

SPOR ETKİNLİKLERİNİN DOĞASI

Spor etkinlikleri kasların enerji kullanmasıyla gerçekleşir. Spor yaparken Kaslara gerekli enerjinin sağlanması, enerji kullanımı sonrası kaslarda birikip yorgunluk yaratan laktik asit gibi maddelerinin kaslardan uzaklaştırılması, bu sırada kalp, dolaşım, sinir, endokrin (hormonlar), boşaltım sistemlerinde neler olduğunun araştırılması spor etkinliklerinin fizyolojik yönüne işaret etmektedir. Spor etkinlikleri uluslararası kurallarla yönetilir. Bu kuralları o sporun uluslararası federasyonu belirler. Ulusal spor federasyonları o sporun ülke genelinde örgütlenmesi için çalışır. Uluslararası federasyonla ilişki içerisindedir. Spor etkinliklerine katılımı artırmak, ülkeyi temsil edecek sporcu- antrenör ve yöneticileri yetiştirmek vb. için devlet; spor genel müdürlüğü, spor bakanlığı gibi örgütlenmelere gider. Bu kurumlar spor kulüpleriyle ilişki içerisindedirler. Tüm bu konular spor etkinliklerinin sosyolojik yönüne işaret etmektedir. Spor etkinliklerinde başrol elbette sporcularındır. Ama spor ortamında yalnızca sporcular bulunmaz. Koçlar (antrenörler), takım arkadaşları, sporcunun ailesi, arkadaşları, seyirciler, medya da bu ortamda yer alır. İşte tüm bu aktörlerin spor ortamındaki davranışlarının incelenmesi gerekmektedir ki bu da spor etkinliklerinin psikolojik yönüne işaret etmektedir. Yukarıda anlatılanlardan sonra spor etkinliklerinin “psiko-sosyal ve fizyolojik etkinlikler” olduğunu söyleyebiliriz.

SPOR PSİKOLOJİSİ NEDİR?

Spor etkinliklerinin bu üç önemli köşe taşından spor psikolojisini, “Spora katılımı ve performansı etkileyen ve spora katılımdan ve performanstan etkilenen psikolojik ve zihinsel faktörlerin incelenmesi ile ilgili çalışma alanıdır” şeklinde tanımlayabiliriz. Yine spor psikolojisi bu çalışmalarla kazanılan bilgilerin günlük ortama uygulanması” ile de ilgilenir. Spor psikolojisi birçok literatürde “spor ve egzersiz psikolojisi” olarak ifade edilmektedir. Ama egzersiz yapmak, spor yapmaktan belirgin olarak ayrılır. Tek ortak yönleri uzuvların ve gövdenin kullanıldığı fiziksel hareketleri içeriyor olmalarıdır. Amaçları, hedefleri, bireyde yarattığı psikolojik ve fizyolojik etkiler, aktif olarak yapabilme süresi gibi birçok yönden farklılaşırlar.

SPOR PSİKOLOJİSİ ÇALIŞMALARININ AMAÇLARI

Spor psikolojisi çalışmalarının iki amacı vardır. Bunlardan ilki Psikolojik faktörlerin bireyin fiziksel performansını nasıl etkilediğini anlamaktır. İkincisi de spor yapmanın bireyin psikolojik gelişimine, sağlığına ve psikolojik iyi olma haline etkisini açıklamaya çalışmaktır. Kaygı, tenisçinin servislerini oyuna sokmasını nasıl etkiler? Sorusu İlk amaca, spor yapmak bireylerin günlük yaşamlarında daha hızlı ve doğru kararlar almasına neden olur mu? Sorusu ikinci amaca örneklerdir.

SPOR PSİKOLOJİSİNİN KONULARI

Spor psikolojinin ilgilendiği konular arasında kaygı, stres, kendine güven, dikkat ve konsantrasyon, motivasyon, grup dinamiği, koç-sporcu iletişimi, liderlik, saldırganlık, spor yaralanmalarının psikolojisi, spor yaralanmalarının rehabilitasyonun psikolojisi, alkol ve madde kullanımı, yeme bozuklukları, tükenmişlik, sporcuların kişiliği gibi konular bulunmaktadır.

SPOR PSİKOLOJİSİNİN KISA TARİHÇESİ

Spor psikolojisinin ortaya çıkışı 19. yüzyılın sonları ile 20. Yüzyılın başlarına rastlar. Kuzey Amerika’da 19. Yüzyılın sonlarında spor psikolojisinin belli başlı konuları reaksiyon zamanı, duygular ve dikkat gibi konuları içermekteydi. 1898 yılında N. Triplett tarafından bisikletçilerle yapılan deney spor psikolojisindeki ilk deney olarak kabul edilir. Bu deneyinde Triplett bisikletçilerin zaman karşı değil de birbirlerine karşı yarıştıklarında daha fazla pedal çevirdiklerini bulmuştur. Triplett aynı görevi yapanların bir arada olması durumunda kişilerin çabalarını artırması olan bu durumu “sosyal kolaylaştırıcı” olarak isimlendirmiştir. Coleman Griffith, Birleşik Devletlerde spor psikolojisinin önder kişisi olarak bilinir. 1925 yılında Illinois üniversitesinde ilk spor psikolojisi laboratuvarını kurmuştur. Diğer taraftan Birleşik Devletlerde 1939 yılında spor psikolojisinin akademik bir disiplin olmasını sağlayan kişi Franklin Henry dir. Avrupa’da spor psikolojisi tarihinde İngiltere’de Viktorya döneminin (1819-1901) önemli bir yeri olduğuna inanılmaktadır. Bu dönemde spor psikolojisi ile ilgili ama deneysel tarzda olmayan çok sayıda yazı yayımlanmıştır. Eski Doğu Avrupa ülkelerinde İlk araştırma makaleleri de A. C. Puni ve P.A.Roudik tarafından 1920’li yılların başında yazılmıştır. Yine 1920’li yılların başında fiziksel kültür enstitülerinin açıldığı görülmektedir. Ülkemizde 1943-44 yıllarında İstanbul’da beden eğitimi öğretmenliği yapan İlhami Polater’in Ulus Gazetesinde spor psikolojisi ile ilgili yazılar yazdığı bilinmektedir. Türkiye’de akademik anlamda spor psikolojisi

çalışmaları 1979 yılında Ege Üniversitesi'nde başlamıştır. Prof. Dr. Süleyman Çetin Özoğlu bu çalışmaları başlatan kişidir. İlk spor psikolojisi laboratuvarı 1991 yılında psiko-motor laboratuvar adı altında Dr. Ziya Koroç tarafından Hacettepe Üniversitesi'nde kurulmuştur. Spor psikolojisi ile ilgili uluslararası kongre 1997 yılında Mersin Üniversitesi tarafından düzenlenmiştir.

SPOR PSİKOLOĞUNUN GÖREVLERİ

Spor psikologlarının birbiriyle ilişkili üç temel görevi bulunmaktadır. Bunlar araştırma, eğitim ve danışmanlık görevleridir. Araştırma görevi yapan spor psikologları gerek kuramsal gerekse uygulamalı spor psikolojisi ile ilgili var olan bilginin geliştirilmesi, yeni bilgiler sağlanması için laboratuvar veya spor alanlarında araştırmalar yaparlar. Araştırmacı spor psikologları üniversitelerde çalışırlar. Eğitimci görevini yerine getiren spor psikologları yine üniversitelerde çalışırlar ve spor psikolojisi, egzersiz psikolojisi gibi dersleri lisans-lisansüstü düzeyde yürütürler. Bu spor psikologları aynı zamanda koçlara, spor yöneticilerine, hakemlere, egzersiz programlarına katılanlara ve üst düzey sporculara spor psikolojisinin kendilerine neler katabileceği hakkında kurslar, seminerler düzenlerler. Danışmanlık görevinde bulunan spor psikologları araştırmacı görevde bulunan spor psikologlarının geliştirdiği olgu ve bulguları spor ve egzersiz ortamına uygularlar. Bu psikologlar alanda (spor saha ve salonlarında) çalışırlar. Performansın düşmesine neden olan kaygı, stres gibi psikolojik faktörlerle başa çıkmalarında sporcu ve/veya takımlara yardımcı olurlar. Danışman spor psikologları sporcu ve/veya takımların performanslarını geliştirmek için onlara yarışma öncesi ve sonrası biofeedback, zihinsel antrenman, bilişsel-davranışsal düzenlemeler gibi tekniklerle müdahalelerde bulunabilirler. Yine danışmanlık görevinde bulunan spor psikologları sporcularla "Psikolojik Beceri Antrenmanı" adı verilen amacı yüksek performans için kendinle konuşma, imgeleme, dikkat ve konsantrasyon kontrolü gibi psikolojik becerilerin öğretilmesi ve kullanılması olan çalışmalarda bulunurlar. Alkol ve madde kullanımı (doping ilaçları, uyuşturucu gibi), yeme bozuklukları, sporcunun sporculuk kariyerinin sonlanması, yarışma sırasında kaval kemiğinin kırılması, diz çapraz bağların kopması gibi ciddi yaralanmalar sonrası sporcuların yaşadığı psikolojik sorunlarla ilgilenmek spor psikologlarının görevi değildir. Bu gibi durumlarla klinik psikologlar ilgilenir.

SPORDA KİŞİLİK VE PSİKOLOJİK DEĞERLENDİRME

Spor psikolojisi ile ilgili literatürde, üzerinde en fazla araştırma yapılan konuların başında “kişilik” gelmektedir. Bunun nedenlerini şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Eğer bir spor dalındaki elit sporcular bazı kişilik özellikleri yönünden o spor dalındaki elit olmayan sporculardan ayrılıyorlarsa, elit sporcuların kişilik özelliklerine sahip sporcular seçilerek o spor dalındaki başarının sürekliliği sağlanabilir.
- Eğer spor yapmak toplum tarafından istenir, aranan kişilik özelliklerinin gelişimine katkıda bulunuyorsa çocuklar bu amaçla spora yönlendirilebilir.
- Eğer çeşitli spor dallarındaki elit sporcular benzer kişilik özellikleri gösteriyorlarsa yetenek seçimi sırasında bu özelliklere sahip bireyler seçilerek ülke genelinde elit sporcu sayısı artırılabilir.
- Eğer sporcuların belli kişilik özelliklerine veya bir spor dalındaki sporcuların belirli kişilik özelliklerine sahip oldukları belirlenebilirse o spor dalında görev yapan koçlar oyuncularını nasıl motive edebileceğini daha kolay anlar ve hatta o spor dalının yarışmalarını yöneten hakemlerle birlikte sporcuların ne gibi davranışlarda bulunabileceklerini daha büyük olasılıkla tahmin ederek antrenman ve yarışmalarda daha az beklemedikleri durumların yaşanması sağlanabilir.

KİŞİLİĞİN TANIMI

Kişilik sözcüğü Latince tiyatro oyuncularının rollerine uygun olarak taktıkları “persona” sözcüğünden türetilmiştir. Kişiliğin pek çok tanımı yapıldıktan sonra tüm tanımlardaki ortak yönler ele alındığında kişilik “bireyin özel ve ayırt edici davranışları” olarak tanımlanabilir. Fakat bu “özel ve ayırt edici davranışları” açıklayan binlerce ifade bulunmaktadır. Bireyin özel ve ayırt edici davranışlarından söz ederken bu davranışların o bireyde değişmez, tutarlı ve yapılaşmış davranışlar olduğu unutulmamalıdır. Yapılaşmış davranış, bireyin sergilediği davranışların birbirleriyle uyumlu kalıplar oluşturduğunu anlatır. Günlük yaşamda kişilikle sıklıkla aynı anlamda kullanılan ama gerçekte farklı olan iki kavram daha vardır. Bunlar mizaç ve karakterdir. Mizaç toplumda daha çok “huy” olarak bilinir ve bu isimle daha sık kullanılır.

Mizaç; genlerimizden gelen, kişiliğimizin biyolojik yönüdür. Kalıtsal olduğundan Mizacı değiştirmeye çalışmak olanaksız gibidir. Yaşam boyunca tutarlı olan kişiliğin duygusal nüvesi (özü) olarak tanımlanabilir. Karakter, kişiliğin bilişsel nüvesini tanımlar ve yaşam boyunca sosyo-kültürel öğrenme ve değişimden etkilenen benlik kavramları, hedefler ve değerlerdeki bireysel farklılıklara işaret eder. Karakter genetik olmadığından mizaç kadar sabit değildir. Bu nedenle, kişiliğin gelişimi aslında karakterdeki değişimi (gelişimi) yansıtmaktadır.

Kişilik; mizaç ve karakteri (genetik özellikler ve öğrendiklerimizi) içerir. Yani kişilik kalıtım ve çevrenin bir sonucu, bir üründür.

KİŞİLİK KURAMLARI

Belli başlı üç kişilik kuramı vardır. Bunlar; psikodinamik kuram, özellik ya da treyt kuramı, ve etkileşimsel kuramdır. Kişiliğin Psikodinamik Kuramı Bu kuramın önde gelen ismi Freud’tur. Freud’un yapısal kişilik kuramı id, ego ve süperego olmak üzere üç birimden oluşmaktadır. İd, bütünüyle haz ilkesine yönelik olup kişinin enerji kaynağıdır. İd için ayıp, günah gibi kavramlar geçerli değildir ve “hemen şimdi” ilkesiyle çalışır. Ego, id ile dış dünyanın gerçekleri arasında bulunur ve gerçeklik ilkesine göre çalışır. İd ile kıyaslandığında kişiliğin mantıksal ve bilinçli yönüdür. Süperego, toplumun ahlâki değerlerini ifade eden kişilik yönüdür. Spor psikolojisi alanında çalışan psikologların büyük bir çoğunluğu bu kuramın kişilik ve spor ilişkisine bir katkı sağlamadığı konusunda hemfikir görünmektedirler.

Kişiliğin Özellik Kuramı

Bu kuramın önde gelen isimleri Allport, Eysenck, Cattell gibi isimlerdir. Psikoloji sözlüğünde treyt ya da özellik davranışta gözlenen tutarlılık ve sürekliliği açıklayan, kişinin kalıcı özelliği olarak tanımlanmaktadır. Özellik kuramına göre kişilik, bazı özelliklerden meydana gelmektedir. Ama burada unutulmaması gereken, bir bireyde bulunan bir özelliğin diğer birey ya da bireylerde bulunmayacağı sonucu çıkarılmamalıdır. Özelliğin tanımından da anlaşılacağı gibi bu özelliğin o kişide süreklilik göstermesi önemlidir ve bir anlamda bir özelliğin bir kişide bulunma derecesi önemli olmaktadır. Spor psikolojisindeki kişilik araştırmalarının başladığı tarih olarak kabul edilen 1950 yılından 1973 yılına kadar yapılan çalışmaların neredeyse tamamı ve 1974-1988 yılları arasındaki araştırmaların da % 45’i kişiliğin özellik kuramına dayanmaktadır. 1988 yılından sonra da neredeyse

kişilik araştırmaları son bulmuştur. Spordaki kişilik araştırmalarında sıklıkla kullanılan envanterler özellik kuramı kapsamında geliştirilmiş envanterlerdir. Örneğin Cattell'in 16 Kişilik Faktörü Envanteri, Eysenck Kişilik Envanteri, California Kişilik Envanteri bunlar arasında sayılabilir.

Kişiliğin Etkileşimsel Kuramı

Etkileşimsel yaklaşım, kişinin sahip olduğu özelliklerle bireyin içinde bulunduğu çevreyi birlikte ele alarak insan davranışlarının açıklanabileceği görüşünü savunur. 1974-1988 yılları arasındaki sporda kişilik araştırmaların % 55'i etkileşimsel yaklaşımla gerçekleştirilmiştir. Aşağıda bu kuramın önde gelen isimlerinden Hollander'ın modelinin spor ortamına uyarlanması anlatılmaktadır. Hollander'ın kişilik modeli "eş merkezli halka modeli" olarak ta bilinir. Eş merkezli üç halka birbirlerinden ayrı ama ilişkilidirler. En iç halkada ya da katmanda psikolojik nüve (öz) bulunmaktadır. Psikolojik nüve, "insanın özü" ya da "gerçek sen" olarak tanımlanır. İkinci halkada (katmanda) tipik davranımlar yer almaktadır. Tipik davranımlar öğrenip depoladığımız ve çevreye alışlagelmiş bir şekilde tepkide bulunduğumuz, bireyin çevreye kendine özgü bir tarzda uyumunu gösteren davranımları anlatır. En dıştaki üçüncü katmanda yer alan role ilişkin davranımlar ise bireyin farklı ortamlardaki davranımlarını anlatır. Bu katmandan sonra içinde bulunduğumuz sosyal çevre vardır. Dairelerin ya da katmanların dıştan içe geçirgenliği gittikçe azalmaktadır. Örneğin sosyal çevre en dış katman olan kişinin role ilişkin davranışlarında daha etkiliyken, en içteki katman olan psikolojik nüveye etkisi çok daha az demektir. Yani sosyal çevre bizim ne kadar maske kullanmamızda ciddi etken olurken, gerçek ben'e " etkisi daha az olacağı anlamına gelir.

KİŞİLİĞİN ÖLÇÜLMESİ

Kişiliği ölçmede kullanılan testler görüşme ve dereceleme ölçekleri, ilgi testleri, kişilik envanterleri ve projektif testler olarak dört başlık altında toplanabilir.

Bunlardan kişilik envanterleri ve az da olsa projektif testler sporcuların kişilik araştırmalarında kullanılan testlerdir.

Kişilik Envanterleri

Kişiliği ölçmede kullanılan ve kâğıt-kalem testleri olarak da bilinen envanterler, envanteri geliştiren kişinin, kişiliği oluşturduğunu düşündüğü özelliklere göre, bu özelliklerin o kişideki bulunuş derecesini ortaya koyar. Örneğin Cattell, kişiliğin 16 faktörden oluştuğunu öne sürerken, California Kişilik Envanteri de dört genel kategoride 18 kişilik boyutunu ölçmektedir. Envanterler, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış objektif, yapılandırılmış ölçüm araçlarıdır.

Projektif Testler

Psikolojide projeksiyon "yansıtma" anlamına gelir ve projeksiyon testleri de adından da anlaşılacağı gibi bireyin içsel duygularını, güdülerini yansıtmasına olanak tanıyan testlerdir ve bu testler kişilik envanterleri gibi yapılandırılmamışlardır. Rorschach'ın mürekkep lekesi testi ve Tematik Algı Testi en bilinen projektif testlerdir.

SPORDA KİŞİLİK ARAŞTIRMALARI

Spordaki kişilik araştırmaları birkaç kategoride ele alınabilir.

Bunlar:

- Spor yapmanın kişilik üzerine etkisi
- Spor yapan ve yapmayanların kişilik özelliklerinin araştırılması
- Farklı spor dallarındaki kişilik özelliklerinin araştırılması
- Farklı beceri düzeylerindeki sporcuların kişilik özelliklerinin araştırılması
- Üst düzey ya da elit sporcuların psikolojik profillerinin araştırılması çalışmalarıdır.

Spor Yapmanın Kişilik Üzerine Etkisi

Spor yapmanın kişiye ne gibi yararlar sağladığından söz edilirken sıklıkla vurgulanan yararlardan birisi de kişiliği geliştirdiği ya da karakter oluşturduğu yönündedir. Ama ne yazık ki bu savı doğrulayan araştırma yoktur. Spora katılımın başkalarına yararı olması niyetiyle yardım etmek, paylaşmak, bağış yapmak, işbirliği yapmak ve gönüllülük gibi davranışlar bütünü olarak tanımlanan prososyal veya olumlu sosyal davranış eğilimlerini azalttığı belirlenmiştir. Spor yarışmalarının yardım etme, paylaşma, işbirliği, fedakârlık gibi prososyal eğilimleri azaltıp başkalarının haklarını gözetmemek, bencillik, yalan söyleme gibi antisosyal eğilimleri artırdığını gösteren araştırmalar mevcuttur.

Spor Yapan ve Yapmayanların Kişilik Özelliklerinin Araştırılması

Araştırmalar spor yapanların yapmayanlardan bazı kişilik özellikleri yönünden ayrıldığını göstermektedir. Tenisçiler, maratoncular, kaya tırmanıcıları, atletler, halterciler, voleybolcular gibi hem takım hem de bireysel spor yapanların spor yapmayanlara göre daha dışadönük, kaygı düzeyleri daha düşük, daha zeki, daha özgürlükçü oldukları bulunmuştur.

Farklı Spor Dallarındaki Kişilik Özelliklerinin Araştırılması

Yapılan araştırmalar takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasında kişilik özellikleri yönünden belirli farklar olduğunu göstermiştir. Örneğin bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha az kaygılı, kendine daha yeterli ve daha bağımsız olduklarını belirlenmiştir. Yine başka çalışmalarda da bireysel spor yapan sporcuların yalnız başlarına antrenman yapmayı seven, becerilerini yalnız geliştirmek isteyen, daha gergin ve öfkeli, kendiliğindenlik (spontan olma) özelliği

fazla, kendilerine güvenen, benmerkezci ve tepisel özellikleri yüksek, kadın atletlerin kadın voleybolculara göre daha içedönük, maceracılık eğilimleri daha fazla, ilgilerinin daha geniş, yargılarında daha az katı; atlet erkeklerle hentbolcu erkekleri karşılaştırdıklarında ise, atlet erkeklerin daha asi ve tahripkâr, benmerkezci ve daha idealist olduklarını bulunmuştur.

Farklı Beceri Düzeylerindeki Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Araştırılması

Farklı beceri düzeylerindeki sporcuların kişilik özelliklerinin araştırılması ile ilgili bulgular her ne kadar tutarlı olmasa da becerili ve becerisiz sporcuların zihinsel sağlık profillerinde farklılaştıkları bulunmuştur. Bu profilde Performansı olumsuz etkileyecek kişilik özellikleri (yani sürekli kaygı ve duygusal dengesizlik olarak isimlendirilebilen nevroitiklik) ile olumsuz duygular (gerginlik, depresyon, öfke, yorgunluk, şaşkınlık) başarısız sporcularda daha yüksekken başarılı sporcularda daha düşük, buna karşılık performansı olumlu etkilediği düşünülen canlılık ve dışadönüklük puanları başarısız kürekçilerde daha düşükken başarılı kürekçilerde daha yüksektir.

