

## Sportif Performansa Psikolojik Bakış Psychological View of Sport Performance

Songül BOZKURT

ODTÜ Sağlık ve Rehberlik  
Merkezi, Psikiyatri Birimi, Ankara

Geliş Tarihi/Received: 22.12.2008  
Kabul Tarihi/Accepted: 28.12.2009

Yazışma Adresi/Correspondence:  
Dr. Songül BOZKURT  
ODTÜ Sağlık ve Rehberlik  
Merkezi, Psikiyatri Birimi,  
Ankara, TÜRKİYE/TURKEY  
songul@mc.metu.edu.tr

**ÖZET:** Sporcuların sergiledikleri sportif performans, ne yazık ki pek çok kişinin yorum yapabildiği bir alan niteliğindedir. Sportif performans, sıklıkla sporcunun gözlemlenebilen davranışları ve oluşan puan üzerinden yorumlanmaktadır. Oysaki davranışlar ve puan sadece bir sonuçtur. Bu sonucu belirleyen zihinsel, duygusal ve bedensel değişkenler vardır. Bu değişkenleri dışarıda bırakmak, doğru değerlendirmeler yapmaya engel olduğu gibi sporcunun suçlanmasına, kötü hissetmesine yol açabilmektedir. Bu yazıda Gestalt yaklaşımı temel alınarak sportif performans, sporcunun kendisi, diğerleri ve dış dünya ile olan etkileşimi çerçevesinde bütüncül bir yaklaşımla ele alınacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Sportif Performans; Sporcu Psikolojisi; Zihinsel ve Duygusal Hazırlık; Gestalt.

**ABSTRACT:** Sporting performance sportsman display unfortunately is a field that many people can comment on. Sporting performance frequently is interpreted from the behaviours of the sportsman that can be observed and final score. However, behaviours and score are the result. There are mental, emotional and physical parameters that determine this result. Excluding these variables, may impede making correct evaluations as well as causing the sportsman feel guilt and upset. In this article based on the Gestalt's approach, sporting performance will be considered totally with the interaction of the sportsman himself, the others and outside world.

**Key Words:** Sporting Performance; Psychology of Sportsman; Mental and Emotional Training; Gestalt.

Sportif performansa ilişkin yorumlar incelendiğinde, puanlar ve sporcu davranışları sıklıkla konuşulanlar arasında yer almaktadır. Gözlemlenebilen, somut şeyler genellikle konuşmalarımızın içeriğini oluştururlar. Sporcu davranışı ve elde edilen puan, somut veriler arasında yer almaktadır. Bu nedenle sportif performansı, puan ve sporcunun görünen davranışları üzerinden değerlendirmek anlaşılabilir bir durum gibi görünmektedir. Oysaki elde edilen puan ya da sahada gözlemlenen sporcu davranışı, sadece bir sonuçtur. Bu sonuç dikkate alınmayan bir sürecin ürünüdür. Bu yazı, sporcuların niceliksel değerlendirilen performanslarına, süreç çerçevesinde, niteliksel bakabilme ihtiyacını yansıtmaktadır. Sportif performansa yapılacak süreç yolculuğunda, Geşalt yaklaşımı temel alınacaktır.

Psikoloji birbirinden farklı duran, ancak varoluşlarını bir anlamda kendinden öncekilere borçlu olan pek çok kurama sahiptir. Bu kuramların ortak özelliklerinden biri, insanı anlamaya yönelik çabalarıdır. Geşalt psikolojisine göre insan, düşünce ya da davranışlara indirgenerek anlaşılabilir. İnsan, ancak duygusu, düşüncesi, davranışı, beden bütünlüğü, diğerleri, kendisi ve fiziksel çevresi ile olan etkileşimi içinde anlaşılabilir. İnsanı sadece davranışı ya da duygusuna indirgeyerek değerlendirmek, karmaşık bir makineyi, basit parçalarına ayırarak incelemeye benzetilebilir<sup>1</sup>.

Sporcu kelimesinin çağrıştırdıklarına baktığımızda “performans” kelimesini ilk sıralarda görebiliriz. Performans, sıklıkla “iyi” ya da “kötü oyun” olarak değerlendirilmektedir. Oyun hakkında yapılan değerlendirmelerde, sporcunun oyun öncesi ve oyun sırasındaki duygusu, düşüncesi, bedensel duyuları, çevresinde olanlar ve sporcunun tüm bu olanlara verdiği anlamlar sıklıkla dışarıda bırakılmaktadır. Sporcunun, sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak da mücadele ettiğini, performans sergilediğini akılda tutmak, sportif performansı daha doğru değerlendirmemizi sağlayacaktır.

Stresli durumların yarattığı olumsuz duygularla, düşüncelerle zihinsel ve duygusal olarak başa çıkarız. Problem çözme becerilerimiz diğerlerinden farklılaşmaktadır. Stresli durumlarda; diğerle-

rini suçlayabilir, öfkeli davranışlar gösterebilir, kendimize kızabilir, o durumdan kaçmak isteyebilir, mücadeleyi bırakabilir ya da sorunu tespit ederek, çözüm yolları üretebiliriz. Kendimizle ilgili inancımız, kendilik algımız, zihinsel ve duygusal becerilerimiz stresli durumlarda ne yapacağımızı etkilemektedir. Belirtilen bu özellikler, sporcunun sergileyeceği performansı etkileyen değişkenlerdir. Bu değişkenleri yok saymak, süreçten uzaklaşarak sportif performansı iyi ya da kötü olarak değerlendirmemize neden olacaktır. Oysaki sportif performans, sporcunun yaşadığı duygular, aklından geçen düşünceler, yaşadığı bedensel uyarımlar, davranışları, içinde bulunduğu sosyal ve fiziksel çevre bütünlüğü içinde daha iyi anlaşılabilir.

