



## SPOR PSİKOLOJİSİ ÜZERİNE BİR İNCELEME\*

Hikmet TURKAY<sup>1</sup>, Ayça DEMİR<sup>2</sup>

### ÖZ

Spor psikolojisi, sporun psikolojik temeli, süreçleri ve etkilerini incelemektedir. Spor psikolojisi, spor ve egzersizde insan davranışının bilimsel çalışmasını ve bu bilginin aynı zamanda spor ve egzersiz ortamlarında pratik uygulamasını kapsamaktadır. Ayrıca spor psikolojisinin, hem bilimi hem de uygulamayı içeren bu yapısı, spor psikolojisinin bir disiplin olarak gelişmesinden itibaren görülmektedir. Sporda psikolojik gelişim veya uygulamadaki iyileştirmeye, spordaki performansa dayalı becerilerin değerlendirilmesi ve geliştirilmesinde, ayrıca rekabetçi durumlarda sporcuların performansını en üst seviyeye çıkarmada son derece faydalı olduğu da göz önündedir. Günümüzde spordaki psikolojik bu gelişmelere paralel olarak, spor psikolojisi araştırmalarında önemli bir gelişme görülmektedir. Ortaya çıkan bu araştırma zenginliği; yalnızca alan içinde hem akademik hem de pratik önemi olan geniş bir konu yelpazesini incelemekle kalmamış, aynı zamanda diğer spor ve egzersiz bilim alanlarını ve psikoloji disiplininin çeşitli dallarını da bünyesine katmıştır. Böylesine bir ortamda bilginin ilerlemesinin en kritik unsuru, herhangi bir araştırma alanında düzenli olarak çalışmalarını özetlenmesini, yansıtılmasını ve geri bildirim alınmasını gerektirir. Bu görev de genellikle bir literatür incelemesiyle yerine getirilir. Literatür incelemesi; bir konunun organizasyonu, yeniden yapılanması ve tanımlanmış yapı için ilk araç olarak işlev görür. Aynı zamanda gelecekteki araştırmaları yönlendirir, sürekli ilerleme için temel oluşturur ve referans noktalarına hizmet eder. Bu çalışmada da spor psikolojisinin geçmişten günümüze gelişimi, araştırma konuları ve spor psikolojisi araştırmalarında kullanılan yöntemler kısaca ele alınarak gelecek araştırmalara bir referans noktası oluşturulmaya çalışılmıştır.

### Anahtar Kelimeler

*Spor, Psikoloji, Spor Psikolojisi, İnceleme*

## A REVIEW ON SPORTS PSYCHOLOGY

### ABSTRACT

Sports psychology examines the psychological basis, processes and effects of sports. Sport psychology encompasses the scientific study of human behavior in sport and exercise, as well as the practical application of this knowledge in sport and exercise settings. In addition, this structure of sports psychology, which includes both science and practice, has been seen since the development of sports psychology as a discipline. It is also considered that it is extremely useful in evaluating and developing performance-based skills in sports, with psychological development or improvement in practice, and also in maximizing the performance of athletes in competitive situations. Today, in parallel with these psychological developments in sports, an important development is observed in sports psychology research. This wealth of research; not only has it examined a wide range of topics that have both academic and practical importance within the field, but it has also incorporated other fields of sports and exercise science and various branches of the discipline of psychology. The most critical element to the advancement of knowledge in such an environment requires regularly summarizing, reflecting, and receiving feedback on work in any field of research. This task is usually fulfilled by a literature review. Literature review; It functions as the first tool for the organization, restructuring and defined structure of a subject. It also guides future research, lays the foundation for continued progress, and serves as reference points. In this study, the development of sports psychology from past to present, research topics and methods used in sports psychology research were briefly discussed and a reference point for future research was tried to be established.

### Key Words

*Sport, Psychology, Sport Psychology, Review*

\*Bu makale, 4. Uluslararası Herkes için Spor Zirvesi (21-23 Mayıs 2021, Ankara)'nde sözel sunum olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup>Dr., Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, e-mail: hikmet.turkay@gumushane.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7851-2757

<sup>2</sup>Gümüşhane Üniversitesi, e-mail: aycademir4@icloud.com, ORCID: 0000-0001-9090-5302

**Alıntı:** Turkay, H., Demir, A. (2021). Spor psikolojisi üzerine bir inceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131.

## Giriş

Spor ve fiziksel aktivite bağlamına uygulanan insan davranışı çalışması olarak spor psikolojisi, spor bilimleri alanındaki daha genç alt disiplinlerden biri olduğu gibi psikoloji alanındaki en genç alt disiplinlerden de biridir. Spor psikolojisi, sağlık ve dayanıklılıkla ilgili tıbbi ve psikolojik endişeler ile performansla olan ilgi eklendiğinde giderek daha fazla desteklenmektedir. Sporcular ve antrenörler maksimum performansın peşinden koşarken aynı zamanda psikolojik etkenlerin de farkına varmış ve bu durum, spor psikolojisini giderek daha etkili bir hâle getirmiştir.