Elit Sporcuların Psikolojik Profili

Psikolojik özelliklerle, başarılı sportif performans arasındaki önemli ilişkiyi gösteren bir diğer profil Aysberg profili olarak bilinir. Elit sporcuların profili altı duygu durumundaki puanları bir çizgiyle birleştirilecek olursa bir aysbergi andırmaktadır. Yani başarılı sporcuların negatif duygu durumları olan gerginlik, depresyon, öfke, yorgunluk ve şaşkınlık puanları düşük yani oldukça dipte olup görülmemekte ve canlılık puanları ise yüksek yani denizin üstünde çok belirgin olarak görülmektedir. Elit olmayan sporcular ise düz bir profil çizmektedirler yani denizin üstünde görünen bir şey yoktur ve doğru bir şeyler vardır ama pek de görülmemektedir.

SPORDA KİŞİLİK ARAŞTIRMALARINDA KARŞILAŞILAN PROBLEMLER

Kişilik araştırmalarında sıklıkla karşılaşılan problemler temelde iki başlık altında ele alınabilir. Bunlardan ilki kişilik araştırmalarının kuramsal bir temele dayanıp dayanmaması, ikincisi de kişilik araştırmalarında kullanılan yöntem sorunlarıdır. Spordaki kişilik araştırmalarının çoğunun temelinde kuramsal bir çerçeve bulunmamaktadır. Bazı araştırmacılar herhangi bir kuramsal alt yapıya dayanmadan ellerinin altındaki bir kişilik envanterini çevrelerindeki en yakın sporculara uygulamaktadırlar. Dolayısıyla bu araştırmaların sonuçlarının tartışılması ve genellemelerde bulunmak güç olmaktadır. Kişilik araştırmalarında kullanılan yöntem sorunları araştırmaya dahil edilen katılanların (deneklerin) yetersiz sayıda oluşu, verilerin istatistiksel analizinde uygun olmayan tekniklerin seçilmesi çok yönlü analizler yerine genelde tek yönlü analizlerin kullanılması, deneklerin envanter maddelerine doğru yanıt verip vermediklerini kontrol edecek yalan alt ölçeklerin olmadığı testlerin kullanılması ve araştırmadaki sporcu, sporcu olmayan, elit sporcu, becerili-becerisiz sporcu, başarılı-başarısız sporcu gibi herkesin kendine göre tanımlayabileceği soyut kavramların, araştırmacı tarafından kendince nasıl tanımlandığının anlatılarak somutlaştırılması olan işevuruk (operasyonel) tanımların eksikliği olarak ele alınabilir.

SPORDA KİŞİLİK ARAŞTIRMALARININ GENEL SONUÇLARI

Veayle, Sporda kişilik araştırmaları ile ilgili 1000'in üstündeki çalışmaya ait bulgular bir araya getirildiğinde şu sonuca varmıştır:

- Belirgin bir sporcu kişiliğinin olduğu gösterilememiştir.
- Spor dalları arasında (takım sporlarına karşılık bireysel spor yapanlar, temas sporu yapanlara karşılık temas sporu yapmayanlar vb.) arasında belirgin kişilik farklılıkları yoktur.
- Elit sporcuları ayırt eden özellik, onların kişilik özellikleri değil, duygu durumlarıdır. Bir başka ifade ile pozitif zihinsel sağlık modeli ve aysberg profiline sahip olanlar elit-başarılı sporculardır.
- Kişiler, spora katılmakla toplum tarafından benimsenen, aranan kişilik özelliklerine ya da karaktere sahip olmazlar.
- Değişik kişilik kuramlarını yansıtan testlerin sporda denenmesi ve kullanılmasının yanı sıra, spora özgü kişiliği değerlendiren testlerin geliştirilmesi ve kişiliğin özellik gibi tek yönlü değil, çevreyi de kapsayacak şekilde çok yönlü etkileşimsel bir yaklaşımla araştırılması gereklidir.

SPORDA UYARILMIŞLIK

Bizler farklı duygular içerisinde olsak da Sinir sistemi yaşanan duyguların negatif ya da pozitif olduğuna bakmadan organizmada kalp atımının hızlanması, sık nefes alıp verme, göz bebeklerinin büyümesi gibi benzer fizyolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu belirtiler otonom sinir sisteminin sempatik bölümünün neden olduğu fizyolojik tepkilerdir. Otonom sinir sisteminin bu tepkileri istemimiz dışındadır ve kontrol edilemez olarak görülür. Uyarılmışlık “organizmanın derin uyku halinden yoğun heyecan durumuna kadar değişen yelpazede gösterdiği farklı fizyolojik işlevleridir” şeklinde tanımlanır. Kaygı, aktivasyon ve motivasyon gibi kavramlar sıklıkla uyarılmışlıkla eş anlamlı kullanılır. Ama bu kullanımlar doğru değildir. Örneğin motivasyon genel olarak davranışın başlatılması, sürdürülmesi ve yoğunluğu olarak tanımlanır. Bu tanımda uyarılmışlıkla ortak olabilecek tek nokta davranışın yoğunluğu olabilir. Ancak motivasyondaki davranışsal yoğunluk amaca ulaşmak için bilerek-isteyerek çaba göstermeyi, efor harcamayı anlatırken uyarılmışlıkta ise organizmanın otomatik fizyolojik tepkilerine işaret edilmektedir (daha maç başlamadan kalbinizin hızlı atmaya başlaması gibi). Bu nedenle çoğu kez teknik direktör, koç veya antrenörün sporcu/sporcularını ateşleyici konuşmaları motivasyonla karıştırılır. Koç bu konuşmayı yaptıktan sonra heyecanlanabilirsiniz ama iyi oynamak için istekli değilseniz (motivasyonunuz düşükse) bu konuşmanın size bir yararı olmayacaktır. Aktivasyon ise belki kaygı ve motivasyona göre uyarılmışlıkla eş anlamlı kullanıldığında en az tartışma yaratacak kavramdır. Aktivasyon planlı bir davranışa ya da göreve uygun fizyolojik ve bilişsel etkinliğe işaret eder. Yani Spor ortamı için düşündüğümüzde eğer uygulanacak sportif beceri defalarca denenerek çok iyi öğrenilmiş bir beceri ise sporcunun bu beceriyi uygulamak için uygun bir aktivasyon düzeyine sahip olduğunu söyleyebiliriz. Uyarılmışlık, kaygı (özellikle de durumluk kaygı) yerine de kullanılmamalıdır. Çünkü tek ortak yönleri duruma özgü olmalarıdır. Bir başka ifade ile durumluk kaygı ve uyarılmışlık arasındaki benzerlik her ikisinin de belli bir durumda birlikte ortaya çıkmalarıdır. Sporcunun kaygı ve dolayısıyla uyarılmışlığın belirtilerini çok az ya da çok yoğun yaşamasının nedenlerinden birisi onun gerginlik ve endişe yaratan durumları nasıl algıladığıyla ilgilidir. Örneğin bir sporcu katıldığı yarışmaları kendisinin o branşta ne kadar gelişim gösterdiğini görmek için bir fırsat olarak değerlendirip onun için yarışıyor ise bu sporcu yarışma için çok az kaygı duyacak, yine yarışma için göstereceği uyarılmışlıkla ilgili tepkileri de olasılıkla o oranda düşük olacaktır. Ama düşük kaygı gösterilirken yüksek uyarılmışlık belirtileri göstermek olası değil midir? Elbette olasıdır. Ama kaygının yüksek düzeyleri olumsuz bir etkiye sahiptir ve sporcuya ciddi rahatsızlık verirken uyarılmışlığın yüksek düzeyleri kaygı kadar rahatsızlık vermez.

UYARILMIŞLIĞIN ÖLÇÜLMESİ

Uyarılmışlığın ölçülmesinde elektrofizyolojik ölçümler ve kandaki katekolaminler adı verilen “savaş ya da kaç” davranışına neden olan hormonların düzeyine bakılarak karar verilebilir. Elektrofizyolojik ölçümler EKG, EEG, EMG ve Deri İletim Tepkisinin (GSR) ölçülmesidir. Kalbin elektriksel aktivitesi “elektrokardiyografi –EKG-“ cihazıyla belirlenebilir. Göğüse yerleştirilen elektrotlarla kalbin elektriksel aktivitesi bir kağıdın enine ve boyuna milimetrik olarak çizilmiş yüzeyine kaydedilir. Uzman hekim bu kayda bakarak kalbin durumunu değerlendirir. Eğer bu cihaz mevcut değilse ya boynumuzdaki şah damarlarından birisi (karotis arterler) ya da el bileğinin başparmak tarafındaki radial artere işaret ve orta parmakları koyarak kalp atışlarının dakikadaki atım sayısı sayılarak belirlenebilir. Beynin elektriksel aktivitesi elektroensefalografi (EEG) denilen cihazla ölçülür. EEG ile beynimizde 4 dalganın ölçümü yapılmaktadır. Bunlar delta, teta, alfa ve beta dalgalarıdır. Alfa dalgaları sakinliği gösteren dalgadır. Gözler kapalı ve derin soluk alıp-verme sırasında alfa dalgası artar, düşünme ve problem çözmede sırasında azalır. Beta dalgası; uyarılmışlığın ya da gerginliğin göstergesidir. Beta durumunda konuşur, düşünür, problem çözer ve planlar yaparız. Kafamızın karışık olduğu durumlarda da ortaya çıkmaktadır. Eğer sporculara beta dalgalarının frekansı daha fazlaysa uyarılmışlığının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Kasın elektriksel aktivitesi elektromiyografi (EMG) cihazıyla ölçülür. Ölçülen kaslardaki elektriksel aktivitenin yüksek olması sporcunun gergin ve uyarılmışlığının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Kasların normalden daha gergin olması hareketin ritmini ve koordinasyonunu bozar. Deri iletim tepkisi parmaklardan avuç içine geçen elektrik akımının ölçülmesine dayanır. Yani derideki iletim direnci azalmış, parmaklardan avuç içine geçen elektrik akımı artmışsa uyarılmışlık yüksek, tam tersine deri iletim direnci yüksek, parmaklardan avuç içine geçen elektrik akımı azsa uyarılmışlık düşük demektir.

UYARILMIŞLIK-PERFORMANS İLİŞKİSİ VE TERS-U HİPOTEZİ

Uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkinin ters- U şeklinde () olduğu düşünülmüştür. Uyarılmışlık düzeyi düşük olduğunda buna karşılık gelen performans düzeyi düşük olmaktadır (ters-u'nun sol kolu). Uyarılmışlık düzeyi yüksek olduğunda da buna karşılık gelen performans düzeyi yine düşük olmaktadır (ters-u'nun sağ kolu). Uyarılmışlık düzeyi ne çok düşük ne de çok yüksek olmadığında yani orta düzeyde olduğunda (ters-u'nun iki kolunu birleştiren yuvarlağının tam ortası) performans da en yüksek ya da optimal düzeyinde olmaktadır. Ters-U şeklindeki ilişki ilk kez Yerkes-Dodson yasasında anlatılmıştır. Yerkes ve Dodson araştırmalarında basit görevlerin yüksek uyarılmışlıkta, karmaşık görevlerin ise daha düşük uyarılmışlıkta daha iyi öğrenildiğini belirlemişlerdir. Ters U hipotezinin spordaki görünümüne baktığımızda teniste derviş atma gibi zor görevlerin düşük uyarılmış, halterde ağırlık kaldırma gibi kolay görevlerin ise yüksek uyarılmışlık altında daha iyi performansla sonuçlanabileceğini söylemek olasıdır.

UYARILMIŞLIĞIN TERS-U HİPOTEZİNE ALTERNATİF YAKLAŞIMLAR

ZOF Kuramı Ters-u hipotezine alternatif yaklaşımlardan ilki kısaca ZOF kuramı olarak bilinen Optimal İşlev Görme Bölgesi Kuramıdır. Bir sporcunun, bir yarışma sırasında iyi performans göstermesi için uyarılmışlığının orta düzeyde (ters-U kuramında bu orta düzey optimal performans düzeyi olarak gösterilmişti) olması gerekmez. Sporcular, en iyi performanslarını tek bir düzeyde değil, bir bölgede gösterebilirler. Bu bölge (zone) optimal işlev görme bölgesi (ZOF) olarak isimlendirilir. Bir başka ifade ile her sporcunun optimal işlev gördüğü bir bölge vardır ve bölgedeki uyarılmışlık düzeyi düşük, orta ya da yüksek olabilir. Kuram, eğer sporcu en iyi işlev gördüğü bölgenin dışına çıkacak olursa kötü performans göstereceğini öngörmektedir.

Katastrof Kuramı

Ters-U hipotezinde uyarılmışlık optimal düzeyi aştığında buna bağlı olarak performanstaki düşüş de, uyarılmışlığın artmasına bağlı olarak simetrik bir şekilde düştüğünü ya da benzer şekilde, uyarılmışlık optimum düzeyden azalmaya başladığında, performansın yine simetrik olarak azaldığını öngörmektedir. Ama katastrof (felaket) kuramına göre uyarılmışlık optimal düzeyi aştığında performanstaki düşüş simetrik bir düşüş olmayıp bir felaket niteliğinde, birden dramatik bir şekilde bir anlamda tavandan tabana çökmektedir.

Zıtlık Kuramı

Kuramın temel çıkış noktası insanların subjektif deneyimleri ya da bir başka ifade ile fenomenleridir. Yani kişi/kişiler uyarılmışlık düzeylerini nasıl yorumlamaktadırlar. Kurama göre birçok davranış fizyolojik süreçlerle değil de, psikolojik süreçlerle ilgili, bir dizinin iki ucundaki yer alan iki taraflı denge ile açıklanmaktadır. Bu dizinin bir ucunda tercih edilen, istenilen hoş, eğlenceli durum, diğeri uçta ise tercih edilmeyen, kaçınılan, hoş olmayan durum bulunmaktadır. Tercih edilen bir durumdan diğerine dönüldüğünde, bu dönüş ya da tercih, kuramda, “zıtlık” olarak ifade edilmektedir. Bir dizinin başında ve sonunda yer alan çiftlerin spor için en önemlisi telic-paratelic çiftidir. Telic durumda kişiler bir hedefi-amacı olan etkinliklerde bulunurlar. Geleceğe yönelik olma ve plan yapma önde gelir. Örneğin bir öğrencinin bir sınavdan geçmek için çalışması ya da bir sporcunun rekor kırmak için yoğun antrenmanlara katılması onun telic durumda olduğunu gösterir. Telic durum uyarılmışlıktan kaçınma ve düşük uyarılmışlık aramayla belirgindir bir başka anlatımla telic durumda düşük uyarılmışlık, haz veren bir durum olarak hissedilir. Paratelic durum, telic durumun karşıtıdır. Paratelic durumda düşük uyarılmışlık, haz vermeyen ya da sıkıntı olarak yaşanırken, yüksek uyarılmışlık haz veren ya da heyecan olarak yaşanır. Paratelic durumda kişiler, yüksek uyarılmışlık ararlar (yamaç paraşütü, buz tırmanışı, bungee jumping gibi adrenalin aktivitesi yüksek sporları yapmak istemek bundan kaynaklanabilir).

Dürtü Kuramı

Dürtü kuramında uyarılmışlığın (dürtünün) artması performansı kolaylaştırmaktadır. Bir başka ifade ile uyarılmışlık ve performans arasında linear ve pozitif bir ilişki vardır. Uyarılmış ne kadar yüksek olursa performans da o kadar yüksek olmaktadır. Uyarılmışlık azaldıkça performans da o oranda azalmakta yani düşmektedir. Dürtü kuramının eksikliklerinden birisi onun motor görevlerde doğru tahminde bulunmadaki yetersizliğidir. Dürtü kuramı spor ortamı için araştırıldığında sonuçlar bu kuramın motor görevleri açıklamadaki desteğinin yetersiz olduğu göstermiştir.

UYARILMIŞLIĞIN DÜZENLENMESİ

Uyarılmışlığın düşük ya da yüksek olduğu durumlarda düzenlenmesi- ayarlanması gerekecektir. Aşağıda uyarılmışlığın önce yüksek sonra da düşük olduğunda ne gibi düzenlemeler yapılabildiği anlatılmıştır. Derin Nefes Alıp – Verme Egzersizleri Birçok kişi ve bu arada da sporcu doğru nefes alıp-vermesini bilmemektedir. İki tür nefes alıp verme şekli vardır. Diyafram ve göğüsten nefes alıp-verme. Göğüsten nefes alıp -verme yüzeysel ve sık olduğundan kişiyi yorar. Diyaframdan nefes alıp-verme ise derin ve daha olup rahatlatıcıdır. O nedenle sporcuların diyafragmatik nefes alıp-verme şeklini öğrenmeleri gerekmektedir. Dereceli Gevşeme Gevşeme, eylemde olmanın, harekette bulunmanın karşıtıdır. Kaslardaki gerginlik en alt düzeydedir. Sporcu/sporcular yarışma öncesi kaslarının daha ısınmaya başlamadan gergin olup olmadıklarının farkında olmayı öğrenmelidirler.

Dereceli gevşeme, vücuttaki 16 ayrı kas grubunun gerilip gevşetilmesi temeline dayalıdır. Bu gerip-gevşemeler sırasında önemli olan, kişinin gerginlik ile gerginliğin olmadığı durum (gevşeme) arasındaki farkı ayırt edebilmesidir. Biofeedback Sporunun performansını geliştirmek için kendi fizyolojik aktivitesini düzenleyebilme ve değiştirebilme yeteneği kazanmasına yardımcı olan bir yöntemdir. Biofeedbackte amaç istem dışı çalışan ve fonksiyonları kontrol edilemez olarak kabul gören otonom sinir sisteminin fonksiyonlarını kontrol edebilmektir. Biofeedbackte kullanılan araçlar EMG (elektromyograf), EEG (elektro encepholograf), Galvanik deri tepkisi cihazıdır. Bu cihazlardan herhangi birisinde kendi fizyolojik durumunu izleyen birey, o anda değişik düşünceler, duyular yaşar ve hangi düşünce ve duygu ya da duyumda, gevşediğinin farkına varır. Daha sonra cihaz kaldırılarak kişi fizyolojik durumunu kontrol etmeyi öğrenir.

Uyarılmışlık Düzeyinin Artırılması

Genellikle kendine aşırı güvenen ve kolaylıkla kazanacağını düşünen sporcularda düşük uyarılmışlık sık görülür. Sporcu kolay kazanacağını düşündüğü için, denk bir rakibe karşı hazırlandığı şekilde fizyolojik olarak kendisini hazırlamaz. Yarışmaya karşı istek ve motivasyonunun düşük olması düşük uyarılmışlığa neden olabilmektedir. Aşırı yüklenmelerin sonucu yorgunluk, uyumada güçlükler, beslenme yetersizliği ve yaralanmalar da düşük uyarılmışlığın nedenleri arasında gösterilmektedir. Düşük uyarılmışlığa sahip bir sporcuda şunlar görülür: Düşük kalp atım hızı, düşük solunum hızı, bacaklarda ağırlık hissi, sıçrayamama, esneme, hareketlerde yavaşlık, uyuşukluk, genel bir rahatlık-gevşeklik, yarışma performansı ile ilgili davranışlarda azalma. Düşük uyarılmışlığın artırılması için uygulanacak teknikler, kişiyi mobilize edici-harekete geçirici teknikler olmalıdır. Yine yarışmanın önemi üzerinde fazlasıyla durmak da etkili yöntemler arasında gösterilmektedir.

SPORDA KAYGI VE STRES

Kaygı genelde olumsuz çağrışımlar yapsa da gerçekten de zararlı mıdır? Zararlı değildir. Çünkü kaygı duymak bir anlamda yaşamımızın sigortasıdır. Yağmurlu bir günde kimse dere kenarına çadır kurup kamp yapmaz, çünkü sel gelebileceğinden kaygı duyar, kimse zorunlu olmadıkça kar fırtınalı bir gecede yola çıkmaz, çünkü tipi nedeniyle yolunu bulamayacağından endişe eder. Kazandığımız paranın bir kısmını bir köşeye koymak isteriz ki ileride başımız sıkışırsa elimizde para bulsun diye. İşte bu tür kaygılar yaşamımızın sigortalarıdır. Kaygı zararlı mıdır? Evet zararlıdır ama eğer yüksek düzeyde ya da yoğun olarak yaşanır.

KAYGININ TANIMI

Kaygı; endişe, tedirginlik, gerginlik ve korku duygularına yüksek uyarılmışlığın eşlik ettiği negatif duygu durumu olarak tanımlanır. Bu tanımda kaygıyı uyarılmışlıkla ya da korku ve stresle eş anlamlı olarak tanımlamak doğru değildir. Daha önce de belirtildiği gibi uyarılmışlığın yüksek düzeyleri her zaman olumsuz değilken kaygının olumsuzdur. Stresle ilişkili olarak ise stres her zaman kaygıya neden olur ve organizma kaygıya gösterilen tepkileri gösterir. Sürekli ve Durumluk Kaygı Sürekli kaygı bir kişilik özelliğidir. Kişinin bir durumu tehdit edici ya da tehdit edici olmayan olarak algılamasındaki eğilimidir. Yüksek sürekli kaygı düzeyine sahip bir birey, düşük kaygı düzeyine sahip birisine göre birçok durumu tehdit edici olarak algılama eğilimindedir. Durumluk kaygı kişinin bir duruma nasıl tepki verdiğiyle ilgilidir Yani bir bireyin yaşadığı tedirginlik, gerginlik, sinirlilik, endişe veya korku gibi duygusal durumunu ifade eder. Örneğin önemli bir dersin sınavına girerken neler hissedersiniz? Gergin mi olursunuz? Sinirli mi olursunuz? Aynı soruyu bir maça-yarışmaya çıkmadan önceki, bir ameliyata girmeden önceki, karanlık bir gecede ıssız bir sokaktan geçmek zorunda kaldığınız durumlar için de sorabiliriz. Sürekli ve durumluk kaygı arasında ayırım yapmaya yardımcı olacak yararlı bir örnek şu olabilir. Durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasındaki ilişki kinetik enerji ile potansiyel enerji arasındaki ilişki gibidir. Durumluk kaygı kinetik enerjiye benzer yani hareket halindeki enerjidir, buna karşılık sürekli kaygı potansiyel enerjiye benzer ya da uygun uyaran görüldüğünde eylem için mevcut olan enerjidir. Bu benzetmeden hareketle şu sonuca varmak da olasıdır. Potansiyel enerjiye benzeyen ve eylem için var olan enerji yani sürekli kaygı ne kadar az ise hareket halindeki enerji de yani durumluk kaygı o oranda az olacak demektir. Ama Potansiyel enerjiye benzeyen ve eylem için var olan enerji yani sürekli kaygı ne kadar fazlaysa hareket halindeki enerji yani durumluk kaygı da o oranda çok olacaktır sonucuna varmak yanlış değildir. Çok Boyutlu Kaygı Yaklaşımı Bazı yazarlar sürekli-durumluk kaygı yaklaşımını tek boyutlu bularak kaygının nedenleri hakkında pek bir şey söylemediğini belirtip kaygıya çok boyutlu yaklaşılmasının daha doğru olacağını savunmuşlardır. Bu bağlamda kaygı bilişsel ve somatik kaygı olarak ele alınmıştır. Bilişsel kaygı olumsuz beklentiler ve kişinin kendisiyle, mevcut durum ve olası sonuçlarıyla ilgili bilişsel endişelerini anlatırken, somatik kaygı boyutu kaygının fizyolojik- heyecansal boyutunu oluşturmaktadır. Belirtileri daha önce anlatılan uyarılmışlık belirtileri olup bunlara sinirlilik ve gerginlik duyguları da eklenmiştir. Spor ortamı için de Martens ve ark. bilişsel ve somatik kaygı bileşenlerini yarışma bilişsel durumluk kaygısı ve yarışma somatik durumluk kaygısı olarak ifade etmişlerdir. Bilişsel bileşen, endişe, kendini bunalmış hissetme, kafa karışıklığı, karar verememe, konsantrasyon eksikliği ve dikkatte kaymalar, somatik bileşen ise; otonom sinir sisteminin uyarılması sonucu ortaya çıkan fizyolojik tepkilerle (kalp atım hızının artması, solunumun artması, ellerin terlemesi, ağzın kuruması, kaslarda gerginlik, kanda katekolamin düzeylerinin artması vb) belirgindir. Bilişsel ve somatik kaygı ile ilgili hatırd tutulması gereken en önemli husus performans üzerinde daima bozucu etkiye sahip olan kaygının bilişsel kaygı olduğudur. Somatik kaygının etkisi ise daha önce anlatılan ters-u hipotezindeki düşük ve yüksek uyarılmışlığın düşük performansla neden olması şeklindedir.

