DUVAR

SPOR BİLİMLERİNDE ÇOK YÖNLÜ ARAŞTIRMALAR

Editörler:
Doç. Dr. Hayri AKYÜZ,
Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKILIÇ

2

SPOR BİLİMLERİNDE ÇOK YÖNLÜ ARAŞTIRMALAR 2

Editörler:

Doç. Dr. Hayri AKYÜZ,

Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKILIÇ

Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar 2
Editörler: Doç. Dr. Hayri AKYÜZ, Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKILIÇ

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design
Yayın Tarihi: Eylül 2024
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN: 978-625-6069-75-6

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

www.duvaryayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm 4
BOKS DİSİPLİNİNİN DİNAMİKLERİ
Onur ŞİPAL, Emre BOZ, Kürşat HAZAR

2. Bölüm 16
BEDEN EĞİTİMİNDE OYUNLAŞTIRMA:
GAMIFICATION
Buğra AKAY, Rüstem ORHAN

3. Bölüm 30
DUYGULAR VE SPORTİF PERFORMANS:
OPTİMAL DUYGU DURUMU
Emre Boz, Onur ŞİPAL, Ömer Faruk AKSOY

4. Bölüm 44
FUTBOLDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
Uğur AYDEMİR

5. Bölüm 67
SPORUN KİŞİLİK ve YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ
Uğur AYDEMİR, Umut Diyar GÖK

1. Bölüm

BOKS DİSİPLİNİNİN DİNAMİKLERİ

Onur ŞİPAL[1]
Emre BOZ[2]
Kürşat HAZAR[3]

[1] Onur ŞİPAL, Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0002-4064-6813
[2] Emre BOZ, Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-8117-9329
[3] Kürşat HAZAR, Osmaniye Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 0000-0002-6159-2631

Boks Nedir?

Türk Dil Kurumu'na (2024) göre boks özel eldiven takmış iki kişinin birbirlerine yumruk vurarak yaptıkları spor karşılaşması. Pala'ya göre ise boks, şekil olarak iki kişi arasında, belirli bir süre, belirli bir alan, belirli koşul ve kurallar uygulanarak yumruklarla yapılan bir spor dalıdır (Pala, 2006). Daha geniş kavramla ise boks, iki kişinin boks hakemi gözetiminde karşılıklı yumruklaştıkları ve birbirlerini nakavtla ya da puanla yenmeye çalıştıkları, belden aşağı, avuç içi ve enseye vuruşların yasak olduğu spor müsabakasıdır ve amatör ve profesyonel olarak sıkletler halinde gerçekleştirilir (Vikipedia, 2024).

Boksun Tarihçesi

Tarih öncesi çağlara uzanan en eski spor branşlarından birisi boks sporudur. İlk başlarda askeri amaçla gimnazyumlarda eğitim verilen boks, ilerleyen dönemlerde boks ve güreş karması olarak "Pankration" adıyla karşımıza çıkar (Şener, 2006). Boksun spor olarak yapıldığına ait ilk delillere M.Ö. 1500'lü yıllarda Girit'te rastlanmıştır. Mezopotamya'da Bağdat'a yakın bölgelerde bulunan taş tabletlerde iki kişinin boks pozisyonunda birbirleriyle dövüştükleri görülmüştür (Pala, 2011). Zaman içerisinde antik olimpiyatlarda yer alan boks M.Ö. 688 yılında ilk kez yarışmalara dahil edilmiştir. Olimpiyatlarda boks "Pygme or Pygmachia" olarak adlandırılmıştır. Yarışmaya hazırlanan sporcular o dönemlerde de boks torbalarıyla müsabakalara hazırlanmışlardır. Yunanlar boks torbalarına "Korykos" ismini vermişlerdir (TBF, 2024). Eski Roma'da ise boks çok popüler bir hâl almıştır. İmparatorlar boksu desteklemiş, hatta bazen imparatorlar bile boks müsabakası yapmışlardır. İlerleyen yıllarda İmparator Theodoric tarafından boks sporu yasaklanmıştır. İmparatorun inancına göre boks, Tanrı'nın yarattığı insanın yüzünün şeklini değiştirmektedir, bu da yaratıcıya hakaret sayılır gerekçesiyle yasaklanmıştır (TBF, 2024). Roma İmparatorluğu'nun çökmesinden sonra boksa ait belgelerin çoğu kaybolmuştur. Boks, 18. yüzyılın başlangıcında çıplak yumrukla koruyucu ekipman kullanılmadan yapılan hâliyle karşımıza çıkmıştır. Çıplak yumrukla yapılan boks müsabakalarındaki bilinen ilk şampiyon, 1719 yılında James Figg olmuştur. Bu müsabakalarda "boxing (boks)" kelimesi ilk kez küresel anlamda kullanılmaya başlanmıştır. Bu müsabakalara ait kural, sıklet ve kategori bulunmamaktadır (Uca, 2019). 15 yıl boyunca şampiyonluğunu sürdüren James Figg, unvanını yeni şampiyon Jack Broughton'a bırakmıştır. Broughton ise bu şampiyonluğu 1734-1750 yılları arasında 16 yıl boyunca elinde bulundurmuştur (Koç, 2020).

İlk boks kulübü olarak bilinen "London Prize Ring" 1814 yılında kurulmuştur. 1838 yılında London Prize Ring kuralları uygulanmaya başlamıştır. Kurallara uyma sürekli tartışma konusu olmuş ve olaylı müsabakalar gerçekleşmiştir. Bu

müsabakalar kolluk kuvvetleri baskınına uğramış ve boks müsabakaları sık sık yasaklanmıştır (Pala, 2011). 1867 yılına gelindiğinde "Marquess of Queensberry" kuralları yazılmış ve Londra'da düzenlenecek olan hafif, orta ve ağır sıklet amatör boks şampiyonalarında kullanılmak üzere taslak hâline getirilmiştir (Şipal, 2022). Kurallara göre boksörlerin eldiven giymesi zorunlu olmuştur. Rauntlar üç dakika olarak belirlenmiş ve rauntlar arasında bir dakikalık dinlenme verilmiştir. Boksörün yere düşmesi hâlinde ayağa kalkıp müsabakaya devam etmesi için 10 saniye süre verilmiştir (Kılıç, 2012). Queensberry kuralları altında ağır sıklet Dünya boks şampiyonu "Kibar Jim" lakabıyla anılan James J. Corberts olmuştur (Pala, 2011). Bu kurallar sonrasında boks sporu bir prestij yakalamış ve merdiven altı salonlardan kurtulup günümüz ringlerine kavuşmuştur (Kılıç, 2012). Güneydoğu Asya ve Japonya gibi ülkelerde de boks sporu İkinci Dünya Savaşı sonrasında geniş alanlara yayılmıştır (Samar, 2013). Bugüne gelindiğinde ise teknolojinin gelişimiyle birlikte dünya boksu hızla yayılmış ve takip edilmeye başlanmıştır. İnternetin de yayılması sonucunda boks ile ilgili bilgilere ulaşılması kolay bir hâle gelmiştir. Günümüz şartlarında boks sporu profesyonel ve amatör olmak üzere iki ayrı klasmanda yapılmaktadır (Kılıç, 2016).

Boksun Dinamikleri

Bu kısımda boks disiplininin temelini oluşturan ve müsabakalar özelindeki bazı dinamiklere yer verilmiştir. Bunlar; "boksun kuralları", "yumruk çeşitleri", "savunma çeşitleri", "gard", "aldatmalar" ve "çeşitli mesafelerde boks" olarak ele alınmıştır.

Boks Kuralları

Boks müsabakaları, 6.10 metre x 6.10 metre ölçülerindeki bir ringde gerçekleştirilir ve ringin etrafı dört halatla çevrilidir; birinci halat yerden 40 cm yükseklikte, diğerleri ise 30 cm aralıklarla sıralanır. Boks disiplininde, sporcular yaş ve kiloya göre çeşitli kategorilere ayrılır. Bunlar; Alt Minikler, Üst Minikler, Yıldızlar, Gençler ve Büyükler. Her kategori için maç süresi ve raunt sayıları belirli standartlara göre düzenlenmiştir: Alt Minikler kategorisinde müsabakalar 1 dakika süren 3 raunt, Üst Minikler'de 1.5 dakika süren 3 raunt, Yıldızlar'da 2 dakika süren 3 raunt, Gençler ve Büyükler kategorilerinde ise 3 dakika süren 3 raunt olarak belirlenmiştir. Tüm kategorilerde, rauntlar arasında 1 dakikalık bir dinlenme süresi uygulanır (Şipal, 2022).

Kıyafet; Amatör boks müsabakalarında erkeklerin şort ve atlet, kadınların ise şort / etek ve atlet giymesi zorunludur. Şort uzunluğu dizi kapatmamalıdır. Kıyafet renkleri kırmızı, mavi ya da ulusal renklerde olabilir. Boks şort veya

eteklerindeki kemer boyutu 6 ila 10 cm ve zıt renkte olmalıdır. Kadın boksörlerin şort / etek ve atletlerinin altına siyah renkte tayt ve içlik giyinmeleri serbesttir. Müsabakaya çıkmadan önce giyilecek olan tayt ilgili birime gösterilip onaylandıktan sonra sporcu giyinerek müsabakaya çıkabilir. Boksörler ringe çıkarken bornoz giyinebilirler (IBA, 2024).

Eldiven; Boks eldivenleri amatör boks maçlarında köşe renginde profesyonel maçlarda ise farklı renklerde olmasına karşın son yıllarda yapılan amatör boks maçlarında da farklı renklerde eldiven kullanıldığı görülmektedir. Amatör müsabakalar için sadece büyük erkekler kategorisinde 67 kg ve alt sıkletler 10 oz eldiven kullanırken, 71 kg ve üzeri sıkletlerde 12 oz eldiven kullanılır. Geri kalan tüm kategoriler 10 oz eldiven kullanır (Şipal, 2022).

Kask; Amatör müsabakalarda büyük erkekler kategorisi hariç tüm kategorilerde kask kullanımı zorunludur. Kasklar genelde köşe rengindedir (Şipal, 2022).

Bandaj; Amatör müsabakalarda bandaj boyu 2,5m ile 4,5m arasında ve 5 cm eninde olmalıdır. Profesyonel bandajlar ise 2 rulo 5cm genişliğinde ve 15m uzunluğunda sargı bezi (gazlı bez), ped yapımı için 2 rulo 5cm genişliğinde ve 10m uzunluğunda sargı bezi (gazlı bez), üzerine bant, 2 rulo 2,5 cm genişliğinde 13m uzunluğunda flaster bant, parmak araları için 1 rulo 1,25 cm genişliğinde 13m uzunluğunda flaster bant kullanılır (IBA, 2024).

Dişlik; Tüm kategorilerde boksörün müsabaka boyunca dişlik kullanımı zorunludur. Dişlik kişiye özeldir ve her boksörün kendisine ait dişliği olmalıdır. Boks müsabakalarında "kırmızı" veya "kısmen kırmızı" renkte kullanımı (Kan renginde olduğu için, müsabakada boksörün ağzında oluşabilecek kanamaların fark edilmeme olasılığına karşın) yasaktır (Türkiye Boks Federasyonu, 2011).

Yumruk Çeşitleri

Boks disiplininde yaygın olarak kullanılan yumruk çeşitleri; Direk yumruk, Kroşe yumruk ve Aparkat yumruklardır ve bu yumruklardan birleşiminden oluşan yumruk kombinasyonlarıdır.

Direk Yumruk; Boks müsabakalarında yumruk vuruşu olarak en sıklıkla kullanılan yumruk stillerinin başında direk yumruk vuruşu gelmektedir. Direk yumruk olarak anılan ve boks disiplininde yoğun biçimde kullanılan yumruk vuruşu, kolun düz biçimde karşıya doğru açılarak yapıldığı ve rakibine hem orta mesafelerden hem de uzak mesafelerden uygulanabildiği yumruk vuruşlarıdır. Boks disiplininde direk yumruk uygulanırken dirseklerin bükülü kalmamasına ve karşıya doğru düz bir açılmanın yapılışına dikkat edilmelidir. Kafaya sol ve sağ direk vuruşu, gövdeye sol ve sağ direk vuruşu olarak 4 temel çeşidi bulunmaktadır (Şipal, 2023).

Kroşe Yumruk; Kroşe vuruşları, sol kroşe ve sağ kroşe olmak üzere ikiye ayrılır. Sol kroşe ve sağ kroşe de kendi içerisinde kafaya ve gövdeye kroşeler olarak toplamda dört çeşittir. Gövdeye kroşe vuruşları genelde ileri seviye boksörlerin kullandığı vuruş tipidir. Kroşe vuruşları yandan kolun doksan derece açıyla (rakibin yakınlık ve uzaklığına göre bu açı farklılık gösterebilir) rakibe vurulan yumruk çeşididir. Örnek olarak kafaya vurulan sol kroşede, vücut hafifçe sola doğru esnetilir (fent yapar gibi). Doksan derecelik açı ile yumruk rakibin elinin üzerinden hedef bölgeye vurulur. Bu sırada sağ el çeneye yakın tutulur. Sol kroşe vuruşu atağa ilk başlangıç yumrukları olan direk vuruşlardan sonra gerçekleşmesi daha etkili olacaktır (Şipal, 2023).

Aparkat Yumruk; Yakın dövüş mesafelerinde hem gövdeye hem de kafaya uygulanan bir vuruş türüdür. Aparkat yumruğunda, genel olarak gövde ve çene hedef alındığından karaciğer ve çenenin alt kısmına vuruş yapılan yumruk şeklinde bilinmektedir. Fırsat bulması en zor olan yumruk aparkat vuruşudur. Aparkat yumruğu teknik olarak aşağıdan yukarıya doğru uygulanan, dirsekler açılmadan 90 derecelik bir açıyla kullanılır. Tarak kemikleri bu vuruş stildeki vuruşlar adına oldukça önem arz etmektedir. Efektif bir aparkat vuruşu, yalnızca gücü koldan almakla değil, bütün vücutla birlikte bir ivme ile gelmelidir. (Şipal, 2023).

Boks Disiplininde Savunma

Boks disiplininde savunma, bir boksörün rakibinin saldırılarını etkili bir şekilde engellemek veya en aza indirmek için kullandığı stratejik ve teknik yaklaşımları ifade eder. Bu yaklaşımlar, boksörün fiziksel bütünlüğünü koruması ve rakibin saldırılarının etkisini azaltması amacıyla uygulanır. Savunma becerileri, boksörlere saldırı anlarında kendilerini korumaları ve rakibin hücumlarını etkisiz hale getirmeleri için gereklidir. Bu beceriler genellikle blok yapma çeşitleri, eskiv çeşitleri ve vücudu esnetme çeşitliliğinden oluşur. İyi bir savunma, boksörün sadece saldırılardan korunmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda saldırı fırsatları yaratma ve kontrol etme yeteneğini de geliştirir (Türkiye Boks Federasyonu, 2011). Bu dinamiklerin bazılarına aşağıda değinilmiştir.

Blok Yapma; Rakipten gelen direk yumruğa karşı (sağ ya da sol direk) sağ elin avuç içi ile gelen yumruk durdurulur. Bu savunma pozisyonunda gelen yumruğu durdurma sırasında sağ elin çeneden uzak durmaması oldukça önemli bir husustur (Şipal, 2022).

Çift Elle Blok; Rakipten gelen direk yumruğa karşı (sağ ya da sol direk) eller ve dirsekler birbirlerine değecek şekilde birleştirilir. Yumruk, eller ve kolların yardımıyla engellenir. Sonrasında yine gard pozisyonuna geçilir (Şipal, 2022).

Arka Kol Blok; Rakipten gelen sol direk ya da sol kroşe yumruğuna karşı olarak, vücut hafif bir şekilde sola doğru döndürülür. Sağ el yüze yakın tutulur, gelen yumruğu elin ters bölgesi ile savuşturulur (IBA, 2024).

Dirsekle Blok; Rakipten gövdeye doğru gelen vuruşlarda gelen yumruk türüne göre gövde sağa veya sola doğru döndürülebilir. Gelen yumruk dirsekle bloke yapılır. Bloke yapıldıktan sonra karşı atak olarak birçok şekilde karşılık verilebilir (Şipal, 2022).

Arka Kol Parat; Rakipten gelen sol direk, sol kroşe veya sağ direk vuruşlarına karşılık, vücut sola doğru hafif bir şekilde döndürülür. Ağırlık merkezi sol bacağa aktarılır. Sağ el dirsekten hafif yukarı doğru kaldırılarak savunma gerçekleşir (IBA, 2024).

Eskiv; Rakipten gelen sol kroşe veya sağ kroşe vuruşuna karşılık olarak, dizler aşağıya doğru bükülür, üst gövde rakibin kroşesi tersi yönüne doğru döndürülür (Şipal, 2022).

Geri Esneme; Rakipten kafa bölgesine gelen direk ve kroşe vuruşlarına karşılık, ağırlık merkezi sağ bacağa aktarılır. Vücudun sadece üst kısmı geriye doğru esnetilerek savunma gerçekleşir (IBA, 2024).

Fentler

Rakibi aldatmak için kullanılır. Ellerin bir kısmı ya da tamamı, kollar, ayaklar, gözler ve mimiklerin kullanılarak yapılan aldatma hareketine denir. Fentler tamamen rakibi aldatarak rakibin vereceği açığa vuruş gerçekleştirmek için kullanılır. Fent tek bir hareketle gerçekleşeceği gibi birkaç hareketin birleşmesiyle de gerçekleşebilir. Fent hareketi atağa başlamadan önce veya rakibin atağını engellemek için kullanılabilir. Fent hareketi rakibi aldatmak için yapıldığından hızlı ve gerçekçi olmalıdır. Fent çalışmaları her antrenmanda sıklıkla kullanılmalıdır. Ayna karşısında, eşli çalışmalarda uygulanması tavsiye edilir (Şipal, 2022).

Gard

Boksta kullanılan gard duruşları; "düz gard" ve "ters gard" olmak üzere iki çeşittir. Boksörlerin kullandıkları gardlar biçim olarak birbirinden değişik görünse de genel kurallarda farklılık yoktur.

Düz Gard; Boksörün baskın kullandığı el sağ eli ise düz gardlı bir sporcudur. Bu durumda boksörün sol ayağı önde, sol yumruğu göz hizasından bir karış kadar ilerdedir. Sağ ayak geride ve tamamı yere basmayacak, sağ yumruk ise çeneye yakın şekilde pozisyon alınmalıdır.

Ters Gard: Boksörün baskın kullandığı el sol eli ise ters gardlı bir sporcudur. Bu durumda boksörün sağ ayak önde, sağ yumruk göz hizasından bir karış kadar

ilerdedir. Sol ayak geride ve tamamı yere basmayacak, sol yumruk ise çeneye yakın şekilde pozisyon alınmalıdır.

Her ne kadar boksta iki çeşit gard duruşu bulunda da müsabakanın ve rakibin fiziksel, teknik ve uyguladığı stratejilere göre boksörlerin uygulamış olduğu birçok ileri seviye gard duruş teknikleri bulunmaktadır (Şipal, 2022).

Çeşitli Mesafelerde Boks

Rakibin duruşuna, boyuna, en çok kullandığı yumruk çeşidine, zayıf yönlerine ve iyi yönlerine göre mesafede farklılıklar görülebilir. Bu durumlardan kaynaklı taktiksel açıdan rakibe olan uzaklık ve yakınlık farklılık gösterebilir. Boksta bu mesafeler üç çeşittir: Yakın mesafe, orta mesafe ve uzak mesafedir (IBA, 2024).

Yakın Mesafeden Boks; Yakın mesafe, iki boksörün de yumruklarının birbirine temas edebileceği mesafedir. Bu mesafede müsabaka yapan boksörler genellikle kısa kroşe ve aparkatları kullanırlar. Gövdeye vuruşlar sıklıkla görülür. Bu stil genellikle kısa boylu ve fiziki olarak güçlü olan boksörler tarafından tercih edilir (IBA, 2024).

Orta Mesafeden Boks; Orta mesafede yapılan boks müsabakaları rakibe ileri adım kullanmadan yumruğun ulaşabileceği mesafededir. Fiziksel olarak iyi gelişmiş, kondisyonu yerinde ve özgüveni yüksek olan sporcular tarafından daha çok tercih edilir. Orta mesafe boksunda fazla efor harcamadan daha çok yumruk ve çoğu zaman taktiksel oyunların yapıldığı göze çarpmaktadır (Şipal, 2022).

Uzak Mesafeden Boks; Uzak mesafe boksunda boksör vuruşunu gerçekleştirmek için ileri doğru hamle yapmalıdır ya da rakibinin üzerine gelmesini beklemelidir. Genellikle uzun boylu boksörlerin geri ve yanlara oynadığı stilde kullanılır. Direk yumrukların ve uzun kroşelerin daha çok hâkim olduğu müsabakalardır (Şipal, 2022).

Farklı Stildeki Boksörlere Karşı Mücadele

Boksta öğretilen temel hareketler aynı olsa da uzmanlaşma aşamasında her boksörün kendine özel stili oluşur. Bu bağlamda da değişik stilde mücadele eden boksörler görebilmekteyiz. Bu boksörlere karşı mücadele ederken bazı taktikleri iyi kullanarak müsabakayı kazanma yolları aranmaktadır.

Uzun Boylu Boksöre Karşı; Hareketli bir oyun tarzı belirlenerek her iki tarafa aldatmalarla yakın mesafeye girilmelidir. Rakibe yaklaşmak için ilk olarak direk yumruklar tercih edilmeli (çift sol direk), rakibin mesafesine girildikten sonra kroşe ve aparkatlarla gövdeye vuruşlar gerçekleştirilmelidir. Rakip geri ve yanlara doğru çok oynayacağı için rakibin önüne geçerek yakalanması sağlanmalıdır (IBA, 2024).

Kısa Boylu Boksöre Karşı; Rakibin boyu kısa ise, geri ve yanlara doğru oyun sitili ön planda görülse bile düz olarak geri adım atılmamalıdır. Ayakları çok iyi kullanarak ani manevralarla sağa ve sola geçişler yapılabilir. Üzerimize gelen rakibe geri hamle yaparak direk ve kroşe vuruşlar gerçekleştirilebilir ya da rakip atağına başlamadan önce kontra atağa çıkış yaparak rakibin atağı engellenebilir (Şipal, 2022).

Ters Gard Boksöre Karşı; Ters gard boksör ile mücadele sırasında boksör, rakibinin öndeki ayağının dışına doğru oynamalıdır. Bu şekilde rakibinin sert olan arka yumruğunu boşa alması daha kolay olacaktır. Böylece rakibinin atak yapmasını zorlaştıracaktır. Boksör arka yumruğu direk ve aparkat olarak sıklıkla kullanılırsa etkili vuruşlar gerçekleştirebilir (IBA, 2024).

Sert Vuruş Yapan Boksöre Karşı; Rakip, sert vuruşları çok kullanan boksör ise karşısında fazla kalmadan hızlı hareket edilmelidir. Rakiple yakın mesafeye girilmeden kontra vuruşlar yapılarak rakibin atakları engellenmelidir. Ringin her noktası kullanılmalı fakat halatlara fazla yaklaşmadan manevralar yapılmalıdır (IBA, 2024).

Kontra Vuruşları Kullanan Boksöre Karşı; Bu tip boksörle mücadele esnasında, atakları yaparken çok dikkatli olunmalı ve aldatmalar (fentler) sıklıkla kullanılmalıdır. Bu aldatmalar kullanılarak puan alıcı vuruşlar yapılabilir (Şipal, 2022).

Ön Kolunu Çok Kullanan Boksöre Karşı; Bu sitildeki rakibe karşı mücadele esnasında gelen ön yumrukları geri esneme, yana ve boşa alarak atak yapılabilir veya ön yumruğunu kullandığı esnada gövdeye vuruşlarla atağa başlanabilir. Ayrıca fentler kullanılarak yanlara geçişler ile atağınıza başlanabilir (IBA, 2024).

Gövdeye Çok Vuruş Yapan Boksöre Karşı; Bu tip boksör ile mücadele sırasında ayaklar hızlı hareket etmeli ve ringin her alanı kullanılmalıdır. Rakibin yaklaşmasına izin verilmelidir. Geri hamle yaparak direk ve kroşe vuruşlar kullanılmalıdır ya da rakibin atağından önce kontra vuruşlarla atak yapması engellenmelidir. Halatlara fazla yaklaşılmadan ringin ortasında ve rakibin karşında çok kalmadan hareketli bir oyun izlenmelidir (Şipal, 2022).

Halatları Etkili Kullanabilme; Halatları ve köşeleri etkili kullanma puan alıcı vuruşların çokça yapıldığı alanlardan biridir. Rakibin üzerine aldatmalarla (fent) gidilerek halatlara yaklaşıldığında atak başlangıcı yapılabilir ya da geri ve yanlara oynarken rakibi üzerine çekerek sağa veya sola manevra ile rakibi köşeye çekip vuruşlar yapılabilir (IBA, 2024).

Sonuç

Teknik Beceriler: Boksun teknik boyutu, sporcuların maç içindeki temel performansını doğrudan etkileyebilir. Yumruk atma teknikleri, doğru form ve hız gerektirir. Direk, kroşe ve aparkat gibi temel yumruklar, hem savunma hem de hücum stratejileri içinde kritik öneme sahiptir. Ayrıca, boksörlerin hareket kabiliyetleri ve savunma teknikleri, rakibin saldırılarını etkili bir şekilde engelleme ve karşı atak yapma yeteneklerini geliştirir. Teknik becerilerin geliştirilmesi, boksörlerin hem antrenmanlarda hem de maçlarda üstün performans sergilemelerine olanak tanır (Blower, 2012).

