



# SPORDA SAĞLIK, PSİKOLOJİ VE TOPLUM

Editörler

Doç. Dr. Alper KARTAL

Dr. Öğr. Üyesi Sermin AĞRALI ERMİŞ



# **SPORDA SAĞLIK, PSİKOLOJİ VE TOPLUM**

**Editörler**

**Doç. Dr. Alper KARTAL**

**Dr. Öğr. Üyesi Sermin AĞRALI ERMİŞ**

# **SPORDA SAĞLIK, PSIKOLOJİ VE TOPLUM**

**Editörler**

**Doç. Dr. Alper KARTAL**

0009-0008-2084-0564

**Dr. Öğr. Üyesi Sermin AĞRALI ERMİŞ**

0000-0002-9653-233X



**Sporda Sağlık, Psikoloji ve Toplum**  
**Edit6rler: Doç. Dr. Alper KARTAL,**  
**Dr. 6gr. Üyesi Sermin AğRALI ERMİŞ**

**Genel Yayın Y6netmeni: Berkan Balpetek**  
**Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Desing**  
**Yayın Tarihi: Aralık 2024**  
**Yayıncı Sertifika No:49837**

**ISBN: 978-625-5530-02-8**

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



## **İÇİNDEKİLER**

### **1. BÖLÜM.....5**

Fiziksel Aktivite ve Halk Sağlığı  
*Sevil AYDOĞAN GEDİK*

### **2. BÖLÜM.....23**

Spor Psikolojisinin Motivasyonel Dinamikleri  
*Ebru DERECELİ, Fetullah KAŞKA*

### **3. BÖLÜM.....35**

Zihinsel Dayanıklılık ve Direnç Geliştirme  
*Necmettin PARLAK*

### **4. BÖLÜM.....45**

Zihin Oyunları: Sporcuların Zihinsel Yorgunlukla Mücadelesi  
*Nisanur CANIKLI TEMEL, Sermin AĞRALI ERMİŞ*

### **5. BÖLÜM.....54**

Sporda Psikolojik Sağlığı Desteklemek için Kullanılan Yaklaşımlar  
*Gamze AKYOL, Kıvanç KARAOĞLAN*

### **6. BÖLÜM.....68**

Öz Düzenleme Becerilerinin Beden Eğitimi ve Sporda Kullanımı  
*Rukiye Aydoğan*

### **7. BÖLÜM.....87**

Takım Dinamikleri ve Liderlik  
*Necmettin PARLAK, Çağatay DERECELİ*

### **8. BÖLÜM.....95**

Toplumun Spor Alışkanlıklarını Etkileyen Kentsel Faktörlerin  
Belirlenmesi  
*Göksu DERECELİ*

# 1. BÖLÜM

## Fiziksel Aktivite ve Halk Sağlığı

Sevil AYDOĞAN GEDİK<sup>1</sup>

1- Uzm. Dr. Sevil Aydoğan Gedik, Eskişehir İl Sağlık Müdürlüğü , aydogan.sevil@gmail.com,  
Orcid No: 0000 0002 7314 5900

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı “sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” olarak tanımlamaktadır. Ulaşılabilir en iyi sağlık düzeyine sahip olmak tüm insanlar için en temel haklardan biridir (Schramme, 2023).

Bireysel ve toplumsal açıdan sağlıklı olabilmek için sadece hastalıkların tedavisi değil, insanların mevcut sağlık durumunun korunması ve iyileştirilmesi gerekmektedir. Bu da halk sağlığı yaklaşımı ile gerçekleştirilebilir.

Winslow 1923 yılında halk sağlığını “organize edilmiş toplum çalışmaları sonunda çevre sağlığı koşullarını düzelterek, bireylere sağlık bilgisi vererek, bulaşıcı hastalıkları önleyerek, hastalıkların erken tanı ve tedavisini sağlayarak, sağlık örgütleri kurarak, toplumsal çalışmaları her bireyin sağlığını sürdürecektir bir yaşam düzeyini sağlayacak biçimde geliştirerek hastalıklardan korunmayı, yaşamın uzatılmasını, beden ve ruh sağlığı ile çalışma gücünün artırılmasını sağlayan bir bilim ve sanat” olarak tanımlamıştır (Güler ve Akın, 2012).

Halk sağlığı koruyucu sağlık hizmetleri sunarak, sağlık için risk oluşturan faktörlerle mücadele ederek, halk eğitimleri yoluyla toplumun sağlık okuryazarlığını yükselterek, sağlıklı yaşam davranışlarını topluma kazandırarak, hastalıkları meydana gelmeden önlemeyi, sağlığı korumayı, geliştirmeyi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesini amaçlamaktadır (Aydoğan ve ark., 2020; Güler ve Akın, 2012)..

## 1. GENEL BİLGİLER

### *1.1. Sağlığın Geliştirilmesi*

Sağlığın geliştirilmesi; bireylerin fiziksel, ruhsal, sosyal ve duygusal yönden sağlıklı duruma ulaşabilmeleri için yaşam tarzı değişiklikleri yapmalarını, kendi sağlıkları üzerindeki kontrollerini arttırmalarını ve sağlıklarını iyileştirmelerini sağlama sürecidir (Aydın, 2019; Viner ve Macfarlane, 2005). Bu kavram sadece tedaviye odaklanmak yerine, sağlığı olumsuz yönde etkileyen faktörlerin önlenmesini içerir (WHO, 2024a). Bu da bireylerde farkındalığı arttırarak, sağlıklı davranışları destekleyici çevreler oluşturarak, davranışların ve yaşam tarzlarının sağlıklı yönde değişmesini sağlayarak gerçekleştirilebilir. Destekleyici çevreler oluşturarak insanlara fırsat sunulması sağlığın geliştirilmesi için en büyük etkiyi yaratacak eylemdir. Ardından sağlık eğitimi gelmektedir. Sağlık eğitiminin amacı insanların sağlık problemlerini çözebilecek bilgi ve beceri sahibi olmalarını sağlamak, sağlıkla ilgili düşünce, tutum ve davranış değişikliği meydana getirmektir (Yardım ve ark., 2011).

Sağlığın geliştirilmesinin temelinde toplumun sağlık okuryazarlığı seviyesini arttırarak, tütün ve tütün ürünlerinin kullanımı, alkol tüketimi, madde bağımlılığı, fiziksel inaktivite, sağlıksız beslenme, kötü hijyen,

bulaşıcı hastalıklara zemin hazırlayıcı riskli eylemler gibi davranışsal risk faktörlerinin azaltılması yer almaktadır. Böylece toplum sağlığının iyileştirilmesine katkı sağlanacak, toplumun sağlık düzeyi yükselecek, korunması ve sürdürülmesi sağlanacaktır (Aydın, 2019; WHO, 2024b).

### ***1.2. Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri ve Sağlık Geliştirilmesi***

Birleşmiş Milletler'in 2015 yılındaki Sürdürülebilir Kalkınma Zirvesi'nde 2030 yılına kadar dünyada insanlığın ortak refahının sağlanması için 17 amaçtan oluşan Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri kabul edilmiştir. 17 amaç şu şekildedir:

- Yoksulluğu sona erdirmek.
- Açlığı sona erdirmek.
- İnsanların sağlıklı ve kaliteli yaşam sürmelerini sağlamak.
- Herkese eşit derecede kaliteli ve yaşam boyu eğitim imkânı sağlamak.
- Toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak.
- Temiz suya ve hijyene erişimi sağlamak.
- Erişilebilir, güvenilir, sürdürülebilir ve modern enerji sağlamak.
- Sürdürülebilir ve kapsayıcı ekonomik kalkınmayı sağlamak.
- Dayanıklı altyapı inşa etmek, sürdürülebilir ve kapsayıcı sanayileşmeyi ve yeni buluşları desteklemek.
- Ülkelerin içinde ve aralarındaki eşitsizlikleri azaltmak.
- Yerleşim yerlerini güvenli, güçlü ve sürdürülebilir kılmak.
- Sürdürülebilir tüketimi ve üretimi sağlamak.
- İklim değişikliği ile mücadele için acil olarak adım atmak.
- Okyanusları, denizleri ve deniz kaynaklarını korumak ve sürdürülebilir şekilde kullanmak.
- Karasal ekosistemleri korumak ve sürdürülebilir kullanımını sağlamak, ormanların sürdürülebilir kullanımını sağlamak, çölleşme ile mücadele etmek, toprakların verimlilik kaybını durdurmak ve biyoçeşitlik kaybını durdurmak.
- Barışçıl toplumları teşvik etmek, adalete erişimi sağlamak, her seviyede etkin, hesap verebilir ve kucaklayıcı kurumlar inşa etmek.
- Uygulama araçlarını güçlendirmek ve küresel ortaklığı yeniden canlandırmak (Halkos ve Gkampoura; 2021).

Sürdürülebilir kalkınma hedeflerinin gerçekleştirilebilmesi için tüm hedeflerle birlikte sağlığın teşviki ve geliştirilmesi konusu da önemsenmektedir (Aydın, 2019). "Sağlıklı ve kaliteli yaşam" hedefinin gerçekleştirilmesi için sağlık alanında pek çok alt amaç ve eylem belirlenmiştir. Bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların önlenmesi, bu hastalıklardan kaynaklanan mortalite ve morbiditenin azaltılması, bedensel sağlığın yanı sıra ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi sağlıklı ve kaliteli yaşam hedefinin gerçekleştirilmesini sağlayacak önemli maddelerdir.

Halk sağlığı bakış açısı ile bakıldığında, bulaşıcı olmayan hastalıklarla mücadele deyince akla ilk olarak bu hastalıkların henüz oluşmadan önlenmeye çalışılması gelmektedir. Koruyucu sağlık hizmetleri içerisinde yer alan hastalıkların meydana gelmeden önlenmesi çalışmaları içerisinde en önemli olan şey; hastalık riskini arttıran yaşam tarzlarının değiştirilmesini sağlamak ve insanlara sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazandırmaktır.

### ***1.3. Hastalıklar için Değiştirilebilir Risk Faktörleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları***

Geçtiğimiz yüzyıllarda bulaşıcı hastalıklar, hijyen eksikliği, beslenme yetersizlikleri, anne ve bebek ölümleri gibi konular toplumlar için önemli sağlık sorunları iken, günümüzde bulaşıcı olmayan hastalıklar dünya genelinde önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Diyabet, hipertansiyon, kalp ve damar hastalıkları, obezite ve kanserler gibi bu hastalıklar önemli mortalite ve morbidite sebebidir. Ayrıca ülkelerin sağlık hizmetlerine büyük bir yük getirmekte ve sağlığa ayrılan bütçenin önemli bir bölümünü de kapsamaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021).

Bu hastalıklar için yaş, cinsiyet ve genetik yapı gibi bazı risk faktörleri değiştirilemez faktörlerdir. Fakat bireyin kendi kontrolü altında olan, yaşam tarzından kaynaklanan bazı davranışsal özellikler de bu hastalıklar için risk oluşturmaktadır. Yeterince fiziksel aktivite yapmamak, sağlıksız beslenme tarzı, tütün ve tütün ürünleri ile alkol kullanımı risk oluşturan davranışsal özelliklerin başında gelmektedir. Değiştirilebilir risk faktörleri olarak tanımlanan bu zararlı alışkanlıklardan uzak durarak, yaşam tarzı değişiklikleri yaparak pek çok kronik hastalığın önlenmesi, yol açacağı olumsuz sonuçlardan korunulması mümkündür (Loef ve Walach, 2012; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları; sağlık durumu üzerinde etkili olan faktörlere karşı bireyin kontrol edebildiği davranışlardır. Bu davranışlara uyan birey kendi isteği ile hastalıklardan korunmasını sağlayacak faaliyetlerde bulunur. Günlük hayatta yeterli fiziksel aktiviteye yer vermek, sağlıklı ve dengeli beslenmek, stresle baş etme yollarını öğrenmek ve uygulayabilmek, hijyen kurallarına uymak, uykuya önem vermek, tütün ve tütün ürünleri ile alkolden uzak durmak, akılcı şekilde ilaç kullanmak, cinsel sağlık için riskli davranışlardan kaçınmak, sağlığı koruma ve geliştirme için kendi sorumluluğunu almak sağlıklı yaşam biçimi davranışlarındandır. Bu davranışlara uymak kişilerin sağlığını korumaya ve iyileştirmeye yardımcı olacak, yaşam kalitelerini yükseltecek, yaşam süresini uzatacak, sakatlıkları ve ölümleri azaltacak ve neticede toplumun sağlık düzeyinin yükselmesini sağlayacaktır (Ford ve ark., 2012; Savucu, 2020; Songur ve ark., 2019).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde yapılan bir metaanalizde sağlıklı yaşam tarzına sahip olmak daha düşük ölüm riskiyle ilişkili bulunmuştur. Dört veya daha fazla sağlıklı yaşam davranışına sahip bireylerde (tütün ve tütün ürünlerinden uzak durma, alkolden uzak durma, fiziksel egzersiz

yapma, sağlıklı beslenme, obeziteden korunma) sağlıksız yaşam tarzına sahip bireylere kıyasla ölüm riskinin %66 daha düşük bulunduğu bildirilmiştir (Loef ve Walach, 2012). Amerika Birleşik Devletleri'nde erken ölümlerin yaklaşık %40'ından sağlıksız davranışların sorumlu tutulduğu rapor edilmiştir (Saint Onge ve Krueger, 2017).

#### ***1.4. Fiziksel Aktivite, Egzersiz, Spor Kavramları***

Fiziksel aktivite; iskelet kasları ile gerçekleştirilen ve enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerin tümü olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite kişinin yapmış olduğu tüm hareketleri ifade etmektedir. Egzersiz ve spor yapmak fiziksel olarak aktif olmayı sağladığı gibi, ev işleri ve fiziksel efor gerektiren işler ile meşgul olmak, günlük yaşamda ulaşım için yürümeyi veya bisikleti tercih etmek ve asansör yerine merdiven kullanmak gibi davranışlar da bireylerin yaşamlarında daha aktif olmalarına yardımcı olmaktadır (WHO, 2024c).

Egzersiz; fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Spor ise; belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, genelde yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların yaptığı aktivitedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

#### ***1.5. Fiziksel Aktivite Epidemiyolojisi***

Fiziksel inaktivite küresel bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Teknolojinin gelişmesi, kentleşmenin artması, toplumların sosyal ve ekonomik yapılarının değişmesi, çalışma hayatlarının, eğitim ortamlarının, sosyal aktivitelerin ve eğlence yollarının farklılaşması ile hem ülkemizde hem de dünya genelinde hareketsiz bir yaşam tarzına doğru geçiş olmuştur. Bu değişiklik tüm yaş gruplarında kendini göstermekle birlikte, özellikle gençler arasında daha belirgindir (Whitley ve ark., 2019).

Dünya Sağlık Örgütü tahminlerine göre dünya genelinde yetişkinlerin yaklaşık yüzde 30'u, adölesan çağdakilerin ise yaklaşık yüzde 80'i yeterli fiziksel aktivite yapmamaktadır (WHO, 2024c). Ekonomik olarak gelişmiş ülkelerde bu oranlar daha da yükselmektedir (WHO, 2024d). Ayrıca kadınların erkeklere göre fiziksel olarak daha az aktif olduğu bildirilmektedir. Yaşlılar ve engelli bireyler gibi bazı dezavantajlı gruplar da yeteri kadar hareketli bir yaşam sürdürememektedirler (WHO, 2024e). Artan yaşla birlikte de hem kadınlarda hem de erkeklerde fiziksel inaktivite artmaktadır (WHO, 2024c).

Dünya Sağlık Örgütü tahminlerine göre Türkiye'de 11-17 yaş arası okula giden ergenlerde yetersiz fiziksel aktivitenin yaygınlığı erkeklerde %76.6, kızlarda %86.1 olmak üzere toplamda %81.3'tür. Dünya geneli için de benzer tahminler mevcuttur (WHO, 2024f). Türkiye'de 18 yaş ve üzeri yetişkinlerde yetersiz fiziksel aktivitenin yaygınlığı ise %44.5 olarak tahmin

edilmektedir. Bu oranın dünya geneli tahminden (%31) daha yüksek olması dikkat çekicidir. Ergen dönemdekilere benzer şekilde 18 yaş ve üzeri yetişkinlerde de kadınlarda (%53.9) erkeklere göre (%34.9) yetersiz fiziksel aktivitenin daha yaygın olduğu rapor edilmiştir (WHO, 2024g). Yine ülkemiz için 70 yaş ve üzeri bireylerde yetersiz fiziksel aktivitenin sıklığı %55 olarak tahmin edilmiştir (WHO, 2024h). Yaşlılar arasında sadece %30'unun yürüyüş yaptığı, %15'inin ise ev içerisinde egzersiz yaptığı bildirilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Sağlık Bakanlığı tarafından 2011 yılında gerçekleştirilen Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması'nda Türkiye'de kadınların %87'sinin erkeklerin ise %77'sinin yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmadığı raporlanmıştır. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'na göre ise 6-11 yaş grubu çocukların %58.4'ünün düzenli (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) olarak egzersiz yapmadığı bildirilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

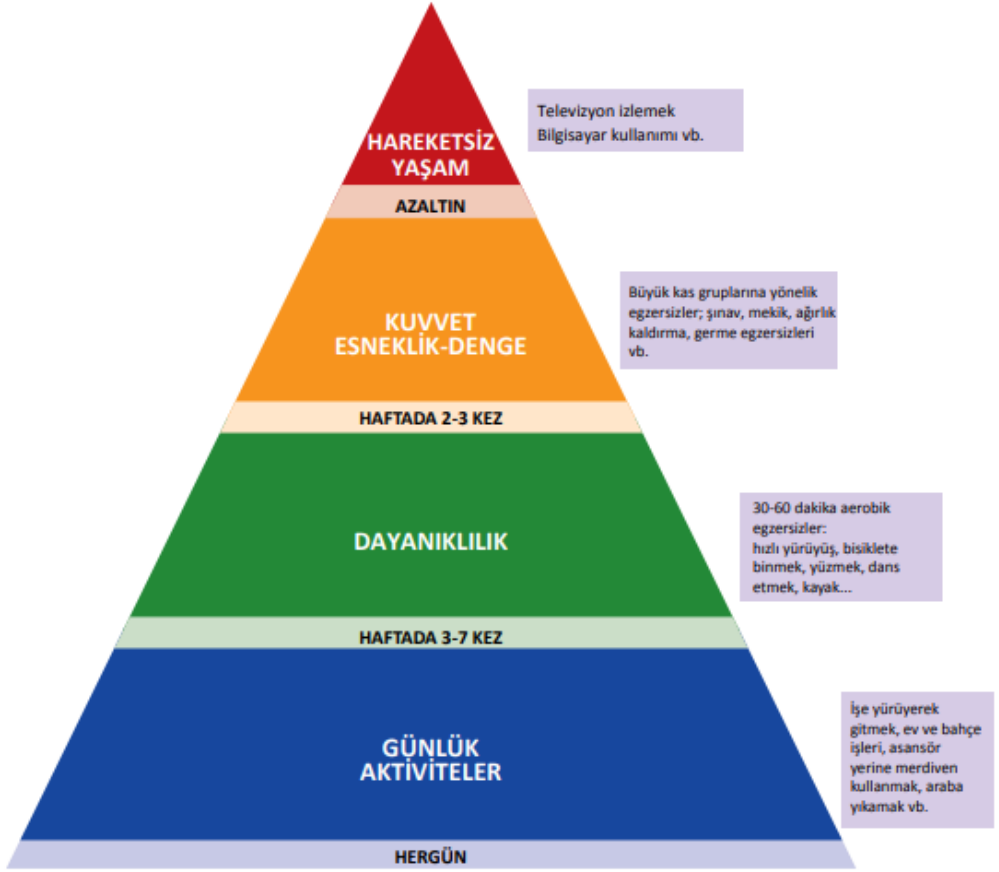
### ***1.6. Sağlık İçin Ne Kadar Fiziksel Aktivite Yapmalıyız?***

Yetişkin bireylerin fiziksel aktiviteden sağlıklarını olumlu yönde etkileyecek yararı elde etmek için haftada 150-300 dakikalık orta şiddette aerobik bir egzersiz yapması yeterli kabul edilmektedir. Tercihen haftanın 5 günü 30 dakika ve üzeri olarak planlanabilir. Bunun yerine 75-150 dakika şiddetli düzeyde aerobik fiziksel aktivite de tercih edilebilir. Elbette yapılan egzersiz süresi arttıkça sağlık açısından elde edilen yarar da artacaktır. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi amacıyla orta şiddetli fiziksel aktiviteler yeterli görülmeyle birlikte, haftada en az 2 gün orta-yüksek şiddette kas güçlendirme, denge ve esneklik egzersizleri de önerilmektedir (Savucu, 2020; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014; WHO, 2020).

1-4 yaş arası çocukların gün içerisinde yaptıkları farklı şiddetlerdeki fiziksel aktivitenin toplam 180 dakika olması idealdir. Hareket becerilerini geliştiren ve enerji harcatacak oyunlar bu yaş grubunda faydalı olacaktır. 5-17 yaş grubunda ise her gün en az 60 dakikalık orta-yüksek şiddetli aerobik fiziksel aktivite ve haftada en az 3 defa yüksek şiddetli fiziksel aktivite önerilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014; WHO, 2020).

Yaşlılar için ise haftada 150-300 dakika, en az 3 gün, en az orta şiddette aerobik fiziksel aktivite veya 75-150 dakika şiddetli aerobik fiziksel aktivite ile denge ve kuvvet artırıcı egzersiz yapılması önerilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014; WHO, 2020).

## FİZİKSEL AKTİVİTE PİRAMİDİ



**Kaynak:** Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi

### *1.7. Halk Sağlığı Perspektifinden Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri*

Düzenli fiziksel aktivite sağlığın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde büyük önem arz etmektedir (Savucu, 2020). Fiziksel olarak aktif olmak bebeklik döneminden yaşlılığa kadar hayatın her döneminde insan sağlığını olumlu yönde etkileyen bir eylemdir. Özellikle ileri yaşlarda bağımsız bir yaşam sürdürülmesi için küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite alışkanlığının bir yaşam tarzı olarak insanlara kazandırılması gerekmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Fiziksel inaktivite, bulaşıcı olmayan hastalıklar ve yol açtığı ölümler için önde gelen risk faktörlerinden biridir. Düzenli fiziksel aktivitenin kalp hastalığı, hipertansiyon, diyabet, felç ve kanser gibi kronik hastalıkları önlemekte ve bu hastalıkların gidişatını yönetmekte önemli bir rolü olduğu



bilinmektedir (WHO, 2024c). Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak kanser riskini %8-28, kalp hastalığı ve felç riskini %19, diyabet riskini %17, depresyon ve demansı ise %28-32 oranında azalmaktadır (WHO, 2024e). Fiziksel hareketsizlik, dünya genelinde, ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014). Fiziksel aktivitenin artırılması ile dünya çapında her yıl 4-5 milyon ölümün önüne geçilebileceği tahmin edilmektedir (WHO, 2024e). Yeterince aktif olmayan kişilerde, aktif olanlara kıyasla ölüm riski %20-30 oranında daha fazladır (WHO, 2024c). Dünya genelinde fiziksel inaktivite mevcut haliyle devam ederse 2030 yılına kadar 500 milyon yeni insanın kronik hastalıklara yakalanacağı ön görülmüştür ve bu yeni vakalar sağlık hizmetleri maliyetleri açısından ciddi bir yük oluşturacaktır. Fiziksel aktivitenin artırılması ile bu hastalıkların önüne geçilerek sağlık harcamalarının azaltılması ve iş gücü kayıplarının önlenmesi mümkündür (WHO, 2024e).

Fiziksel aktivite bilindiği üzere bireyin enerji harcamasını ve metabolizmanın hızlanmasını sağladığı için obezitenin önlenmesi ve sağlıklı vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olmaktadır (Chin ve ark., 2016; WHO, 2024d). Böylece obezite ile ilişkili olan tüm hastalıkların önlenmesine ve yönetimlerinin kolaylaşmasına katkı sağlamaktadır (Jakicic ve Davis, 2011). Amerika Birleşik Devletleri'nde 12-19 yaş arası gençlerin %37.4'ünün fazla kilolu ve bu gençlerin %20.9'unun obez olduğu bildirilmiştir (Whitley ve ark., 2019). Dünya çapında obezitenin yaygınlığı ve yol açtığı sekonder hastalıklar düşünüldüğünde fiziksel aktivitenin önemi bir kez daha anlaşılmalıdır.

Fiziksel aktivite insülin aktivitesini ve kan şekerini düzenler. Diyabetin ortaya çıkmasını önlemeye yardımcı olur. Diyabet hastalarında ise hastalığın seyrini iyileştirir. Bunun yanı sıra kalp ve damar sisteminin sağlığını korumak için oldukça önemlidir. Hipertansiyon ve inme riskini azaltmakta, kanda kolesterol ve lipit seviyelerini uygun aralıkta tutmaya yardımcı olmaktadır (Kaminsky ve ark., 2022; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014; WHO, 2020). Solunum sistemi için de olumlu etkileri vardır. Akciğerlerin solunum kapasitenin artmasına yardımcı olur (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Fiziksel aktivitenin kas ve iskelet sistemi üzerinde önemli etkileri vardır. Kasların ve kemiklerin sağlığını, büyüme ve gelişimi destekler. Motor gelişim için büyük önem taşır. Bu sebeple çocukluk döneminde fiziksel aktiviteye önem verilmesi gerekmektedir (WHO, 2024c). Kas kitlesinin ve kas kuvvetinin korunup artırılmasını sağlar, kemik yapısını güçlendirerek osteoporoz, düşme ve kemik kırıklarını riskini azaltmaktadır. Bu da özellikle kadınlar ve yaşlılar için önemini göstermektedir. Vücut dengesinin sağlanmasında rol oynar. Eklem hareketliliği ve esnekliği, dayanıklılığın artırılması, reflekslerin gelişmesi, postürün ve omurga sağlığının korunmasını sağlar (Carter ve Hinton, 2014; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Fiziksel aktivite kadın sağlığı için de önemli bir konudur. Özellikle gebeler ve doğum sonrası dönemdeki kadınlarda yeterli fiziksel aktivite yapmaya özen gösterilmelidir. Fiziksel aktivite gebelik döneminde aşırı kilo alımı, hipertansiyon, diyabet ve preeklampsi riskini azaltır. Doğumun daha rahat olmasına yardımcı olur ve komplikasyonların önlenmesine yardımcı olur. Doğum sonrası dönemde de depresyon gibi ruhsal hastalıklar başta olmak üzere pek çok hastalıktan korunmaya katkı sağlar (WHO, 2024c).

### ***1.8. Fiziksel Aktivitenin Psikososyal Sağlık Üzerine Etkileri***

Sağlık kavramı sadece bedensel yönden hastalıkların olmamasını değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal yönden de bozuklukların olmamasını içerir (Schramme, 2023). Bu üç alan birbirini etkileyen ve tetikleyen niteliktedir. Bir insanın sağlık durumunu değerlendirmek için sosyal çevresini veya psikolojik durumunu yok sayarak sadece fiziksel sağlığına göre değerlendirmek yetersiz olacaktır. Kişi çevresiyle bir bütündür. Bedensel hastalığı olan bir insanda psikolojik belirtiler de ortaya çıkabilir ve bunlar kişinin sosyal yaşantısını etkileyebilir. Tam tersi psikiyatrik rahatsızlıkları olan bireylerde bedensel bazı yakınmalar da tetiklenebilir. Veya sosyal açıdan sağlıklı olmayan ilişkiler içerisinde olan bir bireyin ruhsal sağlığının tam anlamda iyi olması beklenemez (Bay ve Yılmaz, 2020).

Bireyin bedensel sağlığını iyileştiren faktörler ruh sağlığına da iyi gelecektir. Aynı şekilde ruh sağlığında, yaşam kalitesinde ve sosyal çevresinde olumlu yönde değişimler olan bireylerde fiziksel sağlık da olumlu yönde değişecektir (Bay ve Yılmaz, 2020).

Bireyleri bulaşıcı olmayan kronik hastalıklardan ve yol açacağı olumsuz sonuçlardan koruyan, sakatlıkları ve erken ölümleri engelleyen, toplumun sağlık düzeyinin korunmasını ve geliştirilmesini sağlayan, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarından en önemlilerinden biri olan fiziksel aktivite aynı zamanda ruh sağlığı üzerinde de son derece önemli etkilere sahiptir (Kim ve ark., 2012; Anderson ve Shivakumar, 2013).

Fiziksel aktivitenin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini bildiren pek çok çalışma mevcuttur (Bay ve Yılmaz, 2020; Biernat ve ark., 2022; Lee ve Kim, 2018; Liu ve ark., 2024; Martinsen, 2008) Fiziksel aktivite ve egzersiz vücutta bedensel ve ruhsal olarak bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlayan bazı maddelerin salgılanmasını artırır. Endorfin, serotonin, noradrenalin ve norepinefrin artışına sebep olması ve vücut ısısını yükseltmesi sebebiyle rahatlama ve iyilik hali oluşturur (Meydanlıoğlu, 2015). Ayrıca stresli durumlarda aktive olan ve stres faktörlerine karşı yanıt geliştirmeye yardımcı olan sempatik sinir sistemi ve hipotalamus-hipofiz-adrenal aks üzerinden etkilerini gösterdiği rapor edilmiştir (Anderson ve Shivakumar, 2013).

Düzenli fiziksel aktivite ruhsal bozuklukların gelişmesini önleyebilir, var olan ruhsal bozuklukların semptomlarını azaltabilir ve tedavide yardımcı

olabilir. Fiziksel aktivite ve egzersiz bazı ruhsal bozuklukların tedavisinde yardımcı bir yöntem olarak önerilmektedir (Bay ve Yılmaz, 2020).

Fiziksel aktivitenin etkilerinin en çok araştırıldığı ve olumlu sonuçların gözlemlendiği bozukluklar depresyon, anksiyete ve strestir. Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz yapan bireylerin stres düzeylerinin azaldığı, daha huzurlu, mutlu ve zinde hissettikleri, olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneklerinin geliştiği belirtilmektedir (Bay ve Yılmaz, 2020). Özellikle açık havada yapılan ve büyük kas gruplarının kullanıldığı yürüyüş, koşu, bisiklete binme, dans ve yüzme gibi aerobik aktiviteler depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmaktadır (Savucu, 2020; WHO, 2024c). Polonya'da öğretmenler üzerinde yapılmış bir çalışmada düşük fiziksel aktivite düzeyinin orta-şiddetli seviyede stres, anksiyete ve depresyonla ilişkili bulunduğu bildirilmiştir (Biernat ve ark., 2022). Çin'de üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılık ve olumlu başa çıkma stilleriyle pozitif korelasyona sahip olduğu, fiziksel aktivite ile depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz duyguların azaltılması arasında önemli bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir (Liu ve ark., 2024). Üniversite öğrencilerinde yapılmış bir başka çalışmada da inaktif oturma süresi arttıkça stres, anksiyete ve depresyonun arttığı saptanmıştır (Lee ve Kim, 2018). Türkiye'de yapılmış çalışmalarda da inaktif olan kişilerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin daha yüksek bulunduğu, yaşam memnuniyetinin düşük olduğu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu bildirilmiştir (Arıkan ve Çakır, 2022; Yüceant, 2023). Ülkemizde birinci basamak sağlık kuruluşuna başvuran bireylerde yapılmış bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyi arttıkça depresif belirtilerin azaldığı saptanmıştır (Lök ve Bademli, 2017). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Arslan ve ark., 2018; Yıldırım ve ark., 2015).

Hem anksiyete yaşandığında hem de egzersiz yapıldığında sempatik sinir sistemi aktive olur ve kalp hızının artması, solunum sayısının artması, nefes almada zorluk, çarpıntı ve terleme gibi bulgular ortaya çıkar. Anksiyeteye sahip birçok insan bu bulgulardan muzdariptir. Bu belirtileri yaşamamak için egzersizden dahi kaçınmaktadırlar. Fakat tam tersi, egzersiz yaparak bu belirtileri yaşamak anksiyeteye iyi gelecektir. Egzersiz esnasında kalp atım hızı ve solunum sayısı artan, terleyen bireyler bu semptomların normal olduğunu, efor esnasında tüm bireylerde doğal olarak ortaya çıktığını anlayacak, zamanla korkularını yenecek ve daha rahat bir şekilde egzersiz yapmaya başlayacaktır. Ayrıca anksiyete veya panik atak sırasında durumu daha iyi kontrol edebilecektir (Martinsen, 2008).

Depresyon olumsuz, pasif ve içine kapanık davranışlarla karakterize bir hastalıktır. Bu özelliklerinden dolayı depresyon zamanla fiziksel aktivitenin azalmasına sebep olacaktır. Tam tersi fiziksel inaktivite de bireyde depresyon gelişmesi riskini tetikleyecektir. Hareketsiz yaşam tarzı ve depresyon arasındaki ilişkinin özellikle kadınlar ve 40 yaş üstü bireylerde

daha belirgin olduğu belirtilmiştir. Depresyon semptomlarını azaltmak ve tedaviye yardımcı olmak amacıyla uygulanan yaklaşımlardan biri davranışsal aktivasyondur. Günlük aktivitelerin planlanması, bu aktivitelere katılımın sağlanması, bu esnada keyif alınması ile duygu durumunun düzelmesi ve kişinin bu aktivitelere tekrar katılmak istemesi fikrine dayanan davranışsal aktivasyonda egzersiz iyi bir seçenektir ve depresyonla başa çıkmada oldukça etkili olduğu gösterilmiştir (Martinsen, 2008).

Fiziksel aktivite ayrıca yaşam kalitesini de iyileştirmektedir (Kim ve ark., 2012). Yaşam kalitesi bireyin günlük faaliyetlerini yürütebilme yeteneğini, hayattan ve kendi iyilik halinden sağladığı doyum ve memnuniyeti içerir. Kendi sağlık durumunu ve yaşamını nasıl algıladığının bir ifadesidir (Genç ve ark., 2011). Orta yaş bireylerde yapılan bir çalışmada fiziksel aktivite arttıkça yaşam kalitesinin pek çok yönden arttığı tespit edilmiştir (Ölçücü ve ark., 2015). Sağlık çalışanlarında ve yaşlılarda yapılmış olan benzer çalışmalarda da fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi artışı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Yıldırım ve ark., 2019; Koçak ve Özkan, 2010).

Fiziksel aktivite beden imgesi ve fiziksel benlik saygısı gibi fiziksel benlik algılarını olumlu etkileyen önemli bir faktördür. Fiziksel benlik saygısının artışı egzersizin ana amaçlarından biridir (Meydanlıoğlu, 2015). Pek çok araştırmada fiziksel aktivitenin pozitif beden imajı üzerinde, olumlu benlik algısı gelişiminde, benlik saygısının yükselmesinde ve psikolojik iyi oluşta olumlu etkilerinin olduğu rapor edilmiştir (Anderson ve Shivakumar, 2013; Bay ve Yılmaz, 2020; Meydanlıoğlu, 2015; Yüceant, 2023). Fiziksel aktivite yaparak sağlıklı ve düzgün bir vücuda sahip olan bireyler bedeni ile barışık ve daha özgüvenli olacaktır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Fiziksel aktivite aynı zamanda bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim üzerinde etkilidir. Genç yaşta fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılması ve sporla iç içe büyümek gençlerin olumlu bir kimlik kazanmasına, sosyal yeterlilikleri elde etmelerine, toplu ortamlardaki değerleri ve kuralları öğrenmelerine, destekleyici ilişkiler kurmalarına, deneyim kazanmalarına ve fırsatlar elde etmelerine yardımcı olur. Sosyal uyumlarını ve kabul görme oranlarını artırır (Whitley ve ark., 2019). Spor öz düzenleme, karar verme, motivasyon gibi birçok psikolojik özellik ile pozitif ilişki içindedir (Aydoğan, 2023). Egzersiz ve spor, gençleri bütün ve bütün ürünleri kullanımı, madde kullanımı, teknolojinin yanlış kullanımı, suça karışma, riskli cinsel davranışlarda bulunma, intihar gibi istenmeyen davranışlardan uzak tutmaya yardımcı olacaktır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Ayrıca düzenli fiziksel aktivite yapan çocuklarda akademik başarının arttığı ve daha düzenli bir yaşam sürdükleri bildirilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014). Fiziksel aktivite ve egzersiz dikkat, konsantrasyon ve hafıza üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Ayrıca dil becerileri ve aritmetik becerilerin gelişimine de katkı sağlar. Bu sebeple öğrenmeyle ilgili bilişsel işlevleri kolaylaştırıp okul başarısının artmasını sağlar (Hapala, 2012).

Üniversite öğrencilerinde yapılmış bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir (Arslan ve ark., 2018).

### ***1.9. Toplumun Fiziksel Aktivite Ve Spor Yapma Düzeyini Arttırabilecek Müdahaleler***

Fiziksel aktivitenin teşviki toplum sağlığı için öncelikli bir konudur. İnaktiviteyi azaltarak insanları fiziksel aktiviteye, spora ve egzersize yönlendirebilmek için öncelikle kişilerin bu konulara karşı tutumları, düşünceleri ve davranışları incelenmeli, fiziksel aktiviteden uzak durma sebepleri anlaşılmalıdır. Mevcut durum ortaya konduktan sonra toplumun ihtiyacına göre fiziksel aktiviteyi teşvik edici adımlar atılmalıdır. İnsanlara yalnızca fırsat sağlamak onları fiziksel olarak daha aktif hale getirecektir (Whitley ve ark., 2019).