Spor psikolojisi, sporun içerisinde yer alan bireylerin psikolojik özelliklerinin değerlendirilerek gerek takım sporlarında gerekse bireysel sporlarda performanslarının en tepeye nasıl çıkarılabileceği ile ilgilenir (Azboy vd., 2012). Bir diğer ifadeyle spor psikolojisi, rekabet ve başarı gibi insani davranışları ve bu davranışla ilişkili kaygı, benlik saygısı ve motivasyon gibi düşünce ve duyguların incelenmesini konu alır. Spor psikolojisi psikolojik ilkelerin, beceri gelişiminin tüm seviyelerinde spor ve fiziksel aktiviteye uygulanmasıdır. Bu nedenle hem odağında hem de yöntemlerinde psikolojinin çıktılarını yansıtmaya eğilimindedir (Browne ve Mahoney, 1984). Spor psikolojisi akademik bir disiplin olarak gelişmesinden bu yana iki şekilde görülmüştür: İlki psikoloji ilkelerinin spora ve fiziksel aktiviteye uygulandığı uygulamalı bir psikoloji, ikincisi ise biyomekanik gibi spor biliminin diğer alt disiplinleri ve bunların teorileri, yapıları ve ölçüleri hakkında bilgi gerektiren spor biliminin bir alt disiplini olarak egzersiz fizyolojisidir. İlk görüşü benimseyenler, psikolojik teoriyi anlamak ve psikolojik ilkeleri uygulamak için bir ortam olarak spor ve fiziksel aktiviteye odaklanma eğiliminde olmuşlardır. İkincisini benimseyenler ise spor bağlamında davranışları gözlemlemeye, açıklamaya ve tahmine odaklanma eğilimindedirler (Weinberg ve Gould, 1999; FEBSAC, 1996; Horn, 1992).

Spor psikolojisi, hem bilimi hem de uygulamayı içerir ve bu durum spor psikolojisinin bir disiplin olarak gelişmesinden itibaren görülmektedir. Dolayısıyla spor psikolojisi, spor ve egzersizde insan davranışının bilimsel çalışmasını ve bu bilginin aynı zamanda spor ve egzersiz ortamlarında pratik uygulamasını kapsamaktadır. Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEPSAC) sporu; psikolojinin bilişsel, motivasyonel ve duyuşsal-motor boyutlarını içerecek şekilde tanımlamıştır: "Spor; sağlık odaklı egzersiz de dâhil olmak üzere eğitici, rekabetçi, rekreasyonel, önleyici ve rehabilite edici ortamlardaki fiziksel aktivitedir". Bu tanım spor psikolojisinin psikolojide, spordaki uygulaması ve bir araştırma alanı olarak spor bilimlerindeki yerini ifade etmektedir (Gill, 2000; FEBSAC, 1996).

Spor psikolojisini incelemeye yönelik bir diğer yönelim; psiko-fizyolojik, sosyal-psikolojik ve bilişsel-davranışsal yaklaşım şeklindedir. Psiko-fizyolojik yaklaşım; psikolojik süreçler için en iyi ölçümler olduğunu varsayarak sporda kalp atış hızı, beyin dalgası aktivitesi, avuç içi terlemesi ve kas aksiyon potansiyeli gibi fizyolojik önlemlerin kullanılmasını vurgular. Sosyal-psikolojik bir yaklaşım, sporda davranışın bireylerin karmaşık etkileşimleri ve psikolojik yapıları (özellikler/yatkınlıklar), içinde buldukları sosyal çevre ile belirlendiğini varsayar. Bilişsel-davranışçı yaklaşım ise sporcunun bilişsel ve davranışsal yönüne vurgu yaparak bir sporcunun ne düşündüğüne; kendisini ne kadar güvende, rahat

veyahut stresli hissettiğine ve bunların performansını nasıl etkilediğine odaklanır (Biddle ve Mutrie, 2006; Biddle, 1995). Bu yönelimler aynı zamanda alan içindeki metodolojik ve ölçüm endişelerini yansıtır ve bu nedenle meşru ve kullanılabilir bilgiyi neyin oluşturduğuna dair spor, fiziksel aktivite ve spor psikolojisi araştırmalarında meydana gelen tartışmaların önemli göstergeleridir (Nesti, 2006).

Spor psikolojisindeki tartışmalar ve ilerlemeler kapsamında bu çalışmada; spor psikolojisinin geçmişten günümüze bir anlayış ve bir alan olarak gelişimi, araştırma konuları, yapılan araştırmalarda kullanılan yöntemler ve odak noktaları incelenmeye ve aktarılmaya çalışılmıştır. Unutulmamalıdır ki bir alanda araştırmaların ve bilginin ilerleyebilmesi için alanı literatür incelemeleriyle özetleme ve yansıtmaya gereklidir. Bu çalışma da bu görevi en iyi şekilde yerine getirebilme çabasıdır.

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Spor psikolojisinin gelişimi, araştırma konuları ve yapılan araştırmalarda kullanılan yöntemlerin incelendiği bu çalışmada; nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmada spor psikolojisi ile ilgili bir doküman incelemesi yapılmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Spor ve psikoloji terimleriyle ilgili metinler doküman incelemesiyle değerlendirilmiş ve bu kapsamda belgesel kayıtları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme işlemleri sırasıyla yerine getirilerek spor psikolojisinin gelişimi, araştırma konuları ve spor psikolojisi araştırmalarında kullanılan yöntemler teorik bir çerçevede incelenmeye çalışılmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde birbirini takip eden eş zamanlı üç eylem akışı öne çıkmıştır: Verilerin azaltılması, verilerin sunumu ve sonuçların biçimlendirilmesi. Verilerin azaltılması aşamasında, analiz boyunca bir veri azaltma ve düzenleme işi yönetilmiş ve ilgisiz veriler değerlendirme kapsamından çıkartılmıştır. Veri setine ilişkin azaltım işleminin sonrasında, spor psikolojisiyle ilgili verilerin sunumu ortaya çıkarılmış ve verilere ilişkin bilgiler düzenlenip sonuçlar biçimlendirilerek yorumlanmıştır.

