

EDİTÖR

Prof. Dr. Süleyman CAN

**SPORDA
PSİKOSOSYAL
ALANLAR**

Alanında Araştırmalar ve Değerlendirmeler

**MART
2025**

İmtiyaz Sahibi • Yaşar Hız
Genel Yayın Yönetmeni • Eda Altunel
Yayına Hazırlayan • Gece Kitaplığı
Editör • Prof. Dr. Süleyman CAN

Birinci Basım • Mart 2025 / ANKARA

ISBN • 978-625-388-236-5

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Gece Kitaplığı

Adres: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak Ümit Apt
No: 22/A Çankaya/ANKARA Tel: 0312 384 80 40

www.gecekitapligi.com
gecekitapligi@gmail.com

Baskı & Cilt
Bizim Buro
Sertifika No: 42488

Sporda Psikososyal Alanlar Alanında Araştırmalar ve Değerlendirmeler

Mart 2025

**Editör:
Prof. Dr. Süleyman CAN**

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

ÇOCUKLARIN SPORA KATILIMINDA ETKİLİ OLAN MOTİVASYONEL FAKTÖRLER

Furkan Can ŞAHİN, Faruk ALBAY1

BÖLÜM 2

MÜCADELE SPORCULARININ PSİKOLOJİK TOPARLANMA DÜZEYLERİ

Ahmet İSLAM13

BÖLÜM 3

SPORDA OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU DENEYİMİ

Elif TAŞKUYU, Zehra CERTEL29

BÖLÜM 1

ÇOCUKLARIN SPORA KATILIMINDA ETKİLİ OLAN MOTİVASYONEL FAKTÖRLER

Furkan Can ŞAHİN¹

Faruk ALBAY²

1 Doktora Öğrencisi; Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.

ORCID NO: 0009-0006-5863-9917

2 Doç. Dr.; Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.

ORCID NO: 0000-0001-9994-7058

GİRİŞ

Çocukluk dönemi, insan yaşamının hızlı geçen ancak bir o kadar da kritik bir sürecidir. Bu süreçte, bireyin zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişim aşamaları şekillenir ve birey olmanın temelleri atılır. Bu kadar önemli bir dönemde, ailelerin, sosyal çevrenin ve eğitim kurumlarının çocukların temel motor becerilerinin gelişimini desteklemek amacıyla onları spora tanıştırmaları önemlidir (Deveci vd., 2021). Çocukluk dönemi, bireylerin spora yönlendirilmesi açısından oldukça kritik bir aşamayı temsil etmektedir. Çocukların spora katılımında ailelerin tutum ve motivasyonları hem kısa vadeli davranış değişikliklerinde hem de uzun vadeli spor alışkanlıklarının oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır.

Spor, insanın doğayla mücadele sırasında geliştirdiği temel beceri ve araçları, artan boş zamanın etkisiyle bireysel veya toplu olarak, barışçıl bir şekilde ve simülasyon yoluyla oyun, eğlence ve işten uzaklaşma amacıyla estetik, fiziksel, rekabetçi, teknik ve toplumsal bir süreç olarak kullanmasıdır (Fişek, 1999). Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir faaliyet alanıdır.

Motivasyon, bireyleri belirli davranışlara yönlendiren, bu davranışların yoğunluğunu ve enerjisini şekillendiren, aynı zamanda davranışların sürekliliğini sağlayan içsel ve dışsal unsurları ve bu unsurların işleyiş süreçlerini içerir (Akbaba, 2006). Dışsal motivasyon, bir davranışın doğrudan kendisinden çok, elde edilecek bir sonuca ulaşmak amacıyla gerçekleştirildiği bir motivasyon türüdür. Bu durumda birey, davranışı kendisinden ziyade, davranışın ortaya çıkaracağı sonuçlar için sergiler (Deci vd., 1991). İçsel motivasyon, bireyin bir faaliyeti ya da işi, yalnızca faaliyetin kendisini ilgi çekici bulduğu veya bundan haz ve tatmin duyduğu için gerçekleştirmesidir. İçsel olarak motive olan kişiler, herhangi bir ödüle veya baskıya ihtiyaç duymaksızın, özgür iradeleriyle ve isteyerek bu tür etkinliklere katılırlar (Gagne ve Deci, 2005).

Aileler, çocuklarını spora yönlendirirken yalnızca fiziksel sağlıklarını desteklemeyi değil, aynı zamanda onların duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimlerini geliştirmek isterler (Dinç vd., 2011). Ailelerin çocuklarını spora teşvik etme nedenleri arasında, çocuklarının sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini sağlama, sosyal becerilerini geliştirme ve disiplinli bir hayat anlayışı kazanmalarına yardımcı olma gibi unsurlar bulunmaktadır. Bununla birlikte, çocukların spora katılımı yalnızca ailelerin teşvikleriyle sınırlı değildir; bireysel motivasyonlar, çevresel faktörler ve toplumun spora karşı genel yaklaşımı da, süreci etkileyen diğer önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Pehlivan, 2019). Çocukların spora yöneliminde eğlenme, fiziksel gelişim ve başarı arzusu gibi içsel motivasyonlar öne çıkmaktadır. Spor, çocuklar için yalnızca bir sosyal etkinlik olmanın ötesinde, kendile-

rini ifade etme ve sosyal becerilerini geliştirme fırsatı sunmaktadır (Weiss ve Ferrer Caja, 2002). Ebeveynlerin teşvikleri ile çocukların bireysel motivasyonları arasındaki etkileşim, çocuğun sporla olan ilişkisinin güçlenmesinde ve bu ilişkiyi sürdürmesinde kritik rol oynamaktadır. Çocuklar genellikle hem içsel hem de dışsal faktörlerin etkisiyle spora katılım sağlamakta ve bu süreçte ailelerinin desteği büyük önem taşımaktadır (Karahasan ve Müftüler, 2021). Spora katılım yalnızca fiziksel gelişimi değil, aynı zamanda özgüven, sosyal beceri ve duygusal zeka gibi alanları da olumlu yönde etkilemektedir (Yüksel, 2020).

Ailelerin çocuklarını spora yönlendirme motivasyonları genellikle sağlık, sosyal becerilerin geliştirilmesi, eğitsel ve psikolojik kazanımlar gibi faktörler üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu motivasyonlar hem çocukların gelişim süreçlerini desteklemekte hem de ailelerin spor ve sağlıklı yaşam konusundaki tutumlarını yansıtmaktadır. Ailelerin bu yaklaşımı, fiziksel sağlık kaygılarından çocukların akademik başarılarına kadar uzanan geniş bir çerçeveye sahiptir. Çocukların spora katılımı, yalnızca fiziksel gelişimlerini değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve akademik kapasitelerini de güçlendiren bir süreç olarak görülmektedir (Güven ve Öncü, 2020). Spor faaliyetlerine düzenli katılım çocukların ve gençlerin üzerinde sosyal, psikolojik etkiler sağlamaktadır (Eime vd., 2013). Ebeveynlerin tutumlarının, çocukların spora katılım düzeyleri üzerinde önemli etkisi vardır. Çocuklarını spora teşvik etmelerinin temelinde, fiziksel sağlık, sosyal becerileri gelişimi, disiplin kazanımı ve olumlu yaşam alışkanlıkları oluşturma gibi hedefler yer almaktadır (Eccles ve Harold, 1991). Sosyal beklentiler ve toplum içindeki statü algıları da ebeveynlerin spora yönlendirme motivasyonlarını şekillendiren önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Fredricks ve Eccles, 2004).

Çocukların çeşitli hastalıklara karşı korunmasını sağlamak için sporun etkili bir araç olduğuna dair pek çok bilimsel çalışma bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada, sportif aktivitelerin çocukların kardiyovasküler sistemlerini güçlendirdiği, kas ve iskelet yapılarının gelişimine katkı sağladığı ve obeziteyi önlemede etkili olduğu ortaya konmuştur (Janssen ve LeBlanc, 2010). Başka bir çalışmada da, düzenli fiziksel aktivitenin çocukların bağışıklık sistemini destekleyerek onların hastalıklara karşı dirençlerinde önemli bir faktör olduğu görülmüştür (Sallis vd., 2000).

Fiziksel aktivitelerin insanların genel yaşam kaliteleri üzerinde de olumlu etkileri vardır. Ebeveynler, çocuklarının sağlıklı bir gelişim göstermesi ve yaşam boyu sürdürülebilecek sağlıklı alışkanlıklar edinmesi için sporun önemli bir rol oynadığına inanmaktadır. Günümüzdeki hareketsiz yaşam tarzları, sağlıklı olmayan vücut yapılarının oluşmasında, en önemli bir faktör olduğunun ebeveynler tarafından bilinmesi, ailelerin bu tür motivasyonlarını daha da güçlendirmektedir. Bu konu hakkında bilinçli aileler,

çocuklarını spora yönlendirme konusunda daha istekli oldukları için her fırsatı değerlendirerek çocuklarını spor ayırt etmeksizin birçok faaliyete katılımını sağlarlar (Bulut, 2013).

Ailelerin çocuklarını spora yönlendirme nedenlerinden biri, onların psikolojik ve sosyal gelişimlerini desteklemektir. Sporun, çocukların özgüvenlerini artırdığı, sosyal etkileşimlerini güçlendirdiği ve psikolojik iyi oluş hallerine katkıda bulunduğu yaygın bir şekilde bilinmektedir. Ebeveynler, spor aktivitelerinin çocukların duygusal gelişimini desteklediğini ve sosyal becerilerinin gelişmesine katkı sağladığını gözlemlemektedir. Yapılan araştırmalar, sporun özgüven geliştirme, kendilik algısını güçlendirme ve stres yönetimi becerilerini artırma gibi olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur (Eime vd., 2013). Spor çocukların sosyal beceriler kazanmalarına önemli katkı sağlar. Takım çalışması gerektiren sporlar, çocuklara grup dinamiklerini anlamayı ve başkalarıyla etkili bir şekilde iletişim kurmayı öğretirken, bireysel sporlar ise kişisel sorumluluk bilincini geliştirmektedir. Spor çocukların stresle baş etme kabiliyetlerini geliştirir ve olumlu sosyal alışkanlıklar kazanmalarına yardımcı olur. Ayrıca, sporun sosyal çevre edinimi ve sağlıklı psikolojik gelişim üzerinde etkisi de vardır (Çelik ve Şahin, 2013). Sporun, çocuklarda empati, iletişim becerileri ve takım çalışması gibi değerleri geliştirdiği bilinmektedir (Esin ve Bayköse, 2021). Özellikle takım sporları, çocukların hem bireysel performanslarını ortaya koymalarını hem de bir grup içerisinde sorumluluk üstlenmelerini sağlamak açısından önemli bir rol oynar. Takım sporları aracılığıyla çocuğun sosyal çevresi de genişler. Bu nedenle, aileler sporun bu çok yönlü faydalarını dikkate alarak çocuklarını spora teşvik etmektedir.

Ailelerin çocuklarını spora yönlendirme nedenlerinden biri de kariyer ve akademik hedeflerdir. Birçok ebeveyn, sporun çocukların disiplin, zaman yönetimi ve takım çalışması gibi becerilerini geliştirdiğine inanmakta ve bu becerilerin hem akademik hem de profesyonel yaşamlarında başarıya katkı sağlayacağını düşünmektedir. Sporun çocukların yalnızca fiziksel değil, zihinsel ve sosyal yönlerini de güçlendirdiği, bu sayede onları gelecekteki akademik ve mesleki hayata daha iyi hazırladığı ifade edilmektedir. Spor yapan çocukların daha gelişmiş problem çözme yeteneklerine sahip olduğu, özgüvenlerinin yüksek olduğu ve akademik başarılarının genellikle daha yüksek olduğu bilinmektedir (Cote vd., 2007). Bu tür kazanımlar, ebeveynlerin çocuklarını spora teşvik etmesinde önemli bir motivasyon kaynağıdır. Ebeveynler spor yoluyla çocuklarının kazandıkları bu yetkinlikleri ileriki normal yaşantılarında ve/veya akademik hayatlarında faydalı olacağını ummaktadır. Ailelerin çocuklarını spora yönlendirme motivasyonlarının gelecekteki kariyer ve ekonomik fırsatlar doğuracağını bildikleri bir gerçektir. Sportif aktivitelerde başarılı olan çocuklar, üniversite burslarından yararlanabilmekte ve hatta profesyonel düzeyde gelir

elde etme şansı yakalayabilmektedir. Bu durum, ailelerin hem çocuklarının gelecek kaygılarını hafifletmekte hem de çocuklarının yaşamlarını daha güvende hissetmelerine olanak tanır. Diğer taraftan sporda yetenekli çocukların aileleri, çocuklarının ulusal veya uluslararası düzeyde başarı elde etmesini hedeflemekte ve bu doğrultuda çocuklarının düzenli antrenmanlara ve müsabakalara katılımını teşvik etmektedir (Cote, 1999).

