



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
DOKTORA TEZİ

AMATÖR FUTBOLCULARDA PSİKOLOJİK BECERİLER
EĞİTİMİ PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ

YAĞMUR SİMGE GÜL FİLİK

İzmir
2024

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
DOKTORA TEZİ

AMATÖR FUTBOLCULARDA PSİKOLOJİK BECERİLER
EĞİTİMİ PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ

YAĞMUR SİMGE GÜL FİLİK

DANIŞMAN
PROF. DR. ASLI UZ BAŞ

Jüri Üyesi
Prof.Dr. Ash UZ BAŞ

Jüri Üyesi
Prof. Dr. Fatma selda ÖZ SOYSAL

Jüri Üyesi
Doç. Dr. Serkan DENİZLİ

Jüri Üyesi
Doç.Dr. Elif ULU

Jüri Üyesi
DoçDr. Mine Muyan YILIK.

İzmir
2024

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Doktora tezi olarak sunduğum ‘‘Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Etkililiği’’ adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eyll niversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

24/06/2024

Yağmur Simge GL FİLİK



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: 03/07/2024

Tez Başlığı:

Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Etkililiği

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam **96** sayfalık kısmına ilişkin, **02/07/2024** tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (**Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı**) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin **benzerlik oranı % 7'dir**.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı Kullanım Kılavuzunu okudum

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15)

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30)

| | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, <input type="checkbox"/> Kaynakça hariç, <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil, <input type="checkbox"/> Altı (8) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç. | <input type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, <input type="checkbox"/> Kaynakça dâhil, <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil. |
| EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. <input checked="" type="checkbox"/> EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. <input type="checkbox"/> | |

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda 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.

Adı Soyadı : Yağmur Simge GÜL FİLİK
Öğrenci No :
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı
Statüsü : Yüksek Lisans Doktora

ÖĞRENCİ

Yağmur Simge GÜL FİLİK

03/07/2024

DANIŞMAN

Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

03/07/2024

Açıklamalar

- 1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (☐) işaretleyerek doldurunuz.
Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine başvurunuz.
- 2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin citlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.
- 3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.
- 4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans ve doktora eğitimim boyunca her zaman beni kabul edici ve sakinleştirici olan, zaman zaman beni kendimden daha iyi anlayabilen ve zor günlerimde dahi hep beni destekleyerek kendime inanmamı sağlayan, şefkatini her zaman hissettiğim, herhangi bir duruma bakış açısını ve tepkilerini, düşünce şeklini her zaman kendime örnek almaya çalıştığım çok değerli tez danışmanım Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans ve doktora eğitimim süresince, eğitimimi her zaman destekleyen ve imkânlarını sonuna kadar bana açan; bana ve benim gibi her yaşta Türk gencine güvenen, ülkemize değer katmayı kendine amaç edinmiş, beraber çalıştığımız zaman süresince ve bundan sonra da her zaman ben ve sporcularımızın evi olan kulübümüz Altınordu Futbol Akademisinin Başkanı Seyit Mehmet ÖZKAN'a çokça teşekkürlerimi sunarım. Eğitime inanan, bilime inanan, desteklerini hiç kaybetmediğim çalışma arkadaşlarım olan İdari ve Teknik Ekibimize teşekkürlerimi sunarım. Bu programın uygulama aşamasının her anında beni destekleyen 2022/23 Sezonu U18/19 ve U16/17 Takımlarımızın Teknik Sorumluları Mesut Kır ve Serkan Yeğin Hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Tez izleme jürimde bulunan ve tez sürecimde yapıcı eleştirileri ve kıymetli önerileriyle yanımda olan saygıdeğer hocalarım sayın Prof. Dr. Ferda AYSAN, Doç. Dr. Fatma ÖZ SOYSAL'a her zaman fikirleri ve bilgileri ile yoluma ışık oldukları için; lisans eğitimimin ilk gününden bu yana bu yolculukta bana desteğini hiçbir zaman esirgemeyen çok değerli ve sevgili Doç. Dr. Serkan DENİZLİ'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim arzularıyla Türkiye'nin dört bir yanından tek bir hedef uğruna ailesinin yanından ayrılp, gelen ve bu hedefleri için durmadan çalışan; spor dünyasının rekabetini yalnız sahada yaşayıp, saha dışında birbirine aile olan, Türkiye'mizin aydınlık yüzü sporcularımıza teşekkürü borç bilirim.

Tüm hayatım boyunca, kendi ayakları üzerinde duran güçlü biri olmam için tüm imkânlarını seferber eden, beni konfor alanımdan çıkararak, büyümemi sağlayan, her zaman desteklerini hissettiğim, varlıklarına duacı olduğum sevgili annem Canan GÜL ve sevgili babam Mustafa GÜL'e, bana nerede olursam olayım, hayat boyu en yakın dost olan canım ablam Damla GÜL COŞKUN'a teşekkür ederim.

Futbola sevgimi arttıran, futbolun bana hediyesi, ekip arkadaşım, yol arkadaşım, her zaman güvenli limanım, neşe ve yaşam kaynağım, çok sevgili biricik eşim Abdullah FİLİK'e her şart altında yanımda olduğu ve bana destek olduğu için, fikirleri ve bilgileriyle beni her zaman desteklediği için çok teşekkür ederim. Bu süreçte yanımda olan, her fırsatta benimle gurur duyduğunu dile getiren ailem, FİLİK Ailesine sonsuz teşekkürler.

Yağmur Simge GÜL FİLİK

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|------|
| ÖZET..... | vii |
| ABSTRACT..... | viii |
| BÖLÜM I..... | 1 |
| GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Problem Durumu | 1 |
| 1.2. Amaç ve Önem..... | 3 |
| 1.3. Denenceler..... | 5 |
| 1.4. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri | 5 |
| 1.5. Sınırlılıklar..... | 6 |
| 1.6. Varsayımlar | 6 |
| 1.7. Tanımlar | 7 |
| 1.8. Kısaltmalar | 8 |
| BÖLÜM II..... | 10 |
| KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR | 10 |
| | 10 |
| 2.1. Psikolojik Beceri | 10 |
| 2.1.1. Sporda Psikolojik Beceri Kavramı..... | 10 |
| 2.1.2. Psikolojik Beceri Düzeyini Etkileyen Faktörler | 12 |
| 2.1.3. Psikolojik Beceri Müdahale Programları..... | 15 |
| 2.1.3.1. Psikolojik Beceri Antrenmanı..... | 16 |
| 2.1.3.2. Psikolojik Beceri Antrenmanının Önemi | 17 |
| 2.1.3.3. Psikolojik Beceri Antrenmanının Aşamaları | 18 |
| 2.1.3.4. Mindfulness..... | 19 |
| 2.1.3.4.1. Mindfulness ve Spor İlişkisi..... | 19 |
| 2.1.3.4.2. Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı..... | 22 |
| 2.2. Psikolojik Dayanıklılık | 23 |
| 2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Spor İlişkisi | 24 |

| | |
|--|-----------|
| 2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyini Etkileyen Faktörler..... | 26 |
| 2.2.2.1. Koruyucu Faktörler | 27 |
| 2.2.2.2. Risk Faktörleri..... | 28 |
| 2.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Müdahale Programları | 29 |
| BÖLÜM III | 34 |
| YÖNTEM | 34 |
| 3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni | 34 |
| 3.2. Katılımcılar | 35 |
| 3.2.1. Nicel Araştırma Grubu Katılımcıları | 35 |
| 3.2.2. Nitel Araştırma Grubu Katılımcıları | 37 |
| 3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları | 37 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu | 38 |
| 3.3.2. Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği (FPBÖ)..... | 38 |
| 3.3.3. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (EİZDÖ) | 38 |
| 3.3.4. Nitel Görüşme Formu | 39 |
| 3.4. Tasarım, Geliştirme, Uygulama Süreci..... | 39 |
| 3.5. Verilerin Analizi..... | 44 |
| 3.5.1. Nicel Verilerin Analizi | 44 |
| 3.5.2. Nitel Verilerin Analizi..... | 44 |
| 3.6. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği..... | 45 |
| 3.7. Araştırmacının Rolü | 46 |
| BÖLÜM IV | 48 |
| BULGULAR | 48 |
| 4.1. Araştırmanın Nicel Bulguları..... | 48 |
| 4.1.1. Betimsel İstatistikler | 48 |

| | |
|---|----|
| 4.1.2. Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Etkililiğine İlişkin Bulgular..... | 52 |
| 4.2. Araştırmanın Nitel Bulguları..... | 53 |
| 4.2.1. Katılımcıların deneyimlerine ilişkin görüşleri | 53 |
| 4.2.2. Katılımcıların program içeriği ile ilgili görüşleri..... | 55 |
| 4.2.3. Katılımcıların programdan kazandıkları kişisel faydalara ilişkin görüşleri | 56 |
| 4.2.4. Katılımcıların program hakkındaki olumsuzluklara ilişkin görüşleri | 57 |
| 4.2.5. Katılımcıların program sayesinde olduğunu düşündükleri değişime ilişkin görüşleri..... | 58 |
| BÖLÜM V | 60 |
| TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 60 |
| 5.1. Tartışma..... | 60 |
| 5.1.1. Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerine Olan Etkisine İlişkin Tartışma.... | 60 |
| 5.1.2. Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Olan Etkisine İlişkin Tartışma | 64 |
| 5.2. Sonuç ve Öneriler..... | 68 |
| 5.2.1. Sonuç..... | 68 |
| 5.2.2. Öneriler | 69 |
| 5.2.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler..... | 70 |
| 5.2.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler | 70 |
| KAYNAKÇA | 73 |
| EK 1. | 94 |
| ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ | 94 |
| EK 2. Uygulama İzinleri | 96 |
| EK 3. ETİK İZİN | 97 |

| | |
|---|-----|
| EK 4. 8 Haftalık Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programı ... | 98 |
| EK 5. ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ..... | 106 |
| EK 6. Kişisel Bilgi Formu..... | 107 |
| EK 7. Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği (FPBÖ) | 108 |
| EK 8. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (EİZDÖ)..... | 109 |
| EK 9. Gönüllü Katılımcı Onam Formu..... | 110 |
| EK 10. Ebeveyn Onam Formu | 111 |
| EK 11. Nitel Görüşme Formu | 112 |



TABLolar LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo 1 <i>Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı</i> | 36 |
| Tablo 2 <i>Amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programına ait temalar</i> . 40 | |
| Tablo 3 <i>Amatör futbolcularda psikolojik beceri eğitimi programının detaylarına (amaç, yöntem-teknik, materyal) ilişkin bilgiler</i> | 42 |
| Tablo 4 <i>Grupların ön test puanlarının karşılaştırılması</i> | 48 |
| Tablo 5 <i>Deney grubu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ait betimsel istatistikler</i> | 49 |
| Tablo 6 <i>Plasebo grubu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ait betimsel istatistikler</i> | 50 |
| Tablo 7 <i>Kontrol grubu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ait betimsel istatistikler</i> | 51 |
| Tablo 8 <i>Ön test, son test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması ve grup etkisi</i> 52 | |
| Tablo 9 <i>Katılımcıların amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programı deneyimlerine ilişkin görüşleri</i> | 54 |
| Tablo 10 <i>Katılımcıların amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programının içeriğine ilişkin görüşleri</i> | 55 |
| Tablo 11 <i>Katılımcıların amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programından kazandıkları kişisel faydalara ilişkin görüşleri</i> | 56 |
| Tablo 12 <i>Katılımcıların amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programı hakkındaki olumsuzluklara ilişkin görüşleri</i> | 57 |
| Tablo 13 <i>Katılımcıların amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programı sayesinde olduğunu düşündükleri değişime ilişkin görüşleri</i> | 58 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Şekil 1 <i>Sıralı açıklayıcı desen şeması</i> | 34 |
|---|----|

ÖZET

AMATÖR FUTBOLCULARDA PSİKOLOJİK BECERİLER EĞİTİMİ PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ

Bu araştırma amatör futbolcuların psikolojik becerilerinin geliştirilmesine yönelik bir program geliştirerek, bu programın futbolda psikolojik beceriler ve zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerine etkililiğini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda; Futbol Akademisinde futbol oynayan sporculara yönelik 8 oturumlu Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programı geliştirilmiştir. Uygulanan program kapsamında Mindfulness temelli uygulamalara da yer verilmiştir. Araştırmada açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları 2022-2023 sezonunda, Altınordu Futbol Akademisinde U16/17, U18/19 Takımlarında futbol oynayan 15 ile 19 yaş arasındaki 41 erkek futbolcudur. Araştırma kapsamına alınan 41 futbolcunun 15'i Kontrol grubu, 13'ü Deney grubu, 13'ü Plasebo grubundadır.

Araştırmada nicel verileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu, Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği ve Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır. Nitel verileri toplamak amacıyla deney grubundaki sporcular ile nitel görüşme formundaki yapılandırılmış soruların ışığında bireysel görüşme yapılmıştır. Veri analizinde grupların ön test, son test ve izleme testleri puanlarının karşılaştırılmasında ANCOVA testinden yararlanılmıştır. Araştırmada verilerin doğruluğunu artırmak amacıyla tekrarlı ölçüm yapılmıştır. Ayrıca araştırmada nitel veriler toplanmış ve analiz edilmiştir. Deney grubundaki sporculardan alınan bireysel görüşmelerden elde edilen yanıtlar nitel verileri oluşturmuş ve içerik analizi yapmak üzere uzman görüşleri ile analiz edilmiştir.

Araştırmanın nicel bulgularında Psikolojik Beceriler Eğitim programına katılan deney grubu katılımcılarının futbolda psikolojik beceriler düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırmanın nitel bulgularında ise uygulanan eğitim programının katılımcıların görüşlerine göre duygu düzenleme becerileri üzerindeki olumlu etkisine, meditasyon uygulamalarının ruh halleri üzerindeki olumlu etkisine, farkındalık artışına, günlük çalışmaların yapılmasında motivasyon artışına ilişkin bulgular elde edilmiştir. Elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmış ve araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik beceriler, zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi, eğitim programı.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF A PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING PROGRAM IN AMATEUR FOOTBALL PLAYERS

This study aimed to develop a program for enhancing the psychological skills of amateur football players and to examine its effectiveness on the levels of psychological skills and mental resilience in football. In line with the research objectives, an 8-session Psychological Skills Training Program for Amateur Football Players was developed for football players at the Football Academy, incorporating mindfulness-based practices. The study utilized an explanatory sequential design. Participants included 41 male football players aged between 15 and 19, playing in the U16/17 and U18/19 teams at the Altınordu Football Academy during the 2022-2023 season. Of the 41 participants included in the study, 15 were in the Control group, 13 in the Experimental group, and 13 in the Placebo group.

Quantitative data was collected using a Personal Information Form, the Psychological Skills Scale in Football, and the Mental Resilience Scale for Adolescents, prepared by the researcher. Qualitative data was gathered through structured interviews based on predefined questions with players in the Experimental group. ANCOVA test was employed for comparing pre-test, post-test, and follow-up test scores of the groups. To enhance data accuracy, repeated measures were conducted. Additionally, qualitative data was collected and analyzed, consisting of responses obtained from individual interviews with players in the Experimental group. Content analysis was performed with expert opinions for qualitative data analysis.

The quantitative findings indicated no significant differences in the level of psychological skills and psychological resilience among participants in the Experimental group who participated in the Psychological Skills Training program. However, qualitative findings revealed positive effects of the training program on participants' emotion regulation skills, the positive effects of meditation practices on mood states, increase in mindfulness, and motivation for daily activities. The findings were discussed in light of relevant literature, and recommendations were provided for researchers and practitioners based on the results.

Keywords: Psychological skills, mental resilience, sport psychology, training programme.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın kapsamı, kavramsal açıklamalar ve araştırma problemi ile açıklanmaktadır. Çalışmanın amacı ve önemi, kullanılan temel kavramların tanımları ve araştırma denenceleri yer almaktadır. Ayrıca araştırmacının rolü, çalışmada kullanılan kısaltmalar ve çalışmanın sınırlılıkları bu bölümde belirtilmektedir.

1.1. Problem Durumu

Günümüz spor dünyasında; en iyi sporcular arasındaki fiziksel, teknik ve stratejik farklar giderek azalmaktadır. Üst düzey sporcular arasındaki farkların iyiden iyiye azaldığı ve en yüksek performans düzeyine ulaşabilmek için antrenman biliminin son teknolojilerinin kullanıldığı bir zamanda, sporcuların başarısı konusunda belirleyici etmen sporcunun psikolojik durumu olabilmektedir. Bu durumun sporcular üzerinde oluşturduğu baskı da arttıkça antrenörler, sporcuların optimum düzeyde performans gösterebilmeleri için zihinsel olarak da hazır olmalarının önemini fark etmiştir. Ancak başlarda zihinsel olarak dayanıklı ve kuvvetli olmanın kişinin doğuştan getirdiği özelliklere bağlı olduğu düşüncesi hakim olmuştur. Psikolojik becerilerin geliştirilemeyeceğine dair olan bu yanlış anlayış spor alanında spor psikolojisinin gelişimine ket vuran bir bakış açıdır (Vealey, 1988; Weinberg, 1988).

Spor psikolojisi veya sporcularla psikolojik antrenman uygulamaları 1970'lerin sonlarında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkmıştır (Alfred, Kornspan, 2013). Spor psikolojisindeki ilk çalışmalardan biri 1920'lerde Coleman Griffith tarafından yayınlanmış olsa da spor psikolojisi üzerine sistematik çalışmalar 1960, 1970'li yıllarda yapılmaya başlanmıştır (Boutcher, Landers, Vealey, 1988; Wang, 1986). 1980'lerin ilk 7 yılında, Journal of Sport Psychology gibi önde gelen bilimsel yayınlar, temel olarak çeşitli psikolojik yaklaşımları ve araştırma metodolojilerini vurgulayan teorik temelli araştırmalara odaklanmıştır (Landers, Boutcher, Wang, 1986; Gill, 1986). Bu dönemde bazı uzmanlar uygulamalı spor psikolojisi müdahale programlarının etkili olabileceğine dair yayımlar yaparken, bu tip uygulamalarda mesleki hesap verilebilirliğin de çok önemli bir yeri olduğunu vurgulamışlardır. Bu hesap verebilirlik kaygısıyla, araştırmalar yapılmış ve esas olarak sporculara ve antrenörlere verilen psikolojik hizmetlerin etkililiğinin değerlendirilmesine odaklanılmıştır (Orlick, Partington, 1987). Bu sayede bu alandaki bilimsel uygulamaların sayısı gün geçtikçe artış göstermiştir (Park, Jeon, 2023).

Spor psikologları, psikolojik danışmanlar, psikolojik performans danışmanları, sporcuları en zorlu koşullarda dahi optimal performans verebilmelerine yönelik olarak hazırlar (Röthlin, Birrer ve Horvath, 2016). Bu uzmanlar, sporcuların beceri düzeylerini arttırmalarına ve sürdürmelerine yönelik pek çok uygulama ve teknik kullanabilir. Geleneksel olarak, psikolojik beceri antrenmanı (PBA) spor alanında psikolojik becerileri geliştirmeyi hedefleyen en yaygın olarak uygulanan müdahale olmuştur. Son zamanlarda, sporda bir alternatif olarak farkındalık temelli müdahaleler (Mindfulness-Based Interventions) de önerilmiştir (Birrer, Röthlin ve Morgan, 2012; Gardner ve Moore, 2012).

Spor psikolojisi alanının önemli uygulamalarından olan psikolojik beceri geliştirme eğitim ve uygulamaları yurt içi ve yurt dışı çalışmalarda zaman zaman Psikolojik Beceri Antrenmanı olarak ele alınmaktadır (Gould, Weinberg, 2015). “Psikolojik beceri antrenmanları (PBA)” kavramının zaman zaman “zihinsel antrenman”, ya da “zihinsel beceri antrenmanları” gibi farklı şekillerde kavramlaştırıldığı da görülmektedir (Öner, 2018). Psikolojik beceri geliştirme programları sporcuların psikolojik becerilerini geliştirerek performanslarını arttırmalarını sağlayan eğitimlerdir (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Bu programlar, sporcuların psikolojik becerilerini geliştirerek onların performanslarını artırma, fiziksel becerilerini geliştirme, spordan daha fazla doyum almalarını ve kişisel gelişimlerini sağlama konularında yardımcı olmaktadır (Horn ve diğ., 2011; Mamassis ve Doganis, 2004; Sheard ve Golby, 2006; Weinberg ve Gould, 2015).

Spor psikolojisi alanında yapılmış olan çalışmalar, mindfulness uygulamalarının sporcuların zihinsel, duygusal durumunu ve performans düzeyini geliştirmelerinde etkili olduğunu belirtmektedir (Haase, May, Falahpour, Isakovic, Simmons, Simmons, Hickman, Liu, Paulus, 2015; Gardner ve Moore, 2007; Bernier, Thienot, Codron, Fournier, 2009). Bu program kapsamında yapılan bazı uygulamalar Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programından esinlenilmiştir.

Ülkemizde ilgili literatür incelendiği zaman psikolojik beceri geliştirmeye yönelik çalışmalara (Aktop, 2008; Akkarpat, 2014; Aldemir ve diğ., 2014a; Aldemir ve diğ., 2014b; Elçi ve diğ., 2013; Kulak ve diğ., 2011; Özçelik, 2012; Özdal ve diğ., 2013) ve psikolojik beceri antrenmanları doğrultusunda yapılan çalışmalara rastlanmakla birlikte, bu çalışmaların ağırlıklı olarak Spor Bilimleri alanında (Aşçı ve Urfa, 2018; Afacan, 2019; Ballıkaya, 2020; Metan, 2022; Miçooğulları, 2013; Orhan, 2023, Yıldırım, 2021) yapıldığı, Eğitim Bilimleri alanında yapılan çalışmaların ise oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanından mezun psikolojik danışmanlar, aldıkları eğitim itibariyle spor alanında çalışabilecek ve bu alanda araştırmalar yapabilecek yeterliliktedir. Ancak daha önce belirtildiği gibi spor alanında psikolojik danışmanların istihdamı ve buna bağlı olarak da yaptıkları çalışmalar azdır.

1.2. Amaç ve Önem

Futbolcuların performanslarını geliştirmek için yaptıkları fiziksel ve teknik beceri çalışmalarının tamamlayıcısının psikolojik beceriler olduğu bilinmektedir (Aşçı, Urfa, 2018). Türkiye’de psikolojik becerilerin geliştirilmesine yönelik yapılan çalışmalar genel olarak bilimsel bir programa dayanmamaktadır. 1970’li yılların ortalarından itibaren spor psikolojisi, özellikle uygulama alanında gelişme göstermektedir. Pek çok spor takımında ve hatta milli takımlarda spor psikolojisinin uygulama alanlarıyla ilgilenen insanlar görev almaya başlamıştır. Bu insanların rolü, belli psikolojik becerilerin sporculara öğretilmesi olduğu kadar, danışmanlık yapmak şeklinde de olmaktadır (Afacan ve diğ. 2020). Bu kapsamda alanda çalışan danışmanların kullanabileceği yapılandırılmış ve sistemli bir müdahale programının oldukça işlevsel olacağı düşünülmektedir.

Günümüzde sporcuların sportif başarılarını arttırabilmek için sıklıkla başvurduğu yöntemler fiziksel antrenmanlara katılmak, teknik ve taktik eğitimler almaktır. Bunların yanında psikolojik olarak da uzmanlarla çalışılması gerektiği pek çok araştırmacı tarafından belirtilmiştir (Aşçı ve Urfa, 2018; Brewer, 2009; Weinberg ve Gould, 2015). Psikolojik müdahalelerin sporda performansa ulaşmak için kolaylaştırıcı bir bileşen olduğu araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Bjork ve Druckman, 1991; Vealey, 1988; Weinberg ve Comar, 1994). Sporcular için fiziksel hazırlık ne kadar önemli ise psikolojik hazırlık da o oranda önemlidir. Psikolojik hazırlığın içerisinde sporcunun ruhsal durumu, kişilik özellikleri, psikolojik becerileri ve bunları geliştirmek için kullanılan teknik ve stratejiler yer almaktadır (Gould ve Maynard, 2009). Psikolojik becerilerini geliştirmek için sporcuların uyguladıkları bu teknik ve stratejilere zihinsel antrenman da denilmektedir (Vealey, 2007). Bir spor dalı olan futbolun zorlayıcı psikolojik şartları göz önüne alındığında sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmelerinin gerekliliği ve önemi göze çarpmaktadır.