SÜREKLİ-DURUMLUK VE BİLİŞSEL – SOMATİK KAYGININ ÖLÇÜLMESİ

Sürekli ve durumluk kaygıyı ölçmek için Spielberger'in Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI), bilişsel ve somatik kaygıyı da ölçmek için Martens'in Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri (CSAI ve CSAI 2), ve yine Martens'in spor Yarışması Kaygı Testi (- SCAT) gibi envanterler kullanılmaktadır.

KAYGININ AZALTILMASINDA KULLANILAN TEKNİKLER

Çok boyutlu kaygı yaklaşımında kaygının bilişsel ve somatik bileşenleri bulunmaktaydı. Bilişsel ve somatik kaygının ölçülmesi sonunda varsayalım bir sporcunun somatik kaygısı yüksek çıkmışsa bu durumda kastan zihine, bilişsel kaygısı yüksek çıkmışsa zihinden kasa gevşeme tekniklerinin

kullanılması gerekmektedir. Çünkü zihin ile beden arasında sürekli bir iletişim vardır. Bunların birbirlerinden ayrı ayrı işlev gördüğü düşünülemez. Yani yorgun, karışık bir zihinde gevşek, dinlenik bir beden (kas sistemi) olamaz. Yine gergin, kasılmış bir bedende de açık, dinamik, sakin bir zihin bulunmaz. Kastan zihine gevşeme tekniklerine derin nefes alıp-verme egzersizleri ve dereceli gevşeme örnek olarak verilebilir. Zihinden kasa gevşeme tekniklerine ise biofeedback, Otojen Çalışma ve Transandantal Meditasyon (TM) örnek gösterilebilir STRES VE STRES TEPKİSİ Stres kavramının sahibi, ilk kullanan kişi Hans Selye'dir. Selye, stresi biyolojik sistemde stres yaratan uyarılara (stresörlere) özel (spesifik) olmayan tepkilerle oluşan bir durum (sendrom) olarak tanımlamıştır. Selye, stres uzun sürdüğü zaman organizmanın üç evrede tepki vereceğini belirtmektedir. Bunlar alarm evresi, direnme evresi ve tükenme evresidir ki Selye bu yapıyı Genel Uyum Sendromu olarak isimlendirmiştir. Alarm safhası, algılanan tehdiye bağlı olarak adrenalin ve noradrenalinin kandaki düzeyinin artması evresidir. Bu durumda organizma "savaş" ya da "kaç" konumundadır. Direnme evresi her iki hormonun kandaki yüksek seviyeyi koruması evresidir. Organizma bu hormonların düzeyini azaltmaya çalışmaktadır. İki hormonun kandaki düzeyleri yüksekliğini korudukça organizma hala bir tehdit algılamakta ve savaş ya da kaç konumunu sürdürmektedir. Tükenme evresi organizmanın iki hormonun kandaki yüksek düzeyleri nedeniyle hep tetikte olması ve enerji rezervlerinin tükenmesi sonucu organizmanın çökmesidir. Organizmanın strese bağlı olarak çökmesi sonunda birçok hastalığın ortaya çıkması olasıdır. Örneğin kalbi besleyen arterlerde pıhtı oluşması (coroner thrombosis, kalp krizinin nedeni), beyin kanaması, damar sertliği, yüksek tansiyon, böbrek yetmezliği, eklem iltihaplanması ve mide ülserine neden olabilmektedir. Selye, kişilerde stres yaratan durumların farklı kaynaklardan geldiğini ve özel olmadığını ifade etmektedir. Yani stres yaratan durumlar kişiden kişiye değişmektedir. Bir başka ifade ile bir kişide stres yaratan bir durum diğer kişide stres yaratmayabilir.

Stres Yaratan Faktörler (Stresörler)

Stres yaratan faktörler (stresörler) dışsal faktörler (ısı, ışık, ses, kazalar vb.), birincil gereksinimlerden toksun kalma (yiyecek, içecek, uyku vb.), sosyal faktörler (alışkanlıkların değişmesi, eşinden boşanma toplumsal yalnızlık vb.) gibi farklı kategorilerden kaynaklanmaktadır. Sporda strese neden olan faktörler temelde üç kaynaktan gelmektedir. Bunlar yarışmadan (yarışmaya hazırlık, iyi oynama baskısı, rakip, seyirci vb.), kişisel (beslenme şekli, eşinden ayrılma, eşin ölmesi gibi travma yaratan yaşam olayları, hem spor yapıp hem de okulda belli bir not ortalamasını tutturmaya çalışma gibi diğer yükümlülükler) ve organizasyonel (kulübün sağladığı ekonomik destek, takıma seçilme koşulları, seyahatlerin hangi ulaşım araçlarıyla yapıldığı, deplasmanda konaklama, koçla ve takım arkadaşlarıyla olan iletişim vb.) yapıdan kaynaklanan stresörlerdir.

Stresin Belirtileri

Stresin belirtileri fiziksel, bilişsel (zihinsel) ve davranışsal olarak üç kategoride ele alınabilir. Stresin fiziksel belirtileri; kalp atım hızının artması, terlemenin artması, soğuk ve ıslak deri, Karın ağrısı, hızlı nefes alıp-verme, kas gerginliği, ağzın kuruması, tuvalete gitme isteği olarak kendini göstermektedir. Stresin bilişsel belirtileri; endişe, Konfüzyon (şaşkınlık), Konsantre olamama, karar vermede güçlük, kendini hasta ya da değişik (acıyıp) hissetme, Kendini kontrol dışı ya da bunalmış hissetme olarak görülmektedir. Stresin davranışsal belirtileri arasında hızlı konuşma, sinirli tavırlar: tırnaklarını yeme, ayağını ard arda sık bir şekilde yere vurma, sık sık göz kırpma, kas seğirmesi, kaşları çatma görülmektedir.

Stresin İki Şekli

Selye'ye göre stresin iki şekli bulunmaktadır. Bunlardan birisi "iyi stres (östres)", diğeri de "kötü stres (distres)".dir. İyi stres performansı artırırken kötü stres performansı azaltmaktadır. Bir voleybol takımında ikinci altıda yer alırken ilk altıya girmek iyi strese neden olabilirken, ilk altıdan ikinci altıya düşmek kötü strese neden olabilir.

SÜREÇ OLARAK STRES

Eğer yalnızca dışsal uyarılar ya da durumlar stresör olarak algılanırsa, durumun gerektirdikleriyle (talebi ile), kişinin bu talebi yerine getirmesi ya da başarma davranışı arasında bir uyumsuzluk var demektir. Bu noktada McGrath'ın stresi bir süreç olarak gören tanımına gideriz ki McGrath, "çevresel talebi karşılamadaki başarısızlık önemli sonuçlara neden olduğunda taleple, davranım yeteneği (başarı çıkma) arasındaki dengesizlik stres olarak tanımlanır" demektir. McGrath, çevresel faktörlerden kaynaklanan streste birbiriyle ilgili dört evrenin olduğunu söylemektedir. Bunlar çevresel talep, çevresel talebin algılanması, stres tepkisi ve davranışsal sonuçlardır. Stres sürecinin ilk evresi kişiden istenen çevresel bir talebin (yerine getirilmesi istenen bir şey) bulunmasıdır. Bu talep psikolojik veya fiziksel olabilir. Koçun oyuncusundan sezon sonunda en değerli oyuncu (MVP) unvanını almasını beklediğini söylemesi psikolojik bir talebe, koçun hafta sonu oynanacak maçta oyuncusundan 30 sayı beklediğini söylemesi fiziksel bir talebe örneklerdir. Stres sürecinin ikinci evresi çevresel talebin algılanmasıdır. Eğer gerek psikolojik gerekse fiziksel talep kişi tarafından değerlendirildiğinde kendinde gördüğü var olan kapasitesiyle talebin üstesinden gelebileceğini düşünürse talebi bir tehdit olarak algılamayacak ve yaşayacağı stres iyi stres olacaktır. Ama kişi, kapasitesinin talebi karşılamaya yetmeyeceğini düşünür ve talebi bir tehdit olarak algılırsa yaşayacağı stres kötü stres

olacak ve üçüncü evredeki tepkileri gösterecektir. Çevresel talep tehdit olarak algılandığında bu tehdide karşı gösterilen fiziksel ve psikolojik tepkiler stres sürecinin üçüncü aşamasında yer almaktadır. Bu tepkiler uyarılmışlığın artması, durumluk bilişsel kaygının artması (kafa karışıklığı, karar vermede güçlük, şaşkınlık vb.), kaslarda gerginlik (hareket akışı ve koordinasyonu bozmaktadır) ve dikkatini yoğunlaştıramama, dikkatte kaymalar, önemli ipuçlarına dikkat edememe vb. şeklinde olmaktadır. Sürecin dördüncü evresi davranışsal sonuçlardır. Yani performans nasıldır? Sonuç nedir? Gerçekte ilk üç evre hep iyi stresle ilişkili olursa performansın iyi ve sonucun da memnuiyet verici olacağını söyleyebiliriz. Ama süreç tehdit algısı, durumluk bilişsel veya somatik kaygı olarak gelişmişse performansın kötü ve sonucun da hayal kırıklığı olacağı kolaylıkla tahmin edilebilir. Stres, durumluk kaygı (bilişsel veya somatik) tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olduğundan kaygının düzenlenmesinde kullanılan tekniklerin stres için de kullanılabileceğini söyleyebiliriz.

Güdü ve Güdülenme

Güdülenme kavramı psikoloji ve psikoloji ile ilişkili tüm alanlar için en ilgi çekici başlıklardan biridir. Yaşamla ilişkili hemen hemen tüm alanlarda (akademik, spor, sağlık, iş vb.) sıklıkla kullanılan bu kavram hem karmaşık yapısı hem de diğer birçok psikolojik parametreyle ilişkisinden ötürü net bir biçimde tanımlanamamaktadır. Güdülenme bireylerin farklı durumlarda ortaya koydukları davranışları ve gösterdikleri çabayı açıklamak üzere başvurulan karmaşık ve çok yönlü psikolojik bir yapıdır. Güdülenme konusunun tam olarak anlaşılabilmesi için güdülenmenin temelinde yer alan ihtiyaç (gereksinme), dürtü ve güdü kavramlarının bilinmesi önemlidir. İhtiyaçlar, güdülenmenin temelini oluşturur ve insan davranışlarına yön verir. İhtiyaçlar, fizyolojik ihtiyaçlar ve ikincil ihtiyaçlar olarak sınıflandırılırlar. Birincil ihtiyaçlar açlık, susuzluk, uyku, cinsel arzu gibi ihtiyaçlardır ve birincil ihtiyaçların giderilememesi insan yaşamını tehlikeye sokmaktadır. İkincil ihtiyaçlar ise daha çok kişisel takdir, kendini gösterme, sevme, sevilme, saygı görme, diğerleriyle birlikte olma gibi bireyin yaşam kalitesini etkileyen ihtiyaçlardır. İkincil ihtiyaçların giderilememesi ise insanlarda gerginlik, huzursuzluk ve mutsuzluk yaratabilmektedir. Dürtü, fizyolojik ihtiyaçların organizmayı uyarması, harekete geçirmesidir. Güdü ise organizmayı uyaran ve davranışı bir hedefe yönelten gereksinim veya istekler şeklinde ifade edilmektedir. Bireyin davranışlarını yönelten, güçlendiren ve aynı zamanda etkinleştiren güdüler davranışa enerji ve yn verebilme potansiyeline sahiptir. Güdülenme Süreci Güdülenme Süreci dört önemli aşamayı içerir. Bunlar; ihtiyaçlar, uyarılma, davranış ve tatmin aşamalarıdır. Bu süreç, ihtiyaçların ortaya çıkması ile başlar. Bireyin davranışa gdlenebilmesi için öncelikle fizyolojik (yeme, içme, uyku) ve psikolojik (saygınlık kazanma, beğenilme vb.) ihtiyaçlarının eksikliğinin hissedilmesi gerekir. Fizyolojik ve psikolojik dengenin bozulması sonucu organizma gerginlik yaşamaya başlar. Ortaya çıkan bu yoksunluk ve gerginliğin giderilmesi için organizmada itici güç bir ortaya çıkar (dürtü). Ortaya çıkan bu dürtüler, organizmanın engelleyemeyeceği kadar güçlü olabilir (açlık, susuzluk, hareketsizlik gibi). Bu dürtülerin giderilmesi yönünde harekete geçme eğilimi (motiv/güdü) ortaya çıkar. Güdüler, davranışların enerji kaynağı olarak işlev görür ve organizmayı doyuma ulaştırmak üzere harekete geçirir. Ancak, ihtiyaçlar karşılandığında organizma rahatlamış ve doyuma ulaşmıştır, diyebiliriz. İhtiyalarla başlayıp, doyumun sağlanması ile tamamlanan bu döngüye güdülenme süreci adı verilmektedir.

Gdlenmenin İşlevi

Gdlenmenin dört önemli işlevinden söz etmek gerekmektedir. Bunlar; Organizmayı harekete geçirmek yani bireyin davranışını başlatmak, Bireyin davranışına yön vermek, diğer bir ifade ile bireyin amaçları ile davranışları arasında bağ kurmak, Bireyin ortaya koyduğu davranışın şiddetini, yani göstereceği çabanın yoğunluğunu belirlemek, Bireyin amaca yönelik olarak başlatmış olduğu davranışların devamlılığını sağlamaktır.

Sporda Güdülenme

Sporda güdülenme, sporcuyu harekete geçiren, sporcuyu yönlendiren, ortaya koyacağı çabayı ve sebatı belirleyen süreçleri anlamak sporcunun performansını tahmin edebilmek için önemli görülmektedir. Güdülenme, bireyin çabasının yn ve yoğunluğunu gösterir. abanın yn, bireyin bazı durumları aramasını, istekli olmasını ve bu durumlara yaklaşmasını ifade ederken çabanın yoğunluğu ise bireyin belli durum için ne kadar çaba gösterdiğine, efor harcadığına işaret eder.

Güdülenme Türleri ve Güdülenmeme

İnsan davranışlarını başlatan, yönlendiren ve sürdüren gleri ifade eden güdülenmenin farklı türleri bulunmaktadır. Güdülenme türleri hem güdülenmenin miktarına (yani ne kadar güçlü olduğuna) hem güdülenmeyi sağlayan tutum ve kaynakların farklılaşmasına, hem de yaratacağı duygusal sonuçlara bağlı olarak adlandırılmıştır. Bunlar; içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme olarak sınıflandırılabilir.

İçsel Güdülenme

Sporcunun, herhangi bir dışsal ödül olmaksızın, o branşı ilgi çekici bulduğu, branşın kendisinden haz duyduğu ve katılmıdan doyum aldığı için devam etmesini ifade eder. İçsel güdülenme, bireylerin spor faaliyetlerine zevk ve eğlence amaçlı bağlanmalarıdır. İçsel güdülenme sonucu bir branşa katılım gösteren birey için en önemli unsur aktivitenin ilgi çekici ve eğlenceli olmasıdır, ancak bu sayede davranışın sürdürülmesi mümkündür.

Dışsal güdülenme

Bireyin dışındaki diğer insan ya da otoritelerden gelen, olumlu ya da olumsuz etkileri bulunan, maddi ödül ve pekiştireçleri içeren güdülenme türüdür. İçsel güdülenmenin aksine, dışsal güdülenmede davranışın kendisi ana etken değil, aracı fonksiyona sahiptir. Sporcu bir davranışı, davranıştan ziyade davranışın neden olacağı olası sonuçlar (örnek. madalya kazanmak) için sergilemektedir. Spor faaliyetine dışsal motivasyonla başlayan bireyler için amaç para, madalya vs. kazanmak, statü elde etmek, popüler olmak, ün kazanmak, diğerlerinden iyi olmak esas amaçtır. Aynı zamanda bu bireyler başarısızlık durumunda cezalandırılacaklarını, diğerlerinden onay alamayacaklarını ve statü kaybı yaşayacaklarını düşünürler.

Güdülenmeme

Güdülenmeme içsel ve dışsal güdülenmenin olmayışını anlatır ve bireyin eyleme geçme isteğinin olmayışını anlamamızı sağlar. Güdülenmeme, yetersizlik duygusu ve kontrol eksikliği olarak ta ifade edilebilir. Bireyler, bir alanda kendilerini yetersiz hissettiklerinde, o işi yapacaklarına dair güvensizlik yaşadıklarında, olayları ve durumları kontrol edemeyeceklerini düşündüklerinde eyleme geçmemeyi tercih ederler. Çünkü bireyler davranışları ile davranışlarının sonuçları arasında bağ kuramadıkları durumlarda yetersizlik duygusu yaşarlar ve olayların kendi kontrollerinde olmadığını hissederler. Bu yönüyle, güdülenmeme öğrenilmiş çaresizlikle de ilişkilendirilmektedir.

Spora Katılım Güdülleri

Fiziksel aktivite ve spora katılımın fiziksel, psikolojik ve duygusal sağlık üzerine önemli etkileri olduğuna dair bilgiler, bireylerin sportif aktivitelere katılımının artmasına neden olmuştur. Katılım güdüsü, bireylerin fiziksel aktivite ve spora katılımını başlatmak, sürdürmek ve sonlandırmak ile ilgili nedenleri ifade etmektedir. Spora katılımın sebepleri, bu katılımı nelerin desteklediği, bireylerin sporu bırakma nedenleri ve bu nedenlerin yaş, cinsiyet, deneyim ve diğer faktörler açısından farklılaştığı bilinmektedir. Spora katılım güdülleri konusunda yapılan çalışmalarda sıklıkla “Spora Katılım Güdüsü Ölçeği” kullanılmaktadır. Ölçek, Gill ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiş; Oyar ve ark. (2001) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Bu ölçeği kullanarak yapılan çalışmalarda, en temel spora katılım güdülerinin “başarı/statü”, “fiziksel uygunluk/enerji harcama”, “takım üyeliği / ruhu”, “arkadaşlık”, “eğlence”, “yarışma/rekabet”, “beceri gelişimi” ve “hareket etme /aktif olma” güdülleri olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, Spora katılım güdülleri konusundaki literatür incelendiğinde; bu güdülerin bireyin spor deneyimine, cinsiyete, spor branşına ve hedef yönelimlerine bağlı olarak farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır.

Spora Bağlanma ve Öncelleri

Spora bağlanma, bireyin spora katılımını sürdürmesi konusunda, arzularının ve kararlarının yerini tutan psikolojik yapı olarak bilinmektedir (Scanlan ve ark. 1993). Bireylerin spora bağlanmalarını negatif veya pozitif şekilde etkileyen, aynı zamanda spora katılımı elde edeceği hazzı belirleyen temel faktörler vardır.

Bunlar; Katılım Seçenekleri: Yarışma içeren aktivitelerin ve spora katılımın birey için ne denli çekici olduğunu anlatmaktadır Katılım Fırsatları: Katılım fırsatları, sadece spora katılımın sonucu elde edilen imkanları ifade etmektedir. Örneğin, beceri öğrenimi, fit vücuda sahip olma, eğitim bursu elde etme, popüler olma gibi kazançlar spora katılımı elde edilen kazançlar olarak algılanabilir.

Bireysel Yatırım: Bireysel yatırım, sporunun, spora katılım için ödediği bedelleri anlatmaktadır. Spora katılımı sürdürmek için bireyin harcadığı para, zaman ve çaba en çok yapılan yatırımlardandır.

Sosyal Zorlamalar: Sosyal zorlamalar, spora katılımı zorlayan sosyal beklenti ve normları anlatır, sporcu bu sosyal baskılardan ötürü kendini spora devam etme konusunda zorunlu hisseder. Sosyal beklenti ve normların yarattığı sonuç iki yönlü olabilir.

Sosyal Destek: Bireyin, spora katılım ve devam etme konusunda diğer önemli kişilerden gördüğü destek ve teşvik edici davranışları ifade etmektedir.

Spordan Haz Alma: Spora katılımın sürdürülmesinin temel koşulu spora katılım aracılığıyla sağlanan hazzır. Spora katılımın sonucu olarak, bireyler haz, coşku, eğlence gibi pozitif duygular yaşarlar.