Bu bütünlük içinde pek çok kimliğimiz bulunmaktadır; ergen, öğrenci, oğul, torun, ağbi, kuzen, arkadaş, sporcu. Kimliklerden sadece birini yansıtan sporcu kimliği de diğer kimlikler gibi duygu, düşünce, beden, fiziksel ve sosyal çevre ile olan etkileşim bütünlüğü içinde anlaşılabilir. Kişilik özelliklerimizi, donanımlarımızı, zayıf ve güçlü yönlerimizi gittiğimiz yerlere dolayısıyla sportif alana da taşıyoruz. Sportif alana taşınan ve sporcuları birbirinden farklı kılan kişilik özelliklerini göz ardı etmek, sporcu ile etkili iletişim kurmayı zorlaştıracığı gibi, sportif hedeflere ulaşmada da sorunlar yaratacaktır. Örneğin sporcuların motivasyonunu bozan faktörler farklı olduğu gibi, tekrar motive olmalarını, harekete geçmelerini sağlayan şeyler de farklıdır. Farklılıkların dikkate alınmadığı öneriler, üstümüze prova edilmemiş, bize uymayan, başka birine ait kıyafeti giyinmek gibidir. Uymayan kıyafetleri bir süre üzerimizde taşımaya çalışsak bile, en kısa zamanda onları çıkarmaya çalışırız. Sahiplenip, giyinebilmemiz için bedenimize, zevkimize uygun olması gerekmektedir. Bu metafordan da anlaşılacağı gibi, sporcu özelliklerinin iyi tanımlanması ve bireysel özellikleri doğrultusunda davranılması, sporcuya önemsenildiğini hissettireceği gibi, hedeflenen sportif kazanımlara ulaşmayı da kolaylaştıracaktır. Hiç şüphesiz klinik psikoloji bireyi tanıma, anlama ve gerekli müdahalelerin oluşturulmasında önemli bilgi birikimine ve araçlara sahiptir. Pek çok disiplinle işbirliği içinde olan

klirik psikolojinin spor bilimleri ile ortak bileşenlere sahip olduğu düşünülmektedir. Bu yazının, iki disiplin arasında var olan temasın artmasına katkı sağlaması umulmaktadır.

Sportif performansın, sporcunun duygu, düşünce, beden, diğerleri, fiziksel ve sosyal çevre etkileşimi içinde daha iyi tanımlanabileceği belirtilmişti. Bu yazıda sportif performans belirtilen bütünlük içinde ele alınmaya çalışılacaktır. Öncelikle Gestalt psikolojisi ve Gestalt psikoterapisinde kritik bir yere sahip olan “temas” kavramına vurgu yapılacak, daha sonra temas döngüsü içinde sportif performans incelenecektir.

### **Gestaltta Temas Kavramı**

Bireyi kişilerarası alandaki etkileşimleri ile ele alan Gestalt yaklaşımının insana bakışını daha iyi anlamak için temas kavramını açıklamak yararlı olacaktır. Gestalt yaklaşımı etkileşimde üç faktöre vurgu yapmaktadır; birey (self-kendilik), diğerleri ve fiziksel-sosyal çevre. Bireyin diğerleri ve fiziksel-sosyal çevre sınırında oluşan etkileşimi temas olarak adlandırılmaktadır. Temas sadece birey ile çevre arasında değil, bireyin kendisiyle teması şeklinde de yaşamaktadır. Diğer bir ifadeyle kişi içi düzey, kişinin kendi bedeni, duygu ve düşüncesi ile teması gösterirken, kişilerarası düzey kişinin, geçmiş, şimdi ve gelecekteki olaylar, diğer insan(lar) ve objelerle olan temasına işaret etmektedir<sup>2</sup>. Sporcular hakkında yapılan açıklamalarda, sporcunun diğerleri ve fiziksel çevre ile olan etkileşimine kısmen de olsa vurgu yapılırken, sporcunun kendisi ile olan temasına değinilmemektedir. Oysaki kişinin kendisi ile kurduğu temas, dış dünyada yaptıklarını ve diğerleri ile kurduğu ilişkiyi büyük oranda belirler. Sporcunun duyguları, düşünceleri, bedensel duyuları, geçmiş performansları, sorunlarla ve olumsuz duygularla başa çıkma becerileri, kendilik algısı gibi özellikleri; antrenörü, ebeveynleri, arkadaşları, rakibi ve fiziksel çevre ile kurduğu ilişki, sportif performansını etkiler. Kendine ve becerilerine güvenmeyen, çabuk öfkelenen, öfkesini kontrol edemeyen, olumsuz durumlarda diğer insanları, dışsal koşulları suçlayan sporcunun, rakibi ile mücadele ederek tüm performansını ortaya koymasını beklemek yanılı olacaktır.

Sporcunun kendisi, diğerleri, performans gösterdiği spor ve çevre ile nasıl ilişki kurduğunu fark etmesi önemlidir. Farkındalık, yaptıklarımızın sorumluluğunu almamızı sağlar. Sorumluluk almak, “ben ne yaparak bu duruma katkıda bulunuyorum” sorusunu yanıtlamamızı sağlar. Olaylardaki etkimizi bilmek, sürece olan katkımız görmenin yanı sıra, değiştirebilme gücümüzün de olduğunu gösterir. Eğer bir şeyin oluşmasına katkıda bulunuyorsam, oluşmamasını da sağlayabilirim. Sorumluluk almadığımızda ise değiştiremeyeceğimiz diğer insanları (rakip oyuncu, hakem, izleyiciler, eğitim ve idari kadro gibi), koşulları suçlar ve olaylar üzerindeki kontrol, değiştirebilme gücümüzü yol saymış oluruz.

Gestalt temas döngüsü, sporcunun, sportif performanstaki farkındalığını artırmada kullanılabilecek araçlardan biridir.

### **Gestalt Temas Döngüsü**

İnsanın, pek çok ihtiyacı bulunmaktadır. Kişi, bu ihtiyaçların bazılarını kendi içinde giderirken bazıları için diğerlerine ve fiziksel çevreye gereksinim duyar. İhtiyacın kaynağı dışarıda olduğunda, bu ihtiyacın giderilmesi için diğerleri ve çevre ile temas kurulması gerekir. Aktif ve değişken bir yapı gösteren temas süreci, bir ihtiyacın farkına varılması ile başlar. Birey harekete geçer ve ihtiyacını doyurduğunda temas döngüsü tamamlanmış olur. Yeni bir ihtiyacın farkındalığı ile temas süreci yeniden başlar<sup>3</sup>. İhtiyaç doyuruluncaya ya da yerine daha önemli bir ihtiyaç geçene kadar, organizmaya enerji veren şey, en acil doyurulması gereken ihtiyaçtır. Yaşam ihtiyaçlarının ortaya çıkması, bu ihtiyaçların doyurulması, homeostatik dengenin sağlanması, gelecekte tekrar bir ihtiyacın ortaya çıkması ile devam eden aktif bir döngüdür<sup>4</sup>.