Bazı spor dallarının saldırgan ve şiddet içerikli olarak algılanması, yaralanma ihtimalinin yüksek olarak görülmesi ve bir cinsiyete özgü olduğunun düşünülmesi toplumun sportif faaliyetlere katılımının önündeki engellerden bazılarıdır (Whitley ve ark., 2019). Bu konuda doğru bir halk eğitimi ile her yaştan herkesin kendine uygun bir fiziksel aktivite veya spor yapabileceği konusunda insanların bilinçlendirilmesi fayda sağlayabilir.

Sosyal eşitsizlikler kişilerin fiziksel aktivite ve spora katılımını etkilemektedir. Bireyin sosyoekonomik durumu ve yaşadığı çevrenin özellikleri önemli belirleyicilerdir. Düşük gelirli, suç oranı yüksek bölgelerde yaşayan bireyler bu açıdan daha dezavantajlıdır (Whitley ve ark., 2019).

Toplumsal düzeyde fiziksel aktivite seviyesini arttırmak için ülkelerin uygun politikalar geliştirmesi ve yatırım yapmaları da önemlidir (WHO, 2024c). Pek çok davranışın temeli çocukluk döneminde atılmaktadır. Topluma fiziksel aktivite alışkanlığını kazandırmak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için de yapılacak müdahaleler çocukluk döneminde en etkin olacaktır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014; Viner ve Macfarlane, 2005). Okullar başta olmak üzere iş yerleri ve diğer tüm mekanlarda fiziksel aktiviteye imkan veren düzenlemeler yapılmalıdır. Oyun oynamak çocuklarda fiziksel aktiviteyi artırmanın en etkili yollarından biridir. Bu amaçla çocuklar için güvenli oyun alanları ve parkların yapılması sağlanmalıdır. Yürüyüş ve bisiklete binmeyi teşvik etmek için uygun ortamlar oluşturulmalı, kaynaklar sağlanmalıdır. Yaya kaldırımları ve bisiklet yolları uygun şekilde ve yeterli düzeyde inşa edilmelidir. Fiziksel aktivite ve egzersiz yapmak için güvenli yerler ve fırsatlar sağlanmalıdır. Egzersiz ve spor için halka açık alanların erişilebilirliği ve kullanılabilirliği sağlanmalıdır. Özellikle sağlık, eğitim ve ulaşımın dahil olacağı sektörler arası iş birliği önemlidir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014; WHO, 2024c).

### ***1.10. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ölçümü***

Küresel çapta önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelen fiziksel inaktiviteyle mücadele edebilmek için, insanların ve toplumların fiziksel aktivite düzeylerinin standart yöntemler kullanılarak belirlenmesi önemlidir (Sağlam ve ark., 2010; WHO, 2024i). Adımsayar, ivmeölçer, kalp atım hızı monitörü ve kalorimetre gibi araçlarla objektif bir şekilde fiziksel aktiviteyi ölçmek mümkündür (Tümtürk ve ark., 2021). Fakat fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde genellikle uygulanması kolay ve ucuz olduğu için anketler kullanılmaktadır (Sağlam ve ark., 2010; WHO, 2024i).

#### ***1.10.1. Küresel Fiziksel Aktivite Anketi (GPAQ):***

Fiziksel aktivitenin değerlendirilebilmesi için Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2002 yılında Küresel Fiziksel Aktivite Anketi (GPAQ) geliştirilmiştir. Anket dünya genelinde pek çok ülkede kullanılmış, geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Fiziksel aktivitenin yoğunluk, süre ve sıklık gibi çeşitli bileşenlerini kapsar. Fiziksel aktivitenin gerçekleştirildiği üç alanı değerlendirir: mesleki fiziksel aktivite, ulaşım ile ilgili fiziksel aktivite, eğlence ve boş zamanlardaki fiziksel aktivite (WHO, 2024i). Yapılan aktiviteler inaktivite, orta şiddetli ve yüksek şiddetli olmak üzere üç yoğunluk seviyesinde sınıflandırılır (Tümtürk ve ark., 2021).

#### ***1.10.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ):***

Anket Dünya Sağlık Örgütü ve Hastalık Kontrol Merkezi'nin desteğiyle çeşitli ülkelerden araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olup, pek çok ülkede geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış, soru sayısı kısaltılarak farklı versiyonları geliştirilmiştir. Hem uzun hem de kısa formunun Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sağlam ve ark. tarafından yapılmıştır. Bireyin son 1 hafta içerisindeki çeşitli derecelerde fiziksel aktivitesini ve sedanter davranışlarını sorgulamaktadır. Kişinin aktivite seviyesi MET-dk/hafta cinsinden hesaplanmaktadır. Anket sonucunda bireyler inaktif, minimal aktif ve çok aktif olmak üzere 3 kategoride sınıflandırılmaktadır (Hagströmer ve ark., 2006; Sağlam ve ark., 2010).

#### ***1.10.3. Birinci Basamak için Fiziksel Aktivite Anketi (GPPAQ):***

Anket İngiltere'de 2002 yılında birinci basamakta erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ankette 3 bölüm ve 7 soru mevcuttur. İlk bölümünde kişinin iş yerindeki hareketliliği, ikinci bölümünde son yedi gün içinde yapılan aktiviteler ve haftada kaç saat yapıldığı sorgulanmaktadır. Üçüncü bölümde ise kişinin normal yürüyüş hızını değerlendirilmektedir. Anket kişiyi hareketli, orta derecede hareketli, az hareketli ve hareketsiz olarak sınıflar. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2019 yılında Noğay ve Özen tarafından yapılmıştır (Noğay ve Özen, 2019).

**1.10.4. Yaşlılar İçin Fiziksel Aktivite Skalası:**

65 yaş ve üzeri bireylerde fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2017 yılında Ayvat ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Ayvat ve ark., 2017). Ölçekte son 1 hafta içerisindeki fiziksel aktivite değerlendirilir. Çeşitli aktiviteleri yapma durumu ve o aktiviteler için harcanan zaman sorgulanır. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha aktif olunduğuna işaret eder (Tümtürk ve ark., 2021).

**1.10.5. Lasa Fiziksel Aktivite Anketi:**

Yaşlılarda fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi için geliştirilmiş bir diğer ölçektir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2021 yılında Aydoğan Arslan ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Son 2 hafta içerisinde yapılan hafif ve ağır ev aktiviteleri, spor ve daha ileri düzey aktiviteler sorgulanır. Toplam 31 soru içeren anketten alınan yüksek puanlar fiziksel aktivitenin daha çok olduğunu gösterir (Arslan ve ark., 2021).

**1.10.6. Gebelik Fiziksel Aktivite Anketi:**

Gebelerin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla geliştirilen anketin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 2015 yılında Tosun ve arkadaşları tarafından ve yine 2015 yılında Çırak ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Gebelerin ev/bakım, meslek, spor/egzersiz, ulaşım ve inaktivite olmak üzere 32 aktiviteye katılmaları için günde veya haftada harcadıkları zaman sorgulanmaktadır. Her aktivitede harcanan zaman ile aktivite yoğunluğu çarpılarak her aktivite için ortalama günlük harcanan enerji değeri elde edilir (Chasan-Taber ve ark., 2004; Çırak ve ark., 2015; Tosun ve ark., 2015).

**1.10.7. Büyük Çocuklar için Fiziksel Aktivite Anketi:**

Adölesan çağda fiziksel aktivite düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeğin Erdim ve arkadaşları tarafından 2019 yılında Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Erdim ve ark., 2019). Ölçekte 10 madde bulunmakta olup, ilk soru boş zaman ve spor aktivitelerini sorgulayan bir liste şeklindedir. Ölçekten alınan puan arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin de yükseldiği kabul edilir (Tümtürk ve ark., 2021).

## SONUÇ

Sonuç olarak, fiziksel aktiviteler sadece sağlık için değil, aynı zamanda psikososyal sağlık için de büyük önem taşıyor. Düzenli fiziksel aktivitenin, kronik hastalıkların üzerindeki olumlu etkileri, ruhsal bozuklukların tedavisi ve yaşamdaki iyileşmelerin üzerindeki olumlu etkileri, geniş kapsamlı incelemelerle kanıtlanmıştır. Dünyada hareketsizlik problemi, özellikle gelişmiş toplumlarda önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir ve sağlıklarını ciddi şekilde tehdit etmektedir. Eğitim programları, düzenlenecek politikalar ve uygun politikalarla yürütülen

fiziksel aktivite programları, bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerini benimsemelerine yardımcı olabilir. Ayrıca sporun bireysel ve toplumsal düzeydeki psikososyal faydası, insanların sağlıklı ve sürekli bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur. Bu doğrultuda, bireylerin fiziksel aktivite programlarına teşvik edilmesi, toplumsal sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde hayati bir rol oynamaktadır.

## REFERANSLAR

- Anderson, E. ve Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 4, 27.
- Arıkan, A. ve Çakır, G. (2022). Depression, Anxiety, Stress and Physical Activity: A Cross-sectional analysis of adults. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 965-76.
- Arslan, S.A., Kocaman, A.A., Sertel, M., Önal, B., Düger, T. Demirgüç, A. (2021). Reliability and validity of the Turkish version of the Lasa Physical Activity Questionnaire (LAPAQ). *Osmangazi Tıp Dergisi*. 43(4), 341-8.
- Arslan, S.S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A.A. ve Yılmaz, Ö.T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Aydın, N. (2019). Sağlığın teşviki ve geliştirilmesi. *Black Sea Journal of Health Science*, 2(1), 21-9
- Aydoğan, S., Önsüz, M.F., Işıklı, B., Metintaş, S. (2020). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Halk Sağlığı Stajını Değerlendirmeleri. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 19(57),98-108.
- Aydoğan, R. (2023). Examination of Sports Self-Regulation, Motivational Determination, and Decision-Making Styles in University Students. *Journal of Human and Social Sciences*, 6(2), 563-586.
- Ayvaz, E., Kilinc, M. ve Kirdi, N. (2017). The Turkish version of the Physical Activity Scale for theElderly (PASE): Its cultural adaptation, validation, and reliability. *Turkish journal of Medical Sciences*, 47(3), 908-15.
- Bay, Ü.S. ve Yılmaz, E. (2020). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437-47.
- Biernat, E., Piątkowska, M. ve Rozpara, M. (2022). Is the prevalence of low physical activity among teachers associated with depression, anxiety, and stress? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8868.
- Carter, M.I. ve Hinton, P.S. (2014). Physical activity and bone health. *Missouri Medicine*, 111(1), 59.
- Chasan-Taber, L., Schmidt, M.D., Roberts, D.E., Hosmer, D., Markenson, G. ve Freedson, P.S. (2004). Development and validation of a pregnancy physical activity questionnaire. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(10), 1750-60.
- Chin, S.H., Kahathuduwa, C. ve Binks, M. (2016). Physical activity and obesity: what we know and what we need to know. *Obesity Reviews*,17(12), 1226-44.



- Çırak, Y., Yılmaz, G.D., Demir, Y.P., Dalkılıç, M. ve Yaman, S. (2015). Pregnancy physical activity questionnaire (PPAQ): reliability and validity of Turkish version. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(12), 3703-9.
- Erdim, L., Ergün, A. ve Kuşoğlu, S. (2019). Reliability and validity of the Turkish version of the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C). *Turkish Journal of Medical Sciences*, 49(1), 162-9.
- Ford, E.S., Bergmann, M.M., Boeing, H., Li, C. ve Capewell, S. (2012). Healthy lifestyle behaviors and all-cause mortality among adults in the United States. *Preventive Medicine*, 55(1), 23-7.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-50.
- Güler, Ç., Akın, L. (2012). *Halk Sağlığı Temel Bilgiler*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları. Ankara.
- Hagströmer, M., Oja, P. ve Sjörström, M. (2006). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutrition*, 9(6), 755-62.
- Halkos, G., Gkampoura, E.C. (2021). Where do we stand on the 17 Sustainable Development Goals? An overview on progress. *Economic Analysis and Policy*, 70:94-122.
- Hapala, E. (2012). Physical activity, academic performance and cognition in children and adolescents. A systematic review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 4(1),7.
- Jakicic, J.M. ve Davis, K.K. (2011). Obesity and physical activity. *Psychiatric Clinics*, 34(4), 829-40.
- Kaminsky, L.A., German, C., Imboden, M., Ozemek, C., Peterman, J.E. ve Brubaker, P.H. (2022). The importance of healthy lifestyle behaviors in the prevention of cardiovascular disease. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 70:8-15.
- Kim, Y.S., Park, Y.S., Allegrante, J.P., Marks, R., Ok, H., Cho, K.O. et al. (2012). Relationship between physical activity and general mental health. *Preventive Medicine*, 55(5), 458-63.
- Koçak, F.Ü. ve Özkan, F. (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 2(1), 46-54.
- Lee, E. ve Kim, Y. (2018). Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(2), 164.
- Liu, M., Liu, H., Qin, Z., Tao, Y., Ye, W. ve Liu, R. (2024). Effects of physical activity on depression, anxiety, and stress in college students: the chain-based mediating role of psychological resilience and coping styles. *Frontiers in Psychology*, 15, 1396795.
- Loef, M., Walach, H. (2012). The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 55(3),163-70.
- Lök, N. ve Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite Ve depresyon arasındaki ilişkisinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-10.
- Martinsen, E.W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(sup47), 25-9.

- Meydanlıoğlu, A.(2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125-35.
- Noğay, A.E.K. ve Özen, M. (2019). Birinci Basamak İçin Fiziksel Aktivite Anketinin Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Konuralp Medical Journal*, 11(1), 1-8.
- Ölçücü, B., Vatansver, Ş., Özcan, G. ve Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (2), 63-73.
- Saglam, M., Arıkan, H., Savcı, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., et al. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills*, 111(1), 278-84.
- Saint Onge, J.M., Krueger, P.M. (2017). Health lifestyle behaviors among US adults. *SSM-Population Health*, 3, 89-98.
- Savucu, Y. (2020). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 34-43.
- Schramme T. (2023). Health as complete well-being: The WHO definition and beyond. *Public Health Ethics*, 16(3), 210-8.
- Songur, C., Kar, A., Kıran, Ş. ve Macit, M. (2019). Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi: Klinik sağlık hizmeti alan hastalar üzerinde bir araştırma. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(15), 43-52.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2021). Türkiye Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Risk Faktörleri Kohort Çalışması. Ankara. 2021.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Kuban Matbaacılık Yayıncılık: Ankara.
- Tosun, O.C., Solmaz, U., Ekin, A., Tosun, G., Mutlu, E.K., Okyay, E. vd. (2015). The Turkish version of the pregnancy physical activity questionnaire: cross-cultural adaptation, reliability, and validity. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(10), 3215-21.
- Tümtürk, İ., Özden, F. ve Özkeskin, M. (2021). Fiziksel Aktivite Değerlendirmesi: Subjektif ve Objektif Yöntemler. *Sağlık Hizmetleri ve Eğitimi Dergisi*, 5(2), 53-60.
- Viner, R. ve Macfarlane, A. (2005). Health promotion. *Bmj*.330 (7490), 527-9.
- Whitley, M.A., Massey, W.V., Camiré, M., Boutet, M. ve Borbee, A. (2019). Sport-based youth development interventions in the United States: A systematic review. *BMC Public Health*, 19, 1-20
- Yardımlı, N., Gögen, S., Mollahaliloğlu, S. (2011). Sağlık geliştirilmesi (Health promotion): Dünyada ve Türkiye'de mevcut durum. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 72(1).
- Yıldırım, D., Yıldırım, A. ve Eryılmaz, M. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 44(2), 325-33.
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E. ve Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9):32-9.
- Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-98.
- WHO. Health Promotion. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/health-promotion> (Erişim Tarihi: 30.11.2024a).

- WHO. Health Promotion. <https://www.who.int/teams/health-promotion> (Erişim Tarihi: 30.11.2024b).
- WHO. Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Erişim Tarihi: 28.11.2024c).
- WHO. Physical activity. [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1) (Erişim Tarihi: 28.11.2024d).
- WHO. Physical activity. [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2) (Erişim Tarihi: 28.11.2024e).
- WHO. The Global Health Observatory. <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-insufficient-physical-activity-among-school-going-adolescents-aged-11-17-years> (Erişim Tarihi: 29.11.2024f).
- WHO. The Global Health Observatory. Insufficient Physical Activity. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/indicator-groups/insufficient-physical-activity-indicator-group>. (Erişim Tarihi: 30.11.2024g).
- WHO. Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health and Aging. <https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/prevalence-of-insufficient-physical-activity-in-older-people-aged-70-or-over> (Erişim Tarihi: 30.11.2024h).
- WHO. Noncommunicable Disease Surveillance, Monitoring and Reporting. Physical activity surveillance. <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/physical-activity-surveillance> (Erişim Tarihi: 30.11.2024).
- WHO. Who Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. 2020. (Erişim Tarihi: 30.11.2024).

## 2. BÖLÜM

# Spor Psikolojisinin Motivasyonel Dinamikleri

**Ebru DERECELİ<sup>1</sup>**

**Fetullah KAŞKA<sup>2</sup>**

1- Öğr. Gör. Ebru DERECELİ; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Hizmetleri MYO, [edereceli@adu.edu.tr](mailto:edereceli@adu.edu.tr) ORCID No; 0000 0002-7021-1001

2- Fetullah KAŞKA; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, [fetullahkaska@gmail.com](mailto:fetullahkaska@gmail.com) ORCID No; 0000-0001-9577-2369

## GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişim süreçlerini destekleyen, toplumsal yaşamın önemli bir parçasıdır. İnsan, yalnızca fiziksel bir varlık olmanın ötesinde; sosyal, kültürel ve psikolojik boyutlarıyla karmaşık bir yapıya da sahiptir. Bu boyutların bir arada ve uyum içinde çalışması, insanın hem bireysel hem de toplumsal hayatta anlamlı bir yer edinmesini sağlar. Spor, bu bağlamda, bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını korumalarına katkıda bulunmaz; aynı zamanda toplumsal ilişkilerini şekillendiren ve kültürel değerlerini yansıtan bir araç olarak önemli bir rol oynar (Parlak, 2023). Spora katılım ve fiziksel aktivitenin, bireylerin iletişim becerileri, sosyalleşme süreçleri ve kimlik gelişimi üzerinde önemli etkileri olduğu belirtilmektedir (Ulukan vd., 2021). Ayrıca spor, farklı cinsiyetler, ırklar ve kültürler arasında bir köprü görevi görerek bireyleri bir araya getiren önemli bir fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir (Akkoyunlu vd., 2022).

Spor psikolojisi, sporcuların sadece fiziksel gelişimlerine değil, aynı zamanda zihinsel parametrelerin performans üzerindeki etkilerine de odaklanan bir araştırma alanıdır (Nazlıcan, 2023). İnsanın yaşam performansı, tıpkı diğer aktivitelerde olduğu gibi, spor faaliyetlerinde de çok boyutlu bir süreçle şekillenir. Fiziksel, zihinsel ve psikolojik unsurların bir araya gelmesi, bireylerin performansını artırmanın ötesinde onların sosyal çevreleriyle olan bağlarını da güçlendirir. Bu süreç, bireylerin sosyal kimlik geliştirmelerine, topluluk içinde aidiyet duygusu kazanmalarına ve kültürel farklılıkların bir arada yaşanmasını teşvik eden bir ortamın oluşmasına olanak tanır (Smith & Westerbeek, 2007).

Günümüzde spor, sadece bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik bir araç olmaktan çıkmış; aynı zamanda küreselleşen dünyada sosyal ve kültürel değerlerin aktarımı için güçlü bir platform haline gelmiştir. Özellikle toplumsal cinsiyet eşitliği, insan hakları ve kültürlerarası diyalog gibi konularda sporun etkisi giderek daha fazla vurgulanmaktadır (Coakley, 2015). Spor psikolojisi perspektifinden kavramlar, motivasyonun dinamik yapısı hem bireysel olarak gelişmekte hem de stres faktörleri tarafından şekillenmektedir (Vallerand, 2007).

## 1. GENEL BİLGİLER

### *1.1. Motivasyon Nedir?*

Motivasyonun kökeni Latince'de "hareket" anlamına gelen "hareket etmek" ifadesinden gelmektedir ve motivasyon, organizmayı belirleyici bir davranışa yönlendiren, bu işleyişin düzenliliğini ve sürekliliğini sağlayan, aynı zamanda davranışa yön ve amaç kazandıran çeşitli içsel ve dışsal değişkenler ile bu sürecin işleyişinin mekanizmaları olarak gerçekleşmesini sağlar (Aydın, 2001; Ud vd., 2012). Motivasyon, öğrenen ile çevre arasında bir etkileşim süreci olmak ile beraber hedef yönelimli davranışın seçilmesi,

başlatılması ve sürdürülmesi durumunu içine almaktadır (Bayrakçeken vd., 2021).

William Glasser'a göre, bireyin mutluluğu ya da mutsuzluğu temel ihtiyaçların ne derecede karşılandığı ile doğrudan ilgilidir (Esenkaya vd., 2023). Bireylerin herhangi bir eylem gerçekleştirebilmesi için belirli gereksinimlerin karşılanması gerekir. Bu gereksinimler, bireyden bireye farklılık göstermekle birlikte, herkesin karşılamaya çalıştığı kendine özgü ihtiyaçları bulunmaktadır (Aşıkoğlu, 1996). Motivasyon, bireyin etkileşimini başlatan, yönlendiren ve sürdüren gücü ifade eder. Motivasyon, içsel ve dışsal olmak üzere iki temel kategoriye ayrılır. Bu kavram, bireyin aynı hedefe yönelik bir topluluk içerisinde çaba göstermesini sağlayan, içsel ve dışsal güçlerin birleşimini ifade eder (Kantarcıoğlu, 2022). İçsel motivasyon, bireyin bir etkinliği içsel bir ödül için gerçekleştirmesi durumudur. Örneğin, bir sporcunun yeni bir becerisini öğrendiğinde yaşadığı heyecan ve tatmin, içsel motivasyona örnek teşkil eder (Deci & Ryan, 1985). İçsel motivasyon, bireyin merakı, ilgi ve gelişim arzusuyla doğrudan ilgilidir. Dışsal motivasyon ise bireylerin bir etkinliği dışsal bir ödül veya cezadan kaçınma amacıyla gerçekleştirmesi durumudur. Ödüller, statü kazanma veya cezadan kaçınma gibi dışsal faktörler, bu tür motivasyonun önemli unsurlarıdır. Örneğin, bir sporcunun ödül kazanması veya antrenöründen olumlu geri bildirim almak için antrenman yapması, dışsal motivasyona örnektir. Dışsal motivasyonun bireyin üzerindeki kısa vadeli sonuçları olabilir, ancak uzun süreli içsel motivasyonla ilgilenmek önemlidir (Vallerand, 2007).

Motivasyon türlerine ek olarak, literatürde "amotivasyon" olarak herhangi bir fiziksel aktivite için motivasyon eksikliği yaşama durumu vardır. Hedef belirlenememesi veya etkinliğin sonucunun kontrol edilememesi gibi faktörlerden kaynaklanabilir (Deci ve Ryan, 2000). Motive olmayan bireyler, kendilerinden beklenen bir eylemi gerçekleştirirken genellikle kendi iradeleri dışında, ikincil faktörlerin etkisiyle harekete geçerler (Gökkaya vd., 2018).

Motivasyon, yaşayacağınız olaylarda önemli bir rol oynar ve spor gibi disiplinlerde performans, başarı ve süreklilik üzerinde doğrudan etkili bir faktördür. Bu nedenle, motivasyon türlerini sürdürebilmek ve uygun stratejilerle motivasyonu artırmak, başarılı sonuçlar elde etmek için gerekli ve önemlidir.

### ***1.2. Spor Psikolojisinde Motivasyon Teorileri Nelerdir?***

Spor bireylerin psikososyal sağlıklarını desteklemeleri ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri açısından önemli bir rol oynamaktadır (Ağralı Ermiş ve Dereceli, 2023). Motivasyon, spor psikolojisinin temel unsurlarından biridir. Sporcuların neden belirli bir spora katılabilecekleri, devam edebilecekleri veya başarıya ulaşmak için güçlü olduklarını gösterebilmek

için çeşitli motivasyon teorileri geliştirilmiştir. Bu teoriler, motivasyonun içsel dinamiklerini ve bireysel farklılıklarını açıklamayı amaçlamaktadır.

### **1.2.1. Öz-Belirleme Teorisi (Kendi Kaderini Tayin Teorisi)**

Deci & Ryan (2013) tarafından ayrıntılı olarak açıklanan Öz-Belirleme Teorisi (ÖBT), motivasyonu bir süreklilik içinde değerlendirmektedir. Bu teoriye göre motivasyon seviyeleri, amotivasyondan (motivasyon eksikliği) içsel ve dışsal motivasyona kadar değişim göstergesidir. Bu teoriye göre üç temel psikolojik ihtiyaç motivasyonu şekillendirir:

**Bağlılık (ilişkililik):** Diğer bireylerle anlamlı ilişkiler kurmak.

**Yetkinlik (yeterlilik):** Kişinin bir etkinlikte başarılı olma ve ustalaşma hissi.

**Özerklik:** Kendi davranışlarını kontrol edebilme ve seçim yapabilme hissini verir.

Sporcular, bu ihtiyaçları karşılayabildiğinde daha yüksek içsel motivasyon gösterirler ve bu performanslarını ve spora bağlılıklarını artırır (Deci ve Ryan, 2000).

### **1.2.2. Başarı Motivasyon Teorisi**

Atkinson (2000) tarafından ortaya konulan başarı motivasyonu teorisi, bireyin başarıya ulaşması ve başarısızlıktan kaçınma durumlarını ifade eder. Bu teoriye göre sporcuların motivasyonu, hem başarı elde etme arzuları hem de başarısızlık korkuları tarafından yönlendirilir. Spor psikolojisinde bu teori, sporcuların risk almaları, rekabet etme ve zorlayıcı hedeflerin belirlenmesi gibi davranışların gösterilmesinde kullanılır (Nicholls, 1984).

### **1.2.3. Hedef Yönelimi Teorisi (Başarı Hedefi Teorisi)**

Dweck & Nicholls (1984) tarafından bu teoride hedefler iki temel boyutta sınıflandırılır:

**Görev Yönelimi:** Bireyin kendi yoğunlaşmasına odaklanması.

**Ego Yönelimi:** Bireyin diğerleriyle rekabet ederek süper güçlü çalışması.

Kaybeden sporcular, kişisel gelişime ve noktalara odaklanırken, egolarını koruyan sporcular başkalarını ele alır ve ödül kazanmaya daha fazla önem verir. Eksiklikleri, sporcuların uzun vadeli bağlılıklarına ve içsel motivasyon gelişimlerine daha fazla katkı sağlar (Dweck, 1986).

### **1.2.4. Beklenti-Değer Teorisi**

Eccles & Wigfield (2002) tarafından talep-değer teorisi, elde edilebilecek bir etkinliğe katılmayı hem etkinlikten sağlananları başarı olasılığına hem de etkinliği değerli bulmalarına bağlar. Spor psikolojisinde bu teori, özellikle sporcuların sporu sürdürme kararlarını ve hedef belirleme süreçlerini anlamada kullanılır.

Spor psikolojisinde motivasyon teorileri, sporcuların performanslarını optimize etmek ve spora bağlılıklarını artırmak için stratejiler geliştirilmesine rehberlik eder. Antrenörler, sporcuların bireysel motivasyon türlerini ve ihtiyaçlarını anlayarak onları çalıştıran bir ortam sağlarlar. Bu teoriler, sadece bireysel başarıyı değil, aynı zamanda takım dinamiklerini ve uzun vadeli spor performansını da etkiler.

### ***1.3. Motivasyon ve Spor Performansı***

"Spor performansı, sadece fiziksel becerilere değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal faktörlere de bağlıdır. Spor performansı çeşitli birçok duygu ile ilişkilidir (Canikli vd., 2023). Bu bağlamda, bireylerin duygusal durumları, motivasyonel dinamikler ve performans üzerindeki etkiler açısından kritik bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, sporcuların duygusal dayanıklılıklarının performans düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir."

Başarılı bir performans sergilemek için yalnızca fiziksel güç yeterli gelmemektedir. Ek olarak, spora etki eden psikolojik faktörlerin ve bireysel farklılıkların rolü büyüktür.

Vücuttaki hücreler, bölünme ve büyüme kapasitelerinde inanılmaz bir farklılık gösterir (Şentürk ve Sandıkçı, 2022). Bu biyolojik çeşitlilik, bireylerin spora yatkınlıkları ve motivasyonel dinamiklerinin farklılık göstermesine yol açabilir. Sporcuların bireysel özelliklerini anlamak, onların performansını artırmada kritik bir rol oynar." Spora ek psikolojik faktörlerin de etkili olduğu yapılan çalışmalar sonucunda görülmektedir (Dereceli vd., 2023). Motivasyon, toplu bir hedefe ulaşmak için sergilenen enerji ve ilgilerin temellerini içermektedir. Spor bileşenleri, motivasyonel faktörler, bir sporcunun temelinde doğrudan bulunabilir. Bu faktörler içsel ve dışsal motivasyon olarak iki ana kategoriye ayrılmıştır (Ryan & Deci, 2000). İçsel motivasyon, bir sporcunun uzun vadeli bağlılığını artırabilir. Araştırmalar, içsel olarak motive olmuş sporcuların, yüksek düzeyde bağlılık gösterdiğini ve başarı odaklı stratejiler geliştirdiklerini göstermektedir (Vallerand, 2001). Örneğin, gelişmelere odaklanan bir sporcunun, yoğun antrenmanlara karşı daha dayanıklı olduğu ve stresle daha iyi başa çıkabildiği koşullar. Ayrıca, içsel motivasyonun rekabetin tatminini arttırdığı, güç tüketimi sendromu riskini azalttığına belirtmişlerdir (Vallerand, 2007). Dışsal motivasyon, değerler sistemleri ve sosyal beklentilerle şekillenir. Özellikle elit sporcularda başarıya ulaşmak için dışsal motivasyon önemli bir faktör olabilir. Ancak bu tür motivasyonun, kişinin üzerinde baskı yaratarak performans kaygısını artırabileceği bilinmektedir (Deci & Ryan, 2000).

Hedef belirleme yöntemine göre, belirgin ve başarılı elde edilen sonuçlar motivasyonu artırır (Locke & Latham, 2002). Sporda hedef belirlemenin, sporcunun odaklanmasını, çabasını arttırdığını ve başarıya olan inancını pekiştirdiğini ortaya koyuyor. Özellikle SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) kriterlerine uygun hedefler,



sporcuların motivasyon düzeylerini olumlu yön etkileri (Weinberg & Gould, 2010). Motivasyonel iklim, bir antrenörün veya takımın sporcusunun yarattığı ortamı ifade eder. Bireysel gelişim sağlayan bir iklim, içsel motivasyonu artırabilirken, sadece rekabet ve sonuç odaklı bir iklim, sporcular üzerinde baskı yapabilir (Ames, 1995). Takım içinde iş birliğini ve pozitif iletişimi teşvik eden bir atmosfer, bireysel performansı ve takımın performansını artırır (Ntoumanis & Biddle, 1999). Motivasyon amaçlı hareketlerin, yalnızca psikolojik süreçler üzerinde değil, aynı zamanda fiziksel performans üzerinde de etkili olduğu bilinmektedir. Örneğin, motive olmuş sporcuların, yorgunluk seviyelerine rağmen antrenman performansının sürdürüldüğü ve müsabakalarda daha yüksek performans sergileyebildiği görülmüştür (Roberts vd., 2007). Psikolojik dayanıklılık, bu süreçte önemli bir rol oynar ve motivasyon ile doğrudan ilişkilidir (Clough vd., 2002).

#### ***1.4. Motivasyonu Arttırma Stratejileri***

Motivasyon, sürdürülebilirlik için bireylerin enerji ve çaba göstermelerini sağlayan temel bir psikolojik ihtiyaçtır. Spor, eğitim ve iş yaşamı gibi birçok alanda motivasyon düzeylerini arttırmak için etkili stratejilerin geliştirilmesi için önemlidir. Motivasyon geliştirme sistemleri, özellikle içsel motivasyonun teşviki ve dışsal motivasyonun doğru şekilde ilerlemesi ile etkili bir hale gelir (Ryan & Deci, 2000).

İçsel motivasyonda, bireyin yaptığı aktiviteden keyif alması, öğrenme isteği ve kendini geliştirme arzusu gibi faktörler kalıcıdır. Bu temelde içsel motivasyonu arttırmaya yönelik bazı stratejiler vardır:

• **Otomi Desteği Sağlamak:** Bireylere seçim özgürlüğü ve kendi kararlarını verme fırsatı sunar, içsel motivasyonu artırır. Otomi desteği, daha değerli hissetmelerini sağlar ve motivasyonlarını güçlendirir (Deci & Ryan, 1985).

• **Anlamlı Hedefler Belirlemek:** Etkinliklerin bireyin kişisel değerleri ile uyumlu olması motivasyonu artırabilir. Olayların anlamlı bir amaç ortaklığı çalışması ile hedefe ulaşma sürecini daha keyifli ve sürdürülebilir hale getirir (Sheldon & Elliot, 1999).

• **Becerilerin Gelişimini Desteklemek:** Bireylerin kendilerini yetkin hissetmeleri, motivasyonlarını artırır. Özellikle zorlu hedeflerin belirlenmesi ve geliştirilmesi daha motive olmalarını sağlar (Locke & Latham, 2002).

• **Olumlu Geri Bildirim Vermek:** Başarılarında takdir edilmeleri, performanslarını sürdürmede motivasyonlarını artırır. Ancak geri bildirim, çabalarını ve süreçteki başarılarını öne çıkarmalıdır (Hattie & Timperley, 2007).

• **Teşvik Edici Ödüller Kullanmak:** Maddi ödüller veya sosyal takdir, sağlanan kısa vadeli motivasyonu artırabilir. Ancak bireylerin uzun vadeli içsel motivasyonunu azaltmaması için dikkatli bir şekilde tasarlanması gerekir (Deci vd., 1999).

Hedef belirleme, motivasyonunu artırmanın etkili bir şekilde anlaşılmasını sağlar. SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) hedefler motivasyonlarını artırmada yaygın bir yaklaşımdır (Weinberg & Gould, 2010). Motivasyonu artırmanın bir diğer önemli boyutu, çevredir. Destekleyici bir sosyal çevre, kendilerini daha motive hissetmelerine katkıda bulunur. Özellikle iş birliği ve pozitif iletişim değerli hissetmelerini sağlar (Ames, 1995).

• **Motivasyonel İklim Yaratmak:** Takım çalışması veya grup etkinliklerinde bireysel katkının öne çıkarıldığı bir iklim, motivasyonu artırır. Sonuç odaklı yaklaşımlar yerine süreç odaklı bir yaklaşımı benimsemek de önemlidir (Ntoumanis & Biddle, 1999).

• **Stres Faktörlerini Azaltmak:** Çevresel faktörler stresi azaltır, bireylerin daha rahat hissetmelerini sağlar ve motivasyonlarını artırır. Özellikle spor veya eğitim gibi alanlarda stres yönetimi stratejilerinin öğretilmesi, başarıya ulaşmayı destekler (Roberts & diğerleri, 2007).

Psikolojik zorluklar, zorluklarla başa çıkabilme becerisidir ve motivasyonu doğrudan etkiler. Özellikle zihinsel dayanıklılık eğitimi, uzun vadeli önemli bir araçtır (Clough vd., 2002).

### ***1.5. Motivasyon Kaybı ve Tükenmişlik***

Motivasyon kaybı, bireyin bir hedefe yönelik enerjisini ve çabasını sürdürmede zorlukları yaşamasıyla ortaya çıkar. Bu durum, çeşitli kişisel, faktör ve organizasyonel faktörlerden kaynaklanabilir. Spor, iş veya eğitim gibi alanlardaki motivasyon kaybı, bireyi olumsuz etkileyerek erişimi engeller. Motivasyon kaybının kapsamlı nedenleri arasında, anlam eksikliği, başarısızlık korkusu, hedefin belirsizliği ve sosyal destek eksikliği yer alır (Ryan & Deci, 2000). Özellikle, sürekli dışsal motivasyona bağımlı hale gelmesi, içsel motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyebilir (Deci & Ryan, 1985). Tükenmişlik, uzun süreli stres ve aşırı yüklenme aşırı fiziksel, duygusal ve zihinsel enerjinin tükenmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Maslach & Jackson (1981) tükenmişliği üç temel boyuta ayırmıştır:

1. **Duygusal sönme:** Fiziksel ve duygusal enerjinin tükenmesi.

2. **Duyarsızlaşma:** Diğer insanlara karşı duyarlı olma ve ilgisizlik.

3. **Düşük kişisel başarı hissi:** Kişinin işleri etkili bir şekilde yapamama hissi.