Dolayısıyla, katılımcılar içinde buldukları ortamdan hoşnut oldukça ve yaptıkları spor branşı onlara keyif verdikçe katılımı sürdürmeye devam edeceklerdir. Aksi takdirde, birey yaptığı sportif aktiviteden zevk almıyorsa, bu katılım uzun süreli devam etmeyecektir. Bireyin spordan aldığı haz; katılım seçenekleri, katılım fırsatları, bireysel yatırım, sosyal zorlamalar ve sosyal destek parametrelerine bağlıdır. Ancak, bireyin spora katılım yoluyla edeceği sosyal bilinirlik ve statü, algılanan yeterlik, beceri kazanımı, dışsal ödüller, özel ve ayrıcalıklı hissetme gibi önceller spora bağlanmayı dolaylı olarak etkilemektedir. Bireyin, spora katılım sayesinde yaşayacağı haz arttıkça spora bağlanması artacak, spora bağlanmanın artmasıyla beraber bireyin spor yaşamı daha uzun süreli olabilecektir. Spora bağlanan bireylerin spor yaşamları daha uzun soluklu olacaktır. Dolayısıyla, bireylerin antrenmanlara daha düzenli katılmaları, daha fazla çaba göstermeleri ve sorumluluk almaları beklenmektedir.

SPORDA GÜDÜLENMEYİ AÇIKLAYAN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

İnsanoğlunun en önemli ihtiyaçlarından biri başarı olma ihtiyacıdır. Birey, yaşamı süresince bir veya birden fazla alanda (ev, okul, iş, spor vs) başarılı olmak üzere güdülenmektedir. Başarılı olma ihtiyacının giderilmesiyle yaşanan haz, güven ve gurur gibi olumlu duygular her insan için vazgeçilmez duygulardır. Başarı güdülenmesini bir işi ustalıkla yapma, görevi mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi performans gösterebilme çabası, bireyin başarısızlık karşısında direnmesi, bir görevi başarmak için uğraşması, belirsiz durumlar araması ve başarılarından sonra gurur yaşaması olarak açıklanmaktadır. Spor alanı, kazanan ve kaybedenlerin direk olarak gözlemlendiği en önemli başarı alanlarından biridir. Dolayısıyla, spor ortamında sporcuların davranışlarını anlayabilmek ve öngörebilmek adına başarı güdülenmesinin anlaşılması oldukça önemlidir.

MC-CHELLAND - ATKINSON'UN BAŞARI GEREKSİNMESİ KURAMI

Başarı güdülenmesi ile ilgili kuramların en kapsamlı olanı McClelland ve Atkinson tarafından geliştirilen kuramdır. Kuram daha çok, Murray (1938)'in üzerinde durduğu gereksinmelerden “başarı”, “güç”, ve “yakın ilişki” olarak adlandırılan gereksinmeler üzerine kurulmuştur. McClelland (1961)'e göre insan davranışlarını şekillendiren bu gereksinmeler kişilerarası ilişkilerde, akademik yaşamda, iş performansı üzerinde (ki spor alanı da bu kapsamda değerlendirilmelidir) önemli etkiye sahiptir. Başarı Gereksinmesi: Zorlukların üstesinden gelme, gücünü kullanma, zor olan şeyleri hızlı ve iyi bir biçimde yapma çabası şeklinde tanımlanmaktadır. McClelland ve Atkinson (1961)'e göre başarı gereksinmesi öğrenilmiş ve istikrarlı bir özelliktir. Güç Gereksinmesi: Bireyin başkalarını etkilemek için tüm imkanlarını kullanarak doyuma ulaşması eğilimi olarak tanımlanmaktadır (McClelland, 1971). Yakın İlişki Gereksinmesi: Bu gereksinme, diğer insanlarla duygu ve düşüncelerin paylaşılarak tatmin olunmasını içermektedir. Bu gereksinme içindeki birey sosyal ilişkilerini sürdürerek diğerleriyle daha fazla zaman geçirmeyi, farklı gruplara katılmayı, sevmeyi ve benimsenmeyi arzular. Spor ortamları, bireylerin bu üç gereksinmesini doyurabilmesine hizmet eden ortamlardır. McClelland ve Atkinson her ne kadar bu üç gereksinmeden de söz etmiş olsa da kuramını daha çok başarı gereksinmesi üzerine yapılandırmıştır. Kurama göre bireyin başarı gereksinmesi başarıya ulaşma güdüsü (BUG) ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü (BKG) olarak adlandırılan iki önemli psikolojik yapıya dayanmaktadır.

Başarıya ulaşma güdüsü (BUG), bir sporcunun ilginç, heyecan yaratan aktiviteye yönelmesi ve belirsizlik araması yönündeki içsel güdüsünü anlatmaktadır. Başarıya ulaşma güdüsü başarıya ulaşılması durumlarında gurur duyma ve doyum yaşama kapasitesiyle açıklanmaktadır. Dolayısıyla başarıya ulaşma güdüsü yüksek olan bireyler yarışma durumlarını arayan bireylerdir.

Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü (BKG) ise bilişsel kaygıyla ilişkili olup, başarısızlık yaşanması durumunda utanç yaşama ve küçük düşme kapasitesini anlatmaktadır. Başarısızlıktan kaçınma güdüsü yüksek olan bireyler yarışma durumlarından kaçmayı, mazeretler üretmeyi tercih ederler. Başarı güdülenmesi kuramına göre, bireyin davranışları hem kişisel hem de durumsal faktörlerden etkilenmekte ve kuram beş temel unsurdan oluşmaktadır. Başarı güdülenmesi kuramını oluşturan 5 temel unsur; kişilik faktörleri, durumsal faktörler, davranışsal eğilimler, duygusal tepkiler ve başarıma davranışları olarak adlandırılmaktadır.

HARTER'İN YETERLİK GÜDÜSÜ KURAMI

Yeterlik Güdülenmesi Kuramı, tüm insanların farklı başarı alanlarında ustalaşmak ve yeterlik göstermek üzere içsel olarak güdülendiklerini ve bu alanlarda başarılı olmak üzere davrandıklarını öne sürer. Harter' a göre bilişsel (akademik), sosyal (iletişim ve arkadaşlık) ve fiziksel (oyun ve spor) olmak üzere üç temel başarı alanı vardır. İnsanlar, bu alanlarda, ortaya koydukları davranışların sonuçlarına ve diğer insanların olumlu-olumsuz geribildirimlerine bağlı olarak pozitif veya negatif yeterlik algısı geliştirirler. Birey, yaşadığı olumlu-olumsuz duyguların sonucunda ya kendini o alanda yeterli görüp ustalık çabaları göstermeye devam edecek, ya da olumsuz geribildirim ve duygular sonrasında o alanda yetersiz olduğunu algılayarak çaba göstermekten vazgeçecektir. Harter'ın önemle üzerinde durduğu bir diğer nokta ise “diğerlerinin etkisi”dir. Birey için önemli olan diğer insanlar ya pekiştirme yoluyla ya da model alma yoluyla bireyin yeterlik algılarının oluşmasına katkıda bulunurlar. Birincisi, birey kendi yeterliğine karar verirken içsel veya dışsal bilgi kaynaklarından yararlanabilir. Örneğin, dışsal olarak güdülenen bir sporcu, yarışmada kaybettikten sonra dışsal

ödülleri elde edemediğinde, diğerleri tarafından takdir edilmediğinde yeterlik algısı düşecektir. Diğer taraftan, içsel olarak güdülenen bir sporcu ise kendi hedeflerine ulaştığı zaman gurur duygusu yaşayacak ve yeterlik algısı artacaktır. İkincisi, birey diğerlerini model alarak, sosyal karşılaştırmalar yaparak kendi yeterliğine karar verebilir. Örneğin, bir sporcu kendine benzer özelliklere sahip bir sporcunun elde ettiği sonuçlara bakarak kendi yeterliği hakkında bir yargıya varabilecektir.

BAŞARI HEDEFİ KURAMI

Başarı Hedefi Kuramı ilk olarak Nicholls (1984) tarafından ortaya atılmış ve diğer birçok araştırmacı tarafından (ör. Duda, 1989; Papaionnou, 1994) sıklıkla ele alınmış bir yaklaşımdır. Kuram, davranışın kişisel olarak nasıl yorumlandığına, başarı ve başarısızlığın bireysel olarak nasıl algılandığına odaklanmaktadır. Nicholls'a (1992) göre; başarı güdülenmesi bireyin kendi yetenek ve başarılarını nasıl algıladığına odaklanır ve başarının birey için ne anlama geldiğini anlamaya çalışır. Birey kendi başarısı ve yeteneği hakkında karara varırken ya kendi geçmiş performans standartlarına ya da kendisine benzeyen diğer insanların performans standartlarına bakarak bir karşılaştırma yapar, bir hedef belirler. Bu bağlamda bireyin güdülenmesini anlamak için başarı ve başarısızlığın birey için ne anlama geldiğini, bireyin başarıya yönelik hedeflerini ve bu hedefler ile bireyin yetenek algısı arasındaki ilişkiyi anlamak önemlidir. Başarı Hedefi Kuramına göre, başarı ortamlarında ego yönelimi ve hedef yönelimi olmak üzere iki temel başarı hedefi vardır. Görev yönelimli olan sporcular yeni beceriler öğrenme, öğrendiği beceri ve görevde ustalaşma ve sıkı çalışma üzerine odaklanmaktadır. Görev yönelimli sporcular ancak maksimum çaba göstererek yeterlik düzeyine erişeceklerine inanırlar, referans noktaları kendileridir. Görev ile ilişkili hedef yöneliminde sporcu kendi geçmiş performans standardını ve beceri düzeyini referans alarak bilgisini, becerisini, tekniğini ve performansını arttırmak ister. Ego yönelimi ise “en iyi” olmayı hedefleyen yönelimdir. Ego yönelimli sporcular kendi üstün yeteneklerini diğerlerine gösterme ve kanıtlama üzerinde yoğunlaşmaktadır. Ego yönelimli olan birey için başarı kriteri yarışma ya da müsabakalarda daha az çaba göstererek rakibini yenmektir, dolayısıyla onlar için referans noktası diğerleridir. Ego yönelimli sporcu için diğerlerinin altında performans sergilemek başarısızlıktır. Ego yönelimli sporcular kendilerini takım arkadaşlarıyla ya da rakipleriyle kıyaslayarak yeterlikleri hakkında bir karara varırlar, ancak kazandıklarında ve diğerlerinden üstün olduklarında haz duygusunu yaşarlar. Ego yönelimli sporcular için dışsal güdüleyiciler ve diğer insanlar tarafından takdir edilmek ve onaylanmak oldukça önemlidir.

BERNARD WEİNER'İN YÜKLEME KURAMI (ATIF KURAMI)

Yüklemeler (attributions), kişinin hem kendi davranışlarının hem de diğer insanların davranışlarının nedenlerine ilişkin olarak yaptıkları yorum ve açıklamalardır. İnsanlar, başlarına gelen olay ve durumlara ilişkin açıklamalarda bulunurken geçmiş deneyimlerini, yaşadıkları duyguları ve son zamanlardaki beklentilerini göz önünde bulundurarak tutarlı açıklamalar yapmaya çalışırlar. Spor psikolojisi alanında nedensel yüklemeler konusunda çalışmalar yapan Weiner ve ark. (1992), spor katılımcılarının (antrenörler, oyuncular, ebeveynler, seyirci, medya), kendilerinin ve diğer insanların başarı ve başarısızlıklarını hangi nedenlerle açıkladıklarını anlamak amacıyla bir yükleme modeli geliştirmişlerdir. Yükleme modeli (attribution theory) sadece yapılan nedensel yüklemeler üzerinde değil aynı zamanda yapılan yüklemelerin ortaya çıkardığı duygular ve beklentiler üzerinde de durmaktadır. Spor ortamı, diğer bir çok başarı alanından farklı olarak kazanan ve kaybedenin en hızlı biçimde belirlendiği ortamdır. Dolayısıyla, spor ortamında elde edilen başarı ve başarısızlığa yapılacak açıklamalar sporcunun yaşayacağı duyguları, daha sonraları göstereceği çabayı anlamak adına da önemlidir. Yükleme Boyutları Weiner ve ark.'na göre insanlar başarı ve başarısızlıklarını yetenek, çaba, görevin güçlüğü, şans, duygu durumu, diğerlerinin çabası gibi nedenlerden birine yüklemektedirler. Bu nedenleri istikrarlılık (stability), nedensellik odağı (locus of causality) ve kontrol edilebilirlik (controllability) olmak üzere üç temel boyutta sınıflandırmak mümkündür. İstikrarlılık (istikrarlı/istikrarsız) boyutu, ifade edilen yüklemelerin zamanla değişip değişmeyeceğini ifade eder. Örnek: yorgunluk ve çaba istikrarsız, yetenek istikrarlı bir yüklemedir. Nedensellik odağı (içsel/dışsal) boyutu, insanların performans ve başarı/başarısızlıkla ilgili sonuçlara ilişkin olarak yaptıkları açıklamaların dışsal olup olmadığını ya da kişiyle ilgili olup olmadığını anlatmaktadır. Örnek: çaba ve yetenek içsel, şans ise dışsal yüklemedir. Kontrol edilebilirlik boyutu ise başarı ya da başarısızlığa yol açtığı düşünülen nedenin kişinin kontrolü altında olup olmasını ifade etmektedir. örnek: çaba kontrol edilebilir, şans ise kontrol edilemez bir yüklemedir.

Nedensel Yüklemeler ve Duygusal Tepkiler

Sporcuların başarı ve başarısız sonuçlara yönelik olarak yaptıkları nedensel yüklemelerin önemli sonuçlarından biri de verilecek duygusal tepkilerdir. Çünkü performans sonuçlarına yapılan yüklemeler duygu ve heyecanları etkilemektedir. Başarı ve başarısızlığın nedenleri ne olursa olsun, sporcu pozitif veya negatif duygular yaşayacaktır. Ancak yaşanacak duygular sonuçla alakalı duygular ve yapılan yüklemelerle alakalı duygular olarak farklılaşmaktadır. Özellikle de içsel yüklemeler dışsal yüklemelere göre duygular üzerinde daha etkili olmaktadır. Sporcu müsabakayı kazandığında mutlu, kaybettiğinde ise mutsuz- üzgün olacaktır. Ancak, sonuçlara bağlı olarak yapılan yüklemeler ise farklı duyguları ortaya çıkaracaktır.

Benlik ve İlişkili Kavramlar

Benlik kavramı, bireyin kendisiyle ilgili farkındalığını, kendisini nasıl bir insan olarak değerlendirdiğini ortaya koyan, zaman içerisinde değişme özelliği gösteren dinamik, çok yönlü zihinsel bir yapıdır. Benlik, aynı zamanda bireyin özelliklerini, yeteneklerini, değerlerini, inançlarını, isteklerini ve ideallerini yansıtan dinamik düşünceler örüntüsüdür. Benlik saygısı ise bireyin kendini tanımlama biçimini yansıtan duygusal, bilişsel, toplumsal ve bedensel öğeleri içeren bir yapıdır. Benlik saygısı, bireyin kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olmasını, kendini beğenilmeye, sevmeye değer bulmasını ve kendine güvenmesini sağlayan bir özelliktir. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarıma, beğenilir olma, kabul görme, sevilme, kendi fiziksel özelliklerini kabul etme ve benimseme gibi faktörler benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde oldukça önemli olan etkenlerdir. Benlik kavramı ve benlik saygısı ile ilişkilendirilen kavramlardan biri diğeri ise öz-yeterlik kavramıdır. Her ne kadar bu kavramlar günlük yaşamda birbirinin yerine kullanılsa da belli yönleriyle birbirinde farklılaşmaktadır. Benlik kavramı bireyin kendisini nasıl algıladığıyla ilgilidir. Öz-yeterlik ise bireyin herhangi bir beceriyle ilişkili yetenek ve kapasitesine ilişkin algılarıdır.

Benlik Kavramının Boyutları

Benlik kavramının yapısı ve boyutları uzun zamandır üzerinde çalışılan bir başlıktır. İlk çalışıldığı zamanlarda benlik yapısı tek boyutlu ve dar bir çerçevede ele alınmaktaydı. Ancak, ilerleyen yıllarda, benlik kavramının çok boyutlu bir yapı olduğu; kişinin hem kendine ilişkin, hem de yaşamındaki tüm diğer alanlara ilişkin benlik algılarının birbirinden farklı olduğu görüşü ön plana çıkmıştır. Dolayısıyla, Shavelson ve ark. (1976) genel benlik algısının altında akademik (matematik, İngilizce, tarih gibi) ve akademik olmayan (sosyal, fiziksel duygusal) iki temel alt boyutun olduğunu ifade ettikleri çok boyutlu bir yapı önermişlerdir. Bu boyutlar birbiri ile ilişkili olacağı gibi, her bir boyut birbirinden bağımsız ayrı yapılar olarak ta düşünülebilir. Birey, bir alanda yüksek benlik saygısına sahipken diğer alanda düşük benlik saygısına sahip olabilir. Ayrıca; birey, bir alandaki yetersizliğini başka bir alandaki başarılarıyla ve yetkinliğiyle tolere edebilir.

Fiziksel Benlik Algısı

Benlik kavramının çok boyutlu yapısı içerisinde ele alınan Fiziksel Benlik Algısı, genel benlik algısının önemli bir yönünü içermektedir. Fiziksel benlik, bireyin sosyal çevre ile ilişkilerini, sosyal becerilerini ve kendine güveni de etkileyen önemli bir benlik algısı unsurudur. Fiziksel Benlik Algısı, bireyin psiko-motor görevlerde (kuvvet, dayanıklılık, çabukluk, sürat gibi) ve fiziksel görünümünde (beden ölçüleri, dış görünüş gibi) kendini algılamasını ve değerlendirmesini içermektedir. Daha açık bir ifade ile fiziksel benlik algısı, bireyin kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve sürat gibi motor becerileri gerektiren görevlerde kendi yeterliğini nasıl algıladığını anlatmaktadır. Tüm gelişim alanları içerisinde fiziksel gelişim, tüm gelişim alanlarının başlangıcı ve en çok göze çarpan boyuttur. Fiziksel gelişimin olumlu yönde ve beklendiği uygunlukta olması bireyin psiko-motor gelişimini, beceri gelişimini, özgüvenini ve özellikle de fiziksel benlik algısını olumlu yönde etkileyecektir. Fiziksel benlik algısı hem spora katılımı etkileyen hem de spora katılımdan etkilenen önemli bir parametredir. Özellikle, bireyin doğru fiziksel aktivitelere devam edilmesi ya da uygun bir spor branşında yer alması fiziksel açıdan kendini daha olumlu görmesine katkı sağlayacaktır. Diğer taraftan, bireyin kendini fiziksel olarak yeterli görmesi de spora olan ilgisini, motivasyonunu artıracak ve katılımını olumlu yönde etkileyecektir.

Vealey'in Sportif Öz-Güven Modeli

Sporcular güç, kuvvet, dayanıklılık, sürat ve esneklik gibi temel motorik özelliklere sahip olsalar dahi bu sportif özelliklerini sahaya yansıtmaya güdülenmeye ve özgüvene sahip değillerse sporda zirveye ulaşmaları imkansız olmaktadır. Sportif özgüven, sporunun her hangi bir beceriyi yapabilme konusunda algıladığı yeterlidir. Diğer bir ifadeyle, sportif özgüven bireyden istenilen davranışı başarılı bir şekilde tamamlayacağına ya da belirlenen bir amacı gerçekleştirebileceğine dair inançları olarak tanımlanır (Weinberg ve Gould, 2003). Sportif başarının sağlanması adına bireyin kendi yeteneklerine olan inancının kesinlik derecesini ifade eden sportif öz güven kavramı, sporunun tüm geçmiş spor yaşantılarına dayalı olarak ortaya çıkan, genelleştirilmiş bir yapıdır (Vealey, 1984). Sportif özgüveni oluşturan dokuz kaynak vardır. Bunlar; yeteneğin gösterilmesi, ustalık, sosyal destek, başkalarının deneyimi, liderin tarzı, fiziksel ve mental hazırlık, fiziksel benlik sunumu, çevresel konfor ve

durumsal uygunluk olarak adlandırılmıştır. Özgüveni yüksek olan sporcular bazı özelliklere sahiplerdir. Örneğin, Bu sporcular başarıya ulaşmak için gereken fiziksel ve zihinsel becerilere sahip olduklarına inanırlar. Potansiyellerini ortaya çıkaracak, sınırlarını zorlayacak hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmak için çalışmayı arttıırırlar, stresli durumlarda dahi sakin kalabilmeyi, daha olumlu düşüncelere odaklanabilmeyi başarırlar.

Bandura'nın Özyeterlik Kuramı

Yeterlik inançları, yetkinlik beklentisi ve kendine yeterlik gibi farklı isimlerle de ifade edilen öz-yeterlik kavramı, Bandura (1977) tarafından ortaya konmuş ve farklı birçok disiplinde (psikoloji, eğitim, sağlık, sosyoloji, yönetim, spor, fiziksel aktivite vs) çalışılan önemli konu başlıklarından biri olmuştur. Öz-yeterlik inançları bireyin benlik bilgisinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Erken çocukluk yaşlarından itibaren oluşmaya başlayan yeterlik inançları, bireyin davranışlarını ve bu davranış sonuçlarının değerlendirilmesini etkileyen zihinsel süreçlerin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Öz-yeterlik, bireyin belli bir başarıya ya da performans düzeyine ulaşmak için kendi eylem ve davranışlarını organize etme ve gerçekleştirme kapasitesine ilişkin inançları şeklinde tanımlanmaktadır. Öz-yeterlik sabit bir kişilik özelliği ya da genel bir eğilim olmaktan ziyade farklı alanlara özgü inançları ifade etmektedir. Örneğin, Ahmet, futbolda kendini yeterli görmesine rağmen tenis branşında oldukça yetersiz görebilir. Ayrıca, öz-yeterlik, bireyin var olan bilgi ve yeteneğini etkin biçimde performansla dönüştürebilmesini sağlayan bilişsel, duygusal ve güdüsel süreçleri etkileme potansiyeline sahiptir. Örneğin, bir tenisçinin kendini gerçek kapasitesinden bir miktar daha yeterli görmesi kazanmak için daha istekli olmasına ve daha fazla çaba göstermesine yardımcı olabilir. Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı'na göre bireyin öz-yeterlik inançları dört kaynaktan gelen bilgiye bağlı olarak oluşmaktadır. Bu kaynaklar performans başarıları, başkalarının deneyimi, sözel ikna ve fizyolojik durum olarak adlandırılmaktadır.