Gestalt yaklaşımına göre sağlıklı olan, organizmanın temas ederek, temas döngüsünü tamamlamasıdır. Temas döngüsü farklı şekillerde gösterilse de aşamalara ayrılarak incelenmektedir. Temas döngüsü; duyum, farkına varma, harekete geçme, hareket, temas, doyum ve geri çekilme olarak adlandırılan yedi aşamadan oluşmaktadır. Bu döngüye göre, birey ihtiyaçlarını fark eder, harekete geçer, temas eder, doyum sağlar ve geri çekilir.

Temas döngüsünün her hangi bir aşamasında oluşan tıkanıklık, öğrenme ve büyümeye engel olmakta ve bazı sorunların varlığına işaret etmektedir. Döngünün tamamlanmasını bir örnekle açıklayacak olursak; masanızda bir şeyler yazıyorsunuz ve bir süre sonra midenizden sesler geldiğini hissettiniz (duyum) ve acıktığınızı fark ettiniz (farkına varma). Mutfağa gidip bir şeyler yemeye karar verdiniz (harekete geçme), daha sonra kalkıp mutfağa gidip (hareket) yiyeceklerinizi tabağınıza koyarak yediniz (temas). Karnınız doyduktan sonra (doyum) masanıza geri dönüp (geri çekilme) çalışmanıza devam ettiniz. Bu durumda, içsel duyularınızı dikkate alarak, çevresel düzenlemeyi yapıp, yemekle temas etmiş ve doyuma ulaşmış olursunuz. Her zaman temas döngüsü tanımlandığı gibi tamamlanmayabilir. Zamanınızın sınırlı olduğu bir durumda, acıktığınıza ilişkin ipuçlarını yok sayabilir ve dikkatinizi yazmaya verebilirsiniz. Ancak açlık sinyalleriniz, yazıya konsantre olmanıza engel olabilir, yemeği düşünebilirsiniz. Bu durumda, açlık temas döngünüzü tamamlamadığınız gibi yazı döngünüz de kesintiye uğrar. Böylece bitmemiş, tamamlanmamış iki işiniz olacaktır; karnınızı doyurmak ve yazmak<sup>2</sup>.

Geşalt yaklaşımına göre, temas döngüsünde sürekli engellenmelerin olması, ihtiyaçların tamamlanmamasına, dolayısıyla tamamlanmamış ihtiyaçların birikmesine yol açmaktadır. İhtiyaçların tamamlanmadan birikmesi ile oluşan döngüdeki tıkanmaların bireylerde "duygusal sorunlara" yol açabileceği ileri sürülmektedir<sup>5</sup>. Perls (6, pp: 25) sağlıklı kişiyi, duyularının farkında olan ve temas döngüsünü tamamlayan kişi olarak tanımlamaktadır. Geşalt temas döngüsü şekil 1'de gösterilmektedir. Bu yazıdaki Geşalt temas döngüsü, bireysel spor olan tenis performansı üzerinden örneklendirilerek aktarılacaktır.

### a-Duyum

Temas döngüsünün ilk aşamasıdır. Duyum aşaması, üzüntü, mutluluk, öfke gibi duyguların; acı, açlık, gibi içsel duyuların ya da diğer insanlar ve objelerle ilgili dışsal uyaranların farkında olmaya işaret etmektedir. Duyum aşamasında kişi içsel ya da dışsal uyarlardan iletilen uyaranları

duyu organları aracılığı ile alır. Alınan uyaranlar, organizmayı uyarır. Uyaranların fark edilme hızları, uyaranın özelliğine bağlı olarak değişebilmektedir. Açlık, susuzluk, uyku gibi düzenli olarak gelişen ihtiyaçlar; ağrı, acı gibi bedensel uyarımlar daha kolay fark edilirler<sup>7</sup>. Duyum aşamasında, maça çıkacak olan sporcu, vücudunda oluşan bedensel değişimleri (kalbinin hızlı attığını, nefesinin sıklaştığını, ağzının kurduğunu ve kaslarındaki gerginliği) hisseder. Sporcu, bedensel uyarımlarının yanı sıra dışarıdan gelen ışık, sıcaklık, ses, diğer insanlar ve konuşmaları da fark eder.

### b-Farkındalık

Kişinin, bedensel duyularını ve dışarıdan aldığı uyaranları organize ettiği, bütünleştirdiği ve anlam verdiği aşamadır. Diğer bir ifadeyle bilişsel, duygusal ve duyumsal yollarla alınan uyaranlar, bu aşamada anlamlandırılır ve yorumlanır<sup>8</sup>. Anlam oluşturma (meaning making), insanoğlunun doğuştan getirdiği, doğasında varolan bir özelliktir. Gelişimin her aşamasında ve her yaşta deneyimlenen anlam oluşturma, kişinin davranışlarına aracılık eden ve davranışlarını organize eden bir süreçtir<sup>9</sup>. Kişinin anlam verme sürecinde, içinde bulunduğu sosyal bağlam, yaşadığı kültürel özellikler ve ihtiyaçları etkilidir<sup>10</sup>. Lewin'in (1935; akt. 9), yıllar önce belirttiği gibi, dışsal dünyadaki karmaşa karşısında anlamsal bütünlük oluşturma ihtiyacımız doğar. Bu ihtiyaç ile uyaranları organize ederiz. Eğer uyaranları organize edemez, anlam oluşturamazsak her şey çok karmaşıklaşır ve kaygı yaşarız.