Gelişimi hedefleyen her sporcu kendi yaş düzeyine uygun çalışmalarla psikolojik becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapabilir. Bu çalışma kapsamında bu yaygın kanının aksine amatör futbolcularla psikolojik beceri geliştirmeye yönelik bir eğitim programı yürütülecektir. Bu eğitim programı, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinde de bir farklılaşma oluşturacağı düşünülebilir tasarlanmıştır. Çalışma kapsamında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi de ele alınan bir kavramdır.

Son yıllarda yurt içinde ve yurt dışında yapılan, gerek sağlık (Black vd., 2013; Chiesa ve Serretti, 2009; Carlson ve Garland, 2005; Kabat-Zinn vd., 1992; Öcel, 2017), gerek spor (Bühlmayer vd., 2017; Çelik, 2019; Gür, 2020; Kesler, 2020), gerekse eğitim (Greenberg, Harris, 2012; Napoli, Krech ve Holley, 2005; Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010; Zenner, Herrleben-Kurz ve Walach, 2014) gibi alanlarda oldukça olumlu sonuçlar veren *Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)* çalışmaları alanyazında göze çarpmaktadır. Bu deneysel araştırma da kuramsal olarak Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Yaklaşımı (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR) ile zenginleştirilmiştir. Farkındalık temelli bilişsel terapi; farkındalık, psiko-eğitim ve etkinlik gibi bilişsel davranışçı tekniklere dayanan bir yaklaşımdır (De Raedt vd., 2012). Bilinçli farkındalık temelli terapiler Bilişsel Davranışçı Terapilerin üçüncü dalgası olarak nitelendirilmektedir (Hayes, 2004). Bireyin kendini kabul etmesini içeren farkındalık ve kabul etme temalarına odaklanmıştır (Brown, Creswell ve Ryan, 2007). Bu bakış açısıyla geliştirilmiş olan amatör futbolcularda psikolojik beceri eğitimi programı sporcuların anda kalmaları, nefes pratikleri ile duygu düzenleme yapabilme, an'daki ruhsal ve bedensel duyum ve duygularını fark etmeleri ve düzenleyebilme, kendisini ve takım arkadaşlarını kabul etme, meditasyon çalışmaları ile dikkati yönlendirebilme pratikleri gibi konuları içermektedir. Fulton (2013), yapılan farkındalık çalışmalarının zihnin dikkat kapasitesini arttırdığını belirtmiştir. Psikolojik danışma oturumu sırasında zihni odaklayarak danışmanın ve danışanın her an aklındaki düşüncelerinin ve duygularının farkına varmalarının duygu toleransı artışında etkili olduğunu da eklemiştir.

Ülkemizde sporcularda psikolojik becerilerin geliştirilmesine yönelik deneysel çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Hâlihazırda var olan yurt içi ve yurt dışı çalışmaların genel olarak Spor Bilimleri Fakültelerinde eğitim alan ve veren araştırmacılar tarafından yapıldığı görülmektedir (Aşçı ve Urfa, 2018; Afacan, 2019; Hatzigeorgiadis vd., 2011; Orhan, 2023; Smith vd., 2007; Yıldırım, 2021). Psikolojik beceri antrenmanı, bir eğitim süreci olduğu için bu çalışmada psikolojik danışma ve rehberlik kavramları merkezi bir noktadadır. Psikolojik danışma ve rehberlik bir bilimsel çalışma alanı olarak eğitim, sosyoloji ve psikoloji alanlarında bireyi tanımak, ona kendini tanıtmak ve genel olarak kişinin büyümesine, gelişmesine sistematik olarak yardım etmek anlamlarını içermektedir (Özoğlu, 1982). Bununla birlikte sporcularda psikolojik beceri gelişimi çalışmalarında psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanından yayımlanmış herhangi bir bilimsel araştırmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda araştırmanın alan özgün bir katkı sunduğu düşünülmektedir.

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve yapılandırılmış olan amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programının özellikle sporcular ile alanda uygulayıcı olarak çalışan uzmanların yapacakları çalışmalar için ışık tutucu olacağına inanılmaktadır.

1.3. Denenceler

Bu araştırmanın genel amacı amatör futbolcuların psikolojik becerilerine yönelik bir program geliştirerek, bu programın futbolda psikolojik beceriler ve zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerine etkililiğini incelemektir. Bu doğrultuda sporcuların zihinsel dayanıklılığının da artırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda aşağıdaki denenceler test edilecektir:

1. Amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programı sonrasında deney grubundaki futbolcuların; imgeleme beceri düzeyleri, bağlılık gösterme beceri düzeyleri, baskı altında doruk performans ortaya koyma beceri düzeyleri, stresle başa çıkma beceri düzeyleri, karşılaşma kaygısını yönetme beceri düzeyleri bu uygulamaya katılmayan kontrol ve plasebo grubundaki futbolculara göre anlamlı düzeyde artacaktır ve bu farklılık izleme ölçümünde korunacaktır.

2. Amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programı sonrasında deney grubundaki futbolcuların; zihinsel dayanıklılık düzeyleri, zorluklarla mücadele etme beceri düzeyleri, kişiler arası yeteneklere güvenme becerisi düzeyleri, bireysel yeteneklere güvenme becerisi düzeyleri, duyguları kontrol etme becerisi düzeyleri, yaşamı kontrol etme becerisi düzeyleri, kendini adama becerisi düzeyleri bu uygulamaya katılmayan kontrol ve plasebo grubundaki futbolculara göre anlamlı düzeyde artacaktır ve bu farklılık izleme ölçümünde korunacaktır.

1.4. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri

Bu araştırmanın nitel boyutunun problem cümlesini “katılımcıların psikolojik beceriler eğitim programı hakkındaki görüşleri nelerdir?” oluşturmaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1.4.1. Araştırmanın Nitel Boyutunun Alt Problemleri

Bu çalışmada amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programına katılan sporcuların programın etkililiğine ilişkin görüşlerini incelemek için aşağıdaki araştırma soruları kullanılmıştır:

1. Katılımcıların program boyunca deneyimleri nelerdir?

2. Katılımcıların programın içeriği ile ilgili görüşleri nelerdir?
3. Program kapsamında katılımcıların yarar sağladığı uygulamalar nelerdir?
4. Katılımcıların programa dair deneyimleri nelerdir?
5. Katılımcıların, spor kariyerlerini dikkate alarak programdan sağladıkları yararlar nelerdir, bu süreçte fark ettikleri neler olmuştur?

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma grubu, 2022-2023 Sezonunda, Altınordu Futbol Akademisinde futbol oynayan 15- 19 yaş arası sporcularla sınırlıdır.
2. Uygun örnekleme yöntemi belirlenirken, deney ve plasebo grubundaki uygulamalara devamlılık gösteremeyecekleri ve dolayısıyla denek kaybı yaşanabileceğinden, örneklemedeki sporculardan Milli Takımda sıklıkla görev alan sporcular kontrol grubuna atanmıştır.
3. Futbol Akademisinde aynı yaşta ve aynı takımda olup, oynadıkları kulüp bünyesinde ‘Profesyonel Futbolcu Sözleşmesi’ imzalayan sporcular ve henüz bu sözleşmeyi imzalamamış olan sporcular aldıkları eğitimde de bir farklılaşma olmadığı ve futbol akademisinde eğitimlerine devam ettikleri için, örneklem büyüklüğü hususu da dikkate alınarak, birbirinden ayrıştırılmamıştır.
4. Uygulanan eğitim programı 8 hafta ile sınırlandırılmıştır.
5. Araştırmanın bulguları, çalışmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği ve Ergenler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin ölçebildiği nitelikler kapsamında ele alınmıştır.
6. Çalışma kapsamındaki tüm uygulamalar yalnızca araştırmacının kendisi tarafından yapılmıştır.

1.6. Varsayımlar

1. Katılımcıların verileri toplamak için kullanılan ölçme araçlarında yanıtlarını içtenlikle ve doğru olarak verdikleri varsayılmaktadır.
2. Deney, kontrol ve plasebo grubunu oluşturan profesyonel erkek sporcuların ölçme araçlarını samimi şekilde doldurduğu varsayılmıştır.
3. Deney, kontrol ve plasebo grubunu oluşturan sporcuların gönüllü olarak araştırma süresi olan 8 hafta boyunca bu araştırmaya yeterli şekilde destek verdikleri varsayılmıştır.

4. Çalışmada kontrol altına alınamayan değişken ya da değişkenlerin kontrol, deney ve plasebo gruplarını benzer şekilde etkilediği varsayılmıştır.
5. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Psikolojik Beceri: Konter (2004) psikolojik becerinin; kişinin duygusal, zihinsel ve davranışsal süreçlerinde yeterliliğini gösteren niteliksel bir durum olduğunu aktarmıştır (Vealy, 1988). Konter (2004) psikolojik beceri alt boyutlarını aktarmaya devam etmiştir. İmgeleme (imagery); “dışsal uyaran yokluğunda, hafızada saklanan ve içsel olarak hatırlanan, duygusal deneyimler sürecidir” (Murphy,1994). Baskı Altında Performans Ortaya Koyma (peaking under pressure); “sporunun, baskılı durumları tehdit edici değil, mücadele verici olarak algılayıp değerlendirmesi ve baskı altında iyi performans ortaya koymasındır” (Smith. Christensen, 1995). Bağlılık Gösterme (commitment); “spor katılımına devam etmek için, arzu, istek ve kararlılığı temsil eden bir psikolojik yapıdır (Scanlan. Carpenter. Schmidt, Simons, Keeler, 1993). Stres (stress) “durumsal istemlerin tehdit edici olarak algılanması sonucunda, otomatik sinir sisteminin uyarılmasıyla ilişkili rahatsız edici duygusal bir tepkidir” (Anshel, Freedson, Hamill, Haywood, Horvat, Plowman,1991). Karşılaşma Kaygısı, “sporunun ‘o’ andaki performansla ilgili yaşadığı kaygı deneyimi içinde, o andaki kaygının bir formudur” (Wann, 1997) ve Performans (performance) ise kişisel ve durumsal faktörlerden etkilenen, motor alandaki gözlenebilir ve geçici olan davranışlar olarak tanımlanabilir (Anshel vd., 1991)” (Konter, 2004, s. 28).

Psikolojik Beceri Antrenmanı: Eklund ve Tenenbaum (2014)’un açıklamasına göre psikolojik beceri antrenmanı, sporcuların psikolojik becerilerini geliştirerek performanslarını artırmalarını sağlayan eğitim programlarını ifade etmektedir. Psikolojik beceri eğitiminin temel amacı, sporcuların yeteneklerini performansa dönüştürebilmeleri için ihtiyaç duyulan becerileri geliştirmelerine yardımcı olmaktır (Gardner ve Moore, 2004). Spor alanında yapılan psikolojik beceri geliştirme programları yoğunlukla ‘Psikolojik beceri Antrenmanı’ olarak ifade edilmektedir. Bu araştırma, araştırmanın Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı kapsamında yapılışı itibariyle bir antrenman programı olarak değil, bir eğitim programı olarak dizayn edilmiştir. Psikolojik beceri eğitimi programları genellikle spor bağlamında düzenlenen çeşitli psikolojik becerilerin sistematik eğitimini içerir (Kremer ve Moran, 2014).

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Kişinin dikkatinin belli teknikler aracılığıyla şu andaki deneyimlere yoğunlaşmasını sağlayan psikolojik, zihinsel, duygusal, bedensel pratiklerdir. Bu kavramın kökenleri Doğu'da uygulanan meditasyon pratiklerine dayanmaktadır. Bütün içsel deneyimler, yargısızca ve kabullenmeyle gözlemlenmektedir (Bayram ve Turgut Çönkü, 2022).

Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR): Mindfulness uygulamalarının sistematik olarak, aşama aşama ilerlediği, bilimsel olarak desteklenmiş, meditasyon öğretileri dahilinde mindful olmayı öğretmeye odaklanan bir grup programıdır. Bu program Prof. Dr. Jon Kabat Zinn tarafından geliştirilmiş ve ilk olarak 1979 yılında MIT (Massachusetts Institute of Technology) Üniversitesi Mindfulness Merkezi'nde hayata geçirilmiştir (Atalay, 2023, Kasım 13; <https://www.mindfulnessinstitute.com.tr/mbsr>).

Psikolojik Dayanıklılık: Zorluklarla başa çıkma ve stresli yaşam olaylarına uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda zorlayıcı koşullara veya durumlara maruz kalınmasına rağmen uyum sağlama veya zihinsel ve fiziksel sağlığı sürdürme becerisini ifade eder (Fletcher , Sarkar, 2013).

1.8. Kısaltmalar

AFPBEP: Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programı

EİZDÖ: Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

FPBÖ: Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği

MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction (Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı)

MPSE: Bilinçli Farkındalık Temelli Sportif Performans Geliştirme Müdahale Programı

MTSAP: Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı

PBA: Psikolojik Beceri Antrenmanı

SPSS: Statistical Package Program for Social Science

TDK: Türk Dil Kurumu



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Psikolojik Beceri

Bu başlık altında, psikolojik becerilerle ilgili kavramsal çerçeve alt başlıklar halinde sunulmuştur. İlk olarak, sporda psikolojik beceri kavramı ele alınmış, psikolojik beceri düzeyini etkileyen faktörler ve psikolojik beceri müdahale programlarının tanımı, önemi ve aşamaları incelenmiştir.

2.1.1. Sporda Psikolojik Beceri Kavramı

Psikolojik beceri, günümüz spor bilimleri literatüründe sporcuların performansını belirleyen temel bir faktör olarak geniş bir kabul görmüştür (Akbaş, 2023; Karagöç, 2021; Metan, 2022; Sarıtemur & Sönmez, 2023). Bu bağlamda, farklı kaynakların ve araştırmacıların beceri tanımlarına odaklanarak bu kavramın anlaşılması, psikolojik beceriyi daha kapsamlı bir perspektifle değerlendirmemize olanak sağlayacaktır. Öncelikle sözlük anlamıyla beceri; “elinden iş gelme durumu”, “kişinin yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak bir işi başarma ve bir işlemi amaca uygun olarak sonuçlandırma yeteneği” veya “vücudun, yapılması güç alıştırmalara yatkın olması durumu” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). Akademik kaynaklarda ise Sivrikaya ve Ozan (2020) beceriyi, bireyin fiziksel ve psikolojik çabasıyla bir işi ustalıkla ve kolayca gerçekleştirebilme yeteneği olarak tanımlarken, Altıparmak (2019) benzer şekilde beceriyi; ustalık, maharet ve öğrenmeye bağlı olarak, bir işin kolaylıkla ve ustalıkla yapılabilmesi olarak ifade etmektedir.

Psikolojik beceri ise en basit tanımıyla bireyin duygusal, zihinsel ve davranışsal süreçlerdeki yeterliliğini ifade etmektedir (Vealey, 1988). Ancak psikolojik beceri kavramı karmaşık bir niteliksel durumdur ve bu kapsamlı kavram bir dizi temel beceriyi içinde barındıran, bireyin genel performansını etkileyen çok yönlü bir yelpazeye sahiptir. Nitekim Tardif (1997), psikolojik beceriyi, çözüm üretme ve problem belirleme gibi durumlar için kullanılan zihinsel işlemleri ve tüm bilgileri içeren bir sistem olarak tanımlamaktadır. İlgili literatürde yapılan çeşitli tanımlamalara göre ise psikolojik beceri; bireyin imgeleme yeteneği, hedef belirleme kapasitesi, duygusal bağlılık, zihinsel dayanıklılık, dikkat ve konsantrasyon yönetimi, baskı altında doruk performans sergileme yeteneği, uyarılmışlık kontrolü, öz-güven

oluşturma, psiko-enerji yönetimi, stresle başa çıkma, düşünce yönetimi, liderlik ve iletişim becerileri, problem czme yetenekleri, motivasyon yönetimi, karşılaşma kaygısı ve zaman yönetimi gibi önemli unsurları kapsamaktadır (Erdoğan vd., 2014; Konter, 1998). Dolayısıyla psikolojik beceri; bireyin duygusal, zihinsel ve davranışsal süreçlerindeki yeterliliğini ifade etmektedir, ancak tanımlarda aynı zamanda becerinin sadece fiziksel bir yetenek olmanın ötesinde, aynı zamanda zihinsel ve öğrenmeye dayalı bir süreç olduğu da vurgulanmaktadır.

Sporda psikolojik beceri ise bireyin duygusal, zihinsel ve davranışsal süreçlerindeki yeterliliğini spora özgü bağlamalar içinde ifade eden bir kavramdır. Sivrikaya ve Ozan'a (2020) göre, sporda psikolojik beceri, sporcuların fiziksel ve psikolojik çabalarını yöneterek bir işi kolayca ve ustalıkla gerçekleştirebilme kapasitesini içermektedir. Altıparmak (2019) ise sporda psikolojik beceriyi, sporcuların maharet, ustalık, yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak, fiziksel ve psikolojik çabalar göstererek bir spor etkinliğini ustalıkla ve kolaylıkla yapabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu beceri, Kıyıcı (2019) tarafından ise güçlü hareket öğrenme ve farklı durumlarda hızlı ve amaçla uyumlu tepki gösterme yeteneği olarak ifade edilmiştir. Dolayısıyla sporda psikolojik beceri, sadece bir davranış değil, bilinçli, aktif ve arzulu bir süreçtir. Bu beceriye sahip olmak, bir spor etkinliğini başarıyla gerçekleştirebilme gücüne erişmeyi sağlar ve bu becerinin geliştirilmesi, sporcunun zihinsel süreçlerini etkin bir Şekilde kullanabilmesine ve performansını en üst düzeye ıkarabilmesine imkan tanır (Karagenç, 2021).

Ayrıca sporda psikolojik beceri, sporcunun zorluklarla başa çıkabilme yeteneği, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu altında iyi performans gösterebilme, öğrenmeye açık olabilme, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma, baskı gibi unsurlarda başarılı olmasını da sağlamaktadır (Smith & Christensen, 1995). Dolayısıyla Yazıcı (2019), spor alanında mücadelenin her geçen gün arttığı bir ortamda, en üst potansiyele ulaşmanın ve bu seviyeyi sürdürmenin temel unsurlarından birinin psikolojik beceriler olduğunu belirterek, konunun önemine dikkat çekmiştir. Çakar ve Türkçapar'a (2023) göre de sporcuların başarıya ulaşmasının temelinde, odaklanma, dikkat, hedef belirleme, zgven ve pozitif hayal etme gibi psikolojik becerilerin kazanılması ve geliştirilmesi önemli bir role sahiptir. Bu psikolojik beceriler, sporcuların performansını olumlu yönde etkileyerek başarıya giden yolda kilit bir rol oynamaktadır. Konter (1998) ise psikolojik becerilerin, uygun yöntemlerin kullanılmasıyla programlı ve planlı eylemler, egzersizler, faaliyetler ve antrenmanlar aracılığıyla geliştirilmesinin, başarılı sonuçların elde edilmesi ve üst seviyede performans potansiyelinin ortaya çıkması açısından oldukça önemli olduğunu vurgulamıştır.

2.1.2. Psikolojik Beceri Düzeyini Etkileyen Faktörler

İlgili literatür incelendiğinde, sporcuların psikolojik beceri düzeyini etkileyen faktörleri imgeleme, zihinsel dayanıklılık, hedef belirleme, özgüven, iletişim ve dikkat kontrolü olarak özetlemek mümkündür (Karagöç, 2021; Tiryaki, 2000).

İmgelemeyi kısaca zihinsel hayal etme veya zihinsel, hayali bir prova yapma olarak tanımlamak mümkündür. Bütün duyu organlarını kullanarak belirli bir antrenmanın zihinsel provasını yapmayı içermektedir (Kaya ve Günay, 2020). Daha kapsamlı bir tanım olarak ise imgeleme, yoğun ve programlı bir şekilde hayal etmek suretiyle yeni bir hareketin öğrenimi veya bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi süreciyle ilgili süreç olarak tanımlanmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Sporda imgeleme çalışması, sporcu tarafından planlanan veya yapmayı düşündüğü hareketi zihinsel olarak canlandırma pratiğini ifade eder. Bu, çevresel ve içsel faktörlerden bağımsız olarak bireysel performansın geliştirilmesi amacı taşır. Ayrıca, yapılacak olan hareketin uygulanmasından önce, yoğun bir şekilde zihinsel olarak canlandırılması, zihinsel bir fikir veya resim oluşturmayı içerir. Bu yetenek, deneyimleri sanki gerçekmiş gibi zihinsel olarak canlandırma ve düşünme becerisi olarak açıklanabilir (Karademir vd., 2018). Bu yöntemle birey, karşılaştığı durumlarda zihinsel antrenman yoluyla daha mantıklı ve doğru bir şekilde hareket etmeyi öğrenerek, süreci olumlu bir şekilde tamamlayabilir (Aktepe, 1999).

Dolayısıyla imgeleme, günümüzde performans artırma, uyarılma düzenlemesi, duygusal ve bilişsel modifikasyon ve rehabilitasyon amaçları için sıkça başvurulan etkili bir yöntem haline gelmiştir. Bu zihinsel antrenman tekniği, pozitif düşünce, yüksek konsantrasyon, ve motivasyon gibi bilişsel stratejilerin kullanıldığı bir süreci içermektedir ve Gould, Jackson ve Finch'in (1993) ifadesiyle, başarılı ve başarısız sporcular arasındaki farkı belirleyen önemli bir araçtır. Çünkü imgeleme, sporcunun zihinsel durumunu etkileyerek performans üzerinde işlevsel bir rol oynamaktadır. Sporcuların olumlu düşünce kalıpları oluşturmasına, konsantrasyonlarını artırmalarına ve hedeflerine motive olmalarına yardımcı olarak başarılarını artırabilmektedir. Aynı zamanda, stresle başa çıkmak, sporcu ruh halini düzenlemek ve sakatlanma sonrası rehabilitasyon sürecini hızlandırmak gibi çeşitli amaçlarla da kullanılabilir. Bu nedenlerle; imgeleme, spor psikolojisi alanında güçlü bir araç olarak kabul edilmekte ve sporcuların bilişsel yeteneklerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Yılmaz ve Namlı, 2023).

Zihinsel dayanıklılık ise psikolojik beceri düzeyini etkileyen ve sporcularda önemli bir yeri olan bir diğer beceridir. Yazıcı (2019), zihinsel dayanıklılığı, bireyin baskı altında

mücadeleye devam etme, zorluklarla başa çıkabilme ve performansını sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Zihinsel dayanıklılık kavramı, zihinsel açıdan güçlü kalabilme, baskıları yönetebilme, yüksek hedef bağlılığı, üst seviye odaklanma yeteneği, üst düzey kararlılık gösterme ve sağlam bir benlik yapısına sahip olabilme gibi özellikleri içermektedir (Şimşek ve Kartal, 2023). Bu durum, özellikle fiziksel yeteneklerde kısıtlama olan durumlarda önemli bir avantaj sağlamakta, özellikle sakatlık döneminde bireysel ve takım sporcuların ruhsal sağlığını olumlu yönde etkileyerek iyileşme süresini kısaltmada büyük katkı sağlamaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Sporcularda zihinsel dayanıklılık, genel zihinsel dayanıklılık ve özel zihinsel dayanıklılık olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılık, sporcunun genel performansını etkileyen koşullarla başa çıkma becerisini ifade ederken, özel zihinsel dayanıklılık, belirli durumlarda odaklanma, kendine güven, yoğun baskı altında kontrol gibi spesifik becerilere odaklanmaktadır (Jones vd., 2002). Zihinsel dayanıklılığın sporcular üzerindeki etkisi, çeşitli modeller ve ilişkiler aracılığıyla açıklanmaktadır. Ayrıca zihinsel dayanıklılık; stresle başa çıkma, hedef belirleme, özgüven, dikkat kontrolü gibi psikolojik becerilerle birlikte sporcularda başarıya giden yolda önemli bir role sahiptir. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık sadece olumsuz durumlara ilişkilendirilmemelidir. Çünkü araştırmacılar ve spor psikologları, genel olarak zihinsel dayanıklılığın çok yönlü bir yapıya sahip olduğu konusunda ortak bir görüşe varmışlardır (Altıntaş ve Bayar-Koruç, 2016).

