T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPORTİF PERFORMANSTA ZİHİNSEL KONTROL: WEGNER'İN İRONİK SÜREÇLERİ KURAMI ÜZERİNE SİSTEMATİK DERLEME

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eslem GÖKÇEK

BURSA

2021

T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

SPORTİF PERFORMANSTA ZİHİNSEL KONTROL: WEGNER'İN İRONİK SÜREÇLERİ KURAMI ÜZERİNE SİSTEMATİK DERLEME

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eslem GÖKÇEK

Danışman

Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ

BURSA

2021

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Eslem GÖKÇEK

20/07/2021

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

"Sportif Performansta Zihinsel Kontrol: Wegner'in İronik Süreçleri Kuramı Üzerine Sistematik Derleme" adlı yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan	Danışman
Eslem GÖKÇEK	Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ

Beden Eğitimi ve Spor ABD Başkanı

Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ

T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda 801910002 nolu Eslem GÖKÇEK'in hazırladığı "Sportif Performansta Zihinsel Kontrol: Wegner'in İronik Süreçleri Kuramı Üzerine Sistematik Derleme" adlı Yüksek Lisans tez çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 16.07.2021 günü 11:00 – 12:30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı)	Üye
Do ç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ	Prof. Dr. Ramiz ARABACI
Bursa Uludağ Üniversitesi	Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye ve Komisyon Başkanı

Prof. Dr. Serdar TOK

Manisa Celal Bayar Üniversitesi

Önsöz

Akademik yaşamla ilgili tüm hedeflerimi gerçekleştirmemde bana liderlik eden, tez çalışmamın her adımında ilgisini, desteğini ve sabrını esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım akıl hocam Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ'ye ve hayatım boyunca her kararımda beni destekleyen aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eslem GÖKÇEK

Özet

Yazar : Eslem GÖKÇEK

Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi

Ana Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi

Sayfa Sayısı : XIV+56

Mezuniyet Tarihi : 28.07.2021

Tez : Sportif Performansta Zihinsel Kontrol: Wegner'in İronik Süreçleri Kuramı Üzerine Sistematik Derleme

Danışmanı : Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ

SPORTİF PERFORMANSTA ZİHİNSEL KONTROL: WEGNER'İN İRONİK SÜREÇLERİ KURAMI ÜZERİNE SİSTEMATİK DERLEME

Wegner (1994) baskı altındayken performansın en istenmeyen şekilde gerçekleşebileceğini öne sürmektedir. Daniel Wegner tarafından *zihinsel kontrolün ironik süreçleri kuramıyla* açıklanan bu hipotez psikoloji, spor ve tıp gibi birçok alanda bilişsel görevler aracılığıyla test edilmektedir. Bu sistematik derleme tezinin amacı, motor beceri ve sportif performans çalışmalar yoluyla ironik süreçler kuramının kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktır. Bu derlemede, 1998 – 2021 yılları arasındaki çalışmalar Web of Knowledge, PsycINFO, MEDLINE/PubMed, ve Science Direct veri tabanlarında "zihinsel kontrolün ironik süreçleri", "Sporda ironik süreçler", "Motor performans", İronik süreçler" ve "İronik hata" anahtar kelimeleri kullanılarak tarandı. Dâhil etme ve etmeme ölçütlerine göre toplam 20 araştırma makalesi derlemeye dâhil

edildi ardından yöntem ve bulgularına göre 6 alt gruba kategorize edildi. Kategoriler: a) Motor performansta ironik etkilerin tespit edilmesi, b) Sportif baskı altında motor performansın ironik etkileri, c) Motor performansta ironik etkilerin göz hareketleri ile incelenmesi, d) İronik süreçler kuramının farklı kuramlarla karşılaştırılması, e) İronik hatanın genel performans hatasından ayrıştırılması, f) Motor performansta ironik etkilerin teknolojik ölçümlerle incelenmesi. Sonuçlar, ironik süreçler kuramını motor beceri ve sportif performans ortamında test eden araştırmaların baskı ve performans ilişkisinin daha detaylı bir şekilde anlaşılmasına olanak sağladığını gösterdi. Son olarak, mevcut derlemede motor beceri ve sportif ortam kapsamında ironik hatalar için müdahaleler tartışıldı. Bu bağlamda, ironik süreçler mekanizmasının araştırılmasının baskı – performans ilişkisinin daha iyi anlaşılmasında etkili müdahaleler sağlayabilecek kuramsal bir çerçeve olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İronik etki, ironik süreçler, motor performans, spor, sistematik derleme.

Abstract

Author : Eslem GÖKÇEK

University : Bursa Uludağ University

Field : Physical Education and Sports

Degree Awarded : Master's Thesis

Page Number : XIV+56

Degree Date : 28.07.2021

Thesis : Mental Control in Athletic Performance: Systematic Review on Wegner's Theory of Ironic Processes

Supervisor : Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ

MENTAL CONTROL IN ATHLETIC PERFORMANCE: SYSTEMATIC REVIEW ON WEGNER'S THEORY OF IRONIC PROCESSES

Wegner (1994) predicts that performance when anxious will break down precisely where it is least desired. This manner has been explained by the Ironic Processes of Mental Control Theory by social psychologist Daniel Wegner however it applies to cognitive tasks in range of areas such as psychology, medicine, and sport. The aim of this systematic review was to provide a comprehensive understanding of ironic processes theory via sport related motor performance studies. In this review, studies published between 1998 and 2021 were reviewed via Web of Knowledge, PsycINFO, MEDLINE/PubMed, and Science Direct databases. The search terms were "ironic process'', "ironic error'', "motor performance", "ironic processes of mental control'' and "ironic process in sport'' respectively. Overall, 20 articles were selected based on the

series of exclusion and inclusion criteria then classified into the six sub-groups based on their methodology and design. Accordingly, results showed that selected articles were classified into 6 groups as follows; a)verification of ironic effects in motor performance, b)ironic effects in motor performance under pressure, c)investigation the mechanism of ironic effects in motor performance with eye movement, d)comparing the ironic processes theory with different theories in motor performance, e)differentiating the ironic error from the general performance error, f)investigation the mechanism of ironic effects in motor performance through technological measures. Results revealed that the most recent sport related motor performance studies conducted in ironic processes were focused on testing the theory under pressure that enables a deeper understanding performance and pressure relationship. Finally, we discussed the inferences of ironic errors within the current framework in the sport related motor performance domain. Thus understanding the mechanism of the ironic processes of mental control theory may be a promising theoretical framework which could provide practical interventions for better understanding of pressure-performance relationship in sport.

Keywords: Ironic effect, ironic processes, motor performance, sport, systematic review.

İçindekiler

Sayfa

1. Bölüm 1

Giriş 1

1.1. Problem Durumu 5

1.2. Araştırma Soruları 6

1.3. Araştırmanın Amacı 7

1.4. Araştırmanın Önemi 7

1.5. Varsayımlar 8

1.6. Sınırlılıklar 8

1.7. Tanımlar 9

2. Bölüm 9

Kuramsal Çerçeve 9

2.1. Sistematik Derleme 9

2.2.Wegner'in Zihinsel Kontrolün İronik Süreçleri Kuramı 12

2.2.1. İronik Süreçler Kuramı: Mevcut Çalışmalar. 14

2.2.2. İronik Süreçler ve Motor Performans 15

3. Bölüm 16

Yöntem 16

3.1. Araştırma Modeli 16

3.2. Evren ve Örneklem 17

3.3. Uygulama Prosedürü 17

3.4. Kalite Değerlendirme ve Çalışmaların Seçilmesi 19

3.5. İstatistiksel Analiz 21

3.5.1. Verilerin Sentezlenmesi 21

3.5.1.1. Kategoriler 21

4. Bölüm 23

Bulgular 23

4.1. Araştırmaların Özellikleri 23

4.2. Araştırmaların Bulguları 27

5. Bölüm 31

Tartışma 31

5.1. Motor Beceri ve Sportif Performansta İronik Süreçler 32

5.2. İronik Süreçler ve Bilişsel Yük 34

5.3. İronik Hata ve Genel Performans Hataları 37

5.4. İronik Süreçler Kuramı ve Diğer Kuramlar 38

5.5. İronik Süreçler ve Bireysel Farklılıklar 40

5.6. Göreve Özgü Komutlar 41

5.7. Davranışı İyileştirme Girişimleri 42

5.8. Teknolojik Cihazlarla Laboratuvar Ortamında Yapılan Çalışmalar 42

5.9. Güçlü Yanlar ve Sınırlılıklar 45

5.10. Gelecekteki Araştırmalar için Öneriler 46

5.11. Sonuç 46

Kaynakça 47

Özgeçmiş 65

Tablolar Listesi

Tablo *Sayfa*

1. Çalışmaların sistematik derlemeye dâhil edilme ve edilmeme ölçütleri..... 18

2. Sistematik derlemeye dâhil edilen çalışmaların kalite değerlendirmesi 20

3. Sistematik derlemeye dâhil edilen çalışmaların demografik özellikleri 23

4. Sistematik derlemeye dâhil edilen çalışmaların bulguları 28

Şekiller Listesi

Şekil *Sayfa*

1. Sistematik derlemenin aşamaları..... 3

2. PRISMA akış şeması 19

Kısaltmalar Listesi

%	**:**	Yüzde
PRISMA	**:**	Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses
KYKDA	**:**	Karışık Yöntem Kalite Değerlendirme Aracı
MMAT	**:**	Mixed Methods Appraisal Tool
MRF - 3	**:**	Mental Readiness Form -3
KAH	**:**	Kalp Atım Hızı
KHD	**:**	Kalp Atım Hızı Değişkenliği
STAI	**:**	State Trait Anxiety Inventory
IAMS	**:**	Immediate Anxiety Measures Scale
EMG	**:**	Elektromiyografi

1. Bölüm

Giriş

Araştırma alanlarında, belli bir araştırma konusundaki bilgi birikimini geliştirmek ve araştırma sorularına bir temel sağlayabilmek için literatürdeki eksikleri belirlemek çok önemlidir. Araştırmacıların bu eksikleri belirleyebilmesi, ilgili oldukları literatürü ne kadar yakından tanıdıklarıyla ilişkilidir. Bunun yanında literatür taraması, bir araştırma sorusu veya hipotezinin tanımlanmasına ve kuramsal çerçevelerin anlaşılması konusunda zengin bir anlayış geliştirilmesine fayda sağlamaktadır.

Literatürde var olan benzer konudaki araştırmaların bulgularının bir araya getirilmesi ve daha detaylı incelenebilmesi için derleme çalışmaları geliştirilmektedir. Derlemeler, araştırma sorularını yanıtlayan bir sonuç çıktısı sağlayabilmek için mevcut en iyi bulguları eleştirel olarak değerlendiren ve biçimsel bir şekilde sentezleyen çalışmalardır (Harris, Quatman, Manring, Siston & Flanigan, 2014). Bununla beraber derlemeler, araştırma konusuna yönelik bireysel çalışmalarla mümkün olandan daha da kapsamlı ve güvenilir bir sonuç elde edilmesini sağlar (Wallace, Nwosu & Clarke, 2012). Bu çalışmalar, çeşitli yaklaşımlara genel bir bakış sağlamayı hedefleyen, araştırma protokolü, literatür tarama stratejisi, kaynak ve veri tabanı seçme, araştırmaya dâhil edilecek çalışmaların ölçütlerini belirleme ve bu çalışmaları kalite yönünden değerlendirme gibi yöntemlerin uygulanmasını gerektirmektedir (Gough, Oliver & Thomas, 2017). Bu açıklamalar, var olan tüm derleme türlerini geniş bir çerçevede karakterize etmektedir. Buna rağmen farklı derleme türleri arasında araştırma süreci ve metodolojik detaylar yönünden ince farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin, *meta-analizlerde*, araştırmalardan toplanan verileri nicel olarak değerlendirmek için

istatistiksel yöntemler kullanılırken (Harris, Quatman, Manring, Siston & Flanigan, 2014), *kapsam derlemelerde* araştırma sonuçlarının nitelik ve kapsamını tanımlama amacıyla literatürün potansiyel boyutu hakkında bir ön değerlendirme sağlanır (Grant & Booth, 2009).

Tüm derleme türlerinin yanında, bir konu alanındaki bilgilerin tamamının bir araya getirilip literatürde ilgili bütün çalışmaların dâhil edildiği ve diğer derlemelere göre daha geniş kapsamlı bir araştırma tasarımına sahip (Grant & Booth, 2009) "Sistematik Derleme" çalışmaları göze çarpmaktadır. Sistematik derlemeler diğer derleme türlerinden farklı bir yöntemsel süreç izlemekle beraber araştırmacılara daha detaylı ve kapsamlı sonuçlar sunmaktadır.

Literatürün sistematik olarak incelenmesi kavramı, 20. yüzyılın ikinci yarısında araştırma bulgularının güvenilir bir rehbere nasıl çevrileceği sorunu bağlamında etkili bir role sahipti (Zawacki-Richter, Kerres, Bedenlier, Bond, & Buntins, 2020). 1970'lerde sosyal bilimler alanında geliştirilen sistematik derlemeler, uzmanlar tarafından yazılan geleneksel derlemelerin bilimsel geçerliliğiyle ilgili endişelere yanıt olarak 1990 yıllarında ivme kazanmaya başladı (Moher, Stewart & Shekelle, 2015).

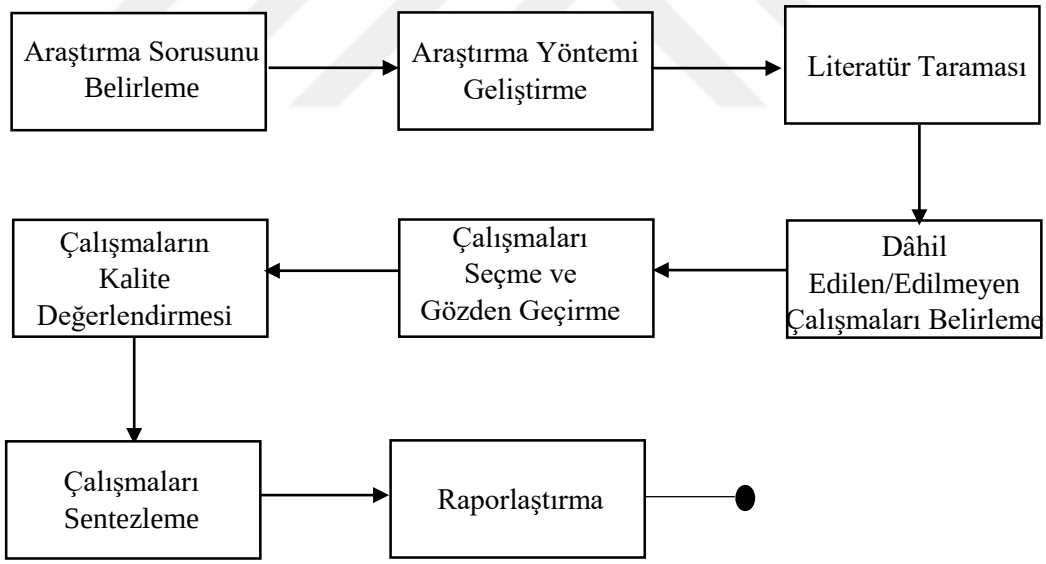
Sistematik derleme biliminin özünü oluşturan aşamalar; araştırmaları bir araya getirmek, etkili olmayan araştırmaları ayrıştırmak ve geriye kalan en iyi araştırmaları özetlemektir (Grant & Booth, 2009). Bu derleme türü, literatürün güçlü yanlarını kapsamlı bir araştırma süreciyle birleştirir ve araştırma problemlerini en geniş kapsamda ele alır. Dolayısıyla sistematik derlemeler bu yönüyle "en iyi kanıt sentezleri" haline gelmiştir (Grant & Booth, 2009). Bunun yanında, arşivler gözden geçirildiğinde

2006 yılından bu yana, derlemelerin belirgin bir şekilde en çok aranan makaleler arasında yer aldığını görülmektedir (Grant & Booth, 2009).