Farkına varma, bireyin hem uyaranları içine aldığı, hem de kendisinden dışarıya bir şeyler verdiği aşamadır. Geşalt temas döngüsünde farkındalık aşaması, organizmanın çevreyle ve kendisiyle iletişim kurmasıdır. Farkına varma sporcular açısından önemli bir aşamadır. Hem bedensel uyarılara, hem de dış dünyada oluşanlara anlam verdiği aşamadır."Bana ne oluyor, etrafımda neler oluyor?" sorusunun yanıtlandığı aşamadır. Antrenör, ebeveyn, diğer oyuncular, arkadaşlar, gürültü, ışık ve ısı, dışsal uyaranlar arasında yer almaktadır. Oyuncunun bedensel duyularına (kaslarda kasmama, kalp atışında hızlanma, solunumda artış, dilin kuruması, bedende hareket etme isteği, gö-

ğüste ve boğazda sıkışma hissi v.b), diğer kişilerin söyledikleri ve yüz ifadelerine verdiği anlam önemlidir. Verilen anlam aşağıda gösterilen deneyim döngüsünün ne şekilde tamamlanacağı ya da tamamlanmayacağını etkiler. Sporcu bedensel duyularını (önemli bir maça çıkıyorum ve bedenim de hazır) ve dışsal uyarıları (bu maçta yalnız değilim, antrenörüm ve yakınlarım beni izliyorlar) olumlu anlamlandırdığında, temas döngüsünün sonraki aşamasına geçecektir. Eğer sporcu fark ettiği bedensel duyularını “vücudum kasıldı, midem bulanıyor, göğsüm sıkışıyor, strese girdim” olarak anlamlandırır ya da antrenörünün, ebeveynin yüz ifadesini “performansımı beğenmediler” şeklinde yorumlarsa, temas döngüsünün farkındalıktan sonra gelen aşamalarında sorunlar oluşacaktır. Yukarıda da belirtildiği gibi sağlıklı olan, temas döngüsünün başlaması, herhangi bir aşamada atlama ya da takılma olmadan döngünün tamamlanmasıdır.

### c-Harekete Geçme

Bu aşamaya gelen kişi uyarıları algılamış, onlara anlam vermiştir. Anlam verdikten sonra sırada harekete geçme aşaması vardır. Bu, kişinin bir şeyler yapmak istediği, düşünsel olarak planlar yaptığı aşamadır<sup>8</sup>. Diğer bir ifade ile harekete geçme, seçeneklerimizi düşündüğümüz ve ne yapacağımıza karar verdiğimiz aşamadır. Dışsal uyarıları olumlu değerlendiren ve bedensel uyarılarını, maça yönelik fizyolojik hazırlık olarak anlamlandıran tenis oyuncusu, dikkatini oyununa vererek, kuracağı oyun seçeneklerini hızlıca düşünür ve karar verir. Örneğin bu aşamadaki tenis oyuncusu, rakibinin ayaklarının yavaş olduğuna, kısa düşen ve ardından uzun atılan topa yetişemeyeceğine, bu nedenle önce kısa, sonra uzun top atmaya karar verir.

İçsel ve(ya) dışsal uyarıları olumsuz anlamlandıran tenis oyuncusu ise, süratle akan tenis oyunu içinde karşıdan gelen topla ya da kendisinin yapacağı vuruşla ilgili etkili kararlar veremez. Karar verememek olumsuz duygu, düşünce ve bedensel uyarımları arttırır. Artan duygusal, zihinsel ve bedensel olumsuzluklar da karar vermeyi zorlaştırarak kısır döngüye yol açar. Bu durumda

sporcu kaygı yaşamaya, oyundan kopmaya başlar. Kaygı bedensel uyarımları artıran, dikkati ve konsantrasyonu bozan bir duygudur. Teniste, orta düzeyde fizyolojik uyarılmanın gerekli olduğu, ancak orta düzeyin üstüne çıkan fizyolojik uyarılmanın oyunu bozduğu belirtilmektedir. Yüksek düzeyde uyarılmışlık ve kaygı, sadece tenis oyununda değil, aynı zamanda performans gerektiren tüm görevleri olumsuz yönde etkilemektedir.

### d-Hareket

Düşündüğünü eyleme geçirme aşamasıdır. Bu aşama yemek yeme döngüsü üzerinden tanımlandığında; bedensel uyarımlarından (duyum) aç olduğunu fark eden (farkındalık) kişinin, yemek yemeye karar verdikten (harekete geçme) sonra kalkıp mutfağa gittiği (hareket) aşamadır. Bu örnekten de anlaşılacağı üzere yemek yemeye karar vermek yemek yememizi sağlamamaktadır. Yemek yemek için fiziksel olarak harekete geçmek gerekir. Eğer kişi yorgun, isteksiz, motivasyonu düşük ise harekete geçmeyecek, oturduğu yerden sürekli olarak yemek yeme davranışını erteleyecektir. Benzer durum sporcu için de geçerlidir. Sporcu nasıl bir oyun kuracağı ile ilgili karar verebilir, ancak harekete gecikir, yavaş kalır ise istediği etkili vuruşları yapmak için gerekli olan koşulu atlamış olur.

Olumlu düşünen sporcu, harekete geçme aşamasında karar verdiği önce kısa sonra uzun top atma oyununu kurabilmek için gerekli pozisyonu alır. Bu örneğin aksine anlamlandırması olumsuz olan oyuncu etkili karar veremediği hareketi de bozulacaktır.