Taktiksel Stratejiler: Boksun taktiksel boyutu, rakiplerin iyi ve kötü yönlerini analiz etmeyi içerir. Sporcular, maç öncesinde veya sırasında rakiplerinin alışkanlıklarını ve stratejik davranışlarını gözlemleyerek, kendi stratejilerini bu verilere göre şekillendirebilirler. Enerji yönetimi, yumruk kombinasyonları ve maç boyunca stratejik değişiklikler gibi unsurlar, boks maçlarının sonucunu belirlemede kritik rol oynar. Ayrıca, boksörlerin rakiplerinin psikolojik durumlarını analiz ederek strateji geliştirmeleri, maç sırasında üstünlük sağlamalarına yardımcı olabilir (Lewandowski, 2007).

Psikolojik Faktörler: Psikolojik dinamikler, boks sporunun en önemli ve genellikle en zor anlaşılır yönlerinden biridir. Boks sporcularının yüksek düzeyde konsantrasyon, motivasyon ve özgüvene sahip olmaları gerekir. Maç sırasında yaşanan stres ve kaygı ile başa çıkabilme yeteneği, performans üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Sporcuların mental olarak hazırlıklı olmaları, hem teknik hem de taktiksel açıdan etkili olmalarını sağlar. Ayrıca, rakiplerinin psikolojik durumlarını anlamak ve buna uygun stratejiler geliştirmek, maçın gidişatını değiştirebilir (Dweck, 2006).

Boksun Dinamiklerinin Birleşimi: Boksun teknik, taktik ve psikolojik yönlerinin etkili bir şekilde bir araya getirilmesi, sporcuların başarılı olmasında belirleyici bir unsurdur. Bu dinamiklerin her biri birbirini tamamlar ve sporcuların performansını optimize eder. Teknik beceriler, stratejik düşünme ve psikolojik dayanıklılık, bir boksörün potansiyelini tam anlamıyla ortaya koymasını sağlar. Ayrıca, bu bileşenlerin sürekli olarak geliştirilmesi, boksörlerin hem antrenmanlarda hem de müsabakalarda başarı şanslarını artırır (Lewandowski, 2007).

Sonuç olarak, Boks sporunun dinamikleri, teknik becerilerden stratejik düşünmeye ve psikolojik dayanıklılığa kadar geniş bir yelpazede etkili olmaktadır ve bu unsurların her biri, boksun temel yapı taşlarını oluşturur. Teknik beceriler, sporcuların yumruk atma, savunma yapma, hareket etme ve rakiplerini analiz etme gibi fiziksel yeteneklerini içerir ve bu becerilerin her biri, boksörlerin maç sırasında etkili bir performans sergilemeleri için kritik öneme sahiptir.

Teknik becerilerin sürekli olarak geliştirilmesi, boksörlerin her türlü fiziksel duruma adapte olabilmelerini ve rakiplerinin stratejilerine karşı uygun yanıtları verebilmelerini sağlar. Diğer yandan, stratejik düşünme, boks sporunun karmaşıklığını yönetme yeteneği olarak öne çıkar ve sporcuların rakiplerinin güçlü ve zayıf yönlerini analiz ederek, maç sırasında doğru kararlar alabilmelerine yardımcı olur. Stratejik düşünme, aynı zamanda enerji yönetimi, doğru zamanlama ve etkili yumruk kombinasyonları gibi unsurları içerir ve bu, boksörlerin maç boyunca üstünlük sağlamalarını mümkün kılar. Psikolojik dayanıklılık ise, boks sporunun diğer dinamiklerini destekleyen önemli bir bileşendir; bu, sporcuların yüksek stres ve baskı altında mental olarak güçlü kalabilmeleri, kaygı ve stresle başa çıkabilmeleri ve maç sırasında odaklarını koruyabilmeleri anlamına gelir. Psikolojik dayanıklılığın artırılması, sporcuların performanslarını optimize eder ve boks sporunun zorlu şartları altında etkili bir şekilde mücadele etmelerini sağlar. Dolayısıyla, boks sporunun dinamiklerinin her birinin detaylı bir şekilde incelenmesi ve bu dinamiklerin sürekli olarak geliştirilmesi, sporcuların genel performanslarını artırarak, boks sporunun genel başarısına önemli katkılar sağlayabilir. Bu süreç, teknik becerilerin, stratejik düşünme yeteneklerinin ve psikolojik dayanıklılığın tüm yönleriyle ele alınmasını ve bu unsurların entegre bir şekilde iyileştirilmesini gerektirir, böylece sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkararak, sporun gelişimine katkıda bulunulabilir.

Gelecek Araştırmalar: Bu çalışma, boksun dinamiklerini genel bir çerçevede incelemiştir; ancak, bu alanda daha derinlemesine araştırmalar yapılması gerekmektedir. Özellikle, teknik ve psikolojik faktörlerin bireysel sporcular üzerindeki spesifik etkilerinin incelenmesi, antrenman yöntemlerinin ve stratejilerinin daha etkili hale getirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, sporcuların mental dayanıklılığını artırmak için geliştirilen yeni yaklaşımlar ve teknikler, boks sporunun gelişimine önemli katkılarda bulunabilir. Gelecek araştırmalar, bu dinamiklerin daha iyi anlaşılması ve uygulama alanlarının genişletilmesi açısından büyük bir potansiyele sahiptir.

Kaynaklar

Blower, G. (2012). *Boxing: Training, skills and techniques*. Crowood.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

IBA. (2024). Boks, Oyun Kuralları, Müsabakalarda Kullanılan Malzemeler. Erişim Adresi: https://www.iba.sport/about-iba/boxing-rules/ Erişim Tarihi: 01.08.2024.

Kılıç, Y. (2012). *13-14 yaş boksörlerde 8 haftalık kamp eğitiminin bazı fiziksel uygunluk, fizyolojik ve antropometrik özelliklerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 316695)

Kılıç, Y. (2016). *Elit boksörlerin maç öncesi ve maç sonrası bazı hematolojik parametrelerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 448202)

Koç, A. (2020). *Boks antrenörlerinin iletişim becerileri ve liderlik tarzlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 645456)

Lewandowski, J. (2007). Boxing: The sweet science of constraints. *Journal of the Philosophy of Sport, 34*(1), 26-38.

Pala, R. (2006). *Boksörlerin sosyo-ekonomik değişkenleri ile vücut kompozisyonlarının sportif başarıya katkısı*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 194556)

Pala, R. (2011). *Boks milli takımının avrupa şampiyonasına hazırlık kampları süresince bazı fiziksel ve oksidatif stres parametrelerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 281357)

Samar, E. (2013). *Dayanıklılık artırıcı antrenman yapan boksörlere quercetin verilmesinin antioksidan kapasite ve egzersiz performansı üzerine etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 411984)

Şener, M. (2006), *2006 Türkiye minikler boks şampiyonasında boksörlerin kemik yaşı ve kronolojik yaş uyumluluğunun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 210559)

Şipal, O. (2022) *Son raunt*. İstanbul: Kitap Yurdu Yayınevi.

Şipal, O. (2023) *Spor bilimleri temelinde güncel tartışmalar- 3*. İzmir: Duvar Yayınları.

TDK. (2024). Boks Tanımı Erişim Adresi: https://sozluk.gov.tr /, Erişim Tarihi: 17.07.2024

Türkiye boks federasyonu, boks antrenörlüğü kılavuzu. (2011). Oyun Kuralları, Müsabakalarda Kullanılan Malzemeler. Kültür Yayınları-1

Türkiye Boks Federasyonu. (2024). Boks, Oyun Kuralları, Müsabakalarda Kullanılan Malzemeler. Erişim Adresi: https://www.turkboks.gov.tr/kurumsal/dunya-boks-tarihi/ Erişim Tarihi: 19.07.2024.

Uca, M. (2019*). Boks ring halatlarının ergonomik açıdan incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 567416)

Vikipedia. (2024). Boks Tanımı. Erişim Adresi: https://tr.wikipedia.org/wiki/Boks. Erişim Tarihi: 17.07.2024

2. Bölüm

BEDEN EĞİTİMİNDE OYUNLAŞTIRMA: GAMIFICATION

Buğra AKAY[1]
Rüstem ORHAN[2]

[1]Arş. Gör., Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID: 0000-0003-2567-6544
[2]Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID: 0000-0003-3007-9883

Giriş

Gençlerin sağlıklı gelişimi için günde 60 dakika orta ve şiddetli fiziksel aktivite yapması önerilmektedir. (WHO, 2020) Alanyazında fiziksel aktivitenin sağlık gelişimi, kas gücü kazanımı ve zihinsel sağlık gelişimi gibi değişkenlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bunların yanında gençleri kötü ortamlardan koruma, zararlı alışkanlık edinmelerini önleme gibi faydalar da sağladığı bilinmektedir. Tüm bunlara rağmen gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri, bu faydaları elde etmede yetersiz kalmaktadır (WHO, 2019). Düşük fiziksel aktivite, özellikle ergen bireyler üzerinde oldukça yaygındır. Güncel veriler, gençlerin %80'inin yeterince aktif olmadığını belirtmektedir. Bu durumlar, gençlerin başta obezite, diyabet ve diğer kronik hastalıkların oluşmasına neden olmaktadır (Guthold vd., 2018).

Teknolojik gelişmeler günlük yaşam tarzında birtakım değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Bu yaşam tarzı değişiklikleri bireylerin gün içerisindeki fiziksel aktivite zamanını ciddi oranda azaltmıştır. Özellikle gençler arasında akıllı telefon, bilgisayar ve sosyal medya kullanımın artması sedanter yaşam tarzının oluşmasına sebep olmuştur (Ssewanyana vd., 2018). Ayrıca bu faktörler ergenlerin fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına ve sağlıksız bir yaşam tarzı benimsemelerine yol açmaktadır. Beden eğitimi dersleri ise öğrencilere fiziksel aktivite yapmaları için uygun bir ortam oluşturarak, bu eğilimlerin oluşmasını engelleyebilir. Dolayısıyla gençlerin düşük fiziksel aktivite oranlarına müdahale edebilmek ve fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırabilmek için beden eğitimi dersleri uygun bir bağlamı temsil etmektedir. (SHAPE America – Society of Health and Physical Educators, 2014). Bunların dışında beden eğitimi dersleri gençlere sosyal becerilerini geliştirme, ekip çalışmasına öğrenme, disiplin kazanma gibi faydalar sağlamaktadır. Tüm bunlara rağmen, öğrencilerin beden eğitimi derslerine olan ilgisinin ve motivasyonunun azaldığı vurgulanmaktadır. Çalışmalar, bu durumun sebebini derslerin tek düze olmasını ve farkındalık eksikliğine bağlamaktadır. Dolayısıyla beden eğitimi derslerinde öğrencilerin ilgisini çekmek ve motivasyonlarını artırmak için yenilikçi yaklaşımlara ihtiyaç duyulmaktadır.

Motivasyon, başarılı bir öğrenme sürecinin kilit noktasıdır (Ryan, 2017). Öğrencilerin derslere ve öğrenme süreçlerine olan ilgilerini artırmak, onların akademik başarılarını yükseltmek ve derslerden elde ettikleri kazanımları artırmak için önemli bir unsur olarak görülür. Ancak, eğitim ortamlarında öğrencilerin motivasyonunu sağlamak en temel sorunlardan biridir. Birçok öğrenci, çeşitli nedenlerden dolayı derslerde düşük motivasyon seviyelerine sahip olmaktadır. Bu durumda öğretme-öğrenme sürecini verimsizleştirmekte ve eğitimcilerin etkin bir şekilde ders anlatmasını engellemektedir (Aniszewski vd.,

2019). Düşük motivasyon, genellikle öğrencilerin derslere olan ilgilerinin azalmasına ve öğrenmeye karşı isteksizlik olmalarına yol açmaktadır. Bu durum, sadece bireysel öğrenme başarısını değil, aynı zamanda sınıf içerisindeki öğrenme ortamını da olumsuz etkilemektedir.

Öğrencilerinin motivasyon düzeylerini artırmak, onların derslere etkin katılımını sağlamak ve öğrenme süreçleri verimli hale getirmek için son yıllarda farklı stratejiler benimsenmiştir (Ferriz-Valero vd., 2020; Martín-Moya vd., 2018; Sotos-Martínez vd., 2022). Oyunlaştırma yöntemi bu yaklaşımlardan biri olup, eğitim ortamlarında öğrencilerin öğrenme çıktılarını iyileştirmek amacıyla kullanılmaktadır.

Oyunlaştırma Nedir?

Oyunlaştırma, oyun unsurlarının eğitim, sağlık veya sosyal alanlar ve pazarlama gibi olası olmayan bağlamlarda kullanıldığı yeni bir trenddir (Hakulinen vd., 2015; Hanus & Fox, 2015; Koivisto & Hamari, 2014). Oyunlaştırma gün geçtikçe daha popüler hale gelmekte ve özellikle iş dünyasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Herhangi bir uygulama, görev, süreç veya bağlam oyunlaştırılabilmektedir. En popüler güncel uygulamalarından biri olarak Foursquare, kullanıcıların paylaştıkları konumlar için ödül sunmaktadır. Foursquare uygulaması oyun unsurlarından ödül ve rekabeti kullanmaktadır. Örneğin, belirli bir konumda en fazla check-in yapan kullanıcılara belediye başkanı (mayor) statüsü verilmektedir. Bu örnekte olduğu gibi farklı ortamlarda oyunlaştırma ile ilgili elde edilen olumlu sonuçlar, eğitim alanında da bu yöntemin kullanılması yaklaşımını ortaya çıkarmıştır (Turan vd., 2016).

Oyunlaştırma öğrenmeyi geliştirmek ve motive etmek için birçok disiplinde kullanılmaya başlanan yeni bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır (Deterding vd.,2011). Araştırmacılar (Bruder, 2014; Fenn ve Lehong, 2011; Fisher vd.,2014), oyunlaştırmanın tanımı yaparken oyun ve oyunlaştırma kavramları arasındaki farkların altını çizmektedir. Oyun dışı uygulamalarda oyun mekanizmalarını kullanmak', 'problemleri çözmek için oyunsal düşünmek', pedagojik bir içerikte tüm öğrencileri öğrenme faaliyetinin tamamına dahil etmek' ve 'oyun dışı ortamlarda oyun unsurlarını kullanmak' gibi tanımlar en yaygın olanlarıdır (Fisher vd., 2014). Bu tanımlardan yola çıkarak oyunlaştırmanın, kullanıcı deneyimlerini dönüştürmeyi amaçlayan, oyun dinamiklerini eğitim veya diğer oyun dışı bağlamlara uygulanması ile gerçekleştirilen bir yöntem olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, oyunlaştırma, oyunlarla doğrudan ilgisi olmayan bağlamlara oyun unsurlarının dahil edilmesiyle, katılımcıların deneyimlerini daha zengin ve anlamlı hale getirmeyi hedefleyen bir yaklaşımdır. Bu yöntem öğrencilerin derslere daha fazla

ilgi göstermelerini, katılımlarını artırmalarını ve motivasyonlarını yükseltmelerini sağlamak için amacıyla kullanılmaktadır.

Deterding vd. (2011) oyunlaştırma için oyun tasarım öğelerinin yalnızca 'bir kısmının' kullanılmasının yeterli olabileceğini vurgulamaktadır. Ancak "oyunlaştırma" kavramı "eğitsel oyun" ya da "gerçek oyun" kategorilerinden farklıdır. "Eğitsel oyunlar" ya da diğer oyunlar, 'yerleşik oyun tasarımının tamamını kullanan eğlence ya da eğlence dışı etkinlikler' olarak tanımlanırken; oyunlaştırma uygulamaları, nadiren oyun unsurlarının tamamını kullanır. Eğitimde oyun kullanımı nesillerdir yaygındır, ancak oyunlaştırma oldukça yeni bir kavramdır. Rozetler, ödüller ve rekabetçi puanlar öğrenci davranışları için görünür teşvikler sağlar, ancak oyunlaştırma bunlarında ötesinde çok fazla olumlu sonuçla ilişkilendirilmiştir. Eğitimde oyunlaştırmayı teşvik etmek için en önemli nedenler, anında geri bildirim, başarı hissi, meydan okuma ve yenme gibi teşvik edici unsurlarıdır (Kapp, 2012). İlgili alanyazın, oyunlaştırmanın eğitimde istendik davranışları teşvik etmek ve öğrencilerin hedeflenen öğrenme çıktılarına ulaşmak için kullanıldığını göstermektedir. Ayrıca araştırmacılar tarafından oyunlaştırmanın bilişsel, duygusal ve sosyal pek çok faydası olduğu vurgulanmıştır (Domínguez vd., 2013; Lee ve Hammer, 2011).

Eğitimde Oyunlaştırma

Sınıfta geleneksel yöntemlerin kullanılması, öğrenme sürecinin öğrenciler tarafından sıkıcı algılanmasına sebep olabilmektedir. Dichev ve diğerleri (2015), geleneksel yöntemlerin öğrencilerin derse olan ilgisini azalttığını ve öğrencilerin ders katılımlarını olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Geleneksel öğretim yöntemleri genellikle ezber bilgi ile ilişkilendirildiği için bu yöntem ile öğrencilerin üst düzey öğrenmelerinin gerçekleşmediği ifade edilir. Bu sorun günümüz okullarının en temel sorunlarından biridir ve sorunun çözümü için daha yenilikçi ve öğrenci odaklı yaklaşımların benimsenmesi gerekmektedir. (Lee ve Hammer, 2011).

Bu bağlamda, öğrencilerin öğrenme çıktılarını iyileştirmek ve onların derslere olan ilgilerini yeniden canlandırmak amacıyla çeşitli stratejiler geliştirilmiştir. Koivisto ve Hamari (2019) ile Hamari (2013) tarafından yapılan çalışmalar, eğitimde oyunlaştırma gibi yenilikçi yaklaşımların, öğrencilerin öğrenme sürecine daha aktif katılımını sağlayabileceğini göstermektedir. Mayo (2009) oyunlaştırma yönteminin geleneksel yönteme kıyasla öğrenme süreçlerinde daha etkili olduğunu vurgulamıştır. Araştırmasında oyunlaştırılmış yöntemin geleneksel yönteme göre %7,2 oranında daha iyi öğrenme çıktıları elde edildiğini tespit etmiş ve bu değerin bazı derslerde %40'a ulaştığını belirtmiştir. Bu yüzden öğretmenler, derslerini daha fazla ilgi çekici hale getirmek ve etkileşimli bir sınıf

ortamı oluşturmak amacıyla oyunlaştırma yöntemini kullanmaya başlamışlardır. Caponetto ve diğerleri (2014) ile Dichev ve diğerleri (2015), bu yaklaşımın, öğrencilerin içsel motivasyonlarını artırdığını ve bu sayede onların öğrenme sürecine daha fazla dahil olduğunu ifade etmektedir.

Oyunların eğitimde kullanılmasına yönelik eğilim, oyunların doğasında var olan içsel motivasyon oluşturma kapasitelerine dayanmaktadır. Oyunlar, sundukları kademeli zorluklar, ödüller ve ilerleme mekanizmaları sayesinde, katılımcıları aktif bir şekilde oyuna dahil etmeye teşvik eder. Kapp (2012), oyun unsurları ile birlikte, öğrencilerin öğrenme süreçlerinde daha fazla çaba gösterdiğini ve derslere daha fazla katılım sağladığını belirtmektedir. Ayrıca çalışmasında, oyunların etkileşimli yapısının, öğrencilerin derslerle olan bağlarını artırdığını ve öğrencilerin öğrenme sürecine daha fazla dahil olduğunu ifade etmiştir. Daha spesifik olarak, geleneksel öğrenme modelinin oluşturduğu sınırlılıkları aşmak, öğrenme sürecini daha aktif ve ilgi çekici hale getirmek amacı ile eğitimde oyunlaştırma kavramı ortaya çıkmıştır. Eğitimde oyunlaştırma, öğretme-öğrenme süreçlerine oyun unsurlarının entegre edilmesidir (García-Ruiz vd., 2018). Bu yaklaşım, geleneksel eğitim yöntemlerine alternatif olarak, öğrencilerin daha detaylı ve kalıcı öğrenmelerini sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Eğitsel oyunlaştırma, eğitim ortamlarında etkinlikler oluşturulurken oyunlara özgü unsurlar ile öğrencilerde olumlu çıktılar elde etmeyi amaçlamaktadır (Belloti vd., 2010).

Oyunlaştırma metodolojisinin amacı, oyun unsurlarını kullanarak öğrencilerin motivasyonlarını ve öğrenme isteklerini artırmaktadır. García-Ruiz ve diğerleri (2018), bu yöntem ile öğrencilerin öğrenme süreçlerine daha aktif katılım sağladığı ve bu sayede onların akademik başarılarının arttığını vurgulamaktadır. Eğitsel oyunlaştırma, sadece bilgi aktarımının yapıldığı geleneksel öğretim yöntemlerinden farklı olarak, öğrencilerin duygusal ve sosyal becerilerini de geliştirmeyi hedefleyen bütüncül bir öğrenme deneyimi sunar. Bu nedenle, eğitsel oyunlaştırma, modern eğitim sistemlerinde giderek daha fazla önem kazanmaya başlayan bir yaklaşım haline gelmiştir ve öğrencilerin eğitim süreçlerini verimli hale getirmektedir.

Üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalarda oyunlaştırma yönteminin kullanıldığı sınıflarda öğrenciler konuya daha fazla ilgi ve bağlılık göstererek öğrenme için daha ideal bir sınıf ortamının oluşturulduğu belirtilmiştir. Ayrıca yeni teknolojileri veya oyun tabanlı unsurları kullanmayan geleneksel metodolojilere kıyasla daha fazla öğrenme, zevk ve performans elde edildiğini ortaya konmuştur (Charles vd., 2011; Pérez-López vd.,2017). Öğrenciler üzerinde yapılan diğer çalışmalar da oyunlaştırmanın öğrencilerin zevk ve motivasyonunu artırdığını tespit etmiştir. Bu yöntem, öğretmenlerin iş yükünü

artırmasına rağmen beden eğitimi derslerinde sağladığı faydalar nedeniyle tercih edilmektedir (González vd., 2018)

Eğitim alanında oyunlaştırma ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, birçok araştırmacı araştırmacı (Domínguez vd., 2013; Mayo, 2009; Sitzmann, 2011) oyunlaştırmanın öğrenme başarısını artırabileceğini ortaya koymuştur. Araştırmalarda, oyunlaştırmanın üst düzey düşünme becerilerini (Domínguez vd., 2013), deklaratif ve prosedürel bilgiyi (Sitzmann, 2011) ve sınav başarısını (Mayo, 2009) geliştirdiğini belirtmektedir.

Eğitimde Oyunlaştırma Ne Değildir?

Birçok araştırmacı eğitimde oyunlaştırmayı kavramsallaştırmak için yoğun çaba sarf etmiştir. Bu çalışmalar, eğitsel oyunlaştırmanın ne olduğu ve ne olmadığı ele almıştır. Ancak, tüm bu çabalara rağmen, eğitsel oyunlaştırmanın metodolojisi hakkında birçok yanlış anlaşılma ve yanılsamanın olduğu görülmektedir. Bu durum, eğitimde oyunlaştırmanın araştırmacılar ve öğretmenler tarafından bazen yanlış yorumlanmasına ve uygulanmasına yol açmıştır. Dolayısıyla García-Ruiz ve diğerlerinin (2018) önerilerini takip ederek eğitimde oyunlaştırmanın ne olduğuna dair yaygın olarak benimsenen yanılsamaları açıklığa kavuşturmak ve düzeltmek önemli hale gelmiştir.

Oyunlaştırmanın amacı doğrudan oyun oynamak değildir. Aksine oyun unsurlarının bazı öğelerinin öğrenme ortamını zenginleştirmek için kullanımıdır. Oyunlaştırmanın özünde oyun oynama olmadığı için bu ayrım önemlidir. Oyunlaştırmada amaç, oyunların motivasyon artırıcı ve etkileşim sağlayıcı unsurlarını eğitim süreçlerine uyarlamaktır. Eğitimde oyunlaştırma, öğrenmeyi ilgi çekici ve motive edici hale getirmek için oyunların sunduğu kademeli zorluğu, ödülleri ve geri bildirimi eğitim süreçlerinde birleştirir. Dolayısıyla bu yöntem öğrencileri öğrenme sürecinde aktif kılarak derinlemesine öğrenmenin gerçekleşmesini teşvik eder.

Eğitimde oyunlaştırmanın ele alındığı niteliksel açıdan kabul görmüş araştırmaların (Arufe-Giráldez vd., 2022; Dichev vd., 2015; Landers, 2015; Santos vd., 2023) varlığı, bu pedagojik yöntemin geçici bir eğilim olmadığını göstermektedir. Çalışmalar, oyunlaştırma yönteminin öğrencilerin öğrenme süreçlerine olumlu etkiler yaptığı vurgulamaktadır. Örneğin, eğitim ortamlarında oyunlaştırmanın, öğrencilere kontrol ve sorumluluk duygusu kazandırma (Pérez-López vd., 2017), öğrenme performansını geliştirme (Lo ve Hew, 2021) ve motivasyonunu artırma (Shi vd., 2014) gibi faydalar sağlamaktadır. Bu sonuçlar, oyunlaştırma araştırmalarının sonraki yıllarda da eğitim ortamlarında çalışılabileceğine dair kanıtlar sunmaktadır. Ayrıca, çalışmalar oyunlaştırmanın boş zamanlarda yapılan sıradan bir etkinlik olarak görülmemesi gerektiğini

vurgulamaktadır. Aksine eğitim ortamlarında öğrenme hedeflerine ulaşmak için dikkatlice planlanması gerekir. Burada temel amaç, öğrencilerin öğrenme deneyimlerini zenginleştirmek ve ders katılımlarını artırmaktır. Bu yüzden oyunlaştırmanın öğrenme ortamlarında amaca yönelik ve yapılandırılmış olması gerekmektedir. Eğitimde oyunlaştırma, dikkatli bir şekilde planlandığında, öğrencilerin eğitim sürecini keyifli hale getirmekle kalmayıp uzun süreli akademik gelişime de katkıda bulunur.