Performans Başarıları: Sporcunun öz-yeterlik algısının oluşmasında en önemli ve birincil kaynak sporcunun performans başarılarından yani geçmiş tecrübelerinden ve uzmanlık deneyimlerinden sağlanmaktadır. Sporcunun başarıya ulaşıp ulaşamayacağı, ya da gerekenleri yapıp yapamayacağına dair en net ve güvenilir bilgiler doğrudan deneyim yoluyla elde edilebilir. Başarısız deneyimler, özellikle de üst üste yaşanan başarısız deneyimler bireyin öz-yeterlik inançlarının zayıflamasına, başarılı deneyimler ise öz-yeterlik inançlarının pekişmesine katkıda bulunur.

Başkalarının Deneyimi (Model Alma): Özellikle sporcunun kendi yeterliği hakkındaki algıları belirsiz ise; ya da kendi yeterliğine karar verebileceği bir tecrübesi olmamışsa, bu durumda başkalarını model almak önemli bir referans kaynağı olacaktır. Sporcu, gözlemediği sporcu ile kendisini kıyaslayarak yeterliği hakkında bir fikir oluşturabilecektir. Yeterliğini kıyaslamak üzere seçilen modelin, o görevde başarılı olması durumunda yeterlik inançları olumlu, başarısız olması durumunda ise yeterlik inançları olumsuz etkilenecektir.

Sözel İkna: Önemli diğer kişilerin (antrenör, öğretmen, ebeveyn gibi) sporcunun performansına ya da kapasitesine ilişkin değerlendirmelerini ifade etmektedir. Sporcu, özellikle zor görevlerle karşılaştığında, başarısız olduğunda ya da yeteneklerinden şüphe duyduğunda diğerlerinin geribildirimine ve desteğine daha fazla ihtiyaç duyar. Sporcu için önemli ve güvenilir olan kişilerden gelen destekleyici geribildirimler, sporcunun daha çok çaba göstermesine katkı sağlayacak, dolaylı olarak öz yeterlik inançlarının oluşmasını sağlayacaktır.

Fizyolojik /Duygusal Durum: Sporcular, değerlendirmenin olduğu zaman ya da müsabakalarda fizyolojik ve duygusal bazı belirtiler gösterirler (terleme, gerginlik, hızlı nefes alıp verme, titreme, yorgunluk vb.). Sporcuların, artan fizyolojik uyarılmışlık ve kaygı düzeyini başarılı performansın engelleyicisi olarak yorumlaması öz yeterlik inançlarının zayıflamasına; bu belirtileri müsabakaya hazır olduğunun göstergesi olarak yorumlaması ise öz-yeterlik inançlarının artmasına neden olacaktır.

Sportif Özgüveni Arttırma Stratejileri

Yukarıda sözü edilen özgüven ve öz-yeterlik kaynakları dikkate alındığında, sporcunun teknik, taktik ve fiziksel olarak hazır olması birincil koşuldur. Fiziksel olarak hazır olmak, sporcunun özgüveni üzerinde olumlu etki yaratarak sporcunun başarabileceğine dair inancını arttıracaktır. Ancak, fiziksel olarak hazır olmak özgüvenin arttırılması için tek başına yeterli değildir. Ayrıca; sporcunun hem antrenmanlara hem de müsabakalara hazır olmak üzere belli zihinsel becerileri de edinmesi gerekir. Özellikle imgeleme becerileri, hedef belirleme stratejileri, kendi kendine konuşma teknikleri sportif özgüveni arttıran önemli stratejilerdir.

DİKKAT DİKKAT NEDİR?

Dikkat, 1900'lü yılların başında William James tarafından "zihnin çeşitli, kendiliğinden, olası nesne ve düşünce dizileri arasında birini net ve belirgin biçimde seçmesi" şeklinde tanımlanmıştır. Bilinçlilik, konsantrasyon ve odaklanma dikkatin temelini oluşturmaktadır. Sporcu açısından düşünüldüğünde; dikkat, sporcunun fiziksel ya da zihinsel bir aktivite sırasında tüm uyaranlar arasında doğru uyarıyı seçebilmesi ve tepki verebilmesi için, duyu organlarında ve vücudunda meydana getirdiği düzenleme işidir.

DİKKAT TÜRLERİ

Okçuluk, dart gibi spor branşları için gereken dikkat türü ile basketbol, hentbol, voleybol, futbol vs spor branşları için gereken dikkat türleri birbirinden farklı olmaktadır.

Başlıca türleri;

Seçici Dikkat: Sporcunun aynı anda tüm uyaranları dikkate alması, aynı anda ilgilenmesi ve işlemesi mümkün değildir. Çünkü, bireyin bilgi işleme kapasitesi sınırlıdır. Birçok uyaran, düşünce ve anının arasından, doğru davranış için uygun olan uyaranların seçilmesini sağlayan, beynin bu zihinsel yeteneğine seçici dikkat adı denir. Örnek, sporcunun sahadaki tüm dikkat dağıtıcı ve gürültüye rağmen antrenörünün sesini ayırt edebilmesi.

Yoğunlaşmış Dikkat: Birçok uyaranın bulunduğu ortamda, sporcunun tüm dikkatini tek bir uyarana, tek bir noktaya odaklamasıdır. Örnek, 100 metre yarışmasındaki sprinter atletin çıkış yapmak üzere sadece silah sesine yoğunlaşması.

Sürdürülebilir Dikkat: Dikkatin uzun bir süre, belirli bir görevi sürdürülmesi için korunması anlamına gelir. Bu durumda sporcunun, belli bir uyarıcıya aralıksız bir şekilde odaklanması beklenir.

Bölünmüş Dikkat: Sporcunun, aynı anda birden fazla uyarana karşı dikkatini toparlayabilme yeteneğidir. Örnek, basketbolcunun hem top sürme, hem takım arkadaşlarının pozisyonunu takip edebilme hem de antrenörünün uyarılarını dikkate alabilmesini ifade eder.

DİKKATSEL BİÇİM TÜRLERİ

Nideffer ve Segal (2001)'e göre dikkatsel biçimin genişlik (geniş/ dar) ve yön (içsel/ dışsal) olmak üzere iki farklı boyutu vardır. Bu boyutlar; Geniş dikkat odağı; sporcunun çevresinde olup biten birçok olayı anda algılamasını ifade eder. Dar dikkat odağı; geniş dikkat odağının aksine sporcunun sadece bir ya da iki ipucuna tepki vermek üzere odaklanmasını ifade eder. Dışsal dikkat odağı; sporcunun dikkatini rakibinin hareketlerine veya dışarıdaki bir nesneye yöneltmesidir. İçsel dikkat odağı; sporcunun tüm dikkatini organizmadan gelen uyaranlara, duygularına ve düşünceye yöneltmesidir.

DİKKAT PROBLEMLERİ

Dışsal dikkat dağıtıcılar, sporcunun dikkatini hedeflenen görevden uzaklaştıran nesnel uyaranları içerirken (ses, ışık vs), içsel dikkat dağıtıcılar ise sporcunun var olan göreve konsantre olma çabalarını engelleyen, daha çok sporcunun düşünce, duygu ve/veya bedensel duyularını (örneğin; olumsuz düşünceler, ağrı, yorgunluk gibi) içermektedir.

Tutulma: Sporcunun, baskısı altındayken, bütünüyle oyundan kopması, çevresinde olanlara dikkat edememesi, basit hatalar yapması ve performansında dramatik düşüşler yaşaması sürecine tutulma adı verilir.

Tutulmaya Neden Olan Faktörler: Sporcular içinde buldukları yarışmanın önemine ve sonuca aşırı vurgu yaptıklarında, kendileriyle ilişkili yüksek beklentilere girdiklerinde, diğerlerinden gelebilecek eleştirilere aşırı dikkat etmeye başladıklarında, aşına olmadıkları bir durumla (pozisyon-rakip-ortam) karşılaştıklarında tutulma sürecine girmektedirler. Önemli yarışmalar, Yarışma esnasındaki önemli anlar, Koç, seyirci, aile ve diğerleri tarafından eleştirilme gibi faktörler tutulmaya neden olur.

Tutulmanın Sonuçları: Tutulma yaşayan sporcularda zamanlamayı sağlayamama ve koordinasyonun bozulması, kaslarda gerginlik ve yorgunluk, göreve ilişkin ipuçlarına yönelememe gibi problemler ortaya çıkmaktadır.

KONSANTRASYON

Dikkat bileşenlerinden biri olan konsantrasyon, dikkati gereksiz uyaranlara kapatarak, hedeflenen göreve yoğunlaşmak şeklinde tanımlanmaktadır. Spora özgü konsantrasyon tanımları dört önemli ayrıntıyı içermektedir. Bunlar; uygun ipuçlarına ve uyaranlara odaklanabilme (seçici dikkat), odaklanmış dikkatin korunabilmesi, olayın ya da durumun farkında olabilme, duruma göre dikkat odağını değiştirebilme becerileridir.

DİKKAT PRENSİPLERİ

1. Sporcular konsantre olmaya karar vermelidir- konsantrasyon kazara ortaya çıkan bir durum değildir.
2. Sporcular tek seferde sadece bir düşünceye odaklanabilir.
3. Sporcu zihnen bir şeye odaklandığında, neyi düşünürse onu gerçekleştirecektir.
4. Sporcular, kendi kontrolleri dışındaki faktörlere odaklandıklarında konsantrasyonlarını kaybederler.
5. Sporcular endişeli olduklarında kendilerine değil, dışı odaklanmalıdır.

HEDEF BELİRLEME

Hedefler, bireyin istek ve arzularını, yaşamda gerçekleştirmek istediklerini ifade etmektedir. Hedefler sadece geleceğe ilişkin beklentiler olarak düşünülmemelidir. Hedefler, bireyin ulaşmaya ya da sürdürmeye çalıştığı sonuçları anlatan, seçimlerini ve davranışlarını yönlendiren, kişiliği ile ilişkili ipuçlarını veren beklentileridir. Hedef belirleme ise bir kişinin sonuçlandırmak, başarmak istediği şeye karar vermesidir. Spor ortamında antrenör ve sporcular tarafından belirlenen hedefler (özelleşme derecesine, başarmak istenen şeyin ne olduğuna ve kullanılan ölçüm türüne bağlı olarak) üç şekilde ele alınmaktadır. Sonuç hedefleri, kazanma veya kaybetme gibi bir olayın sonucuna odaklanılan hedeflerdir. Performans hedefleri, sporcunun kendi performansını temel alan, sonuç üzerinde durmayan hedeflerdir. Süreç hedefleri ise sporcunun uygulamış olduğu beceriyle ilişkili teknik ve stratejiyi geliştirmeye yönelik hedeflerdir.

HEDEF BELİRLEME İLKELERİ

Sporda, önerilen hedef belirleme ilkeleri, hedef belirleme programlarının oluşturulması için yol haritası niteliğindedir. Sporda hem takım hem de bireysel olarak performansın artırılmasında en önemli yöntemlerden biri olan hedef belirleme, hem sporcu ve takım özelliklerinden hem de içinde bulunulan durumlardan etkilenmektedir. Başlıca hedef belirleme ilkeleri;

- Hedefler özel ve ölçülebilir olmalıdır.
- Hedefler gerçekçi ve zorlayıcı olmalıdır.
- Kısa süreli ve uzun süreli hedefler belirlenmelidir.
- Antrenman ve müsabakalar için ayrı hedefler belirlenmelidir.
- Hedeflere ulaşabilmek için planlamalar yapılmalıdır.
- Bireysel ve takım hedefleri belirlenmelidir.
- Hedefler sıklıkla tekrar gözden geçirilmeli ve gerektiğinde yapılandırılmalıdır.

HEDEF BELİRLEMENİN FAYDALARI

- Antrenmanların kalitesini artırır. Sporcunun ve antrenörün beklentilerini netleştirir. Başarı için içsel motivasyonun oluşmasını sağlar.
- Sporcunun kendine güvenini artırarak, daha bilinçli hareket etmesini, somut işler ortaya koymasını sağlar.
- Sporcunun konsantrasyonunu ve dikkatini görev üzerinde toparlamasına yardımcı olur.
- Sporcunun ısrarcılığını, çabasını ve sebatını artırarak, istenen performansa ulaşmasını kolaylaştırır.
- Sporcunun ve antrenörün sorunlarla başa çıkmak üzere eylem planları geliştirmesine katkı sağlar. Sporcu ve antrenörü planlama yapmaya teşvik eder.

SPORDA İMGELEME

İmgeleme spor psikolojisi literatüründe son yıllarda üzerinde önemle durulan konulardan birisidir. Özellikle imgelemenin sportif performansını artırmadaki rolü belirginleştikçe daha çok ilgilenilir bir konu durumuna gelmiştir.

İMGE VE İMGELEME

İmge, dış dünyanın kişinin zihnindeki temsilidir” şeklinde tanımlanmaktadır. Yani duyu organları ile algılanana nesne, olay veya olguların bir anlamda kopyalarının zihinde canlandırılmasıdır. Literatürde imgeleme ile eş anlamlı olarak kullanılan pek çok terim vardır. Bunlara mental (zihinsel) çalışma, bilişsel çalışma, visiomotor antrenman, görselleştirme, idiomotorik çalışma örnek olarak gösterilebilir. Ama imgeleme ile en sık eş anlamlı olarak kullanılan zihinsel çalışma olmaktadır. Sporda imgelemenin en çok kabul gören tanımı şu şekildedir: “ spor ortamında imgeleme, bellekteki bilgiden üretilen, yarı duysal, yarı-algısal ve yarı-duygusal özellikleri içeren, imgeleyen istemli kontrolü altında olan ve normalde gerçek yaşantıyla birlikte bulunan gerçek uyaranların yokluğunda bir yaşantının yaratılması veya yeniden yaratılmasıdır.

İMGELEMENİN AÇIKLANMASINDAKİ KURAMLAR

İmgelemeyi açıklayan kuramlar imgelemenin ilk kuramları (psikonöromusküler kuram ve sembolik öğrenme kuramı), imgelemenin bilişsel kuramları (ikili kodlama, biyobilgisel ve üçlü kodlama kuramları) ve imlemenin uygulamalı modelleridir. Psikonöromusküler Kuram bir becerinin uygulanması sırasında beyinden kaslara gönderilen iletilerin imgeleme sırasında da aynı olduğunu, imgelemede bulunuldukça bu sinirsel yolların güçlendiği ve böylece öğrenmenin ve motor beceri performansının arttığını savunmaktadır. Sembolik Öğrenme Kuramı sporda performansın artırılmasıyla ilgili bir kuramdır. İmgeleme belleğin kodlama sistemini geliştirir ve motor becerinin uygulanması için ne yapılması gerektiğinin bellekte bir kopyasını oluşturur. Schmid'in ait bir kuram olan şema kuramı ve bu kuramın özelliklerinden genellenmiş motor program aslında becerinin bir kopyasıdır ve bir anlamda sembolik öğrenme kuramıyla bu yönüyle benzerlik taşır. Biyobilgisel Kuram imgelemenin psikofizyolojik açıklanmasıdır. İmgelerin beyin bilgi işlem süreci kapasitesinin ürünleri olarak anlaşılabilirliğini öne sürmektedir. Bu kurama göre imgelemenin kullanılması uzun süreli bellekte kodlanan ve depolanan temsili bilginin bir ağını içerir. İmgelemede bulunuldukça bu ağ güçlenir ve motor becerilerin uygulanması kolaylaşır. Üçlü Kodlama Kuramı imgelemenin üç tür etkisinin olduğunu öne sürmektedir. İlki imgenin kendisi olup içsel duyum dış dünyanın içteki ifadesidir. İkincisi imgelemeye gösterilen somatik tepkilerdir ve üçüncüsü de imgenin imgelemede bulunan için anlamıdır. Kurama göre kişiler imgelemede bulunurlarken geçmiş yaşantılarını da imgelemeye taşırlar. Bu nedenle iki kişiye aynı imgeleme talimatları verilse bile her iki bireyin de aynı imgeleme yaşantısını oluşturmaları olası değildir. Çünkü aynı imge herkes için aynı anlama gelmeyeceği gibi aynı öneme de sahip değildir.

İMGELEMENİN SPOR PSİKOLOJİSİNDE KAVRAMSALLAŞTIRILAN MODELLERİ

Paivio'nun İmgelemenin Kullanımının Uygulamalı Modeli Paivio'nun imgeleme modeli iki boyutludur. Bu boyutlardan birisi bilişsel boyut diğeri de motivasyonel boyuttur. Her bir boyut da genel ve özel (spesifik) olmak üzere iki düzeyde işlem görür). Dolayısıyla Paivio'nun modeli 2x2 lik bir imgeleme modelidir. Bilişsel genel-bilişsel özel X Motivasyonel genel-motivasyonel özel. Boyutlar imgenin içeriğine göre yani sunulan uyarının (imgelenmesi istenen şeyin) özelliklerine göre ayrılabilir. Bilişsel boyut beceri ve stratejilerin öğrenilmesiyle ilgiliyken motivasyonel boyut motivasyon ve uyarılmışlığı içermektedir. Hall ve arkadaşları Sporda İmgeleme Envanterini geliştirirken Paivio'nun dört boyunda yer alan Motivasyonel Genel boyutunu Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel- Ustalık olarak ikiye ayırarak imgelemeyi toplamda beş boyutta değerlendirmişlerdir.

PETTLEP Modeli PETTLEP bir akronimdir. Akronim, birkaç kelimenin baş harflerinin birleşmesiyle meydana gelen kelimedir. PETTLEP de; Physical (fiziksel), Environment (çevre), Task (görev) , Timing (zamanlama), Learning (öğrenme), Emotion (duygu) ve Perspective'in (görüş-bakış açısı) akronimidir.

Bu bileşenler şunları ifade etmektedir

- Fiziksel: Becerinin uygulanması sırasında giyilen kıyafet, varsa kullanılan malzemenin (eldiven, raket vb) imgelemesi.

- Çevre: Becerinin uygulanacağı ortamın (salon, ring, pist vb.) imgelemesi.
- Görev: Uygulanacak görevle imgelenen görevin bire bir aynı olması ve uygulama sırasındaki uzmanlık düzeyinin de yüksek olduğunun imgelemesi.
- Zamanlama: Becerinin gerçek uygulanma zamanıyla imgelemesi zamanı aynı olmalıdır.
- Öğrenme: İmgeleme becerinin öğrenilmesi ve becerinin ince formunun sağlandığını içermelidir.
- Duygu: Becerinin uygulanması sırasında yaşanan uyarılmışlık ve duyguların imgeleme sırasında yaratılması
- Bakış açısı-görüş-perspektif: Kişinin, becerinin uygulamasını imgelerken 1. ya da 3. kişi olmayı mı benimsediğini anlatır. Yani beceriyi tüm duyguları yaşayarak kendisi uygulamaktadır (1. Kişi) ya da kişi kendi filmi izlemektedir. Bir başka ifade ile kendini bir beceriyi uygularken kenardan izlemesi şeklinde (3. kişi) .

İmgeleme Kullanımının 4 W Modeli İngilizcede W ile başlayan 4 kelimenin 4W olarak kısaltılmasıdır. Bu 4W Where (nerede), When (ne zaman), Why (niçin) ve What (ne) dir. Bunları kısaca açıklayacak olursak:

Nerede: İmgelemenin nerede kullanıldığı sorusuna verilecek yanıt imgelemenin antrenman ve yarışmalarda kullanıldığıdır. İmgelemenin motor beceri öğrenimini kolaylaştırdığı ve becerileri geliştirdiği için antrenmanlarda daha sık kullanıldığı düşünülse de araştırmalar yarışmalarda daha fazla kullanıldığını göstermektedir.

Ne zaman: İmgeleme yarışma öncesi, sırası ve yarışmadan hemen sonra kullanılmaktadır.

Antrenmanla ilgili olarak da sporcular antrenman sırasında daha fazla imgelemede bulunmaktadırlar.

Niçin: İmgelemede niçin bulunduğu sorusuna çeşitli yanıtlar vermek olasıdır. Bunlara motor becerilerin öğrenilmesi, geliştirilmesi, motor becerinin otomatik hale getirilmesi ve mükemmelleştirilmesi, yarışmalarda dikkatin sürdürülmesi, motivasyonun artırılması, kendine güven ve yeterliğin artırılması, kaygı ve uyarılmışlığı idare etme ve eğer bir spor yaralanması yaşanıyorsa, bu yaralanmanın rehabilitasyon sürecinde tedaviyi kolaylaştırılmada kullanılması örnek olarak verilebilir. Niçin, imgelemenin işlevine vurgu yapmaktadır.

Ne: Sporcu ne imgeler? Bir voleybolcu belki rakip bloğun üstünden smaç vurduğunu imgeler. Bir tenisçi belki iyi bir servisten sonra fileye gelip güzel bir voleyyle sayı aldığını imgeler. Bu örneklerin ortak noktası NE, sorusunun imgelemenin “içeriğini” anlatıyor olmasıdır.

İMGELEMENİN ETKİSİ

Becerinin fiziksel olarak çalışılması becerinin imgelemesinden ve becerinin imgelemesi becerinin hiç çalışılmamasına göre daha iyi performans neden olurken becerinin fiziksel olarak çalışılması ile imgeleme çalışması birleştirildiğinde optimal performans gerçekleşmektedir. İmgeleme bilişsel bileşeni daha fazla olan aktivitelerde daha verimliken, motor bileşeni daha az olan aktivitelerde fazla etkili değildir. Ayrıca branşlarında ilerlemiş sporcular imgelemeden acemi sporculara göre daha fazla yararlanmaktadır.

İMGELEME TARZLARI VE İMGELEMENİN YAŞANIŞ BİÇİMİ

İmgeleme tarzları ya da şekilleri ikiye ayrılır. İlki görsel imgeleme, ikincisi de kinestetik imgelemedir. İmgeleme yaşaniş biçimine göre de içsel ve dışsal imgeleme olarak ikiye ayrılır. Görsel imgeleme ve Kinestetik İmgeleme Görsel imgeleme zihinde resimlere sahip olma duygusunu içerir. Bu tür görüntüler, daha önceki görsel deneyimlerin anıları veya imgelemeyle oluşturulan sentezlerdir olarak tanımlanır.). İmgeleme ile ilgili literatürde görsel imgeleme hareketi görmeye eş anlamlı ele alınmaktadır. Kinestetik imgelemede hareketin uygulanması sırasında yaşanan kalbin hızlı atması, yorgunluk gibi fizyolojik tepkilerle kaygı ve heyecan gibi duygusal tepkiler de imgeleme sırasında yaşanır. Bu, kinestetik imgeleme sırasında kaslarda, eklemlerde ve tendonlarda bulunan resöptörlerden alınan bilginin, hareketin-becerinin gerçek uygulanması sırasında alınan bilgiler gibi olduğuna işaret etmektedir.