Fiziksel olarak müsabakalara hazır görünen, yeterli antrenman alan ve teknik donanıma sahip bazı sporcular, performans sergilemeleri gereken durumlarda harekete geçemez, kendilerinden beklenen oyunu sergileyemezler. Kendileri ve etrafındakiler bu durumu anlamakta ve açıklamakta zorlanabilirler. Sanki oyun sırasında onları durdurran, harekete geçmelerini engelleyen bir şeyler var gibidir. Aslında engellendikleri doğrudur. Engellenenler kendisi ile inançlarıdır. Sporcunun aksine spor eğitmenleri, sporcunun iyi olduğunu düşünebilir. Ancak oyuncu, antrenörü ve diğerlerinden



pek çok kez olumlu cümleler duysa da bu inancı içselleştiremeyebilir. Bazı oyuncular dışarıdan ne söylenirse söylesin, kendilerini yetersiz bulabilirler. Diğer bir ifade ile performans sırasında olabilecekler ile başa çıkacaklarına, mücadele edebileceklerine dair inançları düşüktür. Çoğu zaman sporcunun bile fark edemediği bu inançlar, sporcunun harekete geçerek temas döngüsünü tamamlanmasına engel olur. İzleyiciler, eğitim kadrosu sporcunun davranışlarını, kısmen bedenini gözlemle şansına sahip iken, davranışları etkileyen inançları fark edemezler. Sporcunun düşük performansını “düşük motivasyonla” ya da diğer dışsal faktörlerle açıklarlar. Bazen de sporcunun fiziksel olarak maça hazır olduğunu, ancak maç sırasında elinden geleni yapmadığını düşünerek kızgınlık yaşayabilirler. Sporcunun maçlara fiziksel hazır oluşu ne yazık ki duygusal ve zihinsel hazır oluşu sağlamamaktadır.

#### e-Temas

Kişinin ihtiyacı olanı ya da yapmaya karar verdiği şeyi yaptığı aşamadır<sup>8</sup>. Aç olan kişinin yemek yediği aşamadır. Kişi ihtiyacı olan ile temas halinde iken, temas ettiği şey şekildir yani ön plandadır. Diğer bütün uyaranlar fon haline dönüşür<sup>10</sup>. Tenis örneğinde bu aşama, sporcunun topla buluştuğu ve topu karşıya yolladığı andır. Konsantrasyon, dikkat gibi bilişsel işlevler bu aşamada ayrı bir önem kazanmaktadır. Rakibin yaptıkları, söyledikleri, izleyenlerin davranışları, gürültü gibi dışsal uyaranların bu aşamada fon olması diğer bir ifade ile etkisiz hale gelmesi, sporcunun oyun dışındaki uyaranlara duyarsızlaşması gerekmektedir. Dikkatini oyun yerine, kendine, diğer insanlara ya da çevresel uyaranlara yönlendiren sporcunun performansı düşecektir.

Bu aşamaya kadar değerlendirmeleri olumlu olan, karar veren ve harekete geçen sporcunun oyun ile teması da olumlu olacaktır. Rakibinin yavaş olduğunu bu nedenle kısa daha sonra uzun top atmayı planlayan ve koşan oyuncu temas aşamasında topu kısa, daha sonra uzun bırakır. Olumsuz düşünen sporcu ise, karar vermede zorlandığı ve harekete geçemediği için oyundaki kontrolü zayıflayacak, olumsuz duygu ve düşünceler yaşa-

yacaktır. Olumsuz düşünce ve duygular sporcunun dikkat ve konsantrasyonunu bozarak, oyuna katılımını düşürecektir.

#### f- Doyum

İhtiyacın doyurulup doyurulmadığının değerlendirildiği aşamadır. Doyum aşaması tekrar değerlendirme olarak da adlandırılabilir<sup>10</sup>. Örnekteki aç kişi yemeğini yemiştir ve doyup doymadığına bu aşamada karar verir. Tenis örneğinde ise sporcu, top ile temasını, vuruşunu, performansını değerlendirir. Oyuncunun bu aşamada kendisine söylediği şeyler, özellikle sonraki vuruşlar ve performans açısından kritiktir. Olumlu düşünen ve teması iyi olan oyuncu istediği şekilde oyunu yönlendirdiği, puanı aldığı için kendisine “aferim, işte ben buyum” der ve bir sonraki vuruş için geri çekilme aşamasına geçer. Sporcu iyi vuruşun, performansının keyfini hisseder. Ancak keyfin, coşkunun uzun sürmesi geri çekilme aşamasına geçişi de zorlaştırır. Geri çekilme aşamasına geçemeyen sporcu bir sonraki temas döngüsünü başlatmada zorlanır, oyundaki kontrolünü kaybedebilir. Diğer bir ifadeyle doyum aşamasının uzun sürmesi, sporcunun gevşemesine, rakibinin bu durumu değerlendirmesine fırsat tanıyabilir.

Temas döngüsünü olumsuz başlatan ve sürdüren sporcu, performansını bu aşamada da olumsuz olarak değerlendirecektir. “Vuruşum çok kötüydü, zaten iyi vuruşlar yapamıyorum, karşımdakine yenileceğim” gibi olumsuz değerlendirme, sporcunun dikkatini ve konsantrasyonunu giden puan üzerinde tutacak ve sporcu geri çekilme aşamasına geçemeyecektir. Geri çekilme bir sonraki vuruş, yeni bir temas döngüsünün başlatılabilmesi için gerekli bir aşamadır. Sporcunun zihni giden top ve puan ile meşgul olduğunda, kendisini o sırada devam eden oyuna veremeyecek, adete yemek yerken kendisini aynadan izler gibi oyunda da kendisini izleyecektir. Yemek yerken aynada kendimizi izlersek çatalı nasıl tuttuğumuz, nasıl ağzımıza götürdüğümüz, döküp dökmediğimiz, çiğnerken nasıl görüldüğümüz ile ilgileniriz. Gördüklerimiz hakkında yorumlar yaparız. Bu yorumlar içinde olumsuz yorumlar da olacaktır. Yemek yerken aynadan kendimizi izlemek, yediğimiz şeye odaklanmadan,

tadını ve keyif almadan bir şeyleri mideye göndermeye benzer. Oyuncunun doyum aşamasında uzun kalması, kendisini izlemesi, olumsuz yorumlar yapması, sonraki performansını da olumsuz etkileyecek, oyunundan keyif almasına engel olacaktır. Arka arkaya yaşanan olumsuz performans oyuncunun olumsuz duygular (öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı, yetersizlik) yaşamasına ve oyundan kopmasına, konsantre olamamasına yol açacaktır. Konsantre olamamak, her ne yapıyorsak o şeye kendimizi veremediğimize yani o şeye temas edemediğimize işaret eder. Yaptığımız şeyi iyi yapmamıza ve yaptıklarımızdan keyif almamıza engel olur. Bu aşama aslında istendik geçmeyen temas döngüsünün hızlıca değerlendirilip ne yapılması gerektiği yönünde karar verilebilecek bir aşamadır. Sporcu bu aşamayı iyi kullanarak, bir sonraki temas döngüsünü olumlu başlatıp tamamlayabilir.

