

## Klasik Koşullanma ve Spor Eğitimi Açısından Doğurguları

A. Gazi AYKIN<sup>1</sup> Ahmet DEVECİ<sup>2</sup> Ömer YILDIZ<sup>3</sup> Mustafa KARATUĞ<sup>4</sup>

1 Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID: 0000-0001-7571-2086,

2 Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID: 0000-0003-1814-3539,

3 Hatay İl Millî Eğitim Müdürlüğü, ORCID: 0000-0001-7488-6738,

4 Hatay İl Millî Eğitim Müdürlüğü, ORCID: 0000-0002-3483-8982,

### Makale Bilgisi

### ÖZET

Gönderim Tarihi:

**02.10.2022**

Kabul Tarihi:

**24.03.2023**

Yayım Tarihi:

**30.03.2023**

İnsan davranışları birçok dışsal uyarının var olduğu bir çevrede, bu uyarıların etkisi altında kalarak şekillenmektedir. Bu bağlamda, sosyal bir varlık olan insanın davranışları ve bu davranışların oluşum süreci de daha gelişmiş ve medeni toplumların yaratılması açısından önemlidir. İşte bu noktada davranışçı akım içerisinde yer alan klasik koşullanma kuramı da insan davranışlarının nasıl şekillendiğini inceleyen bir teori olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukların ve gençlerin gelişim sürecinde sporun yeri ve önemi dikkate alındığında spor eğitimi klasik koşullanma için bir uygulama alanı olarak görmek mümkündür. Bu çalışmada; spor eğitimi verilirken ve sporun uygulanageldiği ortamlarda antrenör ve eğitimcilerin klasik koşullanmayı bir eğitim ve başarıya ulaşma aracı şeklinde kullanageldikleri gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, sportif açıdan daha gelişmiş ve daha başarılı bir toplum yaratılmasında klasik koşullanma bir araç olarak kullanılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Spor Eğitimi, Klasik Koşullanma.

## Classic Conditioning And Consequences for Sports Education

### Article Info

### ABSTRACT

Sending date:

**02.10.2022**

Acceptance Date:

**24.03.2023**

Release Date:

**30.03.2023**

Human behaviors are shaped by being under the influence of these stimuli in an environment where there are many external stimuli. In this context, the behavior of human beings as a social creature and the formation process of these behaviors are also important for the creation of more developed and civilized societies. At this point, classical conditioning theory, which is included in the behaviorist movement, appears as a theory that examines how human behaviors are shaped. Considering the place and importance of sports in the development process of children and young people, it is possible to see sports training as an application area for classical conditioning. In this study; It has been observed that coaches and trainers use classical conditioning as a means of education and achievement while giving sports education and in the environments where sports are practiced. As a result, classical conditioning can be used as a tool in creating a more developed and more successful society in terms of sport.

**Keywords:** Sport, Sports Training, Classical Conditioning.

## GİRİŞ

Bilindiği gibi Klasik (Tepkisel) Koşullanma Kuramı sistematik olarak ilk kez 1913 yılında Watson tarafından ortaya atılan Davranışçı akım içerisinde yer alan önemli bir kuramdır. Davranışçılık; insan davranışlarını dışsal uyarılar çerçevesinde inceleyen, ruhsal olayları

ergenlerin tepkimelerine indirgeyen, bilincin temel ögesinin uyarı ve tepkime arasındaki ilişki olduğunu, bilinç ile davranışın özdeşliğini savlıyan düşünce akımı olarak bilinmektedir. Bu akımı benimseyen psikologlara göre insan, özel uyaranlara tepki veren makineye benzeyen canlı bir organizmadır (Binbaşıoğlu, 1990).

Bireyin davranışlarını tecrübeyle kazandığı; çevredeki uyarıcılar değiştiğinde, bireyin davranışlarının da değiştiği; ilk tecrübelerin, sonraki tecrübeleri de etkilediği; tüm davranışların öğrenildiği ve öğrenmeyle değiştirilebileceği; Koşullu öğrenme yöntemlerinin benimsendiği; organizmaya giren(uyarıcı) ve organizmadan çıkan(tepki)'nin ölçülebilir ve gözlenebilir olduğu; gözlenebilen ve ölçülebilen davranışların dikkate alındığı; öğrenmelerin uyarıcı-tepki ilişkisinden doğduğu görüşlerini savunan; uyarıcı, tepki ve davranışın temel kavramlar olduğu; bağlaşımcı kuram olarak da bilinen; öğrenmeyi bir ürün olarak ele alan bu yaklaşımın hazırbulunuşluk, sınama-yanılma, pekiştirme ve tekrar olmak üzere dört temel ilkeye sahip olduğu söylenebilir (Sönmez, 1997).