İçsel ve Dışsal İmgeleme

İçsel imgelemede bulunan kişi ya da sporcu bir eylemi, beceriyi uygulayanın kendisi olarak yaşadığı durumdur (1. Kişi yaklaşımı). Yani içsel imgelemede kişi kendi bedeninin içerisinde. Dikkat ettiği durumları görür, fakat kendi bedenini görmez. Becerinin gerçekte uygulanması sırasında yaşadığı duyular imgeleme sırasında da yaşanır. Dışsal imgelemede kişinin kendini televizyonda izlemesi gibi, dıştan bir gözlemcinin bakış açısından görmesidir (3. Kişi yaklaşımı). Kendimizi kenardan yine kendimiz izlerken bu izlemeyi önden, arkadan, yanlardan, üstten yapabiliriz. Dolayısıyla dışsal imgeleme becerinin geliştirilmesi ve mükemmelleştirilmesinde önemlidir.

İMGELEME YETENEĞİ

İmgeleme yeteneği imgelerin zihinde oluşturulması, sürdürülmesi (tutulması) ve değiştirilebilmesi yeteneğidir. Canlılık ve kontrol edilebilirlik olarak iki boyutu vardır. Canlılık, imgelemenin çok net ve belirgin olmasının yanı sıra ayrıca duygusal olarak da zengin olmasını anlatmaktadır. Örneğin bir voleybolcu servis atışı sırasında topu hissediyorsa (dokunma duygusu), servis atacağı rakip oyuncuyu görüyorsa (görme duygusu) ve taraftarlarının tezahüratını işitiyorsa (işitme duygusu) canlı bir imgelemede bulunuyor demektir. İmgelemenin kontrol edilebilirlik boyutu imgenin kişinin zihninde kolaylıkla ve

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Spor alanı, diğer alanlardan farklı olarak zaman baskısının olduğu, performans beklentilerinin aşırı yüksek olduğu, kazanma odaklı, hatanın ve başarısızlığın direk gözler önünde yaşandığı mücadele alanıdır. Sporcuların, bu olumsuz durumlarla başa çıkabilmeleri, çabuk toparlanabilmeleri, başarıya ulaşabilmeleri ve elde ettikleri başarıları sürdürebilmeleri için zihinsel dayanıklılıklarını mümkün olduğunca yüksek tutmaları gerekmektedir. İlk olarak, spor psikoloğu James Loehr (1982) tarafından spor psikolojisi literatürüne kazandırılan zihinsel dayanıklılık kavramı, sadece olumsuz durumlarla ilişkilendirilen bir kavram değil, aynı zamanda ideal performans seviyesinin korunabilmesi için de gerekli olan çok yönlü bir yapıdır. Zihinsel dayanıklılık, terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite (Luthans, 2002)'dir. Daha açık bir ifadeyle, zihinsel dayanıklılık, yaşanan herhangi bir engele, sıkıntıya veya baskıya direnmemizi ve üstesinden gelmenizi sağlayan, aynı zamanda işler yolunda giderken konsantrasyonumuzu ve güdülenmemizi korumamızı sağlayan inanç, tutum, davranış ve duyguların bileşkesidir.

ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞA İLİŞKİN YÖNELİK KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Zihinsel dayanıklılık konusunda öne sürülen kuramsal yaklaşımlara bakıldığında, ilk kuramların spora özgü olmadığı, daha çok kişilik kuramlarına dayandırılarak oluşturulduğu görülmektedir.

Kelly'in Kişilik Yapısı Kuramı

Kelly (1955) tarafından öne sürülen Kişilik Yapısı Kuramı (Personality-Construct Theory) zihinsel dayanıklılık kavramının anlaşılmasına ışık tutmuştur. Kelly'e göre insanlar kendilerini, çevrelerindeki olayları algılayarak ve yorumlayarak dünyayı anlamaya çalışırlar. İnsanoğlunun en önemli amacı, dünyayı anlama, başlarına gelecek olayları öngörme ve bu olayları kontrol etmektir. Kişiler, zihinlerinde oluşturdukları bu şemalar yardımıyla başlarına ne geleceğini tahmin etmeye, karşılaştıkları durumlarla başa çıkmaya çalışırlar. Kelly'nin öne sürdüğü 11 temel şema vardır. Bunlar; yapı, bireysellik, organizasyon, ikilik, seçim, mesafe, modülasyon, parçalanma, ortak nokta, sosyallik, deneyim olarak adlandırılmıştır.

Raymond Cattell (1957) 16 Faktörlü Kişilik Teorisi

Zihinsel dayanıklılığın anlaşılmasına katkıda bulunan bir diğer kuramcı ise kişilik araştırmalarıyla literatüre katkı sağlayan Raymond Cattell'dir. Çalışmalarında daha çok deneysel yöntemlerden yararlanan Raymond Cattell (1957), kişiliğin boyutlarını açığa çıkarmak üzere faktör analizinden yararlanmış ve kişiliğin 16 faktörlü ve çok boyutlu bir yapı olduğundan söz etmiştir. Kişiliğin çok boyutlu yapısındaki bu faktörleri sıcakkanlılık, mantıklı düşünme, duygusal kararlılık, üstünlük, neşelilik, kural bilinci, sosyal cesaret, hassaslık, tedbirli olma, soyuta odaklanma, özgünlük, kendini sorgulama, değişikliğe açıklık, kendine yeterlik, mükemmeliyetçilik ve gerginlik olarak adlandırmıştır. Bu bağlamda, zihinsel olarak dayanıklı bireylerin de öne çıkan bazı kişilik özelliklerine sahip olacağını vurgulamış ve zihinsel olarak dayanıklı bireylerin daha gerçekçi, daha kararlı, bağımsız, sorumluluklarını bilen ve güçlüklerle başa çıkabilen bireyler olduklarını ifade etmiştir.

Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli (Hardiness Personality Model) Zihinsel dayanıklılık konusunda yapılan çalışmalara katkı sağlayan bir diğer kuramcı ise Kobassa'dır. Kobasa, kuramında zihinsel dayanıklılık yerine psikolojik sağlamlık kavramını kullanmayı uygun bulmuştur. Kobassa'ya göre insanlar yaşamları süresince bir dizi stres olaylarıyla ve fizyolojik rahatsızlıklarla karşılaşırırlar. İnsanların, stresli olaylara ve rahatsızlıklara direnç gösterebilmesi ve bunlarla mücadele edebilmesi için psikolojik olarak sağlam bir kişilik yapısına sahip olmaları gerekir. Kobasa, çalışmalarında sağlam kişiliğin kontrol, bağlılık ve mücadele etme/meydan okuma olmak üzere üç temel yapıya dayandığını ileri sürmüştür. Kontrol, bireylerin deneyimledikleri yaşam olayları üzerinde kontrol sahibi olduklarına veya yaşam olaylarına etki edebileceklerine dair inançlarını; bağlılık, kişinin yaptığı işe veya görevlerine kendini adanmasını; mücadele/meydan okuma ise bireyin her koşulda daha da gelişim göstermek için çaba harcaması ve mücadeleyi bırakmamasını ifade etmektedir. Bu özelliklere sahip bireyler hem yaşamlarında hem de sporda zihinsel olarak dayanıklı bireylerdir.

Clough ve ark. (2002)'nin Zihinsel Dayanıklılığın 4C Modeli

Spor alanında zihinsel dayanıklılık konusunda yapılan çalışmaların artmasıyla beraber, Clough ve ark. (2002) da zihinsel dayanıklılık konusuna yönelmişlerdir. Çalışmalarında daha çok nitel yöntemlere

başvuran araştırmacılar, çok sayıdaki antrenör ve sporcularla görüşmeler gerçekleştirmişlerdir. Bu görüşmeler neticesinde zihinsel dayanıklılığı tanımlayan ve 4C Modeli olarak ifade ettikleri yeni bir model ortaya çıkmıştır. 4C Modelinin açılımı ise Control (kontrol), Commitment (bağlılık), Challenge (meydan okuma) ve Confidence (güven) şeklindedir.

ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN BOYUTLARI

Sporda zihinsel dayanıklılık konusunda çalışmalar yapan Jones ve ark. (2002, 2007) da zihinsel olarak dayanıklı olan sporcuların bazı özellikleriyle diğerlerinden üstün olduğuna vurgu yapmıştır.

Çalışmalarının sonucunda, sporla ilişkili 4 temel boyut ortaya koymuşlardır. Bu dört temel boyut;

1. Kafaya koymak/ tutum (inançlar ve odaklanma)
2. Antrenman (güdülenmeyi sağlamak üzere uzun vadeli hedefler belirleme, sınırları zorlama)
3. Yarışma (baskıyı kontrol altında tutabilme, odaklanmayı sürdürme, inanmaya devam etme)
4. Yarışma sonrası (başarı ve başarısızlığı kontrol edebilme) olarak adlandırılmıştır.

Zihinsel olarak dayanıklı sporcuların özellikleri;

1. Yarışma hedeflerini başarabileceğine dair sarsılmaz bir özgüvene sahiptir.
2. Azalan performansını tekrar arttırmak için kararlılık gösterir.
3. Rakiplerinden üstün olmalarını sağlayacak eşsiz özelliklere sahip olduklarına dair sarsılmaz özgüveni vardır.
4. Başarılı olmak için doyumsuz bir arzuya ve içsel bir güdüye sahiptir.
5. Yarışmada dikkatlerini dağıtacak durumlar olsa dahi tamamen göreve odaklanabilir.
6. Beklenmedik, kontrol edilemez bir durumla karşılaşsa dahi psikolojik olarak kontrolü yeniden kazanabilir.
7. Antrenman ve yarışmalarda stres altında olsa dahi fiziksel ve duygusal acının sınırlarını zorlar.
8. Yarışma kaygısının kaçınılmaz olduğunu kabul eder ve kaygıyla baş edebileceğini bilir.
9. Yarışma baskısının kendisini geliştirdiğine inanır.
10. Rakiplerinin iyi ya da kötü performansından etkilenmez.
11. Kişisel yaşamında dikkat dağıtıcı şeylerle karşılaşsa dahi bütünüyle görevine odaklanmayı sürdürür.
12. Şartların gerektirdiği şekilde dikkat odağını daraltıp genişletmeyi başarır.

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN ÖLÇÜLMESİ

Zihinsel dayanıklılığın spor ortamındaki öneminin giderek artmasıyla birlikte, araştırmacılar zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek için farklı ölçme araçları geliştirmişlerdir. Yurt dışında geliştirilen ölçeklerin sayısı ülkemizde geliştirilenlerden oldukça fazladır. Ülkemizde bu konuda yapılacak araştırmalarda kullanılması önerilen ölçme araçları ise a) "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri- 14 (Altıntaş, 2015); b) Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (Erdoğan, 2016); c) Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (Seydaoğulları, 2018)'dir.

ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

Her ne kadar, yapılan ilk çalışmalarda zihinsel dayanıklılığın doğuştan gelen bir özellik olduğunu savulsa da ilerleyen zamanlarda zihinsel dayanıklılığın sonradan kazanılan ve zamanla değiştirilebilen bir beceri olduğu görüşü ağırlık kazanmıştır. Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde, ebeveyn ve antrenörlerin tutum ve davranışları, sözel ve sözel olmayan pekiştiricileri, antrenör tarafından yaratılan güdüsel iklim, başarısızlık sonrası sunulan sosyal destek oldukça önemlidir. Özellikle de "başarı"yı kendini geliştirme, görev odaklı ustalık yönelimi, çabayı artırma, en iyi performansını sergileme gibi kavramlarla açıklayan antrenörlerle çalışan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları artacaktır. Sporcularını limitlerine ulaşmak için üzere motive eden ve cesaretlendiren antrenörlerin katkısının da fazla olduğu bilinmektedir. Ayrıca, sporcuları antrenmanların içeriği, hedefi ve sonuçları hakkında bilgilendirmek, etkili iletişim becerilerini kullanarak sporculara geribildirimde bulunmak, sporcunun potansiyeline vurgu yapmak, özel spor becerilerini denemeleri yönünde cesaretlendirmek, imgeleme gibi psikolojik becerileri uygulaması için sporcuyu desteklemek zihinsel dayanıklılığın artmasına katkı sağlayacaktır. Bu süreçte, antrenörün tüm bu önerileri yerine getirirken sporcusuyla kurduğu ilişkinin kalitesini de önemsemesi gerekir. Zihinsel dayanıklılık hızlıca kazanılacak bir özellik değildir. Zihinsel dayanıklılığın kazanılması uzun süreyi alır; korunması ise niyetli, istikrarlı bir çabayı gerektirir.

TÜKENMİŞLİK

Tükenmişlik kavramı, kökeni İngilizce olan “burnout” kelimesine dayanmaktadır. Burnout kelimesi yanarak bitmek, yok olmak, ateşin sönmesi ya da bir mumun eriyerek bitmesi anlamlarında kullanılmaktadır. Tükenmişlik çalışmalarına öncülük eden Freudenberger (1974) tükenmişliği başarısız olma, vücutta deformasyon oluşması, gücün ve enerjinin azalması sonucunda, bireyin dışardan gelen tehditlere karşı koyamayacak gibi hissetmesi ve çevreden gelen talepleri karşılayamayacak duruma gelmesiyle beraber bireyin iş yapabilme kapasitesinin azalması ve tükenmesi şeklinde tanımlamıştır. Tükenmişlik duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve azalan kişisel başarı hissi boyutlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır.

Tükenmişliğin boyutları

Duygusal Tükenme; tükenmişliğin kişisel stres boyutunu içerir ve tükenmişlik sendromunun en açık şekilde gözlemlenebilen boyutudur. Duygusal olarak tükenmişlik hisseden kişiler yaptığı iş ile ilgili kendisine aşırı yüklenilmiş hissetmekte, enerji kaybı yaşamakta ve duygusal anlamda kendilerini işlerine verememektedirler (Sağlam, 2011). Tükenmişliğin kaynağı ve ilk evresi olarak ifade edilen bu boyut daha çok insanlarla sık ve yüz yüze ilişkinin fazla olduğu meslek alanlarında görülmektedir. Duygusal tükenmişliğin uzun süre devam etmesi halinde bireyin enerjisinin düşmesi, işe gitmeme isteğinin artması, kaytarma davranışı, verimliliği düşürmesi, kendi sorumluluğunu diğerlerine yüklemesi ve iş arkadaşlarından uzaklaşması muhtemeldir. Duyarsızlaşma; tükenmişliğin ikinci aşamasını ve kişilerarası boyutunu ifade eder. Maslach’a göre tükenmişliğin üç bileşeninden duyarsızlaşma alt boyutu en sıkıntılı boyut olarak görülmektedir (Başören, 2005). Birinci aşamada duygusal yetilerini kaybeden birey bazı davranış bozuklukları sergileyebilir. Diğer insanlara karşı ilgisini azaltabilir, iletişim kurmak zorunda olduğu insanlara karşı soğuk ve katı davranışlar sergileyebilir, duygudan yoksun tutum ve davranışlarda bulunabilir. Duygusal tükenme yaşayan birey, kendisini diğer insanların sorunlarını çözmede yetersiz hissettiği için uzak kalmayı ve duyarsız davranmayı bir çıkış yolu olarak kullanabilir. Azalan başarı hissi; tükenmişliğin son aşamasıdır ve kişisel gelişim ve başarı boyutunu ifade eder ve kişinin yeterli duygularını anlamamızı sağlar. Kişisel başarı; sorunun üstesinden başarıyla gelme ve kendini yeterli bulması olarak tanımlanırken; kişisel başarısızlık kişinin kendini işinde yetersiz ve başarısız olarak algılaması olarak açıklanmaktadır. Bu aşamada, diğer kişiler hakkında geliştirilen olumsuz düşüncelerle birlikte birey, kendisi hakkında da olumsuz düşüncelere kapılabilir. Suçluluk, sevilme hissi ve başarısızlık duyguları, bireyin kendine olan saygıyı da azaltarak kişiyi depresyona sokabilmektedir.

SPORDA TÜKENMİŞLİK

Sporcu tükenmişliği ile ilgili ilk çalışmalar ise Smith (1986) tarafından literatüre kazandırılmıştır. Smith(1986) sporcu tükenmişliğini, sporcuların antrenman ve yarışma ile ilişkili strese verdikleri uyumsuz tepki olarak ele almış ve tükenmişliği sporcuların, yarışma ve müsabakalara hazırlık süreçlerinde ağır antrenman temposunun ortaya çıkardığı fiziksel ve mental yorgunluğa yeterli direnci gösterememesi ve kaybetme duygusunun ortaya çıkardığı stres unsurlarıyla baş edememesi sonucu fiziksel ve duygusal yetilerini tüketmesi şeklinde tanımlamıştır. Bilindiği üzere sporcular yalnızca yoğun fiziksel antrenmanlarla değil aynı zamanda diğer birçok zorluk ve taleple de baş etmeye çalışmaktadır. Bazı sporcular branşında en iyiler arasında olma, antrenör, yönetici ya da ailelerinin beklentilerini karşılayabilme, sporculuk rollerinin yanı sıra diğer rollerini de (öğrenci, çalışan, eş, ebeveyn vs) yerine getirebilme, elde ettiği başarıyı ve statüyü koruma gibi bir çok taleple karşı karşıyadır. Tüm bunların yanı sıra, erken yaşta elde edilen başarılar, elde ettiği başarıyı koruma baskısı, spor yaşamıyla aile, okul ve iş yaşamı arasında dengenin kurulamaması sporcuları tükenmişliğe doğru sürükleyebilmektedir.

Tükenmişlik Belirtileri

Sporcunun yaşadığı tükenmişlikle ilgili sayısız semptom karşımıza çıkmaktadır. Sporcu;

- Sürekli yorgun ve normalden çok daha fazla uyuyorsa,
- Antrenmanda olumsuz bir tutum sergileyerek spora karşı artan bir isteksizlik sergiliyorsa,
- Emeklerinin karşılığını alamamaktan şikayet ediyor ve bunu “kaybedilen bir savaş” olarak görüyorsa,
- Spordan zevk almıyor gibi görünüyor ve sadece başkalarını memnun etmek veya profesyonel sözleşme şartlarına uymak için antrenman yapıyor ve yarışıyor,
- Spor dışında başka bir ilgi alanı yoksa veya spor ortamı dışındakilerle arkadaşlık kurmuyorsa,

- Fiziksel semptomlarını abartıyor, yaralanmış gibi yapıyor veya mevcut bir sakatlık rehabilitasyon sürecini uzatıyorsa,
- Duygu durum değişimleri sergiliyor, kolayca hüsrana uğrayıp, agresifleşiyor veya depresyona giriyorsa,
- Düzensiz yeme belirtileri gösteriyorsa,
- Cinsel isteksizliği arttıysa,
- Antrenmanlara gitmemek için mazaretler üretiyor ya da tamamiyle geri çekilmek istiyorsa,
- Gerçekçi olmayan yüksek performans hedeflerine sahipse ve son derece acımasız öz eleştiriler yapıyorsa,
- Değer ve inançlarında değişimler yaşıyorsa bu sporculara özenle yaklaşılmalıdır. Yukarıdaki belirtileri beş farklı kategoride sınıflandırmak mümkündür.

Bunlar; Duygusal belirtiler, Bilişsel belirtiler, Fiziksel belirtiler, Davranışsal belirtiler ve Motivasyonel belirtiler olmak sınıflandırılmaktadır. Bu belirtiler, sporcuların tükenmişliklerini anlamamıza yardımcı olsa da, tükenmişlik deneyimi bireyseldir ve bazı sporcularda erken aşamada fark edilmeyebilir. Tükenmişliğin geç fark edilmesi durumunda sporcunun yaşadığı duygusal, bilişsel, motivasyonel ve davranışsal problemler yalnızlaşmalarına, arkadaşlarından ve spordan uzaklaşmalarına da neden olabilmektedir. Ayrıca, tükenmişliğin uzun sürmesi ve önlenememesi halinde ise kardiyovasküler hastalıkların yaşanması, bağışıklık sisteminin bozulması, kronik inflamasyon durumu, kronik depresyon yaşanması mümkündür.

TÜKENMİŞLİĞİ AÇIKLAYAN MODELLER

Tükenmişlik, birçok farklı nedeni olan ve farklı sonuçlara yol açan çok boyutlu bir kavramdır VE tükenmişliği açıklamak üzere farklı modeller ortaya konmuştur.

Bunlar; Smith'in Bilişsel - Duygusal Stres Modeli: Smith (1986) stresin tükenmişliği tetiklediği düşüncesinden yola çıkarak dört aşamalı duygusal stres modelini önermiştir. Modelinde, tükenmişliğin fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bileşenleri içeren bir süreç olduğundan söz etmiş ve kişisel faktörlerin ve motivasyonel özelliklerin bu bileşenleri etkileme özelliği olduğuna dikkat çekmiştir. Modelin ilk aşaması, bireyin yeteneklerinin üstünde yüksek hacimli fiziksel antrenman, aşırı kazanma baskısı gibi sporcudan beklenen istekleri yani durumsal talepleri; modelin ikinci aşaması bireyin içinde bulunduğu durumu nasıl algıladığını ve yorumladığını ifade etmekte ve bilişsel değerlendirme olarak adlandırılmaktadır. Modelin üçüncü aşaması ise tükenmişlikle beraber ortaya çıkan fizyolojik tepkileri içermektedir. Modelin son aşaması ise bireyin yaşadıklarına bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik değişimlerden kaynaklanan davranışsal tepkilerle ilişkilidir.

Olumsuz - Antrenman Stres Yanıt Modeli

Silva (1990) uygulanan yanlış ve yoğun antrenman programları nedeniyle sporcuların olumsuz uyum, sürantrenman ve bitkinlik yaşayacağını ve bu sürecin de tükenmişlikle sonuçlanabileceğini ileri sürmüştür. Örneğin, sürat becerisini geliştirmek isteyen bir sporcu ekstra sürat antrenmanları yapabilir, vücuduna aşırı yüklenebilir. Bu yüklenmenin iki sonucu oluşacaktır. Birincisi, aşırı antrenmanlar sonucunda sporcu performansında atış yaşayabilir (olumlu uyum); ikincisi ise aşırı antrenmanlar sporcunun bitkinlik ve devamında tükenmişlik yaşamasında neden olabilir (olumsuz uyum).