Çocukların spora katılım motivasyonları, yalnızca ailelerin veya okulun desteğiyle sınırlı değildir; bu süreç, bireysel ihtiyaçlar, çevresel etkenler ve psikolojik faktörler gibi çeşitli unsurlar tarafından şekillenir. Çocuklar, yaşlarına ve gelişim düzeylerine bağlı olarak spora katılımında farklı motivasyon faktörleri vardır. Bu faktörler arasında sosyal ilişkiler kurma, eğlence, başarıya ulaşma ve yeteneklerini geliştirme gibi unsurlar öne çıkmaktadır (Güven ve nc, 2020). Çocukların spora katılma sebeplerinin başında eğlenme, fiziksel kabiliyetlerini geliştirme, arkadaş edinme ve rekabet heyecanı yer alır (Gill vd., 1983). Spor, çocuklar için sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda sosyal etkileşim ve kişisel tatmin sağlayan önemli bir alandır. z-determinasyon teorisi kapsamında yapılan araştırmalar, çocukların spora katılma motivasyonlarının içsel ve dışsal faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. İçsel motivasyon faktörleri arasında oyun oynama ve yeni beceriler öğrenme isteği dikkat çekerken, dışsal motivasyon faktörleri arasında ödül beklentisi, ebeveynlerin teşvikleri ve sosyal kabul isteği yer almaktadır (Deci ve Ryan, 1985).

Çocuklar, sporu genellikle eğlenceli ve keyif verici bir etkinlik olarak algılar. Bu algının temelinde, sporun onlar için bir eğlence ve oyun aracı olması yatmaktadır. Çocuklar için spor, eğlenceli olmasından kaynaklı olarak katılımın devamlılığını sağlayan en güçlü motivasyon kaynaklarından biridir. Spor yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda duygusal tatmin sağlayan bir süreçtir. Sporun sosyal ve eğlenceli yönleri, çocukların spora olan ilgilerini artırmakta ve bu ilgiyi sürdürmeleri için onları teşvik etmektedir (Lubans vd., 2010). Çocuklar, spor aracılığıyla oyun oynama fırsatları yakalarken, aynı zamanda yeni beceriler öğrenmekte ve bu süreçte yaşadıkları mutluluk spora bağlılıklarını güçlendirmektedir. Çocuklar spordan ne kadar keyif alırlarsa spora bağlılıkları o derece devam eder. Çocukların spora olan ilgisinin devamlılığını sağlamak için, ailelerin ve antrenörlerin spor ortamlarını eğlenceli hale getirmeleri büyük önem taşır. Sporun zorunluluk olarak değil, keyifli bir aktivite olarak algılanması, çocukların bu etkinliği benimseme ve devamlılık olasılıklarını artırmaktadır (Neely ve Holt, 2014).

Çocuklar için spor, yalnızca fiziksel etkinliklerin ötesinde, sosyal etkileşim ve arkadaşlık kurma fırsatları sunar. Takım sporları, bu sosyal bağları güçlendiren etkinlikler olarak öne çıkar. Çocuklar, takım çalışması sayesinde liderlik, iş birliği, empati ve grup içi dinamikler gibi önemli beceri-

ler kazanırlar. Spor çocukların sosyal etkileşimlerini artırarak onları daha uyumlu ve destekleyici bireyler haline getirir (Esin ve Bayköse, 2021). Çocuklar, takım arkadaşlarıyla birlikte hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşmaya çalışırken, grup içinde aidiyet duygusu geliştirirler. Sporun çocuklar için sadece fiziksel aktivite değil, aynı zamanda sosyal bağlar kurma ve bir gruba ait olma hissi oluşturduğu bilinmektedir (Allen, 2003). Sosyal etkileşim ve aidiyet duygusu, çocukların spora katılımını teşvik eden temel motivasyon unsurları arasında yer alır ve çocuğu spora yönlendirir. Spor çocukların sosyal statülerini arttırmayı sağlayarak özgüvenlerini güçlendirir ve sosyal çevrede kendilerini daha rahat ifade etmelerini sağlar. Bu süreç, çocukların olumlu sosyal deneyimler kazanmalarına destek sağlar (Bailey, 2006).

Çocukların spora katılımındaki bir diğer güçlü motivasyon kaynağı, başarı elde etme ve rekabet etme arzusudur. Spor yapan çocukların çoğunda, kendi becerilerini geliştirme ve başkalarına üstün gelme hedefleri vardır. Çocuklar, rekabetçi ortamlarda kendilerini kanıtlama fırsatları bulur ve bu süreç, onlara başarı duygusunu tatmin etme imkânı sunar (Roberts, 1984). Çocukların özellikle ergenlik dönemi gibi kritik gelişimsel aşamalarda spor aracılığıyla başarı elde etme isteğinin arttığı görülmektedir (Şirin, 2021). Çocuklar, sporda kendilerini test etmek ve başarıya ulaşmak konusunda doğal bir içsel motivasyona sahiptirler. Bu motivasyon, sadece sporla ilgili bir istek olmayıp, çocukların genel yaşamlarındaki başarı arzularıyla da bağlantılıdır. Sporda rekabet, çocukların sınırlarını zorlayarak potansiyellerini daha iyi keşfetmelerine yardımcı olur. Böylece spor rekabetle başarıyı bir arada taşır.

Çocukların fiziksel gelişimlerini desteklemek adına en etkili yöntemlerden biri olan spor, aynı zamanda aileler tarafından onların sağlıklı bireyler olarak sosyalleşmemesinde de önemli rol oynamaktadır. Çocukların sporla olan etkileşimlerinin, kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler sağlık ve genel vücut sağlığı için önemli faydalar sağladığı bilinmektedir (Çoknaz, 2016). Düzenli fiziksel aktivite, çocukların enerji seviyelerini artırarak, daha aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine olanak tanır. Ayrıca, spor yapmanın bağışıklık sistemini destekleyerek, çocukların hastalıklara karşı daha dirençli hale gelmelerini sağladığı ve genel sağlık durumlarını iyileştirdiği bilinmektedir (Sallis vd., 2000). Spor aynı zamanda, çocukların sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarına yardımcı olur ve obezite gibi sağlık problemlerinin önlenmesine katkıda bulunur.

Çocukların spora katılma motivasyonlarında eğitsel hedefler ve geleceğe yönelik kariyer planları önemli bir rol oynamaktadır. Spor, çocukların disiplin, liderlik, takım çalışması ve problem çözme gibi eğitsel beceriler kazanmalarına yardımcı olduğu bilinir (Miller vd., 2005). Bu beceriler, çocukların eğitim süreçlerine ve gelecekteki kariyerlerine önemli katkılar

sağlar. Ayrıca, bazı çocuklar sporu bir kariyer fırsatı olarak görerek, performanslarını artırmak amacıyla motive olurlar. Elit seviyede spor yapmak isteyen çocukların hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha fazla çaba sarf ettikleri ve bu doğrultuda eğitici yönlendirmelerden faydalandıkları görülmüştür (Bloomfield ve Polman, 2007). Çünkü bazı çocuklar sporu sadece eğlence amacıyla değil, profesyonel sporcu olma hedefiyle yapmaktadır. Bu tür uzun vadeli eğitim ve kariyer hedefleri, çocukların sporla olan ilişkilerinde önemli bir motivasyon kaynağı olabilir.

Spor, çocukların duygusal zekalarını geliştirmeleri ve özsaygılarını güçlendirmeleri için önemli bir araçtır. Duygusal zeka, bireylerin kendi duygusal durumlarını tanıyabilmesi ve başkalarının duygusal durumlarına empati gösterebilmesi olarak tanımlanır. Sporun çocukların duygusal zekalarını artırarak onların özgüven kazanmalarına katkı sağladığı belirtilmiştir (Pehlivan, 2019). Spor aktiviteleri, çocuklara duygu düzenleme ve sosyal etkileşimlerde bulunma fırsatları da sunar, bu da onların sosyal yaşamlarında olumlu değişikliğe yol açar. Bununla birlikte sportif başarılar elde eden çocukların özgüvenlerinin arttığı gözlemlenmektedir. Bu, özellikle takım sporlarında, bireysel başarıların topluluk içinde tanınmasıyla daha belirgin hale gelir (Harter, 1999). Spor yapan çocuklar zorlayıcı durumlarla başa çıkabilme, stres yönetimi ve öfke kontrolü gibi duygusal becerileri de kazanırlar. Spor zekayı en iyi şekilde destekler (Hillman vd., 2008).

SONUÇ

Çocuklarını sağlıklı bir şekilde büyümesi, disiplinli bir yaşam sürmesi ve sosyal yeteneklerinin gelişmesi için spor önemli bir olgudur. Ailelerin çocuklarını spora yönlendirmelerindeki motivasyonlar, çocukların fiziksel sağlıklarını iyileştirme, sosyal becerilerini geliştirme, psikolojik direnç kazandırma ve gelecekte başarılı bireyler yetiştirme gibi birçok hedefe dayanmaktadır. Sporun yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda duygusal ve akademik gelişim üzerinde de önemli etkileri olduğunun farkında olan aileler, çocuklarını bu yönde teşvik etmektedirler. Çocukların ve sporcuların spora katılım motivasyonları, genellikle eğlence, başarıya ulaşma arzusu, sosyal çevre edinme ve kendini ifade etme gibi bireysel ve toplumsal ihtiyaçlara dayanmaktadır. Spora katılan çocuklar, takım çalışması, liderlik, sorumluluk alma ve öz disiplin gibi değerli beceriler kazanırken, aynı zamanda hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma sürecinde özgüvenlerini artırır. Rekreatif veya rekabetçi sporlar, çocukların stresle başa çıkmalarını kolaylaştırırken, özgüvenlerinin artmasına da yardımcı olur. Sporun çocuklar üzerindeki faydaları çok yönlüdür; fiziksel sağlıklarının korunmasının yanı sıra, bilişsel ve psikolojik gelişimleri de desteklenir. Sosyal alanda, spor, çocukların takım çalışması yapmalarını ve empati kurmalarını sağlar; psikolojik açıdan ise stres yönetimi, özgüven

ve genel mutluluk düzeylerini artırır. Akademik anlamda da spor, çocukların zaman yönetimi ve disiplin gibi becerilerini geliştirerek başarılarını olumlu yönde etkiler. Bu bağlamda, spora katılım çocuğun hem bireysel hem de sosyal gelişimine önemli bir katkı sunarken, ailelerin bu süreçteki destekleyici rolü çocukların bu faydalardan en iyi şekilde yararlanmalarını sağlar. Sonuç olarak, spor yalnızca bireysel gelişimi destekleyen bir araç değil, aynı zamanda sağlıklı ve bilinçli bir toplumun temellerini atmaya yardımcı olan önemli bir unsurdur. Ailelerin sporun önemi hakkında bilinçlendirilmesi ve çocuklarının spora yönlendirilmesinin teşvik edilmesi hem bireylerin hem de toplumların geleceği için büyük bir stratejik öneme sahiptir.

ÖNERİLER

- Sporun faydaları hakkında farkındalık artırılmalı, bireylerin erken yaşlardan itibaren spora yönlendirilmesi teşvik edilmelidir.
- Okullarda beden eğitimi derslerinin niteliği ve niceliği artırılarak çocuklara spor sevgisi aşılanmalıdır.
- Spor altyapısı güçlendirilerek herkesin spor yapabileceği alanlar oluşturulmalıdır.
- Ücretsiz veya düşük maliyetli spor tesisleri yaygınlaştırılmalı, dezavantajlı bölgelerde spor erişimini artırmaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır.
- Sporun yalnızca fiziksel sağlık için değil, psikolojik ve sosyal gelişim açısından da önemli olduğu vurgulanmalıdır.
- Ailelerin spora katılımı teşvik edilmeli, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte spor yapabileceği ortamlar oluşturulmalıdır.
- Spor politikaları uzun vadeli olarak planlanmalı ve sürdürülebilir projeler hayata geçirilmelidir.
- Yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve özel sektör iş birliği ile spor projeleri desteklenmelidir.