Sporcularda tükenmişlik, genellikle yüksek antrenman yoğunluğu, yetersiz dinlenme koşulları ve sürekli performans baskısı nedeniyle ortaya çıkar. Bu durumda, sporcunun sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik iyilik durumu da olumsuz etkilenir (Gould & Whitley, 2009).

Hedeflerin ve kazanımların belirlenmesi, motivasyonu yeniden kazanmak için etkili bir stratejidir. Hedeflerin bireylerin kişisel değerleri ile uyumlu olması, motivasyonun içsel olarak sağlanmasına yardımcı olur (Locke & Latham, 2002). Sosyal destek, bireyin duygusal ve psikolojik yüklerini tükenmişlikle başa çıkarmak için yardımcı olabilir. Aile, arkadaşlar

ve meslektaşlar gibi çevreler, bireyin motivasyonunu arttırmada kritik bir rol oynar (Schaufeli & Bakker, 2004). Uluslararası ve zihinsel yenilenmeyi sağlayacak faaliyetlerin teşvik edilmesi, tükenmişliğin önlenmesinde önemlidir. Özellikle sporcularda antrenman programlarının dinlenme sürelerinin takip edilerek planlanması, motivasyon kaybını önleyebilir (Gustafsson vd., 2017). Stres yönetimi, zaman yönetimi ve problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi, tükenmemişlik belirtilerini gösterir. Örneğin, mindfulness veya egzersiz gibi uygulamalar, motivasyonlarını sürdürmelerine yardımcı olabilir. Çalışma veya spor ortamının oluşturacağı içsel motivasyonlarını teşvik edecek şekilde yapılandırılması, motivasyon kaybının önlenmesinde etkili olabilir. İş birliğini ve bireysel gelişimi destekleyen bir iklim, tükenmişliğin azalmasına katkıda bulunur (Ames, 1995).

### ***1.6. Spor Psikoloğunun Rolü***

Spor psikologları, motivasyonel sorunlar ve tükenmişlik gibi sporcuların karşılaştığı psikolojik sorunların bitmesi için yardımcı olmak için kurulmuş profesyonellerdir. Spor psikoloğunun temel rolü, sporcuların zihinsel gelişimini artırmak, performansını optimize etmek ve sporla ilgili psikolojik baskılarla başa çıkmalarına destek olmaktır (Weinberg & Gould, 2010). Spor psikoloğu, bireysel motivasyonu artırma stratejilerinden takım dinamiklerinin düzenlenmesine kadar geniş bir yelpazede görev alabilir. Spor psikologları, motivasyon kaybının altında yatan nedenleri analiz ederek bireysel stratejiler geliştirir. Örneğin, sporcunun hedefi ile değerler arasındaki uyumsuzluk farklılıkları, bu hedefin yeniden düzenlenmesine yardımcı olabilir (Ryan & Deci, 2000). Ayrıca, motivasyon kaybı yaşayan sporcular için uygun geri bildirim yöntemleri ve pozitif pekiştirme teknikleri uygulayabilirler (Deci & Ryan, 1985). Tükenmişlik, sporcuların uzun süreli yüksek stres ve yetersiz destek sistemleri nedeniyle yaşadığı yaygın bir sorundur. Spor psikologları, tükenmişliği önlemek için şu yöntemleri uygular:

Sporcunun stresle başa çıkma yeteneği geliştiren stratejiler sunar (Clough vd., 2002).

• **Dinlenme ve Yenilenme Süreçlerini Planlama:** Sporcuların fiziksel ve zihinsel yenilenme faaliyetlerini günlük rutinlerine entegre etmelerini teşvik eder (Gustafsson, 2007).

• **Duygusal Destek:** Sporcuların duygusal zorluklarını ifade edebilecek güvenli bir alan yaratır ve bu süreçte onların duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır (Maslach & Jackson, 1981).

### ***1.7. Hedef Belirleme ve Motivasyon Yönetimi***

Spor psikologları, sporcuların SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) hedeflerini belirlemesine yardımcı olarak motivasyonu artırabilir (Locke & Latham, 2002). Bu süreçte hedefin

belirlenmesi ve başarıların kutlanması, sporcunun motivasyonunu artırmada etkili olur. Ayrıca bireysel rollerle takım hedefi arasında uyumun korunmasına destek verirler (Ntoumanis & Biddle, 1999).

### **1.8. Takım Dinamiklerini Geliştirme**

Spor psikologları, takım dinamiklerini düzenleyerek motivasyonu artırabilir. Takım içinde pozitif bir motivasyonel iklim yaratarak, bireysel gelişime katkı sağlar (Ames, 1995). Antrenörler ve spor psikologları, bu dinamikleri optimize etmek için takım üyeleri arasındaki iş birliğini teşvik eden ve bireysel katkıları ön plana çıkaran stratejiler geliştirmelidir. Bunun yanı sıra, takım üyelerinin bireysel farklılıklarına saygı duyulması ve her bireyin katkısının değerli görülmesi, takım dinamiklerini daha sürdürülebilir bir yapıya kavuşturur.

### **1.9. Bireysel Farkındalık Çalışmaları**

Mindfulness ve destek gibi evrensel uygulamalar, sporcuların motivasyon sorunlarıyla başa çıkmasında önemli bir araçtır. Spor psikologları, sporculara bu teknikleri öğretmekle stres düzeylerine ve performanslarına odaklanmalarına yardımcı olabilirler (Brown & Ryan, 2003). Spor psikoloğunun doğru bir şekilde müdahalede bulunması, sporcuların motivasyonel sorunlarıyla etkili bir şekilde başa çıkma ve uzun vadeli başarıyı sağlamasını mümkün kılar. Spor psikologları, sporcuların yalnızca performansa ulaşmalarını değil, aynı zamanda spor yoluyla psikolojik sağlığını ve tatmini artırmalarını da sağlarlar.

## **SONUÇ**

Spor, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimi sağlayan, toplumsal yaşamın bir parçasıdır. Spor psikolojisi, sadece fiziksel egzersiz yapmak değil, aynı zamanda zihinsel süreçleri ve dayanıklılığı da güçlendiren bir disiplin olarak, modern spor anlayışında giderek daha önemli bir rol oynamaktadır. Motivasyonel dinamikler, içsel ve dışsal motivasyon gibi çok boyutlu faktörlerin etkileşiminden oluşur. İçsel motivasyon, bireyin kendi istekleri ve esasına dayalı olarak bir etkinliği gerçekleştirme arzusu ile şekillenirken; dışsal motivasyon ise bireyin davranışlarını dışsal bir ödül kazanma veya cezadan kaçınma amacıyla gerçekleştirdiği durumları ifade eder. Ayrıca amotivasyon gibi motivasyon eksikliği durumlarının da spor performansı üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda, bireylerin motivasyonlarını pekiştirmek ve sürdürülebilir hale getirmek, spor psikolojisinin en önemli hedeflerinden biridir.

Sonuç olarak, spor psikolojisinin motivasyonel dinamikleri, gerçekleştirilebilecek spora katılım süreçlerinden yüksek performansa erişimlerine kadar geniş bir etki alanına sahiptir. Spor psikologları, bireysel ve takım düzeyinde sıkı sıkıya bağlı kaldıkları, sporcuların motivasyonel sorunlarına çözüm sunarak hem performanslarını hem de psikolojik iyilik

hallerini destekleyebilirler. Bu bağlamda, spor psikolojisi, hem fiziksel hem de zihinsel potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olan bir araç hem de sporu bir yaşam biçimi olarak izlemelerini sağlayan önemli bir disiplin olarak değerlendirilmektedir.

## 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 Kitapevi.
- Ames, C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes.
- Aşıkoğlu, M. (1996). *Motivasyon*. Üniversite Kitabevi.
- Atkinson, J.W. (2000). Motivational determinants of risk-taking behavior.
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Alfa Yayınları.
- Brown, K. W., & 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.
- Canikli, N., Akyol, G., & Kartal, A. (2023). Anksiyete düzeyi ve öfke-öfke ifade tarzı: Profesyonel futbolcular üzerine bir araştırma. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 401–418.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 1, 32-45.
- Coakley, J. (2015). *Sports in society: Issues and controversies*. McGraw-Hill Education.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media.
- 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.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E.L., Koestner, R., & Ryan, R.M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological bulletin*, 125(6), 627.
- 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 Turmanış Dergisi*, 6(2), 38-51.
- Dweck, C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American psychologist*, 41(10), 1040.
- Eccles, J.S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual review of psychology*, 53(1), 109-132.
- Ermiş, S.A., & Dereceli, E. (2023). Sporda İmgeleme ve Güdülenme. *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II*, 65.
- Esenkaya, A., Karaca, R., & Karakullukçu, Ö.F. (2023). Sporcu Lise Öğrencilerinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar. *Spor, Eğitim Ve Psikososyal İncelemeler*, 53.

- Gould, D., & Whitley, M.A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 16-30.
- Gustafsson, Gökkaya, Ö., Demir, B., Güngör, Ö., & Kılıçaslan, İ. (2018). İktisadi işletme çalışanlarının iş motivasyonu düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası Turizm, İşletme, Ekonomi Dergisi*, 2(2), 503-508. H. (2007). *Burnout in competitive and elite athletes* (Doctoral dissertation, Örebro universitetsbibliotek).
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of educational research*, 77(1), 81-112.
- Kantarcioğlu, N. (2022). Örgütlerde motivasyon. *Academy International Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(1), 10-20.
- 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.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Nazlıcan, M.Ç. (2023). *Türkiye'de spor psikolojisi alanında sporcular lisansüstü tezlerin nitel ve nicel analizini* (Yüksek lisans tezi) araştırıyorlar. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Adana.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- Ntoumanis, N.I.K.O.S., & Biddle, S.J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of sports sciences*, 17(8), 643-665.
- Parlak, N. (2023). Amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83-100.
- 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). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Schaufeli, W.B., & Bakker, A.B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 25(3), 293-315.
- Sheldon, K.M., & Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 482.
- Smith, A., & Westerbeek, H. (2007). *Sport as a vehicle for social change: Building social capital through sport*. Routledge.
- Şentürk, Ş., & Sandıkçı, M. (2022). Bir Kök Hücre Olarak Spermatogonyum.
- Ud Din, M., Tufail, H., Shereen S., Nawaz, A., & Shahbaz, A. (2012). Factor affecting teacher motivation at secondary school level in kohat city. *Inter Disciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 3(10), 442-449.
- Ulukan, M., Ulukan, H., & Esenkaya, A. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sporda Sosyal Kimlik Algı ve Spora Yönelik Tutumlarında Demografik

Değişkenlerin Rolü. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 745-763.

Vallerand, R. (2001). JA hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. *Advances in motivation in sport and exercise*, 263-319.

Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity.

Vallerand, R.J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. *Handbook of sport psychology*, 59-83.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2010). Fundamentals of sport and exercise psychology. *Ed. Médica Panamericana, Barcelona*.

## **3. BÖLÜM**

### **Zihinsel Dayanıklılık Ve Direnç Geliştirme**

**Necmettin PARLAK<sup>1</sup>**

1- Öğr. Gör. Necmettin PARLAK; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,  
[nparlak@adu.edu.tr](mailto:nparlak@adu.edu.tr) ORCID No: 0000-0001-8605-2722



## GİRİŞ

Başarılı bir performans ya da oyun için fiziksel güç tek başına yeterli gelmemektedir. Spora ek olarak psikolojik faktörlerin etkisinin olduğu yapılan birçok çalışma sonucunda görülmektedir (Dereceli vd., 2023). Sporcularda performansı artırmada psikolojik faktörler önemli bir rol oynamaktadır ve bu konu üzerine birçok araştırma yapılmaya devam etmektedir (Ölçücü ve Dereceli, 2023). Zihinsel dayanıklılık ve direnç zorluklarla, stres ve değişimle başa çıkma kapasitelerini ifade eden temel psikolojik özellikler arasında yer almaktadır (Fletcher & Sarkar, 2012). Bu kavramlar, bireylerin sadece olumsuzluklardan etkilenmelerini değil, aynı zamanda bu deneyimlerden güçlenerek çıkmalarını da içine alır. Özellikle iş yaşamı ve kişisel gelişim gibi alanlarda, dayanıklılığa direnme başarısında, ayrıca genel yaşam kalitesinin artmasında spor önemli bir faktör olarak görülmektedir (Gucciardi vd., 2015).

Spor, farklı cinsiyetler, etnik kökenler ve toplumlararası kültürleri bir araya getiren en etkileyici fiziksel aktivitelerden biridir (Akkoyunlu vd., 2022). Günümüzün yoğun tempolu yaşam tarzı, birçok bireyin zihinsel sağlığını göz ardı etmesine yol açmaktadır. Modern hayatın getirdiği zorluklar, stres, kaygı, depresyon ve diğer zihinsel sağlık sorunlarının yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Dereceli ve Eraslan, 2022). Zihinsel dayanıklılık bireyin baskılara karşı göstermiş olduğu esneklik ve duygusal denge ile ilişkilidir. Bunun yanı sıra, dayanıklılığın kriz durumlarında ortaya çıkarmış olduğu uyum yeteneğinin önemi vurgulanmaktadır (Masten, 2001). Hem zihinsel dayanıklılık hem de direnç, şiddet olayları ve öğrenilmiş davranışlar gibi çok boyutlu bir yapıdan oluşur. Bu kapsamdaki kavramlar, hem biyolojik hem de psikososyal bir temele dayanır (Ungar, 2013). Son yıllarda yapılan araştırmalar, zihinsel bilginin öğrenilebilir bir özelliği olduğunu ortaya koymaktadır (Clough & Strycharczyk, 2012).

Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılığın bireysel farklılıklar temelinde ele alınması ve kişiye özel stratejilerin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Özellikle sporcularda, zihinsel dayanıklılık becerilerinin geliştirilmesi performansın sürdürülebilirliği açısından önemli bir rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra da, bu özelliklerin günlük yaşamda ve kriz durumlarında bireylerin dayanıklılık seviyesini artırabileceği unutulmamalıdır. Gelecekte yapılacak olan çalışmaların, zihinsel dayanıklılığın biyopsikososyal boyutlarını daha derinlemesine ele alması ve ayrıca bu alandaki uygulamalara rehberlik etmesi gerekmektedir. İşte bu sayede, bireylerin hem profesyonel hem de kişisel yaşamlarında daha dirençli ve esnek bir yapıya kavuşmaları desteklenebilir.

## 1. GENEL BİLGİLER

### **1.1. Zihinsel Dayanıklılık Nedir?**

Zihinsel dayanıklılık kavramı, ilk olarak spor performansını artırmayı amaçlayan spor psikoloğu Loehr tarafından ortaya atılmıştır (Clough & Strycharczyk, 2012). Loehr, sporcuların zorluklar ve stresle başa çıkabilme yeteneklerini geliştirmek amacıyla zihinsel dayanıklılığın önemini vurgulamış ve bu kavramı, özellikle yüksek performans gerektiren spor alanlarında başarıyı artırma aracı olarak ele almıştır. Zihinsel dayanıklılık, zorluklarla başa çıkabilme kapasitelerini ve stres altında etkili bir şekilde kullanabilme olanağını sağlayan bir kavramdır. Bu terim genellikle spor psikolojisi, eğitim, liderlik ve iş dünyası gibi çeşitli disiplinlerde araştırma konusu olmuştur. Zihinsel dayanıklılığa sahip olan bireyler, stresli olayların kontrolünde ortaya çıkar, olumsuz olaylarda hızlı bir biçimde toparlanabilir ve uzun vadeli olabilmek için gayret gösterebilmektedirler (Clough vd., 2002).

Zihinsel dayanıklılık, genellikle dört temel kavram üzerinden açıklanır:

- 1.Kontrol: Bireyin duygusal ve mantıksal faktörlerin üzerinde kontrol hissine sahip olması.
- 2.Zorlukları Fırsat Olarak Görme: Engellerin büyüme olasılıklarını algılayabilme yeteneği.
- 3.Kendine Güven: Kendi yeteneğine ve kararlarına güven duyma.
- 4.Azim ve Kararlılık : Hedeflere ulaşma yolunda sebat etme becerisi (Jones vd., 2007).

Zihinsel dayanıklılık, sadece bireysel başarıları artırmakla kalmaz, aynı zamanda genel psikolojik sağlığı da olumlu yönde etkiler. Özellikle stres içeren durumlarda, zihinsel dayanıklılık, motivasyonlarını korumalarına ve performanslarını sürdürmelerine yardımcı olur (Gucciardi, 2017). Bu durum, özellikle yönetim ve spor gibi yüksek baskı alanlarında daha da kritik hale gelir. Zihinsel dayanıklılık, bir dizi önemli psikolojik özelliği bünyesinde barındırır. Bunlar arasında kendine güven, stresli durumlarda bile ilerleme kaydetme, dikkatini dış faktörlerden uzak tutma, çaba gösterme, alınan kararlara sadık kalabilme, baskı altında performansını etkilemeden işleyişini sürdürebilme, motivasyonu sürekli kılabilme ve cesaret gösterme gibi özellikler bulunmaktadır. Bu nitelikler, bireylerin zorlu ve stresli koşullarda dahi yüksek performans sergileyebilmeleri ve olumsuzluklar karşısında psikolojik esnekliklerini koruyabilmeleri için hayati öneme sahiptir. Zihinsel dayanıklılık, sadece sporda değil, aynı zamanda günlük yaşamda da başarıyı destekleyen temel bir güç olarak karşımıza çıkar (Sheard, 2013; Şahinler ve Ersoy, 2019).

### **1.2. Direnç Nedir?**

Direnç, içsel ya da dışsal baskıların karşısında, olumsuz durumun devam etmesine rağmen istikrarını koruma ve mücadele edebilme yeteneğini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, başta travmatik deneyimler olmak üzere çeşitli zorluklara rağmen bireyin sağlıklı ve uyumlu bir şekilde gelişiminin sürdürülebilmesini vurgular (Masten, 2001).

Direnç, psikoloji ve eğitim alanlarında önemli bir araştırma konusudur ve birçok geliştirici sosyal destek, öz yeterlik, problem çözme becerisi ve olumlu benlik algısı gibi faktörlerle ilişkilidir. Örneğin, Werner (1982), tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada, zorlayıcı yaşam koşulları olmasına rağmen başarılı olan bireylerde yüksek seviyede direncin olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmalar, dirençlerin artırdığı baskılara karşı koruyucuların geliştirildiği ve bu kişilerin psikolojik olarak olumlu yönde değişim gösterdiğini vurgulamaktadır (Rutter, 1987).

Direnç modeli, ayrıca toplumsal bağlamdan ele alınır. Dayanıklılık geliştiren toplumlar, doğal afetler, ekonomik krizler ya da sosyal süreçler gibi kolektif travmalarla daha iyi ortaya çıkabilirler (Bonanno, 2004). Direnç konusunda, bireysel ve toplumsal boyutlarda çalışılarak, eğitim programlarında ve sağlık hizmetlerinde uygulamaya yönelik stratejiler geliştirilmektedir.

### **1.3. Zihinsel Dayanıklılık ve Direnç Arasındaki Farklar ve İlişkiler**

Son yıllarda sporcular, yoğun fiziksel mücadele veren spor ortamlarında hem başarıya ulaşmak hem de mevcut başarılarını sürdürmek adına yoğun çaba göstermektedir (Ulukan, 2020). Zihinsel dayanıklılık ve direnç, zorlu yaşam koşullarında karşı karşıya kalmayı başarabilecek sağlamlığı ifade eden iki önemli kavramdır. Her iki terim de birbirlerine benzerlikleri ile birlikte farklı ayrıntılarla da dikkat çeker. Zihinsel dayanıklılık, dayanmaya devam edebilme konusunda kararlılık ve motivasyon sağlayabilme, zor şartlarda soğukkanlılıkla hareket etme ve baskıya rağmen odaklanma yeteneği olarak ifade edilir (Clough vd., 2002). Direnç, stres, travma veya olumsuzluklardan etkilenmeme ya da bu tür durumlardaki olumsuz etkilenmelerde yeniden toparlanma kapasitesi olarak ifade edilir (Masten, 2001).

"Hem zihinsel dayanıklılık hem de direnç, şiddet olayları ve öğrenilmiş davranışlar gibi çok boyutlu bir yapıdan oluşur. Bu bağlamda, vücuttaki hücreler, bölünme ve büyüme kapasitelerinde inanılmaz bir farklılık gösterir (Şentürk ve Sandıkçı, 2023). Bu kapsamdaki kavramlar, hem biyolojik hem de psikososyal bir temele dayanır (Ungar, 2013)."

Zihinsel dayanıklılık, genellikle spor ve performans psikolojisi alanında incelenir ve kişinin kazancının artması bir özellik olarak ele alınır (Gucciardi vd., 2009). Örneğin, zihinsel güçleri yüksek olan sporcuların stresli müsabakalarda daha başarılı oldukları ve baskı altında daha iyi

performans sergiledikleri gözlemlenmiştir. Direnç ise yaşam alanında, özellikle travmatik olaylarla başa çıkma ve ruhsal dengeyi sürdürme kapasitesinde kendini göstermektedir (Rutter, 1987). Sporunun yalnızca fiziksel yetkinliğinin değil, zihinsel yetkisinin de geliştirilmesi mümkündür. Bu bağlamda, fiziksel antrenmanlarda olduğu gibi, psikolojik ısınmaya yönelik antrenmanların da düzenli olarak yapılması ve süre olarak artırılan gerilmelerle güçlendirilmesi önemlidir (Konter, 2006).

Zihinsel dayanıklılık ve direnç arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Zihinsel dayanıklılık, direnç artışı bulunan bir özellik olarak değerlendirilebilir. Bireyler dayanıklılıkları sayesinde, karşılaştıkları zorlukları daha etkili bir şekilde yöneterek direnç gösterebilirler (Fletcher & Sarkar, 2012). Bununla beraber, dayanıklılık direnci daha çok anlık performansla ve baskıya konan dirençle ilişkiliyken, direnç daha geniş bir esnekliğe ve uzun vadeli dayanıklılık özelliklerine bağlıdır denilebilir.

#### ***1.4. Zihinsel Dayanıklılığın Bileşenleri***

Zihinsel dayanıklılık, dayanılabilir baskı altında direnç gösterebilmeyi sağlayan ve zorlu durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmaya yardımcı olan önemli bir kişilik özelliğidir. Bu kavram, özellikle spor, performans ve liderlik alanlarında büyük bir etkiye sahiptir. Zihinsel dayanıklılığın çeşitli bileşenleri, stresle başa çıkma biçimleri ve başarıya ulaşma kapasitelerini artırır.

Clough vd., (2002), zihinsel olarak dört ana başlıkta 4C Model'ini geliştirmiştir:

**1.Kontrol:** Kişinin hayatı üzerinde kontrol hissini geliştirmesini ve zorlayıcı durumlarda dahi kendi tepkilerini yönetebilmesini ifade eder. Kontrol bileşeni, bireylerin sorunlarla başa çıkması ve stres altında soğukkanlılığını korunmasına yardımcı olur.

**2.Mücadele:** Kişinin başarıya ulaşma konusunda yüksek düzeyde kararlılık ve motivasyon göstermesini ifade eder. Mücadeleci bireyler, engelleri aşarak verilen görevlere tam olarak odaklanırlar.

**3.Zorluk:** Zorlukların karşısında, zorlukları öğrenme fırsatı olarak görebilme yeteneğidir. Bu durum kişilerin, değişimi ve belirsizliği bir tehditten ziyade bir gelişme fırsatı olarak görmesini sağlar.

**4.Güven:** Kişinin kendi yeteneğine olan güvenini ve diğerleriyle etkileşimde yaşadığı değişimini ifade eder. Bu bireylerin, iktidara olan inancını pekiştirir ve risk almayı öğretir.

Zihinsel dayanıklılık, gelişim, genetik, yaşam özellikleri ve etkileşimler yoluyla şekillenir (Jones vd., 2007). Araştırmalar, bu özelliklerin eğitim ve mentorluk yoluyla güçlendirilebileceğini göstermektedir (Gucciardi vd., 2009). Zihinsel dayanıklılık, bireyin zor durumlarıyla başa çıkma stratejilerini geliştirmesini ve baskı altında bile optimum performansı sürdürmesini sağlar.

### **1.4.1. Öz Farkındalık**

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin stresli, zorlu veya baskı altındaki durumlarla başa çıkma becerisini ifade eder ve psikolojik sağlamlığın temel bir göstergesi olarak kabul edilir (Clough vd., 2002). Bu kapasitenin temel bileşenlerinden biri olan öz farkındalık, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını fark etme ve anlama yeteneğidir (Brown & Ryan, 2003). Öz farkındalık, bireylerin kendi düşünceleri, bedenleri, kişisel geçmişleri ve çeşitli içsel unsurlarına dair bilinç düzeyini artırma amacı taşıyan bir kavramdır. Kendi iç dünyasına dair daha derin bir anlayış geliştirmek, kişinin kendini daha iyi tanımasını ve bu farkındalık sayesinde davranışlarını daha bilinçli bir şekilde yönlendirmesini sağlar (Duval & Wicklund, 1972). Öz farkındalık, bireylerin içsel süreçlerine dair bilgi edinmelerini sağlarken, bu bilgiyi daha bilinçli ve etkili kararlar almak için kullanmalarına yardımcı olur.

Öz farkındalık, zihinsel dayanıklılığı güçlendiren kritik bir araçtır. Özellikle stres yönetiminde, bireylerin tetikleyicilerini anlamaları ve duygusal tepkilerini kontrol etmeleri için bir temel sağlar. Öz farkındalığı yüksek bireyler, zor durumlarla baş ederken daha stratejik ve yapıcı bir yaklaşım sergiler (Kabat-Zinn, 1990). Örneğin, sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, öz farkındalık düzeyi yüksek olanların performans baskısıyla daha iyi başa çıktığını göstermektedir (Birrer & Morgan, 2010). Öz farkındalığı artırmak için kullanılan çeşitli yöntemler arasında meditasyon, farkındalık temelli bilişsel terapi ve günlük tutma gibi uygulamalar öne çıkar (Segal vd., 2012). Meditasyon, bireyin dikkatini belirli bir noktaya odaklayarak anı yaşamasını ve düşüncelerini yargılamadan gözlemlemesini sağlar. Bu da bireyin stres karşısında daha dayanıklı olmasına katkıda bulunur (Chiesa & Serretti, 2009).

### **1.4.2. Stres Yönetimi ve Kontrol**

Cüceloğlu (1994), stresi bireyin fiziksel ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullarla başa çıkmak için bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba harcaması olarak tanımlar. Zihinsel dayanıklılık, bireylerin stresli ve zorlu durumlarla başa çıkabilme yeteneklerini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (Clough vd., 2002). Bu becerinin önemli bileşenlerinden biri **stres yönetimi ve kontrol**dür. Stres yönetimi, bireylerin stres kaynaklarını tanımlama, değerlendirme ve etkili başa çıkma stratejileri geliştirme süreçlerini kapsar (Lazarus, 1984). Zihinsel dayanıklılık, stresin olumsuz etkilerini en aza indirerek bireylerin olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine olanak tanır. Strese karşı dayanıklılığı yüksek bireyler, stresli durumları tehdit olarak değil, bir öğrenme ve gelişim fırsatı olarak algılar (Fletcher & Sarkar, 2012). Sporcular üzerinde yapılan çalışmalar, zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin stres karşısında daha hızlı toparlanabildiğini ve kontrol duygularını kaybetmediğini göstermiştir (Jones vd., 2007).

Sporcular, yoğun rekabet ortamında hem fiziksel hem de zihinsel olarak dayanıklı olmak zorundadır. Stres yönetimi becerileri, performansın zirveye ulaştığı kritik anlarda sporculara avantaj sağlar. Örneğin, gevşeme teknikleri ve görselleştirme uygulamaları, sporcuların baskı altında bile performanslarını korumalarına olanak tanır (Weinberg & Gould, 2023).

#### **1.4.3. Kendine Güven ve Öz Yeterlilik**

Spor ortamında özgüven, farklı seviyelerde sporla uğraşan bireyler için önemli bir başarı unsuru olarak kabul edilmektedir (Kocaekşi & Özbay Yıldırım, 2020). Kendine güven ve öz yeterlilik, zihinsel dayanıklılığın temel yapı taşlarıdır ve birbirlerini tamamlar. Yüksek düzeyde öz yeterliliğe sahip bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında daha fazla çaba gösterme ve ısrar etme eğilimindedir (Bandura, 1997). Bu özellik, sporcular gibi baskı altında çalışan bireylerde başarıyı doğrudan etkiler. Öz yeterlilik algısı, bireyin stresli durumları yönetme becerisine olan inancını güçlendirerek zihinsel dayanıklılığa katkıda bulunur (Feltz vd., 2008). Spor ortamında kendine güven, bireyin başarısında belirleyici bir faktördür. Özgüveni yüksek sporcular, hata yaptıklarında bile iyimsiz bir tutum sergileyerek performanslarını korur (Vealey, 2004).

#### **1.4.4. Esneklik**

Esneklik, bireyin sadece zorluklara dayanma becerisi değil, aynı zamanda bu zorluklardan öğrenme ve gelişim fırsatları yaratma yeteneğini de ifade eder (Fletcher & Sarkar, 2013). Geleneksel esneklik kavramından farklı olarak, çağdaş esneklik, bireyin değişim hızına ayak uydurabilme ve yenilikçi düşünceler geliştirebilme kapasitesini vurgular (Reivich & Shatté, 2002). Bu yaklaşım, bireyin hem bireysel hem de kolektif başarılarını artırır.

Çağdaş esneklik, zihinsel dayanıklılığın temel unsurları olan öz farkındalık, stres yönetimi ve kendine güven gibi bileşenlerle doğrudan ilişkilidir. Esnek bireyler, değişen durumlara uyum sağlama süreçlerinde bu becerilerden faydalanır ve karşılaştıkları zorlukları fırsata dönüştürür (Bonanno, 2004). Örneğin, sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, çağdaş esnekliği yüksek olan bireylerin rekabet baskısını daha iyi yönettiğini ve performanslarında sürdürülebilir bir başarı yakaladığını göstermiştir (Galli & Vealey, 2008).

#### **1.4.5. Hedef Belirleme ve Motivasyon**

İnsan, dinamik ve sosyal bir yapıya sahip olan bir varlıktır (Altınışık, 2019). William Glasser'ın ihtiyaç teorisine göre bireysel refah ya da yoksulluk, temel ihtiyaçların ne ölçüde karşılandığıyla doğrudan ilgilidir (Esenkaya vd., 2023). Spor psikolojisi, sporcuların performanslarını artırarak hedeflerine ulaşmalarında onlara yardımcı olmak amacıyla motivasyonu anlamak ve yönetmekle ilgilenir (Eraslan & Dereceli, 2024). Etkili hedef belirleme, zihinsel dayanıklılığı artırmak için temel bir stratejidir. Spesifik,

ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamana bağlı (SMART) hedefler, bireylerin net bir odak noktası geliştirmesine olanak tanır ve bu süreçte motivasyonu artırır (Locke & Latham, 2002). Araştırmalar, hedef belirlemenin bireyin performansını artırırken zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini de geliştirdiğini göstermektedir (Gould, 2006).

Motivasyon, bir organizmayı belirleyici bir davranışa yönlendiren, bu işleyişin düzenliliğini ve sürekliliğini sağlayan, aynı zamanda davranışa yön ve amaç kazandıran çeşitli içsel ve dışsal faktörlerin yanı sıra bu sürecin bir bütünü olarak ortaya çıkmasıdır (Bourne vd., 1995). Motivasyon, hedef belirleme süreçlerini destekleyen itici bir güçtür. İçsel motivasyon, bireyin kendi değerleri ve ilgi alanlarından kaynaklanırken, dışsal motivasyon, ödül veya ceza gibi dış faktörlerden etkilenir (Deci & Ryan, 1985). İçsel motivasyon, zihinsel dayanıklılığın sürdürülebilir olmasını sağlarken, dışsal motivasyon kısa vadeli hedeflerde etkili olabilir (Ryan & Deci, 2000). Sporcularda yapılan araştırmalar, yüksek motivasyon düzeylerinin stresle başa çıkma becerilerini artırdığını ve performansı olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Gould & Maynard, 2009).

Hedef belirleme ve motivasyon, zihinsel dayanıklılığın temel taşlarını oluşturmaktadır. Etkili hedef belirleme teknikleri, bireylerin net bir odak geliştirmelerine ve bu süreçte motivasyonlarını artırmalarına yardımcı olur. Bu iki bileşenin sinerjik etkisi, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirirken performanslarını da sürdürülebilir kılar. Özellikle spor ve iş dünyası gibi rekabetçi ortamlarda, bu kavramların derinlemesine anlaşılması ve uygulanması, bireysel ve kolektif başarı için kritik bir öneme sahiptir.

## SONUÇ

Zihinsel dayanıklılık ve direnç, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında başarı ve iyi oluşlarını etkileyen önemli olan psikolojik kavramlardır. Özellikle stresle başa çıkmada ve zorlu durumlarda, bireylerin bu özelliklere sahip olması onların performanslarını artırırken, psikolojik sağlıklarını da desteklemektedir. Zihinsel dayanıklılık, kontrol, kendine güven, azim, stres yönetimi gibi çeşitli bileşenlerden oluşurken, direnç ise, bireylerin stresli ve travmatik deneyimlerden güçlenerek çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Gelecekte yapılacak olan araştırmalar, bu iki kavramın ilişkisini ve bireylerin bu özellikleri geliştirebilmeleri için etkili stratejileri daha kapsamlı bir şekilde ele almalıdır. Özellikle spor, iş yaşamı ve eğitim gibi performans odaklı alanlarda, zihinsel dayanıklılık ve direncin artırılmasına yönelik eğitim programları ve uygulamalar geliştirilmesi, bireylerin potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına olanak tanıyacaktır.

## 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.
- Altınışık, Ü. (2019). *Spor yöneticisi adaylarının çatışma yönetimi stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul: Efe Akademi Yayınevi
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 604). Freeman.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 78-87.
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20.
- Bourne, E.J., Benson, H., & Wilson, R.R. (1995). *The Anxiety and Shobia Workbook, Second Edition*. Oakland: New Harbinger.
- Brown, K.W., & 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.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. Kogan Page Publishers.
- Clough, P.E., Earle, K.K. & Sewell, D.(2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology, London: Thomson*, 32-43.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dereceli, Ç., & Eraslan, M. (2022). Sporda Zihinsel Dayanıklılık. *Spor-Eğitim-Sağlık* 2022, 171.
- 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 Turmanış Dergisi*, 6(2), 38-51.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Academic Press
- Eraslan, M. & Dereceli, E. (2024). *Motivasyonel Görüşme*. Tıp ve Sağlık Bilimlerinde Güncel Araştırmalar-2024, 251.
- Esenkaya, A., Karaca, R., & Karakullukçu, Ö.F. (2023). Sporcu Lise Öğrencilerinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar. *Spor, Eğitim Ve Psikososyal İncelemeler*, 53.
- Feltz, D.L., Short, S.E., & Sullivan, P.J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*.
- Galli, N., & Vealey, R.S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316-335.



- Gucciardi, D. F. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory...
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J.A. (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., & Dimmock, J.A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209.
- Jon Kabat-Zinn, & University of Massachusetts Medical Center/Worcester. Stress Reduction Clinic. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). Mental Toughness: An examination of Olympic and world champion performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Kocaekşi, S., & Özbay Yıldırım, I. (2020). Güreşçilerde Zihinsel Dayanıklılık, Öz Yeterlik İnancı ve Sportif Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 392-406.
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*.1. Baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Lazarus, R.S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Ölçücü, B., & Dereceli, E. (2023). Sporda Kaygı ve Sportif Performans. *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II*, 53.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford press.
- Sheard M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement. Second edition, Hove, East Sussex*: Routledge.
- Şahinler, Y. ve Ersoy A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177
- Şentürk, Ş., & Sandıkçı, M. (2023). Bir Kök Hücre Olarak Spermatogonyum.
- Ulukan, M. (2020). Güreşçilerde tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(29), 1284-1295.
- Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, violence, & abuse*, 14(3), 255-266.
- Vealey, R.S. (2004). Self-confidence in athletes.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology. Human kinetics*.
- Werner, E.E. (1982). Vulnerable but invincible. *A longitudinal study of resilient children and youth*.

