

## 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 kaçınılabirler. Belirli bir davranışın istenen bir sonuca yol açacağına inanmalarına rağmen, o davranışı gerçekleştirme yeteneklerine şüphe duyuyorlarsa (düşük öz-yeterlilik), motivasyon eksikliği yaşayabilirler.

Öz-yeterlilik değışebilecek 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 değışebilir. (Tod, 2022).

Öz-yeterlilik aynı zamanda güç açısından da değışebilir. 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 değıştirmez. Sporcuların bir görevi denemeden önce minimum bir öz-yeterlilik eşğine 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 değiştirmmez. Sporcuların, bu kaynaklarla ilgili bilgileri nasıl yorumladıkları, öz-yeterliliklerini etkileyen unsurdur. Kenarda bekleyen buz hokeyi oyuncuları, buz üzerinde performans gösteren oyuncular kadar iyi olmadıklarını düşünüyorsa, 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 etmişe, 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).

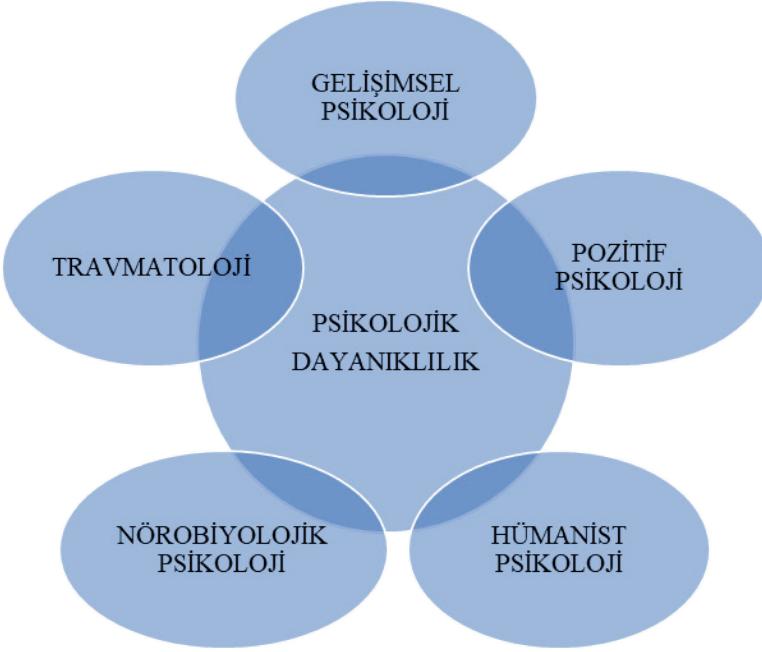
Psikolojik dayanıklılık genellikle bir kişinin başarı veya uyum sağlama sürecini ifade eder. Bu bağlamda, bir travma, tehdit, trajedi, ailevi veya ilişkisel zorluklar, ciddi sağlık sorunları, iş veya mali sıkıntılar gibi önemli stres kaynaklarına karşı, psikolojik dayanıklılık, kişinin uyum sürecini 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 ölççekleri 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.