Beden Eğitiminde Oyunlaştırma

Oyunlaştırma stratejileri, en son mobil teknoloji, sanal gerçeklik ve sosyal ağların birleşimi göz önüne alındığında, farklı eğitim ortamlarında önem kazanmış ve kullanılmaya başlamıştır (Jayanthi vd., 2022). Beden eğitimi derslerinde oyunlaştırma, daha dinamik ve etkileşimli bir öğrenme ortamı oluşturmayı amaçlayan oyun unsurlarının ve dinamiklerinin beden eğitimi derslerine entegre edilmesidir (Arufe-Giráldez vd., 2022). Santos ve diğerleri (2023) de oyunlaştırma stratejilerinin, mevcut öğretim modelleriyle entegre bir şekilde çocukluk ve ergenlik dönemindeki farklı eğitim ortamlarında uygulanmasının faydalı olacağını belirtmiştir. Öğretmenlerin ve araştırmacıların öğrencileri fiziksel aktiviteye motive etmek için yenilikçi ve eğlenceli metodolojik bir yaklaşım olarak oyunlaştırmayı kullanmaları önemli yararlar sağlamaktadır (Dichev vd., 2015; Landers, 2015).

Beden eğitimi alanında günümüzde halihazırda geleneksel oyunlarda da kullanılmaktadır. Bununla birlikte, yenilikçi bir yaklaşım olarak ortaya çıkan oyunlaştırma yöntemi geleneksel yönteme göre daha dönüştürücüdür. Çünkü oyunlaştırma yöntemi, dijital bir toplumda olduğumuz gerçeğinden yola çıkarak sınıf içerisinde rol yapma oyunlarını ve video oyunlarını barındırarak hem öğretmenlere hem de öğrencilere kendilerini geliştirme fırsatı sunmayı amaçlamaktadır (Lee ve Hammer, 2011; Quintas vd., 2020). İlgili literatür incelendiğinde, oyunlaştırma yöntemini ile beden eğitiminde olumlu öğrenme sonuçları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Örneğin Pérez-López ve diğerlerinin (2017) yaptığı çalışmada, oyunlaştırma müdahalesinin öğrencilerin kontrol ve sorumluluk duygusu kazanmalarına yol açtığını ve öğrencilerin dersi geçme hedefinin yerini konunun nasıl öğrenileceği öğrenmelerinin aldığı belirtilmiştir. Monguillot Hernando ve diğerleri (2015) bu öğrenme yönteminin uygulanmasından sonra öğrencilerin motivasyonun artırdığı ve sağlıklı alışkanlıkların geliştirilmesine teşvik ettiği sonucuna varmıştır. Fernandez-Rio ve diğerleri (2020) kapsamlı bir oyunlaştırılmış müdahale programı gerçekleştirmiştir ve özellikle başlangıçta daha az motive olan öğrencilerde, müdahaleden sonra içsel motivasyonda artış gözlemlenmiştir. İlkokul

öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada (Rutberg ve Lindqvist 2018) oyunlaştırılmış öğrenme yaklaşımı sonucunda öğrencilerin katılım, motivasyon ve öğrenmenin geliştiği belirtilmiştir. Ayrıca, bu yazarlar öğrenciler arasında güçlü bir etkileşimin oluştuğunu ifade etmiştir.

Eğitim Ortamlarında Oyunlaştırmanın Olumsuz Etkileri

Eğitim bağlamlarında oyunlaştırmanın olumlu etkisinin yanında farklı sebeplerden dolayı (kötü tasarım) olumsuz sonuçlarla ilişkilendirildiği de görülmüştür. Markopoulos ve diğerleri (2015) eğitim alanında oyunlaştırmaya ilişkin bir literatür taraması yapmış ve oyunlaştırılmış uygulamaların kötü tasarlandığında öğrencilerin içsel motivasyonunu azaltabilecek dışsal ödüllerden dolayı eleştirildiğini belirtmiştir. Ayrıca oyunlaştırmanın planlamanın zaman alması ve öğretmenlere iş yükü oluşturması sebebiyle öğretmenler tarafından tam anlamı ile kabul görmeyebileceği belirtilmiştir.

Toda vd. (2017) çalışmasında oyunlaştırmanın olumsuz etkilerini "ilgisizlik, performans kaybı, beklenmeyen davranış ve azalan etkiler" başlıkları ile değerlendirmiştir. Oyunlaştırmanın öğrencilerin öğrenme sürecine zarar verdiği veya engellediği durumları *performans kaybını teması ile,* oyunlaştırmanın uygulandığı öğrenme bağlamı üzerinde kötü planlama ya da planlama eksikliği nedeniyle beklenmeyen bir etkiyle sonuçlandığı durumları *beklenmeyen davranış teması* ile (olumlu ya da olumsuz), oyunlaştırmanın öğrencileri olumlu ya da olumsuz bir etkisinin olmadığı durumları *kayıtsızlık teması* ile, oyunlaştırma yönteminden dolayı motivasyon ve bağlılığın kademeli olarak kaybedildiği durumları ise *azalan etkiler teması ile* ele almıştır. Koivisto ve Hamari (2019) oyunlaştırmanın eğitim bağlamında (özellikle oyunlaştırılmış eğitim sistemleri) kullanımının birçok durumda öğrencilerin öğrenme sonuçlarını iyileştirmediğini ifade etmektedir. Araştırmalar, bu pedagojik yöntemin öğrenme performansına olumlu yönde katkı sağlamasının oyunlaştırmanın tasarımına bağlı olduğunu belirtmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Oyunlaştırmanın eğitim ortamlarında öğrencilerin motivasyonunu artırmak (Shi vd., 2014; Cózar-Gutiérrez ve Sáez-López, 2016; Stuart vd., 2020), öğrenme performansını geliştirmek (Lo ve Hew, 2021; Zainuddin vd., 2020) veya eğitim süreçlerini iyileştirmek (Kapp, 2012; Larson, 2020) gibi bir dizi faydalı sonuçla ilişkilendirildiği görülmektedir. Bunun yanı sıra eğitimde oyunlaştırmanın kullanımı, ilgisizlik, performans kaybı, beklenmeyen davranış, motivasyon ve bağlılık kaybı gibi sonuçlara neden olabileceği de vurgulanmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde sonuçların çelişkili olduğu görülmektedir. Sorunların

çözümü için oyunlaştırılmış eğitim ortamlarının öğrencilerin özelliklerine, ihtiyaçlarına ve davranışlarına uygun bir şekilde tasarlanması gerekmektedir (Oliveira vd., 2023). Bu noktada öğrencilerin bireyselliğinin göz önünde bulundurulması son derece önemlidir. Öğrencilerin özelliklerine göre eğitim sistemleri farklı şekilde organize edildiğinde, performansları değişiklik gösterebilmektedir (Barth, 2020; Sanjabi ve Montazer, 2020). Ayrıca oyunlaştırılmış ve geleneksel eğitim ortamlarının karşılaştırılması, hangi öğretim yönteminin daha iyi olup olmadığını belirlemek açısından önemlidir. Karşılaştırmalı çalışmalar, oyunlaştırılmış eğitim ortamlarına deneysel destek sağlayabilir ve bunun farklı derslerde yapılması bulguların genelleştirilmesini destekleyebilir.

Kaynakça

Aniszewski, E., Henrique, J., Oliveira, A. J. D., Alvernaz, A., & Vianna, J. A. (2019). (A) Motivation in physical education classes and satisfaction of competence, autonomy and relatedness. *Journal of Physical Education, 30*, e3052. https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3052

Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2022). Gamification in Physical Education: A Systematic Review. *Education Sciences, 12*(8), 540. https://doi.org/10.3390/educsci12080540

Barth, A. L. (2021). Constructing personal guiding theory using visual representation: An innovative pedagogical strategy. *Journal of Creativity in Mental Health, 16*(1), 125-137. https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1739583

Belloti, F., Berta, R., & De Gloria, A. (2010). Designing effective serious games: opportunities and challenges for research. *International Journal of Emerging Technologies in Learning* (iJET), 5(2010).

Bruder, P. (2015). Game on: Gamification in the classroom. *The Education Digest, 80*(7), 56.

Caponetto, I., Earp, J. and Ott, M. (2014). Gamification and Education: A Literature Review, In *European conference on games based learning*, 1(2009), 50–57. http://doi.org/10.13140/ RG.2.1.1181.8080

Charles, D., Charles, T., McNeill, M., Bustard, D., & Black, M. (2011). Game-based feedback for educational multi-user virtual environments. *British Journal of Educational Technology, 42*(4), 638-654. https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2010.01068.x

Cózar-Gutiérrez, R., & Sáez-López, J. M. (2016). Game-based learning and gamifcation in initial teacher training in the social sciences: An experiment with minecraftedu. *International Journal of Educational Technology in Higher Education, 13*(1), 1-11. https://doi.org/10.1186/s41239-016-0003-4

Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From Game Design Elements to Gamefulness: Defining Gamification. In *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments, MindTrek 2011* (Vol. 11, p. 15). https://doi.org/10.1145/2181037.2181040

Dichev, C., Dicheva, D., Angelova, G., & Agre, G. (2015). From Gamification to Gameful Design and Gameful Experience in Learning. *Cybernetics and Information Technologies, 14*(4), 80–100. https://doi.org/10.1515/cait-2014-0007

Domínguez, A., Saenz-de-Navarrete, J., de -Marcos, L., Fernández-Sanz, L., Pagés, C., & Martínez-Herráiz, J. J. (2013). Gamifying learning experiences: Practical implications and outcomes. *Computers & Education, 63*, 380–392.

Fenn, J., & LeHong, H. (2011) Hype cycle for emerging technologies, 2011. Gartner. https://www.gartner.com/en/documents/1754719. (erişme tarihi 02/09/2024).

Fernandez-Rio, J., de las Heras, E., González, T., Trillo, V., & Palomares, J. (2020). Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers. *Physical education and sport pedagogy, 25*(5), 509-524. https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1743253

Ferriz-Valero, A., Østerlie, O., García Martínez, S., & García-Jaén, M. (2020). Gamification in physical education: Evaluation of impact on motivation and academic performance within higher education. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(12), 4465. https://doi.org/10.3390/ijerph17124465

Fisher, D. J., Beedle, J., & Rouse, S. E. (2014). Gamification: A study of business teacher educators' knowledge of, attitudes toward, and experiences with the gamification of activities in the classroom. *Journal of Research in Business Education, 56*(1), 1-16.

García-Ruiz, R., Bonilla-del-Río, M., & Diego-Mantecón, J. M. (2018). Gamificación en la Escuela 2.0: una alianza educativa entre juego y aprendizaje. In *Gamificación en Iberoamérica. Experiencias desde la comunicación y la educación* (pp. 71–94). Quito, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana. https://doi.org/10.5281/zenodo.1689029

González, L. E. Q., Jiménez, F. J., & Moreira, M. A. (2018). Más allá del libro de texto. La gamificación mediada con TIC como alternativa de innovación en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación,* (34), 343-348.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health, 6*(10), e1077–e1086. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7

Hakulinen, L., Auvinen, T., & Korhonen, A. (2015). The effect of achievement badges on students'behavior: An empirical study in a university-level computer science course. *International Journal of Emerging Technologies in Learning, 10*(1), 18-28. http://dx.doi.org/10.3991/ijet.v10i1.4221

Hamari, J. (2013). Transforming homo economicus into homo ludens: A field experiment on gamification in a utilitarian peer-to-peer trading service. *Electronic commerce research and applications, 12*(4), 236-245. https://doi.org/10.1016/j.elerap.2013.01.004

Hanus, M. D., & Fox, J. (2015). Assessing the effects of gamification in the classroom: A longitudinal study on intrinsic motivation, social comparison, satisfaction, effort, and academic performance. *Computers & Education, 80*, 152–161. http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2014.08.019

Jayanthi, K., Priya, M. S., Saranya, S., Gomathi, R., & Sam, D. (2023). E-Learning as a Desirable Form of Education in the Era of Society 5.0. In *Advances in Distance Learning in Times of Pandemic* (pp. 23-51). Chapman and Hall/CRC.

Kapp, K. M. (2012). *The gamification of learning and instruction: game-based methods and strategies for training and education*. John Wiley & Sons.

Koivisto, J., & Hamari, J. (2014). Demographic differences in perceived benefits from gamification. *Computers in Human Behavior, 35*, 179–188. http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.007

Koivisto, J., & Hamari, J. (2019). The rise of motivational information systems: A review of gamification research. *International journal of information management, 45*, 191-210. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.10.013

Landers, R. (2015). Developing a theory of gamified learning: Linking serious games and gamification of learning. *Simulation & gaming, 45*(6), 752-768. https://doi. org/10.1177/1046878114563660

Larson, K (2020). Serious games and gamifcation in the corporate training environment: A literature review. *TechTrends, 64*(2), 319–328. https://doi.org/10.1007/s11528-019-00446-7

Lee, J., & Hammer, J. (2011). Gamification in Education: What, How, Why Bother? *Academic Exchange Quaterly, 15*(2), 146.

Lo, C. K., & Hew, K. F. (2021). Student engagement in mathematics flipped classrooms: Implications of journal publications from 2011 to 2020. *Frontiers in Psychology, 12*, 672610.

Markopoulos, A. P., Fragkou, A., Kasidiaris, P. D., & Davim, J. P. (2015). Gamification in engineering education and professional training. *International Journal of Mechanical Engineering Education, 43*(2), 118-131.

Martín-Moya, R., Ruiz-Montero, P. J., Capella-Peris, C., & Chiva-Bartoll, Ò. (2018). Achievement motivation for learning in physical education

students: Diverhealth. *Interamerican Journal of Psychology, 52*(2), 273-283.

Mayo, M. J. (2009). Video games: A route to large-scale STEM education? *Science, 323*(5910), 79–82. https://doi.org/10.1126/science.1166900

Monguillot Hernando, M., González Arévalo, C., Zurita Mon, C., Almirall Batet, L., & Guitert Catasús, M. (2015). Play the Game: gamification and healthy habits in physical education. *Apunts. Educación Física y Deportes, 119*, 71-79. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/1).119.04

Oliveira, W., Hamari, J., Shi, L., Toda, A. M., Rodrigues, L., Palomino, P. T., & Isotani, S. (2023). Tailored gamification in education: A literature review and future agenda. *Education and Information Technologies, 28*(1), 373-406. https://doi.org/10.1007/s10639-022-11122-4

Pérez-López, I. J., Rivera García, E., Trigueros Cervantes, C., & de Europa, C. C. (2017). The prophecy of the chosen ones: an example of gamification applied to university teaching. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 17*(66), 243-260. https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.66.003

Quintas, A., Bustamante, J. C., Pradas, F., & Castellar, C. (2020). Psychological effects of gamified didactics with exergames in Physical Education at primary schools: Results from a natural experiment. *Computers & Education, 152*, 103874. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103874

Rutberg, S., & Lindqvist, A. K. (2018). Active school transportation is an investment in school health. *Health Behavior and Policy Review, 5*(2), 88-97.

Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* Guilford Press. https://doi.org/10.1521/978.14625/28806

Sanjabi, T, & Montazer, G. A. (2020). Personalization of e-learning environment using the Kolb's learning style model. In *2020 6th International conference on web research (ICWR)* (pp. 89–92). IEEE.

Santos, S., Coutinho, D., Gonçalves, B., & Sampaio, J. (2023). How many creatives are enough? Exploring how manipulating the number of creative players in the opposing team impacts footballers' performance during small-sided games. *Human Movement Science, 87*, 103043. https://doi.org/10.1016/j.humov.2022.103043

SHAPE America – Society of Health and Physical Educators. (2014). National standards and grade-level outcomes for K–12 physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.

Shi, L, Cristea, A I, Hadzidedic, S, & Dervishalidovic, N (2014). Contextual gamifcation of social interaction – towards increasing motivation in social e-learning. In *E Popescu, R W H Lau, K Pata, H Leung, & M Laanpere (Eds.) Advances in web-based learning – ICWL 2014* (pp. 116–122). Cham: Springer International Publishing

Sitzmann, T. (2011). A meta-analytic examination of the instructional effectiveness of computerbased simulation games. *Personnel Psychology, 64*(2), 489–528.

Sotos-Martínez, V. J., Ferriz-Valero, A., García-Martínez, S., & Tortosa-Martínez, J. (2022). The effects of gamification on the motivation and basic psychological needs of secondary school physical education students. *Physical Education and Sport Pedagogy, 29*(2), 160-176.

Ssewanyana, D., Abubakar, A., van Baar, A., Mwangala, P. N., & Newton, C. R. (2018) Perspectives on Underlying Factors for Unhealthy Diet and Sedentary Lifestyle of Adolescents at a Kenyan Coastal Setting. *Frontiers in Public Health, 6*, 1–13. https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00011

Stuart, H, Lavoué, E, & Serna, A (2020). To tailor or not to tailor gamifcation? An analysis of the impact of tailored game elements on learners' behaviours and motivation. *In 21th International conference on artifcial intelligence in education* (pp. 216–227).

Toda, A. M., Valle, P. H., & Isotani, S. (2017). The dark side of gamification: An overview of negative effects of gamification in education. *In Researcher links workshop: higher education for all* (pp. 143-156). Cham: Springer International Publishing.

Turan, Z., Avinc, Z., Kara, K., & Göktas, Y. (2016). Gamification and education: Achievements, cognitive loads, and views of students. *Int. J. Emerg. Technol. Learn., 11*(7), 64-69. http://dx.doi.org/10.3991/ijet.v11i07.5455

World Health Organisation. (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age.

World Health Organization (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. World Health Organization.

Zainuddin, Z., Chu, S. K. W., Shujahat, M., & Perera, C. J. (2020). The impact of gamification on learning and instruction: A systematic review of empirical evidence. *Educational research review, 30*, 100326.

3. Bölüm

DUYGULAR VE SPORTİF PERFORMANS: OPTİMAL DUYGU DURUMU

Emre Boz[1]
Onur ŞİPAL[2]
Ömer Faruk AKSOY[3]

[1] Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-8117-9329
[2] Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0002-4064-6813
[3]Bayburt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, 0000-0002-4988-544X

Duygu, birinci olarak sezgilerle algılama, ikinci olarak belirli bir olay, olgu veya insanın maneviyatında oluşturduğu etki, üçüncü olarak önsezi veya sağduyu, dördüncü olarak nesneleri ve olayları ahlaki ve estetik açıdan yorumlama yeteneği, beşinci olarak da kendine özgü ruhsal davranış ve hareketlilik olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda duygu genellikle belirli bir zihinsel veya fizyolojik durumla bağlantılı olan güçlü duygusal tepkilerle tanımlanan, öznel ve bilinçli bir deneyim olarak kabul edilen karmaşık bir psikolojik yapıdır. (Aydemir ve Kul, 2023). Duygulanım ise, insanın geniş bir duygu yelpazesini deneyimlediği yaygın bir kavramdır. Bu kavram, duyguları ve duygusal durumları içermektedir. Bireyin bir olaya yönelik duygu durumu ve duygusal durumu, ruhsal deneyimlerin ve içsel dürtülerin zihinsel temsili olarak bedenin dışında gerçekleşir. Duygulanım boyutu, ruhsal yaşamın devamlılığı içinde belirli bir ton oluşturur ve bu tonun değişimi, hem bireyin öznel algısında hem de düşünce ve davranışlarında yansıyan duyguları içerir (örneğin, hoşnutsuzluk-öfke, haz-hoşlanma, şaşkınlık-kaygı-korku vb.) (Ceylan, 2023). Duygu durumu, genellikle uzun süreli duygusal tonları ifade eden bir kavramdır. Duygu durumu, duygulardan daha az yoğun olma eğilimindedir ve genellikle belirli bir bağlamda ortaya çıkan veya mevcut olan ruh halini tanımlar (Russell, 2003: Akt; Ceylan, 2023). Yıldırım ve ark. (2015), bireyin zaman zaman iyi, neşeli, keyifli, endişeli, keyifsiz veya hoşnutsuz hissettiği duygu-durumlarını belirtmişlerdir. Bu durumlar, bireyin duygusal deneyimlerinin geçici ve değişken yönlerini kapsamaktadır.

Duygu Çeşitleri

Duyguyla ilgili alanyazına bakıldığında, duyguların çeşitli şekillerde pozitif ve negatif olarak sınıflandırıldığı görülmektedir (Kuyumcu, 2012; Yüceant, ve ark. 2019; Sajedi vd., 2018). Psikoloji biliminde sıkça incelenen duygular arasında haz, korku, travmatik deneyimler, klasik koşullanma, taklit, nefret, kaygı, öfke, mutluluk, üzüntü ve saldırganlık öne çıkmaktadır. Duygular, gündelik hayatın her alanında oluşan deneyimlerdir (Aydemir ve Kul, 2023). Bu duyguların bir kısmı günlük yaşamda olumlu olarak değerlendirilirken, bazıları ise olumsuz olarak tanımlanmaktadır (Yüceant, 2022). Aşağıda olumlu ve olumsuz duygular hakkında açıklamalar yapılmıştır.

Mutluluk, hayatın olumlu yönlerini deneyimlemeyi sağlayan ve yaşama isteğini artıran bir duygudur. Genellikle istenilen bir durumun gerçekleşmesiyle ortaya çıkar ve bireyin memnuniyetini artırır, genellikle gülümsetir ve olumlu hissettirir (Akay vd., 2022a; Bozkurt, 2014).

İyimserlik, insanların gelecekte olumlu olayların gerçekleşeceğine olan inançları olarak tanımlanır. Bu inanç, bireyin psikolojik iyiliği ile yakından

ilişkilidir, çünkü pozitif beklentiler duygusal ve zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyebilir (Carver ve ark, 2010).

Korku, bir tehdidin veya tehlikenin varlığı karşısında ortaya çıkan ürkütücü bir his olarak tanımlanır (Bozkurt, 2014).

Nefret, bir şeyi veya birini beğenmeme, onları kötü olarak değerlendirme ve iğrenç bulma durumundan kaynaklanan itici bir duygudur (Bozkurt, 2014).

Kaygı, bir bireyin içinde bulunduğu durumdan kaynaklanan rahatsızlık hissidir. Kaygının şiddeti, tutumların doğru bir şekilde yansıtılması açısından son derece önemlidir (Yüceant, 2022).

Üzüntü, kişinin acıklı, istenmeyen veya hoşnutsuz olduğu bir durum karşısında hissettiği can sıkıcı duygu ve ruhsal tedirginliktir (Bozkurt, 2014).

Öfke, bireyin direnme, incinme veya haksızlık gibi durumlar karşısında hissettiği şiddetli duygusal tepkidir. Bu duygusal tepki genellikle saldırgan dürtülerin ortaya çıkmasına yol açabilir. Öfke, bireyin fizyolojik, duygusal ve davranışsal düzeyde değişiklikler yaşamasına neden olabilir ve çevresiyle etkileşimini belirgin şekilde etkileyebilir (Bozkurt, 2014).

Saldırganlık, bir canlının diğer bir varlığa zarar vermesi olarak tanımlanabilir. Bu tür saldırgan tutumlar, bir nesneyi fırlatma veya bir insanı yaralama gibi fiziksel eylemlerden, birini tehdit etme, topluluk içinde aşağılama, hakaret etme veya yok sayma gibi sosyal ve psikolojik davranışlara kadar geniş bir spektrumu içerir (Yüceant, 2022).

Duygu ve Spor

Günümüzde, sportif performansın geliştirilmesinde beslenme, fiziksel kondisyon, fizyolojik faktörler gibi unsurların yanı sıra zihinsel ve psikolojik süreçlerin de önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Ayrıca çeşitli değişkenlerin sporda zihinsel süreçleri etkilediği görülmektedir (Oğur ve ark., 2022; Sajedi ve ark., 2018; Merdinoğlu ve ark., 2017). Tüm bu duygu durumlarının elde edilmesinde boş zaman etkinliklerinin olumlu etkilerinden söz edilebilir ve literatürde bu kapsamda yapılmış pek çok çalışma bulunmaktadır (Akay vd., 2022b; Ayhan vd., 2022; Akyüz ve Türkmen, 2016; Yaşartürk vd., 2017; Akyüz vd., 2017; Akyüz vd., 2018; Yaşartürk vd., 2018; Yaşartürk vd., 2021). Sporcuların performansı üzerinde etkili olan duygusal karmaşıklıklar, hem spor öncesi hem de spor sırasında olumsuz etkilere neden olabilir. Bu psikolojik etkenler arasında özellikle optimal duygu durumu, sporcuların performansını olumlu yönde etkileyebilecek kritik bir faktördür (Kahya, 2019). Çünkü optimal performans duygu durumu, sporcuların içsel motivasyonlarını desteklemekte ve aynı zamanda yaptıkları etkinliklere odaklanmalarına katkıda bulunmaktadır (Altıntaş, 2015). Bu durum, spor psikolojisi açısından önemli bir araştırma alanı

olup, sporcuların performanslarını artırmak için duygusal yönetim stratejilerinin geliştirilmesinde temel bir rol oynamaktadır. Moneta (2004) tarafından öne sürülen kurama göre, optimal performans duygu durumu, bireylerin katıldıkları etkinliklerde sergileyecekleri performans seviyesini psikolojik algıları üzerinden belirleyen önemli bir faktördür. Bir bireyin, katılacağı etkinliği başarılı bir şekilde tamamlayamayacağı endişesi taşıması durumunda kaygı düzeyi artar ve etkinlik kendisi için zorlayıcı hale gelir. Optimal performans duygusu yüksek olan bireyler ise yapacakları işleri veya katıldıkları etkinlikleri keyifle gerçekleştirme eğilimindedirler. Bu bağlamda, spor psikolojisi ve performans psikolojisi literatüründe, duygusal yönetim stratejilerinin geliştirilmesi ve sporcuların performanslarını optimize etmek amacıyla duygusal durumların önemi vurgulanmaktadır. Ayrıca, optimal performans duygu durumu yüksek olan bireyler, kendilerine verilen sorumlulukları zorlanmadan yerine getirdiklerine inanmaktadırlar. Ayrıca, bu bireylerde görevle bütünleşme ve eylemleri kontrollü bir şekilde gerçekleştirme yetisi yüksektir. Bu durum, kişinin katıldığı etkinliklerdeki eylemleri otomatikleştirmesine, yüksek özgüvenle hareket etmesine ve mümkün olduğunca en iyi performansı sergileme amacında başarılı olmasına katkı sağlamaktadır (Fournier ve ark., 2007). Bu bağlamda, spor psikolojisi ve performans psikolojisi literatüründe, bireylerin optimal performans duygusunu sürdürmek için nasıl yönetebilecekleri ve geliştirebilecekleri üzerine odaklanan araştırmalar önem kazanmaktadır. Akademik literatürdeki araştırma bulguları, duygu durumu ile sportif performans arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir. Bu bulgular, çeşitli sorumluluk ve yükümlülükler üstlenen sporcuların (Araç-Ilgar, İnan ve Oğur, 2022) duygusal durumlarının, antrenman ve yarışma performansları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve optimal duygu durumunun sporcu performansını artırıcı bir faktör olarak işlev görebileceğini göstermektedir. Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, duygusal yönetim stratejilerinin sporcuların performanslarını optimize etmek için kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, spor psikolojisi uygulayıcıları ve araştırmacıları, sporcuların duygusal durumlarını anlamak ve geliştirmek için çeşitli yöntemler geliştirmekte ve bu yöntemlerin etkinliğini değerlendirmektedirler. Stavrou ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir çalışma, sporcular arasında optimal duygu durumunun yükseldikçe sergilenen performans düzeyinin de arttığını tespit etmiştir. Bu bulgu, spor psikolojisi literatüründe duygusal durumun spor performansı üzerindeki etkilerini destekleyen önemli bir kanıt olarak değerlendirilmektedir. Norsworthy ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada, sporculara verilen duygusal gelişim antrenman programının spor performansını artırdığı rapor edilmiştir. Bu bulgu, duygusal yönetim stratejilerinin sporcuların performanslarını olumlu

yönde etkileyebileceğini gösteren önemli bir araştırma sonucudur. Bu tür antrenman programlarının, sporcuların duygusal durumlarını yönetmelerine ve optimal performans duygusu geliştirmelerine yardımcı olduğu belirtilmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırma bulguları, spor ve duygu arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Yüceant, 2022). Bu bulgular, sporcuların duygusal durumlarının, performansları üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu ve duygusal yönetim stratejilerinin spor performansını etkileyebileceğini göstermektedir.