## 4. BÖLÜM

# Zihin Oyunları: Sporcuların Zihinsel Yorgunlukla Mücadelesi

**Nisanur CANIKLI TEMEL<sup>1</sup>**

**Sermin AĞRALI ERMiŞ<sup>2</sup>**

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

2- Dr.Öğr.Üyesi Sermin Ağralı Ermiş.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü. [s.agrali.ermis@adu.edu.tr](mailto:s.agrali.ermis@adu.edu.tr) ORCID No: 0000-0002-9653-233X

## GİRİŞ

Zihinsel yorgunluk, günümüzün hızla değişen ve yoğun tempolu yaşam koşullarında sıkça karşılaşılan bir durumdur ve bireylerin performansını olumsuz şekilde etkileyebilir. Fiziksel yorgunluktan farklı olarak, zihinsel yorgunluk, beynin aşırı derecede çalışması, yoğun bilişsel çabalar ya da duygusal gerilimler neticesinde ortaya çıkmaktadır. Bu hal, bireylerin dikkat, karar verme, bellek ve problem çözme gibi bilişsel fonksiyonlarını önemli ölçüde zayıflatabilir. Zihinsel yorgunluk sporcular nezninde de çok fazla karşılaşılan bir durum olarak görülmektedir. Spor, genellikle fiziksel becerilerin ön plana çıktığı bir alan olarak kabul edilse de, zihinsel dayanıklılık özellikle son yıllarda giderek daha fazla önem kazandığı görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık, olumsuz durumlar karşısında stresi azaltarak bireyin uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir (Jacelon, 1997). Başka bir tanıma göre, zihinsel dayanıklılık, bireyin olumsuz koşullar altında toparlanıp eski performans seviyesine ulaşabilmesi için sergilediği psikolojik yetenek olarak tanımlanır. Bu, başarısızlık, terslik, çatışma ve artan sorumluluk gibi olumsuz olaylarla başa çıkarken, kişinin kendini yeniden toplama ve eski haline dönebilme gücüyle ilgilidir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık, bu süreçte geliştirilebilen pozitif bir psikolojik kapasite olarak da görülmektedir (Luthans, 2002). Yorgunluk, günlük yaşamda karşılaşılan zorlukların etkisi ile fiziksel veya zihinsel açıdan her iki durumu da etkileyerek ortaya çıkan zayıflık hissi ya da algısı olarak ifade edilmektedir (Middlewood ve ark., 2016). Sporcularda zihinsel yorgunluk, uzun süreli zihinsel çaba veya stres sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Zihinsel yorgunluk oluşturmak için kullanılan görevlerin daha çok "bilişsel" olmasından dolayı bazı araştırmacılar "bilişsel yorgunluk" terimini de kullanmışlardır (MacMahon ve ark., 2014). Ancak "zihinsel yorgunluk" kavramının, tek başına bilişsel olaylardan değil aynı zamanda duygu ve motivasyon gibi faktörlerden de etkilenmesinden dolayı daha kapsayıcı olduğu bildirilmiştir (Van Cutsem ve ark., 2017). Aristoteles, Da Vinci ve Platon gibi ünlü düşünürler, insan davranışları ve sinir bilimi arasında çeşitli bağlantılar olduğunu öne sürmüş ve bu durumu felsefede "beden/zihin sorunu" olarak tanımlamışlardır (<https://cilginfizikcilervbi.com>). Çağdaş psikolojide ise bu konu psikobiyoloji olarak adlandırılmaktadır. Bu çerçevede zihinsel yorgunluk, genellikle uzun süreli ve yoğun bilişsel çabaların sonucu olarak ortaya çıkan psikolojik ve biyolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Zihinsel yorgunluk, sporcuların antrenman ve yarışma sırasında karşılaştıkları önemli bir sorun olup hem performansı olumsuz etkileyebilir hem de motivasyonu düşürebilir. Yoğun antrenman programları, sürekli yapılan yolculuklar, rekabet, yarışma baskısı, başarı kaygısı, yeterince dinlenememe, uyku eksikliği, anksiyete ve depresyon gibi durumlar sporcular üzerinde zihinsel yorgunluğa neden olabilir. Sürekli dikkat, hedefe

yönelik dikkat, bölünmüş dikkat, planlama gibi yönetici fonksiyonlardaki düşüşler, tepki süresinde bir artış veya yanıt doğru sayısındaki azalma zihinsel yorgunluğun belirtileri olarak gösterilmektedir (Ishii ve ark., 2014). Sporcularda algılanan zihinsel yorgunluk seviyesinin artması, kendilerinde var olan potansiyellerini ortaya koymalarında özellikle başarı ya da başarısızlığın önemli anlam taşıdığı zorlu rekabetlerde, en iyi performansı sergilemelerinin zor olabileceğini ifade etmişlerdir (Nieuwenhuys ve Oudejans, 2012). Marcora ve arkadaşlarının (2009) dayanıklılık performansına dair psikobiyolojik modeline göre, zihinsel yorgunluk, ön singulat korteksin (ACC) aktivasyonunu arttırdığı ve bu durumun adozin seviyelerinin yükselmesine ve dopamin iletiminin azalmasına yol açtığı ifade edilmektedir. Dolayısıyla bu durum zihinsel olarak yorgun olan oyuncuların performans çabasını daha yoğun algılamasına ve performansta düşüşe neden olmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Sporcular, antrenman esnasında veya yarışmalarda yüksek düzeyde dikkat, odaklanma ve karar verme gerektiren durumlarla karşılaşmaktadır. Araştırmalar, dayanıklılık temelli faaliyetlerde ve yüksek derecede teknik beceri ile karar vermeyi içeren görevlerde performansın düştüğünü göstermektedir (Smith ve ark., 2018; Van Cutsem ve ark., 2017); Türkmen ve Genç, 2023). Seven (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, 17 ergen sporcu ile zihinsel yorgunluğun aralıklı ve artırılmış egzersiz performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, sporcuların yüksek yoğunluklu antrenman ve müsabaka günlerinden önce uzun süreli bilişsel yük yaratabilecek görevlerden kaçınmaları gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, antrenörlerin yoğun ders veya sınav günlerinde performans beklentilerini yeniden değerlendirmeleri ve bu konuda farkındalıklarını artırmaları büyük önem taşımaktadır. Gerektiğinde, antrenman sırasında yapılması planlanan manipülasyonların değiştirilmesi, antrenman uyarımını ve elde edilen kazanımları olumlu yönde etkileyebileceğini ifade edilmiştir. Sun ve arkadaşları (2021) dikkatin zihinsel yorgunluk ve spor performansından etkilenen önemli bir psikobiyolojik faktör olduğunu öne sürmüşlerdir. Araştırmalar, rekabet baskısının anksiyeteye neden olabileceğini ve dikkat süresini etkileyerek spor performansını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Oudejans ve ark., 2011; Englert ve Bertrams, 2012). Bu süreçte beynin enerji seviyesi düşebilir, bu da yorgunluk hissine yol açabilir ve bundan kaynaklı olarak zihinsel yorgunluğun, fiziksel yorgunlukla birleşmesi, sporcuların genel performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Son dönemlerde yapılan araştırmalar, sporcularda uzun süreli spor temalı video oyunları, belgeseller ve sosyal medya kullanımının antrenmanlar veya maçlardan hemen önce zihinsel yorgunluk yaratabileceğini ve bu durumun algısal-bilişsel performansı olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Gantois ve ark., 2021). Ayrıca, sosyal medya kullanımının kriket, netbol ve ragbi gibi farklı spor dallarındaki sporcularda zihinsel yorgunluğa neden olduğu belirtilmiştir (Russell ve ark., 2019a). İngiltere'deki akademik

futbolcuların yaklaşık %60'ının müsabakalardan önce akıllı telefonlarında sosyal medya kullandıkları bildirilmiştir (Thompson ve ark., 2020). Fortes ve arkadaşları (2022), voleybolcularda antrenmanlardan hemen önce uzun süreli sosyal medya kullanımının zihinsel yorgunluk oluşturduğunu ve görsel-motor becerileri olumsuz etkilediğini ortaya koymuşlardır. Takım sporcuları ve bireysel sporcular arasında yaygın olarak görülen, müsabaka veya antrenman sonrasında eski performans seviyesinin yakalanamaması veya aynı güçle devam edememe durumu, yorgunlukla ilişkilendirilebilir (Kara ve ark., 2023). Bu bağlamda, sporcuların kaygı düzeylerini ve odaklanma yeteneklerini daha iyi yönetebilmesi için yapılan düzenlemeler, onların en yüksek performansı sergilemelerine yardımcı olabilir (Englert, 2016). Ancak, sporcuların kendini kontrol etme çabası, zihinsel bir yorgunluk oluşturarak en üst düzeyde performans verme becerilerini etkileyebilir (Baumeister ve Vohs). Zihinsel yorgunluk durumunda beyin, diğer bilişsel ve motor görevlerde düşük performans gösterme eğilimi geliştirir. Bu durum, yürütücü bellek fonksiyonunu olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla, motivasyon, göreve bağlılık, zihinsel çaba ve bilgi işleme gibi unsurların yorgunluk bileşenleriyle iç içe geçtiği ve ayrı ayrı değerlendirilemeyeceği ortaya çıkmaktadır (Dehaene ve ark., 1998).

Zihinsel yorgunluk altında bireylerin, fiziksel aktivitelerini gerçekleştirirken daha fazla çaba harcadıklarını hissetmeleri, performanslarının olumsuz yönde etkilendiğini göstermektedir. Bu bağlamda, zihinsel yorgunluk, bireylerin motivasyonunu ve performanslarını düşüren bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bunun temelinde, fiziksel değil, psikolojik faktörlerin önemli rol oynadığı bulunuyor. Marcora ve arkadaşları (2009)'nın yapmış oldukları araştırmada sporcular daha fazla efor harcamaya hazır hissetmediklerinde, fiziksel sınırları aşmakta zorlandıkları, zihinsel algıların egzersiz performansını sınırladığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuca göre zihinsel yorgunluğun, fiziksel yetersizlikten ziyade, bireyin çaba algısını olumsuz etkileyerek egzersiz yapma isteğini azalttığı görülmektedir. Bilişsel görevin süresi ile bu görevden kaynaklanan zihinsel yorgunluk arasında açık bir ilişki vardır. Görev süresi 30 dakika veya daha uzun olduğunda, zihinsel yorgunluk daha belirgin hale gelmektedir. Literatürdeki araştırmalar, 30 dakikadan daha uzun süren bilişsel görevlerin, sürekli dikkat, ket vurma ve yürütücü bellek gibi bilişsel işlevler üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermektedir. (Cutsem ve ark., 2017; Pageaux ve Lepers, 2018; Seven, 2022). Pageaux ve arkadaşları (2013) egzersiz sırasında daha yüksek algılanan bir çaba düzeyini gözlemledikleri araştırmalarında zihinsel yorgunluk altında bireylerin, fiziksel aktivitelerini gerçekleştirirken daha fazla çaba harcadıklarını hissetmelerinin, performanslarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda, zihinsel yorgunluk düzeyi, bireylerin motivasyonlarını ve performanslarını düşüren bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Takım sporlarının, oyuncuların yalnızca fiziksel değil,

aynı zamanda bilişsel olarak da yüksek düzeyde odaklanmalarını gerektiren sporlar olduğu göz önüne alındığında, oyuncular hem takım arkadaşlarının hem de rakiplerinin hareketlerini tahmin etmek zorundadırlar. Topun yönü ve oyun temposu değişebilir, bu da anlık dikkat gerektiren durumların ortaya çıkmasına yol açabilir. Bu, bilişsel yük seviyesini artırarak zihinsel yorgunluğun gelişmesine neden olabilir (Faubert ve Sidebottom, 2012; Smith et al., 2018). Takım sporlarında, zihinsel yorgunluk, özellikle bilişsel performans üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu, karar verme becerileri, dikkat ve algılama gibi yeteneklerde belirgin bir azalma ile kendini gösterir (Dong et al., 2022).

Zihinsel yorgunluk, fiziksel performansı doğrudan etkilemese de, takım sporlarında teknik performans üzerinde önemli olumsuz etkiler yaratmaktadır. Örneğin, pas hataları, top kayıpları ve şut yanlışlıkları gibi teknik hataların sayısının arttığı görülmektedir. Zihinsel yorgunluk, özellikle maçların sonlarına doğru, bilişsel performansı olumsuz şekilde etkilemektedir. Örneğin, bisiklet sürüşü gibi dayanıklılık testlerinde zihinsel yorgunluğun, fiziksel performans düşüşüne yol açtığı gözlemlenmiştir. Ancak, bu düşüşün fiziksel parametrelerle (kalp atış hızı, oksijen alımı, kan laktat seviyeleri gibi) ilişkili olmadığı, yalnızca daha yüksek bir "çaba algısı" ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Thompson ve ark.,2016). Sporcuların görevler sırasında olumsuz sonuçlar elde etmesi, negatif bir ruh hali yaratarak çabayı sonlandırma konusunda güçlü bir motivasyon kaynağı oluşturabilir. Bu olumsuz ruh hali, bireyi yavaş yavaş yorgunluğa sürükler ve nöromodülatör sinir aktivitesini tetikler (Futsi,2023). Ayrıca bu durum güçlü bir kendine güven duygusunun başarıyı ve kişisel iyilik halini artırdığı düşünüldüğünde sporcuların duygusal olarak kendilerine olan güvenlerinin de azalmasına neden olmaktadır (Çutuk ve Aydoğan,2019). Eren ve Atlı (2024) tarafından yapılan bir analizde, algılanan fiziksel ve bilişsel yorgunluk (AFBY) ile spor yapma süresi arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre, 7 yıl ve üzeri spor yapma süresine sahip katılımcıların, 1-3 yıl ve 4-6 yıl arasında spor yapan katılımcılara kıyasla daha düşük düzeyde algılanan fiziksel ve bilişsel yorgunluk yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca bazı literatür araştırmalarında profesyonel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, amatör sporculara kıyasla daha üstün bir dirence sahip oldukları ifade edilmektedir. Örneğin, Martin ve arkadaşlarının (2016) yapmış oldukları araştırmada profesyonel bisikletçilerin, amatör bisikletçilere kıyasla zihinsel yorgunluğa karşı daha yüksek bir direnç gösterdiğini ve bu nedenle uzun süreli zihinsel zorluklardan etkilenmeden daha yüksek fiziksel performans sergileyebildiklerini ortaya koymuşlardır. Bu durum, profesyonel sporcuların, özellikle zihinsel dayanıklılıklarını geliştiren bir antrenman programına sahip olduklarını ve zihinsel yorgunluğu yönetmede daha etkili olduklarını akıllara getirmektedir.

Zihinsel yorgunluğun raket sporları üzerindeki etkilerini de inceleyen pek çok araştırma bulunmaktadır. Raket sporlarında sporcular

dikkatlerini topun veya tüy topunun hareketini izlemeye, yolunu öngörmeye ve onu rakibin tarafına doğru yönlendirmeye yoğunlaştıran bir çaba gerektirdiği göz önüne alındığında, bu uzun süreli bilişsel katılım, raket sporlarının genellikle zihinsel yorgunlukla ilişkilendirildiği görülmektedir (Ding ve ark., 2024). Mansec ve arkadaşlarının (2018) araştırması, zihinsel yorgunluğun masa tenisi vuruş performansında top hızını ve doğruluğu azalttığını göstermiştir. Habay ve arkadaşları (2021) ise zihinsel yorgunluğun masa tenisi oyuncularında güç seviyelerinin azalmasına yol açtığını ifade etmişlerdir. Yapılan literatür araştırmalarında zihinsel yorgunluk koşulunda en olumsuz etkilenen özelliğin dayanıklılık olduğu görülmektedir. Rattay ve arkadaşları (2019), fiziksel olarak aktif 10 erkek katılımcıyı 90 dakikalık Stroop testi ile zihinsel yorgunluk oluşturacak şekilde test etmişlerdir. Bu testin ardından, katılımcıların ruh hallerindeki değişiklikleri değerlendirdiklerinde ise ortaya çıkan bulgulara göre, zihinsel yorgunluk sonrası katılımcıların ruh hali üzerinde yapılan ölçümlerde, özellikle yorgunluk ve motivasyon algısının belirgin bir düşüş göstermediği, ancak enerji eksikliği ve uykuluk halinin azaldığı saptanmıştır.

Genel olarak zihinsel yorgunluğun nedenleri; yoğun antrenman programlarından kaynaklı olarak sporcuların zihinsel olarak tükenmesine neden olabilir. Fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunlukla birlikte gelirse, bu durum performans düşüklüğüne yol açabilir; yarışma öncesi ve yarışma esnasında duyulan stres, sporcuların zihinsel yükünü artırabilir, yüksek beklentiler ve baskı, kaygıyı artırarak zihinsel yorgunluğa yol açabilir; motive olamama ya da motivasyon eksikliğinden kaynaklı olarak hedeflere ulaşamama veya başarıya ulaşamama duygusu, sporcuların motivasyonunu düşürerek zihinsel yorgunluğa neden olabilir; düzensiz veya yetersiz uyku zihinsel yorgunluğa neden olabilir, bu yüzden iyi bir uyku düzeni, sporcuların zihinsel ve fiziksel performansını artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Sonuç olarak, sporcuların zihinsel yorgunluğu yönetme yeteneklerini geliştirmeleri, performanslarını artırarak sürdürülebilir başarı elde etmelerini mümkün kılabilir. Bu durum, hem antrenörler hem de sporcular açısından dikkate alınması gereken önemli bir husustur. Sporcuların bireysel ihtiyaçları ve spesifik spor disiplinleri doğrultusunda tasarlanmış zihinsel antrenman programları geliştirilmesi, zihinsel yorgunluğun olumsuz etkilerini azaltmaya ve performansın optimize edilmesine katkı sağlayacaktır. Sporcuların bu tür olumsuzluklarla başa çıkabilmesi, baskılarından uzaklaşarak istenilen veya beklenen performansı sergileyebilmesi için, sportif etkinliklerin ve spor ortamının sunduğu zorluklar göz önünde bulundurularak zihinsel dayanıklılıklarının güçlendirilmesi önemlidir. Zihinsel dayanıklılığa sahip bireyler, olumsuz durumlarla başa çıkma ve bu mücadeleyi sürdürme, motivasyonlarını koruma, yaptıkları hataları fark etme ve düzeltme konusunda etkin davranışlar sergileyebilirler (Bull vd., 2005). Ayrıca, bu bireyler yüksek bilişsel kapasiteye sahip olurlar (Golby vd., 2003) ve duygusal olarak rahat,

sorunlu durumlarda serinkanlı kalabilen, güçlü bireylerdir (Konter, 2006). Sporcular zihinsel dayanıklılıklarını artırabilmek için kendilerine zihinsel dinlenme süreleri ekleyebilirler, stresle başa çıkma ve zihinsel dayanıklılığı artırma konusunda farklı meditasyon tekniklerini deneyebilirler (örneğin bilinçli farkındalık gibi), bu onların stres seviyelerini azaltarak daha rahat odaklanmalarına yardımcı olabilir. Antrenörler sporcuların antrenman programlarını fiziksel ve zihinsel yükün dengeli bir şekilde dağıtılmasını sağlayacak antrenman programları ayarlayabilirler, bu onların aşırı yüklenmeden kaçarak zihinsel yorgunluğun önlenmesine yardımcı olabilir. Sporcular antrenörleri, spor psikologları, spor psikolojik danışmanlarından ve takım arkadaşlarından duygusal destek alarak zihinsel yorgunluğun üstesinden gelmeye çalışabilirler. Beslenme ve uyku düzenlerine dikkat etmeleri de önemli bir husustur ve son olarak kendilerini doğaya maruz bırakarak doğanın sakinleştirici etkisiyle stres ve tükenmişlik hissini hafifletebilirler.

## SONUÇ

Zihinsel yorgunluk, bireylerin hem bilişsel hem de fiziksel performansını olumsuz etkileyen karmaşık bir durumdur. Özellikle sporcular açısından, yoğun antrenman programları, rekabet baskısı, başarı kaygısı ve düzensiz yaşam koşulları bu yorgunluğun temel nedenlerini oluşturmaktadır. Araştırmalar, zihinsel yorgunluğun yalnızca bilişsel işlevleri değil, aynı zamanda karar verme, odaklanma ve algılama gibi yetenekleri de zayıflattığını göstermektedir. Ayrıca, bu durum sporcuların motivasyonunu azaltmakta, çaba algısını olumsuz etkileyerek performans kayıplarına yol açmaktadır. Zihinsel yorgunluk, fiziksel sınırları zorlamaktan çok bireyin psikolojik dayanıklılığını etkileyen bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Profesyonel sporcuların, amatör sporculara kıyasla daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olmaları, bu yorgunluğu yönetmekte daha başarılı olmalarını sağlamaktadır. Ancak takım sporları gibi yüksek bilişsel yük gerektiren alanlarda, zihinsel yorgunluğun teknik performansı olumsuz etkilediği, hata oranlarını artırdığı ve özellikle maçların sonlarına doğru bilişsel düşümlere neden olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için düzenli uyku, dengeli beslenme, stres yönetimi ve meditasyon gibi yöntemlere başvurmaları önem taşımaktadır.

## REFERANSLAR

Akman, D. (2019). Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.



- Çutuk, ZA ve Aydoğan, R. (2019). Duygusal öz yeterlilik, dayanıklılık ve psikolojik kırılabilirlik: Yapısal eşitlik modelleme çalışması. *Eğitim Bilimleri ve Psikoloji Dergisi*, 9 (1).
- Dehaene, S., Kerszberg, M., & Changeux, J. P. (1998). A neuronal model of a global workspace in effortful cognitive tasks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 95(24), 14529-14534.
- Ding, C., Soh, K. G., Sun, H., Roslan, S., Cao, S., & Zhao, Y. (2024). Does mental fatigue affect performance in racket sports? A systematic review. *BMC Sports Science, Medicine, and Rehabilitation*, 16(1), 179. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00963-w>
- Eminoğlu, D. (2020). Tohm güçleşmelerinin problem çözme becerilerinin zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Faubert, J., & Sidebottom, L. (2012). Cognitive demands in team sports. *Journal of Sports Science*, 30(12), 1-8.
- Futsi, D. Sporcularda farklı zihinsel yorgunluk görevlerinin koşu performansı üzerine etkileri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gantois P, Lima-Júnior D, Fortes LS, Batista GR, Nakamura FY, Fonseca FS. Akıllı Telefon Kullanımından Kaynaklanan Zihinsel Yorgunluk Direnç Antrenmanında Hacim Yükünü Azaltır: Rastgele, Tek Körlü Çapraz Geçişli Bir Çalışma. *Algı Mot Becerileri*. 2021 Ağustos;128(4):1640-1659. doi: 10.1177/00315125211016233.
- Habay, J., Proost, M., De Wachter, J., Díaz-García, J., De Pauw, K., Meeusen, R., et al. (2021). Mental fatigue-associated decrease in table tennis performance: Is there an electrophysiological signature? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 12906.
- Hennessey, T., Martin, K., Staiano, W., Menaspà, P., Marcora, S., Keegan, R., Thompson, K. G., Martin, D., Halson, S., & Rattray, B. (2016). Superior inhibitory control and resistance to mental fatigue in professional road cyclists. *PLOS One*, 11(7), e0159907. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159907>
- Ishii, A., Tanaka, M., & Watanabe, Y. (2014). Neural mechanisms of mental fatigue. *Reviews in the Neurosciences*, 25(3), 317-332.
- Kesler, E. (2020). Elit güçleşilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Le Mansec, Y., Pageaux, B., Nordez, A., Dorel, S., & Jubeau, M. (2018). Mental fatigue alters the speed and the accuracy of the ball in table tennis. *Journal of sports sciences*, 36(23), 2751-2759.
- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857-864. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.91324.2008>
- Martin, K., Staiano, W., Menaspà, P., Hennessey, T., Marcora, S., Keegan, R., Thompson, K.G., Martin, D., Halson, S., & Rattray, B. (2016). Superior inhibitory control and resistance to mental fatigue in professional road

- cyclists. PLOS One, 11(7), e0159907. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159907>
- Middlewood, B.L., Gallegos, J., & Gasper, K. (2016). Embracing the unusual: Feeling tired and happy is associated with greater acceptance of atypical ideas. *Creativity Research Journal*, 28(3), 310-317.
- Pageaux, B., & Lepers, R. (2018). The effects of mental fatigue on sport-related performance. In *Progress in Brain Research* (pp. 291-315). Elsevier.
- Pageaux, B., Marcora, S. M., & Lepers, R. (2013). Prolonged mental exertion does not alter neuromuscular function of the knee extensors. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(12), 2254-2264.
- Rattray, B., Martin, K., Hewitt, A., Cooper, G., & McDonald, W. (2019). Effect of acute modafinil ingestion on cognitive and physical performance following mental exertion. *Human Psychopharmacology*, 34(4), e2707. <https://doi.org/10.1002/hup.2707>
- Russell, S., Jenkins, D., Smith, M., Halson, S., & Kelly, V. (2019). The application of mental fatigue research to elite team sport performance: New perspectives. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(6), 723-728. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.12.008>
- Sun, H., Soh, K. G., & Zhang, Z. (2021). Mental fatigue and performance in team sports: A review. *Sports Medicine*, 49(2), 345-354.
- Thompson, C. J., Franssen, J., Skorski, S., Smith, M. R., Meyer, T., Barrett, S., ... Coutts, A. J. (2019). Mental fatigue in football: Is it time to shift the goalposts? An evaluation of the current methodology. *Sports Medicine*, 49(2), 177-183. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1016-z>
- Türkmen, O. B., & Genç, A. (2020). Sporcularda zihinsel yorgunluğun performans üzerine etkileri. *Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 203-211.
- Van Cutsem, J., Marcora, S., de Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 47, 1569-1588.
- Yuan, R., Sun, H., Soh, K. G., Mohammadi, A., Toumi, Z., & Zhang, Z. (2023). The effects of mental fatigue on sport-specific motor performance among team sport athletes: A systematic scoping review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1143618. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1143618>

## 5. BÖLÜM

### Sporda Psikolojik Sağlığı Desteklemek için Kullanılan Yaklaşımlar

Gamze AKYOL<sup>1</sup>

Kıvanç KARAOĞLAN<sup>2</sup>

1- Arş. Gör. Dr. Gamze AKYOL, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, gamze.akyol@adu.edu.tr, ORCID No:0000-0002-9266-2516

2- Kıvanç KARAOĞLAN, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, karaoglankivanc15@gmail.com, ORCID No:0000-0001-8901-8714

## **GİRİŞ**

Spor, sadece fiziksel dayanıklılık ve teknik beceriler gerektiren bir alan olmanın ötesinde, zihinsel dayanıklılık ve psikolojik sağlığı da önemli ölçüde etkileyen bir süreçtir. Bir sporcunun performansı, yalnızca fiziksel yeterlilikleriyle değil, aynı zamanda stresle başa çıkabilme, motivasyonunu sürdürebilme ve duygusal dengeyi koruyabilme yetisiyle de doğrudan ilişkilidir. Sporcular, sıkça karşılaştıkları stres, kaygı, baskı ve beklenmedik durumlar karşısında psikolojik sağlıklarını koruyarak, optimal performans sergileyebilirler. Bu noktada, spor psikolojisinin sunduğu çeşitli teknikler ve stratejiler, sporcunun yalnızca fiziksel değil, zihinsel sağlığını da desteklemek için büyük bir öneme sahiptir. Bu bölümde, sporcuların psikolojik sağlığını destekleyen ve performanslarını iyileştirmeye yönelik bir dizi psikolojik teknik ele alınacaktır. Stresle başa çıkma becerileri, sporcuların zorluklar karşısında daha etkili bir şekilde tepki vermelerini sağlarken, imgeleme teknikleri ve olumlu içsel konuşma, zihinsel engelleri aşmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, odaklanma ve dikkat gelişimi, sporcunun çevresel uyarıcılara karşı daha az duyarlı hale gelmesini sağlayarak, görev odaklılıklarını artırır. Bu psikolojik stratejilerin yanı sıra, sosyal ve duygusal destek mekanizmaları ve gevşeme tekniklerinin de sporcuların zihinsel sağlığını güçlendirmedeki rolü büyüktür. Sosyal destek, sporcuların stresle başa çıkma yeteneklerini artırırken, duygusal destek, psikolojik iyileşme süreçlerini hızlandırabilir. Gevşeme teknikleri ise, aşırı stres ve kaygının vücutta yarattığı olumsuz etkileri azaltarak, hem zihinsel hem de fiziksel iyileşme sürecini destekler. Bölümde, bu stratejilerin her birinin sporcuların psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri ve bu tekniklerin nasıl bir bütünlük içinde entegre edilerek, sporcuların optimal performanslarını sürdürebilmeleri önemi ele alınacaktır. Ayrıca, spor psikolojisinin bu teknikler aracılığıyla sadece bireysel performansı değil, aynı zamanda sporcu sağlığını da iyileştirmeyi amaçlayan bütünsel bir yaklaşım sunduğu vurgulanacaktır.

## **1. GENEL BİLGİLER**

### ***1.1. Stresle Başa Çıkma Becerisi***

Çağımızın en büyük rahatsızlıklarından biri olan stres günlük yaşamımızın bir parçası olmakla beraber üzerinde durmamız gereken önemli konulardan bir tanesidir. Peki stres nedir? Stres sözcüğü, Latince “*estricia*”dan gelmektedir. Stres, 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18 ve 19. yüzyıllarda ise, kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organlara ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır (Güçlü, 2001). Stres konusunda önde gelen bilim adamlarından biri olan Selye (1956), “Vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun tepkisi” olarak tanımlamaktadır (Johnstone, 1989: 4). Şimşek’e göre ise, insanlığın esenliği ve huzuru için bir tehlike işareti veya bir uyarı olarak

algılanan ve dolayısıyla yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara gösterilen ve belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkiye stres denir (Şimşek, 1999: 295). Literatüre baktığımızda stres kavramı uzun süredir yaygın olarak kullanılmakta ve günlük yaşantımızın içine girmiş olduğunu görmekteyiz. Peki stresin temeli neye dayanır? Hangi durumlarda ortaya çıkar? gibi sorular aklımıza gelmektedir. Stres; aşırı ses, ışık, ısı, çok fazla ya da çok az sorumluluk ve çok fazla ya da çok az denetim neticesinde ortaya çıkar (Akgemci, 2001). Konumuz gereği spor olgusu içerisinde de stresten bahsetmek mümkündür. Stres kavramını spor ile ilişkilendirecek olursak; stres, sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve zaferlere, zevk ve eğlencelerine zarar verebilmektedir (Özdevcioğlu ve Yalçın, 2010). Tabii stres her zaman insanı kötü etkileyen bir durum değildir. Eğer doğru ölçüde olur ise performans üzerinde yararlı da olabilir. Bunun beraberinde olumsuz etkilerinden bahsedilecek olursa sporcuların özgüveninin düşmesinde, becerilerini sergilemesini engellemesinde ve hatta yüksek düzeyde stres yaşadıklarını istenmeyen sakatlanmalara da neden olabilir. Tabii ki daha önceden de belirttiğimiz gibi stresin kötü etkilerinin yanı sıra insanları güdüleme açısından da olumlu yönlerinden de bahsedilebilir. Örneğin; bir satranç sporcusunun maçta zaman sıkışması yaşarken belli düzeyde stres olması, onun doğru hamleyi yapmasında etkili olabilir. Bu saydığımız nedenlerden dolayı stresin sporla olan ilişkisini göz ardı edemeyiz.

Literatürü taradığımızda da sporda psikolojinin stres ile olan ilişkilerini görmekteyiz. Sporcuların performanslarını maksimize etmeleri, sadece fiziksel kapasitelerine bağlı olmayıp, aynı zamanda zorlayıcı koşullarda gösterdikleri psikolojik direnç ve adaptasyon yetenekleriyle de ilişkilidir (Sağ vd., 2024). Sporcular müsabakadan önce, müsabaka sırasında veya müsabaka sonrasında bir dizi stres faktörü ile karşı karşıya kalabilirler. Bu faktörler; rakiplerin oluşturduğu psikolojik baskı, yarışmanın kendine özgü önemi ve kişisel beklentiler gibi unsurları içerebilir (Giulianotti, 2015; Raab vd., 2016). Bu tür stres faktörleriyle etkili bir şekilde başa çıkabilen sporcular, kendi hedeflerine ulaşmada daha başarılı olurlar ve bu yetenekleri onları diğer rakiplerinden ayıran bir özellik haline gelir (Fletcher ve Sarkar, 2013; Jones ve Hardy, 1990). Dolayısıyla sporcular için psikolojik sağlığın korunmasında stresle başa çıkma becerisi oldukça önemlidir.

### ***1.2.İmgeleme***

Fiziksel performansın iyi olması için yeterli ve dengeli beslenme (Dinç vd., 2017) başta olmak üzere tüm performans parametrelerinin yeterli olması gerektiği bilinen bir gerçektir. Sporcuların yaptıkları branşlarda kendini geliştirmek, daha iyi olmak veya başka bir deyişle daha başarılı olmak için hem fiziksel hem de zihinsel birçok farklı metot (fiziksel ve zihinsel antrenman, beslenme, yeterli uyku vb.) uyguladıkları bilinmektedir. Bu metotların içerisinde psikolojik sağlık unsuru olarak ele alabileceğimiz

baskıyı kontrol edebilme becerisi sporcu performansı üzerinde son derece önemlidir. Çünkü sporcuların karşılaşılabilecekleri strese karşı dayanıklılık düzeylerini geliştirmesi ve kendi üzerlerindeki duygusal ve psikolojik baskıyı başarılı şekilde kontrol etmesi beklenmektedir (Eken vd., 2018). Psikolojik baskıya karşı önemli bir yer tutan zihinsel dayanıklılık sporda yaşanan baskı ve stresin üstesinden gelmede önemli psikolojik yapılardan biri olarak kabul edilmektedir (Nicholls vd., 2008). Tabi bunların yanında sporcuların gelişmesinde beslenme, eğitim, koçluk, aile desteği, uygun antrenman koşulları gibi çevresel faktörler de etkilidir.

Her geçen yıl önemi artan ve sıklıkla ele alınan konu zihinsel dayanıklılık; olumsuzluk, stres, baskı, başarısızlık ve talihsizlikler ile başa çıkabilme, pes etmekten kaçınma ve stres altında kontrollü kalabilme becerileri olarak tanımlanmaktadır (Jones vd., 2002). Zihinsel dayanıklılık kavramı araştırmacılar tarafından, gün içerisinde yaşanan zorluklara ve stres kaynaklarına rağmen sürekli olarak öznel veya nesnel performans ortaya koyabilme becerileri olarak ele alınmıştır (Gucciardi vd., 2015). Zihinsel dayanıklılık aynı zamanda başarısızlık, olumsuzluklar ve baskıların ortaya çıkardığı stres faktörüne karşı dirençli olma, kontrollü elinde tutma becerisi olarak da açıklanmıştır (Jones vd., 2002; Yarayan, 2024). Bu faktörün yanında zihinsel dayanıklılığı açıklamada rol sahibi olabilecek imgeleme yetileri de sporcunun başarıya ulaşılmasını sağlayabilecek unsurlar olarak düşünülmektedir (Yarayan vd., 2024). İmgelemenin genel psikolojide ve sporun psikolojik sağlığında yeri oldukça önemlidir. İmgeleme çalışmaları, gerçekleştirilecek aksiyonun uygulaması olmadan etkili bir biçimde akılda öncelenmesidir (Başer 1998; Erdem 2021). İmgeleme kavramı ile ilgili araştırmalar ve bu araştırmalardan çıkan bulguların uygulamalı spor psikolojisinin gelişimine ciddi katkılar sağladığı görülmüştür (Konter, 1999; Erdem 2021). O zaman diyebiliriz ki sporcuların başarıya ulaşmak için imgeleme yöntemini kullanmaları sportif performanslarında iyileştirici yönde etkilidir. Örneğin; bir grup futbolcunun bazılarını imgeleme çalışmaları yaptırılıp bazılarını yapılmayarak problem çözme üzerindeki etkileri incelenmiş ve imgeleme çalışmalarına katılan sporcuların problem çözme becerilerine ait tüm başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı çıkan bir artış bulunmuştur (Aldemir vd., 2014). Bir benzer çalışmaya daha bakacak olursak güreşçilerde müsabaka öncesindeki imgeleme düzeyinin durumluk kaygısına etkisi incelenmiş ve yapılan analizler sonucunda güreşçilerin müsabaka öncesi imgeleme dereceleri ile durumluk kaygı dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Demir, 2020). Dolayısıyla çalışmalara da bakılarak imgeleme sporda psikolojik sağlık ve sporcu performansı üzerinde etkilidir denilebilmektedir. Bunun yanı sıra sporcunun hedefe dönük başarıyı zihinsel olarak canlandırmasında da imgeleme becerisinin büyük rolü vardır diyebiliriz.