Sistematik derleme, bir probleme çözüm aramak için veya bir derleme sorusuna yanıt alabilmek için gerçekleştirilen, ilgili alanda yayınlanmış tüm çalışmaları içeren, belirli bir protokol izlenmesi gereken, çalışmaları dâhil etme ve etmeme ölçütleri bulunan, dâhil edilen çalışmaların kalite değerlendirmelerinin yapıldığı ve bulgularının sentezlendiği bir araştırma türüdür (Zawacki-Richter, Kerres, Bedenlier, Bond, & Buntins, 2020). Şekil 1'de bir sistematik derleme hazırlanmasındaki adımlar gösterilmiştir.

Şekil 1

Sistematik derleme aşamaları



Derleme sorusu, her derlemenin özgün yapısını oluşturur ve ne tür çalışmaların dâhil edileceğine ilişkin temel kararların belirlenmesini sağlar. Bir araştırma sorusu basit gibi görünse bile içinde birçok varsayım bulundurmaktadır. Bu

varsayımlardan biri derleme çalışmasının odak noktasını oluşturan kavramsal çerçevedir (Zawacki-Richter, Kerres, Bedenlier, Bond, & Buntins, 2020).

Kavramsal çerçeve, araştırma süresince geliştirilebilen, düzeltilebilen veya doğrulanabilen çalışan bir hipotez olarak görülebilir. Amacı, çalışılacak kilit konuları, yapıları veya değişkenleri ve bunlar arasındaki varsayılan ilişkileri açıklamaktır. Çerçeve, bir araştırmacının inceleme altındaki olgular hakkında farkındalık ve anlayış geliştirmesine ve bunu iletmesine yardımcı olmayı amaçlayan bir araştırma aracıdır (Zawacki-Richter, Kerres, Bedenlier, Bond, & Buntins, 2020).

Bunlarla birlikte, derleme sorusu ve kavramsal çerçeve, çalışmaların seçim ölçütlerini şekillendirir. Seçim ölçütleri, bir derlemeye dâhil edilecek veya edilmeyecek çalışmaları belirtir ve bu nedenle derleme sorusu ve kavramsal çerçeve araştırma stratejisinin temelini oluşturan yapıtaşlarıdır (Zawacki-Richter, Kerres, Bedenlier, Bond, & Buntins, 2020).

Ek olarak, sistematik derleme, bir araştırma sorusunu yanıtlamak için birincil araştırmanın bulgularını bir araya getiren bir tür ikincil düzey analiz (ikincil araştırma) olan bir araştırma yaklaşımı olarak düşünülebilir (Zawacki-Richter, Kerres, Bedenlier, Bond, & Buntins, 2020). Birincil araştırmaların sistematik derlemesi, araştırma analizinin ikincil düzeyidir. Bunun yanında, derlemelerin derlemesinin de gerçekleştirildiği (örn., bütünsel (umbrella) veya genel (overview) derleme) çalışmalar (Newman, Reeves & Fletcher, 2018) bulunmaktadır. Bu çalışmalar ise analizin üçüncü düzeyidir. Ancak, bu yaklaşım hala nispeten yenidir ve uygun metodolojiyle ilgili soru işaretleri bulunmaktadır (Zawacki-Richter, Kerres, Bedenlier, Bond, & Buntins, 2020).

Bu doğrultuda, ilgili konunun anlaşılmasında geniş bir kapsama sahip olması ve alanda yapılan çalışmaların detaylı bir şekilde incelenebilmesi için bu tez, bir sistematik derleme çalışması olarak geliştirilmiştir.

Bu sistematik derlemede, Daniel Wegner'in (1994) zihinsel kontrolün ironik süreçleri kuramı ele alınmıştır.

1.1. Problem Durumu

Spor bilimciler, sporcuların performanslarını geliştirmeye yönelik veya yapılması kesinlikle istenmeyen hatalarla ilgili araştırmalar yapmaya devam etmektedir. Gelişen teknolojiyle birlikte yapılan bilimsel araştırmalar da yeni boyutlar kazanmaktadır ve yayınlanan birçok çalışmada katma değer üretilmesi hedeflenmektedir. Performans gelişimine yönelik çalışılan konulardan biri de her geçen gün zenginleştirilen ironik süreçler kuramıdır. Dolayısıyla spor psikolojisi alanında performans odaklı ironik süreçler kuramı yayınlarının bir araya getirilip yöntem, bulgular ve ortak yönlerine göre kategorize edilmesi, bulguların ve sonuçların karşılaştırılıp tartışılması, hem bu alanda gelecekte yapılacak çalışmalara öneriler sunulması hem de yapılmış tüm çalışmaların bir arada zayıf ve güçlü yanlarının görülebilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Yapılan taramaya göre bu hataların incelendiği Wegner (1994)'in zihinsel kontrolün ironik süreçleri kuramının sportif performans ortamına uyarlandığı çalışmaların performans gelişimine katkısı olabileceği görülmektedir.

Bu bağlamda, mevcut tez ironik süreçler kuramının daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamak, spor psikolojisi literatürüne ve sportif performans için geliştirilmiş yöntemlere katkıda bulunmak düşüncesiyle gerçekleştirilmiştir.

1.2 Araştırma Soruları

a. İronik süreçler kuramının motor beceri ve sportif performansa etkisi var mıdır?

H_0 = İronik süreçler kuramının motor beceri ve sportif performansa etkisi yoktur.

H_1 = İronik süreçler kuramının motor beceri ve sportif performansa etkisi vardır.

b. İronik hatanın meydana gelmesinde sportif baskı ortamı ve diğer baskı türlerinin etkileri birbirinden farklı mıdır?

H_0 = İronik hatanın meydana gelmesinde sportif baskı ortamı ve diğer baskı türlerinin etkileri birbirinden farklı değildir.

H_1 = İronik hatanın meydana gelmesinde sportif baskı ortamı ve diğer baskı türlerinin etkileri birbirinden farklıdır.

c. İronik hata ve genel performans hatalarının birbirinden farkı var mıdır?

H_0 = İronik hata ve genel performans hatalarının birbirinden farkı yoktur.

H_1 = İronik hata ve genel performans hatalarının birbirinden farkı vardır.

ç. Literatürde ironik süreçler kuramıyla karşılaştırılan kuramlar var mıdır?

H_0 = Literatürde ironik süreçler kuramıyla karşılaştırılan kuramlar yoktur.

H_1 = Literatürde ironik süreçler kuramıyla karşılaştırılan kuramlar vardır.

d. Bireysel farklılıklardan kişilik yapısının ironik süreçler ile arasında bir ilişki var mıdır?

H_0 = Bireysel farklılıklardan kişilik yapısının ironik süreçler ile arasında bir ilişki yoktur.

H_1 = Bireysel farklılıklardan kişilik yapısının ironik süreçler ile arasında bir ilişki vardır.

e. Motor beceri ve sportif performansta göreve özgü komutlar ile ironik hata arasında bir ilişki var mıdır?

H_0 = Motor beceri ve sportif performansta göreve özgü komutlar ile ironik hata arasında bir ilişki yoktur.

H_1 = Motor beceri ve sportif performansta göreve özgü komutlar ile ironik hata arasında bir ilişki vardır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, baskı altında performansı konu alan ironik süreçler kuramıyla ilgili motor beceri ve sportif performans üzerine yapılan çalışmaların kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktır. Buna ek olarak tezin bir diğer amacı, ilgili literatürdeki makaleleri inceleyip elde edilen bulgulara ve çalışmaların ortak yönlerine göre bir kategorizasyon oluşturup bu çalışmaların sonuçlarının etkili ve sade bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktır. Ayrıca derlenen yayınlar ışığında gelecekte bu konuda yapılacak çalışmalara öneriler sunmak ve literatüre etkili ve detaylı bir kaynak kazandırmak bu çalışmanın bir diğer amaçlarındandır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Spor bilimciler, antrenörler ve diğer uzmanlar sporcuların performanslarını geliştirmeye yönelik veya yapılması kesinlikle istenmeyen hatalarla ilgili araştırmalar yapmaya devam etmektedir. Gelişen teknolojiyle birlikte yapılan bilimsel araştırmalar da yeni boyutlar kazanmaktadır ve yayımlanan birçok çalışma ile ilgili literatüre katma değer üretmek hedeflenmektedir. Özellikle psikoloji alanında insan davranışlarını performans boyutundaki gelişimine yönelik çalışılan konulardan biri de her geçen gün

zenginleştirilen ironik süreçler kuramıdır. Dolayısıyla spor psikolojisi alanında performans odaklı ironik süreçler kuramı yayınlarının bir araya getirilip ortak yönlerine göre kategorize edilmesi, bu çalışmaların bulgularının ve sonuçlarının karşılaştırılıp tartışılması hem bu alanda gelecekte yapılacak çalışmalara öneriler sunulması hem de yapılmış tüm çalışmaların bir arada sınırlı ve güçlü yanlarının tespit edilmesi yönüyle önemlidir. Ayrıca bu derleme, literatürde var olan tüm yayınlar inceleneceği için Wegner'in Kuramının daha detaylı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

1.5. Varsayımlar

Sistematik derlemeye dâhil edilen çalışmaların kuramsal çerçevelerinin motor beceri ve sportif performans kavramları ile uyum sağladığı varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu sistematik derleme tezine yalnızca hakemli dergilerde yayımlanan makaleler dâhil edilmiştir. Dolayısıyla bu tez kitap ya da dergilerde yayımlanmamış çalışmaları (gri literatür) içermemektedir. Gri literatürün bu sistematik derleme çalışmasının bulgularını geliştirebileceği veya sistematik hataları azaltabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, gri literatürün yayınlanmış çalışmalar gibi yayın ölçütleri ve değerlendirmeleri olmadığından çalışmaların sistematik bir biçimde gözden geçirilmesi sağlanamayabilir (Adams, Smart & Huff, 2017). Ayrıca gri literatürün sistematik derlemelere dâhil edilmesinin uygunluğu konusunda tartışmalar devam etmektedir (Gledhill, Forsdyke & Murray, 2017).

Bunlara ek olarak, bu teze dâhil edilen çalışmalar yalnızca İngilizce dilinde yayımlanmış deneysel model kullanılmış çalışmalarla sınırlandırılmıştır. Ayrıca literatür taraması yalnızca Web of Knowledge, PsycINFO, MEDLINE/PubMed ve Science Direct veri tabanları kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

1.7. Tanımlar

PRISMA: Sistematik derleme ve meta-analizler için metodoloji protokolü.

KYKDA: Nitel, nicel ve karma yöntemli çalışmaların kalite değerlendirilmesini sağlayan ölçme aracı.

KHD: Kalp atımları arasındaki değişim.

EMG: İskelet kasları tarafından üretilen elektriksel aktiviteyi ölçmeyi sağlayan bir tıp tekniği.

MRF – 3: Duruma özgü bilişsel ve somatik kaygıyı ve özgüveni subjektif ölçmeye yarayan form.

STAI: Durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini subjektif ölçmeye yarayan ölçek.

IAMS: Anlık subjektif kaygı ölçümünü sağlayan ölçek.

2. Bölüm

Kuramsal Çerçeve

2.1. Sistematik Derleme

Gough, Oliver ve Thomas (2017) sistematik derlemeyi "mevcut araştırmaların, tanımlanabilir/açıklanabilir araştırma yöntemleri kullanılarak derlenmesi" olarak tanımlamıştır.

Diğer derleme türlerinin (örn., meta-analiz, kapsam derleme, hızlı derleme, geleneksel derleme) yanında sistematik derlemelerde araştırma yönteminin ince detaylara dayanması ve kapsam genişliği öne çıkmaktadır. Mevcut tüm derlemeler değerlendirilen çalışmaları bir şekilde sınırlandırmaktadır. Buna karşın, sistematik derlemeler bazı araştırma stratejileri belirleyerek bu sınırlamaları daha şeffaf hale getirmektedir, dolayısıyla incelenen çalışmalar arasında tutarlılık söz konusudur. İlgili araştırma stratejileri de araştırma sorusu ve kavramsal çerçeve bağlamında şekillendirilmektedir (Newman & Gough, 2020).

Bu tez, Wegner'in (1994) Zihinsel Kontrolün İronik Süreçleri Kuramı'nın anlaşılmasında zengin bir görüş sunabilmek ve detaylı bir inceleme aracılığıyla bu konu hakkında farkındalık ve anlayış geliştirebilmek için sistematik derleme araştırması olarak tasarlanmıştır.

Zihinsel kontrol ihtiyacı, içinde rekabet barındıran yaşamın her alanında kendini göstermektedir. Kaygılı, stresli veya telaşlı hissettiğimiz zamanlarda rahatlayabilmek, dikkatimizi toparlayabilmek için elimizden geleni yaparız. Ancak bunu sağlamak çoğu zaman kolay olmayabilir. Kaygı, heyecan gibi duygu-durumları bireyde psikolojik baskıya sebep olabilmektedir ve bireyin hedefe ulaşmasını zorlaştırabilmektedir.

Dolayısıyla baskı altında (örneğin; zaman baskısı, eş zamanlı görev, içinde bulunulan durumun önem derecesi vb.) istenen davranışları gerçekleştirebilmek ve fiziksel kontrol sağlayabilmek için etkili zihinsel kontrol gereksinimi ön plana çıkmaktadır. Günlük yaşamda birçok insan duygularını (örneğin; heyecan, endişe vb.) kontrol etmek zorunda olduğu durumlarla karşılaşmaktadır. Örneğin, kalabalık bir konferans ortamında başarılı bir sunum yapabilmek veya rekabet gerektiren spor ortamında istenen en iyi performansı sergileyebilmek için bireylerin zihinsel ve fiziksel etkinliklerinin uyum içinde bulunması gerekmektedir. Bu doğrultuda, yaşamın her alanında hedeflenen performansı sergileyebilmek ve baskı altında zihin-beden arasındaki uyumu sağlayabilmek için gelişmiş zihinsel kontrole ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmacılar tarafından birçok alanda baskı altında performans kavramının incelendiği görülmektedir (Feiler, & Powell, 2016; Wombacher, Harris, Buckner, Frisby, & Limperos, 2016; Hardy, Beattie, & Woodman, 2007). Literatürdeki bu araştırmaların çoğunun ortak noktası baskı altında arzu edildiği şekilde performans sergilenmesini geliştirmek amacıyla tasarlanmış olmalarıdır. Dolayısıyla bu konuda yapılacak deneysel çalışmaların baskı altında performansın iyileştirilmesi ve geliştirilmesine katkı sağlayabilmesi beklenmektedir.

Baskı altında olma kavramını duruma özgü heyecan, endişe ve kaygılı olma hali olarak nitelendirebiliriz. Bu yönüyle ilgili durumun birey için önem düzeyi, süreç içerisinde o durum içerisindeki performansa yönelik kaygı durumu oluşturabilir. Benzer şekilde bireysel olarak aşırı önemsenen durumlarda mümkün olduğunca iyi performans gösterme isteğinin performans baskısı yarattığı düşünülmektedir (Beilock & Gray, 2012; Baumeister, 1984; Hardy, Mullen, & Jones, 1996). Bununla ilgili olarak kaygının performansa çeşitli etkilerinin olabileceğini belirten kuramlar da bulunmaktadır

(Eysenck & Calvo, 1992; Masters, 1992; Beilock, & Carr, 2001; Eysenck, Derakshan, Santos & Calvo, 2007).

Kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi de açıklamaya çalışan ilgili kuram ve yöntemlerin dışında bu ilişkiyi daha detaylı bir biçimde inceleyen performansın özel olarak düşüş sebeplerine dikkat çeken kuram, Wegner'in "Zihinsel Kontrolün İronik Süreçleri Kuramı" olarak bilinmektedir (Wegner, 1994).