Pozitif ve Negatif Duygu Durumunun Sporla İlişkisi

Keim ve arkadaşları (2004) tarafından belirtildiği üzere, öznel iyi olma halini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır; bu faktörler arasında bedeni çalıştıran veya eğiten egzersizin pozitif ve negatif duygu durumları üzerinde yararlı etkileri olduğu bilinmektedir. Yükselen yararlı duygu düzeyleri, bireyin heyecanlı ve etkin olma durumunu tecrübe edebilmesini destekleyerek, psikolojik ve davranışsal işlevler üzerinde olumlu etkiler yaratır. (Watson ve ark., 1988). Negatif duygu, çeşitli ruh hallerinin olumsuz ve sorunlu deneyimlerini ve hoşa gitmeyen katılımı ifade eden geniş bir duygu durumu boyutudur; bu durum, suçluluk, öfke veya tiksinti gibi çeşitli duygu durumlarının yaygın bir yansımasıdır. (Watson ve ark., 1988; Cotiga, 2012). Bu sebeple, duyguların dikkat, konsantrasyon, bilişsel işleyiş ve performans üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, spor ortamında duyguların detaylı bir şekilde incelenmesi önem arz etmektedir (Urfa ve Aşçı, 2019). Hanin (2000), duyguların toplam insan işleyişinin önemli bir bileşeni olduğunu ve psikolojinin hemen hemen her büyük alt disiplinindeki birçok temel fenomenin anlaşılmasında kritik derecede önemli olduğunu vurgulamaktadır. Spora katılım sürecinde duyguların önemli bir rol oynamasına rağmen, bireysel veya takım performansını artıran veya azaltan kritik bir faktör olarak da belirtilmektedir. Bu bağlamda, duygusal durumların sporcuların motivasyonu, odaklanma yeteneği ve performansları üzerindeki etkileri, spor psikolojisi alanında detaylı bir şekilde incelenmesi gereken konular arasında yer almaktadır. Bu çalışmalar, spor psikolojisinin pratik uygulamalarına ve spor performansını iyileştirmeye yönelik stratejilere ışık tutmaktadır (Hanin, 2000: Akt; Ceylan, 2023).

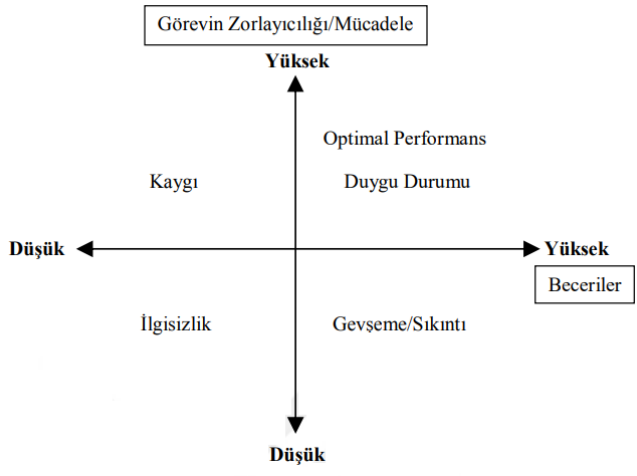
Optimal Duygu

Bireyin katıldığı etkinlikte üst düzey performans sergilemesini sağlayan temel bir psikolojik faktördür, bu faktör, motivasyonun yüksek olması, odaklanma yeteneği, stres yönetimi ve olumlu bir zihinsel durum gibi unsurları içerebilir (Jackson ve Eklund, 2002). Bu bağlamda sporcuların duygusal durumları, hem antrenman süreçlerinde hem de müsabaka anlarında gösterdikleri farklılık önemli

bir araştırma alanı haline gelmiştir. Spor yapan bireylerin duygusal durumları ve bu durumların sergiledikleri davranışlar, egzersiz ve spor psikolojisi araştırmalarında son yıllarda artan bir ilgi görmektedir.

Optimal performans duygu durumu veya akış deneyimi, spor ve egzersizde elde edilen en iyi performansın psikolojik ve zihinsel durumunu yansıtan önemli bir kavram olarak ele alınmaktadır (Jackson, ve ark., 1998; Akt: Seleciler, 2019). Bu kavramlar, sporcuların performanslarını nasıl etkilediği ve spor psikolojisi alanındaki araştırmalara nasıl katkı sağladığı açısından önemli yapılar olarak kabul edilmektedir (Seleciler, 2019).

Optimal performans duygu durumu teorisine göre, bireylerin katıldıkları etkinliklerde sergileyecekleri performans düzeyi, psikolojik algıları tarafından belirlenir. Bir birey, katılacağı etkinliği yeterli beceriyle gerçekleştiremeyeceğine inandığında, kaygı düzeyi artar ve etkinlik kendi gözünde zorlayıcı hale gelir. Bu durum, bireyin motivasyonunu ve performansını olumsuz etkileyebilir, çünkü birey kendini yetersiz hissedebilir ve etkinliği başarıyla tamamlama olasılığı azalabilir (Moneta, 2004). Csikszentmihalyi'ye göre, egzersiz ve spor alanında optimal performans duygu durumu, bireylerin fiziksel aktivite sırasında sergiledikleri yeteneklerle o anki koşullar, gereksinimler veya meydan okumalar arasında kurdukları denge sonucunda oluşan ideal zihinsel durumdur. Bu açıdan sporcular etkinlik sırasında kendilerini yoğun bir şekilde odaklanmış, motive ve etkili hissetmelerini sağlar (Jackson ve Eklund, 2004). Başka bir ifadeyle, bir faaliyetin içerdiği zorluklarla başa çıkma yeteneğine sahip olduğunu hissettiği durumlarda ortaya çıkan içsel tatmindir (Moneta, 2004). Eğer bir sporcu yüksek yeteneklere ve yüksek performans potansiyeline sahipse, karşılaştığı görevlerin zorluklarıyla başa çıkmakta ve bu süreçte optimal performans deneyimini yaşamaktadır. Bu durum, sporcu için optimal performans duygu durumuna ulaşmasını sağlar (Seleciler, 2019).



Şekil 1: Jackson ve Csikszentmihalyi'nin optimal performans duygu durumu modeli (Jackson ve Eklund, 2004)

Jackson ve Csikszentmihalyi'nin (1999) "Optimal Performans Duygu Durumu Modeli"ne göre, bireyin optimal performans duygu durumuna ulaşması, yüksek düzeyde mücadele ve zorluk içeren görevleri başarabilecek beceriye sahip olduğu ve bu görevlerde kontrolü elinde tutabileceği zamanlarda ortaya çıkmaktadır. Bu durumda, birey etkinlik sırasında kendini tamamen odaklanmış, içsel olarak motive ve zamanın nasıl geçtiğini fark etmeksizin görevi yerine getirir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Bu durumda birey, etkinlik sırasında zamanın nasıl geçtiğini fark etmeksizin, görevine tam odaklanır ve içsel olarak motive olur (Csikszentmihalyi, 1990). Birey, yaptığı görevden keyif alarak görevin zorluklarını hissetmeden yerine getirdiğini ve aktiviteyle tam bir uyum içinde olduğunu, tüm hareketlerde kontrolün kendisinde olduğunu hisseder. Optimal performans duygu durumuna ulaşmak, bireyin işlerin otomatikleştiği hissiyle birlikte yüksek özgüvenle en iyi performansını sergilemesine olanak tanır (Fournier ve ark., 2007)Modelin perspektifine göre, yüksek mücadele gerektiren görevleri başarıyla tamamlayacak beceriye sahip olmayan bir bireyde kaygı hissedilirken, becerilerin görev gerekliliklerinden fazla olması durumunda ise bıkkınlık ve sıkıntı yaşanabilir. Ayrıca, düşük beceri seviyesi ve görevin mücadele içermemesi durumunda ise ilgisizlik duyguları ortaya çıkabilir (Jackson ve Eklund, 2004).

Sportif Performans

Performans, İngilizce kökenli olan "performance" kelimesinden Türkçeye geçmiştir ve gerçekleştirmek, başarı, elde edilen iyi sonuç gibi anlamları ifade

etmektedir. Bir şeyi zamanla olgunlaştırmak, çaba göstermek ve başarıya ulaşmak gibi eylemleri içermektedir (Akçakaya, 2012). Genel anlamda performans terimi, verimlilik, etkinlik ve başarı ile aynı bağlamda kullanılmaktadır. Örneğin, performans belirli bir hedefe ulaşmak için sarfedilen çabayı, bu çabanın hedefe ulaşma durumunu ise başarıyı ifade etmektedir (Tutar ve Altınöz, 2010). Etkililik, bir takımın tüm bireylerinin ortaya koyduğu genel performansın değerlendirilmesidir. Bu değerlendirme, takımın belirlenen hedeflere ne ölçüde ulaştığını ve bu süreçte gösterdiği etkinliği kapsar. Verimlilik kavramı ise bir takımın ne kadar etkili çalıştığının bir göstergesi olarak algılanır. Bu, takımın kaynakları ne derece verimli kullandığını, işlerin ne kadar düzenli ve etkin bir şekilde tamamlandığını gösterir (Suliman, 2001).

Performans, belirlenen hedeflere ve önceden planlanmış faaliyetlere dayalı olarak elde edilen durumu hem niteliksel hem de niceliksel açıdan betimleyen önemli bir kavramdır. Bu kavram, bir organizasyonun veya bireyin planladığı yol haritasında karşılaştığı olumlu veya olumsuz koşullar altında gösterdiği performansı ve bu süreçte elde ettiği sonuçları içerir. Performans değerlendirmesi, yapılan işlerin zamanında ve etkili bir şekilde tamamlanmasıyla ortaya çıkan başarıları ölçmek için kullanılır (Bayram, 2006; Kubalı, 1999). Bu bağlamda, performansın başarının ve planlama sürecinin bir yansıması olduğu söylenebilir.

Fiziksel uygunluk, kasların, eklemlerin, kemiklerin, akciğerlerin, kalbin ve diğer organların koordineli bir şekilde çalışarak enerjiyi en verimli şekilde kullanarak görevleri yerine getirme yeteneğidir. Bu, bireyin gereksiz çaba harcamadan maksimum performansla işleri başarma kapasitesini ifade eder. Fiziksel uygunluk, fizyolojik, psikolojik ve motor becerilerini içermelidir (Mughal ve ark., 2020). Hem genç yaş için hem de yaşlılar adına sağlık performansı açısından düşünüldüğünde, kas dayanıklılığı, kardiyorespiratuar dayanıklılık, esneklik ve denge arasında bağlantı bulunmaktadır (Karagöz, 2023; Nazik ve Hazar, 2023a; Nazik ve Hazar, 2023b).

Sonuç

Sporif performans ile optimal duygu arasındaki korelasyon, spor psikolojisinin derinliklerinde incelenen ve sporcuların başarılarını etkileyen önemli bir etkendir. Spor psikolojisi, fiziksel becerilerin ötesinde zihinsel süreçleri anlamak ve yönetmek için geliştirilmiş bir disiplindir. Sporcuların en üst düzeyde performans sergilemeleri için hem bedensel hem de zihinsel olarak hazır olmaları gerektiği kabul edilir.

Optimal performans çoğunlukla "flow" veya akış deneyimi ile ilişkilendirilir. Flow, bir kişinin tamamen daldığı, zamanın unutulduğu ve eylemlerin neredeyse

otomatik bir şekilde gerçekleştirildiği bir zihinsel durumdur. Sporcular, bu durumdayken maksimum konsantrasyon, motivasyon ve kendine güvenle hareket ederler. Flow deneyimi, sporcuların performanslarını doğal ve etkili bir şekilde sergilemelerini sağlayarak başarılarını artırmaya yardımcı olur.

Ancak optimal performans için yalnızca flow deneyimi yeterli olmayabilir. Spor psikolojisi, sporculara duygusal kontrol, odaklanma teknikleri, motivasyon stratejileri ve stres yönetimi gibi çeşitli araçlar sunar. Duygusal kontrol, sporcuların stresli veya baskı durumundayken bile sakin ve odaklanmış kalmasına yardımcı olurken, odaklanma teknikleri ve motivasyon stratejileri sporcuların hedeflerine odaklanmalarını ve kararlılıkla çalışmalarını sağlar.

Stres yönetimi ise performans üzerinde önemli bir yere sahiptir. Uygun düzeydeki stres, sporcuları motive edebilir ve performanslarını artırabilirken, aşırı stres veya kaygı performansı olumsuz yönde etkileyebilir. Spor psikolojisi, sporcuların stresi yönetme becerilerini geliştirmelerine ve baskı altındayken bile etkili performans göstermelerine yardımcı olur.

Sonuç olarak, sporif performans ile optimal duygu arasındaki ilişki, sporcuların başarı için hem fiziksel hem de zihinsel olarak hazır olmalarını gerektirir. Spor psikolojisi, bu dengeyi sağlamak için sporculara çeşitli mental becerileri öğretir ve geliştirme olanağı sunar. Bu süreç, sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkararak rekabet ortamında başarılı olma şanslarını artırır ve uzun vadeli performanslarını sürdürebilmelerine yardımcı olabilir. Spor psikolojisinin temel araçlarından biri duygusal kontrol ve stres yönetimidir; bu beceriler sayesinde sporcular, yarışma esnasında dikkatlerini koruyabilir, stresle etkili bir şekilde başa çıkabilir ve motivasyonlarını yüksek tutabilirler. Ayrıca, odaklanma becerileri sayesinde sporcular, dış etkenlerden bağımsız olarak performanslarını sürdürebilir ve hedeflerine ulaşabilirler. Spor psikolojisi aynı zamanda sporcuların özgüvenlerini artırmaya yönelik stratejiler sunar; kendine güvenen bir sporcu, zorlu durumlarla daha etkili bir şekilde baş edebilir ve kendi yeteneklerine olan inancını koruyabilir. Bu da sporcuların motivasyonlarını ve uzun dönemdeki başarılarını destekler. Mental dayanıklılık da spor psikolojisinin önemli bir odak noktasıdır; sporcular, antrenman ve yarışma esnasında karşılaşabilecekleri zorluklara karşı dayanıklılıklarını artırmak için çeşitli teknikler öğrenirler. Bu teknikler, stresle başa çıkma, motivasyonu yeniden kazanma ve hedeflere odaklanma gibi alanlarda sporcuların performanslarını sürdürmelerini sağlar. Spor psikolojisi, sporcuların hem sahada hem de hayatlarında genel olarak daha başarılı olmalarını sağlamak için kritik bir rol oynar; sunduğu araçlar ve teknikler sayesinde sporcular, mental olarak güçlenir, duygusal kontrol becerilerini geliştirir ve uzun vadeli performanslarını

sürdürme yeteneğini artırırlar. Bu da onların spor kariyerlerindeki başarılarını etkileyen önemli bir faktördür ve genel yaşam kalitelerini olumlu yönde etkiler.

Kaynaklar

Akay, B., Ayhan, B., & Yaşartürk, F. (2022a). Boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8*(2), 593–607.

Akay, B., Ceylan, M., & Arslan, S. (2022b). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tercihleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi, 28*, 27-47. https://doi.org/10.17368/uhbab.2022.28.03.

Akçakaya, M. (2012). Kamu sektöründe performans yönetimi ve uygulamada karşılaşılan sorunlar. *Karadeniz Araştırmaları, 32*, 171-202.

Akyüz, H. & Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 340-357.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 253-262.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. & Zorba, E. (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 15(2).

Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Araç-Ilgar, E., İnan, M. ve Oğur, Y. G. (2022). Ilkım, M. (Ed.), *Spor yöneticiliği öğrencilerinin liderlik yönelimlerinin incelenmesi*. Sporda Güncel Araştırmalar (1.baskı, ss.13-30). Gece Kitaplığı.

Aydemir, U., & Kul, M. (2023). Sporda Duyguların Karar Verme Üzerindeki Rolü. Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II, Editör: Muhammet MAVİBAŞ, Yunus Emre ÇİNGÖZ, Eylül. Bölüm-,ISBM:978-625-6507-85-2, syf.9-24. Duvar Yayınlar. İzmir.

Ayhan, R., Akay, B., Öçalan, M., & Orhan, R. (2022). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7*(3), 258-276.https://doi.org/10.31680/gaunjss.1146884

Bayram, L. (2006). Geleneksel performans değerlendirme yöntemlerine yeni bir alternatif: 360 derece performans değerlendirme. *Sayıştay Dergisi, 62*(1), 47-65.

Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: Bir yöntem önerisi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi, 21*(1), 25-34.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 879-889.

Ceylan, G. (2023). *Zumba becerisi öğrenirken aynaların propriyosepsiyon ve duygu durumu ile zumbanın performansa etkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 828153)

Cotigă, M. I. (2012). Development and validation of a romanian version of the expanded version of positive and negative affect schedule (PANAS-X). *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 33*, 248-252.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.

Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., Vısıolı, J., Forest, J., Jackson, S. A. (2007). French translation of the flow state scale-2: factor structure, crosscultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 897-916.

Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., Visioli, J., Forest, J., & Jackson, S. (2007). French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(6), 897-916

Hanın, Y. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.

Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*(2), 133- 150.

Jackson, S. A., Eklund, R. C. (2004). *The flow scales manual. Morgantown*, WV: Fitness Information Technology, Inc.

Jackson, S. A., Kimiecık, J. C., Ford, S. K., and Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 358-378.

Jackson, S.A ve Csikzentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports. Champaign*, Il: Human Kinetics.

Kahya, S. (2019). *Tematik spor lisesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumları ile sporda kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Karagöz, M. (2023). *Futbolcularda kalça fleksör ve ekstansör kas kuvvet oranının sportif performans parametreleri ve yaralanma sıklığı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 826459)

Keım, Nl., Blanton, Ca., Kretsch, Mj., (2004). America's obesity epidemic: Measuring physical activity to promote an active lifestyle. *Journal of American Dietetic Association, 104*, 1398–1409.

Kubalı, D. (1999). Performans denetimi. Amme İdaresi Dergisi, 32(1), 31-62.

Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi, 6*(1), 62-76.

Merdinoğlu, A., Gürsoy, R., Hazar, K., & Dallı, M. (2017). Analysis of body perception and self-esteem values connected with aerobic exercise in female and male adults. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11*(3), 333-339.

Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 5*(2), 115-121.

Mughal, H., Iqbal, M., and Ahmed, A. S. (2020). Strategic planning for the improvement of sports at grass root level in punjab (hockey, cricket and basketball). *Shield Res J Phys Educ Sports Sci*.

Nazik, K. N., & Hazar, E. B. (2023a). *Yaşlılarda Spor.* İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri I. Ankara: Duvar Yayınları (s. 133-146).

Nazik, K. N., & Hazar, E. B. (2023b). *Çocuklarda Egzersizin Önemi*. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II. Ankara: Duvar Yayınları (s. 132148).

Norsworthy, C., Thelwell, R., Weston, N., & Jackson, S. A. (2017). Flow training, flow states, and performance in élite athletes. *International Journal Sport Psychology, 49*, 134- 152.

Oğur, Y.G., Kılınç, İ.S., Var, L. ve Bozdağ, B. (2022). Kuyulu, İ. ve Zorba, E. (Ed.), *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. İçinde Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar-18,41. İzmir: Duvar Yayınları.

Sajedi, H., Gürsoy, R., & Hazar, K. (2018). Sporcu Öğrencilerin Ruh Hali ve Vücut Kitlesinin Belirlenmesinde, Sportif Akvite ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12*(3), 176-184.

Seleciler, C. (2019). *Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Suliman, A. M. (2001). Work performance: is it one thing or many things? The dimensionality of performance in a Middle Eastern context. *International Journal of Human Resource Management, 12*(6), 1049-1061.

Tutar, H. & Altınöz, M. (2010). Örgütsel iklimin iş gören performansı üzerine etkisi: ostim imalat işletmeleri çalışanları üzerine bir araştırma. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 65*(02), 196-218.

Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2019). Spor duygu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17*(4), 42-55.

Watson, D., Clark, La., Tellegen A (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063–1070.

Yasarturk, F., Akyuz, H., Karatas, I. & Turkmen, M. (2018). The relationship between free time satisfaction and stress levels of elite-level student-wrestlers. *Education Sciences*, 8(3), 133.

Yaşartürk, F., Akyüz, H. & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.

Yaşartürk, F., Akyüz, H. & Karataş, İ. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının serbest zamanda sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 469-479.

Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences, 9*(9), 32-39

Yüceant, M. (2022). *Tenisçilerde optimal duygu aralıklarının belirlenmesi: Izof modeli*. Doktora Tezi.

Yüceant, M., Ünlü, H. & Balanlı, O.F. (2019). Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 10*(1), 69-80.

4. bölüm

FUTBOLDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Uğur AYDEMİR[1]

[1]Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0002-5051-7396

Giriş

Günümüz dünyasında spor faaliyetleri; dünyanın dört bir yanında geniş yankı uyandıran, büyük kitleler tarafından takip edilen önemli bir endüstri haline gelmiştir. Ekonomik açıdan incelendiğinde, spor faaliyetleri milyonlarca dolarlık bir hacmi temsil etmektedir. Bu durum, birçok insanın spor organizasyonları kapsamında üretim ve tüketim süreçlerinde yer almasına yol açmakla birlikte Bireylerin spor faaliyetlerine yönelik algıları değişmiş ve spor etkinliklerine karşı beklentilerinin yükselmesine zemin hazırlamıştır (Özen vd., 2013). Özellikle futbol branşı, spor dalları arasında büyük bir kitleye hitap ederek çağdaş dünyada önemli bir endüstri haline gelmiştir. Bu endüstrinin gösteri alanı olan stadyumlar, yüzbinlerce futbol taraftarını bir araya getirerek kitle psikolojisinin gün yüzüne çıkmasını sağlayan alanlar haline gelmiştir (Üstünel ve Alkurt, 2015).

Futbol, sadece fiziksel yeteneklerin değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığın da ön planda olduğu bir spor dalıdır. Zihinsel dayanıklılık, oyuncunun stres, baskı ve zorluklarla başa çıkabilme yeteneğini ifade eder ve bu, futbolun dinamik ve hızlı temposunda kritik bir öneme sahiptir. Maçlar sırasında oyuncular çeşitli zorluklarla karşılaşır; bu zorluklar, fiziksel yorgunluktan rakiplerin oyun stratejilerine kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Zihinsel dayanıklılık, bu durumlarla başa çıkmayı ve performansı sürdürmeyi mümkün kılmaktadır. Diğer taraftan bu kapsamda literatürde yapılmış araştırma mevcuttur (Kul vd., 2021).

Zihinsel dayanıklılık, hedeflere ulaşmada istikrarı sağlamak amacıyla zorlayıcı durumlarla karşılaşmayı, bu durumlara etkili bir şekilde yanıt vermeyi ve durumu yorumlamayı içeren bir süreç olarak tanımlanır (Yıldız, 2017: Akt; Oğur, vd., 2022). Bu süreçler, bireylerin değerlerini, davranışlarını, duygularını ve bilişsel yaklaşımlarını etkileyen önemli faktörler olarak kabul edilir. İlk başta kişiliğin bir özelliği olarak değerlendirilen zihinsel dayanıklılık, zamanla bireylerin psikolojik performanslarını ve genel başarılarını ölçmek için kullanılan bir kavram olarak evrilmiştir (Uçar ve Kaplan, 2020). Bu evrim, zihinsel dayanıklılığın yalnızca kişisel bir özellik değil, aynı zamanda performans ve başarı üzerindeki etkisiyle ilgili bir gösterge olarak önem kazandığını ortaya koymaktadır.