### **1.3. Olumlu İçsel Konuşma**

Sporda psikolojik sağlık stratejisi olarak ele alınabilecek konulardan biri de olumlu içsel konuşmadır. Bazen insanları kendi kendilerine konuşurken görürüz. Hiç dikkatinizi çekti mi? Genellikle bir iş ile uğraşırken eylemi gerçekleştirebilmek için veya eylemi daha iyi yapabilmek adına istemsizce yani organik olarak içsel konuşmalar yaparız. Konumuz gereği spor kültürü içerisinde de içsel konuşmanın önemine sıkça rastlandığını ifade etmek gerekir (Gülşen vd., 2019). Literatür incelendiğinde kendi kendine konuşma; öz konuşma, zihinsel monolog, zihinsel konuşma, kendinle konuşma gibi çeşitli şekilde ele alındığı görülmektedir (Gülşen vd., 2018). İçsel konuşma tanımlanacak olursa; insanın kendi kendine konuşarak kendi hayatını, kişiliğini veya sorunlarını anlayıp kendine iyi davranması diyebiliriz. Literatür tarandığında içsel konuşmanın farklı araştırmacılar tarafından da tanımlandığı görülmektedir. Van Raalte vd. (2016)'ne göre içsel konuşma iletilmesi istenen bir mesajın, iç sesle veya yüksek bir sesle gönderici ya da amaçlanan bir alıcının olduğu durum için söz dizimsel olarak ifade edilmesidir (Hocaoğlu, 2019). Başka bir araştırmacı ise, kişinin kendine yönelik ifadeleri veya sözelleştirmeleri olarak ifade etmiştir (Hardy, 2006; Hocaoğlu 2019). Bu tanımlardan sonra içsel konuşmanın çeşitli türleri olduğu anlaşılmaktadır ve bu türlerin olumlu içsel konuşma (motivasyonel), yönergesel içsel konuşma ve olumsuz içsel konuşma olarak ele alındığı görülmektedir. Çalışmamızda üzerinde duracağımız yöntem ise olumlu içsel konuşmadır (pozitif içsel konuşma). Olumlu içsel konuşma; kişinin kendisini cesaretlendirme, övme durumları olarak tanımlanır (Moran, 1996; Öztürk, 2016). Farklı araştırmacılar ise olumlu içsel konuşmayı daha farklı tanımlayarak, öğretici ve motivasyonel bir durumu karakterize etmek olduğunu söylemişlerdir (Zinsser vd., 2001; Öztürk, 2016). Peki olumlu içsel konuşma neden kullanılır? Ya da şöyle soralım, olumlu içsel konuşmanın önemi nedir? Literatürü taradığımızda olumlu içsel konuşmanın spor psikolojisinde ve spor psikolojisi stratejilerinde yaygın olarak kullanıldığını görmekteyiz. Çünkü sporcular için fiziksel antrenman, yeterli beslenme ve uykunun yanı sıra psikolojik unsurlarında performans için önemlidir. Aslında basitçe anlatmak gerekirse bir sporcu psikolojik olarak ne kadar sağlıklı ve motive ise başarıya giden yolda da önu o kadar açıktır denilebilir. İşte bu yüzden sporcular sıklıkla performanslarını sergilerken düşünce ve davranışlarını düzenlemek adına kendilerini içsel olarak motive ederler (Öztürk, 2016). Tabi sporcuyla olumlu yönde motive etmesi için içsel konuşmanın olumlu olması elzemdir. Bununla ilgili yapılan çalışmalara bakacak olursak; olumlu içsel konuşmanın kolaylaştırıcı, harekete geçirici özelliğine binaen performansı artırıcı bir etkisi olduğu araştırmacılarca öne sürülmektedir (Hardy, 2006; Orhan, 2023). Ayrıca içsel konuşma olumlu içerikte yapılırsa müsabakada kaygı ve stres kontrol altına alınarak performans iyileştirilmiş olur (Ekmekçi, 2017; Orhan, 2023). Çalışmalarda da görüldüğü gibi olumlu içsel konuşma tekniğinin kullanılması sporcunun

psikolojik sağlığını olumlu etkilerken, aynı zamanda da sporcunun becerilerini daha iyi sergilemesine ve performansını artırmasına yardımcı olmaktadır.

#### **1.4. Odaklanma ve Dikkat Gelişimi**

Sporcuların branşlarında becerilerini daha iyi sergileyebilmek veya daha başarılı olabilmeleri adına konsantrasyon seviyelerinin yüksek olması önemlidir. Yapılan bazı çalışmalarda; konsantrasyon çalışmasının reaksiyon üzerindeki etkilerine bakılmış ve sonuçlarda, reaksiyon zamanının optimum düzeylere ulaştırılmasında diğer metotların yanı sıra mental yöntemlerinde kullanılmasının yararlı olacağı sonuçlarına varılmıştır (Çolakoglu vd., 1993). Mental konsantrasyon çalışmalarının bilek güreşi sporcularının reaksiyon zamanlarına etkisine bakılan bir çalışmada da sonuçlar çok farklı olmayarak, reaksiyon zamanının optimum düzeylere ulaştırılmasında mental yöntemlerin kullanılabilmesi sonucuna ulaşılmıştır (Biçer ve Aysan, 2008). Aslında burada konsantrasyondan kastımız odaklanmadır. Peki odaklanmanın önemi nedir? Spor ile ilişkisi nedir? Daha önceki başlıklarda da açıkladığımız gibi sporcuların daha iyi performanslar sergileyebilmeleri için psikolojik sağlıklarının güçlü olması yani zihinsel olarak hazır olmaları gerekmektedir. Haliyle sporcuların zihin olarak hazır olması için de odaklanma ve dikkat gelişimi gibi başarılı performansı imgeleyen zihinsel antrenmanlar yapmaları gerekir. Zihinsel antrenman teknikleri olarak; odaklanma çalışmaları, kendinle konuşma, nefes teknikleri, biyolojik geri bildirim gibi uygulamaların öne çıktığı görülmektedir (Konter, 1999; Aktop, 2008; Weinberg ve Gould, 2019; Kozak vd., 2021). Zihinsel antrenman kavramı; çeşitli imgeleme, nefes, meditasyon ve odaklanma teknikleri ile sporcuların kendilerini zihinsel olarak müsabakalara hazırlanmasını ifade etmektedir (Ekmekçi, 2017; Beşler, 2021). Odaklanma ile dikkat kelimeleri de iç içe olan kavramlardır. Dikkat, bilincin açık ve anlamaya dönük olma derecesidir (Rapp, 1982; Bıyıklı vd., 2020). Dikkat; bir olaya, duruma ya da fikre yönlendirilmiş bilinç durumudur (Dorsch, 1987; Bıyıklı vd., 2020). Başka bir araştırmacıya göre ise, dikkat genel anlamda zihinsel etkinliğin bir durum üzerinde odaklaşması olarak tanımlanmaktadır (Karaduman, 2004; Bıyıklı vd., 2020). Dikkat ile ilgili tanımlara baktığımızda seçme, yönelme ya da bazılarını dışarıda bırakma gibi ifadeleri görmekteyiz; bu ifadelerde bizleri odaklanma ve yoğunlaşma ifadelerine götürmektedir (Bıyıklı vd., 2020). O halde özetleyecek olursak, odaklanma ve dikkat geliştiriminin birer zihinsel antrenman tekniği olduğunu, bununla birlikte bu zihinsel antrenman tekniklerini kullanmanın konsantrasyon seviyesini artırarak sporcuda başarıyı öngöreceği için mental performansını da iyileştireceği düşünülmektedir.



### **1.5. Sosyal ve Duygusal Destek**

Sporda sosyal ve duygusal destek, atletlerin performanslarını artıran ve zihinsel iyilik hallerini güçlendiren önemli bir faktördür. Bu destek hem antrenman süreçlerinde hem de yarışma anlarında sporcunun kendisini daha güçlü ve motive hissetmesini sağlar. Sosyal çevre ve duygusal bağlılık, sporcuların stresle başa çıkmalarına ve zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olarak, genel başarıya katkı sunar (Ontürk ve Yıldız, 2020). Sporcular ailesi, antrenörü, mentörü, takım arkadaşları veya rakibi gibi kişilerle sürekli ilişki ve iletişim halindedirler ve başarıya giden yolda kurmuş oldukları ilişkinin sağlıklı olması hem zihinsel dayanıklılıkları hem fiziksel performansları için oldukça önemlidir. Daha öncesinde de anlattığımız gibi sporcuların sporda beslenme, antrenman, uyku veya branşa özgü teknik taktik yeterlilikleri yanı sıra psikolojik dayanıklılıklarının (Şahin ve Güçlü, 2019) da çok önemli olduğunu bilmekteyiz. Psikolojik dayanıklılık genel olarak bir başarı veya uyum sağlama sürecini ifade eder (Karademir ve Açak, 2019). Peki sporcunun psikolojik olarak dayanıklı olabilmesi için neler gerekir? Hayatlarını sporculuk kariyeri ile idame ettiren bireylerin de diğer insanlar gibi çeşitli engellerle karşılaştıklarında mücadele edebilme ve edememe durumları söz konusu olabilir. Örneğin bazı sporcular yenilgi, sakatlanma, ailevi problemler, maddi problemler veya spor hayatını önemli derecede etkileyecek problemlerle karşılaştığında bunlarla başa çıkamaz. İşte bu durumda sporcunun sosyal ve duygusal destek alması oldukça önemlidir. Literatüre baktığımızda konuyla alakalı birçok araştırma ile karşılaşmaktayız. Başarılı performans için fiziksel-fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik yani zihin ve duygusal (sosyal olarak da) açıdan da güçlü ve sağlam olması gerektiği öne sürülmektedir (Konter, 1998; Erdoğan vd., 2014). Ya da antrenörün sporcusu ile kurduğu iletişim gerek performans gerekse de psikolojik açıdan sporcu üzerinde etki yaratmaktadır (Kalkan ve Sarı, 2021; Pişkiner vd., 2024). Buradaki kurduğu iletişimin psikolojik kısmının içerisinde sosyal ve duygusal destek önemli bir yer tutmaktadır. Yine yapılan bazı çalışmalarda; spor kavramı, sosyal boyut olarak içerisinde aile, gençlik, çocuk ve sosyalleşme faktörlerini barındırır (Yetim, 2000). Sosyal desteğinde, fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin belirlenmesinde etkin rolü olduğu bilinmektedir (Hünük vd., 2013; Gültekin, 2023). Yıldız (2020) yağlı güreşçiler ile yaptıkları çalışmada da psikolojik sağlıkları ve performanslarını sürdürülebilmeleri için sporcuların sosyal bağ kurabilecekleri çeşitli aktivitelere katılmaları gerektiğini önermektedir. Bu çalışmanın sonucunda da sosyal desteğin sadece sporcuyu değil, fiziksel aktivite yapmak isteyen herhangi bir bireyi olumlu etkilediği sonucuna varırız. Özetle; sporcunun veya bireyin fiziksel aktiviteye katılım düzeyine, sporcunun zihinsel dayanıklılığına, performansına doğrudan katkı sağlamasından dolayı sosyal ve duygusal destek oldukça önemlidir diyebiliriz.

### **1.6. Gevşeme Teknikleri**

Daha önceden stres ile başa çıkma becerisi adlı bölümümüzde de bahsettiğimiz gibi sporcular çeşitli nedenlerden dolayı stres yaşayabilirler. Bu stres sporun getirdikleriyle beraber vücudun üretmiş olduğu çok doğal bir tepkidir. Bazı sporcular bu stres ile başa çıkamaz, istedikleri becerileri gösteremez ve performanslarını istedikleri düzeye çıkaramazlar. Bu durum sporculuk düzeyleri ve performans sergileyecekleri organizasyonun büyüklüğü gibi kendi kontrollerinde olan veya olmayan çeşitli sebeplerden beslenebilir. Bir de tam tersi olarak bazı sporcular ise gerekli görülen durumlarda organik olarak üstesinden gelinmeyen sorunlarla karşılaştıklarında stres ile başa çıkma tekniklerini uygulayarak stres düzeylerini dengeler ve performanslarını üst düzeye çıkarmayı başarırlar. Literatürü taradığımızda stresle başa çıkma yolları olarak; bedensel, zihinsel ve davranışçı teknikler olarak üç grup karşımıza çıkmaktadır (Şenel ve Yıldiran, 1998). Birinci grupta, çeşitli gevşeme teknikleri, fiziksel egzersiz ve beslenme önerileri yer alırken, ikinci grupta ise uyumsuzluğa yol açan inançlarla uğraşma ve zihinsel düzenleme teknikleri yer alır (Şenel ve Yıldiran, 1998). Bizim üzerinde duracağımız konu ise zihinsel olarak yapılabilecek olan gevşeme teknikleridir ve gevşeme teknikleri üç başlık altında incelenmiştir.

#### **1.6.1. Nefes Egzersizleri**

Normal zamanlarda ortalama olarak dakikada 12-14 kez nefes alıp vermemize rağmen stres veya kaygı düzeyinin yükselmesi gibi etkiler altındayken bu sayı artar ve nefes alıp verme vücudun fizyolojik ve zihinsel olmak üzere çeşitli tepkimelerini etkiler. Karın kasları otomatik olarak kasılır ve beyne uyarılar göndermeye başlar. Bu uyarılar beyin tarafından bir tehlike, tehdit olarak algılanır ve vücut savaş veya kaç davranışı için alarm verir. Özellikle nefes almada güçlük yaşanması durumu organizmanın stres altında olduğunu doğrudan kanıtıdır (Kaba, 2019). Dolayısıyla doğru nefes alıp verme veya doğru zamanlarda yapılan nefes egzersizleri stres ve endişeyi azaltmak ve bedeni gevşetmek için bire birdir (Aktop, 2008; Akandere vd., 2018). Bu durum literatürde bedene yönelik stres yönetimi olarak karşımıza çıkmaktadır (Kaba, 2019). Bedene yönelik stres yönetimi unsuru olan derin nefes alma pratikleri aslında insanların doğduğu zamandan itibaren organik olarak devam ettirdikleri diyafram nefesi olarak ele alınabilir. Fakat büyüme ve gelişme evrensinde bireylerin doğal nefes alma alışkanlıklarının bozulduğu bilinmektedir oysa doğal ve uygun tempoda diyafram nefesi alan bireylerin stresi daha az düzeyde hissedeceği ve bu pratik sayesinde gerginliği gidereceği ileri sürülmektedir (Gümüş, 2006). Spor ve sporcu performansı özelinde de daha çok stres ve kaygıyla başa çıkabilmek (Smith ve Bar-Eli, 2007; Kulak vd., 2011) için sıklıkla nefes egzersizi tekniği kullanıldığı araştırmalarda görülmektedir. Dolayısıyla nefes egzersizi modülünün yaşamın her alanında uygulanabilir olduğu gibi spor

olgusu için de geçerli bir gevşeme tekniği olduğu kabul edilebilir. Performansa dönük stres düzeyi yüksek olan sporcuların çeşitli eğitimler yoluyla öğretilen nefes alma teknikleri uygulayarak psikolojik sağlığını anlık olarak kontrole alması sağlanabilir ve başarılı olmasının önündeki psikolojik engel kaldırılabilir.

### ***1.6.2. Progresif Kas Gevşetme (PKG)***

Diğer ismiyle aşamalı kas gevşetme egzersizi olarak bilinen progresif kas gevşetme tekniği, vücutta bulunan tüm kas gruplarının sırasıyla gerilmesi ve gevşemesini içermektedir. Bu teknik sayesinde vücuttaki rahatlama duyumu artmakla birlikte gerginlik hisside azalarak fiziksel ve zihinsel rahatlama sağlamaktadır. Bu teknik genellikle stres yönetimi, anksiyete, uykusuzluk ve ağrı gibi istenmeyen durumlarda kullanılmaktadır (Geniş, 2023). Aynı zamanda bu teknik uygulayıcılar için kolay, ucuz ve güvenilirdir (Brady vd., 2019; Anuar vd., 2019). Bu egzersizler, kişinin kendi vücudundaki gerginliğinin farkına vararak günlük hayatında yardım almadan gevşeyebilmesini sağlamaktadır. Gümüş ve Dinçer (2023) hemşirelik öğrencilerinin yüksek kaygı düzeyi üzerinde progresif kas gevşetme tekniğinin etkisine odaklandıkları müdahale çalışmasında, hemşirelerin kaygı düzeyinde azalma tespit etmişlerdir. Farklı bir araştırmada da kanserli hastalarda kemoterapinin yan etkileri üzerinde progresif kas gevşetme tekniğinin etkilerine odaklanılmıştır ve araştırma sonucunda hastaların bulantı, ağrı, depresyon gibi semptomlarında klinik olarak anlamlı derece azalma keşfetmişlerdir (Genç ve Oğuz, 2018). Yine Song vd. (2013)'in benzer örneklem grubu ile yaptığı araştırmada da progresif kas gevşetme tekniğinin anksiyeteyi anlamlı düzeyde düşürdüğü ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Spor psikolojisi literatüründe de gevşeme egzersizlerinin psikolojik beceri, psikomotor beceri ve performansı ele alan çalışmalara rastlanmaktadır. Bois vd. (2009) profesyonel golfçülerle yaptığı çalışmada gevşeme ve konsantrasyon tekniklerini kullanmanın yüksek performans sergilemeyle; Horn vd. (2011) softball sporcularıyla hedef belirleme, gevşeme egzersizleri, imgeleme ve içsel konuşma tekniklerini kullanarak sporcuların karar verme becerilerinde ve özyeterlik düzeylerinde etkili olduğuna ulaşılan çalışma sonuçları bulunmaktadır (Urfa ve Aşçı, 2018). Dolayısıyla sporcu performansı ve psikolojik bileşenleri için de progresif kas gevşetme tekniklerinin tercih edilmesi önerilmektedir.

### ***1.6.3. Transandantal Meditasyon***

Yükselmiş uyandırılma durumlarının olumsuz etkilerini azaltmak için başvurulan gevşeme yöntemlerinden bir tanesi de transandantal meditasyondur (Akandere vd., 2018). Transandantal meditasyon, zihni sakinleştirerek derin bir rahatlama ve odaklanma sağlayan bir meditasyon tekniğidir. Transandantal meditasyonda kişi kendisine verilmiş olan herhangi

bir kelime veya cümleyi (mantra) içinden ya da yüksek sesle tekrarlamaktadır (Ergen, 1983; Akandere vd., 2018). Meditasyondaki bir süre faal olmama durumunun, merkezi sinir sistemine etkileriyle kas ve iskelet sistemine olumlu değişimler getirdiği ve bu sistemlere daha dinamik bir etkinlik düzeyi sağladığı ve sonuç olarak hem fizyolojik hem de zihinsel faydalı olduğu kabul edilmektedir (Ergen, 1983; Akdere vd., 2018).

Sporcular için transandantal meditasyon, performans üzerinde olumlu etkiler yaratabilir; özellikle stresin azaltılması, konsantrasyonun artırılması ve zihinsel dayanıklılığın güçlendirilmesi gibi alanlarda faydalıdır. Yapılan araştırmalar, transandantal meditasyonun düzenli uygulamasının sporcularda anksiyete ve tükenmişliği azalttığını, özgüveni artırdığını ve fiziksel dayanıklılık gibi performans unsurlarını desteklediğini göstermektedir (Davidson ve Schwartz, 1976; Sucan, 2012). Transandantal meditasyonun, sporcuların yoğun antrenman ve yarışma dönemlerinde zihinsel berraklık sağlayarak hem zihinsel sağlıklarını korumalarına hem de performanslarını sürdürülebilir şekilde artırmalarına olanak tanır. Ele alınan tekniklere bakılarak, gevşeme tekniklerinin sporda psikolojik sağlığı olumlu etkilediği sonucuna ulaşabiliriz. Bu tekniklerin ele alınmasını sporcuların ya da antrenörlerin kolay, ucuz ve güvenilir bir şekilde uygulayabilecek olmalarındandır.

## SONUÇ

Sporcuların performanslarını artırmada ve psikolojik sağlıklarını güçlendirmede etkili olduğu bilinen zihinsel stratejiler ve yöntemlerin ele alındığı bölümde; İmgeleme, olumlu içsel konuşma, odaklanma ve dikkat gelişimi, sosyal-duygusal destek ve gevşeme teknikleri gibi psikolojik müdahaleler, sporcuların karşılaştıkları stres ve baskılarla başa çıkmalarına, performanslarını iyileştirmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına katkı sağlamaktadır. İmgeleme yöntemi, sporcuların hedeflerine yönelik başarıyı zihinsel olarak canlandırmasını ve bu doğrultuda hareket etmesini sağlayan etkili bir tekniktir. Araştırmalar, imgeleme çalışmalarıyla sporcuların problem çözme, kaygı yönetimi ve müsabaka performansı gibi çeşitli alanlarda gelişim gösterdiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, olumlu içsel konuşma, sporcuların kendilerini motive etmelerini, kaygıyı azaltmalarını ve daha verimli bir şekilde performans göstermelerini desteklemektedir. Odaklanma ve dikkat gelişimi ise sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerinin temel bileşenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Yüksek konsantrasyon seviyeleri, sporcunun müsabaka anında sergilediği performansı doğrudan etkilemektedir. Bu süreçte kullanılan zihinsel antrenman teknikleri, sporcuların konsantrasyon seviyelerini artırarak mental ve fiziksel performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Sosyal ve duygusal destek, sporcuların zorlu süreçlerde dayanıklılık göstermesine yardımcı olan önemli bir etkidir. Antrenör, aile, takım arkadaşları gibi sosyal çevrelerin sporcu üzerindeki olumlu etkisi, hem psikolojik iyilik hali hem de performans açısından belirleyicidir.

## REFERANSLAR

- Akandere, M., Aktaş, S., ve Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60, 74.
- Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15(1-2).
- Akgül, A., Solmaz, S., Uzun, A., ve Yarayan, Y. E. (2024). Zihinsel dayanıklılık: İmgeleme ve duygusal zekânın rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(3), 334-340.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü) Antalya.
- Aldemir, Y. G., Biçer, T., ve Kale, E. K. (2014). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.
- Anuar, A.B, Anas, M. and Samad, S. (2019). Effects of progressive muscle relaxation on academic stress in students. *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (5), 134-140.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi (3. Baskı)*. Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- Beşler, H. K. (2021). Sporda zihinsel antrenman. Efe Akademi, İstanbul.
- Bıyıklı, C., Işık, P. R., ve Doğan, D. (2020). Bilinçli farkındalık ve dikkat eğitiminin öğrencilerin dikkat gelişimlerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 1-36.
- Biçer, Y., ve Aysan, H. A. (2008). Mental konsantrasyon çalışmalarının bilek güreşi erkek sporcularının reaksiyon zamanlarına etkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 147-153.
- Bois, J.E., Sarrazin, P.G., Southon, J., Boiché, J.C. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *The Sport Psychologist*, 23(2), 252-270.
- Brady, M, Price, J, Bolland, R. and Finnerty, G. (2019). Needing to belong: first practice placement experiences of children's nursing students. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(1), 24-39.
- Çolakoğlu, M., Tiryaki, Ş., & Moralı, S. (1993). Konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 32-47.
- Davidson, R.J., Schwartz, G.E. (1976). The Psychology of Relaxation and Related states: A Multi-process Theory. In: Mostofsky DI (eds.) Behavior Control and Modification of Physiological Activity. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall: p 399-422.
- Demir, H. (2020). *Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Dinç, N., Gökmen, M. H., ve Ergin, E. (2017). Düzenli egzersiz yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-53. <https://doi.org/10.30769/usbd.313945>
- Dorsch, F. (1987). *Psychologisches wörterbuch*. (11. Basım). Bern: Verlag Hans Huber.

- Eken, B.F., Akpınaroğlu, C., Arslan, K. S., Sercan, C., ve Ulucan, K. (2018). Genlerin sporda psikolojik faktörlerle ilişkisi. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 5(1), 56-61.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman: Bir adım önde*. Detay Yayıncılık. Ankara.
- Erdem, A. (2021). *farklı bireysel spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi* (Master's thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Erdoğan, N., Zekioglu, A., ve Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 194-207.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review And Critique Of Definitions. *Concepts, And Theory*, 18(1), 12–23.
- Genç, A., ve Oğuz, S. (2018). Kanserli hastalarda progresif gevşeme egzersizlerinin kemoterapinin yan etkileri üzerine etkisi. *Istanbul Gelisim University Journal of Health Sciences*, (5), 517-524.
- Geniş, B. (2023). *Stresle Başa Çıkmanın En Kolay Yolu: Progresif Kas Gevşeme Egzersizi: Stresle Başa Çıkma* (Vol. 1).
- Giulianotti, R. (2015). *Sport: A critical sociology*. John Wiley & Sons.
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C.J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Gülşen, D.B.A., Yıldız, A.B., Bayköse, N., Eryücel, ME (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrenin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Gülşen, D.B.A., Yıldız, A.B., Yılmaz, B., Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.621767>
- Gültekin, M. (2023). *Yüzme eğitimine katılan çocukların algılanan sosyal destek ile spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Gümüş, A.E. (2006). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gümüş, G., ve Dinçer, N. Ü. (2023). Hemşirelik öğrencilerinde ilk klinik kaygının azaltılmasında etkili bir yöntem: Progresif gevşeme egzersizleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1322-1331.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of sport and exercise*, 7(1), 81-97.
- Hocaoğlu, G. S. (2019). *Sporcuların algılanan yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü* (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Horn, T.S., Bloom, P., Berglund, K.M., Packard, S. (2011). Relationship between collegiate athletes' psychological characteristics and their preferences for

- different types of coaching behavior. *The Sport Psychologist*, 25(2), 190-211.
- Hünük, D., Özdemir, R. A., Yıldırım, G., ve Aşçı, H. (2013). 6.-8. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları sosyal desteğin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, J., & Hardy, L. E. (1990). *Stress and performance in sport*. John Wiley & Sons.
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*(73), 63-81.
- Kalkan, T., ve Sarı, İ. (2021). Antrenör davranışları: Kuramsal yaklaşımlar, antrenörün sporcuya etkisi ve öneriler. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 41-54.
- Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C., ve Kayhan, R. F. (2021). Spor lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(24), 124-137.
- Karademir, T., ve Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karaduman, D. (2004). Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi, (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Ankara.
- Konter, E. (1998). *Sporda hazırlığın teoriği ve pratiği*. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 60.
- Konter, E. (1999). Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman (s. 8). *Ankara, Turkey: Nobel Yayın Dağıtım*.
- Kozak, M., Zorba, E., ve Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Kulak, A., Kerkez, F. İ., ve Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104-114.
- Moran Aidan, P. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers*. Psychology Press.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44(5), 1182-1192.
- Onturk, Y., ve Yildiz, Y. (2020). Investigation of the motivational persistence levels of the students studying at the faculty of sport sciences according to some demographic characteristics. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 514-519.
- Orhan, S. (2023). Profesyonel futbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine

- etkisi. (Doktora Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi). Aksaray.
- Özdevecioğlu, M., ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Öztürk, A. (2016). Bireysel ve takım sporlarındaki temel becerilerin performansa etkisinin içsel konuşma (self-talk) tekniği ile incelenmesi. (Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Kocaeli.
- Pişkiner, Y.T., Yüksel, O., ve Çakto, P. (2024). Aktif spor hayatına ara veren sporcuların spora geri dönüşlerinde yaşanan sorunlar. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 16(1), 1-17.
- Raab, M., Wylleman, P., Seiler, R., Elbe, A. M., & Hatzigeorgiadis, A. (Eds.). (2016). *Sport and exercise psychology research: From theory to practice*. Academic Press.
- Rapp, G. (1982). *Aufmerksamkeit und konzentration: erklarungsmodelle, störungen, handlungsmöglichkeiten*. Klinkhardt.
- Sağ, S., Yağdı, M. F., ve Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 214-232.
- Selye, H. (1956). What is stress. *Metabolism*, 5(5), 525-530.
- Smith, D., & Bar-Eli, M. (2007). *Essential readings in sport and exercise psychology*. Human Kinetics Publishers Inc.
- Song, Q.H., Xu, R.M., Zhang, Q.H., Ma, M., Zhao, X. (2013). Relaxation training during chemotherapy for breast cancer improves mental health and lessens adverse events. *Int J Clin Exp Med*, 6(10):979-984.
- Sucan, S. (2012). Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisi. (Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Kayseri.
- Şahin, T., ve Güçlü, M. (2019). Sporda psikolojik dayanıklılık. *Ankara: Pegem Akademi*.
- Şenel, Ö., ve Yıldırım, İ. (1998). Stres veren yaşam olaylarının spor sakatlıklarıyla ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 23-27.
- Şimsek, M. S., ve Çelik, A. (1999). *Yönetim ve organizasyon*. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Urfa, O., ve Aşçı, F. H. (2018). 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 131-146. <https://doi.org/10.17644/sbd.313892>
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology 7th Edition With Web Study Guide-Paper*. Human Kinetics.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yıldız, Y. (2020). Yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 346-355. <https://doi.org/10.38021/asbid.834089>



## 6. BÖLÜM

### Öz Düzenleme Becerilerinin Beden Eğitimi Ve Sporda Kullanımı

**Dr. Rukiye AYDOĞAN<sup>1</sup>**

1- Dr. Öğr. Üyesi Rukiye AYDOĞAN, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, rukiye.aydogan@adu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-8967-2684

## GİRİŞ

Kendi öğrenmesini düzenleyebilen kişilere öz düzenleyici öğrenenler denilmektedir. Zaman zaman bağımsız öğrenenler, stratejik öğrenenler gibi ifadeler de kullanılmaktadır. Öz düzenleyici öğrenme ya da aynı anlama gelen diğer ifade şekliyle öz düzenlemeli öğrenme (self regulated learning), öğrenme sürecinin kişinin kendisinde olması ve kişinin kendi öğrenmesini düzenleyebilmesidir. Bu süreçte kişi kendi öğrenme ortamına hakimdir ve kontrol edebilir. Kendini tanıyan, neyi ne kadar yapabildiğinin, nasıl öğrenebildiğinin farkında olan kişiler kendi öğrenmesinin de sorumluluğunu almaktadır. Bu kendini gerçekleştirme yolunda da temel bir adımdır (Aydoğan, 2018).

Sosyal bilimler alanında yapılan çalışmalarda öz düzenleme becerisine sahip bireylerin akademik başarıdan spor becerilerine kadar geniş alanda daha iyi düzeyde performans sergilediklerini kanıtlamaktadır. Öz düzenleme birçok psikolojik mekanizma ile ilişkilidir ve geliştirilebilir bir beceridir. Öz düzenlemenin diğer beceriler için yüksek olumlu etkiye sahip öncü bir beceri olması konunun önemini göstermektedir. Bu bölümde öz düzenleme kavramı, öz düzenlemenin hangi aşamalarda gerçekleştiği, spor bilimlerinde öz düzenleme çalışmaları, öz düzenleme becerisinin ölçümüne ilişkin literatürde yer alan bilgiler sunulmuştur.

### 1. GENEL BİLGİLER

#### *1.1. Öz Düzenleme Kavramı*

Sosyal öğrenme kuramı günümüzde eğitim ve psikoloji alanında önem verilen ve büyük ölçüde kabul gören bir öğrenme kuramıdır. Davranışın öğrenilmesinde hem çevreye hem de kişinin içsel beklentilerine dikkat çeken sosyal bilişsel kuramın kurucularından biri Albert Bandura'dır. Bandura'nın (1986) ifade ettiği 'self regulation' kavramı Türkçe'de 'öz düzenleme' ifadesi ile kullanılmaktadır (Aydın ve Demir, 2014).

Öz düzenleme bireyin hedeflerine ulaşması sürecinde kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etme ve yönlendirme becerileridir. Bireyin bir işi nasıl öğreneceğini ve nasıl yapabileceğini bilmesidir. Öz düzenleme okuyabilme, yazabilme veya hesap yapabilme gibi akademik bir beceri ya da zekâ gibi zihinsel bir kabiliyet değildir (Aydoğan, 2019). Literatürde öz düzenleme kavramı için kabul görmüş ortak bir tanım bulunmamaktadır (Berger, 2011). Farklı kuramlarda farklı açılardan ele alınan öz düzenleme psikoanalitik kuruma göre duygular ışığında gelişirken, davranışçılara öğrenilmiş bir öz denetimdir (Bronson, 2019; akt. Gümrükçü Bilgici & Deniz, 2021).

Pintrich (2000) tarafından öz düzenleme "Öğrencilerin kendi öğrenme hedeflerini belirledikleri, motivasyonlarını ve davranışlarını düzenlemeye çalıştıkları, hedeflerini ve çevrelerindeki bağlamsal özellikleri yönlendirilip

sınırladıkları, aktif ve yapıcı bir süreç” şeklinde tanımlanmaktadır (Çiltaş, 2011).

Başka bir tanımda öz düzenleme, öğrenme sürecinde kişinin kendi davranışlarını gözlemleyerek, yine kendi ölçütleri açısından değerlendirebilmesi, kontrol edebilmesi ve yönlendirebilmesi olarak ifade edilmiştir (Senemoğlu, 2009).

Sosyal bilişsel yaklaşım bireyin kendi yeteneklerine olan inancına (öz yeterlik), kendini yönetme becerisine (öz yönetim) ve yine kişinin kendine yönelik motivasyonuna (öz motivasyon) vurgu yapmaktadır (Aydın ve Demir, 2014). Öz düzenlemede zihinsel yetenekler akademik becerilere transfer edilmektedir ve bu çok yönlü süreç kişinin kendisi tarafından yönlendirilebilmektedir (Zimmerman, 1998). Geri bildirimlere göre bir düzenleme yapılmakta ve süreç döngüsel olarak ilerlemektedir. Bu süreç davranışsal açıdan ele alındığında ise kişi ortamı belirleyebilir ve zamanını etkili kullanabilir. Bilişsel açıdan ele alındığında kişi planlama yapabilir, kendi hedeflerini belirleyebilir, kendini izleyebilir, kendini değerlendirebilir. Öz düzenleme becerilerinin kullanımında kişi aynı zamanda motivasyonel açıdan da inançlı olabilir ve görevine de değer verir (Zimmerman, 2002).

Duyguları, düşünceleri ve davranışları kontrol edebilme becerisi öz düzenleme olarak tanımlanmaktadır. Öz düzenleme becerilerinde insanın mizacından daha çok çevresel faktörler etkili olmaktadır. Bireyler duygularını kontrol edebildiğinde davranışlarını da kontrol edebilmektedirler. Bu nedenle öz düzenleme duyguları düzenleyebilme ve duyguları yönetebilmeyi içeren duygusal süreçleri barındırmaktadır. Hedefe odaklanma, zihinsel etkinlikler düzenleyebilme gibi bilişsel süreçleri, uyumlu davranışlar sergileyebilme gibi davranışsal süreçleri de kapsamaktadır (Widiastuti, 2016).

Öz düzenleme sürecinde kişi zihinsel yeteneklerini öğrenme süreçlerine aktarmaktadır. Bu süreçte kişi tamamen aktiftir. Hedeflerine ulaşmak amacıyla uygun stratejileri seçebilir, uygulayabilir, gelişimini takip edebilir ve sonuç olarak da kendini değerlendirebilir (Haşlaman, 2005). Öz düzenleme, içinde bulunulan ortamı ve durumu dikkate alarak kişinin davranışlarını ayarlamasına imkân veren bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Kişi davranışlarının esnekliğini artırabilir ve duruma göre uyarlayabilir (Baumeister ve Vohs, 2007).

Öz düzenleme bazı öğeler barındırmaktadır. Birlikte bir güç oluşturan bu öğeler dikkati koruma, dürtülerini kontrol edebilme gibi kabiliyetlerle kullanışlı hale gelmektedir. Bu sebeple öz düzenleme bir durum karşısında davranışı değiştirebilme ya da etkinleştirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Öz düzenlemenin birçok boyutu bulunmaktadır. Ancak sosyal sonuçlarla olan yakın ilişkisi nedeniyle bazı araştırmalarda dikkati toplamadaki etkisine odaklanılmıştır (Eisenberg, Smith ve ark., 2009).

Öz düzenleyici öğrenme, öğrencilerin bilişlerini ve hedeflerine ulaşmaya yönelik olarak davranışlarını nasıl etkinleştirdiklerini açıklayan süreçleri ifade etmektedir. Öğrenciler kişisel hedefler belirleyerek, kendi etkinliklerini izleyebilecekleri öz yönelimli geri bildirim döngüleri oluştururlar. Öz düzenleme yapan kişiler hedef belirlemek ve öz düzenleme döngüsüne girmek için proaktif olmak zorundadır. Yani olumsuz bir şeyin olmasını beklemek yerine yapılan erken müdahaleler ile durumu kontrol altına almalıdır. Bu nedenle bu kişilerin motivasyonel inançları da oldukça önemlidir. Tüm bunlara rağmen öz düzenleyici öğrenmenin bireyselleştirilmiş bir öğrenme biçimi değildir. Çünkü kişi bu süreçte gerektiğinde çevresinden yardım alabilmeyi de bilmelidir. Bundan dolayı kendi kendine başlatılan sosyal bir öğrenme biçimidir (Zimmerman ve Schunck, 2011).

### ***1.2. Öz Düzenleme ve Strateji Kullanımı***

Öz düzenleyici öğrenme becerisine sahip olanlar, kendi öğrenme süreçlerini yönettikleri bu süreçte planlama, izleme, değerlendirme döngüsü içindedir. Bu süreçleri düşünerek elde ettikleri bilgileri geleceğe yönelik stratejilerinde kullanırlar (Ertmer ve Newby, 1996). Bu nedenle öz düzenleyici öğrenmede kişi bazı aşamaları gerçekleştirmedi ve strateji kullanmaktadır. Öz düzenleme, hedefe ulaşma yolunda kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını yönetebilmesidir. Strateji ise hedefe varma yolunda yürütülen tüm işlemlerdir. Öz düzenleyici öğrenmenin anahtar kavramlarından biri öğrenme stratejileridir.

Öğrenme stratejileri bireyin sahip olduğu kapasitesini öğrenme yolunda etkin kullanabilmesidir (Stengberg, 1997). Kişinin etkili karar alma sürecindeki kullandığı işlem basamaklarıdır. Öz düzenleyici öğrenenler, bu stratejileri kullanarak amaçlarına varabilme becerileriyle ayırt edilirler (Zimmerman, 1990). Bu stratejiler öz düzenleme becerileri, öz düzenleyici öğrenme stratejileri gibi ifadelerle açıklanmaktadır.

