

SPORDA KİMLİK, STRES VE PERFORMANS YÖNETİMİ

Editörler

Doç. Dr. M. Can KOÇ
0000-0003-1342-3590

Dr. Öğr. Üyesi Mahmut ULUKAN
0000-0003-3623-395X



Sporda Kimlik, Stres ve Performans Yönetimi
Editörler: Doç. Dr. M. Can KOÇ,
Dr. Öğr. Üyesi Mahmut ULUKAN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Desing
Yayın Tarihi: Aralık 2024
Yayıncı Sertifika No:

ISBN: 978-625-5530-78-3

© Duvar Yayınları
859 Sokak No: 13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

***IGU-Spor Bilimleri Uygulama ve Araştırma Merkez Müdürlüğü tarafından koordine edilmiştir.**

İÇİNDEKİLER

SPORDA PSİKOLOJİK TEMELLER

1. BÖLÜM.....5

Sporcu Kimliği ve Benlik Algısı
Rezzan KARACA, Süha KARACA

2. BÖLÜM.....18

Duygusal Zeka ve Spor
Süha KARACA, Rezzan KARACA

PERFORMANS VE MOTİVASYON

3. BÖLÜM.....33

Sporla Motivasyon ve Hedef Belirleme
Hasan ULUKAN, Aslı ESENKAYA

4. BÖLÜM.....46

Zihinsel Dayanıklılığın Performans Üzerine Etkisi
Berkay KALCIOĞLU, Nisanur CANIKLI TEMEL

STRES VE PERFORMANS YÖNETİMİ

5. BÖLÜM.....61

Sporla Performans Kaygısı ve Stres Yönetimi
Aslı ESENKAYA, Mehmet ULUKAN

6. BÖLÜM.....70

Sporla Fiziksel Stresin Performansa Etkisi
Neşe KOCAKULAK, Nurgül ÖZDEMİR

İNOVASYON VE TEKNOLOJİK DÖNÜŞÜM

7. BÖLÜM.....83

Sporla Girişimcilik ve İnovasyon Uygulamaları
Neşe KOCAKULAK, Nurgül ÖZDEMİR

8. BÖLÜM.....93

Dijital Detoks ve Spor
Batıkan KARAVELİOĞLU, Adnan ERSOY

SPORDA PSİKOLOJİK TEMELLER

1. BÖLÜM

Sporcu Kimliği ve Benlik Algısı

Rezzan KARACA¹

Süha KARACA²

1- Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu rezzankaraca@yyu.edu.tr ORCID No: 0000-0003-3416-7872

2- Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu karaca.suha@yyu.edu.tr ORCID:0000-0001-5691-4003

GİRİŞ

Geçmişten günümüze spor, dünyada düzenli olarak takip edilen, mesleki, hobi, ticari ve sosyal yaşamı etkileyen bir olgu haline gelmiştir. Spor bilimleri bir dizi bilimsel alanı kapsamaktadır. Bu nedenle, insan aktivitesi ve sağlığı üzerine çalışmalar yapmak üzere farklı uzmanlık alanlarından araştırmacıları bir araya getirmektedir. (Akpınar Kocakulak ve Özdemir, 2023). Spor, kişinin fiziksel özelliklerini değiştirirken sosyal, psikolojik ve kültürel yapıları üzerinde derin etkiler bırakır. Yani sporcu kişiliği, bireyin sadece kendi dünyasında değil, aynı zamanda sosyal çevresinde de önemli bir rol oynar. İnsan, sosyal bir varlık olarak sporda önemli bir yapıya sahiptir. Spor, bireylerin çevresine uyum sağlama becerisinin geliştirilmesine katkıda bulunurken, aynı zamanda yönetim ve yönetim özelliklerinin de öne çıkma olanaklarını tanır (Dereceli vd. 2023). Ayrıca spor, farklı cinsiyetleri, etnik kültürleri ve kültürleri bir araya getiren en önemli fiziksel faaliyetlerden biridir (Akkoyunlu vd., 2022). Sporun iyileştirici gücü yapılan çalışmalarda kendini her zaman göstermektedir (Dereceli vd., 2023).

Sporcu kimliği, sadece bir sporcunun fiziksel performansını değil, aynı zamanda sosyal rollerini, toplumsal toplulukları ve bireysel varlıkları şekillendirir. Bir sporcu, spor yaparken sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal bir dönüşüm yaşar; Bu dönüşüm, kişinin bilgilerini yeniden tanımlamasında önemli katkılar sağlar. Sporcu kimliği, bireyin kendisini sporcu olarak algılaması ve sporla ilgili rolleri benimsemesi anlamına gelir. Bu kimlik, bireyin toplumsal kimlik algısında önemli bir yer tutmasını ve kişinin yaşam tarzını, kapsamlı bir kariyer planlamasını içerir (Brewer vd., 1993).

Benlik algısı, bireyin kendisiyle ilgili sahip olduğu düşünceleri ve algıları kapsar (Çoban vd., 2020). Benlik algısı, bireyin kendi hakkında sahip olduğu düşünce ve paylaşımlarını ifade eder ve sporcu kişiliğiyle birlikte görünür. Özellikle sporcularda benlik algısı sportif başarı, performans ve toplumsal kabul ile doğrudan bağlantılıdır. Özgüven, sporcunun önemli bir unsuru olup, bireyin hem sportif katılımını hem de sosyal özelliklerinin etkilerini ortaya koymaktadır. Bir sporcunun kendine olan güveni, hem spor alanında hem de genel yaşamda kritik bir rol oynar (Harter, 1979).

Sporcu kimliği ve benlik algısı, yalnızca bireysel psikolojik süreçlerden ibaret olmayıp, toplumsal ve kültürel yapılar tarafından da şekillenir. Bir sporcunun toplumsal kimliği ile cinsiyeti, yaşı, sosyoekonomik durumu ve etnik kökeni gibi faktörler kesişebilir. Toplumun sporculara yüklediği roller ve beklentiler, kimliklerini nasıl oluşturduklarını ve başkaları tarafından nasıl algılandıklarını belirler (Yetim, 1981).

Sonuç olarak, spor, bireye sadece fiziksel özelliklerde değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve kültürel olarak da kapsamlı bir dönüşüm süreci sunar. Akpınar Kocakulak ve Özdemir'in, spor bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının spora katılım biçimlerine göre yapmış oldukları

çalışmada farklılıklar olduğu görülmüştür. Spor yapmayanlar aleyhine olan bu farkın, sporun bireyin gelişimine ve yaşamına yaptığı çok yönlü katkı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bireyin spor aracılığı ile sağladığı bu katkıya ilişkin farkındalığı nedeniyle spora ilişkin olumlu tutumlar geliştirdiği söylenebilir. Bu anlamda spor, belli bedensel etkinlikler bütünlüğü olmasının dışında bireye hem bireysel ve sosyal kimlik hissini vermesi aynı zamanda bir gruba aidiyet hissi yaratması ile bireyin toplumsallaşmasına imkân yaratan bir kavramdır (Akınar Kocakulak ve Özdemir, 2023). Sporcu kişiliği ve benlik algısı, bireyin toplum içerisindeki yeri, kendisine duyduğu güven ile sosyal iletişimlerini güçlü bir yapı olarak öne çıkarmaktadır. Bu süreçte sporunun çevresi ile kurmuş olduğu ilişkiler, sporun bireysel ve toplumsal seviyedeki katkılarını derinleştirirken, sporun evrensel birleştirici gücünü de ortaya çıkarır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Sporcu Kimliği

Spor, bireylerin sağlığını fizyolojik ve psikolojik yönlerden geliştiren, bireylerin sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik yönden belirli bir seviyeye ulaştıran biyolojik, pedagojik aynı zamanda sosyal bir olgudur. Farklı bir ifadeyle spor, bireyin fikren, ruhen ve bedenen gelişmesini sağlayan ve bu öğeler arasında koordinasyona ve sosyalleşmeye teşvik eden bir olgudur (Yetim, 2015). Kimlik kavramı son yıllarda çok fazla kullanılıp tartışılrsa da kavramın uzun bir geçmişi vardır. Kimlik, yaşam tarzı, fikirleri, bilgiyi özümsemesi, aktif düşünmesi, kendini tanımlaması ve eksikliklerini ifade etmesiyle canlı bir varlık olarak öznelir. Ayrıca çevresi tarafından yorumlanan ve çevresindeki insanların bahsetmesinden etkilenen bir nesnedir (Harter, 1988). Kimlik algısı sporunun spor branşıyla doğrudan ilişkilidir. Sporcuların özellikleri arttıkça kimlik gelişimleri de artmaktadır (Horton ve Mack, 2000). Brewer, bireysel kimliğin yanı sıra spor etkinliklerine ilişkin davranışların da sporunun kimliğini temsil ettiğini belirtmektedir. (Brewer, Van Raalte ve Linder, 1993). Kimlik gelişimi, çocukluk döneminde başlamakta ve gençlik döneminde daha da önem kazanmaktadır. Bu süreç, bireyin spora olan ilgisi, yeteneği ve sosyal gelişimi tarafından şekillendirilir. Sportif davranış sürecinde, bireylerde olumlu veya olumsuz etkilerle karşılaşılabilir ve bu etkiler çeşitli sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle, katılım sürecinin dikkatli bir şekilde sürdürülmesi, istenilen büyümelerin sağlanması açısından oldukça önemlidir. Kimlik oluşumu, bireyin içerdiği çevrenin yapısıyla yakından ilişkilidir, çünkü bu çevre aracılığıyla gerçekleşir ve bu çevrenin yapısı, bireyin kimliği üzerinde bir araya gelerek önemli bir rol oynar (Çetinkaya, 2010).

Sporcu kimliği, bireyin kendini spor dünyasında nasıl tanımladığı ve bu tanımlamanın bireyin bedeni, sosyal ilişkiler ve psikolojik yapıları içeren çok boyutlu bir kavramdır. Sporcu kimliği, bireyin sporla olan ilişkisi

üzerinden gelişir ve sadece fiziksel yeteneklerle değil, aynı zamanda bireyin sosyal kişiliği, kişisel deneyimleri ve spora attığı değerlerle de şekillenir. Bu kimlik, sporcunun motivasyonunu, güçlerini, stresle başa çıkma yetisini ve takımın güçlerindeki rollerini önemli bir psikososyal faktör olarak belirlemektir. Bir sporcunun kimliği, kendine özgü imajının ve sportif rolünün benzersiz bir boyutunu tanımlayan bir süreci ifade eder ve aynı zamanda sosyal ve şematik bir rol olarak da hizmet edebilir. Başka bir deyişle sporcunun kimliği, bilgilerin yorumlanması için bir çerçeve oluşturur ve tutarlı davranışlar için ilham kaynağı olabilir. Ayrıca sporcunun kimliği diğer insanların algıları açısından sosyal bir rol oynamaktadır. İnsanlar sizi bir sporcu olarak görüp bu rolünüz için sizi övüyorsa ve bunu içselleştiriyorsa, siz de kendinizi bir sporcu olarak tanımlıyorsunuz. Yapılacak fiziksel aktiviteler sporcunun kimliğine uygun davranışlar olacağı ve başkaları tarafından da oldukça takdir edileceği için sporcu kimliği güçlü kişilerin fiziksel aktivite davranışlarının artmasına yardımcı olacaktır. Öncelikli olarak çocukluk döneminden itibaren oluşturulacak sporcu kimliği, kişisel gelişim için gerekli olan ihtiyaçlar hiyerarşisinin önünü açacaktır ve dolayısıyla bireylerin bütünsel bir gelişim süreci geçirmesine yardımcı olacaktır. Güçlü sporcu kimliğine bürünen bireylerin topluma faydalı bireyler olmaları sağlanacaktır. (Ulukan ve Esenkaya 2023).

1.2. Benlik Algısı ve Özgüven

Benlik algısı ve özgüven, bireyle ilgili bilgiler, duygu ve inançlarını yansıtan temel psikolojik kavramlardır ve bireyin hem kişisel hem de sosyal iletişimlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu iki kavram, bireyin kendisine yönelik tutumunu, başarıya olan inancını ve dış dünyayla kurduğu ilişkileri derinden etkileyerek, yaşam özgürlüğü ve genel psikolojik iyilik halini şekillendiren kritik unsurlar olarak kabul edilirler.

Özgüven, psikoloji ve diğer sosyal bilim dallarında uzun yıllar boyunca yoğun olarak çalışılan ve araştırmaların odak noktası olan bir kavramdır. Yapılan araştırmalar ve iddaa edilen hipotezler özgüvenin bireyin ruh sağlığı, başarı ve mutluluğundaki önemini ön plana koymuştur (Soner, 2000). Benlik kavramı ise, "bireyin kendi farkındalığını ifade eden; zihnin alt benlik ve üst benlik ile birlikte üç düzeyden biri olup, duygular aracılığıyla dış dünyadan gelen uyarıcılara açık olan ve alt benlikten üretilen dürtüleri kontrol eden bölüm" olarak tanımlanır (Warre, 2003). Benlik algısı, sporcunun temel bir parçası olup, sporcunun kendisine yönelik tutumunu, davranışlarını ve görünümünü şekillendiren kritik bir faktördür. Sportif güvenin diğer kişilik özellikleri gibi birçok yönü olan çok boyutlu bir yapı olabildiği belirtilmektedir. Aslında spora katılım bireylerde fiziksel ve duygusal 'iyiliğin' temellerini atarken, takım sporları da karakter oluşumuna, arkadaşlık ilişkilerine ve sosyalleşmeye olumlu katkı sağlamaktadır (Zimbalist, 1999). Buna göre bireyin sportif özgüveninin fiziks becerileri kullanma, algısal becerileri kullanma, fiziksel uygunluk düzeyinden memnun

olma gibi boyutları vardır (Weinberger, 2003). Sportif faaliyetlerde bulunan bireylerin psikolojik örüntülerindeki bozulmanın sportif başarılarını olumsuz yönde etkilemesi beklenmektedir. Spor ortamında antrenörler ve sporcular sıklıkla psikolojik baskı altındadır. Dolayısıyla bu baskılar altında motor becerilerin kullanılabilmesi için psikolojik faktörlerden biri olan özgüven önemli bir yere sahiptir. Özgüveni yüksek olan sporcuların spor faaliyetlerini daha başarılı bir şekilde yürütbildikleri, özellikle özgüvenlerinin yüksek olması çerçevesinde hem takım arkadaşlarıyla uyumlarının daha yüksek olduğu hem de rakiplerine karşı üstünlük gösterdikleri söylenebilir. Bilindiği gibi sporcularda özgüvenin artırılması ve sürdürülmesi, imgelemenin en önemli ihtiyaçlarından biridir. Çünkü zihinsel yetenek sportif performans açısından son derece önemlidir (Yıldırım, 2013).

1.3. Sosyal Kimlik ve Sporcu Roller

Sosyal kimlik, bireyin kendisini toplumsal gruplar ve bu ayrılan değerlere ve normlara göre tanımlama sürecidir. Sosyal Kimlik Teorisi'ne (Hogg, 2016) göre, bireylerin, ait oldukları sosyal gruplar sayesinde benlik değerleri yükselir ve grup üyeleri arasında kendilerine yönelik olumlu bir imaja sahip olarak çalışırlar.

Sporcu rolleri, bir sporcunun bireysel kişiliği ile ait olduğu takım ya da spor grubu arasındaki etkileşimi şekillendirir. Sporcular, takım arkadaşları, koçlar ve taraftarlar gibi dış unsurların beklentilerine yanıt olarak sosyal roller üstlenirler. Bu roller, yalnızca fiziksel performansı etkilemez, liderlik, motivasyon, dayanıklılık gibi farklı sorumlulukların gelişmesini de sağlar (Côté ve Gilbert, 2009). Özellikle takım sporlarındaki sporcu kimliği, bireyin kişisel başarılarının dağılımı ve takımın kolektif kapasitesiyle doğrudan ilişkilidir.

Sosyal kimlik, sporcularda güçlü bir yardım duygusu yaratırken, aynı zamanda bireysel gruplardaki kişisel kimlik süreçlerini de etkiler. Bir sporcu, içinde bulunduğu takıma ya da spor branşına güçlü bir şekilde bağlandığında, kendilik algısı ve davranışları olumlu yönlerde gelişir. Ancak sosyal kimlik bazen bireysel kimlik ile çatışabilir. Özellikle profesyonel sporcularda, bireysel başarıya odaklanma ile takımın kolektif çıkarları arasında bir denge sağlamak zor olabilir (Brewer ve Gardner, 1996).

Nitekim yaşam kalitesini arttırmanın temel amacı mutluluğu sağlamak, geliştirmek ve arttırmaktır (Ulukan ve Esenkaya 2020). Bu bağlamda, sporcu rolleri yalnızca fiziksel performansı değil, aynı zamanda bireyin sosyal kimlik yapısının varlığını da içerir. Sporcular, ait oldukları sosyal bölgelerin beklentilerine uyum sağlayarak hem bireysel hem de toplumsal kimliklerini geliştirirler. Bu, sporculuk kariyeri boyunca performans, öz yeterlik ve motivasyon gibi ayrıntılı, şekillendirilmiş kritik bir etkidir. Aile kurumu bireye bazı davranış kalıpları, değerler, gelenek ve görenekler kazandırır. Daha sonra okul, ardından iş yeri ve toplumsal katılımın gerektirdiği etkinlikler bireyin sosyalleşmesine yardımcı olur (Erkal vd., 1998). Aileler

gençleri farklı sosyal aktivitelere yönlendirmelidir. Spor bireyin çok yönlü gelişimini sağlayan etkinliklerden biridir (Uslu, 2005). Bireyin sosyalleşmesinde eğitim ve öğretim faaliyetlerinin yeri de önemlidir. Bu faaliyetler devletin, bireyin, devletin ve bireyin birlikte çabalarıyla gerçekleşebilmektedir (Erkal, 1992). Oyunların ve sporun sosyalleştirici etkisi, bireyin başkalarıyla ve toplumla uyumlu ve dengeli bir yapıya ulaşmasını sağlayacak ön koşulları hazırlamaktır (Kılbaş, 2001). Keten'e (1993) göre okulda spor, sosyal gelişim için en gerekli araçlardan biridir ve öğrencilerin toplumun yeni gereksinimlerine uyum sağlama yetenekleri bu şekilde geliştirilebilir.

1.4. Sporcu Olmanın Sosyal ve Kültürel Beklentileri

Sporcu olmak, yalnız fiziksel performansla ilgili değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel beklentilerle de şekillenen çok boyutlu bir kimliktir. Sporcular, toplumsal ve kültürel normların dayattığı çeşitli roller ve sorumluluklarla karşı karşıya kalırlar. Bu beklentiler, sporcuların hem bireysel hem de toplumsal düzeyde nasıl algılandıklarını etkiler ve bu durum onların performanslarına, değer sistemlerine ve yaşam tarzlarına yansır.

Sporcuların sosyal süreçleri arasında liderlik, dayanışma ve takım ruhu önemli bir yer tutar. Takım sporlarında özellikle sporcuların bireysel başarılarından isteğe bağlı olarak, takımın kolektif başarısına katkıda bulunmaları sağlanır (Prapavessis ve Carron, 1997). Ayrıca sporcuların toplumsal rol modelleri olarak görülmeleri, onların sportif performanslarının ötesinde, kişisel yaşamlarında da bir örnek teşkil etmelerini gerektirir. Bu durum, sporcuların medya tarafından sıklıkla gözlemlenen hayatlarını daha da dikkatli yaşamalarını ve kamuoyuna karşı sorumlu hissetmelerini zorunlu olarak yerine getirir (Lines, 2001).

Bu sosyal ve kültürel beklentiler, sporcuların kimliklerini şekillendirirken, onların hem spordaki hem de toplumdaki rollerine daha geniş bir perspektiften bakmalarını sağlar. Sporcuların bu beklentilere uyum sağlamaları, sadece performanslarını değil, aynı zamanda kişisel ve profesyonel gelişimlerini de etkileyen önemli bir durumdur.

1.5. Benlik Algısında Cinsiyet ve Spor

Cinsiyet, bireyin benlik algısını şekillendiren önemli bir faktör olup, spor dünyasında bu etki daha belirgin hale gelmektedir. Geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri, sporla ilişkili benlik algılarını doğrudan etkiler. Erkek sporcular, genellikle güç ve dayanıklılık gibi geleneksel erkeklik özellikleri ile özdeşleştirilirken, kadın sporcuların benlik algıları daha çok zarafet, esneklik ve iş birliği gibi cinsiyete dayalı normlarla ilişkilidir (Koivula, 2001).

Toplumsal cinsiyet normları, spor alanlarındaki kadınlar ve buldukları yerlerin nasıl algılandıkları ve nasıl bir rol üstlendiklerine ilişkin olarak belirlenir. Örneğin erkek sporcuların genellikle daha agresif ve

risk almaları beklenirken, kadın sporculardan daha mütevazı ve takım odaklı bir tutum sergilemeleri beklenebilir. Bu farklı beklentiler, toplumsal dinamiklerin cinsiyetin benlik algısındaki varlığını yansıtmaktadır. Kadın sporcular, spor alanında erkeklerle eşit derecede kabul görmek adına mücadele ederken, aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerine karşı da direnç göstermektedirler (Krane, 2001).

Ayrıca spor dalları cinsiyete göre farklı benlik algıları yaratabilir. Örneğin, güreş, boks gibi “erkeksi” olarak kabul edilen sporlarla uğraşan kadın sporcular, toplumun geleneksel kadınlık algısına meydan okuyarak farklı bir benlik algısı geliştirirken, erkek sporcular da daha “feminen” kabul edilen spor dallarında (örneğin artistik jimnastik veya dans) aynı baskılara maruz kalabilirler (Messner, 1988). Bu durum, sporcuların hem toplumsal normlarla hem de kendi bireysel kimlikleriyle çatışmanın yaşanabileceği anlamına gelir.

Cinsiyetin benlik algısındaki bu etkisi, sporcuların psikolojik güçlerine ve performansına da doğrudan yansır. Özellikle kadın sporcular, normal olarak erkek egemen spor dünyasında kendilerini kanıtlama çabasında olduklarından, bu durumda onların benlik algısını güçlendirebilir veya baskılara karşı kırılabilir hale getirebilir. Sporcuların cinsiyete dayalı bu algıları, performanslarını belirleyen önemli bir faktör olarak ortaya çıkar.

1.6. Sosyal Medyanın Sporcu Kimliği Üzerindeki Etkisi

Sosyal medya, modern sporculukta önemli bir etki alanı haline gelmiş ve sporcuların kimliklerini nasıl oluşturduklarını, sunduklarını ve algıladıklarını derinden etkilemiştir. Sporcular, sosyal medya platformları aracılığıyla yalnızca sportif başarılarını değil, aynı zamanda kişisel yaşamlarını, öğrenmelerini ve değerlerini geniş bir kitleyle paylaşma imkânına sahiptirler.

Sosyal medya, sporculara halkla doğrudan ve sansüresüz bir iletişim kanalı sunarken, onların dijital olarak uygulanmış kendi imajlarını ve markalarını oluşturma fırsatı verir. Özellikle popüler sosyal medya platformları, sporcuların taraftarlarıyla iletişimlerini geçmelerini, kişisel ve profesyonel hayatlarını sergilemelerini sağlar. Bu durum, sporcunun spor alanının kapsamını genişletir ve daha geniş bir sosyal kimlik oluşturur. Sporcular, sadece performanslarıyla değil, sosyal medya paylaşımları, takip ve paylaşım oranlarıyla da kullanım hale gelirler (Sanderson, 2011).

Ancak sosyal medyanın sporcu üzerindeki etkileri her zaman olumlu olmayabilir. Sosyal medya, sporcuları sürekli bir gözlem altında tutarak, performans baskısının yanı sıra toplumun beklentilerini karşılamaları yönünde ek bir baskı yapabilir. Ayrıca yanlış anlaşılmalara, olumsuz yorumlar ya da eleştirilere, sporcuların kimliklerini sorgulamalarına ve psikolojik olarak zorlanmalarına neden olabilir. Sosyal medyanın bu baskısı, özellikle genç sporcuların yorgunlukları ve öz algıları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Kavanagh vd., 2019).

Sosyal medyanın spor endüstrisindeki rolü, taraftarlarla etkileşimde bir değişim yaratmıştır. Glebova vd., (2023) çalışmaları, sosyal medya platformlarının yeni taraftar deneyimlerini kurma ve taraftarların sporcularla doğrudan iletişim fırsatını yakaladığını ortaya koyuyor. Özellikle Twitter, Instagram ve Facebook gibi platformlar üzerinden canlı yayınlar, soru-cevap kayıtları ve özel içerikler, taraftarların favori takımları ve sporcularıyla olan bağlarını güçlendiriyor. Bu tür iletişimler, taraftarların takıma ve sporculara olan bağlılıklarını artırırken, aynı zamanda marka değeri de olumlu yönlere doğru gider (Dokuyucu, 2024). Sonuç olarak, sosyal medya, sporcuların kimliklerini değiştirerek, güçlendirip toplum ile daha derin bir iletişim kurma aracı haline gelmiştir.

1.7. Sporcu Kimliği ve Psikolojik Sağlamlık

Sporcu kimliği, bireyin kendini bir sporcu olarak nasıl tanıdığı ve bu kimliği üzerinden nasıl şekillendirildiğiyle doğrudan ilgilidir. Bölgelerde, toplumlarda dil, din, ırk, tarih ve mezhep gibi unsurlar temelinde kimlik oluşumunun yanı sıra, spor varlığının faaliyetleri ve varlıkları sayesinde de sporcu kimliği sahibi olmaktadır (Baba vd., 2018). Sporcu için bu kimlik, sadece sportif performansla değil, aynı zamanda kişisel, sosyal ve psikolojik kontrollerle de etkileşim halindedir. Spor ortamlarında yapılan çalışmalar, paylaşılan kimlik duygusuyla ilişkili olumlu kazanımlar olduğunu göstermektedir (Ulukan vd., 2021). Sporcunun kimliğini oluşturmak ve sürdürmek birçok faktörle ilgilidir.

İnsanlar, yaşamları boyunca birçok stres kaynağı ile karşılaşmakta ve yaşamlarındaki farklı değişimlere uyum sağlamak için çaba göstermektedirler. Bu süreçte sahip olunan bazı özellikler, uyum sağlama sürecini kolaylaştırıcı bir rol oynamaktadır. Pozitif psikoloji perspektifinde değerlendirilen psikolojik sağlamlık, bu uyum sürecini destekleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

Sporcu kişiliği ile psikolojik sağlamlık arasındaki bu bağlayıcı etki, sadece spor performansını değil, genel yaşam özgürlüğünü de etkiler. Sporcuların, zorlu durumlarla karşı karşıya kaldıklarında, güçlü bir sporcu kimliğine sahip olmaları durumunda stresle başa çıkmada daha başarılı olabilir ve ayakta durma konusunda daha kararlı davranabilirler. Ayrıca sporcuların bu kimlik üzerinden edindikleri disiplin, azim ve dayanıklılık gibi özellikleri, yalnızca spor alanında değil, yaşamın diğer alanlarında da psikolojik sağlamlık geliştirmelerine yardımcı olur. Antrenör desteğinin sporcuların psikolojik ve duygusal deneyiminin önemli bir parçası olmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü sporcunun antrenörünün onayını ve desteğini alabilmesi onun sportif kimlik algısını olumlayan bir rol oynar ve özgüvenini, öz saygısını geliştirir. Bu da sporcunun motivasyonunu ve performansını artırır (Ulukan ve Esenkaya 2023).

SONUÇ

Sporcu kimliği ve benlik algısı, bireyin kendini sporcu olarak nasıl tanımladığı ve sosyal çevresi, kişisel gelişimi ile nasıl kesiştiği üzerinde derin etkiler bırakmaktadır. Sporcu kimliği ile ilgili çeşitli boyutlar, özellikle sosyal, kültürel ve psikolojik unsurların sporculuk kariyerinde nasıl bir role sahip olduğu dikkat çekicidir. Sporcular, sadece fiziksel performanslarına değil, aynı zamanda sosyal rollerine, toplumsal kimliklerine ve kendilerine olan güvenlerine de odaklanarak çalışırlar. Spor dünyasında karşılaştıkları stres unsurlarına karşı geliştirdikleri psikolojik dayanıklılık, sadece spor performanslarında değil, günlük yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkma kapasitelerinde de önemli bir faktördür.

Bireyin sporla olan ilişkisi, onun sadece tanınabilir olarak kalması değil, sosyal olarak erişilebilir olması, kişisel bilgilerinin ve toplumdaki yerinin şekillendirilmesidir. Özellikle toplumsal cinsiyet normları ve sosyal medyanın etkisi, sporcuların kimliklerini oluşturmada önemli bir rol oynar. Spor dünyasında yer alan kadın ve erkek sporcuların, toplumsal cinsiyet normlarına uygun ya da aykırı davranmalarının benlik algıları üzerindeki etkileri oldukça önemlidir. Kadın sporcunun toplumsal beklentilerle nasıl mücadele ettiğini ve bu mücadelenin sporcunun varlığının devam etmesinde, toplumsal cinsiyet eşitliği tartışmalarında sporun ne kadar önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Sosyal medyanın sporcuların üzerindeki etkisi ise modern sporculuk açısından büyük bir devrim niteliğindedir. Sosyal medya, sporcuların kimlikleri dışında kalan, değerlerini ve yaşam tarzlarını geniş bir kitle ile paylaşmalarına olanak tanıyorken, aynı zamanda onların sürekli bir gözlem altında olmalarına neden oluyor. Bu durum, sporcuların kimliklerini değiştirme sürecini daha karmaşık hale getirmekte ve psikolojik sağlımlıklarını test etmektedir. Sosyal medya, sporculara güçlü bir marka inşa etme fırsatı sunarken, yanlış anlaşılmalara ya da olumsuz eleştirilerin kimliklerini sorgulamalarına ve psikolojik olarak zorlanmalarına neden olabilir.

Sonuç olarak, sporcu kimliği sadece bireysel bir kimlik değil, toplumsal ve kültürel faktörlerle şekillenen çok boyutlu bir yapıdır. Bireyin sporcu olarak kendini tanımlaması, sadece sportif başarılarla değil, aynı zamanda sosyal rolleri, psikolojik değişimleri ve birikimleri ve sunduğu kimlikle de doğrudan ilgilidir. Sporcuların karşılaştıkları sosyal ve kültürel beklentilere uyum sağlamaları, onların kimliklerinin güçlenmesi veya ortaya çıkması için önemli bir etken olabilir.

REFERANSLAR

- Akkoyunlu, Y., Konar, N. ve Güler, H. (2022). *Beden Eğitimi ve Sporda Toplumsal Cinsiyet Roller ve Kadın*. B. Çar. (Eds.) *Beden Eğitimi ve Spora Multidisipliner Bir Bakış*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akpınar Kocakulak, N., ve Özdemir, N. (2023) *Spor Bilimleri Bölümlerine Merkezi Yerleştirme ile Kayıt Olan Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Tutumları*. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 16-27.
- Baba Kaya, H., Namlı, S. ve Tekkurşun Demir, G. (2018). *Spor Bilimleri Fakültesi'nin sporcu kimlikleri ve başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(7), 179-196.
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., & Linder, D.E. (1993). *Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?*. *International journal of sport psychology*. (24), 237-254.
- Brewer, M.B., & Gardner, W. (1996). *Who is this "we"? Levels of collective identity and self-representation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (1), 83-93.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). *An integrative definition of coaching effectiveness and expertise*. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323.
- Çapan, E.B. & Arıcioğlu, A. (2014). *Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik*. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çetinkaya, T. (2010). *Sporcu öğrenci kimliği oluşumunda etkili olan faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çoban, Ü., Bayazıt, B., Atalı, L., & Uca, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı düzeyine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara Bölgesi Üniversiteleri Örneği)*. *Turkish Studies*, 15(1), 105-116.
- Dereceli, E., Dokuzoğlu, G., & Dereceli, Ç. (2023). *Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi*. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(2), 40-44.
- Dereceli, Ç., Dereceli, E., & Yıldız, T. (2023). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kişisel Uyum Düzeyleri ile Liderlik Yönelimlerinin Karşılaştırılması*. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 6(2), 38-51.
- Dokuyucu, A. (2024). *Dijitalleşen Dünya Çerçevesinde; Spor ve Sosyal Medya Bileşenleri*. *Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences (Joshas)*, 10(5), 649-653.
- Erkal, M. (1992), *Sosyolojik Açından Spor*, İstanbul: Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı.
- Erkal, M., Güven, Ö. Ayan, D. (1998), *Sosyolojik Açından Spor*, İstanbul: Der Yayınları.
- Harter, S. (1979). *Perceived competence scale for children*. University of Denver.
- Harter, S. (1988). *The Construction and Conservation of the Self: James and Cooley Revisited*. Editörler Lapsley, D.K., Power, F.C. *Self, Ego, and Identity* (pp. 43-70) Springer, New York.
- Hogg, M.A. (2016). *Social identity theory* (pp. 3-17). Springer International Publishing.

- Horton, R., ve Mack, D. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment. *Journal of Sport Behavior*, 23 (2), 101-119
- Kavanagh, E., Brown, L., & Jones, I. (2019). Elite athletes' experiences of coping with emotional abuse in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31 (3), 274-290.
- Kaya, H.B., Namlı, S., & Demir, G.T. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporcu kimlikleri ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(7), 179-196.
- Keten, M. (1993). *Türkiye’de Spor*. İstanbul: Polat Ofset.
- Kılbaş, Ş. (2001). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*, Adana: Anaca Yayınları.
- Koivula, N. (2001). Perceives Characteristics of Sports Categorized as Gender-Neutral, Feminine and Masculine. *Journal of sport behavior*, 24(4).
- Krane, V. (2001). We can be athletic and feminine, but do we want to? Challenging hegemonic femininity in women's sport. *Quest*, 53(1), 115-133.
- Lines, G. (2001). Villains, fools or heroes? Sports stars as role models for young people. *Leisure studies*, 20(4), 285-303.
- Messner, M.A. (1988). Sports and male domination: The female athlete as contested ideological terrain. *Sociology of sport journal*, 5(3), 197-211.
- Prapavessis, H., & Carron, A.V. (1997). Sacrifice, cohesion, and conformity to norms in sport teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1(3), 231.
- Sanderson, J. (2011). *It's a whole new ballgame: How social media is changing sports*. New York, NY: Hampton Press.
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 249-260
- Tajfel, H. (1981). *Human groups and social categories: Studies in social psychology*. Cup Archive.
- Uslu, S. (2005). Ortaöğretim sporcu öğrencilerinin problemleri, spordan ve beden eğitimi dersinden beklentilerinin incelenmesi ve karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ulukan, H. ve Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 3(1) 185-201.
- Ulukan, M., Ulukan, H., Esenkaya, A. (2021). Ortaöğretim öğrencilerinin sporda sosyal kimlik algılarında ve spora yönelik tutumlarında demografik değişkenlerin rolü. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7(2), 745 763.
- Ulukan, M., Esenkaya, A. (2023). Sporcu Kimliği ve Sportif Özgüven. *Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar*. Duvar Yayınları. 16, 261-282.
- Warre, HowardC. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Göbekçin, Tufan (Çeviren). Ankara: Yeryüzü Yayınevi
- Weinberger, R. S. (2003). *Foundation of sport and exercise psychology, USA: Human Kinetics*.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.