Literatürde, spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık durumlarının spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Turan ve Tatlısu, 2021). Egzersizin kişilerin psikolojik durumlarını iyileştirdiği, ruh ve beden sağlığını düzelttiği, maddi ve manevi faydalar sağladığı ve psiko-sosyal alanda kişileri geliştirdiği bilinmektedir (Ağırbaş vd., 2021; Akay vd., 2022; Tatlısu, Ağırbaş ve Uçan, 2022). Ayrıca, fiziksel aktivitenin özgüven gibi psikolojik gelişimlere de katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Turan & Tatlısu, 2021). Futbol branşında

zihinsel etkilerin yanı sıra fizyolojik etkilerin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir ve bu bağlamda literatürde pek çok çalışma yer almaktadır (Erkılıç vd., 2016; Erkılıç ve Şenel, 2019; Turgut vd., 2017; Bulgay vd., 2023; Orhan ve Akman, 2022; Güder ve Akman, 2023; Bulgay vd., 2022; Göktepe vd., 2019; Güder vd., 2022; Güder vd., 2016).

Futbolcularda zihinsel dayanıklılığın geliştiğine dair gözlemlenen belirtiler, sporcuların istediklerinden daha fazlasını yapabilme gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu belirtiler, rekabet edebilmek ve başarı elde edebilmek için güçlü bir zihinsel yapıya sahip olma ihtiyacını teyit etmektedir. Futbolcularda zihinsel dayanıklılığın, hem doğal olarak var olan bir faktör olduğu hem de geliştirilebilen bir özellik olduğu söylenebilir. Futbolcuların farklı durumlardan edindikleri deneyimlerin, zihinsel dayanıklılık seviyelerinin ilerlemesine katkı sağladığı belirtilmektedir. Bu durumun, futbolcunun gelişimini ve kariyerini ilerletme sürecinde değerli olduğu düşünülmektedir. Futbolcunun çevresi ve aldığı eğitim, farklı olaylarla başa çıkma becerisini etkileyebilir. Bu bağlamda, futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarıyla ilgili iki temel yaklaşım geliştirilmiştir. Birincisi, zihinsel dayanıklılığı düşük olan oyuncuların zayıf yönlerini belirleyip bunları zamanla güçlendirmektir. Bu yaklaşımda, antrenörlerin ve spor psikologlarının, futbolcunun çeşitli koşullarda sergilediği tepkileri dikkatlice gözlemlemeleri ve zihinsel dayanıklılık özellikleriyle doğru bir şekilde ilişkilendirmeleri önemlidir. İkincisi ise, zihinsel dayanıklılığın geliştirilebilir olduğudur ve bu yaklaşım, futbolcuların bu özelliği bilinçli bir şekilde geliştirebileceğini öngörür (Thelwell, 2005).

Futbolda zihinsel dayanıklılığı ele alan bu çalışma, yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip futbolcuların maçlar sırasında nasıl başarılı olabilecekleri, baskı altında nasıl karar verebildikleri ve stresli durumlarla nasıl başa çıktıklarının yanında, futbolun sadece bir fiziksel oyun değil, aynı zamanda yoğun zihinsel hazırlık ve dayanıklılık gerektiren bir mücadele olduğu vurgulamaktadır.

Spor

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştirmeyi hedefleyen, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen etkinliklerdir. Bu etkinlikler, bireysel veya takım halinde yapılan, mücadele ve strateji gerektiren faaliyetleri içerir. Voleybol, basketbol, hentbol, futbol, binicilik, tenis, kayak, güreş ve atletizm gibi çeşitli branşlar, günümüzün en popüler profesyonel ve sosyal aktiviteleri arasında yer almaktadır. Spor, dünya genelinde geniş bir ilgi görmekte ve milyonlarca insanın ortak bir paydada buluşmasına olanak tanımaktadır (Tanrıverdi, 2012).

Spor, dünya genelinde evrensel kurallara sahip ve devletler için vazgeçilmez unsurlardan biridir. Sporun tanımı, tarih boyunca çeşitli şekillerde ele alınmıştır.

Bazı kişiler sporu sağlık ve hobi olarak değerlendirirken, diğerleri bunu bir meslek ve araştırma alanı olarak görmektedir. Bu farklı bakış açıları, sporun toplumsal ve bireysel yaşamdaki önemini vurgulayan çeşitli yönlerini yansıtmaktadır (Sunay, 2010).

Spor, insan ruhundaki mücadele ve başarı arzusunun çeşitli zorluklara rağmen sistematik ve adil bir şekilde yarışmaya dönüştürülmesidir (Karakuş, 2005). Spor, bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal özelliklerini içeren, yaş ve yeteneklerine göre üretken kapasiteye ulaşmaya yönelik mücadelesiz faaliyetler bütünüdür (İnal, 2000; Nazik ve Hazar, 2023a; Nazik ve Hazar, 2023b). Sosyal ve kültürel yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak spor, zamanla gelişim gösterir ve insan vücudunu kontrol etme çabalarının bir yansımasıdır. Ayrıca, spor aracılığıyla bireyler, bir takım veya gruba destek vererek yalnızlıktan kurtulurlar. Bir spor takımını desteklemek, o takımın başarısını veya başarısızlığını kişisel bir yansıma olarak görmeyi sağlar. Bireyler genellikle yalnız olduğunda coşku göstermezken, bu coşku gruplar halindeyken ortaya çıkar (Türkel, 2010).

Son yüzyılda spor, insanların günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş ve hem fiziksel hem de psikolojik yapıları üzerinde önemli etkiler yaratmıştır. Sporun bireylerin fiziksel sağlıkları üzerinde yarattığı olumlu etkilerin yanı sıra, psikolojik iyilik halleri üzerinde de belirgin faydalar sağladığı gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, spor psikolojisi, spor aktivitelerini ve hareketlerini davranış haline getirerek sporcuların yarışmalarda büyük başarılar elde etmelerini desteklemek amacıyla önemli bir araç olarak kullanılmaktadır (Dever, 2008). Spor, sadece fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda takım çalışmasını teşvik eder, karşılıklı dayanışmayı güçlendirir ve özgüveni artırır. Spor sayesinde insanlar prestij kazanır, maddi ve manevi rahatlık elde eder, çevre ile olumlu ilişkiler kurar ve boş zamanlarını verimli şekilde değerlendirebilirler. Ayrıca, spor, iş hayatında ilerleme ve genel yaşam kalitesinde artış gibi çeşitli konforlar sunar (Göral, 2001). Spor, bireylerin sağlığın ve hareketin önemini kavrayarak düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanmalarını sağlar ve bu sayede hastalıklara karşı korunmayı artırır, böylece daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur (Tokat, 2013). Küreselleşme ve kentleşmenin hızla ilerlediği modern dünyada, spor; endüstri ve toplumsal değişimlerin etkisiyle yeni yönler kazanmış, bireylere daha fazla rekreatif fırsatlar sunan bir etkinlik olarak önemini korumaktadır. Bu nedenle, spor; çok yönlü, kapsamlı ve çeşitli bir olgu olarak kabul edilmekte ve insanların fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimlerine katkıda bulunan, koordinasyonlarını artıran bir bilim olarak değerlendirilmektedir (Başoğlu, 2018).

Sporun Yeri ve Önemi

Spor, bireylerin hem bireysel hem de grup olarak gerçekleştirdiği, fiziksel ve zihinsel kapasiteleri geliştiren, önceden belirlenmiş kurallara göre yapılan bedensel aktiviteler olarak tanımlanabilir. Voleybol, basketbol, hentbol, futbol, binicilik, tenis, kayak, güreş ve atletizm gibi çeşitli branşları bulunan spor, günümüz modern toplumunun en yaygın meslek ve sosyal etkinliklerinden biri haline gelmiştir. Küresel çapta büyük bir ilgi gören spor etkinlikleri, milyonlarca insanın ortak duygular ve paylaşımlar etrafında birleşmesini sağlamakta ve sosyal bağları güçlendirmektedir (Tanrıverdi, 2012).

Spor etkinliklerinin temel amacı, bireylerin disiplinli, çalışkan, sorumluluk bilincine sahip ve zihin olarak sağlıklı olmalarını sağlamaktır. Spor, kişilere problemlerle karşılaştıklarında kaçmak yerine gerçekçi çözümler üretme becerisi kazandırır ve yaratıcı düşünmeyi teşvik eder. Aynı zamanda, sporun sağladığı adalet, dürüstlük ve mücadele anlayışı, bireylerin kendilerine inanmayı ve karşı takıma saygı göstermeyi öğrenmelerini sağlar. Kazanmak ve kaybetmek gibi sporun temel unsurlarını sportmence kabul ederek, bireylerin kimseye bağımlı olmadan kendi ayakları üzerinde durabilen sağlıklı yetişkinler olarak gelişmelerine katkıda bulunur. Küreselleşen dünyada spor, diplomatik ilişkiler kurmaksızın ülkeler arasında bir bağ oluşturur. Olimpiyatlar ve dünya şampiyonaları gibi uluslararası spor organizasyonları, ülkelerin prestijini artıran önemli referanslar haline gelmiştir. Spor, ayrıca evrensel kültür yapısının bir parçası olarak, farklı dil, ırk, din ve doğadan gelen toplulukları bir araya getiren önemli bir köprü işlevi görmektedir (Şahin vd., 2014).

Futbolun Tarihsel Gelişimi

21. yüzyılın oyunu olarak kabul edilen futbolun kökenleri kesin bir tarihsel zaman dilimiyle belirlenemese de, oyunun evrensel ve her ortamda oynanabilir yapısı, insanlık tarihinin ilk dönemlerine kadar uzanabileceğini düşündürmektedir. Futbolun basit kuralları ve geniş oynanabilirliği, bu oyunun tarih boyunca çeşitli kültürlerde ve dönemlerde var olmuş olabileceğini gösterir. Bu nedenle, futbolun kökenleri ve evrimi, insanlık tarihinin derinliklerine dayanan bir geçmişe sahip olabilir.

Futbol oyununun kökenleri ve ilk kez nerede oynandığı konusunda kesin bir bilgi bulunmamaktadır (Saçaklı vd., 1995). Bununla birlikte, günümüz futbolunun temelini oluşturan ve hâlâ oynanan futbol benzeri top oyunlarına dair çeşitli tarihî belgeler ve eserler mevcuttur. Bu eserler, futbolun tarihsel gelişimini anlamak için önemli bir kaynak sunmaktadır. Tarih boyunca futbol ve benzeri top oyunlarına dair bilgiler içeren bu eserler, futbolun kökenleri hakkında bir kronoloji oluşturmamıza olanak tanır. Bu bağlamda, futbolun evrimi ve tarihsel

süreçteki yerini daha iyi anlamak için bu tarihî kaynaklardan yararlanılmaktadır. Bu eserlerden yola çıkarak futbol kronolojisi şu şekilde yapılabilir;

- M.Ö. 2500‟lü yıllarda Çin İmparatoru HUANG-Tİ‟nin askerlerine, yere sabitlenmiş iki direk arasından bir topun geçirilmesi mantığına dayanan oyun ile çeviklik antrenmanı yaptırdığından,
- Çinli yazar HUAN‟ın "La TARTARİA" adlı eserinde orta Asya Türklerinin günümüz futboluna benzer bir oyunu tapınakların avlularında kız ve erkeklerin bir arada oynadıklarından,
- Çinli yazar SONG WEN‟e göre, yine Türklerin Orta Asya‟da bulunan ve Kıvışka denilen alanda üç gün üç gece sürecek şenlikleri izlerken top oyunları oynadıklarından,
- Yunan şairi HOMEROS‟un M.Ö. 100‟lü yıllarda yazdığı "ODİSE" isimli eserinde günümüz futboluna benzer bir oyunu SPARTA‟da askerlerin belirli kurallar çerçevesinde oynadıklarından ve adının da EPISKYRES olduğundan bahsedilmektedir.
- Bir başka iddia ise, M.Ö. ROMA‟da askerlerin HASPASTUM isimli ve el topu anlamına karşılık gelen bir top oyununu ayakla oynadıkları şeklindedir (İnal, 2013; Saçaklı vd., 1995).

Futbolun kuralları ilk olarak kolejlerde belirlenmiştir. 1848 tarihli Cambridge Yasaları, futbolun 11 kişilik takımlardan oluşan ve karşılıklı oynanan bir oyun olduğunu, belirli kurallarla düzenlendiğini ortaya koymuştur (Aydın vd., 2008). İngilizlerin futbolun dünya çapında yaygınlaşmasında büyük rol oynadıkları vurgulanmaktadır; bu durumun başlıca nedeni, İngiltere'nin geniş bir sömürge imparatorluğu kurmuş olması ve gittikleri yerlerde gördükleri futbola benzer oyunları benimsemeleri ve yaygınlaştırmalarıdır. 12. yüzyıldan itibaren futbol, İngiltere genelinde yayılmaya başlamış, şehirler ve köyler arasında artan rekabet, bazen çatışmalara yol açmış, bu da yaralanma ve ölüm gibi istenmeyen sonuçlara neden olmuştur. Bu sebeple, Kral III. Edward'ın 13 Nisan 1314 tarihinde futbolu yasaklayan bir ferman yayınladığı iddia edilmektedir. Ayrıca, İtalyanlar, futbolun Normanlar tarafından dünyaya yayıldığını belirtmektedirler. 16. yüzyılda İtalya'da, özellikle Floransa ve Siena'da, umumi meydanlarda yılda en az bir kez "Calcio" adı verilen futbola benzer bir oyunun 27 kişilik takımlarla oynandığına dair bilgiler bulunmaktadır. Bu oyunda, 15 oyuncu hücumcu, 5 oyuncu hücumcuları destekleyen, 4 oyuncu savunma oyuncusu ve geri kalan 3 oyuncu ise son savunma oyuncusu olarak görev yapmaktaydı (İnal, 2013). Bu bilgiler, futbolun tarihsel gelişimini ve farklı kültürlerdeki yansımalarını anlamamıza katkıda bulunmaktadır.

19.yüzyılda Londra, tekstil endüstrisinin merkezi olarak büyük bir işçi sınıfı nüfusuna sahipti. Bu durum, işçilerin bolca boş zamana sahip olmalarına yol açtı. Ancak, işçilerin futbolu daha az kuralla ve sert bir şekilde oynamaları, oyunun zarar görmesine neden oldu. Bu sert oynanış tarzı, kuralları daha da katılaştırarak futbolun zarar göreceğini düşünen işçi kesiminin bir sonucu olarak ortaya çıktı. Öte yandan, Cambridge'deki öğrenciler, oyunu belirli kurallar çerçevesinde oynamayı tercih ediyordu. Bu iki farklı yaklaşım arasında tartışmalar yaşandı; işçi kesimi "Rugby" adı altında birleşirken, Cambridge öğrencileri modern futbolun temelini oluşturan kuralları belirlediler. 1866 yılında İngiltere, İskoçya, Galler ve İrlanda futbol federasyonları bir araya gelerek "International Board" adlı uluslararası bir kuruluş oluşturdular ve böylece oyun kurallarının kesinleşmesini sağladılar. Uluslararası Futbol Federasyonu FIFA (Federation Internationale de Football Association) ise İngilizlere karşı çıkmasına rağmen 1904 yılında kuruldu ve 1930'dan itibaren, bazı savaş dönemlerinde aksamalara rağmen, dört yılda bir Dünya Kupası etkinliğini düzenlemeye başladı (Müniroğlu ve Deliceoğlu, 2008). Bu gelişmeler, futbolun modern kurallarının ve uluslararası organizasyonlarının nasıl şekillendiğini göstermektedir.

Türkiye'de Futbolun Tarihi

Her medeniyette farklı isimlerle anılan futbol oyunu, Türklerde "tepük" olarak bilinmiştir. Kaşgarlı Mahmut'un ünlü eseri Divan-ı Lugat-it Türk'ün I. cildinde, Türklerin yüzyıllar boyunca top oyunları oynadıkları ve sporu nasıl icra ettikleri detaylı bir şekilde anlatılmaktadır. Türklerin futbol oyununa "tepük" adını vermeleri, kelime kökeni olarak "tepmek" fiilinden türetilmiştir. Ayrıca, Timur Tarihi adlı eserde, tepüğün Timurlenk döneminde de Türkler arasında oynandığı belirtilmektedir. İlk dönemlerde, Türklerin futbol oyunlarında kullandığı toplar, oval kalıplara dökülen ve keçi kılı ya da keçe ile sarılan kurşun kitlesinden yapılmıştı. Zamanla, topun yapısında değişiklikler olmuş; sert cisimlere ayakla vurmak yerine, daha yumuşak cisimlerle top oynanması tercih edilmiştir (Urartu, 1994). Bu tarihî bilgiler, futbolun tarihsel gelişimini ve Türk kültüründeki yerini anlamamıza katkıda bulunmaktadır.

Osmanlı Devleti'nin futbolla tanışması, Sultan Abdülaziz dönemine dayanmaktadır. Bu dönemde, Paris'e gönderilen Osmanlı öğrencileri, Fransa'da futbol oyunu ile tanışmış ve oyunun popülerliğini gözlemlemişlerdir. Öğrenciler, futbolun Türkiye'de tanıtılmasına katkıda bulunmak amacıyla, futbolla ilgili yazılmış bir kitabı Türkçeye çevirerek bu sporun Osmanlı toplumunda tanınmasına ve ilgi görmesine önayak olmuşlardır (Kahraman, 1995).

1894 yılında İngilizler tarafından İzmir'de kurulan Football Club Smyrna (İzmir Futbol Kulübü), Türkiye'de futbolun resmiyet kazanmasında önemli bir

adım atmış ve ülkenin ilk futbol takımı olarak tarihe geçmiştir. 1890 yılında İstanbul'da futbol müsabakaları düzenlenmeye başlanmış, bu gelişme futbolun Türkiye'deki yayılımını hızlandırmıştır. 1897 yılında, futbolun diğer şehirlere de yayılmasıyla birlikte, farklı şehirlerden takımların katılımıyla maçlar yapılmıştır. İzmir ve İstanbul illerinin oluşturduğu karma takımlar arasında oynanan ilk müsabaka, 2-1 İzmir karmasının galibiyetiyle sonuçlanmıştır (Talimciler, 2014). Bu dönemdeki gelişmeler, futbolun Türkiye'deki köklerini ve yayılma sürecini anlamak açısından büyük önem taşımaktadır.

2 Mayıs 1922 tarihinde kurulan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ), futbol ve genel spor yönetimi alanında önemli bir dönüm noktası olmuştur. Bu kurumun başkanlığına Ali Sami Yen seçilmiş ve 1922-1936 yılları arasında Türk sporunun yönetiminden sorumlu olmuştur. TİCİ'nin kurulmasıyla birlikte, Türkiye Futbol Federasyonu'nun teşkil edilmesi, milli müsabakaların düzenlenmesi ve ardından milli liglerin kurulması gibi ulusal spor organizasyonları gerçekleştirilmiştir. Bu gelişmeler, Türk futbolunun ulusallaşma sürecinde önemli adımları temsil etmektedir (Demir ve Talimciler, 2015; Ongan vd., 2010).

Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık kavramı, ilk kez spor psikolojisi üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan James Loehr tarafından 1986 yılında yayımlanan "Mental Toughness Training For Sports: Achieving Athletic Excellence" adlı eseriyle literatüre kazandırılmıştır (Mack ve Ragan, 2008; Peke, 2020). Dayanıklılık genel olarak, bir hareket veya duruma karşı mukavemet gösterme ve bu mukavemeti sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanır. Zihinsel dayanıklılık ise, mücadele sırasında karşılaşılan stres ve aksilikler gibi zorluklar karşısında zihinsel olarak güçlü kalabilme ve soğukkanlılığı sürdürebilme yeteneği olarak ifade edilir (Gucciardi ve Gordon, 2011). Bu kavram, özellikle sporcuların ve bireylerin zorlu koşullarda performanslarını sürdürebilmeleri için kritik bir rol oynamaktadır.

Bireylerin performanslarını sürdürebilmeleri için zihinsel dayanıklılığın kritik bir psikolojik strateji olarak önem arz ettiği ifade edilmektedir (Loehr, 1986).

Zihinsel dayanıklılık, hedeflere ulaşmada istikrarı sağlamak amacıyla zorlayıcı durumlarla karşılaşmayı, bu durumlara etkili bir şekilde yanıt vermeyi ve durumu yorumlamayı içeren bir süreç olarak tanımlanır. Bu süreçler, bireylerin değerlerini, davranışlarını, duygularını ve bilişsel yaklaşımlarını etkileyen önemli faktörler olarak kabul edilir. İlk başta kişiliğin bir özelliği olarak değerlendirilen zihinsel dayanıklılık, zamanla bireylerin psikolojik

performanslarını ve genel başarılarını ölçmek için kullanılan bir kavram olarak evrilmiştir (Uçar ve Kaplan, 2020). Bu evrim, zihinsel dayanıklılığın yalnızca kişisel bir özellik olması değil, aynı zamanda performans ve başarı üzerindeki etkisiyle ilgili bir gösterge olarak önem kazanmaktadır.

Bireyler hem galibiyet hem de mağlubiyet deneyimleri yaşarken, bu süreçlerde gerginlik ve endişe hissi de yaşayabilirler. Müsabaka sırasında veya öncesinde, başarıya ulaşmak ya da hızlı bir şekilde iyileşmek amacıyla zihinsel dayanıklılığın zirvede tutulması önemlidir. Bu durumlar, bireylerin zihinsel dayanıklılıklarını en üst düzeyde korumalarını gerektirir (Altunkalem, 2020). Zihinsel dayanıklılık, spor gibi yüksek kapasiteli ve zorlu koşullarla karşılaşılan faaliyetlerde, bu tür zorluklarla başa çıkabilmek için gerekli olan bir özellik olarak görülür (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009). Bu özellik, bireylerin karşılaştıkları zorlu durumları aşabilmelerine ve performanslarını sürdürebilmelerine yardımcı olur.

Zihinsel Dayanıklılığın Önemi

İnsanlar yaşamlarında zorluklarla karşılaştıklarında, genellikle ilk olarak negatif duygular yaşarlar ve stres yaratan durumlarla başa çıkmada güçlük çekebilirler. Ancak, zamanla bu stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkma ve yaşamlarını farklı şekilde yönlendirme kapasitesine sahip olabilirler. Bu adaptasyon sürecinin en önemli unsurlarından biri, sürekli çaba ve zaman gerektiren bir süreç olan zihinsel dayanıklılıktır (Sarı, Sağ ve Demir, 2020). Zihinsel dayanıklılık, bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerine ve stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olan temel bir faktördür.

Motorik özellikler ve fiziksel etmenler, spor ortamlarında performansı etkileyen en önemli unsurlar arasında yer alsa da, son yıllarda bireylerin psikolojik özelliklerinin de spor performansını etkilediği görüşü yaygınlık kazanmıştır. Kaynaklarda yapılan araştırmalar, sporcuların performansını etkileyen faktörler arasında zihinsel dayanıklılığın öncelikli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Jones, 2002). Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık, sporcuların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasitelerini ve genel performanslarını önemli ölçüde etkileyen bir psikolojik faktör olarak kabul edilmektedir.

Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın önemini vurgularken, profesyonel sporda sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel zorluklarla da karşılaştığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılıkla ilgili çeşitli çalışmaların ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Bu çalışmalar, sporcuların zorlu durumlarla başa çıkabilme yeteneklerini geliştirmelerine ve performanslarını sürdürebilmelerine yardımcı olan psikolojik stratejilerin önemini gözler önüne sermektedir.

Uluslararası dereceye sahip profesyonel sporcular, başarı elde ettiklerinde zihinsel dayanıklılığın önemli bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Zihinsel dayanıklılık, başarısızlık veya başarı arasında ayırt edici bir faktör olarak, sporcuların çeşitli baskılarla başa çıkabilme yetenekleriyle şekillenen bir özellik olarak tanımlanmaktadır. Bu özellik, sporcuların hem başarısızlık hem de başarı anlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasitelerini belirleyici bir etken olarak ortaya çıkmaktadır (Loehr, 1995).

Sporda zihinsel dayanıklılığın sportif performansı artırdığına dair birçok çalışma bulunmaktadır (Khan, Ahmad, Shamim ve Latif, 2018). Sporcular, fiziksel olarak yeterli düzeyde olmalarına rağmen yarışma veya maç sırasında performanslarının düşük olması, zihinsel dayanıklılığın önemini daha da vurgulamaktadır. Bu nedenle, sporcuların taktik, teknik ve fiziksel açıdan iyi olmalarına rağmen, psikolojik olarak yeterince güçlü olmamaları durumunda sportif performansları olumsuz etkilenebilir (Jones ve Parker, 2013). Rakiplerine üstünlük sağlayabilmek için sporcuların stres anlarında uygun şekilde hareket etmeleri, odak ve dikkatlerinin sürekliliğini sağlamaları gerekmektedir. Olumsuz durumlarla başa çıkabilme, dikkat ve odağın sürdürülebilmesi, zihinsel antrenmanlarla geliştirilen özelliklerdir (Jones, 2002).