Hedef belirleme, sporcularda önemli bir diğer psikolojik beceridir. Başarının, belirlenmiş gerçekçi ve erişilebilir hedeflerle doğrudan ilişkili olduğu düşünüldüğünde, hedef belirlemenin stratejik bir şekilde yapılması kritik bir öneme sahiptir (Gökkaya ve Biçer, 2017). Çünkü kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi ve bu hedeflere odaklanma, etkin performans için önemlidir. Ayrıca, hedeflerin sürekli olarak takip edilmesi ve gerekirse düzeltilmesi gerekmektedir (Karagenç, 2021). Hedefler genel olarak nesnel ve öznel olarak iki kategoriye ayrılabilir. Bu bağlamda, Locke ve Latham'a (2002) göre nesnel hedefler belirli bir süre içinde belirli bir yeterliliğe ulaşmayı amaçlarken, öznel hedefler ölçülemeyen amaçları içermektedir.

Ayrıca, spor ve egzersiz psikolojisinde hedefler, sonuca, performansa ve süreç odaklanan üç ana kategoriye ayrılmaktadır. Sonuç hedefleri genellikle yarışmaya dayalı etkinliklerde madalya kazanmayı veya rakiplerden daha iyi olmayı içermektedir. Performans hedefleri, sporcuların koşulan parkurun süresini yarımın altına indirmeyi hedefleme gibi kendi yeteneklerini geliştirmelerini amaçlamaktadır. Süreç hedefleri, bireyin performansını gerçekleştirdiği süreçte yapması gereken spesifik hedef hareketlere odaklanır. Örneğin, bir

voleybolcunun topa sıçradığı en üst noktada vurmaya hedefleme gibi belirli hareketler bu kapsamda değerlendirilir (Karagenç, 2021).

Özgüven ise sporcuların arzu ettikleri davranışları gerçekleştirebileceklerine dair duydukları inançları ifade etmektedir. Sporcuların özgüven düzeyleri, sergiledikleri başarıların temel göstergelerinden biridir. Bu bağlamda, özgüven, bireyin kendisini değerli hissetmesini de içermektedir (Tiryaki, 2000). Özgüven, içsel ve dışsal özgüven olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır. İçsel özgüven, bireyin kendini kabul etmesi, iç huzur içinde olması ve olumlu düşünce kalıplarıyla ilişkilidir. Bu, kişisel tatmin, amaç belirleme ve olumlu düşünce kalıpları gibi içsel faktörlere dayanmaktadır. Dışsal özgüven ise bireyin kültürel çevresine karşı gösterdiği davranışları kapsamakta; iletişim becerileri, görüntü yönetimi ve kişisel ifade yeteneği gibi dışsal faktörlere dayanmaktadır. Bireyin çevresiyle etkileşimde bulunma, kendini ifade etme ve olumlu bir imaj yaratma yeteneği dışsal özgüveni şekillendirmektedir (Koroğlu vd., 2023).

Genel olarak kişilik özelliklerinden biri olan özgüven, spor alanında özel bir kavram olan sportif güvenle ilişkilidir. Sportif güven, sporcunun başarı elde etme yeteneği ve bu konudaki inancı üzerindeki kesinlik derecesini ifade etmektedir (Doğan, 2005). Özgüven düzeyi yüksek olan sporcular genellikle risk almaktan çekinmezler ve hata yapma konusunda daha az endişe duyarlar. Aksine, kendi yetenekleri hakkında şüpheli olan sporcular ise sorumluluktan kaçınabilir ve başarısızlık korkusu nedeniyle hedeflerine ulaşmada zorlanabilirler (Balcıoğlu, 2003). Ancak, sporcu kimliğinin aşırı güçlü olması, sporcuları sakatlanma riskiyle karşı karşıya bırakabilir. Sporcunun müsabakaya hazır hale gelme ve yoğun antrenmanla mücadele etme özellikleri, aşırı özgüven ve cesaretin yanı sıra sporcu kimliğinin zarar görmesine neden olabilir. Bu bağlamda, sporcuların sahip oldukları özgüven, cesaret ve sporcu kimliği düzeyinin dengeli olması önemlidir (Tekkurşun-Demir ve Güvendi, 2022).

İletişim, sözlü ve sözsüz (beden dili) olarak iki şekilde gerçekleşmektedir. Sözlü iletişimde kullanılan kelimelerin yanı sıra ses tonu ve konuşmanın ifadesi, mesajın etkisini artırırken, sözsüz iletişimin yani beden dilinin kullanılması ise mesajın daha iyi anlaşılmasına katkı yapmaktadır. Sporda etkili iletişim ise sporcunun fiziksel ve psikososyal gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır ve sporcuların performansını etkileyen veya engelleyen psikolojik sorunları çözmede etkili bir araçtır. Ayrıca, sporcuların motivasyonunu artırabilir ve becerilerini geliştirmeleri için uygun bir ortam sağlayabilir. Bu nedenle antrenörler, sporcunun düşüncelerini özgürce ifade edebileceği bir ortam yaratmalı, sporcularını dinlemeye özen göstermeli ve destekleyici iletişim becerilerini kullanmalıdır. Müsabakayı kaybetme

durumunda sergilenen olgun, bilinçli ve tutarlı bir yaklaşım, sporcunun gelecekteki başarılarını olumlu yönde etkileyebilir (Terlemez ve Biçer, 2022).

Bu bağlamda, sporcuya yöneltilen destekleyici ve moral arttırıcı konuşmalar, özellikle zorlu durumlarda başarıyı olumlu bir şekilde etkileyebilir. Ancak, antrenör veya sporcu gerekli iletişim becerilerine sahip değilse, iletilen mesajın içeriği duruma uygun olmayabilir, istenen anlamı iletemeyebilir ve sonuç olarak sporcu mesajı anlamayabilir veya yanlış yorumlayabilir. Bu durumda, etkisiz iletişim ortaya çıkabilir. Bu nedenle, iletişim becerileriyle birlikte hareket eden, birbirini kabul eden, uyum derecesi yüksek, birbirini tamamlayan ve birbirlerinin başarısı için çalışan takımlar, her zaman başarının temsilcisi olarak tanımlanmaktadır (Terlemez ve Biçer, 2022).

Dikkat kontrolü, bir hedefe odaklanmış ve bilinçli bir şekilde yönlendirilmiş bir algı sürecidir. Bu, kişinin psikolojik ve fiziksel enerjisinin belirli bir hedefin etrafında toplandığı bir süreci içermektedir ve dikkat, gelen bilgileri sadece genel olarak tanımlama yeteneğinin ötesinde, aynı zamanda bilgiye seçici bir şekilde tepki verme yeteneği anlamına da gelmektedir (Başer, 1998). Bu nedenle sporda başarılı olmak için, sporcuların dikkatlerini istedikleri noktaya odaklamaları önemlidir. Başarılı sporcular, saniyeler içinde dikkatlerini belirli bir odak noktasına yönlendirme yeteneğine sahiptir. Aynı anda, sahadaki diğer oyuncuların genel durumunu da hızlı bir şekilde gözlemleyebilirler. Dikkat, yeterli yoğunluktaysa, hareketler hızlı ve keskin bir şekilde fark edilir ve buna uygun hızlı bir tepki düşünülür. Bu sürecin hızlı ve doğru bir şekilde gerçekleştirilmesi, sportif başarı için temel bir gerekliliktir (Doğan, 2005). İçe dönük dikkat, olumsuz duygular içeriyorsa performans üzerinde düşürücü bir etkiye sahip olabilir. Birçok sporcu, müsabaka esnasında kendini değerlendirmeye aşırı odaklandığından, korku duygusu içinde pek çok pozisyonu kaçırabilir. Öte yandan, dışa dönük dikkat, bireyin gerçekleştirdiği veya gerçekleştireceği hareketlerin sportif olayla ilgili olduğu sürece yararlı olabilir (Tiryaki, 2000).

2.1.3. Psikolojik Beceri Müdahale Programları

Psikolojik Beceri Müdahale Programları, spor bilimleri literatüründe geniş bir kabul görmüş ve uygulama alanı bulmuş bir kavramdır. Bu programlar, sporcuların performanslarını artırmak ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmek amacıyla tasarlanan stratejik müdahaleleri içermektedir (Yıldırım, 2021). Spor alanındaki bu özel antrenman yaklaşımı, sadece fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda zihinsel becerileri hedef alarak sporcularda bütünsel bir gelişim sağlamayı amaçlamakta; bilişsel davranışçı yaklaşımlar, zihinsel tekrarlar, biyo-

geribildirim, gevşeme ve meditasyon gibi çeşitli teknikler ile sporcuların zihinsel durumlarını güçlendirmeye ve performanslarını olumlu yönde etkilemeye odaklanmaktadır (Akbay, 2023). Ancak psikolojik beceri müdahale programları spor bilimleri çalışmalarında psikolojik beceri antrenmanı olarak ele alınmakta ve uygulanmaktadır. Bu nedenle, bu araştırmada da psikolojik beceri antrenmanı olarak ifade edilmiştir.

2.1.3.1. Psikolojik Beceri Antrenmanı

Sporda psikolojik hazırlık, yalnızca oyuncularla iletişim kurma veya fiziksel antrenman yapma süreçlerini içermemektedir. Aynı zamanda zihinsel antrenman tekniklerine başvurularda sporcuların performanslarını artırmak hedeflenmektedir (Afacan vd., 2020). Zihinsel antrenman, zihinde canlandırılan hareketlerin kaslara gönderdiği sinyallerin gerçek hareketle uyumlu olma prensibine dayanmakta ve bunların fiziksel performansı olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Behncke, 2004). Zihinsel tekrarlar, bilişsel davranışçı yaklaşımlar, biyo-geribildirim, meditasyon ve gevşeme gibi teknikler, bu zihinsel antrenmanın temelini oluşturmaktadır. Bu tekniklerin, sporcuların zihinsel durumlarını güçlendirerek odaklanmalarına yardımcı olabileceği ifade edilmektedir. Sonuç olarak, sporda psikolojik hazırlık, sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel antrenman tekniklerini içermelidir, çünkü bu teknikler sporcuların performansını ve sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Akbay, 2023).

Psikolojik beceri antrenmanı, sporculara performanslarını artırmak için ihtiyaç duydukları psikolojik becerileri kazandırmayı amaçlayan teknik ve yöntemler bütünüdür (Yıldırım, 2021). Literatürde “mental antrenman” veya “zihinsel beceri paketi” olarak da adlandırılan ve genellikle “psikolojik beceriler” ve “zihinsel teknikler” ifadeleri de birbirinin yerine kullanılan psikolojik beceri antrenmanı; kısacası, günlük hayatta doğal olarak yapılan aktivitelerin spor ve antrenman perspektifine adapte edilerek, zihinsel ve psikolojik becerilerin düzenli ve tutarlı bir şekilde uygulanmasıdır (Akbay, 2023). Bu bağlamda, psikolojik beceri antrenmanı, spor eğitmeninin sporcuların davranışlarını sistemli bir şekilde geliştirmesi, düzeltmesi ve iyileştirmesi anlamına gelmektedir (Afacan vd., 2020). Eklund ve Tenenbaum’un (2014) tanımına göre psikolojik beceri antrenmanı, sporcuların performansını artırmak amacıyla psikolojik becerilere odaklanan eğitimleri içermektedir. Psikolojik beceri antrenmanının hedefi, bireylerin yeteneklerini ve performanslarını en üst düzeye çıkarmak ve bunları etkili bir şekilde kullanmalarını sağlamaktır (Gardner ve Moore, 2007).

Psikolojik beceri antrenmanı programları, bireylerde psikolojik çeşitli becerilerin geliştirilmesine odaklanan organize müdahaleleri içermektedir (Kremer ve Moran, 2019). Ayrıca zihinsel beceri eğitimi, psikolojik becerilerin geliştirilmesine yönelik bir eğitimi ifade etmektedir. Çünkü psikolojik beceriler, sporcuların başarıları için yaşamlarında değişiklikler yapma ihtiyacını doğuran ve spor eğitimine başladıkları ilk yıllardan itibaren zihinsel becerilerle birlikte geliştirilmeye çalışılan becerilerdir (Güven ve Yazıcı, 2020). Dolayısıyla sporcuların performanslarını artırmak, zihinsel becerilerini geliştirmek ve sporu daha fazla keyif alarak sürdürmelerini sağlamak için psikolojik beceri antrenmanı oldukça önemlidir. Bu nedenle, bu teknikler sporcuların zihinsel ve psikolojik sağlığını güçlendirmek ve başarılarını desteklemek için değerli araçlar olarak kabul edilmektedir (Akbay, 2023).

2.1.3.2. Psikolojik Beceri Antrenmanının Önemi

Psikolojik beceri antrenmanı, bireylerin performanslarını arttırarak üst düzey performans sergilemelerini sağlama ve yeteneklerini etkili bir biçimde kullanmalarına yardımcı olma amacını taşımaktadır. Bu antrenman, eğitim amacıyla yapılan müsabaka ve antrenmanlarda baskı altında kalan sporcular için önemli faydalar sunmakta; bu sayede sporcular, stres kaynaklı problemlerle baş etme yeteneklerini geliştirerek psikolojik olarak daha rahat ve güvende hissetmekte, bu da performanslarını olumlu yönde etkilemektedir (Yıldırım, 2021).

Psikolojik beceri antrenmanlarının bir dizi olumlu etkisi bulunmaktadır. Bu etkiler arasında, sporcu üzerindeki fiziksel gücü artırma, yarışma performansı ile pozitif bir ilişki kurma, beceri ve taktik seviyesinin belirleyici faktörü olma, yarışma öncesinde psiko-biyososyal durumları optimize etme ve nihayetinde yarışma performansını geliştirme yer almaktadır. Bu konudaki çeşitli araştırmalar, psikolojik beceri antrenmanının sporcular üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalarda, zihinsel antrenmanın fiziksel güç üzerinde anlamlı artışlara neden olduğu bulunmuştur (Ranganathan vd., 2004).

Karaca ve Gündüz (2020) tarafından yönetilen araştırma, sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile yarışma performansı arasında olumlu bir bağlantı ortaya koymuştur. Ayrıca, diğer çalışmalar zihinsel antrenmanın rekabetçi sporcular için temel antrenman metodolojisi olduğunu ve sporcuların beceri ile taktik seviyelerinde kilit bir faktör olduğunu belirtmiştir. Bu çerçevede, zihinsel antrenman stratejilerinin yarışma öncesinde psikolojik biyolojik ve sosyal durumları en uygun hale getirerek yarışma performansını geliştirdiği gözlemlenmiştir (Akbay, 2023).

Brown ve Fletcher (2017) ise çalışmalarında, psikolojik ve psikososyal müdahalelerin zihinsel antrenman ile spor performansında artış sağladığını ve bu etkinin müdahalelerin bitiminden sonra en az bir ay sürebileceğini belirtmişlerdir. Dolayısıyla, psikolojik beceri antrenmanlarının sporda çok yönlü ve olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Bu antrenmanlar, sporcuların zihinsel becerilerini artırarak performanslarını iyileştirebileceği, olumsuz davranışları değiştirebileceği ve sporu daha verimli bir şekilde deneyimleyebileceği bir platform sağlamaktadır. Bu nedenle, sporcuların eğitim ve performans süreçlerinde zihinsel antrenmanın önemli bir yer tuttuğu ve bu alana daha fazla odaklanması gerektiği vurgulanmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Sporda psikolojik hazırlığın giderek artan bir öneme sahip olduğu ve bu hazırlığın sadece fiziksel becerilerle değil, aynı zamanda zihinsel becerilerle de yakından ilişkili olduğu göz önüne alındığında, psikolojik beceri antrenmanının sporcuların başarılarındaki kritik bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle uygulamalı spor psikolojisi, performansı artırmak ve sporcuların yaşamlarını geliştirmek amacıyla psikolojik beceri antrenmanını içeren bilişsel davranışçı teknikleri kullanmaktadır (Akbay, 2023).

Sonuç olarak, sporcularda performans baskısının arttığı günümüzde, fiziksel, teknik ve taktik becerilere ek olarak psikolojik beceri antrenmanının da önemli bir role sahip olduğu açıkça görülmektedir. Bu nedenle, sporcuların başarılı bir kariyer ve sürdürülebilir bir performans için zihinsel antrenmanı düzenli ve sistemli bir şekilde uygulamaları önemlidir. Bu, sadece performanslarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda stresle başa çıkma, odaklanma, motivasyon ve zorluklarla baş etme gibi yaşamsal becerilerini de geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

2.1.3.3. Psikolojik Beceri Antrenmanının Aşamaları

Psikolojik beceri antrenmanı, sporcuların zihinsel yeteneklerini geliştirmeye odaklanan bir süreçtir ve genellikle eğitim, edinme ve uygulama olarak adlandırılan üç ana aşamadan oluşmaktadır (Yıldırım, 2021):

1. **Eğitim Aşaması:** Eğitim aşaması, sporcuların psikolojik beceriler hakkında yeterli bilgiye sahip olmamalarından kaynaklanan bir eksiklikten ortaya çıkar. Bu aşamada sporcu, kendi temel becerilerinin farkına varır ve bunları daha etkili bir şekilde uygulayabilme konusunda eğitilir. Bu aşama, sporcunun kişisel gelişimini ve spor performansındaki etkileşimini anlamasına yardımcı olur. Eğitim aşaması, programın içeriğine bağlı olarak yarım saat ile bir veya daha fazla saat sürebilir.

2. **Edinme Aşaması:** Edinme aşaması, sporcuların alışılmışın dışında olan çeşitli psikolojik becerileri öğrenmeye odaklandıkları aşamadır. Bu aşamada, sporcu yeni beceri ve teknikleri öğrenir veya mevcut becerilerini geliştirir. Bu süreçte, ilgili becerilerin optimal seviyede nasıl ortaya çıkacağını ve kullanılacağını anlama sürecini içerir.
3. **Uygulama Aşaması:** Uygulama aşamasında, sporcu kazandığı tüm becerileri kendi sportif performansı ve müsabaka rutiniyle bütünleştirir. Sporcu, psikolojik becerileri belirli bir program içinde uygulamaya koyar. Bu aşama, sporcu tarafından kendisinde yeterli görülmeyen tüm psikolojik becerilerin kazanılmasını ve eğitimin tamamlanmasını takip eder. Diğer iki aşamaya göre daha uzun bir süreçtir, çünkü sporcu artık öğrendiklerini gerçek spor ortamında uygulamaya başlar.

2.1.3.4. Mindfulness

Bu başlık altında; mindfulness kavramının tanımı yapılarak, mindfulness ile spor arasındaki ilişki ve mindfulness odaklı stres azaltma programı üzerinde durulmuştur.

2.1.3.4.1. Mindfulness ve Spor İlişkisi

“Mindfulness” veya Türkçe karşılığıyla “bilinçli farkındalık”, Kabat-Zinn’in (2021) tanımında vurgulanan, “dikkat vermek, anın farkında olmak, ana odaklanmak ve yargılamadan şimdiki anda kalabilme” durumunu ifade eden bir kavramdır. İngilizcede “Mindfulness” olarak adlandırılan bu kavram, Pali dilindeki “Sati” kelimesinden türetilmiştir. “Farkındalık”, “dikkat” ve “hatırlama” kavramlarını birleştiren bu kelime, “kişinin bilincini mevcut gerçekliğe karşı canlı tutması” olarak tanımlanmaktadır (Çekiç, 2023). Türkçe literatürde mindfulness kavramı farklı çevirilerle ele alınmıştır. “Bilinçli farkındalık”, “farkındalık”, ve “bilgece farkındalık” bu çeviriler arasında yer almaktadır (Alpay, 2021). Bu farklı terimler, kavramın içeriğini ve anlamını Türkçe bağlamında ifade etme çabasını yansıtmaktadır.

Kavramın çeşitli tanımlarına göz atıldığında; bilinçli farkındalığı Brown ve Ryan (2003), “şu anda olup bitenlere karşı dikkatli ve anın farkında olma durumu” olarak tanımlamıştır. Baer (2003) ise bilinçli farkındalığı “iç ve dış uyaran akışının yargılayıcı olmayan gözlemi” olarak açıklamış ve farklı meditasyon yollarıyla öğretilebileceğini belirtmiştir. Ayrıca Bishop vd. (2004), bilinçli farkındalığı “geçmiş deneyimlerin, gelecekteki duygu ve düşünceleri etkilemeden anda meydana gelen her şeyi kabul etmek” olarak açıklamışlardır. Bu tanımlar, mindfulness kavramının çok yönlü ve derin bir anlam taşıdığını göstermektedir.

Teorik bir çerçeve sunan Shapiro vd. (2006), bilinçli farkındalığı değerlendiren çalışmalarında, niyet, dikkat ve tutum olmak üzere üç temel bileşeni içeren bir model önermiştir. Bu model, bilinçli farkındalığın temel unsurlarını sistematik bir şekilde açıklamayı amaçlamaktadır ve bu üç bileşen etkileşim halinde birbirini tamamlayıcı bir şekilde işlev görmektedir. Niyet, bireyin kendi isteklerini, amaçlarını ve kişisel keşif hedeflerini anlaması olarak tanımlanmaktadır. Bu, bireyin bilinçli farkındalığı hangi amacı gerçekleştirmek için kullandığını ve bu süreçteki motivasyonunu anlamak açısından kritik bir bileşendir. Dikkat, bireyin geçmiş deneyimlere veya gelecek kaygılarına odaklanmak yerine anbean yaşanan olaylara odaklanma yeteneğini içerir. Bu, bireyin mevcut anın zenginliğini değerlendirme ve kabul etme becerisini yansıtarak bilinçli farkındalığın uygulanabilirliğini vurgular. Tutum, bireyin kendi niteliklerini dikkate alması ve içsel dünyasını anlaması olarak tanımlanmıştır. Bu, duygusal deneyimleriyle açık bir ilişki kurma ve içsel dönüşüm sürecine katkıda bulunma sürecinde önemli bir faktördür.

Öte yandan, “Full Catastrophe Living” adlı eserinde Kabat-Zinn (2013), bilinçli farkındalığı tanımlayan ve uygulamanın temelini oluşturan yedi farklı tutumu şu şekilde açıklamaktadır:

1. **Yargılamama:** Bireyin deneyimlerine tarafsız bir şekilde yaklaşması, etiketlemelerden kaçınması ve kendini objektif bir gözlemci olarak görmesi anlamına gelmektedir.
2. **Sabır:** Bilinçli farkındalık sırasında, olayların kendi zamanlarında gerçekleşmesine izin verme, her anı tamamen kabul etme ve tamamen açık olma durumunu ifade etmektedir.
3. **Acemi Zihni:** Yeni durumlar, kişiler veya kendi içsel deneyimlere açık olma, bilinenlere takılmamayı sağlamaktadır.
4. **Güven:** Bireyin deneyimleri için neyin doğru neyin yanlış olduğunu açıkça kabul etmesini içermektedir.
5. **Çabasızlık:** Sonuçlar için çabalamaktan vazgeçmek, olanı görmek ve kabul etmeye odaklanmak hedeflere ulaşmanın en iyi yoludur.
6. **Kabul:** Duygu durumları, düşünceler ve deneyimleri olduğu gibi görmeyi ve onaylamayı içermektedir.
7. **Oluruna Bırakmak:** Olan şeylere izin vermek ve meydana geleni olduğu gibi kabullenmek anlamına gelmektedir.

Spor psikolojisi bağlamında, bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramının giderek artan bir öneme sahip olduğu gözlemlenmektedir. Bilinçli farkındalık, sporcuların zihinsel

sağlıklarını ve performanslarını geliştirmek için kullanılan etkili bir araç haline gelmiştir. Bu yaklaşım, sporcuların antrenman ve yarışma süreçlerinde mevcut anın farkında olmalarını, duygu ve düşünceleriyle uyum içinde çalışmalarını ve zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarını amaçlamaktadır. Özellikle elit sporcular ve antrenörler, bilinçli farkındalığı bir psikolojik eğitim aracı olarak benimsemekte ve performanslarını optimize etmek için bu konsepti entegre etmektedir (Sipahi, 2021).