- Yıldırım, F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Zimbalist, A. (1999). Unpaid professional: Commercialism and conflict in bigtime college sports. Princeton: Princeton University.

2. BÖLÜM

Duygusal Zeka ve Spor

Süha KARACA¹

Rezzan KARACA²

1- Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu karaca.suha@yyu.edu.tr
ORCID:0000-0001-5691-4003

2- Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu rezzankaraca@yyu.edu.tr ORCID No: 0000-0003-3416-7872

GİRİŞ

Duygusal zeka ile ilgili literatür incelendiğinde, bu kavramın ilk kez 1920 yılında Thorndike tarafından ortaya atıldığı söylenebilir. Thorndike, zekanın tek bir boyutta olmadığını ve soyut, mekanik ve sosyal olmak üzere üç farklı alt boyutunun bulunduğunu belirtmiştir. Sosyal zekayı ise "başkaları ile etkili bir şekilde iletişim kurma" olarak tanımlamıştır. Wechsler ise daha kapsamlı bir araştırma yaparak, duygusal faktörleri içeren zeka testlerinin geliştirilmesine öncülük etmiştir (Öztürk, 2006; Şenocak, 2015). Yapılan araştırmalarda, duyguların beyin düşünme süreçlerinden sorumlu olan bölümleriyle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Duygusal dengesizlik durumlarında, düşünme yetisinin sınırlı hissedilmesi de bu bağlantının bir sonucu olarak açıklanabilir (Goleman, 2020). Gandhi'nin öğretilerinin bilimsel bir temele dayandığını gösteren bir örnek olarak değerlendirilebilir. Çünkü duygular, davranışlar üzerinde bazen doğrudan, bazen de düşünceler aracılığıyla dolaylı bir etki yaratmaktadır (Feldman, 1989). Duygusal zekasını etkin bir şekilde kullanan bireyler daha fazla öne çıkmıştır. Çünkü bu bireyler, yöneticilik veya girişimcilik gibi iş hayatında, çevrelere olumlu katkılar sağlamakta ve karşılaştıkları psikolojik zorluklarla başa çıkmaktadırlar. Ayrıca, bu kişiler iş yerindeki performanslarını artırarak, yüksek verimlilik elde edebilen kişilerdir (Doğan ve Demiral, 2007). Yüksek IQ'ya sahip bir bireyin iş ve sosyal yaşamda beklenen başarıyı göstermemesi mümkündür. Ancak daha düşük IQ'ya sahip ve yüksek EQ seviyesine sahip kişiler, genellikle daha fazla başarı gösterebilmektedir. Bu farkı yaratan ana faktörün, duygularla ilgili yeterlilikleri içeren ve sonradan önem kazanan "Duygusal Zeka" olduğu anlaşılmıştır (Canbulat, 2017). Bireyler çevresi ile duygular çerçevesinde etkileşim içerisine girmektedir. Bireylerin var oldukları her alanda duyguların etkileri gözlemlenmektedir. Bireylerde meydana gelen varoluşsal gayeleri; doğru bir şekilde yaşam sürüp uygun eylemlerde bulunmaları sonucunda mutluluğa ulaşmak olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin yaşamları boyunca içerisine girdikleri duyguların bir kısmı doğuştan gelirken bir kısmı ise zaman içerisinde deneyimler sonucunda oluşmaktadır (Şen, 2018). Yapılan zeka araştırmalarında, zeka genellikle sözel, önermece ve algısal örgütsel alanlara ayrılmıştır. Ancak araştırmacılar, bu iki temel zeka türünün, zihinsel yeteneklerdeki bireysel farklılıkları açıklamada yetersiz olduğunu fark etmiş ve buna bağlı olarak üçüncü bir zeka türünü keşfetmeye çalışmışlardır (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004). Duygusal zeka, kişilik özelliklerinden ziyade bir yetenek olarak ele alınır. Yetenek temelli duygusal zeka, bireylerin bilişsel süreçlerini geliştirmek amacıyla duygularla ilgili düşünme kapasitesini ve duygusal bilgiyi işleme yeteneğini ifade eder (Brackett ve Salovey, 2006). Başka bir deyişle, bilgi işleme ve birikimle ilişkili olan sosyal zeka, sadece bilişsel değişkenlerden değil, aynı zamanda birçok sosyal ve kişisel faktörden de etkilenir. Bu nedenle, bu

unsurlar sürekli olarak duygusal zekanın oluşumuna katkı sağlar (Petrides ve Furnham 2006).

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Zekâ Kavramı ve Türleri

Zekâ kavramının genel bir yetenek kapsamında değerlendirilmesi ile birlikte birçok yazarın bu görüşü benimsediğini ve bu kapsamda çalışmalar yürüttüğünü görmek mümkün olmaktadır. Zekânın ölçülebilir bir olgu olduğuna dair öncülük etmiş ve zekâ testleri üzerine yaptığı çalışmalar ile kendisinden söz ettirmiş olan Terman; zekâ kavramını bireylerin soyut düşünebilme becerisi olarak tanımlamıştır. Onun bu yorumundan yola çıkarak zekâ kavramının temelini sayılar, sözcükler ve sembollerin oluşturduğu düşüncesi gelişmiştir. Bu kapsamda yapılan ve Terman'ın tanımlamasından farklı bir bakış açısı yaratan Davis zekâ kavramını, bireylerin deneyimlerinden yola çıkarak problemleri çözebilme yetenekleri olarak tanımlamaktadır. Stern'in zekâ üzerine yapmış olduğu tanım ise, bireylerin yeni hayat koşullarına uyum sağlayabilme yeteneği olarak yapmıştır (Yılmaz, 2007).

Zekâ kavramının tanımı TDK tarafından “düşünen, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı, ahlak dirayet, feraset” şeklinde yapılmıştır (TDK, 2019). Bu kapsamda Domasio' nun (1994) yaptığı tanım, zihnin birbirinden çok farklı parçalardan oluşan, bu parçaların kendi içerisinde yaptığı faaliyetlerden ve bahsi geçen olguların bir araya gelmesi ile oluşturmuş oldukları sistemlerin bir arada işlemeden doğan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Wigglesworth tarafından yazılan kitap içerisinde dört temel zekâ türünün varlığından söz edilmektedir. Bu zekâ türlerinin hemen hemen her insanda var olduğunu ve zaman içerisinde geliştirilebileceğini öne sürmüştür. Wigglesworth tarafından zekâ türleri; Zihinsel, Fiziksel, Ruhsal ve Duygusal Zekâ şeklinde ifade edilmiştir (Wigglesworth, 2012).

1.2. Duygu Kavramı ve Türleri

Duygu kavramsal olarak herhangi bir olay, nesne ya da bireylerin insanın iç dünyasında meydana getirdiği izlenimler olarak kabul edilmektedir (TDK, 2019). Duygu kavramı, bireyin iç ve dış çevrelerinden gelen uyarıların haz ya da eklem türünde meydana gelen izlenimler yaratması olarak tanımlanmaktadır (Başaran, 2000). Feldman (1966) duygu kavramını tanımlarken “mutluluk, umutsuzluk, hüzn gibi genel itibari ile hem fizyolojik hem de bilişsel tabanda meydana gelen ve davranışları doğrudan etkileyen faktörler” ifadesini kullanmıştır. Tek bir tip olarak ele alınamayan duygular, pek çok farklı özellikle ortaya çıkabilmektedir. Bu özellikler aşağıda listelenmeye çalışılmıştır (Titrek, 2016).

- Duygu dünyası içerisinde yaşananların daha önceden tespit edilmesi mümkün olmamaktadır.

- Duygular kendiliğinden ve bireylerin iradesinin dışında gelişmektedir.

- Herhangi bir duygu durumu meydana geldiğinde heyecan durumu da yaşanmaktadır.

- Duygular bazı durumlarda hoş, bazı durumlarda ise pek hoş olmamaktadır.

- Duygular meydana geldikten sonra beden dili, jest ve mimikler ile kendilerini dışa vurma eğilimi içerisindedir. Bireylerin arzu, amaç ve hedeflerini doğrudan etkilemektedir.

Bu kapsamda yapılmış olan çalışmalara göre duyguların yalnızca bireyleri harekete geçirme yönleri ile değil aynı zamanda psikolojik anlamda yarattıkları hisler çerçevesinde değerlendirilmesi gerekmektedir (Tarhan, 2015). Goleman' ın (1995) ifadelerine göre duygu kavramı bir his ve bu hissin etrafında oluşan bir dizi fikirler, biyolojik ve fizyolojik olgular şeklinde tanımlanmaktadır. Bazı düşünürlerin yorumlarına göre duyguların ne anlama geldiği ya da ne olduğu tam olarak anlaşılammamaktadır. Hatta bazı araştırmacıların duyguların var olup olmadıklarına yönelik bir tartışma içerisinde oldukları da görülmektedir. Bu kapsamda araştırma yapan bazı bilim adamları ise duyguların var olduğunu hatta bazı ana duyguların tanımlamalarının yapılabileceğini ifade etmektedirler. Bu duygu durumları aşağıda maddeler halinde sıralanmaya çalışılmıştır (Süngü ve Sivri, 2021).

Öfke: Kızgınlık, düşmanlık, saldırganlık, nefret etme, huzursuzluk, tükenmişlik, kin gütmeye, sinirlilik.

Korku: Rahatsızlık, huzursuzluk, kuruntu, gerginlik, kaygı, şüphe, vicdan, panik, endişe, utanma.

Üzüntü: Mutsuzluk, bıkkınlık, yalnızlık, kendine acımak, ıstırap çekmek, kötü hissetmek, dertli olmak.

Şaşkınlık: Merak etme, dehşete kapılma, sersemleme, şok olma

Utanma: Pişmanlık, suçluluk, mahcupluk, hayal kırıklığı.

Zevk: Memnun olma, heyecan duyma, tatmin olma, keyiflenme, mutluluk, gururlanmak, huzur.

İğrenme: Tiksinti, nefret duyma, küçük görme, itici bulma, hor görme.

Sevgi: Mutluluk, düşkünlük, bağlanmak, meyil, rahatlık, huzur.

1.3. Duygusal Zekanın Modelleri

Duygusal zeka, genellikle hem kişisel yaşamda hem de iş yaşamında başarıyla bağlantılıdır. Ancak EQ'yu anlamak, geliştirmek ve değerlendirmek için, bu kavramla ilgili temel teoriler ve ölçüm araçları hakkında bilgi sahibi olmak önemlidir (Razzaq, 2016). Duygusal zekâ ile ilgili en yaygın ve bilinen yaklaşım, kavramı daha geniş bir çerçevede tanımlayan "karma model"dir. Diğer bir yaklaşım ise "yetenek temelli

model"dir. Salovey ve Mayer tarafından 2004 yılında geliştirilen bu model, duygusal zekâyı daha sınırlı bir perspektiften ele alır ve özellikle yetenek kavramına odaklanır (Serrat, 2017). Duygusal zekâ tanımlanırken birçok farklı kavram bir arada ele alınmaktadır. Bu nedenle bu yaklaşım "karma model" olarak adlandırılmaktadır. Karma model, zeka, duygu, motivasyon, kişilik özellikleri ve sosyal işlevler gibi çeşitli unsurların bir arada bulunduğu bir çerçeve sunmaktadır (Yaylacı, 2008). Duygusal zekâyı dair yapılan birçok araştırma, bu kavramın bilişsel zekâdan farklı yönlerini ortaya koymuştur. Duygusal zeka ve bilişsel zeka, birbirine zıt kavramlar değil, birbirinden bağımsız ancak tamamlayıcı yeteneklerdir (Titrek, 2016).

1.3.1. John D. Mayer & Peter Salovey Modeli

Salovey ve Mayer duygusal zekâyı "bir bireyin kendi ve başkalarının duygularını tanıma, ayırt etme ve bu duygusal bilgileri düşünce ve davranışlarda kullanabilme yeteneği olarak tanımlamışlardır (Salovey ve Mayer, 1990). Bunu sosyal bir zekâ türü kabul ederek, duygusal zekâ modelinde dört temel boyutun yer aldığını belirtmişlerdir: duyguları algılama, duygu ve düşünceleri birleştirme, duyguları anlama ve duyguları yönetme. Duyguları algılama, duygusal bilgi sisteminden alınan bilgilerin tanınması ve aktarılması sürecini ifade eder. Bu, yüz ve beden ifadelerinde duyguları tanıma yeteneğini kapsar. (Mayer, Carruso ve Salovey 2004). Bu iki araştırmacı, duygusal zekâyı sosyal zekânın bir boyutu olarak ele almış ve aile, iş gibi sosyal alanlarda başarının temel belirleyicisi olarak öne sürmüşlerdir. Araştırmalarına göre, duygusal zekâ, bireyin kendi ve başkalarının duygularını fark ederek bu duyguları anlaması, düşünmeyi kolaylaştıracak şekilde yönetmesi ve kişisel gelişimi desteklemek amacıyla duygularını kontrol edebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Salovey ve Mayer, 1990). Bu modele göre, duygusal zeka, hislerimizi ve bu hisler arasındaki ilişkileri anlayabilme yeteneğidir. Aynı zamanda, bu hisleri doğru şekilde belirleme ve sorun çözme becerisini de içerir. Bu yaklaşım, duygusal ve zihinsel mekanizmaların ortak verilerinden oluşan bir yapı olarak tanımlanmaktadır (İşmen, 2004). Mayer ve Salovey'in modeline göre, oluşmaktadır. Bu boyutlar şu şekilde açıklanabilir:

1.3.1.1. Duyguları algılamak, değerlendirmek ve ifade etmek

Bireylerin beden dilini kullanarak, başkalarının duygularını tanıyıp ifade edebilmesi, duygusal zekâ kapsamında önemli bir beceridir (Mayer, 2006). Örneğin, bir kişinin öfkeli bir iş arkadaşını gözlemleyerek, bu öfkeyi fark etmesi ve duruma uygun şekilde geri adım atması bu becerinin bir örneğidir (Ergün, 2016).

1.3.1.2. Duyguları kullanmak

Duygular, etkili ve verimli düşünmeyi sağlayan önemli bir rol oynar. Bu yön, bireyin problem çözme yeteneğiyle doğrudan bağlantılıdır. Olumlu

duyguların devam ettirilmesi, olumsuz duyguların ise uygun bir şekilde yönetilmesi, bu becerilerin temelini oluşturur (Mayer, 2006). Ayrıca, bu boyut geleceğe yönelik kararlar alırken önemli bir işlev görmektedir (Ergün, 2016).

1.3.1.3. Duyguları düşünmek ve anlamak

Bireyin duygularını tanıma ve bu duyguların kaynağını anlama yeteneği, duygusal zekânın önemli bir boyutudur (Ergün, 2016). Bu beceri sayesinde, birey tehlikeleri önceden fark etme veya olumlu durumları görme konusunda daha fazla öngörüle bulunabilir (Mayer, 2006).

1.3.1.4. Duyguları yönetmek ve düzenlemek

Kişisel ve sosyal gelişimi desteklemek amacıyla, duyguların ve duygusal etkileşimlerin etkin bir şekilde yönetilmesi yeteneği önemli bir beceridir (Kılıçarslan, 2010).

1.4. Reuven Bar-On'un Modeli

Bar-On (2010) duygusal zeka kavramını, insanların sosyal çevrede karşılaştığı zorluklara uyum sağlayabilmesi için duygusal ve sosyal bilginin çeşitli beceriler ve özellikler arasında bağlantı kurması şeklinde açıklamıştır (Freeland, Terry ve Rodgers, 2008). Duygusal zekâ konusunda araştırmalar yapan uzmanlar arasında Reuven Bar-On da yer almaktadır. Bar-On, duygusal zekâ kavramını, bireylerin sosyal çevrelerine duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde aktarabilme yeteneği olarak ele almıştır. Ayrıca, Bar-On, duygusal zekâ ve sosyal zekâyı birbirine bağlı kavramlar olarak değerlendirmiştir. Ancak daha sonra yaptığı araştırmalar sonucunda, duygusal zekâ ve sosyal zekânın farklı özellikler taşıdığına dair bir görüşe ulaşmıştır (Bar-On, 2010). Bar-On'un Duygusal Zeka modeli, başarıyı ve performansı bir potansiyel olarak ele alır ve süreçten çok sonuçlara odaklanır. Bu model, duyguları kontrol etme, kişinin kendi ve başkalarının duygularını ifade edebilme, duygusal farkındalık, güçlü duygularla başa çıkabilme ve ortaya çıkan sorunlara çözüm geliştirme gibi sosyal ve duygusal yeteneklerin düzenlenmesine odaklanmaktadır (Shelley, 2004).

Bar-On, duygusal zekâyı beş temel alt boyutta incelemiştir:

1.4.1. Kişisel Yetenekler

Kişinin kendini tanıması ve duygularını anlayarak kendini gerçekleştirmesi, bu modelin temel unsurlarındandır. Duygularını anlayan birey, hedeflerini daha net bir şekilde belirleyebilir (Delikoyun, 2017).

1.4.2. Kişilerarası Yetenekler

Bireylerin, kişilerarası ilişkilerde başarılı olmalarının yanı sıra empati yeteneklerinin de güçlü olması beklenir. Kişilerarası becerileri yüksek olan

kişiler, başkalarını daha iyi anlayarak ilişkilerini etkili bir şekilde yönetebilirler.

1.4.3. Uyum

Kişinin, değişen dünyaya uyum sağlama yeteneği ve çevresindeki sorunları anlayarak çözüm üretmesi, bu becerinin temel unsurlarındandır (Tufan, 2011).

1.4.4. Stres Yönetimi

Kişinin, stres seviyesinin yüksek olduğu durumlarda duygularını yönetebilmesi, duygusal karmaşıklık yaşadığı anlarda ani tepkilerden kaçınarak sakin kalması anlamına gelir.

1.4.5. Genel Ruh Hali

Kişinin yaşamından memnuniyet duyması, iyimserlik kendini ve başkalarını sevmek, olumlu duygular geliştirme ve bu duyguları ifade etme yeteneğini içerir (Küçükkaragöz, 2012). Bar-On'a göre, duygusal zekâ, bireyin duygusal farkındalığını artırmasını, duygularını doğru bir şekilde ifade etmesini ve bu duyguları yönetebilme yeteneğini kapsayan bir dizi beceriden oluşur (Bar-On, 2010).

Tablo 1. Bar-On Modeli'ne Göre Duygusal Zekânın Boyutları ve Yeterlikler

Duygusal Boyutları	Zekâ	Duygusal Zekâ Yeterlikleri ve Beceriler
İçe Dönük		Bireysel Farkındalık ve Kendini İfade Etme
Özsaygı		Kendini doğru bir şekilde algılamak, anlamak ve kabul etmek
Duygusal Farkındalık		Kendi duygularının farkında olmak ve duygularını anlamak
Girişkenlik		Kendi duygularını ve kendini etkili ve yapıcı bir şekilde ifade etme
Bağımsızlık		Kendine güvenmek ve duygusal yönden bağımlı olmamak
Kendini Gerçekleştirme		Kişisel hedeflere ulaşmak ve potansiyelini gerçekleştirmek
Kişilerarası		Sosyal Farkındalık ve Kişilerarası İlişki
Empati		Diğer kişilerin duygularının farkında olmak ve anlamak
Sosyal Sorumluluk		Sosyal bir grupla özdeşleşmek ve diğer kişilerle işbirliği yapmak
Kişilerarası İlişki		Karşılıklı tatmin edici ilişkiler kurmak diğer kişilerle iyi geçinmek
Stres Yönetimi		Duyguların Kontrolü ve Yönetimi
Strese Karşı Tolerans		Duyguları etkili ve yapıcı bir şekilde yönetme
Dürtü Kontrolü		Duyguları etkili ve yapıcı bir şekilde kontrol etmek
Uyumsama		Değişim Yönetimi
Gerçeklik Testi		Birisinin duyguların ve düşüncesini, dış dünyanın gerçekliği çerçevesine göre tarafsız bir şekilde gerekçelendirmek
Esneklik		Kişinin duygularını ve düşüncesini yeni durumlara uyarlamak
Problem Çözme		Kişisel ve kişilerarası problemleri etkili bir şekilde çözmek

Genel Ruh Hâli	Öz Motivasyon
İyimserlik	Hayatın olumlu ve parlak yanına bakmak
Mutluluk	Kendinden, başkalarından ve genel olarak hayattan memnun kalmak

Kaynak: (Bar- On, 2006)

1.5. Goleman Modeli

Goleman, duygusal zekâya dair geliştirdiği yaklaşımıyla bu kavramın literatürde daha geniş bir yer edinmesine ve gelişmesine büyük katkı sağlamıştır. Özellikle, duygusal zekâ becerilerinin bireylerin iş hayatındaki sosyal ilişkilerini ve performanslarını önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir (Goleman ve Cherniss, 2001). Goleman, modelini oluştururken Mayer ve Salovey'in yaklaşımını temel almıştır. Bu model, duygusal zekânın beş temel boyutunu içerir: duyguların farkında olma, duyguları yönetme, motivasyon, empati ve sosyal beceriler (Çakar ve Arbak, 2004).

1.5.1. Özbilinç

Duyguların farkına varmak, duygusal zekânın temel unsurlarından biridir. Kişi, duygularını hissedip anlayarak kendini daha iyi tanıyabilir. Kendi duygularını fark edememek, kişinin duygularının kontrolünü kaybetmesine ve onları yönlendiren bir hale gelmesine yol açar. Duygularını nasıl yönetmesi gerektiğini bilen insanlar, yaşamlarını daha sağlıklı bir şekilde yönlendirir, ne zaman ve nasıl hareket etmeleri gerektiğini bilirler ve kendilerine olan güvenleri artar.

1.5.2. Duyguları idare edebilmek

Kişinin duygularını yönetebilmesi ve yönlendirebilmesi, öz farkındalık temeline dayanır. Kendi duygularının farkında olan bireyler, bu duyguları etkili bir şekilde yönetebilirler. Bu yeteneğe sahip olmayan kişiler, yaşamlarında zorluklarla karşılaştıklarında daha fazla bocalarken, bu yeteneği geliştirenler olumsuz durumlarla karşılaşsalar bile daha güçlü ve hızlı bir şekilde bu durumların üstesinden gelebilirler.

1.5.3. Kendini harekete geçirmek

Kişinin, hedeflerine ulaşabilmek için duygularını belli bir noktada odaklayabilmesi ve bu duygular doğrultusunda kendini harekete geçirebilmesi oldukça önemlidir. Duygusal öz denetim, bir bireyin başarısını artıran önemli faktörlerden biridir. Duygularını sabit tutmamak, kişinin hedeflerine yönelik çabasını sürekli yüksek tutmasını sağlar. Olumsuz durumlarla karşılaşıldığında, çözüm odaklı yaklaşabilen ve duygularını kontrol edebilen kişiler, daha başarılı olurlar. Bu yeteneğe sahip bireyler, yaşamlarındaki her alanda daha verimli ve etkili bir şekilde çalışırlar.

1.5.4. Başkalarının duygularını anlamak

İnsanlarla etkili iletişim kurabilmenin temel becerilerinden biri empati yeteneğidir. Empati kurma becerisi yüksek olan bireyler, iletişimde buldukları kişilerin ihtiyaçlarına uygun yanıtlar verebilirler. Karşısındaki kişinin düşüncelerini dikkate almak ve kendini onun yerine koyabilmek, doğru kararlar almayı kolaylaştırır. Bu beceriye sahip kişiler, insan ilişkilerinin ve etkili iletişimin önemli olduğu mesleklerde avantajlı konumda olurlar.

1.5.5. İlişkileri yürütebilmek

İletişim kurduğumuz kişilerin duygularını anlayabilme ve yönetebilme yeteneği, etkili bir iletişimin temelidir. Karşımızdaki kişinin duygularını doğru bir şekilde anlamak ve yönlendirebilmek, iletişimimizi daha sağlıklı hale getirir. Bu yeteneğe sahip kişiler, iş yaşamında daha hızlı ve etkili çözümler üretebilirler. İnsan ilişkilerinde güçlü ve liderlik özellikleri sergileyen bireyler, bu beceriyi yüksek seviyede kullanan kişilerdir (Goleman, 2020). Petrides, Goleman'ın modelini geliştirerek karakter özelliği temelli bir duygusal zekâ modeli sunmuş ve duygusal zekâyı, belirli davranışsal eğilimler ve bireyin farkında olduğu duygusal beceriler bütünü olarak tanımlamıştır (Newman, 2015).

1.6. Duygusal Zekâyı Etkileyen Faktörler

Duygusal zekâyı etkileyen en önemli faktörlerden biri yaş ve gelişimsel dönemlerdir. Duygusal zeka, yaşamın ilk yıllarından itibaren gelişmeye başlar (Craig, 1989). Bireylerin “yalnız insan” olma tercihlerini engellemek için ruhsal ve sosyal destek sağlanmalıdır. Ayrıca, bir evin yerine iki evin olmasının farklı tüketim biçimlerine yol açtığı açıktır. Bu bağlamda, tüketim endüstrisi ve kapitalizm tarafından bu durumun teşvik edildiği gözlemlenmektedir. Medyanın ve sanatın bu yapıyı özgürlük ve bağımsızlık argümanlarıyla ilişkilendirerek yüceltmesi, paylaşma, dayanışma ve başkaları için yaşama gibi insani değerlere karşı bir duruş sergilenmesine neden olmaktadır (Karaman, 2014). Bireylerin sosyal yaşam tarzları, ekonomik ve politik güçleri, siyasi olaylara verdikleri tepkiler, kültürel ve sosyal etkileşimleri, kişisel özellikleri ve dış grupların etkileri, alacakları kararların şekillenmesinde önemli ve belirleyici faktörlerdir (Halis, 2002). Duygusal zekâyı ilgili yapılan araştırmalar, bunun kalıtsal özelliklerden mi yoksa çevresel etkileşimlerden mi kaynaklandığı üzerinde yoğunlaşmaktadır. Sonuç olarak, her iki faktörün de duygusal zekâ üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Duygusal zekâ, yaş ilerledikçe gelişebilen ve öğrenme deneyimleriyle daha da olgunlaşan bir beceridir. Ancak, bu gelişim uzun bir süreçtir ve çaba ve özveri gerektirir. (Nemli, 2001). Eğitimciler, duygusal zekâyı öğrencilerine şefkatli ve saygılı bir şekilde etkileşimde bulunarak örneklemelidir (O'Neil, 1996).

1.7. Duygusal Zekâ ve Spor

Spor yapmak bireylere fiziksel anlamda bir gelişim katkısını sunmasının yanı sıra psikolojik gelişim açısından da pek çok katkı sağlamaktadır. Spor faaliyetlerini gerek amatör gerek de profesyonel olarak yürüten bütün sporcular açısından duygusal zekâ kavramı çok önemli bir noktada durmaktadır (Erbektaş ve diğerleri, 2017). Bunun nedeni ise tüm sporcuların müsabakalarının öncesinde ve müsabaka sırasında aşırı derecede kaygı ve strese maruz kalması olarak kabul edilmektedir. Sporcuların kendilerini motive edebilmesi ve stresle başa çıkabilmesi durumunda sportif faaliyetlerinde başarı elde edebilecekleri düşünülmektedir. Sporcuların bu süreç içerisinde yaşadıkları duygusal baskı ve yoğunluk günlük hayat içerisinde yaşanan baskı ve yoğunluğa göre çok daha fazladır. Tüm bunların yanında çevresel baskı ve rakiplerin sporcular üzerinde yarattığı etkiler, günlük hayatta diğer bireylerin yaşadıkları baskılara göre çok daha yüksek seviyelere tırmanmaktadır. Böyle durumlarda sporcuların hedefledikleri başarıları elde edebilmeleri için kendi duygularını baskı altına alması ve diğer bireylerde yaşanan duygusal değişimleri anlayabilmesi gerekmektedir (Yanar, 2017).

Duygular bireylerin hayatlarında çok önemli bir yer tutmaktadır. Bunun yanından bireylerin ruhsal ve bedensel sağlığının korunmasında da büyük bir etkisi bulunmaktadır. Bireylerin hem kendi duygularını hem de karşısındakilerin duygularının farkında olması durumu, bireylere sosyal hayatları içerisinde başarı sağlayabilmektedir (Eraslan, 2016).

Duygusal zekâ, yaşamın birçok alanında olduğu gibi, sporun da önemli bir parçasıdır ve sportif performans üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Spor, eğlenceli ve keyifli bir faaliyet olarak görülse de, sporcular yüksek performans sergilemeye çalışırken stres ve kaygı gibi psikolojik durumlarla karşılaşabilmektedirler (Mellalieu, Neil, Hanton ve Fletcher 2009). Goleman (2001), Duygusal Zekâ adlı kitabını yayımlayarak bu kavramı daha geniş bir çerçevede ele almış ve uluslararası bilim dünyasında tanınmasını sağlamıştır. Bu sayede, duygusal zekâ birçok farklı bilim dalıyla ilişkilendirilmeye başlanmıştır. Son zamanlarda sporun yönetsel yapısıyla ilgili bazı çalışmalar olsa da, yerel literatürde spor alanında örgütsel adalet ve duygusal zekâ kavramları üzerine yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Duygusal zekâ kavramının spor alanına uyarlanmasında, sporcuların kendi duygu durumlarını ve fiziksel hallerini doğru şekilde anlaması, rakiplerinin duygu durumlarını ve fizyolojik yapılarını etkili bir şekilde analiz etmesi, ayrıca tüm bu faktörleri profesyonel bir şekilde yönetmesi gerektiği ifade edilmiştir (Sarıkabak, 2018). Spor yöneticisi, rekreatif lider ve benzeri birçok alanda görev alan kişilerin duygusal zekâ düzeylerinin bilinmesi büyük bir önem taşımaktadır (Altınışık ve Çelik, 2022). İnsan ilişkilerinde, sosyal etkileşimlerden kaynaklanan sorunlara uyum sağlamak, bireyin kendisiyle ve çevresiyle dengeli bir ilişki kurabilmesiyle

mümkündür. Bireyin yaşamdan tatmin olabilmesi, uyum sağlama yollarını öğrenmesine bağlıdır. Uyumsuzluk hem birey için mutsuzluk yaratırken hem de toplum açısından üretkenliğin düşmesine ve insan gücünün israfına yol açar (Kurç, 1990). Spor bağlamında duygusal zekâ, hem antrenörler hem de sporcular için büyük bir öneme sahiptir. Spordaki baskı ve stresle başa çıkabilmek için duygusal zekânın bileşenleri önemli bir rol oynar stresle mücadele etmeyi ve ruh halini iyileştirmeyi kolaylaştırarak, spora olan motivasyonu artırır. Sporcular için yüksek duygusal zekâ, performanslarını olumlu yönde etkileyebilir ve zorlu durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlar. (Crombie, Lombard ve Noakes 2009; Holt, 2003). Duygusal ve psikolojik sağlıklarını geliştirmelerine yardımcı olan faktörler arasında güçlü sosyal destek, stres yönetimi becerileri ve duygusal zekanın önemi büyük rol oynamaktadır (Özmaden ve Sevilmiş, 2023). Ayrıca, yapılan çalışmalar, sporda optimal performans ile duygusal zekâ ve ruh hali durumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur (Lane, Thelwell ve Devonport 2009).

SONUÇ

Sonuç olarak, duygusal zekâ, sporcuların performanslarını iyileştiren ve stres ile kaygıyı etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olan önemli bir faktördür. Hem bireysel hem de takım sporlarında, duygusal zekânın yüksek seviyeleri hedefe bağlılık, motivasyon ve verimli performans üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların ve yöneticilerin duygusal zekâlarını geliştirmeleri, başarıyı artırmak adına büyük bir önem taşımaktadır.

REFERANSLAR

- Altınışık, Ü., & Çelik, A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 225-236. <https://doi.org/10.25307/jssr.1092906>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 18-25.
- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Başaran, E. İ. (2000). Eğitim yönetimi nitelikli okul. Ankara: Feryal Matbaası.
- Brackett, M.A., & Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Psicothema*, 18, 34-41.
- Canbulat, S. (2017). Duygusal zekânın çalışanların iş doyumunu üzerindeki etkisinin araştırılması (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Bülent Bayat)
- Craig, E. (1989). Human development. New Jersey: Prentice Hall.
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 209-224. <https://doi.org/10.1260/174795409788549544>
- Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23-48.
- Delikoyun, D. (2017). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Doğan, S., & Demiral, Ö. (2007). Kurumların başarısında duygusal zekânın rolü ve önemi. *Celal Bayar Üniversitesi İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 14(1), 209-230.
- Eraslan, M. (2016). Gençlerde duygusal zekâ ve empatik eğilim düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24, 1839-1852.
- Erbektaş, E., Üzüm, H., Özen, G., Arslan, T., Ertan, G., Elveren, A. (2017). Amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zekâlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 263-274. <https://doi.org/10.11616/basbed.vi.459389>
- Ergün, O. (2016). Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Feldman, R. S. (1989). *Essentials of understanding psychology*. McGraw-Hill Companies.
- Freeland, E.M., Terry, R.A., & Rodgers, J.L. (2008). Emotional intelligence: What's in a name? *Counterpoints*, 336, 93-117.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York, Bantam.
- Goleman, D. (2020). Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir? D. Goleman içinde, *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (B. S. Yüksel, Çev., s. 373-374). Varlık Yayınları.