### **Bulgular**

Araştırmanın bu bölümünde, tarihsel süreçte spor psikolojisinin gelişimi kronolojik bir sıralamayla açıklanarak araştırma konuları (kişilik, benlik saygısı, dikkat, motivasyon, imgeleme, kaygı, stres, saldırganlık ve şiddet) ve spor psikolojisiyle ilgili yapılan araştırmalarda kullanılan yöntemler hakkında kısaca bilgi verilmeye çalışılmıştır.

### **Tarihsel Süreçte Spor Psikolojisi ve Öncüleri**

Bildiğimiz kadarıyla psikoloji kelimesi, 1870'lere kadar spor kelimesi ile bağlantılı olarak kullanılmıyordu. 1875 civarında Rus anatomist Pyotr Francevich Lesgaft bir

fiziksel eğitim sistemi geliştirmiştir. Amacı, vücut ve zihin arasındaki uyumu teşvik etmek ve yöntem olarak da vücudun bilinçli kontrolünü öğrenmektir. Sinir sisteminin bu yöntemle eğitilebileceğini ve daha sonra karakter ve zihnin gelişimine temel teşkil edebileceğini düşünüyordu ve bu anlamda ciddi çalışmalar yürütmüştü (Schinke ve Hanrahan, 2009).

Sonrasında Alman fizyolog Emil du Bois-Reymond 1881 yılında egzersizin, merkezi sinir sistemi ile bir ilişki yumağını oluşturduğunu ve bu nedenle egzersizin sadece kasların jimnastiği değil aynı zamanda vücudun ruhsal işlevinin de bir tür jimnastiği olduğunu öne sürmüştür. Benzer görüş Macar Karoly Budinszky tarafından da sunulmuştur: "*Fiziksel egzersiz yoluyla sinir ve kas sistemini güçlendirmek aynı zamanda öz denetimi ve iradeyi de güçlendirecektir*" (Moran ve Toner, 2017). Spor psikolojisiyle ilgili bir diğer çalışma göstergesi, Fransız Philippe Tissé'nin 1894'te yayınlanan "*Psychologie de l'Entraînement Intensif*" adlı makalesi olmuş (Green ve Benjamin, 2009) ve hemen akabinde 1895'te Norman-Triplett tarafından spor psikolojisiyle doğrudan ilgili bir çalışma yapılmıştır. 19. yüzyılın sonlarına doğru ise spor psikolojisine olan ilgi artmaya başlamıştır (Davis, Huss ve Becker, 1995).

1899 ve 1900'de "Spor Psikolojisi" tanımlı iki makale başlığı ortaya çıkmıştır. İlki Balduin Groller tarafından yazılmıştır. 1899 Ekim ve Aralık aylarında Die Wage (Vienna) dergisinde "Zur Psychologie des Sportes" başlığı altında iki bölüm hâlinde yayınlanmıştır (Vandereycken vd., 1991; Banister ve Blackburn, 1931). Groller, sportif faaliyetlerle ortaya çıkan ancak henüz bilimsel olarak araştırılmamış bazı psikolojik olaylara işaret etmiştir ve en yetkin bilim adamlarının bile bu konuların varlığından haberdar olup olmadığını sorgulanabilir olduğunu belirtmiştir. 1900 yılının Mayıs ayında Modern Olimpiyat hareketinin kurucusu Baron de Coubertin'in, Groller'in çalışmasının başlığıyla aynı, bir makalesi "La Psychologie du Sport" başlığı altında yayınlanmıştır. Bu makalenin içeriği Groller'inkinden tamamen farklı olarak ki zaten Coubertin ve Groller'in kendi makalelerini yazarken birbirlerinden haberdar olabilmesi olası değildir. Öyle görünüyor ki Groller'in hafif bir önceliğine rağmen spor psikolojisine uygun ifadeler her iki yazar tarafından ortaya çıkarılmıştır (Hansen, 2012; Green ve Benjamin, 2009).

1920'lere kadar Spor Psikolojisi disiplini ile ilgili resmi bir kuruluş söz konusu olmamıştır ama 1925'te Coleman Griffith'in Illinois Üniversitesi'nde kurduğu Atletik Araştırma Laboratuvarı bir öncü olarak görülmüştür. Bir üniversitede araştırma laboratuvarı kurarak iki ders kitabı yayınlayarak ve profesyonel spor takımlarına danışmanlık yaparak spor psikolojisini de haritaya koyan Coleman Griffith, genellikle "spor psikolojisinin babası" olarak adlandırılır. Fakat buna rağmen, spor psikolojisine erken açılan bu yol, sorunsuz bir şekilde ilerlememiş ve Atletik Araştırma Laboratuvarı 1932'de fon eksikliği nedeniyle kapanmıştır. Rusya'da Peter Roudik ve A.C. Puni ve Almanya'da R.W. Schulte spor psikolojisiyle bağlantılı paralel çalışmalar yürütmüşlerdir ancak o tarihlerde spor psikolojisi henüz tanımlanabilir bir alan değildir. Bu olayları takiben 1930'lar ve 1960'lar arasında, spor psikolojisi alanında çok az hareketlilik görülebilmektedir (Jarvis, 2006; Leunes ve Nation, 2002; Gill, 2000; Browne ve Mahoney, 1984).