Daniel Wegner (1994) tarafından ortaya atılan bu kuram, özellikle bilişsel yük arttığında (örneğin; kaygı, zaman baskısı), performansın ironik olarak en istenmeyen biçimde sonuçlanabileceği hipotezine dayanmaktadır. Bu kuramda, baskı altında performansın bilişsel yük arttığında sadece genel bir performans kaybına değil, aynı zamanda yapılması kesinlikle istenmeyen kritik hatalara da sebep olabileceği öne sürülmektedir (Janelle, 1999). Diğer bir ifadeyle, birey baskı altındayken tam zihinsel kontrol sağlayamadığında yapmaktan en çok kaçındığı davranışı gerçekleştirme eğilimine girmektedir.

2.2. Wegner'in Zihinsel Kontrolün İronik Süreçleri Kuramı

İronik süreçler kuramı en temelde, zihinsel durum, duygu, düşünce ve davranışların istemli kontrolünün zayıflamasının doğasında bazı süreçler olduğunu savunmaktadır. Bu düşünceye göre, insan yaşamının ironileri tesadüfi olmaktan çok zihinsel kontrolün doğası gereği ortaya çıkmaktadır (Wegner, 1994).

İnsanlar bazen bilinçli düşüncelerinde önceliklerine göre duygu, düşünce ve güdülerini yaşama yansıtmakta oldukça başarılı görünmektedirler. Bu durumda ironik süreçler kuramına göre bu düşüncelerin zihinsel kontrolü söz konusu olduğunda temel mesele zihinsel kapasitenin varlığıdır (Wegner, 1994). Bu zihinsel kapasitenin mevcut

olduğu durumlarda zihinsel kontrolün normal işleyişi genellikle başarılı bir şekilde devam eder. Ancak bu kapasitenin azalması (örn., bilişsel yük, kaygı, stres, zaman baskısı vb.) zihinsel kontrolü kaybetmenin ötesinde arzu edilen veya hedeflenen durumun aksinin gerçekleşmesine neden olabilir.

Wegner'in kuramına göre etkili zihinsel kontrolün sağlanabilmesi için operatör süreç ve monitör süreç olmak üzere iki farklı zihinsel sürece ihtiyaç duyulmaktadır (Wegner, 1994). Operatör süreç, bilinçli olarak kişiyi istenen sonuca ulaştıracak zihinsel içeriklere yönlendirerek kişinin çabası ile görevini yerine getirmesini sağlayan fakat kolay kesintiye uğrayabilen süreç olarak bilinmektedir. Operatör süreç, arzu edilen düşünce ve nesneleri yalnızca bilinçli biçimde kontrol edebilir ancak onları bilinçten uzaklaştıramaz. Diğer yandan monitör süreç ise, bir görevi yerine getirirken kişinin hedefine yönelik gerçekleşmesi kesinlikle istenmeyen durumlarla ilgilenen (örneğin; dikkat dağıtıcılar) bilinçaltına ait süreç olarak bilinir. Monitör süreç, operatör sürecin aksine bilinçaltında otomatik ve kesintisiz bir biçimde işler. Her iki süreç normal koşullar altında tek bir kontrol sistemi ile etkili zihinsel kontrol sağlayarak uyumlu bir şekilde çalışmaktadır (Wegner, 1994). Ancak rekabet ortamındaki bazı unsurlar (örneğin; kaygı, taraftar baskısı, bilişsel yük) operatör sürecin etkili bir şekilde çalışması için gerekli olan bilişsel alanın bir kısmını işgal edebilmektedir. Bu şekilde, istenen içeriklerin ön plana çıkarılmasını sağlayan operatör süreç daha az etkili hale gelmektedir. Bu nedenle zihinsel yük arttığında, monitör süreç daha belirgin hale gelmekte ve istenen durumla çatışan düşünce ya da duygular ön plana çıkmaktadır, böylece bu durum amaçlanan etkili zihinsel kontrolü etkisizleştirmektir. Başka bir deyişle, bilişsel yük arttığında zihinsel kontrol mekanizması yalnızca istenen durumla çatışan düşünceleri belirlemekle kalmayıp, bu istenmeyen düşüncelerin daha belirgin

hale gelmesini sağlayarak bireyi yapmaktan kaçındığı davranışları gerçekleştirmeye daha eğilimli hale getirir (Wegner, 1994). Örneğin, bir basketbol maçında serbest atışını gerçekleştirecek olan basketbolcunun hedefi topu potaya sokarak sayı yapmaktır ve bu hedefini operatör süreç kontrol etmektedir. Bir diğer yanda basketbolcuyu hedefinden uzaklaştıracak ve sayı yapmasını engelleyecek onu kaygılı hissettirebilecek içerikler bulunmaktadır (örn., taraftar baskısı, maçın önemi, maçın skoru vb.) ve bunları da monitör süreç kontrol etmektedir. Normal şartlar altında basketbolcu istediği şekilde topu potaya ulaştırır ve hedefine ulaşır ancak böyle bir durumda etkili zihinsel kontrol sağlanamazsa sporcuda bilişsel yük unsuru oluşturabilecek taraftar baskısı, maçın skoru gibi içerikler monitör süreç tarafından ön plana çıkarılır ve daha belirgin hale gelir. Bunun sonunda kaçınılan durum gerçekleşebilir ve sporcu hedeflediği sonuca ulaşamayabilir.

2.2.1. İronik Süreçler Kuramı: Mevcut Çalışmalar. Literatürde birbirinden farklı alanlarda – uyku kontrolü (Ansfield, Wegner & Browser, 1996), duygu durum kontrolü (Wegner, Erber & Zanakos, 1993), düşünce baskılama (Wegner & Erber, 1992), gevşeme (Wegner, Broome & Blumberg, 1997), konsantrasyon (Wegner, 1997) ve motor becer, (Wegner, Ansfield & Pilloff, 1998) – ironik süreçler kuramını destekler nitelikte bulgulara ulaşan çalışmalar gerçekleştirilmiştir.

Wegner, Schneider, Carter ve White (1987)'ın kutup ayısı olgusunu konu alan çalışma Zihinsel Kontrolün İronik Süreçleri Kuramının en klasik çalışması haline gelmiştir. Bu iki aşamalı çalışmanın ilk aşamasında katılımcılardan 5 dakikalık periyotlarla "akıllarına gelen her şeyi" anlatmaları, o an düşündükleri her şeyi tarif etmeleri istenmiştir. Diğer aşamada da aynı yöntem uygulanmıştır ancak katılımcılara

akıllarına gelen her şeyi anlatırlarken “Kesinlikle kutup ayısını düşünmemeye çalışın ve kutup ayısı aklınıza her geldiğinde masadaki zili çalın” talimatı verilmiştir.

Sonuçlar, katılımcıların kutup ayısı düşüncesini bastırmaya çalıştıklarında (düşünmemeye çalıştıklarında), bu düşüncenin zihinlerinde daha fazla belirdiğini göstermiştir.

Düşünce baskılama araştırmalarının diğer Wegner ve Erber (1992)’in düşünce baskılama çalışmasıdır. Bu çalışmada bilişsel yük altında oldukları ortamda (zaman baskısı) katılımcıların bir performans sergilerken, düşünmek istemedikleri kelimeleri, aynı performansı sergilerken bilişsel yük söz konusu olmayan ortama göre daha sık hatırladıkları gözlemlenmiştir.

2.2.2. İronik Süreçler ve Motor Performans. ironik süreçler kuramı düşünce baskılama (Wegner & Erber, 1992), konsantrasyon (Wegner, 1997) ve uyku kontrolü (Ansfield, Wegner, & Bowser, 1996) gibi birçok konuda test edilmiştir. Bunun yanında, Wegner, Ansfield ve Pilloff (1998) bu kuramı ilk defa golf sporu aracılığıyla sportif performans ile ilişkilendirerek test etmişlerdir. Bu çalışmanın sonuçları, Wegner’in (1994) kuramını destekler nitelikte olmasının yanı sıra bu kuramın motor beceri ve sportif ortamlara da uygulanabilirliğini göstermiştir. Wegner ve diğerlerinin (1998) çalışmasından sonra ironik performans hataları sportif performansa özgü birçok çalışmada farklı araştırmacılar tarafından test edilmiş ve özellikle bilişsel yük arttığında ironik hata yapma olasılığının performans kavramının bir parçası olduğu belirtilmiştir (Woodman & Davis, 2008; Woodman, Barlow & Görgülü, 2015; Gray, Orn & Woodman, 2017; Görgülü, 2019). Bununla birlikte, bireyin dış ortamdan aldığı komut veya talimatların da zihinsel kontrol üzerinde etkisi olduğu görülmektedir (Görgülü, Cooke & Woodman, 2019). Örneğin, sportif ortamda antrenörün sporcusuna verdiği

komutlar, sporcunun performansını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bunlara bağlı olarak, baskı altında performansın önemli yer edindiği spor alanına katkı sağlanabilmesi ve sporcuların performanslarının iyileştirilebilmesi için bu konularda yapılan çalışmaların kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

İronik süreçler kuramı baskı altında performans konusunu doğrudan inceleyen ve performansın kritik kırılma anlarına dikkat çeken bir kuram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda ilgili kuram, performans sırasında meydana gelen hataların ve bu hataların nedenlerinin tespitinde, buna bağlı olarak da performans gelişiminde rol oynamaktadır.

Dolayısıyla bu tezin amacı, baskı altında performansı konu alan ironik süreçler kuramıyla ilgili spor ve motor performans alanında yapılan çalışmaların ve bu kuramın kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktır. Buna ek olarak tezin bir diğer amacı, makaleleri inceleyip elde edilen bulgulara ve çalışmaların ortak yönlerine göre bir kategorizasyon oluşturup bu çalışmaların sonuçlarının etkili ve sade bir şekilde yansıtılmasını sağlamaktır. Ayrıca derlenen yayınlar ışığında gelecekte bu konuda yapılacak çalışmalara öneriler sunmak ve literatüre etkili ve detaylı bir kaynak kazandırmak da bu çalışmanın amaçlarını oluşturmaktadır.

3.Bölüm

Yöntem

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma 2020 – 2021 yıllarında Eylül - Haziran ayları arasında bir sistematik derleme makalesi olarak geliştirilmiştir.

Bu sistematik derleme tezi, PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) rehberine uygun şekilde yürütülmüştür (Moher, Liberati, Tetzlaff, & Altman, 2009).

Sistematik derlemelerinin bir konu alanındaki bilgilerin tamamının bir araya getirilip literatürde ilgili bütün çalışmaların dâhil edildiği ve diğer derlemelere göre daha geniş kapsamlı bir araştırma tasarımına sahip olmasıyla, ironik süreçler kuramının motor beceri ve sportif performans arasındaki ilişkinin detaylı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini ironik süreçler kuramını motor beceri ve sportif performans bağlamında deneysel model ile ele alan İngilizce dilinde hakemli dergilerde yayınlanan çalışmalar oluşturmaktadır.

3.3. Uygulama Prosedürü

PRISMA rehberine göre tezin uygulama prosedürü dört aşamadan oluşmaktadır: (1) genel literatür taraması (anahtar kelimeler, veri tabanları ve çalışmaları dâhil etme ölçütlerinin belirlenmesi, (2) başlıklara göre çalışmaları inceleme, (3) özetlere göre inceleme ve (4) tam metinlere göre inceleme. Makaleler; Web of Knowledge, PsycINFO, MEDLINE/PubMed ve Science Direct veri tabanları kullanılarak tarandı.

Anahtar kelimeler; “İronik süreçler”, “İronik hata”, “Motor performans”, “Zihinsel Kontrolün İronik Süreçleri” ve “Sporda zihinsel kontrolün ironik süreçleri” olarak belirlendi. 1998-2021 yılları arasındaki çalışmalar tarandı. Ayrıca, derlemeye dâhil edilen makalelerin kaynakçalarının incelenmesi yoluyla da literatür taraması gerçekleştirildi. Makaleleri bu sistematik derleme konulu teze dâhil etme ölçütleri ise motor beceri veya sportif performans alanlarında Wegner’in (1994) ironik süreçler kuramını test etmiş olmalarıdır. Ayrıca yalnızca İngilizce dilinde çalışmalar ve hakemli dergilerde yayınlanmış sistematik derlemeye dâhil edilmiştir. Bunun yanında, ironik süreçler kuramında İngilizce dışındaki dillerde yayınlanmış çalışmalar, tezler ve yayınlanmamış çalışmalar bu sistematik derlemeye dâhil edilmemiştir. Çalışmaların sistematik derlemeye dâhil edilme ve edilmeme ölçütleri Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1

Çalışmaların sistematik derlemeye dâhil edilme ve edilmeme ölçütleri

Dâhil Edilme Ölçütleri	**Dâhil Edilmeme Ölçütleri**
İronik süreçler kuramını motor beceri ve sportif performans ortamında test eden çalışmalar	İronik süreçler kuramını spor ve motor beceri dışındaki alanlarda test eden çalışmalar
İngilizce dilinde yayınlanan çalışmalar	İronik süreçler kuramında yapılmış nitel çalışmalar
Çalışmanın hakemli bir dergide yayınlanmış olması	İronik süreçler kuramı konulu yazılmış tezler ve yayınlanmamış çalışmalar
	İngilizce dışındaki dillerde yazılmış çalışmalar

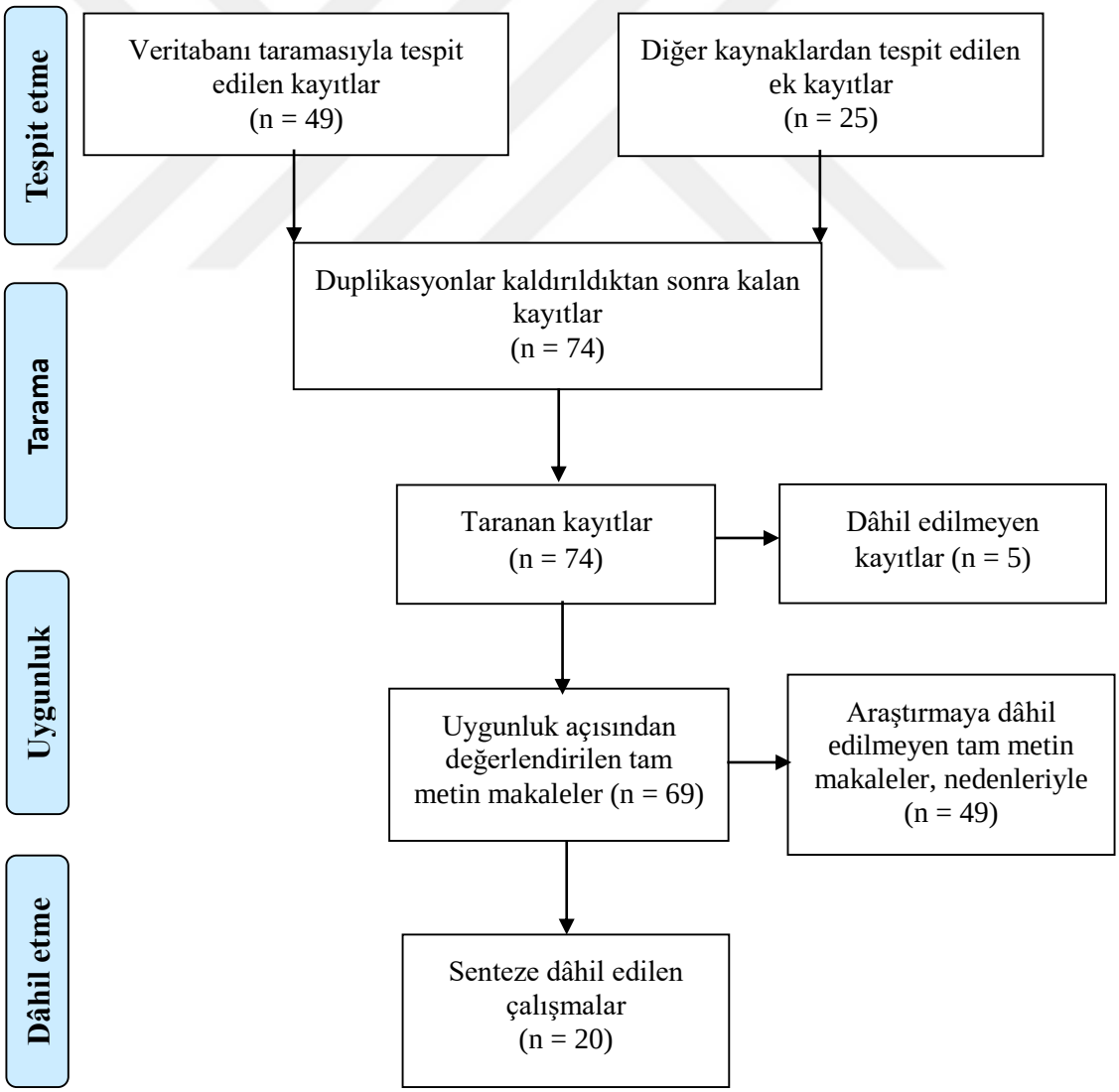
(Gledhill, Forsdyke ve Murray, 2018)

PRISMA rehberinin doğrultusunda öncelikle veri tabanı taraması ve diğer kaynaklardan tespit edilen çalışmalar belirlendi. Ardından birbirinin aynısı olan

çalışmalar kaldırıldı. Elde kalan çalışmalar önce başlıklarına ve özetlerine göre değerlendirildi ve bunun sonucunda çalışmaların bir kısmı bu teze dâhil edilmedi. Bununla beraber kalan çalışmalar tam metin olarak değerlendirildi ve bir kısmı sebepleriyle teze dâhil edilmeyen çalışmalar arasına alındı. Sonunda dâhil edilecek tüm çalışmalar incelendi ardından kalite değerlendirmeleri sağlandı. Tezin uygulama prosedürü Şekil 2'de gösterilmektedir.