- Goleman, D., & Cherniss, C. (2001). The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations. San Francisco: Jossey-Bass.
- Halis, M. (2002). Karar verme eyleminin davranışsal temelleri- Görgül bir uygulama. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 14, 61-64.
- Holt, N.L. (2003). Coping in professional sport: A case study of an experienced cricket player. *Athletic Insight*, 5, 1-10.
- İşmen, A. E. (2004). Duygusal zeka ve aile işlevleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(11), 55-75.
- Jordan, J.S., Fink, J.S., & Pastore, D.L. (2002). Determining the dimensionality of the OJI in a sport setting. *Spor management/measurement/sociocultural aspects of physical activity posters*.
- Karaman, İ. (2014). Yeşilay diyor ki. İstanbul: MN Basım.
- Kılıçarslan, F. (2010). 10 adımda duygusal zeka: Yaşam boyu başarıyı yakalamanın sırları. Nobel Yayın Dağıtım Yayınları.
- Kurç, G. (1990). Kişisel, sosyo-ekonomik ve kültürel bazı değişkenlerin gençlerin uyum alanları ve uyum yöntemlerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 14(76), 3-9.
- Küçükkaragöz, H., & Kocabaş, A. (2012). Çocuklar için duygusal zeka ölçeğinin ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliği. 11. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu, 24-26.
- Lane, A. M., Thelwell, R., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and mood states are associated with optimal performance. *E-Journal of Applied Psychology*, 5(1).
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mayer, J.D. (2006). A new field guide to emotional intelligence. *Emotional intelligence in everyday life* (2nd ed., pp. 3-26). Psychology Press.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27, 729-744. <https://doi.org/10.1080/02640410902889834>
- Nemli, E. (2001). Duygusal zekâ ve liderlik. *Verimlilik Dergisi*, 2, 131-138.
- Newman, Boyle (2015). Why does self-reported emotional intelligence predict job performance? *Frontiers in Psychology*, 100(2), 298-342. <https://doi.org/10.1037/a0037681>
- O'Neil, J. (1996). On emotional intelligence: A conversation with Daniel Goleman. *Educational Leadership*, 54(1), 6-11.
- Özmaden, M., & Sevilmiş, U. (2023). Bireysel Branş Sporcularının Psikolojik İyi Oluş ve Öz-Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 64-72. <https://doi.org/10.48133/igdirsd.1379246>
- Öztürk, A. (2006). Okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zeka yetenekleri, iş doyumları ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organisational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552-569.

- Razzaq, F. (2016). A theoretical evaluation of four influential models of emotional intelligence. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 15(2), 39-62.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sarıkabak, M. (2018). Duygusal zekâ ve spor. F. Yamaner & E. Eyuboğlu (Eds.), *İnsan, toplum ve spor bilimleri araştırma örnekleri* (pp. 401-408). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Serrat, O. (2017). Understanding and developing emotional intelligence. In *Knowledge solutions* (pp. 329-339). Springer.
- Shelley, B., & Stys, Y. (2004). A review of the emotional intelligence literature and implications for corrections. Research Branch, Correction Service of Canada.
- Süngü, İ., ve Sivri, Ş. (2021). Bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre duygusal zekâ durumlarının incelenmesi. *International Marmara Social Sciences Congress*.
- Şen, B. (2018). *Metaforlarla duygusal zekâ (evde, okulda, iş yaşamında)*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Şenocak, M. (2015). *Duygusal zeka ve liderlik tarzlarının çalışan verimliliği üzerindeki etkileri ve bir uygulama (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tarhan, N. (2015). *Duyguların psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayıncılık.
- Titrek, O. (2016). *IQ' dan eq' ya duyguları zekice yönetme*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Tufan, Ş. (2011). *Geliştirilen duygusal zeka eğitimi programının ortaöğretim dokuzuncu sınıf öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerine etkisi (Yüksek lisans tezi)*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu. (2019). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. Aralık 2, 2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı.
- Wigglesworth G, (2012). What role for collaboration in writing and writing feedback.
- Yanar, N. (2017). *Tenis, squash ve badminton sporcularında duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yaylacı, G.Ö. (2008). *Kariyer yaşamında duygusal zekâ ve iletişim yeteneği* (2. basım). İstanbul: Hayat Yayınları.

PERFORMANS VE MOTİVASYON

3. BÖLÜM

Sporda Motivasyon ve Hedef Belirleme

Hasan ULUKAN¹

Aslı ESENKAYA²

1- Doç. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği.
hasan.ulukan@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-2313-201X

2- Öğr. Gör.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Meslek Yüksekokulu
asli.esenkaya@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0001-7574-0618

GİRİŞ

Spor, farklı cinsiyetleri, ırkları ve kültürleri bir araya getirerek toplumlar arasında güçlü bir bağ kuran en önemli fiziksel etkinliklerden biridir (Akkoyunlu vd., 2022). Sporun bireylerin yaşamındaki etkisi dikkate alındığında, bireyleri aktif olmaya teşvik ederek spora katılımı artırmayı hedeflediği görülmektedir. Son dönemde sporcular yoğun fiziksel ve zihinsel mücadele gerektiren spor ortamlarında başarıya ulaşmak veya mevcut başarılarını sürdürmek için büyük çaba sarf etmektedirler (Ulukan, 2020). Spor, yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda sosyal ve ruhsal iyilik halini de olumlu yönde etkiler. Bireylerin spora yönelik tutumlarını hızla gelişen teknolojinin dijital oyun bağımlılığından da aktif spor yaparak olumlu yönde geliştirmek mümkün olacaktır. Aktif spora teşvik düzeyi azaldığı taktirde spor yapma seviyesi düşecek ve sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun tercihi artacaktır. Yapılan bir araştırmaya göre, kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olması içerik paylaşma, başkalarının yaptıklarıyla sürekli bağlantıda kalma arzusu, tatmin edilmemiş psikolojik ihtiyaçları karşılama, beğenilme arzusu gibi duyguların daha baskın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Erkeklerin dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olması öncelikli olarak yapılan oyunların daha çok erkeklere yönelik olmasıyla açıklanabilir. Dahası arkadaş ortamı çevresinde saygı duyulan biri olma arzusu, rekabet etme isteği, gerçekleştiremedikleri hayallerini oyunlarla gerçekleştirme imkânı bulma gibi duyguların daha baskın olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Ergenlerin sokakta ve spor sahalarında oynamak yerine evde internet kafelerde veya dijital oyun salonlarında oyun oynaması, fiziksel aktivite oranının azalmasına neden olmaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivitelerden yararlanmayan kişilerin spora karşı olumlu tutuma sahip olması beklenemez (Karaca ve Karaca, 2022). Akpınar Kocakulak ve Özdemir'in, spor bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının spora katılım biçimlerine göre yapmış oldukları çalışmada farklılıklar olduğu görülmüştür. Spor yapmayanlar aleyhine olan bu farkın, sporun bireyin gelişimine ve yaşamına yaptığı çok yönlü katkı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bireyin spor aracılığı ile sağladığı bu katkıya ilişkin farkındalığı nedeniyle spora ilişkin olumlu tutumlar geliştirdiği söylenebilir. Bu anlamda spor, belli bedensel etkinlikler bütünlüğü olmasının dışında bireye hem bireysel ve sosyal kimlik hissini vermesi aynı zamanda bir gruba aidiyet hissi yaratması ile bireyin toplumsallaşmasına imkân yaratan bir kavramdır (Akpınar Kocakulak ve Özdemir, 2023). Bu nedenle, toplumun genel refahını artırmak için spora katılımı teşvik etmek büyük önem taşımaktadır (Taze ve Dereceli, 2024).

Motivasyon, insan davranışlarını fizyolojik veya psikolojik ihtiyaçların karşılanması doğrultusunda yönlendiren bir süreçtir. Aynı zamanda motivasyon, bireylerin spor da dahil olmak üzere tüm aktivitelerine yön veren temel bir itici güçtür (Ghaderi ve Ghaderi, 2012). Sporcularda

motivasyon, performans koşulları ve kritik psikolojik unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Sporcunun kişisel gelişim sürecinde gösterdiği çaba, içsel ve dışsal motivasyonun etkisi altında şekillendirilir. İçsel motivasyon, bireyin kendi kendine ortaya koyduğu başarı ve tatmin ile hareket etmeyi teşvik eder, dışsal motivasyon ise ödüller, sosyal kabul ve tanınma gibi dış faktörler tarafından yönlendirilir (Vallerand ve Losier, 1999). Motivasyonun spor performansının üzerindeki etkisi, yalnızca fiziksel performansla sınırlı değildir; aynı zamanda dayanıklılık ve zihinsel hazırlık gibi unsurlar da yer almaktadır (Roberts vd., 2007).

Bu sistematik, etkili hedef belirleme süreci, sporcularda motivasyonun önemli bir göstergesidir. SMART (Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili ve Zamanlı) hedef belirleme stratejisi, sporcuların kısa ve uzun vadeli başarılarını daha net bir şekilde planlamalarına yardımcı olur (Locke ve Latham, 2002). Hedef belirleme, bireyleri daha üretken kılan, etkili bir enerji sağlayan ve bilişsel güdülenme durumu olarak tanımlanır (Locke ve Latham, 1985).

Literatüre dayalı olarak sporcuların motivasyonu ve hedef belirlemelerinin performans üzerinde derin bir etkisi olduğu açıkça görülmektedir. Özellikle içsel ve dışsal motivasyonun doğru dengelenmesi, bireyin hem psikolojik hem de fiziksel gücünü artırarak spor gücünü geliştirme potansiyeline sahiptir. SMART gibi hedef belirleme sistemleri sporcularda yalnızca başarıyı değil, aynı zamanda öz-yeterlilik ve kişisel tatmin düzeylerini de artırabilir. Böylelikle spor bilimcilerin ve antrenörlerin motivasyonunun hem bireysel hem de takım halinde nasıl optimize edilebileceğine dair deneyimlerini artırmaları, uzun vadeli başarı ve sürdürülebilir performans için kritik bir adımdır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Motivasyonun Tanımı ve Önemi

"Motivasyon" kelimesi, Fransızcadan gelmekte olup Türk Dil Kurumu'nda (TDK, 2020) "isteklendirme" ve "güdüleme" olarak tanımlanmaktadır. Bireyin motivasyonu, kişinin spora yönelmesinde etkili bir faktördür. Kimi insanlar ideal kilosuna ulaşmak amacıyla, kimi ise sporu bir yaşam tarzı olarak benimsediği için spora yönelmektedir. Motivasyon, bireyin davranışlarını yönlendiren ve belirli hedeflere ulaşması için gerekli olan çabayı ortaya koymasına destek veren bir psikolojik kavram olarak tanımlanabilir (Deci ve Ryan, 2000). Motivasyon, bireyin davranışlarını harekete geçiren fizyolojik ya da psikolojik bir eksiklik, ihtiyaç ya da belirli bir hedefe yönelik dürtü ile başlayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Pekel, 2001). Motivasyonun, bireyin çaba gösterme seviyesini ve kararlılığını etkileyen bir dizi içsel ve dışsal faktörü içerdiği bilinmektedir. Bu faktörler arasında öz-yeterlilik algısı, bireysel hedefler ve sosyal destek

gibi unsurlar önemli yer tutmaktadır (Bandura, 1997). Motivasyonun önemi, bireyin sadece davranışlarını sürdürebilme yeteneği ile sınırlı kalmayıp aynı zamanda bu davranışların kalitesi ve sonucunda elde edilen başarı üzerindeki etkisiyle de ilgilidir (Locke ve Latham, 2002). Özellikle spor alanında, motivasyon bireylerin performansını arttıran ve hedeflerine daha etkili bir şekilde ulaşmasına yardımcı olan bir güç olarak tanımlanır (Roberts vd., 2007). İçsel motivasyon, bireyin içsel tatmin ve kişisel başarı duygusu ile harekete geçmesine neden olurken, dışsal motivasyon ise ödüller ve sosyal takdir gibi dış faktörler tarafından yönlendirilmektedir (Vallerand ve Losier, 1999). Motivasyonun insanların davranışlarını nasıl etkilediğini anlamak, bireylerin performansını arttırmak ve hedeflerine ulaşmalarına destek olmak için önemli bir yaklaşım sunmaktadır. Bu nedenle, motivasyonun tanımlanması ve bu kavramın önemi, bireylerin kişisel gelişimlerinde ve toplumsal refahın artırılmasında büyük bir rol oynamaktadır.

1.2. İçsel ve Dışsal Motivasyon

Motivasyon, bireyin belirli bir amaca yönelik çaba göstermesini sağlayan psikolojik itici bir güçtür. Bu motivasyonun kaynağı, bireyin özünden gelen veya çevresel faktörlerden beslenen uyaranlara dayanabilir. İçsel motivasyon, bireyin kendi isteğiyle ve içsel tatmin duygusu ile harekete geçmesini ifade eder. Bu motivasyon türü, bireyin kendi ilgi ve merakından doğan ve yapmaktan hoşlandığı faaliyetleri sürdürmesiyle ilgilidir (Deci ve Ryan, 1985). Motivasyon, spor ve fiziksel aktivite ortamları gibi belirli bir görevin başarıyla tamamlanmasını gerektiren yarışma, sosyal değerlendirme ve bireysel yönelimlerin bulunduğu durumlarda, bireylerin başarısını etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Ames ve Roberts, 1992).

İçsel motivasyon, bireyin bir işi kendiliğinden çekici bulması ya da bu işten haz alarak gerçekleştirmesidir. İçsel motivasyonda birey, yaptığı işten tatmin olurken, dışsal motivasyonda maddi veya psiko-sosyal ödül beklentileri devreye girer. Doğuştan gelen merak ve keşfetme duygularına sahip bireyler, dışsal motivasyona gerek duymadan davranışlar sergileyebilirler. Bu durum, bireylerin psikolojik ve sosyal gelişiminde önemli bir rol oynar. İçsel olarak motive olan bireyler, dışsal motivasyon aracı olmaksızın kendi istekleriyle etkinliklerde bulunabilirler (Aslan ve Doğan, 2020; Akt. Avşar, 2023).

İçsel motivasyonun, özellikle spor gibi süreklilik gerektiren faaliyetlerde uzun vadeli başarıya ulaşmak için önemli bir etken olduğu bilinmektedir (Vallerand, 2001). Diğer yandan, dışsal motivasyon bireyin davranışlarını dış faktörlerden etkilenecek şekilde gerçekleştirmesidir. Bu motivasyon türü, bireyin dışsal ödüller (para, övgü, başarı belgesi vb.) veya ceza korkusu gibi nedenlerle harekete geçmesini kapsar (Ryan ve Deci, 2000). Dışsal motivasyonda birey, davranışının sonucunda elde edeceği çıkarları veya ödülleri dikkate alarak harekete geçer. Davranışın sonucunda

elde edilen ödül ya da ceza, bireyin belirli bir şekilde koşullanmasına neden olur. Örneğin, başarı gösterdiğinde terfi alacağını bilen bir çalışanın bu amaca ulaşmak için çaba sarf etmesi, dışsal motivasyonun bir örneğidir. Benzer şekilde, işini kaybetmemek için işe zamanında gelip gitmek ve geç kalmamak, cezaya dayalı bir dışsal motivasyondur. Bireyin davranışları çevresel faktörlerden etkileniyorsa bu dışsal motivasyondur. Örneğin, bir öğretmenin mesleğine olan motivasyonunu öğrenci ve velilerin ilgisi, sevgisi, okul yönetimi ile kurulan güven ilişkisi ve okul personelinin yapıcı davranışları etkileyebilir (Ada vd., 2013; Akt. Dabağcılar, 2024). Sporcularda dışsal motivasyonun, başarının ödüllendirilmesi veya sosyal kabul gibi unsurlardan kaynaklandığı gözlemlenmiştir (Vallerand ve Losier, 1999). İçsel ve dışsal motivasyon arasındaki dengenin, bireyin spor aktivitelerine katılımı ve sürekliliği için kritik bir rol oynadığı belirtilmektedir. Bireylerin başarılı ve tatmin edici bir şekilde hedeflerine ulaşmalarında, hem içsel hem de dışsal motivasyon unsurlarını etkin bir şekilde kullanmaları gerekmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

1.3. Motivasyon Teorileri ve Modelleri

Motivasyon teorileri, bireylerin davranışlarını anlamak ve bu davranışların ardında yatan nedenleri keşfetmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu teoriler, bireylerin belirli hedeflere ulaşmak için nasıl ve neden çaba gösterdiklerini açıklamaya çalışır. Motivasyonun bireylerin davranışları üzerindeki etkisini anlamak hem spor hem de iş dünyası gibi farklı alanlarda başarıyı artırmak için kritik bir öneme sahiptir (Locke ve Latham, 2002). Motivasyon teorileri, insan yapısını çeşitli açılardan incelemektedir. Bu teoriler genellikle fizyolojik, psikolojik ve dışsal faktörler şeklinde gruplandırılmaktadır (Konur, 2006). Motivasyon teorileri, bireylerin davranışlarını etkileyen içsel ve dışsal unsurları anlamamıza yardımcı olur. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi, motivasyonun bireyin ihtiyaçlarının karşılanması sürecine dayandığını belirtir. Bu teoriye göre, bireylerin motivasyonu, fizyolojik, güvenlik, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme gibi farklı ihtiyaçların karşılanması ile artar (Maslow, 1943). Sporcularda bu ihtiyaçlar hem fiziksel hem de psikolojik faktörlerle ilişkilidir; örneğin, başarıya ulaşma ve kendini kanıtlama ihtiyacı, bireyin spor aktivitelerine katılımını teşvik eden önemli bir faktördür.

Öz yeterlik Teorisi ise, bireylerin belirli bir görevi başarabileceklerine olan inançlarının, motivasyonlarını ve performanslarını nasıl etkilediğini açıklar (Bandura, 1997). Spor ortamında, sporcuların kendi becerilerine olan inançları, performanslarını doğrudan etkileyen kritik bir unsurdur. Yüksek öz-yeterlik algısına sahip sporcular, karşılaştıkları zorluklara rağmen daha fazla çaba gösterir ve motivasyonlarını yüksek tutarlar (Feltz vd., 2008).

Beklenti Teorisi (Vroom, 1964) ise bireylerin, belirli bir davranışın belirli bir sonuca yol açacağına ve bu sonucun kendileri için değerli olduğuna inanmaları durumunda o davranışı gerçekleştirme olasılığının

arttığını belirtir. Bu teoriye göre, sporcular belirli bir hedefe ulaşmanın, ödül veya başarı gibi olumlu sonuçlarla bağlantılı olduğunu düşündüklerinde motivasyon düzeyleri artar. Bu nedenle, sporcuların hedeflerine olan inançlarını ve bu hedeflerin değerini anlamaları, motivasyonlarının sürdürülebilmesi açısından büyük önem taşır.

Son olarak, Kendini Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory, SDT) bireylerin içsel ve dışsal motivasyon arasındaki dengenin önemine vurgu yapar (Deci ve Ryan, 1985). Bu teoriye göre, bireyin davranışları üzerinde özdenetim ve özerklik sahibi olması, içsel motivasyonun artmasına ve sürdürülebilir bir motivasyon kaynağına dönüşmesine yol açar. Spor ortamında, sporculara özerklik tanınması ve kendi kararlarını verebilmeleri, motivasyonlarını olumlu yönde etkiler (Ryan ve Deci, 2000).

1.4. Hedef Belirleme Stratejileri

Hedef belirleme, spor alanında yaygın olarak kullanılan bir yaklaşımdır. Antrenörler hedef belirlemeseler bile, sporcular kendi hedeflerini oluşturma eğilimindedir. Araştırmalar, her yaş grubundan sporcunun performanslarını geliştirmek amacıyla kendilerine hedefler koyduğunu ortaya koymaktadır (Heuzé vd., 2006; Akt.Etiler, 2021). Hedefler takım ya da grup üyeleri için yalnızca ulaşılması gereken bir amaç değil, aynı zamanda onlara gurur verecek kadar anlamlı ve motive edici olması gerekli bir durumdur (Newton ve Bristol, 2013).

Hedef belirleme, bireylerin motivasyon düzeylerini artırmak ve belirli bir amacı gerçekleştirmeleri için odaklanmalarını sağlamak adına kullanılan etkili bir stratejidir. Hedeflerin net bir şekilde belirlenmesi, bireylerin çabalarını yönlendirmelerine, ilerlemelerini değerlendirmelerine ve başarıya ulaşmaları için gereken motivasyonu sürdürmelerine olanak tanır (Locke ve Latham, 2002). Bu bağlamda, hedef belirleme stratejileri, bireylerin performanslarını iyileştirmede önemli bir rol oynar. SMART hedef belirleme yöntemi, etkili bir strateji olarak kabul edilmektedir. SMART, Spesifik (Specific), Ölçülebilir (Measurable), Ulaşılabilir (Achievable), İlgili (Relevant) ve Zamanlı (Time-bound) kavramlarını temsil eder. Bu yöntem, bireylerin açık ve ulaşılabilir hedefler belirlemelerine yardımcı olurken, aynı zamanda bu hedeflerin gerçekleştirilebilir ve zamanla sınırlı olmasını sağlar (Doran, 1981). Sporcular için SMART hedefleri belirlemek, performanslarının artmasına ve kendilerini daha iyi yönlendirebilmelerine olanak tanır (Weinberg ve Gould, 2019). Hedef belirleme teorisi, Locke ve Latham (1990) tarafından geliştirilen ve bireylerin hedefleri ne kadar spesifik ve zorlayıcı olursa, o kadar yüksek performans gösterme eğiliminde olduklarını ileri süren bir yaklaşımdır. Bu teoriye göre, zorlayıcı fakat ulaşılabilir hedefler belirlemek, bireyin motivasyonunu artırır ve daha fazla çaba göstermesini sağlar (Locke ve Latham, 1990). Spor ortamında bu durum, sporcuların performanslarını geliştirmeleri ve başarıya ulaşmaları için kritik bir öneme sahiptir. Buna ek olarak, kısa ve uzun vadeli hedeflerin

belirlenmesi de bireylerin motivasyonunu sürdürmelerine yardımcı olabilir. Kısa vadeli hedefler, bireyin günlük veya haftalık ilerlemesini değerlendirerek sürekli bir motivasyon kaynağı oluştururken, uzun vadeli hedefler daha büyük ve genel amaçlara ulaşmaya yönelik rehberlik eder (Zimmerman ve Kitsantas, 1997). Sporcular için, kısa vadeli hedefler küçük başarıları kutlamak ve motivasyonu sürdürmek için önemli iken, uzun vadeli hedefler genel performans gelişimini sağlamak adına kritik bir rol oynar.

1.5. Kısa ve Uzun Vadeli Hedefler

Hedef belirleme sürecinde, kısa ve uzun vadeli hedeflerin dengeli bir şekilde belirlenmesi bireylerin motivasyonunu sürdürmeleri ve başarılı olmaları açısından büyük önem taşır. Kısa vadeli hedefler, bireylerin günlük ya da haftalık ilerlemesini değerlendirmesine olanak tanıyan, daha ulaşılabilir ve küçük ölçekli hedeflerdir. Bu hedefler, bireylerin motivasyonlarını korumalarına ve küçük başarılar elde ederek kendilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Zimmerman ve Kitsantas, 1997). Kısa vadeli hedefler, bireylerin uzun vadeli amaçlarına doğru atacakları küçük adımlar olarak da değerlendirilebilir ve bu sayede bireyin kendine olan güvenini artırır (Bandura, 1997). Uzun vadeli hedefler ise daha büyük ve genel amaçlara ulaşmak için oluşturulan hedeflerdir. Bu hedefler, bireyin yaşamındaki daha geniş çaplı amaçları gerçekleştirmesi için bir rehberlik sağlar. Uzun vadeli hedefler, bireyin geleceğe yönelik planlama yapmasını ve bu doğrultuda kararlılıkla hareket etmesini sağlar (Locke ve Latham, 2002). Sporcular açısından uzun vadeli hedefler, kariyerlerinde belirli bir seviyeye ulaşmak veya önemli bir turnuvayı kazanmak gibi büyük başarıları temsil eder (Weinberg ve Gould, 2019). Uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi, bireyin daha stratejik bir şekilde hareket etmesini ve motivasyonunun uzun süre devam etmesini sağlar. Kısa ve uzun vadeli hedeflerin birlikte belirlenmesi, bireyin sürekli olarak ilerleme kaydetmesine ve motivasyonunun korunmasına yardımcı olur. Kısa vadeli hedefler, uzun vadeli hedeflere ulaşmak için gereken ara aşamaları oluştururken, uzun vadeli hedefler ise bireyin nihai amacı belirlemesine katkı sağlar. Bu iki hedef türünün dengeli bir şekilde kullanılması, bireylerin hem kısa vadeli başarılar elde etmelerini hem de uzun vadeli hedeflere yönelik kararlılıkla ilerlemelerini destekler (Zimmerman, 2008).

1.6. Hedef Belirlemede Bireysel Farklılıklar

Hedef belirleme süreci, bireylerin ihtiyaçlarına, kişisel özelliklerine ve içinde buldukları duruma göre farklılık gösterebilir. Bireysel farklılıklar, kişinin belirlediği hedeflerin niteliği ve bu hedeflere ulaşma sürecindeki motivasyonu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu farklılıklar; yaş, cinsiyet, deneyim seviyesi, kişilik özellikleri ve kültürel arka plan gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir (Deci ve Ryan, 2000). Her bireyin kendine özgü güdülere ve ihtiyaçları olduğu için hedef belirleme sürecinde kişiye uygun

stratejilerin belirlenmesi büyük önem taşır (Locke ve Latham, 1990). Kişilik özellikleri, bireylerin hedef belirleme sürecindeki yaklaşımlarını ve motivasyonlarını etkileyen önemli bir unsurdur. Örneğin, daha yüksek öz-yeterlik algısına sahip bireyler, daha zorlayıcı ve spesifik hedefler belirleme eğilimindedir (Bandura, 1997). Bu bireyler, hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba harcar ve karşılaştıkları engelleri aşma konusunda daha kararlıdır. Öte yandan, düşük öz-yeterlik algısına sahip bireyler ise daha kolay ve ulaşılabilir hedefler belirleyebilir ve zorluklarla karşılaştıklarında motivasyonlarını kaybetme eğilimindedir (Feltz vd., 2008). Kültürel farklılıklar da bireylerin hedef belirleme süreçlerini etkileyebilir. Bazı kültürlerde bireyler, başarıya ve kişisel gelişime daha fazla önem verirken, diğer kültürlerde sosyal uyum ve grup başarısı ön planda olabilir (Triandis, 1995). Bu nedenle, hedef belirleme sürecinde bireylerin kültürel değerlerini göz önünde bulundurmamak, motivasyonun sürdürülebilmesi açısından kritik bir rol oynar. Ayrıca, bireylerin geçmiş deneyimleri ve içinde buldukları çevre de hedef belirleme sürecine etki eder ve bu süreçte farklı yaklaşımlar benimsemelerine neden olabilir (Zimmerman ve Schunk, 2001). Örneğin antrenörler sporcularıyla yoğun bir etkileşim içinde bulunurlar ve antrenmanlarda uzun saatler harcamalarının yanı sıra uzun seyahatler yaparlar. Bu aktif rol, antrenörlerin sporcularını çok yönlü olarak tanımalarına olanak tanır. Ayrıca erkeklerin sporu maddi kazanç elde etmek için yapmaları, fiziksel görüntü ve sportif başarının getirdiği sosyal statüyü daha çok istemelerinden de kaynaklandığı düşünülmektedir (Karaca ve Karaca, 2022). Buda motivasyonun sürdürülmesinde etkili faktörlerdendir. Sonuç olarak, hedef belirleme sürecinde bireysel farklılıkları dikkate almak, her bireyin ihtiyaçlarına uygun, motive edici ve ulaşılabilir hedefler belirlenmesine yardımcı olur. Bu, bireylerin hedeflerine ulaşmalarını desteklerken aynı zamanda motivasyonlarını yüksek tutmalarını sağlar.

SONUÇ

Spor ve fiziksel aktivite ortamında motivasyon ve hedef belirlemenin önemini anlamak, bireylerin başarılı ve tatmin edici bir spor deneyimi yaşamaları açısından kritik bir rol oynar. Bu bölümde ele alınan konular, bireylerin motivasyon kaynaklarını ve hedef belirleme stratejilerini nasıl kullanarak performanslarını artıracaklarını ortaya koymuştur. Hem içsel hem de dışsal motivasyon, bireylerin spor aktivitelerine katılımını teşvik eden önemli unsurlar olup, kişisel hedeflerin belirlenmesinde de büyük bir etkiye sahiptir. İçsel motivasyon, bireyin kendi kendine tatmin ve kişisel gelişim duygusuyla hareket etmesini sağlarken, dışsal motivasyon ödüller, sosyal takdir ve diğer çevresel faktörler tarafından desteklenir. Bu iki motivasyon türünün dengeli bir şekilde kullanılması, bireylerin uzun vadeli başarıya ulaşmalarını sağlar. Hedef belirleme sürecinde ise bireylerin kişisel farklılıkları dikkate alınmalıdır. Her bireyin kendine özgü ihtiyaçları, hedef belirleme sürecine farklı yaklaşımlar getirebilir. Özellikle öz-yeterlik algısı,

bireylerin hedeflerine ulaşmak için ne kadar çaba harcadığını ve karşılaştıkları zorluklarla nasıl başa çıktığını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Yüksek öz-yeterlik algısına sahip bireyler, daha zorlu hedeflere yönelirken, bu hedeflere ulaşmak için daha fazla çaba sarf eder ve engellerle karşılaştıklarında daha dirençli davranırlar. Bu nedenle, hedef belirleme sürecinde bireylerin öz-yeterlik düzeylerinin ve kişisel özelliklerinin dikkate alınması, motivasyonlarının sürdürülmesi açısından büyük önem taşır. Bununla birlikte, kültürel ve çevresel faktörler de hedef belirleme sürecinde dikkate alınması gereken önemli unsurlar arasındadır. Bireylerin içinde buldukları sosyal çevre, kültürel değerler ve geçmiş deneyimler, hedef belirleme sürecine olan yaklaşımlarını ve bu hedeflere ulaşmadaki kararlılıklarını etkileyebilir. Kültürel değerler, bireyin başarıya yönelik motivasyonunu şekillendirebilir ve bazı durumlarda sosyal uyum ve grup başarısı, bireysel başarıdan daha öncelikli hale gelebilir. Bu nedenle, hedef belirleme sürecinde bireylerin içinde buldukları çevresel ve kültürel koşulların göz önünde bulundurulması hem içsel hem de dışsal motivasyon kaynaklarının etkin bir şekilde kullanılmasına katkı sağlar. SMART hedef belirleme yöntemi, sporcuların hedeflerine daha sistematik bir şekilde ulaşmalarına yardımcı olan etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntem, bireylerin belirledikleri hedeflerin spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamanlı olmasını sağlar. Sporcular için bu tür hedeflerin belirlenmesi, performanslarının artmasına ve kendilerini daha iyi yönlendirebilmelerine olanak tanır. Ayrıca, kısa ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi, bireylerin sürekli olarak motive kalmalarını ve genel performans gelişimini desteklemektedir. Kısa vadeli hedefler, bireylerin günlük veya haftalık ilerlemelerini değerlendirmesine ve küçük başarılarla motivasyonlarını yüksek tutmasına yardımcı olurken, uzun vadeli hedefler daha büyük ve genel amaçlara ulaşmalarını sağlar.

Sonuç olarak, spor ve fiziksel aktivite alanında motivasyon ve hedef belirlemenin etkili bir şekilde kullanılması, bireylerin performanslarını artırmaları ve uzun vadeli başarıya ulaşmaları için büyük önem taşımaktadır. İçsel ve dışsal motivasyonun dengeli bir şekilde kullanılması, bireylerin spor aktivitelerine katılımını artırırken, hedef belirleme sürecinde bireysel farklılıkların dikkate alınması, her bireyin ihtiyaçlarına uygun stratejilerin belirlenmesine olanak tanır. Bu, bireylerin hem kısa vadeli başarılar elde etmelerini hem de uzun vadeli hedeflerine yönelik kararlılıkla ilerlemelerini sağlar. Ayrıca, SMART hedef belirleme yöntemi ve bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması, sporcuların motivasyonlarını sürdürmeleri ve performanslarını sürekli olarak geliştirmeleri açısından önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, spor ortamında motivasyonun ve hedef belirlemenin etkin bir şekilde yönetilmesi, bireylerin sadece fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıklarını ve psikolojik iyilik hallerini de olumlu yönde etkiler. Bireylerin motivasyon kaynaklarını anlamak ve bu kaynakları etkin bir şekilde kullanmak, sporcuların sadece kısa vadeli başarılar elde

etmelerini değil, aynı zamanda kariyerleri boyunca sürdürülebilir bir başarı sağlamalarını da destekler. Bu nedenle, motivasyon ve hedef belirleme stratejilerinin, bireylerin ihtiyaçlarına ve özelliklerine uygun bir şekilde uygulanması, sporun bireyler üzerindeki olumlu etkilerini maksimize etmek için kritik bir öneme sahiptir.

REFERANSLAR

- Akkoyunlu, Y., Konar, N. ve Güler, H. (2022). *Beden Eğitimi ve Sporda Toplumsal Cinsiyet Roller ve Kadın*. B. Çar. (Eds.) *Beden Eğitimi ve Spora Multidisipliner Bir Bakış*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akpınar Kocakulak, N., ve Özdemir, N. (2023) *Spor Bilimleri Bölümlerine Merkezi Yerleştirme ile Kayıt Olan Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Tutumları*. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 16-27.
- Ames, C., & Roberts, G.C. (1992). *Motivation in sport and exercise*. *Human Kinetics*, 161-176.
- Aslan, M., & Doğan, S. (2020). *Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış*. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301.
- Avşar, Ö. (2023). *Emniyet teşkilatı mensuplarında sporun içsel motivasyona ve mental dayanıklılığa etkisi (Gaziantep ili örneği) [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]*. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, *Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Dabağcılar, H.Y. (2024). *Spor işletmesi çalışanlarının kurumsal aidiyet ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, *Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalı*.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). *The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Doran, G.T. (1981). *There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives*. *Management Review*, 70(11), 35-36.
- Etiler, İ. E. (2021). *Hedef belirleme ve sözel geribildirim on haftalık basketbol antrenmanında turnike ve top sürme üzerine etkisi (Doktora tezi)*. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı*.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. *Human Kinetics*.
- Ghaderi, D., & Ghaderi, M. (2012). *Survey the relationship between big five factor, happiness and sport achievement in Iranian athletes*. *Annals of Biological Research*, 3(1), 308-312.
- Heuzé, J. P., Raimbault, N. ve Fontayne, P. (2006). *Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects*. *Journal of sports sciences*, 24(1), 59-68.
- Karaca, R. ve Karaca S. (2022) *Ergenlerde Bağımlılık ve Spora Yönelik Tutum* *INSAC Scientific Researches in Social, Humanities and Sport Sciences*. Ankara: Duvar Kitaplığı, 213-226.

