlarına dahil etmeleridir (Ragab, 2015).

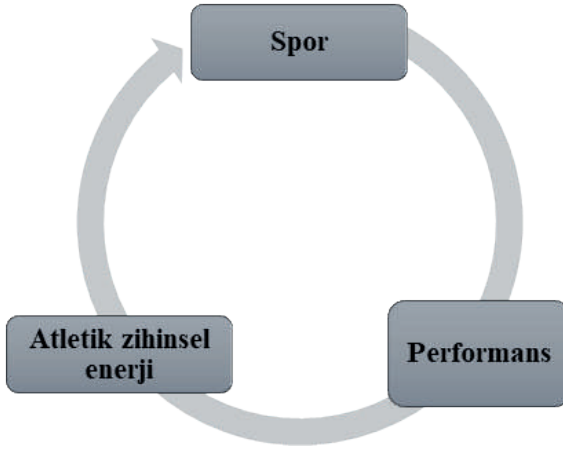
Gustafsson (2011) ise küçük yaş sporcularının ileride başarılı olmalarında mental becerilerin önemine vurgu yapmaktadır. Bu noktadan hareketle, sporda istenilen düzeyde zihinsel enerjinin sağlanmasında antrenmanın rolünün önemi düşünüldüğünde, zihinsel anlamda sporcuların antrene olmalarının da ne denli önemli olduğu görülebilir. Bu anlamda bakıldığında, Qiwei ve Zhang'a (1998) göre, zihinsel antrenman, sporcuların zihinsel sürecini ve kişiliğini etkilemek için hedef ve planlar içeren antrenman süreçlerini ifade etmektedir.

Zihinsel antrenman geliştirilebilen ve ölçülebilen becerilerden birisi ve sporcunun performans gelişiminde rol oynayan önemli faktörlerden birisiyken, zihinde canlandırma, sporculara fiziksel ve zihinsel bakımdan kendilerini programlayabilme alternatifi sunmaktadır (Akandere vd., 2018; Altıntaş ve Akalan, 2008).

İşler (2012) zihinsel antrenmanın, sporcunun yapılan uygulamaları zihninden tekrar geçirmesi olduğunu belirtmektedir. Xiong (2012) ise zihinsel antrenmanın, tüm spor branşlarının ana antrenman yöntemi ve sporcuların beceri ve taktik düzeyinin ana faktörü olduğunu işaret ederken, eski sporcuların mental antrenmanı göz ardı ederken, fiziksel antrenmana daha çok önem verdiklerini, 1960'lı yıllardan sonra hızla gelişen sporun içerisine yoğun rekabet ve kazanma arzusu gibi faktörlerden dolayı sporcuların performansları açısından mental antrenmanın da önemini oldukça arttırdığını vurgulamaktadır. Altındere vd., (2018) sporcuların kendi branşlarına özgü hareketleri öğrenmeleri ve geliştirebilmeleri açısından, doğru biçimde yapılan zihinsel canlandırmaların oldukça önemli fayda sağlayacağını, zihinsel antrenmanın koordinasyon gelişimi yönünden de etkili bir yöntem olduğunu, her kademedeki sporcularda rahat biçimde uygulanabilir olduğunu vurgulamaktadır.



Yüzme tarihinin en başarılı sporcularından birisi olan Micheal Phelps başarısının sırrını şu sözleri ile açıklar: “Aklınıza koyduğunuz, emek ve zaman verdiğiniz sürece her şeyin mümkün olduğunu düşünüyorum. Bence zihnin gerçekten her şeyi kontrol ediyor” (Sah, 2023). Spor psikolojisi alanında yapılan birçok çalışmada zihinsel antrenmanın sporcuların performans gelişiminde olumlu etkiler yarattığını bilinmektedir. Zihinsel antrenmanların fiziksel antrenmanlar ile uyumlu kullanılması sporcunun performansında en etkili yöntemlerden birisidir. Zihinsel antrenmanların sporcu üzerinde etkili olmasındaki en temel prensiplerden birisi, antrenman programlarına eklenerek alışkanlık haline getirilmesidir (Altıntaş ve Akalan, 2008).



Sonuç olarak, belirli kurallar çerçevesinde, rekabete dayalı olarak gerçekleştirilen ve tamamen sonuç (performans) odaklı olan spor branşlarında istenilen verim düzeyine ulaşma açısından, sporcuların performans seviyelerinin bu rekabet ortamında belirli bir düzeyin altında olmaması ve bulunulan noktadan daha da ileriye taşınması gerekliliği göz önünde bulundurulduğunda, sportif müsabakalarının içinde bolca ihtiyaç duyulan, problem çözme ve karar verme gibi yeteneklerin zihinsel enerji ile doğrudan ilişkili olması ve sporcularda, performansın ortaya çıkmasında yalnızca fiziksel performans öğelerinin yeterli olmadığı, bazı psikolojik özelliklerinde yüksek verim düzeyine ulaşmada oldukça önemli rol oynadığının bilimsel bir gerçeklik olduğundan hareketle, sporcunun mevcut enerji durumunu ifade eden atletik zihinsel enerjinin sporcuların öznel duygu yoğunluğunu performans üzerinde yoğunlaştırabilmelerinin oldukça önemli ve kilit bir noktada olduğu söylenebilir.