Şekil 2

PRISMA akış şeması



3.4. Kalite Değerlendirme ve Çalışmaların Seçilmesi

Sistematik derleme tezine dâhil edilen çalışmaları değerlendirmek için Karışık Yöntem Kalite Değerlendirme Aracı (KYKDA) kullanıldı. KYKDA, sistematik nitel, nicel ve karma yöntemli çalışmaların değerlendirilmesi amacıyla Pluye, Gagnon, Griffiths ve Johnson-Lafleur (2009) tarafından geliştirilmiş [Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT)], Pace, Pluye, Bartlett, Macaulay, Salsberg ve Jagosh (2012) tarafından revize edilmiş (2011 versiyonu) ve Nilay Kublashvili tarafından Türkçeye çevrilmiş deneysel çalışmaların kalitesini değerlendirmek üzere kullanılan bir değerlendirme aracıdır (Hong, 2018). Bu değerlendirme aracı ile 5 ayrı kategoride metodolojik değerlendirme yapılabilmektedir: Nitel çalışmalar, randomize kontrollü nicel çalışmalar, randomize kontrollü olmayan nicel çalışmalar, nicel betimsel çalışmalar ve karışık yöntemli çalışmalar (Hong, 2018).

Bu sistematik derlemeye dâhil edilen çalışmalar arasında yalnızca randomize kontrollü olmayan nicel çalışma, randomize kontrollü nicel çalışma ve karışık yöntemli çalışmalar bulunmaktadır. Çalışmaların kalite değerlendirmesine dair puanlama Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2

Sistematik derlemeye dâhil edilen çalışmaların kalite değerlendirmesi

	Çalışma dizaynı	**Ön eleme soruları (tüm çalışmalar için)**		**2. Randomize kontrollü nicel çalışmalar**					**3. Randomize kontrollü olmayan nicel çalışmalar**					**5. Karışık yöntemli çalışmalar**					
	Yazar / Puanlama			**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Skor (%)**
1	Wegner vd., 1998*	✓	✓	X	X	✓	X	X											**20**
2	Dugdale & Eklund, 2003****	✓	✓						✓	✓	✓	X	✓						**80**
3	Bakker vd., 2006***	✓	✓						✓	X	✓	X	✓						**60**
4	Woodman & Davis, 2008*****	✓	✓											✓	✓	✓	✓	X	**80**
5	De la Pena vd., 2008**	✓	✓						X	X	✓	X	✓						**40**
6	Binsch vd., 2008****	✓	✓						✓	X	✓	✓	✓						**80**
7	Binsch vd., 2009***	✓	✓						X	✓	✓	X	✓						**60**
8	Binsch vd., 2010****	✓	✓						✓	✓	✓	X	✓						**80**
9	Oudejans vd., 2013****	✓	✓											✓	✓	✓	✓	X	**80**
10	Liu vd., 2015****	✓	✓											✓	✓	✓	✓	X	**80**
11	Woodman vd., 2015*****	✓	✓											✓	✓	✓	✓	✓	**100**
12	Barlow vd., 2016*****	✓	✓											✓	✓	✓	✓	✓	**100**
13	Gray vd., 2017*****	✓	✓											✓	✓	✓	✓	✓	**100**
14	Görgülü, 2019a*****	✓	✓											✓	✓	✓	✓	✓	**100**
15	Görgülü, 2019b*****	✓	✓											✓	✓	✓	✓	✓	**100**
16	Görgülü vd., 2019*****	✓	✓											✓	✓	✓	✓	✓	**100**
17	Güldenpenning vd., 2019**	✓	✓						X	X	✓	X	✓						**40**
18	Potter & Grealy, 2019***	✓	✓						✓	X	✓	X	✓						**60**
19	Liu vd., 2019****	✓	✓											✓	X	✓	✓	✓	**80**
20	Görgülü & Gökçek, 2021*****	✓	✓											✓	✓	✓	✓	✓	**100**

*✓: ölçütü sağlıyor; **X:** ölçütü sağlamıyor veya belirsiz; ***:** ölçütlerin %20'si sağlanıyor; ****:** ölçütlerin %40'ı sağlanıyor; *****:** ölçütlerin %60'ı sağlanıyor; ******:** ölçütlerin %80'i sağlanıyor; *******:** ölçütlerin %100'ü sağlanıyor.*

(Gledhill, Forsdyke ve Murray, 2018)

3.5. İstatistiksel Analiz

3.5.1. Verilerin Sentezlenmesi. Bu sistematik derlemeden elde edilen bulgulara göre değerlendirilen çalışmaların hipotez ve yöntemlerine göre 6 farklı kategori belirlenmiş ve çalışmalar bu kapsamda kategorize edilmiştir.

3.5.1.1. Kategoriler. İlgili kategoriler aşağıda her birine özel numaralarıyla sıralanmış ve açıklanmıştır.

I) Motor performansta ironik etkilerin tespit edilmesi. En temel bulguların dâhil edildiği kategoridir ve bu kategoride, yalnızca ironik hataların motor beceri veya sportif performans ortamında varlığını tespit etmek üzere tasarlanan çalışmalar bulunmaktadır.

II) Sportif baskı altında motor performansın ironik etkileri. Bu kategoriye, motor beceride ironik hataların özellikle sportif ortama özgü baskı unsurları (örn., rekabet ortamı, ödül) bağlamında incelendiği çalışmalar dâhil edilmiştir.

III) Motor performansta ironik etkilerin göz hareketleri ile incelenmesi. Bu kategoriye, motor beceri ve sportif performansta ironik etkileri test ederken katılımcının göz hareketlerinin (eye-gaze behaviour) incelendiği çalışmalar dâhil edilmiştir.

IV) İronik süreçler kuramının farklı kuramlarla karşılaştırılması. Bu kategoride, ironik süreçler kuramının farklı kuramlar ile beraber değerlendirildiği ve ironik hatanın diğer kuramsal hatalarla karşılaştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır.

V) İronik hatanın genel performans hatasından ayrıştırılması. Sportif ortamda veya motor beceride gerçekleştirilen hataların tamamının sebebi tek bir kaynağa bağlanamamaktadır. Dolayısıyla bu kapsamda, 5. kategoride sportif performans ve motor beceri ortamında görülen ironik hataların genel performans hatalarından ayrıştırıldığı çalışmalar yer almaktadır.

VI) Motor performansta ironik etkilerin teknolojik ölçümlerle incelenmesi. Sistematik derlemeye dâhil edilen bazı çalışmalarda deneyler– her ne kadar sportif performans ve motor beceriyle ilgili olsalar da – branşa özgü gerçek ortamda yapılmak

yerine teknolojik cihazlar kullanarak üretilen laboratuvar ortamlarında gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda bu kategoride de laboratuvar ortamında yani branşın doğal ortamıyla birebir eşleşmeyen yapay ortamda gerçekleştirilen çalışmalar yer almaktadır.

4.Bölüm

Bulgular

Arama terimleriyle eşleşen çalışmalar arasında birbirini tekrar eden çalışmalar kaldırıldıktan sonra kalan 81 kaynak taranmış ve 8 tanesi çalışmaya dâhil edilmemiştir. Elde olan 73 çalışma uygunluk açısından tam metin olarak değerlendirilmiş ve bunların 16'sı motor beceri ile ilgili olmadığı için, 17'si de nitel çalışma kapsamına girdiği için sistematik derlemeye dâhil edilmemiştir. Araştırma prosedürünün sonucu olarak, toplam 20 çalışma sistematik derlemeye dâhil edilme ölçütlerini karşılamaktadır.

4.1. Araştırmaların Özellikleri

Bu derlemeye dâhil edilen çalışmalar toplamda 7 farklı branş içermektedir. Bunlar; golf (n=5), futbol (n=4), dart (n=3), basketbol (n=2), beyzbol (n=1), tenis (n=1) ve voleybol (n=1)'dan oluşmaktadır. Ayrıca bazı çalışmalarda araştırmacılar tarafından oluşturulan düzenekler, denge tahtası ve bilgisayar üzerinden uygulanan dikkat testi ile performans ölçümleri de gerçekleştirilmiştir. Çalışmaların %75'inde (n=15) bilişsel yük unsuru olarak olumsuz komutlar kullanılmıştır. Bunun yanında finansal ödül (n=8), yarışma ortamı (n=7), sosyal değerlendirme (n=4), geri sayım (n=3), 6/7 haneli sayıları hatırlama (n=3), görsel-işitsel dikkat dağıtıcılar (n=2), zaman baskısı (n=1) ve fiziksel yük (n=1) gibi bilişsel yük unsurları da kullanılmıştır. Bazı çalışmalarda birden fazla spor branşı (örn., Barlow, Woodman, Görgülü & Voyzey, 2016) ve bilişsel yük unsuru (örn., Gray, Orn & Woodman, 2017) kullanılmıştır.

Çalışmalardaki katılımcıların beceri düzeyleri ise amatör (n=14) ve deneyimli (n=9) olarak sınıflandırılmıştır. Çalışmaların bir kısmında (n=11) bilişsel yük manipülasyonu değerlendirmesi yapılırken diğer çalışmalarda (n=9) bu değerlendirme gerçekleştirilmemiştir. Ayrıca dört ayrı deney uygulanan bir çalışmanın iki deneyinde

bilişsel yük manipülasyonu değerlendirmesi yapılırken diğer ikisinde yapılmamıştır (Liu, Boiangin, Meir, Shaffer, Lebeau, Basevitch & Tenenbaum, 2019).

Karışık Yöntem Kalite Değerlendirme Aracına göre çalışmaların bir kısmını karışık yöntemli nicel çalışmalar (n=11), bir kısmını randomize kontrollü olmayan nicel çalışmalar (n=8) oluştururken kalanını randomize kontrollü nicel çalışmalar (n=1) oluşturmaktadır. Bunun yanında derlemeye dâhil edilen 20 çalışmanın 7'si KYKDA ile %100 uyum gösterirken, 7'si %80 uyum göstermektedir. Kalan 6 çalışmanın 3'ü KYKDA ile %60, 2'si %40 ve 1 tanesi ise %20 uyum göstermektedir.

Yazar tarafından belirlenen kategorilerin dağılımı ise aşağıdaki gibidir:

I ve II numaralı kategorilere 8'er,

III numaralı kategoriye 5,

IV ve V numaralı kategorilere ise 6'şar,

VI numaralı kategoriye ise 5 çalışma dâhil edilmiştir.

Bununla beraber bir çalışma birden fazla kategoriye dâhil edilebilmektedir. Çalışmaların dâhil edildiği kategorilerle birlikte demografik özellikleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

Sistematik derlemeye dâhil edilen çalışmaların demografik özellikleri

	Yazarlar (Yıl) *Dergi*	Deney Sayısı	Kategori	Katılımcı	$Yaş_{Ort}$ (SS)	Deneysel Tasarım	Beceri Düzeyi	Bilişsel Yük Manipülasyonu	Manipülasyon Değerlendirmesi
1	**Wegner, Ansfield & Pilloff (1998)** *Psychological Science*	2	**I**	42 Erkek 41 Kadın	-	Golf vuruşu	Amatör	Görsel izleme 6 haneli sayı hatırlama Geri sayım Fiziksel yük	X
				42 Erkek 42 Kadın	-	Sarkaç			
2	**Dugdale & Eklund (2003)** *Research Quarterly for Exercise and Spor*	1	**I**	16 Kadın	19.25 (1.06)	Denge tahtası ile statik denge ölçümü	Deneyimli	Geri sayım Olumsuz komut	X
3	**Bakker, Oudejans, Binsch & Van Der Kamp (2006)** *International Journal of Sport Psychology*	2	**III-VI**	7 Erkek	20.9 (1.77)	Futbol penaltı vuruşu	Amatör	Olumsuz komut Kaleci engeli	X
				10 Erkek	21.2 (2.10)	Futbol penaltı vuruşu	Amatör (11 yıl)		
4	**Woodman ve Davis (2008)** *The Sport Psychologist*	1	**II**	38 Erkek 31 Kadın	21.1 (4.77)	Golf vuruşu	Amatör	Finansal ödül Olumsuz komut	MRF - 3 KAH
5	**De la Pena, Murray & Janelle (2008)** *Journal of Sports Sciences*	2	**I - IV**	24 Erkek 24 Kadın	21.5 (3.8)	Golf vuruşu	Amatör	Görsel-işitsel dikkat dağıtıcılar Olumsuz komut Akılda sayı tutma Video kayıt değerlendirmesi	X
				18 Erkek 18 Kadın	21.5 (3.0)	Golf vuruşu	Amatör	Olumsuz komut	
6	**Binsch, Oudejans, Bakker, Hoozemans & Savelsbergh (2008)** *International Journal of Sport Psychology*	1	**III-VI**	32 Erkek	24.2 (7.4)	Futbol penaltı vuruşu	Deneyimli	Olumsuz komut	X
7	**Binsch, Oudejans, Bakker & Savelsbergh (2009)** *Psychology of Sport and Exercise*	1	**III-IV-VI**	13 Erkek 14 Kadın	21.9 (.43)	Golf vuruşu	Amatör	Geri sayım Olumsuz komut	X
8	**Binsch, Oudejans, Bakker & Savelsbergh (2010)** *Human Movement Science*	1	**III-VI**	32 Erkek	21.8 (2.1)	Futbol penaltı vuruşu	Deneyimli	Olumsuz komut	X
9	**Oudejans, Binsch & Bakker (2013)** *International Journal of Sport Psychology*	1	**I**	20 Erkek 20 Kadın	21.3 (1.85)	Dart atışı	Amatör	Yerden yüksekte atış yapma	STAI KAH