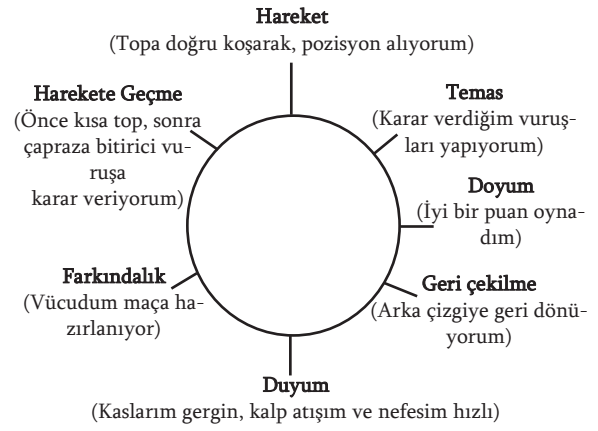
### g-Geri Çekilme

Geri çekilme, temas sürecini başlatan ve döngüde şekil haline gelen ihtiyacın doyurularak fona geçtiği aşamadır. Geri çekilme temas döngüsünün hem son basamağı, hem de yeni bir ihtiyaç için döngünün başlangıcıdır. Açlık uyarılarıyla başlayan deneyim döngüsü; yemeğin ısıtılması, yenmesi, doyulması ve odaya geri dönme (geri çekilme) ile tamamlanır.

Oyuncu vuruş için gerekli bedensel ve zihinsel hazırlıklarını yapmış, vuruşunu tamamlamış, performansını değerlendirmiş ve bir sonraki vuruşa hazırlanmak için topu karşılayacağı yere geri çekilmiştir. Bu aşama oyuncular için kritik bir aşamadır. Sporcunun oyunu sürdürebilmesi için bir önceki oyundan uzaklaşıp, yeni oyuna hazırlanması gerekir. Doyum aşamasında performansını olumlu değerlendiren, kendisini beğenen ve olumlu pekiştireç veren sporcu, bir sonraki servis oyunu için geri çekilerek, kendisini hazırlar.

Eğer oyuncu doyum aşamasında kalır, performansını olumsuz değerlendirir ve kendini izlemeyi sürdürürse, geri çekilme aşamasına geçemez. Dolayısıyla, bir sonraki vuruş için gerekli olan hazırlığı yapamaz. Her oyun aslında yeni bir döngünün tekrar başlaması gibidir. Bir önceki döngü istediği gibi tamamlanmamış olsa bile, oyuncunun yeni bir

döngüyü başlatabilmesi önemlidir. Ancak bir süre önce biten bir döngünün yerine, hiçbir şey olmamış gibi yenisini başlatmak elbette kolay bir durum değildir. Oyuncunun hissettiği öfke, kızgınlık, suçluluk, kaygı gibi olumsuz duygular, dikkat ve konsantrasyonunu bozacaktır. Olumsuz duygu, düşünce ve uyarılmış bir beden ile oyuncunun oyunu ile temas etmesi güçleşecektir. Olumsuz değerlendirme ve duygulanım performansı olumsuz etkileyecek, olumsuz performans da olumsuz değerlendirmeyi artıracak ve bu iki durum bir birini besleyen kısır döngüye dönüşecektir.



ŞEKİL 1: Geştalt Temas Döngüsü

Elbette deneyim döngüsü her zaman yukarıda belirtilen örnekte olduğu gibi kısa sürede tamamlanamayabilir. Çünkü bazı ihtiyaçların tamamlanabilmesi uzun zaman gerektirmektedir (üniversiteden mezun olmak gibi). Bazen de temas döngüsü kesintiye uğramakta, tamamlanamamaktadır. Bazı Geştalt temas biçimlerinin sürekli olarak kullanımı da temas döngüsünün tamamlanmasına engel olmaktadır. Bu temas biçimleri; duyarsızlaşma, saptırma, kendine döndürme, iç içe geçme ve kendini izlemedir. Temas döngüsünün tamamlanmasına engel olan, tıkanmalara yol açan Geştalt temas biçimlerinin hem olumlu hem de olumsuz yanları bulunmaktadır. Temas biçimlerinin belirli durumlarda sınırlı ve farkında olarak kullanımı işlevsel olmaktadır. Aynı temas biçiminin sıklıkla kullanılması, bireyin ihtiyaçlarını karşılamasına engel olacağı için işlevsel olmayacaktır. Örneğin bedenine, duygularına duyarsız davranan kişi zaman içinde olumlu, olumsuz

duygularını, bedensel duyularını fark etmeyecektir. Adını koyamadığı duygular yaşadığında huzursuz olacak ve bu huzursuzluktan kaçmak için de uygun olmayan başa çıkma yollarını kullanacaktır. Oysaki duyarsızlaşma temas biçimini fark ederek kullanmak olumlu sonuçlara yol açabilmektedir. Sportif performansın sergilendiği durumlarda sporcunun yaşadığı zorluklarla başa çıkmada Geştalt temas biçimleri kullanılabilir. Bu temas biçimlerinin farkında olarak ve kısa süreli kullanımının sağlıklı olduğu unutulmamalıdır. Bu yazıda temas biçimlerinin işlevsel boyutu vurgulanmıştır.

Aşağıda genel olarak tanımlanan temas biçimleri bazı teknikler aracılığı ile psikoloji uygulamalarında kullanılmaktadır. Bu uygulamaların, sporcuların sportif performans sırasında yaşayabilecekleri güçlüklerle başa çıkmada yararlı olabileceği düşünülmektedir.