- Konur, Deniz Yaşar (2006). İşyerlerinde Motivasyon Teorileri ve Uygulamalarına İlişkin Bir Araştırma. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, s.48.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(3), 205-222.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting and task performance. Prentice Hall.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Pekel, H.N. (2001). İşletmelerde motivasyon verimlilik ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C., & Conroy, D.E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Taze, M., & Dereceli, Ç. (2024). Investigation of the Effect of Sports Participation Motivations of Students of Faculty of Sports Sciences on Their Leadership Orientations. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 5(1), 100-112.
- Türk Dil Kurumu. (2020). Motivasyon [Çevrimiçi sözlük]. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr>
- Ulukan, M. (2020). Güreşçilerde tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(29), 1284-1295.
- Vallerand, R.J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Human Kinetics.
- Vallerand, R.J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142-169.
- Vroom, V.H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Zimmerman, B. J. (2008). Goal setting: A key proactive source of academic self-regulation. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (pp. 267-295). Lawrence Erlbaum Associates.
- Zimmerman, B.J., & Kitsantas, A. (1997). Developmental phases in self-regulation: Shifting from process goals to outcome goals. *Journal of Educational Psychology*, 89(1), 29-36.

4. BÖLÜM

Zihinsel Dayanıklılığın Performans Üzerine Etkisi

Berkay KALCIOĞLU¹

Nisanur CANIKLI TEMEL²

1- Antrenör, Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Aydın, kalcaberkay@gmail.com ORCID No: 0009-0001-4787-6662

2- Arş. Gör. Nisanur Canikli Temel; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü. ncanikli@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-7736-8247

GİRİŞ

Günümüzde spor eğitiminde psikolojinin yeri ve önemi temel unsurlarından biri haline almıştır. Artık bir sporcunun sadece sportif becerilerini yükseltmek, fiziksel gelişimine katkı sağlamak veya performans odaklı çalışmanın yanı sıra, başarıya ulaşmada önemli bir etken olan spor psikolojisinin de dikkate alındığı bir gerçektir. Sporcular spor yarışmalarında ve antrenman esnasında karşılaştıkları stres ve zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilmelidirler. Bununla birlikte sporcuların maksimum potansiyelini elde etmeleri ve bunu rekabet baskısı ve zorlukların etkisini azaltarak yapabilmeleri için güçlü bir zihinsel tutuma da sahip olmaları beklenmektedir. Psikolojik ve fizyolojik bileşen yapısı olan insan performansını, zihinsel, psikolojik ve fiziksel durumların önemli ölçüde etkilediği kabul edilen bir olguyken, sporcu performansını arttıracak fizyolojik becerilerin yanı sıra psikolojik becerilerinin de geliştirilmesinin öneminin altını çizmektedir (Konter,2003; Ceyhun et al, 2023; Akyol & Taşkiran, 2023).

Son dönem araştırmalar incelendiğinde spor yarışmalarına katılımın güçlü bir stres kaynağı olduğu (Holt & Dunn, 2004) ve zihinsel dayanıklılığın (mental toughness) birçok rekabetçi sporda başarı için bir ön koşul olarak gösterildiği dikkat çekmektedir (Gucciardi, 2017). Zihinsel dayanıklılığın, baskı ve çeşitli stres faktörlerinin etkisi karşısında hedeflere ulaşma yeteneği anlamına geldiği düşünüldüğünde; bir sporcunun zihinsel hazırlık bağlamında zihin gücüne ayrıca önem vermesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Hardy, Bell& Beattie, 2013). Zihinsel dayanıklılık genellikle psikolojik becerilerin bir kümesi olarak sunulduğu için (Jones&Hanton, 2007), sporcunun zorlu durumlarda performansını sürdürmesine veya iyileştirmesine olanak veren bir psikolojik kaynak olarak da tanımlanabilmektedir (Yankov, Davenport, & Sherman, 2019; Bird, Simons, & Jackman, 2020; Canikli Temel & Ağralı Ermiş; 2024). O halde en genel tanımı ile; zihinsel dayanıklılık türüne bakılmaksızın işlevsel mükemmelliğin devamlı takip edilmesini sağlayan çok yönlü bir yapıya sahiptir diyebilmekteyiz (McGeown, St ClairThompson, & Clough, 2016; Manley, Jarukasemthawee, & Pisitsungkagarn, 2019).

Zihinsel dayanıklılık sporcuların performanslarını, zevklerini, spor ve daha fazla fiziksel aktivite içinde kendilerini tatmin etmelerine yardımcı olan psikolojik beceriler olarak da kabul edilmektedir (Kristjánsdóttir, Erlingsdóttir, Sveinsson, 2018). Sorun odaklı başa çıkma ve kendine güven gibi özellikler zihinsel dayanıklılık faktörüyle ilişkilendirilmiştir (Nicholls, et al, 2011). Sporcuların performanslarının en üst seviyeye ulaşmasında önemli bir rol oynayan zihinsel dayanıklılık; stres, hayal kırıklığı, günlük sıkıntılar ve olumsuz durumlarla başa çıkma noktasında önemli bir yer kapsamaktadır. (Moreira et al., 2021). Sporcularda aynı zamanda; karar verme, motivasyon, spora katılım, takım performansına katkı ve başarı elde edilememesi durumlarında nasıl başa çıkabileceklerini etkileyen bir faktör

olarak öz verimlilikten de bahsetmek doğru olacaktır. Zira öz verimlilik (SE), spor takımlarının dinamiklerini ve performanslarını anlamada önemli bir etken ve bir bileşen olarak kabul edilmektedir (Jowett et al., 2012; Crampton, 2014; Whitton et al., 2020; Dereceli & Dereceli, 2023).

Sporcularda zihinsel dayanıklılık kavramının performans üzerindeki olumlu etkilerinin anlaşılmasıyla birlikte araştırmacılar zihinsel dayanıklılık üzerindeki çalışmalarını arttırmıştır. Araştırmacılar Üst düzey sporcuların başarılı olmalarında psikolojik becerilerinin etkinliğini kabul etmektedir (Güven ve Yazıcı, 2020).

Sporda zihinsel dayanıklılık üzerine geliştirilen kuramlar ve teoriler, spor psikolojisi literatüründe oldukça geniş bir yer tutmaktadır.

1. Clough ve Emler'in 4C Modeli (2002)

Clough ve Emler tarafından geliştirilen 4C modeli, zihinsel dayanıklılığı dört ana bileşene ayırır: Kontrol, Bağlılık, Meydan Okuma ve Güven. Bu model, zihinsel dayanıklılığı değerlendirmenin popüler yollarından biri olarak ifade edilir:

- **Kontrol:** Kişinin kendi yaşamı ve duyguları üzerinde kontrol sahibi olduğuna inanma derecesini ifade eder.
- **Bağlılık:** Kişinin hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılığı ve bu yolda karşılaşılan zorluklara rağmen çabalarını sürdürme yeteneğidir.
- **Meydan Okuma:** Zorlukların ve değişimlerin bir öğrenme fırsatı olarak görülmesidir.
- **Güven:** Kişinin kendi yeteneklerine olan güveni ve başkalarıyla başa çıkabilme kapasitesi olarak kabul edilir (Clough et al., 2002).

2. Jones, Hanton ve Connaughton'un Modeli (2007)

Jones ve arkadaşları, zihinsel dayanıklılığın doğuştan mı geldiği yoksa geliştirilebileceği mi sorusuna yanıt aramışlardır. Araştırmalarında, zihinsel dayanıklılığın bireysel farklılıklar, çevresel faktörler ve kişisel deneyimlerle şekillendiğini belirtmişlerdir. Bu model, zihinsel dayanıklılığı dört alt boyut üzerinden açıklar:

- **Kontrol:** Kişisel kontrol ve duygusal kontrol.
- **Zorluk:** Zorluklara karşı koyma ve meydan okuma.
- **Bağlılık:** Hedeflere bağlılık ve azim.
- **Kendine Güven:** Sporcuların kendine olan güveni ve başarıya inancı (Jones, et al.,2007).

3. Gucciardi ve Gordon'un Kişilik ve Durumsal Yaklaşım Modeli (2011)

Bu model, zihinsel dayanıklılığın kişisel özellikler ve durumsal faktörlerin bir bileşimi olduğunu savunur. Gucciardi ve Gordon, zihinsel dayanıklılığın esnek ve duruma göre değişken olduğunu öne sürmüşlerdir.

Gucciardi ve Gordon'un Kişilik ve Durumsal Yaklaşım Modelinde, bireylerin performanslarını anlamak ve geliştirmek için kişilik özellikleri ve durumsal faktörlerin etkileşimini inceleyen bir model üzerinde durmuşlardır. Bu model, spor psikolojisi ve performans koçluğu gibi alanlarda kullanılır ve bireylerin davranışlarının hem içsel (kişilik) hem de dışsal (durumsal) faktörlerin bir ürünü olduğunu savunur.

Kişilik ve durumsal yaklaşım modeli'nin ana unsurları baktığımızda;

3.1. Kişilik Özellikleri

- **Bireyin Sabit Özellikleri:** Model, bireylerin doğuştan getirdikleri ya da zaman içinde geliştirdikleri sabit kişilik özelliklerini inceler. Örneğin, bir kişinin doğuştan gelen özgüveni, kararlılığı veya kaygı eğilimi gibi faktörler, performansı etkileyebilir.
- **Temel Kişilik Özellikleri:** Bu özellikler, bireyin olaylara nasıl tepki verdiğini ve çevresel uyaranlarla nasıl başa çıktığını belirler. Örneğin, bir sporcunun rekabet sırasında sakin kalma yeteneği veya bir çalışanın stresli durumlarla başa çıkma becerisi gibi.

3.2. Durumsal Faktörler

- **Çevresel Koşullar:** Model, bireyin içinde bulunduğu durumu ve çevresel faktörleri analiz eder. Örneğin, bir yarışmanın önemi, seyircilerin varlığı, hava koşulları gibi dışsal faktörler performansı etkileyebilir.
- **Olayların İçeriği:** Durumsal faktörler, belirli bir anın baskısı veya destekleyici unsurlar gibi performansı etkileyebilecek durumlardır. Bu faktörler, bireyin o anki durumuna göre performansını artırabilir veya düşürebilir (Gucciardi & Gordon, 2011).

4. Clough ve Strycharczyk'ın Performans Piramidi Modeli (2015)

Clough ve Strycharczyk, zihinsel dayanıklılığın bireyin performansını etkileyen çok katmanlı bir yapı olduğunu öne sürer. Bu model, bireysel

farklılıklar, performans düzeyi ve psikolojik faktörler arasında bir etkileşim olduğunu belirtir.

Performans Piramidi Modeli, üç ana katmandan oluşur:

4.1. Temel Katman

Bu katman, performansın fiziksel bileşenlerini içerir. Fiziksel dayanıklılık, enerji düzeyi, kondisyon, sağlık ve beslenme gibi unsurlar bu katmanın parçasıdır. Bu unsurlar, bireyin performansını doğrudan etkiler ve yüksek performansın temeli olarak kabul edilir.

4.2. Psikolojik Katman

Bu katman, bireyin zihinsel süreçlerini kapsar. Motivasyon, özgüven, stres yönetimi, dikkat ve konsantrasyon gibi psikolojik faktörler bu katmanda yer alır. Bu faktörler, bireyin fiziksel yeteneklerini en iyi şekilde kullanmasını sağlar ve performansı artırır.

4.3. Davranışsal Katman

Bu katman, bireyin davranışlarını ve eylemlerini içerir. Kararlılık, esneklik, liderlik, iletişim becerileri ve takım çalışması gibi davranışsal faktörler bu katmana dahildir. Bu unsurlar, bireyin hem kendisiyle hem de diğer insanlarla olan etkileşimlerini düzenler ve performansı optimize eder.

Bu model, bireylerin hangi alanlarda güçlenmesi gerektiğini belirleyerek, onların performanslarını daha bütünsel bir şekilde geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Performansın sadece fiziksel kapasiteye değil, aynı zamanda zihinsel ve davranışsal faktörlere de bağlı olduğunu vurgular Clough et al., 2015).

Gucciardi ve Gordon'a göre, bireylerin performansları bu iki faktörün etkileşimiyle şekillenir. Kişilik özellikleri, bireyin nasıl tepki vereceğini belirlerken, durumsal faktörler bu tepkileri tetikleyebilir veya şekillendirebilir. Yani, performans sadece bireyin kişilik özelliklerine dayanmaz; aynı zamanda içinde bulunduğu duruma ve bu durumun birey üzerindeki etkisine de bağlıdır.

Bu model, bireylerin performanslarını iyileştirmek için hem kişilik özelliklerine hem de içinde buldukları durumlara odaklanmanın önemini vurgular. Antrenörler, yöneticiler veya psikologlar, bu model aracılığıyla bireyin güçlü ve zayıf yönlerini analiz edebilir ve performansı artırmak için stratejiler geliştirebilirler.

Özetle, Gucciardi ve Gordon'un Kişilik ve Durumsal Yaklaşım Modeli, bireylerin performanslarının sadece içsel (kişilik) özelliklerden değil, aynı zamanda dışsal (durumsal) faktörlerden de etkilendiğini savunan bütünsel bir yaklaşımdır.

5. Connaughton, Wadey ve Hanton'un İki Faktörlü Modeli (2008)

Bu model, zihinsel dayanıklılığı "dayanıklılık" ve "hazırlık" olarak iki ana faktöre ayırır. Bu yaklaşım, özellikle elit sporcular üzerinde yapılan araştırmalara dayanır. Connaughton, Wadey ve Hanton'un İki Faktörlü Modeli, spor psikolojisi ve özellikle mental dayanıklılık bağlamında bireylerin performanslarını anlamak ve geliştirmek için kullanılan bir modeldir. Bu model, bireylerin performansını etkileyen iki ana faktörü inceleyerek, yüksek performansın nasıl elde edilebileceğini açıklamaya çalışır.

Model, iki ana faktörden oluşur:

5.1. İçsel Faktörler

Psikolojik Beceriler: Bu faktör, bireyin mental yeteneklerini, yani zihinsel dayanıklılığını, motivasyonunu, özgüvenini, dikkat ve konsantrasyon gibi becerilerini kapsar. Bu beceriler, bireyin stresli durumlarda nasıl başa çıktığını ve baskı altında nasıl performans gösterdiğini belirler.

Kişilik Özellikleri: Model ayrıca bireyin doğuştan gelen veya zaman içinde geliştirdiği kişilik özelliklerine de odaklanır. Bu özellikler, bireyin olaylara nasıl tepki vereceğini, riskleri nasıl yöneteceğini ve zorlukların üstesinden nasıl geleceğini belirler.

5.2. Dışsal Faktörler

Çevresel Destek: Bu faktör, bireyin etrafındaki destek sistemlerini kapsar. Antrenörler, aile, arkadaşlar ve takım arkadaşları gibi destekleyici unsurlar, bireyin performansını olumlu yönde etkileyebilir. Örneğin, bir sporcunun antrenöründen aldığı geri bildirim veya takım arkadaşlarının sağladığı moral desteği, performansı artırabilir.

Sosyal ve Durumsal Koşullar: Bireyin içinde bulunduğu ortam ve koşullar da bu faktöre dahildir. Yarışmanın yapıldığı yer, seyircilerin varlığı, medyanın ilgisi gibi dışsal koşullar, bireyin performansını etkileyebilir. Bu koşullar, bazen baskı oluşturabilirken, bazen de motive edici olabilir.

Connaughton, Wadey ve Hanton'a göre, yüksek performanslı bireylerin, hem içsel hem de dışsal faktörleri etkin bir şekilde yönetebilmeleri gerektiğini savunurlar. İçsel faktörler bireyin güçlü bir mental yapıya sahip olmasını sağlarken, dışsal faktörler bu güçlü yapının desteklenmesini ve sürdürülebilir olmasını sağlar. Yani, performans sadece bireyin içsel yeteneklerine değil, aynı zamanda bu yetenekleri destekleyen dışsal faktörlere de bağlıdır (Connaughton et al., 2008).

Bu kuramlar ve modeller, zihinsel dayanıklılığı anlamak ve geliştirmek isteyen araştırmacılar ve sporcular için temel rehberler olarak kabul edilmektedir. Her biri, zihinsel dayanıklılığın farklı yönlerini ve gelişim yollarını detaylı bir şekilde vurgulamaktadır.

6. Dışsal Faktörler

Sporcular için zihinsel dayanıklılığın önemi göz önüne alındığında; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery ve Peterson (1999), Yarımkaaya (2014) ve Aktepe'ye (2013) göre zihnin temel işlevleri sporda veya yaşamın herhangi bir aşamasında, kişinin yeni durumlarda başarı için hareketleri kontrol edebilme yeteneği, bireyin deneyimlerine, öğrenmelerine ve duygularına bağlıdır. Zihnin temel işlevleri, yapması gerekenleri yapabilmesinde ve onu kullanarak yeni çözümler bulabilmesinde önemli bir rol oynar. Marcora, Staiano ve Manning (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, "insanların zihinsel deformasyonunun yapacak oldukları fiziksel çalışmaları etkilediğini" belirterek, zihinsel dayanıklılığın önemini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, fiziksel becerilerin rakipler arasında eşit olmasında ise zihinsel dayanıklılığa en iyi sahip sporcular kazanır. Zihinsel dayanıklılık kavramının spor psikolojisi üzerinde önemli bir yere sahiptir (Cox, 2012).

Zihinsel dayanıklılık, özellikle spor psikolojisi ve yüksek performans gerektiren alanlarda bireylerin başarılı olmalarında kritik bir rol oynar. Zihinsel dayanıklılık, bireylerin baskı altında nasıl tepki verdiklerini, zorluklar karşısında nasıl direndiklerini ve hedeflerine ulaşmak için gereken motivasyonu nasıl koruduklarını belirler. Bu özellik, hem performansın sürekliliğini sağlamak hem de stresli durumlarla başa çıkmak için hayati önem taşır. Bunlar;

6.1. Stres Yönetimi

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin stresli durumlar karşısında sakin kalabilmelerini ve olumsuz duygularını kontrol edebilmelerini sağlar. Hanton, Wagstaff ve Fletcher'a göre, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, stresli durumlarda performanslarını daha iyi sürdürebilirler. Bu dayanıklılık, bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırır ve stresin olumsuz etkilerini minimize eder (Hanton et al., 2012).

6.2. Performans Sürekliliği

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin yüksek performanslarını sürdürebilmeleri için gereklidir. Connaughton, Hanton ve Jones, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, hem antrenmanlarda hem de müsabakalarda daha tutarlı performans sergilediklerini belirtmiştir. Bu

bireyler, zorluklar karşısında hedeflerine odaklanmaya devam ederler ve motivasyonlarını kaybetmezler (Connaughton et al, 2010).

6.3. Kriz Anlarında Etkili Tepki Verme

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin kriz anlarında hızlı ve etkili kararlar verebilmelerini sağlar. Gucciardi, Gordon ve Dimmock'a göre, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler, baskı altındayken bile mantıklı ve stratejik kararlar alabilirler. Bu özellik, özellikle sporcular ve liderler için kritik öneme sahiptir, çünkü ani değişikliklere uyum sağlayabilme yeteneğini artırır (Gucciardi et al., 2018).

6.4. Motivasyonun Sürdürülmesi

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin uzun vadeli hedeflere ulaşmak için gerekli olan motivasyonu korumalarına yardımcı olur. Clough, Earle ve Sewell, zihinsel dayanıklılığın, bireylerin engellerle karşılaştıklarında bile motivasyonlarını sürdürebilmeleri için kritik bir faktör olduğunu vurgulamıştır. Bu, özellikle büyük hedeflere ulaşmak için uzun süreli çaba gerektiren alanlarda önemlidir (Clough et al, 2003) .

Özetle; zihinsel dayanıklılık, sporcuların zorluklarla başa çıkma, stres yönetimi, kriz anlarında etkili tepki verme ve motivasyonu sürdürme gibi birçok önemli yeteneği geliştirmesini sağlamaktadır. Bu özellik, hem sporcular hem de diğer yüksek performans gerektiren mesleklerdeki bireyler için başarının anahtarı olarak kabul edilir ve kişisel gelişimleri süreçleri içerisinde de yer almaktadır.

7. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler

Zihinsel dayanıklılığı geliştirmek, bireylerin stresli ve zorlu durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırarak, hem spor alanında hem de profesyonel yaşamda yüksek performans göstermelerini sağlayacak bir süreçtir. Bu süreçte etkili olan birçok faktör vardır. İşte zihinsel dayanıklılığı geliştirmede etkili olan başlıca faktörler:

7.1. Motivasyon ve Amaç Belirleme

- **Motivasyon:** Bireylerin net ve anlamlı hedeflere sahip olmaları, zihinsel dayanıklılığı güçlendirir. Hedef belirlemek, bireyin odaklanmasını ve uzun vadede motivasyonunu korumasını sağlar. İçsel motivasyonun yüksek olduğu durumlarda, bireyler karşılaştıkları zorluklara rağmen hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba sarf ederler.
- **Amaç Belirleme:** Kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemek, bireylerin zorlukları aşmalarına yardımcı olur. Hedefler, bir yol haritası sunar ve bireylerin bu yolda karşılaştıkları engelleri aşma motivasyonlarını artırır (Clough et al., 2002).

7.2. Pozitif Düşünce ve Öz Güven

- **Pozitif Düşünme:** Olumlu bir düşünce yapısı, zorluklar karşısında pes etmemeyi sağlar. Pozitif düşünce, bireyin stresli durumlarda bile fırsatları görmesini ve çözüm odaklı düşünmesini teşvik eder.
- **Özgüven:** Bireyin kendine olan güveni, zihinsel dayanıklılığın temel taşlarından biridir. Özgüven, bireyin zorlukları aşabileceğine olan inancını güçlendirir ve baskı altında bile sakin kalmasına yardımcı olur. Özgüven eksikliği, bireylerin zor durumlarda çabuk pes etmelerine yol açabilir, bu nedenle özgüveni artırmak önemlidir (Gucciardi et al, 2009).

7.3. Stres Yönetimi ve Esneklik

- **Stres Yönetimi:** Stresi etkili bir şekilde yönetebilmek, zihinsel dayanıklılığı artırmada kritik bir faktördür. Stres yönetimi teknikleri, bireylerin baskı altında daha iyi performans göstermelerine yardımcı olur. Yoga, meditasyon ve derin nefes alma gibi teknikler stresle başa çıkmada etkili olabilir .
- **Esneklik:** Zihinsel dayanıklılığı geliştiren bir diğer önemli faktör, esneklik yani adaptasyon becerisidir. Esnek bireyler, değişen koşullara uyum sağlayabilir ve bu da onların zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırır.

7.4. Destek Sistemleri

- **Sosyal Destek:** Aile, arkadaşlar, takım arkadaşları ve mentörler gibi destekleyici ilişkiler, zihinsel dayanıklılığı artırmada önemli bir rol oynar. Destek sistemleri, bireylerin zor zamanlarında onlara moral verir ve motivasyonlarını yükseltir.
- **Profesyonel Destek:** Antrenörler, spor psikologları veya koçlar gibi profesyonel destekler, bireylerin zihinsel dayanıklılığını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu profesyoneller, bireylerin zorluklar karşısında daha güçlü olmalarını sağlayacak stratejiler sunar (Jones et al., 2007).

7.5. Kendini Tanıma ve Öz Farkındalık

- **Kendini Tanıma:** Zihinsel dayanıklılığı geliştirmek, bireyin kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanımasını gerektirir. Kendini tanıyan bireyler, hangi durumlarda zorlandıklarını bilirler ve bu zorlukları aşmak için stratejiler geliştirirler .

- **Öz Farkındalık:** Öz farkındalık, bireyin duygusal ve zihinsel durumlarını tanımasını ve bu durumlara uygun tepkiler vermesini sağlar. Öz farkındalık, bireylerin zor durumlarda duygusal tepkilerini daha iyi yönetmelerine yardımcı olur (Butt et al., 2010).

7.6. Zihinsel Antrenman

- **Görselleştirme:** Başarıyı zihinde canlandırmak, bireyin özgüvenini ve motivasyonunu artırır. Görselleştirme, sporcular arasında yaygın olarak kullanılan bir tekniktir ve zihinsel dayanıklılığı geliştirmede etkili olduğu kanıtlanmıştır.
- **Odaklanma ve Konsantrasyon Egzersizleri:** Bireylerin dikkatlerini belirli bir hedefe yoğunlaştırmaları, zihinsel dayanıklılığı güçlendirir. Düzenli olarak yapılan konsantrasyon egzersizleri, bireylerin baskı altında bile odaklanmalarını sürdürmelerini sağlar.

Zihinsel dayanıklılığı geliştirmek, bireyin hem içsel hem de dışsal faktörleri etkin bir şekilde yönetmesini gerektirir. Bu faktörlerin her biri, bireylerin zorlu durumlar karşısında daha dirençli ve başarılı olmalarına katkı sağlar. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığı artırmak, hem kişisel hem de profesyonel gelişim için kritik bir adımdır.

8. Zihinsel Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, bireylerin zorlu durumlarla başa çıkma ve yüksek performansı sürdürebilme yeteneklerini artırmak için çeşitli stratejiler ve teknikler içerir. İşte zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için etkili yöntemler ve yaklaşımlar.

8.1. Kişisel ve Profesyonel Hedefler Belirleme

Hedef belirlemede iki unsur dikkate alınmalıdır; Net hedefler belirleme ve SMART hedefler belirleme. Net hedefler; kısa ve uzun vadeli olarak belirlenmeli, bireylerin motivasyonlarını artırmalı ve yönlerini belirlemelerine yardımcı olmalıdır. Hedefler, ilerlemeyi takip etmeyi ve başarıyı ölçmeyi kolaylaştırmaktadır. Smart hedefler ise; Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, Gerçekçi ve Zamanlı (SMART) olmalı, hedeflere ulaşma yolunda odaklanmayı sağlamalıdır. Bu hedefler, bireylerin neyi başarmak istediklerini açıkça tanımlamaları uygun olmaktadır.

8.2. Motivasyon Stratejileri ve Teknikleri

Her iki motivasyon çeşidinde de strateji ve teknikler önem arz etmektedir. İçsel motivasyonda bireylerin kendi içsel tatmin ve zevk için çaba göstermelerini sağlarken, sosyal çevrede kabul görme ve beğenilme

duygusunu da geliştirmektedir. Sporcular, performanslarına ve gelişimlerine odaklanarak içsel motivasyonlarını, sosyal kabul oluş ve takdir edilme güdüsü için dışsal motivasyonlarını artırabilmektedirler. Küçük başarıları ödüllendirmek ve kendini takdir etmek, bireylerin motivasyonlarını sürdürmelerine yardımcı olur. Bu, başarıya ulaşmanın keyifli yönlerini vurgular. Bu durum ise; ödüllendirme ve kendini etme güdüsü ile vücut bulmaktadır (Crust & Clough, 2011).

8.3. Stres Yönetim Teknikleri

Meditasyon ve yoga, zihinsel rahatlama ve odaklanmayı artırarak stresle başa çıkmada yardımcı olur. Bu teknikler, bireylerin zihinlerini sakinleştirmelerine ve baskı altında daha iyi performans göstermelerine olanak tanımaktadır. Aynı şekilde derin nefes alma, anlık stresin azaltılmasına ve gevşeme sağlanmasına yardımcı olan bir aktivitedir. Nefes egzersizleri, bireylerin stresli durumlarda sakin kalmalarını sağlamaktadır (Hanton et al., 2012).

8.4. Pozitif Düşünme ve Öz Güven Geliştirme

Olumlu bir düşünce yapısına sahip olmak, zorluklarla başa çıkma yeteneğini artırdığı inancı yaygındır. Olumsuz düşünceler yerine olumlu düşünce kalıpları kullanmak, bireylerin moralini yüksek tutmakta ve motivasyonlarını artırmakta önemli bir etkidir. Öz güveni artırmak için ise en önemli başlangıç noktası kendine olan güveni pekiştiren egzersizler ve olumlu geri bildirimler almaktır. Başarılar ve güçlü yönler üzerinde odaklanmak, öz güveni güçlendirmekte ilk basamaktır.

8.5. Görselleştirme ve Konsantrasyon Egzersizleri

Başarıya odaklanıldığın en dikkat çekici detay başarıyı zihinde canlandırmaktır. Bu sayede, bireylerin kendilerini başarıya hazırlamaları da hem kolay hem motivasyonel olacaktır. Sporcular, performanslarını başarılı bir şekilde gerçekleştirdikleri sahneleri hayal ederek hem performanslarına katkı sağlayacak hem de başarıya odaklanabileceklerdir. Dikkat dağınıklığını önlemek ve odaklanmayı artırmak için yapılan egzersizler, bireylerin performanslarını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu egzersizler, belirli bir hedefe odaklanmayı ve dikkatlerini korumayı da sağlamaktadır (Cicchetti, 2010).

8.6. Sosyal Destek ve Destek Sistemlerinin Rolü

Aile, arkadaşlar ve takım arkadaşları gibi sosyal destek sistemleri, bireylerin zorlu dönemlerde moral ve motivasyon sağlar. Destekleyici ilişkiler, bireylerin kendilerini daha güçlü hissetmelerini ve stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır. Profesyonel mentorluk ve koçluk, bireylerin zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olur. Koçlar, bireylere

stratejiler sunarak ve destekleyici geri bildirimlerde bulunarak gelişimlerini desteklerler (Holt & Dunn, 2004).

8.7. Kendini Tanıma ve Öz Farkındalık

Bireylerin kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanımaları, gelişim alanlarını belirlemelerine yardımcı olmaktadır. Bu farkındalık, aynı zamanda zorluklarla başa çıkma stratejilerini de kişiselleştirmeyi sağlamaktadır. Öz farkındalık, bireylerin duygusal ve zihinsel durumlarını anlamalarını sağlarken, duygusal tepkilerin daha iyi yönetilmesine ve stresli durumlarda daha etkili olmalarına yardımcı olabilmektedirler (Bandura, 1997; Weinberg et al., 2011).

8.8. Zihinsel Antrenman

Psikolojik olarak dikkate alınan her duygu ve düşünce zihinsel antrenman kapsamında olacağı için; sporcuların ve profesyonellerin performanslarını artırmalarına doğrudan yardımcı olacak bir kavramdır. Görselleştirme ve diğer zihinsel egzersizler, başarıyı zihinde canlandırmayı ve performansını artırmayı sağlarken, zihinsel stratejiler ve teknikler, bireylerin zorlu koşullarda başarılı olmalarına yardımcı olmaktadır. Bu stratejiler, belirli bir duruma yönelik hazırlık ve adaptasyon sürecini de beraberinde getirmektedir.

SONUÇ

Sonuçta; zihinsel dayanıklılığı geliştirmek, bireylerin stresli ve zorlu durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayacak bir süreç olacaktır. Bu, kişisel ve profesyonel yaşamda daha yüksek performans ve daha iyi bir genel yaşam kalitesi elde etmek için de kritik bir adım olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu stratejiler ve teknikler, bireylerin zihinlerini güçlendirir ve onları zorluklarla başa çıkma konusunda daha donanımlı hale getirir

REFERANSLAR

- Ağralı Ermiş, S. & Dereceli, E. (2023). Sporda İmgeleme ve Güdülenme. Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II, 65.
- Akyol, G., & Taşkıran, C. (2023). Elit Düzey Güreşçilerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 28(4), 267-275.
- Butt J, Weinberg R, Culp B. (2010). Exploring Mental Toughness In NCAA Athletes. Journal Of İntercollegiate Sport, 3(2), 316-332.
- Bandura A. (1997). Self efficacy: Theexercise of control. New York: Freeman.
- Canıklitemel, N., & Ağralı Ermiş, S. (2024). Düzenli Spor Yapan ve Sedarter Genç Bireylerde Bedeni Beğenme ve Sosyal Medya Etkileşimi: "Demografik Faktörlerin Rolü". Research in Sport Education and Sciences, 26(3), 108-118. <https://doi.org/10.62425/rses.1488234>
- Ceyhun, S., Yılmaz, S. H., Dokuzoğlu, G., & Karacan Doğan, P. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sportif Bakış; Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 10(3), 345-359. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.357>
- Clough, P., Emler, N., & Dagnall, N. (2002). The mental toughness of athletes: An evaluation of performance, skills and methods. Journal of Sports Psychology, 5(3), 289-306.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2003). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In I. Cockerill (Ed.), Solutions in Sport Psychology (pp. 32-43). Cengage Learning.
- Clough, P. J., Strycharczyk, D. (2015). Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others. Kogan Page.
- Cicchetti D. (2010). Aşırı Stres Altında Dayanıklılık: Çok Katmanlı Bir Bakış Açısı. World Psychiatry (Türkçe Basım); 9(3). 145.
- Crust L, Clough JP. (2011). Developing Mental Toughness: From Research To Practice. Journal Of Sport Psychology In Action, 2(1), 21-32.
- Connaughton D, Hanton S, Jones G, Wadey R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. Int J Sport Psychol. 39:192-204
- Connaughton, D., Wadey, R., & Hanton, S. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. Journal of Sports Sciences, 26(1), 83-95.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Wadey, R. (2010). Mental Toughness Development in Adolescent Athletes. Journal of Applied Sport Psychology, 22(3), 220-232.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The Development and Maintenance of Mental Toughness in the World's Best Performers. The Sport Psychologist, 24(2), 168-193.
- Cox R. H. (2012). Sport Psychology. Concepts and Applications. New York: McGrawHill;.
- Dereceli, Ç. & Dereceli, E. (2023). Öğretmenlerin Denetim Odakları İle Öz Yeterlik İnançlarının İncelenmesi, Uluslararası Eğitimde Mükemmellik Arayışı Dergisi (UEMAD), 3 (2), 20-33 .

- Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. (2009). Advancing Mental Toughness Research And Theory Using Personal Construct Psychology. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2011). The development and preliminary validation of the mental toughness inventory. *Journal of Sports Sciences*, 29(14), 1573-1586.
- Gould D, Guinan D, Greenleaf C, Medbery R, Peterson K. (1999). Factors Affecting Olympic Performance: Perceptions Of Athletes And Coaches From More And Less Successful Teams. *The Sport Psychologist*. 13, (4)
- Güven, Ş., Yazıcı, A. (2020). Türkiye’de Zihinsel Dayanıklılık Konusunda Yapılmış Araştırmaların Analizi ve İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 82-93.
- Hanton, S., Connaughton, D., & Wadey, R. (2005). Stress and Mental Toughness in Elite Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 36(4), 173-190.
- Hanton, S., Wagstaff, C. R., & Fletcher, D. (2012). Cognitive Appraisals of Stressors Encountered in Sport Organizations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(4), 512-525.
- Hardy L, Mullen R, Jones G. (1996). Knowledge And Conscious Control Of Motor Actions Under Stress. *British Journal Of Psychology*, 87(4), 621–636.
- Hardy L, Bell J, Beattie S. (2013). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *J Personal*. 82(1), 69–81.
- Holt N.L, Dunn J.G.H. (2004). Toward a grounded theory of the psychological competencies and environmental conditions associated with soccer success. *J Appl Sport Psychol*. 16, 199–219.
- Jones G, Hanton S, ConnaughtonD. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205- 218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world’s best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Jones G, Moorhouse A. *Developing Mental Toughness: Gold Medal Strategies For Transforming Your Business Performance*. Oxford, UK: Spring Hill, 2007.
- Konter, E., (2003) *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılıgılar ve Gerçekler*, Dokuz Eylül Yayınları, s.7, 31,31,37, Ankara.
- Marcora SM, Staiano W, Manning V. (2009). Mental Fatigue Impairs Physical Performance In Humans. *Journal Of Applied Physiology*, 106(3), 857-864.
- Yarımkaya E. (2014). 12–14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8, (2), 242-250.
- Weinberg R, Butt J, Culp B. (2011). Coaches Views Of Mental Toughness And How It Is Built. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 9, 156–172.

STRES VE PERFORMANS YÖNETİMİ

5. BÖLÜM

Sporda Performans Kaygısı ve Stres Yönetimi

Aşlı ESENKAYA¹

Mehmet ULUKAN²

1- Öğr. Gör.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Meslek Yüksekokulu,
asli.esenkaya@adu.edu.tr, ORCID No: 0000-0001-7574-0618

2- Prof. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor
mulukan@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-3483-5001

GİRİŞ

Bilimin sporda kullanımı, son yıllarda katlanarak artmaktadır. Çünkü spor biliminden öğrendiklerimiz sadece sporun kendisinde değil, sağlık ve diğer hayati sektörlerde de önemli gelişmelere yol açmaktadır. Spor bilimleri bir dizi bilimsel alanı kapsamaktadır. Bu nedenle, insan aktivitesi üzerine çalışmalar yapmak üzere farklı uzmanlık alanlarından araştırmacıları bir araya getirmektedir (Akpınar Kocakulak ve Özdemir, 2023). Modern yaşamın vazgeçilmez bir bileşeni haline gelen spor (Altınışik vd., 2020), bireylerin gelişimlerine önemli katkılar sunan bir araçtır (Altınışik vd., 2021; Altınışik ve Çelik, 2021). Sporcular, yüksek performans gösterme baskısı altında, fiziksel ve mental sınırlarını zorladıkları bir ortama sürekli olarak maruz kalmaktadırlar. Bu durum, sporcuların performansını etkileyebilecek önemli bir psikolojik faktör olan performans kaygısını doğurabilir. Performans kaygısı, özellikle büyük müsabakalar öncesinde veya sırasında artan, sporcunun zihinsel ve fiziksel yeteneklerini olumsuz yönde etkileyen bir stres türüdür (Weinberg & Gould, 2019). Sporda stres ve kaygı, Yerkes-Dodson Yasası'nda belirtildiği üzere belirli bir seviyede faydalı olabilir; ancak aşırı düzeylere ulaştığında sporcu performansını olumsuz yönde etkileyebilir (Teigen, 1994).

Stres yönetimi, sporcuların bu kaygıyı uygun düzeyde tutarak en iyi performanslarını sergilemelerini sağlayacak bir dizi teknik ve strateji içermektedir. Özellikle mental antrenman, nefes egzersizleri ve bilişsel-davranışçı müdahaleler, sporcunun zihinsel dayanıklılığını artırmada kritik rol oynar (Crocker, 2016). Takım sporlarında ise sosyal destek hem kaygıyı azaltmada hem de motivasyonu artırmada önemli bir etkiye sahiptir (Nicholls & Polman, 2007).

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Performans Kaygısı

Performans, sporcunun fiziksel, fizyolojik, biyomotorik, psikamental ve teknik-taktik yetilerini somut bir şekilde ortaya koyarak elde ettiği skor olarak tanımlanabilir (Kılınç, 2011). Kaygı ise, bireyin duygu ve düşüncelerine dayanarak tehlikeli bir duruma karşı hissedilen korku olarak tanımlanabilir. Bu durum, yaygın bir şekilde görülmesi ve bazı zihinsel sağlık sorunlarına yatkınlık yaratması nedeniyle önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (Ocaktan vd., 2002; Akt. Güler ve Cicioğlu, 2021).

Performans kaygısı, özellikle sporcular için önemli bir psikolojik süreç olarak kabul edilmekte ve sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu kaygı, sporcunun performans sırasında başarılı olamama veya hata yapma korkusuyla ilişkilidir. Yüksek beklentiler, rekabetin yoğunluğu ve başarısızlık korkusu, performans kaygısının temel tetikleyicileri arasında yer almaktadır. Martens ve arkadaşları (1990), performans kaygısını iki ana boyutta ele almıştır: bilişsel kaygı ve somatik

kaygı. Bilişsel kaygı, bireyin olumsuz düşünceleri ve endişeleri ile ilişkilidir. Somatik kaygı ise, kalp atışında hızlanma ve terleme gibi fiziksel belirtilerle kendini göstermektedir.

Beck ve Emery (1985), performans kaygısını kısaca "değerlendirilme kaygısı" olarak tanımlamışlardır. Onlara göre, değerlendirilme kaygısı, kaygı bozukluklarının bir alt kategorisi olarak ele alınır ve bireylerin kendilerini değerlendirme altında hissettikleri durumlarda ortaya çıkar. Bu durumlar arasında normal sosyal etkileşimler, topluluk önünde konuşma, sınavlar ve müzikal performanslar yer almaktadır (Akt. İnkaya, 2018).

Araştırmalar, performans kaygısı ile sporcu performansı arasında negatif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Woodman ve Hardy (2003) tarafından yapılan bir meta-analizde, bilişsel kaygının spor performansını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, müsabaka öncesi dönemde kaygı düzeyinin artış gösterdiği ve sporcunun dikkat ve konsantrasyonunu olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir (Jones, 1995).

Performans kaygısını yönetmek için çeşitli psikolojik stratejiler kullanılmaktadır. Bu stratejiler arasında rahatlama teknikleri, derin nefes alma, bilişsel yeniden yapılandırma ve dikkat odağını kontrol etme gibi yöntemler yer almaktadır (Hanton vd., 2009). Bu teknikler, sporcuların kaygı düzeylerini düşürmelerine ve müsabaka sırasında daha etkili bir performans sergilemelerine yardımcı olabilmektedir.

1.2. Performans Kaygısı Belirtileri

Performans kaygısı, sınav, dans, oyunculuk, spor ve müzik gibi çeşitli faaliyetlerde bulunan bireylerin performanslarını olumsuz etkileyen bir kaygı bozukluğu olup, genellikle olumsuz bir tepki ya da değerlendirme ile karşılaşma korkusundan kaynaklanır. Performans kaygısı, çoğu zaman sosyal fobinin bir alt türü olarak kabul edilmektedir (Bascob, 2019).

Wilson (2002) ve Brownlee (1981) gibi araştırmacılara göre performans kaygısının bireyin sosyal stres durumlarına verdiği tepkilerin üç önemli değişkenin etkileşimi ile açıklanabileceğini öne sürmektedir. Bu çerçevede, performans kaygısı bilişsel, fiziksel ve davranışsal unsurları içeren karmaşık bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Belirtilerin ortaya çıkma sıklığı performans kaygısı yaşayan bireyler arasında değişiklik gösterse de, bu belirtilerin ifade edilmiş şekillerinde benzerlikler bulunmaktadır. Ek olarak, bazı bireyler aynı anda üç belirtiyi birden yaşarken, bazıları yalnızca bir bileşeni deneyimleyebilir. Örneğin, bir birey bilişsel belirtilerde, özellikle tekrarlayan korku verici düşüncelerde artış yaşayabilirken, fizyolojik uyarılma ve davranışsal bozulmalarda bir artış olmayabilir. Belirtiler açısından performans kaygısı, yoğun fizyolojik tepkilerin eşlik ettiği ya da davranışsal değişikliklerle sonuçlanan bilişsel bir süreç olarak görülebilir (Brownlee, 1981; Akt. İnkaya, 2018).

Fizyolojik belirtiler, bireyin hissettiği performans kaygısının fiziksel yansımalarıdır. Neredeyse tüm performans sergileyen kişiler, performans

sırasında ya da öncesinde fizyolojik uyarılma yaşarlar. Ancak, bu fizyolojik tepkiler bazı durumlarda zayıflatıcı ve yıkıcı olabilir (Doğan, 2013). Performans kaygısı yaşayan bireyler, savaş ya da kaç tepkisiyle benzer şekilde yoğun bir panik hissi yaşarlar. Bu tepki, rakiple mücadele etmek ya da tehlikeli bir hayvanla karşılaşmak gibi hayati tehdit içeren durumlarda faydalı olabilir. Ancak, performans esnasında ortaya çıktığında, bu tepkinin zarar verici ve zayıflatıcı etkileri olduğu da görülmektedir (Hargreaves & North, 1997).

Sporcunun içsel olarak yaşadığı fizyolojik ve bilişsel semptomların aksine, kaygının davranışsal belirtileri dışsal ve gözlemlenebilir şekilde ortaya çıkar. Aslında, performans kaygısının davranışsal dışavurumu, performansın gözlemlenebilir yönleri olarak adlandırılabilir. Davranışsal belirtiler, sporcunun performansını doğrudan olumsuz etkileyerek zararlı hale gelir. Bu belirtilerin bir sonucu olarak, seyirciler sporcunun güvensizliğini, sıkıntısını ve gerilimini fark edebilir (Giti, 2013).

1.3. Stres Yönetimi

Stres yönetimi, sporcuların performanslarını etkili bir biçimde sürdürebilmeleri ve performanslarını geliştirebilmeleri için kritik olan bir beceridir. Sporcular, genellikle fiziksel ve zihinsel yükler altında çeşitli stres faktörleri ile karşı karşıya gelebilirler. Bu stres faktörleri arasında kişisel yaşam zorlukları, rekabet baskısı, performans beklentileri ve antrenman yoğunluğu yer alır. Stres yönetimi becerileri, sporcuların bu zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerini artırarak, performans kaybını önler ve sporcunun genel iyilik halini korur. Sporcuların yaşadığı stresin fizyolojik belirtileri, genellikle kalp atış hızının artması, kas gerginliği, terleme ve hızlı nefes alma gibi belirtilerle kendini gösterir. Bu belirtiler, performansı olumsuz yönde etkileyebileceği gibi, uygun tekniklerle yönetilmediğinde sakatlanmalara da yol açabilir (Weinberg & Gould, 1999). Sporcular için fizyolojik stres tepkilerini kontrol altında tutabilmek, özellikle yüksek baskı altında kaldıkları müsabakalar için performanslarını artırmalarına yardımcı olur.

Zihinsel stres tepkileri ise, sporcuların stresli durumlar karşısındaki düşünce ve algılarını içerir. Negatif düşünceler, başarısızlık korkusu ve kendine güven eksikliği gibi bilişsel tepkiler, performans kaygısına yol açabilir. Bilişsel yeniden yapılandırma, spor psikolojisinde stres yönetimi için kullanılan etkili yöntemlerden biridir. Bu teknik, olumsuz düşüncelerin yerine daha olumlu ve yapıcı düşüncelerin getirilmesiyle, sporcuların stresli durumlar karşısında daha dengeli bir zihinsel yapıya sahip olmalarını sağlar (Hardy vd., 2018).

Stres yönetiminde kullanılan en etkili yöntemlerden biri gevşeme teknikleridir. Derin nefes alma, progresif kas gevşetme ve meditasyon gibi teknikler, sporcuların stresle başa çıkma yetilerini geliştirir. Araştırmalar, bu tekniklerin sporcuların anksiyete düzeylerini azalttığını ve daha sakin bir

zihin durumuna geçmelerini sağladığını göstermektedir (Cox, 2002). Stres yönetimi, sporcuların başarılı bir performans sergilemelerini ve uzun vadede kariyerlerini sürdürebilmelerini sağlayan önemli bir beceridir. Fiziksel ve zihinsel stres tepkilerinin yönetilmesi, uygun teknikler ve stratejilerle öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Bu bağlamda, sporcuların sadece fiziksel olarak değil, zihinsel olarak da kendilerini hazırlamaları, başarı yolunda kritik bir öneme sahiptir.

1.4. Sporda Performans Kaygısı ve Stres Yönetimi

Bireyler en iyi performanslarını sergilemek için baskı altında olduklarında, bazen en iyi performanslarını sergileyemezler. Bu genellikle performatif veya rekabetçi stresörlerin uyandırdığı baskının tehdit edici olarak algılanmasıyla ortaya çıkan performans kaygısından kaynaklanır (Mellalieu vd., 2006).

Sporcular, antrenmanlar, yarışmalar ve müsabakalar sırasında performanslarını en üst seviyeye çıkarmak için hem fiziksel hem de zihinsel olarak yoğun bir baskı altındadır. Bu süreçlerde, performans kaygısı ve stres önemli engeller oluşturabilir. Performans kaygısı, sporcunun performansı ile ilgili yaşadığı endişeler ve başarısızlık korkusu ile ilişkilidir ve genellikle bilişsel ve fizyolojik semptomlarla kendini gösterir (Martens vd., 1990). Stres yönetimi ise, bu kaygıyı kontrol altına alarak sporcuların performanslarını uygun seviyede tutmalarına yardımcı olan stratejiler bütünüdür. Stres faktörlerine maruz kalmak bir sporcunun sağlığını (Simms vd., 2020), refahını (Roberts vd., 2019) ve performansını (Arnold vd., 2017 ; Arnold & Fletcher, 2021) olumsuz yönde etkileyebilir. Sporcuların hem sporda hem de günlük yaşamda stresli durumlarla başa çıkabilmeleri için, yetersiz kaygı düzeylerini düzenlemek amacıyla etkili başa çıkma stratejilerinden oluşan geniş bir repertuvara hakim olmaları gerekir (Lazarus, 2000).

SONUÇ

Sonuç olarak, sporda performans kaygısı ve stres yönetimi, sporcuların başarılı olabilmesi için yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel olarak da güçlü olmalarını gerektiren kritik bir süreçtir. Performans kaygısı, özellikle yoğun rekabet ortamlarında sporcuların yeteneklerini tam anlamıyla ortaya koymalarını engelleyebilir. Bu nedenle, kaygıyı kontrol altına alabilmek ve stresi yönetebilmek, sporcuların hem bireysel hem de takım düzeyinde sürdürülebilir başarı elde etmeleri için hayati bir önem taşır. Stres yönetimi stratejilerinin başarılı bir şekilde uygulanması, sporcuların kendilerini daha iyi tanımalarına, performanslarını geliştirmelerine ve uzun vadede mental dayanıklılık kazanmalarına yardımcı olur. Özellikle bilişsel yeniden yapılandırma, gevşeme teknikleri ve nefes egzersizleri gibi yöntemler, sporcuların stres kaynaklı olumsuz etkilerle başa çıkma ve performanslarını artırmalarını sağlar. Takım sporlarında sosyal desteğin

önemi de göz ardı edilmemelidir; sporcular arasındaki güçlü sosyal bağlar, hem kaygıyı azaltmada hem de motivasyonu sürdürmede büyük rol oynar. Bu noktada, antrenörlerin ve spor psikologlarının, sporcuların mental süreçlerine dair farkındalığını artırmak ve bu süreçleri yönetebilmeleri için uygun araçları sunmak konusunda sorumlulukları büyüktür. Sporda başarıya ulaşmanın yolu, sadece fiziksel yeterlilikten değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıktan geçer. Bu nedenle, sporcunun stres ve kaygıyı kontrol altında tutabilme yeteneği, gelecekteki başarıları açısından kritik bir faktör olacaktır.

REFERANSLAR

- Akpınar Kocakulak, N., ve Özdemir, N. (2023) Spor Bilimleri Bölümlerine Merkezi Yerleştirme ile Kayıt Olan Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Tutumları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 16-27.
- Altınışik, Ü., İlhan, E.L., ve Kurtipek, S. (2021). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık: Spor yöneticisi adayları üzerine bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 79-90.
- Altınışik, Ü., Turhal, S.N., Çelik, A., ve Yetim. A.A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Altınışik, Ü., ve Çelik, A. (2021). Investigation of service quality perceived by fitness center consumers. *Pakistan Journal of Medical ve Health Sciences*, 10(15), 3225-3229.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2021). "Stressors, hassles, and adversities" in Stress, well-being, and performance in sport. eds. R. Arnold and D. Fletcher (New York: Routledge), 31–62.
- Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organizational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *J. Sports Sci.* 35, 694–703.
- Bascomb, J.S. (2019). Performing arts and performance anxiety (Publication No. 13864536) [Master dissertation, Marshall University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Brownlee, L., (1981). The Brownlee Model: An Efficacious Program for The Treatment of Stage Fright. Unpublished Doctoral Thesis, The Union for Experimenting Colleges and Universities, Ohio, United States of America.
- Cox, R.H. (2002). Sport psychology: Concepts and applications. (No Title).
- Crocker, P.R. (2011). Sport and exercise psychology: A Canadian perspective. (No Title).
- Doğan, U. (2013). Ergenlerde performans kaygısını yordayan değişkenlerin modellenmesi ve buna yönelik psikoeğitim programının işlevselliği (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı.
- Giti, S.M. (2013). Beyond Social Phobia: A Review of The Background, Manifestations and Varied Therapeutic Approaches for Performance Anxiety. Unpublished Doctoral Thesis, Alliant International University, California, United States America
- Güler, H., & Cicioğlu, H.İ. (2021). Sedanter ve sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanmada bireysel kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 18(1), 67-75
- Hanton, S., Cropley, B., & Lee, S. (2009). Reflective practice, self-awareness, and the effectiveness of applied sport psychology interventions. *The Sport Psychologist*, 23(4), 475-494.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons.
- Hargreaves, D.J., & North, A.C. (1997). The social psychology of music. Oxford University Press.
- İnkaya, E. (2018). Yüzme antrenörlerinin iletişim becerilerinin, yüzücülerin performans kaygısına etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British journal of psychology*, 86(4), 449-478.
- Kılınc, F. (2011). Antrenman bilimi ders notları, Isparta
- Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychol* 14, 229–252.
- Martens, R. (1990). Competitive anxiety in sport. *Human kinetics*.
- Mellalieu, S., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research* (pp. 1–77). Nova Science Publishers.
- Nicholls, A.R., & Polman, R.C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31.
- Ocaktan, M.E., Keklik, A., & Çöl, M. (2020). Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'nda Bağlı Sağlık Ocaklarında Çalışan Sağlık Personelinde Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*; 55:21-28
- Roberts, G., Arnold, R., Turner, J., Colclough, M., & Bilzon, J. (2019). A longitudinal examination of military veterans invictus games stress experiences. *Front Psychol* 10:1934.
- Simms, M., Arnold, R., Turner, J., & Hays, K. (2020). A repeated-measures examination of organizational stressors, mental and physical health, and perceived performance over time in semi-elite athletes. *J. Sport Sci.* 39, 64–77.
- Teigen, K.H. (1994). Yerkes-Dodson: A law for all seasons. *Theory & Psychology*, 4(4), 525-547.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (No. Ed. 2, pp. xxi+-538).
- Wilson, G.D. & Roland, D. (2002). Performance Anxiety. In R. Parncutt and G.E. McPherson (Eds.), *The Science and Psychology of Music Performance*, Oxford: Oxford University Press, 47-61.
- Woodman, T.I.M., & Hardy, L.E.W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.

6. BÖLÜM

Sporda Fiziksel Stresin Performansa Etkisi

Neşe KOCAKULAK¹

Nurgül ÖZDEMİR²

1- Doç. Dr.; İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Anabilim Dalı, nese.kocakulak@idu.edu.tr, 35010 Konak, İzmir, ORCID: 0000-0001-5798-263X

2- Doç. Dr.; İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Anabilim Dalı, nurgul.ozdemir@idu.edu.tr, 35010 Konak, İzmir, ORCID: 0000-0002-6124-6982

GİRİŞ

Stres, zor bir durumun karşısında oluşan endişe veya zihinsel gerginlik hali olarak tanımlanabilmektedir. Stres, hayatımızdaki zorlukları ve tehditleri ele almamızı sağlayan doğal bir insan tepkisidir. Sporcular, farklı sebeplerden kaynaklanan çok sayıda stresli durumla karşı karşıya kalmaktadırlar (Stults, 2012; Karaca, vd.,2023). Bunlar, medya ilgisi, büyük yarışmalara katılım, tatmin edici olmayan hakem kararları, bir rakiple rekabet, elverişsiz hava koşulları veya performansta düşüş gibi performansı olumsuz etkileyen çevre koşulları olabilmektedir. Ekonomik güvensizlik, başka kulüplere transfer olma ve taşınma gibi dış faktörler stres unsuru olabilir. Dış etkenlere ek olarak çok sayıda iç etkende stress kaynağı olabilir. İç stres etkenleri çoğu zaman en yaygın stres kaynaklarıdır. Aklınıza gelen ve tedirgin olmanıza neden olan düşünce ve duygulardır. Bunlar arasında gerçekçi olmayan beklentiler, belirsizlikler, düşük özgüven ve endişeler iç stres etkenlerini oluşturmaktadır. Stres son derece bireysel bir durumdur, bu nedenle bir birey için stresli olarak kabul edilen şey bir başkası için stresli olmayabilir. Ayrıca, stres büyük bir olumsuz veya travmatik olaydan kaynaklanmak zorunda değildir. Stres tepkilerini her zaman iyileşme süreçleri takip eder ve stres faktörleri şiddetli, uzun süreli veya alışılmadık olduğunda bu süreçler tehlikeye girebilir (Esenkaya, vd.,2023; Cohen, 1991).

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Fiziksel Stresin Temelleri

Fiziksel stres, sporcunun vücut sistemlerinin yoğun egzersiz veya yarışmalar sırasında karşılaştığı zorluklar ve bu zorluklara karşı vücudun verdiği biyolojik tepkilerle ilgilidir. Fiziksel stresin temel özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

1.1.1. Egzersiz Yoğunluğu ve Süresi

Devamlı tipteki egzersiz programları ve egzersizin yoğunluğu, antrenman etkilerinin maksimal düzeyde olabilmesi için büyük bir öneme sahiptir. Antrenmanın süresi ve yoğunluğu antrenman ile elde etmek istediğimiz kazanımları etkilemektedir. Tüklenmelerden sonra özellikle iyi bir dinlenme süresinin verilmesi gerekmektedir. Doğru ve bilinçli planlanmış bir yüklenme yoğunluğu ve süresi sporcularda antrenmanlar esnasında zamansız bir bitkinlik oluşturmaz. Yoğun egzersizler sırasında vücut kaslara ve diğer organlara ihtiyaç duydukları oksijeni sağlamak için daha fazla çalışır. Süre uzadıkça, enerji rezervleri tükenir ve kas yorgunluğu başlar. Egzersiz yoğunluğu egzersiz stresinin en önemli bileşeni olmasına rağmen, egzersiz süresini ve dolayısıyla egzersiz 'hacmini' dikkate almamızı gerektirir. Hafif egzersiz bile uzun süre devam ederse önemli stres seviyelerine neden olabilmektedir.

1.1.2. Çevresel Faktörler

Sporcuların performansı, sıcaklık, nem, rakım gibi çevresel etmenlerden etkilenir. Özellikle sıcak ve nemli ortamlarda vücut, ısıyı dışarı atmak için daha fazla çalışmak zorunda kalır ve bu da ek bir stres yaratır.

1.1.3. Yaralanmalar

Fiziksel stresin devamlılığı, sporcunun yaralanma riskini artırabilir. Mikrotravmalar ve tekrarlayan zorlanmalar, uzun vadede sporcuların kas ve eklem yapılarında hasara yol açabilir.

1.4. Fiziksel Stresin Türleri

Fiziksel stresin farklı türleri vardır ve her biri sporcu performansını farklı şekillerde etkiler. Bu stres türlerini genel olarak şu şekilde sınıflandırabiliriz:

1.4.1. Akut Fiziksel Stres

Kısa süreli ancak yüksek yoğunluklu antrenmanlar veya yarışmalar sırasında meydana gelen fiziksel stres. Bu tür stres, ani kas yorgunluğuna ve kısa vadeli performans düşüşlerine neden olabilir. Ancak yeterli dinlenme ile toparlanma hızlıdır.

1.4.2. Kronik Fiziksel Stres

Uzun süreli fiziksel zorlanma sonucunda ortaya çıkar. Sürekli yüksek yoğunlukta antrenman yapmak ya da sık aralıklarla yarışmalara katılmak, vücutta sürekli bir stres durumu yaratır ve toparlanma süreci uzar.

1.4.3. Isıl Fiziksel Stres

Sıcak ortamlarda yapılan antrenmanlar sırasında vücut ısısının artmasıyla meydana gelir. Bu tür stres, vücut ısısını düşürmeye çalışırken metabolik süreçleri yavaşlatır ve yorgunluğu hızlandırır. Spordaki ısı stresi, fizik, fizyolojinin ve davranışın karmaşık bir karışımıdır. Bununla birlikte, egzersizden ve çevreden kaynaklanan termal stresler, terleme gereksinimlerini tahmin etmek ve vücut sıcaklığının kontrol edilemediği çevre koşullarını belirlemek için sistematik olarak analiz edilebilmektedir. Spor ısı stresinin ana unsuru genellikle kas aktivitesinden kaynaklanan ısı üretimi olarak düşünülebilir. Egzersiz sırasında tolere edilebilir vücut sıcaklığını korumak için metabolik ısı yükü, vücuttan çevreye eşit ısı transferi ile dengelenmelidir. Vücut ile çevre arasındaki ısı transferi, konveksiyon, buharlaşma ve termal radyasyon ile olmaktadır.

1.4.4. Psikofiziksel Stres

Fiziksel efor ile zihinsel yükün birleşmesiyle ortaya çıkar. Sporcular sadece fiziksel olarak değil, zihinsel olarak da yüksek düzeyde stres altına

girerler. Yarışma baskısı, başarısızlık korkusu, kazanma isteği gibi faktörler bu tür stresi artırır.

1.5. Fiziksel Stresin Fizyolojik Etkileri

Fiziksel stres, vücutta farklı sistemlerde çeşitli biyolojik ve fizyolojik tepkilere neden olur. Bu etkilerin bir kısmı olumlu iken, aşırı veya kötü yönetilen fiziksel stres zararlı sonuçlar doğurabilir. Aşağıda fiziksel stresin sporcular üzerindeki temel fizyolojik etkilerine detaylı bir şekilde yer verilmektedir:

1.5.1. Kas Yorgunluğu ve Laktik Asit Birikimi

Antrenaman yükünü ve adaptasyonunu değerlendirmek için antrenamın sırasındaki kan laktat düzeyinin ölçülmesi son derece önemlidir. Kan laktatı, şiddeti giderek artan egzersizler sırasında aniden birikmeye başlar. Bu ani değişiklik egzersizin şiddeti hakkında bilgi vermektedir. İyi antrene edilmiş sporcular düşük hızlarda gerekli enerjiyi tamamen aerobik yoldan sağladıkları için düşük laktat değerleri gösterirler. Hız dereceli olarak arttığı zaman, çalışan kaslar laktik asit üretir. Laktik asit miktarı bir süre sonra nötralze edilemeyecek kadar yüksek bir düzeye ulaşır. Laktik asitteki artış, laktat konsantrasyonunu 2 ile 4 mmol/L ulaştığında nötralize edilebilme oranını aşmaktadır (Guellich, 2010).

Fiziksel stresin en temel etkilerinden biri, kas yorgunluğudur. Kas yorgunluğu, kasların sürekli kullanımı sonucu performansın azalması olarak tanımlanır. Egzersiz sırasında kaslar enerji üretmek için ATP (Adenosin Trifosfat) tüketirler. Yoğun fiziksel aktivite esnasında enerji üretimi için yeterli oksijen bulunmadığında, kaslar anaerobik metabolizmaya geçer ve laktik asit üretmeye başlar. Bu süreçte, kasların kasılma yetenekleri azalır ve yorgunluk hissi artar (Allen & Westerblad, 2001).

Laktik asit birikimi, kısa vadede kas yorgunluğuna neden olsa da uzun vadede kasların adaptasyon sürecini hızlandırır. Düzenli ve kontrollü bir şekilde yapılan antrenmanlar, kasların laktik asidi daha hızlı tolere etmesine ve daha dayanıklı hale gelmesine yardımcı olur. Ancak kontrolsüz ve yoğun antrenmanlar, kronik yorgunluğa ve kas hasarına yol açabilir.

1.5.2. Kas Adaptasyonu ve Mikrotravmalar

Sporcularda yüksek yoğunluklu egzersizler, kaslarda mikrotravmalara (küçük kas yırtılmaları) yol açar. Bu mikrotravmalar, kasların büyümesi ve güçlenmesi için gerekli olan adaptif süreçlerin başlamasını sağlar. Kasların onarımı sırasında vücut, kas dokusunu daha güçlü hale getirir. Bu, fiziksel stresin kas gelişimi üzerindeki olumlu bir etkisidir (Fitts, 1996).

Ancak, mikrotravmaların iyileşme sürecine yeterince zaman tanınmadığında, kas dokusunda kalıcı hasar meydana gelebilir. Bu durum, sporcularda kas fonksiyonlarında bozulmaya, yaralanmalara ve performans kaybına yol açabilir.

1.6. Kardiyovasküler Sistem Üzerindeki Etkiler

Kardiyovasküler sistem (dolaşım sistemi) kanı tüm vücut dokularına ulaştıran sistemdir. Egzersiz sırasında kasların enerji üretimi için daha çok oksijene ihtiyaç duyması, kardiyovasküler sistemin işini de arttırmaktadır.

Fiziksel stres, kardiyovasküler sistem üzerinde büyük bir yük oluşturur. Egzersiz sırasında kalp atış hızı ve kan basıncı artar. Vücut, kaslara ve organlara daha fazla oksijen ve besin maddesi sağlamak için kan akışını hızlandırır. Bu süreç, dayanıklılık sporlarında (uzun mesafe koşu, bisiklet, yüzme gibi) hayati bir öneme sahiptir.

Ancak aşırı fiziksel stres, özellikle uzun süreli dayanıklılık sporları yapan sporcularda kardiyovasküler riskleri artırabilir. Overtraining (Aşırı Antrenman) Sendromu, sürekli yüksek yoğunlukta egzersiz yapmanın sonucunda kalp-damar sistemi üzerinde aşırı bir yük oluşmasıdır. Bu sendrom, kalp ritminde bozulmalara, kan basıncında düzensizliklere ve uzun vadede kalp yetmezliğine neden olabilir (Fletcher et al., 2018).

1.6.2. Kalp Atış Hızının Adaptasyonu

Egzersiz sırasında kalpten pompalanan kan miktarı, iskelet kaslarının artan oksijen ihtiyacına göre değişir. Antrenmanın kalp atım sayısı üzerine oldukça önemli bir etkisi vardır. İyi antrenamnlı sporcuların dinlenme kalp atım sayıları her iki cinsiyet için de 40 atım/dak'ya inebilmektedir. Kalp atım sayısını çeşitli faktörler etkimektedir. Bunlar; yapılan, yaş, cinsiyet, vücut büyüklüğü, duruş, his, heyecan, vücut ısısı, çevresel faktörler, psikolojik faktörler, beslenme, sigara, egzersizin süresi, fiziksel uygunluk ve genetik yapılarıdır. Kalp atım sayısı gün boyunca bu faktörlerin etkisiyle sürekli değişir. Kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Hughes,2010).

Sürekli antrenman yapan sporcularda, kalp atış hızında dinlenme süresince bir azalma görülür. Bu, kalbin daha verimli çalıştığının bir işaretidir. Kardiyak adaptasyon, dayanıklılık sporcularında kalp atış hızının düzenlenmesinde önemli bir rol oynar. Ancak, aşırı stres altında kalp atış hızının normale dönmesi zorlaşır ve bu da performans kaybına yol açabilir (Midgley,2007).

1.7. Solunum Sistemi ve Oksijen Tüketimi

Egzersiz sırasında çalışan kaslar, ihtiyaç duydukları enerji için oksijen(O₂) kullanır ve karbondioksit (CO₂) üretir. Akciğerler, O₂'nin atmosferdeki hava ile kan arasındaki transferini ve büyük bir kısmını metabolic olarak üretilen CO₂'nin vücuttan atılmasını sağlar. Kandaki asit baz dengesini CO₂ etkilediğinden, akciğerler kan pH'nın düzenlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Solunum sistemi O₂'nin temin edilmesini ve metabolizma sonucunda kanda biriken CO₂'nin dışarı atılmasını sağlar.

İstirahatten şiddetli bir egzersize geçilmesi akciğerlere giren ve dışarı çıkan hava hacminde değişikliklere neden olmaktadır. Bu miktar dakikada 6 litreden 180 litreye kadar çıkmaktadır. Akciğer fonksiyonlarındaki bu büyük

ve ani değişiklikler oldukça hassas bir control sistemini gerektirir. Yüksek rakımlar ve çok şiddetli egzersizler sporcuların akciğer fonksiyonlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Fiziksel stresin bir diğer önemli etkisi solunum sistemi üzerindedir. Sporcular, yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında daha fazla oksijen tüketirler. Oksijen, kasların enerji üretimi için kritik bir bileşendir. Ancak fiziksel stres altındaki sporcular, solunum kaslarının yorgunluğu nedeniyle daha az etkili nefes alabilir ve bu da performansın düşmesine yol açabilir.

Vücutta oksijen tüketimi, VO₂ max adı verilen bir ölçü ile değerlendirilir. VO₂ max, sporcunun maksimum oksijen tüketim kapasitesini belirler. Fiziksel stres, bu kapasitenin sınırlarına ulaşılmasına neden olabilir ve sporcunun dayanıklılığını sınırlandırabilir. Özellikle yüksek rakımlı ortamlarda yapılan antrenmanlar sırasında oksijen seviyesi düşük olduğundan, fiziksel stresin etkisi daha belirgin hale gelir (Coyle, 2004).