10	**Liu, Eklund & Tenenbaum (2015)** *Journal of Motor Behavior*	1	**I**	49 Erkek 40 Kadın	20.2 (1.52)	Üst ekstremite hareket stabilitesi	Amatör	Zaman baskısı Dikkat kontrolü (self-talk)	Anket
11	**Woodman, Barlow ve Görgülü (2015)** *The Sport Psychologist*	2	**II - V**	40 Erkek 45 Erkek 28 Kadın	20.25 (1.06) 22.82 (4.07)	Hokey penaltı vuruşu Dart atışı	Deneyimli Amatör	Finansal ödül Yarışma ortamı Olumsuz komut Finansal ödül Yarışma ortamı Olumsuz komut Sosyal değerlendirme	MRF - 3 MRF - 3 KHD
12	**Barlow, Woodman, Görgülü, Voyzey (2016)** *Psychology of Sport and Exercise*	2	**II - V**	67 Erkek 45 Erkek 28 Kadın	20.55 (1.92) 22.82 (4.07)	Hokey penaltı vuruşu Dart atışı	Deneyimli Amatör	Finansal ödül Yarışma ortamı Olumsuz komut Finansal ödül Yarışma ortamı Sosyal değerlendirme	MRF - 3 MRF - 3 KHD
13	**Gray, Orn & Woodman (2017)** *Journal of Sport & Exercise Psychology*	1	**II - IV**	24 Erkek	-	Beyzbol Atışı	Deneyimli	Yarışma ortamı Finansal ödül	IAMS KAH
14	**Görgülü (2019a)** *Behavioral Sciences*	1	**II – IV V**	20 Erkek 12 Kadın	20.81 (2.2)	Tenis servis vuruşu	Deneyimli	Yarışma ortamı Finansal ödül Olumsuz komut	MRF - 3
15	**Görgülü (2019b)** *Journal of Education and Learning*	1	**II - V**	37 Erkek	21.02 (2.48)	Basketbol serbest atış	Deneyimli	Yarışma ortamı Finansal ödül Olumsuz komut	MRF - 3
16	**Görgülü, Cooke & Woodman (2019)** *Journal of Sport and Exercise Psychology*	5	**II - V**	32 Erkek 21 Kadın **21 Erkek** **19 Kadın** 24 Erkek **17 Kadın** **17 Erkek** 7 Kadın 16 Erkek 7 Kadın	19.62 (2.09) **22.65 (6.3)** 22.63 (3.92) **25.58 (4.52)** 23.43 (3.62)	Farklı renklerdeki topları yakalama veya serbest bırakma	Amatör	Finansal ödül Yarışma ortamı Olumsuz komut Sosyal değerlendirme	MRF - 3 KAH KHD EMG
17	**Güldenpenning, Weigelt, Kunde (2019)** *Human Movement Science*	1	**I - III VI**	47 Erkek 34 Kadın	23.2	Basketbol pas takibi	Amatör	Farklı komutlar	X
18	**Potter & Grealy (2019)** *PloS one*	1	**I - IV**	30 Erkek 34 Kadın (Yaşlı) 17 Erkek 22 Kadın (Genç)	70.64 (5.81) 28.74 (16.39)	Düz çizgi çizme ve Simon alıştırması	Amatör	7 haneli sayı hatırlama	X
19	**Liu, Boiangin, Meir, Shaffer, Lebeau, Basevitch & Tenenbaum (2019)** *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*	4	**I - IV**	**48 Kadın** 27 Erkek 44 Kadın **7 Erkek** **5 Kadın** 5 Erkek 7 Kadın	**25.95 (7.04)** 23.76 (6.34) **23.92 (4.98)** 22.67 (2.64)	Golf vuruşu	Amatör	**6 haneli sayı hatırlama** Görsel ve İşitsel geribildirimi engelleme **6 haneli sayı hatırlama** 6 haneli sayı hatırlama	**X** X **Zorluk ölçeği (1-10)** Zorluk ölçeği (1-10)

20	**Görgülü & Gökçek (2021)** *Journal of Human Kinetics*	1	**II - V**	43 Kadın	14.51 (1.35)	Voleybol servis atışı	Deneyimli	Finansal ödül Yarışma ortamı Olumsuz komut Sosyal değerlendirme	MRF - 3 KAH KHD

Araştırmacı tarafından çalışmaların dâhil edildiği kategori Romen rakamlarıyla belirtilmiştir; ***I:*** *Motor performansta ironik etkilerin tespit edilmesi;* ***II:*** *Sportif baskı altında motor performansın ironik etkileri;* ***II:*** *Motor performansta ironik etkilerin göz hareketleri ile incelenmesi;* ***IV:*** *İronik süreçler kuramının farklı kuramlarla karşılaştırılması;* ***V:*** *İronik hatanın genel performans hatasından ayrıştırılması;* ***VI:*** *Motor performansta ironik etkilerin teknolojik ölçümlerle incelenmesi;* ***MRF – 3****: Mental readiness form – 3;* ***KAH****: Kalp atım hızı;* ***STAI****: Statet-trait anxiety inventory;* ***KHD****: Kalp atım hızı değişkenliği;* ***IAMS****: Immediate Anxiety Measures Scale;* ***EMG****: Elektromiyografi*

4.2. Araştırmaların Bulguları

Elde edilen bulgulara göre yapılan çalışmaların büyük kısmında motor beceri ve sportif performans ortamında ironik hatalar tespit edilmiştir (Wegner & Ansfield, 1998; Dugdale & Eklund, 2003; Oudejans vd., 2013; Liu vd., 2015). Daha da önemlisi ironik süreçlerin sportif baskı unsurlarıyla – spor ortamına özgü bilişsel yük unsurlarıyla – test edildiği çalışmalar ön plana çıkmaktadır (Woodman & Davis, 2008; Woodman vd., 2015; Barlow vd., 2016; Gray vd., 2017; Görgülü, 2019a; Görgülü, 2019b; Görgülü vd., 2019; Görgülü & Gökçek, 2021).

Bu araştırmalar arasında teknolojik destek alınarak da gerçekleştirilen çalışmalar vardır ancak bunların spor ortamına uyarlanabilirliği tartışılmaktadır (Bakker vd., 2006; Binsch vd., 2009; 2010; Güldenpenning vd., 2019). Bununla beraber, bazı çalışmalarda (De la Pena vd., 2008; Binsch vd., 2009; Gray vd., 2017; Görgülü, 2019a; Potter & Grealy, 2019; Liu vd., 2019) ironik süreçler kuramı; spor, performans ve baskıyla ilişkilendirilebilen diğer kuramlarla da karşılaştırılmıştır [örn: Yeniden Yapılandırma (Masters, 1992), Hareketin Aşırı Telafisi (de La Pena vd., 2008)].

Çalışmaların sentezinden elde edilen bir diğer bulgu ise performans düşüşlerinin sebeplerini detaylı şekilde inceleyip tespit etmeye yönelik yapılan çalışmalarla motor beceride ve sportif ortamda ironik hatanın genel performans hatasından ayırt edilmesi sağlanmıştır (Woodman vd., 2015; Barlow vd., 2016; Görgülü, 2019a; Görgülü, 2019b;

Görgülü vd., 2019; Görgülü & Gökçek, 2021). Ancak literatürde bu konuda yapılan az sayıda çalışma bulunmaktadır.

Son olarak Barlow ve arkadaşları (2016), sportif ortamda ironik süreçlerle bireysel farklılıkların bir arada incelendiği ilk çalışmayı gerçekleştirmişlerdir.

Araştırmaların bulguları özetle Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4

Sistematik derlemeye dâhil edilen çalışmaların bulguları

	Yazarlar (Yıl) Dergi	Deney Sayısı	Kategori	Deneysel Tasarım	Temel Bulgular
1	**Wegner, Ansfield & Pilloff (1998)** *Psychological Science*	2	**I**	Golf vuruşu / Sarkaç	Katılımcıların bilişsel yük altında oldukları durumda – bilişsel yükün olmadığı duruma göre – yapmamaları gereken davranışı (topun hedefi aşması) daha fazla gerçekleştirdikleri gözlenmiştir.
2	**Dugdale & Eklund (2003)** *Research Quarterly for Exercise and Sport*	1	**I**	Denge tahtası ile statik denge ölçümü	Bilişsel-yük altında olan katılımcıların denge tahtası üzerinde bilişsel-yük altında olmayan katılımcılara göre daha düşük performans gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak bilişsel yük ve dikkat odaklama komutları arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Yine de bu çalışmanın bulguları Wegner'in kuramına destek sağlar niteliktedir.
3	**Bakker, Oudejans, Binsch & Van Der Kamp (2006)** *International Journal of Sport Psychology*	2	**III-VI**	Futbol penaltı vuruşu / Futbol penaltı vuruşu	Olumsuz komutların istenmeyen davranışları tetikleyebileceği ve bu davranışların da katılımcıların baktıkları bölgelerdeki (göz hareketleri takibi) değişikliklerle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bilişsel yük altında istenmeyen davranışların (hedef olmayan bölgeye bakma) daha fazla gerçekleştirildiği ve bu durumun da performans sırasında hatalara yol açtığı belirtilmiştir.
4	**Woodman ve Davis (2008)** *The Sport Psychologist*	1	**II**	Golf vuruşu	Yüksek kaygı durumundaki bireylerin düşük kaygı durumuna göre daha fazla ironik hata yaptıkları ortaya koyulmuştur. Bu şekilde, kaygının bireydeki bilişsel yük düzeyini artırdığı da gözlenmiştir.
5	**De la Pena, Murray & Janelle (2008)** *Journal of Sports Sciences*	2	**I-IV**	Golf vuruşu / Golf vuruşu	Bu çalışmada golf performansı sırasında baskı altında aşırı telafi hatalarının ironik hatalardan daha yaygın olduğu ortaya konmuştur.
6	**Binsch, Oudejans, Bakker, Hoozemans & Savelsbergh (2008)** *International Journal of Sport Psychology*	1	**III-VI**	Futbol penaltı vuruşu	Olumsuz komutların ironik etkileri artırdığı gözlenmiştir. Ayrıca, kaçınılması gereken bölgeyle (kaleci) daha uzun süre göz teması kuran katılımcıların daha fazla ironik hata yaptıkları ortaya konmuştur.
7	**Binsch, Oudejans, Bakker & Savelsbergh (2009)** *Psychology of Sport and Exercise*	1	**III-IV-VI**	Golf vuruşu	Performans ortamında hem ironik hatalar hem de aşırı telafi hataları tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların baskı altındayken baktıkları bölgenin (hedef) tersi yönde vuruşlar gerçekleştirdikleri görülmüştür.
8	**Binsch, Oudejans, Bakker & Savelsbergh (2010)** *Human Movement Science*	1	**III-VI**	Futbol penaltı vuruşu	İronik etkilerin performans ortamında tespit edilmesinin yanı sıra kaçınılması gereken bölgeyle (kaleci) daha uzun süre göz teması kuran katılımcıların daha fazla ironik hata yaptıkları gözlenmiştir.

9	**Oudejans, Binsch & Bakker (2013)** *International Journal of Sport Psychology*	1	I	Dart atışı	Yalnızca yüksek kaygı ve olumsuz komutların birlikte olduğu ortamda performansta düşüş gözlenmiştir
10	**Liu, Eklund & Tenenbaum (2015)** *Journal of Motor Behavior*	1	I	Üst ekstremite hareket stabilitesi	İronik süreçlerin motor performans ortamında genellikle var olduğu ancak bunun bilişsel bir süreç olduğu için motor performansa etkisinin hala tartışılabileceği sonucuna varılmıştır. Olumsuz komutlara maruz kalan katılımcılarda yüksek bilişsel yük altında performans düşüşü gözlenirken, hedefe/göreve yönelik komutlar kullanılan sporcularda düşük bilişsel yük ortamında performans artışı gözlenmiştir. Ancak yüksek bilişsel yük altında hedefe yönelik komutların kullanıldığı katılımcıların performansında artış gözlenmemiştir.
11	**Woodman, Barlow ve Görgülü (2015)** *The Sport Psychologist*	2	II - V	Hokey penaltı vuruşu Dart atışı	Yüksek kaygı (bilişsel yük) altındayken bireylerin hedef bölgelere yaptıkları atışlarda azalma görülürken ironik hata bölgelerine yaptıkları atışlarda artış görülmüştür. Düşük ve yüksek kaygı ortamlarında bireylerin normal bölgelere (ironik olmayan hata bölgesi) yaptıkları atışlarda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ve bu yönüyle ilgili çalışma ironik hatalarla genel performans hatalarını ayrıştıran ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır.
12	**Barlow, Woodman, Görgülü, Voyzey (2016)** *Psychology of Sport and Exercise*	2	II - V	Hokey penaltı vuruşu Dart atışı	Nevrotik kişilik özelliği yüksek bireylerin kaygı düzeyleri yüksek olduğunda hedef performanslarında düşüş gerçekleşirken, ironik hata yapma sıklıkları artmıştır.
13	**Gray, Orn & Woodman (2017)** *Journal of Sport & Exercise Psychology*	1	II - IV	Beyzbol atışı	Özellikle beceri düzeyi yüksek (deneyimli) bireylerde performans ortamında ironik süreçlerin varlığı tespit edilmiştir.
14	**Görgülü (2019a)** *Behavioral Sciences*	1	II - IV V	Tenis servis vuruşu	Katılımcıların bilişsel yük altında oldukları durumda hedef bölgedense ironik hata bölgesine daha fazla servis atışı gerçekleştirdikleri gözlenmiştir. Bulgular, bilişsel yük altındayken performans düşüşlerinin aşırı telafi kaynaklı değil, ironik etkiler kaynaklı olduğunu göstermiştir.
15	**Görgülü (2019b)** *Journal of Education and Learning*	1	II - V	Basketbol serbest atış	İronik etkilerin yalnızca amatör düzeyde değil, ilgili beceride deneyimli bireylerin performanslarında da ortaya çıktığı öne gözlenmiştir.
16	**Görgülü, Cooke & Woodman (2019)** *Journal of Sport and Exercise Psychology*	5	II - V	Farklı renklerdeki topları yakalama ve bırakma	Kaygı duygu durumunun yüksek olduğu durumlarda ironik hataların yapılma sıklığı artmaktadır. Bu çalışma, açık motor becerilerde uygulamacıya verilen komutlarla kaygı altında ironik hata yapma sıklığının azaldığına dair kanıt niteliği taşıyan ilk bulgulara sahiptir.
17	**Güldenpenning, Weigelt, Kunde (2019)** *Human Movement Science*	1	I - III VI	Basketbol pas takibi	Performans ortamında ironik hataların bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır.
18	**Potter & Grealy (2019)** *PloS one*	1	I - IV	Düz çizgi çizme ve Simon alıştırması	Simon çalışmasında yaşlı bireylerin reaksiyon sürelerinin genç bireylerden daha uzun sürdüğü görülmüştür. Olumsuz komutların kullanıldığı düz çizgi çizme alıştırmasında ise yaşlı bireylerin genç bireylerden daha iyi performans sergilediği gözlenmiştir. Yani yaşlı bireyler diğerlerinden daha az sıklıkta ironik hata sergilemişlerdir. Bununla birlikte aşırı telafi hatası ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.
19	**Liu, Boiangin, Meir, Shaffer, Lebeau, Basevitch & Tenenbaum (2019)** *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*	4	I - IV	Golf vuruşu	Motor becerilerde ironik hatalar ve aşırı telafi hatalarının bir arada bulunduğu öne sürülmüş ve bu hipotezlerini "dikkat dengesizliği modeli" [Attentional Imbalance Model (AIM)] ile açıklamışlardır.

20	**Görgülü & Gökçek (2021)** *Journal of Human Kinetics*	1	**II - V**	Voleybol servis atışı	Katılımcıların servis atışı verilerine göre Woodman ve diğerlerinin (2015) çalışmasına destek sağlar nitelikte ironik hata ile genel performans hatalarının ayrıştırılması sağlanmıştır.