Sheard (2013), sporda başarıyı elde etmede zihinsel dayanıklılığın önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir. Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışmada, tenis sporcuları arasında zihinsel dayanıklılık ile maç sırasındaki performansları arasında bir bağlantı olduğu ifade edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, maç sırasında performansa etki eden birden fazla etmenin bulunduğu onaylanmış olup, tenis oyuncularının performansına zihinsel dayanıklılığın olumlu bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Cowden, 2016). Son dönemlerde sporda zihinsel dayanıklılığın önemi üzerine yapılan çalışmalar, triatlon, boks ve kriket gibi çeşitli branşlarda zihinsel dayanıklılık ve spor performansı arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Klapper, 2011). Bu bulgular, zihinsel dayanıklılığın çeşitli spor dallarında performans üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Zihinsel dayanıklılık sayısız bireysel, çevresel ve durumsal faktörden etkilenir. Bu faktörleri anlamak eğitimcilere ve destek hizmetlerine üniversite öğrencileri arasında zihinsel dayanıklılığı etkili bir şekilde teşvik etmede rehberlik edebilir. Söz konusu faktörlerden bazıları şu şekilde sıralanabilir (Bacchi ve Licinio 2017, Wattick vd., 2021):

Zihinsel dayanıklılık, bireysel, çevresel ve durumsal faktörlerden etkilenir. Bu faktörleri anlamak, eğitimcilere ve destek hizmetlerine, üniversite öğrencileri ve sporcular arasında zihinsel dayanıklılığı etkili bir şekilde teşvik etme konusunda

rehberlik edebilir. Söz konusu faktörlerden bazıları şu şekilde sıralanabilir (Bacchi ve Licinio, 2017; Wattick vd., 2021):

- **Kişilik Özellikleri:** İyimserlik, yeni deneyimlere açıklık ve güçlü bir öz yeterlilik duygusu gibi belirli kişilik özellikleri, yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık ile ilişkilidir. Bu özelliklere sahip bireyler, zorlukları genellikle birer büyüme fırsatı olarak görme eğilimindedirler, bu da aksiliklerden hızlı bir şekilde geri dönme yeteneklerini artırır. Kişilik özellikleri, bireylerin stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma kapasitelerini doğrudan etkileyen önemli bir faktördür.
- **Sosyal Destek:** Güçlü bir sosyal destek ağı, zihinsel dayanıklılığı önemli ölçüde artırabilir; bu destek, arkadaşlar, aile üyeleri ve akıl hocalarının yanı sıra çeşitli sosyal çevreler tarafından sağlanabilir. Sosyal destek, bireylerin aidiyet duygusunu güçlendirir, onaylanma ihtiyacını karşılar ve endişelerini paylaşabilecekleri güvenli bir alan sunar. Bu destek, stres faktörlerinin etkisini azaltarak bireylerin zorlu durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırır. Sosyal destek ağları, bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yaratarak, stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine ve genel yaşam kalitelerini iyileştirmelerine yardımcı olur.
- **Başa Çıkma Stratejileri:** Bireylerin strese yanıt olarak kullandıkları başa çıkma mekanizmaları, zihinsel dayanıklılıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Adaptif başa çıkma stratejileri, örneğin problem çözme, yardım arama ve rahatlama tekniklerinin uygulanması, stres yönetimini daha etkili hale getirir ve bireylerin psikolojik esnekliklerini artırır. Buna karşın, kaçınma davranışları veya madde kullanımı gibi uyumsuz başa çıkma mekanizmaları, bireylerin zihinsel dayanıklılıklarını zayıflatabilir ve stresle başa çıkma yetilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, adaptif başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi ve teşvik edilmesi, zihinsel sağlık ve iyilik hali açısından kritik öneme sahiptir.
- **Erken Yaşam Deneyimleri:** Çocukluk ve ergenlik dönemindeki deneyimler, bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde zihinsel dayanıklılığını önemli ölçüde şekillendirebilir. Erken yaşta edinilen olumlu deneyimler, güvenli bağlanma ilişkileri ve başarıyla başa çıkılan zorluklar, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirebilir. Bu tür deneyimler, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve gelecekteki zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur. Dolayısıyla, erken dönem yaşantılar, bireylerin uzun vadeli zihinsel dayanıklılıklarını destekleyen kritik bir rol oynar.
- **Akademik Çevre:** Akademik ortamın doğası, öğrencilerin zihinsel dayanıklılığını önemli ölçüde etkileyebilir. Destekleyici öğretim üyeleri, yeterli kaynaklara erişim ve olumlu bir kampüs kültürü, öğrencilerde aidiyet duygusunu güçlendirebilir ve zorluklarla başa çıkma konusunda kararlılığı teşvik edebilir. Bu

unsurlar, öğrencilerin stres ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırarak, genel zihinsel dayanıklılıklarını destekleyen bir çevre oluşturur. Dolayısıyla, akademik ortamın yapılandırılması ve destekleyici unsurların sağlanması, öğrencilerin başarılı bir öğrenim deneyimi yaşaması ve zorlu durumlarla başa çıkma kapasitelerinin güçlenmesi açısından kritik öneme sahiptir.

- **Fiziksel Sağlık:** Fiziksel esenlik ile zihinsel dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Düzenli egzersiz, dengeli beslenme ve yeterli uyku, bilişsel işlevlerin, duygusal düzenlemenin ve stresle başa çıkma kapasitesinin iyileştirilmesine önemli ölçüde katkıda bulunur. Bu sağlıklı yaşam alışkanlıkları, bireylerin genel dayanıklılık seviyelerini artırarak, zorlu durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar. Dolayısıyla, fiziksel sağlığın korunması ve iyileştirilmesi, zihinsel dayanıklılığın desteklenmesi ve stresle başa çıkma yeteneğinin güçlendirilmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır.
- **Farkındalık ve Duygusal Zekâ**: Farkındalık pratiği yapmak ve duygusal zekâ becerilerini geliştirmek, öz farkındalığı, duygusal düzenlemeyi ve empatiyi artırabilir; bu unsurlar zihinsel dayanıklılığın oluşumunda kritik bir rol oynar. Farkındalık, bireylerin düşünce ve duygularını daha bilinçli bir şekilde izlemelerine olanak tanırken, duygusal zekâ becerileri, duygusal durumların yönetilmesine ve başkalarıyla etkili ilişkiler kurulmasına yardımcı olur. Bu süreçler, stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirerek, bireylerin zorlu durumlara karşı daha dirençli hale gelmelerini sağlar. Bu nedenle, farkındalık ve duygusal zekâ geliştirme, zihinsel dayanıklılığın artırılmasında önemli stratejiler olarak öne çıkmaktadır.
- **Olumsuz Yaşam Olayları:** Olumsuz yaşam olayları veya travmalar, bireylerin zihinsel dayanıklılığını ciddi şekilde zorlayabilir. Bununla birlikte, bu tür olaylarla etkili bir şekilde başa çıkabilen bireyler genellikle daha güçlü ve dayanıklı hale gelirler. Zorlu deneyimlerin üstesinden gelme süreci, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerine ve kişisel büyüme yaşamalarına katkıda bulunabilir. Bu adaptasyon süreci, bireylerin gelecekteki zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilme kapasitelerini artırarak, genel zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirebilir. Dolayısıyla, olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma becerisi, uzun vadede zihinsel dayanıklılığın gelişmesine önemli bir katkı sağlamaktadır.

Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Yapısı

Zihinsel dayanıklılığın kuramsal gelişiminin erken dönemlerinde, sporcuları merkezine alan araştırmalar yapılmamıştır. Spor alanında yapılan ilk zihinsel dayanıklılık araştırmaları genellikle kişilik teorileri üzerine odaklanmıştır. Bu bağlamda, ilk olarak Kelly'nin "Kişilik Yapı Teorisi" modeline başvurulmuştur. Kişilik Yapı Teorisi, bireylerin yaşadıkları deneyimler doğrultusunda kişisel yapılarını oluşturduklarını, bu yapıların dünyayı daha iyi anlama, kontrol etme ve

tahmin etme süreçlerinde kavramsal modeller geliştirmelerine yardımcı olduğunu öne sürer. Bu kuram, bireylerin geçmiş deneyimlerine dayalı olarak gelecekteki davranışlarını ve tepkilerini belirleme yetilerini açıklar (Başer, 2019).

Kişilik Teorisi'ne dayanarak geliştirilen Jones ve arkadaşlarının zihinsel dayanıklılığı açıklamak ve zihinsel olarak dirençli sporcu niteliklerini tanımlamak amacıyla sunduğu model, on iki alt boyut içermektedir. Bu boyutlar şunlardır: uzun vadeli hedefleri motivasyon aracı olarak kullanma, inanç, çevresel faktörleri kontrol altına alma, odaklanma, kişisel sınırları zorlama, performans düzenleme, farkındalık, baskı ile başa çıkma, başarı ve başarısızlıkla başa çıkma, duygu ve düşünce kontrolü (Jones vd., 2002). Bu boyutlar, sporcuların zihinsel dayanıklılığını oluşturan ve etkileyen çeşitli özellikleri kapsamlı bir şekilde tanımlamaktadır.

Gucciardi ve Gordon, 11 elit düzey antrenör ile zihinsel dayanıklılık üzerine gerçekleştirdikleri nitel çalışmada, zihinsel dayanıklılık konusundaki görüş, fikir ve tecrübeleri incelemişlerdir. Bu çalışma, Avustralya futbolunu temel alarak geliştirilmiş bir zihinsel dayanıklılık versiyonunu ortaya koymuştur. Çalışmanın sonucunda, on bir farklı bireysel özellik belirlenmiştir. Bu özellikler; güçlü tavır, motivasyon, odaklanma, yılmazlık, inanç, baskı ve bağlılık ile başa çıkma yetilerini içermektedir ve önceki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Ayrıca, spora özgü zekâ, bireysel zekâ, fiziksel dayanıklılık ve duygusal zekâ özellikleri, bu çalışmanın neticesinde ortaya çıkan yeni bulgular arasında yer almıştır (Gucciardi vd., 2008).

İkinci temel alınan kuram, Cattell'in "Kişilik Faktör Analizi" modelidir. Raymond Cattell tarafından geliştirilen bu kuram, bireylerin olaylara karşı nasıl tepki vereceklerini belirleyen faktörler bütününü ifade eder ve kişiliğin, her bir olayda gözlemlenebilen ve gözlemlenemeyen hareketlerin toplamı olduğunu öne sürer. Cattell'in 16 faktörlü kişilik özellikleri şunlardır: duygusal kararlılık, tedbirlilik, hassasiyet, mantıklı düşünme, neşelilik, endişe duygusu, değişikliğe açıklık, üstünlük, kural bilinci, sosyal cesaret, dalgınlık, hususiyet, kendine yetebilme, gerginlik ve mükemmeliyetçilik (Cattell, 1957). Bu faktörler, bireylerin kişilik özelliklerini daha kapsamlı bir şekilde anlamak ve değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır.

Üçüncü temel alınan kuram, Kobasa'nın "Sağlam Kişilik" modelidir. Kobasa, bireylerin yaşamlarındaki stresli durumların rahatsızlıkların başlangıcı üzerindeki etkilerini inceleyerek, dayanıklılığı üç temel öğe üzerinden değerlendirmiştir. Bu öğeler;

Bağlılık: Kobasa'nın Sağlam Kişilik modelinde, kişinin hayatına kendini adamasını, faal bir şekilde müdahil olmasını ve yaşamdaki anlamı aramaya yönelik hedefler belirlemesini ifade eder. Bu kavram, bireylerin yaşamlarına anlam katma ve bu anlam doğrultusunda aktif bir şekilde hareket etme eğilimlerini kapsamaktadır. Bağlılık, bireylerin stresli durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırarak, zorluklar

karşısında daha dirençli ve kararlı olmalarını destekler. Dolayısıyla, bağlılık, bireylerin yaşamlarına olan bağlılıklarının ve hedeflerine olan adanmışlıklarının stresle başa çıkma kapasiteleri üzerindeki olumlu etkilerini vurgular.

Kontrol: Bireyin olumsuzluklarla karşılaştığında zayıflık göstermek yerine, bu durumların kendisi üzerinde olumlu bir etki yarattığını fark etmesi, öz disiplin ve yaşamına müdahale etme kapasitesini ifade eder. Bu durum, bireyin stresli ve zorlu koşullarla başa çıkarken, kişisel güçlerini ve kontrol becerilerini kullanarak, yaşadığı olumsuzlukları fırsata dönüştürme yeteneğini vurgular. Öz disiplin, bireylerin bu tür durumlarda kendilerini kontrol edebilme ve hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılıklarını sürdürme yeteneklerini içerirken; yaşamına etki edebilme, bireylerin çevresel faktörleri yönetme ve stres kaynaklarını kontrol altına alma becerilerini ifade eder. Bu özellikler, bireylerin zorluklarla başa çıkma süreçlerinde daha dirençli ve etkili olmalarını sağlar.

Mücadele: Farklılaşmanın normalliğini kavrama, bireyin yaşadığı olumsuzlukların ve zorlukların kişisel güvenliği tehdit etmektense, büyüme ve gelişmeye katkıda bulunabileceği düşüncesini ifade eder (Kobasa, 1979). Bu anlayış, bireylerin karşılaştıkları farklı ve zorlu durumları, kişisel gelişim ve öğrenme fırsatları olarak değerlendirmelerine olanak tanır. Bu bakış açısı, bireylerin stresli ve belirsiz durumlarla başa çıkma yeteneklerini artırarak, genel zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Böylece, farklılaşma ve zorluklar, bireylerin kişisel ve profesyonel gelişim süreçlerinde olumlu bir etki yaratabilir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık

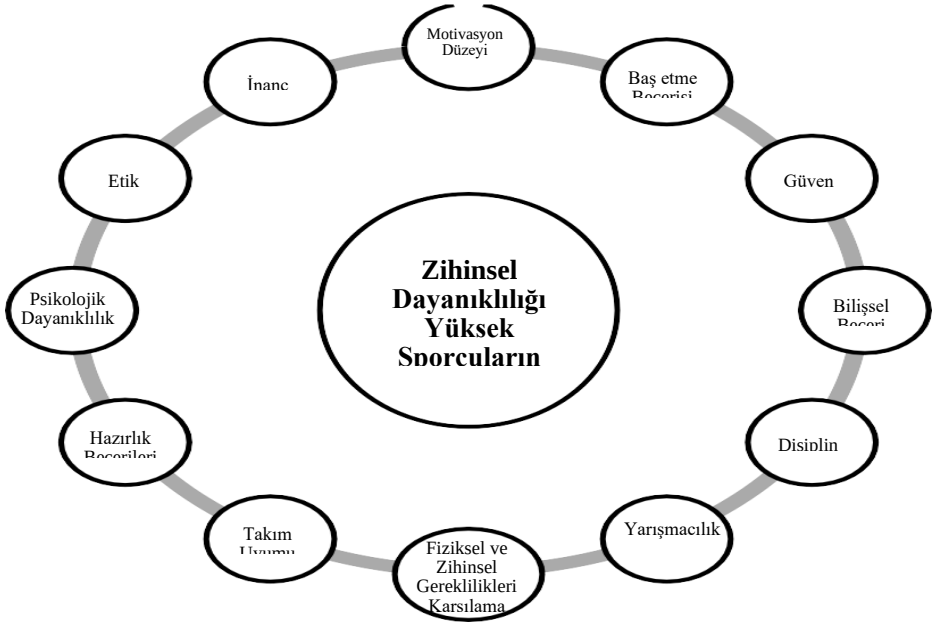
Son yıllarda zihinsel dayanıklılık kavramı, literatürde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Spor araştırmacıları, yöneticiler, antrenörler ve sporcular, bu kavramın spor performansı üzerindeki olumlu etkilerini giderek daha fazla kabul etmektedir. Jones ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, zihinsel dayanıklılığın sportif başarı üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmış ve bu özelliklerin sporcuların performansını artırmadaki rolü ortaya konmuştur.

Zihinsel dayanıklılık kavramı, ilk olarak Loehr tarafından 1986 yılında gündeme getirilmiştir. Bu kavram, sporcuların rekabet sırasında en yüksek performanslarını sürdürme ve koruma yeteneği olarak tanımlanır. Genel olarak, bu yetenek sporcuların odaklanma, hatalardan geri dönme, stresle başa çıkma ve zorluklar karşısında azimle devam etme becerileriyle ilişkilidir (Mack ve Ragan, 2008).

Zihinsel dayanıklılık konusundaki ilk tanımlardan birini yapan araştırmacılardan biri olan Cattell (1957), bu alanda yüksek puanlar elde eden sporcuları belirli özelliklerle tanımlar. Bu sporcular, gerçeklikten sapmayan ve sorumluluk bilincine sahip bireyler olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, bu bireylerin dayanıklılıkları

yüksektir ve karşılaştıkları sorunlarla etkin bir şekilde mücadele edebilme yetenekleri bulunur. Bu yetenekler, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirir ve performanslarını olumlu yönde etkiler. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların en yüksek performanslarını sergileyebilmeleri ve bu performansı sürdürebilmeleri için kritik bir faktördür. Bu özellik, sporcuların karşılaştıkları zorluklara rağmen azimle devam etmelerini sağlar ve onların başarılı olmalarına yardımcı olmaktadır.

Spor ortamında zihinsel dayanıklılık ile ilgili ilk çalışmayı yapan Fourie ve Potgieter (2001) 160 elit sporcu ve 131 antrenörden zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcularda olması gereken özellikleri 12 başlık altında kategori etmiştir. Bunlar aşağıdaki şekildeki gibidir.



Şekil 1. Zihinsel Dayanıklılığı Yüksek Sporcuların Özellikleri (Fourie ve Potgieter, 2001).

Zihinsel dayanıklılık, kendine güven, stresli durumlarda ilerleme, dış faktörlerin dikkat dağıtmasına izin vermeme, çaba gösterme, kararlarının arkasında durabilme, baskı altında performansını etkilememe, motivasyonu sürdürebilme ve cesur olabilme gibi bir dizi özelliği içerir (Connaughton vd., 2010; Sheard, 2013; Şahinler ve Ersoy, 2019). Stres altında devam edebilme yeteneği, zorluklarla başa çıkmak ve stresli durumlarda bile ilerlemek için gereklidir; bu, bireyin zorluklar karşısında yılmadan hedeflerine ulaşmak için gereken çabayı göstermesini sağlar. Konsantrasyonunu dış etkenlerin bozmasına

izin vermemek, bireyin dikkatini hedeflerine odaklamasını ve dikkat dağıtıcı unsurlardan etkilenmemesini sağlar, bu özellikle karmaşık ve zorlu görevlerde önemlidir. Çaba gösterme, bireyin hedeflerine ulaşmak için gereken enerji ve çabayı ortaya koyması anlamına gelir ve başarı için kritik bir faktördür. Kararlarının arkasında durabilme, bireyin aldığı kararları destekleme ve uygulama yeteneğini ifade eder. Baskı altında bile performansını etkilememek, bireyin stresli veya zorlu durumlarda performansını sürdürebilme yeteneğini gösterir ve bu, zorluklar karşısında başarılı olmayı destekler. Motivasyonunu sürdürebilme, bireyin hedeflerine ulaşmak için gerekli motivasyonu koruyabilme yeteneğini ifade eder (Şahinler ve Ersoy, 2019; Jones vd., 2009).

Literatürde, spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık durumlarının spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Turan ve Tatlısu, 2021). Egzersizin kişilerin psikolojik durumlarını iyileştirdiği, ruh ve beden sağlığını düzelttiği, maddi ve manevi faydalar sağladığı ve psiko-sosyal alanda kişileri geliştirdiği bilinmektedir (Ağırbaş vd., 2021; Tatlısu, Ağırbaş ve Uçan, 2022). Ayrıca, fiziksel aktivitenin özgüven gibi psikolojik gelişimlere de katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Turan & Tatlısu, 2021).

Futbolda Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, bir bireyin zorlu koşullarda, baskı altında ve stresli durumlarda güçlü kalabilme, hedeflere odaklanabilme ve olumsuzluklara karşı direnç gösterebilme yeteneğidir. Futbolcularda bu özellik hem antrenmanlarda hem de maçlarda yüksek performansı sürdürebilmek için kritik bir öneme sahiptir. Zihinsel dayanıklılık, futbolcuların yoğun maç takvimleri, zorlu antrenman süreçleri ve oyun içindeki baskılar karşısında kararlı kalmalarını sağlar. Bu yetenek, sporcuların performanslarını en üst düzeyde tutmalarına ve karşılaştıkları zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur.

Futbolcularda zihinsel dayanıklılığın geliştiğine dair gözlemlenen belirtiler, sporcuların istediklerinden daha fazlasını yapabilme gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu belirtiler, rekabet edebilmek ve başarı elde edebilmek için güçlü bir zihinsel yapıya sahip olma ihtiyacını teyit etmektedir. Futbolcularda zihinsel dayanıklılığın, hem doğal olarak var olan bir faktör olduğu hem de geliştirilebilen bir özellik olduğu söylenebilir. Futbolcuların farklı durumlardan edindikleri deneyimlerin, zihinsel dayanıklılık seviyelerinin ilerlemesine katkı sağladığı belirtilmektedir. Bu durumun, futbolcunun gelişimini ve kariyerini ilerletme sürecinde değerli olduğu düşünülmektedir. Futbolcunun çevresi ve aldığı eğitim, farklı olaylarla başa çıkma becerisini etkileyebilir. Bu bağlamda, futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarıyla ilgili iki temel yaklaşım geliştirilmiştir. Birincisi, zihinsel dayanıklılığı düşük olan oyuncuların zayıf yönlerini belirleyip

bunları zamanla güçlendirmektir. Bu yaklaşımda, antrenörlerin ve spor psikologlarının, futbolcunun çeşitli koşullarda sergilediği tepkileri dikkatlice gözlemlemeleri ve zihinsel dayanıklılık özellikleriyle doğru bir şekilde ilişkilendirmeleri önemlidir. İkincisi ise, zihinsel dayanıklılığın geliştirilebilir olduğudur ve bu yaklaşım, futbolcuların bu özelliği bilinçli bir şekilde geliştirebileceğini öngörür (Thelwell, 2005).

Futbolcunun zorlu koşullarda doğru kararlar alabilmesi ve uygulayabilmesi için performansa pozitif etki sağlayan en önemli psikolojik faktör, zihinsel dayanıklılıktır. Futbol, genç futbolcuların karakter ve ahlak geliştirmelerine yardımcı olabilen bir oyun olarak tanımlanmaktadır (Görgüt, 2017). Ayrıca futbol hem bireysel hem de takım performansının yüksek düzeyde koordinasyon ve dayanıklılık gerektirdiği dinamik bir spor dalıdır. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık, futbolcuların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma ve en iyi performanslarını sergileme kapasitelerini etkileyen kritik bir faktördür. Futbolcuların bu özelliği geliştirmesi, oyun sırasında karşılaştıkları çeşitli baskılara ve stresli durumlara daha etkili bir şekilde yanıt verebilmelerini sağlar, böylece hem bireysel hem de takım performanslarını artırır

Sonuç

Yapılan bu çalışma, futbolda zihinsel dayanıklılığın, futbolcular üzerindeki etkilerini ve faydalarını ortaya koymayı amaçlamıştır.

Futbol, sadece fiziksel beceri ve teknik yetenek değil, aynı zamanda yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık gerektiren bir spor dalıdır. Maçlar sırasında yaşanan yüksek tempo, sürekli değişen oyun koşulları ve rakiplerin stratejik hamleleri, oyuncuların stres ve baskı altında performanslarını sürdürebilmelerini zorlaştırır. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık, futbolcuların bu zorluklarla başa çıkabilme ve yüksek performansı devam ettirebilme yeteneklerini belirler. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan oyuncular, maçın kritik anlarında sakin kalabilir, stresli durumlarda soğukkanlılıklarını koruyabilir ve rakiplerin baskısına rağmen stratejik düşünme yeteneklerini kaybetmeden etkili kararlar alabilirler. Bu özellik, oyuncunun sadece oyun içindeki performansını değil, aynı zamanda genel spor kariyerini de olumlu yönde etkiler, çünkü mental güç, sıkıntılı dönemlerde motivasyonunu ve öz güvenini sürdürebilmenin anahtarıdır. Dolayısıyla, futbolcuların sadece fiziksel olarak değil, zihinsel olarak da hazırlıklı olmaları hem bireysel hem de takım başarıları için kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmaların sonuçlarına bakıldığın da yaş, gelir, tecrübe, devamlılık v.b. değişkenlerin de futbolcuların zihinsel dayanıklılığına etki ettiği görülmektedir.

Kaynakça

Ağırbaş Ö., Tatlısu B., & Karakurt S. (2021), *Geçmişten Günümüze Sağlık Alanında Egzersizlerin Rolü*, Editörler: E. Ağgön, Y. Ç. Yıldızhan. Ö. Ağırbaş. Spor ve Sağlık Araştırmaları (1-15). Ankara: Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Akay, B., Ceylan, M., & Arslan, S. (2022). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tercihleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi, 28*, 27-47. https://doi.org/10.17368/uhbab.2022.28.03.

Altunkalem, S. (2020). *Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Aydın, MB., Hatipoğlu, D. ve Ceyhan Ç. (2008). Endüstriyel Futbol Çağında "Taraftarlık". *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26: 289-316.

Bacchi, S. ve Licinio J. (2017) Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic Psychiatry*, 41, 185-188.

Başer, B. (2019). Voleybolcularda *Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Başoğlu, B. (2018). Tarihsel Süreç İçinde Türk Spor Yönetimi. 1. Basım. Ankara, Gazi Kitabevi:286.

Bulgay, C., Kasakolu, A., Kazan, H. H., Mijaica, R., Zorba, E., Akman, O., ... & Ergun, M. A. (2023). Exome-wide association study of competitive performance in elite athletes. *Genes*, *14*(3), 660.

Bulgay, C., Zorba, E., Akman, O., Bayraktar, I., Kazan, H. H., Ergun, M. A., & Ulucan, K. (2022). Evaluation of Association between PPARGC1A Gene Polymorphism and Competitive Performance of Elite Athletes. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 323-332.

Cattell RB. (1957.). Personality and motivation structure and measurement. New York: Harcort, Brace and World

Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. The Sport Psychologist, 24, 168- 193.

Cowden, R. G. (2016). Mental Toughness, Emotional İntelligence, and Coping Effectiveness: An Analysis Of Construct İnterrelatedness Among High-Performing Adolescent Male Athletes. Perceptual and Motor Skills, 123(3), 737–753. doi: 10.1177/0031512516666027.

Demir, M, Talimciler A, (2015). *Şiddet, şike ve medya kıskacında futbol ve taraftarlık*. Yayın Literatürk Academia. Konya.

Dever, A. (2008). *Sosyolojik Boyutlarıyla Spor*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi.

Erkılıç, A. O., & Şenel, Ö. (2019). Determination of relationships between body composition, anaerobic performance and balance in wrestlers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 7(4), 1-10.

Erkılıç, A. O., Öz, Ü., & Özkan, A. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda eğitim gören genç erkek sporcularda morfolojik değişkenler ile üst ekstremiteden elde edilen anaerobik performans değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. International Journal of Sport Culture and Science, 4(Special Issue 1), 79-92.