### ***1.3. Üst Biliş***

Bandura'nın sosyal biliş yaklaşımını ele alırken dikkate aldığı bir bağlantı bulunmaktadır. Bu bağlantı bireyin kendi düşüncelerinin farkındalığına ve bilgi sahibi olmasına işaret eden 'üst biliş' kavramıdır (Ayдын ve Demir, 2014). Üst biliş kişinin kendi düşüncelerinin farkında ve bilgi sahibi olmasıdır. Kişinin kendi bilişsel süreçleri hakkındaki bilgisi ve sahip olduğu bu bilgileri kendi bilişsel süreçlerini yönetebilmek için kullanmasıdır (Flavell, 1979). Bandura bu ilişkiyi dikkate alarak öz düzenleme kavramını sosyal bilişsel öğrenme yaklaşımıyla incelemiştir. Sosyal bilişsel yaklaşımda öz yeterlik, öz yönetim ve öz motivasyona vurgu yapılmaktadır (Ayдын ve Demir, 2014).

Bir alanda uzmanlığa ulaşabilmek için yetenek, ilgi ve kaliteli bir eğitimden daha fazlası gerekmektedir. Kişisel öncelik, titiz olma ve pratik yapmak da bir o kadar önemlidir. Bir öğretmen yetenekli olsa da eğitim ortamını yapılandırırsa da bir öğrencinin kendi başına uygulayacağı şeyler vardır. Yalnız yapılan bu uygulamalar tamamen öğrencinin kontrolü altındadır. Ericson (2003) bir kişinin uzmanlık edinme girişimlerini kasıtlı problem çözme olarak ele almaktadır. Çünkü burada görev için bilişsel bir temsil oluşturulur, uygun teknikler ve stratejiler seçilir, kişi kendi etkinliğini değerlendirir (Zimmerman, 2006).

Literatürde üst bilişsel stratejilerin kullanımının öğretilebildiğini ortaya koyan uygulamalı çalışma örnekleri bulunmaktadır (Bağatarhan ve Aydoğan, 2023). Spor bilimleri alanında da üstbilişsel bir çerçevede bakıldığında dayanıklılık aktivitelerinde öz düzenleme ve bilişsel kontrol anlayışını geliştirme potansiyeli bulunmaktadır. Fiziksel aktiviteler, ağrı yönetimi ile ilgili çalışmalar bunu kanıtlamaktadır. Üst biliş spor alanında uzmanlar için ayırt edici bir özellik olarak kabul edilmektedir. Ancak özel olarak üst bilişe odaklanan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu sınırlı araştırmalarda da üst bilişsel izleme ve strateji kullanımının önemi vurgulanmaktadır (Brick vd., 2015). Bazı çalışmalarda sosyal bilişsel bir çerçeve izlenmiş ve sporcuların meta bilişlerine yönelik değerlendirmeleri merkeze alınmıştır (Carvalho, A. ve Araújo, 2022).

#### 1.4. Öğrenme Stratejileri

Strateji kullanımı kişinin düzenleme yapmasına imkân sunmaktadır. Kişiler bilgileri yapılandırırken, kendi öğrenme süreçlerinde aktif olurken ve kendi sorumluluklarını alırken gerçekleştirdikleri kendini düzenleme becerileri strateji kullanımı ile mümkün olmaktadır. Öz düzenleme becerisi ve z düzenleme stratejisine ilişkin açıklamalar şu şekilde tablolaştırılmıştır (Aydoğan, 2018).

**Tablo 1. Öz düzenlemeye ilişkin kavramlar**

<b>ÖZ DÜZENLEME</b>	
Bir hedefe ulaşmak yolunda kendini düzenleme, kendi yoluna hâkim olmadır	
Öz düzenleme bir çatı kavram ve içinde birçok beceriyi barındırmaktadır	
<b>ÖZ DÜZENLEME STRATEJİLERİ</b>	<b>ÖZ DÜZENLEME BECERİLERİ</b> (Öz Düzenleme Yapan İnsan Özellikleri)
Bilişsel stratejiler Biliş üstü stratejiler Kaynakları yönetme stratejileri Motivasyonel stratejiler	Kendini tanıma Stratejiyi seçme Strateji uygulayabilme Kendini izleme Kendini değerlendirme vb.

**Strateji Nedir?** İzlem, önceden belirlenen bir amaca ulaşmak için tutulan yoldur. Strateji kelimesi “strategos” kökünden gelmekte olup, eski Yunancada “Generalin Sanatı” anlamına gelmektedir. Temelde askeri bir terimdir ve bir ulusun veya uluslararası bir topluluğun barış ve savaşta benimsenen politikalara destek vermek amacıyla politik, ekonomik, psikolojik ve askeri güçleri bir arada kullanmak bilimi ve sanatıdır (TDK, 2018).

**Beceri Nedir?** Maharet; elinden iş gelme durumu, ustalaktır. Kişinin yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak bir işi başarma ve bir işlemi amaca uygun olarak sonuçlandırma yeteneği, maharet (TDK, 2018).

**Örnek:** Kendini bilmek, kendini tanımak bir öz düzenleme becerisi iken; bu yolda kişinin kendisinin güçlü ve zayıf yönlerini tespit etmesi bir stratejidir.

(**Kaynak:** Aydoğan, 2018)

### 1.5. Öz Düzenleme Modelleri

Literatürde öz düzenlemeye dayalı bazı öğretim modelleri öne çıkmaktadır. Bunlardan bir kısmı şu şekilde sıralanabilir:

- Pintrich’in öz düzenlemeye dayalı öğretim modeli,
- Winne’nin dört aşamalı öz düzenleme modeli,
- Borkowski’nin süreç odaklı bilişsel modeli,
- Boekaerts’in uygulanabilir öğrenme modeli,
- Kanfer’i üç aşamalı öz düzenleme modeli.

Her bir modelde öz düzenlemenin farklı bir yönü öne çıkmaktadır. Ancak genel olarak öz düzenlemede bir hedef belirlenmesi, kişinin aktif olması, strateji kullanılması gibi özellikler hepsinde dile getirilmektedir. Bu modellerden öne çıkan iki isim ise Zimmerman ve Pintrich’tir. Bu düşünürlerin ortaya koyduğu modeller karşılaştırmalı olarak Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2. Pintrich ve Zimmerman öz düzenlemeye dayalı öğretim modelleri**

PİNTRİCH	ZİMMERMAN
<p><b>ÖN DÜŞÜNCE PLANLAMA VE HAREKETE GEÇME</b> Hedefler belirleme/Süreç planlama/Kendi hakkında bilgi edinme</p>	<p><b>ÖNGÖRÜ</b> Hazırlık, plan yapma/Hedef belirleme/Strateji planlama (Öz yeterlik inançlarının devrede olması, yüksek inanca sahip olanların daha çok çaba göstermesi)</p>

<b>İZLEME</b> Kendini izleme/ Yardıma ihtiyaç duyup duymadığının farkına varma		<b>PERFORMANS VE İRADENİN KONTROLÜ</b> Kendi kendini kontrol etme Kendini izleme
<b>KONTROL</b> Bilişsel stratejiler seçme ve uygulama		
<b>TEPKİ/YANTISTMA</b> Hedef/performans arasında farkın olup olmadığını değerlendirme		<b>ÖZ YANSITMA</b> Kendi performansını değerlendirme

(Kaynak: Aydoğan, 2018)

Zimmerman'ın Öz Düzenlemeye Dayalı Öğretim Modeli yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere 3 evreden (Ön görüş, Performans ve İradenin Kontrolü, Öz yansıtma) ve 6 boyuttan (motivasyon, yöntem, zaman, davranış, fiziksel ortam ve sosyal ortam) oluşmaktadır. Zimmerman öz düzenlemenin boyutlarını açıklarken 6 soru üzerinde durmaktadır (Aydın ve Demir, 2014; Sakız, 2014; Zimmerman, 1990; Zimmerman, 1998): Ne? Niçin? Nasıl? Kiminle? 130 Ne zaman? Nerede? Zimmerman'a göre bir birey bir görevi gerçekleştirme sürecinde bu soruları kendisine sormaktadır. Bu sorular bireyin öğrenmenin sorumluluğunu almasına, plan yapmasına ve karar vermesine neden olmaktadır. Öğrenme süreci boyunca bu soruları kendilerine soran öğrenciler ise kendi öğrenmelerini daha iyi anlama ve kendi çabalarıyla başarılı olma eğilimindedir.

### 1.5. Sporda Öz Düzenleme

Önemli bir sosyal olay haline gelen spor, sektör olarak da gelişimini sürdürmektedir. İnsan bedeni özel yetenekleri olan mükemmel bir varlıktır. Bireyler ise hem beden hem de ruh sağlığını geliştirmek için spor yapmaktadır (Demir ve Filiz, 2004). Hatta günümüzde spor insanların fiziki ve psikolojik açıdan güçlenmesi için yapılan faaliyetlerin de ötesine geçmiştir. Sorumluluk, iş birliği, düzen sağlama gibi yetenekleri ortaya çıkararak bireyin sosyalleşmesine de yardımcı olan bir olgudur (Küçük ve Koç, 2004). Yapılan araştırmalar sporun insanların fiziksel gücünü artırdığını, psikolojik yeteneklerini geliştirdiğini, zihinsel kapasite ve becerilerini artırdığını, sosyal medyanın aşırı kullanımı gibi olumsuz eğilimleri azalttığı ve sosyal gelişime de katkı sunduğunu göstermektedir. Spor kavramı bu kanıtlarla daha anlam kazanmıştır (Ermiş ve Akyol, 2022, Canikli Temel ve Ermiş; Çalışkan vd., 2018; Aydoğan Gedik vd., 2022; Şahin vd., 2015;).

Spor insanların sağlıklı olmak için ya da rekabetçi amaçlar için yapmış olduğu fiziksel aktivitelerdir. Spor fiziksel ve zihinsel gelişimin amaçlandığı eğitsel ve eğlenceli uğraşlardır (Kılıçgil, 1985). Kurallar temeliyle spor etkinlikleri insanın kişiliği üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Birçok düşünür sporun insan üzerinde iş birliği yapma, kişisel

disiplin geliştirme, mücadele etme, sosyalleşme, cesaret, iletişim gibi kişilik özellikleri üzerinde etkisi olduğunu ifade etmektedir (Akandere ve Aktaş, 2018; Küçük ve Koç, 2004).

Sporcularda öz düzenleme becerilerinin gelişimi yalnızca spor değil hayatın her alanında başarılı olmalarına yardımcı olacaktır (Bandura, 2006). Öz düzenleme becerisi bireylerin kendine yönelik yaptığı düzenlemeleri işaret etmektedir ve bu beceri hayatın farklı alanlarında kullanılabilir. Örneğin bir öğrencinin okul hayatında akademik olan becerilerini düzenleyebilmesi akademik öz düzenleme olarak ifade edilerek karşımıza çıkmaktadır. Bunun gibi farklı bir örnek ise sportif öz düzenlemedir. Sportif öz düzenleme, öz düzenleme becerilerinin spor alanında gerçekleştirilmesi olarak ifade edilebilir (Aydoğan, 2023).

“Sporda öz düzenleme” terimi, sporcunun hedefine ulaşmak için kullandığı, kendiliğinden başlatılan düşünce, duygu ve eylemler için kullanılmaktadır (Zimmerman & Kitsantas, 2005). Spor ortamında öz düzenleme, sporcuların öğrenmesi bağlamında ele alınmaktadır. Sporcuların kendilerini, gerçekleştirdikleri antrenmanları, egzersizleri yönetme biçimlerini içeren bir dizi psikolojik süreçten oluşmaktadır (Tedesqui ve Young, 2015).

Öz düzenleme ya da diğer ifade ile öz düzenlemeli öğrenme, gelişmiş sportif uygulamalar ve spor uzmanlığı gelişimi ile doğrudan ilişkilidir (Wilson vd., 2021). Sporcular genel olarak daha yüksek performans seviyelerine ulaşmak için büyük miktarda pratik yaparlar. Bu nedenle öz düzenlemeli öğrenme, koşulları elverişli hale getirmek için kritik bir beceridir. Öz düzenleyici öğrenmenin spor uzmanlığı geliştirmede potansiyel bir rolü bulunmaktadır (McCardle vd., 2019).

Spor alanında yetenekli olan kişilerin spor kariyerleri ile eğitimlerini yürütebilmesi için çok çalışması gerekmektedir. Öz düzenleme kullanımı burada da önemli bir rol oynayabilir. Çünkü öz düzenleme zamanı da daha verimli şekilde düzenleyebilmeye olanak tanımaktadır. Hangi düzeyde spor yapılırsa yapılsın spora katılım da aynı zamanda öz düzenlemenin gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle eğitmenler öz düzenlemenin geliştirilmesine yönelik rehberlik etmelidir (Jonker, 2011). Öz düzenleme becerisi sporcuların hem spor hem akademik performansları üzerinde etkilidir. Özellikle elit genç sporcuların spor kariyerini eğitimle birleştirmelerinde öz düzenleme becerileri önem taşımaktadır (Jonker vd., 2011). Zaten hem elit sporcular hem de elit koçlar öz düzenlemeyi, başarıyı yakalamada önemli bir faktör olarak görmektedir (Kitsantas vd., 2018). Spora katılım öz düzenlemenin gelişimine katkı sağladığı gibi öz düzenleme becerisinin gelişimi de hem spor başarısı hem akademik başarıyı desteklemektedir.

Araştırmalar öz düzenleyici öğrenme becerisinin sporcular üzerinde olumlu etkileri olduğunu kanıtlamaktadır. Sporcuların daha bilinçli antrenman yapmalarına, motivasyonlarını geliştirmelerine katkı sunmaktadır. Böylelikle sporcuların kendi performanslarının geliştirilebilir noktalarına



odaklanmalarını sağlamaktadır (Toering ve ark., 2009; Tedesqui ve Young, 2015).

Öz düzenleme sporcuların gelişiminde kritik bir role sahiptir. Özellikle öz düzenleme süreçleri sporcuların antrenmanlarını en iyi duruma getirebilmeleri için stratejik karar almalarına yardımcı olmaktadır (Baker ve Young, 2014). Öz düzenlemeye dayalı öğrenme, sporcuların kendi antrenman süreçlerini etkin olarak yönetebilmelerini, kendi performanslarını geliştirebilmelerini sağlayan kritik bir yaklaşımdır. Spor dünyasında en ideal performans aralığını yakalayabilmek ve başarıya ulaşabilmek için yalnızca teknik ve fiziksel beceriler yeterli değildir. Öz düzenleme bunun ötesine geçerek var olan bu becerileri stratejik ve etkili bir şekilde uygulamaya imkân sağlamaktadır (Yarayan ve ark., 2024). Sporcular yansıtıcı düşünmeyi kullanarak antrenmanlardan daha fazla faydalanabilirler (Toering, 2011).

Literatürde yer alan çalışmalar öz düzenleme becerisinin öğretilebileceğini ve kişinin başarısında gözle görünür bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu noktada eğitim bilimleri alanında öğretmelere, spor bilimleri alanında da antrenörlere sorumluluk düşmektedir. Antrenörler aynı eğitimciler gibi öz düzenleme işleyişini desteklemede ve teşvik etmede önemli rol oynayabilir (Kitsantas vd., 2017; Zimmerman, 2002).

Öz düzenleme gerekli ortam oluşturulduğunda kazanılabilen bir beceridir. Öncelikle başarısı düşük olan kişilerin başarısızlık nedenleri ortaya konmalıdır. Bu kişilere hedeflerini belirleme, zamanlarını yönetebilme, strateji geliştirebilme, öz değerlendirme yapabilme konusunda daha yeterli olmalarını sağlayacak ortamlar sunulmalıdır (Zimmerman, 2002). Sporda öz düzenleme becerisi geliştirilebilir: Diğer birçok beceride olduğu gibi sporda da uzmanlık gelişimi yalnızca doğuştan gelen özelliklere veya yeteneklere dayanmamaktadır. Bu beceriler geliştirilebilmektedir. Bu nedenle spor uzmanlığında bilişsel süreçlerin gelişimi oldukça önemlidir (Cleary vd., 2006).

### ***1.6. Öz düzenlemenin Spor Becerileri Üzerindeki Etkilerine Yönelik Çalışmalar***

Öz düzenlemenin öğrenme fırsatlarından en yüksek düzeyde yararlanabilmek için bireylerin davranışlarının nasıl değiştiğini anlamak, sporcunun performans hedeflerini takip ederken performans ortamıyla kurduğu işlemsel ilişkili incelemek gerekmektedir (Carvalho ve Araújo, 2022). Literatürde öz düzenlemenin sporcuların refahı, performansı, kaygıları, yarışma hazırlıkları, dayanıklılıkları, karar verme becerileri ve motor öğrenmeleri üzerindeki etkilerini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Spor alanında öz düzenlemeli öğrenme araştırmacılar tarafından büyük ilgi görmektedir ve Zimmerman'ın öz düzenlemeli öğrenme teorisi sıklıkla kullanılmaktadır (Carvalho, A. ve Araújo, 2022). Öz düzenleme konusunda uluslararası alanda öncü isimlerden biri olan Zimmerman da spor

alanında öz düzenleme becerilerine odaklanan çok sayıda çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmalardan birinde spor alanında uzmanlık derecesini dikkate alarak öz düzenleme becerisi incelenmiştir. Cleary ve Zimmerman (2001) basketbol branşı sporcuları ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında uzman olanlar, uzman olmayanlar, yeni başlayanlar arasındaki öz düzenleme becerilerindeki farkları belirlemiştir. Katılımcılara hedeflerine, strateji seçimlerine, öz yeterliklerine, öz yansıtmalarına yönelik sorular sorulmuştur. Sonuç olarak ise uzman sporcuların daha özel hedefler koydukları, daha teknik odaklı stratejiler seçtikleri ve diğer sporculara göre daha yüksek düzeyde öz yeterlik inançları olduğu tespit edilmiştir. Öz düzenlemenin aşamaları açısından bakıldığında ise öngörü aşamasının ve öz yansıtma aşamasının birbiriyle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Zimmerman farklı bir çalışmasında ise motorik bir becerinin öz düzenlemeli öğrenme ile öğrenimini incelemiştir. Lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada hedef belirlemenin dart atma becerisi üzerinde öz kayıt yapmaktan daha büyük bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Dart atma sonuçlarına yönelik öz tepkileri ise göreve olan inançlarıyla ilişkili bulunmuştur. Tüm bu sonuçlarla sportif bir becerinin edinilmesinde öz düzenleme süreçlerinin önemi vurgulanmıştır (Zimmerman ve Kitsantas, 1996).

Zimmerman'ın motorik öğrenmeye odaklandığı diğer bir çalışmasında ise performans stratejilerinin ve hedef belirlemenin motorik beceri edinimindeki etkisini izlemiştir. Liseli kızlar ile gerçekleştirilen çalışmada hayali stratejiler yerine analitik stratejiler kullanıldığında daha fazla edinim gerçekleşmektedir. Bu durum uygulama hedefleri öğrenme sırasında sabit kalması yerine dinamik olarak değiştirildiğinde de söz konusudur. Ayrıca öz düzenleyici süreçlerin öğrenci motivasyonunda öz yeterlik, öz memnuniyet ve içsel ilgiyi önemli ölçüde iyileştirdiği de kanıtlanmıştır. Sonuç olarak ise motorik öğrenmelerde öz düzenlemenin önemli bir role sahip olduğu vurgulanmıştır (Kitsantas ve Zimmerman, 1998). Zimmerman'ın başka bir çalışmasında ise öz düzenleme eğitiminin yeni bir motorik beceri ve öz yansıtıcı inançlar edinme üzerindeki etkisini incelemiştir. Eğitim alınan öz düzenleme evrelerinin sayısı ile basketbol serbest atış performansları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir (Cleary vd., 2006).

Zimmerman başka bir araştırmasını voleybol oyuncularını üzerinde gerçekleştirmiştir ve uzmanlıklarını dikkate alarak oyuncuların öz düzenleme süreçlerini karşılaştırmıştır. Bu çalışmada da uzman sporcuların uzman olmayanlara ve acemilere kıyasla hedef koyma, planlama yapma, strateji kullanmada daha iyi oldukları kanıtlanmıştır. Yine uzman sporcuların öz yeterlik inançlarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Kitsantas ve Zimmerman, 2002).

Öz düzenlemeli öğrenmenin performans üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmaların bir kısmında sporcuların egzersiz yoğunluklarını nasıl düzenledikleri açıklanmaya

çalışılmaktadır. Çünkü spor aktivitelerinde katılımcılar fiziksel ve duygusal olarak kendilerini, çevrelerini dikkate almakta, hedefleri doğrultusunda sürekli kararlar almaktadırlar (Hettinga ve ark., 2017). Performans odaklı bu çalışmaların bir kısmında da kas çalışma hızının düzenlenmesine odaklanılmıştır. Sporcularda performans sonuçlarını düzenleyebilme becerilerinin geliştirilmesi için de karar alma becerisinin hayati olduğu ileri sürülmektedir. Farklı sürelerde ve türlerdeki egzersizler için farklı stratejiler hazır olarak tanımlanmış olsa da kişinin kendisinin beyninde tüm bu olası stratejilerin düzenlenmesi gerekmektedir (Renfree ve ark., 2014). Ayrıca dayanıklılık performansının psikolojik yönlerini inceleyen araştırmalar da çok sayıdadır. Dayanıklılık sporlarında aktivitelerde genellikle katılımcı hedeflerine ulaşabilmek için bazı süreçlere dahil olmak durumundadır. Bu yarış sırasında olabilir, yarışlardan önce eğitim ve gelişim sırasında da olabilir. Sunmaya istekli olunan çaba, ağrının ya da rahatsızlık veren durumun nasıl yönetileceği, devam edip etmeme kararı, hangi hızda devam edeceğine ilişkin verilen kararlar bu süreçlere örnek olarak verilebilir. Bu nedenle yalnızca dayanıklılık aktivitelerine katılmak, bir dayanıklılık sporcusunun öz düzenleme yaptığı anlamına gelmemektedir (McCormick ve ark., 2019). Motor performansı üzerinde yararlı olduğu deneysel çalışmalarla kanıtlanmış bazı öz kontrol becerileri ve eğitim yöntemleri de bulunmaktadır. Hedef belirleme, imgeleme, aktivasyon kontrolü, dikkat kontrolü bunlara örnek olarak verilebilir (Hard ve Nelson, 1988).

Öz düzenlemeli öğrenmenin performansın yanı sıra hız becerileri üzerinde etkilerini inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin Scholz ve ark. (2008) araştırmasında öz düzenlemeli koşu antrenmanının motivasyonel etkilerini incelemiştir. Elferink-Gemser ve Hettinga (2017) araştırmasında ise öz düzenlemenin döngüsel sürecini spor performanslarının geliştirilmesi için uyarlamış ve pratik bir model önermiştir. Bu çalışmalarda öz düzenleme becerisinin sporda hedeflere ulaşılmasında hayati bir önem taşıdığı ifade edilmiştir. Hem eğitmenlere hem sporculara öz düzenlemenin aşamalarını, boyutlarını dikkate alarak planlama, izleme, değerlendirme şablonları oluşturmaları ve yetenek geliştirme programlarına bu beceriyi performans özelliği olarak dahil etmeleri tavsiye edilmiştir. Tenenbaum ve ark. (1999) çalışmasında ise öz düzenlemenin öngörü aşamasının olumlu etkileri incelenmiştir. Öz düzenlemenin kendini yansıtırma aşamasına odaklanan çalışmalar da bulunmaktadır. Brick ve ark. (2015) çalışmasında elit sporcuların performans sonrasında kendilerini değerlendirdikleri, bilişsel stratejileri kullandıkları ya da yeni bilişsel stratejiler edindikleri ve bu stratejilerden etkisiz olanları da belirleyip kullanmadıkları tespit edilmiştir.

Öz düzenlemeli öğrenmenin spor bağlamında kullanıldığı uygulamalar çoğunlukla ince motor becerileriyle ilişkili ele alınmıştır. Bu çalışmalarda motor becerisi öğrenimine odaklanılmıştır. Bu çalışmalarda özellikle deneyimli sporcuların öz düzenlemeli öğrenme davranışlarını sergilediği belirlenmiştir. Ayrıca öz düzenlemeli öğrenme ile performans arasında

olumlu bir ilişkinin olduğu da ifade edilmektedir (Cleary ve Zimmerman, 2001; Cleary ve ark., 2006).

Öz düzenleme aynı zamanda iyileşme sürecinde de aynı derecede önemlidir. Tam iyileşme hem fiziksel hem de zihinsel kaynaklar yenilediğinde gerçekleşmektedir. Bu yüzden biliş ve duyguların düzenlenmesi de önemli role sahiptir. Ayrıca zahmetli iyileşme aktivitelerini gerçekleştirmek de öz denetim gerektirir. Örneğin düşük performans göstermiş ancak iki gün sonra tekrar performans göstermesi gereken bir olimpiyat sporcusu düşünün. Yarışmalar arasındaki kısa zamanda fiziksel olarak iyileşebilir. Ancak ilk performansıyla ilgili olumsuz düşünce ve duyguları etkileyecektir. Bu etkilere rağmen yeni yarışa hazırlanabilmesi için gerekli eylemleri gerçekleştirebilmesi gerekir. Aksi takdirde iyileşmesi de tehlikeye girebilir. Dolayısıyla öz düzenleme becerilerinin gelişmesi sporcuların fiziksel ve zihinsel iyileşmelerine katkı sunarak uzun vadede performans üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir (Balk ve Englert, 2020).

Bu psikolojik kavramlardan biri motivasyondur. Motivasyon ve öz düzenleme yakın kavramlar olmasına rağmen, aynı kavramlar değildir. Öz düzenlemenin harekete geçirilmesi için motivasyona ihtiyaç duyulmaktadır (Boekaerts, 2010; Kuhl, 2000; McCormick den aldım). Farklı bir çalışmada ise sportif öz düzenleme ile motivasyonel kararlılık arasında yüksek bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sportif öz düzenleme becerileri aynı zamanda motivasyonel kararlılığı yordamaktadır, akılcı karar vermenin %72'sini açıklamaktadır (Aydoğan, 2023). İltter (2019) çalışmasında da spor yapan öğrencilerin ve ders başarı algısı yüksek olan öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Düzenli yapılan spor öğrencilerin öz düzenlemeli davranışlarını da olumlu yönde etkilemektedir. Bir diğer psikolojik özellik olan yansıtma, çok önemli bir öz düzenleme becerisidir. Yansıtma spor türüne değişebilmektedir. Öz düzenleme becerileri arasında yapılan spor türü açısından da farklılık olabilmektedir. Örneğin bireysel sporlarla ilgilenenlerin planlama ve çaba konusunda takım sporu yapanlara göre daha ileri noktada olduğu bildirilmektedir (Jonker vd., 2010). Uluslararası oyuncular da ulusal oyunculara göre yansıtıcı düşünmeden daha fazla yararlandığı da tespit edilmiştir (Toering vd., 2012).

Yine bazı araştırmalarda sporda yüksek performansın yansıma ve çaba ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Elit oyuncular güçlü ve zayıf yönlerinin daha fazla farkında olabilir ve bu farkındalığı eyleme dönüştürmede daha yetenekli olabilirler. Elit oyuncular antrenman ve rekabete çaba harcama noktasında da daha isteklidirler. Öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesiyle elit oyuncuların kapasiteleri daha üst düzeye çıkarılabilir (Toering vd., 2009).

Sporcuların yaş, olgunlaşma, deneyim, performans seviyesinin dikkate alınarak öz düzenleyici öğrenme üzerine yapılan araştırmalarda bulunmaktadır (Toering vd., 2012). Öz düzenleme bireylerin kendi uygulamalarını optimize etmelerine yardımcı olarak daha uzmanlaşmalarını

sağlamaktadır. Bazı çalışmalarda sporcuların uzman ya da acemi olmaları dikkate alınarak öz düzenleme becerileri incelenmiştir (Bartulovic vd., 2017).

Öz düzenleyici öğrenmede birey bir dizi sorgulama yapmaktadır. Öz düzenleyici öğrenme araştırmalarında sporcuların yaptıkları sorgulama hattı ele alınmaktadır ancak yine de elbette ki öz düzenlemeyi anlamak için daha çok sayıda araştırma yapmaya ihtiyaç vardır (Tedesqui ve Young, 2015). Tüm bu çalışmalar öz düzenleme becerisinin spor bilimleri alanında da öncü ve temel bir beceri olduğunu kanıtlamaktadır.

### ***1.7. Öz Düzenlemenin Aşamaları Açısından Sportif Öz Düzenleme***

Bu bölümde spor alanında gerçekleştirilebilecek öz düzenleme süreci Zimmerman'ın ortaya koyduğu modelin aşamaları esas alınarak açıklanmaya çalışılmıştır. Öz düzenleme öngörü, performans ve öz yansıtma olmak üzere üç aşamayı içermektedir. Birey geri bildirimleri kullanarak farklı durumlarda hedef odaklı olarak faaliyetlerini izleyip ayarlayabilir (Zimmerman, 2000). Sporcular da bu üç aşamada planlama, izleme ve düşüncelerini gözden geçirme gibi bazı üst bilişsel becerileri kullanabilmektedirler (Brick ve ark., 2014). Öz düzenleme aynı zamanda düşünceleri, duyguları, eylemleri kontrol etmeye ve onları izlemeye yönelik çabaları da içermektedir. Bu nedenle sporda aktivite sırasında yapılacak öz düzenleme bir tekniğe odaklanmayı, tempoyu, gevşemeyi de içerebilir (McCormick ve ark., 2019).

Öz düzenlemenin ilk aşaması öngörüdür. Bu aşamada planlama yapılmakta, hedefler belirlenmektedir. Bu aşamada aktivite gerçekleşmeden önceki süreçtir. Görev analizi ve motivasyon inançları da bu aşamada oluşmaktadır. Görev analizinde görevi gerçekleştirmek için kişinin yapacağı stratejik planlama söz konusudur (Zimmerman, 2000). Öz düzenleme içsel motivasyonu, öz yeterlik inançlarını, sonuç beklentilerini de içermektedir. Örneğin sporcular gerçekleştirdikleri aktiviteyi başkalarını yenmek için değil, kendisi için değerli bularak yaptığında; rahatsızlık veren bir durumda acı çekse bile devam edebileceğine inandığında bu içsel motivasyonu sağlamış demektir (McCormick ve ark., 2019). Sporcular için bu süreç, bir maratonun her aşamada farklı stratejilerle yürütülmesi şeklinde örneklendirilebilir. Farklı spor türlerinde de sporcular yarış hedeflerini, taktiklerini, tempolarını planlamaktadırlar. Nefes almaya odaklanmak gibi bilişsel stratejiler kullanılmaktadır, yarışta destek ihtiyaçları olursa nasıl yardım alacaklarını planlamaktadırlar. Genel olarak da beslenme stratejilerini planlamaktadırlar (Brick ve ark., 2015). Tüm bunlar öz düzenleme süreçlerini işaret etmektedir.

Öz düzenlemenin diğer bir aşaması performans evresidir. Bu süreç öz kontrol ve öz gözlemi barındırmaktadır. Örneğin bir sporcu öngörü aşamasında seçtiği yöntemi ve stratejiyi artık bu aşamada uygular. Yine bu aşamada sporcular imgeleme, öz konuşma yapma, dikkati odaklama gibi

stratejileri kullanabilirler (McCormick ve ark., 2019). Performans aşamasında sporcular bir görevi öğrenmek için, performanslarını gözlemlemek için, hedeflerine kolayca ulaşabilmek için strateji kullanımına aktif katılırlar. Sporcu bu aşamada imgeleme, yardım arama, kendi kendine eğitim, kendini kaydetme, kendini gözleme gibi stratejiler kullanabilirler. Bu aşamadaki sorular şunlar olabilir: “İlerlememi takip edebildim, neyin işe yarayıp neyin işe yaramadığını öğrenmedim, neden yorgun olduğumu anlayabildim” (Kitsantas vd., 2018).

Öz düzenlemenin son aşaması öz yansıtma (self-reflection) aşamasıdır. Davranışsal uygulamalarından ardından gelmektedir. Bu süreç öz yargılama (Selfjudgment) ve öz tepkiyi (self-reaction) barındırmaktadır. Örneğin bir sporcu bu aşamada gözlemlemiş olduğu kendi performansını başka bir standartla (önceki performans ya da başka bir sporcunun performansı) karşılaştırabilir. Başarısı ya da başarısızlığı için nedenleri ortaya koyabilir (McCormick ve ark., 2019). Öz yansıtma aşamasında öğrenme ve performans çabalarını izleyen öz yargılama, öz tepki gibi süreçler bulunmaktadır. Öz yargılama öz değerlendirmeyi ifade ederken, öz tepkiler çıkarımlardır. Bu aşamada sporcular sonuçlara dayalı hedeflerini ayarlayabilir, savunmacı çıkarım yaparak erteleme ya da görevden kaçınma sergileyebilir. Performanslarını değerlendirdikleri bu evrede sporcu performansını düşünebilir nedenleri açıklayabilir (Kitsantas vd., 2018). Öz yansıtma evresinde bireyler iki süreç gerçekleştirmektedir. Öz yargıda bulunmakta ve öz tepkiler vermektedir. Öz yargıda birey hem öz değerlendirme yapmakta ve nedenleri sorgulamaktadır. Öz tepkilerde ise çıkarımda bulunmaktadır. Bu evre genel olarak kişinin performansını değerlendirdiği süreçtir (Cleary vd., 2006). Burada yer alan diğer bir kavram öz tatmindir (Self-satisfaction). Öz tatmin öz tepkinin temel bir biçimidir. Bu beceri sporcunun gelecekteki aktiviteler için harcamaya istekli olduğu çabayı etkileyebilir. Örneğin bir sporcu kendi performansından memnun değilse, yeterince antrenman yapmadığı için suçluluk duygusu varsa, gelecekte motivasyonu azalabilir (McCormick ve ark., 2019).

Öz düzenlemeye yönelik bu üç aşama döngüselidir. Kişinin öz yansıtma evresinde ortaya koyduğu değerlendirmeler sonraki öngörü süreçlerini ve inançlarını etkilemektedir (Zimmerman, 2002; McCormick ve ark., 2019).

### ***1.8. Beden Eğitimi Ve Spor Alanında Öz Düzenlemenin Değerlendirilmesi***

Değerlendirme ile aslında öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Değerlendirme sürecinde hem alan bilgisi hem de strateji kullanımı ölçülmektedir. Farklı araçlarla öz düzenleme becerisi ölçülebilir ancak en literatürdeki en sık karşılaşılan araç Motivasyonel Stratejiler Ölçeğidir (Motivated Strategies for Learning Questionnaire- MSLQ) (Pintrich vd., 1993) ölçeğidir.

Özel olarak spor becerilerinde öz düzenlemeye odaklanma noktasında ise sınırlı sayıda ölçek geliştirme çalışması bulunmaktadır. Akeren ve Çingöz (2023) tarafından bu amaca yönelik bir ölçek geliştirme çalışması gerçekleştirilmiştir. En az bir spor branşı ile ilgilenen öğrencilerin öz düzenleme becerilerine yönelik hazırlanan bu araçta geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları üniversite öğrencileri (271) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öz düzenleme modellerinin incelenmesinin ardından Zimmerman'ın Öz Düzenlemeli Öğrenme Modeli'nin esas alındığı ve bu doğrultuda madde havuzunun oluşturulduğu ifade edilmiştir. Kapsam geçerliği, ölçüt geçerliği, açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Belirlenen yapının geçerliği olduğu ortaya konduktan sonra güvenilirlik analizlerinde Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı alt boyutlar ve ölçeğin tamamı için (.92) hesaplanmıştır. Son aşamada ise 53 öğrenciden dört hafta ara ile veri toplanmış test-tekrar test güvenilirliği hesaplanmıştır (.98). Sonuç olarak planlama, uygulama ve değerlendirme olmak üzere üç faktörden oluşan geçerli ve güvenilir bir ölçek literatüre kazandırılmıştır.

Toering vd. (2012) çalışmasında Zimmerman'ın öz düzenlemeli öğrenme teorisine dayanarak planlama, izleme, öz izleme ve değerlendirme, yansıtma, çaba ve öz yeterlik olmak üzere altı alt boyuttan oluşan "Öğrenmede Öz Düzenleme Öz Bildirim Ölçeği" oluşturmuşlardır. Bartulovic vd. (2017) ise bu ölçeği spor alına uyarlamış, sporcuların tepkilerini değerlendirmek için tasarlamıştır. Diğer yıllarda da ölçeğin geçerlik ve güvenilirliklerine ilişkin farklı çalışmalar olmuştur (McCardle vd., 2018; Wilson vd., 2021). Nihai hali Wilson vd. (2021) tarafından ortaya konulan ölçeğin Tükçe'ye uyarlama çalışması Yarayan vd. (2024) tarafından gerçekleştirilmiş ve "Sporda öz-düzenlemeli öğrenme ölçeği" olarak kazandırılmıştır.