KAYNAKÇA

- Allen, J. B. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(4), 551–567. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.551>
- Akbaba, S. (2006). Eęitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakóltesi Dergisi*, (13), 343-361.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of school health*, 76(8), 397-401.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
- Bloomfield, J., & Polman, R. (2007). Youth sport development pathways and career aspirations. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(6), 412–420. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.02.005>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist*, 13(4), 395-417.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In J. L. Van der Kamp, D. R. Memmert, & J. A. E. E. Renshaw (Eds.), *Proceedings of the International Conference on Science and Football* (pp. 204–213). Routledge.
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Çoknaz, H. (2016). Motor gelişim boyutuyla çocuk ve spor. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 83-91.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Deveci, M. E., Tez, Ö. Y., & Gürbüz, P. G. (2021). Çocuk sporcuların rekreasyonel egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 402-411.
- Dinç, Z. F., Sevimli, D., & Uluöz, E. (2011). AİLELERİN ÇOCUKLARINI SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNLENDİRMELERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ. *Sport Sciences*, 6(2), 93-102.
- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10–43. <https://doi.org/10.1177/0743558499141003>

- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3(1), 7–35. <https://doi.org/10.1080/10413209108406432>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Esin, İ., & Bayköse, N. (2021). Spora katılımı aile: Sporcu ebeveynliği hakkında bir derleme çalışması. *Journal of Sport Sciences*.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. *Applied Developmental Psychology*, 25(4), 493–508. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.06.002>
- Fişek, K. (1999). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331–362.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14(1), 1–14.
- Güven, Ö., & Öncü, E. (2020). Beden eğitimi ve spora katılımı aile faktörü. *Journal of Physical Education and Sport*.
- Harter, S. (1999). The construction of the self: A developmental perspective. Guilford Press.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1–16. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Karahasan, İ., & Müftüler, M. (2021). Çocuk sporcuların rekreasyonel egzersiz katılımı motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport and Exercise Science*.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. *Sports medicine*, 40, 1019–1035.
- Miller, P. S., Roberts, G. C., & Ommundsen, Y. (2005). Effects of motivational climate on sport-related outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(3), 279–297. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.3.279>

- Neely, K. C., & Holt, N. L. (2014). Parents' perspectives on the benefits of sport participation for young children. *The Sport Psychologist*, 28(3), 255-268.
- Pehlivan, Z. (2019). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, gözlenen davranış değişimleri ve sosyal etkiler. *Spor Bilimleri Dergisi*.
- Roberts, G. C. (1984). Achievement motivation in children's sport. In J. G. Nicholls (Ed.), *The development of achievement motivation* (pp. 251-281). JAI Press.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>
- şirin, E. F. (2021). Futbolcu kızların (12-15 yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi.
- Weiss, M. R., & Ferrer Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior.
- Yüksel, S. (2020). Sporun eğitsel katkıları üzerine ailelerin bakış açıları. *Eğitim ve Spor Bilimleri*.

BÖLÜM 2

MÜCADELE SPORCULARININ PSİKOLOJİK TOPARLANMA DÜZEYLERİ

Ahmet İSLAM¹

¹ Doç. Dr. Ahmet İSLAM

Ordu Üniversitesi/Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu

ahmetislam@odu.edu.tr

ORCID ID:0000-0001-6735-1583

Özet

Araştırmada Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı Spor Federasyonlarında, 2023-24 yılında yer alan mücadele sporlarına katılan sporcuların bazı değişkenlere göre sporda psikolojik toparlanma düzeylerinin belirlenmesi amacını taşımaktadır. Kesitsel ve tanımlayıcı tipte olan bu araştırmada farklı branşlarda mücadele eden 187 sporcu dikkate alınmıştır. Araştırmada veriler, araştırmacının hazırlamış olduğu “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ)”, “Ordu Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul Kararı”, ile toplanmıştır. Araştırma neticesinde, mücadele sporcularının cinsiyet, yaş, spor yapma sürelerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmış iken milli sporcu olma durum değişkeninde ise manidar düzeyde bir farklılık belirlenmemiştir. Aynı zamanda yapılan korelasyon analizinde de pozitif yönlü bir korelasyon ortaya çıkmıştır. Mücadele sporcularının fiziksel durumu ile birlikte psikolojik durum eğitimi onların performanslarında önemli bir yer teşkil etmektedir. Dolayısıyla sporcuların sporda psikolojik toparlanma eğitiminin farkında olmaları sağlanmalıdır. Sporda psikolojik toparlanma özellikle alt yaş gruplarındaki sporculara bir program dahilinde verilmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Psikolojik Toparlanma, Mücadele, Sporcu

PSYCHOLOGICAL RECOVERY LEVELS OF COMPETITIVE ATHLETES

Abstract

This cross-sectional and descriptive study investigated the psychological recovery levels of competitive athletes in Sports Federations affiliated to the Ministry of Youth and Sports in 2023-24. The sample consisted of 187 athletes from different branches. The study was approved by the Social Sciences and Humanities Research Ethics Committee of Ordu University. Data were collected using a personal information form and the Psychological Recovery Scale in Sport (PRSS). The results showed that gender, age, and sports experience affected participants' PRSS scores. However, the status of being a national athlete did not affect their PRSS scores. There was also a positive correlation. The physical and mental state of competitive athletes plays an important role in their performance. Therefore, we should ensure that athletes are aware of psychological recovery training in sport. We should give psychological recovery training to athletes within a program.

Keywords: Sport, Psychological Recovery, Competition, Athlete

GİRİŞ

Spor, önceden belirlenen kurallar içerisinde yapılmakta olan bireysel veya takım olarak, rekabetin amaç olduğu yarışma, eğlence ya da mükemmelle ulaşmak amacıyla uygulanan fiziksel ve zihinsel etkinlikleri kapsamaktadır. Kişinin becerilerini geliştiren, sosyalleşmeleri ile birlikte boş zaman etkinliklerini de barındıran çeşitli etkinliklerden meydana gelmektedir (Kılıçgil, 1985). Dövüş sporları dünya genelinde yaygın şekilde boks, tekvando, güreş, judo, kick boks, vb. Türkiye’de ise mücadele sporları olarak adlandırılmaktadır. Mücadele sporlarına bakıldığında, sistematik bir düzende çeşitli kurallar içerisinde fiziksel mücadele ve talim geleneklerinden meydana gelmektedir. Tarihsel açıdan değerlendirildiğinde mücadele sporları, geçmiş zamanda savaşlarda bireylerin kendini korumak ve yiyecek sağlamak ihtiyacıyla ortaya çıktığı belirtilebilir (Bektaş & Demir, 2022). Performans sporu ile uğraşan sporcular günümüzde, fizyolojik limitlerini üst düzeyde zorlamaya çalışırken, bu mücadele içerisinde psikolojik yönden de kendilerini bu duruma uyarlamaları sağlanmalıdır. Rakip ile yapılan mücadelede başarılı olmanın birçok antrenör, sporcuların psikolojik hazırlıklarının % 50’sinin, benzer yeteneklerde olanlar sayesinde gerçekleştiği konusunda hemfikirdiler (Weinberg & Gould, 2015). Bundan dolayı spor ortamındaki performansın zihinsel ve psikolojik durum şeklinde doğru yönde bir ilişkisi olduğu açıklanmaktadır (Altıntaş & Akalan, 2008). Toparlanmaya bakıldığında ise, vücudun belirli bir egzersiz, etkinlik veya stres sonrasında normal duruma gelme süreci olarak söylenebilir (Kayğusuz & Karagözoğlu, 2023). Sporcular, egzersiz yapan kişiler ve genellikle aktif bir fiziksel etkinliğe sahip insanlar için kritik önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin yaptıkları fiziksel aktiviteden sonra optimal olarak toparlanma sağlamaları için dinlenme, hidrasyon alımı, soğuma ve esneme çalışmaları, beslenme, uyku süreleri ile stres yönetimine önem vermeleri sağlanmalıdır. Toparlanma sürecinde her birey birbirinden farklı olabilmekte ve dolayısıyla kişinin fiziksel durumuna göre toparlanma planı çıkarılarak toparlanma sonrasında, kişinin uygulayacağı fiziksel etkinliğe fiziksel ve psikolojik yönden hazır hale gelmesi performans açısından oldukça önem taşımaktadır (Aydemir & Kolayış, 2022). Sporda toparlanmayı Calder (2000), antrenmanlara ve yarışmaları katılan sporcuların müsabaka bitimiyle fizyolojik parametrelerinin normal düzeye döndürülmesinin yanında bilhassa psikolojik yönleri ile ilgili özelliklerin tekrar geri alması olarak belirtmektedir.

Toparlanmada fizyolojik, öznel ile birlikte yapılan uygulamaya dönük bileşenleri yer almaktadır. Bundan dolayı fiziksel, davranışsal, duygusal, psikolojik ve sosyal yönler içerisinde bir ayırım gerekli olduğu görülmektedir. Dolayısıyla toparlanma çok boyutlu bir yapı şeklinde olduğu düşünölmektedir (Jeffreys, 2005). Yetersiz to-

parlanmada psikolojik sorunlar sıkça yer alması olmasından dolayı, antrenman ve müsabaka döngülerinde sporcuların etkili toparlanmanın sağlanması, tükenmişlik durumu ve depresyon hali vb. şekilde psikolojik sorunlar karşısında tedavi edici bir öge olarak öne çıktığı söylenebilir (Kellmann, vd., 2018).

Alanyazın incelendiğinde sporda psikolojik toparlanma çalışmalarının çok yeni, Kayğusuz & Karagözoğlu, (2023); Şengür, vd. (2023) olduğu görülmektedir. Benzer kavramlardan Zihinsel Dayanıklılık (Seydaoğulları, 2018; İslam, 2022a; Clough, vd. 2002; Madrigal, vd. 2013), Yorgunluk (Adın, 2019; Karadavut & Acar, 2024), Esenlik (Memnun, 2006; Öner & Biçer, 2017; Kaya, 2022) gibi çalışmalar bulunmaktadır. Amatör ve profesyonel düzeyde sporcular için sporda toparlanma durumu önemli olduğu düşünülmektedir. Sporda fiziksel-fizyolojik durumla, psikolojik durumun kontrolü ve eğitimi birlikte ele alınırsa daha başarılı sonuçlar elde edilebilir (İslam, 2022a). Çünkü bu durum başta sporcular olmak üzere optimal performans tecrübesi yaşayan bireylerde, sosyal, psikolojik ve davranışsal, duygusal, stres faktörlerini belirleyen önemli bir yapı şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bu yapıdaki performans baskısı, zihinsel-duygusal ve sosyal talepler, kişiler arası ilişkiler, sosyal medya, sponsor ihtiyacı gibi aşırı baskılı taleplere pozitif bir etki sağlayacaktır. Hem de gelecekteki çalışmalara da katkı sağlayacaktır. Dolayısıyla bu çalışmanın mücadele sporlarına katılan sporcuların bazı değişkenlere göre sporda psikolojik toparlanma düzeylerini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Tasarımı

İlişkisel tarama modeli kullanılan bu araştırma kesitsel ve tanımlayıcı tiptedir. Bu modelde var olanı olduğu gibi geçmişte veya bu zaman diliminde olanı olduğu şekilde betimlemeye çalışmaktadır (Büyüköztürk, 2009). Bu çalışmada ölçeğin ve verilerin toplanabilmesi için “*Ordu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan*” (30.10.2024:2024/154) sayılı izni ile anket uygulaması ile toplanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, Gençlik ve Spor Bakanlığı bağlı Spor Federasyonlarda, 2023-24 yılında yer alan aktif bir şekilde mücadele sporlarına katılan sporcuların bazı değişkenlere göre sporda psikolojik toparlanma düzeylerinin belirlenmesidir.

Evreni ve Örneklem

Araştırma evrenini, Türkiye’de 2023-24 yılında Gençlik ve Spor Bakanlıına bağlı Taekwondo, Wushu Kungfu, Ragbi, Boks, Güreş, Judo, Karate, Kick Boks, Muay Thai Spor Federasyonlarındaki sporcular teşkil etmektedir. Örneklem grubunu ise bu federasyonlarda mücadele eden Ordu ilindeki boks, güreş, wushu, kickboks, mauythai, taekwando, ragbi, karate, judo gibi mücadele sporcularından meydana gelmektedir. Örneklem olarak seçkisiz örnekleme yöntemi seçilmiştir (Büyüköztürk, vd. 2013). Bu örnekleme yöntemi ile tesadüfi şekilde belirlenen farklı branşlarda mücadele etmekte olan 187 sporcuya uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada araştırmacının geliştirdiği kişisel bilgi formunda cinsiyet, spor yapma süresi, yaş, ve milli sporcu olma durumu gibi bağımsız değişkenler yer almaktadır.

Sporla Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ)

Kayęusuz, ř., & Karagözoğlu, C. (2023) geliştirdiği “Sporla Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ)” onlu likert ile 20 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekte yer alan 1, 2, 3, 11, 12 ve 13. maddeler ters şekilde kodlanmıştır. Ölçek 4 alt boyuttan, “Zihinsel Toparlanma= 0,81;”, “Canlılık ve Enerji = 0,94”, “Zihinsel Kopma = 0,83” ve “İyiye Dönüş = 0,93 ” oluşmaktadır. Ölçeğin açıklanan varyans oranı %69,88 şekindedir.

Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Analizler

Kategorik değişkenler için tanımlayıcı “istatistikler frekans ve yüzde” olarak sunulmuştur. Nümerik değişkenlerin “normal dağılıma uygunluğunun kontrolü Shapiro-Wilk Testi” ile sağlanmıştır. Nümerik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri normal dağılım gösteren veriler için “orta-

lama±standart sapma ($\bar{X}\pm SS$), normal dağılım göstermeyen veriler için medyan (min-max) değerleri” ile yerine getirilmiştir. Normal dağılıma sahip olan “bağımsız iki grup karşılaştırılması Bağımsız Örneklem T Testi” ile, normal dağılıma sahip olmayan “bağımsız iki grup karşılaştırması ise Mann-Whitney U Testi” ile yapılmıştır. Normal dağılıma sahip olan bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırması “Tek Yönlü ANOVA Testi” ile, normal dağılıma sahip olmayan bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırması ise “Kruskal-Wallis H Testi” ile yapılmıştır. Çoklu karşılaştırma testi sonuçları medyanların yanında harfli sistemde verilmiştir. Nümerik değişkenlerdeki ilişkilerin incelenmesi normal dağılım olmayan veriler için “Spearman’s Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı” ile yapılmıştır. Korelasyon katsayısının yorumunda “<0,2 ise çok zayıf derecede korelasyon”, “0,2-0,4 arasında ise zayıf derecede korelasyon”, “0,4-0,6 arasında ise orta derecede korelasyon”, “0,6-0,8 arasında ise yüksek derecede korelasyon”, “0,8> ise çok yüksek derecede korelasyon” kriterleri ile sağlanmıştır (Choi, vd. 2010). Çalışmada tüm “hesaplamalarda ve yorumlamalarda istatistik anlamlılık düzeyi $p<0,05$, $p<0,01$, $p<0,001$ ” olarak dikkate alınmış ve “hipotezler çift yönlü” olarak belirlenmiştir. Verilerin istatistiksel analizi “SPSS v27 (IBM Inc., Chicago, IL, USA)” paket programı kullanılarak düzenlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcuların demografik ve spor bulgularının tanımlayıcı istatistikleri

Yaş	Erkek (n=139)		Kadın (n=48)		Toplam (n=187)	
	n	%	n	%	n	%
20 yaş ve altı	94	67,6	28	58,3	122	65,2
21 yaş ve üzeri	45	32,4	20	41,7	65	34,8
Spor Yapma Süresi						
0-2 yıl	44	31,7	10	20,8	54	28,9
3-5 yıl	53	38,1	21	43,8	74	39,6
6-8 yıl	23	16,5	12	25,0	35	18,7
8 yıl ve üstü	19	13,7	5	10,4	24	12,8
Milli Sporcu Olma Durumu						
Evet	5	3,6	5	10,4	10	5,3
Hayır	134	96,4	43	89,6	177	94,7

Araştırmada sporcuların %74,3’ü erkek ve %25,7’si kadındır. Erkeklerin %67,6’sının 20 yaş ve altı olduğu, %38,1’inin 3-5 yıl arası süredir spor yaptığı ve %3,6’sının milli sporcu olduğu, kadınların %58,3’ünün 20 yaş

ve altı olduğu, %43,8'inin 3-5 yıl arası süredir spor yaptığı ve %10,4'ünün milli sporcu olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 1).

Araştırmada bireylerin %65,2'sinin 20 yaş ve altı olduğu, %39,6'sının 3-5 yıl arası süredir spor yaptığı ve %5,3'ünün milli sporcu olduğu gözlemlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. Sporcuların SPTÖ alt boyutları ile toplam puanlarının özet istatistikleri

	Medyan (min-max)	
Zihinsel Toparlanma	10,5 (1,5-15)	10,323,44
Canlılık ve Enerji	20,5 (3,5-35)	21,656,48
Psikolojik Kopma	8 (1,5-15)	8,093,08
İyiye Dönüş	22 (4-35)	22,616,34
SPTÖ Toplam	62,5 (26-93)	62,6711,82

Araştırmaya katılan sporcuların SPTÖ'nün "Zihinsel Toparlanma" alt faktör puanlarının 1,5-15 arasında değiştiği ve ortalamalarının 10,323,44 olduğu, "Canlılık ve Enerji" alt faktör puanlarının 3,5-35 arasında değiştiği ve ortalamalarının 21,656,48 olduğu, "Psikolojik Kopma" alt faktör puanlarının 1,5-15 arasında değiştiği ve ortalamalarının 8,093,08 olduğu, "İyiye Dönüş" alt faktör puanlarının 4-35 arasında değiştiği ve ortalamalarının 22,616,34 olduğu ve "SPTÖ Toplam" puanlarının 26-93 arasında değiştiği ve ortalamalarının 62,6711,82 olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Sporcuların demografik ve spor bulgularına göre SPTÖ alt boyutları ile toplam puanlarının karşılaştırılması

	"Zihinsel Toparlanma"	"Canlılık ve Enerji"	"Psikolojik Kopma"	"İyiye Dönüş"	"SPTÖ Toplam"
Cinsiyet	Medyan (min-max)	Medyan (min-max)	Medyan (min-max)	Medyan (min-max)	Medyan (min-max)
Erkek	10,5 (1,5-15)	21,5 (3,5-35)	8 (1,5-15)	22,976,47	63,4812,35
Kadın	10,8 (2,5-15)	18,8 (10-35)	8 (3-15)	21,565,89	60,339,89
t-U p	U=3099 0,463	U=2619,5 0,027*	U=3158,5 0,582	t=1,326 0,186	t=1,596 0,112
Yaş					
20 yaş ve altı	12 (1,5-15)	22 (3,5-35)	7,5 (1,5-15)	22,3 (4-35)	64 (26-93)

21 yaş ve üzeri	10 (1,5-15)	18,5 (5,5-35)	8 (1,5-15)	20,5 (8,5-35)	57 (32-82,5)
U	U=3213,5	U=3161,5	U=3390,5	U=3758	U=3326,5
p	0,033*	0,023*	0,102	0,557	0,070
Spor Yapma Süresi					
0-2 yıl	11,3 (2,5-15)	21,5 (3,5-33,5)	9 ^b (2,5-15)	22,446,60	63,3 (26-92)
3-5 yıl	11,3 (3-15)	20,3 (11,5-35)	7,5 ^a (1,5-15)	22,695,97	62,5 (44,5-93)
6-8 yıl	9,5 (2,5-14)	20 (13-32,5)	7,5 ^{ab} (1,5-15)	22,365,92	58 (35,5-80,5)
8 yıl ve üstü	10,8 (1,5-15)	22,5 (9,5-35)	9 ^{ab} (1,5-14)	23,087,72	65 (36,5-92)
F-H	H=4,730	H=0,893	H=8,956	F=0,078	H=2,510
p	0,193	0,827	0,030*	0,972	0,473
Milli Sporcu Olma Durumu					
Evet	9,8 (3-15)	24,5 (17,5-32,5)	7,3 (3-9)	20,3 (15,5-31,5)	63,9511,36
Hayır	11 (1,5-15)	20,5 (3,5-35)	8 (1,5-15)	22 (4-35)	62,6011,87
t-U	U=769,5	U=660,5	U=641	U=827	t=0,351
p	0,487	0,177	0,142	0,727	0,726

SPTÖ: Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği,”t: Bağımsız Örneklem T Testi”; “U: Mann-Whitney U Testi”; “F: Tek Yönlü ANOVA Testi”; “H: Kruskal-Wallis H Testi”; “*p<0,05; a, b: Ortak harfe sahip olmayan medyanlar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)”

Araştırma da sporcuların cinsiyetlerine göre SPTÖ’nün “Canlılık ve Enerji” alt boyut puanları arasında (U=2619,5; p<0,05) istatistiksel olarak manidar fark olduğu tespit edilmiştir. Sonuç neticesinde, SPTÖ’nün “Canlılık ve Enerji” alt boyut puanlarında erkeklerin [21,5 (3,5-35)] ortancası, kadınların [18,8 (10-35)] ortancasına göre istatistiksel yönden yüksektir (Tablo 3).

Araştırmada bireylerin yaş gruplarına göre SPTÖ’nün “Zihinsel Toparlanma” alt boyut puanları (U=3213,5; p<0,05) ve “Canlılık ve Enerji” alt boyut puanları arasında (U=3161,5; p<0,05) istatistiksel yönden anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, SPTÖ’nün “Zihinsel Toparlanma” alt faktör puanlarında 20 yaş ve altı olan bireylerin [12 (1,5-15)] ortancası, 21 yaş ve üzeri olan bireylerin [10 (1,5-15)] ortancasına göre,

“Canlılık ve Enerji” alt faktör puanlarında 20 yaş ve altı olan bireylerin [22 (3,5-35)] ortancası, 21 yaş ve üzeri olan bireylerin [18,5 (5,5-35)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 3).

Araştırmada sporcuların spor yapma sürelerine göre SPTÖ’nün “Psikolojik Kopma” alt boyut puanları arasında ($H=8,956$; $p<0,05$) istatistiksel olarak manidar farklılık gözlemlenmiştir. Sonuç neticesinde, SPTÖ’nün “Psikolojik Kopma” alt faktör puanlarında 0-2 yıl arası sürede spor yapan bireylerin [9 (2,5-15)] ortancası, kadınların [7,5 (1,5-15)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksektir (Tablo 3).

Araştırmaya katılan bireylerin milli sporcu olma durumlarına göre SPTÖ’nün alt boyut ile toplam puanları arasında ($p<0,05$) istatistiksel yönden manidar düzeyde bir fark ortaya çıkmamıştır (Tablo 3).

Tablo 4. Sporcuların SPTÖ alt boyut ve toplam puanları arasındaki korelasyon katsayıları

		Zihinsel Toparlanma	Canlılık ve Enerji	Psikolojik Kopma	İyiye Dönüş	SPTÖ Toplam
Zihinsel Toparlanma	s	1,000				
	p	.				
Canlılık ve Enerji	s	0,167	1,000			
	p	0,022*	.			
Psikolojik Kopma	s	0,016	-0,178	1,000		
	p	0,824	0,015*	.		
İyiye Dönüş	s	0,116	0,494	-0,229	1,000	
	p	0,113	<0,001***	0,002**	.	
SPTÖ Toplam	s	0,438	0,815	0,012	0,756	1,000
	p	<0,001***	<0,001***	0,873	<0,001***	.

SPTÖ: Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği; s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Araştırmada sporcuların SPTÖ’nün “Zihinsel Toparlanma” alt faktör puanları ile SPTÖ’nün “SPTÖ Toplam” puanları arasında istatistiksel yönden anlamlı pozitif orta korelasyon olduğu ($p<0,001$), “Canlılık ve Enerji” alt faktör puanları arasında anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$) belirlenmiştir. Sonuçlara göre, bireylerin SPTÖ’nün “Zihinsel Toparlanma” alt faktör puanları arttıkça SPTÖ’nün “Canlılık ve Enerji” alt

boyut ve “SPTÖ Toplam” puanlarında sırasıyla %16,7 ve %43,8’lik artma olduğu gözlemlenmiştir (Tablo 4).

Araştırmaya katılan sporcuların SPTÖ’nün “Canlılık ve Enerji” alt boyut puanları ile SPTÖ’nün “SPTÖ Toplam” puanları arasında istatistiksel olarak manidar pozitif çok yüksek korelasyon ($p<0,001$), “İyiye Dönüş” alt faktör puanları arasında anlamlı pozitif orta korelasyon olduğu ($p<0,01$) ve “Psikolojik Kopma” alt faktör puanları arasında anlamlı negatif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$) ortaya çıkmıştır. Sonuçlara göre, bireylerin SPTÖ’nün “Canlılık ve Enerji” alt faktör puanları arttıkça SPTÖ’nün “Psikolojik Kopma” alt faktör puanlarında %17,8’lik azalma, “İyiye Dönüş” alt boyut ve “SPTÖ Toplam” puanlarında sırasıyla %49,4 ve %81,5’lik artma olduğu belirlenmiştir (Tablo 4).

Araştırmada sporcuların SPTÖ’nün “Psikolojik Kopma” alt faktör puanları ile SPTÖ’nün “İyiye Dönüş” alt boyut puanlarında “istatistiksel yönden anlamlı negatif zayıf korelasyon” ($p<0,01$) gözlemlenmiştir. Sonuç neticesinde, bireylerin SPTÖ’nün “Psikolojik Kopma” alt faktör puanları arttıkça SPTÖ’nün “İyiye Dönüş” alt faktör puanlarında %22,9’luk azalma olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4).