Günümüz dünyasında davranışçılığın ne olduğundan çok, bireyde davranış değişikliği meydana getirme süreci olan eğitimde (Demirel, 2004) davranışçılığın nasıl kullanılabileceği sorusu önem kazanmaktadır. Bütün öğrenme yaşantılarının eğitsel olmasını esas alan davranışçılığın ana amacı, insan davranışlarının ne olacağını önceden haber vermek ve böylece onları kontrol altına almaktır (Varış, 1994). Aktaş Üstün (2021)'ün aktardığına göre 20. Yüzyılda eğitim sürecinin bir parçası haline gelen spor; bilgi, motivasyon, temel beceriler ve kişisel girişimlere hazırlıklı olma konularında da değer kazanımı açısından katkı sunmaktadır (Yetim, 2019). Bu bağlamda çalışmamız; Klasik Koşullanma (Pavlov) Kuramı ve spor eğitimi açısından doğurguları üzerine odaklanacaktır.

### **KLASİK KOŞULLANMA (TEPKİSEL KOŞULLANMA) - PAVLOV**

Aslında bir Rus Fizyoloğu olan Pavlov (1849-1936)'un klasik koşullanma kuramı, davranışçı öğrenme yaklaşımının en çok bilinen kuramıdır. Şartlanmanın öğrenme sürecindeki önemine değinen birçok çalışma Pavlov'un yaptığı çalışmaları temel almıştır. (Küçükahmet, 2001).

Klasik koşullanma; organizmada tepki yaratmayan bir nötr uyarıcının, doğal olarak tepki yaratan bir uyarıcı ile uzun süre birlikte verilmesi neticesinde nötr uyarıcının doğal uyarıcı gibi tepki yaratmasıdır (Karaca, 2008).

Klasik koşullanmada geçen temel kavramlar ve koşullanma süreci kısaca aşağıdaki gibidir;

Uyarıcı: Organizmayı harekete geçiren iç ve dış olayların tümüdür.  
Tepki: Bir uyarıcının organizmada meydana getirdiği psikolojik ve fizyolojik değişim.  
Nötr Uyarıcı: Herhangi bir tepkiye yol açmayan uyarıcıdır.

- Şartsız Uyarıcı: Öğrenme olmaksızın organizmada tepkiye yol açan uyarıcıdır.  
Şartsız Tepki: Organizmanın şartsız uyarıcıya karşı **doğal** olarak yaptığı tepkidir.  
Şartlı Uyarıcı: Daha önce tepki gösterilmeyen bir uyarıcıya yaşantı sonucunda bir tepki gösterilmeye başlanmışsa bu uyarıcıya **şartlı uyarıcı** adı verilir.  
Şartlı Tepki: Şartlandırma işleminden sonra şartlı uyarıcıya gösterilen tepkidir.

Pavlov, bir köpeğin yiyeceğin dışında, yiyecek verilmeden hemen önce işittiği sese karşı da salya tepkisi verdiğini fark etmiştir. Köpek, çalışma sürecinde araştırmacının ayak sesi ve yiyecek arasında bir bağ kurmaya başlamıştır. Pavlov, bu olguyu açıklamak amacıyla bir dizi deney gerçekleştirmiştir. Bu deneylerin birinde metronoma dokunarak ses çıkaran Pavlov, salya tepkisinin oluşması için köpeğin ağzına bir parça et tozu vermiştir. Bu işlemin birçok kez yinelenmesinin ardından, köpeğin, metronomdan çıkan sesle sonradan verilen yiyecek arasında bağ kurmaya başladığı fark edilmiştir (İnanç ve ark., 2008).

