

Sporda Psikolojik Dayanıklılık

Doç. Dr. Tolga ŞAHİN
Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ

3. Baskı





Doç. Dr. Tolga ŞAHİN
Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ

SPORDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

ISBN 978-605-241-614-3

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Mart 2019, Ankara
3. Baskı: Ekim 2023, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türlüdür
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Kiuyrukcu
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

BASKI: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Sporun rekabet içeren branşları ile uğraşan sporcular, müsabaka esnasında fiziksel kapasitelerini en üst düzeye çıkarmak ve bu gücü sürdürülebilir hale getirmek için yoğun fiziksel antrenman programlarına tabi tutulurlar. Bu da sporcular için olmazsa olmaz bir antrenmandır. Ancak, sadece fiziksel olarak yapılan antrenmanlar yoğun psikolojik baskılar altında geçen müsabakaların kazanılmasında tek başına yeterli olmayabilir. Son zamanlarda yurt dışında yapılan bazı çalışmalarda; psikolojik olarak güçlendirilmeyen sporcuların eksik kaldıkları, başarıyı elde edebilmek için psikolojik olarak da sporcuların güçlendirilmeleri gerektiği üzerinde durulduğu görülmüştür. Fakat Türkiye’de alan araştırması yapıldığında konuyla ilgili çalışma yapılmadığı farkedilmiş, alana ve Türk sporuna katkı sağlamak amacı ile bu konu üzerinde çalışmaya karar verilmiştir.

Çalışmada, oyun karakteri gereği yoğun mücadele ve fiziksel saldırırganlığa müsaade eden korumalı futbol oyunu tercih edilmiş, oyuncularının psikolojik dayanıklılıklarının duygu düzeleme becerileri ve öfke düzeylerine etkilerinin olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca sporcuların demografik özellikleri ile psikolojik dayanıklılıkları, duyguları düzenleme becerileri ve öfke boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu bağlamda çalışmanın birinci bölümünde; psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve öfke duygusu alan yazından yararlanılarak taranmıştır. İkinci bölümde; sporcular üzerinde yapılan ölçek çalışmalarının analizleri yapılarak bulguları verilmiş, ardından bulguların açıklaması yapılmıştır. Son bölümde ise , nedenlerinin tartışılması, sonuçlarının değerlendirilmesi ve öneriler yer almıştır.

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	3
2.1. Psikolojik Dayanıklılık	3
2.1.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları.....	6
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	9
2.1.3. Psikolojik Dayanıklılığa İlişkin Risk Faktörleri.....	9
2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığa İlişkin Koruyucu Faktörler	11
2.2. Duygu Düzenleme Becerisi	12
2.2.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	14
2.3. Öfke.....	15
2.3.1. Öfkenin Nedenleri	19
2.3.2. Öfkenin Fonksiyonları.....	21
2.3.3. Öfkenin Boyutları	23
2.3.4. Öfkenin İfade Edilmesi.....	28
2.3.5. Öfkenin Kuramsal Yaklaşımları	30
3. YÖNTEM	35
3.1. Araştırmanın Modeli	35
3.2. Araştırma Grubu	35
3.3. Araştırmanın Modeli	36
3.4. Veri Toplama Araçlarının Hazırlanması	36
3.4.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	36
3.4.2. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	37
3.4.3. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği	38
3.5. İstatistiksel Analiz ve Verilerin Çözümlemesi	39

4. BULGULAR.....	40
4.1. Demografik Bulgular	40
4.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	41
4.3. Duygu Düzenleme Becerisi Ölçeğine Ait Bulgular	43
4.4. Öfke Ölçeğine Ait Bulgular	45
4.5. Betimsel Bulgular	46
5. TARTIŞMA	63
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	82
 KAYNAKLAR.....	 87

SPORDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

1. GİRİŞ

Psikolojik dayanıklılık erken çocukluk döneminde temel becerilerin kazanılması sürecinde ebeveynlerin çocuğa karşı tutumu ile doğru orantılı olarak gelişmeye başlamaktadır. Hata yapan çocuğun kaygılarının giderilmesi, özgürce hareket edebilmesinin desteklenmesi, çocuğun kendine güven ve dayanıklılığı üzerinde olumlu etki sağlayabilirken, bunun tersi durumlar çocuğun normalden fazla utangaç olmasına ve kendi meziyetleri bakımından çelişkiler yaşamasına sebebiyet verebilir. Bağımsızlık yönelimi uygun bir şekilde desteklenmiş olan çocukların, yetişkin olduklarında kendini ve çevresini kontrol edebilme duygularının, etkili karar verebilme yetilerinin ve zorluklar karşısında kendine güven duygusunun gelişebildiği belirtilmiştir. (Pollock, 1989).

Sporun yoğun baskı ve rekabet içeren branşları ile uğraşan sporcular da zaman zaman müsabaka esnasında çeşitli zorlayıcı faktörlerle karşı karşıya kalabilmektedirler. Rekabet adından da anlaşılacağı gibi bir ya da birden çok etmenle mücadele edebilmektir. Bu etmenlerden bir tanesi de psikolojik boyuttur. Sporcuların performanslarını en üst düzeyde ortaya koyabilmeleri için, onları psikolojik açıdan olumsuz yönde etkileyecek olan durumlarla da baş edebilmeleri önemlidir. Başka bir ifadeyle üst düzey performans sergileyebilmenin önemli argümanlarından bir tanesi de psikolojik dayanıklılıktır.