Araştırmacı tarafından çalışmaların dâhil edildiği kategori Romen rakamlarıyla belirtilmiştir; ***I:*** *Motor performansta ironik etkilerin tespit edilmesi;* ***II:*** *Sportif baskı altında motor performansın ironik etkileri;* ***III:*** *Motor performansta ironik etkilerin göz hareketleri ile incelenmesi;* ***IV:*** *İronik süreçler kuramının farklı kuramlarla karşılaştırılması;* ***V:*** *İronik hatanın genel performans hatasından ayrıştırılması;* ***VI:*** *Motor performansta ironik etkilerin teknolojik ölçümlerle incelenmesi.*

(Gröpel ve Mesagno, 2019)

Tablo 4'e göre motor beceri ve sportif performans ortamından ironik hataların yalnızca tespitinin gerçekleştirildiği ve yazar tarafından belirlenen kategoriler arasında I. kategoriye giren 8 çalışma bulunmaktadır (Wegner & Ansfield, 1998; Dugdale & Eklund, 2003; De la Pena vd., 2008; Oudejans vd., 2013; Liu vd., 2015; Güldenpenning vd., 2019; Potter & Grealy, 2019; Liu vd., 2019). İronik süreçlerin sportif baskı unsurlarıyla test edildiği ve II. kategoriye dâhil edilen 8 çalışma bulunmaktadır (Woodman & Davis, 2008; Woodman vd., 2015; Barlow vd., 2016; Gray vd., 2017; Görgülü, 2019a; Görgülü, 2019b; Görgülü vd., 2019; Görgülü & Gökçek, 2021). İronik süreçlerin göz hareketleriyle incelendiği çalışmaların dâhil edildiği III. kategoride ise 5 çalışma bulunmaktadır (Bakker vd., 2006; Binsch vd., 2008; 2009; 2010; Güldenpenning vd., 2019). İronik süreçler kuramının farklı kuramlarla karşılaştırıldığı çalışmaların dâhil edildiği kategoride 6 çalışma bulunmaktadır (De la Pena vd., 2008; Binsch vd., 2009; Gray vd., 2017; Görgülü, 2019a; Potter & Grealy, 2019; Liu vd., 2019). İronik süreçler kuramının farklı kuramlarla karşılaştırıldığı ve V. kategoriye dâhil edilen çalışma sayısı ise 6'dır (Woodman vd., 2015; Barlow vd., 2016; Görgülü, 2019a; Görgülü, 2019b; Görgülü vd., 2019; Görgülü & Gökçek, 2021). Son olarak ironik süreçlerin teknoloji yardımıyla laboratuvar ortamında incelendiği ve VI. kategoriye dâhil edilen 5 çalışma bulunmaktadır (Bakker vd., 2006; Binsch vd., 2008; 2009; 2010; Güldenpenning vd., 2019).

Özetle, I ve II numaralı kategorilerde 8'er, III numaralı kategoride 5 çalışma buluşurken, IV ve V numaralı kategorilerde 6'şar, VI numaralı kategoride 5 çalışma bir araya gelmiştir. Ayrıca bazı çalışmalar birden fazla kategoriye de dâhil edilmiştir.

5.Bölüm

Tartışma

Mevcut sistematik derlemenin amacı motor beceri ve sportif performans alanında Wegner (1994)'in ironik süreçler kuramını inceleyen çalışmaları sentezlemek ve değerlendirmektir: (i) motor beceri ve sportif performans ortamında ironik süreçlerin tespiti; (ii) bu alanda yapılan çalışmalardaki katılımcılar, stratejiler, görevler ve bilişsel yükler; (iii) çalışmaların yöntem, desen ve ölçümlerinin kalitesi.

İronik süreçler ve motor performans alanında yapılan ilk çalışma Wegner ve arkadaşları tarafından 1998 yılında gerçekleştirilmiştir ve şimdiye kadar bu alanda yapılan çalışmaların sayısı 20'yi bulmuştur. Ayrıca çalışmaların yarısına yakın bir kısmı (n=9) bu sistematik derleme tezinden önceki son 5 yıl (2016-2020) içerisinde gerçekleştirilmiştir.

Zamanla ironik süreçler kuramının sportif ortamda incelendiği çalışmalar artış göstermiş ve çeşitlenmiştir. Birçok branşta (örn., basketbol, voleybol, tenis, dans) çalışmalar yapılmıştır.

Bu sistematik derlemenin sonuçları, ironik süreçler kuramında yürütülen motor ve sportif beceri çalışmalarının, performans ve baskı ilişkisinin daha derin bir şekilde anlaşılmasını sağlayan Zihinsel Kontrolün İronik Süreçleri Kuramının test edilmesine yönelik olduğunu ortaya koydu. Bu sistematik derleme Zihinsel Kontrolün İronik Süreçleri Kuramı kapsamında spor ortamında meydana gelen hataları inceleyen çalışmaların yöntemlerini ve bulgularını özetlemektedir. 20 farklı çalışma, derlemeye dâhil edilme ölçütlerini karşılamaktadır.

Bir araya getirilen çalışmalar incelendiğinde, motor beceri ve sportif performans ortamında ironik hataların varlığından söz edilmektedir.

Sistematik derlemenin hipotezleri doğrultusunda, dâhil edilen çalışmaların ortak ve farklı yönleri 6 başlık altında tartışılmıştır.

5.1. Motor beceri ve sportif performansta ironik süreçler. İronik süreçler kuramının ilk defa motor beceri ve sportif performans ile ilişkilendirildiği çalışma Wegner ve arkadaşları (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada golf performansı incelenmiş ve performans sırasında katılımcılardan 6 haneli bir sayıyı akıllarında tutmaları, performans sonunda ise sayıyı not etmeleri istenerek bilişsel yük indüklenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre katılımcıların bilişsel yük altında oldukları durumda – bilişsel yükün olmadığı duruma göre – yapmamaları gereken davranışı (topun hedefi aşması) daha fazla gerçekleştirdikleri gözlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları Wegner (1994)'in kuramını destekler nitelikte olmakla birlikte ilk kez ironik süreçler kuramının motor beceri ve sportif performans ortamına uygulanabilirliğini de göstermektedir.

Dugdale ve Eklund (2003), ironik süreçler kuramını test etmek için profesyonel dansçıların denge performansının değerlendirildiği bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Sonuçlar, bilişsel-yük altında olan katılımcıların denge tahtası üzerinde bilişsel-yük altında olmayan katılımcılara göre daha düşük performans gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak bilişsel yük (örn., "düşük" veya "yüksek") ve dikkat odaklama komutları (örn., "Sabit dur!" veya "Sallanma!") arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Yine de bu çalışmanın bulguları Wegner'in kuramına destek sağlar niteliktedir.

Oudejans ve arkadaşlarının (2013) dart atışında yüksek kaygı ve olumsuz komutların ortak etkisini araştırdıkları çalışmada yalnızca yüksek kaygı ve olumsuz komutların bir arada olduğu ortamda performansta düşüş gözlenmiştir. Çalışmada

uygulanan bilişsel yük manipülasyonu, katılımcılara bir tırmanma duvarı üzerinde yerden yüksekte atış yaptırılarak sağlanmıştır. Bilişsel yük manipülasyonu değerlendirmesi ise durumluk kaygı düzeyi formu ve kalp atım hızı ölçümüyle gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre bilişsel yük manipülasyonu başarıyla sağlanmıştır ancak kalp atım hızı verilerini yüksek kaygı ortamında (yerden yüksekte) katılımcının tırmanma duvarına tutunmak için fazladan çaba göstermesinin de etkilemiş olabileceği düşünülmelidir. Ayrıca tırmanma duvarında atış yapmak dart branşına özgü kaygı unsurları arasında bulunmadığından çalışmanın ekolojik geçerliğinin yani gerçek ortama genellenebilirliğinin düşük olduğu söylenebilir.

Son olarak, Liu ve arkadaşları (2015), üst ekstremite hareket stabilitesi performansı aracılığıyla ironik süreçler kuramını test etmişlerdir. Ayrıca sempatik sinir sistemi aktivitesinin bir belirteci olan (Liu vd., 2015) "deri iletkenlik düzeyinin" baskı algısını ölçmede geçerli bir ölçüt olup olmadığını da bu çalışma ile araştırmışlardır. Çalışmanın bulgularına göre ironik süreçlerin motor performans ortamında genellikle var olduğu ancak bunun bilişsel bir süreç olduğu için motor performansa etkisinin hala tartışılabileceği sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz komutlara maruz kalan katılımcılarda yüksek bilişsel yük altında performans düşüşü gözlenirken, hedefe/göreve yönelik komutlar kullanılan sporcularda düşük bilişsel yük ortamında performans artışı gözlenmiştir. Ancak yüksek bilişsel yük altında hedefe yönelik komutların kullanıldığı katılımcıların performansında artış gözlenmemiştir. Bu bağlamda ilgili çalışma, literatürdeki bazı araştırmalara (Wegner vd., 1998; de La Pena vd., 2008; Woodman vd., 2015; Barlow vd., 2016 vb.) zıtlık gösterebilecek bulgulara sahiptir. Ancak bu zıtlık, ekstremitede hareket stabilitesi görevinin bilişsel bir boyutunun olmamasıyla açıklanabilir. Son olarak, deri iletkenlik düzeyinin baskı algısının bir ölçütü olabileceği düşüncesi bir tartışma konusu olarak kalmıştır.

Görgülü (2019b), Wegner'in ironik süreçler kuramını test etmek amacıyla elit basketbolcularla serbest atış performansı gerektiren bir çalışma tasarladı. Çalışmanın bulguları Wegner'in kuramını destekler nitelikteydi. Bununla birlikte, ironik etkilerin yalnızca amatör düzeyde değil, ilgili beceride deneyimli bireylerin performanslarında da ortaya çıktığı öne sürüldü.

5.2. İronik süreçler ve bilişsel yük. Wegner (1994)'e göre birey *baskı altındayken* yapmaktan en çok kaçındığı davranışı gerçekleştirmeye eğilimli hale gelmektedir. Bu nedenle yapılan çalışmalarda ironik süreçleri test etmek için bireylerde bilişsel yük manipülasyonu (baskı) gerçekleştirilmesi gerekliydi. Ancak literatürdeki çalışmalarda katılımcılara uygulanan baskı unsurları birbirinden farklılık göstermektedir. Baskı unsuru, ironik süreçler kuramının kilit taşı olduğundan çalışmalardaki baskı unsurlarının bulgulara kritik düzeyde etki ettiği söylenebilir. Motor beceri ve sportif performans alanında Wegner (1994)'in kuramını test eden çalışmaların büyük kısmında deneysel tasarımda kullanılan baskı unsurları sporla ilişkili değildir (örn., geriye doğru sayma, yerden yüksekte performans gerçekleştirme, bir sayıyı akılda tutup performans sonrası hatırlamaya çalışma vb.).

Spor ortamıyla ilişkili baskı unsurlarının kullanıldığı ilk çalışma 2008 yılında Woodman ve Davis tarafından gerçekleştirilmiştir. Woodman ve Davis (2008) yaptıkları çalışmada ironik süreçleri golf performansı ile incelemişlerdir. Çalışmanın amacı kaygının performans üzerindeki aracı etkisinin araştırılmasıydı. Bu çalışmada ilk kez sportif ortama uygun bir baskı unsuru olarak, olumsuz komutlarla beraber en iyi performansa finansal ödül verilerek katılımcılar baskı altına (bkz. kaygı) alınmıştır. Daha da önemlisi, bu çalışma bilişsel yük manipülasyonunun başarılı bir şekilde gerçekleşip gerçekleşmediğini kontrol eden yani manipülasyon değerlendirmesi sağlayan ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır. Manipülasyon değerlendirmesi ise

hem nitel hem de nicel yöntemlerle uygulanmıştır: Krane (1994)'in Zihinsel Hazırlık Formu [Mental Readiness Form (MRF – 3)] ve psikofizyolojik bir ölçüm olan kalp atım hızı değişkenliği kaydı alınarak değerlendirme gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmadan çıkan sonuçlara göre, yüksek kaygı durumundaki bireylerin düşük kaygı durumuna göre daha fazla ironik hata yaptıkları ortaya koyulmuştur. Bu şekilde, kaygının bireydeki bilişsel yük düzeyini artırdığı da gösterilmiştir. Bu çalışmadan sonra bazı araştırmacılar da motor beceri ve sportif performans ortamında ironik süreçleri test ederken araştırmada kullanılan branşın ve becerinin doğasına uygun şekilde spora özgü baskı unsurları kullanmışlardır (Woodman vd., 2015; Barlow vd., 2016; Gray vd., 2017; Görgülü, 2019a; Görgülü, 2019b; Görgülü vd., 2019; Görgülü & Gökçek; 2019).

Bunlara ek olarak, yapılan çalışmalarda indüklenen baskı veya bilişsel yük manipülasyonunun gerçekten sağlanıp sağlanamadığını da bilmek çalışmanın iç geçerliliğini artıran bir detaydır. Bu alanda yapılan çalışmaların bir kısmında (n=9) bilişsel yük manipülasyonu değerlendirilmemiştir, dolayısıyla bu çalışmalarda katılımcıların gerçekten baskı altında olup olmadığı bilinmemektedir. Bu durum ise çalışmaların bulgularına etki etmektedir. Bu sistematik derleme tezine dâhil edilen çalışmalarda araştırmacıların büyük kısmı bilişsel yük manipülasyonu değerlendirmesini gerçekleştirmiştir ancak bu değerlendirmenin etkili ve geçerli ölçüm yöntemleri kullanılarak yapılması önemlidir. Bu sistematik derleme tezine dâhil edilen çalışmalarda, MRF – 3 [Krane, 1994 (Mental Readiness Form – 3)], kalp atım hızı ve kalp atım hızı değişkenliği gibi ölçüm yöntemleri kullanılmıştır. MRF – 3, bilişsel kaygı, somatik kaygı ve özgüven parametrelerinin sübjektif olarak değerlendirilmesini sağlayan toplam üç sorudan oluşan bir ölçme aracıdır. Artan kalp atım hızı ve azalan kalp atım hızı değişkenliği ölçümünün ise bireyin bilişsel yük uyaranına karşı verdiği psikofizyolojik tepkiyi ölçmek için başarılı bir yöntem olduğu bilinmektedir (Woodman

vd., 2015). Bu gibi, ölçüm yöntemlerinin kullanılması çalışmanın bulgularını ve bulguların genellenebilirliğini güçlendirmektedir. Motor beceri ve sportif performans alanında ironik süreçlerin incelendiği literatürde, bilişsel yük manipülasyonu değerlendirmesinin gerçekleştirildiği ilk çalışma Woodman ve Davis (2008)'in çalışmasıdır.

Bunun yanında, Liu ve arkadaşları (2015), yaptıkları çalışmada bilişsel yük manipülasyonu değerlendirmesi gerçekleştirmiştir ancak ölçüm aracı araştırmacıların hazırladığı bir anketten oluşmaktaydı. Bulguların güvenirliği ve genellenebilirliğinin yüksek düzeyde olması için bilişsel yük değerlendirmesinin bireyde fizyolojik tepkilerle ölçme imkânı veren teknikler kullanılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Son olarak Görgülü ve arkadaşları (2019), çalışmalarında baskı manipülasyonu değerlendirmesi için MRF – 3, KAH ve KHD ölçümlerinin yanında bir de EMG ölçümü gerçekleştirmişlerdir. Dolayısıyla bu çalışma, baskı manipülasyonunun değerlendirilmesi yönünde en güçlü yönteme sahip çalışma olarak karşımıza çıkmaktadır.

5.3. İronik hata ve genel performans hataları. Performans ortamında hataların kaynakları ve doğasının incelenmesi performansın artırılmasına yönelik fayda sağlayabilir. Bu bağlamda, mevcut kuramda ironik süreçlerin mekanizması araştırılırken performansın düşüşüne neden olan diğer hataların varlığı gözardı edilmemelidir.

Woodman ve arkadaşları (2015) tasarladıkları iki deneyli çalışmada ironik süreçleri hem hokey branşında penaltı hem de dart atışı performansı ile araştırmışlardır. Bu çalışmanın ayırt edici özelliği ise ironik hatalarla genel performans hatalarını ilk kez ayrıştırmaya yönelik tasarlanmış olmasıdır. Elde edilen bulgularda göre yüksek kaygı (bilişsel yük) altındayken bireylerin hedef bölgelere yaptıkları atışlarda azalma

görülürken ironik hata bölgelerine yaptıkları atışlarda artış görülmüştür ve çalışma bu yönüyle Wegner (1994)'in kuramına destek sağlar niteliktedir. Bunun yanında, düşük ve yüksek kaygı ortamlarında bireylerin normal bölgelere (ironik olmayan hata bölgesi) yaptıkları atışlarda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ve bu yönüyle ilgili çalışma ironik hatalarla genel performans hatalarını birbirinden ayırt edem ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır.