Araştırmaya katılan sporcuların SPTÖ’nün “İyiye Dönüş” alt faktör puanları ile SPTÖ’nün “SPTÖ Toplam” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yüksek korelasyon olduğu ($p<0,001$) belirlenmiştir. Sonuçta göre, bireylerin SPTÖ’nün “İyiye Dönüş” alt faktör puanları arttıkça SPTÖ’nün “SPTÖ Toplam” puanlarında %75,6’lık artma olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 4).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, mücadele sporcularının sporda toparlanma düzeylerini ortaya çıkarma amacını teşkil etmektedir. Sporda psikolojik toparlanma çalışmaları çok yeni olduğu görülmektedir. Dolayısıyla edinilen bulgular yorumlanmaya çalışılırken benzer kavramlar üzerinden tartışılarak yorumlanmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda sporcuların cinsiyetlerine göre SPTÖ’nde anlamlı düzeyde farklılıklar belirlenmiştir. Cinsiyet mücadele sporcularında belirleyici bir faktör olmuştur. Canlılık ve enerji spor performansını ortaya çıkarmak için maximum düzeyde enerji ve daha az düzeylerde depresyon, gerginlik, yorgunluk, öfke ile bilişsel karmaşıklığın önerildiği açıklanmıştır (Lochbaum, vd. 2021). Bu faktörlerinde mücadele sporcularında canlılık ve enerji sağladığı söylenebilir. Bizim bu bulgumuz Satılmış (2021); Uluç, (2023); Saka & Ceylan (2018); Bangsbo, vd. 1994)

Çalışma sonuçları ile benzerdir. Aksine Hosseini & Besharat (2010) alışma sonuçları ile benzer olmadığıdır.

Araştırmanın bir sonraki bulgusunda ise sporcuların yaş bulgusunda SPTÖ'nde manidar düzeyde farklılıklar ortaya çıkmıştır. Burada yirmi yaş altı bireylerin ortancası 21 yaş ve üzeri mücadele sporcularına göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla 20 yaş altı sporcularda başarılı olmak ve kendilerini kanıtlamak adına canlı ve enerjileri ile birlikte zihinsel toparlanmaları sayesinde performanslarının tekrar eski duruma dönebildikleri parametreleri sağladıkları düşünülebilir. Bizim bu sonucumuz Uluç, (2023); Yıldız (2021); Bektaş & Demir, (2022) alışma sonuçları ile benzer yöndedir. Bunun aksine ise Satılmış (2021); Akkarpat (2014) alışma sonuçları ile aynı paralelde olmadığıdır.

Araştırmanın bir sonraki bulgusunda sporcuların spor yapma sürelerine göre SPTÖ'de manidar yönde farklılıklar belirlenmiştir. Mücadele sporcularının optimal performans göstermeleri için hem antrenman hem de müsabaka ve sonrasında hem fiziksel hem de mental olarak hazır olmaları gerekmektedir. Sporcuların harcadıkları eforları süresince gerekli olan enerjilerini yeniden kazanmalarını sağlamaları ve onların fiziksel sağlığa ve esenliğe fayda sağlayacaktır. Sporcuların yoğun müsabaka programı, yolculuk, rakip baskısı, ma sonucu ve stres faktörleri zihinsel olarak yorgunluğa sebebiyet vermekte ve bununda performansa etki ettiği söylenebilir. Bizim bu bulgumuz Kızıltoprak, (2020); Uluç, (2023); şar (2016) alışma sonuçları ile benzerdir. Aksine Kудaybergenova (2022); Lucertini, vd. (2017) alışma sonuçları ise bizim bu sonucumuz ile benzer olmadığıdır.

Araştırmanın sonraki bulgusu olan sporcuların milli sporcu olma durumlarına göre SPTÖ'nn alt faktör ile toplam puanları arasında manidar yönde bir farklılıklar belirlenmemiştir. Milli sporcu olma durum değişkeni sporcularda yordayıcı olmamıştır. Bizim bu bulgumuz (Günay & Yüce, 2001); Aslan, vd. (2011) alışma sonuçları ile benzerdir. şengr, vd. (2023); Borodulin, vd. (2010) alışmasında sınıf düzeyinde ve Satılmış (2021) alışmasında anlamlı farklılıklar belirlenmiş ve bizim bu bulgumuz ile benzer yönde olmadığıdır.

Araştırmanın son bulgusunda yapılan korelasyon analizinin pozitif yönde ilişki ortaya çıkmıştır. Burada mücadele sporcularının antrenman ya da müsabaka sonrasında sporda psikolojik toparlanma durumlarının optimal düzeyde toparlanma sağladıkları, dinlenme, hidrasyon alımı, beslenme, uyku süreleri, stres yönetimine verdikleri önem ile soğuma ve esneme çalışmalarını yerine getirdikleri söylenebilir. Antrenman süresi boyunca aşırı antrenman, tükenmişliği önlemek ve bitkinlik için fiziksel stres ve toparlanma durumu izlenmesi gerektiğini, yeterli toparlanmanın sporcuların srantrene olmasını önlediği ortaya çıkmaktadır (Kellmann & Gnt-

her, 2000; Henschen, 1993). Bizim bu bulgumuz Şengür, vd. (2023); Uluç, (2023); Bektaş & Demir, (2022); İslam, (2023) çalışma sonuçları ile benzerdir. Robertson, vd. (2004); Yaman, vd. (2021); İslam, (2022b) çalışma sonuçları ise bulgumuz ile aynı paralelde değildir.

Araştırmanın sonucunda mücadele sporcularının cinsiyet, yaş, spor yapma sürelerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmış iken milli sporcu olma durumu değişkeninde ise manidar düzeyde bir farklılık belirlenmemiştir. Aynı zamanda yapılan korelasyon analizinde de pozitif yönlü bir korelasyon ortaya çıkmıştır. Mücadele sporcularının fiziksel durumu ile birlikte psikolojik durumu eğitimi onların performanslarında önemli bir yer teşkil etmektedir. Dolayısıyla sporcuların sporda psikolojik toparlanma eğitiminin farkında olmaları sağlanmalıdır. Sporda psikolojik toparlanma özellikle alt yaş gruplarındaki sporculara bir program dahilinde verilmesi önerilebilir. Sporda psikolojik toparlanma eğitimi farklı branş ve kategoriler ile çeşitlendirilerek alana daha fazla katkıda bulunulabilir.

KAYNAKÇA

- Adın, R. M. (2019). *Chalder Yorgunluk Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve genç yetişkin bireylerde psikometrik özelliklerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara.
- Altıntaş, A. & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Akkarpat, İ. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atıf performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, A., Güvenç, A., Hazır T., & Açıkkada, C. (2011). Genç futbolcularda yüksek şiddette yüklenme sonrasında toparlanma dinamikler. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 93-103.
- Aydemir, M. & Kolayış, İ. E. (2022). Futbolcuların kullandığı toparlanma teknikleri, toparlanma ile ilgili görüşleri ve toparlanma bilgi düzeylerinin incelenmesi: tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*. 14(2), 150-159.
- Bektaş, M. & Demir, O. (2022). Mücadele Sporları ile İlgilenen Bireylerde Müziğin Psikolojik Sağlık, Performans ve Motivasyon Üzerine Etkisi. *Gaziantepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 417-428.
- Borodulin, K., Eveson' K. R., Monda, K., Wen, F., Herring, A. H., & Dole, N. (2010). Physical Activity and Sleep Among Pregnant Women. *Paediatr Perinatal Epidemiology*, 24(1),45-52. doi: 10.1111/j.1365-3016.2009.01081.x. PMID: 20078829; PMCID: PMC3085856.
- Bangsbo, J., Graham, T., Johansen, L., & Saltin, B. (1994). Muscle lactate metabolism in recovery from intense exhaustive exercise: İmpact of light exercise. *Journal of Applied Physiology*, 77(4), 1890-1895.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: PegemA.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. & Kılıç, E. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi
- Calder, A. (2000). *Advanced coaching study pack: Recovery training*. Australian Sports Commission
- Choi, J., Peters, M., & Mueller, R. O. (2010). Correlational analysis of ordinal data: from Pearson'sr to Bayesian polychoric correlation. *Asia Pacific education review*, 11(4), 459-466.
- Clough, P. J., Earle, K. & Sewell, D. (2002). "Mental Toughness The Concept and Its Measurement". In: Solutions in Sport Psychology I. Cockerill (eds.), *Solutions in Sport Psychology* (pp.32-46). Thompson Publishing, London, UK

- Günay, M. & Yüce, I.A. (2001). “*Futbol Antrenmanın Bilimsel Temelleri*”, Ankara: Gazi kitabevi
- Jeffreys, I. (2005). A multidimensional approach to enhancing recovery. *Strength and Conditioning Journal*, 27(5), 78–85.
- Hosseini, S. A. & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Henschen, K. (1993). Applied Sport Psychology. In J. Williams (Ed.), *Athletic staleness and burnout: diagnosis, prevention, and treatment* (pp. 328–337). Mayfield.
- İslam, A. (2022a). *Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri*, (Ed.) O. İ. (1. Basım), Ankara: Nobel Bilimsel Eserler
- İslam, A. (2022b). The effect of athletic mental energy on wrestlers’ sports courage and attitudes toward wrestling. *Physical Education of Students*, 26(5), 247–255. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0504>
- İslam, A. (2023). Three variables in the training of female soccer players: the relationship between psychological skills, mental energy and courage, *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14 (1), 373-390. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1230389>
- Karadavut, Ö. & Acar, G. (2024). Effects of Sports Massage on Post-Workout Fatigue, *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(1), 15-24, <https://doi.org/10.55376/ijtsep.1486062>
- Kayğusuz, Ş., & Karagözoğlu C. (2023). Sporda psikolojik toparlanma ölçeği (SPTÖ) geliştirme çalışması. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 157-174.
- Kaya, A. (2022). Futbolcuların Boş Zaman Yönetimleri ile Esenlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1 - 12, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/besbid/issue/70846/1029997>
- Kellmann, M., & Günther K. D. (2000). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32(3), 676–683. <https://doi.org/10.1097/00005768-200003000-00019>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, K., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240-245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- Kılıçgil, E. (1958). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*. Ankara: Bağırın Yayınevi.

- Kızıltoprak, Ő. (2020). Futbolda Yorgunluk ve Toparlanma. *Spor Hekimliği Dergisi*, 55(2), 172-185.
- Kudaybergenova, A. (2022). *Masa tenisi sporcularının psikolojik dayanıklılık ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitusu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bişkek.
- Lucertini, F., Gervasi, M., D’Amen, G., Sisti, D., Rocchi, M. B. L., Stocchi, V., & Benelli, P. (2017). Effect of water-based recovery on blood lactate removal after high-intensity exercise. *PLoS One*, 12(9), e0184240.
- Lochbaum, M., Zanatta, T., Kirschling, D., & May, E. (2021). The profile of mood states and athletic performance: A meta-analysis of published studies. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(1), 50-70. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11010005>
- Madrigal, L., Hamill, S. and Gill, D.L. (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1), 62-77
- Memnun, S. (2006). *Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) geçerlik güvenirlik çalışması ve beden eğitimi ogretmenlerinin esenlik algıları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitusu, Beden Eğitimi ve Spor ogretmenliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Öner, . & Biçer, T. (2017). Yoga’nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1) 48 - 59, doi: 10.22396/sbd.2017.25
- Robertson, A., Watt, J. M., & Galloway, S. D. R. (2004). Effects of leg massage on recovery from high intensity cycling exercise. *British Journal of Sports Medicine*, 38(2), ss. 173-176.
- Uluç, E. A. (2023). Mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılıkları ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222. DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1241824>
- Saka, A., & Ceylan, Ő. (2018). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 68-86.
- Satılmış, Ő. (2021). *Mücadele Sporları İle Uğraşan Sporcuların İmgeleme, Güdülenme Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitusu Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray
- Seydaoğulları, . (2018). *Sporada zihinsel dayanıklılık ölçeği geliştirme alışması*. Yüksek lisans tezi, Marmara, Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitusu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya.
- Şengür, E., Yüksel, İ. G. & Yılmaz, G. (2023). Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Spor-da Toparlanma Bilgisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(3), 339-346. Doi: 10.61962/bsd.1392297
- Yaman, M. S., Kahveci, M. S., Dönmez, A., Hergüner, G., Yaman, Ç., Çakar, D. B., & Genç, H. I. (2021). Determining the Anxiety of Athletes During Covid-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 1425-1432.
- Yıldız, M. E. (2021). *Taekwondo sporcularının özgüven seviyelerinin algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Sixth Edition. Human Kinetics.