Spor psikolojisi 1960'larda ABD'de yeniden ortaya çıkmıştır ve birkaç yıl sonra İngiltere ve Avrupa'nın geri kalanında ele alınmaya başlanmıştır. Spor Psikolojisi alanı, o zamandan günümüze küresel ölçekte genişleyerek ve en hızlı büyüyen yeni

akademik disiplinlerden biri olarak gelmiştir. Dikkate değer bir diğer husus ise çok yakın zamana kadar spor psikolojisiyle ilgili çalışmaların psikoloji içinde değil de çoğunlukla spor bilimleri alanında bulunmuş olmasıydı (Gill, 2000; Kremer ve Scully, 1994). 1965 yılı, ilk Uluslararası Spor Psikolojisi Kongresi nedeniyle bir dönüm noktası olarak kabul edilir. Kongre, Roma'da Ferruccio Antonelli'nin başkanlığında 40'ın üzerinde ülkeden 500 katılımcı ve 230 bilimsel çalışmayla düzenlenmiştir (Cei, 2011; Browne ve Mahoney, 1984; Geron, 1982). 1969'da Vittell'de Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEBSAC) kurulmuştur. 1970 yılında spor psikolojisi alanındaki ilk dergi olan "International Journal of Sport Psychology" yayınlanmaya başlamıştır (Browne ve Mahoney, 1984). 1980'lerin ortalarına gelindiğinde uygulamalı konular ön plana çıkmıştır ve dikkat çekerek birçok araştırmacının alana yönelmesini sağlamıştır. 1985'te yapılan bir toplantı, şu anda ABD'de spor psikolojisi için birincil profesyonel organizasyon olan Uygulamalı Spor Psikolojisini Geliştirme Derneği'nin (AAASP) başlangıcı olmuştur. 1986'da Amerikan Psikoloji Derneği (APA), "Spor Psikolojisini" psikolojinin bir dalı olarak resmen kabul etmiştir ve artık birçok araştırmacıyı cezbeden bir alan haline gelmiştir (Doğan, 2015; Jarvis, 2006; Gill, 2000; FEPSAC, 1996).

Spor psikolojisi Türkiye'de spor bilimlerindeki gelişmeye paralel olarak ortaya çıkmıştır ve 1943 yılı spor psikolojisinin başlangıcı olarak kabul edilir. Başer'e göre bu tarihte Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü "Sporun Fizyopatolojisi" kitabının çevirisini yayımlamıştır. Beden eğitimi öğretmeni İlhami Polater, spor psikolojisiyle ilgili günlük gazetede yazılar yazmaya başlamıştır. 1970'li yıllara gelindiğinde Lütfü Özbatağ "Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi" ve hemen ardından Sabri Özbaydar "Spor Psikolojisi" adlı kitapları yayımlamışlardır. 1982 yılında Ege Üniversitesinde spor psikolojisi alanında ilk yüksek lisans ve doktora programı başlatılmış ve alan gün geçtikçe gelişmeye başlamıştır (Doğan, 2015; Bayar, 2011).

Yukarıda da ifade edildiği üzere araştırmacılar, günümüz Spor Psikolojisinin temelini oluşturan birçok görüş üzerine çeşitli araştırmalar yapmışlardır. Bu çalışmalar, Spor Psikolojisi alanını oluşturmuş ve zamanının araştırmacılarına yol göstermekle kalmayıp günümüzde de birçok araştırmacının bu görüş ve çalışmalardan faydalanmasını sağlamıştır.

## **Spor Psikolojisinde Araştırma Alanları**

### *Kişilik*

Birçok insanın zihninde spor psikolojisi, her şeyden önce kişilik ve spor arasındaki ilişki olarak görülmektedir. Motivasyon bağlamında olsun, saldırganlık, stres ve kaygı, bilişsel süreçler, gelişim veya sosyal etkileşim gibi olguların her birinin, bireylerde spor ortamında tepkilerinin nasıl farklılaştığı tartışılmaktadır. Goffman, "kişilik, sunduğumuz bir dizi rol veya kişiden başka bir şey değildir" diye belirtirken Raymond Cattell'e göre kişiliğimizin istikrarlı bir özü vardır (Peterson, 2015). Kelly ise kişiliği, her şeyden önce, her birimizin kendine özgü öncelikleri ve özel dünyasıyla benzersiz olduğumuzla ifade etmektedir (Smith, 2006). Genel olarak, nasıl olursa olsun kişilik kavramsallaştırılır ve etkileşimsel bir yaklaşım tek mantıklı yol olarak görülmektedir. Bu etkileşim çerçevesinde kişiliğin, özellikle performansla nasıl bir ilişkisi olduğunu düşünmek spor psikolojisi alanı için önem



taşımaktadır (Vealey vd., 1992). Bu nedenle son yıllarda en çok çalışılan konulardan biri spor ve kişilik arasındaki ilişki olmuştur. Sporcu kişiliği, kişilik performans arasındaki ilişki, sporun kişilik üzerine etkileri önemli çalışma alanlarını oluşturmaktadır (Doğan, 2015).