NBA basketbol koçu Phil Jackson'ın takımının başarısının arkasında bilinçli farkındalık uygulamalarının olduğunu belirtmesi, spor dünyasında bu yaklaşıma olan ilgiyi artırmıştır. Örneğin, Gardner ve Moore, sporcuların performansını artırmak amacıyla bilinçli farkındalık, kabul ve kararlılık yaklaşımını temel alan bir yöntem olan MAC'ı oluşturmuşlardır. Bu yaklaşım, sporcularda olumsuz duygu-düşünceleri kontrol etme ve psikolojik iyi oluşu sağlama amacını taşımaktadır (Gardner ve Moore, 2004).

Spor psikolojisi alanında yapılan ilk bilinçli farkındalık uygulaması, olimpiik kürekçilerle gerçekleştirilen bir çalışma olan Kabat-Zinn, Beall ve Rippe (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, bilinçli farkındalık uygulamalarının spor performansını zihinsel olarak optimize edebilecek bir araç olduğunu öne sürmüştür. Kaufman, Glass ve Arnkoff'un (2009) uzun mesafe koşucuları üzerinde gerçekleştirdiği çalışma, bilinçli farkındalık temelli spor performans geliştirme müdahale programının (MSPE) sporculardaki endişeye bağlı kaygı seviyesini azalttığını göstermiştir. Bu örnekler, bilinçli farkındalığın sporda nasıl kullanılabileceği konusunda somut örnekler sunarak, bu yaklaşımın sporcuların zihinsel sağlığını ve performanslarını destekleme potansiyelini vurgulamaktadır. Elit sporcular ve antrenörler, son zamanlarda bilinçli farkındalığı performansı optimize etmek için bir psikoeğitim aracı olarak görmekte ve bu konuda önemli gelişmeler yaşanmaktadır (Jekauc, Kittler ve Schlagheck, 2016). NBA basketbol koçu Phil Jackson'ın takımının başarısının arkasında bilinçli farkındalık uygulamalarının olduğunu belirtmesi, bu alandaki dikkati artırmıştır (Sipahi, 2021).

Bunlara ek olarak Li vd. (2019), bilinçli farkındalığın sporcu tükenmişliği ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Uygulanan bilinçli farkındalık müdahale programının ardından sporcularda tükenmişlik sendromu semptomlarından uzaklaşma gözlemlenmiştir. Gür ve Yılmaz (2020) ise farklı spor dallarıyla ilgilenen engelli sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet ve spor yapma yılı değişkenlerine göre farklılaştığını belirtmiştir. Bu çalışmada ayrıca, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile algıladıkları stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. De-

Petrillo, Kaufman, Glass ve Arnkoff (2009) tarafından yürütülen bir araştırma ise uzun mesafe koşucularında bilinçli farkındalığın psikolojik etkilerini irdelemiştir. Çalışmanın bulguları, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin yükseldikçe, endişeye bağlı kaygı seviyelerinde bir azalma olduğunu ortaya koymuştur.

2.1.3.4.2. Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı

Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MTSAP) veya Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı, Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi öğretim üyesi Jon-Kabat Zinn tarafından 1979 yılında başlatılmıştır. Bu program, Budizm felsefesini temel alarak geliştirilmiş ve son 20 yılda sağlık ve spor alanlarında artan bir ilgi görmüştür. MTSAP, depresyon, kanser, kalp hastalıkları gibi birçok sağlık sorunuyla başa çıkmak için kullanılmış ve sağlık profesyonelleri tarafından benimsenmiştir (Körükçü ve Kukulcu, 2015).

Program, bireylerin yaşamındaki hastalıklar, kronik ağrılar ve acılarla baş etmeyi amaçlamaktadır. Dini ve ideolojik faktörlerden bağımsız olarak uygulanabilen bir programdır. Katılımcılar, acıyla yüzleşme, iç dünyalarını keşfetme ve ağrıyı hafifletme yöntemleri üzerinden hem bedensel hem zihinsel güçlerini geliştirme fırsatına sahiptir (Sipahi, 2021). Deneysel kanıtlar, Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MTSAP) temelli müdahalelerin bir dizi olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Bu etkiler arasında, psikolojik iyileşmeyi artırma, anksiyete ve depresyonu hafifletme, psikolojik rahatsızlıkları azaltma ve tekrarlamasını engelleme, bağışıklık fonksiyonunu güçlendirme, çiftler arasındaki ilişkiyi kuvvetlendirme ve ebeveynlik memnuniyetini artırma bulunmaktadır (Körükçü ve Kukulcu, 2015). Dolayısıyla program klinik ortamlarda stres azaltma için etkili bir araç olarak kabul edilmektedir ve sadece psikolojik değil, aynı zamanda fiziksel açıdan da destek sağlamaktadır (Alpay, 2021; Sipahi, 2021).

MTSAP, ruh-beden-zihin egzersizlerini içermekte olup, Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsü tarafından "beden, beyin, zihin ve davranışlar arasındaki etkileşime odaklanan, fiziksel fonksiyonları etkilemek ve sağlığı geliştirmek için akli kullanan uygulamalar" olarak tanımlanan beden-zihin egzersizlerine dayanmaktadır. Bu uygulamalar, özellikle farkındalık temelli meditasyon ve yoga üzerine odaklanmaktadır (Lupien ve ark., 2009).

Bu program, sekiz hafta boyunca haftada üç saatlik düzenli oturumlar ve bir günde tamamı tekrar edilen sekiz saatlik özel bir oturumu içeren bir eğitim sürecini içermektedir. Katılımcılara, yoga, meditasyon ve yaşamsal olaylara farkındalık temelli yaklaşım konusunda rehberlik eden günlük ödevler verilmekte ve ayrıca vücut tarama meditasyonu öğretilmektedir.

Bu meditasyon sürecinde katılımcılar, öncelikle nefese odaklanmakta ve daha sonra beden her bir bölümüne sistemli bir şekilde dikkatlerini yönlendirmektedirler. Vücut taraması sırasında, katılımcılar düzenli olarak bedenlerinin her bir bölümü üzerinde düşünmeye dalmakta, duygularını gözlemlemekte ve içsel olarak bedenlerini rahatlatmaktadır (Kabat-Zinn, 2009).

Program aynı zamanda katılımcılara, gelecekle ilgili endişe, kaygı ve öz-yargılamalardan sıyrılarak "şimdi ve burada" odaklanmayı sağlayan oturma meditasyonunu öğretmektedir. Bireylere meditasyonu günlük yaşamlarına entegre etme becerilerini kazandırmak amacıyla yapılan eğitimler, katılımcılara günlük rutin aktivitelerini meditatif bir deneyim haline getirme yöntemlerini öğretmektedir. Programa katılan bireyler, günde yaklaşık 45 dakika boyunca farkındalık temelli stres azaltma egzersizlerine odaklanmaları konusunda teşvik edilmektedir. Bu süreç, farkındalık temelli yoga, meditasyon, duygu ve düşüncelere odaklanmayı içermektedir (Praisman, 2008).

Sonuç olarak, sporcuların performanslarını artırmak için mindfulness temelli yaklaşımların kullanımı, günümüzde spor psikolojisi alanında giderek artan bir ilgi görmektedir. Mindfulness egzersizleri, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve zihinsel odaklarını artırmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda duygusal dengeyi korumalarına da katkıda bulunmaktadır. Özellikle yarışma öncesi veya performans anında, sporcuların odaklanmalarını ve motivasyonlarını sürdürmelerini sağlayarak daha tutarlı ve başarılı performanslar sergilemelerine olanak tanımaktadır. Ayrıca, mindfulness uygulamaları, sporcularda sakatlık gibi olumsuz durumlarla başa çıkma ve kendilerini fiziksel olarak iyileştirme sürecini destekleyebilir. Bu nedenle, spor psikolojisi ve antrenman programları, sporcuların zihinsel sağlığını ve performanslarını optimize etmek için mindfulness temelli stres azaltma programlarını daha fazla benimsemelidir. Bu, sporcuların hem saha içinde hem de saha dışında daha iyi bir denge ve refah sağlayarak daha başarılı bir kariyere sahip olmalarına yardımcı olacaktır.

2.2. Psikolojik Dayanıklılık

Bu başlık altında, psikolojik dayanıklılık kavramı hakkında bilgiler verilmiş; psikolojik dayanıklılık ile spor arasındaki ilişki ve psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyen koruyucu faktörler ve risk faktörleri açıklanmış, ardından psikolojik dayanıklılık müdahale programlarına dair bilgiler sunulmuştur. Zihinsel dayanıklılık; psikolojik dayanıklılık gibi, zorluklarla mücadele etme yeteneğini ve zor zamanlardan sonra iyileşme gücünü içerir (Jin ve

Wang, 2018). Ancak zihinsel dayanıklılık terimi, sadece psikolojik sağlamlık mekanizmasını değil, aynı zamanda azim, öz-yeterlik, özgüven ve motivasyon gibi psikolojik yapıları da içeren çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Papageoriorgiou, Wong ve Clough, 2017). Bu çalışmada; örneklemin yaş grubu ve ölçeğin alt boyutlarının futbolcularla ilişkili maddeler içermesi sebebiyle Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır.

2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Spor İlişkisi

Psikolojik dayanıklılık, Latince kökenli “resiliens” kelimesinden türemiş bir terim olup genellikle İngilizcede “resilience” olarak adlandırılmaktadır (Basım ve Çetin, 2011). “Resilience” kelimesi aslen fen bilimleri alanında kullanılan bir terim olup “gövdenin elastik modülü sayesinde deformasyonu takiben eski biçimini geri kazanması” olarak açıklanmaktadır (Sarkar ve Fletcher, 2013). Türkçede ise bu kavram farklı şekillerde ifade edilmekte olup, “yılmazlık,” “kendini toparlama gücü,” “psikolojik sağlamlık,” “dayanıklılık” gibi farklı isimlerle anılabilmektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık kavramının dil kullanımı konusunda bir birlik olmaması nedeniyle, bu ve benzeri ifadelerin varlığı hakkında bilgi sahibi olmak gerekmektedir (Çam ve Büyükbayram, 2017).

Psikoloji alanında, dayanıklılık kavramı son 30 yıl içinde ayrıntılı bir şekilde araştırılmıştır. Oxford Dictionary’ye göre, kavram “zor koşullara hızla dayanıp bunlardan kurtulma” olarak tanımlanmaktadır (Sarkar ve Fletcher, 2013). Literatürde kabul gören psikolojik dayanıklılık tanımları incelendiğinde ise “zorlu veya tehdit edici koşullara rağmen başarılı bir adaptasyon sürecini, kapasitesini veya sonucunu ifade eder” (Masten, Best ve Garmezy, 1990), “çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir” (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009) gibi tanımlarla karşılaşılmaktadır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık, stresli yaşam olaylarına karşı psikolojik ve fiziksel sağlığı koruma düzeyini yansıtan bir kavramdır. Sıkıntı, trajedi, travma, tehditler ve hatta önemli stres kaynaklarına yönelik olarak iyi uyum sağlama olma süreci olarak da açıklanmaktadır (Çetin ve Anuk, 2020). Amerikan Psikoloji Derneği’nin tanımına göre ise psikolojik dayanıklılık, psikolojik zorluklara karşı direnebilme becerisinin bir göstergesi olarak nitelendirilmektedir (Karadeniz, 2023). Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık kavramı, kişinin zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneğini yansıtan ve stresli koşullara uyum sağlama sürecini anlamamıza yardımcı olan önemli bir kavramdır.

Tanımlar, psikolojik dayanıklılık kavramının araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde ele alındığını göstermektedir. Ancak, bu tanımların ortak noktası, bireyin zorlayıcı bir durumla

karşılaşması ve bu duruma olumlu bir adaptasyon süreci göstermesidir. Yapılan araştırmalar, psikolojik açıdan dirençli bireylerin karşılaştıkları problemleri çözme konusunda daha fazla strateji geliştirdiklerini göstermektedir. Her yeni karşılaşılan sorun, kişinin öğrenme sürecine katkıda bulunmakta ve psikolojik dayanıklılık düzeyini daha da artırmaktadır (Aygün, 2022). Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık kavramı, insanların zorluklarla başa çıkma yeteneklerini yansıtan ve beklenmedik ya da istenmeyen durumlar karşısında nasıl tepki verebileceklerini gösteren önemli bir kavramdır ve pozitif psikolojinin öne çıkan konularından birisini oluşturmaktadır (Tümlü ve Recepoglu, 2013).

Psikolojik dayanıklılık ve spor arasındaki ilişki, spor psikolojisi bağlamında son derece kritik bir konsept olarak ön plana çıkmıştır. Geleneksel olarak sadece fiziksel yeteneklerin önemli olduğu bir perspektiften uzaklaşarak, sporcuların başarıya ulaşmalarında psikolojik dayanıklılığın ne denli belirleyici olduğu anlaşılmıştır. Küçük, Bozkurt ve Pala'nın (2015) ifadesiyle, sadece fiziksel unsurların değil, aynı zamanda psikolojik unsurların da etkili olduğu bir içeriğe sahip olan psikolojik dayanıklılık, sporcunun zorlu durumlarla baş etme ve stresle başa çıkma yeteneğini içermektedir.

Sporcuların sadece fiziksel antrenmanlarla değil, aynı zamanda karşılaştıkları baskının yoğunluğu ile başa çıkabilme yetenekleri psikolojik dayanıklılık gerektirmektedir. Fiziksel süreçlerin tek başına başarı için yeterli olmadığı, aynı zamanda sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yüksek olması gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Şahin ve Güçlü, 2020). Dolayısıyla spor, yalnızca fiziksel aktivitelerin yapıldığı bir alan olmaktan öte, aynı zamanda psikolojik açıdan güçlü olmanın önemli olduğu bir ortamdır. Sporcuların antrenmanlara ek olarak; rakiplerle rekabet, yoğun rekabet ortamı, sakatlık riskleri ve başarı baskısı gibi unsurlarla başa çıkabilmeleri için psikolojik dayanıklılığa ihtiyaçları vardır. Bu nedenle, sporda psikolojik dayanıklılık kavramı gün geçtikçe daha fazla önem kazanmakta ve sporcuların başarıları üzerinde belirleyici bir faktör haline gelmekte, spor alanında psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalarda bir artış gözlemlenmektedir (Karadeniz, 2023).

Öte yandan spor, rekabetin ve baskının yoğun olduğu bir alan olarak öne çıkmaktadır. Rekabetin arttığı bir ortamda sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarabilmeleri için psikolojik bakımdan dayanıklı olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda, sporcuların hem fiziksel hem de mental olarak güçlü olmaları, psikolojik dayanıklılığın spor alanında kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu noktada, sporcuların sadece bedensel değil, aynı zamanda zihinsel açıdan da güçlü olmalarının, başarıya giden yolda kritik bir avantaj sağlayabileceği unutulmamalıdır. Sporda psikolojik dayanıklılık, rakiplerle mücadele, baskılara direnme, yüksek konsantrasyonla performans sergileme, özgüvenle hareket etme gibi bir dizi beceriyi

içermektedir (Yılmaz, 2021). Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık, sporla ilgili süreçlerde giderek daha fazla önem kazanmakta ve sporcu performansını etkileyen temel bir faktör olarak kabul edilmektedir (Şahin ve Güçlü, 2020).

2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyini Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyen faktörler, araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde sınıflandırılmış olmakla birlikte, Eker, Taş ve Anlı (2020) tarafından yapılan bir özetlemede bu faktörler 15 madde olarak sunulmuştur. Bu faktörler arasında, olumlu yönde etki yapan 9 faktör ve olumsuz yönde etki yapan 6 faktör bulunmaktadır. Olumlu yönde etki yapan faktörler arasında, bireyin kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesi olarak tanımlanan benlik saygısı, olaylara olumlu bir perspektiften bakma yeteneği olan olumlu bakış açısı, ruhsal sağlık ve iyilik hali olarak tanımlanan psikolojik iyi oluş, yaşamdan memnuniyet duygusu olan yaşam doyumu, pozitif duygusal durum olarak ifade edilen mutluluk, geleceğe dair olumlu beklentilere sahip olma olan umut, belirli görevleri başarma konusundaki inanç ve güven olan özyeterlik, duyguları anlama, yönetme ve başkalarının duygularını anlama yeteneği olan duygusal zekâ, ve kendi iç dünyasını anlama ve kabullenme olan öz anlayış yer almaktadır. Olumsuz yönde etki yapan faktörler ise, sosyal izolasyon ve bağlantı eksikliği olarak tanımlanan yalnızlık, duygusal düşüş, umutsuzluk ve enerji kaybı olan depresyon, kişisel olarak zarar gördüğü veya olumsuz etkilendiği deneyimler olarak adlandırılan travma deneyimleri, çeşitli psikolojik rahatsızlıklar olarak tanımlanan psikolojik sorunlar, aşırı sosyal medya kullanımı ve bağımlılık olan sosyal medya bağımlılığı, ve boş zamanların değersiz veya sıkıcı olduğu düşüncesi olan boş zaman sıkılma algısı olarak belirtilmiştir.

Bu faktörlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri, bireyin genel yaşam kalitesi ve duygusal stabilitesi açısından önemli bir role sahiptir. Olumlu yönde etkileyen faktörler, bireyin benlik saygısı, olumlu bakış açısı, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, mutluluk, umut, özyeterlik, duygusal zekâ ve öz anlayış gibi temel içsel özelliklerini güçlendirmektedir. Bu olumlu özellikler, bireyin kendini değerli hissetmesini, olaylara olumlu bir perspektiften yaklaşmasını, duygusal dengesini sağlamasını ve geleceğe umut dolu bir bakış açısıyla yaklaşmasını desteklemektedir. Ancak, olumsuz yönde etkileyen faktörler de psikolojik dayanıklılığı ciddi şekilde etkileyebilir. Yalnızlık, depresyon, travma deneyimleri, psikolojik sorunlar, sosyal medya bağımlılığı ve boş zaman sıkılma algısı gibi faktörler, bireyin duygusal sağlığını olumsuz etkileyerek psikolojik dayanıklılığını zayıflatabilir. Bu olumsuz etkiler, sosyal izolasyonun getirdiği duygusal yük, duygusal düşüş, umutsuzluk, bağlantı eksikliği ve

aşırı medya kullanımının yarattığı olumsuz etkiler aracılığıyla ortaya çıkabilir (Acıbuca, 2023; Yavuz, 2022).

Ayrıca ilgili literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyen faktörlerin koruyucu faktörler ve risk faktörleri olarak iki grupta ele alındığı görülmektedir. Koruyucu faktörler, bireyin psikolojik dayanıklılığını artıran, olumlu yönde etkileyen ve çevresel risklere karşı direnç sağlayan unsurlardır. Bu faktörler, bir kişinin başarılarının temel nedenlerini oluşturmaktadır. Risk faktörleri ise bireyin psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyen, uyumsuzluğa veya davranış sorunlarına zemin hazırlayan unsurlardır (Yıldızdal, 2022).

2.2.2.1. Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılığı belirleyen faktörler arasında önemli bir yer tutan koruyucu etmenler, bireylerin çevresel risklere karşı direnç göstermelerini sağlayan yaklaşımları ve becerileri ifade etmektedir. Bu koruyucu etmenler, bireylerin başarılarının temel nedenleri olarak kabul edilmektedir. Yüksek zeka düzeyi, akademik başarı, uyumlu davranışlar, sosyal destek gibi içsel ve dışsal özellikler koruyucu faktörlere örnektir. Bu tür koruyucu faktörlere sahip olanlar, olumsuz olaylarla baş etme ve gelişimlerini sürdürme konusunda daha dirençli olabilirler. Psikolojik dayanıklılık kuramı, bireyin, ailesinin, okulun ve toplumun içinde bulunduğu koruyucu etmenleri tanımlar (Gizir, 2004).

Ayrıca içsel koruyucu etmenler genellikle zeka, akademik beceriler, uyumlu davranışlar ve sosyal destek gibi özellikleri içermektedir ve içsel koruyucu etmenler arasında en çok çalışılan faktör zeka olarak öne çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin zekâ düzeyinin ve akademik başarılarının, diğer gruplara kıyasla belirgin şekilde yüksek olduğunu göstermektedir. Aynı yaş gruplarındaki çocuklar arasında, psikolojik dayanıklılığı yüksek olanların akademik başarılarının, özellikle geçerlilik sınavlarında daha iyi olduğu, okuma, sözel ve ahlaki muhakeme becerilerinde üst düzeyde performans sergiledikleri de saptanmıştır (Yıldızdal, 2022).

Uyumlu olma, uyarılmış olana verilen tepkilerin yoğunluğu ve yeni koşullarla başa çıkabilme yeteneği gibi içsel koruyucu etmenler de önemlidir. Aktiflik, esneklik, uyumluluk, duygu yoğunluğu, sosyal destek algısı gibi faktörler, çocuk gruplarında psiko-sosyal sonuçlarla başa çıkma yeteneğini artırabilmekte (Gizir, 2004), algılanan sosyal destek, dışsal koruyucu etmenler arasında öne çıkmaktadır. Bu destek, dinleme, duygusal destek, duygusal zorlama, derin düşünmeye destekleme, görevinde takdir edilme, görevinde zorlama desteği,

taşınabilir destekler ve kişisel destekler gibi bileşenleri içerir. Aile, yaşlılar ve öğretmenlerden gelen sosyal destek, başarılı olmayan çocuk gruplarında düzenli olarak görülmezken, sosyal destek alan çocukların başarılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yıldızdal, 2022).

2.2.2.2. Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen diğer bir önemli faktör de risk faktörleridir. Risk faktörleri bireyin psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyen, uyumsuzluğa veya davranış sorunlarına zemin hazırlayan unsurlardır. Davranışsal problemler, düşük psikolojik dayanıklılık veya uyumsuzluğun belirtileri olarak kabul edilir. Ayrıca çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan risk olayları, ilerleyen yaşlarda gelişim aksamalarına neden olabilir. Yoksulluk, aile içi sorunlar, genetik bozukluklar, cinsel istismar, boşanma, doğal afetler ve terör gibi risk faktörleri, psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyen unsurlar olarak sayılabilir (Werner, 2014).

Ayrıca risk faktörlerini etkileyen genetik faktörler, toplumun kültürel yapısı, yaşam koşulları ve kişisel, ailevi ve çevresel faktörlerdir. Bu faktörler, bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyini belirlemede önemli bir rol oynar. Kişisel anlamda risk faktörleri arasında ise fiziksel sağlık durumu, cinsiyet, zorluklarla başa çıkamama, erken doğum, madde kötüye kullanımı, çözülememiş uzun süreli hastalıklar, yaşam döngüsü zorlukları, akademik başarısızlık, hamilelik sırasında ve sonrasında anne travması, saldırganlık gibi olumsuz kişilik özellikleri, genetik bozukluklar, dürtüsellik ve özgüven eksikliği yer almaktadır (Acıbuca, 2023).

Ailesel risk faktörleri, ailedeki olumsuz durumları içermektedir. Anne veya babanın olmaması, aile içi hastalıklar, ekonomik sorunlar, aile içi şiddet gibi faktörler ailesel risk faktörleri olarak kabul edilir. Toplum ve çevre ile ilgili risk faktörleri arasında ekonomik verimsizlik, terörizm, fiziksel ve psikolojik şiddet, uyku ve beslenme dengesizliği, arkadaş çevresinden memnuniyetsizlik gibi faktörler yer alır (Gizir, 2004).

Ayrıca bireyin zihinsel istikrarını değerlendirirken kişisel ve ailevi faktörlerin yanı sıra çevresel faktörlerin de dikkate alınması önemlidir. Araştırmalar, çevresel risk faktörlerinin bireyin yaşamında olumsuz bir etkiye neden olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık üzerinde eğitim, çevre ve aile faktörlerinin önemi büyüktür (Acıbuca, 2023).

Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlerin bilinmesi spor alanında büyük önem taşımaktadır (Küçük, Bozkurt ve Pala, 2015). Koruyucu faktörler, sporcuların

psikolojik dayanıklılığını artırarak olumlu etki sağlamakta ve çevresel risklere karşı direnç göstermelerine yardımcı olmaktadır. Bu faktörler genellikle yüksek zeka düzeyi, akademik başarı, uyumlu davranışlar ve sosyal destek gibi içsel ve dışsal özellikleri içermektedir. Bu faktörlere sahip olan sporcular, zorluklarla başa çıkma ve gelişimlerini sürdürme konusunda daha dirençli olabilmektedirler. Öte yandan, risk faktörleri bireyin psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyerek uyumsuzluğa veya davranış sorunlarına zemin hazırlamaktadır. Bu faktörler arasında ise aile içi sorunlar, ekonomik sıkıntılar, travmatik deneyimler ve çevresel stres faktörleri yer almaktadır. Bu nedenle, spor psikolojisi uzmanları, sporcuların bu faktörleri nasıl yönetebileceklerini ve psikolojik dayanıklılıklarını artırabilecek stratejiler geliştirmeye odaklanmaktadır. Bununla, sporcuların performanslarının optimize edilmesi ve spor kariyerlerini daha sağlam bir zemin üzerine inşa etmelerine yardımcı olma amaçlanmaktadır (Şahin ve Güçlü, 2020).

2.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Müdahale Programları

Psikolojik dayanıklılık müdahale programları, diğer adıyla psikolojik sağlamlığı geliştirme programları, geniş bir yaş aralığına hitap ederek çeşitli koruyucu faktörleri içermekte ve psikolojik sağlamlığı artırmayı hedefleyen önemli stratejiler olarak öne çıkmaktadır. Bu programlar, yurt dışında ve yurt içinde geliştirilen versiyonlarıyla, çocuklardan yetişkinlere kadar geniş bir hedef kitleye hitap etmektedir. Burada bunlardan bir bölümüne sırasıyla değinilecektir.

Yurt dışında geliştirilmiş psikolojik sağlamlık programları incelendiğinde, bunlardan birisi olan *Friends for Life Programı*; Avustralya kökenli, bilişsel davranış ilkelerine dayalı olarak geliştirilmiş bir dayanıklılık programıdır ve çocukların okul ortamlarında uygulanması için tasarlanmıştır. Program, üç farklı yaş grubuna hitap eden ve temelde aynı model ve hedeflere sahip olan 10 haftalık 10 oturumdan oluşmaktadır. Program, duygular ve düşünceler arasındaki ilişkiyi, duygularla başa çıkmayı, duyguları tanımayı, olumlu kendi kendine konuşmayı, gevşemeyi, olumsuz düşüncelere meydan okumayı, başa çıkma stratejileri geliştirmeyi problem çözme becerilerini geliştirmeyi ve başarı için kendini ödüllendirmeyi kapsamaktadır (Acıbuca, 2023).

Friendship International tarafından geliştirilen *Zippy'nin Arkadaşları Programı*, çocuklara zor durumlarla başa çıkma ve olumlu uyum sağlama konusunda yardımcı olmayı amaçlayan uluslararası bir sivil toplum kuruluşu işbirliği ürünüdür. Program, 6-8 yaş arası çocuklar için tasarlanmış olup, 6 ana temayı içeren 24 oturumdan oluşmaktadır. Program,

Zippy adlı bir böcekle ilgili 6 farklı hikaye üzerinden 6 hedef beceri alanına hitap etmektedir ve çocuklara duyguları anlama, iletişim, ilişki kurma, çatışma çözme, kayıp ve değişim, baş etme becerilerini kazandırmayı hedeflemektedir. Bunun için Lazarus ve Folkman'ın stres ve başa çıkma kuramından teorik destek alınmaktadır (Bozkurt-Polat ve Aydın, 2023).

Penn Psikolojik Sağlık Programı, dünya genelinde en çok araştırılan zihinsel dayanıklılık programlarından biridir. 10-14 yaş arası gençlere yönelik olarak geliştirilen program, bilişsel davranışçı terapi prensiplerine dayanmaktadır. Program, duygusal düzenleme, dürtü kontrolü, gerçekçi iyimserlik, nedensel analiz, öz-yeterlik, empati ve ilişki kurma becerilerini içeren ve yaklaşık 90 dakika süren 12 oturumdan oluşmaktadır. Programın öğretim stratejisi ise üç aşamalı bir metodoloji üzerine inşa edilmiştir. İlk aşama, rol oyunları, kısa öyküler ve eskizler kullanarak kavramsal bir çerçeve oluşturmayı içermektedir. Bu aşamada, çocuklar, temel kavramları somut örneklerle anlama fırsatı bulurlar. Rol oyunları ve öyküler, soyut kavramları daha anlamlı ve yaşanabilir hale getirerek öğrenmeyi güçlendirir. Kavramsal çerçeve oluşturulduktan sonra, ikinci aşama devreye girer. Bu aşama, çocukların öğrendikleri kavramları gerçek dünya senaryolarına uyarlamalarını sağlar. Hayali örneklerin, gerçek yaşam durumlarıyla ilişkilendirilmesi, çocukların öğrendiklerini günlük yaşamlarında nasıl kullanabilecekleri konusunda somut bir anlayış geliştirmelerine yardımcı olur. Bu, öğrenilen becerilerin soyut bir düzeyden günlük yaşama geçişini sağlayarak, programın etkisini artırır. Son aşama, çocukların öğrendikleri becerileri kendi yaşamlarında uygulama sürecini içerir. Bu aşamada, öğrencilere haftalık ödevler verilir ve sınıfta bu ödevleri paylaşımları teşvik edilir. Bu uygulama, öğrenilen becerilerin sadece teorik düzeyde değil, aynı zamanda pratikte de anlamlı ve etkili olduğunu gösterir. Haftalık paylaşımlar, öğrencilerin birbirinden öğrenmelerine ve destek olmalarına olanak tanır, böylece programın sınıf içinde bir dayanışma ve öğrenme ortamı oluşturmasına katkıda bulunur. Bu aşama, çocukların kazandıkları becerileri günlük yaşamlarında kalıcı bir şekilde entegre etmelerine yönelik bir köprü oluşturur (Reivich vd., 2013).

Nefesi Öğrenmek (Learning to BREATHE), bilişsel davranışçı teori ve John Kabat-Zinn'in farkındalık yaklaşımından ilham alarak geliştirilmiş, özellikle ergenler için tasarlanmış, okul temelli bir dayanıklılık geliştirme programıdır. Bu program, öğrencilerin iyilik ve ruh sağlığını güçlendirmeyi, dikkat becerilerini artırarak akademik performansı desteklemeyi, duygu düzenlemeyi güçlendirmeyi, stresle başa çıkmayı desteklemeyi ve öğrencilerin farkındalığını günlük yaşamlarına ve benlik saygısına entegre etmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. 45 dakika süren toplam 45 seanstan oluşmaktadır ve katılımcılara farkındalığı artırmak için çeşitli uygulamalar sunmaktadır. Bu uygulamalar

arasında beden taraması, zihinsel hareket, nefes meditasyonu ve şefkat meditasyonu gibi yöntemler bulunmaktadır. Programın ana bileşenleri, öğrencilere farkındalığı güçlendirmeleri için rehberlik eden temel unsurları içermektedir. Bunlar arasında beden (body), düşünceler (reflections), duygular (emotions), dikkat (attention), duyarlılık (tenderness), sağlıklı bir zihin için alışkanlıklar (habits) ve güçlendirme (empowerment) bulunmaktadır. Programın adı, bu ana bileşenlerin baş harflerinin birleştirilmesiyle oluşmuştur. Nefesi Öğrenmek programı, katılımcılara kendi iç dünyalarını keşfetme ve güçlendirmenin yanı sıra, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkma becerilerini geliştirme fırsatı sunarak, gençlerin psikolojik sağlamlığını desteklemeyi hedefler. Bu, öğrencilere sadece akademik başarı değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel refahları için önemli bir temel sağlamayı amaçlayan kapsamlı bir programdır (Acıbuca, 2023).

Ayağa Kalk (Bounce Back) Programı, Avustralya’da geliştirilmiş bir okul temelli dayanıklılık programıdır, bilişsel davranışçı terapi ve rasyonel duygusal davranış terapisi ilkelerine dayanmaktadır. Program, 5-14 yaş arası çocuklara yönelik olarak tasarlanmış olup, farklı yaş grupları için üç farklı versiyona sahiptir. Toplamda 9 oturumdan oluşan program, haftada bir gerçekleşen oturumlarla, toplamda 9 hafta süresince, en fazla 15 kişilik gruplar halinde uygulanmaktadır. Programın oturumları, uygun şekilde eğitilmiş öğretmenler veya okul danışmanları tarafından yönetilmekte olup, çeşitli temel konulara odaklanmaktadır. Bu konular arasında temel değerler, olumlu bakış açısı, cesaret, duyguların anlaşılması, sağlıklı ilişkiler, mizah, akran zorbalığına erişimin önlenmesi ve başarı yer almaktadır. Program süresince, öğrencilere tanınmış ve sevilen çocuk edebiyatından öyküler sunularak öğrenmeyi desteklemektedir. Ayrıca, işbirlikli grup etkinlikleri ve ödevler aracılığıyla öğrencilerin program içeriğini derinlemesine anlamaları ve uygulamaları teşvik edilmektedir (Anthony ve McLean, 2015).

Yurt içinde geliştirilmiş psikolojik sağlamlık programları incelendiğinde ise Ünüvar (2012) tarafından gerçeklik kuramına dayalı olarak geliştirilen ***Yılmazlık Programı***, özellikle lise öğrencileri için özel olarak tasarlanmış bir dayanıklılık programıdır. Toplamda 10 oturumdan oluşan bu eğitim programı, grup tartışması, bilgi verme, soru yanıt, anekdot, beyin fırtınası ve örnekleme yöntemlerini kullanarak gerçekleştirilmektedir. Program, gençlerin duygusal dayanıklılıklarını artırmayı amaçlayarak farklı duyguları tanıma, düşünceleri tanımlama, ABC modeli, iletişim, özgüven, atılganlık ve dayanıklılık becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir.

Dinç (2018) tarafından geliştirilen ***Anlatı Temelli Psikolojik Danışma Programı***, lise öğrencileri arasında yılmazlığı artırmayı hedeflemektedir. Program, anlatı terapisi ve ekolojik

teori temelinde 6 oturumdan oluşmakta ve katılımcılara psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel kaynakları fark etme, yönlendirme ve müzakere etme becerileri kazandırmayı amaçlamaktadır.

Akar (2018) tarafından geliştirilen *Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlık Programı*, sosyal becerileri, olumlu düşünceyi ve olumlu başa çıkma stratejilerini geliştirmeyi hedefler. Program, Alvord ve diğerleri (2011) tarafından oluşturulan Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlamlığı Güçlendirme Programı'nın ilk 6 oturumu ile Ağrı Direnç Programı ve Wolin ve Wolin Challenge'a dayanan geri kalan 4 oturumu içermektedir. Program, empati, problem çözme, esneklik, gerçekçi düşünme, mizah, özerklik ve iyimserlik gibi koruyucu faktörleri geliştirmeyi amaçlar ve rol oyunları, sahneler, grup etkinlikleri, ödevler ve çeşitli öğretim teknikleri aracılığıyla uygulanır.

Çınar (2019) tarafından geliştirilen *Sanat Uygulamalarına Dayalı Psikoeğitim Programı*, üniversite öğrencileri arasında yılmazlık geliştirmeyi amaçlamaktadır. Program, sanat terapisi süreç ve teknikleri etrafında yapılandırılmış olup, hiçbir oturumda didaktik yöntem kullanılmamaktadır. Program, zihinsel istikrarı artırmayı amaçlayan bir dizi koruyucu faktörü geliştirmeyi hedefler. Bu faktörler, hayatta bir amaca sahip olma, geleceği planlama, olumlu duygular, içsel kontrol, problem çözme ve proaktif başa çıkma stratejileri, umut ve iyimserlik, sosyal destek, yaratıcılık, kendine güven ve kişisel yeteneklere dair farkındalık ve içgörüden oluşmaktadır.

Sonuç olarak spor psikolojisi literatüründe, psikolojik dayanıklılığı artırmayı amaçlayan çeşitli müdahale programlarına odaklanılmıştır. Bu programlar, sporcuların duygusal ve zihinsel sağlıklarını geliştirmeyi hedeflerken, performanslarını optimize etmelerine ve stresle etkili bir şekilde başa çıkmalarına olanak tanımaktadır. Örneğin, Friends for Life Programı, Zippy'nin Arkadaşları Programı, Penn Psikolojik Sağlık Programı, Nefesi Öğrenmek ve Ayağa Kalk Programı gibi uluslararası müdahale programları, sporculara duygusal düzenleme, stres yönetimi, iletişim becerileri ve pozitif düşünme alışkanlıkları gibi önemli psikolojik beceriler kazandırmayı amaçlamaktadır. Türkiye'de geliştirilen psikolojik sağlık programları da sporcuların duygusal dayanıklılığını artırmak için çeşitli stratejiler sunmaktadır. Yılmazlık Programı, Anlatı Temelli Psikolojik Danışma Programı, Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlık Programı ve Sanat Uygulamalarına Dayalı Psikoeğitim Programı gibi programlar, sporculara duygusal dayanıklılığı artırma ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirme fırsatı sunmaktadır. Bu müdahale programları, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel yönden de güçlenmelerine katkıda bulunarak, performanslarını sürdürülebilir bir şekilde artırmalarına olanak sağlamaktadır. Bu

alışmalar, sporcuların karşılaşabileceği zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını ve potansiyellerini tam anlamıyla ortaya koymalarını desteklemektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

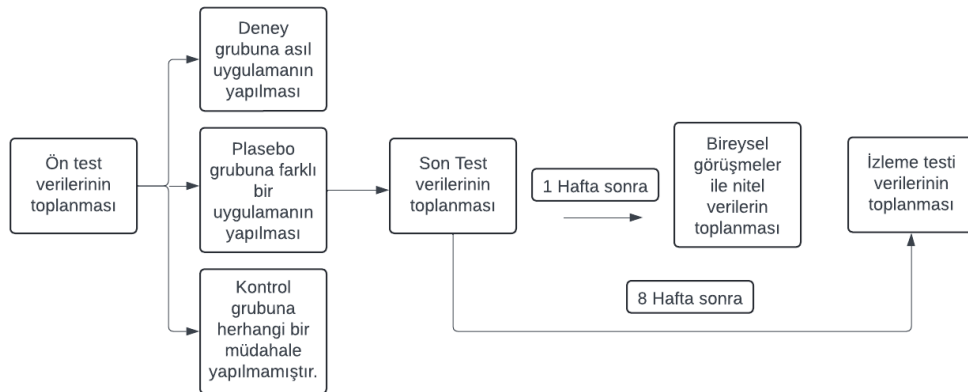
Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programının geliştirilmesi, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir

3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni

Bu araştırma, amatör futbolcularda psikolojik becerilerin geliştirilmesine yönelik olarak hazırlanan ve uygulanan bir eğitim programının etkililiğinin incelenmesini amaçlayan karma araştırma yönteminde sıralı açıklayıcı desende dizayn edilmiş bir çalışmadır. Açıklayıcı sıralı desen, genellikle karma yöntem araştırmalarında kullanılır (Creswell, 2007; Donoghue ve Punch, 2003; Hatch, 2002; Patton, 2002; Yıldırım ve Şimşek, 2006; Yin., 2003; Yin, 2011). Bu desen, bir araştırmacının önce nicel veriler topladığı ve ardından bu verileri anlamak ve genişletmek amacıyla nitel veri topladığı bir süreci içerir (Creswell, 2017: 697). Sıralı açıklayıcı desen uygulanan çalışmada, müdahale programının uygulaması öncesinde sporcuların ön test verileri toplanmıştır. Son oturumda son test verileri toplanmıştır, son oturumdan 1 hafta sonra bireysel görüşme ile nitel veriler toplanmış ve son test uygulamasından 8 hafta sonra ise izleme testi verileri toplanmıştır. Sıralı açıklayıcı desene dair süreç şemalaştırılarak aşağıda verilmiştir.

Şekil 1

Sıralı açıklayıcı desen şeması



Araştırmada deney, plasebo ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme modeline dayalı deney, plasebo ve kontrol gruplu, ön test, son test ve izleme testli yarı deneysel desen kullanılmıştır. Deney grubuna dahil edilen katılımcılara araştırmacı tarafından tez çalışması kapsamında geliştirilmiş olan Futbolda Psikolojik Beceri Eğitimi programı uygulanmıştır. Plasebo grubundaki sporculara iletişim becerileri ile ilgili bir müdahale programı uygulanmıştır. Kontrol grubunda yer alan katılımcılara ise herhangi bir müdahale çalışması yapılmamıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni psikolojik beceriler eğitimi programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri amatör futbolcuların psikolojik beceri düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleridir.

3.2. Katılımcılar

3.2.1. Nicel Araştırma Grubu Katılımcıları

Araştırmanın evrenini; U16, U17, U18, U19 Takımlarında oynayan, yaşı 15 ila 19 yaş arasındaki erkek futbolcular oluşturmaktadır. Araştırma grubunun belirlenmesi ve deneysel işlemlerin etik çerçevede yürütülebilmesi için Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünden etik kurul izni alınmıştır. Araştırmanın örnekleme ise araştırma verilerinin toplandığı 2022/2023 sezonunda Altınordu Futbol Akademisinde U16/17; U18/19 Takımlarında futbol oynayan 15 ile 19 yaş arasındaki 43 erkek futbolcu olarak belirlenmiştir. Sporculardan ikisi oturlara sürekli katılım sağlayamadığı için araştırma kapsamına alınmamıştır. Araştırma kapsamına alınan 41 futbolcunun 15'i Kontrol grubu, 13'ü Deney grubu, 13'ü Plasebo grubundadır.

Araştırmanın örnekleme uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Sosyal bilimlerde en yaygın kullanılan örnekleme türlerinden biri uygun örneklemedir. Uygun örneklemede, araştırmacılar katılımcıları ulaşması kolay, araştırma için uygun ve gönüllü bireylerden seçmektedir (Gravetter ve Forzano, 2012). Kısaca uygun örnekleme, araştırmacı için uygun örneklemin seçilmesidir (Koç Başaran, 2017). Sıklıkla milli takım kampları veya maçlarına katılmak durumunda olup, eğitim programı oturumlarına düzenli katılım sağlayamayacak olan 15 sporcu seçki öncesinde kontrol grubuna atanmıştır. U16/17, U18/19 Takımlarında kalan 26 sporcu seçkisiz bir şekilde deney ve plasebo gruplarına atanmıştır.

Katılımcıların seçildiği Altınordu Futbol Akademisi sporculara yatılı olarak eğitim vermekte olan bir kulüptür. Bu durumun ifade edilmesi deney sürecinin anlaşılması açısından değerlidir. Sporcular Altınordu Futbol Akademisine yetenekleri ve karakteristik özellikleri ile

izlenerek seçilmektedir. Sporcular Türkiye'nin çeşitli illerinde faaliyet gösteren oyuncu izleme birimleri ile keşfedilip, akademiye davet edilip sonrasında sporcunun futbol becerileri, takım ile uyumu, antrenör ile uyumu, kulüp ile uyumu çerçevesinde alanında uzman kişiler tarafından gözlemlenmektedir. Şartların uygunluğu dahilinde sporcu takım ile beraber antrenmanlar yapmaya ve yatılı eğitim almaya başlar. Bu süreçte önemsenen bir değer, sporcunun akademik eğitiminin de devam ettirilmesidir, bu konuda da kulüp sporculara yeterli imkanı sağlamaktadır.

Tablo 1'de katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı

| Demografik Değişken | Gruplar | Kontrol Grubu (N=15) | | Plasebo Grubu (N=13) | | Deney Grubu (N=13) | |
|-------------------------|-------------|----------------------|------|----------------------|------|--------------------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| Oynadığı takım | U16/17 | 6 | 40,0 | 9 | 69,2 | 6 | 46,2 |
| | U18/19 | 9 | 60,0 | 4 | 30,8 | 7 | 53,8 |
| Yaş | 15 yaş | 1 | 7,7 | 1 | 7,7 | - | 0,0 |
| | 16 yaş | - | 0,0 | 4 | 30,8 | 4 | 30,8 |
| | 17 yaş | 7 | 46,7 | 4 | 30,8 | 4 | 30,8 |
| | 18 yaş | 6 | 40,0 | 3 | 23,1 | 4 | 30,8 |
| | 19 yaş | 1 | 6,7 | 1 | 7,7 | 1 | 7,7 |
| Oynadığı mevki | Kaleci | 1 | 6,7 | 2 | 15,4 | 1 | 7,7 |
| | Savunma | 4 | 26,7 | 4 | 30,8 | 5 | 38,5 |
| | Orta saha | 5 | 33,3 | 3 | 23,1 | 3 | 23,1 |
| | Hücum | 5 | 33,3 | 4 | 30,8 | 4 | 30,8 |
| Futbola başlama yaşı | 6-7 yaş | 1 | 6,7 | 4 | 30,8 | 3 | 23,1 |
| | 8-9 yaş | 7 | 46,7 | 5 | 38,5 | 7 | 53,8 |
| | 10-11 yaş | 4 | 20,0 | 3 | 23,1 | 2 | 15,4 |
| | 12-14 yaş | 3 | 26,7 | 1 | 7,7 | 1 | 7,7 |
| Profesyonel olma durumu | Amatör | 6 | 40,0 | 12 | 92,3 | 10 | 76,9 |
| | Profesyonel | 9 | 60,0 | 1 | 7,7 | 3 | 23,1 |

Araştırmaya katılan 15-19 yaş grubu sporcuların 15'i kontrol grubunda, 13'ü plasebo grubunda ve 13'ü deney grubundadır. Kontrol grubundaki katılımcıların %60'ı U18/19 takımlarında, plasebo grubundaki katılımcıların %69,2'si U16/17 takımlarında, deney grubundaki katılımcıların %53,8'i U18/19 takımlarında oynamaktadır.

Kontrol grubundaki katılımcıların %46,7'si 17 yaş, %40'ı 18 yaş grubunda, plasebo grubundaki katılımcıların %30,8'i 16 yaş, %30,8'i 17 yaş, %23,1'i 18 yaş grubunda, deney grubundaki katılımcıların %30,8'i 16 yaş, %30,8'i 17 yaş, %30,8'i 18 yaş grubundadır.

Kontrol grubundaki katılımcıların %6,7'si kaleci, %26,7'si savunma oyuncusu, %33,3'ü orta saha, %33,3'ü hücum oyuncusudur. Plasebo grubundaki katılımcıların %15,4'ü kaleci, %30,8'i savunma oyuncusu, %23,1'i orta saha, %30,8'i hücum oyuncusudur. Deney grubundaki katılımcıların %7,7'si kaleci, %38,5'i savunma oyuncusu, %23,1'i orta saha, %30,8'i hücum oyuncusudur.

Kontrol grubundaki katılımcıların %6,7'sinin futbola başlama yaşı 6-7 yaş, %46,7'sinin 8-9 yaş, %20'sinin 10-11 yaş, %26,7'sinin futbola başlama yaşı 12-14 yaşdır. Plasebo grubundaki katılımcıların %30,8'inin futbola başlama yaşı 6-7 yaş, %38,5'inin 8-9 yaş, %23,1'inin 10-11 yaş, %7,7'sinin futbola başlama yaşı 12-14 yaşdır. Deney grubundaki katılımcıların %23,1'inin futbola başlama yaşı 6-7 yaş, %53,8'inin 8-9 yaş, %15,4'ünün 10-11 yaş, %7,7'sinin futbola başlama yaşı 12-14 yaşdır.

Futbolcuların profesyonel veya amatör olma durumu, oyuncusu oldukları kulüp bünyesinde Profesyonel Futbolcu Sözleşmesi imzalamış olup olmamasına göre ayrılmıştır. Bu bağlamda sporcuların futbol eğitiminde ciddi bir değişim söz konusu değildir. Bu araştırmada da sporcular uygulamalar ve veri analizinde ayrıştırılmamışlardır. Ancak sporcular futbol akademisinde eğitim almaya devam ettikleri için tez başlığı 'Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Etkililiği' olarak belirlenmiştir. Araştırmanın kontrol grubundaki sporcuların %40'ı amatör, %60'ı profesyonel futbolcudur. Plasebo grubunun %92,3'u amatör, %7,7'si profesyonel futbolcudur. Deney grubunun %76,9'u amatör, %23,1'i profesyonel futbolcudur.