BÖLÜM 3

SPORDA OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU DENEYİMİ

Elif TAŞKUYU¹

Zehra CERTEL²

1 Dr. Elif TAŞKUYU, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid no: 0000-0002-9724-9149

2 Doç. Dr. Zehra CERTEL, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid no: 0000-0003-4675-6228

1. GİRİŞ

Bilişsel psikolojide, optimum zihinsel durumların keşfi, en yüksek insan performansına ve refahına yol açan koşulları ve mekanizmaları araştırmayı hedeflemektedir. Araştırmacılar (Csikszentmihalyi ve Nakamura, 2014; Csikszentmihalyi, 1975), bu durumları inceleyerek içsel motivasyona, gelişmiş odaklanmaya ve en yüksek performansla neden olabilecek koşulları belirlemişlerdir. Optimum zihinsel durumların incelenmesi eğitim (Giasiranis ve Sofos, 2017; Wu ve ark., 2021), sanat (Chilton, 2013), sahne sanatları (Biasutti ve Habe, 2023), spor (Swann ve ark., 2018; Havlucu ve ark., 2022) ve iş yeri (Wolfigiel ve Czerw, 2017) gibi birçok alanda insan potansiyelini optimize etmek için stratejiler sağlayabilir.

Bu duygu durumu, sanatçılar, akademisyenler, sporcular ve öğrenen bireyler arasında farklı düzeylerde ortaya çıkabilmektedir. Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, optimal performans duygu durumunun başarılı sonuçlarla ilişkili olduğunu ve şampiyon sporcuların bu durumu daha sık deneyimlediğini ortaya koymaktadır (Jackson & Eklund, 2015).

Spor ve egzersiz ortamları bireylere fiziksel gelişmenin yanında sosyal ve psikolojik gelişmelere de katkı sağlamaktadır. Eğlence, mutluluk, rahatlama, zevk, mücadele gibi duyguları yaşamalarına olanak tanımaktadır. Kişinin belirlenen bir görevi optimum performansla yapabilmesi için optimal performans duygu durumundan yararlanır. Diğer adı akış olarak ifade edilen bu kavram, bir aktiviteye tamamen odaklanma ile karakterize edilen zihinsel bir durumdur (Csikszentmihalyi, 1990). Böyle bir durum performans için en uygun koşul olarak kabul edilmektedir. Bu deneyimin ne zaman yaşanabileceği konusundaki belirsizlikler incelenmektedir.

1.1. OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMUNUN OLUŞUMU

Geçmişten beri optimal performans duygu durumu deneyiminin nasıl, ne zaman ve nerede gerçekleştiği, bu durumun kendiliğinden mi ortaya çıktığı yoksa optimal performans duygu durumunu deneyimlemeye yatkınlık yaratan bir dizi koşul mu olduğu sorularına cevap aranmıştır. Csikszentmihalyi (1990), optimal performans deneyiminin gerçekleşmesini olası kılan bir dizi koşul olduğu iddia etmektedir, ancak optimal performans duygu durumu oluşumlarının kendiliğinden gerçekleşebileceğini de kabul etmektedir. Bu nedenle, Csikszentmihalyi'ye (1990) göre optimal performans duygu durumunu üretme olasılığı daha yüksek olan belirli aktiviteler ve insanların optimal performans deneyimine daha kolay ulaşmalarına yardımcı olan kişisel özellikler vardır. Optimal performans duygu

durumunu üreten aktiviteler, aktiviteyi günlük gerçeklikten mümkün olduğunca farklı hale getirerek konsantrasyonu ve katılımı kolaylaştırmaktadır.

Ayrıca Csikszentmihalyi (1990) her optimal performans duygu durumu aktivitesinin keşif duygusu, yeni bir gerçekliğe taşımanın yaratıcı hissiyatı, daha yüksek performans seviyesine çıkarması ve hayal bile edilemeyen bilinç durumu gibi özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir. Bir optimal performans duygu durumu aktivitesi, bir kişinin sıkılmadan veya kaygılanmadan eylemde bulunabileceği eylem fırsatları sağlaması sayesinde kişide böylesine olumlu bir duruma ulaşabilmektedir. Bir aktivitenin talepleri kişinin becerilerinden daha büyükse, sonuç kaygı ile bitmektedir. Ancak, beceriler durumun zorluklarından daha büyükse, can sıkıntısı ortaya çıkmaktadır. Bir aktivitenin mücadele içermemesi ve becerilerin düşük olması durumunda ise ilgisizlik ile sonuçlanmaktadır. Bir optimal performans duygu durumu aktivitesinde zorluklar ve beceriler arasında optimum bir denge vardır. Bu denge durumunun kritik bir niteliği, optimal performans duygu durumunun mevcut zorlukların nesnel doğasına veya kişinin becerilerinin nesnel düzeyine bağlı olmamasıdır. Birinin optimal performans duygu durumu deneyimini yaşıyıp yaşamadığı tamamen kişinin becerilerin ve zorlukların ne olduğuna dair algısına bağlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975). Bu yüzden bu deneyimin yaşanıp yaşanmadığı, bir bireyin optimal performans duygu durumunu mümkün kılmak için bilincini yeniden yapılandırma yeteneğine bağlı olabilmektedir.

Csikszentmihalyi (1990) sıradan deneyimi optimal performans deneyimine dönüştürmenin kolay olmadığını, ancak hemen hemen herkesin bunu yapma yeteneğini geliştirebileceğini ifade etmiştir. Aynı nesnel durum içindeki bir kişi, birkaç dakika içinde sıkılmaktan kaygılı olmaya veya optimal performans duygu durumu halinde olmaya geçebilmektedir. Her şey kişinin bir durumu algılamasına (bir durumun belirli bir zamanda bir kişi için ne anlama geldiği) bağlıdır (Jackson, 1995). Optimal performans duygu durumu deneyiminin oluşabilmesi için birey etkinliğe gönüllü olarak katılmış olmalı, yapılacak etkinlikte becerikli olmalı ve aktiviteyi veya etkinliği motive edici olarak görmeli ve zevk alacağını düşünmelidir. Çünkü optimal performans duygu durumu, birden çok fizyolojik ve psikolojik faktörün bir araya gelmesi sonucu oluşmaktadır. Bu faktörler aşağıda verilmiştir.

Motivasyon ve Amaç Belirleme: Optimal performansa ulaşılması, kişinin o anki motivasyon düzeyi ve belirlenen hedefler ile yakın ilişkisine bağlanmaktadır (Deci & Ryan, 2017). Farklı spor branşları müsabaka ya da antrenman esnasında farklı duygu durumları yaşayabilirler ve bu duygulardan biri de motivasyondur. Bir görevi ya da aktiviteyi yaparken kişinin içsel ve dışsal motivasyon seviyesi performansını iyi ya da kötü yönde etkilemektedir. Ancak içsel ve dışsal güdülenmesinin yüksek olması ve kendini yetenekli ve becerikli hissedenden bireylerin optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimallerinin daha yüksek olması beklenmektedir. U13-U16 futbol liglerine katılan 12-16 yaş grubu futbolcularda motivasyon ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, sporcular motive değilse optimum performansın düşük olduğu belirtilmiştir (Türksoy ve ark., 2015).

Duygusal ve Bilişsel Düzenleme: Optimal performansın yaşanabilmesi için bireylerin baskı, kaygı ve stres gibi faktörleri düzenleyebilmesi gerekmektedir (Hanin, 2016). Bu faktörlerin ortaya çıkması kişilerin optimal performans düzeylerini etkilemektedir. Duygusal ve bilişsel düzenleme stratejileri, bireyin negatif duygu yaşamasını kontrol altında tutmasına yardımcı olur (Gross, 2015).

Fiziksel Hazırlık ve Dinlenme: Herhangi bir alanda vücudun optimal performans sergileyebilmesi için yeterli beslenme, verimli uyku ve dinlenme süresi önemli bir rol oynamaktadır (Watson, 2017). Fiziksel hazırlığı eksik olan bireylerin optimal performansı deneyimlemesi zorlaşmaktadır (Kellmann & Beckmann, 2018).

Zihinsel Dayanıklılık: Zihinsel dayanıklılık, bireyin karşılaştığı sıkıntılara, zorluklara rağmen görevlerine odaklanmayı sürdürebilmesi ve motivasyonunu kaybetmemesi ve stresli durumlar karşısında zihinsel olarak güçlü kalabilmesi ile ilişkili bulunmuştur (Gucciardi et al., 2015). Zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Optimal performans duygu durumu deneyimlemek ve daha iyi performans göstermek için gerekli olan bilişsel ve duygusal kontrolün uygulanmasına olumlu katkıda bulunabileceğini öne sürülmüştür (Meggs ve ark., 2018).

Elit artistik patencilerle görüşmeler yapılarak sporda optimal performans duygu durumu oluşumunu etkileyen belirli faktörlerin belirlenmeye çalışıldığı bir çalışmada, uygun odaklanmayı sürdürme, olumlu zihinsel

tutum, partner birliği (çiftler ve dans patencileri için), fiziksel hazırlık ve olumlu rekabet öncesi ve rekabet etkisi, gibi faktörlerin optimal performans duygu durumu deneyimini kolaylaştırdığı; olumsuz zihinsel tutum, odaklanmayı sürdürmemeye, fiziksel sorunlar/hatalar ve izleyici tepkisinin olmaması gibi faktörlerin ise optimal performans duygu durumu deneyimini engellediği veya bozduğu belirtilmiştir (Jackson, 1992).

7 farklı (atletizm, bisiklet, yüzme, triatlon, kürek, ragbi, çim hokeyi) branştan elit düzeydeki sporcularla yapılan bir çalışmada, optimal performans duygu durumunun meydana gelip gelmemesini etkileyen en belirgin faktörlerin güven, performansın nasıl hissedildiği ve ilerlediği, odaklanma, hem fiziksel hem de zihinsel hazırlık ve optimum motivasyon ve uyarılma seviyesi olduğu rapor edilmiştir (Jackson, 1995).

1.2. OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMUNUN DENEYİMLENMESİ

Optimal performans duygu durumu deneyimi için ilk belirlenen boyutlar dikkat, içsel ilgi, kontrol ve merak olarak dört başlıkta incelenmiş ve zaman içinde bu konuda yapılan araştırmalar genişletildikçe yeni boyutlar eklenmiştir (Csikszentmihalyi, 1975). Bu deneyim 1993 yılında sekiz boyut olarak incelenmiştir. Daha sonra 2000 yılında dokuz boyut olarak ele alınmıştır ve sonraki yıllarda da bu dokuz boyut optimal performans duygu durumu deneyimi temel boyutları olarak kabul görmüştür.

Csikszentmihalyi optimal performans duygu durumuna ilişkin temel kavramsallaştırmayı dokuz kritik boyut olarak belirtmiştir. (Kawabata ve Mallett, 2011; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Ancak bunlardan üç boyut optimal performans deneyiminin ön koşulları olarak kabul edilmektedir. Bunlar görev zorluğu ve beceri arasındaki denge (aktivitenin gerekliliklerinin kişinin yeteneği ile uyuşması durumu) (Aubé ve ark., 2014), net hedefler (bireyin hareketin gerektirdiği becerileri tamamlayabilmesi için kısa ve uzun vadeli hedeflerin ne olduğunu bilmesi durumu) ve belirli geri bildirimdir (bireyin yapmış olduğu hareketle ilgili amaca yönelik başarıyı değerlendirmesini sağlayan bilgi alabilme durumu) (Csikszentmihalyi, 2000; Jackson ve Eklund, 2004; Procci ve ark., 2012; Garcia ve ark., 2019).

Diğer altı boyut ise farkındalık ve eylemin birleşmesi (kişinin yaptığı aktiviteye aşırı odaklanması nedeniyle aktiviteyle bütünleşmesi ve eylemin otomatikleşmesi durumu), yoğun konsantrasyon (belirlenmiş olan göreve içsel ve dışsal olarak tamamen odaklanma, dikkat dağıtıcı unsurları dışlama durumu), kontrol duygusu (bireylerin bunalmadan zorluklarla başa çıkabileceğini hissettikleri, görev üzerindeki ustalık algısı), zamanın dönüşümü (zamanın hissedilebilir şekilde hızlanması veya yavaşlaması veya aktivitenin içerisinde kaybolma durumu), kendilik farkındalığının

azalması (bireylerin kimliklerinin veya dış değerlendirmelerinin farkındalığını geçici olarak kaybettikleri, özgürlük ve dalma hissine katkıda bulunan öz bilinçten kopma durumu) ve amaca ulaşma deneyimidir (bireylerin yaptıkları aktivitedeki hissettikleri haz verici ve ödül arzusunun getirdiği deneyim duygusu) (Csikszentmihalyi, 2000; Abdollahipour ve ark., 2015; Garcia ve ark., 2019; Wonders ve ark., 2025).