### *Benlik Saygısı*

Benlik saygısı, gerek sosyal psikolojide ve gerekse spor psikolojisinde en çok araştırılan kavramlardan biri olmaya devam etmektedir (Baumeister 1993; Mruk 1995). Benlik saygısı, genel olarak, "bireyin benliğine ilişkin olumlu değerlendirmesini" ifade eder (Rosenberg vd., 1995). Yeterlilik ve değer olmak üzere iki farklı boyuttan oluşur. Yeterlilik boyutu (etkililik temelli öz saygı), insanların kendilerini yeterli görme derecesidir. Değer boyutu ise (değer temelli benlik saygısı), bireylerin kendilerini değerli kişiler olarak hissetme derecesi olarak görülür (Cast ve Burke, 2002; Gecas, 1982). Spor alanında benlik saygısı kavramına bakıldığında büyük önem taşıdığı görülmektedir.

### *Dikkat*

Dikkat, bilişsel psikolojideki en önemli araştırma alanlardan biridir çünkü "gönüllü kontrol ve öznel deneyimin davranışlarımızdan nasıl ortaya çıktığı ve onu nasıl düzenlediği" gibi temel sorulara cevap verir (Posner ve Rothbart, 2007). Konsantrasyon veya herhangi bir durumda dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelerek en önemli olana dikkat etme yeteneği, sporda başarılı performansın hayati bir bileşenidir. Bazı spor psikologları araştırmalarını seçici dikkatin gelişimdeki rolünü incelemeye odaklanmışlardır. Genel olarak, seçici dikkatin pratik ve deneyimleme ile geliştirilebileceğini ve çeşitli spor branşlarında odaklanma ve hızlı ve doğru karar almada etkili olacaktır (Moran, 2009). Ayrıca ifade etmek gerekirse, dikkat eksiklikleri rekabetçi sporda başarı ile başarısızlık arasındaki fark anlamına gelebilmektedir (Szczepanik, 2005). Araştırmacılar bu farkı göz önüne alarak dikkati düzenleme konusuna odaklanmışlardır. Dikkati düzenleme konusu özellikle elit düzeydeki atletik performansla ilgilidir çünkü başarılı olmak için sporcuların kendi konsantrasyon sistemleri hakkında doğru içgörülere ve bunları kontrol etmelerine ihtiyaçları vardır (Afonso, Garganta ve Mesquita, 2012; Moran, 2009).

### *Motivasyon*

Bireylerin bir eylemi gerçekleştirmesi için öncelikle motive olması gerektiği ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Nitekim, sporda da bireyin bu aktiviteyi gerçekleştirebilmesi, devam ettirebilmesi ve aynı zamanda başarılı olabilmesi için motivasyon anahtar faktör olarak görülmektedir (Vallerand, 2007). "Motivasyon (güdülenme), organizmayı davranışa iten, bu davranışların düzenlilik ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön veren çeşitli iç ve dış etkenler ile bunların işleyişini sağlayan mekanizma" olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2001). Bireylerin motivasyon türlerinde önemli bir ayrım, içsel ve dışsal motivasyon olarak belirlenmektedir. Sporda yer almanın içsel nedenleri arasında heyecan, eğlence, hareket sevgisi, becerilerimizi gösterme ve geliştirme şansı, kısacası spordan zevk almamızın tüm nedenleri bulunur. Bunların sporcuları motive etmek için bu kadar etkili bir şekilde kullanılmasının nedeni, içsel motivasyonu doğrudan etkilemeleridir. Dışsal motivasyon ise ödül, övgü, statü kazanımı ve yeni arkadaşlıklar kurma şeklinde

olabilir. Sporda hem içsel hem de dışsal motivasyon önemlidir ve spor psikologları bireyin performansını iyileştirmek için hem içsel hem de dışsal motivasyon faktörüyle çalışabilir (Jarvis, 2006). Ayrıca spor psikolojisinde motivasyona güncel yaklaşımlar, daha çok insan davranışının gelecekteki olaylar tarafından neden motive edildiğini açıklamaya öz yeterlik, hedef belirleme ve başarı motivasyonu gibi kıstaslara da odaklanmaktadır (Chandler, Vamplew ve Cronin, 2007).

### *İmgeleme*

Spor performansını iyileştirmeye yönelik popüler bir yaklaşım olarak "imgeleme", son zamanlarda dikkat çekmesine rağmen kavram ilk kez 1970'lerde Gallwey tarafından ortaya atılmıştır. Gallwey, sporda bir oyuncunun karşılaşması gereken en zorlu rakibin kendi zihninde olduğunu ve onu önce zihninde yenebilmesi gerektiğini ifade etmiştir (Kremer ve Scully, 1994). İmgeleme, yapılması düşünülen hareketin uygulaması olmadan, yoğun bir şekilde bireyin zihinde canlandırmasıdır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Sporcular genellikle müsabakalar hakkında imgeler üretirler. Teknik becerileri gerçekleştirdiklerini hayal ederler, kendilerini iyi ya da kötü oynarken hayal ederler, yanlışları zihinlerinde gözden geçirirler, rekabet konusunda endişe duyarlar, kazanma veya kaybetme hakkında düşünürler ve bunların her birine tepkilerini sorgularlar (Hanrahan ve Andersen, 2010; Morris, Spittle ve Perry, 2004).