Fourıe, S. ve Potgıeter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. South African Journal for Research in Sport. *Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.

Göktepe, M., Göktepe, M., Güder, F., & Günay, M. (2019). The effects of core training given to female soccer players on different vertical jumping methods. *Journal of Human Sciences*, *16*(3).

Göral, M. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*, 1. Baskı. Isparta, Tuğra Ofset.

Görgüt, İ. ve Tutkun, E. (2017):Adaptation of ındividual and team character in sport questionnaire to turkish, *Journal of Education and Training Studies*, 5(10): 176.

Gucciardi DF, Gordon S, ve Dimmock JA. (2008).Towards an understanding of mental toughness in australian football. *Journal of Applied Sport Psychology* 20(3): 261-281.

Gucciardi, D. F., Gordon, S. and Dimmock, J. A. (2009). Advancing Mental Toughness Research And Theory Using Personal Construct Psychology. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.

Gucciardi, D.F. ve Gordon, S. (2011). Mental toughness in sport: Developments in theory and research . Routledge Books.

Guder, F., & Akman, O. (2023). Time-motion analysis of the 2022 Manchester Taekwondo Grand Prix. *Journal of ROL Sport Sciences*, *4*(1), 22-36.

Güder, F., Canbolat, B., & Gunay, M. (2022). 12-14 Yaş taekwondocularda vücut kompoziyonu kuvvet ve esneklik ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 166-175.

Güder, F., Canbolat, B., Gün, F., & Makar, E. (2016). Taekwondoculardа Kuvvet, Esneklik ve Alt-Üst Ekstremiteden Elde Edilen Bazı Değişkenler Arasindaki İlişkinin Belirlenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, *4*(Special Issue 1), 228-233.

İnal, AN. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Konya, Desen Ofset Matbaacılık:5

İnal, An. (2013). *Futbolda eğitim ve öğretim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Jones G, Hanton S, ve Connaughton D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology 2002, 14: 205-218.

Jones, G. (2002). What İs This Thing Called Mental Toughness? An İnvestigation Of Elite Sport Performers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218

Jones, M. I. ve Parker, J. K. (2013). What İs The Size Of The Relationship Between Global Mental Toughness And Youth Experiences? *Personality And Individual Differences*, 54(4), 519-523.

Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J. and Sheffield, D. A (2009). Theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2: 161–180.

Kahraman A, (1995). *Osmanlı Devleti'nde spor*, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Karakuş, S. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Sağlıkları ile Serbest Zaman ve Sigara Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi,6(2): 1-13.

Khan, I. A., Ahmad, J., Shamim, A. and Latif, A. (2018). Mental Toughness And Athletic Performance: A Gender Analysis Of Corporate Cricket Players İn Pakistan. The Spark A Hec Recognized Journal, 2(1), 90- 102.

Klapper, R. G. (2011). George Kelly's Repertory Grids İn Social Constructionist Research İn The French Context. *Management Avenir*, (3), 354-371.

Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1): 1.

Kul, M., Ceyhan, M. A., Adatepe, E., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Boz, E. (2021). An investigation of high school students' continuous anxiety towards physical education and sports course. Education Quarterly Reviews, 4.

Loehr, J. E. (1986). Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence. Ma: Penguin Books.

Loehr, J. E. (1995). The *new mental toughness training for sports.* New York: Plume.

Mack, M.G. and Ragan, B. G. (2008). Development of the mental, emotional and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathles. *Journal of athletic training*, 43 (2), 125-132.

Müniroğlu, S. ve Deliceoğlu, G. (2008). *Futbol"da müsabaka analizi ve gözlem teknikleri*. Ankara Üniversitesi Basımevi.

Nazik, K. N., & Hazar, E. B. (2023a). Yaşlılarda Spor. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri I. Ankara: Duvar Yayınları (s. 133-146). Nazik, K. N., & Hazar, E. B. (2023b). Çocuklarda Egzersizin Önemi. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II. Ankara: Duvar Yayınları (s. 132148).

Nazik, K. N., & Hazar, E. B. (2023b). Çocuklarda Egzersizin Önemi. İçinde: Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II. Ankara: Duvar Yayınları (s. 132148).

Oğur, Y. G., Kılınç, İ. S., Var, L., & Bozdağ, B. (2022). Kuyulu, İ. ve Zorba, E. (Ed.), Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. İçinde Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar-18, 41. Duvar Yayınları.

Ongan. T, Demiröz, H. ve Dündar, M. (2010). *Akademik futbol, futbolda rekabet başarı ilişkisi.* Hiperlink Yayınları, İstanbul.

Orhan, O. & Akman. O. (2022). Genç milli taekwondocuların bacak kuvveti ile çeviklik değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SOCIAL MENTALITY AND RESEARCHER THINKERS JOURNAL (SMART JOURNAL),* 6(32), 927-935.

Özen,Ü. Eygü, H. ve Kabakuş A.K. (2013). Üniversite öğrencilerinin sporda Şiddet ve saldırganlık algıları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi,* 7: 323- 342.

Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Saçaklı H, Kale R, Özdemir Y. ve Gökçe E. (1995). *Futbol.* İstanbul Teknik Üniversitesi Yayınları. Yayın No: 1566.

Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, A. P. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. Atatürk Üniversitesi *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4).

Sheard M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Second edition, Hove, East Sussex: Routledge.

Sunay H. (2010). *Sporda Organizasyon.* 1.basım. Ankara, Gazi Kitabevi:15-30.

Şahin HM, Şebin K, Yılmaz M, ve Şahin M. (2014). *Sporda Şiddetin Boyutları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Şahinler, Y. ve Ersoy A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research,* 5(2), 168-177.

Talimciler A, (2014). *Türkiye'de futbol fanatizmi ve medya ilişkisi*. Bağlam Yayınları, İstanbul.

Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve Şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies,* 5(8): 1071-1093.

Tatlısu, T, Ağırbaş, Ö, & Uçan, İ. (2022). Öğrencilerin Duygularını İfade Etmede Çeşitli Demografik Özelliklerin Etkisinin İncelenmesi, Her Yönüyle Spor Araştırmaları II, (Eds: Ağırbaş, Ö, Aggön, E., & Seçkin Ağırbaş, İ), Akademisyen Kitabevi A.Ş. Ankara, s.27-44.

Thelwell R, Weston N,ve Greenlees I. (2005).Defining and understanding mental toughness with in soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4): 326-332.

Tokat, S. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Okul Yöneticilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Etkinliği Üzerine Görüşlerinin İncelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

Turan, M., & Tatlısu, B., (2021). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği). Editör: Doç. Dr. Mehmet Ilkım. Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler. *Gece Kitaplığı.* 187-202. Ankara

Turgut, M., Aydın, R., & Erkılıç, A. O. (2017). Bartın üniversitesi badminton takımında yer alan kadın sporculara uygulanan 8 haftalık klasik badminton antrenmanlarının bazı fiziksel performans parametreleri üzerine etkileri. *International Journal of Cultural and Social Studies,* 3(1), 354-364.

Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi ile Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi.

Uçar, U. M. ve Kaplan, T. (2020). Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2), 145-157.

Urartu Ü, (1994). *Futbol teknik taktik kondisyon*. İnkılap Kitabevi, İstanbul.

Üstünel, R. ve Alkurt, Z. (2015). Futbolda Şiddet ve düzensizliğin önlenmesi için 6222 sayılı yasanın getirdiği yeni bir uygulama: elektronik bilet ve yaşanan sorunlar. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(2): 141-175.

Wattick R. A, Hagedorn R. L., ve Olfert M. D. (2021). Impact of resilience on college student mental health during Covid-19. *Journal of American College Health*,18.

Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (yüksek lisans tezi), Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

5. Bölüm

SPORUN KİŞİLİK ve YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ

Uğur AYDEMİR[1]
Umut Diyar GÖK[2]

[1] Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0002-5051-7396
[2] Arş. Gör., Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0009-0008-0554-672X

Giriş

Spor, bireylerin yaşam kalitesini ve genel iyilik halini önemli ölçüde etkileyen bir faaliyettir. Bu etkinin anlaşılması, sporun kişilik gelişimi ve yaşam doyumu üzerindeki rolünü incelemek açısından kritik öneme sahiptir. Sporun kişilik üzerindeki etkileri, bireylerin karakter yapılarını, sosyal becerilerini ve genel davranışlarını şekillendirmekte önemli bir rol oynar. Aynı şekilde, yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden biri olarak spor, bireylerin genel yaşam memnuniyetleri ve duygusal iyilik halleri üzerinde belirleyici olabilir.

Kişilik, bireyin hem içsel hem de dışsal özelliklerini kapsayan, onu diğerlerinden ayırt eden ve tutarlı davranış biçimlerini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, kişinin genetik yatkınlıkları ile sosyalleşme sürecinde kazandığı özelliklerin birleşiminden oluşur (Cüceloğlu, 1993; Eren, 2000). Psikolojik literatürde, kişiliğin tanımına dair çeşitli yaklaşımlar bulunmakta olup bu tanımlar genellikle bireyin zihinsel, fiziksel ve ruhsal niteliklerini bütünsel olarak ele alır. Ancak, kişiliğin kapsamlı bir tanımı konusunda psikologlar arasında tam bir uzlaşı sağlanamamıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2013). Bunun yanında spor ve kişilik arasındaki ilişki araştırıldığında, sporun kişinin kişilik gelişimi ve sosyalleşme sürecinde önemli bir rol oynadığı ortaya konulmuştur. Spor faaliyetleri, bireyin zihinsel ve toplumsal gelişimini olumlu yönde etkiler ve sporcu ile sporcu olmayan bireylerin kişilik özellikleri arasında belirgin bir fark gözlemlenmektedir (Weinberg ve Gould, 2007).

Yaşam doyumu kavramına bakacak olursak, insanların yaşamlarının bir bölümünü değil, bütün yaşamından aldığı doyumun göstergesidir (Özdevecioglu, 2003). Yaşam doyumu, spesifik bir duruma dayalı olarak değerlendirilmemelidir; aksine, bireylerin genel yaşam deneyimlerinden kaynaklanan duygusal durumlarını kapsar. Bu bağlamda, yaşam doyumu, belirli bir olay ya da durumla ilişkili değil, kişinin yaşamının tüm yönlerinden elde ettiği tatmin ve memnuniyet düzeyini ifade eder. Bireylerin çeşitli olaylar karşısında hissettikleri mutluluk, moral ve genel olarak iyi olma hali, yaşam doyumunun kapsamına girer (Vara, 1999).

Spor, insanların genel sağlığını ve yaşam kalitesini iyileştirirken, iş yaşamında da performans ve motivasyon artışı sağlar. Spor, sosyal etkileşimi teşvik eden önemli bir faktördür. Özellikle ergenlik ve gençlik dönemlerinde, bireylerin sosyal ilişkileri ve arkadaş gruplarıyla etkileşimi büyük önem taşır. Takım sporları veya grup egzersizleri gibi aktiviteler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, takım çalışması yapmalarına ve yeni insanlarla tanışmalarına yardımcı olabilir. Bu tür etkileşimler, yaşam doyumunu artırabilir ve bireylerin sosyal bağlantılarını güçlendirebilir (Kara, Kelecek ve Aşçı, 2014).

Bu bağlamda, sporun kişilik ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini ele alan bu çalışma, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sporun önemini ve faydalarını vurgulamayı hedeflemektedir.

Kişilik

Modern psikoloji bilimi, zaman içinde birikmiş bilgi ve kuramlarla kişiliği açıklamada geniş bir araştırma yelpazesi ve derin bir literatüre sahip olmuştur. Teknolojinin henüz hayatımıza girmediği geçmiş dönemlerde yapılan gözlem ve deneyler, bugünün teknolojik imkanlarıyla daha kapsamlı ve çeşitli yaklaşımların kullanılmasına olanak tanımıştır. Bu durum, kişilik araştırmalarının daha geniş bir perspektiften ele alınmasını sağlamış ve bilim insanlarının bu alana olan ilgilerini artırmıştır. Kişiliğin karmaşıklığı ve çeşitliliği, psikologlar, sosyologlar ve spor bilimciler için heyecan verici ve sürekli olarak araştırılan bir konu olmuştur. İnsan davranışlarını anlamada psikologlar, toplumsal davranışları incelemede sosyologlar ve sporcuların davranışlarını anlamada spor bilimciler önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, günümüzde kişiliği anlamak sadece profesyonel bir görev değil, aynı zamanda bireylerin günlük yaşamlarında da doğal bir şekilde üstlendikleri bir rol haline gelmiştir (Dönmez, 2022). Özellikle sevdiği insanların zor zamanlarında yanında olan ve destek sağlayan bireyler, bu açıdan psikolog rolünü bilincinde olmadan üstlenmiş olabilmektedir. Bu bağlamda, kişilik araştırmalarının yerel ve bölgesel literatüre katkı sağlaması, alanın zenginleşmesine, yenilikler getirmesine ve araştırmalara umut verici bir perspektif kazandırmasına olanak tanıyacaktır.

Kişilik ve Kişiliğin Tanımlanması

İnsanoğlu, on dokuzuncu ve yirminci yüzyıllarda dış evreni anlamak için kapsamlı bir araştırma sürecine girmiş ve bu süreçte birçok başarıya imza atmıştır. Ancak, bu başarıların aksine, kendi iç dünyasını ve kişisel doğasını keşfetme konusunda benzer bir ilerleme kaydedilememiştir. 21. yüzyılda, bilimsel gelişmelerin çoğunlukla doğa bilimlerinden ziyade sosyal ve insani bilimlerde gerçekleşmesi beklenmektedir. Özellikle, insanın karmaşık ve çok katmanlı iç yapısını anlamak için multidisipliner bir iş birliği gerekecektir (Uzunoğlu, 2006). İnsan davranışlarını açıklamak için birçok farklı yaklaşım mevcut olup, kişilik psikolojisi bu alandaki görece genç alanlardan biridir. Ancak kişilik araştırmalarının kökenleri oldukça eski zamanlara dayanmaktadır (Ciccarelli ve White, 2018). Kişiliğin fizyolojik kökenlerine dair ilk teoriler, Antik Yunan dönemine kadar uzanan Hipokrat'ın (M.Ö. 460-370) çalışmalarına dayanmaktadır. Bu teorileri daha da geliştiren hekim ise Galen (M.S. 130-200) olmuştur (Chamorro-Premuzic, 2014). Ayrıca, kişilik (personality) teriminin

kökeni Latince "persona" kelimesine, yani maske anlamına gelmektedir (Chamorro-Premuzic, 2014,). Tiyatro oyuncularının oyun sırasında kullandığı bu maskeler, farklılıklar ve duyguların ifade edilmesinde önemli bir rol oynamıştır (Yanbastı, 1996). Çoğu insan kişiliği anladığını iddia etse de (Brody ve Ehrlichman, 1998), kişilik kavramı büyük bir karmaşıklık ve çeşitliliğe sahiptir (Feshbach ve Weiner, 1991). Bu nedenle, kişilik üzerinde birçok farklı görüş ve tanım literatürde yer bulmuştur (Dönmez, 2018).

Kişilik kavramı üzerinde yapılan araştırmalarda, İngilizce Webster Uluslararası Sözlüğü' nden derlenen 17.953 sıfat listesi kullanılmıştır (Allport ve Odbert, 1936). Günlük dilde sıkça karşılaşılan "kişilik" terimi, psikologlar tarafından bireyin "özel ve ayırt edici" davranışları olarak tanımlanmıştır (Köknel, 1983). Burada "özel" ifadesi, bireyin sıkça sergilediği belirgin davranışları temsil ederken; "ayırt edici" ifadesi, bu davranışların diğer bireylerden farklılaşan yönlerini belirtir (Aytaç, 2000). Kişilik, "bireysel davranışların ve tecrübelerin belirli kalıplar ve tutarlılıklar içinde ortaya çıkması" olarak tanımlanabilir (Carver ve Scheier, 2012). Ayrıca, kişilik "bireyin içsel ve dışsal çevresiyle kurduğu tutarlı davranış biçimleri ve kişisel süreçlerin bir yansıması" olarak kabul edilir (Cloninger, 2013). Burger (2021), kişiliği "bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve içsel süreçler" olarak tanımlar. Cüceloğlu (2017) ise kişiliği, "bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğerlerinden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi" olarak ifade eder.

Beş faktör kişilik modeli

Kişiliği açıklamak amacıyla yıllar boyunca yapılan çalışmalar ve kuramlar neticesinde, genel kabul gören "Büyük Beşli" adı verilen kişilik faktörleri ortaya çıkmıştır. "Büyük Beşli," farklı bilim insanları tarafından çeşitli isimlerle ifade edilmiş olsa da, genellikle aynı temel özellikleri tanımlamak konusunda birleşmiştir. Bu faktörler; "dışa dönüklük, uyumluluk, öz disiplin, nevrotiklik ve deneyime açıklık" olarak literatürde yer bulmuştur (McCrae ve Costa, 1997, 2004, 2008; Costa, vd., 1991; McCrae ve John, 1992; Goldberg, 1990, 1992). Araştırma kapsamında, bu faktörler aşağıda verilen isimleriyle ele alınmış ve her bir faktörün detaylı açıklamalarına yer verilmiştir

- Dışa dönüklük
- Yumuşak başlılık
- Öz denetim
- Duygusal denge
- Deneyime açıklık

Dışa dönüklük

Dışa dönüklük, bireylerin sıcaklık, girişkenlik, atılganlık, hareketlilik ve heyecan arayışı gibi özelliklerini ifade eder (McCrae ve Costa, 1985). Bu özellikler, olumlu duygular yaşama, dürtüsellik, kendine güvenme ve sosyal davranışlara yatkınlıkla birlikte görülür (Chamorro-Premuzic, 2014). Dışa dönük bireyler, arkadaş edinme ve toplumsal liderlik rolü üstlenme konusunda daha isteklidirler (Burke, vd., 2006). Araştırmalar, dışa dönük kişilerin sosyal ortamlarda daha fazla vakit geçirdiğini ve daha geniş bir arkadaş çevresine sahip olduğunu göstermiştir (Burger, 2021). Bu bireyler, sosyal etkileşim arzusunu sosyal ortamın niteliğinden bağımsız olarak sürdüren kişilerdir (Lee**,** Dean ve Jung, 2008, s. 414). Ayrıca, dışa dönüklerin sosyal medya platformlarına katılma ve çevrimiçi arkadaş edinme olasılığı yüksek olup, bu platformlarda aktif bir rol oynama eğilimindedirler (Gosling, vd., 2011). Öte yandan, içedönük bireyler sosyal etkinliklerden hoşlanmayan, düşünceli, sessiz ve heyecan arayışı içinde olmayan, çevresi tarafından daha uzak ve kapalı olarak algılanan kişilerdir (Amichai-Hamburger, vd., 2008).

Yumuşak Başlılık

Yumuşak başlılık, bireylerin sempati, güven, işbirliği ve fedakarlık gibi özelliklerini içerir (McCrae ve Costa, 1989). Bu özellikler, geçimlilik ve arkadaşça tutumları kapsar (Ciccarelli ve White, 2018). Yumuşak başlılık, "özgecilik, hassas fikirlilik, güven ve alçakgönüllülük" gibi niteliklerden oluşur (John, vd., 2008). Yüksek puanlar, dostça, anlayışlı ve ılımlı davranışları ifade eder (Chamorro-Premuzic, 2014). Toplum içindeki ilişkilerde istenilen bir kişilik özelliği olarak kabul edilen yumuşak başlı bireyler, arkadaşlarının sormuş oldukları sorulara ilgiyle cevap vererek nezaketlerini gösterirler (Hsiao, vd., 2017). Ayrıca, bu bireylerin arkadaş olarak seçilme olasılığı yüksektir (Selfhout, vd., 2010). Yumuşak başlılığı düşük olan kişiler ise genellikle soğuk, uyumsuz ve muhalif özellikler taşır (Robbins ve Judge, 2017).

Öz denetim

Öz denetim, organizasyon becerisi, kararlılık ve çalışkanlık gibi özellikleri ifade eder (Chamorro-Premuzic, 2014). Bu kavram, görev ve hedef odaklı çalışmayı ve dürtüleri kontrol etmeyi içerir (Cervone ve Pervin, 2016). Öz denetim, bilinç, organizasyon, sebat, titizlik ve başarı ihtiyacını kapsar (McCrae ve Costa, 1989). Öz denetimi yüksek bireyler, bir işe başlamadan önce plan yapar ve başarı odaklı olurlar (Burger, 2021). Bu bireyler, sosyal medya profillerini yönetme konusunda temkinli olup, daha az fotoğraf paylaşma (Amichai-Hamburger ve Vinitzky, 2010), daha az "Beğeni" yapma ve sosyal medyada grup

etkinliklerine katılma eğilimindedirler (Kosinski, vd., 2014). Öz denetimi düşük olan bireyler ise dikkatleri kolayca dağılabilen, düzensiz ve güvenilmez kişilerdir (Robbins ve Judge, 2017).

Duygusal denge

Duygusal denge, genellikle duygusallık ve güvenlikle ilişkilendirilir (John ve Srivastava, 1999). Duygusal dengeli bireyler, sakin ve uyumsuz davranışlardan kaçınan, duygusal olarak istikrarlı kişilerdir (Burger, 2021). Bu özellik, duygusal kontrolü, istikrarı ve kaygı yönetimini ifade eder; dolayısıyla duygusal denge, değişken duyguların üstesinden gelmenin ve genel iyi olma halinin bir ölçüsüdür (Aleem, 2005). Duygusal denge, nevrotiklik olarak da adlandırılır ve yüksek nevrotikliğe sahip bireyler, sosyal medyada kendilerine ait gizli yönleri açığa çıkarmaya, başkaları hakkında bilgi edinme amacıyla sosyal medyayı pasif bir araç olarak kullanmaya (Seidman, 2013) ve olumsuz dil kullanımına daha eğilimli olabilirler (Schwartz vd., 2013). Araştırmalar, nevrotikliğin sosyal medya kullanımında önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Tang, vd., 2016). Nevrotik bireyler, karamsar ve güvensiz hissetmeye daha yatkın olabilirler (Robbins ve Judge, 2017,).

Deneyime açıklık

Deneyime açıklık, duygu derinliği, hayal gücü, sorgulayıcı düşünce ve kültürel zenginlik gibi özelliklerle tanımlanır (McCrae ve Costa, 1989; John ve Srivastava, 1999). Bu kişilik özelliği, analitik düşünme, değişikliklere açık olma ve orijinal fikirler geliştirme eğilimini içerir (Somer, vd., 2002; Barrick ve Mount, 1991). Deneyime açık bireyler, meraklıdırlar ve çeşitliliği tercih ederler, sanata, maceraya ve sıra dışı fikirlere karşı eğilim gösterirler (Tan, vd.,2018). Buna karşılık, deneyime açık olmayan bireyler, daha geleneksel, daha az üretken ve otoriter tutumlar sergilerler (Kosinski vd., 2014). Araştırmalar, deneyime açıklığın sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir (Horzum, Canan-Güngören ve Gür-Erdoğan, 2022)

Spor ve Kişilik

Spor ve kişilik arasındaki ilişki, spor psikolojisinin temel alanlarından biridir. Yapılan araştırmalar, bireylerin kişilik özelliklerinin hem spor performansını hem de tercih ettikleri spor türlerini etkileyebileceğini ortaya koymuştur (Allen, Greenlees, ve Jones, 2013). Özellikle kişilik özelliklerinin, sporcuların motivasyon seviyeleri, stres yönetimi ve takım içindeki roller üzerinde önemli etkileri olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kişilik faktörlerinin spor seçimleri üzerinde de belirleyici bir rol oynayabileceği anlaşılmıştır (Kul vd., 2020: Araç-Ilgar vd.,

2022). Bu nedenle, spor psikolojisi, sporcuların kişilik yapılarını ve bunların spor performanslarına olan etkilerini anlamak için kapsamlı araştırmalar yapmayı sürdürmektedir.

Dışadönüklük ve nevrotiklik gibi kişilik özellikleri sporla ilişkilendirilmiştir. Allen ve arkadaşlarının (2011) araştırması, dışadönüklüğün takım sporlarına katılımı artırdığını, nevrotikliğin ise genellikle spor performansını olumsuz etkilediğini göstermiştir. Ancak, bu kişilik özelliklerinin spor performansı üzerindeki etkileri sporun türüne ve bireyin sporla olan deneyimine bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Bu nedenle, kişilik özelliklerinin spor performansını etkileyen dinamikleri anlamak için daha detaylı ve çeşitli spor ortamlarında yapılan çalışmalar gerekmektedir.

Bireylerin sporla olan ilişkileri ve motivasyonları, kişilik özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterebilir. Örneğin, yüksek başarı motivasyonuna sahip bireyler genellikle rekabetçi sporlara yönelir; bu kişiler, hedeflerine ulaşmak için gerekli çabayı gösterme ve karşılaştıkları zorlukları aşma konusunda daha istekli olabilirler. Ayrıca, sporun, özellikle takım sporlarının, bireylerin işbirliği ve takım çalışması becerilerini geliştirme potansiyeline sahip olduğu öne sürülmektedir (Eime vd., 2013). Spor, aynı zamanda bireylerin öz disiplin, hedef belirleme ve stres yönetimi gibi becerilerini güçlendirebilir (Gucciardi, Gordon, ve Dimmock, 2009). Bu bağlamda, spor ve kişilik arasındaki etkileşim, kişisel özellikler ve spor deneyimleri tarafından şekillenen karmaşık bir ilişkiyi temsil eder.

Sonuç olarak, spor ve kişilik arasındaki ilişki karmaşıktır ve çok sayıda faktör tarafından etkilenir. Kişilik özellikleri, bireylerin spor tercihlerini ve performanslarını belirlemede önemli bir rol oynarken, sporun da bireylerin kişilik gelişimi üzerinde olumlu etkiler yarattığı görülmektedir. Ancak, spor ve kişilik arasındaki bu etkileşimler, çevresel etkenler, bireyin sporla olan deneyimleri ve diğer birçok faktör tarafından şekillendirilir. Bu nedenle, spor ve kişilik ilişkisini anlamak için geniş kapsamlı ve çok boyutlu araştırmalar yapılması gerekmektedir.