3.2.2. Nitel Araştırma Grubu Katılımcıları

Araştırmanın deney grubunda bulunan tüm sporcularla bireysel olarak nitel görüşme yapılmıştır.

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Araştırmada uygulanan programın etkililiğini ölçmek amacıyla ön test, son test ve izleme ölçümleri yapılmıştır. Ön test, son test ve izleme testine dair nicel veriler araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu, Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği (Konter, 2002), Soylu, Sağkal, Özdemir (2019)'in revize ettiği Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (McGeown, St Clair-Thompson, Putwain, 2018) aracılığıyla elde edilmiştir. Ayrıca bulguların derinlemesine araştırılması adına nitel veriler de toplanmıştır. Nitel veriler için araştırmacı futbolcularla son test uygulamasından bir hafta sonra bireysel görüşmeler

yapmıştır. Nitel Görüşme Formunda önceden belirlenen sorular, araştırmacı tarafından, sporculara bireysel görüşmede sorulmuştur. Ayrıca tüm katılımcılara eğitim programının başında ‘Gönüllü Katılımcı Onam Formu’ imzalatılmış, 18 yaşın altında olan futbolcuların ailelerinden ise ‘Ebeveyn Onam Formu’ imzalı bir şekilde alınmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacının araştırmada kullanmak için gerekli gördüğü bilgileri içeren araştırmacının kendisi tarafından oluşturulmuş bir formdur. Araştırma kapsamında gerekli görülen futbolcunun takımı, yaşı, mevkisi, futbola başlama yaşı, profesyonellik durumu sorularını içermektedir. İlgili form EK 6’da sunulmuştur.

3.3.2. Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği (FPBÖ)

Ölçek, futbolda psikolojik becerileri ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek amacıyla Konter (2002) tarafından geliştirilmiştir. Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği beş faktörden ve 16 maddeden oluşturulmuştur (Konter, 2002). FPBÖ-16’nın güvenilirlik katsayıları, İM= 0.66, BD= 0.73, BG= 0.62, SB= 0.68 ve KK= 0.63’ tür. FPBÖ-16, beş seçenek vardır (her zaman, sık sık, ara sıra, nadiren ve hiçbir zaman) ve profesyonel futbolcuların yaşları ise, üç (16-20, 21-25 ve 26-37) grupta toplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: “İmgeleme” (Madde 1,6,11,16, a=0,66), “Baskı altında doruk performans ortaya koyma” (Madde 3,8,13, a=0,73), “Bağlılık gösterme” (Madde 2,7,12, a=0,62), “Stresle başa çıkma” (Madde 4,9,14, a=0,68), “Karşılaşma kaygısını yönetme” (Madde 5,10,15, a=0,63). Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği’nin bu araştırmadaki Cronbach Alpha değeri 0,73’dür. Kullanılan ölçek EK 7’de verilmiştir.

3.3.3. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (EİZDÖ)

Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (Mental Toughness Scale for Adolescents, MTS-A), 11-18 yaş ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla McGeown ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 18 maddeden ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal çalışmada alt boyutlar şu şekildedir: “Zorluklarla Mücadele Etme”(Madde 1,9,15), “Kişilerarası Yeteneklere Güvenme”(Madde 5,13,18), “Bireysel Yeteneklere Güvenme” (Madde 4,12,17), “Duyguları Kontrol Etme” (Madde 2,10,16), “Yaşamı Kontrol Etme” (Madde 3,7,11) ve “Kendini Adama” (Madde 6,8,14) EİZDÖ’nin

her bir alt boyutunda üçer madde yer almaktadır. Ölçekteki maddeler 4'lü Likert derecelendirme anahtarı (1 = kesinlikle katılmıyorum, 4 = kesinlikle katılıyorum) üzerinde yanıtlanmaktadır. Orijinal çalışmada, açımlayıcı faktör analiziyle belirlenen altı faktörlü yapı, doğrulayıcı faktör analizinde veri setine iyi uyum sağlamıştır. Cronbach alfa katsayıları alt boyutlar için .73 ile .79 arasında değişmiştir. EİZDÖ'nden elde edilen yüksek puanlar, daha yüksek akademik motivasyon, okul katılımı ve daha düşük kaygı ve depresyonla ilişkili bulunmuştur. Araştırma bulguları, okullarda 11-18 yaş ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ölçümünde EİZDÖ'nin güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermiştir (McGeown ve diğ., 2018). MTS-A, McGeown ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiş ve Soylu ve arkadaşları tarafından revize edilmiştir. Araştırmada Soylu ve arkadaşlarının (2019) revize ettiği 18 maddelik uzun versiyon ölçek formu kullanılmıştır. Ergenler için Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin bu araştırmadaki Cronbach Alpha değeri 0,87'dir. Kullanılan ölçek EK 8'de verilmiştir.

Ayrıca katılımcılar Gönüllü Katılımcı Onam Formu doldurmuştur (EK 9) ve 18 yaşından küçük katılımcılar için ebeveynleri Ebeveyn Onam Formu (EK 10) ile izin alınmıştır.

3.3.4. Nitel Görüşme Formu

Araştırmanın nitel veri toplama aracı olan "Nitel Görüşme Formu" deney grubunda yer alan katılımcıların uygulanan amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programı sonrasında kendilerinde gözlemledikleri değişimler ve sürece ilişkin deneyimleriyle ilgili 5 açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Verilerin toplanma süreci katılımcılarla bireysel olarak görüşülüp formdaki sorulara verilen cevapların kayıt altına alınması ile yapılmıştır. Nitel Görüşme Formu EK 11'de yer almaktadır.

3.4. Tasarım, Geliştirme, Uygulama Süreci

Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programı (AFPBE) sporcuların ihtiyaçları, araştırmacının teorik ve pratik yönelimi ve kullanılan ölçeklerin alt boyutları dikkate alınarak araştırmacı ve tez danışmanının iş birliği ile tasarlanmıştır. Yapılan araştırmalar ve araştırmacının aldığı eğitimler sonrasında program bu bilgiler ışığında detaylandırılmıştır. Tasarlanan program uzman görüşü almak amacıyla psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanından bir uzman ile paylaşılmıştır. Alınan uzman görüşleri doğrultusunda pilot uygulama için programa son hali verilmiştir.

U13 Takımı ile ayrı (n= 23), U14 Takımı ile ayrı (n= 16) ve U15 Takımı ile (n= 24) ayrı olacak şekilde 3 farklı grup halinde, her birinde 8 oturumun tamamlandığı pilot çalışmalar yapılmıştır. Pilot çalışmalar sonrasında program Tez İzleme Komitesi'nin ve eğitim programı geliştirme uzmanının görüşleri de alınarak revize edilmiş ve asıl uygulama öncesi son hali verilmiştir. Pilot çalışmada deney grubundan daha küçük yaş gruplarıyla çalışıldığı için oturumların başına ve/veya sonuna oyunlar da eklenmiştir. Ancak deney grubunda; sporcuların birbirlerini uzunca zamandır yakından tanıyor olması ve oturum sürelerinin sporcularının programlarının sıkışıklığından dolayı kısıtlı olması sebebiyle oyun oynanmamıştır.

Eğitim programının oturumlarının gerçekleştiği mekan da en az uygulamanın içeriği kadar önemli bir bileşendir. Deney grubuyla ve plasebo grubuyla yapılan oturumlar aynı mekanda yapılmıştır. Oturumlar; zaman zaman daire şeklinde sıralanabilecek, rahat ve dik koltuklara sahip, temiz ve sıcak zemine sahip olan (tercih durumunda yerde oturulması mümkündür), sessiz, yazı tahtası, beyaz perde, projektör ve hoparlöre sahip bir salonda gerçekleşmiştir. Beraber karar verilen grup kurallarına titizlikle uyulmuştur.

Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceri Eğitimi Programı 8 oturumdan oluşmaktadır. Her hafta bir oturum yapılacak şekilde planlanmıştır. İlk oturum 30 dakika, ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci ve altıncı oturum 45 dakika, yedinci oturum (film izleme ve analizi içerdiği için) 150 dakika, son oturum olan sekizinci oturum 50 dakikadır. Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının oturumlarının temaları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programına ait temalar

| Oturum | Tema | Süre |
|-----------|--|-------|
| 1. Oturum | Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Tanıtılması ve Grup içi Etkileşim Kurma | 40 dk |
| 2. Oturum | Farkındalık, Meditasyon, Kabul Edicilik, Nefes Farkındalığı' Kavramları | 45 dk |
| 3. Oturum | An ile Bağlantı Kurmak' ve 'Kabul Edicilik Arasındaki İlişki ve 'Farkındalık Egzersizleri'nin Deneyimlenmesi | 55 dk |

| | | |
|-----------|---|---------|
| 4. Oturum | Bedensel ve Zihinsel Farkındalık' ile Egzersizlerin Deneyimlenmesi ve 'Güvenli Yer' Oluşturma | 50 dk |
| 5. Oturum | Hedef Belirleme Konusu ve Hedef Belirleme Stratejilerine Dair Bilgi Edinme | 40 dk |
| 6. Oturum | Spor Yaşamında Zihinsel Hazırlık | 50 dk |
| 7. Oturum | Doruk Performansa Ulaşmadaki Bileşenler | 150 dk. |
| 8. Oturum | Psiko-eğitim Programının Değerlendirilmesi ve Sonlandırma | 45 dk |

Tablo 3

Amatör futbolcularda psikolojik beceri eğitimi programının detaylarına (amaç, yöntem-teknik, materyal) ilişkin bilgiler

| Oturum | Amaçlar | Yöntem ve Teknikler | Materyaller |
|--|--|---|--|
| 1. Oturum: Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Tanıtılması ve Grup Yapılandırması | Grup Süreci Hakkında Yapılandırma Yapılması Grup Kurallarının Belirlenmesi Grup Üyelerinin Psikolojik Beceri Kavramı Hakkında Bilgilendirilmesi Grup Üyelerinin Psikolojik Beceriler Eğitimi Programı Hakkında Bilgilendirilmesi | Soru Cevap Anlatım Beyin Fırtınası | Grup Kuralları Formu Tahta- Tahta Kalem Powerpoint Sunusu (Psikoeğitim Programının Tanıtımı) A3 Boyutunda Duygu Listesi |
| 2. Oturum: 'Farkındalık, Meditasyon, Kabul Edicilik, Nefes Farkındalığı' Kavramları | Şuanki Duygun ile Temasa Geçme Grup Üyelerinin 'Farkındalık' Kavramını Tanıması Grup Üyelerinin 'Meditasyon' Kavramını Tanıması Grup Üyelerinin 'Kendini veya Takımı Yargılamama, Kabul Etme' Kavramını Tanıması Grup Üyelerinin Diyafram Nefesi Alma Yöntemleri Hakkında Bilgilendirilmesi Beden ve Nefes Farkındalığı Meditasyonunun Deneyimlenmesi (ANBEAN UYGULAMASI) | Konuşma Halkası Sessiz Dinleme Uygulaması Anlatım Meditasyon Uygulaması Soru Cevap (Olumsuz Yargılayıcı Düşünceler) | Powerpoint Sunusu (Farkındalık ve Meditasyon Kavramları Tanıtımı) Olumsuz Yargılayıcı Düşünceler Listesi Hoparlör Minderler Beden ve Nefes Farkındalığı Meditasyonu Ses Kaydı (8 dk) |
| 3. Oturum: 'An ile Bağlantı Kurmak' ve 'Kabul Edicilik Arasındaki İlişki ve 'Farkındalık Egzersizleri'nin Deneyimlenmesi | Şuanki Duygun ile Temasa Geçme Grup Üyelerinin 'Anda Kalmak, An'la Bağlantılı Olma' Kavramını Tanıması Grup Üyelerinin 'Anda Kalmak ve Yargılamadan Kabul Etmek' Kavramlarının Bağlantısının Anlaması Grup Üyelerinin 'Farkındalıkla Yeme' Egzersizini Deneyimlemesi | Konuşma Halkası Anlatım 'Duygum- Bedenim- Düşüncelerim- Davranışlarım' Etkinliği Anda Kalmak ile ilgili Farkındalık Etkinlikleri | Powerpoint Sunusu (Anda Kalmak, An'la Bağlantılı Olmak) Minderler Her Üye için 3 adet kuru üzüm |
| 4. Oturum: 'Bedensel ve Zihinsel Farkındalık' ile Egzersizlerin Deneyimlenmesi ve 'Güvenli Yer' Oluşturma | Şuanki Duygun ile Temasa Geçme Grup Üyelerinin 'Beden Tarama' Egzersizini Deneyimlemesi Grup Üyelerinin 'İmgeleme' Kavramını Tanıması Grup Üyelerinin 'Kendi Güvenli Yeri'ni Bulması Grup Üyelerinin 'Karşılaşma Öncesi Gerginliği İmgeleme' Çalışmasını Yapması ve Tekrar 'Güvenli Yere' Dönebilmesi Grup Üyelerinin 'Baskı Altında Duygu Regülasyonunu İmgeleme' Çalışmasını Yapması ve Tekrar 'Güvenli Yere' Dönebilmesi | Konuşma Halkası Beden Tarama' Egzersizi 'İmgeleme' Çalışması 'Kendi Güvenli Yerim' Çalışması | Powerpoint Sunusu (İmgeleme Kavramları Tanıtımı) Minderler Beden Taraması Meditasyonu (15 dk) Hoparlör |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 5. Oturum: Hedef Belirleme Konusu ve Hedef Belirleme Stratejilerine Dair Bilgi Edinme | Şuanki Duygun ile Temasa Geçme Grup Üyelerinin 'Hedef Belirleme' Konusunda Bilgilendirilmesi Grup Üyelerinin 'Hedef Belirleme Stratejileri' Konusunda Bilgilendirilmesi | Konuşma Halkası Soru Cevap Anlatım Beyin Fırtınası | Powerpoint Sunusu (Hedef Belirleme ve Hedef Belirleme Stratejileri) |
| 6. Oturum: Spor Yaşamında Zihinsel Hazırlık | Şuanki Duygun ile Temasa Geçme Grup Üyelerinin Hedefe Yönelik 'Zihinsel Hazırlık' Adımları Konusunda Bilgilendirilmesi Rutinler ve Ritüeller Arasındaki Farkı Anlaması Grup Üyelerinin Rutin Oluşturabilmesi Grup Üyelerinin Antrenman ve/veya Maç Öncesi Kullanabilecekleri 'Mantralar'ın Psikolojik Etkisini Bilmesi | Konuşma Halkası Anlatım Etkinlik Soru Cevap Beyin Fırtınası (Rutin Oluşturma) Mantralardan Örnek Metinler Okuma ve Videolar İzleme | Powerpoint Sunusu (Zihinsel Hazırlık, Rutinler, Mantralar) Video |
| 7. Oturum: Doruk Performansa Ulaşmadaki Bileşenler | Şuanki Duygun ile Temasa Geçme Grup Üyelerinin 'Takım Olma Bilinci ve Grup Sargınlığı' Konusunun Örneklerini Görmesi Grup Üyelerinin 'Baskı Altında Doruk Performans Gösterme' Konusunun Örneklerini Görmesi Grup Üyelerinin 'Sakatlık Sonrası Psikolojik Dayanıklılık Gösterme' Konusunun Örneklerini Görmesi Grup Üyelerinin 'Mantralar'ın Takım Olmak ve Performans Göstermedeki Önemi Görmesi | Konuşma Halkası Film Analizi (Remember The Titans) Etkileşim Soruları ile Beyin Fırtınası | Powerpoint Sunusu (Grup Sargınlığı/Team Cohesion) Film (Remember The Titans) |
| 8. Oturum: Psiko-eğitim Programının Değerlendirilmesi ve Sonlandırma | Grup üyelerinin psiko-eğitim sürecini değerlendirmelerini, süreçte kazandıkları bilgi, beceri ve farkındalıkları ifade etmelerini ve birbirlerine olumlu geribildirim vermelerini sağlamak | Soru Sorma Etkinlik (Önceki Ben-Şimdiki Ben) | 8 Haftalık Eğitim Süresince Ele Alınan Temaları Kapsayan Bir Poster |

3.5. Verilerin Analizi

3.5.1. Nicel Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 21.0 yazılımından yararlanılmıştır. Test puanlarının normallik sınamasında çarpıklık (Skewness), basıklık (Kurtosis) katsayılarından yararlanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının ± 2 aralığında olması ve basıklığın ± 3 aralığında olması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanmaktadır (Bryne, 2010; Curran ve ark., 1996; George ve Mallery, 2010; Hair ve ark., 2010; Kline, 2016). Normal dağılım göstermeyen puanlar için karekök, logaritmik ve ters dönüşümler yapılarak normal dağılımı sağlanan puanlar için parametrik testlerden yararlanılabilir (Büyüköztürk, 2011). Puanların logaritmik dönüşümleri yapılarak; futbolda psikolojik beceri ve zihinsel dayanıklılık ön test, son test, izleme testi puanları arasındaki farklılık, ön test, son test, izleme testi puan farkları üzerinde grupların (deney, plasebo, kontrol) ve ileri düzey / destekleyici futbol eğitiminin (futbol oynama yaşı) etkisini belirlemek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü ANCOVA testinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

3.5.2. Nitel Verilerin Analizi

Amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programı uygulamasının değerlendirilmesi için katılımcıların programa ilişkin görüşlerini almak amacıyla programın tamamlanmasından sonra yapılan bireysel görüşmeler ile elde edilen nitel verilere içerik analizi yapılmıştır. İçerik analizi, verilerin ayrıntılı incelenmesini ve bu verileri açıklayan kod, kategori ve temalara ulaşılmasını gerektirmektedir. İlk önce toplanan veriler ile sıklıkla tekrarlanan, vurgu yapılan içeriklerden kodlar çıkarılmaktadır. Sıra ile kod, kategori ve temalara doğru gidilerek incelenmektedir. (Bengtsson, 2016). Görüşmelerden elde edilen veriler araştırmacı tarafından öncelikle MAXQDA yazılımında kodlara ve temalara ayrılmıştır. Bu işlemin yanı sıra başka bir uzman; aynı işlemi, araştırmacı tarafından yapılan diğer analizi görmeden yapmıştır. Yapılan işlemlerin sonucunda veriler raporlanmıştır. Katılımcı görüşlerinden alıntılama yapılırken Yıldırım ve Şimşek (2008)'in de görüşleri dikkate alınarak, alıntının ilişkili olduğu kod ve tema detaylı olarak açıklanmıştır. Hazırlanan raporda temalar katılımcı sayıları gösterilerek tablolaştırılmış ve elde edilen bilgiler araştırmacı tarafından değerlendirilip yorumlanmıştır. Araştırmacı verileri değerlendirmiş ve yorumlamıştır.

3.6. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği

Bu araştırmada kullanıldığı gibi, sosyal bilimler alanında yapılan araştırmalarda nicel veri toplama ve analiz etmenin yanı sıra nitel veri toplama ve nitel verilerin analiziyle bulguları hatadan uzaklaştırır. Yani araştırmanın güvenirliliğini artırır. Ayrıca nitel araştırmalar bireylerin biricik duygu ve düşüncelerini de çalışma sürecine dahil etmesinden dolayı bir sürecin sonunda sonuca ulaşmayı hedefleyen çalışmalarda kullanılmasının önemli olduğunu savunulmaktadır (Smith ve Eatough, 2007).

Bu çalışma kapsamında geçerlik ve güvenirliliğin sağlanabilmesi için şu çalışmalar yapılmıştır. Bu kısımda araştırmanın geçerliliği ve güvenirliliğine ait bilgiler yer almaktadır.

Uygun örnekleme yönteminin seçilmiş olması dış geçerliliği tehdit edebilmektedir. Bu sebeple bu araştırmada deney, plasebo ve kontrol gruplu, ön test, son test ve izleme testli yarı deneysel desen kullanılmıştır. İzleme testi ile araştırmacılar genellikle örneklemedeki deneysel çalışma sonrasında gerçekleşen farklılaşmayı sürdürme durumlarını görmeyi hedefler. Bu imkanın yanı sıra izleme testi zaman zaman sosyal bilimlerde gerçekleşebilecek olan bir diğer durumu da görebilmeyi sağlar. O da şudur, uygulamanın yapılmasından belli bir süre geçtikten sonra örneklemede oluşabilecek farklılaşmayı test etme imkanı bulunmaktadır. Ayrıca araştırmada, plasebo grubu ile yapılmış olan 'kişiler arası iletişim programı uygulaması' da araştırmanın güvenirliliğini arttırmaya yönelik uygulanmıştır. Plasebo grubunun araştırma sürecine dahil edilmesi, deney grubunda olan farklılaşmanın 'belirli bir grup ile bir eğitim programı sürecine dahil olmaktan' gelip gelmediğini analiz etmeyi sağlamaktadır. Bu araştırmada yer alan kontrol grubu ile yaşantısal etkilerin geçerlik için bir tehdit olmaması hedeflenmiştir. Özellikle uygulamalı çalışmalarda yapılan bu müdahaleler kullanışlı olarak bildirilmektedir. Dikkatle tasarlanmış bir yarı deneysel desen ile ne kadar iç geçerlilik tehdidi bulunuyor olsa da amaca uygun desen seçilerek ve istatistiksel tekniklere dikkat edilerek kontrol sağlanabilmektedir (Happner, Wampold ve Kivlighan, 2008).

Dış geçerliliği arttırmak amacıyla daha fazla sayıda katılımcının araştırmaya dahil olması önemlidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). Bu sebeple daha önce de belirtildiği gibi deney sürecine en fazla sayıda sporcunun katılım göstermesi amaçlanmıştır. Oturumlara düzenli katılım sağlayamayacak sporcular örneklemede öncelikle kontrol grubuna alınmıştır.

Uygulama başlangıcında beklenti etkisi sebebiyle katılımcılara deneysel çalışmaya dair en az düzeyde bilgilendirme yapılmıştır. Sporcuların araştırmacı ile geçirdikleri uzunca süre de göz önüne alındığında detaylı bir açıklama yapıldığında, sporcuların iyi niyetiyle ölçekleri gerçekten uzaklaşarak yanıtlamasına sebep olabilirdi. Bu sebepten yalnızca etik değerler göz önünde bulundurularak onam formunda olduğu kadar, araştırma süreci hakkında kısıtlı bilgi paylaşılmıştır

Araştırmanın nitel boyutu için hazırlanan sorular 2 uzmana danışılmış ve görüşleri doğrultusunda düzenlenmiştir. Görüşmeler sonrasında elde edilen görüşme transkriptleri üzerinden temalar, kodlar ve kategoriler araştırmacı tarafından içerik analizi amacıyla bölümlere ayrılmıştır. Bir diğer taraftan ise bir başka uzman kendi tema, kod ve kategorilerini oluşturmuştur. Sonrasında iki çalışmacının verileri ışığında rapor oluşturulmuştur. İç geçerlik, verilerin iki farklı kişi tarafından incelenmesi ile de arttırılabilmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2013)

3.7. Araştırmacının Rolü

Araştırmacı Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı doktora öğrencisi olarak bu araştırmayı yürütmüştür. Araştırma kapsamında uygulamalar yaptığı eğitim kurumu Altınordu Futbol Akademisinde 5 sezondur psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır. Araştırmacı spor psikolojisi alanında eğitimler almıştır. Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında hem yüksek lisans derslerini aldığı zamanlarda hem de sonrasında doktora dersleri sürecinde Mindfulness uygulamalarına ilgilidir.

Araştırmacı uygulanmış olan Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programını (AFPBEP) geliştirme sürecinin öncesinde, Mindfulness Institute'in kurucusu, Prof. Dr. Zümra Atalay'ın eğitmenliği yaptığı, 8 haftalık bir program olan Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (*Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR*) eğitimine katılmıştır. Bu eğitimin AFPBEP'in geliştirilmesi ve uygulanması sürecinde oldukça etkili olduğu belirtilmelidir.