1.3. OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMUNUN ÖLÇÜLMESİ

Optimal performans duygu durumu deneyimini araştırmanın, işlevselleştirilmenin ve ölçmenin karmaşık ve zor bir yapısı olduğu bilinmektedir. Bu kavram ile ilgili ölçüm yapabilmek için bu alanda çalışan araştırmacılar farklı boyutlar ortaya atmış ve bunları kullanmışlardır (Ho ve Kuo, 2010). Optimal performans duygu durumunun tespiti ve ölçümü, geçici yapısı ve içsel bir durum olması nedeni ile önemli bir zorluk teşkil etmektedir. Bu alandaki yapılan ilk çalışmalarda gözlem ve görüşme gibi nitel yöntemler kullanılmıştır (Csikszentmihalyi ve Larson, 1987). Bu yöntemler, araştırmacıların akış olgusuna ilişkin bağlamsal içgörüler sağlamasına olanak tanımıştır. Csikszentmihalyi'nin nitel yaklaşımı, akışın öznel deneyimini anlamak için temel oluşturmuş ve daha sonraki nesnel uygulamalar için nicel araçların geliştirilmesine zemin hazırlamıştır (Jackson, 1992; Jackson ve Eklund, 2002; Jackson ve ark., 2008; Wolfigiel ve Czerw, 2017).

Optimal performans deneyimlerini belirlemek için kullanılan en yaygın psikolojik ölçüm araçları öz değerlendirme anketleridir. Bilimsel doğruluğu kanıtlanmış olanlar arasında Akış Durumu Ölçeği-2 (FSS-2) (Jackson ve Eklund, 2002), Akış Kısa Ölçeği (FShortS) (Rheinberg ve ark., 2003), Kısa Akış Durumu Ölçeği (S FSS-2) (Jackson ve ark., 2008), Çekirdek Akış Ölçeği (Core FS) (Jackson ve ark., 2008) ve Mesleki Görevler için Akış Durumu Ölçeği (FSSOT) (Yoshida ve ark., 2013) yer almaktadır. Bu araçlardan en yaygın kullanılanları Akış Durumu Ölçeği (FSS) ve ardından gelen FSS-2'dir (Jackson ve Eklund, 2002).

Optimal performans duygu durumunun fizyolojik ölçümleri ise genel olarak çevresel-fizyolojik ölçümler ve sinirsel ölçümler olarak yapılmaktadır (Khoshnoud ve ark., 2020). Periferik-fizyolojik ölçümler kardiyovasküler, elektrodermal ve kassal tepkileri içermektedir (Wonders ve ark., 2025). Kramer (2007) yaptığı çalışmada video oyunu oynarken yaşanan optimal performans duygu durumunun daha yüksek cilt iletkenliği seviyeleriyle ilişkili olduğunu bildirmiştir. Optimal performans duygu durumu sırasındaki nöral aktivite ise EEG (Moreno ve ark., 2020), fMRI (Ulrich ve ark., 2016) ve fonksiyonel yakın kızılötesi spektroskopisi (fNIRS) (Yu ve ark., 2023) dahil olmak üzere çeşitli teknikler kullanılarak incelenmekte-

dir. Bu yöntemler, optimal performans deneyimi ile ilişkili olan prefrontal korteks aktivitesini tespit edebilir (Dietrich, 2004b).

Hem psikolojik araçların hem de fizyolojik ölçümlerin kullanımı araştırmacıların, optimal performans deneyiminin varsayılan fizyolojik göstergelerini doğrulamak için verilerin çok yönlü incelenmesini sağlar. En yaygın yöntem, optimal performans deneyimini oluşturan bir aktivite sırasında fizyolojik ölçümler kullanıldıktan sonra optimal performans duygu durumunu doğrulamak için anketler kullanmaktır. Bu psikolojik araçlar, yaşanan optimal performans deneyiminin doğrulanması için elzemdir, fizyolojik ölçümler ise akış durumunun altında yatan çevresel-fizyolojik ve sinirsel süreçler hakkında deneysel veriler sunmaktadır (Wonders ve ark., 2025).

1.4. OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU VE PERFORMANS İLİŐKİŐİ

Optimal performans duygu durumu günlük yaşamda ve sporda nadir görülen ancak son derece olumlu deneyimlerdir. Bu deneyimin, kontrol edilmesi zor ve kolayca bozulabilen geçici bir durum olmasına rağmen (Jackson, 1995), optimal performans duygu durumu deneyimi, başarılı performansları kolaylaştırmada rekabetçi sporcular için çok önemli bir yer tutmaktadır (Koehn, 2013).

Sporda, optimal performans duygu durumu ile performans arasındaki ilişkiye (Jackson ve ark., 2001; Swann ve ark., 2017) odaklanan çalışmalar bulunmaktadır. Ancak optimal performans duygu durumunun performansı nasıl artırabileceğine ilişkin net mekaniksel açıklamalar eksiktir. Optimal performans duygu durumu deneyiminin önemli bir modeli olan Geçici Hipofrontalite Hipotezi'nde, Arne Dietrich (2003), optimal performans duygu durumunun prefrontal korteks (PFC) içindeki aktivasyonun yaygın bir şekilde engellenmesinden kaynaklandığını öne sürmüştür. Ortaya çıkan yüksek bilişsel işlemedeki (soyut düşünme, öz-yansıma) azalmanın, optimal performans deneyiminin fenomenolojisinden sorumlu olduğu ve bozucu bilinçli kontrolün önlenmesi yoluyla iyi öğrenilmiş becerilerin uzman gibi yürütülmesini kolaylaştırdığı ileri sürülmektedir (Dietrich, 2003). Eylemin otomatikleşmesinin artmasının performans açısından belirgin faydaları olsa da, spor akışı sırasında soyut düşüncede genel bir azalma olması muhtemelen aşırı bir basitleştirme olacaktır (Harris ve ark., 2017a; Yoshida ve ark., 2014). Sonuç olarak, daha kapsamlı açıklamalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Optimal performans duygu durumunun sağladığı olası geçici faydalara ek olarak, daha uzun bir zaman ölçeğinde gelişmiş performanslar da ortaya çıkabilir. Optimal performans duygu durumuna eşlik eden içsel motivasyonun, uzun vadeli azmi ve eğlence faaliyetlerine katılımı desteklediği bilinmektedir; bu durumun beceri gelişimi ile sonuçlanması beklenir (Cseh ve ark., 2015). Bu etki, optimal performans duygu durumunun ödüllendirici deneyiminin giderek daha karmaşık taleplerin aranmasına yol açmasıyla bir büyüme ilkesi olarak kavramsallaştırılabilir. Sonuç olarak, Landhäußer ve Keller (2012) daha önce optimal performans duygu durumunu ikili performans artırıcı etkiye (işlevsel zihinsel durum nedeniyle performans üzerinde doğrudan bir etki, motivasyon ve katılım yoluyla dolaylı bir etki) sahip olarak nitelendirmiştir.

Optimal performans duygu durumunun sağlayabileceği sayısız faydanın bir sonucu olarak, performans artışına ilişkin birkaç net mekanik açıklama ana hatlarıyla belirtilmiştir. Optimal performans duygu durumu-performans ilişkisi için umut vadeden bir mekanizma, optimal performans deneyimi ile ilişkili dikkatin iyileştirilmesidir. Dikkatin etkili bir şekilde kontrol edilmesi sporlarda önemli bir faktördür (Yarrow ve ark., 2009) ve optimal performans duygu durumu sırasındaki performans artışlarını açıklayabilir (Harris ve ark., 2017b; Marty-Dugas ve Smilek, 2019).

Optimal performans deneyimi araştırmalarının başlangıcından bu yana, optimal performans duygu durumu deneyimleri ile performans arasında yakın bir ilişki olduğu varsayılmıştır. Bu ilişkinin iki makul nedeni olduğu belirtilmiştir. Her şeyden önce, akış yüksek konsantrasyon ve kontrol duygusu ile karakterize edilir ve bunlar performansın kolaylaştırıcıları olarak bilinir (Eklund 1996). Bu nedenle, optimal performans duygu durumu oldukça işlevsel bir durumdur ve kendi başına daha iyi performansla sonuçlanmalıdır. İkinci olarak, optimal performans duygu durumu mükemmellik için motive edici bir güç olarak görülebilir (Engeser ve Rheinberg 2008). Optimal performans duygu durumu içsel olarak ödüllendirici olarak deneyimlendiğinden, bireyler bu deneyimlerini tekrarlamaya çalışırlar.

Kişinin potansiyelinin en yüksek seviyeye ulaşmasındaki önemli bir faktör olan optimal performans duygu durumunun performans ile ilişkisini incelemek spor ve egzersiz yapanların bu deneyime ulaşabilmelerine yardımcı olması beklenmektedir. Bireyler, performan-

sı zirvede yaşadıkları esnada motor becerilerin ve bilişsel sũreçlerin en verimli düzeyde çalıştığını belirtmektedirler (Swann ve ark., 2017). Fiziksel aktivite esnasında, o aktivite için gerekli olan biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik verim performans olarak ifade edilebilir. Performans tek yönlũ bir kavram değildir. Motivasyon durumu, stres ve kaygı düzeyi, aktivitenin yapıldığı yer, ekipman, malzeme, sıcaklık, yükselti, nem gibi birden çok faktörün bir araya gelmesiyle ortaya çıkan yapıdır. Bunun yanında enerji oluşumu, nöro-müsküler (sinir-kas) ileti ve psikolojik faktörler performans oluşturan öğelerdir.

Bu yapıların birbiri ile olan ilişkisi performans düzeyini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Sportif performansın iyi ya da kötü olması da optimal performans duygu durumunu yaşamayı etkileyen temel etkindir. Spor yapanlarda yüksek performans düzeyi ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Swann ve ark., 2017).

Yapılan bir meta analiz çalışmasında akış ve performans arasında orta düzey güvenilir bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Ancak incelemeye dahil edilen çalışmaların akış-performans ilişkisinin yönü hakkında herhangi bir ampirik kanıt sağlayamadığı rapor edilmiştir. Mevcut çalışmaların iki kavram arasındaki ilişkinin nedensel yönünü veya onu aracılık eden mekanizmaları belirleyemediğı, bunun içinde daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir (Harris ve ark., 2023). Brezilyalı Triatloncuların optimal performans duygu durumu ve performanslarını arasındaki ilişkinin incelendiğı bir çalışmada, optimal performans deneyiminin triatletlerin performansı ile pozitif olarak ilişkili olduğu bildirilmiştir (Garcia ve ark., 2019). Jackson ve arkadaşları (2001), net hedeflerin, meydan okuma-beceri dengesinin ve eylem/farkındalık birleşiminin, oryantiring, sörf cankurtaranlığı ve bisiklet sporcularında daha iyi bitiş pozisyonunun belirleyicileri olduğunu bildirmiştir.

12 ila 18 yaşları arasındaki 188 genç tenis oyuncusunun tenis müsabakasındaki performans ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, kazanan sporcular grubunun, zaman dönüşümü hariç, tüm dokuz akış boyutunda kaybeden sporculardan önemli ölçüde daha yüksek puan almışlar ve görev zorluğu-beceri dengesi, net hedefler, kontrol duygusu ve otomatik deneyim için istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği belirtilmiştir.

Ayrıca optimal performans duygu durumu ve öznel performans değerlendirilmeleri arasında anlamlı korelasyon olduğu rapor edilmiştir. Bunun yanında göreve konsantrasyonun ve kontrol duygusunun performans sonucunun önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuşlardır. Sonuç olarak, bu çalışma kazanan veya kaybeden sporcuların optimal performans duygu durumunu farklı algıladığını göstermiştir (Koehn ve Morris, 2012).

Bir maraton yarışında optimal performans duygu durumu deneyiminin performans üzerindeki ödüllendirici etkisinin incelendiği çalışmada, maraton yarışı sırasındaki optimal performans duygu durumunun gelecekteki koşu motivasyonu ile ilişkili olduğunu ancak doğrudan yarış performansı ile bağlantılı olmadığı ortaya koymuştur. Bu sonucun, optimal performans duygu durumunun koşu aktivitesinin bir ödülü olarak işlev gördüğü ve aktiviteyi tekrar yapma isteğine yol açtığı varsayımlarını desteklediği belirtilmiştir (Schüler ve Brunner, 2009).

1.5. FARKLI SPOR BRANŞLARINDA OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU DENEYİMİ

Optimal performans duygu durumunu her branş farklı şekillerde yaşayabilir. Her spor branşının özellikleri, fizyolojik alt yapıları, teknik ve taktik hazırlık süreci, müsabaka dinamiği, sporcuların becerileri farklılık gösterdiği için optimal performansa ulaşma sürelerinde ve bu deneyimi hissetme yoğunluklarında farklılık görülür. Farklı spor branşlarında yapılan çalışmalar, optimal performans duygu durumunun bireyin içinde bulunduğu bağlama bağlı olarak değiştiğini ve her branşta kendine özgü faktörlerle desteklendiğini göstermektedir (Eysenck ve Wilson, 2016).