Tek Boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dış Kontrol Modeli

Tek boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dışsal Kontrol Modeli Coakley (1992) tarafından geliştirilen daha çok sosyoloji temelli bir modeldir. Coakley'a göre yüksek performans sporları, sosyal örgütlenme sürecinde, sporcuların kimlik gelişimleri ve kontrol mekanizmaları üzerinde oldukça etkilidir. Çünkü, spordaki aşırı rekabetçi yapı genç sporcuların normal bir kişilik geliştirmelerine engel olmakta ve bu durum da tükenmişlik yaşamalarına sebep olmaktadır. Coakley'in üzerinde durduğu ikinci önemli konu ise dışsal kontroldür. Her ne kadar birçok sporcu spora başlamayı ya da spor türünü kendileri seçmiş olsa da süreç içerisinde kontrol mekanizması ve karar vericiler değişime uğramakta, genç sporcuların yaşamları çoğu zaman ebeveynleri, antrenörleri ve yöneticileri tarafından şekillenmektedir. Bu kontrol kaybı hissi de sporcuyu tükenmişliğe götürmektedir.

Bağlılık ve Tuzak Kuramı

Raedeke (1997), sporcuların spora bağlılığını üç farklı biçimde ele almıştır. Birincisi sporcular spora bağlıdır, çünkü spora katılmaya istekli ve mutludurlar. İkincisi, sporcular spora bağlıdırlar, çünkü spora fazlasıyla yatırım yapmışlardır ve devam etme konusunda kendilerini zorunlu hissetmektedirler. Üçüncüsü, spora bağımlıdırlar, çünkü istekli olma ve zorunluluk duygularını bir arada yaşamaktadırlar. Özellikle, ikinci nedenle spora bağlılık yaşayan sporcular potansiyel tükenmişlik için risk altında olan sporcudurlar. Ayrıca, bazı sporcular öz kimliklerini sporculu olmakla ilişkilendirmektedir. Dolayısıyla, bu sporcular için sporu bırakmak kimlik yitimi ile eş değer sayılmaktadır. Artık performans açısından hiçbir ilerleme kaydetmemelerine ve motivasyonlarını yitirmelerine rağmen tuzak psikolojisiyle spor ortamında var olan sporcuların zaman içinde tükenmişlik yaşamalarının kaçınılmaz olduğu düşünülmektedir.

Öz-Düzenleme Kuramı

Bandura (1977)'ya göre öz-düzenleme "bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını gözleyip, kendi

ölçütleriyle karşılaştırarak yargıda bulunması ve davranışlarını bu ölçütlere uygun hâle getirmesi” dir. Öz- belirleme kuramına göre insanların özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma şeklinde adlandırılan üç temel psikolojik ihtiyacı vardır. Özerklik ihtiyacı bireyin kendi eylemlerini başlatmasını ve seçim yapabilmesini, bireyin kendi etkinliklerini kendisinin yönlendirmesini ifade eder. Yetkinlik ihtiyacı, bireyin istenilen sonuca ulaşmada kendini ne kadar yeterli hissettiği ve çevreyle baş etmede ne denli etkili hissettiği ile ilgilidir. İlişkili olma ihtiyacı ise bireyin yaşamındaki önemli insanlarla yakın ve iletişim halinde olmasını, ilişkilerinden aldığı desteği ve yaşadığı doyum hissini açıklar. Yukarıda açıklanan bu üç temel ihtiyaç (özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma) doyurulmadığında sporcuların tükenmişlik yaşaması muhtemel olmaktadır.

Sporcu Tükenmişliğiyle İlgili Bütünleşik Model

Gustasson, Kentta ve Hassmen (2011) tarafından geliştirilen model, tükenmişliğe ilişkin daha önce ortaya konan tüm kuramsal yaklaşımların bütünleştirilmesiyle oluşturulmuş ve sporda yaşanan tükenmişliğin nedenleri, belirtileri ve sonuçlarını kavramsal bir bakış açısıyla anlamamızı sağlamıştır. Bütünleşik Tükenmişlik Modeli tükenmişliğin öncülleri ve belirtileri ile ilgili bilgi sağlamanın yanı sıra belli kişilik özelliklerinin, algılanan çevresel- sosyal desteğin ve kullanılan başa çıkma becerilerinin de yaşanan tükenmişlik düzeyini etkileyeceğini öne sürmektedir.

TÜKENMİŞLİĞİN ÖNLENMESİ

Özellikle de genç sporcuların bu olumsuz süreci daha kolay atlattıkları ve başa çıkmaları için bazı öneriler sunulabilir. Örneğin; olumsuz sür-antrenman ve bitkinlik yaşayan sporcuların bir süre antrenmanlara ara vermesini sağlamak, olumlu sosyal ilişkiler kurması için desteklenmek, sporculuk rolü ile diğer rolleri arasında denge kurması için teşvik etmek, spor dışında farklı ilgi alanları edinmelerine katkı sağlamak, sporunun yaşadığı baskıların farkında olmak, sporunun yetenek ve kapasite göre hedef belirlemelerine teşvik etmek, benliklerinin sadece sporcu kimliğiyle eşdeğer olmadığına ikna etmek, birey olarak değerli olduklarını hissettirebilmek, stres yönetimi hakkında beceriler edinmelerini sağlamak tükenmişliğin önlenmesi için sunulabilecek önerilerdendir.

SPORDA GRUP DİNAMIĞI

Sporda grup dinamiği sporun sosyal psikolojisinin konularından birisidir. Spor takımları ister az ister çok sayıdaki sporcudan oluşsun bir grup olarak kabul edilir. Sosyal psikolojide grup araştırmaların bir kısmı yapay olarak oluşturulan gruplarda yapılırken spordaki gruplar gerçek gruplardır. O nedenle spor gruplarında yapılan araştırmaların sonuçları grup ve süreçleri hakkında oldukça gerçekçi bilgiler sağlamaktadır.

GRUP VE GRUP DİNAMIĞININ SPORDAKİ GÖRÜNÜMÜ

Grup, kişinin diğer her bir kişiyi etkileyeceği ve onlardan etkileneceği şekilde birbiriyle etkileşime giren iki veya daha fazla kişi olarak tanımlanır. Bu durumda gruptan söz edebilmek için grup üyeleri arasında bir etkileşimin bulunup bulunmadığına bakmak önemli olmaktadır. Ama gruptan söz etmek için bu yeterli değildir. Gruptaki etkileşimin yanı sıra kolektif (ortak) bir kimliğin ve grubun çekici de olması gerekmektedir. Diğer taraftan grup dinamiği, grubun yapısı ve doğası, grubun gelişim yasaları, grubun bireye etkisi, grubun bireye etkisine neden olan süreçler, grubun diğer gruplarla ilişkisi konularının incelenmesi ve grubun doğasıyla ilgili bu bilgilerin geliştirilmesi için çalışma alanıdır. Grup dinamiğinin konuları arasında grubun yapısı, roller, normlar, statüler, liderlik, bütünlük ve grup büyüklüğü bulunur. Spor ortamında en fazla araştırılan grup dinamiğinin konuları liderlik ve bütünlük (sargınlık-birliktelik) olarak görülürken, endüstri, okul, askerlik gibi spor dışı ortamlarda en fazla araştırılan konu grubun büyüklüğü olarak gözükmektedir. Bu konu sporda en az araştırılan konudur. Gerek spor gerekse spor dışı ortamda grubun yapısının eşit oranda araştırılmıştır.

GRUP GELİŞİMİNİN AÇIKLANMASI

Grup gelişimi “Bir grubun üyelerinin zaman içinde etkileşimleri, birbirleri hakkında bilgi sahibi olmaları ve grup içindeki ilişki ve rollerinin yapılandırılmasıyla elde ettiği olgunluk ve uyum derecesi” olarak tanımlanır. Grup gelişimini açıklayan pek çok kuram olsa da bu kuramlar içerisinde ikisi öne çıkmaktadır. Bunlardan ilki sıralı evre kuramı, ikincisi de tekrarlayan döngüler ya da sarkaç görüşüdür.

GRUP BÜYÜKLÜĞÜ VE GRUBUN VERİMLİLİĞİ İLİŞKİSİ

Spor takımlarındaki sporcucu sayısının üzerinde durulmasının nedeni sporcucu sayısı- verimlilik ilişkisidir. İlk bakışta bir takımın fazla sayıda sporcucu bulundurması yararlı görünebilir. Bir başka deyişle takımda, aynı görevi yapacak birden fazla sporcunun bulunması, takımın “potansiyel verimliliğini” arttıracaktır. Takımdaki potansiyel verimliliği artırmanın neden olacağı olası bir sorun ortaya çıkabilecek koordinasyon sorudur. Amaca ulaşmak için grubun koordine içinde olmasının gerekliliği açıktır. Ama gruptaki elemanların sayısı arttıkça hem iletişim azalmakta hem de kişileri koordine etmek güçleşmektedir. Ayrıca fazla kişi ya da sporcunun olması, bu sporculara motivasyon kayıplarına da neden olmaktadır. Bir başka ifade ile, etrafında fazla sayıda takım arkadaşının olduğunu gören bir futbolcu %100 efor göstermeyebilir. Grup büyüklüğü ile performans ya da verim arasındaki ilişkiyi araştıran Steiner’e göre grubun gerçek verimliliği şu formülle ifade edilmektedir: Gerçek verimlilik = Potansiyel verimlilik – süreç kayıpları Formüldeki potansiyel verimlilik; takımdaki sporcuların sayısı, bilgisi, yeteneği ve becerisidir. Süreç kayıpları da yukarıda anlatıldığı gibi koordinasyon kayıpları ve motivasyonel kayıplardır.

GRUP ROLLERİ Rol

Belirli bir sosyal ortamda belirli bir pozisyona sahip olanların davranışlarıyla ilgili bir dizi beklenti olarak tanımlanır. Roller resmi - resmi olmayan ve göreve ilişkin -sosyal roller olarak ayrılır.

Resmi ve Resmi Olmayan Roller

Resmi roller takım elemanları, koç, yönetim veya kulüp başkanı tarafından belirlenen takım kaptanı, takım kaptan yardımcısı gibi rollerdir. Resmi olmayan roller takım elemanlarının arasındaki etkileşimden doğar. Örneğin takımda her ortamda espri yapan takımın neşe kaynağı, çatışmalarda araya girip ortamı yumuşatan “baba” oyuncu rolleri gibi.

Görev Roller ve Sosyal Roller

Görev rolleri grup için belirlenen hedefin yerine getirilmesi ile ilgiliyken sosyal rol takımın bütünlüğü ve uyumu ile ilgilidir.

GRUP NORMLARI

Grup normları kabul edilebilir ve kabul edilemez davranışların pekiştirilmesiyle grup üyelerinden beklenen davranış standartlarıdır. Grup normları, grup üyelerinin üzerinde anlaştıkları tutumların geliştirilmesiyle ortaya çıkar ve bu normlar grup bütünlüğünün gelişmesini sağlar. Grupta yedi farklı

norm bulunmaktadır.

GRUP BÜTÜNLÜĞÜ

Grup bütünlüğü grup amaç ve hedeflerinin sürdürülmesinde grubu bir bütün olarak bir arada tutan ve grup üyelerinin davranışlarında yansıtılan dinamik bir süreç olarak tanımlanır.

Grup Bütünlüğünün Kavramsal Modeli

Grup bütünlüğünün kavramsal modeli grubun bireye çekiciliği ve grubun bütünleşmesi olmak üzere iki boyut içermektedir. Her iki boyut da görev ve sosyal olarak isimlendirilen alt boyutlara sahiptir. Bu durumda grup bütünlüğünün kavramsal modeli grubun bireye çekiciliği-görev, grubun bireye çekiciliği-sosyal ve grup bütünleşmesi-görev, grup bütünleşmesi-sosyal olarak kategorize edilir. Grubun bireysel çekiciliği- görev bileşeni; her bir takım elemanının grup görevlerinin çekiciliği, grubun verimliliği, grubun hedef ve amaçları ile ilgili duygularını anlatır.

Grubun bireysel çekiciliği- sosyal bileşeni: sosyal bir birlik olarak grubun çekiciliği ve grup içindeki sosyal etkileşimlerle ilgili her bir takım elemanının duygularını anlatır. Grup bütünleşmesi-görev; Takımdaki her bir üyenin göreve yönelik benzerlik, yakınlık ve bir bütün olarak takımdaki bağlılığına ilişkin algılarını anlatır.

Grup bütünleşmesi- sosyal ise; Takımdaki her bir üyenin sosyal yönelimlerdeki benzerlik, yakınlık ve bir bütün olarak takımdaki bağlılığa ilişkin algılarını ifade eder.

Grup Bütünlüğünün Sonuçları

Genel geçer bir ilke olarak kabul edilen görüş; grup bütünlüğü yüksek olan takımların, düşük olan takımlara göre daha fazla yarışma kazandıkları yönündedir. Ancak, bu konuyla ilgili yapılmış çalışmaların ancak yarıya yakını bunu doğrulamaktadır. Genelde bütünlük ile takım başarısı arasında yüksek bir ilişki bulunsa da bu ilişki, bütünlüğün kazanmaya neden olduğunu (neden-sonuç ilişkisini) göstermemektedir. Araştırma bulguları takım performansının bütünlüğü artırdığını göstermiştir. Öncelikle takım performansının geliştirilmesi söz konusu olduğunda, takımda yaşanan grup bütünlüğü daha fazla olmaktadır.

Ancak, bu ilişkinin doğrusal değil de dairesel bir ilişki şeklinde düşünülmesi yararlı olacaktır. Yani takım performansı artırıldığında grup bütünlüğü artacak, grup bütünlüğü arttığında takım performansı daha da fazla artacak demektir.

SPORDA SALDIRGANLIK VE ŞİDDET

Genel olarak sporun gerek ulusal gerekse uluslararası düzeyde takımları, sporcuları ve ülkeleri yakınlaştırıcı, kaynaştırıcı, barışa katkı sağlayan özelliğinden söz edilir. Ama diğer taraftan da ülkemizde olduğu gibi dünyanın birçok ülkesinde sporda şiddetin önlenmesi için yasalar çıkarılmaktadır. Bu nedenle toplumda ve ülkeler arasında ciddi sorunlara neden olan sporda saldırıcılık ve şiddet konusunun ele alınması bir gereklilik olmaktadır.

SALDIRGANLIK VE ŞİDDET KAVRAMLARI

Saldırıcılık da kişiliğın tanımlanmasında olduğu gibi tanımlanması zor bir kavramdır. O nedenle saldırıcılığın duygulara yer vermeyen, duygulara yer veren, hoş olmayan uyaranlara ağırlık veren, niyeti tanımına alan veya niyeti tanımından uzak tutacak şekilde yapılmış pek çok tanımını bulmak olasıdır. Örneğın Baron ve Richardson'a göre saldırıcılık, bir canlıya zarar verme amacı güden ve canlının bu tür bir işlemde kaçındığı davranış şeklidir. Diğer taraftan küfredme veya karşısındaki kişinin kişiliğine yönelik hakaret içeren sözler de gerçekte bir saldırıcılıktır. Günümüzde "mobbing" olarak ifade edilen davranış şekli psikolojik olarak zarar verme amacı taşıyan saldırıcılık davranışdır. Saldırıcılıktan söz edebilmek için davranışın zarar ve incitme niyeti taşıması, zarar verme veya incitmenin gerçekleşmesi gerekir. Bu, daha önce de belirtildiği gibi fiziksel ya da psikolojik olabilir. Vurmak veya tekmelemek kadar birisine küfür etmek ve kötü söz söylemekte saldırıcılıktır. Bir basketbolcu, ribaunt sırasında rakibinin çenesine dirsek atmaya düşünür ama bu düşüncesini gerçekleştiremezse saldırıcılıktan söz edemeyiz. Son olarak bir davranışın saldırıcılık olarak nitelendirilebilmesi için, bu davranışın bir canlıya yöneltilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla yedek kulübesinden futbol maçını izleyen teknik direktörün kaçırılan golden sonra kulübeyi tekmelemesi ya da voleybol maçı sırasında hakemin kararını yanlış bulan bir koçun havluyu yere çarpması saldırıcılık örnekleri olamaz.

SALDIRGANLIK TÜRLERİ

Saldırıcılığın iki türünden söz edilebilir. Bunlardan ilki araçsal saldırıcılık ikincisi ise düşmanlık içeren saldırıcılıktır.

Araçsal Saldırıcılık

Araçsal saldırıcılık kişinin amacına ulaşmak için saldırıcılığın bir araç olarak kullanmasıdır. Örneğın Amerikan Futbolunda savunmacıların koşucu arkadaşlarına koşu yolu açmak için rakiplerini sertçe yere indirmesi araçsal bir saldırıcılıktır. Araçsal saldırıcılıkta bulunmanın amacı içsel veya dışsal pekiştiriciler (beğenilme, prim veya madalya kazanma) almak olabilir. Örneğın basketbolda ribaunt sırasında rakibine dirsek vuran bir basketbolcu, topa sahip olduğunda koçunun onayını alabileceğini ya da en iyi ribaunt alan oyuncu unvanını elde edebileceğini düşünerek bu tarz bir saldırıcılık davranışını sergileyebilir. Bir kişi üzerinde gücünü gösterme ve sürdürme çabası ya da bir etki yapma, başat olma, toplumsal statü elde etme şeklindeki birçok saldırıcılık eylem araçsal saldırıcılıktır da bir etki yapma, başat olma, toplumsal statü elde etme şeklindeki birçok saldırıcılık eylem araçsal saldırıcılıktır.

Düşmanlık İçeren Saldırıcılık

Düşmanlık içeren saldırıcılıkta birincil amaç diğer bir kişiye zarar vermek, onu incitmektir. Bir başka deyişle düşmanlık içeren saldırıcılık, kendi içerisinde bir sonuçtur. Düşmanlık içeren saldırıcılıkta niyet, kurbana acı çektirmek, pekiştirme ise neden olunan acı ve ıstıraptır. Örneğın bir hentbolcunun 7 m. atışı sırasında topu bilerek kalecinin yüzüne fırlatması, futbolda rakibi sakatlamak için ayak bileğine yapılan kasti darbe düşmanlık içeren saldırıcılığa örneklerdir. Saldırıcılık eylemler başka şekilde de sınıflandırılabilirler. Örneğın fiziksel bir eylem olup olmamasına göre (tokat veya tekme atma gibi) ya da sözel cümlelerle yapılarak yapılmamasına göre kategorize edilebilir. Örneğın bir sporcu soyunma odasındaki bir tartışma sırasında takım arkadaşına vurabilir (doğrudan fiziksel saldırıcılık), küfredilebilir (doğrudan sözel saldırıcılık) ya da o takım arkadaşı hakkında takım içerisinde dedikodu yapabilir (dolaylı sözel saldırıcılık).

Atılıcılık

Sıklıkla saldırıcılıkla karıştırılan üçüncü bir davranış, atılıcılık ya da atılıcılık davranışdır. Koçların sporcularına daha saldırıcılık oynamalarını söylemesi aslında onlara daha atılıcılık olmalarını istemesi anlamına gelmektedir. Atılıcılık; kişinin amacına ulaşabilmesi için kurallara uygun (yasal-legal), fiziksel ve sözel gücünü sınırlarına kadar kullanmasıdır. Burada karşısındakine zarar verme niyeti bulunmaz. Atılıcılık, alışılmadık çaba ve enerji harcanmasıdır. Fakat zarar verme niyeti olmadan

kazara zarar verilirse, bu rastlantısal bir durum olarak değerlendirilmelidir.

Şiddet

Şiddet sporun rekabetçi (yarışmacı) hedefleriyle, amaçlarıyla doğrudan ilişkisi olmayan zarar verici davranış olarak tanımlanır ve bu nedenle, kurallar içerisinde yüksek düzeydeki rekabetçi davranıştan çok, kurallar dışına çıkan kontrolsüz saldırganlık olaylarıyla ilgilidir. Kısaca şiddet, düşmanlık içeren saldırganlığın aşırı şekli olarak düşünülmelidir.

SALDIRGANLIKLA İLGİLİ YAKLAŞIM VE KURAMLAR

Sporda şiddet saldırganlığın uç noktası olduğundan her iki davranış şeklini açıklayan kuramlar aynıdır. Aşağıda saldırganlığı açıklamak için öne sürülen belli başlı kuramlardan söz edilmiştir. Bu kuramlar saldırganlığın içgüdüsel bir dürtü olduğunu savunan içgüdü kuramı, saldırganlığı, engellemenin uyardığı bir dürtü olarak gören engellenme-saldırganlık hipotezi ve saldırganlığın öğrenilen bir davranış olduğunu iddia eden sosyal öğrenme kuramıdır. Saldırganlığın İçgüdü Kuramı S. Freud ve K. Lorenz saldırganlığın içgüdü kuramının iki önemli ismidir. İçgüdüsel davranış doğuştan getirilen ve öğrenmeye dayalı olmayan davranış kalıplarıdır (kuşların yuva yapması, örümceğin ağ örmesi, yeni doğan bebeğin annesinin memesini emmesi gibi). Freud saldırgan davranışların, Thanatos adını verdiği ölüm içgüdüleriyle birlikte bulunduğunu varsaymaktadır. Saldırgan davranışlar bir tencerede pişmekte olan bir yemeğin su buharının tencere kapağında birikmesi gibi birikmektedir. Yemeğin pişmesini kontrol etmek için kapağı kaldırdığımızda biriken su damlacıkları akar yani boşalır. Freud'a göre saldırganlık da saldırgan eylemlerde bulunarak giderilir ya da azaltılır. Freud buna Katarsis (duygusal boşalım) adını vermiştir. Ama Freud'a göre tencerenin kapağının kapatılmasıyla nasıl ki su buharı yeniden birikmeye başlarsa saldırganlık da bir süre sonra yeniden birikmeye başlar ve bunu yeni bir saldırgan davranış izler. Freud'a göre insanlar var oldukça saldırganlık da her zaman var olacaktır (Mummendy, 1988: 266). Etolog (hayvan davranışlarını doğal ortamlarında inceleyen kişi) K.Lorenz'e göre de saldırganlık Freud'un dediği gibi doğuştan gelmektedir. Lorenz, Freud'dan farklı olarak saldırganlığın yararlı bir işlevi olduğunu, özellikle de hayvanlar arasında doğal bir seleksiyona (seçime) neden olarak türlerin en güçlülelerinin yaşamasına olanak verdiğini ve bu sayede sağlıklı türlerin devamını sağladığını söylemektedir. Lorenz'e göre savaş, insanın saldırganlığının en belirgin görünümü olurken spor, saldırganlığın sembolik ve barışçıl bir görünümüdür ve desteklenmesi gerekir. Dolayısıyla spora katılım duygusal bir boşalım yani katarsis sağlamaktadır.