Yapılan deneylerin sonucunda Pavlov, salya tepkisinin ortaya çıkması için yalnızca metronomdan çıkan sesin yeterli olduğunu bulmuş, bu konuda en iyi sonucun, metronom sesi yiyecekten yarım saniye önce verildiğinde elde edilmiştir. Yapılan bu deneydeki öğrenme türü, klasik koşullanma olarak adlandırılmıştır. Klasik koşullanma yoluyla öğrenme, daima uyarıcı-tepki sırasını içermektedir. Pavlov'un yaptığı bu deneyde koşulsuz uyarıcı et tozu, koşulsuz tepki salya, koşullu uyarıcı zil sesi, koşullu tepki de zil sesine verilen salya tepkisidir (İnanç ve ark., 2008).

“Klasik Şartlanma” deneyi kısaca üç aşamada gerçekleşmektedir:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1.Yiyecek<br>(Şartsız Uyarıcı)                    | ⇒ | Salya(Öğrenilmemiş İlişki=Refleks)<br>(Şartsız Tepki) |
| 2.Zil(Şartlı Uyarıcı)<br>Yiyecek(Şartsız Uyarıcı) | ⇒ | Salya(Şartlı Tepki)                                   |
| 3.Zil(Şartlı Uyarıcı)                             | ⇒ | Salya(Şartlı Tepki)                                   |

Pavlov'un yapmış olduğu deneye, köpeğe yiyecek verilmeksizin sadece zil çalarak devam edildiğinde, bir müddet sonra salyanın durduğu görülmüştür. Salyanın devam etmesi için aralıklı olarak zille beraber yiyecek verilmesi gerektiği tespiti, öğretime önemli bir ilke getirmektedir:“Pekiştirme İlkesi”. Ancak pekiştirmenin olmadığı bir durumda da bir çeşit öğrenme ortaya çıkmaktadır. Örneğin, hayvan belirli bir sürenin ardından her zil sesinden sonra yiyecek gelmeyeceğini öğrenmektedir (Küçükahmet, 2001).

Koşullanmada başlangıçta bir anlamı olmayan nötr bir uyarana geçirilen bir yaşantıyla otomatik bir anlam yüklemesi sonucunda tepkide bulunulur. Örneğin, belirli bir süre ıslık

sesinden sonra diz kapağına vurulan kişinin ayağı havaya kalkmış, daha sonra bu kişi yalnızca ısıklık sesine (koşullu uyarıcı), ayağın kalkması (koşullu tepki) tepkisini vermiştir. Burada ısıklık kendi başına ayağı kaldıran bir uyarıcı değildir. Bir yaşantıyla eşleştirildiğinde (diz kapağına vurulması) eşleştirildiğinde kendisiyle doğal bağlantılı olmayan bir tepki (ayağın kalkması) vermiştir (Kırdök, 2010).

Pekiştirecin koşulsuz uyarıcı olarak tepkiden önce verildiği tepkisel koşullanmada pekiştireç, tepkiye bağlı olarak verilmez. Bir başka deyişle, koşulsuz tepkiyi doğuran pekiştireç koşulsuz ya da koşullu uyarıcıdır (Kırdök, 2010).

## **YÖNTEM**

Bu çalışma literatür taramasına dayanan betimsel bir çalışmadır. Veriler; gözlemcinin incelemek istediği toplulukla belirli bir süre geçirmesini, gruba ait etkinliklerde grubun doğal bir üyesi olarak görev almasını ve ilgili topluluğun üyesi olarak benimsenmesini gerektiren ve nitel araştırmalarda veri toplama aracı olarak kullanılan katılımcı gözleme dayanmaktadır (Balaban Salı, 2018).

## **BULGULAR**

Yapılan gözlemlere dayalı olarak elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur:

- İlk defa sportif bir aktiviteye katılan sporcu, katıldığı bu aktivitede "A" ilinin sporcularının sportif ahlaka uygun olmayan bir davranışıyla karşılaştığında, meydana gelen hoş olmayan duygularını "A" iline karşı bir genelleme yaparak duyabilmektedirler.
- Sporcular başarılı oldukları bir müsabakada veya maçta kullandıkları spor malzemesini, şans getirdiğine inanarak, ileride yaptıkları müsabakalarda veya maçlarda kullanabilmektedirler.
- Sporcular kalabalık karşısında etki altında kalarak normal antrenmanda gösterdikleri performanslarını, şampiyonalarda (Türkiye Şampiyonası, Balkan Şampiyonası vb.) gösteremeyebilmektedirler.
- Çok bağırarak bir antrenör sebebiyle sporcular korkma davranışı sergileyebilmektedirler.
- Milli olmuş ve halihazırda milli takımı temsil eden sporcularla karşı karşıya gelmek çoğu sporcu için kaygı verici olabilmektedir.
- Antrenman sırasında kullanılan müzik zamanla sporcuda bir çağrışım yapmaktadır. Sporcu bu müziği duyduğunda antrenman havasına girmektedir.