### *Kaygı*

Kaygı, belirsiz ama ısrarlı bir endişe ile karakterize edilen bir duygu durumu bozukluğudur (Lane, 2015). Bu bozukluklar bir dizi bilişsel, davranışsal ve fiziksel semptomlar olarak kendisini gösterir (Jayakody, Gunadasa ve Hosker, 2014). Spor, kaygının öncüllerini, dinamiklerini ve sonuçlarını incelemek için ideal bir durum olarak düşünülebilir (Kleine, 1989). Spor bilimleri alanındaki araştırmacılar için kaygı, iki ana bileşenden oluşan çok boyutlu bir yapıdır: Bilişsel kaygı (yani kişinin performansı hakkında endişe verici düşünceler) ve somatik kaygı (yani fizyolojik uyarılma, örneğin sinirlilik, gerginlik, kalp atış hızı) (Englert ve Bertrams, 2012). Kaygı ve spor performansı üzerindeki etkileri, spor psikolojisindeki ana araştırma alanlarından biri olmaya devam etmektedir (Lane, 2015). Özellikle rekabet içeren spor dallarında anksiyete konusu, spor psikolojisi literatüründe büyük bir öneme sahiptir ve disiplinde en çok çalışılan alanlardan biri olarak gösterilmektedir (Mellalieu vd., 2009; Woodman ve Hardy, 2001; Biddle, 1995).

### *Stres*

Stres, bireylerin zorlayıcı veya tehdit edici olarak değerlendirdikleri stresörler olarak adlandırılan belirli olayları algılama ve bunlara tepki verme sürecini ifade eder (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres, bir kişi ile çevre arasındaki bir işlem olarak kavramsallaştırılır. Spor ortamında da dışsal ve içsel etki faktörleriyle sporcularda stres durumu görülebilmektedir. Strese neden olan tanımlanan etkiler arasında aşırı baskı, eleştirel yorumlar, izleyiciler, sporcu seçmeleri, kazanmaya aşırı vurgu, antrenman ve müsabaka ortamı, rakipler, antrenör/takım arkadaşı ilişkileri, fiziksel hatalar, yetenekle ilgili kendinden şüphe duyma, sakatlanma, kişisel hedefler ve beklentiler, iyi oynayan bir rakibin izlenmesi gibi faktörler gözlemlenmiştir (Lane, 2015). Sporcuların yaşadığı bu stres kaynaklarını belirlemek, onlara stresle başa çıkma yöntemlerinin geliştirmede yardım ve

rehberlik edebilir (Rees ve Hardy, 2004). Stres ile ilgili rehberlik edici başa çıkma stratejileri uygulamalı spor psikolojisi açısından önemlidir ve bu yönde yapılan çalışmalar da konuya ışık tutmaktadır. Bu kapsamda yapılan araştırmalar gün geçtikçe artmakta ve bu çalışmalar antrenörlere ve sporculara performansı iyileştirici bir rol üstlenerek spor psikolojisinin önemini ortaya koymaktadır.

### *Saldırganlık ve Şiddet*

Sporun içerisinde var olan rekabet gücü saldırganlığa katkıda bulunabilirken saldırganlığın özü aslında bir davranıştır. Saldırganlık, tanımı gereği aktif olarak birine hoş olmayan bir şey yapmayı içermektedir. Saldırgan davranış, psikolojik zarara neden olmak için tasarlanmış sözlü tacizden fiziksel şiddete kadar pek çok biçimde olabilir. Genel olarak, saldırganlığın bir şekilde zarar verme niyeti içerdiği kabul edilir. Bu nedenle kazara birine zarar veren bir davranış saldırganlık değildir (Kremer ve Scully, 2004). Bu faktörler bir araya getirildiğinde saldırganlık kısaca: *"Başka bir kişiye zarar verme niyetiyle gerçekleştirilen her türden davranış"* olarak tanımlanırken (Jarvis, 2006) şiddet ise *"Fiziksel güç veya iktidarın kasıtlı bir tehdit veya gerçeklik biçiminde bir başkasına uygulaması sonucu maruz kalan kişide yaralanma, psikolojik zarar ve ölüme yol açması ya da açma olasılığı bulunması durumu"* olarak ifade edilmektedir (Polat, 2016). Sporda saldırganlık ve şiddetin yaygınlığı her ne kadar sporun özümüyle bağdaşmasa da saha içi ve saha dışında sporda saldırganlık ve şiddet, endişe verici bir sarmal hâline gelmektedir (Young, 1991). Spor psikolojisi açısından da saldırganlık ve şiddet kavramları son yıllarda dikkat çekici bir araştırma konusu olmuştur. Araştırmacılar, özellikle sporun motivasyon odaklı ve rekabetçi yönü itibarıyla spor ortamında sık görülebilen saldırganlık ve şiddet davranışlarının nedenleri ve sonuçları arasındaki bağlamı odağına almışlardır. Ayrıca uluslar ve kültürler arası çalışmalar, genel olarak sporda saldırganlık ve şiddetin daha geniş psikososyal ve kültürel belirleyicilerinin farklı önem derecelerini ortaya çıkarmaya yardımcı olabilmektedir.