## SONUÇ

Sonuç olarak, öz düzenleyici öğrenme, bireylerin kendi öğrenme süreçlerini etkin bir şekilde yönetebilmeleri için kritik bir beceridir. Özellikle spor alanında, bu beceri sporcuların performanslarını geliştirmeleri, hedeflerine ulaşmaları ve zorluklarla başa çıkmaları için önemli bir rol oynamaktadır. Sporcular, öz düzenleme süreçlerini kullanarak motivasyonlarını artırabilir, stratejilerini gözden geçirebilir ve daha verimli bir şekilde gelişim gösterebilirler. Ayrıca, öz düzenleme becerileri yalnızca sportif başarıyla sınırlı kalmayıp, bireylerin genel yaşam kalitelerini ve akademik başarılarını da olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, antrenörler ve eğitimciler, sporcuların öz düzenleme becerilerini geliştirmeleri için uygun ortamlar sunmalı ve bu süreçleri desteklemelidir.

## REFERANSLAR

- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. Türkiye Barolar Birliği, 60, 74.
- Akeren, İ., & Çingöz, Y. E. (2023). Sportive Self-Regulation Scale (Ssrs): Study Of Development, Validity And Reliability. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(23), 1146-1169.
- Aydın, S., & Demir, T. (2014). Öz-düzenlemeli öğrenme. Ankara: Pegem Akademi.
- Aydoğan Gedik, S., Ünsal, A., & Arslantaş, D. (2022). Evaluation of Malnutrition and Depression in Elderly People: A Cross-Sectional Study in Turkey. *Aging Medicine and Healthcare*, 13(3).
- Aydoğan, R. (2019). Öz Düzenleyici Öğrenmeye Yönelik Değerler Eğitimi Programının Öğrencilerin Akademik Başarı, Demokratik Tutum ve Yaşam Boyu Öğrenme Kazanım Algıları Üzerine Etkisi. Doktora tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Aydoğan, R. (2023). Examination of Sports Self-Regulation, Motivational Determination, and Decision-Making Styles in University Students. *Journal of Human and Social Sciences*, 6(2), 563-586.
- Bağatarhan, T., & Aydoğan, R. (2023). Üstbilişsel Stratejilere Dayalı Bilimsel Okuryazarlık Programının Lise Öğrencilerinin Üstbilişsel Farkındalıklarına Etkisi. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi* (12), 1289-1302. <https://doi.org/10.51531/korkutataturkiyat.1348850>
- Baker, J., & Young, B. (2014). 20 years later: deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 135-157.
- Balk, Y. A., & Englert, C. (2020). Recovery self-regulation in sport: Theory, research, and practice. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 273-281.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307-337.
- Bartulovic, D., Young, B. W., & Baker, J. (2017). Self-regulated learning predicts skill group differences in developing athletes. *Psychology of sport and Exercise*, 31, 61-69.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1(1), 115-128.
- Boekaerts, M. (2010). Motivation and self-regulation: Two close friends. In T. C. Urdan, & S. A. Karabenick (Eds.), *In the decade ahead: Applications and contexts of motivation and achievement*, volume 16B (pp. 69–108). Bingley: Emerald.
- Brick, N., MacIntyre, T., & Campbell, M. (2014). Attentional focus in endurance activity: new paradigms and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 106-134.
- Brick, N., MacIntyre, T., & Campbell, M. (2015). Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 1–9. doi:10.1016/j.psychsport.2015.02.003
- Canikli Temel, N., Ermiş, S.A. (2024). Düzenli Spor Yapan ve Sedanter Genç Bireylerde Bedeni Beğenme ve Sosyal Medya Etkileşimi: ‘‘Demografik Faktörlerin Rolü. *Research in Sport Education and Sciences* 26.3 108-118.



- Carvalho, A., & Araújo, D. (2022). Self-regulation of learning in sport practices: An ecological dynamics approach. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 3-7.
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 185–206. doi:10.1080/104132001753149883
- Cleary, T. J., Zimmerman, B. J., & Keating, T. (2006). Training physical education students to self-regulate during basketball free throw practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 251–262. doi:10.1080/02701367.2006.10599358
- Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F., & Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ve İlişkili Olabilecek Faktörlerin Değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2), 39-49.
- Çiltaş, A. (2011). A study on the importance of teaching self-regulation in education. *Mehmet Akif Ersoy University Social Sciences Institute Journal*, (5), 1-11.
- Demir, M., & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Elferink-Gemser, M. T., & Hettinga, F. J. (2017). Pacing and self-regulation: Important skills for talent development in endurance sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 831–835. doi:10.1123/ijssp.2017-0080
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., & Spinrad, T. L. (2004). Effortful control. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 259-282.
- Ertmer, P.A., & Newby, T. J. (1996). The expert learner: Strategic, self-regulated, and reflective. *Instructional Science*, 24(1), 1-24.
- Ermiş, S.A., & Akyol, G. Satraç Sporcularının Satraç Hakkındaki Görüşleri: Nitel Araştırma. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 104-117.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.
- Gümrükçü Bilgici, B. ve Deniz, Ü. (2021). 60-72 Aylık çocukların öz düzenleme becerileri ve öğrenme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal Of Field Education*. 7 (1), 25-39
- Hardy, L., & Nelson, D. (1988). Self-regulation training in sport and work. *Ergonomics*, 31(11), 1573-1583.
- Hettinga, F. J., Konings, M. J., & Pepping, G.-J. (2017). The science of racing against opponents: Affordance competition and the regulation of exercise intensity in head-to-head competition. *Frontiers in Physiology*, 8, 118. doi:10.3389/fphys.2017.00118
- İlter, G. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öz düzenlemeli öğrenme düzeyleri ve akademik erteleme eğilimleri. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sivas.
- Jonker, L. (2011). Self-regulation in sport and education: important for sport expertise and academic achievement for elite youth athletes. s.n.

- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. *Journal of sports sciences*, 28(8), 901-908.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2011). The role of self-regulatory skills in sport and academic performances of elite youth athletes. *Talent Development & Excellence*, 3(2), 263-275.
- Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (1998). Self-regulation of motoric learning: A strategic cycle view. *Journal of Applied sport psychology*, 10(2), 220-239.
- Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of applied sport psychology*, 14(2), 91-105.
- Kitsantas, A., Kavussanu, M., Corbatta, D., & van de Pol, P. (2018). Self-regulation in sports learning and performance. *Handbook of self-regulation of learning and performance*, 5(2), 194-207.
- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of selfregulation* (pp. 111–169). San Diego, CA: Academic Press.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
- McCardle, L., Young, B. W., & Baker, J. (2019). Self-regulated learning and expertise development in sport: Current status, challenges, and future opportunities. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 112-138.
- McCormick, A., Meijen, C., Anstiss, P. A., & Jones, H. S. (2019). Self-regulation in endurance sports: Theory, research, and practice. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 235-264.
- Pintrich, P. R., Smith, D. A., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1993). Reliability and predictive validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). *Educational and psychological measurement*, 53(3), 801-813.
- Renfree, A., Martin, L., Micklewright, D., & St Clair Gibson, A. (2014). Application of decision-making theory to the regulation of muscular work rate during self-paced competitive endurance activity. *Sports Medicine*, 44, 147–158. doi:10.1007/s40279-013-0107-0
- Scholz, U., Nagy, G., Schütz, B., & Ziegelmann, J. P. (2008). The role of motivational and volitional factors for self-regulated running training: Associations on the between- and within- person level. *The British Journal of Social Psychology*, 47, 421–439. doi:10.1348/014466607X266606
- Senemoğlu, N. (2009). *Developmental learning and teaching from theory to practice*. Improved (14th Edition). Pegem Academy
- Sternberg, R.J., (1997). *Thinking Styles*. Cambridge: Cambridge University Press
- Şahin, M., Baş, M., & Çelik, A. (2015). Öznel iyi oluş ve spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31.
- Tedesqui, R. A., & Young, B. W. (2015). Perspectives on active and inhibitive self-regulation relating to the deliberate practice activities of sport experts. *Talent Development & Excellence*, 7(1), 29-39
- Tenenbaum, G., Spence, R., & Christensen, S. (1999). The effect of goal difficulty and goal orientation on running performance in young female athletes.

*Australian Journal of Psychology*, 51, 6–11.  
doi:10.1080/00049539908255328

- Toering, T. T. (2011). Self-regulation of learning and the performance level of youth soccer players. s.n.
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 27(14), 1509-1517.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., Pepping, G. J., & Visscher, C. (2012). Self-regulation of learning and performance level of elite youth soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 43(4), 312.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jonker, L., van Heuvelen, M. J., & Visscher, C. (2012). Measuring self-regulation in a learning context: Reliability and validity of the Self-Regulation of Learning Self-Report Scale (SRL-SRS). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 24-38.
- Wilson, S. G., Young, B. W., Hoar, S., & Baker, J. (2021). Further evidence for the validity of a survey for self-regulated learning in sport practice. *Psychol. Sport & Exercise*, 56, 101975. doi: 10.1016/j.psychsport.2021.101975
- Widiastuti, A. A. (2016, November). Preschoolers' self-regulation and their early school success. In 3rd International Conference on Early Childhood Education (ICECE 2016) (pp. 39-43). Atlantis Press.
- Yarayan, Y. E., Yılmaz, B. H., Solmaz, S., & Can, H. C. (2024). Sporda Öz-Düzenlemeli Öğrenme Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri ve Farklı Düzeydeki Sporcuların Öz-Düzenlemeli Öğrenme Becerilerin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 191-209.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego, CA: Academic Press
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming self regulated learner. *Theory into Practice*, 2(41),64-70
- Zimmerman, B. J. (2006). Development and adaptation of expertise: The role of self-regulatory processes and beliefs. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, 186, 705-722.
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1996). Self-regulated learning of a motoric skill: The role of goal setting and self-monitoring. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(1), 60-75.
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (2005). The Hidden dimension of personal competence: Self-Regulated Learning and Practice.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). Self-regulated learning and performance: An introduction and an overview. *Handbook of self-regulation of learning and performance*, 15-26.

## 7. BÖLÜM

### Takim Dinamikleri ve Liderlik

**Necmettin PARLAK<sup>1</sup>**

**Çağatay DERECELİ<sup>2</sup>**

1- Öğr. Gör. Necmettin PARLAK; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, nparlak@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0001-8605-2722

2- Doç. Dr. Çağatay DERECELİ; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, cdereceli@adu.edu.tr Orcid No: 0000-0003-2771-2000

## GİRİŞ

Spor, farklı cinsiyetler, ırklar ve kültürler arasında bağ kurarak toplumları bir araya getiren en önemli fiziksel aktivitelerden biridir (Akkoyunlu vd., 2022). Spor ve fiziksel aktiviteler, geniş kitlelerin ilgisini çekmekte ve genellikle sağlıklı özdeşleştirilmektedir (Ulukan vd., 2021). Spor takımları, bireysel yetenek ve performansın ötesinde, kolektif uyum, dayanışma ve iş birliğinin temel yapılarıdır. Bunların bir aradaki tek bir hedef doğrultusunda hareket ettiği takım çapındaki başarı, bireysel performansların toplamından daha fazlasını ifade eder. Takımın dinamikleri olarak bu kolektif yapı; güven, iletişim, çatışma yönetimi, iş birliği ve grup uyumunu kapsayan çeşitli sosyal parçaları içerir. Bu seçeneklerin uyumlu bir şekilde işlenmesi, takımı genel olarak olumlu yönde etkiler ve değerli hissettirerek performanslarını en üst seviyeye çıkarmalarına olanak tanır (Carron & Brawley, 2008).

Takımın dinamik ve sağlıklı bir şekilde işlemesi için yönetimlerin üzerine düşen rol oldukça kritiktir. İnsan, sosyal bir varlık olarak yaşamını sürdürürken bir gruba dâhil olma hakkına sahiptir. Grupların belirlenen hedeflere ulaşmaları ve yönetilmeleri için ise liderliğe ihtiyaç duyulmaktadır (Ağralı Ermiş ve Dereceli, 2023). Liderlik, bir grubun tutulması için onu yönlendirme, motive etme ve rehberlik etme süreçlerini kapsayan bir kavramdır. Etkili bir lider, vizyon sahibi olup insanları kaybetmeme, motive etme ve onları yönlendirme becerilerine sahip olabilmelidir (Dereceli vd., 2024). Liderlik, takım üyelerini bir araya getirerek hedef belirleme, motivasyonu sağlama, grup içerisindeki çatışmaları çözme ve takımın uyumunu sürdürme gibi çok yönlü çalışmalar üstlenir (Yukl, 2013). Spor takımlarında liderlik, yalnızca teknik rehberlik değil, aynı zamanda takım üyelerine duygusal destek sunarak güven ortamı yaratır. Takım liderinin etkili bir şekilde rol alması, birbirleriyle ve takımla olan bağlılıklarını arttırırken, takımın kolektif başarısına katkı sağlar (Bass & Riggio, 2006).

## 1.GENEL BİLGİLER

### *1.1. Takım Dinamikleri ve Liderlik*

Spor, günümüzde giderek daha fazla önem kazanmakla birlikte, farklı şekil ve faaliyetlerle ilkel toplumlardan bu yana varlığını sürdürüyor. Bir toplumun spor gelişiminin türü, düzeyi, faydaları ve sorunları yalnızca yetenek ve ilgilerine bağlı değildir. Bu durum, aynı zamanda toplumun spora bakış açısıyla doğrudan ilgilidir. Bu nedenle sporda yönetim ve işbirliği kritik bir rol oynamaktadır. Modern dünyada, ülkelerde spora büyük bir değer atfedilmekte ve uluslararası spor organizasyonlarında başarılı olmak için yoğun bir çaba göstermektedir (Öztürk, 1998; Akt. Tatar, 2009). Takım düzeyinde gerçekleşen takım oluşumu, performans ve gelişim gibi parametreler, örgütsel çıktılarının arttırılması için tek başına yeterli değildir (Koçoğlu, 2021). Spor takımları, bireylerin yeteneklerini kolektif bir

başarıya dönüştürdükleri özel yapılardır. Bu yapı içinde takım dinamikleri, bireylerin uyumunu, ortak bir amaç doğrultusunda motivasyonlarını ve performanslarını etkiler. Takım içinde sağlanan bu uyum ve verimlilik büyük ölçüde etkili liderlik ile sağlanır (Eys, 2014). Altınışik'in (2019) dediği gibi, insan dinamik ve sosyal bir varlıktır. Yaşam koşullarında bir lidere ihtiyaç duyar. Liderlik, bireylerin diğer insanlarla olan etkileşimleri sonucunda ortaya çıkan bir olgudur. Hiç kimse tek başına lider olamaz; Liderlik, bir sosyal grubun parçası olmayı gerektirir. Toplum ya da grup içinde bazı bireylerin daha baskın olması ve bu kişilerin önemli olayların devam ettiği, liderlik rollerini üstlenmeleri olasıdır. Ancak, ekonomik koşullar da, liderin değişebileceği unutulmamalıdır. Her zaman en etkili bireylerin lider olamayabilmesi; Kimi zaman yönetimi, bireyin bireysel olarak içinde bulunduğu durum tarafından belirlenebilir (Şerif ve Şerif, 1996; Akt. Közleme, 2024). Liderlik, takımı bir arada tutan ve bireyleri aynı hedefe yönlendiren bir bağ işlevi görür. Takım dinamikleri ve liderlik, başarılı bir takımın vazgeçilmez yapı taşlarıdır. Takım dinamikleri ile ortaya çıkış şekillerini araştıran çeşitli araştırmalar; takım etkinliği ile takım performansı gibi takım performans başarısının göstergesi olan önemli bir takım çıktılarının takımların bilişsel mekanizmalarıyla ilişkisi olduğunu önermişlerdir (DeChurch & Mesmer-Magnus, 2010; Akt. Koçoğlu, 2021).

### **1.2. Takım Dinamiklerinin Önemi**

Takım, belirlenen hedeflere ulaşmak amacıyla bir araya gelmiş, kapsayıcı ve ortak bir şekilde hareket eden iki veya daha fazla sayıda yer almaktadır (Pınar, 2014). Takımlar, ortak amaç ve hedefi paylaşan, ortaya koydukları sonuçlar için karşılıklı sorumluluk bilincine sahip organizasyonel birimlerdir. Hedeflerine erişebilmeleri için üyeler arasında güçlü bir bilgi gereklidir. Bu parçaların, belirli bir ölçüde kendilerini yönetebilme yeteneklerini de beraberinde getirir (Kimble, 2011).

Takım, yalnızca bir grup insandan oluşmaz; Takım olabilmek için daha fazlasına ihtiyaç vardır. Takım, belirli bir hedefe ulaşmak için yüksek düzeyde bağımsız bireylerden oluşur. Takım üyelerinin biri, farklı yetenek ve yetenekleriyle ekibi ortak bir amaçta birleştirir. 21. yüzyıldaki takımlar, organizasyonel yapılar içinde önemli bir yere sahiptir. Özellikle küçültülmüş, gelişmiş ve sorumlulukların paylaşıldığı organizasyonlarda takımlar, temel unsurlar arasında yer almaktadır (Ancona & Kochan, 2006; Demir ve Çavuş, 2009). Takım dinamikleri, bireylerin kendi içlerinde uyumlu ve motive olmalarını sağlayan temel yapıdır. Carron ve Brawley'e göre (2008), takım içindeki uyum, bireylerin daha fazla bağlılık hissetmelerini ve performanslarını en üst düzeye çıkarmalarını sağlar. Takım üyeleri, rollerini ve sorumluluklarını anladıklarında, çatışmalar azalır ve ortak amaçlara yönelik daha güçlü bir çalışma ortamı oluşur. "Takım dinamiklerinin gelişmiş olması, sporcuların takıma bağlılık düzeyini artırır ve başarıya olan inançlarını güçlendirir" (Carron & Brawley, 2008).

Demir ve Çavuş (2009), takım dinamiğinin önemini ve etkilerini inceledikleri çalışmalarında, takım çalışmasının çalışanların özellikleriyle bütünleşmesine yardımcı olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca takım dinamiğinin hareketleriyle farklı düşünce ve anlayışlardan değer elde edilebileceği vurgulanmıştır. Bu durum, daha uygun bir ortam yaratarak çalışanların iş tatmini ve moralini artırmakta, süreklilik ve iş gücü devir oranını azaltmakta, çalışanlar arasında dayanma gücünü güçlendirmektedir.

Takım sporlarında başarı, genellikle bireysel yeteneğin ön plana çıkmasıyla ilişkilidir. Ancak bir takımın yalnızca bireysel müsabakalarla başarıya ulaşması mümkün değildir. Bunun ötesinde, takım dinamiği ve birlikteliğinin sürdürülmesi, takım gücü perspektifinde kritik bir anlayışa sahiptir. Ayrıca, takımların birbirlerini takdir ettiği ve birlikte oynamaktan keyif aldıkları takımların, bu uyumdan yoksun takımlara kıyasla daha başarılı olma olasılığı oldukça yüksektir (Moralı ve Doğan, 1997).

### **1.3. Liderliğin Takım Üzerindeki Rolü**

Takım dinamiklerini şekillendiren önemli bir unsur da liderliktir. Yukl'a (2013) göre, liderlik takım üyelerinin motivasyonunu artırmak, uyum sağlamak ve çatışmaları yönetmek gibi işlevlere sahiptir. Takımlarda liderlik rolü, sadece teknik beceriler değil, aynı zamanda takım içindeki psikolojik desteğin sağlanması anlamına gelir. Dönüştürücü liderlik, bu bağlamda öne çıkan bir yaklaşımdır; takım üyelerinin ihtiyaçlarına duyarlılık gösteren ve onların gelişimini destekleyen bir liderlik tarzıdır (Bass & Riggio, 2006). Günaydın ve İnal (2022), çalışmalarında psikolojik esenlik, dönüştürücü liderlik ve takım performansı arasındaki ilişkileri incelemişler, dönüştürücü liderliğin takım performansı üzerinde doğrudan ve yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğunu kanıtlamışlardır. Ayrıca psikolojik esenliğin takım performansının üzerindeki olumlu etkisi de vurgulanmıştır.

Liderlik stillerinin takım üyelerinin motivasyonu, iş tatmini ve performansı üzerindeki etkileri çeşitli çalışmalarda ortaya konulmuştur:

**Motivasyon ve İş Tatmini:** Dönüşümcü liderlik, çalışanların kendilerine daha fazla güvenmelerini ve motive olmalarını sağlayarak iş tatminini artırır (Yalap vd., 2021).

**Yaratıcılık ve İnovasyon:** Liderin bireysel ilgisi, takım üyelerinin yaratıcı fikirler geliştirmesini ve bu fikirleri uygulamaya dönüştürmesini teşvik eder (Dong vd., 2017).

**Takım Dinamikleri ve İşbirliği:** Liderin rol model olması ve ortak bir vizyon oluşturması, takım üyeleri arasında daha etkili işbirliği ve uyum sağlamaktadır (Bass, 2006).

Liderliğin takım üzerindeki etkisi, liderin stiliyle ve takıma yaklaşımıyla bağlantılı olarak büyük ölçüde değişiklik göstermektedir. Dönüşümcü liderlik, inovasyon ve işbirliğini artırırken, etkileşimci liderlik ise daha çok görev odaklı hedeflere yönelmektedir. Bu bağlamda, liderlerin farklı durumsal ihtiyaçlara uygun olarak çeşitli liderlik tarzlarını benimsiyor

olması, takımın genel başarısını artırma noktasında kritik bir strateji olarak öne çıkmaktadır.

#### **1.4. Takımda Güven ve Dayanışma**

William Glasser, bireyin yaşamındaki mutluluğun veya kesintinin, temel ihtiyaçların karşılanma düzeyiyle bağlantılı olduğunu ifade etmektedir (Esenkaya vd., 2023). Spor performansı çeşitli bir çok duygu ile ilişkilidir (Canikli vd., 2023). Güven, başarılı bir takım dinamiğinin temel taşıdır. Takım üyeleri birbirine güvendiğinde, iş birliği artar ve performans artışı sağlanır. Dirks (2000), takım içindeki güvenin, özellikle spor takımlarında verimliliği artıran önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir. Güven ortamının sağlanması, liderlerin bu konudaki yaklaşımıyla yakından ilişkilidir.

Takımlarda zaman zaman çatışmalar ortaya çıkabilir. Çatışma yönetimi, bu durumlarda liderin rolünü ön plana çıkarır. Bir liderin, çatışmaları çözme becerisi, takım içindeki uyumunu korur ve motivasyonun düşmesini engeller. Jehn (1995), takım içindeki yapıcı çatışmaların, inovasyon ve problem çözme becerisini artırabileceğini, ancak yıkıcı çatışmaların performansı olumsuz etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Farklı liderlik modelleri, spor takımlarının başarıya ulaşmasında etkili olabilir. Örneğin, demokratik liderlik tarzı, takım üyelerinin karar sürecine katılımını teşvik ederken, otokratik liderlik tarzı daha çok tek bir kişinin rehberliğinde gerçekleşen bir liderlik modelidir (Northouse, 2021). Takım liderinin benimsediği liderlik tarzı, takım dinamiklerini doğrudan etkiler. Dönüştürücü liderlik modeli ise sporcuların bireysel motivasyonunu ve gelişimini desteklemesiyle ön plana çıkar (Bass & Riggio, 2006).

Takım güvenini şekillendiren birçok önemli faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, hem bireysel hem de takım düzeyindeki etkileşimlerden doğmaktadır: Takım üyelerinin iletişimde ortak bir dil kullanılması ve birbirlerinin perspektiflerini anlamaları, güven inşa sürecini kolaylaştırır (Harris & Moran, 1999). Hem resmi hem de gayri resmi iletişim, takım üyeleri arasında güçlü bağlar kurarak güven ortamını destekler (Rajagopal, 1994). Güvenin temel taşlarından biri, takım üyeleri arasındaki ilişkilerin sağlıklı bir zemine oturmasıdır. Açıklık ve karşılıklı saygı, güvenin pekişmesine katkı sağlar (Rajagopal & Rajagopal, 2006). Takım üyelerinin stabil bir yapıda çalışması ve karar alma süreçlerinde özerklik hissetmesi, güven düzeyini artıran önemli unsurlardır (Zárraga-Oberty & De Saá-Pérez, 2006). Tecrübeli üyelere oluşan bir takımın, üyelerinde yeterliliklerine olan güveni artırarak takım içindeki genel güven düzeyini yükselttiği gözlemlenmiştir (Rajagopal, 1994; Rajagopal & Rajagopal, 2006).

Takımlarda güven ve dayanışma kavramları, bireylerin iş birliği olmalarını güçlendiren ve ortak hedeflere ulaşma yolunda motivasyonlarını artıran temel yapı taşlarıdır. Güven, takım üyelerinin birbirlerinin yeterlilik, niyet ve tutarlılıklarına inanmasını sağlarken, bireylerin dayanışma sağlamasına ve üyeler arasında duygusal bir bağ oluşturarak sorunların



birlikte çözülmesine katkı sağlar. Güven ve dayanışma, sadece takım içindeki işlevselliği artırmakla kalmayıp, aynı zamanda da üyelerin bireysel tatmin ve aidiyet duygularının pekişmesini sağlar. Özellikle liderlerin, güven ortamı yaratacak açık iletişim stratejileri geliştirmesi ve dayanışmayı teşvik edecek ortak değerler oluşturması, takım başarısını uzun vadede sürdürülebilir kılmada kritik bir role sahiptir.

## SONUÇ

Takım dinamikleri ve liderlik, gelişen ve değişen modern spor dünyasında başarının temel unsurlarıdır. Takım içerisindeki güven, uyum ve dayanışma, bireylerin performanslarını bir bütün olarak takıma yansıtabilmesi için vazgeçilmez bir güçtür. Tüm bu süreçte liderlik, takım üyelerinin hedeflerine yönlendirilmesinde, işbirliğinin artırılmasında ve çatışmaların yapıcı bir şekilde çözümlenmesinde kritik bir araç olmaktadır. Etkili bir lider, yalnızca teknik becerileriyle değil, aynı zamanda duygusal desteğiyle de takımı şekillendirmektedir. Liderlik modeli, bütün takım üyelerinin motivasyonlarını artırarak bireysel ve grup performansını da destekler. Dönüşümcü liderlik yaklaşımı, takımlarda bireysel yeteneklerin geliştirilmesi ve ortak bir vizyon oluşturulması için önemli bir rol oynar.

Takım dinamikleri ve liderliğin birlikte ele alındığı çalışmaların, bireyler arasındaki bağlılığı ve ortak hedeflere olan inancı güçlendirdiği görülmektedir. Bu sebeple, spor yönetiminde liderlerin hem teknik hem de psikososyal dinamikleri gözeterek yaklaşımlar benimsemeleri, hem bireylerin tatmini açısından hem de takımın başarısı için uzun vadeli bir çözüm sunmaktadır.

## REFERANSLAR

- Ağralı Ermiş, S., Dereceli, E. (2023) Farklı liglerde oynayan basketbolcuların liderlik yönelimleri (Ege bölgesi örneği). *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 11-20.
- 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.
- Altınışık, Ü. (2019). *Spor yöneticisi adaylarının çatışma yönetimi stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul: Efe Akademi Yayınevi
- Ancona, D., & Kochan, T.A. (2005). *Management for The Future*, Third Ed., South Western College Publishing, Ohio.
- Bass, B.M. (2006). Transformational leadership. *Lawrence Erlbaum Associating*.
- Bass, B.M., & Riggio, R.E. (2006). Transformational Leadership, Lawrence Erlbaum Associates. *Mahwah, NJ*.
- Canikli, N., Akyol, G., & Kartal, A. (2023). Anksiyete düzeyi ve öfke-öfke ifade tarzı: Profesyonel futbolcular üzerine bir araştırma. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 401-418.
- Carron, A.V., & Brawley, L.R. (2008). Group dynamics in sport and physical activity.

- DeChurch, L.A., & Mesmer-Magnus, J.R. (2010). The cognitive underpinnings of effective teamwork: a meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 32.
- Demir, D.Y., & Çavuş, Y. D. D. M. F. (2009). İşletmelerde Takım Dinamiğinin Önemi Etkileri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 119-128.
- Dereceli, Ç., Dereceli, E., Kıvanç, Y., & Parlak, R. (2024). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Liderlik Yönelimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *InnovatioSports Journal*, 2(1), 16-25.
- Dirks, K.T. (2000). Trust in leadership and team performance: evidence from NCAA basketball. *Journal of applied psychology*, 85(6), 1004.
- Dong, Y., Bartol, K.M., Zhang, Z.X., & Li, C. (2017). Enhancing employee creativity via individual skill development and team knowledge sharing: Influences of dual-focused transformational leadership. *Journal of organizational behavior*, 38(3), 439-458.
- Esenkaya, A., Karaca, R., & Karakullukçu, Ö.F. (2023). Sporcu Lise Öğrencilerinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar. *Spor, Eğitim Ve Psikososyal İncelemeler*, 53.
- Eys, M.A. (2014). *Group dynamics in exercise and sport psychology*. Routledge.
- Günaydın, S.C., & İnal, İ.H. (2022). Örgütlerde Mutluluk: Psikolojik Esenlik, Dönüştürücü Liderlik Ve Takım Performansı Üzerine Bütüncül Bir Model Önerisi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 61-1
- Harris, P.R. ve Moran, R.T. (1999). *“Managing Cultural Difference – Leadership Strategies for a New World of Business”*, Gulf Publishing Company, Houston, TX
- Jehn, K.A. (1995). A multimethod examination of the benefits and detriments of intragroup conflict. *Administrative science quarterly*, 256-282.
- Kimble C. (2011). *“Building effective virtual teams: How to overcome the problems of trust and identity in virtual teams”*, Global Business and Organizational Excellence, 30(2), pp. 6-15
- Koçoğlu, İ. (2021). Farklılıklar Takımları Daha Başarılı Yapar Mı? Takımlarda Bilişsel Ayrışmanın Takım Dinamikleri Ve Çıktıları İle İlişisine Dair Teorik Bir Değerlendirme. *İş, Güç: The Journal Of Industrial Relations & Human Resources*, 23(1).
- Közleme, O. (2024). Liderlik, siyasal otorite tipleri ve karizma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, (13).
- Moralı, S., & Doğan, B. (1997). Bireysel ve takım sporlarında takım birlikteliği düzeylerinin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 7-17.
- Northouse, P.G. (2021). *Leadership: Theory and practice*. Sage publications.
- Öztürk F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*.Bağırhan Yayınevi,Ankara, s.23.
- Pinar, T. (2014). Sanal takımların yönetimi, liderlik ve takım etkinliği ilişkisi.
- Rajagopal, A., (1994). *Rural Marketing in India-Policy and Approach*, Discovery, New Delhi, pp. 116-17
- Rajagopal, D. & Rajagopal, A. (2006), “Trust and cross-cultural dissimilarities in corporate environment”, *Team Performance Management*, Vol. 12 No: 7/8, pp. 237-252.
- Şerif, M., & Şerif, C.W. (1996). *Sosyal psikolojiye giriş*. Sosyal Yayınlar, İstanbul.

- Tatar, G. (2009). *Futbolda takım birlikteliği ve liderin takım birlikteliği üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Tjosvold, D. (2008). The conflict-positive organization: It depends upon us. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 29(1), 19-28.
- Ulukan, M., Ulukan, H., & Esenkaya, A. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sporda Sosyal Kimlik Algı ve Spora Yönelik Tutumlarında Demografik Değişkenlerin Rolü. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 745-763.
- Yalap, O., Sobacı, F., Baygın, E., & Ünüvar, H. (2021). İş becerikliliği, duygusal bağlılık ve örgüt temelli öz saygının lider-üye etkileşimi kapsamında incelenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 1647-1665.
- Yukl, G. (2013). *Leadership in organizations* 8th ed.
- Zárraga-Oberty, C., & De Saá-Pérez, P. (2006), "Work teams to favor knowledge management: Towards communities of practice", *European Business Review*, Vol. 18 No:1, pp. 60-76.

## **8. BÖLÜM**

# **Toplumun Spor Alışkanlıklarını Etkileyen Kentsel Faktörlerin Belirlenmesi**

**Göksu DERECELİ<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>- Göksu Dereceli, İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Mimarlık Anabilim Dalı. goksudereceli@iyte.edu.tr. ORCID No: 0009-0000-9216-6689.

## GİRİŞ

Spor insanların toplumsal yaşamı benimsediği dönemlerde ortaya çıkan bir olgudur (Erkal, 1982). Bu kapsamda sporun toplumun sosyal, ekonomik ve ekolojik değerleri üzerinde etkisi olduğu söylenebilmektedir. Sosyal etkileri olarak spor, toplumun sosyal ve kültürel anlamda kalkınmışlık seviyesini ortaya koyma (İmamoğlu, 1992), toplumsal işbirliği ve dayanışmayı artırma (Yetim, 2000) vb. işlevleri üstlenmektedir. Ekonomik etkileri olarak spor, toplum sağlığını korumakta en temel ve önemli nokta olup bu sayede devletlerin toplum sağlığını korumak adına yapmış olduğu ve olacağı harcamalarda azalma sağlamaktadır (İrmak vd., 2008). Ekolojik olarak spor, park ve yeşil alanların artmasını sağlayarak sürdürülebilir bir çevre için teşvik edici rol üstlenmektedir (Güzel vd., 2009). Ancak sporun yukarıda sayılan bu işlevleri yerine getirebilmesi için sporun bireylerde süreklilik haline gelmesi ve toplumun spor yapma alışkanlığı kazanması esastır. Bu noktada devletin, toplum sağlığını korumak adına toplumu spora yönlendirme ve bu doğrultuda adım atma yükümlülükleri bulunmaktadır (Seydioğlu ve Özdilek, 2023).

Spor yapmanın sürekli hale gelmesi; bireye başarı, mutluluk ve motivasyon verme (Yalçınkaya, 2013), başta kalp-damar sağlığı olmak üzere birçok vücut sistemi üzerinde olumlu etkiler sağlama, ruh sağlığı ve özgüveni geliştirme (Bilge, 2000) vb. bireyin fiziksel ve ruhsal olarak iyi olma halini sağlamaktadır. Sağlıklı bireylerin oluşturacağı sağlıklı toplum ise daha verimli ve üretken olmaktadır (Seydioğlu ve Özdilek, 2023). Bu kapsamda toplumun çeşitli faktörlerle spor alışkanlığı kazanmasını sağlamak büyük önem arz etmektedir. Bireyi kamusal yaşamda aktif olarak yönlendiren temel faktörlerden biri kent ve kentsel mekanlardır. Nüfus artışı ve çeşitli nedenlerden dolayı kentler her geçen gün daha da kalabalıklaşmakta olup kent yaşantısı bireyin sağlığını tehdit etmektedir. Ancak tehditlerin yaratabileceği fırsatlar da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu noktada kentsel mekanların bilinçli bir şekilde tasarlanması ve planlanması ile toplum spora yönlendirilebilir ve bu sayede toplum sağlığı korunabilmektedir. Kentleşmenin yoğun olduğu bölgelerde sağlıklı ve kamusal mekanlar sunulması ve bu alanlara spor merkezleri kurularak toplumun bilinçli bir şekilde spor yapma alışkanlığı kazanması bu faktörlerden biridir (Seydioğlu ve Özdilek, 2023). Kentsel faktörlerin toplumun spor alışkanlıklarını etkileyebileceği açık bir olgudur.

Çalışmanın amacı toplumu spora yönlendirmede etkili olan kentsel faktörleri belirlemek ve bu faktörlerin rolünü açığa çıkartmaktır. Bu amaç doğrultusunda; Kentsel faktörler toplumu spora yönlendirebilir mi? Kentsel faktörlerin toplumun spor alışkanlığı kazanmasındaki rolü nedir? Çalışmanın araştırma sorularıdır. Bu çalışmanın yöntemi literatür taraması dayanmaktadır. Çalışmanın, toplumu spora teşvik etmekle yükümlü yerel ve genel yönetimlere faydalı olabileceği değerlendirilmektedir.

## 1. GENEL BİLGİLER

### *1.1.Spor Alışkanlıkları*

Sporun, bedene iyi geldiği gibi ruha ve maneviyata da iyi geldiği açık bir olgudur (Doğan ve Moralı, 1999). Spor yoluyla bireyler toplumsal sınırlara uyum sağlama, saygı gösterme, başarının ve başarısızlığın bilincinde olma, özgüven geliştirme gibi özellikler geliştirilebilmektedir (Yetim, 2000). Modern toplumlarda sosyo-kültürel refahın bir göstergesi olan spor (Kaymak vd., 2019), aynı zamanda modern toplum yaratmada en etkili olgulardan biridir (Yetim, 2000). Sporun iyileştirici gücü yapılan araştırmalarda daima kendini göstermektedir (Dereceli vd., 2023).

Spor bireyleri günlük rutinlerinin ve monoton hayatın sıkıcılığında kurtarıcı niteliktedir (Güçlü, 2005). İnsanların toplu yaşama, fiziksel ve ruhsal birtakım gereksinimleri mevcuttur. Spor da bu gereksinimler içerisinde yer almaktadır. Spor yapmak her ne kadar boş zaman değerlendirmek algısı olarak zihinlere yerleşse de spor kendisi hariç bir amaç için gerçekleştirilmemektedir (Erdemli, 1996). Fiziksel aktiviteler hangi yaş grubunda olursa olsun insanları mutlu ve iyi hissettirir (Dereceli vd., 2023).