## TEMAS BİÇİMLERİ

### 1 Duyarsızlaşma;

Doğuştan getirdiğimiz özelliklerle kendi dünyamızı ve dış dünyayı hissederiz. Ancak duyarsızlaşmada bu hissediş, azalmış bazen de öylesine derinleşmiştir ki, neredeyse bedenimizi, duygularımızı hiç hissetmeyiz. Anlaşılabileceği üzere duyarsızlaşma hafiften yoğunu kadar giden bir yelpazede yaşanabilmektedir. Duyarsızlaşma, yorgunluk, ağrı gibi içsel duyularını hissetme becerisinin azalması ya da diğer insanlar, objeler gibi dışsal uyarıların farkına varılmaması olarak tanımlanmaktadır. Duyarsızlaşma kızgınlık, üzüntü, öfke gibi olumsuz duygularda yaşanabildiği gibi mutluluk, sevinç gibi olumlu duygularda da gözlenebilir <sup>11</sup>.

Bazen rahatsız edici uyarılardan uzaklaşmak, kaçınmak mümkün iken bazen de mümkün olmamaktadır. Kaçınmanın ya da uzaklaşmanın mümkün olmadığı durumlarda sporcunun içsel ya da dışsal olumsuz uyarılarla olumlu bir şekilde başa çıkması gerekmektedir. Sporcu, duyularına dikkat etmeyerek ya da duyu organlarının algı kapasitesini azaltarak bu uyarılarla başa çıkmaya çalışabilir. Rahatsız eden uyarılarla olumlu başa çıkamamak, sporcunun performansını olumsuz etkileyeceği gibi, olumsuz duygular yaşamasına da

yol açacaktır. Dış dünyadaki ses, ışık ya da görsel detayları fark etmemek, bazılarında karşı duyarsız olmak, kişiyi uyaran fazlalığından koruyan işlevsel bir duyarsızlaşmaya işaret eder. Sporcuların sakatlıklar durumunda ağrı ve acıya, stres altında iken bedensel duyularına, dışsal uyarılara (ısı, ses, diğerlerinin konuşmaları, rakibinin davranışlarına) duyarsızlaşması işlevsel görünmektedir. Tenis karşılaşmasında tenisçinin bedeninde oluşan ağrılara duyarsızlaşması; futbol maçında darbe alan futbolcunun darbe aldığı bölgedeki ağrıya, şişliğe toleransının artması sağlıklı duyarsızlaşmaya örnektir. İşlevsel duyarsızlaşmadan söz edebilmek için duyarsızlaşmanın farkında olarak ve kısa süreli kullanılıyor olması gerekmektedir <sup>10</sup>. Bu temas biçiminin sık kullanımı, sporcunun iyi performans gösterdiği durumlarda kendini ödüllendirmesine, takdir etmesine, dolayısıyla keyif almasına, coşku hissetmesine engel olur.

### 2 Saptırma (Deflection)

Kişi, diğerleriyle temas sınırında etkileşime girer. Etkileşim için dışarıdan uyarı almak ve kendimizden dışarıya uyarı vermemiz gerekmektedir. Ancak saptırma temas biçimini kullanan kişiler, temas ve farkındalıktan kaçınırlar <sup>2</sup>. Böylece, dışarıdan gelen uyarıların temas sınırından içeri almazlar ve kendilerinden de dışarıya bir şey vermezler. Uyarılar, tıpkı bir şeyin duvara çarpıp geri dönmesi gibi kişinin dünyasına girmezler. Bir anlamda kişi duvarın diğer tarafında kalarak dışarıdan gelebilecekler için kendisini korumaktadır. Duyusal temastan kaçınmanın yollarından biri duyguları yok saymak ya da etkileşimin yaşattığı duyguların tonunu azaltmaktır <sup>3</sup>. Saptırma temas biçiminde, çevreden gelen duyuların etkisini azaltmak, bu duyuların yaşatacağı duygulardan kaçınmak için dikkat, temas dışındaki her hangi bir uyarıya yönlendirerek hedeften uzaklaşılır <sup>5</sup>.

Sportif performans sergilemek, özellikle müsabakalarda baskı, stres oluşturmaktadır. Sporcunun kendisi ile etkileşimi dışında diğer sporcular, antrenör ve izleyiciler yaşadığı etkileşim de olumsuz duygulara, düşüncelere sebep olabilirler. Sporcu yaşanan olumsuzluklardan kendini koruyabilmesi için saptırma temas biçimini kullanması ya-



rarlı olacaktır. Diğer bir ifade ile oyuncunun duvarın diğer tarafında kalarak kendisini olumsuzluklardan koruması ve kendinden dışarı bir şey vermemesi yararlı olacaktır. Duvarın diğer tarafında kalabilmek, kaygı, öfke, kızgınlık gibi olumsuz duyguların yaşanmasına engel olur. Ancak, bu temas biçiminin yoğun kullanımı, uzaklaşmaya, yalnız kalmaya yaşamdan zevk alamamaya yol açabilir.

### 3 Kendine Döndürme (Retroflection)

Saptırma temas biçiminde, dışarıdan bir şey alınmadığı gibi kişinin de dışarıya duygusunu iletmediği vurgulanmıştır. Benzer bir durum kendine döndürme temas biçiminde de vardır. Duygu iletme, hem saptırmada hem de kendine döndürme temas biçiminde görülen bir özelliktir. Kendine döndürmede kişi duygusunun farklıdır, ancak bu duyguyu ifade etmenin yaratacağı sonuçlardan dolayı duygusunu iletmez ve kendisinde tutar. Saptırma temas biçiminde ise kişi olumsuz duygu yaşayabileceği durumlardan kaçınır, uzak durur <sup>4,3</sup>.

Sportif performans sergileme, doğası gereği pek çok olumlu ve olumsuz duyguyu içinde barındırmaktadır. Özellikle olumsuz duyguların ne oranda hissedildiği, nasıl ifade edildiği önemlidir. Kişilerarası ilişkilerde, hissedilen duygunun kendisinden çok bu duygunun ifade edilmiş şekli sorun yaratmaktadır. Bazı insanlar duygularını fark etmezken, bazıları fark eder ve fark ettikleri bu duyguları kendilerinde tutarlar. Bazıları duygularını uygun bir şekilde aktarıırken, bazıları duygularını uygun bir tarzda ifade edemezler. Duyguları uygun ifade edememek kadar fark etmemek ya da kendimizde tutmak da psikolojik açıdan sorunlara yol açar. Anlaşılabilirliği gibi duyguların nasıl ifade edildiği, etkileşimi ve psikolojik sağlamlığımızı belirleyen önemli bir faktördür.