### **Spor Psikolojisi Araştırmalarında Kullanılan Yöntemler**

Spor psikolojisi araştırmacılarının alanı kavramsal olarak ilerletmek için kullanabildikleri bir dizi alternatif yöntemler mevcuttur ve bu kapsamda nitel, nicel ve karma yöntemlerin kullanımı giderek artmaktadır. Spor psikolojisindeki araştırmalarda da nicel yöntemin sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Nicel araştırma; anket gibi standart veri toplama yöntemlerinin kullanılmasına izin veren, ilgilenilen olgu hakkında önceden mevcut bilginin olduğu durumlarda uygundur. İnsanların psikolojik tutumlarını, benlik algılarını ve davranışlarını ölçmek için kullanılmaktadır (Turkay, 2020).

Nitel araştırma metodolojisindeki son gelişmeler ve nitel araştırmanın nasıl değerlendirileceği gibi temel konularda devam eden tartışmalar göz önüne alındığında ise nitel araştırmanın spor ve egzersiz psikolojisindeki etkinliği de dikkate değer bir diğer noktadır (Silk, Andrews ve Mason, 2005). Spor ve sağlık ile ilgili bazı araştırmalarda nitel yaklaşımların değeri, niceliksel çalışmaya her zaman ve doğrudan uygun olmayan araştırma sorularını ele alabilmeleridir (Turkay, 2020). Culver ve arkadaşları (2012), *"nitel yöntem araştırmalarının spor psikolojisinde ayrıcalıklı bir duruşa sahip olduğunu"* ifade etmektedirler. Ayrıca spor psikolojisi araştırmalarında baskın veri toplama yöntemi olarak görüşmeye yönelik bir



eğilimin olduğu görülmektedir. Görüşmelerin ve dolayısıyla nitel yöntemlerin bu baskınlığının nedenleri, kapsamlı bir biçimde yapıldığında sporculardan zaman içinde ve bağlamlar arasında spor deneyimleri hakkında iyi, zengin, hikâyeli veriler elde edilebilmesidir (Mellalieu ve Hanton, 2015).

Bununla birlikte alanı metodolojik olarak çeşitlendirmeye ve zenginleştirmeye yardımcı olabilecek karma yöntemler de derinliğe sahip bir alternatif olarak göze çarpmaktadır (Smith, 2013; Mellalieu ve Hanton, 2015). Son zamanlarda sadece nitel veya nicel araştırma tekniklerine odaklanmanın, araştırmacıların bir olgu ya da hikâyenin önemli kısımlarını gözden kaçırmasına yol açtığı fikri, giderek artan bir kabul görmektedir. Fakat yine de karma yöntemlerin kullanımının tartışmalı bir konu olmaya devam ettiği göz önüne alındığında, spor psikolojisi araştırmalarında bu tür bir yaklaşımı benimseyenlerin kendi çalışmalarını konumlandırmak için diğer disiplinlerdeki tartışmalarla ilgilenmeleri de uygun görülmektedir. Karma yöntemlerin kullanımı konusunda, spor psikolojisinde karma yöntem araştırmalarının gelecekteki gelişimi için olduğu kadar, araştırmacıların farkındalığını artırma hedefi için de hayati önem taşımaktadır (Culver vd., 2012; Andrews, Mason ve Silk, 2005).

### **Sonuç ve Öneriler**

Spor psikolojisinde sorulmakta olan soruların çoğunu yanıtlamak, psikolojik ve fizyolojik parametrelerin entegrasyonunu gerektirir. Spor psikolojisi, tanımı gereği bunu yapmayı amaçlamaktadır. Araştırmacı için zahmetli olsa da bu tür araştırmalardan elde edilen ödüller aslında daha büyük olmakta ve spor hakkında daha fazla anlayış sağlayacağı da tartışmasızdır. Günümüzde sporda performans iyileştirmede, fizyolojik etkilerin yanı sıra psikolojik etkilerin de potansiyel varlığı ve dolayısıyla spor psikolojisinin önemi kabul edilmektedir. Öyle ki fiziksel aktivite ve sporun, sadece iyi bir fizyolojik çalışmayla sağlıklı ve yeterli bir gelişme göstermeyeceği açıktır. Sporda psikolojik gelişim veya iyileştirmeye spordaki atletik becerilerin değerlendirilmesi ve geliştirilmesinde, ayrıca rekabetçi durumlarda sporcuların performansını optimize etmede son derece yararlıdır. Tüm bu etkenler spor psikolojisinin geleceği için, daha fazla keşif çalışmalarını davet etmektedir. Sporda psikolojinin uygulanmasına yönelik bu tür bir istek, spor psikolojisi alanı ve araştırmacıları için cesaret vericidir. Ayrıca bu tür bir istek, araştırma için uygun teorik çerçevelerin geliştirilmesini de desteklemelidir.