1.8. Sinir Sistemi ve Merkezi Yorgunluk

Sinir sistemi; hareket etme ve vücudumuzdaki milyonlarca hücrenin koordineli bir şekilde çalışmasını sağlar. Özellikle hemostazın (iç denge) korunmasında kritik bir rol oynamaktadır. Sinir sistemi vücudun içten ve dıştan gelen uyarıları almasını ve bunlara cevap vermesini sağlar. Çevremizde meydana gelen değişiklikler, ısı, ağrı, dokunma gibi değişiklikler hakkında bilgi gönderir.

Fiziksel stresin sinir sistemi üzerinde de önemli etkileri vardır. Merkezi sinir sistemi, kaslara hareket emirlerini ileten ana sistemdir. Yoğun fiziksel aktivite sırasında merkezi sinir sistemi de yorgunluk hissi geliştirebilir ve bu da motor becerilerin azalmasına yol açar. Stresin bağışıklık sistemindeki değişiklikler iyi bilinmektedir ve yüksek düzeyde stres bildirenlerin enfekte olma olasılığı daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Seegerstrom, 2004).

Merkezi yorgunluk, özellikle dayanıklılık sporlarında görülen bir durumdur. Vücut, fiziksel eforun süresi uzadıkça kaslara yeterli sinyalleri iletememeye başlar ve bu da performansın düşmesine yol açar (Enoka & Duchateau, 2016).

1.8.1. Sinir Sistemi ve Merkezi Yorgunluk

Merkezi yorgunluk yalnızca fizyolojik bir süreç olarak değil, aynı zamanda psikolojik bir durum olarak da değerlendirilir. Sporcuların zihinsel dayanıklılığı, fiziksel stresin etkilerini hafifletmede kritik bir rol oynar. Yoğun antrenmanlar ve yarışmalar sırasında stres, motivasyon kaybına, anksiyete ve depresyona yol açabilir. Bu da, sporcunun performansını olumsuz yönde etkiler.

1.9. Aşırı Antrenmanın Etkileri

Sporcular, kendi kişisel atletik performanslarının en iyi derecelerini ve spor başarısının en yüksek hedeflerini gerçekleştirmek için günlük sıkı fiziksel antrenman yapmaktadırlar. Spor performansı biyomekanik fonksiyonlar, duygusal faktörler ve antrenman tekniklerinin oluşturduğu bir karışımdır. Performans, bir sporcunun mükemmelliğe veya başarıya doğru bir ilerleme olarak ölçtüğü mükemmellik arayışını temsil etmektedir (Urhausen, 2002).

Antrenmanları yoğunlaştırma süreci, sporcular tarafından performansı artırma çabasıyla yaygın olarak kullanılır. Sonuç olarak, sporcu tek bir yoğun antrenman seansı sonucunda akut yorgunluk hissi ve performansta düşüşler yaşayabilir. Sporcular, yoğunlaştırılmış antrenman döneminin tamamlanmasının ardından benzer veya artan semptomlar yaşayabilir ve aşırı antrenman yapmış olarak tanımlanabilir. Sürekli antrenman ve/veya antrenman dışı stresin aşırı antrenman durumuna yol açtığı öne sürülmektedir (Halsen, 2002).

Aşırı antrenman, düzenli ve yoğun fiziksel aktivitenin ardından vücudun yetersiz dinlenme süresiyle toparlanamaması sonucu oluşan bir durumdur. Spor biliminde bu kavram, bireyin fiziksel, psikolojik ve performans düzeyinde belirgin düşüşler yaşamasına neden olan bir dizi belirtiler bütünü olarak tanımlanır. Overtraining sendromu (OTS) genellikle yüksek seviyelerde performans hedefleyen sporcular arasında yaygındır. Ancak yeterli bilgiye sahip olmayan bireylerde de bu durum, bilinçsiz bir şekilde yapılan yoğun egzersizler sonucunda görülebilmektedir. Dayanıklılık sporlarında yüzme, triatlon, yol bisikleti, kürek çekme ve daha az ölçüde uzun mesafe koşusu gibi yüksek hacimli yoğun antrenman gerektiren sporlarında daha yaygın olduğu düşünülmektedir (Esenkaya vd.,2023;Smith ,2000).

Overtraining'in temel nedenleri arasında yetersiz dinlenme, uygunsuz antrenman programları, düşük kaliteli beslenme ve psikolojik stres yer alır. Bir antrenman programı ne kadar iyi planlanmış olursa olsun, vücudun toparlanma süreçleri göz ardı edilirse performans artışı beklenemez. Çünkü toparlanma süreci, kas onarımı ve enerji depolarının yeniden doldurulması gibi fizyolojik süreçlerin tamamlanması için gereklidir. Bu süreçler ihmal edildiğinde ise hem fizyolojik hem de psikolojik düzeyde olumsuz etkiler ortaya çıkmaktadır.

1.9.1. Aşırı Antrenmanın Fizyolojik Etkileri

Fizyolojik olarak, overtraining sendromu vücudun merkezi sinir sistemi, hormonal sistem ve bağışıklık sistemi üzerinde ciddi etkilere neden olabilir. Merkezi sinir sistemindeki dengesizlikler, yorgunluk hissini artırmasına ve kasların optimal düzeyde çalışmamasına yol açar. Kortizol seviyelerinde artış ve testosteron düzeylerinde azalma gibi hormonal değişiklikler de overtraining'in tipik özellikleri arasındadır. Bu durum, kas

yıkımını artırarak kas yapımını engeller ve böylece bireyin performansında düşüşe yol açar. Bağışıklık sistemindeki zayıflama ise sporcuları enfeksiyonlara karşı daha savunmasız hale getirir. Yoğun fiziksel egzersizin reaktif oksijen türleri (ROS) ürettiği ve bunun oksidatif strese yol açtığı bildirilmiştir (Urhausen, 2002; Pepe&Arısoy, 2021). Dahası, ROS egzersiz sonrası inflamatuvar yanıtla ve muhtemelen kas hasarının yayılmasıyla ilişkili mekanizmalarla ilişkilendirilmiştir.

1.9.2. Aşırı Antrenmanın Psikolojik Etkileri

Psikolojik boyutta ise overtraining, sporcuların motivasyon kaybı, konsantrasyon eksikliği ve hatta depresyon gibi sorunlar yaşamasına neden olabilir. Özellikle uzun süreli ve yoğun antrenman programları, sporcular üzerinde psikolojik bir baskı yaratabilir. Bu baskı, bireyin antrenmanlara olan ilgisini kaybetmesine ve performansında beklenmedik düşüşlere sebep olabilir.

Overtraining'in önlenmesi için doğru antrenman programlarının oluşturulması ve bireyin fiziksel kapasitesine uygun hedeflerin belirlenmesi gereklidir. Antrenman yükü, sıklığı ve şiddeti bireyin kondisyon seviyesine göre ayarlanmalıdır. Bunun yanında, kaliteli uyku ve dengeli beslenme gibi toparlanmayı destekleyen faktörler de göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle protein, karbonhidrat ve sağlıklı yağlar gibi makro besinlerin yeterli miktarda alınması, enerji depolarının yeniden doldurulmasını sağlar.

Antrenmanlara ara vermek, antrenmanların yoğunluklarının azaltılması, uyku süresinin artırılması, spor masajı gibi uygulamalar iyileşme sürecini hızlandırmaya yardımcı olmaktadır.

1.10. Fiziksel Stresin Performansa Etkisi

Fiziksel stres, performansı hem olumlu hem de olumsuz etkileyebilir. Doğru şekilde yönetildiğinde, fiziksel stres sporcuların dayanıklılıklarını artırabilir ve güç kapasitelerini maksimum seviyeye çıkarabilir. Ancak aşırı stres ve yetersiz toparlanma, performans kaybına yol açar. Stresin derecesi sporcunun stres seviyesini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Spor performansı sadece fizyoloji ve biyomekaniğin bir ürünü gibi düşünülmemelidir. Performansın belirlenmesinde psikolojik faktörler de önemli rol oynamaktadır (Di Fronso,2013, Çimen at.all,2022). Her sporcunun oyununu optimize etmek için gerekli olan belirli bir stres seviyesi vardır. Önemli bir stres etkeni olan baskının aynı zamanda bireyin strese tepkisi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çeşitli stress faktörleri vardır (Fletcher, 2001). Bunlar, büyük yarışmalara katılım, bir rakiple rekabet, medya ilgisi, tatmin edici olmayan hakemlik, elverişsiz hava koşulları veya performansta düşüş gibi rekabetçi performansla ilgili çevresel faktörleri içerebilir Stresin kişinin hayatındaki en belirgin etkilerinden biri performansındaki değişikliklerdir. Stres kontrol edilemez veya yönetilemez olarak algılandığında, kişinin performans düzeylerinde kademeli ve ciddi bir

düşüş yaşamaya başlaması, verimliliğin düşmesine neden olur (Kellmann, 2010). Doğru miktarda stres, sporcuların hazırlanmasına, odaklanmasına ve en iyi seviyede performans göstermesine yardımcı olabilir. Fakat çok fazla stres sporcunun sağlığına zarar veren ve performansı olumsuz etkileyen sonuçlara neden olabilir. Stresin en yaygın fiziksel belirtilerinden biri, artan kas gerginliğidir. Bu gerginlik motor fonksiyonları etkiler ve basit hareketleri bile yapmayı zorlaştırmaktadır. Kas gergiliğinin devam etmesi yaralanma ve sakatlıklara sebep olmakta ve iyileşme sürecini geçiktirmektedir.

REFERANSLAR

- Allen, D. G., & Westerblad, H. (2001). Role of phosphate and calcium stores in muscle fatigue. *Journal of Physiology*, 536(3), 657-665.
- Blanchfield, A. W., Hardy, J., De Morree, H. M., Staiano, W., & Marcora, S. M. (2014). Talking yourself out of exhaustion: The effects of self-talk on endurance performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46(5), 998-1007.
- Brooks, G. A., Fahey, T. D., & Baldwin, K. M. (2005). *Exercise physiology: Human bioenergetics and its applications*. McGraw-Hill.
- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 29(S1), S17-S27.
- Cohen, S., Tyrrell, D.A.J., Smith, A.P. (1991). Psychological stress and susceptibility to the common cold. *N Engl J Med*. 325:606-12.
- Coyle, E. F. (2004). Fluid and fuel intake during exercise. *Journal of Sports Sciences*, 22(1), 39-55.
- Çimen Erkan, Pepe Osman, The Relationship Between Academic Achievement And Pedagogical Knowledge And Skill: A Research On Prospective Physical Education Teachers. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7(18), , 1018-1041. Doi: 10.35826/ijetsar.493, (2022), (Education Full Text (H. W. Wilson) Database Coverage List)
- Di Fronso, S., Nakamura, F. Y., Bortoli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2013). Stress and recovery balance in amateur basketball players: Differences by gender and preparation phase. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 8, 618-622.
- Enoka, R. M., & Duchateau, J. (2016). Translating fatigue to human performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(11), 2228-2238.
- Esenkaya, A., Karaca, R., Okudan, B. (2023). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Öğrenmeye Yönelik Epistemolojik İnançları. *Spor, Eğitim Ve Psikososyal İncelemeler*. Editörler: Dr. Mahmut Ulukan, Dr. Yunus Şahinler, Doç. Dr. Duygu Sevinç Yılmaz. Duvar Yayınları. İzmir. Ss. 39-52.
- Esenkaya, A., Karaca, R., Karakullukçu, Ö, F. (2023). Sporcu Lise Öğrencilerinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar. *Spor, Eğitim Ve Psikososyal İncelemeler*. Duvar Yayınları. Editörler: Dr. Mahmut Ulukan, Dr. Yunus Şahinler, Doç. Dr. Duygu Sevinç Yılmaz. İzmir. Ss. 53-65.
- Fitts, R. H. (1996). Muscle fatigue: The cellular aspects. *American Journal of Sports Medicine*, 24(6), S9-S13.
- Fletcher, G. F., Ades, P. A., Kligfield, P., Arena, R., Balady, G. J., Bittner, V. A., & Gulati, M. (2018). Exercise standards for testing and training. *Circulation*, 138(1), e97-e104.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101. doi:10.1016/S1469-0292(00)00014-5
- Fullagar, H. H., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015). Sleep and athletic performance: The effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports Medicine*, 45(2), 161-186.

- Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273-280.
- Guellich, A., Seiler, S. (2010). Lactate profile changes in relation to training characteristics in junior elite cyclists. *Int J Sports Physiol Perform.* 5:316-327.
- Halsom SL, Bridge MW, Meeusen R, et al. (2002). Time course of performance changes and fatigue markers during intensified training in trained cyclists. *J Appl Physiol*, 93(3): 947-56
- Hughes, J.W., Casey, E., Doe, V.H, et all. (2010). Depression and heart rate variability in cardiac rehabilitation patients: exploring the roles of physical activity and fitness. *Percept Mot Skills.* 111: 608-624.
- Jones, P. J., & Johnson, M. A. (2017). The impact of stress on athletic performance. *Journal of Athletic Training*, 52(4), 355-362.
- Karaca, S., Karaca, R., Dülger, D. (2023). Rekreasyonel Sporun Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Yaşam Memnuniyetine Etkisi: Bir İlişkisel Tarama Çalışması. Editörler: Prof.Dr. Adnan Ersoy, Doç. Dr. Hasan Ulukan. Duvar Yayınları. İzmir. Ss. 7-23.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.* 20, 95-102. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x
- Krohne, H. W. (1993). "Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research," in *Attention and Avoidance: Strategies in Coping with Aversiveness*, ed. H. W. Krohne (Seattle, WA: Hogrefe & Huber), 19-50.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*, New York, NY: Springer
- Midgley, A.W., Naughton, L.R., Carroll, S. (2007). "Time At VO2max During Intermittent Treadmill Running "Test Protocol Dependent or Methodological Artefact?" *Int. J Sports Med* 28:934-939.
- Nybo, L., Rasmussen, P., & Sawka, M. N. (2014). Performance in the heat: Physiological factors of importance for hyperthermia-induced fatigue. *Comprehensive Physiology*, 4(2),657-689.
- Pepe Osman, Arısoy Abdullah, *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimi* (2021). Efe Akademi, Bölüm, (Uluslararası)
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping.* Holt Paperbacks.
- Smith, LL. (2000). Cytokine hypothesis of overtraining: A physiological adaptation to excessive stress? *Med. Sci. Sports Exerc.* 32: 317-31.
- Segerstrom, S.C., Miller, G.E. (2004). Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol Bull*, 130(4):601-30.
- Stults-Kolehmainen M.A, Bartholomew, J.B. (2012). Psychological stress impairs short-term muscular recovery from resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 44(11):2220-7.
- Şahinler, Y., Karaca, S., Karaca, R. (2023). Genç (16-24 Yaş Aralığı) Sporcularda Kendini Toparlama Gücünün İncelenmesi: Cinsiyet, Yaş, Spor Tercihi Ve Spor Deneyiminin Rolü. Editörler: Prof.Dr. Adnan Ersoy, Doç. Dr. Hasan Ulukan. Duvar Yayınları. İzmir. Ss. 143-163.

Urhausen, A., Kindermann, W. (2002). Diagnosis of overtraining: what tools do we have? *Sports Med*, 32(2): 95–102.

İNOVASYON VE TEKNOLOJİK DÖNÜŞÜM

7. BÖLÜM

Sporda Girişimcilik ve İnovasyon Uygulamaları

Neşe KOCAKULAK¹

Nurgül ÖZDEMİR²

1- Doç. Dr.; İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Anabilim Dalı, nese.kocakulak@idu.edu.tr, 35010 Konak, İzmir, ORCID: 0000-0001-5798-263X

2- Doç. Dr.; İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Anabilim Dalı, nurgul.ozdemir@idu.edu.tr, 35010 Konak, İzmir, ORCID: 0000-0002-6124-6982

GİRİŞ

Sporda girişimcilik, spor sektörü içindeki boşlukları yenilikçi çözümlerle doldurmayı ve yeni iş fırsatları yaratmayı amaçlayan, hızla büyüyen bir alan olarak öne çıkmaktadır. Küresel spor endüstrisinin dijitalleşmesi, yeni gelir kaynaklarının ortaya çıkması ve tüketici taleplerindeki değişimlerle birlikte spor girişimciliği, ekonomik ve sosyal bir güç haline gelmiştir. Bu bölümde, sporda girişimcilik kavramını, teorik çerçevelerini, sektördeki fırsat ve zorlukları derinlemesine inceleyeceğiz. Ayrıca, teknoloji ve dijitalleşmenin spor girişimciliğine nasıl yeni dinamikler kazandırdığına ve bu alandaki başarılı girişimlerin ardındaki stratejilere odaklanacağız. Girişim, toplumsal kalkınma için ekonomik olarak gerekli olan, üretim, sistem ve doğal kaynakları, sermaye öğelerini ve insan gücünü planlı bir biçimde bir araya getirme ve birleştirme faaliyetidir. Girişimcilik, ekonomik krizlerin üstesinden gelmeye, güçlü bir ekonominin ve yeni iş fırsatlarının gelişimini güçlendirmeye nasıl yardımcı olduğu göz önüne alındığında ilgi çekici bir alanı oluşturmaktadır. Girişimciliğin en güncel tanımları yeni girişimlerin oluşumu ve geliştirilmesine (Wiggins& Ruefli, 2005; Karaca& Karaca, 2022; Esenkaya vd., 2023) ve organizasyonların yaratılmasına odaklanmaktadır. Fırsat tanıma, girişimcilik tanımlarının ortak bir temasıdır ve Shane ve Venkataraman, 2000; Esenkaya vd., 2023; Şahinler vd., 2023) girişimciliği fırsatların keşfi, değerlendirilmesi ve kullanılması olarak tanımlamaktadır. Peredo ve Chrisman, 2006) da benzer şekilde girişimciliği daha iyi sonuçlara yol açan fırsatları tanıma ihtiyacı olarak tanımlayarak fırsatlara odaklanmaktadır. Günümüzde sporun en etkili şekilde büyük bir pazar kazandığı ve yaygınlaştığı bölüm, spor endüstrisi için önemli markaların yaygınlaşmasıdır. Aynı zamanda markalaşan spor kulüplerinin taraftar destekleri sayesinde büyük miktarda paralar da kazandırmaktadır. Günümüzde spor uluslararası bir özellik kazanmakta ve ticarileşmektedir. Spor endüstrisinde rekabetçi olabilmek için risk almanın gerekliliği vurgulanmaktadır. Spor bilimleri alanında girişimciliğe olan ilgi giderek artmakta ancak daha fazla nitel ve nicel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Spor Sektöründe Girişimcilik: Yeni Bir Oyun Alanı

Spor sektörü geleneksel olarak devletler ve büyük kulüpler tarafından yönlendirilse de, modern girişimcilik anlayışı bu yapıyı dönüştürmüştür. Sporcular, taraftarlar, antrenörler, teknoloji firmaları ve medya şirketleri gibi farklı paydaşların bir araya gelmesiyle, spor dünyası karmaşık ve geniş çaplı bir ekosisteme dönüşmüştür. Bu dinamik yapı, yenilikçi çözümler üreten girişimcilere büyük fırsatlar sunmaktadır. Örneğin, veri analitiği ve spor performansını artırma teknolojileri üzerine girişimcilik yapan şirketler, sporcuların rekabet avantajını artırmakta ve antrenman süreçlerini köklü bir

şekilde dönüştürmektedir (Davenport, 2017). Çevresel faktörlerin davranışları nasıl etkilediğinin farkında olmak spor girişimciliğine katkı sunmaktadır. Daha iyi bir görüntüleme deneyimi sağlayan iletişimlerden olan internet ve sosyal medya kullanımı sporda yeni teknolojiler arasında yer almaktadır. Taraftarlar ve tüketiciler bilgi teknolojisindeki yenilikler sayesinde spor hakkında iletişim kurmanın yeni yollarını aramaya devam etmektedirler.

Spor girişimciliği, aynı zamanda toplumsal bağların güçlendirilmesi ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesi gibi sosyal faydalar da üretir. Spor, bir yandan eğlence ve rekabet aracı olarak işlev görürken, diğer yandan bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyen önemli bir toplumsal platformdur (Jones, 2018). Spor girişimciliği araştırması yeni ortaya çıkan bir alan olmaktan çıkıp merkezi bir alan olmaya doğru kaymaktadır. Teknolojik yeniliklerin sporda kullanılması toplumda sporun öneminin ve ilginin atmasını sağlamaktadır.

1.2. Sporda Girişimcilik Kavramı

Girişimcilik, fırsatları tespit ederek yenilikçi çözümler sunma, risk alarak bu çözümleri uygulama ve bunlardan değer üretme sürecidir (Shane & Venkataraman, 2000). Sporda girişimcilik ise, bu fırsatları spor sektöründe, tüketici taleplerine, teknolojik gelişmelere ve pazar boşluklarına dayalı olarak değerlendirme yeteneğidir. Sporda girişimciler, hem sporculara hem de izleyicilere yönelik ürün ve hizmetler geliştirerek sektörde yenilik yaratırlar.

1.2.1. Girişimcilik Teorileri ve Sporda Uygulamaları

1.2.1.1. Joseph Schumpeter ve Yaratıcı Yıkım Teorisi

Joseph Schumpeter, girişimcilik sürecini ekonomik büyümenin itici gücü olarak görmüştür. Yaratıcı yıkım kavramı, mevcut iş modellerinin ve yapıların yenilikçi süreçler tarafından yıkılıp yerine daha verimli ve yenilikçi yapılar kurulması gerektiğini ifade eder (Schumpeter, 1934). Bu kavram, spor endüstrisine uygulandığında eski spor teknolojileri ve yöntemlerinin yerini yeni teknolojilere bıraktığı görülmektedir. Örneğin, video hakem teknolojisinin (VAR) futbolda kullanılmaya başlanması, geleneksel hakemlik sistemini değiştirmiş ve oyunun daha adil oynanmasını sağlamıştır.

Schumpeter'in yaratıcı yıkım teorisi, spor ekipmanlarından spor yönetimine kadar geniş bir yelpazede kendini gösterir. Örneğin, Nike ve Under Armour gibi şirketler, yeni performans artırıcı spor giysileri geliştirerek, geleneksel spor kıyafetlerini devre dışı bırakmış ve sektörde büyük bir pazar payı elde etmişlerdir (Under Armour, 2023).

1.2.2. Kirzner ve Fırsatçı Girişimcilik

Israel Kirzner'e göre girişimcilik, mevcut piyasa koşullarında fark edilmemiş fırsatları görmek ve bu fırsatları değerlendirmek üzerine

kuruludur (Kirzner, 1973). Sporda girişimcilik ise, özellikle teknoloji alanındaki yeniliklerle bu fırsatları ortaya çıkarma sürecidir. Kirzner'in teorisine uygun olarak, spor dünyasında, tüketici ihtiyaçları doğrultusunda daha önce fark edilmemiş fırsatları bulan girişimciler başarılı olur.

Örneğin, evde fitness yapma trendinin yükselmesiyle birlikte Peloton, bireylerin evde spor yapabilmesine olanak sağlayan bir platform olarak büyük bir başarı elde etmiştir. Peloton, kullanıcılarına hem canlı dersler hem de interaktif bir topluluk sunarak evde fitness deneyimini yeniden şekillendirmiştir (Peloton, 2023).

1.2.3. Shane ve Venkataraman'ın Fırsat ve Kaynak Teorisi

Shane ve Venkataraman'ın (2000) fırsat ve kaynak teorisine göre girişimcilik, sadece fırsatları fark etmekle kalmaz, aynı zamanda bu fırsatları değerlendirebilecek kaynakları da etkili bir şekilde kullanabilme yeteneğini içerir. Sporda girişimciler, teknoloji, sermaye ve insan kaynağını etkin bir şekilde yöneterek yenilikçi çözümler üretirler. Örneğin, spor teknolojisi şirketleri, yatırımcıların sağladığı finansal kaynaklarla birlikte, mühendislik ve yazılım yeteneklerini bir araya getirerek yeni ürünler geliştirirler.

1.3. Sporda Girişimcilik Türleri

1.3.1. Spor Teknolojisi Girişimciliği

Spor teknolojisi, sporcuların performansını artırmak, izleyici deneyimini iyileştirmek ve spor yönetimini optimize etmek amacıyla geliştirilen yenilikçi teknolojileri içerir. Spor teknolojisi girişimciliği, son yıllarda büyük bir hızla büyüyen ve spor endüstrisinin en dinamik alanlarından biri haline gelmiştir. Bu alan, veri analitiği, yapay zeka, giyilebilir teknolojiler, sanal gerçeklik ve spor yayıncılığı gibi alt sektörleri kapsar.

1.3.1.2. Veri Analitiği ve Performans Yönetimi

Veri analitiği, sporcuların performansını takip etmek ve optimize etmek için kullanılan bir teknolojidir. Spor teknolojisi girişimcileri, bu alanda büyük bir potansiyele sahiptir. Catapult Sports gibi firmalar, sporcuların fiziksel performanslarını ölçmek için giyilebilir cihazlar ve veri analitiği çözümleri geliştirir. Bu cihazlar, antrenman verilerini gerçek zamanlı olarak toplayarak, sporcuların sakatlanma risklerini azaltmak ve performanslarını artırmak için kullanılır (Catapult Sports, 2023).

Örneğin, NBA takımları, oyuncularının sahadaki performanslarını analiz etmek için veri tabanlı teknolojiler kullanmakta ve bu analizler doğrultusunda oyun stratejilerini geliştirmektedir. Aynı şekilde, futbol takımları da maç içi performans verilerini analiz ederek, hem oyuncu sağlığını koruma hem de oyun planlarını iyileştirme amacıyla bu teknolojiye dayanmaktadır (Davenport, 2017).

1.3.1.3. Sanal Gerçeklik (VR) ve Artırılmış Gerçeklik (AR) Teknolojileri

Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR), spor izleyici deneyimini köklü bir şekilde değiştirmektedir. Girişimciler, VR ve AR teknolojilerini kullanarak izleyicilere daha etkileşimli ve kişiselleştirilmiş deneyimler sunmaktadır. Amerikan futbolu ligi (NFL) ve Amerikan basketbol ligi (NBA) gibi ligler, VR teknolojilerini kullanarak, izleyicilere sanki maçı sahada izliyormuş hissi veren deneyimler sunmaktadır (Sports Innovation Lab, 2022). Ayrıca, antrenman süreçlerinde VR ve AR kullanımı da yaygınlaşmaktadır. Örneğin, futbolcular sanal gerçeklik antrenmanları ile oyun içi pozisyonları ve stratejileri daha iyi anlayabilmekte ve tecrübe edebilmektedirler. Bu, özellikle sakatlıktan yeni çıkan sporcular için fiziksel yüklenmeyi azaltan bir yöntem olarak kullanılmaktadır.

1.4. E-spor Girişimciliği

E-spor, geleneksel sporun dijital ortamda oynanan bir versiyonu olarak büyük bir ivme kazanmış ve girişimciler için yeni fırsatlar yaratmıştır. E-spor, bireylerin veya takımların video oyunları oynayarak rekabet ettiği bir spor türüdür ve dünya genelinde milyonlarca taraftara sahiptir. 2023 yılı itibarıyla, e-spor sektörü 1 milyar dolarlık bir pazar büyüklüğüne ulaşmıştır (Newzoo, 2023).

Girişimciler, e-sporun hızla büyüyen pazarında farklı iş modelleri geliştirmiştir. Twitch gibi platformlar, oyuncuların oyun oynarken canlı yayın yapmalarına olanak tanımaktadır. Ayrıca, e-spor takımları ve organizasyonları, büyük sponsorluk anlaşmaları yaparak ve turnuvalar düzenleyerek bu sektörde büyük kazançlar elde etmektedir (Twitch, 2023).

1.4. Başarılı Girişimcilik Hikayeleri

1.4.1. Under Armour

Under Armour, spor giyim sektöründe yenilikçi çözümler üreten bir girişim olarak 1996 yılında Kevin Plank tarafından kuruldu. Şirket, nem emen ve sporcuların performansını artıran teknolojik kumaş geliştirmesiyle kısa sürede küresel bir marka haline geldi. Under Armour'un başarı hikayesi, girişimcilerin yenilikçi fikirlerle nasıl küresel çapta bir iş modeli oluşturabileceğine dair etkileyici bir örnektir (Under Armour, 2023).

1.4.2. Fitbit

Fitbit, bireylerin günlük aktivitelerini izleyen giyilebilir teknoloji ürünleri geliştiren bir girişimdir. 2007 yılında kurulan Fitbit, sağlık ve fitness trendine hitap eden çözümleriyle dünya genelinde büyük bir kullanıcı kitlesine ulaşmıştır. Giyilebilir teknolojilerin sağlık ve spor üzerindeki etkisi, Fitbit gibi şirketlerin yenilikçi çözümleri sayesinde büyük ölçüde artmıştır (Fitbit, 2023).

1.4.3. Peloton

Peloton, evde spor yapma trendinin öncülerinden biridir. Kullanıcılara evde bisiklet sürme ve fitness yapma imkanı sunan Peloton, canlı yayınlanan interaktif dersler ve kullanıcı toplulukları sayesinde büyük bir başarı elde etmiştir. Peloton'un başarısı, evde spor yapma alışkanlığının nasıl ticari bir başarıya dönüştürülebileceğinin en iyi örneklerinden biridir (Peloton, 2023).

1.5. Sporda Girişimcilik İçin Fırsatlar ve Zorluklar

1.5.1. Fırsatlar

1.5.1.1. Dijitalleşme

Sporun dijital platformlar aracılığıyla geniş kitlelere ulaşması, girişimciler için yeni iş modelleri ve gelir fırsatları yaratmaktadır (PwC, 2020). Dijitalleşme, e-spor, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik gibi yeni teknoloji alanlarında fırsatlar sunmaktadır. Ayrıca, dijital içerik üretimi ve sosyal medya aracılığıyla taraftarlarla etkileşim kurmak, girişimcilerin marka bilinirliğini artırmalarına yardımcı olur.

1.5.1.2. Teknolojik Yenilikler

Yapay zeka, veri analitiği, giyilebilir teknolojiler ve sanal gerçeklik gibi teknolojik yenilikler, spor dünyasında performans ölçümü, sakatlanma önleme ve izleyici deneyimini iyileştirme alanlarında büyük dönüşümler yaratmaktadır (Sports Tech Journal, 2022). Girişimciler, bu teknolojileri kullanarak sporculara ve izleyicilere daha yenilikçi çözümler sunabilirler.

1.5.1.3. Sağlık ve Fitness Trendi

Sağlıklı yaşam ve fitness trendi, bireylerin daha fazla spor yapmalarını teşvik eden bir pazar yaratmıştır. Bu trend, giyilebilir fitness teknolojilerinden evde egzersiz uygulamalarına kadar geniş bir yelpazede iş fırsatları sunmaktadır.

1.5.2. Zorluklar

1.5.2.1. Yatırım Gereksinimleri

Spor teknolojisi girişimleri, yüksek başlangıç maliyetleri gerektiren projeler olabilir. Özellikle AR, VR ve yapay zeka tabanlı teknolojiler gibi alanlarda büyük sermaye yatırımları gereklidir. Bu nedenle, girişimciler için finansal kaynaklara erişim, büyük bir zorluk teşkil edebilir (Crunchbase, 2023).

1.5.2.2. Rekabet

Büyük spor markalarıyla rekabet etmek ve spor teknolojisi sektöründe öne çıkmak, özellikle küçük girişimler için zorlayıcıdır. Girişimciler, büyük markaların hakim olduğu bir piyasada ayakta kalabilmek için sürekli olarak yenilik yapmalı ve tüketici ihtiyaçlarını anlamalıdır (Deloitte Sports Review, 2023).

1.5.2.3. Tüketici Beklentileri

Spor girişimcileri, tüketici beklentilerini karşılamak ve sürekli olarak yenilikçi ürünler sunmak zorundadır. Özellikle spor teknolojileri gibi hızlı gelişen sektörlerde, tüketici beklentileri sürekli değişmektedir. Bu değişimlere hızlı adapte olabilen girişimler, pazarda avantaj elde edecektir.

1.6. Sporda Girişimcilik ve İnovasyon

İnsanlar farklı farklı sebeplerden spor etkinliklerinin içinde yer alırlar. Boş zamanı verimli geçirme , eğlenmek, formda kalma veya sosyalleşme gibi çeşitli nedenlerle spora katılma tercih edilirken, profesyonel anlamda yapılan sporun içsel bir hırsı ve performansı geliştirmek gibi önemli bir amacında vardır. Sporcular yeni rekorlar, yeni şampiyonluklar ve yeni zaferler için sürekli bir çaba içerisindedirler. Sporda çok önemli bir konu olan rekor kırma ve önemli organizasyonların düzenlenmesinde yenilik ve değişim, farklı yollar bulma spor için önemli bir rol oynamaktadır. Yenilik, sporun nasıl oynandığını, görüldüğünü ve organize edildiğini şekillendirir. Başka bir deyişle, sporun toplumdaki rolünü etkiler. Sporun gelişimi için önemine rağmen, yenilik hak ettiği akademik ilgiyi henüz görmemektedir. İnovasyon' kelimesi, yenilemek, canlandırmak veya yeni bir şey yaratmak anlamına gelen Latince 'innovare' kelimesinden gelmektedir (Kalsaas & Bunk, 2007). Aynı zamanda inovasyon, değer yaratabilecek yeni fikirlerin başarılı bir şekilde kullanılmasını içermektedir (Damanpour, 1996).

Spordaki yenilikler yeni teknolojilerde , spor eğitimlerinde, kıyafetlerde, yeni stratejilerde ve eğitimlerde, medyada, yeni tüketici ürünleri ve hizmetlerinde, yeni sporların geliştirilmesinde görülmektedir.

1.6.1. Sporda Sosyal İnovasyon

Spor inovasyonunun bir yönü olarak sosyal sorunların çözümüne odaklanmayı hedef alan sosyal inovasyondur. Sporda daha fazla sosyal adalet ve eşitliğe katkıda bulunmayı ve 'herkes için spor' programlarının yaygınlaştırılmasını amaçlanmaktadır (Desbordes,2001). Özellikle farklı grupların rekabete dayalı spor etkinliklerine katılmasının sağlanması için fırsatların sunulmasını içermektedir. 'Paralimpik oyunlar' bunun en önemli örneklerinden birini teşkil etmektedir. Ayrıca futbolda 'Evsizler Dünya Kupası', 'Özel Olimpiyatlar' sporda sosyal inovasyon için çok özel örnekleri oluşturmaktadır (Desbordes, 2002).