Görgülü ve Gökçek (2019) ironik süreçleri test etmek için voleybol sahası üzerinde belirledikleri taktiksel bölgelere servis atışı gerçekleştirilmesi gereken bir deney tasarladı. Çalışmanın bulgularına göre bilişsel yük manipülasyonu sağlanamadığından ironik süreçlerin varlığı ispatlanamamıştır. Ancak katılımcıların servis atışı verilerine göre Woodman ve diğerlerinin (2015) çalışmasına destek sağlar nitelikte ironik hata ile genel performans hataları birbirinden ayırt edilmiştir.

Woodman ve arkadaşlarının (2015) çalışmasından sonra ironik hata ile genel performans hatalarnın farkının incelendiği sınırlı sayıda araştırma gerçekleştirilmiştir ve bu çalışmaların sonucunda da ironik hatalar ile genel performans hataları birbirinden ayırt edilmiştir (Barlow vd., 2016; Görgülü, 2019a; Görgülü, 2019b; Görgülü vd., 2019; Görgülü & Gökçek, 2021).

5.4. İronik süreçler kuramı ve diğer kuramlar. De la Pena ve arkadaşları (2008), ironik süreçler kuramını ilk defa başka bir kuramla (Aşırı telafi kuramı) karşılaştırmışlardır. Bu çalışmada golf performansı sırasında baskı altında aşırı telafi hatalarının ironik hatalardan daha yaygın olduğu ortaya konmuştur. Aşırı telafi kuramı Wegner'in ironik süreçler kuramına zıt görüşler sunar niteliktedir. Ancak yine de literatürde bu konuda yeterli sayıda çalışma bulunmadığından bulguların kesinliği ve genellenebilirliği tartışma konusudur. De la Pena ve arkadaşları (2008)'nın

çalışmasında, aşırı telafi hatalarının ironik hatalardan daha yaygın olduğu sonucuna varılırken, aynı konudaki bir diğer çalışmada (Potter & Grealy; 2019) ironik hata ve aşırı telafi hatası sıklıkları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. İronik süreçleri ve aşırı telafi hatalarını farklı yaş grupları arasında karşılaştırarak inceledikleri bir çalışmada Potter ve Grealy (2019), yüksek ve düşük kaygı ortamlarında bilişsel-davranışsal çaba gerektiren Simon çalışması ve düz bir çizgi çizme görevi ile performans ölçümü gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada ayrıca, farklı yaş gruplarının performansları (örn., görev, reaksiyon süresi) ve yaptıkları hatalar incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre Simon çalışmasında yaşlı bireylerin reaksiyon sürelerinin genç bireylerden daha uzun sürdüğü görülmüştür. Olumsuz komutların kullanıldığı düz çizgi çizme alıştırmasında ise beklenmedik şekilde yaşlı bireylerin genç bireylerden daha iyi performans sergilediği gözlenmiştir. Yani yaşlı bireyler diğerlerinden daha az sıklıkta ironik hata sergilemişlerdir. Bununla birlikte aşırı telafi hatası ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Binsch ve arkadaşlarının (2009) ironik süreçler kuramını aşırı telafi kuramıyla karşılaştırdıkları çalışmada katılımcıların göz hareketleri takibi gerçekleştirilmiştir. Performans ölçümünün golf vuruşuyla gerçekleştirildiği çalışmanın bulgularına göre performans ortamında hem ironik hatalar hem de aşırı telafi hataları tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların baskı altındayken baktıkları bölgenin (hedef) tersi yönde vuruşlar gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Gray ve arkadaşları (2017), da ironik süreçler kuramının farklı kuramlarla karşılaştırıldığı bir çalışma ortaya koymuştur. Ancak bu çalışmada diğerlerinden farklı olarak (De la Pena vd., 2008; Binsch vd., 2009; Gray vd., 2017; Görgülü, 2019a; Potter & Grealy, 2019; Liu vd., 2019) ironik süreçler kuramı, yeniden yapılandırma kuramı ile karşılaştırılmıştır. Beyzbol branşına özgü motor becerilerin incelenerek ironik süreçler

kuramının, yeniden yapılandırma/bilişsel süreç kuramlarıyla karşılaştırıldığı bu çalışmada özellikle beceri düzeyi yüksek (deneyimli) bireylerde performans ortamında daha çok ironik süreçlerin varlığı tespit edilmiştir.

2019 yılında Görgülü, ironik süreçler ve aşırı telafi kuramlarını araştırmak amacıyla teniste servis performansının incelendiği bir çalışma tasarlamıştır. Çalışmada katılımcıların bilişsel yük altında oldukları durumda hedef bölgedense ironik hata bölgesine daha fazla servis atışı gerçekleştirdikleri gözlenmiştir. Görgülü (2019a)'nün çalışmasında bulgular, bilişsel yük altındayken performans düşüşlerinin aşırı telafi kaynaklı değil, ironik etkiler kaynaklı olduğunu göstermiştir.

Liu ve arkadaşlarının (2019), olumsuz komutlar ile ironik süreçler ve aşırı telafi kuramları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada, motor becerilerde ironik hatalar ve aşırı telafi hatalarının bir arada bulunduğunu öne sürmüş ve bu hipotezlerini "*dikkat dengesizliği modeli*" [Attentional Imbalance Model (AIM)] ile açıklamışlardır. Ancak ilgili model henüz çok yeni olduğundan baskı altında motor beceri ve sportif performans bağlamında anlaşılabilirliği tartışılmalıdır.

5.5. İronik süreçler ve bireysel farklılıklar. Performans üzerinde, bireysel farklılıkların bazı koşullar altında (örn., kaygı) farklı etkiler gösterebileceği bilinmektedir (Barlow vd., 2016). Bu nedenle, bu alanda, kişiliği ironik hataların görülme sıklığı üzerinde potansiyel bir düzenleyici faktör olarak ele alınmasının faydalı olabileceği düşünülmüştür. Literatürde ironik süreçlerin bireysel farklılıklar kapsamında incelendiği yalnızca Barlow ve arkadaşlarının (2016) çalışması bulunmaktadır. Bu çalışma, nevrotik kişilik özelliğinin kaygı kaynaklı performans hatalarının sıklığını etkilediğine dair ilk kanıt bulguları sağlayan çalışmadır. İki deneyli bu çalışmada performans ölçümleri futbolda penaltı vuruşu ve dart atışıyla gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın bulgularına göre, nevrotik kişilik özelliği yüksek bireylerin – nevrotik kişilik özelliği yüksek olmayan bireylere göre – kaygı düzeyleri yüksek olduğunda hedef performanslarında düşüş gerçekleşirken, ironik hata yapma sıklıkları daha da artmıştır.

5.6. Göreve özgü komutlar. Sistematik derlemeye dâhil edilen çalışmalar arasında 6 çalışma (Wegner vd., 1998; Oudejans vd., 2013; Liu vd., 2015; Gray vd., 2017; Potter vd., 2019; Liu vd., 2019) hariç hepsinde ironik süreçler mekanizmasını incelemek için motor beceri ve sportif performans ortamında olumsuz komutları [olumsuz formüle edilmiş sözcükler (örn., "Topu X bölgesine atma!" veya "Top hedefin ilerisine geçmesin!")] kullanmıştır. Bununla beraber, olası ironik etkiler yalnızca olumsuz komutların kullanıldığı çalışmalarda değil, olumlu komutların kullanıldığı durumlarda da meydana gelmiştir (Binsch vd., 2008; Binsch vd., 2010). Ancak bu sonuca ulaşan çalışmalarda deney ortamı laboratuvar koşullarında teknolojik cihazlar aracılığıyla oluşturulduğu için araştırmanın dış geçerliliğinin düşük olduğu söylenebilir.

İronik hata yapma sıklığının azaltılmasına yönelik komutların kullanıldığı ilk çalışma Görgülü ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Görgülü ve arkadaşları (2019), ironik süreçler kuramını ilk defa açık beceri gerektiren motor performans aracılığıyla test etmişlerdir. Bu çalışma beş farklı deneyden oluşmaktadır ve araştırmacıların tasarladığı bir düzenekte katılımcının bir mekanizmadan düşen ve hangi renk olduğunu bilmediği topları tutmasını veya serbest bırakmasını gerektirmektedir. Çalışma, bilişsel yük manipülasyonu (kaygı) değerlendirmesinde kullanılan yöntemiyle de literatürde bu alanda yapılan diğer tüm çalışmalardan farklılık göstermektedir. Çalışmada kaygı manipülasyonunu değerlendirmek için MRF-3, kalp atım hızı ve kalp atım hızı değişkenliği ölçümlerine ek olarak uyarılmışlık ve kas gerginliği kaygı ile ilişkili olduğundan Elektromiyografi (EMG) ölçümü de uygulanmıştır. Çalışmadan elde

edilen bulgulara göre kaygı duygu durumunun yüksek olduğu durumlarda ironik hataların yapılma sıklığı artmaktadır. Daha da önemlisi Görgülü ve arkadaşlarının çalışması, açık motor becerilerde uygulamacıya verilen komutlarla kaygı altında olumsuz komutların ironik hata yapma sıklığının artırırken, olumlu yani göreve özgü komutlarınsa (örn., "Topu X bölgesine at!" veya "Topu hedefin sağına ulaştır!") ironik hata yapma sıklığını azalttığına dair kanıt niteliği taşıyan ilk bulgulara sahiptir.

5.7. Davranışı İyileştirme Girişimleri

İronik hata yapma sıklığının azaltılmasına yönelik bir girişimde bulunan, problemin çözümü için öneriler sunan ilk çalışma Görgülü ve arkadaşlarının (2019) çalışmasıdır. Bu çalışmanın bulgularına göre, olumsuz (göreve özgü olmayan) komutların monitör süreci daha da ön plana çıkardığı ve ironik hataların sıklığını artırdığı görülmüştür. Görgülü ve arkadaşları, çalışmasında olumsuz komutların ironik hata sıklığını artırdığı tespitine ulaşırken, bu probleme nasıl bir yaklaşımla çözüm getirilebileceğini de araştırmışlardır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, performans sırasında olumsuz komutlardansa göreve özgü komutların verilmesinin performansı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

5.8. Teknolojik Cihazlarla Laboratuvar Ortamında Yapılan Çalışmalar

Motor beceri ve sportif performansta ironik süreçleri araştıran çalışmalar arasında hem saha ortamında hem de laboratuvar ortamlarında yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Sahada, sportif becerinin veya branşın doğasına özgü olan doğal ortamında (örn., voleybol branşı performans ölçümünde gerçek voleybol sahası, filesi veya çizgileri gibi branş kurallarının sağlandığı bir ortamın kullanılması) gerçekleştirilen çalışmaların bulgularının gerçek hayata genellenebilirliğinin yani *ekolojik geçerliliğinin* yüksek olduğu bilinmektedir. Ancak teknolojik cihazlarla

laboratuvar ortamında yapay şekilde meydana getirilen deney ortamlarının ekolojik geçerliliği düşüktür. Dolayısıyla bu çalışmaların bulgularının branşa özgü gerçek performans ortamına genellenebilirliği de düşük olacaktır. Literatürde ekolojik geçerliliği yüksek çalışmaların yanında laboratuvar ortamında hazırlanmış yapay deney ortamlarının kullanıldığı çalışmalar da bulunmaktadır.

Örneğin, Bakker, Oudejans, Binsch ve Van der Kamp (2006)'ın laboratuvar ortamında uygulanan, katılımcıların göz hareketlerinin de takip edildiği ve projektör ile duvara yansıtılmış bir kale ve kaleciye karşı gerçekleştirilen penaltı vuruşu çalışmasında, olumsuz komutların istenmeyen davranışları tetikleyebileceği ve bu davranışların da katılımcıların baktıkları bölgelerdeki (göz hareketleri takibi) değişikliklerle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bununla beraber, bilişsel yük altında istenmeyen davranışların (hedef olmayan bölgeye bakma) daha fazla gerçekleştirildiği ve bu durumun da performans sırasında hatalara yol açtığı belirtilmiştir.

Binsch ve arkadaşlarının (2008) laboratuvar ortamında olumsuz komutların ironik hatalara etkisini incelendiği performans ölçümünün futbolda penaltı vuruşuyla gerçekleştirildiği çalışmada olumsuz komutların ironik etkileri artırdığı gözlenmiştir. Ayrıca, kaçınılması gereken bölgeyle (kaleci) daha uzun süre göz teması kuran katılımcıların daha fazla ironik hata yaptıkları ortaya konmuştur.

Binsch ve arkadaşlarının (2009) ironik süreçler kuramını aşırı telafi kuramıyla karşılaştırdıkları çalışmada katılımcıların göz hareketleri takibi gerçekleştirilmiştir. Performans ölçümünün golf vuruşuyla gerçekleştirildiği çalışmanın bulgularına göre performans ortamında hem ironik hatalar hem de aşırı telafi hataları tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların baskı altındayken baktıkları bölgenin (hedef) tersi yönde vuruşlar gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Binsch ve arkadaşlarının (2010) ironik etkiler ve hedefe en son bakış süresi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında ironik etkilerin performans ortamında tespit edilmesinin yanı sıra kaçınılması gereken bölgeyle (kaleci) daha uzun süre göz teması kuran katılımcıların daha fazla ironik hata yaptıkları gözlenmiştir.

Basketbola özgü taktiksel bir beceri performansıyla farklı komutların perfrormans üzerindeki etkisini inceleyen Güldenpenning ve arkadaşları (2019), bir projektöre yansıtılan ve farklı pas atma teknikleriyle taktiksel bir beceri sergileyen sporcu görüntüsüne göre katılımcıların performans sergilemesini gerektiren bir deney ortamı hazırlamışlardır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, performans ortamında ironik hataların bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. İlgili çalışmanın araştırmacılarına göre yaptıkları çalışmada ironik süreçleri tespit edememelerinin sebebini, katılımcı performansının başka bir bireyin performansına bağlı olarak sergilenmesi olarak göstermişlerdir. Ancak literatürde, bir diğer değişkene bağlı olarak performans sergilenmesi gereken ve ironik süreçlerin varlığını tespit eden Görgülü ve arkadaşlarının (2019) çalışması bulunmaktadır. Bu çalışmada, katılımcı karşısına gelen topun rengine bağlı olarak performans sergilemektedir ve gelecek topun rengini performans anında görmektedir. Dolayısıyla Güldenpenning ve arkadaşlarının çalışmasında performans ortamında ironik süreçlerin bulunamadığı sonucu, çalışmanın ekolojik geçerliliğinin düşük olmasına bağlanabilir.

5.9. Güçlü Yanlar ve Sınırlılıklar

Spor bilimciler, sporcuların performanslarını geliştirmeye yönelik veya yapılması kesinlikle istenmeyen hatalarla ilgili araştırmalar yapmaya devam etmektedir. Gelişen teknolojiyle birlikte yapılan bilimsel araştırmalar da yeni boyutlar kazanmaktadır ve yayınlanan birçok çalışmada katma değer üretilmesi

hedeflenmektedir. Performans gelişimine yönelik çalışılan konulardan biri de her geçen gün zenginleştirilen ironik süreçler kuramıdır. Dolayısıyla spor psikolojisi alanında performans odaklı ironik süreçler kuramı yayınlarının bir araya getirilip ortak yönlerine göre kategorize edilmesi, bulguların ve sonuçların karşılaştırılıp tartışılması hem bu alanda gelecekte yapılacak çalışmalara öneriler sunulması hem de yapılmış tüm çalışmaların bir arada zayıf ve güçlü yanlarının görülebilmesi yönüyle önemlidir.