**Kaynakça**

- Afonso, J., Garganta, J., & Mesquita, I. (2012). Decision-making in sports: the role of attention, anticipation and memory. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 14, 592-601.
- Andrews, D., Mason, D., & Silk, M. (2005). *Qualitative methods in sports studies*. New York: Oxford.
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. İstanbul: Alfa yayınları.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., Tunç, Ö. (2012). *Spor psikolojisi*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Banister, H., & Blackburn, J. M. (1931). An eye factor affecting proficiency at ball games. *British Journal of Psychology*, 21(4), 382.
- Baumeister, Roy F. (1993). *Preface to self-esteem: The puzzle of low self-regard*. edited by Roy F. Baumeister. Plenum.
- Bayar, P. (2011). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 131-136.
- Biddle, S. (ed.) (1995). *European perspectives on exercise and sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Biddle, S. J. H. and Mutrie, N. (2006). *Psychology of physical activity*. Abingdon: Routledge.
- Browne, M.A., & Mahoney, M.J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35(1), 605-625.
- Cast, A.D., & Burke, P.J. (2002). A theory of self-esteem. *Social forces*, 80(3), 1041-1068.
- Cei, A. (2011). Ferruccio Antonelli: His work and legacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 356-361.
- Chandler, T., Vamplew, W., & Cronin, M. (2007). *Sport and physical education: The key concepts*. New York: Routledge.
- Culver, D., Gilbert, W., Sparkes, A. (2012). Qualitative research in sport psychology journals: The next decade 2000-2009 and beyond. *The Sport Psychologist*, 26, 261-281.
- Davis, S.F., Huss, M.T., & Becker, A.H. (1995). Norman Triplett and the dawning of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 9(4), 366-375.
- Doğan, O. (2015). *Spor psikolojisi*. (Genişletilmiş Üçüncü Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5), 580-599.
- FEPSAC. (1996). Position statement of the FEPSAC: 1. Definition of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 10, 221-223.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual review of sociology*, 8(1), 1-33.

- Geron, E. (1982). *History and recent position of sport psychology*. Netanya: Wingate Institute.
- Green, C.D., & Benjamin, L.T. (Eds.). (2009). *Psychology gets in the game: Sport, mind, and behavior, 1880-1960*. U of Nebraska Press.
- Gill, D.L., & Gill, D.L. (2000). Sport and exercise psychology around the world. *International Psychology Reporter*, 4(3), 33-34.
- Hanrahan, S. J., & Andersen, M. B. (2010). *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners*. New York: Routledge.
- Hansen, J. (2012). De Coubertin, Pierre' Frédy, Baron (1863-1937). In *Sports around the World: History, Culture, And Practice* (pp. 274-275). ABC-Clio.
- Horn, T. (1992). *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- İkizler, C. & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. (3. Baskı). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Jayakody, K., Gunadasa, S., & Hosker, C. (2014). Exercise for anxiety disorders: systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 187-196.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. London: Routledge.
- Kremer, J. & Scully, D. (1994). *Psychology in sport*. London: Taylor & Francis.
- Kleine, D. (1989). Anxiety and sports performance: A metal-analysis. *Anxiety Research*, 2, 113-131.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lane, A.M. (Ed.). (2015). *Sport and exercise psychology*. London: Routledge.
- LeUnes, A. & Nation, JR. (2002). *Sport psychology*. Pacific Grove, CA, Wadsworth.
- Mellalieu, S., & Hanton, S. (Eds.). (2015). *Contemporary advances in sport psychology: A review*. New York: Routledge.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research*. New York: Nova Science Publishers.
- Mruk, C.J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer Publishing Company.
- Moran, A., & Toner, J. (2017). *A critical introduction to sport psychology: A critical introduction*. London: Routledge.
- Moran, A. (2009). Attention in sport. *Advances in applied sport psychology: A review*, 195-220.
- Morris, T., Spittle, M., & Perry, C. (2004). Mental Imagery in sport. In T. Morris & J. Summers (Eds.) *Sport psychology: Theories, applications and issues* (2nd ed., pp. 345-387). Brisbane, QLD, Australia: Wiley.

- Nesti, M. (2006). *Existential psychology and sport*. Abingdon: Routledge.
- Peterson, G. (2015). Connecting social psychology and the sociology of sport: Using Goffman as a framework for sociological sports research. *Sociology Compass*, 9(5), 379-385.
- Posner, M.I. and Rothbart, M.K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of a psychological science. *Annual Review of Psychology*, 58, 1-23.
- Polat, O. (2016). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 15-34.
- Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Rees, T., and Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 319-337.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem. *American Sociological Review*, 60, 141-56.
- Silk, M., Andrews, D., & Mason, D. (2005). *Encountering the field: Sports studies and qualitative research*. In D. Andrews, D. Mason, & M. Silk (Eds.). *Qualitative methods in sports studies* (pp. 1-20). New York: Oxford.
- Smith, B. (2013). Sporting spinal cord injuries, social relations, and rehabilitation narratives: An ethnographic creative non-fiction of becoming disabled through sport. *Sociology of sport journal*, 30(2), 132-152.
- Smith, G. (2006). *Erving Goffman*. London: Routledge.
- Schinke, R.J., & Hanrahan, S.J. (Eds.). (2009). *Cultural sport psychology*. United States: Human Kinetics.
- Szczepanik, N. (2005). Focused Cech puts records low on his list of priorities. *The Times*, 30 April, p.100.
- Turkay, H. (2020). *Spor bilimlerinde araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum and E. Eklund (Eds), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 49-83). New York: John Wiley.
- Vealey, R.S., Udry, E.M., Zimmerman, V., & Soliday, J. (1992). Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(1), 40-58.
- Vandereycken, W., Habermas, T., Van Deth, R., & Meermann, R. (1991). German publications on anorexia nervosa in the nineteenth century. *International Journal of Eating Disorders*, 10(4), 473-490.

- Young, D.J. (1991). Creating a low-anxiety classroom environment: What does language anxiety research suggest?. *The Modern Language Journal*, 75(4), 426-439.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1999) *Foundations of sport and exercise psychology*, 2nd edn, Champaign: Human Kinetics.
- Woodman, T. & Hardy, L. (2001). *Stress and anxiety*. In R. Singer, H. A. Hausenblas, and C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 290-318). New York: Wiley.