1.6.2. Spor Yönetiminde İnovasyon

Spor yönetiminde inovasyon spor politikaları, sporun ticarileşmesi, yolsuzluklar ve küresel anlamda sorunların çözümüne odaklanmaktadır. Sporda yenilikler pek çok başlıkta katkı sunarken özellikle takip edilmesi gereken farklı riskleride beraberinde getirmektedir. Sporda haksız rekabet, hile ile avantaj elde etmenin farklı yollarını arayan sporda yenilik anlayışıda mevcuttur. Etik olmayan bu spor yenilikleri genellikle teknoloji ve tıp

alanında spor müsabakalarında avantaj elde etmek için kullanılmaktadır (Barland,2016). Her yıl düzenlenen spor organizasyonlarında doping kullanımına dönük haberler basında yer almaktadır. Bunun yanında özellikle sakatlık ve rehabilitasyona dönük spor hekimliğinde oldukça değerli gelişmelerde olmaktadır.

SONUÇ

Sporda girişimcilik, hem teknolojik gelişmelerin hem de tüketici davranışlarındaki değişimlerin etkisiyle büyük bir dönüşüm geçirmektedir. Dijitalleşme, sporun daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlarken, teknolojik yenilikler sporda performans ölçümünden izleyici deneyimine kadar birçok alanı dönüştürmektedir. Spor girişimcileri, bu dönüşümleri fırsata çevirerek sektörde kalıcı başarılar elde edebilirler. Başarılı spor girişimciliği örnekleri, yenilikçi fikirlerin ve teknolojilerin spor dünyasında nasıl büyük etki yaratabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, spor girişimcileri, yüksek rekabet ve yatırım gereksinimleri gibi zorluklarla da karşı karşıyadır. Bu zorlukların üstesinden gelebilmek için girişimcilerin stratejik düşünceleri ve yenilikçi çözümler üretmeleri gerekmektedir.

REFERANSLAR

- Barland, B. (2016). Fortellingier Om Doping Og Kroppskultur [Stories Of Doping And Body Culture]. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Catapult Sports. (2023). Performance Analytics for Athletes. [https://www.Catapultsports.Com](https://www.catapultsports.com)
- Crunchbase. (2023). Sports Tech Startups. <https://www.Crunchbase.Com>
- Damanpour, F. (1996). ‘Organizational Complex İty and İnnov A Tion: Devel Op İng And Testing Multiple Contin Gency Models’. Management Science, 42(5), 693–716.
- Davenport, T. (2017). Sports Analytics: A Guide for Coaches, Managers, And Other Decision Makers. Harvard Business Review.
- Deloitte Sports Review. (2023). The Rise of Sports Technology. Deloitte Insights.
- Esenkaya, A., Karaca, R., Okudan, B. (2023). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Öğrenmeye Yönelik Epistemolojik İnançları. Spor, Eğitim Ve Psikososyal İncelemeler. Editörler: Dr. Mahmut Ulukan, Dr. Yunus Şahinler, Doç. Dr. Duygu Sevinç Yılmaz. Duvar Yayınları. İzmir. Ss. 39-52.
- Esenkaya, A., Karaca, R., Karakullukçu, Ö, F. (2023). Sporcu Lise Öğrencilerinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar. Spor, Eğitim Ve Psikososyal İncelemeler. Duvar Yayınları. Editörler: Dr. Mahmut Ulukan, Dr. Yunus Şahinler, Doç. Dr. Duygu Sevinç Yılmaz. İzmir. Ss. 53-65.
- Fitbit. (2023). Health And Fitness Tracking. <https://www.Fitbit.Com>
- Desbordes, M. (2001). Innovation Management İn The Sports İndustry: Lessons from the Salomon Case. European Sport Management Quarterly, 1, 124–149. Doi: 10.1080/ 16184740108721892(Open İn A New Window)
- Desbordes, M. (2002). Empirical Analysis Of The İnnovation Phenomena İn The Sports Equipment İndustry. Technology Analysis & Strategic Management,

- 14, 481–498. Doi: 10.1080/ 0953732022000028764(Open İn A New Window)
- Gawer, A. (2021). *Digital Platforms and Ecosystems: Platforms, Entrepreneurship, And İnnovation*. Springer.
- Jones, C. (2018). *Sports Entrepreneurship: A Theoretical and Practical İntroduction*. Palgrave Macmillan.
- Kalsaas, B.T., & Bunk, B. (2013). *Service-Based İnnovation*. In H.C. Garman Johnsen & Ø. Pålshaugen (Eds.), *Hva Er İnnovaşjon? Perspektiver İ Norsk İnnovaşjonsforskning [What Is İnnovation? Perspectives On Norwegian İnnvoation Research]*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Karaca, S., Karaca, R. 2022. Ergenlerde Bağımlılık ve Spora Yönelik Tutum. *İnsac Scientific Researches İn Social, Humanities and Sport Sciences*. Mehmet Ulukan, Hasan Ulukan Editörler. Duvar Yayınları. Ankara. Ss.213-226.
- Şahinler, Y., Karaca, S., Karaca, R. (2023). Genç (16-24 Yaş Aralığı) Sporcularda Kendini Toparlama Gücünün İncelenmesi: Cinsiyet, Yaş, Spor Tercihi Ve Spor Deneyiminin Rolü. Editörler: Prof.Dr. Adnan Ersoy, Doç. Dr. Hasan Ulukan. Duvar Yayınları. İzmir. Ss. 143-163.
- Kirzner, I. (1973). *Competition and entrepreneurship*. University of Chicago Press.
- Kleeman, E. (2019). Social entrepreneurship in sports: Building communities through social impact. *Journal of Social Entrepreneurship*, 7(2), 125-140.
- Newzoo. (2023). *Global esports market report*. Newzoo Insights.
- Peloton. (2023). *Connected fitness experiences*. <https://www.onepeloton.com>
- PwC. (2020). *Sports industry: Emerging trends in sports*. PwC Sports Survey.
- Peredo, A., & Chrisman, J. (2006). Toward a theory of community-based enterprise. *Academy of Management Review*, 31(2), 309–328.
- Pegararo, A. (2014) ‘Twitter as disruptive innovation in sport communication’, *Communication & Sport*, Vol. 2, No. 1, pp.1–6.
- Ratten, V. (2016). *Sport entrepreneurship: Innovation and the business of sport*. Springer.
- Schumpeter, J. (1934). *The theory of economic development*. Harvard University Press.
- Shane, S.&Venkataraman, S. (2000). The promise of entrepreneurship as a field of research. *Academy of Management Review*, 25(1), 217–226.
- Sports Innovation Lab. (2022). *How VR is transforming fan experience in sports*. <https://www.sportsilab.com>
- Sports Tech Journal. (2022). *AI and data-driven sports technologies*. <https://www.sportstechjournal.com>
- Twitch. (2023). *Esports live streaming*. <https://www.twitch.tv>
- Under Armour. (2023). *High performance sports apparel*.<https://www.underarmour.com>
- Wiggins, R., & Ruefli, T. (2005). Schumpeter’s ghost: Is hypercompetition making the best of times shorter? *Strategic Management Journal*, 26(10), 887–911.

8. BÖLÜM

Dijital Detoks ve Spor

Batıkan KARAVELİOĞLU¹

Adnan ERSOY²

- 1- Ph.D., Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği
adnan.ersoy@dpu.edu.tr, ORCID No: 0000-0002-7018-9318
- 2- Ph.D., Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, batikankvo@gmail.com, ORCID No:0000-0002-6218-1850

GİRİŞ

Dijitalleşme, son yıllarda bireylerin yaşam tarzlarını köklü bir şekilde değiştiren, her alanda etkisini gösteren bir fenomen haline gelmiştir. İnternet, akıllı telefonlar, sosyal medya platformları ve diğer dijital cihazlar, günümüzün vazgeçilmez parçaları haline gelmiş ve bireylerin günlük yaşamlarında önemli bir yer tutmaktadır. Ancak, teknolojinin bu kadar yoğun kullanımı, zamanla dijital bağımlılık, stres, anksiyete gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017).

Bu bağlamda, dijital detoks kavramı, bireylerin dijital cihazlardan bir süreliğine uzaklaşarak daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine olanak tanımayı amaçlayan bir çözüm olarak öne çıkmaktadır. Dijital detoks, yalnızca dijital dünyadan uzaklaşmak değil, aynı zamanda zihinsel ve fiziksel sağlığı iyileştiren etkinliklerin, örneğin spor ve rekreasyonel aktivitelerin bir parçası haline gelmesidir (Rosen, 2012).

Spor ve rekreasyon, dijital detoks sürecinde önemli bir yer tutmaktadır. Fiziksel aktivite, dijital dünyadan uzaklaşarak bireylerin zihinsel sağlığını iyileştirme, stresle başa çıkma, sosyal bağları güçlendirme ve genel yaşam kalitesini artırma açısından büyük faydalar sağlar. Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin rahatlamalarını ve gevşemelerini sağlayarak, teknolojiden bağımsız bir şekilde eğlence ve sosyal etkileşim alanı sunar. Dijital detoksun, bu tür etkinliklerle entegrasyonu, dijital bağımlılığın etkilerini azaltmada ve bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir strateji olarak değerlendirilmektedir (Cohen, 2014).

Bu çalışmanın amacı, dijital detoksun spor ve rekreasyonel aktivitelerle birleşmesinin bireylerin genel sağlıkları üzerindeki etkilerini incelemektir. Dijital detoks sürecinin spor ve rekreasyonel faaliyetlerle nasıl entegre edilebileceği, bu entegrasyonun fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık üzerindeki olumlu etkileri ile bireylerin dijital bağımlılıkla başa çıkma yolları üzerine bir analiz yapılacaktır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Dijital Detoks Nedir?

Dijital detoks, bireylerin teknolojik cihazlar ve dijital platformlardan belirli bir süre boyunca bilinçli olarak uzak durması anlamına gelir. Günümüzde dijital cihazlar, insanların yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Ancak bu durum, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilecek düzeyde bir bağımlılık yaratmıştır. Dijital detoks kavramı, teknoloji kullanımının bilinçli bir şekilde sınırlandırılarak bireylerin sağlıklı bir denge kurmasını amaçlar (Syvertsen ve Enli, 2020). Özellikle son yıllarda artan dijital bağımlılık oranları, bireylerin sürekli olarak çevrimiçi olma ve sosyal medya platformlarında aktif kalma gereksinimini ortaya çıkarmıştır. Dijital detoks, bu bağımlılığın olumsuz

etkilerini azaltmak ve bireylerin sosyal, zihinsel ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmek adına önemli bir araç olarak kabul edilmektedir (Panova ve Lleras, 2016).

1.2. Dijital Detoks Türleri ve Yaklaşımları

Dijital detoks, bireylerin ihtiyaçlarına ve dijital cihazlarla olan ilişkilerine göre farklı türlere ve yaklaşımlara ayrılabilir. Genel olarak, dijital detoks, belirli bir süre dijital cihazlardan uzaklaşmayı içerse de uygulama biçimi ve kapsamı değişiklik gösterebilmektedir. Tam Dijital Uzaklaşma: Bu yaklaşım, bireylerin bir süre boyunca tüm dijital cihazlardan tamamen uzak durmasını içerir. Özellikle tatil dönemlerinde veya doğa kamplarında uygulanır. Bu tür bir detoks, kişinin teknolojiden tamamen koparak kendisini yeniden keşfetmesine olanak sağlar (Leung, 2020).

Platforma Özgü Detoks: Belirli sosyal medya platformlarından veya uygulamalardan uzaklaşmayı kapsar. Örneğin, bir birey yalnızca Instagram veya TikTok kullanmayı bırakabilir. Bu tür bir detoks, teknoloji kullanımını tamamen bırakmadan daha sağlıklı sınırlar oluşturmayı hedefler (Syvertsen ve Enli, 2020).

Zamana Dayalı Kısıtlamalar: Gün içinde belirli saatlerde dijital cihaz kullanmaktan kaçınmayı içerir. Örneğin, bireyler yemek saatlerinde veya yatmadan önce telefon kullanımını sınırlandırabilir. Bu yöntem, günlük hayatın içinde uygulanabilirliği açısından oldukça popülerdir (Panova ve Lleras, 2016).

Farkındalık Temelli Teknoloji Kullanımı: Bu yaklaşım, bireylerin teknoloji kullanımını tamamen bırakmak yerine, nasıl ve ne kadar kullandıklarını fark etmelerini amaçlar. Bu bağlamda, dijital minimalizm gibi kavramlar öne çıkar. Kullanıcılar yalnızca belirli işlevler için dijital cihazlarını kullanarak teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişki kurabilir. Dijital detoksun bu türleri, bireylerin dijital dünyayla daha sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlar. Hangi yöntemin seçileceği, bireyin yaşam tarzına, ihtiyaçlarına ve bağımlılık düzeyine bağlıdır (Newport, 2019).

1.3. Dijital Detoks Uygulamaları ve Yöntemleri

Dijital detoksun etkin bir şekilde uygulanabilmesi için bireylerin yaşam tarzlarına uygun yöntemler seçmeleri önemlidir. Dijital cihazlardan uzaklaşmayı destekleyen çeşitli uygulama ve yöntemler, bireylerin teknoloji bağımlılığıyla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Teknoloji Kullanımını Takip Eden Uygulamalar: Mobil cihazlarda kullanılan zaman takip uygulamaları, bireylerin hangi platformlarda ne kadar vakit geçirdiğini görmelerine olanak tanır. Örneğin, Moment veya Forest gibi uygulamalar, bireyleri farkındalık temelli teknoloji kullanımına teşvik eder (Kushlev ve ark., 2019).

Telefon ve Bilgisayar için "Rahatsız Etme" Modları: Çoğu cihazda bulunan rahatsız etme veya ekran süresi sınırlama özellikleri, belirli

saatlerde dijital cihazlara erişimi kısıtlayarak bireylere detoks imkanı sağlar. Bu özellikler, özellikle yatmadan önce veya yemek saatlerinde oldukça faydalıdır (Harris, 2019).

Dijital Free Alanlar Oluşturma: Evlerde ve iş yerlerinde dijital cihazların kullanımının yasak olduğu alanlar yaratmak, bireylerin teknolojiyle olan bağımlı düzenlemelerine yardımcı olabilir. Örneğin, yemek masasında telefon kullanımını yasaklamak yaygın bir yöntemdir (Newport, 2019).

Doğa Etkinliklerine Katılım: Doğada yapılan etkinlikler, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını desteklerken teknolojiden uzaklaşmalarına da yardımcı olur. Doğa yürüyüşleri, kampçılık ve açık hava sporları, dijital detoks destekleyen ideal aktiviteler arasında yer alır (Leung, 2020).

Grup Aktivitelerine Katılım: Grup dinamikleri, bireylerin dijital cihazlardan uzaklaşmasını kolaylaştırabilir. Spor etkinlikleri, sanat atölyeleri veya topluluk hizmet projeleri gibi aktiviteler, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirirken teknolojiyi ikinci plana itmelerini sağlar (Panova ve Lleras, 2016).

Dijital Minimalizm Yaklaşımını Benimseme: Teknoloji kullanımını gereksiz yere sınırlayarak yalnızca işlevsel ve faydalı amaçlarla dijital cihazlardan yararlanmak, bireylerin uzun vadede teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişki kurmasını sağlar. Dijital detoksun etkinliğini artırmak için bireylerin bu yöntemlerden bir veya birkaçını günlük hayatlarına entegre etmeleri önerilir. Bu uygulamalar, yalnızca dijital bağımlılıkla mücadele etmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini artırır (Newport, 2019).

1.4. Dijital Detoksun Zorlukları ve Engelleri

Dijital detoks, bireylerin dijital dünyayla ilişkilerini dengeleme sürecinde etkili bir yöntem olsa da, bu sürecin uygulanmasında çeşitli zorluklar ve engellerle karşılaşılabilir. Dijital cihazların günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi, bireylerin bu cihazlardan uzaklaşmasını zorlaştıran birçok faktörü beraberinde getirir. Sosyal Bağlantıları Kaybetme Korkusu (FOMO): Dijital detoks yaparken bireyler, özellikle sosyal medya platformlarından uzak kaldıklarında önemli haberleri veya sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayabilir. Bu durum, dijital detoksa olan motivasyonu azaltan önemli bir engeldir (Przybylski ve ark., 2013).

İş ve Eğitim Hayatının Dijitale Bağımlılığı: İş ve eğitim süreçlerinin büyük ölçüde dijital platformlara dayandığı günümüzde, bireylerin tamamen dijital cihazlardan uzaklaşması mümkün olmayabilir. Çevrim içi toplantılar, eğitim materyalleri ve iletişim

araçları, bireylerin dijital detoks süreçlerine adapte olmalarını zorlaştırabilir (Kushlev ve ark., 2019).

Teknolojik Alışkanlıkların Gücü: Telefon kontrolü, sosyal medya akışına göz atma veya dijital oyun oynama gibi alışkanlıklar, bireylerin bilinçsizce teknolojiye bağımlı kalmasına neden olabilir. Bu alışkanlıklar, dijital detoks sürecine başlamak ve sürdürmek için önemli bir engel oluşturur (Harris, 2019).

Çevresel Baskılar ve Normlar: Modern toplumda dijital cihaz kullanımı sosyal bir norm haline gelmiştir. İş arkadaşları, arkadaşlar veya aile bireyleri arasında dijital cihazların sürekli kullanımı, bireylerin detoks yapma girişimlerini zorlaştırabilir (Panova ve Lleras, 2016).

Psikolojik Bağımlılık: Dijital cihazlara duygusal bir bağımlılık geliştiren bireyler, dijital detoks sürecinde huzursuzluk, stres veya anksiyete gibi olumsuz duygularla karşılaşabilir. Bu tür psikolojik etkiler, detoksun sürdürülebilirliğini olumsuz yönde etkileyebilir (Leung, 2020).

Erişim Kolaylığı ve Teknoloji Yoğunluğu: Dijital cihazlara her an ulaşılabilir olmak, bireylerin detoks sürecini bozmasını kolaylaştırır. Telefonların, bilgisayarların ve internet bağlantılarının sürekli erişilebilir olması, detoks sürecinin başarısızlıkla sonuçlanmasına neden olabilir. Dijital detoks sürecindeki bu zorlukların üstesinden gelebilmek için bireylerin bilinçli bir şekilde plan yapmaları ve küçük adımlarla başlamaları önerilir. Aynı zamanda destekleyici bir çevre ve alternatif aktivitelerle sürecin kolaylaştırılması mümkündür (Newport, 2019).

1.5. Rekreatif Aktivitelerle Dijital Detoks

Rekreatif aktiviteler, bireylerin dijital cihazlardan uzaklaşarak daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzı benimsemelerinde etkili bir araçtır. Spor, doğa yürüyüşleri, yaratıcı etkinlikler ve sosyal aktiviteler gibi rekreatif faaliyetler, dijital detoks sürecini destekleyerek bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını geliştirmelerine olanak tanır. Spor ve Egzersiz: Spor aktiviteleri, bireylerin dijital cihazlardan uzaklaşarak enerjilerini fiziksel aktivitelere yönlendirmelerini sağlar. Özellikle açık havada yapılan koşu, yoga, bisiklet veya takım sporları, hem fiziksel hem de zihinsel faydalar sunar. Bu aktiviteler sırasında bireyler, dijital cihazlardan uzak kalarak sosyal bağlarını güçlendirebilir ve stres seviyelerini azaltabilir (Henderson ve Bialeschki, 2017).

1.5.1. Doğa Yürüyüşleri ve Kamp

Doğayla iç içe olmak, bireylerin dijital dünyanın yarattığı baskılardan kurtulmasına yardımcı olur. Doğa yürüyüşleri, kampçılık ve benzeri etkinlikler, bireylerin doğanın sakinleştirici etkisinden yararlanmasını sağlar. Araştırmalar, doğada geçirilen zamanın hem zihinsel yenilenme hem de teknoloji kullanımını azaltma açısından etkili olduğunu göstermektedir (Kaplan ve Kaplan, 1989).

1.5.2. Yaratıcı Etkinlikler

Resim, müzik, dans, el sanatları gibi yaratıcı faaliyetler, bireylerin teknolojiye olan bağımlılıklarını azaltırken zihinsel rahatlama sağlar. Bu tür etkinlikler, bireylerin odaklanma yeteneğini artırırken kendilerini ifade etmelerine olanak tanır (Csikszentmihalyi, 1990).

1.5.3. Topluluk ve Grup Aktiviteleri

Rekreatif grup etkinlikleri, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirirken dijital cihaz kullanımını ikinci plana atar. Takım sporları, gönüllü projeler ve kültürel etkinlikler, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak dijital detoks sürecini destekler (Putnam, 2000).

1.5.4. Mindfulness ve Meditasyon

Mindfulness temelli aktiviteler, bireylerin anda kalmalarını teşvik ederek dijital dünyadan uzaklaşmalarına yardımcı olur. Meditasyon, nefes egzersizleri ve yoga gibi uygulamalar, bireylerin zihinsel rahatlama sağlanmasına ve stres seviyelerini azaltmasına katkı sağlar (Kabat-Zinn, 1994).

1.5.5. Rekreatif Seyahatler

Yeni yerler keşfetmek, bireylerin hem dijital cihazlardan uzaklaşmasını hem de farklı kültürel deneyimler kazanmasını sağlar. Özellikle teknoloji kullanımını sınırlayan tatil planları, bireylerin dijital detoks süreçlerini destekleyebilir (Leung, 2020). Rekreatif aktiviteler, bireylerin dijital cihazlara bağımlılıklarını azaltarak hem kişisel gelişimlerini destekler hem de sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik eder. Bu tür aktiviteler, bireylerin teknoloji kullanımını bilinçli bir şekilde sınırlandırmalarını kolaylaştırır ve sosyal bağlarını güçlendirir. Spor ve Rekreasyon Aracılığıyla Zihinsel Sağlık Spor ve rekreasyon, yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmaz; aynı zamanda bireylerin zihinsel sağlıklarını iyileştirme ve koruma sürecinde de önemli bir rol oynar. Dijital detoks sürecinde spor ve rekreatif faaliyetler, bireylerin teknolojiye olan bağımlılıklarını azaltarak zihinsel sağlığı geliştiren etkili bir araç olarak öne çıkar. Stres Azaltma ve Anksiyete Yönetimi: Fiziksel aktiviteler sırasında salgılanan endorfin, stres seviyelerini düşürerek bireylerin daha huzurlu hissetmelerine yardımcı olur. Özellikle aerobik egzersizler, yoga ve yüzme gibi aktiviteler, bireylerin stresle başa

çıkma kapasitelerini artırır ve anksiyete belirtilerini hafifletir (Rebar ve ark., 2015).

1.5.6. Depresyonla Mücadele

Spor ve rekreatif aktiviteler, depresyon belirtilerini azaltmada etkili bir araçtır. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin serotonin ve dopamin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırarak bireylerin ruh halini iyileştirdiğini göstermektedir (Schuch ve ark., 2016).

1.5.7. Kendini İfade Etme ve Yaratıcılık

Rekreatif faaliyetler, bireylerin kendilerini ifade etmelerine ve yaratıcı düşünce süreçlerini geliştirmelerine olanak tanır. Sanatsal etkinlikler, doğa yürüyüşleri veya toplumsal projeler, bireylerin kendilerini daha değerli hissetmelerini sağlar (Csikszentmihalyi, 1990).

1.5.8. Odaklanma ve Zihinsel Performansın Gelişimi

Spor, bireylerin zihinsel odaklanma ve dikkat yeteneklerini artırmada etkili bir araçtır. Ekip sporları, bireylerin problem çözme ve stratejik düşünme kapasitelerini geliştirirken yoga gibi aktiviteler, zihinsel netlik sağlar (Hansen ve ark., 2004). Doğa ile iç içe zaman geçirmek stresi azaltır, kişinin mental olarak yükselmesi ve zihinsel ferahlamaya yardımcı olmaktadır (Böyükelhan ve Karavelioğlu, 2023).

1.5.9. Sosyal Bağlantılar ve Duygusal Destek

Rekreatif grup aktiviteleri, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirerek yalnızlık hissini azaltır ve duygusal destek sağlar. Özellikle takım sporları ve sosyal etkinlikler, bireylerin aidiyet duygusunu pekiştirerek zihinsel sağlıklarını olumlu yönde etkiler (Bailey ve ark., 2013).

1.5.10. Fiziksel Sağlık

Rekreasyon doğada da yapılabilen fiziksel eylemlerin bir bölümüdür. Sportif rekreasyon etkinlikleri kondisyonu artırmakta, kardiyovasküler sağlığı desteklemekte ve kasların güçlenip, esnekliğinin artmasına yardımcı olmaktadır (Böyükelhan ve Karavelioğlu, 2023).

1.5.11. Dijital Stresin Azaltılması

Spor ve rekreasyon, bireylerin dijital cihazlardan uzaklaşarak zihinsel yorgunluklarını azaltmalarını sağlar. Dijital detoks sürecinde bu tür aktiviteler, bireylerin dijital stresle başa çıkmalarına ve zihinsel sağlıklarını yeniden kazanmalarına olanak tanır. Spor ve rekreasyon, bireylerin zihinsel sağlıklarını desteklemenin yanı sıra, dijital cihaz kullanımını sınırlama sürecinde de önemli bir rol oynar. Bu aktiviteler, bireylerin kendilerini hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha sağlıklı ve dengeli hissetmelerini sağlayarak daha kaliteli bir yaşam tarzını teşvik eder (Leung, 2020).

1.6. Dijital Detoks Programlarında Sporun Yeri

Dijital detoks programlarında spor, bireylerin teknolojiyle olan ilişkisini yeniden şekillendirmek ve sağlıklı bir denge kurmak için etkili bir araçtır. Spor aktiviteleri, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde yarattığı olumlu etkilerin yanı sıra, bireylerin dijital dünyadan uzaklaşmalarını ve yaşamlarına daha fazla odaklanmalarını sağlayan bir platform sunar. Sporun Motivasyon Sağlamadaki Rolü: Dijital detoks programlarında spor, bireylerin programa bağlılığını artırmada önemli bir araçtır. Düzenli spor yapmak, bireylerin enerjilerini fiziksel aktivitelere yönlendirmelerini ve böylece dijital cihazlardan uzaklaşmalarını teşvik eder. Grup halinde yapılan sporlar, bireylerin birbirini motive etmesini ve sosyal etkileşimlerini artırmasını sağlar (Bailey ve ark., 2013).

1.6.1. Fiziksel Aktivitenin Dopamin Etkisi

Spor, bireylerin doğal olarak dopamin salgılamasını sağlayarak dijital cihazlardan alınan kısa süreli ödüllerin yerini doldurabilir. Özellikle yüksek yoğunluklu egzersizler, bireylerin kendilerini daha enerjik ve mutlu hissetmelerine yardımcı olur, böylece dijital bağımlılıkla mücadelede destekleyici bir etki yaratır. Dijital Detoks Sürecinde Yapılandırılmış Spor Programları: Dijital detoks programları, katılımcıların günlük rutinlerinde spor aktivitelerine yer vermelerini teşvik eden yapılandırılmış planlar içerir. Örneğin: Sabah Egzersizleri: Günün erken saatlerinde yapılan koşu veya yoga gibi aktiviteler, katılımcıların güne teknolojiye ihtiyaç duymadan başlamalarını sağlar. Ekip Sporları: Voleybol, futbol veya basketbol gibi takım sporları, hem fiziksel aktivite sağlar hem de dijital cihazlardan uzak kalma süresini artırır (Rebar ve ark., 2015).

1.6.2. Doğa Sporları

Trekking, bisiklet ve kaya tırmanışı gibi doğayla bağlantılı sporlar, bireylerin dijital dünyadan tamamen uzaklaşmalarını sağlar (Kaplan ve Kaplan, 1989).

1.6.3. Sporun Alternatif Bir Alışkanlık Olarak Benimsenmesi

Dijital detoks sürecinde spor, bireyler için dijital cihazlara alternatif bir alışkanlık olarak öne çıkar. Spor, yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda boş zaman değerlendirme alışkanlıkları bakımından da bireylerin yaşam tarzında kalıcı bir değişim yaratabilir (Henderson ve Bialeschki, 2017).

1.6.4. Spor ve Teknoloji Sınırlarının Çizilmesi

Bazı dijital detoks programları, spor aktivitelerinde teknoloji kullanımını da sınırlandırır. Örneğin, spor sırasında telefon veya akıllı saat kullanımı yasaklanarak bireylerin tamamen fiziksel aktiviteye odaklanmaları sağlanır. Bu tür uygulamalar, bireylerin teknolojiye bağımlılığını daha hızlı

azaltmalarına yardımcı olabilir. Dijital Detoks Kamplarında Sporun Yeri: Dijital detoks kamplarında spor, programın temel bir unsuru olarak yer alır. Günlük spor seansları, katılımcıların enerji harcamasını artırarak dijital cihazlara olan ihtiyaçlarını azaltır. Ayrıca, kamp ortamında yapılan sporlar, bireylerin doğayla bağlantı kurmasına ve teknolojiyle olan ilişkilerini yeniden değerlendirmesine olanak tanır. Spor, dijital detoks programlarının başarısında kritik bir role sahiptir. Katılımcıların teknolojiyle ilişkilerini yeniden yapılandırılmalarına ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olan spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını eş zamanlı olarak destekler (Leung, 2020).

1.7. Dijital Detoksun Spor Performansı Üzerine Etkileri

Dijitalleşmenin hız kazandığı çağımızda, sporcuların dijital cihazlarla geçirdikleri süre hem fiziksel hem de zihinsel performanslarını etkileyebilmektedir. Sürekli çevrimiçi olma durumu, sporcuların odaklanma, uyku kalitesi ve antrenman motivasyonu gibi kritik unsurlar üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Dijital detoks, bu tür olumsuzluklarla başa çıkmak için bireylerin belirli bir süre dijital cihazlardan uzaklaşmasını sağlayan bir yöntemdir. Sporcular açısından dijital detoks, performansı artırıcı bir araç olarak değerlendirilmektedir (Rosen, 2012). Fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan bireylerin internet bağımlılıklarının daha düşük olduğu görülmektedir (Karavelioğlu ve ark., 2024)

Dijital cihazların aşırı kullanımı, sporcuların biyolojik ritimlerini olumsuz etkileyebilir. Özellikle gece saatlerinde ekrana maruz kalmak, melatonin üretimini baskılayarak uyku kalitesini düşürür ve bu da kas yenilenmesi, zihinsel odaklanma ve fiziksel dayanıklılık üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Oysa kaliteli bir uyku, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha iyi performans göstermelerini sağlar. Dijital detoks uygulamaları, sporcuların uyku düzenlerini yeniden yapılandırmasına ve odaklanma seviyelerini artırmasına yardımcı olabilir (Czeisler, 2013).

Ayrıca, sporcuların dijital cihazlardan uzaklaşarak antrenmanlarına daha fazla konsantre olabildiği ve bu durumun performanslarını olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Dijital detoks, sporcuların antrenman süreçlerine daha fazla katılım göstermelerine ve motivasyonlarını artırmalarına olanak tanır. Bununla birlikte, dijital cihazlardan uzak kalmanın rekabet ortamında zihinsel dayanıklılığı artırdığı da bilinmektedir. Bu bağlamda, dijital detoks programlarının sporcuların performansını artırmada potansiyel bir araç olduğu söylenebilir. Özellikle uzun süreli dijital detoks süreçleri, sporcuların hem fiziksel yenilenme süreçlerini hızlandırmakta hem de zihinsel rahatlama sağlamaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017).

1.8. Dijital Detoks ve Sporcu Motivasyonu

Dijital çağın getirdiği avantajlarla birlikte, sporcuların yaşamları daha verimli hale gelirken aynı zamanda dijital cihazların aşırı kullanımı motivasyon kaybına neden olabilmektedir. Sporcular, özellikle sosyal medya ve dijital oyunlar gibi dikkat dağıtıcı etmenlerden dolayı antrenmanlarına yeterli odaklanmayı sağlayamayabilir. Bu durum, hem performans hem de motivasyon üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Dijital detoks, bu sorunlarla başa çıkmanın etkili bir yolu olarak karşımıza çıkmaktadır (Rosen, 2012).

Dijital detoksun sporcu motivasyonu üzerindeki olumlu etkileri, çeşitli fiziksel ve psikolojik mekanizmalarla açıklanabilir. Öncelikle, dijital cihazlardan uzaklaşma, sporcuların günlük rutinlerine ve antrenman programlarına daha fazla odaklanmalarını sağlar. Dijital cihazların aşırı kullanımı, sporcular arasında yorgunluk, tükenmişlik ve dikkatsizlik gibi sorunlara yol açabilir. Oysa dijital detoks, bireyin dikkatini dijital dünyadan uzaklaştırarak fiziksel ve zihinsel enerjilerini hedeflerine yönlendirmelerine yardımcı olur (Kuss ve Griffiths, 2017).

Dijital detoks uygulamaları aynı zamanda sporcuların içsel motivasyonlarını artırabilir. Özellikle dijital dünyadan uzaklaşıp doğayla iç içe yapılan rekreatif spor etkinlikleri, bireyin kendini yeniden keşfetmesini ve antrenman hedeflerini daha anlamlı hale getirmesini sağlar (Ryan ve Deci, 2000). Bu durum, sporcuların performansını artırırken psikolojik dayanıklılıklarını da güçlendirir (Niemic ve Ryan, 2009).

Ek olarak, dijital detoks süreci, sporcuların sosyal etkileşimlerini artırarak takım sporlarında motivasyonu güçlendirebilir. Dijital cihazlardan uzak bir ortamda gerçekleştirilen takım antrenmanları, sporcular arasındaki iletişimi ve bağları kuvvetlendirir. Bu tür sosyal etkileşimler, bireylerin motivasyon seviyelerini yükseltir ve sporcuların rekabet ortamındaki dayanıklılıklarını artırır (Carron, Widmeyer, ve Brawley, 1985).

Sonuç olarak, dijital detoks, sporcuların motivasyonlarını artırmada hem bireysel hem de takım seviyesinde etkili bir yöntemdir. Bu tür uygulamalar, sporcuların dijital dünyadan uzaklaşarak hedeflerine daha iyi odaklanmalarına olanak tanır ve uzun vadede sürdürülebilir bir performans sağlamalarına yardımcı olur (Rosen, 2012; Kuss ve Griffiths, 2017).