Olumsuz duygular yaşayabileceğimiz bazı durumlardan kaçınabilirken, bazen de kaçınmak mümkün olmamaktadır. Örneğin sporcu, rakibi ile tartışmadan kaçınarak kendisini koruyabilir, ancak kaçınmayı her zaman gerçekleştiremeyebilir. Özellikle müsabakalar stres yaratıcı durumlardır. Stres altında olumsuz duyguların hissedilmesi ve açığa

çıkması daha kolaydır. Hissedilen duygunun ifade edilmesi bazen durumu daha da kötüleştirir. Örneğin kişinin, amiri ile yaşadığı bir tartışmada, kızgınlık duygusunu söylememesi, tutması onu koruyan yararlı bir temas biçimidir. Duygusunu aktarması, sorunu çözmediği gibi yeni sorun alanları yaratabilir. Farkında olarak duygunun zaman zaman tutulması, sağlıklı iken, tüm durumlarda duygunun gösterilmemesi, psikosomatik hastalıklara, kendinden nefret etmeye, kendine kızmaya neden olmaktadır <sup>3</sup>. Maçta sporcu kendisine kızabilir, rakibine öfkelenir. Öfkenin açığa çıkarılması sportmence olmadığı gibi rakip oyuncu, sporcunun direncinin düştüğünü düşünebilir. Ayrıca olumsuz duyguların ifade edilmesi duyguyu azalması gibi artmasına da yol açmaktadır.

Olumsuz duygular, dikkat ve konsantrasyonun oyun dışındaki faktörlere kaymasına neden olmaktadır. Bu durum, sporcunun oyun ile ilgili doğru kararlar verip, harekete geçmesine ve istediği oyunu kurmasına engel olacaktır. İstendik oyunu oynayamayan sporcu, doyum aşamasında da kendi performansını beğenmeyecek, olumsuz değerlendirecektir. Dolayısıyla bir sonraki döngünün başlaması için gerekli olan geri çekilme aşamasına geçişte de sorunlar yaşanacaktır. Özetle sporcunun, olumsuz duyguları kendinde tutmak yerine ifade etmesi temas döngüsünün bozulmasına yol açacaktır. Temas döngüsü ve diğerleriyle ilişkimizin bozulmaması için, olumsuz duyguların uygun olmayan yollarla ifade edilmesi yerine uygun ifade yollarının öğretilmesi, bazen de duyguların kişinin kendisinde kalmasını sağlamak yararlı olacaktır.

## SONUÇ

Sportif performans değerlendirmelerinde, özellikle olumsuz sonuçlanan müsabakalarda, konunun tarafları sıklıkla kendileri dışındaki faktörlere vurgu yaparak, diğerinin etkilerini ön plana çıkararak sonucu açıklamaya çalışmaktadırlar. Elbette iletişim içinde olduğumuz diğerleri ile birbirimizi karşılıklı olarak etkileriz. Ancak sonuçları diğerleri üzerinden açıklamak, olumlu ya da olumsuz katkılarımızı yok saymamıza, sorumluluk almamamıza neden olur. Oysaki sportif performans yukarıda değinildiği gibi, sporcunun kendi bedeni,

duygu ve düşünceleri, diğer insanlar ve fiziksel çevre ile kurduğu ilişki içinde şekillenir ve ancak bu ilişkiler içinde daha iyi anlaşılabilir.

Sportif performansı artırmak, beklenen düzeye çıkarabilmek için, öncelikle sportif performansın oluşumuna katkıda bulunan faktörleri görmek, anlamak gerekmektedir. Bir şeyi değiştirebilmek için o şeyin nasıl olduğunun fark edilmesi önemli bir ön koşuldur. Farkındalık geliştirilmeden yapılan değişilmeme çalışmaları ne yazık ki kısa süreli ve etkisiz kalmaktadır. Fiziksel olarak ihtiyacı olan

antrenmanı alan, beslenmesi düzenlenen sporcunun zihinsel ve duygusal olarak da desteğe ihtiyacının olduğu unutulmamalıdır. Gerekli fiziksel antrenmanı alan, sportif beceri kazanımları iyi olan sporcuların, kendilerinden beklenen performansı neden göstermedikleri ya da performans gösterdikleri sporu sürpriz bir şekilde neden bıraktıkları sorularının yanıtı; “sporcunun zihinsel ve duygusal mücadele yeteneğinde” gizli olabilir mi?

## KAYNAKLAR

1. Leahey, T. H. (2000). *A History of Modern Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
2. Goldstein, A.P., Krasner, L. and Garfield, S. L. (1989). *Therapy Practice of Theory* (2nd ed). Boston: Allyn and Bacon.
3. Kepner, J.I. (1982). *Questionnaire Measurement of personality styles from the theory of gestalt therapy*. Unpublished doctoral dissertation, Kent State University, Ohio.
4. Simkin, J. S. & Yontef, G. M. (1984). *Gestalt Therapy*, in Corsini, R. J. (ed). *Current Psychotherapies* (3rd. Ed) (p; 279-318). Illinois: Peacock publishers.
5. Gökdemir-Aktaş, C. ve Daş, C. (2002). *Gestalt Temas Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş Form'un Türk Örnekleminde Faktör Yapısı, Geçerliği ve Güvenirliği*. *Temas Gestalt Terapi Dergisi*,1(1), 83-108.
6. Perls, F. (1992). *In and Out The Garbage Pail*. A Gestalt Journal Publication.
7. Perls, F.S., Hefferline, & R., Goodman, P. (1973). *Gestalt therapy: Exciment and growth in human personality*. New York: Julian Press.
8. Korb, M.P., Gorell, J., & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. Boston: Allyn & Bacon.
9. Wheeler, G. (1998a). *The heart of development: Gestalt approaches to working children, adolescents and their worlds*. Gordon Wheeler and Mark McConville (eds). The Analytic Pres/Erlbaum.
10. Sills, C.,Fish, S. & Lapworth, P. (1998). *Gestalt counseling*. United Kingdom: Winslow Pres Limited.
11. Daş, C. (2002). *Temas Biçimleri Çalışma Grubu*. Ankara.