Engellenme – Saldırganlık Hipotezi Saldırganlığın Engellenme-saldırganlık hipotezi

Yale üniversitesi'nde çalışan psikologlar tarafından öne sürülmüş bir hipotezdir. Yale grubuna göre engellenme kişinin amacına ulaşmamasını sağlamaktır. Sporda, örneğin futbolda forvetin gol girişimi savunma oyuncusunun topu forvetin ayağından çalması, topu taca, kornere çıkartması vb. davranışlarla engellenir. Hipoteze göre engellenme ile saldırganlık arasında doğrusal bir ilişki vardır. Yani engellenme arttıkça saldırganlık da artar. Örneğin boks, yapısı gereği saldırganlık içeren bir spor olarak düşünülse bile dünya ağır siklet boks şampiyonası unvan maçında E.Holyfield rakibi M.Tyson'ın yumruklarını ilk iki raunda öyle engellemişti ki rakibine doğru dürüst yumruk atamayan Tyson sonunda rakibinin kulağını ısıarak koparmak gibi açık saldırgan bir davranış gösterdi (ironiktir ki sanki yumruk atmak açık bir saldırgan davranış değilmiş gibi). Berkowitz'e göre de engellenme saldırgan davranışa neden olur ama bu davranış “hemen şimdi” şeklinde değildir. Engellenen kişi için çevresel koşullar uygun olana kadar saldırgan davranış ertelenir-bekletilir. Bu yaklaşım engellenme- saldırganlık hipotezinin yeniden gözden geçirilmiş (revise edilmiş) şekli olarak bilinir. Örneğin futbolda hakem ve gözlemcilerin önünde saldırgan davranışta bulunamayan bir futbolcu soyunma odasına giderken koridorda rakibine tekme atabilir. Saldırganlığın Sosyal Öğrenme Kuramı Saldırganlığın sosyal öğrenme kuramı saldırganlığı edimsel koşullama, model alma ve taklit yoluyla öğrenilen bir davranış olarak ele alan Albert Bandura tarafından geliştirilmiştir. Skinner tarafından bulunan edimsel koşullama ödüle götüren veya cezadan kurtaran bir davranışın öğrenilmesidir. Bu davranışlar öğrenilirken “pekiştirme” en önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Pekiştirme, bir davranışın kuvvetlendirilmesi demektir. Davranımı kuvvetlendirmek için kullanılan her şey de “pekiştireç” olarak isimlendirilir (para, kupa, aferin demek vb.). Spordaki pekiştireçleri üç kategoride ele almak olasıdır.

Bunlar;

- Sporcunun yakınında ve çevresinde bulunan kişiler
- sporun doğası ve o sporun yönetimsel yapısı
- Toplumdur

İlk gruptaki pekiştireçlerde koçun rolü büyüktür. Onun sert ve saldırgan oynayan sporcuları ödüllendirip, oynamayanları ödüllendirmemesi takım içerisinde hemen fark edilecek bir durumdur. Saldırgan olmanın artı avantajlar sağladığını gören sporcular daha saldırgan oynama konusunda davranışlarını değiştirebileceklerdir. Takım arkadaşları da saldırgan bir oyun şeklinin içselleştirilmesinde önemli bir faktördür. Günlük yaşamda benimsenmeyen, uygun bulunmayan davranışların spor ortamında benimsenmesi, uygun bulunması “tırnak içine alınmış ahlaklılık “olarak ifade edilir. “Tırnak içine alınmış ahlaklılık “bizi, ikinci grup pekiştirmelere yani sporun doğası ve o sporun yönetimsel yapısına

götürecektir. Oyunun mantığına göre sporcu, kuralları çiğnemekle karşılaşacağı potansiyel yararlara karşı, kuralları çiğnemekle karşılaşacağı potansiyel cezaları hesaplar. Eğer potansiyel yarar, potansiyel cezadan ağır basacak olursa, saldırgan davranış pekişecektir. Yani gole giden rakibine bilerek tekme atan oyuncunun cezası oyundan atılmak ve bir maç ceza almak olursa, diğer taraftan da takımı bu saldırgan hareket nedeniyle golden kurtulup galip gelirse ve takıma galibiyet primi dağıtılırsa saldırgan davranış pekiştirilmiş demektir.

SPOR VE SEYİRCİ SALDIRGANLIĞI

Spor müsabakalarını izlemenin bir boşalım, rahatlama (deşarj) sağladığına ilişkin toplumumuzda genel bir inanış bulunmaktadır. Spor psikolojisindeki bir ifadeyle spor müsabakalarını izlemek bir katarsis sağlamaktadır. Ama diğer taraftan yine bilmekteyiz ki spor müsabakalarından sonra rakip taraftarlar arasında çıkan kavgaların sayısı az değildir. Eğer spor yarışmalarını izlemekdeşarj (katarsis) sağlıyorsa bu kavgalar niçin çıkmaktadır? Bu sorunun yanıtı seyirci saldırganlığı ve şiddetinin psiko-sosyal modeliyle açıklanabilir.

Seyirci Saldırganlığının Psiko-Sosyal Modeli

Seyirci saldırganlığı birçok sosyal psikolojik faktörün bir sonucudur. Başlangıçta oluşan faktörler potansiyel faktörlerdir. Bu faktörler bireyleri şiddet eylemlerine karşı eğilimli kılan düşük sosyo ekonomik statü, politik ideolojiler, medyada yer alma gibi sosyal değişkenleri içermektedir. Potansiyel faktörleri takımla özdeşleşme izler. Özdeşleşme takıma olan bağlılığın derecesidir. Aşırı özdeşleşen taraftarlar takıma aşırı bağlı olanlardır. Takımla aşırı özdeşleşen taraftarlar grup dayanışmasını artırırlar ve kendi kimliklerini yitirerek ortak-kolektif bir kimliğe sahip olurlar. Bu kolektif kimlik rakip taraftar ve oyuncuların insanlıktan uzak görülmesine neden olur ve her türlü olumsuz davranmaya layık olarak değerlendirilir. Elbette bunlar olurken bir lider vardır ve orkestra şefi gibi taraftarları idare eder ve sonuç seyirci şiddetidir.

SPORDA AHLAKİ DAVRANIŞ

Spor bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerine katkıda bulunan; bilgi, beceri ve liderlik gibi yeteneklerini geliştiren bir araçtır. Spor katılımcısının ve izleyicisinin artması, sporun profesyonel boyut kazanması, sporculuğun ve spor organizasyonlarının birer mesleki faaliyet haline gelmesiyle beraber sportif faaliyetler sporcuların, kulüplerin, hakemlerin, sponsorların, yayıncı kuruluşların, seyircilerin (bahis oynayan kimselerin) kazanç elde ettiği bir sektör haline gelmiştir. Sportif faaliyetlerin kazandığı bu yeni boyut organizasyonların kişisel ya da kulüp menfaatleri uğruna manipüle edilmesine, kazanma hırsının ön plana çıkmasına, sporda ahlaki, etik ve insani değerlerin geri plana itilmesine, ahlak dışı davranışların ortaya çıkmasına, haksız kazanç elde etme girişimlerinin artmasına neden olmuştur. Ahlak kavramı, Türk Dil Kurumu'nda "bir toplum içinde kişilerin uymak zorunda oldukları davranış biçimleri ve kuralları" olarak (<https://sozluk.gov.tr/>, 28 Ekim 2022); Hançerlioğlu (1988) tarafından ise "belli bir toplum veya grubun, belli bir dönemde geçerli bireysel ve toplumsal davranış kurallarının tümü" olarak ifade edilmiştir. Ahlak, toplum içindeki yaşantılara ve tarihsel döneme göre değişebilen, insanlar arası ilişkiyi yönlendiren ve düzenin korunmasını sağlayan; aynı zamanda insanın düşünce, duygu ve davranışlarına yön veren, yazılı olmayan informal kurallar bütünü olarak düşünülebilir. Ahlak, hem temsil ettiği hem de kendi yerine geçebilecek diğer kavramlara da göndermede bulunmaktadır. Bu kavramlardan bazıları etik, ahlaki davranış, ahlaki norm gibi kavramlardır.

Etik

Etik, toplumsal yaşamın her alanında gittikçe artan sıklıkla kullanılan bir kavramdır. Genel inançlarla, tavırlarla ya da alışılmış davranışları yönlendiren kurallarla ilgili olup geleneğin akıl süzgecinden geçirilmesidir. Etik kavramı iyi veya kötü nitelmesi yapmaktan ziyade insanın iyiye, güzele nasıl ulaşılacağına rehberlik eder.

Fair Play

Fair play, sporcuların müsabaka esnasında işler kötü gitse dahi kurallara uymasını, bilinçli bir şekilde kuralları kabul etmesini, fırsat eşitliğini bozmamak için çaba göstermesini, haksız avantajı kabul etmemesini, rakibini düşman olarak değil tam tersi oyunun gerçekleşmesini sağlayan, aynı haklara sahip ve değer görmeyi hak eden partner olarak görmelerini anlatmaktadır. Fair play tanımı, formal (biçimsel) ve informal (biçimsel olmayan) olmak üzere iki anlayışı içermektedir. Formal fair play, emredici biçimde kararlarla belirlenmiş oyun kurallarını kabullenmeyi ve bu kurallara uymayı ifade ederken; informal fair play ise kurallarla ve yaptırımlarla zorunlu tutulmayan, tam aksine kuralların taleplerinin de ötesinde eşitlik arayışını ifade etmektedir. Sportmenlik Sportmentlik ise sporun ruhuna uygun biçimde davranabilmeyi, sporcuların kazanma güdüsü ve hırsına kapılmamasını, rakipleri karşısında haksız avantaj sağlamaktan kaçınmalarını, kazanma ve kaybetmeyi saygı ile karşılayabilmelerini anlatır. Cesaret, güven, samimiyet duygusu, onurlu olma, cömertlik, iyilik, sabır, kendini kontrol edebilme ve başkalarının fikrine saygı duyabilme gibi erdemli davranışları da barındırmaktadır (Keating, 2007; Koç, 2013).

Ahlak Gelişimi

Ahlak gelişimi bireyin "doğru" ya da "yanlış"a ilişkin değerlendirmelerine rehberlik eden, kendi davranışlarını yönetmelerini sağlayan ilkeleri kazanması sürecidir (Onur, 1997). Ahlak gelişimi ilk çocukluk döneminde başlamakta ve kişilik gelişimini etkilemektedir (Santrock, 1983; Kumru & Öztürk, 2012). Ahlak gelişimi ile ilgili birçok kuram geliştirilmiş olup, farklı bakış açılarıyla konuya açıklık getirmeye çalışılmıştır. Ahlak gelişimi ile ilgili ilk görüşleri sunan Freud, Psikanalitik Kuramı'nda ahlak gelişimini temel kimlik yapılarından biri olan "süperego"ya dayandırmıştır. Freud'a göre ahlak gelişimi süper egonun ortaya çıkmasıyla başlar ve "vicdan" da ahlak gelişiminin bir sonucudur (Turiel, 2002).

Bilişsel gelişim kuramcısı

Piaget'e ise çocukta "ahlak yargısı"nı ele alarak ahlak gelişimini incelemiştir. Piaget'e göre çocuğun bilişsel gelişimi ile ahlaki yargıları arasında belirgin bir ilişki söz konusudur. Ayrıca, çocuğun bilişsel ve kişilik gelişimi yetişkininkinden farklı olduğundan ahlak gelişimleri de farklı olacaktır. Piaget'e göre bilişsel gelişim yaşa bağlı olarak, belirgin değişimlerle ilerleyen, birbirinden farklı temellerle ayrılan evrelerde gerçekleşmektedir; ahlak gelişimi de bu evrelerin özelliğine paralel olarak oluşmaktadır. Piaget çocukların ahlak gelişimlerini incelerken oyunun kurallarını nasıl oluşturduklarını

ve kuralları nasıl uyguladıklarını gözlemlerde bulunmuştur. Çocukların hangi durumlarda kuralları değiştirdiklerini, ya da görmezden geldiklerini anlamaya çalışmıştır. (Avanoğlu Kızıltepe, 2007; Vasta ve ark., 1992). Ahlak gelişimi ile ilgili çalışmalarıyla tanınan bir diğer kuramcı ise Kohlberg'dir. Kohlberg; Piaget' nin ahlak gelişimine dair sunduğu bilgilere dayalı olarak çalışmalarına yön vermiş ve ahlak gelişimini bilişsel gelişimin paralelinde ele almıştır. Kohlberg, bireylerin sundukları sebeplere bakarak ahlaki muhakeme basamaklarına ilişkin yargılar ortaya atmış ve ahlak gelişimini üç temel düzey ve altı evreli olarak ele almıştır.

Bunlar;

1. Yargıların bütünüyle kişinin kendi ihtiyaç ve algısına bağlı olduğu gelenek öncesi düzey,
2. Toplumun ve yasaların göz önüne alınmasına dayanan geleneksel düzey,
3. Yargıların, başkalarından ve otoriteden bağımsız olarak, daha soyut ve kişisel ilkelere bağlı olduğu gelenek sonrası düzeydir (Senemoğlu, 2001; Woolfolk Hoy, 2015)

Sosyal Öğrenme Kuramı'nın ilk akla gelen ismi Albert Bandura ise ahlak gelişimini Sosyal Öğrenme Kuramı çerçevesinde ele almıştır. Bandura, zihinsel gelişimin yanı sıra ahlaki gelişimin de sosyal öğrenme süreci ile gerçekleştiğini ifade ederek; ahlak gelişimini derece derece ve sürekli biçimde ilerleyen, birikimli bir sosyalleşme süreci olarak açıklamıştır. Bandura'ya göre insan sosyal bir varlıktır, sadece deneme-yanılma yoluyla öğrenmesi mümkün değildir. Birey, başkalarını gözlemleyerek, model alarak ya da taklit ederek te pek çok şeyi öğrenebilmektedir (Bandura, 1986, s. 41). Çoğu zaman, insan başkalarının davranışlarını ve bu davranışların neden olduğu sonuçları gözlemleyerek öğrenmektedir; ancak bu öğrenme her zaman kalıcı bir değişiklik gerektirmeyebilir. Birey, gözlem yoluyla beceri, bilgi, strateji, kurallar, inanç ve tutum kazanılabilir; daha önce öğrenilenler güçlendirebilir ya da o öğrenilmiş davranıştan vazgeçilebilir (sönme). Spor ortamındaki öğrenmelerin birçoğunun gözlem ve model almaya dayandığı; sporcuların hem motor becerileri hem de belli tutum ve davranışları başkalarını (takım arkadaşı, antrenörü, diğer sporcular) izleyerek kazandığı bilinmektedir.

SPORDA AHLAK

Spor ahlaki temeller üzerine kurulu kültürel bir faaliyet ve sporcunun da sadece sportif başarı için uğraşan kişi değil, görünenin de ötesinde ahlaki ve estetik açıdan da mücadele eden kişi olması gerektiğini söyleyebiliriz. Sporcu, branşıyla ilgili bazı kurallara uyması gerektiğini, kuralları çiğnediği zaman cezalandırılacağını bilir ve bunu kabul ederek müsabakalara katılır. Spor olgusu, insanların kazanma güdüsü, heyecan arayışı ve estetik kaygısını gidermeye hizmet eden ve insanların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişmelerine katkı sağlayan bir araç olsa da maalesef aynı zamanda bireylerin sportmenliğe aykırı davranışlarda (ahlak dışı davranışlarda) bulunmalarına da zemin hazırlamaktadır. Sporda sıkça karşılaşılan ahlak dışı davranışlardan bazıları hile ve aldatma, ırkçılık- ayrımcılık, şiddet ve saldırganlık, doping, küfür ve şikedir.

Ahlaktan Uzaklaşma

Sporcuların (ya da antrenör, yönetici, federasyon vs.) birçok nedenden ötürü ahlak dışı ya da sportmenliğe aykırı davranışlarda bulunduğu bilinmektedir. Bazen otorite olarak gördükleri antrenör ve yöneticilerin isteklerini yerine getirmek için, bazen dış grup olarak adlandırılan rakip takım ya da oyuncularına olumsuz özellikler atfederek zarar görmeye layık olduklarına inandıkları için, bazen spor ortamını adil kural ve uygulamalar dışında tutmak istedikleri için ahlak dışı davranışlarda bulduklarını görmekteyiz. Sportif etkinliklerin değerinin tamamen sonuca ve kazanılan başarıya endekslenmiş hale getirilmesi ahlaki değerlerde yozlaşmayı beraberinde getirmiştir. Günümüz iletişim araçlarının oldukça gelişmiş olması ve her alanda fonksiyonel hale gelmesiyle beraber toplumun spora olan ilgisi de artmış, bu da sporu bir kazanç kapısı ve ticari sektör haline getirmiştir

Ahlaktan Uzaklaşmanın Sekiz Mekanizması (davranış kalıbı)

1. Ahlaksızlığı meşrulaştırma (Ahlaki gerekçe): Ahlak dışı olarak ya da suç olarak nitelendirilen davranışları, kabul edilebilir bir davranış olarak gösterebilmek adına gerekçeler sunmaktır.
2. Örtmeceli sınıflandırma: Suç teşkil eden eylemleri kapatmak ya da hoş olmayan çirkin ifadeleri kabul edilebilir hale getirmek için daha az kötü bir dil kullanma çabasıdır.
3. Avantajlı karşılaştırma: Sporcunun, yaptığı kötü bir davranışı daha kötü olanlarıyla karşılaştırıp, kendi kötü eylemini hafifletme çabasıdır.
4. Sorumluluğun yer değiştirmesi: Sporcunun, bazı ahlak dışı davranışları (ör. doping kullanımı, hile ve aldatma, şiddet) sosyal baskıdan, diğerlerinin zorlamasından ötürü gerçekleştiğini öne sürmesi, bireysel sorumluluklarının olmadığını savunmasıdır.
5. Sorumluluğun dağılması: Olumsuz bir söz veya davranışla ilgili olarak takım halinde ortak karar alındığında, sporcunun da bu ortak karar doğrultusunda davranmayı seçmesi ve bireysel sorumluluğunu azaltma çabasıdır.
6. Sonuçların saptırılması: Sporcunun, ahlak dışı davranışın yol açtığı kötü durumla yüzleşmekten kaçınmak için gösterdiği çabadır.
7. İnsani özelliklerden uzaklaşma: Dışardaki kişilerle aralarında ortak nokta bulamadıklarında, onlara karşı daha kolay bir biçimde kötü davranma konusunda kendilerini haklı gösterme çabasıdır.

8. Suça dayanak oluşturma: Sporcuların, ahlak dışı bir davranış sonrasında, kendilerini haksızlığa uğramış, mağdur edilmiş bir kurban olarak göstererek, kışkırtmalardan ötürü ahlaki olmayan davranışlarında bulduklarına inandırma çabasıdır.

Sporda Ahlaki Davranışın Kazandırılması

Sporda ahlaki davranışın kazandırılmasında ebeveyn, antrenör, öğretmen, spor yöneticileri, federasyonlar ve medyaya büyük sorumluluklar düşmektedir.

- Çocuklara, sporun bir eğlence ve oyun olduğu; insana, rakibe saygının ve insan hayatının her şeyden daha değerli olduğu algısı kazandırılmalıdır.
- Sportif aktivitelerde sonucun sadece kazanma odaklı olmaması yönünde ebeveyn, antrenör ve öğretmenlerin bilinçli yönlendirme yapması önemlidir.
- Etik davranışlar doğuştan kazanılan davranışlar olmadığından; antrenörler ve öğretmenler sporcularına her türlü sportif durumda iyi ve kötü, doğru ve yanlış arasındaki farkı öğretmelidir.
- Öğretmen ve antrenörler cinsiyet, din, dil, ırk, milliyet vb ayrımı gözetmeksizin herkesin eşit haklara sahip olduğunu kabul etmeli, sporcularına da bunu aşılmalıdır.
- Sporcular, rakibe ve müsabakayı yöneten hakemlere karşı saygı göstermesi yönünde eğitilmelidir.
- Antrenör ve eğitimci antrenman ve müsabaka süresince sporcularının beceri gelişimi üzerine odaklanarak, takımında yer alan her sporcunun sarf ettiği çabayı görmeli ve oyuncular arasında iş birliğini geliştirmeye odaklanmalıdır.
- Antrenör kendi tutum ve davranışlarıyla sporculara örnek teşkil etmelidir. Çünkü, çocuk ve gençlerin model alarak, taklit ederek ve gözlemleyerek doğru ya da yanlış davranış biçimlerini öğrendikleri unutulmamalıdır. Bu nedenle, antrenörler tutarlı biçimde izleyenlerine doğru mesajlar vermek için çaba göstermelidir.
- Sporcularını ahlaki olmayan davranışlara yönelten veya bu davranışlarından dolayı ödüllendiren antrenör ve yöneticiler en caydırıcı biçimde cezalandırılmalıdır.
- Medya, ahlaki olmayan davranışlara dikkat çekmek yerine fair play içeren spor olaylarına daha sık yer vermeli, genç sporcuları ahlaki davranışlara özendirmelidir.
- Medya reyting kaygısından uzaklaşıp, halkı bilinçlendirmeyi kendine görev edinmelidir. Sportif müsabakalar öncesinde tarafları kızdıracak, ortamı gerecek açıklama ve yayınlara yer vermemelidir.
- Uluslararası Olimpiyat Komitesi başta olmak üzere, ulusal ve uluslararası spor federasyonları üzerine düşen görevi tam anlamıyla yapmalıdır (Özellikle de doping kullanımı konusunda). Sporun gerçek anlamından uzaklaşmaması, organizasyonlarına gölge düşmemesi, organizasyonlara ve yarışmalara olan ilginin azalmaması, görevlerini yerine getirmelidir.