## Kaynaklar

- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. Türkiye barolar birliği, 60- 74.
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi, 6(1), 39-43.
- Atasoy, B., & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. Uludağ üniversitesi eğitim fakültesi dergisi, 18(1), 11-22.
- Bradshaw, D. (2004). Aristotle east and west: metaphysics and the division of christendom. Cambridge university press.
- Crisp, R. (2014). Aristotle: nicomachean ethics. Cambridge university press.
- Holt, N. I., Kingsley, B. C., Tink, I. N., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. Psychology of sport and exercise, 12(5), 490-499.
- İşler, H. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri Rehber Kitabı. İstanbul: Bed-ray Yayıncılık.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. International review of sport and exercise psychology, 4(1), 3-24.
- Güneş, T. & Akdağ, F. T. (2016). Determination of perceptions of science high school students on energy and their levels of interdisciplinary association. International journal of social sciences and education research, 2(2), 625-635.
- Kaplan, E., & Bozdağ, B. (2022). The relationship of use of imagery in sports with athletic mental energy. Mediterranean Journal of Sport Science, 5(4), 892-903.
- Karaağaç, S., & Şahan, H. (2021). Bireysel ve takım sporcularında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi. Uluslararası türk spor ve egzersiz psikolojisi dergisi, 1(1), 26-39.
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C. M., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., & Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): instrument development and validation. Frontiers in psychology, 9, 2363.
- Lieberman H.R. (2007). Cognitive methods for assessing mental energy. Nutritional neuroscience, 10(5-6): 229-242. doi: 10.1080/10284150701722273.
- Lykken D.T. (2005). Mental energy, intelligence, 33(4):331-335.
- Maglischo E.W. (2003). Swimming fastest. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
- Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. Science, movement and health, 15(2), 431-435.

- Ryan, R. M., Deci, E. I., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: research on motivation, attachment, and clinical process. *Developmental psychopathology*, 1, 385-438.
- Swimming Canada (2011). Long term swimmer development model. Erişim adresi: <https://www.swimming.ca/en/ltad/>
- Tekin, A., & Tekin, G. (2014). Antik yunan dönemi: Spor ve antik olimpiyat oyunları. *Tarih okulu dergisi (TOD)*, 7(18), 121-140.
- Qiwei Ma, Liwei Zhang, *Psychology of PE sports*, [M].Zejiang Education Press, 1998,391-256
- Sah, S. (2023). 71 amazing michael phelps quotes that will inspire you to succeed. *Playersbio*, <https://playersbio.com/michael-phelps-quotes/>
- Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Peters, T. J., & Maia, J. A. (2008). Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in Portuguese children and adolescents. *European journal of public health*, 18(1), 25-30.
- Sunay, H. (2002). Türkiye’de sporun yaygınlaştırılması kapsamında çağdaş spor yöneticilerinin rolü ve önemi. 7. Uluslararası spor bilimleri kongresi özet kitabı, Antalya, 263-72.
- Svedholm, A. M. & Lindeman, M. (2013). Healing, mental energy in the physics classroom: energy conceptions and trust in complementary and alternative medicine in grade 10– 12 students. *Science & education*, 22(3), 677-694.
- O’Connor, P.J. (2006). Mental energy: assessing the mood dimension, *Nutrition Reviews*, 64(3):7-9. doi: 10.1111/j.1753-4887.2006.tb00256.x.
- Tunç, E., & İşler, A. (2007). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi. *Gazi beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi (GAZİ BESBD)*, XII (2007), 2:11 -18, 11–18.
- Xiong, J. (2012). The functions and methods of mental training on competitive sports. *Physics procedia*, 33, 2011-2014.
- World Health Organization (WHO) (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: New understanding, New hope*. Erişim adresi: <https://iris.who.int/handle/10665/42390>
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yıldız, A.B., Yarayan, Y.E., Yılmaz, B., & Kuan G. (2020). Atletik zihinsel enerji ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Sportmetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 18(3), 108-119.

# Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Güncel Yaklaşımlar

Editör:

Dr. Ender Şenel

 ÖZGÜR  
YAYINLARI

ISBN 978-975-447-848-8  
  
9 789754 478488