## **TARTIŞMA**

Birey üzerinde oluşan olumsuz duyuşsal ve duygusal özelliklerin (korku, kaygı, fobi, önyargı vs.) ortadan kaldırılmasında ve olumlu duyuşsal ve duygusal özelliklerin kazandırılmasında klasik koşullanma ilkelerinin önemli bir rol aldığı bilinmektedir. Sportif aktivitelerin gerçekleştirildiği ve öğretildiği mekanlarda ilgi, olumlu tutum, olumlu benlik kavramı, sportif özgüven ve diğer olumlu duyguların gelişiminde ve öğrenilmesinde klasik koşullanma etkili olmaktadır. Klasik koşullanma-Sportif eğitim ilişkisini örneklendirerek açıklayacak olursak;

- İnsanların, belirli bir nesneye ya da olaya gösterdikleri bazı duyuşsal tepkilerin klasik şartlanma yolu ile öğrenildiği düşünülmektedir. Konuyu sporcular açısından ele alırsak;

İlk defa sportif bir aktiviteye katılan sporcu, katıldığı bu aktivitede “A” ilinin sporcularının sportif ahlaka uygun olmayan bir davranışıyla karşılaştığında, meydana gelen hoş olmayan duygularını “A” iline karşı bir genelleme yaparak duyabilir.

Bu tür olumsuz yargıların oluşturulmaması ve spor ahlakına uygun davranışlarda bulunulması en doğru yoldur. Çünkü bir kanaatin değiştirilmesi (kazanılmış alışkanlıklarda olduğu gibi), ilk kez oluşturulmasından daha güçtür.

- Bazı boş inanışların da klasik koşullanma ile öğrenilebildiği bilinmektedir. Örneğin bir sporcu başarılı olduğu bir müsabakada veya maçta kullandığı spor malzemesini, şans getirdiğine inanarak, ileride yapacağı tüm müsabakalara veya maçlara getirerek kullanabilir.

Bu boş inanç sporcunun başarısı devam ettiği sürece pekişir. Sporcunun ilk deneyim veya deneyimlerinin ardından başarısızlıklarının süregelmesi, bu boş inanca karşı tutumunu değiştirmesine, bu boş inancın ortadan kalkmasına veya zayılamasına neden olabilir.

- Bir şeye karşı duyulan korkunun, insanların günlük yaşamını etkilemesi neticesinde ortaya çıkan fobik tepkiler de klasik koşullanma ile açıklanmaktadır. Buradaki korkunun nedeni geçmiş yaşantıda oluşmuş bir şartlanmadan kaynaklanıyor olabilir.

Sportif açıdan değerlendirecek olursak; bir sporcu kalabalık karşısında etki altında kalarak normal antrenmanda gösterdiği performansını, şampiyonada (Türkiye Şampiyonası, Balkan Şampiyonası vb.) gösteremeyebilir. Bu etkinin azaltılması veya ortadan kaldırılması, sporcunun resmi müsabakalar veya maçlar

öncesinde, seyirci önüne çıkacağı antrenman dışı özel turnuvalara katılımın arttırılmasıyla sağlanabilir.

- Çocukluk çağında normal olarak yapılan etkinliklerin cezalandırma aracı olarak kullanılması, cezanın oluşturduğu olumsuz duyguların, çocuk tarafından genellenmesine neden olabilmektedir.

Örneğin; unuttuğu her malzeme için ceza olarak bakkala koşarak gidip gelmeye zorlanan bir çocuk, ileriki yaşamında koşmaktan hoşlanmayabilir.