1.9. Dijital Detoks ve Spor Turizmi

Günümüzün dijitalleşen dünyasında spor turizmi, bireylerin dijital cihazlardan uzaklaşarak doğayla ve fiziksel aktivitelerle yeniden bağlantı kurmalarını sağlayan önemli bir alan olarak öne çıkmaktadır. Spor turizmi, hem bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını destekler hem de dijital detoks sürecinde etkili bir yöntem sunar. Spor Turizmi ve Dijitalden Uzaklaşma: Spor turizmi kapsamında düzenlenen kamplar, doğa sporları etkinlikleri ve grup aktiviteleri, katılımcılara dijital cihazlardan uzak bir ortam sunar. Özellikle kırsal bölgelerde gerçekleştirilen spor turizmi etkinlikleri, bireylerin dijital bağımlılıklarını azaltmalarına olanak tanır. Doğa

yürüyüşleri, kampçılık, kano ve dağcılık gibi aktiviteler, bireylerin dijital cihazlara olan ihtiyaçlarını en aza indirir (Weed, 2008).

Doğa Sporları ve Dijital Detoks: Spor turizmi, doğa sporlarıyla birleşerek dijital detoks sürecini destekler. Örneğin:

Trekking: Uzun mesafeli doğa yürüyüşleri, bireylerin sadece çevreyle etkileşim kurmalarını sağlar.

Kano ve Rafting: Akarsu sporları, katılımcıların hem fiziksel hem de zihinsel olarak zorlu koşullarla başa çıkmasını destekler.

Bisiklet Turları: Teknolojiden uzak, doğa içinde gerçekleşen bisiklet etkinlikleri, bireylerin sakinleşmesine ve çevreyle daha fazla bağ kurmasına yardımcı olur (Kaplan ve Kaplan, 1989).

Spor Turizmi ve Sosyal Etkileşim: Dijital detoks sürecinde bireyler, spor turizmi etkinlikleri sayesinde yüz yüze sosyal etkileşim kurma şansı yakalar. Takım sporları, grup halinde gerçekleştirilen doğa sporları ve rekreatif etkinlikler, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmesine olanak tanır. Bu tür etkinlikler, dijital cihazların yerine gerçek hayattaki bağların güçlenmesini sağlar (Bailey ve ark., 2013).

Spor Turizmi Kampları ve Dijital Detoks Programları: Son yıllarda, dijital detoks odaklı spor turizmi kampları büyük ilgi görmektedir. Bu kamplar, katılımcılara:

Dijital cihazları bir kenara bırakma, spor aktiviteleriyle fiziksel ve zihinsel yenilenme, doğayla iç içe vakit geçirme, teknolojiye olan bağımlılıklarını azaltma fırsatı sunmaktadır (Hughes, 2020).

Yerel Ekonomiye Katkı ve Dijital Detoks: Spor turizmi, dijital detoks programlarını desteklerken yerel ekonomilere de katkı sağlar. Özellikle doğal güzelliklere sahip kırsal bölgelerde, spor turizmi faaliyetleri sayesinde hem yerel halk ekonomik fayda sağlar hem de katılımcılar daha otantik bir dijital detoks deneyimi yaşar (Weed, 2008).

Sürdürülebilir Spor Turizmi ve Dijital Farkındalık: Spor turizmi etkinlikleri, yalnızca bireylerin dijital cihazlardan uzaklaşmasını değil, aynı zamanda sürdürülebilirlik bilinci geliştirmesini de hedefler. Doğaya duyarlılık ve çevre farkındalığını artıran spor turizmi aktiviteleri, bireylerin hem fiziksel hem de dijital dünyaya daha bilinçli bir yaklaşım geliştirmesine yardımcı olur. Spor turizmi, dijital detoks sürecini destekleyen güçlü bir araçtır. Doğa sporları, grup aktiviteleri ve teknolojiden arındırılmış bir ortam, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak yenilenmelerine olanak tanır. Ayrıca, bu etkinlikler yerel ekonomilere ve çevresel sürdürülebilirliğe de katkıda bulunmaktadır (Henderson ve Bialeschki, 2017).

1.10. Dijital Minimalizm ve Sporcu Yaşamı

Dijital minimalizm, bireylerin teknolojiyi yalnızca amaçlarına yönelik olarak ve bilinçli bir şekilde kullanmasını öneren bir yaklaşımdır. Sporcu yaşamında dijital minimalizm, hem zihinsel hem de fiziksel performansı artırmada önemli bir rol oynar. Sporcuların teknoloji bağımlılığından

uzaklaşarak daha odaklanmış bir antrenman ve yaşam düzeni oluşturması, bu felsefenin temel kazanımlarından biridir (Newport, 2019).

Dijital Minimalizmin Sporculara Sağladığı Avantajlar: Odaklanma ve Konsantrasyon: Dijital cihazların yoğun kullanımı, sporcuların dikkatini dağıtarak performanslarını olumsuz etkileyebilir. Minimalist bir yaklaşım, sporcuların antrenmanlarına ve müsabakalarına tam odaklanmasını sağlar. **Zihinsel Sağlık:** Sürekli çevrimiçi olma hali, sporcularda stres ve tükenmişliğe yol açabilir. Dijital minimalizm bu olumsuz etkileri azaltır ve sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırır (Brooks ve Dunn, 2018).

Uyku Düzeni: Sporcuların performansı için kaliteli uyku vazgeçilmezdir. Gece geç saatlerde dijital cihaz kullanımı, uyku kalitesini olumsuz etkiler. Minimalizm, sporcuların uyku alışkanlıklarını düzenlemelerine yardımcı olur. **Dijital Minimalizm Uygulamaları: Zaman Yönetimi:** Sosyal medya ve dijital araçların kullanımını belirli saatlerle sınırlamak, sporcuların günlük düzenini optimize eder. **Teknolojiden Tamamen Uzak Günler:** Haftada bir veya belirli zaman dilimlerinde dijital cihazlardan tamamen uzak durmak, zihinsel detoks sürecini destekler (Cajochen, 2007).

Dijital Detoks Kampları: Sporcular için düzenlenen dijital minimalizm kampları, teknolojiden uzak bir ortamda hem fiziksel hem de zihinsel yenilenme fırsatı sunar. **Sporcu Yaşamında Dijital Minimalizmin Önemi:** Sporcular, yoğun antrenman ve müsabaka takvimleri arasında dijital cihazların gereksiz kullanımını sınırlandırarak fiziksel ve zihinsel enerjilerini koruyabilirler. Dijital minimalizm, özellikle genç sporcuların teknolojiye bağımlılık geliştirmesini önlemek ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmak için kritik bir yaklaşımdır (Hughes, 2020).

1.11. Teknoloji ve Spor Dengesi

Teknolojinin günlük yaşantımızdaki rolü giderek artarken, sporcular için bu durum hem fırsatlar hem de riskler barındırmaktadır. Teknoloji; antrenman süreçlerinin optimize edilmesi, performansın ölçülmesi ve spor bilimlerinin gelişimi için önemli bir araçtır. Ancak teknolojinin aşırı ve yanlış kullanımı, sporcuların odaklanma, motivasyon ve zihinsel sağlık gibi kritik alanlarda sorunlar yaşamasına neden olabilir. Bu bağlamda, teknoloji ve spor arasındaki dengeyi sağlamak, modern sporculukta başarılı olmanın temel gerekliliklerinden biri haline gelmiştir (Ratten, 2011).

Teknolojinin günlük yaşantımızdaki rolü giderek artarken, sporcular için bu durum hem fırsatlar hem de riskler barındırmaktadır. Teknoloji; antrenman süreçlerinin optimize edilmesi, performansın ölçülmesi ve spor bilimlerinin gelişimi için önemli bir araçtır. Örneğin, giyilebilir teknolojiler ve sensörler sayesinde sporcuların vücutlarını daha iyi izlemeleri, performanslarını anlık olarak değerlendirmeleri mümkündür. Ayrıca, video

analiz yazılımları, antrenman tekniklerini geliştirmenin yanı sıra, oyun içi stratejilerin belirlenmesinde de yardımcı olmaktadır (Reilly, 2016).

Ancak teknolojinin aşırı ve yanlış kullanımı, sporcuların odaklanma, motivasyon ve zihinsel sağlık gibi kritik alanlarda sorunlar yaşamasına neden olabilir. Özellikle sosyal medya ve dijital cihazların aşırı kullanımı, sporcuların antrenman sürecinden ve fiziksel aktiviteden daha fazla zaman harcamasına yol açabilir, bu da genel performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu bağlamda, teknoloji ve spor arasındaki dengeyi sağlamak, modern sporculukta başarılı olmanın temel gerekliliklerinden biri haline gelmiştir. Hem teknolojinin sunduğu fırsatlardan faydalanmak hem de dijital dünyadan uzaklaşarak daha sağlıklı bir spor hayatı sürdürmek, sporunun genel başarısını artıran kritik faktörlerdendir (Kuss ve Griffiths, 2017).

1.12. Spor Alanında Dijital Bağımlılıkla Mücadele Yöntemleri

Dijital bağımlılık, bireylerin günlük yaşamında fiziksel ve zihinsel sağlığı olumsuz etkileyebilecek derecede dijital cihazlara aşırı bağımlılık göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017). Sporcular ve fiziksel aktiviteyle ilgilenen bireyler de bu bağımlılıktan etkilenmektedir. Dijital bağımlılık, spor performansı ve odaklanma üzerinde olumsuz etkiler yaratabilirken, aynı zamanda bireyin antrenman programlarına bağımlılık göstermesini zorlaştırabilir (Rosen, 2012).

Birinci aşama, farkındalık oluşturmayı kapsamaktadır. Sporcuların ve antrenörlerin dijital bağımlılığın potansiyel zararlarını anlaması, bu durumla başa çıkmanın ilk adımıdır. Eğitim seminerleri ve rehberlik programları aracılığıyla, dijital bağımlılığın fiziksel ve zihinsel sağlığa etkileri konusunda bilinç artırılabilir. Örneğin, aşırı ekran kullanımının uyku kalitesini düşürdüğü ve dolayısıyla antrenman performansını olumsuz etkilediği gösterilmiştir (Cain ve Gradisar, 2010).

İkinci aşama, dijital cihazların kullanımını sınırlamayı hedefleyen stratejilerin uygulanmasıdır. Sporcular için belirli zaman dilimlerinde dijital cihazlardan uzak durmayı içeren programlar hazırlanabilir. Bu süreçte, dijital detoks uygulamaları, bireylerin teknolojiden uzaklaşarak doğayla daha fazla etkileşim kurmasını sağlayabilir. Özellikle rekreatif aktiviteler ve doğa sporları, dijital cihazların etkisinden kurtulmaya yardımcı olabilir (Lepp ve ark., 2013).

Üçüncü aşamada ise alternatif faaliyetlerin önemi öne çıkar. Dijital bağımlılıkla mücadele için sporculara odaklanma ve konsantrasyonu artıracak bireysel ve takım sporları önerilebilir. Örneğin, yoga ve meditasyon gibi aktiviteler, zihinsel berraklığı artırırken dijital bağımlılığı azaltmada etkili olabilir (Khalsa ve ark., 2009). Aynı şekilde takım sporları, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirerek dijital cihazlara olan ihtiyaçlarını azaltabilir (Carron ve ark., 1985).

1.13. Dijital Detoks Kampları ve Spor Aktiviteleri

Dijital bağımlılıkla mücadelede yenilikçi yöntemlerden biri olan dijital detoks kampları, bireylerin dijital cihazlardan uzaklaşarak doğa ile bütünleşmelerini ve fiziksel aktivitelerle zihinsel sağlıklarını güçlendirmelerini amaçlar. Bu kamplar, özellikle spor aktiviteleriyle desteklendiğinde, bireylerin hem dijital bağımlılıkla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine hem de fiziksel sağlıklarını iyileştirmelerine katkıda bulunur (Roberts ve David, 2016).

Dijital detoks kamplarının temel amacı, bireylerin teknolojiyle kurdukları ilişkiyi yeniden yapılandırmaktır. Bu kamplar, teknolojik cihazların kullanımını tamamen sınırlayarak bireylerin dikkatlerini fiziksel aktiviteler ve sosyal etkileşimlere yönlendirmelerini sağlar. Kamplarda sunulan spor aktiviteleri, bireylerin hem bedenlerini hareket ettirmelerine hem de grup dinamikleriyle sosyal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur. Örneğin, takım sporları bireyler arasında iş birliğini teşvik ederken, doğa yürüyüşleri ve yoga gibi bireysel aktiviteler zihinsel berraklığı artırabilir (Lepp ve ark., 2013).

Bu kampların önemli bir bileşeni de doğa ile bütünleşme ve farkındalık geliştirmedir. Spor aktiviteleri, bireylerin doğanın sunduğu fiziksel ve duygusal faydaları deneyimlemelerine olanak tanır. Araştırmalar, açık hava sporlarının stresi azalttığını ve bireylerin ruh halini iyileştirdiğini göstermektedir. Ayrıca, düzenlenen spor etkinlikleri bireylerin dijital dünyadan uzaklaşarak sosyal ve duygusal bağlarını yeniden inşa etmelerine olanak tanır (Pretty ve ark., 2005).

Dijital detoks kamplarında spor aktiviteleri, bireylerin dijital bağımlılıkla başa çıkma süreçlerini kolaylaştırmak için stratejik bir araç olarak kullanılabilir. Örneğin, sporcu grupları için özel kamplar düzenlenebilir. Bu kamplar, sporcuların dijital cihazlarla aşırı etkileşimin performans üzerindeki olumsuz etkilerini anlamalarına ve fiziksel aktivitelere daha fazla odaklanmalarına yardımcı olabilir (Rosen, 2012).

1.14. E-Spor ve Dijital Detoks Çelişkisi

E-Spor, günümüzün hızla büyüyen dijital aktivitelerinden biri olarak genç nüfustan profesyonel sporculara kadar geniş bir kitleyi etkisi altına almıştır. Ancak, bu etkinlik, oyuncuların uzun süre dijital ekranlara maruz kalması ve yoğun rekabetçi ortamın getirdiği stres gibi unsurlar nedeniyle dijital detoks kavramıyla çelişir. Bu çelişki, özellikle bireylerin dijital sağlıklarıyla fiziksel ve zihinsel sağlıklarını dengelemek için önemli bir tartışma alanı yaratır (Hamari ve Sjöblom, 2017).

E-Spor, fiziksel sporların aksine, teknolojik cihazlar ve internet bağlantısı aracılığıyla oynanan rekabetçi video oyunlarından oluşur. Bu ortamda başarı elde etmek, uzun saatler süren antrenmanları, stratejik düşünmeyi ve güçlü bir zihinsel dayanıklılığı gerektirir. Ancak bu süreç, oyuncuların ekran başında geçirdiği süreyi artırırken, aynı zamanda fiziksel

hareketsizliğe ve dijital bağımlılığa yol açabilir. Dijital detoks ise, bireylerin dijital cihazlarla geçirdiği zamanı azaltarak daha sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik eder. Bu nedenle, E-Spor ve dijital detoks kavramları arasında doğal bir çatışma oluşur (Kari ve ark., 2019).

Araştırmalar, dijital cihazlara aşırı maruz kalmanın fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle, uzun süre ekran başında kalan E-Spor oyuncularında duruş bozuklukları, uyku sorunları ve zihinsel tükenmişlik gibi problemler yaygın olarak gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, dijital detoks programları, E-Spor oyuncularının bu sorunlarla başa çıkmasına yardımcı olabilecek potansiyele sahiptir. Örneğin, oyuncuların düzenli aralıklarla fiziksel aktiviteler yapması, meditasyon gibi zihinsel sağlık odaklı yöntemlerle desteklenmesi, dijital detoksun E-Spor ekosistemine entegre edilebileceği yollar arasında sayılabilir (Himmelstein ve ark., 2017).

1.15. Sporcular İçin Dijital Minimalizm Stratejileri

Dijital minimalizm, bireylerin dijital teknolojilerle ilişkilerini bilinçli bir şekilde sadeleştirerek yaşamlarında daha fazla anlam ve denge bulmayı amaçladıkları bir yaklaşımı ifade eder (Newport, 2019). Sporcular için bu strateji, hem performans hem de zihinsel sağlık açısından büyük bir öneme sahiptir. Sosyal medya, akıllı telefonlar ve diğer dijital cihazların artan kullanımını, sporcuların odaklanmasını zorlaştırmakla kalmaz, aynı zamanda tükenmişlik ve stres gibi sorunlara da neden olabilir (Smith ve ark., 2020).

Sporcular, özellikle profesyonel düzeyde, hem fiziksel performanslarını hem de dijital dünyadaki varlıklarını dengede tutmak zorundadır. Sosyal medya ve dijital cihazlar, sporcuların kendilerini tanıtmaları ve sponsorluk anlaşmalarını desteklemeleri için gerekli olsa da, bu araçların aşırı kullanımı, zihinsel yorgunluk ve motivasyon kaybına yol açabilir. Dijital minimalizm stratejileri, bu olumsuz etkileri azaltarak sporcuların dikkatlerini antrenman ve rekabet hedeflerine yöneltmelerine yardımcı olabilir (Hertlein ve Ancheta, 2014).

Amaçlı Kullanım: Dijital cihazların ve platformların yalnızca belirli amaçlar doğrultusunda kullanılması önemlidir. Örneğin, sosyal medya hesaplarının yalnızca sponsorlarla iletişim veya hayranlarla etkileşim için kullanılması, dikkat dağınıklığını önleyebilir (Newport, 2019).

Ekran Süresi Yönetimi: Günlük ekran süresi için sınırlar koymak, sporcuların zamanlarını daha verimli kullanmalarına yardımcı olur ve uyku düzenini iyileştirir (Twenge ve ark., 2018).

Dijital Detoks Programları: Haftada bir gün veya belirli dönemlerde dijital cihazlardan tamamen uzak durmak, zihinsel yenilenme ve stres azaltma açısından faydalı olabilir (Hertlein ve Ancheta, 2014).

Teknoloji Dostu Fiziksel Aktiviteler: Dijital cihazlardan uzaklaşıp fiziksel aktiviteler yapmak, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel

sağlıklarını destekler. Bu yaklaşım, rekreatif faaliyetlerin önemini artırır (Brown ve Ryan, 2003).

1.16. Dijital Detoks ve Gelecek

Dijital detoks, bireylerin dijital cihaz kullanımını sınırlayarak zihinsel, fiziksel ve sosyal sağlıklarını iyileştirme hedefiyle yapılan bilinçli bir uygulamadır. Bu yaklaşım, dijitalleşmenin giderek arttığı bir dünyada daha da önemli hale gelmektedir. Gelecekte dijital detoksun bireyler, sporcular ve toplum üzerindeki etkileri, hem fırsatlar hem de zorluklar barındırmaktadır. Dijital minimalizm ve teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurma çabası, gelecek nesiller için vazgeçilmez bir yaşam becerisi haline gelebilir (Newport, 2019).

Dijital detoks, bireylerin dijital cihazlardan belirli bir süre boyunca uzaklaşmalarını sağlayarak, zihinsel sağlıklarını iyileştirmeyi amaçlayan bir süreçtir. Son yıllarda dijital bağımlılığın artışıyla birlikte dijital detoks uygulamaları, bireylerin teknolojiyle ilişkilerini yeniden düzenlemeye yönelik önemli bir yaklaşım haline gelmiştir. Dijital dünyada yaşadığımız hızla değişen yaşam, sürekli olarak bağlantıda olma gerekliliği, bilgi akışının hızlanması ve sosyal medya etkileşimleri, bireyleri daha fazla dijital stresle karşı karşıya bırakmaktadır (Rosen ve ark., 2013).

Bu durum, hem kişisel yaşamda hem de profesyonel alanda verimlilik, odaklanma ve genel zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Dijital detoks, bu olumsuz etkilerin üstesinden gelmek ve dijital bağımlılığı sınırlamak için bir çözüm yolu olarak ortaya çıkmıştır (Turkle, 2017).

1.17. Gelecekte Dijital Detoksa Duyulan İhtiyaç

Teknolojinin hızla gelişmesi, yaşamlarımızda daha fazla yer kaplamasına neden olmakta, bu da bireylerin sürekli bağlantıda kalma zorunluluğu hissetmesine yol açmaktadır. Bu durumun yarattığı olumsuz etkiler şunlardır:

Dijital Tükenmişlik: Sürekli çevrimiçi olma hali, bireylerde zihinsel tükenmişliğe ve stres düzeyinde artışa neden olabilir. Dijital detoks, bu sorunlara karşı etkili bir araç olabilir (Serrano ve ark., 2020).

Dijital Bağımlılığın Artışı: Özellikle genç nesillerde dijital bağımlılığın yaygınlaşması, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını olumsuz etkileyebilir. Bu durum, gelecekte dijital detoksa yönelik eğitim ve uygulamaların yaygınlaşmasını gerektirir (Hughes, 2020).

Sürdürülebilir Yaşam: Gelecekte dijital detoks, bireylerin çevre dostu alışkanlıklar kazanmasına yardımcı olabilir. Dijital minimalizm, enerji tasarrufu ve daha az tüketimle sürdürülebilir bir yaşam tarzını destekler. Yeni Rekreatyon Alanları: Dijital detoks merkezleri ve programlarının artışı, rekreatif aktiviteler için yeni alanlar yaratabilir. Doğa sporları, mindfulness kampları ve offline etkinlikler, bu eğilimin önemli bir parçası haline gelebilir (Chayka, 2020).

1.18. Dijital Detoksun Spor ve Rekreasyon Alanındaki Geleceği

Spor ve rekreasyon alanlarında dijital detoksun önemi, özellikle dijital dünyada zaman geçirme alışkanlıklarının artmasıyla birlikte giderek daha belirgin hale gelmektedir. Sporcular ve spor meraklıları, dijital detoks uygulamalarını performanslarını iyileştirmek ve zihinsel sağlıklarını korumak için kullanmaktadır. Gelecekte, dijital detoks ve spor birleşimi daha da yaygınlaşacak ve sporcuların yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da iyileştirmeye yönelik daha bütünsel yaklaşımlar benimsemesi sağlanacaktır (Firth ve ark., 2017).

1.18.1. Detoks Kamplarında Sporun Yeri

Gelecekte düzenlenecek dijital detoks kampları, spor aktiviteleriyle zenginleştirilerek bireylerin hem fiziksel hem de sosyal sağlıklarını destekleyebilir. Zihinsel Sağlığı Destekleme: Dijital detoks ve sporun birleşimi, bireylerin zihinsel dayanıklılık ve mutluluk seviyelerini artırabilir (Hughes, 2020).

Sporcular için dijital detoks, performanslarını artırmak, daha iyi bir zihinsel odaklanma sağlamak ve genel sağlıklarını korumak adına önemlidir. Araştırmalar, dijital detoksun sporcuların sosyal medyada geçirdikleri zamanı kısıtlamanın yanı sıra, dikkatlerini spor aktivitelerine ve antrenman süreçlerine odaklamalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, dijital detoks düzenli olarak uygulamak, fiziksel aktiviteye yönelimi artırarak sporcuların daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir (Schmuck, 2024).

Gelecekte, dijital detoks ve spor alanındaki uygulamalar daha da yaygınlaşacak gibi görünüyor. Spor ve rekreasyon yönetimi alanında, dijital detoks destekleyen kamp programları, bireylerin doğal ortamlarda ve fiziksel aktivitelerde bulunmalarını teşvik edebilir (Dimova, 2024). Bu tür programlar, yalnızca fiziksel sağlık değil, aynı zamanda sosyal becerilerin geliştirilmesi, yaratıcılığın artırılması ve bireylerin genel mutluluk seviyelerinin yükseltilmesi için de önemli fırsatlar sunmaktadır (Stanovsek, 2024).

SONUÇ

Bu bölüm, dijital detoks kavramını spor ve rekreasyon perspektifiyle ele alarak, teknolojinin bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltma ve daha dengeli bir yaşam sürdürme yollarını irdelemektedir. Günümüz dünyasında, dijital cihazların ve sosyal medyanın aşırı kullanımı, bireylerin zihinsel sağlığını, sosyal ilişkilerini ve fiziksel aktivitelerini olumsuz yönde etkileyerek dijital bağımlılık ve tükenmişlik gibi sorunlara yol açmaktadır. Ancak dijital detoks, bireylerin bu etkilerle başa çıkabilmeleri için güçlü bir strateji sunar ve spor, bu sürecin temel bir unsuru olarak ön plana çıkmaktadır.

Dijital detoks, teknolojinin günlük yaşamımıza müdahalesi ve bireylerin dijital cihazlarla fazla vakit geçirmesinin yol açtığı olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması amacıyla yapılan bir süreçtir. Dijital detoksun sporcular ve genel olarak bireyler üzerindeki olumlu etkileri, çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir. Özellikle, dijital cihazların aşırı kullanımının zihinsel sağlık, uyku düzeni ve performans üzerinde olumsuz etkiler yarattığı bilinmektedir. Bu sebeple, dijital detoksun sadece bireylerin mental sağlıklarını iyileştirmekle kalmayıp, sporcuların motivasyonlarını artırarak performanslarını da olumlu yönde etkileyebileceği vurgulanmaktadır.

Dijital detoks uygulamaları, bireylerin teknoloji kullanımını sınırlayarak günlük yaşamlarını daha anlamlı ve üretken hale getirmelerine olanak tanımaktadır. Bu süreçte spor ve rekreasyon, bireylerin yalnızca dijital bağımlılıktan uzaklaşmasına değil, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmesine de katkıda bulunur. Özellikle doğa sporları, grup egzersizleri, mindfulness odaklı etkinlikler ve açık hava aktiviteleri, bireylerin hem bireysel hem de sosyal bağlamda daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini desteklemektedir.

Spor, bireylere yalnızca fiziksel bir aktivite alanı sunmakla kalmaz; aynı zamanda zihinsel yenilenme, stres yönetimi ve sosyal bağları güçlendirme gibi çok boyutlu faydalar sağlar. Rekreatif aktiviteler, bireylerin kendilerine ayırdığı zamanı artırarak teknolojiye olan bağımlılıklarını sorgulamalarına ve daha sürdürülebilir alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda dijital detoks kampları, sporun bu tür programlarda nasıl etkili bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir.

Sporcular için dijital detoks, teknoloji kullanımını sınırlayarak fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmeyi amaçlayan uygulamalar içermektedir. Örneğin, sabah egzersizleri, yürüyüşler, yoga ve takım sporları gibi fiziksel aktiviteler dijital cihazlardan uzak kalma süresini artırırken, aynı zamanda katılımcıların spor alanındaki performanslarını artırmalarını da sağlar. Dijital detoksun spor ve rekreasyon alanındaki geleceği, daha fazla dijital bağımlılıkla mücadele eden kamplar, sporculara yönelik dijital minimalizm stratejileri ve dijital detoks kamplarının yaygınlaşmasıyla şekillenmektedir.

Ayrıca, dijital detoks süreçleri, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmeleri, motivasyonlarını artırmaları ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmeleri açısından büyük önem taşır. Sporcuların teknolojiyi sınırlı bir şekilde kullanmaları, onların odaklanma, motivasyon ve performans alanlarında daha başarılı olmalarını sağlayabilir. Bu bağlamda, dijital minimalizm stratejileri, sporcuların bu dengeyi sağlamak için benimsedikleri temel araçlar arasında yer almaktadır.

Dijital detoksun geleceği, spor ve rekreasyon aktivitelerinin bu süreçteki rolünün daha da belirginleşeceği bir doğrultuda ilerlemektedir. Spor turizmi, dijital detoks uygulamalarında bireyler için hem fiziksel hem de kültürel bir kaçış imkanı sunarak teknolojiyle ilişkilerinde daha sağlıklı

bir denge kurmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, dijital minimalizm felsefesiyle birleşen spor yaşamı, bireylerin teknolojiyi daha bilinçli bir şekilde kullanmalarına olanak tanıyan bir yaklaşımı desteklemektedir.

Bu bağlamda, spor bilimleri ve rekreasyon alanındaki araştırmaların, dijital detoksun bireyler üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde incelemesi gerekmektedir. Spor ve rekreasyonun dijital detoks uygulamalarındaki etkileri üzerine yapılacak çalışmalar, bu alandaki bilgi birikimini artıracak ve bireyler için daha etkili çözümler sunulmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, dijital bağımlılık ve tükenmişlik gibi sorunlarla mücadelede sporun daha aktif bir şekilde kullanılması, bireylerin yaşam kalitesini artırma yolunda önemli bir araç olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, dijital detoks kavramı, bireylerin dijital çağda daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir uygulama olarak öne çıkmaktadır. Spor ve rekreasyon, bu sürecin merkezinde yer alarak bireylerin teknolojiyle olan ilişkilerini yeniden tanımlamalarına, sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, dijital detoksun spor ve rekreasyon alanında daha yaygın bir şekilde uygulanması, bireyler ve toplum için olumlu sonuçlar doğuracak bir geleceğin anahtarı olabileceği düşünülmektedir.

REFERANSLAR

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., ve Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Böyükelhan, E., Karavelioğlu, M. B. (2023). Açık alan rekreasyonu. Dr. Öğr. Üyesi Efecan Tezcan, 99-106.
- Brooks, A. M., ve Dunn, S. (2018). Digital detox and athlete focus: Enhancing performance through technology reduction. *Journal of Athletic Performance*, 10(2), 142–153.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Cain, N., ve Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
- Cajochen, C. (2007). Alerting effects of light. *Sleep Medicine Reviews*, 11(6), 453–464. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2007.07.009>
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., ve Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 244–266. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244>
- Chayka, K. (2020). *The longing for less: Living with minimalism*. Bloomsbury Publishing.
- Cohen, S. (2014). The relationship between social support and mental health in digital age. *Journal of Health and Social Behavior*, 55(2), 135-148.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper ve Row.
- Czeisler, C. A. (2013). Perspective: Casting light on sleep deficiency. *Nature Reviews Endocrinology*, 9(5), 301–302. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2013.58>
- Dimova, A. (2024). Recreation Programs and Nature-Based Detox: A Growing Trend in Digital Detox Camps. *International Journal of Recreation*, 39(1), 56-72.
- Firth, J., Siddiqi, N., Koyanagi, A., Sarris, J., ve Rosenbaum, S. (2017). The effects of exercise on mental health: A review of systematic reviews and meta-analyses. *World Psychiatry*, 16(2), 133-142.
- Greenfield, D. N. (2017). *Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems*. Wiley.
- Hamari, J., ve Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211–232. <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085>
- Hansen, C. J., Stevens, L. C., ve Coast, J. R. (2004). Exercise duration and mood state: How much is enough to feel better? *Health Psychology*, 20(4), 267–275. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.20.4.267>
- Harris, T. (2019). *The social dilemma: Exploring the attention economy and its consequences*. Netflix.
- Henderson, K. A., ve Bialeschki, M. D. (2017). *Evaluating leisure services: Making enlightened decisions*. Venture Publishing.
- Hertlein, K. M., ve Ancheta, K. (2014). Advantages and disadvantages of technology in relationships: Findings from an open-ended survey. *Qualitative Report*, 19(11), 1–11.

- Himmelstein, D., Liu, Y., ve Shapiro, J. L. (2017). An exploration of mental skills among competitive League of Legends players. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 9(2), 1–21.
- Hughes, R. (2020). Digital detox retreats: The future of mindful tourism? *Tourism Management Perspectives*, 34, 100676. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2020.100676>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kaplan, R., ve Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Karavelioğlu, M. B., Eşen, C., & Eşen, R. (2024). Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kütahya İl Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 56-66. <https://doi.org/10.31680/gaujss.1427954>
- Kari, T., Piippo, J., Frank, L., Makkonen, M., ve Moilanen, P. (2019). To gamify or not to gamify? The role of gamification in exercise and fitness. *International Journal of Technology and Human Interaction*, 15(3), 24–42.
- Khalsa, S. B. S., Hickey-Schultz, L., Cohen, D., Steiner, N., ve Cope, S. (2009). Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: A preliminary randomized controlled trial. *The Journal of Behavioral Health Services ve Research*, 39(1), 80–90. <https://doi.org/10.1007/s11414-011-9249-8>
- Kushlev, K., Proulx, J. D., ve Dunn, E. W. (2019). Digitally connected, socially disconnected: The effects of relying on technology rather than other people. *Computers in Human Behavior*, 91, 140–147. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.09.031>
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311-320. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lepp, A., Barkley, J. E., ve Karpinski, A. C. (2013). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Leung, L. (2020). Exploring the relationship between smartphone addiction, social anxiety, and loneliness. *New Media ve Society*, 22(2), 387–406. <https://doi.org/10.1177/1461444818791601>
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Portfolio.
- Niemiec, C. P., ve Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133–144. <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>
- Panova, T., ve Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with smartphone use and their relationship to self-determination theory. *Computers in Human Behavior*, 68(2), 412–419. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.023>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., ve Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon ve Schuster.
- Ratten, V. (2011). Sport-based entrepreneurship: Towards a new theory of entrepreneurship and sport management. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 7(1), 57–69. <https://doi.org/10.1007/s11365-010-0138-z>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., ve Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Reilly, T. (2016). Technology in sport: The role of technology in sports training and performance. *Journal of Sports Sciences*, 34(7), 625–634.
- Roberts, J. A., ve David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rosen, L. D. (2012). *iDisorder: Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us*. Palgrave Macmillan.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., ve Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 255–264.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Schmuck, S. (2024). Digital Detox and Performance Enhancement: The Impact of Social Media Limitation on Athletes. *Journal of Sports Psychology*, 45(2), 115–126.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Mugisha, J., ve Ward, P. B. (2016). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *The American Journal of Psychiatry*, 173(7), 629–638. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.15111177>
- Serrano, J. R., González, C. A., ve Salas, S. (2020). Digital distraction and performance in young athletes. *Sports Science Journal*, 6(3), 123–134.
- Smith, A. C. T., Graetz, B., ve Westerbeek, H. M. (2020). Sport sponsorship activation in social media: Examining the impact of fan engagement on brand recognition. *Sport Management Review*, 23(5), 773–785.
- Stanovsek, K. (2024). Social Wellness and Digital Detox: Improving Creativity and Social Skills in Recreation Settings. *Sports and Wellness Review*, 21(3), 110–120.
- Syvrtsen, T., ve Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5–6), 1263–1275. <https://doi.org/10.1177/1354856520933065>
- Turkle, S. (2017). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Twenge, J. M., Krizan, Z., ve Hisler, G. (2018). Decreases in self-reported sleep duration among US adolescents 2009–2015 and association with new media screen time. *Sleep Medicine*, 39, 47–53.
- Weed, M. (2008). *Sport ve tourism: A reader*. Routledge.