Bireysel sporlar: Tenisçiler, yüzücüler ve maraton koşucuları gibi bireysel spor yapanlar optimal performans duygu durumunu tekrar tekrar yapılan hareketler ve uzun süreli odaklanma ile yaşamaktadırlar. Optimal performans duygu durumuna tipik bir örnek olarak maraton koşucularındaki runner' high durumu verilebilir (Dietrich, 2004a). Bireysel sporlarda bireyin yetenek ve becerilerine bağlı olarak başarıyı da başarısızlığı da birey kendisi üstlendiği için duygu durumlarını yönetme becerisi daha büyük bir önem arz etmektedir. Bu sporcularda nefes egzersizleri, meditasyon, yoga ve zihinsel dayanıklılık çalışmaları ile optimal performansın yaşanması desteklenmektedir (Stavrou ve ark., 2016).

Takım sporları: Voleybol, basketbol, hentbol ve futbol gibi takım sporlarında optimal performans duygu durumu daha çok oyuncuların birbiri ile uyumlu bir çalışma ortamı oluşturdukları anlarda daha belirgin yaşanmaktadır. Takım içindeki iletişimin dinamiği, liderlik becerileri, kolektif

motivasyon ve stratejik dūřünme becerileri optimal performansa ulaşılmasını kolaylaştıran unsurlardır (Swann ve ark., 2016; Hodge ve ark., 2019).

Dövüş sporları: Karate, taekwondo, muay thai, güreş, boks ve judo gibi spor dallarında optimal performans duygu durumu genellikle sporcunun, rakibine karşı savunma ve müdahale sırasındaki anlık karar verip harekete geçme ve rakibin hareketlerine odaklanma sürecinde yaşanmaktadır. Dövüş sporlarında optimal performans deneyimi bedensel farkındalık ve zihinsel berraklık ile ilişkilendirilmiştir. (Hodge ve ark., 2009).

Ekstrem sporlar: Yamaç paraşütü, sörf, bungee jumping, skydiving, dağ bisikleti ve dağcılık gibi yüksek risk içeren spor branşlarında bireyler genellikle optimal performans duygu durumunu yoğun bir adrenalin ve duyuusal farkındalık eşliğinde yaşamaktadırlar. Bu sporları yapanlar için optimal performans deneyimi, tehlike barındırması nedeniyle hayatta kalma içęüdüğü ve risk yönetimiyle doğrudan ilişkilidir (Jackson & Csikszentmihalyi, 2019).

Daę tırmanışı etkinliğine katılan 18 kişiyle yapılan bir çalışmada kişiler optimal performans duygu durumunu, etkinlik sırasında aldıkları hazda, etkinliği tamamlayabileceklerini hissetmelerinde, sadece tırmanışa odaklanmalarında, zorluklarla bař ederken kendilerini yeterli hissettikleri anlarda yaşadıklarını belirtmişlerdir (Metin ve Dūřmezkalender, 2022).

Kayak ve snowboardçularda yapılan bir çalışmada bu sporları yaparken yaşadıkları deneyimlerdeki yenilik arayışlarının kişilere optimal performans duygu durumunu deneyimini ortaya çıkardığı ve bu durumun içsel bir haz yaşattığı belirtilmiştir. Ayrıca bu çalışmada, erkeklerle kıyaslandığında kadınlarda kayak ve snowboarda ilişkin heyecan arayışlarının optimal performans duygu durumunu üzerindeki etkisinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Dolayısıyla kadın kayakçı ve snowboardçuların heyecan arayışlarının bu katılımcılara daha yoğun optimal performans duygu durumu yaşattığı şeklinde açıklama yapılmıştır (Tez ve Deveci, 2022).

2. KAYNAKLAR

- Abdollahipour R, Wulf G, Psotta R, PalomoNieto, M. (2015). Performance of gymnastics skill benefits from an external focus of attention. *Journal of Sports Sciences*, 33(17), 1807-1813.
- Aubé, C., Brunelle, E. ve Rousseau, V. (2014). Flow Experience and Team Performance: The Role of Team Goal Commitment and Information Exchange. *Motivation and Emotion*, 38/1, 120-130.
- Biasutti M. and Habe K., (2023). Teachers' perspectives on dance improvisation and flow, *Research in Dance Education*. 24, no. 3, 242–261.
- Chilton, G. (2013). Art Therapy and Flow: A Review of The Literature and Applications. *Art Therapy*, 30/2, 64-70.
- Cseh, G. M., Phillips, L. H., & Pearson, D. G. (2015). Flow, affect and visual creativity. *Cognition and Emotion*, 29(2), 281–291.
- Csikszentmihalyi M., (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey-Bass, San Francisco, CA, US.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). The contribution of flow to positive psychology, in *The Science of Optimism and Hope*, eds M. Seligman and J. Gillham (Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press).
- Csikszentmihalyi M. and Larson R., (1987) Validity and reliability of the experience-sampling method, *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 175, no. 9, 526–536.
- Csikszentmihalyi M. and Nakamura J., (2014). The dynamics of intrinsic motivation: a study of adolescents, *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*, Springer Netherlands, Dordrecht, 175–197.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Publications.
- Dietrich, A. (2003). Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness and Cognition*, 12(2), 231–256.
- Dietrich, A. (2004a). The neurobiology of runners' high. *Scientific American*, 14(2), 24-29.
- Dietrich, A. (2004b). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow, *Consciousness and Cognition*. 13, 4, 746–761.
- Eklund, R. C. (1996). Preparing to compete: A season-long investigation with collegiate wrestlers. *The Sport Psychologist*, 10, 111–131.

- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, moderators of challenge-skill-balance and performance. *Motivation and Emotion*, 32, 158–172.
- Eysenck, M. W., & Wilson, M. R. (2016). *Anxiety: A cognitive perspective*. Routledge.
- Garcia, W. F., Codonhato, R., Mizoguchi, M. V., do Nascimento Junior, J. R. A., Aizava, P. V. S., Ribas, M. L., ... & Fiorese, L. (2019). Dispositional flow and performance in Brazilian triathletes. *Frontiers in psychology*, 10, 2136.
- Giasiranis, S. ve Sofos, L. (2017). Flow Experience and Educational Effectiveness of Teaching Informatics Using AR, *Journal of Educational Technology & Society*, 20/4, 8-88.
- Gould, D., & Dieffenbach, K. (2012). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2015). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 39-68.
- Hanin, Y. L. (2016). *Emotions in Sport*. Human Kinetics.
- Harris, D. J., Allen, K. L., Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2021). A systematic review and meta-analysis of the relationship between flow states and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 693–721.
- Harris, D. J., Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2017a). Neurocognitive mechanisms of the flow state. *Progress in Brain Research*, 234, 221–243.
- Harris, D. J., Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2017b). Is flow really effortless? The complex role of effortful attention. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(1), 103–114.
- Havlucu H., Akgun B., Eskenazi T., Coskun A., and Ozcan O., (2022). Toward detecting the zone of elite tennis players through wearable technology, *Living*, 4, 939641.
- Ho, L.A. ve Kuo, T.H. (2010). How Can One Amplify Tthe Effect of E-Learning? An Examination of High-Tech Employees' Computer Attitude and Flow Experience, *Computers in Human Behavior*, 26, 23-31.
- Hodge, K., Henry, G., & Smith, W. (2019). Team dynamics and peak performance in sports. *International Journal of Sports Science*, 8(2), 112-124.
- Jackson S. A. (1992) Athletes in flow: a qualitative investigation of flow states in elite figure skaters, *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, no. 2, 161–180.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of applied sport psychology*, 7(2), 138-166.
- Jackson S. A. and Eklund R. C., (2002) Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale–2 and Dispositional Flow Scale–2, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, no. 2, 133–150.

- Jackson, S.A. ve Eklund, R.C. (2004). *The Flow Scales Manual*, Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Jackson S. A., Martin A. J., and Eklund R. C., (2008) Long and short measures of flow: the construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts, *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 30, no. 5, 561–587.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (2019). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. *Human Kinetics*.
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., and Smethurst, C. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills and performance. *Journal of applied sport psychology*. 13, 129–153.
- Kawabata, M., & Mallett, C. J. (2011). Flow experience in physical activity: Examination of the internal structure of flow from a process-related perspective. *Motivation and Emotion*, 35(4), 393–402.
- Khoshnoud S., Alvarez Igarzábal F., and Wittmann M., (2020). Peripheral-physiological and neural correlates of the flow experience while playing video games: a comprehensive review, *PeerJ*. 8, e10520.
- Koehn, S. (2013). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. *European journal of sport science*, 13(5), 543-550.
- Koehn, S., & Morris, T. (2012). The relationship between performance and flow state in tennis competition. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 52(4), 437-447.
- Kramer D. (2007). Predictions of performance by EEG and skin conductance, *Indiana Undergraduate Journal of Cognitive Science*. 2, 3–13.
- Landhäuser, A., & Keller, J. (2012). Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 65–85). Springer.
- Marty-Dugas, J., & Smilek, D. (2019). Deep, effortless concentration: Re-examining the flow concept and exploring relations with inattention, absorption, and personality. *Psychological Research*, 83(8), 1760–1777.
- Meggs, J., Chen, M. A., & Koehn, S. (2018). Relationships Between Flow, Mental Toughness, and Subjective Performance Perception in Various Triathletes. *Perceptual and Motor Skills*, 126(2), 241-252.
- Metin, M. ve Düşmezkalender, E. (2022). Dağ Tırmanışı Etkinliğinin Akış Deneşimini Bağlamında Değerlendirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 1-22.
- Moreno M., Schnabel R., Lancia G., and Woodruff E. (2020). Between text and platforms: a case study on the real-time emotions & psychophysiological indicators of video gaming and academic engagement, *Education and Information Technologies*. 25, no. 3, 2073–2099.

- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). Oxford University Press.
- Procci, K., Singer, A.R., Levy, K.R. ve Bowers, C. (2012). Measuring the Flow Experience of Gamers: An Evaluation of The DFS-2, *Computers in Human Behavior*, 28, 2306-2312.
- Rheinberg F., Vollmeyer R., and Engeser S. (2003). Flow short scale, Motivation and Emotion.
- Schüler, J., & Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 168-174.
- Swann, C., et al. (2016). The impact of flow states on performance in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 18-25.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S.A., Allen, M.S. ve Keegan, R. (2017). Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States, *Journal of Applied Sport Psychology*, 29/ 4, 375-401.
- Swann, C., Piggott, D., Schweickle, M. ve Vella, S.A. (2018). A Review of Scientific Progress in Flow in Sport and Exercise: Normal Science, Crisis, and a Progressive Shift, *Journal of Applied Sport Psychology*, 30/3, 249-271.
- Tez, Ö. Y., & Deveci, M. E. (2022). Kayak ve snowboarda ilişkin heyecan arayışının akış durumuna etkisi: Cinsiyetin düzenleyici rolü. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 30-45.
- Türksoy, A., Altıncı, E. E., & Üster, U. (2015). Relationship between motivation and dispositional flow state on football players participating in the U13-U16 football leagues. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 185, 301-306.
- Ulrich M., Keller J., and Grön G. (2016). Neural signatures of experimentally induced flow experiences identified in a typical fMRI block design with BOLD imaging, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. (2016) 11, no. 3, 496–507.
- Watson, A. (2017). Sleep and athletic performance. *Clinics in Sports Medicine*, 36(3), 493-501.
- Wolfigiel B. and Czerw A., (2017). A new method to measure flow in professional tasks - a FLOW-W questionnaire (FLOW at Work), *Polish Psychological Bulletin*. 48, no. 2, 220–228.
- Wonders, M., Hodgson, D., & Whitton, N. (2025). Measuring Flow: Refining Research Protocols That Integrate Physiological and Psychological Approaches. *Human Behavior and Emerging Technologies*, (1), 6464984.
- Wu S. F., Lu Y. L., and Lien C. J., (2021). Detecting students' flow states and their construct through electroencephalogram: reflective flow experiences,

balance of challenge and skill, and sense of control, *Journal of Educational Computing Research*. 58, no. 8, 1515–1540.

Yarrow, K., Brown, P., & Krakauer, J. W. (2009). Inside the brain of an elite athlete: The neural processes that support high achievement in sports. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(8), 585–596.

Yoshida K., Asakawa K., Yamauchi T., Sakuraba S., Sawamura D., Murakami Y., and Sakai S. (2013). The Flow State Scale for occupational tasks: development, reliability, and validity, *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*. 23, no. 2, 54–61.

Yoshida, K., Sawamura, D., Inagaki, Y., Ogawa, K., Ikoma, K., & Sakai, S. (2014). Brain activity during the flow experience: A functional near-infrared spectroscopy study. *Neuroscience Letters*, 573, 30–34.

Yu D., Wang S., Song F., Liu Y., Zhang S., Wang Y., Xie X., and Zhang Z. (2023). Research on user experience of the video game difficulty based on flow theory and fNIRS, *Behaviour & Information Technology*. 42, no. 6, 789–805.