- Çocuk yaştaki sporcuların duygusal ve duyuşsal özelliklerinin olumlu hale getirilebilmesi için antrenörler, öncelikle sporcuların özel ihtiyaçlarını ve özelliklerini tanıyarak onlara karşı duyarlı olmalıdırlar. Böylece, çocuklara herhangi bir şeye ilgi duyma, onu sevmeye, ona karşı olumlu tutum geliştirme ve mutlu olma gibi özellikler, daha önce çocukların hoşlandıkları, sevecekleri durumlarla, olaylarla, nesnelere ilişkilendirilerek kazandırılabilir. Çocukların kaygı ve korku gibi olumsuz duyguları da sönme yoluyla giderilebilir. Hatta olumsuz duyguların zıttı olan olumlu duygular bile kazandırılabilir (Kırdök, 2010).

Örneğin, antrenörü çok bağırdığı için korkan bir sporcunun korkma davranışı, antrenör bir süre bağırmasa söner. Korkunun spor eğitimindeki olumsuz etkisi, hatalı davranan antrenörlerin yanlış davranışlarından vazgeçmeleri neticesinde, sönme yoluyla olumlu gelişmeye katkı sağlar.

- Sporcuların aynı uyarılarla sürekli karşılaştırılması sonucunda, organizmanın tepkisinin azaltılması (duyarsızlaştırma) da sportif eğitimde kullanılacak bir yöntemdir.

Örneğin milli takım seçmelerinde (Türkiye Şampiyonası), daha önce milli olmuş ve halihazırda milli takımı temsil eden sporcularla karşı karşıya gelmek çoğu sporcu için kaygı verici olabilmektedir. Bu kaygıların ortadan kaldırılması, milli sporcuların (eğer kulüpte yoksa) antrenmanlara misafir olarak katılmalarını sağlamakla mümkün olabilir. Bu uygulama çok etkili olmakla birlikte her kulübün bu fırsatları yaratması mümkün olmadığından etkili kullanımı sınırlıdır.

Burada öncelikle kaygı düzeyi yüksek sporcunun milli sporcuyla antrenman yapması sağlanır. İkinci aşamada sporcu milli sporcuyla, antrenman sonrası müsabaka yaptırılır. Üçüncü aşamada özel turnuvalarda aynı deneyim yaşanır. Son olarak da sporcu amaç olarak belirlenen şampiyonada (Türkiye Şampiyonası vb.) milli sporcu ile karşılaştığında korkunun bu süreç içerisinde yenildiği görülür.

Klasik koşullanma yoluyla sporcuların maça güdülenmelerinde olumlu etki yaratılabilir. Şöyle ki; antrenman salonunda antrenman başlamadan hemen önce ve antrenman sırasında kullanılan müzik zamanla sporcuda bir çağrışım yapmaktadır. Sporcu bu müziği duyduğunda antrenman havasına girmektedir. İşte bu müzik şampiyonalarda maça çıkmadan hemen önce kullanıldığında sporcunun güdülenmesine sebep olabilmektedir.

## **KAYNAKLAR**

- Aktaş Üstün, N. (2021). Analyzing the Attitude towards Physical Education Lesson and Academic Motivation among High School Students, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 6(14), 1690-1713.
- Balaban Salı, J. (2018). Verilerin Toplanması. A. Şimşek (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* içinde (134-161). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Binbaşıoğlu, C. (1990). Gelişim Psikolojisi. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Demirel, Ö. (2004). Öğretme Sanatı. Ankara: Pegem Akademi.
- İnanç, B. ve ark. (2008). Gelişim Psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi.
- Karaca, E. Yazılı Metinlerde İçerik Düzenlemenin Öğrenmeye Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2008.
- Kırdök, O. (2010). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi Ders Notu. Adana: Ç.Ü. Eğitim Fakültesi.
- Küçükahmet, L. (2001). Öğretim İlke ve Yöntemleri. Ankara: Nobel.
- Sönmez, V. (1997). Öğretmen Elkitabı. Ankara: Anı.
- Variş, F. (1994). Eğitim Bilimine Giriş. Konya: Atlas.
- Yetim, A. (2019). Türkiye'nin Spor Politikaları. A.Yetim (Ed.), *Yönetim ve Spor* içinde (373-429). Ankara: Gazi Kitabevi.