Araştırmacı, uygulamanın yapıldığı Futbol Akademisinde çalışma örneklemindeki katılımcı sporcuların gelişim süreçlerine ve bireysel özelliklerine vakıftır. Çalışma boyunca sporcuların birbirleriyle ve araştırmacıyla ilişkileri güvene dayalı olarak olumlu bir atmosferde devam etmiştir. Pilot uygulama, deney grubuyla uygulama yapma, plasebo grubuyla uygulama yapma, veri toplama süreçlerini kendisi gerçekleştirmiştir. Bunun yanı sıra sporcular ile

oturum zamanlarının planlanması noktasında 2022/2023 Sezonu U18/19 Teknik Sorumlusunun ve U17/18 Teknik Sorumlusunun destekleri oldukça kolaylaştırıcı olmuştur.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma denencelerinin istatistiksel olarak test edilmesi ile ulaşılan nicel bulgulara ve deney grubu ile yapılan bireysel görüşmelerden elde edilen nitel bulgulara ve bu bulgulara ait yorumlara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Nicel Bulguları

4.1.1. Betimsel İstatistikler

Tablo 4'te grupların ön test puanlarının karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4

Grupların ön test puanlarının karşılaştırılması

| Değişken | Grup | n | \bar{X} | SS | F | p |
|---|---------|----|-----------|------|------|-------|
| İmgeleme | Kontrol | 15 | 17,60 | 2,41 | 0,56 | 0,575 |
| | Plasebo | 13 | 16,69 | 2,29 | | |
| | Deney | 13 | 17,15 | 2,03 | | |
| Bağlılık Gösterme | Kontrol | 15 | 14,47 | 1,13 | 0,63 | 0,539 |
| | Plasebo | 13 | 14,00 | 1,41 | | |
| | Deney | 13 | 14,38 | 0,87 | | |
| Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | Kontrol | 15 | 12,53 | 1,51 | 0,86 | 0,431 |
| | Plasebo | 13 | 12,00 | 1,41 | | |
| | Deney | 13 | 11,77 | 1,83 | | |
| Stresle Başa Çıkma | Kontrol | 15 | 12,40 | 1,92 | 1,28 | 0,289 |
| | Plasebo | 13 | 11,54 | 2,07 | | |
| | Deney | 13 | 12,69 | 1,75 | | |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme | Kontrol | 15 | 13,13 | 2,23 | 1,58 | 0,219 |
| | Plasebo | 13 | 11,92 | 1,50 | | |
| | Deney | 13 | 12,23 | 1,79 | | |
| FUTBOLDA PSİKOLOJİK BECERİ | Kontrol | 15 | 70,13 | 5,25 | 2,16 | 0,130 |
| | Plasebo | 13 | 66,15 | 4,83 | | |
| | Deney | 13 | 68,23 | 5,05 | | |
| Zorluklarla Mücadele Etme | Kontrol | 15 | 10,53 | 1,19 | 0,78 | 0,465 |
| | Plasebo | 13 | 10,08 | 1,26 | | |
| | Deney | 13 | 9,92 | 1,61 | | |
| Kişilerarası Yeteneklere Güvenme | Kontrol | 15 | 9,87 | 1,41 | 1,51 | 0,234 |
| | Plasebo | 13 | 8,85 | 1,82 | | |
| | Deney | 13 | 9,31 | 1,44 | | |
| Bireysel Yeteneklere Güvenme | Kontrol | 15 | 11,40 | 1,06 | 2,02 | 0,147 |
| | Plasebo | 13 | 10,54 | 1,33 | | |
| | Deney | 13 | 11,23 | 1,17 | | |
| Duyguları Kontrol Etme | Kontrol | 15 | 8,60 | 1,64 | 1,10 | 0,342 |
| | Plasebo | 13 | 8,00 | 1,35 | | |
| | Deney | 13 | 8,85 | 1,46 | | |
| Yaşamı Kontrol Etme | Kontrol | 15 | 9,93 | 1,33 | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|---------|----|-------|------|------|-------|
| | Plasebo | 13 | 9,69 | 0,95 | 0,30 | 0,739 |
| | Deney | 13 | 9,62 | 1,04 | | |
| Kendini Adama | Kontrol | 15 | 11,07 | 1,28 | | |
| | Plasebo | 13 | 10,92 | 1,12 | 1,15 | 0,329 |
| | Deney | 13 | 11,54 | 0,78 | | |
| ZİHİNSEL DAYANIKLILIK | Kontrol | 15 | 61,40 | 6,01 | | |
| | Plasebo | 13 | 58,08 | 5,06 | 1,50 | 0,236 |
| | Deney | 13 | 60,46 | 4,10 | | |

Futbolcularda psikolojik beceri eğitimi kontrol, plasebo ve deney gruplarının futbolda psikolojik beceri ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 5'te deney grubu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 5

Deney grubu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ait betimsel istatistikler

| Değişken | Test Zamanı | n | Min. | Maks. | \bar{X} | SS | Ç. | B. |
|---|--------------|----|------|-------|-----------|------|-------|-------|
| İmgeleme | Ön test | 13 | 3,25 | 5,00 | 4,29 | 0,51 | -0,01 | -0,86 |
| | Son test | 13 | 3,00 | 5,00 | 4,17 | 0,51 | 0,14 | 0,84 |
| | İzleme testi | 12 | 2,75 | 5,00 | 4,35 | 0,66 | -0,53 | -0,24 |
| Bağlılık Gösterme | Ön test | 13 | 4,00 | 5,00 | 4,79 | 0,29 | -1,02 | 0,61 |
| | Son test | 13 | 4,00 | 5,00 | 4,49 | 0,38 | 0,57 | -1,04 |
| | İzleme testi | 12 | 4,00 | 5,00 | 4,69 | 0,39 | -0,64 | -1,18 |
| Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | Ön test | 13 | 2,67 | 4,67 | 3,92 | 0,61 | -0,43 | -0,78 |
| | Son test | 13 | 2,00 | 5,00 | 3,97 | 0,82 | -0,40 | 0,28 |
| | İzleme testi | 12 | 2,00 | 5,00 | 3,86 | 0,89 | -0,27 | -0,45 |
| Stresle Başa Çıkma | Ön test | 13 | 3,00 | 5,00 | 4,23 | 0,58 | -0,94 | 0,82 |
| | Son test | 13 | 3,00 | 5,00 | 4,18 | 0,55 | -0,95 | 0,86 |
| | İzleme testi | 12 | 3,00 | 4,67 | 4,06 | 0,58 | -1,02 | 0,18 |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme | Ön test | 13 | 3,00 | 4,67 | 4,08 | 0,60 | -0,23 | -1,49 |
| | Son test | 13 | 3,33 | 5,00 | 4,36 | 0,46 | -0,23 | 0,40 |
| | İzleme testi | 12 | 3,00 | 5,00 | 4,19 | 0,66 | 0,06 | -0,65 |
| FUTBOLDA PSİKOLOJİK BECERİ | Ön test | 13 | 3,44 | 4,63 | 4,26 | 0,32 | -0,90 | 1,50 |
| | Son test | 13 | 3,38 | 4,75 | 4,23 | 0,40 | -0,23 | -0,64 |
| | İzleme testi | 12 | 3,56 | 4,69 | 4,24 | 0,33 | -0,65 | 0,34 |
| Zorluklarla Mücadele Etme | Ön test | 13 | 2,33 | 4,00 | 3,31 | 0,54 | -0,16 | -1,09 |
| | Son test | 13 | 2,67 | 4,00 | 3,41 | 0,45 | 0,17 | -1,40 |
| | İzleme testi | 12 | 2,33 | 4,00 | 3,42 | 0,51 | -0,32 | -0,67 |
| Kişilerarası Yeteneklere Güvenme | Ön test | 13 | 2,00 | 4,00 | 3,10 | 0,48 | -0,14 | 0,88 |
| | Son test | 13 | 2,00 | 4,00 | 3,08 | 0,60 | 0,33 | -0,37 |
| | İzleme testi | 12 | 2,00 | 4,00 | 3,14 | 0,66 | 0,25 | -1,01 |
| Bireysel Yeteneklere Güvenme | Ön test | 13 | 3,00 | 4,00 | 3,74 | 0,39 | -1,00 | -0,69 |
| | Son test | 13 | 3,00 | 4,00 | 3,74 | 0,34 | -0,70 | -1,04 |
| | İzleme testi | 12 | 3,00 | 4,00 | 3,75 | 0,38 | -0,90 | -1,30 |
| Duyguları Kontrol Etme | Ön test | 13 | 2,33 | 4,00 | 2,95 | 0,49 | 0,50 | 0,29 |
| | Son test | 13 | 2,00 | 4,00 | 3,05 | 0,65 | 0,12 | -0,79 |
| | İzleme testi | 12 | 2,33 | 4,00 | 3,14 | 0,61 | 0,53 | -1,37 |
| Yaşamı Kontrol Etme | Ön test | 13 | 2,67 | 3,67 | 3,21 | 0,35 | -0,10 | -0,99 |
| | Son test | 13 | 2,33 | 4,00 | 3,10 | 0,57 | 0,27 | -0,98 |
| | İzleme testi | 12 | 2,00 | 4,00 | 3,25 | 0,59 | -0,50 | 0,60 |
| Kendini Adama | Ön test | 13 | 3,33 | 4,00 | 3,85 | 0,26 | -1,20 | -0,30 |
| | Son test | 13 | 3,00 | 4,00 | 3,72 | 0,43 | -0,93 | -0,98 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------|----|------|------|------|------|-------|------|
| | İzleme testi | 12 | 3,00 | 4,00 | 3,81 | 0,30 | -1,07 | 0,35 |
| ZİHİNSEL DAYANIKLILIK | Ön test | 13 | 3,00 | 3,83 | 3,36 | 0,23 | 0,09 | 0,44 |
| | Son test | 13 | 2,94 | 3,89 | 3,35 | 0,28 | 0,37 | 0,15 |
| | İzleme testi | 12 | 2,72 | 3,89 | 3,42 | 0,33 | -0,46 | 0,72 |

Ç.: Çarpıklık B.: Basıklık

Büyüköztürk'ün (2011) belirttiği üzere normal dağılım göstermeyen puanlar için logaritmik dönüşümler yapılarak normal dağılımı sağlanan puanlar için parametrik testlerden yararlanılabilir (Büyüköztürk, 2011). Deney grubu ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarının normal dağılım göstermediği görülmüş olup, logaritmik dönüşüm işlemi yapılmıştır. Yapılan işlem sonrası puanların normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 6'da plasebo grubu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 6

Plasebo grubu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ait betimsel istatistikler

| Değişken | Test Zamanı | n | Min. | Maks. | \bar{X} | SS | Ç. | B. |
|---|--------------|----|------|-------|-----------|------|-------|-------|
| İngeleme | Ön test | 13 | 3,25 | 5,00 | 4,17 | 0,57 | 0,35 | -0,50 |
| | Son test | 13 | 3,25 | 5,00 | 4,25 | 0,64 | 0,04 | -1,43 |
| | İzleme testi | 13 | 2,25 | 5,00 | 4,13 | 0,81 | -0,22 | -0,79 |
| Bağlılık Gösterme | Ön test | 13 | 3,67 | 5,00 | 4,67 | 0,47 | -1,01 | -0,48 |
| | Son test | 13 | 3,00 | 5,00 | 4,44 | 0,60 | -0,58 | -0,33 |
| | İzleme testi | 13 | 3,00 | 5,00 | 4,51 | 0,62 | -0,75 | -0,56 |
| Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | Ön test | 13 | 3,33 | 5,00 | 4,00 | 0,47 | 1,07 | 0,76 |
| | Son test | 13 | 3,00 | 4,67 | 3,92 | 0,53 | -0,08 | -0,85 |
| | İzleme testi | 13 | 2,67 | 5,00 | 3,85 | 0,60 | 0,46 | 1,17 |
| Stresle Başa Çıkma | Ön test | 13 | 2,33 | 5,00 | 3,85 | 0,69 | -0,78 | 1,47 |
| | Son test | 13 | 2,67 | 5,00 | 3,79 | 0,55 | -0,41 | 1,48 |
| | İzleme testi | 13 | 3,33 | 4,67 | 3,92 | 0,39 | 0,04 | -0,27 |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme | Ön test | 13 | 3,33 | 5,00 | 3,97 | 0,50 | 0,94 | 1,36 |
| | Son test | 13 | 1,67 | 4,67 | 4,05 | 0,81 | -0,75 | 1,19 |
| | İzleme testi | 13 | 3,33 | 4,67 | 4,15 | 0,48 | -0,27 | -1,15 |
| FUTBOLDA PSİKOLOJİK BECERİ | Ön test | 13 | 3,75 | 4,69 | 4,13 | 0,30 | 0,92 | -0,16 |
| | Son test | 13 | 3,69 | 4,63 | 4,10 | 0,30 | 0,42 | -0,86 |
| | İzleme testi | 13 | 3,56 | 4,88 | 4,12 | 0,40 | 0,46 | -0,13 |
| Zorluklarla Mücadele Etme | Ön test | 13 | 2,67 | 4,00 | 3,36 | 0,42 | 0,37 | -0,87 |
| | Son test | 13 | 2,33 | 4,00 | 3,13 | 0,48 | 0,42 | 0,21 |
| | İzleme testi | 13 | 2,00 | 3,67 | 3,23 | 0,48 | -0,90 | 0,98 |
| Kişilerarası Yeteneklere Güvenme | Ön test | 13 | 1,67 | 4,00 | 2,95 | 0,61 | 0,59 | 0,69 |
| | Son test | 13 | 1,67 | 3,67 | 3,03 | 0,57 | -0,39 | 0,06 |
| | İzleme testi | 13 | 1,67 | 4,00 | 3,05 | 0,65 | 0,47 | -0,04 |
| Bireysel Yeteneklere Güvenme | Ön test | 13 | 3,00 | 4,00 | 3,51 | 0,44 | 0,96 | -0,65 |
| | Son test | 13 | 3,00 | 4,00 | 3,56 | 0,48 | 0,76 | -1,03 |
| | İzleme testi | 13 | 3,00 | 4,00 | 3,67 | 0,43 | -0,78 | -1,09 |
| Duyguları Kontrol Etme | Ön test | 13 | 2,00 | 3,67 | 2,67 | 0,45 | 0,48 | 0,91 |
| | Son test | 13 | 1,67 | 3,33 | 2,64 | 0,52 | -0,59 | -0,23 |
| | İzleme testi | 13 | 2,00 | 3,67 | 2,67 | 0,49 | 0,19 | 0,01 |
| Yaşamı Kontrol Etme | Ön test | 13 | 2,67 | 3,67 | 3,23 | 0,32 | -0,66 | -0,03 |
| | Son test | 13 | 2,33 | 4,00 | 3,21 | 0,50 | -0,44 | -0,20 |
| | İzleme testi | 13 | 2,67 | 4,00 | 3,18 | 0,40 | 0,75 | -0,07 |
| Kendini Adama | Ön test | 13 | 3,00 | 4,00 | 3,64 | 0,37 | -0,38 | -1,22 |
| | Son test | 13 | 3,00 | 4,00 | 3,64 | 0,32 | 0,89 | -1,35 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------|----|------|------|------|------|-------|-------|
| | İzleme testi | 13 | 2,67 | 4,00 | 3,56 | 0,48 | -0,50 | -1,33 |
| ZİHİNSEL DAYANIKLILIK | Ön test | 13 | 2,78 | 3,89 | 3,23 | 0,28 | 0,61 | 1,25 |
| | Son test | 13 | 2,61 | 3,83 | 3,20 | 0,37 | -0,19 | -0,87 |
| | İzleme testi | 13 | 2,50 | 3,78 | 3,23 | 0,35 | -0,60 | 0,50 |

Ç.: Çarpıklık B.: Basıklık

Plasebo grubu ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarının normal dağılım göstermediği görülmüş olup, logaritmik dönüşüm işlemi yapılmıştır. Yapılan işlem sonrası puanların normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 7’de kontrol grubu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 7

Kontrol grubu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ait betimsel istatistikler

| Değişken | Test Zamanı | n | Min. | Maks. | \bar{X} | SS | Ç. | B. |
|---|--------------------|----------|-------------|--------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| İmgeleme | Ön test | 15 | 2,75 | 5,00 | 4,40 | 0,60 | -0,69 | 0,22 |
| | Son test | 15 | 2,75 | 5,00 | 4,30 | 0,63 | -0,30 | -0,44 |
| | İzleme testi | 15 | 2,25 | 5,00 | 4,42 | 0,76 | -0,41 | -0,94 |
| Bağlılık Gösterme | Ön test | 15 | 3,67 | 5,00 | 4,82 | 0,38 | -1,18 | -0,73 |
| | Son test | 15 | 2,33 | 5,00 | 4,58 | 0,78 | -0,55 | -1,83 |
| | İzleme testi | 15 | 1,00 | 5,00 | 4,62 | 1,04 | -1,18 | -0,73 |
| Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | Ön test | 15 | 3,33 | 5,00 | 4,18 | 0,50 | 0,22 | -0,74 |
| | Son test | 15 | 2,33 | 5,00 | 4,13 | 0,71 | -0,24 | -0,07 |
| | İzleme testi | 15 | 2,67 | 5,00 | 4,24 | 0,65 | 0,03 | -0,38 |
| Stresle Başa Çıkma | Ön test | 15 | 3,00 | 5,00 | 4,13 | 0,64 | 0,19 | -1,19 |
| | Son test | 15 | 3,00 | 5,00 | 4,16 | 0,65 | -0,37 | -0,90 |
| | İzleme testi | 15 | 3,33 | 5,00 | 4,33 | 0,64 | -0,28 | -1,38 |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme | Ön test | 15 | 2,67 | 5,00 | 4,38 | 0,74 | -0,80 | -0,38 |
| | Son test | 15 | 2,00 | 5,00 | 4,36 | 0,92 | -0,89 | -0,55 |
| | İzleme testi | 15 | 2,33 | 5,00 | 4,22 | 0,81 | -0,49 | -0,78 |
| FUTBOLDA PSİKOLOJİK BECERİ | Ön test | 15 | 3,88 | 5,00 | 4,38 | 0,33 | 0,10 | -0,69 |
| | Son test | 15 | 3,19 | 4,81 | 4,30 | 0,40 | -0,68 | 1,35 |
| | İzleme testi | 15 | 3,63 | 4,81 | 4,37 | 0,35 | -0,59 | -0,42 |
| Zorluklarla Mücadele Etme | Ön test | 15 | 3,00 | 4,00 | 3,51 | 0,40 | 0,06 | -1,49 |
| | Son test | 15 | 2,67 | 4,00 | 3,56 | 0,39 | -0,77 | 0,37 |
| | İzleme testi | 15 | 2,67 | 4,00 | 3,56 | 0,48 | -0,79 | -0,55 |
| Kişilerarası Yeteneklere Güvenme | Ön test | 15 | 2,67 | 4,00 | 3,29 | 0,47 | 0,36 | -0,69 |
| | Son test | 15 | 2,33 | 4,00 | 3,31 | 0,60 | 0,06 | -1,61 |
| | İzleme testi | 15 | 2,00 | 4,00 | 3,42 | 0,62 | -0,90 | 0,20 |
| Bireysel Yeteneklere Güvenme | Ön test | 15 | 3,00 | 4,00 | 3,80 | 0,35 | -1,09 | -0,46 |
| | Son test | 15 | 2,67 | 4,00 | 3,78 | 0,39 | -1,05 | -0,59 |
| | İzleme testi | 15 | 3,00 | 4,00 | 3,87 | 0,30 | -1,44 | 0,35 |
| Duyguları Kontrol Etme | Ön test | 15 | 2,00 | 3,67 | 2,87 | 0,55 | -0,15 | -0,98 |
| | Son test | 15 | 2,00 | 4,00 | 2,87 | 0,69 | 0,78 | -0,14 |
| | İzleme testi | 15 | 2,33 | 4,00 | 3,07 | 0,51 | 0,31 | -0,76 |
| Yaşamı Kontrol Etme | Ön test | 15 | 2,67 | 4,00 | 3,31 | 0,44 | -0,07 | -0,87 |
| | Son test | 15 | 2,67 | 3,67 | 3,24 | 0,29 | -0,12 | -0,49 |
| | İzleme testi | 15 | 2,67 | 4,00 | 3,27 | 0,40 | 0,16 | -0,93 |
| Kendini Adama | Ön test | 15 | 3,00 | 4,00 | 3,69 | 0,43 | -0,74 | -1,41 |
| | Son test | 15 | 1,33 | 4,00 | 3,69 | 0,72 | -1,21 | -0,59 |
| | İzleme testi | 15 | 3,00 | 4,00 | 3,76 | 0,34 | -0,88 | -0,88 |
| ZİHİNSEL DAYANIKLILIK | Ön test | 15 | 2,72 | 3,83 | 3,41 | 0,33 | -0,69 | -0,48 |
| | Son test | 15 | 2,56 | 3,89 | 3,41 | 0,36 | -0,99 | 0,73 |
| | İzleme testi | 15 | 2,72 | 3,89 | 3,49 | 0,31 | -0,68 | 0,35 |

Ç.: Çarpıklık B.: Basıklık

Kontrol grubu ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarının normal dağılım göstermediği görülmüş olup, logaritmik dönüşüm işlemi yapılmıştır. Yapılan işlem sonrası puanların normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

4.1.2. Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Etkililiğine İlişkin Bulgular

Tablo 8’de ön test, son test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması ve tekrarlı testlerde grup (deney, plasebo, kontrol) etkisine ait karışık ölçümler için iki faktörlü ANCOVA sonuçlarına yer verilmiştir. ANCOVA öncesi tekli ve çoklu normal dağılım kontrol edildi. Normal dağılım göstermeyen değişkenler tespit edilmiş olup ön test ve son test puanları arasında logaritmik dönüşümden kaynaklı hatayı önlemek amacıyla değişkenlerin tamamının logaritmik dönüşümleri kullanılmıştır.

Çoklu normal dağılım için Box's M testinden yararlanıldı. Test değeri 0,001'in altında anlamlı ise testlerin alfa düzeylerinde ciddi bozulma olabileceği kabul edildiğinden izleme kriterlerinden Pillai'nin izleme kriteri dikkate alınmıştır. Box's M testine göre yalnızca "kendini adama" modelinde $p < 0,01$ olarak tespit edilmiştir. Sorunun çözümü değişkenin veya örneklemin çıkarılması olduğundan sınırlı sayıdaki örneklem nedeniyle örneklem çıkarılamamıştır. Değişkenlerin de çıkarılması mümkün olmadığından ve Pillai'nin izleme kriteri dikkate alındığından "kendini adama" modeline ait sonuçlar tabloda gösterilmiştir.