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumunu (YD) anlamak için önce "doyum" kavramını ele almak gerekmektedir. Doyum, bireylerin beklentilerinin, ihtiyaçlarının, isteklerinin ve dileklerinin karşılanması anlamına gelir. Bu kavram, kişisel tatmin, mutluluk ve genel olarak kendini iyi hissetme hali gibi durumları ifade eder. Neugarten'in tanımına göre, yaşam doyumu, bireylerin hayattan veya belirli bir durumdan beklentileri ile mevcut durumları arasındaki uyumun değerlendirilmesidir. Yaşam doyumu kavramı, spesifik bir duruma dayalı olarak değerlendirilmemelidir; aksine, bireylerin genel yaşam deneyimlerinden kaynaklanan duygusal

durumlarını kapsar. Bu bağlamda, yaşam doyumu, belirli bir olay ya da durumla ilişkili değil, kişinin yaşamının tüm yönlerinden elde ettiği tatmin ve memnuniyet düzeyini ifade eder. Bireylerin çeşitli olaylar karşısında hissettikleri mutluluk, moral ve genel olarak iyi olma hali, yaşam doyumunun kapsamına girer (Vara, 1999). Tüm bu duygu durumlarının elde edilmesinde boş zaman etkinliklerinin rolü yadsınamaz bir gerçektir ve yaşam doyumu, mutluluk kavramları ile ilgili literatürde yapılmış pek çok çalışma bulunmaktadır (Akay vd., 2022a; Akyüz ve Türkmen, 2016; Yaşartürk vd., 2017; Çingöz vd., 2021; Akyüz vd., 2017; Çingöz ve Mavibaş, 2022; Akyüz vd., 2018; Yaşartürk vd., 2018; Yaşartürk vd., 2021).

Yaşam doyumu, tarih boyunca insanlığın dikkatini çeken ve üzerinde durduğu temel konulardan biri olmuştur. İlk kez Neugarten (1961) tarafından tanımlanan bu kavram, bireylerin sahip oldukları ile arzuladıkları arasındaki farkı değerlendirerek ortaya çıkan bir durum olarak açıklanmıştır. Neugarten ve diğer araştırmacılar, yaşam doyumunu, bireylerin mevcut durumları ile ideal beklentileri arasındaki karşılaştırmalar sonucunda oluşan genel memnuniyet hali olarak tanımlamışlardır. Myers ve Diener (1995) ise yaşam doyumunu, "kişinin hem olumlu hem de olumsuz yönlerini bütünüyle kabul ederek yaşamına dair pozitif duygular beslemesi ve belirlediği hedeflere ulaşmak için çaba göstermesi" olarak tanımlamışlardır. Yaşam doyumu, belirli bir olay ya da durumla sınırlı olmayıp, yaşamın tüm yönlerini kapsayan ve bireyin genel bakış açısına dayanan bir olgudur (Özer ve Karabulut, 2003). Bu olgu, bireyin kendi iradesiyle oluşturduğu koşullar çerçevesinde, dahil olduğu gruplar ve ortamları bütün olarak değerlendirmesiyle şekillenmektedir (Aytaş, 2020). Yaşam doyumunu tek bir cümleyle özetlemek zor olabilir, ancak genel olarak yaşam doyumu, bireyin yaşamından aldığı tatmin ve hayatının tüm şartlarını olumlu bir şekilde değerlendirme derecesidir. Başka bir ifadeyle, bireyin kendi iradesiyle şekillendirdiği yaşamından ne kadar memnun ve zevk aldığını gösterir (Aşanlar ve Erenler, 2008).

Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler

Yaşam doyumu araştırmaları, yalnızca bireylerin yaşadığı tek bir olayın getirdiği üzüntü ya da mutlulukla sınırlı olmayıp, birçok olay ve durumun toplam etkilerini inceleyen bir süreçtir. Bu bağlamda, yaşam doyumunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, bireyin kişisel deneyimlerinin ötesinde, elinde olmayan nedenler ve kişinin iradesi dışında gelişen durumlarla da ilişkilidir. Dışsal etkenler arasında toplumun kültürel yapısı, bireyin ekonomik durumu, eğitim seviyesi ve sağlık durumu gibi unsurlar önemli rol oynamaktadır. Bu faktörler, bireylerin yaşam doyumunu geniş bir perspektiften etkileyerek, onların genel memnuniyet ve tatmin düzeylerini belirlemektedir (Turak, 2021).

Araştırmalar, insanların çeşitli amaç, değer ve arzulara sahip olduğunu, bu nedenle aynı nesnel koşulları farklı bireylerin farklı şekillerde algılayabileceğini ortaya koymuştur. Yaşam doyumu kriterleri, her birey için kendine özgü ve son derece öznel olduğundan, kişisel farklılıklar gösterir. Bu nedenle, yaşam doyumu kavramı; bireylerin sahip olduğu ekonomik durum, sağlık durumu, geleceğe dair hisler ve sezgiler, yaş gibi öznel faktörlere dayalı olarak, kişisel yaşam şartlarına göre yaşamlarını değerlendirmelerini ve duygusal durumlarını kapsar. Diener vd., (2019), yaşam doyumunun bağlantılarını ve nedenlerini şu şekilde sıralamıştır;

a) Sosyal İlişki: Sosyal ilişkiler, yaşam doyumuyla en güçlü bağlantılara sahip faktörler olarak tanımlanmıştır. Güçlü ve yakın sosyal ilişkiler ağına sahip bireyler, genellikle daha yüksek yaşam doyumu bildirmektedir. Ancak, sosyal ilişkilerin hem niteliği hem de niceliği konusunda yapılan daha nesnel ölçümler, bu ilişkilerin yaşam doyumuna etkisinin daha küçük olabileceğini göstermektedir. Bu durum, sosyal ilişkilerin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin, bireylerin ilişkilerinin kalitesi ve sayısından daha karmaşık bir etkileşim içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Diener vd., 2019).

b) Gelir ve Zenginlik: Yaşam doyumu ile en belirgin bağlantılardan biri, gelir ve diğer ekonomik şartlardır. Gelir düzeyinin, kişilerin yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Gelir, bireylerin daha iyi sağlık hizmetlerine erişim sağlama, çeşitli serbest zaman aktiviteleri gerçekleştirme ve genel olarak yaşam standartlarını yükseltme gibi birçok nesnel fayda elde etmelerini sağlar. Maddi mülklerin sağladığı belirgin yararların yanı sıra, yüksek gelir seviyeleri, bireylerin yaşam koşullarını iyileştirme ve çeşitli yaşam alanlarında daha fazla tatmin sağlama imkanını artırır (Diener vd., 2019).

c) **Din**: Yaşam doyumu ile sıklıkla ilişkilendirilen bir diğer önemli faktör dindarlıktır. Araştırmalar, dindar bireylerin, dini inançları zayıf olan kişilere kıyasla genellikle daha yüksek yaşam doyumu seviyelerine sahip olduklarını göstermektedir. Dini inançlar, kişilere sosyal destek sağlama, bir topluluğa ait olma duygusu ve manevi anlam bulma gibi olumlu etkiler sunar. Dua etmek veya dini hizmetlere katılmak gibi belirli dini davranışlar, güçlü dini inanç sistemlerinin yaşam doyumu ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, dini katılım ve yükümlülüklerin yerine getirilmesi, bireylerin öznel bağlılıklarını güçlendirir ve bu durum, yaşam doyumu ile dolaylı bir ilişki kurabilir (Diener ve diğerleri, 2019).

d) **Sağlık**: Yaşam doyumu kavramında önemli bir etken, bireyin sağlık durumudur. Sağlık, bedensel rahatsızlıklar veya yaralanmalardan kaynaklanan olumsuz koşullardan, fiziksel hareketliliği ve gücü artıran olumlu durumlara kadar geniş bir etki alanına sahiptir. Erken çalışmalar, sağlık durumunun yaşam doyumu üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte,

refah ve yaşam doyumu arasındaki güçlü bağlantılar, sağlık durumunun yaşam doyumu üzerindeki etkisini yeniden değerlendirmeye yöneltmiştir. Örneğin, piyango kazananları ile omurilik yaralanması olan hastaların ve sağlıklı kontrol grubunun karşılaştırıldığı literatür incelemeleri, yaşam doyumu seviyelerinde neredeyse hiç farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu şaşırtıcı bulgu, sağlık koşullarının yaşam doyumu üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini düşündürmektedir (Diener vd., 2018).

Yaşam Doyumu ve Spor

Spor, bireylerin yaşam biçimlerini tamamlayan, etkileyen ve yönlendiren önemli bir unsurdur. Ancak spor, yaşamın tamamı değildir. Zevk alarak ve istenerek yapılan, kendine özgü kuralları ve kurumları bulunan, genellikle yarışma formatında gerçekleştirilen sistemli fiziksel hareketler bütünü olan spor, sadece zihinsel ve bedensel gelişime hizmet etmekle kalmaz; aynı zamanda çalışma yaşamında verimliliğin artırılmasına da katkıda bulunur. Spor, insanların genel sağlığını ve yaşam kalitesini iyileştirirken, iş yaşamında da performans ve motivasyon artışı sağlar.

Sporun insan yaşamı üzerinde zihinsel etkilerin yanı sıra fizyolojik etkilerin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir ve bu bağlamda literatürde pek çok çalışma yer almaktadır (Akay vd., 2022b; Erkılıç vd., 2016; Erkılıç ve Şenel, 2019; Turgut vd., 2017; Bulgay vd., 2023; Orhan ve Akman, 2022; Güder ve Akman, 2023; Bulgay vd., 2022; Göktepe vd., 2019; Güder vd., 2022; Güder vd., 2016).

Spor, sosyal etkileşimi teşvik eden önemli bir faktördür. Özellikle ergenlik ve gençlik dönemlerinde, bireylerin sosyal ilişkileri ve arkadaş gruplarıyla etkileşimi büyük önem taşır (Aydın vd., 2024). Takım sporları veya grup egzersizleri gibi aktiviteler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, takım çalışması yapmalarına ve yeni insanlarla tanışmalarına yardımcı olabilir. Bu tür etkileşimler, yaşam doyumunu artırabilir ve bireylerin sosyal bağlantılarını güçlendirebilir (Kara, Kelecek ve Aşçı, 2014). Ayrıca, spor ve fiziksel aktiviteler, ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler sağlayabilir. Egzersiz yapmak, doğal olarak "iyi hissettiren" endorfin hormonlarının salınımını artırarak, depresyon, kaygı ve stres gibi ruhsal sağlık sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Spor aynı zamanda disiplin, hedef belirleme ve kendini motive etme becerilerini de geliştirebilir, bu da gençlerin genel yaşam doyumunu artırabilir. Ancak, ergenlerin sporla ilişkisi kişisel tercihlerine, yeteneklerine ve ilgi alanlarına bağlı olarak değişebilir. Bazı gençler spora daha fazla ilgi gösterirken, bazıları daha az ilgi gösterebilir. Bu nedenle, gençlerin fiziksel aktivite yapabilecekleri fırsatlar bulmalarını ve sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerini teşvik etmek önemlidir.

Sporla ilgili etkinliklerin çeşitliliği, gençlere farklı seçenekler sunarak ilgi ve motivasyonlarını artırabilir (Toprak, 2014).

Fiziksel aktivite, insan vücudunda ve organizmada bulunan metabolik, psikolojik ve fizyolojik parametreleri iyileştirerek, kronik hastalık risklerini ve erken ölüm riskini azaltabilir. Bu, organizmanın mevcut sağlığını korumasına ve sürdürmesine katkıda bulunur (Heyward ve Kotarski, 1992). Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite, bireylerin yaşam standartlarını artırarak genel olarak pozitif duygu ve düşüncelerin hâkim olduğu uzun süreli bir mutluluk hali oluşturabilir (Turak, 2021). Bu sayede, spor hem bedensel sağlık hem de psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratır.

Sonuç

Yapılan bu çalışma, sporun kişilik ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini inceleyerek, sporun bireyler üzerindeki etkilerini ve faydalarını ortaya koymayı amaçlamıştır.

Öncelikle, sporun kişilik üzerindeki etkilerine dair bulgular, düzenli fiziksel aktivitelerin bireylerin özsaygı, özgüven ve genel ruhsal iyilik halleri üzerinde belirgin bir olumlu etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Spor aktiviteleri, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırmakta, sosyal becerilerini geliştirmekte ve kişiliklerini güçlendirmektedir. Bu etki, sporun grup dinamikleri, liderlik özellikleri ve kişisel hedefler üzerine olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu düşünceyi destekleyen birçok araştırmaya rastlanmak mümkündür. Bunların bazıları; (Bayar, 2003; Tazegül, 2014; Eraslan, 2015; Şar, 2016).

Yaşam doyumu bağlamında, sporun bireylerin genel yaşam memnuniyeti üzerindeki etkileri de oldukça dikkat çekicidir. Literatür dikkate alındığında, sporun fiziksel sağlığı iyileştirmenin yanı sıra, psikolojik refahı artırarak yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Düzenli spor yapan bireyler, daha yüksek yaşam kalitesi ve genel memnuniyet seviyeleri bildirmekte, stres ve anksiyete gibi psikolojik zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedirler. Sporun yaşam doyumunu artırdığını destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Bunlar; (Aydın, 2022; Aykora ve Dinçer, 2022; Kayhan vd., 2020) gibi çalışmalardır.

Bu çalışma, sporun bireylerin kişilik gelişimi ve yaşam doyumu üzerindeki önemli etkilerini vurgulamakta ve sporun teşvik edilmesinin bireyler üzerinde geniş çaplı psikolojik ve sosyal yararlar sağladığını göstermektedir. Sporun, kişisel gelişim ve yaşam kalitesi üzerinde yarattığı olumlu etkilerin daha geniş kitlelere ulaştırılması, bireylerin genel yaşam memnuniyetlerinin artırılması açısından kritik bir adımdır.

Kaynakça

Akay, B., Ayhan, B., & Yaşartürk, F. (2022a). Boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8*(2), 593-607.

Akay, B., Ceylan, M., & Arslan, S. (2022b). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tercihleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi, 28, 27-47. https://doi.org/10.17368/uhbab.2022.28.03.

Akyüz, H. & Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 340-357.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 253-262.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. & Zorba, E. (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 15(2).

Aleem, S. (2005). Emotional stability among college youth. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 31(1-2), 100-102.

Allen, M. S., Greenlees, I., ve Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6*(1), 184-208.

Allen, M. S., Greenlees, I., ve Jones, M. V. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sports Sciences, 29*(8), 841-850.

Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. Psychological Monographs, 47(1). i-171.

Amichai-Hamburger, Y., & Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. Computers in Human Behavior, 26(6), 1289-1295.

Amichai-Hamburger, Y., Kaplan, H., & Dorpatcheon, N. (2008). Click to the past: The impact of extroversion by users of nostalgic websites on the use of Internet social services. Computers in Human Behavior, 24(5), 1907-1912.

Araç-Ilgar, E., İnan, M. ve Oğur, Y.G. (2022). Ilkım, M. (Ed.), Spor yöneticiliği öğrencilerinin liderlik yönelimlerinin incelenmesi. İçinde Sporda Güncel Araştırmalar (1. baskı, ss. 13-30). Gece Kitaplığı.

Aşan, Ö., Erenler, E. (2008). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisi. *Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences, 13*(2)

Aydın, İ. (2022). Serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyum ilişkisinde etkinlik doyumunun kısmi aracılık etkisi: Rekreasyonel koşucular örneği. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 13(1), 53-72.

Aydın, İ., Yaşartürk, F., Akay, B., Solmaz, S., & Ceylan, M. (2024). Turkish adaptation of leisure motivation scale: A sample of turkish adolescents participating in regularly physical activity. *Research in Sport Education and Sciences, 26*(2), 51-65. https://doi.org/10.62425/rses.1460045

Aykora, A. F., & Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi, 5(1), 18.

Aytaç, S. (2000). *İnsanı anlama çabası: Psikolojiye giriş*. Bursa: Ezgi Kitapevi Yayınları.

Aytaş, Y. (2020). *İl Spor Merkezlerindeki Öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü ile Yaşam Doyumu İlişkisinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.

Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: a meta- analysis. Personnel Psychology, 44(1), 1-26.

Bayar, P. (2003). Spor Yapan ve Yapmayan Bayanların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, *14*(3), 133-143.

Brody, N., & Ehrlichman, H. (1998). Personality psychology: The science of individuality. Pearson College Division.

Bulgay, C., Kasakolu, A., Kazan, H. H., Mijaica, R., Zorba, E., Akman, O., ... & Ergun, M. A. (2023). Exome-wide association study of competitive performance in elite athletes. *Genes*, *14*(3), 660.

Bulgay, C., Zorba, E., Akman, O., Bayraktar, I., Kazan, H. H., Ergun, M. A., & Ulucan, K. (2022). Evaluation of Association between PPARGC1A Gene Polymorphism and Competitive Performance of Elite Athletes. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 323-332.

Burger, J. M. (2021). Kişilik: psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri. (7. Baskı). (Çev. Ed. Erguvan-Sarıoğlu, İ.D.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burke, R. J., Matthiesen, S. B., & Pallesen, S. (2006). Personality correlates of workaholism. Personality and Individual Differences, 40(6), 1223-1233.

Carver, C.S., & Scheir, M. (2012). Perspectives on personality. (Sevnth Edition). Pearson Education.

Cervone, D., & Pervin, L. A. (2016). Kişilik psikolojisi- kuram ve araştırma. (Çev. Ed. Baloğlu, M.) (12. Basımdan çeviri). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Chamorro-Premuzic, T. (2014). Kişilik ve bireysel farklılıklar. (Çev. Bıçakçı, B.). İstanbul: Ticaret Üniversitesi Yayınları.

Ciccarelli, S. K. ve White, J. N. (2018). Psikoloji: Bir keşif gezintisi. (3. Basımdan Çeviri) (Çev. Edt. Şahin, D. N.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Cloninger, S. (2013). Theories of personality understanding persons. Pearson Education.

Costa Jr, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. Personality and Individual Differences, 12(9), 887-898.

Cüceloğlu D. (1993). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Cüceloğlu, D. (2017). İnsan ve davranışı. (34. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çingöz, Y. E. & Mavibaş, M. (2022). Üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(2), 19-28.

Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S. & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.

Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S., Hall, N., Donnellan, M.B. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being, *Collabra: Psychology, 4*(1).

Dönmez, (2022). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarında Akut Sosyal Medya Maruziyetinin Sınav Başarısı ve Psikofizyolojik Yanıtlara Etkisi: Kişilik Özelliklerinin Rolü.* Doktora Tez, Sakarya Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitü. Sakarya.

Dönmez, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi* (Sakarya İli Örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Eraslan, M. (2015). Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Investigation Personality Aspects And Coping Style To Stress Of Students Taking Education... *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *7*(12), 65-82.

Eren, E. (2000). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi.* İstanbul: Beta Yayınevi.

Erkılıç, A. O., & Şenel, Ö. (2019). Determination of relationships between body composition, anaerobic performance and balance in wrestlers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 7(4), 1-10.

Erkılıç, A. O., Öz, Ü., & Özkan, A. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda eğitim gören genç erkek sporcularda morfolojik değişkenler ile üst ekstremiteden elde edilen anaerobik performans değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. International Journal of Sport Culture and Science, 4(Special Issue 1), 79-92.

Feshbach, S., & Weiner, B. (1991). Personality. (Third Edition). Lexington, MA: Heath Toronto.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative" description of personality": the big-five factor structure. Journal of Personality and Social Psychology, 59(6), 1216.

Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. Psychological Assessment, 4(1), 26.

Gosling, S. D., Augustine, A. A., Vazire, S., Holtzman, N., & Gaddis, S. (2011). Manifestations of personality in online social networks: Self-reported Facebookrelated behaviors and observable profile information. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(9), 483-488.

Göktepe, M., Göktepe, M., Güder, F., & Günay, M. (2019). The effects of core training given to female soccer players on different vertical jumping methods. *Journal of Human Sciences*, *16*(3).

Gucciardi, D. F., Gordon, S., ve Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*(3), 307-323.

Guder, F., & Akman, O. (2023). Time-motion analysis of the 2022 Manchester Taekwondo Grand Prix. *Journal of ROL Sport Sciences*, *4*(1), 22-36.

Güder, F., Canbolat, B., & Gunay, M. (2022). 12-14 Yaş taekwondocularda vücut kompoziyonu kuvvet ve esneklik ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 166-175.

Güder, F., Canbolat, B., Gün, F., & Makar, E. (2016). Taekwondocularda Kuvvet, Esneklik ve Alt-Üst Ekstremiteden Elde Edilen Bazı Değişkenler Arasindaki İlişkinin Belirlenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, *4*(Special Issue 1), 228-233.

Heyward, V. H., & Kotarski, M. (1992). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, ed. 2. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention, 12*(6), 445.

Horzum, M. B., Canan Güngören, Ö., & Gür Erdoğan, D. (2022). The influence of chronotype, personality, sex, and sleep duration on Facebook addiction of university students in Turkey. Biological Rhythm Research, 53(7), 1105-1115.

Hsiao, K. L., Shu, Y., & Huang, T. C. (2017). Exploring the effect of compulsive social app usage on technostress and academic performance: Perspectives from personality traits. Telematics and Informatics, 34(2), 679-690.

İnanç, B., & Yerlikaya, E. (2013). *Kişilik kuramları.* 7.bs. Pegem Akademi. Ankara.

John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (2nd ed., pp. 102–138). New York, NY: Guilford Press.

John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (pp. 114–158). Guilford Press.

Kara, F. M., Kelecek, S., & Aşçı, F. H. (2014). Sporcu Eşlerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, *25*(2), 56-66.

Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 9(3), 2905-2922.

Kosinski, M., Bachrach, Y., Kohli, P., Stillwell, D., & Graepel, T. (2014). Manifestations of user personality in website choice and behaviour on online social networks. Machine Learning, 95(3), 357-380.

Köknel, Ö. (1983). Kaygıdan mutluluğa kişilik. (2. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kul, M., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Boz, E. (2020). Sporcu Algılarına Göre Halter Antrenörlerinin Etik Liderlik *Davranışlarının İncelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5*(2), 247-256.

Lee, R. M., Dean, B. L., & Jung, K. R. (2008). Social connectedness, extraversion, and subjective well-being: Testing a mediation model. Personality and Individual Differences, 45(5), 414-419.

McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers- Briggs type indicator from the perspective of the five- factor model of personality. Journal of Personality, 57(1), 17-40.

McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. American psychologist, 52(5), 509.

McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (2004). A contemplated revision of the NEO FiveFactor Inventory. Personality and Individual Differences, 36(3), 587-596.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Updating Norman's" adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. Journal of Personality and Social Psychology, 49(3), 710-721.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (pp. 159–181). New York, NY: Guilford Press.

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five- factor model and its applications. Journal of Personality, 60(2), 175-215.

Orhan, O. & Akman. O. (2022). Genç milli taekwondocuların bacak kuvveti ile çeviklik değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SOCIAL MENTALITY AND RESEARCHER THINKERS JOURNAL (SMART JOURNAL)*, 6(32), 927-935.

Özdevecioğlu, M. (2003). Algılanan örgütsel adaletin bireylerarası saldırgan davranışlar üzerindeki etkilerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Erciyes üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi*, (21).

Özer, M. ve Karabulut, Ö.K. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics, 6* (2): 72-74.

Robbins, S. P., & Judge, T. A (2017). Örgütsel davranış. (14. Basımdan Çeviri). (Çev Ed: Erdem, İ. Bölüm Çev: Tüz, M). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Schwartz, H. A., Eichstaedt, J. C., Kern, M. L., Dziurzynski, L., Ramones, S. M., Agrawal, M., ... & Ungar, L. H. (2013). Personality, gender, and age in the language of social media: The open-vocabulary approach. PloS one, 8(9), e73791.

Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. Personality and İndividual Differences, 54(3), 402-407.

Selfhout, M., Burk, W., Branje, S., Denissen, J., Van Aken, M., & Meeus, W. (2010). Emerging late adolescent friendship networks and Big Five personality traits: A social network approach. Journal of personality, 78(2), 509-538.

Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş faktör kişlilik envanteri'nin gelişltirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşlturulması. Türk Psikoloji Dergisi, 17(49), 21-33.

Şar, N. Ş. (2016). *Spor Yapan ee Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Universitesi (Turkey).

Tan, W. K., Hsiao, Y. J., Tseng, S. F., & Chan, C. L. (2018). Smartphone application personality and its relationship to personalities of smartphone users and social capital accrued through use of smartphone social applications. Telematics and Informatics, 35(1), 255-266.

Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., & Lee, Y. A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. Telematics and Informatics, 33(1), 102-108.

Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 353103).

Turak, H. (2021). *Düzenli Egzersizin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Yaşam Doyumuna Etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Turgut, M., Aydın, R., & Erkılıç, A. O. (2017). Bartın üniversitesi badminton takımında yer alan kadın sporculara uygulanan 8 haftalık klasik badminton antrenmanlarının bazı fiziksel performans parametreleri üzerine etkileri. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(1), 354-364.

Uzunoğlu, S. (2006). Kişiliğin deşifresi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Vara, Ş., (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Weinberg, S. R, & Gould, D. (2007) *Foundation of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics Publishers*: Champaign, IL. p.40.

Yanbastı, G. (1996). Kişilik kuramları, *Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları*. (2. Baskı). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Yasarturk, F., Akyuz, H., Karatas, I. & Turkmen, M. (2018). The relationship between free time satisfaction and stress levels of elite-level student-wrestlers. *Education Sciences*, 8(3), 133.

Yaşartürk, F., Akyüz, H. & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.

Yaşartürk, F., Akyüz, H. & Karataş, İ. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının serbest zamanda sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 469-479.