

## BÖLÜM 2

# (PSİKOLOJİK) BASKI ALTINDA ZİHİNSEL KONTROL VE PERFORMANS

Recep GÖRGÜLÜ & Eslem GÖKÇEK<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Sporda modern yaşamın doğasına uygun olarak fiziksel ve zihinsel çaba gerektiren rekabet ortamları vardır. Bu rekabet ortamları sporcular üzerinde psikolojik baskı oluşturabilir. Dolayısıyla rekabete dayalı ortamların gerekliliklerinin yerine getirilmesi ve baskı altında (örneğin; kaygı, stres, zaman baskısı, görevin zorluk derecesi vb.) istenilen düzeyde performans sergilenebilmesi için ihtiyaç duyulan unsurların başında zihinsel kontrol gelmektedir. Dahası sporcu olsun olmasın çoğu insan, hayatının herhangi bir döneminde baskı altında performans sergilemek zorunda kalabilir. Bu gibi durumlarda fiziksel kontrolün sağlanabilmesi için zihinsel kontrolün kusursuz bir şekilde gerçekleşmesi gerekir, yani zihin beden arasındaki uyumun kusursuz bir form kazanmasıdır. Örneğin, birey önemli bir iş görüşmesindeki stresli ortamda duygularını (örn; heyecan, kaygı, telaş vb.) kontrol edebilmek için zihinsel kontrol mekanizmalarına ihtiyaç duyar (Gorgulu, 2019; Gorgulu, Cooke, & Woodman, 2019). Benzer şekilde, spor ortamlarında da sporcuların binlerce seyirci önünde iyi performans sergilemeleri, zihin ve beden arasındaki uyumlu iş birliğine dayalıdır. Yaşamın içinden benzer örnekler göz önüne alındığında,

---

<sup>2</sup> Sporda Elit Performans Araştırma Grubu, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa Uludağ Üniversitesi. gorgulurecep@gmail.com eslem13gokcek@gmail.com

mans kavramlarını anlamaya, açıklamaya ve geliştirmeye çalışan kuram ve modellere her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Bu yönüyle 1994 yılında sosyal psikolog Daniel Wegner tarafından ortaya atılan Zihinsel Kontrolün İronik Süreçleri Kuramı'nın farklı deneysel çalışmalar ile test edilmesi, doğasında fazlasıyla bilişsel-yük unsuru barındıran (özellikle profesyonel) spor ortamlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Baskı altında performans sergilemek zorunda kalan bireyler için özellikle ilgili göreve ait (örneğin; penaltı atışı, basketbolda serbest atış vb.) "Yapma!", "Atma!", "Kaçırma!" gibi "-me, -ma" olumsuzluk ekleri içeren komut ve talimatlar yerine daha olumlu, göreve ait, aksiyon odaklı, kısa ve net talimatlar verilmesinin psikolojik baskı altında ironik hataları azaltacağı düşünülmektedir. Baskı ve performans ilişkisini açıklamaya yönelik yapılan bu araştırmalar sayesinde gelecekte olabilecek performans düşüşleri ve nedenlerinin tespiti sağlanabilir ve böylece performansı daha ileri seviyelere taşıyabilmek adına beceriye, göreve özel çalışmalar geliştirilebilir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda bu gibi konulara özellikle antrenör ve sporcu eğitimlerinde yer verilmesi sportif performansın geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

## KAYNAKLAR

- Ansfield, M.E., Wegner, D.M., & Bowser, R. (1996). Ironic effects of sleep urgency. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 523-531.
- Barlow, M., Woodman, T., Gorgulu, R., & Voyzey, R. (2016). Ironic effects of performance are worse for neurotics. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 27-37. doi:10.1016/j.psychsport.2015.12.005.
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and the paradoxical effects of incentives on skilled performance. *Journal of Personality & Social Psychology*, 46, 610-620. doi:10.1037/0022-3514.46.3.610.
- Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 4, 701-725. doi:10.1037/1076-898X.8.1.6.

- Beilock, S. L., & Gray, R. (2012). From attentional control to attentional spillover: A skill-level investigation of attention, movement, and performance outcomes. *Human Movement Science*, 31 (6), 1473-1499.
- Bertollo, M., Saltarelli, B., & Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 244–254. doi:10.1016/j.psychsport.2008.09.003.
- Binsch, O., Oudejans, R. R. D., Bakker, F. C., & Savelsbergh, G. J. P. (2009). Unwanted effects in aiming actions: The relation between gaze behavior and performance in a golf putting task. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 628–635. doi:10.1016/j.psychsport.2009.05.005.
- Binsch, O., Oudejans, R. R. D., Bakker, F. C., Hoozemans, M. J. M., & Savelsbergh, G. J. P. (2010). Ironic effects in a simulated penalty shooting task: Is the negative wording in the instruction essential? *International Journal of Sport Psychology*, 41, 118-133.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). Self-consciousness and reactance. *Journal of Research in Personality*, 15 (1), 16-29.
- Englert, C., & Oudejans, R. R. (2014). Is choking under pressure a consequence of skill-focus or increased distractibility? Results from a tennis serve task. *Psychology*, 5 (9), 1035-1043.
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6, 409-434. doi:10.1080/02699939208409696.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353. doi:10.1037/15283542.7.2.336.
- Feiler, A. R., & Powell, D. M. (2016). Behavioral expression of job interview anxiety. *Journal of Business and Psychology*, 31, 155–171. doi:10.1007/s10869-015-9403-z.
- Gorgulu, R. (2019). Ironic or Overcompensation Effects of Motor Behaviour: An Examination of a Tennis Serving Task Under Pressure. *Behavioral Sciences*, 9 (2), 21.
- Gorgulu, R., Cooke, A., & Woodman, T. (2019). Anxiety and Ironic Errors of Performance: Task Instruction Matters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 41(2):82-95. doi: 10.1123/jsep.2018-0268.
- Gucciardi, D. F., & Dimmock, J. A. (2008). Choking under pressure in sensorimotor skills: Conscious processing or depleted attentional resources? *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (1), 45-59.
- Hardy, L., Beattie, S., & Woodman, T. (2007). Anxiety-induced performance catastrophes: Investigating effort required as an as-