Ülkeler sporu, uygulamaya ve düzenlemeye yönelik hükümet politikası alanlarının yanı sıra fiziksel aktiviteyi ve sağlığı artırmak, çocuklarda obezitenin oluşmasını engellemek, ekonomik kalkınmayı artırmak, kentsel dönüşümün gerçekleşmesini desteklemek, sosyal hayata katılımı artırmak ve toplumsal gelişimi güçlendirmek, sosyal dışlanma ile mücadele etme gibi daha geniş politikaları şekillendirmek için bir araç veya yol olarak da kullanmaktadır (Hoye vd., 2015).

Yaşam şartları son yıllarda, özellikle kent hayatında insanları pasifleştirmeye başlamıştır. Fiziksel etkinliklere ayrılan zaman ve kaynaklar kısıtlanmıştır. Sürekli bilgisayar başında çalışmak, televizyon izlemek gibi faaliyetler kişileri durağan bir hayat tarzına itmektir. Spor ve egzersiz yapmak zararlı alışkanlıklardan uzaklaştırarak sosyal uyumu sağlamaktadır. Kalp ve damar hastalıkları, şeker hastalığı ve obezite, tüm kanser türleri, yüksek tansiyon, kemik erimesi, ruhsal sorunlara yakalanma riskini büyük ölçüde azaltmaktadır. Bireyin beden ve ruh sağlığını koruyucu bu kadar özelliğinin yanında spor sağlıklı beden algısının gelişmesi için de çok önemlidir. Düzenli olarak egzersize katılmak fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Kendine güvenin artması, olumlu kişilik düşüncesi, kendini kabul, anksiyete, depresyon ve strese azalma, sporun kişi üzerindeki olumlu etkileridir (Singer, 1972).

Hausenblas vd., (2004)'ne göre insanlar fiziksel aktivitelere katılırken birçok nedene bağlı kalabilmektedir. Genellikle göz önünde bulundurulmuş nedenler sağlık, eğlence, başkalarıyla birlikte olmak ve psikolojik faydalar elde etmektir. Sit ve Lindner (2006)'in Hong Kong'ta, öğrencilerle yaptıkları

çalışma sonucu eğlence, fiziksel uygunluk, arkadaşlık ve beceri gelişimini spora ve fiziksel aktiviteye katılımda göz önünde bulundurulmuş en önemli nedenler olarak bulmuşlardır. Birçok birey kilo vermek ya da kilosunu kontrol altında tutmak, kas gelişimi, fiziksel görünüşünü iyileştirmek ve sosyal imajını atletik görünerek geliştirmek gibi dış görünüşe yönelik nedenlerle aktivitelere katılmaktadırlar. Bakker vd., (1990)'a göre insanların spora neden katılım gösterdiklerinin cevabı şu üç maddeden oluşmaktadır. (1) Aktivitelere katılım insanlara içsel değerler (eğlence, zevk) sunmakta ve insanlar bu yüzden devam etmeyi tercih etmektedirler. (2) Aktivitelerin insan sağlığına olumlu etkilerinin olduğu iddia edilmektedir. (3) Aktivitelerde, insanlara yarışma hissini verecek fırsatlar sunulmaktadır.

Bireyin spor yapma alışkanlığı kazanması yaşanan bölgenin coğrafik özelliklerine büyük ölçüde bağlıdır (Demir ve Demir, 2006). Luo ve He (2021), spor yapma alışkanlığını etkileyen temel faktörün spor yapılan ve yapmaya teşvik eden çevre olduğunu belirtmişlerdir. Spor yapma alışkanlığını etkileyen temel faktörlerden biri fiziksel çevre ve bu çevredeki imkanlardır (Orhan ve Yoncalık, 2016).

### ***1.2. Kent ve spor ilişkisi***

Yüksek binalarda insanlar doğadan gittikçe uzaklaştıklarını hissetmektedir. Bu nedenle doğaya dönmek ve doğanın bize getirdiği güzelliklerin tadını çıkarmak herkesin beklentisi haline gelmiştir. Bu nedenle kentlerdeki spor parklarındaki eğlence ve spor alanı insanlar için bir alternatif sağlamaktadır. İnsanlar ancak kendilerini aktif spora adayarak günümüzün tempolu sosyal yaşamında fiziksel ve psikolojik dengeyi sağlayabilmektedir.

İnsan hareketleri ve insanın gerçekleştireceği işlevler mekâna ihtiyaç duymaktadır. Bu noktada spor da bir insan hareketi ve işlevi olarak kabul edildiğinde mutlaka mekân gerektirmektedir. Mimari ve inşa edilmiş çevre, insanların bedensel hareketlerini denetlemede merkezi bir rol oynamaktadır. Kendini sürekli sorgulayan ve öz-disiplinli bir nüfus üreten ve bu nüfus tarafından üretilen bir güç anlayışının aksine, burada tanımlanan çevresel ve maddi güç, bedenlerin hareketlerini fiziksel olarak (yeniden) yönlendirerek, onları belirlenen spor tesisleri içinde tutarak işlemektedir (Mincyte vd., 2009). Spor kentsel çevreyi yeniden üretir ve kentsel çevrenin daha yeşil, güvenli ve sürdürülebilir olmasını sağlar (Berg vd., 2016). Spor mekânı şekillendirebilirken; mekan da sporu şekillendirebilmektedir. Sporun toplu bir şekilde yapılması ile kamusal spor tesisleri ve açık spor alanları oluşturulmuş olup bu oluşumlar sonucunda sporun kentsel mekanla da bağlantılı hale geldiği söylenebilmektedir. Kentsel mekanlar ve faktörler sporu etkileyebilmektedir. Ancak spor ve kent ilişkisinde sosyal, politik ve ekonomik boyutlar da bulunmaktadır (Pujadas, 2012).

### **1.2.1. Sosyal Boyut:**

Toplumun kent içerisindeki sınıfsal yapısı ile spor aktivitelerinin gelişimi arasında açık bir bağ vardır. Yani kentsel mekânın evrimi, sosyal sınıfların coğrafi konumuna ve bu sınıfların spora erişimine göre haritalanabilmektedir (Pujadas, 2012). Ayrıca spor, büyük oranda kültür odaklı yenilenmenin daha geniş bir kapsamının parçası olarak mevcuttur (Bianchini, 1991). Tarihsel olarak, spor, yenilenmede merkezde bir temsilci olarak değil, daha çok fazlalık olarak görülmüştür (Pack ve Glyptis, 1989). Ancak 1990'lardan bu yana spor, Birleşik Krallık'ta ve diğer gelişmiş ülkelerde kendi başına yenilenmeye katkıda bulunan ve onu yönlendiren bir unsur olarak giderek daha fazla güvenilirlik kazanmıştır (Davies, 2016). Spor, kent bağlamında gelişim göstermiştir. Çünkü sosyal gelişmişliğin bir göstergesi olarak sporun özellikleri istikrarlı bir alan tahsisi gerektirmektedir (Pujadas, 2012). Spor ve açık hava rekreasyonu şehir hayatının sınırlarından kurtulmak için bir çözüm olup sanayileşme ve kent hareketi organize sporların yükselişinin temel nedenlerindedir (Betts, 1984).

### **1.2.2. Politik Boyut:**

1970'lerin ortaları ve 1980'lerin başlarında Birleşik Krallık'ta kamuya yönelik boş zaman hizmetleri için bir planlama dönemi gerçekleşmiş olup bu dönemlerde yerel yönetimler tarafından spor tesisleri inşa edilmeye başlanmıştır (Taylor, 2011). Gelişen spor uygulamaları doğrultusunda, yerel siyasi liderler, kentsel gelişim politikalarında sporun rolünü ciddiye almaya başlamış olup spor yapma ve kentsel alanın kullanımı üzerine girişimlerde bulunmuşlardır (Pujadas, 2012). Son zamanlarda yapılan araştırmalar; yerel yönetimler tarafından spor tesislerinin inşası ve spor etkinliklerinin organizasyonu, yerleşkelerin genel gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Kozma vd., 2014).

### **1.2.3. Ekonomik Boyut:**

Ticari gayrimenkul pazarı 1990'ların başında kötüleştiğinde ve festival alanları istenilen sonuçları vermediğinde, şehir merkezi gelişimini desteklemek ve şehirlerin merkeziliğini vurgulamak için yeni eğlence ve turistik tesis biçimleri arayışı başlamış olup şehirler gelişim sağlayabilmek için spor tesislerine yönelmiştir (Rosentraub, 1997). Spor tesisleri, toplum hizmetlerinin bir arada bulunmasıyla karakterize edilmektedir. Topluluk spor merkezlerinin geliştirilmesi, kentsel arazi ve özellikle parklar ve açık alanlar gibi mevcut düşük performanslı alanlar için yenilenme potansiyeli sağlaması ve modernizasyona ihtiyaç duyan mevcut stokların değiştirilmesi olarak görülmektedir (Sport England, 2008). Bu yenilenme potansiyeli ayrıca, sporun geliştirilmesi için kentsel fonları harekete geçirmek üzere ulusal, bölgesel ve yerel kurumlarla önemli stratejik ortaklıkların kurulması için fırsatlar sağlamaktadır (Davies, 2016).



Çevre çalışmaları ve çevre sosyolojisi bağlamında, sporların ekonomiler ve endüstrilerin biyofiziksel dünyalarla kesiştiği yerler olarak görülmesi genellikle göz ardı edilmektedir. Bu, sporların emekten, eşitsizliklerden, toplumsal hareketlerden ve kalkınma politikalarından bağımsız olduğu yanılgısından, aynı zamanda çevre sosyolojisinin “gerçek” çevresel sorunları ekolojik felaketler, toplumsal hareketler, ulusal parklar ve vahşi doğa koruma alanları, kaynak yönetimi meseleleri ve ekonomik ilişkiler bağlamında ele alan bakış açısından kaynaklanmaktadır (Mincyte vd., 2009).

Kamusal spor tesisleri, spor faaliyetlerinin maddi temelini oluşturur ve kendine özgü bir görev taşır. Kamusal spor tesislerinin inşasına yapılan vurgu, çok yönlü bir şekilde refah içinde bir toplum inşa etmenin belirleyici aşamasında büyük önem taşımaktadır. Çünkü spor endüstrisinin ekonomik itici rolünü tam anlamıyla yerine getirmek ve sporun gelişmesi için fırsatları değerlendirmek istiyorsak, kamu spor tesislerinin inşası vazgeçilmezdir.

Kentin evrimi, diğer tüm faktörlerden daha fazla, Amerika'da organize spor ve rekreasyonel atletik eğlencelerin gelişimini etkilemiştir. Neredeyse tüm çağdaş büyük sporlar şehirde gelişmiş veya icat edilmiştir. Kent, sporun rasyonelleştiği, uzmanlaştığı, örgütlendiği, ticarileştirildiği ve profesyonelleştiği bir yer haline gelmiştir. Ancak şehrin sporun yükselişindeki rolü sadece pasif bir coğrafi birimin rolü değildir. Kentler, kentleşme sürecinden geçip bölgesel ve ulusal kent sistemlerinin bir parçası haline gelen daha büyük ve daha karmaşık birimlere dönüştükçe sporun yükselişinde aktif rol oynamışlardır (Riess, 1989).

Spor amaçlı kamu tesisleri, bir kentin inşasında ve düzenlenmesinde çok önemli bir rol oynayan kentsel bütünleşmenin işlevini göstermek için temel malzeme ekipmanı olarak kabul edilmektedir. Kamu spor tesislerinin rolü esas olarak iki açıdan yansıtılmaktadır. Öncelikle geniş bir uygulanabilirlik yelpazesine sahiptir ve yerel halkın fiziksel egzersiz ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Gençlere ve yaşlılara fiziksel uygunluklarını ve yaşam standartlarını iyileştirmek için uygulanabilmekte ve böylece hastalıkların oluşumunun önüne geçilebilmektedir. İkinci olarak, makro bir bakış açısıyla, kamu spor tesisleri bir ulusun fiziksel kalitesini güçlendirmedeki ve zihinsel durumunu iyileştirmedeki rolü küçümsenmemelidir. Kamusal spor tesisleri, spor kitlelerinin gelişimini teşvik etmede önemli bir rol oynamaktadır. Kentsel dönüşüm sürecinde kentin faydalarına tam olarak katkıda bulunabilmekte ve yeni toplumsal gelişme aşamasında toplumsal uygarlığın ve maddi uygarlığın kapsamlı kolektif gelişimi için gerekli itici gücü sağlayabilmektedir (Xie vd., 2016).

Kentsel mekân, hem sosyoekonomik kalkınmanın ve insan faaliyetlerinin fiziksel taşıyıcısı hem de çeşitli kaynakların tahsisinde önemli bir belirleyici faktördür (Hong vd., 2016). Kamu spor tesislerinin makul bir

şekilde planlanması, kentsel alan düzenini iyileştirmekte ve bir kentsel sistemin kendi kendini optimizasyonunu ve sağlıklı gelişimini kolaylaştırmaktadır (Sun, 2013). Kentsel alanın önemli bir parçası olarak, spor tesislerinin kaynakları tipik sosyal kamusal özelliklere sahiptir (Seifried ve Clopton, 2013).

### ***1.3.Spor Alışkanlıklarını Etkileyen Kentsel Faktörler***

Bireylerin spora katılımında, kişinin iradesi, spor yapmak için sağlıklı çevrenin varlığı ve yönlendirme faktörlerinin bireyin spor alışkanlığı kazanmasını etkileyen faktörler olarak değerlendirilmektedir (Doğan ve Morali, 1999). Doğru spor ortamı sağlandığı sürece spora katılımın artacağı vurgulanmaktadır. Bach (2015), toplumun spor alışkanlıklarını etkileyen faktörleri şu şekilde sıralamıştır: spora olan talep, spor materyallerinin yeterliliği, çevrenin spora uygun şekilde gelişmişliği.

Spor alışkanlıklarını etkileyen faktörler üzerine literatürde nitel ve nicel olarak gerçekleştirilmiş çeşitli çalışmalar mevcut bulunup spor alışkanlığı kazanmayı etkileyen çoklu faktörlerin varlığı söz konusudur. Ancak bu çalışmanın kapsamı dahilinde spor alışkanlığını etkileyen kentsel faktörlerle ilgili çalışmalar dikkate alınmıştır. Bu çalışmalar şu şekildedir:

(Wicker vd., 2013), kentsel alanlardaki spor tesislerinin konumu, kentsel tasarımı ve planlamaya yönelik teorik yaklaşımlara dayanarak seçilmesi gerekliliğini ve insanların spor tesislerine olan ihtiyaçlarını karşılamak için maksimum hizmet olanakları sağlamak amacıyla, bu tesislerin mekansal erişilebilirliği öncelikle dikkate alınması gerekliliğini belirtmişlerdir. Ayrıca erişim olanakları düşünüldükten sonra spor alanlarının konumunun, insanların belirli bir spora katılmaya ne ölçüde istekli oldukları hesaplandıktan sonra belirlenmesi gerektiğini vurgulamışlardır.

Barlow (2015), spor tesislerinin coğrafyasını belirten 'sportscape' performansının spor katılımını teşvik etmedeki rolünü incelemiştir. Yazarlar, spor tesislerinin kapasitesi, erişilebilirliği ve altyapıyla birlikte değerlendirilmesinin spora teşvikteki önemini vurgulamışlardır.

Hallmann vd. (2011), Spor tesislerinin konumunun önemini belirterek, bireylerine spora ulaşırken vakit kaybetmek istemediklerini ve bu sebepten ötürü evlerine yakın olan spor tesislerini tercih ettiklerini belirterek konum faktörünün spora katılımındaki etkisini analiz etmişlerdir.

Monks (2015), spor tesislerinin optimal yerini belirlemek için bir medyan oluşturulmasını, onun talep düğümünden ve yakın tesisdeki toplam ağırlıklı seyahat mesafesini en aza indirebileceğini belirtmiştir.

Klinenberg (2018), iyi planlanmış kentlerin; geniş, sağlam ve evrensel olarak erişilebilir sosyal altyapılar gerektirdiğini savunmuş olup bu altyapılar, insanlar arasında bağlantılar kurmayı kolaylaştırmasına ve toplulukların gelişmesine olanak tanımaktadır. Rekreasyon ve spor alanları

gibi kamu tesisleri ile güvenli kaldırımlar ve yeşil alanlar vb. kentsel faktörler spora teşvik eden bir sosyal altyapı olarak anlaşılabilir.

Qian (2020), Kentsel kamu spor tesislerine yapılan yatırımların artmasına rağmen, yönetimler esas olarak büyük ölçekli stadyumların ve spor parklarının inşasına odaklanmakta ve sakinlerin günlük fiziksel egzersizleriyle yakından ilgili olan küçük kamu spor tesislerine yetersiz yatırım yaparak kamu spor tesislerinin yetersiz kalmasına neden olmaktadır. Esas olarak, kentlilerin spor alışkanlığı kazanmamasındaki nedenin fiziksel egzersiz arazilerinin güvensizliğine dayanmakta olduğunu belirtmiştir.

Zaharia vd. (2016), spor alanlarının yeteri kadar tanıtılması, bilinçli ve ilgili meslek grubuna dahil olan uzmanların kamusal spor alanlarında görevlendirilmesi, spor alanlarının konumlanacağı bölgenin demografik yapıya göre nitelik ve nicelik taşıması gerekliliklerinin spora teşvikte önemini vurgulamışlardır.

Mohan (2016), kamu spor alanlarının hem fiziksel hem de trafik yoğunluğu açısından güvensiz bölgelere konumlandığından bu sebepten ötürü de hükümetlerin toplumu spora teşvik etmede yetersiz kaldığını belirtmiştir.

Kim vd. (2017), kamu spor tesislerinin dağılımının farklı olması, türlerin yeterince zengin olmaması, tesislerin kullanım oranının düşük olması, ekipmanların kullanıcıların ihtiyaçlarını karşılayamaması, tesis yönetiminin yerinde olmaması ve tesis denetiminin yetersiz olmasını spora katılımı negatif etkileyen faktörler arasında olduğunu açıklamışlardır.

Sivrikaya ve Pehlivan (2015), yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin spor yapma alışkanlıklarını etkileyen bireysel ve genel faktörler belirlemişlerdir, bu noktada bireysel faktörler: zaman, ücret ve spor kültürüken, genel faktörler: tanıtım, ulaşım, spor ortamı ve personel eksikliğidir. Üniversitelerin kentlerden uzak bölgelerde konumlanması ulaşım faktörü olarak değerlendirilmiş olup, üniversitelerdeki spor ortamlarının spor yapmaya elverişsiz olduğunu değerlendirmişlerdir.

Goldstein ve Bredemier (1977), genç yaşta bireyler üzerine yapmış oldukları bir çalışmada kitle iletişim araçlarının spora yönlendirme ve öğretimde etkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Çolakoğlu (2000)'nin yapmış olduğu bir çalışmada özellikle kitle iletişim araçlarının genç yaşta bireyler üzerindeki etkisi dikkate alınması ile sporun pozitif yönleri öne çıkarılması ve üniversite gençliğinin spor aktivitelerine yönlendirilmesi gerekliliğini belirtmiştir.

Çelik (2017), yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin spor yapma veya yapmama alışkanlıklarının önemli sebeplerinden biri olarak negatif çevre koşulları olduğunu belirtmiştir.

Balcı vd. (2018: 16-17), spor alanlarında sürdürülebilirlik için sosyal göstergeleri oluşturmuş olup temalardan birisi de barınma alanları olarak belirlenmiş ve göstergesi olarak “sosyal ve sportif donatıları olan yaşamsal

alanlar” göstergesi belirlenmiştir. Bu doğrultuda spor politikalarında sosyal temalar içerisinde ‘spor tesislerine erişim’ vurgulanarak, “Kamu kurum ve kuruluşlarına ait tesislerin, günün her saatinde açık hale getirilmesini ve tüm vatandaşlar tarafından kullanılabilmesini sağlamak. Spor tesislerinin yerlerinin belirlenmesinde, sporcuların ve halkın katılımını kolaylaştıracak yerlere öncelik vermek ve bu yerlere etkin ulaşım olanaklarını sağlamak “ teması belirlenmiştir.

Asiabi (2012), fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerden birisi de çevre olup, fiziksel çevre faktörleri: Hizmetlerden yararlanma, ışıklandırma, mevsim/hava (sıcak, yüksek nem, soğuk, rüzgarlı), programların maliyeti, yapılan ortamın estetik görüntüsü ve manzara, sıklıkla diğerlerini egzersiz yaparken izleme, yoğun trafik, yürüme/bisiklete binme ve rekreasyonel alanların (basketbol veya golf sahası, jimnastik salonu, park) varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması ve fiziksel aktivitenin yapıldığı zeminin yüzeyi olarak sıralamıştır.

## **BULGULAR**

İlgili literatür incelendiğinde, toplumun spor alışkanlığı kazanmasını etkileyen 3 temel kentsel faktör belirlenmiş olup bunlar,

- 1. Konum*
- 2. Sosyal Altyapı*
- 3. Fiziksel Özelliklerdir.*

Konum, kent içerisindeki işlevlerin tümünü etkileyen faktörlerdendir. Bu noktada Wicker vd. (2013), Barlow (2015), spor tesislerine erişimin kolay olması gerekliliğini, Hallmann vd., (2011), Monks (2015), Sivrikaya ve Pehlivan (2015) ve Asiabi (2012) ise spor alanlarına ulaşımın kolay olması gerekliliğini bu kapsamda bireylerin evlerinin yakınlarındaki spor tesislerini ve alanlarını tercih ettiklerini belirtmişleridir. Balcı vd. (2018: 16-17) de hem ulaşımın hem de erişimin öneminden bahsetmişlerdir. Bu kapsamda konum faktörü erişim ve ulaşım olarak iki ayrı alt faktöre ayrıldığı söylenebilmektedir. Ulaşımın bir yerden bir yere gitme olarak değerlendirildiğinde bireyler bu konum değişikliğinde kendilerini için maliyet ve zamansal olarak uygun ulaşım seçeneğini seçmektedir. Bu noktada kent içinde spor tesislerine veya kamusal spor alanlarına ulaşmada toplu ulaşımın, bisiklet yollarının, yaya yollarının hem daha maliyetli hem daha güvenli hem de daha sürdürülebilir ulaşım seçeneği olduğu söylenebilmektedir. Ulaşım adına sayılan bu 3 seçenek (toplu taşıma, bisiklet ve yaya yolları) toplumu spora yönlendirmede önemli bir etmendir. Bu etmenler, spor alanlarının konumunun belirlenmesinde mutlaka göz önünde tutulmalıdır. Erişim; imkân sağlama, faydalanma olarak tanımlandığında, spor tesislerine veya alanlarına erişimde mahalle birimlerinden başlanarak bu birimlerin demografik yapısına göre spor alanları konumlandırılmalıdır.

Sosyal Altyapı, bir mekânın veya alanın sosyal olarak kendini sürdürebilmesi ve aktif işlevini yerine getirmesinde büyük öneme sahiptir. Bu noktada Wicker vd. (2013), bölgede bireylerin spora katılma isteği doğrultusunda spor alanlarının kurulması gerektiğini, Klinenberg (2018) spor alanlarının insanları bir araya getirme ve kaynaştırma işlevlerini üstlendiğini, Zaharia vd., (2016) ve Sivrikaya ve Pehlivan (2015) spor alanlarının yeteri kadar tanıtılması gerektiğini, Goldstein ve Bredemier (1977) ve Çolakoğlu (2000), spor alanlarının tanıtılmasında ve spora teşvikte kitle iletişim araçlarının kullanılması gerektiğini vurgulamışlardır. Doğru konumlandırılan bir spor alanı sosyal altyapısı ile birlikte düşünülmelidir. Konum faktörü doğru bir şekilde sağlandıktan sonra sosyal altyapı alanın işlevini yerine getirmesini sağlayarak kent içindeki spor alanlarının atıl birer park veya bahçe olarak kalmasının önüne geçebilecektir. Sosyal altyapı olarak spor tesisinin konumlanacağı alanın demografik yapısı, bireylerin spor yapma geçmişi ve spor yapma bilinci, alanın yeteri kadar tanınması ve tanıtılması, gerekli uzmanların bu alanlarda görevlendirilmesi seçeneklerine göre spor alanlarının sosyal altyapısı değerlendirilmelidir.

Fiziksel Özellikler, spor mekanlarının fiziksel özellikleri, bu mekanların hem işlevsel hem de estetik değerini artırarak bu mekanları kent ve kentli için cezbedici kılmaktadır. Klinenberg (2018) ve Çelik (2017) spor alanlarının güvenli yaya yolları ve yeşil alanlar içermesi gerekliliğini, Qian (2020) ve Mohan (2016) kent içindeki spor alanlarının güvenli olması gerekliliğini, Kim vd. (2017) spor alanlarında yeterli ve gerekli spor ekipmanlarının bulunması gerekliliğini, Sivrikaya ve Pehlivan (2015) ve Asiabi (2012) spor ortamının uygun ve estetik olması gerekliliğini vurgulamışlardır. Spor alanları öncelikle kent içinde üstlendikleri işleve yani spora uygun şekilde tasarlanmalıdır. Bu alanlar öncelikle trafikten arındırılmış, temiz havaya sahip alanlar olarak tercih edilmelidir. Bu alanlarda yaya güvenliğinin sağlanması adına, yaya yürüyüş veya bisiklet yolları ile entegre edilebilir özellikleri bulunmalıdır. Güneş, rüzgâr gibi iklimsel özellikler de göz ardı edilmemelidir.

Bu kapsamda, belirlenen 3 ana faktör (konum, sosyal altyapı ve fiziksel özellikler) alt kategorilere ayrılabilir. Konum; ulaşım ve erişim. Sosyal Altyapı; demografi, spor yapma bilinci, uzman tarafından desteklenme, tanınır olma. Fiziksel Özellikler: işlevsel yeterlilik sağlama, güvenli olma, iklimsel koşullara uyum sağlamadır.

## SONUÇ

Spor yapmanın farklı boyutlarda çeşitli faydalarının olduğu bilimsel nitel ve nicel birçok çalışmada ispatlanmış olup spor yapmanın alışkanlık haline gelmesinin; çevresel, sosyal ve ekonomik faktörlerin bireylerde oluşturduğu motivasyona bağlı olduğu değerlendirilmektedir. Bu kapsamda karmaşık çevreler olarak ele alınan kentlerin spor yapma alışkanlığını bireye kazandırmadaki rolünün irdelendiği bu çalışmada sporun sürekli hale

gelmesinde kentsel faktörlerin çok boyutlu etkileri literatüre dayanılarak ortaya koyulmuştur. Kentsel makro ölçekte birtakım politikalar veya stratejilerle bireyler spora yönlendirilebilmekte olup bu noktada bireylerin daha sağlıklı kalması sağlanabilmektedir. Kentsel mikro ölçekte ise bireyleri spora yönlendirmede konum, sosyal altyapı ve fiziksel özellikler olarak 3 adet ana faktör belirlenmiştir. Konum faktörü ulaşım ve erişimi sağlama, Sosyal Altyapı faktörü demografi, spor yapma bilinci, uzman tarafından desteklenme, tanınır olma, Fiziksel Özellikler: işlevsel yeterlilik sağlama, güvenli olma, iklimsel koşullara uyum sağlama alt faktörlerine bölünmüştür.

Kent içindeki spor alanlarının konumu yere ve işleve uygun olarak belirlenmelidir.

Belirlenen konuma ulaşım, daha sürdürülebilir bir dünya için toplu taşıma, bisiklet yolları ve yaya yolları ile entegre edilmeli ve ulaşımında harcanan maliyet-zaman boyutları da göz önünde bulundurulmalıdır.

Belirlenen konuma erişimin dikkate alınması da gerekmekte olup bu noktada herkes için erişilebilir nitelikte; engelsiz, trafikten arındırılmış ve kentsel odak noktaları yerine en küçük kentsel birim olarak mahallelerden başlanarak spor alanları konumlandırılmalıdır.

Kent içerisindeki spor alanlarının sosyal altyapı göz önünde bulundurularak tasarlanması gerekmekte olup bu alanlar demografik yapı ile uyum gösterme, spora katılma isteği olan topluluklara yakın konumlanma, alanında uzman kişiler gözetiminde spor yapma, tanınır ve bilinir noktalarda bulunma özelliklerine sahip olmalıdır.

Kent içerisindeki spor alanları bireylerde cezbedici, doğayla bütünleşen yeşil ve sürdürülebilir şekilde tasarlanmalı ve bu tasarımlarda işleve uygunluk, ergonomi gibi özellikler göz önünde bulundurulmalıdır.

Fiziksel faktörler açısından kent içerisindeki spor alanları; yeterli ve gerekli spor ekipmanlarını içerisinde barındırma ve güvenli olma (âtlı olmama, gece gündüz kullanımına açık olma, trafikten arındırılmış olma vb.) niteliklerine sahip olmalıdır.

Kent içerisindeki spor alanları rüzgâr, güneş vb. iklimsel faktörler göz önünde bulundurularak tasarlanmalıdır.

Toplumun spor alışkanlığı kazanmasındaki kentsel faktörleri irdeleyen bu çalışmanın toplumu spora teşvik etmekle yükümlü yerel ve genel yönetimlere faydalı olabileceği değerlendirilmektedir.

## REFERANSLAR

- Asiabi, S. R. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Akademik Başarı ile İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bach, L. (2015). *Sports without Facilities: The Use of Urban Spaces by Informal Sports*.
- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A., & Van Der Brug, H. (1990). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (John Wiley and Sons).

- Balcı, V., Gök, Y., & Akoğlu, H. E. (2018). Türkiye'nin Ulusal Gençlik ve Spor Politikalarının, Sürdürülebilirliğin Sosyal Boyutuyla İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 9-22. <https://doi.org/10.25307/jssr.399823>
- Barlow, J. (2015). *Data Analytics in Sports*.
- Berg, L. V. D., Braun, E., & Otgaar, H. J. (2016). *Sports and City Marketing in European Cities* (Ashgate). [www.euricur.nl](http://www.euricur.nl)
- Betts, J. R. (1984). *The Technological Revolution and the Rise of Sport, 1850-1900. İçinde American Sporting Experience: A Historical Anthology of Sport in America* (Leisure Press).
- Bianchini, F. (1991). *Urban Cultural Policy: Discussion Document* (The Arts Council).
- Bilge, M. (2000). İrk Bayan Hentbol Milli Takımı Oyuncularının Somatotip Profilleri ve Yabancı Ülke Sporcuları ile Karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*.
- Çelik, S. (2017). *Bir Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Çolakoğlu, T. (2000). *Sporun Toplumla Yaygınlaştırılmasında Medyanın etkisi*(Güreş Örneği). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Davies, L. E. (2016). A Wider Role for Sport: Community Sports Hubs and Urban Regeneration. *Sport in Society*, 19(10), 1537-1555. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1159192>
- Demir, C., & Demir, N. (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. *Ege Academic Review*, 6(1), 36-51.
- 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.
- 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.
- Doğan, B., & Moralı, S. (1999). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları ile İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1).
- Erdemli, A. (1996). *İnsan Spor ve Olimpizm* (Sarmal Yayınevi).
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açından Spor*.
- Goldstein, J. H., & Bredemier, B. J. (1977). Sport and SocIALIZATION: Some Basic Issue. *Journal of Communication*, 27, 154-159.
- Güçlü, S. (2005). *Kurumlara Sosyolojik Bakış* (Birey Yayıncılık).
- Güzel, P., Dilşad, Ç., & Atalay, N. M. (2009). Sürdürülebilir Kalkınmanın Çevre Boyutunda Uluslar arası Olimpiyat Komitesi (İOC) Uygulamaları ve Olimpiyat Organizasyonları Kapsamında İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(02), 60-70.
- Hallmann, K., Wicker, P., Breuer, C., & Schüttoff, U. (2011). Interdependency of Sport Supply and Sport Demand in German Metropolitan and Medium-Sized Municipalities— Findings From Multi Level Analyses. *European Journal For Sport And Society*, 8(1-2), 65-84.
- Hausenblas, H. A., Brewer, B. W., & Van Raalte, J. L. (2004). Self-Presentation and Exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 1-12.

- Hong, S. J., Zhang, X. C., & Rent, G. (2016). Gentrification and Urban Redevelopment: the Reproduction of Urban Space Driven by Capital and Right. *Urban Studies*, 23(3).
- Hoye, R., Nicholson, M., & Haulihan, B. (2015). Spor ve Politika Meseleleri ve Analizi (Beta).
- Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, E., & Çakır, B. (2008). Sağlık Bakanlığı Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi.
- İmamoğlu, A. F. (1992). İkininli Yıllara Doğru Türk Sporuna Üzerine Bazı -Gözlemler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1).
- Kaymak, B., Can, F. E., Gök, A., & Toluk, Ö. (2019). Yaşlılarda Spor Yapma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Eskişehir Teknik Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi B - Teorik Bilimler*, 7(2), 204-210. <https://doi.org/10.20290/estubtdb.532806>
- Kim, S. K., Cho, C. H., & Kim, K. B. (2017). As Studyo the Activation Factors of World Cup Stadium as the Public Sports Facilities. *Journal of the Architectural Institute of Korea Planning & Design*, 33(4), 31-38.
- Klinenberg, E. (2018). *Palaces for the People: How to Build a More Equal and United Society* (London: Bodley Head).
- Kozma, G., Teperics, K., & Radics, Z. (2014). The Changing Role of Sports in Urban Development: A Case Study of Debrecen (Hungary). *International Journal of the History of Sport*, 31(9), 1118-1132. <https://doi.org/10.1080/09523367.2013.865119>
- Luo, W., & He, Y. (2021). Influence of Sports Applications on College Students' Exercise Behaviors and Habits: A Thematic Analysis. *Alexandria Engineering Journal*, 60(6), 5095-5104. <https://doi.org/10.1016/j.aej.2021.03.059>
- Mincyte, D., Casper, M. J., & Cole, C. L. (2009). Sports, Environmentalism, Land Use, and Urban Development. *Çinde Journal of Sport and Social Issues* (C. 33, Sayı 2, ss. 103-110). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/0193723509335690>
- Mohan, D. A. (2016). Big Data Analytics: Recent Achievements and New Challenges. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(7), 406-464.
- Monks, T. (2015). Operational Research as Implementation Science: Definitions, Challenges and Research Priorities. *Implementation Science*, 11(1).
- Orhan, O. R., & Yoncalık, O. (2016). Türkiye'deki Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Alışkanlıkları. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1).
- Pack, C., & Glyptis, S. (1989). *Developing Sport and Leisure: Case Studies of Good Practice in Urban Regeneration* (London: HMSO).
- Pujadas, X. (2012). Sport, Space and the Social Construction of the Modern City: The Urban Impact of Sports Involvement in Barcelona (1870-1923). *International Journal of the History of Sport*, 29(14), 1963-1980. <https://doi.org/10.1080/09523367.2012.696348>
- Qian, F. (2020). State Council: Strengthen the Construction of Public Fitness Venues and Facilities to Develop Mass Sports. *China City Planning Review*, 29(4).
- Riess, S. A. (1989). Şehir Oyunları: Amerikan Kentsel Toplumunun Evrimi ve Sporun Yükselişi.
- Rosentraub, M. S. (1997). *Major League Losers: The Real Costs of Sports And Who's Paying For It* (Basic Book).
- Seifried, C., & Clopton, A. W. (2013). An Alternative View of Public Subsidy and Sport Facilities Through Social Anchor Theory. *City Culture & Society*, 4(1), 49-55.



- Seydioğlu, C., & Özdilek, Ç. (2023). Toplum Sağlığının Önemi. İçinde Egzersiz ve Toplum Sağlığı (ss. 61-78). [www.duvar yayinlari.com](http://www.duvar yayinlari.com)
- Singer, N. Y. (1972). Coaching Athletics and Psychology.
- Sit, C. H. P., & Lindner, K. J. (2006). Situational State Balances and Participation Motivation in Youth sport: A Reversal Theory Perspective. *British Journal of Educational Psychology*, 76, 369-384.
- Sivrikaya, Ö., & Pehlivan, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Spor Yapmasını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 10(1).
- Sport England. (2008). Developing Sustainable Sports Facilities: A Toolkit for the Development of a Sustainable Community Sports Hub.
- Sun, T. H. (2013). Study on Public Sports Facility Layout Planning. *Applied Mechanics and Materials*, 440, 397-401.
- Taylor, P. (2011). *Torkildsen's Sport and Leisure Management*: C. London: Routledge.
- Wicker, P., Hallmann, K., & Breuer, C. (2013). Analyzing the Impact of Sport Infrastructure on Sport Participation Using Geo-Coded Data: Evidence from Multi-Level Models. *Sport Management Review*, 16(1), 54-67.
- Xie, L. H., Hao-Lin, J., & Hyung, S. (2016). The Influence of Consumers Choice Factors of Public Sports Facilities in Hunan Province, China on the Satisfaction About Using the Facilities. *Korean Journal of Sports Science*, 25(5), 191-203.
- Yalçınkaya M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi*.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor* (Topkar Matbaacılık).
- Zaharia, M., Xin, R. S., & Wendell, P. (2016). Apache Spark. *Communications of the ACM*, 59(11), 56-65.