Ayrıca ironik süreçler kuramını spor ve motor performansla ilişkilendiren ilk sistematik derleme olma özelliğini taşıyan bu çalışma, literatürde var olan tüm yayınlar inceleneceği için Wegner (1994)'in kuramının daha detaylı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Son olarak spor psikolojisi alanyazınında spor ortamında yapılan kritik hatalar ve Wegner'in kuramıyla ilgili kaynaklar çok sınırlıdır. Dolayısıyla bu sistematik derleme literatür için yetkin bir kaynak olma gücüne sahip olabileceği için önemlidir.

Bunların yanında, bu sistematik derleme tezine yalnızca hakemli dergilerde yayımlanan İngilizce dilindeki çalışmaların dâhil edilmesi, sınırlı sayıda veri tabanı kullanılması (Web of Knowledge, PsycINFO, MEDLINE/PubMed, Science Direct) ve yalnızca ironik süreçleri motor beceri ve sportif performans kapsamında inceleyen deneysel çalışmaların dâhil edilmesi bu tezin sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

5.10. Gelecek Araştırmalar için Öneriler

Motor performans ve ironik süreçler kuramı ile ilgili yapılan en son araştırmaların, sporda baskı ve performans ilişkisini açıklamaya yönelik olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla Zihinsel Kontrolün İronik Süreçleri Kuramı üzerine yapılan araştırmaların incelenmesi ve artırılması performans kavramını daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayabilir. Bunun yanında, ironik hatanın genel performans

hatasından ayırt edildiği çalışmaların artması sporda karşılaşılan kritik hataların önlenmesinde önemli rol oynayabilir.

Ayrıca antrenör, uygulamacı ve spor psikologlarına antrenman programlarında kullandıkları komutlara dikkat etmeleri ve en önemlisi baskı altında antrenman programlarının uygulanması önerilebilir.

Son olarak güçlü bulgulara sahp çalışmaların yöntemlerinin geliştirilerek elit sporcularla farklı branşlarda sportif performans ortamında ekolojik geçerliliği yüksek çalışmaların gerçekleştirilmesi alanın güçlenmesine fayda sağlyabilir.

5.11. Sonuç

Sportif beceri gerektiren ortamlarda zihinsel kontrolün mekanizmalarını deneyimlemek üst düzey performanslar ve bireysel deneyimlerle ilişkilidir, bu da onu sporcular, antrenörler ve diğer uygulayıcılar için önemli kılar. Bununla beraber, bu sistematik derleme sayesinde literatürün etkili zihinsel kontrolün sağlanmasına fayda sağlayacak yaklaşımlar konusunda yeterli olmadığı görülmektedir.

Genel olarak, ironik hataların ve genel hataların varlığına ilişkin çalışmalar çoğunluktadır ancak bu hataların detaylarını inceleyen (örn., ironik hatanın genel performans hatasından ayrıştırılması, hatanın azaltılmasına yönelik yaklaşım geliştirilmesi) çalışma sayısı yeterli değildir. Derlenen çalışmalar ışığında sportif ortamda zihinsel kontrolün sağlanabilmesi için yöntemler geliştirilmesi ve alana rehberlik edilmesi fayda sağlayabilir.

Kaynakça

Adams, R. J., Smart, P., & Huff, A. S. (2017). Shades of grey: guidelines for working with the grey literature in systematic reviews for management and organizational studies. *International journal of management reviews*, *19*(4), 432-454.

Ansfield, M.E., Wegner, D.M., & Bowser, R. (1996). Ironic effects of sleep urgency. *Behaviour research & therapy*, *34*, 523-531. Feiler, A. R., & Powell, D. M. (2016). Behavioral expression of job interview anxiety. *Journal of business & psychology*, *31*(1), 155-171.

Bakker, F. C., Oudejans, R. R. D., Binsch, O., & Van Der Kamp, J. (2006). Penalty shooting and gaze behavior: Unwanted effects of the wish not to miss. *International journal of sport psychology*, *37*, 265–280.

Barlow, M., Woodman, T., Gorgulu, R., & Voyzey, R. (2016). Ironic effects of performance are worse for neurotics. *Psychology of sport &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., & 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.

Binsch, O., Oudejans, R. R., Bakker, F. C., Hoozemans, M. J., & Savelsbergh, R. A. H. (2008). Ironic effects in a penalty shooting task: Is the negative wording in the instruction essential? *International journal of sport psychology*, *41*(2), 118.

Binsch, O., Oudejans, R. R., Bakker, F. C., & Savelsbergh, G. J. (2009). Unwanted effects in aiming actions: The relationship between gaze behaviour and performance in a golf putting task. *Psychology of sport &exercise*, *10*(6), 628-635.

Binsch, O., Oudejans, R. R., Bakker, F. C., & Savelsbergh, G. J. (2010). Ironic effects and final target fixation in a penalty shooting task. *Human movement science*, *29*(2), 277-288.

De la Pena, D., Murray, N. P., & Janelle, C. M. (2008). Implicit overcompensation: The influence of negative self-instructions on performance of a self-paced motor task. *Journal of sports sciences, 26*(12), 1323-1331. doi: 10.1080/02640410802155138

Dugdale, J. R., & Eklund, R. C. (2003). Ironic processing and static balance performance in high-expertise performers. *Research quarterly for exercise & sport*, *74*(3), 348–352. doi: 10.1080/02701367.2003.10609102

Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition & 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 & psychology*, *31*, 155–171. doi:10.1007/s10869-015-9403-z.

Gledhill, A., Forsdyke, D., & Murray, E. (2018). Psychological interventions used to reduce sports injuries: a systematic review of real-world effectiveness. *British journal of sports medicine*, *52*(15), 967-971.

Gledhill, A., Murray, E., & Forsdyke, D. (2017). Psychological interventions associated with injury prevention: A systematic review. *British journal of sports medicine, 51*(4), 321-322.

Gorgulu, R. (2019a). Ironic and Overcompensation Effects of Motor Behaviour: An Examination of a Tennis Serving Task Under Pressure. *Behavioral sciences, 9*(2), 21. doi: 10.3390/bs9020021

Gorgulu, R. (2019). Counter-Intentional Errors of Basketball Free Throw Shooting Under Elevated Pressure: An Educational Approach of Task Instruction. *Journal of education & learning*, *8*(2), 89-97.. doi:10.5539/jel.v8n2p89

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.

Gorgulu, R., & Gokcek, E. (2019). Psikolojik Baskı Altında Zihinsel Kontrol ve Performans. N. Dal (Ed.), *Spor Psikolojisinde Yeni Yaklaşımlar* (1. Baskı) içinde (s. 15 – 33). Ankara: Akademisyen Yayınevi.

Gorgulu, R., & Gokcek, E. (2021). The effects of avoiding ınstructions under pressure: an examination of the volleyball serving task. *Journal of human kinetics*, *78*, 239. doi: 10.2478/hukin-2021-0039

Gough, D., Oliver, S., & Thomas, J. (Eds.). (2017). *An introduction to systematic reviews*. Sage.

Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health information & libraries journal*, *26*(2), 91-108.

Gray, R., Orn, A., & Woodman, T. (2017). Ironic and reinvestment effects in baseball pitching: How information about an opponent can influence performance under pressure. *Journal of sport & exercise psychology*, *39*(1), 3-12.

Gröpel, P., & Mesagno, C. (2019). Choking interventions in sports: A systematic review. *International review of sport & exercise psychology*, *12*(1), 176-201.

Güldenpenning, I., Weigelt, M., & Kunde, W. (2019). Processing head fakes in basketball: Are there ironic effects of instructions on the head-fake effect in basketball? *Human movement science*, *67*, 102499.

Hardy, L., Beattie, S., & Woodman, T. (2007). Anxiety-induced performance catastrophes: Investigating effort required as an asymmetry 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.

Harris, J. D., Quatman, C. E., Manring, M. M., Siston, R. A., & Flanigan, D. C. (2014). How to write a systematic review. *The American journal of sports medicine*, *42*(11), 2761-2768.

Hemingway, P., & Brereton, N. (2009). What is a systematic review. *What is*, 1-8.

Hong, Q. N. (2018). *Revision of the mixed methods appraisal tool (MMAT): A mixed methods study*. McGill University (Canada).

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.

Karaçam, Z. (2013). Sistematik derleme metodolojisi: Sistematik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz eylül üniversitesi hemşirelik fakültesi elektronik dergisi*, *6*(1), 26-33.

Krane, V. (1994). The mental readiness form as a measure of competitive state anxiety. *The sport psychologist*, *8*(2), 189-202.

Liu, S., Boiangin, N., Meir, G., Shaffer, K. A., Lebeau, J. C., Basevitch, I., & Tenenbaum, G. (2019). Ironic and overcompensating processes under avoidance instructions in motor tasks: An attention imbalance model with golf-putting evidence. *Journal of experimental psychology: Human perception & performance*, *45*(12), 1596.

Liu, S., Eklund, R. C., & Tenenbaum, G. (2015). Time pressure and attention allocation effect on upper limb motion steadiness. *Journal of motor behavior*, *47*(4), 271-281.

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.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Prisma Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS medicine*, *6*(7), e1000097.

Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., & Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic reviews*, *4*(1), 1.

Moher, D., Stewart, L., & Shekelle, P. (2015). All in the family: systematic reviews, rapid reviews, scoping reviews, realist reviews, and more. *Systematic reviews*, *4*(1), 1-2.

Newman, M., & Gough, D. (2020). Systematic reviews in educational research: Methodology, perspectives and application. *Systematic reviews in educational research*, 3-22.

Newman, M., Reeves, S., & Fletcher, S. (2018). Critical analysis of evidence about the impacts of faculty development in systematic reviews: a systematic rapid evidence assessment. *Journal of continuing education in the health professions*, *38*(2), 137-144.

Oudejans, R. D., Binsch, O., & Bakker, F. C. (2013). Negative instructions and choking under pressure in aiming at a far target. *International journal of sport psychology*, *44*, 294–309. doi: 10.1080/10615806.2010.481331

Pace, R., Pluye, P., Bartlett, G., Macaulay, A. C., Salsberg, J., Jagosh, J., & Seller, R. (2012). Testing the reliability and efficiency of the pilot Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) for systematic mixed studies review. *International journal of nursing studies*, *49*(1), 47-53.

Pluye, P., Gagnon, M. P., Griffiths, F., & Johnson-Lafleur, J. (2009). A scoring system for appraising mixed methods research, and concomitantly appraising qualitative, quantitative and mixed methods primary studies in mixed studies reviews. *International journal of nursing studies*, *46*(4), 529-546.

Potter, L. M., & Grealy, M. A. (2019). Aging and the prevalence of 'ironic'action errors under avoidant instruction. *Plos one*, *14*(3), e0213340.

Shamseer, L., Moher, D., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., & Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: elaboration and explanation. *Bmj*, *349*.

Wallace, J., Nwosu, B., & Clarke, M. (2012). Barriers to the uptake of evidence from systematic reviews and meta-analyses: a systematic review of decision makers' perceptions. *BMJ open*, *2*(5), e001220.

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* içinde (s. 295-315). Mahwah, NJ: Erlbaum.

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*, 196199.doi:10.1111/1467-9280.00037.

Wegner, D. M., Broome, A., & Blumberg, S. J. (1997). Ironic effects of trying to relax under stress. *Behaviour research & therapy*, *35*(1), 11-21.

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., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of personality & social psychology*, *65*(6), 1093.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality & social psychology*, *53*(1), 5.

Wombacher, K. A., Harris, C. J., Buckner, M. M., Frisby, B., & Limperos, A. M. (2017). The effects of computer-mediated communication anxiety on student perceptions of instructor behaviors, perceived learning, and quiz performance. *Communication education*, *66*(3), 299-312.

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.

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.

Zawacki-Richter, O., Kerres, M., Bedenlier, S., Bond, M., & Buntins, K. (2020). *Systematic reviews in educational research: Methodology, perspectives and application* (s. 161). Springer Nature.

Özgeçmiş

Doğum Yeri ve Yılı : Bursa – 1997

Öğr. Gördüğü Kurumlar :	**Başlama Yılı**	**Bitirme Yılı**	**Kurum Adı**
Lise	2011	2013	Turhan Tayan Anadolu Lisesi
Lise	2013	2015	Çamlıca Anadolu Lisesi
Lisans	2015	2019	Bursa Uludağ Üniversitesi
Lisans	2015	2019	Bursa Uludağ Üniversitesi
Yüksek Lisans	2019	2021	Bursa Uludağ Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi : İngilizce – İleri Düzey

Çalıştığı Kurumlar : Başlama ve Ayrılma Tar.Kurum Adı

1. 2019 – 2020 – Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

2. 2020 – Hacettepe Üniversitesi

Bilimsel Toplantılar :

1. 5.Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Manisa, Türkiye

2. 2. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, Manisa, Türkiye

3. Egzersiz ve Beyin Çalıştayı, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.

4. EMSEP (European Masters in Sport and Exercise Psychology) Yoğunlaştırılmış Spor ve Egzersiz Psikolojisi Kursu, Thessaly Üniversitesi, Trikala, Yunanistan.

5. Yoğunlaştırılmış Spor ve Egzersiz Psikolojisi Kursu, Leipzig Üniversitesi, Leipzig, Almanya.

Ödüller

1. En iyi sözel sunum ödülü. 5. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Kongresi, Manisa, 2018.

Yayımlanan Çalışmalar :

Görgülü, R., & Gökçek, E. (2019). Psikolojik Baskı Altında Zihinsel Kontrol ve Performans. N. Dal (Ed.), *Spor Psikolojisinde Yeni Yaklaşımlar* (1. Baskı) içinde (s. 15 – 33). Ankara: Akademisyen Yayınevi.

Görgülü, R., & Gökçek, E. (2021). The Effects of Avoiding Instructions Under Pressure: An Examination of the Volleyball Serving Task. *Journal of Human Kinetics*, 78, 239.

Görgülü, R., Gökçek, E., & Eyler, B. (basımda). The Effect of Narcissism on Endurance Performance: An Examination of a 20-Meter Shuttle Run Test. *International Journal of Sport Psychology.*,

20.07.2021

Eslem Gökçek

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 20/07/2021

Tez Başlığı / Konusu: Sportif Performansta Zihinsel Kontrol: Wegner'in İronik Süreçleri Kuramı Üzerine Sistematik Derleme / Motor beceride ve spor ortamında baskı altında performansı inceleyen ironik süreçler kuramı çalışmalarının derlemesini yapmak.

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam XIV+47 sayfalık kısmına ilişkin, 16/07/2021 tarihinde şahsım tarafından *TURNİTİN* adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 7 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

1- Kaynakça hariç
2- Alıntılar hariç/dahil
3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

20/07/2021

Adı Soyadı:	Eslem Gökçek
Öğrenci No:	801910002
Anabilim Dalı:	Beden Eğitimi ve Spor
Programı:	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Statüsü:	☒ Y.Lisans ☐ Doktora

Danışman Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ

20/07/2021

(Adı, Soyad, Tarih)

*** Turnitin programına Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.**

Tez Çoğaltma ve Elektronik Yayımlama İzin Formu

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLANA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	Eslem Gökçek
Tez Adı	Sportif Performansta Zihinsel Kontrol: Wegner'in İronik Süreçleri Kuramı Üzerine Sistematik Derleme
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Bilim Dalı	-
Tez Türü	Yüksek Lisans tezi
Tez Danışman(lar)ı	Doç. Dr. Recep Görgülü
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni	■ Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum □ Tezimin sadece içindekiler, özet, kaynakça ve içeriğinin % 10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum □ Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum
Yayımlama İzni	■ Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum □ Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasının ertelenmesini istiyorum 1 yıl. □ 2 yıl. □ 3 yıl. □ □ Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin vermiyorum

Hazırlamış olduğum tezimin yukarıda belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikrî mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Bursa Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih: 20.07.2021

İmza: Eslem Gökçek