- ymmetry factor. *British Journal of Psychology*, 98, 15-31. doi:10.1348/000712606X103428.
- Hardy, L., Mullen, R., & Jones, G. (1996). Knowledge and conscious control of motor actions under stress. *British Journal of psychology*, 87 (4), 621-636. doi:10.1111/j.2044-8295.1996.tb02612.x.
- Janelle, C. M. (1999). Ironic processes in sport: Implications for the sport psychologist. *The Sport Psychologist*, 13, 201-220. doi:10.1123/tsp.13.2.201.
- Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of Sports Sciences*, 20, 237 – 251.
- Lewis, B. P., & Linder, D. E. (1997). Thinking about choking? Attentional processes and paradoxical performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23 (9), 937-944.
- Liu, S., Boiangin, N., Meir, G., Shaffer, K. A., Lebeau, J. C., Basevitch, I., & Tenenbaum, G. (2019). Ironic and overcompensating Process under avoidance instructions in motor tasks: An attention imbalance model with gold-putting evidence. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*. A head of print (basımda).
- Malhotra, N., Poolton, J.M., Wilson, M.R., Ngo, K., & Masters, W.S.R.(2012). Conscious monitoring and control (reinvestment) in surgical performance under pressure. *Surgical Endoscopy*, 26, 2423-2429. doi:10.1007/s00464-012-2193-8.
- Masters, R. S. W. (1992). Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British Journal of Psychology*, 83, 343-358. doi: 10.1111/j.2044-8295.1992.tb02446.x.
- Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1 (2), 160-183.
- Russell, C., & Greal, M. A. (2010). Avoidant instructions induce ironic and overcompensatory movement errors differently between and within individuals. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 63 (9), 1671-1682.
- Sarason, I. G. (1988). Anxiety, self-preoccupation and attention. *Anxiety Research*, 1 (1), 3-7.
- Wegner, D. M. (1989). *White Bears and Other Unwanted Thoughts*. New York: Viking/Penguin.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52. doi:10.1037/0033-295X.101.1.34.

- Wegner, D. M. (1997). Why the mind wanders. J. D. Cohen & J. W. Schooler (Ed.), *Scientific Approaches to Consciousness* (p. 295-315). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wegner, D. M. (2009). How to think, say, or do precisely the worst thing for any occasion. *Science*, 325, 48-50. doi:10.1126/science.1167346.
- Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality & Social Psychology*, 63, 903-912. doi:10.1037/0022-3514.63.6.90.
- Wegner, D. M., Ansfield, M. E., & Pilloff, D. (1998). The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action. *Psychological Science*, 9, 196-199. doi:10.1111/1467-9280.00037.
- Wegner, D. M., Broome, A., & Blumberg, S. J. (1997). Ironic effects of trying to relax under stress. *Behavior Research and Therapy*, 35, 11-21.
- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1093-1104. doi:10.1037/0022-3514.65.6.1093.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, 53 (1), 5.
- Weinberger, D. A. (1990). The construct validity of the repressive coping style. *Repression and dissociation: Implications for personality theory, psychopathology, and health*, 337-386.
- Weinberger, D. A., Schwartz, G. E., & Davidson, R. J. (1979). Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of abnormal psychology*, 88 (4), 369.
- Wombacher, A.K., Harris, J.C., Buckner, M.M., Frisby, B., & Limperos, M.A. (2016). The effects of computer-mediated communication anxiety on student perceptions of instructor behaviors, perceived learning, and quiz performance. *Communication Education*, 66, 299-312.
- Woodman, T., & Davis, P. A. (2008). The role of repression in the incidence of ironic errors. *The Sport Psychologist*, 22, 184-197. doi:10.1123/tsp.22.2.183.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. R. Singer, H. A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Ed.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (p. 290-318). New York: Wiley.

- Woodman, T., Barlow, M., & Gorgulu, R. (2015). Don't miss, don't miss, d'oh! Performance when anxious suffers specifically where least desired. *The Sport Psychologist*, 29, 213-223. doi:10.1123/tsp.2014-0114.
- Wilson, M. (2008). From processing efficiency to attentional control: A mechanistic account of the anxiety-performance relationship. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 184–202. doi:10.1080/17509840802400787.