Tablo 8

Ön test, son test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması ve grup etkisi

| Değişken | Varyansın Kaynağı | Kareler | | Kareler | | F | p | Box's M |
|---|---------------------------------|---------|----|------------|-------|-------|------------|---------|
| | | Toplamı | Sd | Ortalaması | | | | |
| İmgeleme | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 2,507 | 2 | 1,253 | 0,583 | 0,561 | 4,697 | |
| | Grup*Ölçüm | 7,114 | 4 | 1,778 | 0,827 | 0,512 | $p > 0,01$ | |
| Bağlılık Gösterme | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 12,147 | 2 | 6,073 | 3,762 | 0,028 | 27,945 | |
| | Grup*Ölçüm | 1,081 | 4 | 0,270 | 0,167 | 0,954 | $p > 0,01$ | |
| Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 0,781 | 2 | 0,390 | 0,219 | 0,804 | 13,898 | |
| | Grup*Ölçüm | 2,779 | 4 | 0,695 | 0,390 | 0,815 | $p > 0,01$ | |
| Stresle Başa Çıkma | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 0,733 | 2 | 0,366 | 0,259 | 0,772 | 15,221 | |
| | Grup*Ölçüm | 4,319 | 4 | 1,080 | 0,764 | 0,552 | $p > 0,01$ | |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 2,577 | 2 | 1,288 | 0,528 | 0,592 | 23,324 | |
| | Grup*Ölçüm | 6,747 | 4 | 1,687 | 0,692 | 0,600 | $p > 0,01$ | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|--------|---|--------|-------|-------|------------------|
| FUTBOLDA PSİKOLOJİK BECERİ | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 0,015 | 2 | 0,008 | 0,446 | 0,642 | 16,578 |
| | Grup*Ölçüm | 0,006 | 4 | 0,001 | 0,085 | 0,987 | p>0,01 |
| Zorluklarla Mücadele Etme | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 0,376 | 2 | 0,188 | 0,209 | 0,812 | 7,050 |
| | Grup*Ölçüm | 3,178 | 4 | 0,795 | 0,885 | 0,478 | p>0,01 |
| Kişilerarası Yeteneklere Güvenme | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 1,475 | 2 | 0,738 | 0,636 | 0,532 | 22,025 |
| | Grup*Ölçüm | 0,594 | 4 | 0,149 | 0,128 | 0,972 | p>0,01 |
| Bireysel Yeteneklere Güvenme | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 1,462 | 2 | 0,731 | 1,332 | 0,270 | 11,476 |
| | Grup*Ölçüm | 0,553 | 4 | 0,138 | 0,252 | 0,908 | p>0,01 |
| Duyguları Kontrol Etme | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 3,083 | 2 | 1,542 | 2,055 | 0,135 | 14,026 |
| | Grup*Ölçüm | 1,835 | 4 | 0,459 | 0,611 | 0,656 | p>0,01 |
| Yaşamı Kontrol Etme | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 1,781 | 2 | 0,891 | 1,442 | 0,243 | 21,179 |
| | Grup*Ölçüm | 2,015 | 4 | 0,504 | 0,816 | 0,519 | p>0,01 |
| Kendini Adama | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 0,064 | 2 | 0,032 | 0,034 | 0,966 | 39,293 |
| | Grup*Ölçüm | 0,978 | 4 | 0,245 | 0,262 | 0,901 | p<0,01 |
| ZİHİNSEL DAYANIKLILIK | Ölçüm (Ön test-son test-izleme) | 23,476 | 2 | 11,738 | 1,233 | 0,297 | 18,514 |
| | Grup*Ölçüm | 7,529 | 4 | 1,882 | 0,198 | 0,939 | p>0,01 |

İDDFE: İleri düzey / destekleyici futbol eğitimi

Tablo 8'e göre değişkenlerin herhangi birinde ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı (Ölçüm F istatistiğine ait $p > 0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 8'e göre deney, plasebo ve kontrol grubu katılımcıların futbolda psikolojik beceri ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin psikolojik beceri eğitimi öncesinden izleme testine anlamlı farklılık göstermediği (Grup*ölçüm F istatistiğine ait $p > 0,05$), diğer bir ifadeyle farklı gruplarda olma (psikolojik beceri eğitimi alıp almama) ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin futbolda psikolojik beceriler üzerinde veya zihinsel dayanıklılık üzerinde ortak etkisinin olmadığı bulunmuştur.

4.2. Araştırmanın Nitel Bulguları

4.2.1. Katılımcıların deneyimlerine ilişkin görüşleri

Katılımcıların, amatör futbolcularda psikolojik beceri eğitimi programı deneyimlerine ilişkin görüşlerinin içerik analizi sonuçları Tablo 9'da yer almaktadır. Bu görüşme sorusuna ilişkin katılımcıların ifadeleri, “duygu düzenleme becerisi düzeyinde artış”, “imgeleme uygulamasını hayatına katma”, “yeni bilgiler ve deneyimler edinme”, “hayal gücünü geliştirme”, “anda kalmanın önemini ve faydasını görmek”, “bilinçli farkındalık düzeyinde artış” temaları altında değerlendirilmiştir.

Tablo 9

Katılımcıların amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programı deneyimlerine ilişkin görüşleri

| Deney Grubu | |
|--|----------|
| Temalar | n |
| Duygu düzenleme becerilerinde gelişme | 5 |
| İngeleme uygulamasını hayatına katma | 1 |
| Yeni bilgiler ve deneyimler edinme | 1 |
| Hayal gücünü geliştirme | 1 |
| Bilinçli farkındalık becerilerinde gelişme | 9 |
| Anda kalmanın önemini ve faydasını görmek | 1 |

Tablo 9’da görüldüğü gibi deney grubundaki katılımcılar (n=5) duygu düzenleme becerilerinde gelişme olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılardan bazılarının bu konudaki yanıtları şeklindedir: “ *Programda kendimi daha iyi kontrol edebilmeyi öğrendim. Vücudumu, düşüncelerimi. Stres azaltmaya kaynağı bunlar.*” (K1) “ *Kaygı falan oluyordu. Yani ileriye dönük ya da geçmişte yaptıklarımızla ilgili falan, o çalışmaların bazıları oturum zamanı bizi rahatlatıyordu. Yani orada olduğumuzu, o çalışma yaptığımızı falan işte hissetmiştik. Yani verimli bir şey olmuştu.*” (K2), “ *Mesela ilk başta gösteriyorsun ya tahtada işte nasılsın, şu anda ne hissediyorsun, sonrasında nasılsın diye. Mesela ilk başta negatif olsam bile. Sonrasında pozitif olmasam bile sakin oluyordum.*” (K3).

Katılımcılar (n=9) bilinçli farkındalık becerilerinde gelişme olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcılardan bazılarının bu konudaki söylemleri şu şeklindedir: “ *Normal su içerken bile yani. Su içtiğinin farkına bile varmıyoruz. Yani o suyu tadını bilmiyorsun içinde işte ne bileyim. İçine bir şey toz mu girmiş, hiç farkına varmadan direkt içiyorsun. Şimdi daha farkında olarak yapıyorum.*” (K3), “ *Önceden bu kadar ayrı da detay ve ayrıntıyla girmiyordum. Mesela bir insan tanıma konusunda, yiyecekleri tanıma konusunda falan ama artık mesela aklıma geliyor bazen. Bir şey yaparken bir şey yaptığının farkındayım.*” (K4), “ *Mesela eskisi*

gibi değil mesela hızlı yiyordum içinde ne tür şeyler yani daha çok fark etmeye çalışıyorum.’’ (K5).

4.2.2. Katılımcıların program içeriği ile ilgili görüşleri

Katılımcıların, amatör futbolcularda psikolojik beceri eğitimi programının içeriğine ilişkin görüşlerinin analiz sonuçları Tablo 10’da yer almaktadır. Bu görüşme sorusuna ilişkin katılımcıların ifadeleri, “oturumların sıklığını azaltma önerisi”, “bazı uygulamaları işlevsiz bulma”, “yeni bilgiler ve deneyimler edinme”, “oturumların sıklığını arttırma önerisi”, “program içeriğini yeterli bulma” temalarında değerlendirilmiştir.

Tablo 10

Katılımcıların amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programının içeriğine ilişkin görüşleri

| Temalar | Deney Grubu |
|--|-------------|
| | n |
| Oturumların sıklığını azaltma önerisi | 1 |
| Bazı uygulamaları işlevsiz bulma | 2 |
| Yeni bilgiler ve deneyimler edinme | 1 |
| Oturumların sıklığını arttırma önerisi | 4 |
| Program içeriğini yeterli bulma | 3 |

Tablo 10’da görüldüğü gibi deney grubundaki katılımcılar (n=4) oturumların sıklığını arttırma önerisinde bulunmuşlardır. Bunlardan bazılarının bu konudaki söylemleri bu şekildedir: “*tabii kulübün de programından dolayı mesela bir hafta yapıyorduk. 1 hafta boşluk oluyordu o arada yani şey oluyordu mesela bu ders neydi falan diyorduk.’’ (K6) “Daha uzun olabilirdi ama. Yani 8 değil 15 haftalık da olabilirdi.’’ (K7) “Daha fazla olmasını kim istemez ki?’’ (K8).*

Katılımcılar (n=2) bazı uygulamaları işlevsiz bulduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılardan bazılarının bu konudaki söylemleri şu şekildedir: “*Mantralar, ritüeller orada biraz şey yaptım, anlamsız geldi. O yani diğer şeyler bence iyiydi yani.’’ (K9), “Açıkçası ben*

çok meditasyonun çok bir işe yaradığına inanmak inanmıyordum. Yani meditasyon olarak çok bir şey yoktu benim için.” (K2).

4.2.3. Katılımcıların programdan kazandıkları kişisel faydalara ilişkin görüşleri

Katılımcıların, amatör futbolcularda psikolojik beceri eğitimi programından kazandıkları kişisel faydalara ilişkin görüşlerinin analiz sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır. Bu görüşme sorusuna ilişkin katılımcıların ifadeleri, “duygu düzenleme becerisi düzeyinde artış”, “hayal gücünü geliştirme”, “yeni bilgiler ve deneyimler edinme”, “yapılandırılmış pratiklere olan ihtiyacını fark etme”, “bilinçli farkındalık düzeyinde artış”, “takımdaşlığın önemine dair inanç”, “motivasyon düzeyinde artış” temalarında değerlendirilmiştir.

Tablo 11

Katılımcıların amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programından kazandıkları kişisel faydalara ilişkin görüşleri

| Temalar | Deney Grubu |
|--|-------------|
| | n |
| Duygu düzenleme becerisi düzeyinde artış | 2 |
| Hayal gücünü geliştirme | 2 |
| Yeni bilgiler ve deneyimler edinme | 1 |
| Yapılandırılmış pratiklere olan ihtiyacını fark etme | 1 |
| Bilinçli farkındalık düzeyinde artış | 8 |
| Takımdaşlığın önemine dair inanç | 3 |
| Motivasyon düzeyinde artış | 2 |

Tablo 11’de görüldüğü gibi deney grubundaki katılımcılar (n=8) bilinçli farkındalık düzeyinde artış olduğunu belirtmişlerdir. Bunlardan bazılarının bu konudaki söylemleri bu şekildedir: “*Yani kendime bakış açım. Yani nasıl biri olduğumu daha çok, aslında zaten biliyordum ama kendime bunu hiç sormamıştım. Bunu sorduğumda yani olumlu bir şekilde objektif şekilde baktığımda farkındalığım arttı.*” (K7), “*Bir fayda olarak oyundaki farkındalığımla arttığını söyleyebilirim.*” (K5), “*O geçmişte pişmanlık duymak çok şey kötü bir şey, kendin de acı çekiyorsun. Yani onu biraz attıysam ne mutlu bana. Yani onu*

düşünüyorum bazen onu unutmaya çalış, şu an yap. Çünkü bu an da geçecek. Bunun için pişman olma bari. Benim kazancım bu bilgiye ermek oldu.” (K3).

Katılımcılar (n=3) takımdaşlığın önemine dair inanç geliştirdiklerini belirtmiştir. Katılımcılardan bazılarının bu konudaki söylemleri şu şekildedir: *“Takım olabilmeliyiz.” (K1), “ Mesela direkt ön yargısız görüş, ön yargı gütmemek, olduğu gibi kabul edebilmek takımdakileri.” (K4).*

4.2.4. Katılımcıların program hakkındaki olumsuzluklara ilişkin görüşleri

Katılımcıların, amatör futbolcularda psikolojik beceri eğitimi programı hakkındaki olumsuzluklara ilişkin görüşlerinin analiz sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır. Bu görüşme sorusuna ilişkin katılımcıların ifadeleri, “grup üyelerinin dikkat dağıtması”, “yorgunluk sebebiyle odaklanamamak”, “oturumların sıklığını arttırma önerisi”, “bazı uygulamaları işlevsiz bulma”, “olumsuz bir deneyim yaşamadı” temalarında değerlendirilmiştir.

Tablo 12

Katılımcıların amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programı hakkındaki olumsuzluklara ilişkin görüşleri

| | Deney Grubu |
|--|--------------------|
| Temalar | n |
| Grup üyelerinin dikkat dağıtması | 1 |
| Yorgunluk sebebiyle odaklanamamak | 2 |
| Oturumların sıklığını arttırma önerisi | 1 |
| Bazı uygulamaları işlevsiz bulma | 1 |
| Olumsuz bir deneyim yaşamadı | 9 |

Tablo 12’de görüldüğü gibi deney grubundaki katılımcılar (n=9) eğitim programındaki olumsuzluklar sorulduğunda olumsuz bir deneyim yaşamadığını ifade etmiştir. İki katılımcı yorgunluk sebebiyle odaklanamadığını belirtmiştir. Bu ifadeler şöyledir: *“ Yorgun olduğumuzda mesela şöyle bir olay oluyor. Biri konuşurken ben odaklanamıyorum. Sürekli sağa sola kayıyor benim gözüm yorgun olduğumuz dönem bir o sıkıntı vardı işte onun dışında. O da zaten bir kere falan olmuştur. Onun dışında*

hiç olmadı.” (K7), “Yormuyordu ve sadece uykudan alıyordu. Başka bir şey, yataktan kalkmak kötüydü.” (K9).

Oturumların sıklığını arttırmaya yönelik bir paylaşım şu şekildedir: “Daha çok yararımızı sağladı bir tek de negatif şey oydu. Çok aralarda pratik olması. Evet unutuyorduk. Önceki oturumu unutabiliyoruz.” (K6).

4.2.5. Katılımcıların program sayesinde olduğunu düşündükleri değişime ilişkin görüşleri

Katılımcıların, amatör futbolcularda psikolojik beceri eğitimi programı sayesinde olduğunu düşündükleri değişime ilişkin görüşlerinin analiz sonuçları Tablo 13’te yer almaktadır. Bu görüşme sorusuna ilişkin katılımcıların ifadeleri, “hızlı karar verme becerisinde artış”, “psikolojik sağlamlık düzeyinde artış”, “hayal gücünü geliştirme”, “odaklanma düzeyinde artış”, “pratikleri hayata aktarabilmek”, “bilinçli farkındalık düzeyinde artış”, “duygu düzenleme becerisi düzeyinde artış” temalarında değerlendirilmiştir.

Tablo 13

Katılımcıların amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programı sayesinde olduğunu düşündükleri değişime ilişkin görüşleri

| | Deney Grubu |
|--|--------------------|
| Temalar | n |
| Hızlı karar verme becerisinde artış | 1 |
| Psikolojik sağlamlık düzeyinde artış | 1 |
| Hayal gücünü geliştirme | 1 |
| Odaklanma düzeyinde artış | 1 |
| Pratikleri hayata aktarabilmek | 2 |
| Bilinçli farkındalık düzeyinde artış | 6 |
| Duygu düzenleme becerisi düzeyinde artış | 3 |

Tablo 13’te görüldüğü gibi deney grubundaki katılımcılar (n=6) bilinçli farkındalık düzeyinde artış olduğunu belirtmişlerdir. Bunlardan bazılarının bu konudaki söylemleri bu şekildedir: “ Zihinsel olarak pozitif kalabilmenin sportif başarıda ne kadar önemli olduğunu

anladık.” (K8), “Bazı şeyleri bilmeden yapıyormuşum, bunu öğrendim. Öyle bilmeden yapıyormuşum.” (K10), Ya mesela ama ben şey totem falan tarzı şeyler yaptığımı, ya yapıyordum da hani yaptığının farkında olmuyormuşum.”(K11).

Duygu düzenleme becerisi düzeyinde artış kategorisinde yanıtlar veren sporcuların ifadelerine şunlar örnek verilebilir: *“ O ev mesela benim düşündüğüm ev imgemde, ailemleydi, onu düşünmek stresimi azalttı bazı zamanlarda.” (K1), “ Sakinleşmek için o güvenli bölgeyi onu düşünmek. Çoğu insan mesela sinirliyken aklına gelmez ki öyle bir şey onu bilmek en azından belki pratik yaptığımız için belki bir anda aklımıza gelir, belki biraz sakinleşebiliriz. En azından bunu, böyle bir yöntemin olduğunu öğrenmiş olabiliyoruz.” (K3).*

Pratikleri hayata aktarabilmek kategorisinde yanıtlar veren sporcuların ifadeleri şu şekildedir: *“ Sürekli girsek daha güzel olurdu. Sezon başından beri girsek daha güzel olurdu. Bu şekilde daha çok uygulama yapmış, alışmış olurduk.” (K7), “ Ya programdan sonra çok şey yapamadığımız için o yüzden çok bir şey farkı olmadı yani. Daha çok daha sık yapabilseydik fark olurdu belki.” (K2).*

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programının etkililiğini incelemek için elde edilen nitel ve nicel bulgular bütünleştirilerek alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Ayrıca araştırma sonuçları özetlenmiş ve bu sonuçlara dayanarak uygulayıcılar ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma

Amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitim programının etkililiğini incelemek amacıyla yapılan bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular araştırmanın denencelerine göre iki başlık altında ele alınmıştır. Bu amaçla öncelikle amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitimi programının futbolcuların psikolojik beceri düzeylerine ve sonrasında zihinsel dayanıklılık düzeylerine olan etkisine ilişkin bulgular tartışılmıştır. Bulguların tartışılmasına öncelikle nicel bulguların tartışılması ile başlanmış ve sonrasında nitel bulgularla desteklenerek bir arada yorumlanmıştır.

5.1.1. Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerine Olan Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmanın nicel verileri incelendiğinde deney, plasebo ve kontrol grubundaki katılımcıların futbolda psikolojik beceri düzeylerinin psikolojik beceri eğitimi öncesinde alınan ölçümlerden, oturumların bitişinde alınan son test ve 8 hafta sonrasında alınan izleme testinde anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir.

Bireysel görüşmeler aracılığıyla toplanan nitel verilerde ise deney grubundaki sporcuların psikolojik becerilerin bazı alt boyutları ile ilişkili olan bazı kişisel kazanımlar elde ettikleri görülmüştür. Bu kazanımlar, duygu düzenleme becerilerinde, odaklanma ve motivasyonda artış gibi becerilerle ilişkilidir.

Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitim Programının deney grubunda yer alan amatör futbolcuların Psikolojik Beceri ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılığa yol açmamasının sebeplerden biri; sporcuların oturumlardan elde ettikleri bilgileri ve deneyimleri, spor yaşamlarına aktarmak konusundaki sınırlılıkları ile açıklanabilir. Araştırma kapsamında katılımcıların psikolojik beceri düzeylerini değerlendirmek üzere kullanılan ölçeğin spor

yaşamına ilişkin davranışları değerlendirdiği göz önüne alındığında, eğitim programı aracılığıyla edinilen bilgi ve becerilerin psikolojik beceri düzeylerinde bir artışa yol açmaması olası görünmektedir. Bu kişisel kazanımların sporcuların futbol yaşantısına yansiyabilmesi için daha uzun bir zamana ihtiyaç duyuluyor olduğu düşünülebilir. Eğitim programından elde edilen bilgi ve deneyimler sporcu futbol oynarken de onu destekleyecek psikolojik becerilere ileriki zamanlarda dönüşebilir. Bu bilgiler sporcu tarafından kullanılıp, belli bir deneyim düzeyine ulaşıncaya, sporcu bunları yaşamına genellebilir (Seven, Engin; 2008). Sporcuların nitel verilerinde bu duruma paralel örnek bir cümle şu şekildedir: *'' Zaten bu antrenman- maç öncesi yaptığımız o mantralar var ya, işte onlar falan zaten daha önceden yaptığım için, onlar zaten bildiğim bir şeydi. Benim için işe yaramıyor ya her seferinde yine çok ümitle yapmaya çalıştım ama bir şey olmadı yani.(K2).''*

Futbolda psikolojik beceriler kavramının alt boyutlarını tartışma kapsamında yeniden hatırlamak gereklidir. Alt boyutlar şu şekildedir; imgeleme, bağlılık gösterme, baskı altında doruk performans ortaya koyma, stresle başa çıkma, karşılaşma kaygısını yönetme (Konter, 2002). Bu alt boyutlarda farklılaşmanın gerçekleşebilmesi için 8 oturumluk eğitim programı süresince pek çok egzersiz ve bilgilendirici teknikler uygulanmıştır. Bu egzersizler daha çok bireysel olarak da uygulanabilecek egzersizler olarak seçilmiştir. Bu seçimin amacı sporcuların bireysel çabaları ile de gelişim göstermeye devam edebilmeleri olarak düşünülmüştür. Beckmann ve Elbe (2015) sporcuların hem bireysel olarak hem de takımlar halinde psikolojik beceri eğitimi yoluyla zihinsel becerileri geliştirebileceklerini vurgulamıştır. Bu bağlamda baskı altında doruk performans ortaya koyma, stresle başa çıkma ve karşılaşma kaygısını yönetme alt boyutlarının ortak bileşenlerinden biri olan duygu düzenleme egzersizleri programda sıklıkla meditasyon egzersizleri yoluyla uygulanmıştır. Meditasyonun sporcular açısından faydası ve performansına olan etkisi, stres ve kaygıyı kontrol etmedeki işlevi bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Colzato ve Kibele, 2017). Bununla birlikte imgeleme alt boyutunda da meditasyonel uygulamalarla artış görüleceği düşünülmüştür. Tüm bu uygulamaların zihinsel antrenman uygulamaları ile benzerliğini ifade etmek gerekir. Sporda zihinsel antrenman kavramına ise Ekmekçi (2017) ve Beşler (2020); çeşitli nefes teknikleri, zihinde canlandırmalar, meditasyon yaparak doğru oturuş ve postür, vucüt ısısının düzenlenmesi, kalp ve zihin uyumunun (coherence) sağlanması, zihinsel ve fizyolojik teknikler aracılığı ile sporcuların odaklanmalarını, konsantrasyonlarını artırmak, stres ve kaygıyı kontrol edebilmelerini sağlamak için yapılan uygulamalar olarak tanımlamışlardır. Program içerisinde bulunan uygulamalarda da benzer yöntemler kullanılmıştır.

Beşler (2020)'in Germer (2009) ile Baltzell ve Akhtar (2014)'dan aktardığına göre zihinsel antrenmanın etkilerini görebilmek için en az 8 ila 12 hafta arası süreyle uygulamalar yapmak gerekmektedir. Benzer şekilde psikolojik beceri eğitim programlarının da 6 ila 12 hafta arasında değişim gösterdiği görülmektedir (Urfa ve Aşçı, 2018; Afacan, 2019; Ballıkaya, 2020; Yıldırım, 2021; Metan, 2022; Orhan, 2023). Ancak sporcuların oturlara düzenli katılımı ve oturma zamanlarının rutin haline gelmesi de önem taşımaktadır. Araştırmacının çalışmasında anlamlı farklılaşmaya ulaşamamasının sebeplerinden birinin sporcuların gün içerisindeki yoğunluğu sebebiyle zaman zaman programın iki oturumu arasında 1 hafta boşluk bırakmak durumunda kalması olabilir. Bunun yanı sıra sporcular yoğun günlük programları sebebiyle ek uygulamalar yapamamıştır. Bu da uygulamaların içselleştirilmesi konusunda kısıtlayıcı olmuş olabilir. Bu durumun olumsuz etkilerini nitel görüşmede ifade eden sporcular şöyle söylemişlerdir: “*Mesela yani tabii kulübün de programından dolayı mesela bir hafta yapıyorduk. 1 hafta boşluk oluyordu o arada yani şey oluyordu mesela bu ders neydi falan diyorduk (K6).*”

Sporcuların nitel verilerde ve oturumlar sırasında sözel olarak da ifade ettikleri üzere, oturlara zihinsel ve fiziksel olarak yorularak gelmeleri, zaman zaman oturumların sporcuların dinlenme süresinde gerçekleştirilmek durumunda kalması sporcuların oturlara gelme konusundaki motivasyon düzeyini etkilemiş olabilir. Aynı zamanda bu durum sporcuların oturumlarda uygulamalardaki konantrasyon seviyesinin düşmesine sebep olmuş olabilir. Yapılan uygulamalar zihinsel uygulamalar olduğu için konantrasyon gerektirmektedir. Bunu sporcular nitel görüşmelerde de ifade etmişlerdir: “*Yorgun olduğumuzda mesela şöyle bir olay oluyor. Biri konuşurken ben odaklanamıyorum. Sürekli sağa sola kayıyor benim gözüm yorgun olduğumuz dönem bir o sıkıntı vardı işte (K 7).*”

Oturumlar sırasında not alınan bir başka durum ise uygulamaların bazılarının zihinsel ve fiziksel olarak sakinleştirici etkisi olması sebebiyle sporcuların oturumlarda hızla egzersiz yapma aşamasına geçmek istediğidir. Bu durum uygulayıcı açısından ise motive edici olmuştur. Aynı zamanda bu tür egzersizler sporcuların oturlara katılmayı isteğini de arttırmıştır.

Toplumsal olarak futbolcuların nasıl davranmaları, nasıl giyinmeleri, nasıl konuşmaları gerektiğine dair bazı ön yargıların olduğu söylenebilir. Bu ön yargılardan birisi de futbolda duyguya yer olmadığıyla ilgilidir. Bu durum sporcularda; hangi duyguları hissetmeleri ve hangi duyguları hissetmemeleri gerektiğine dair bir baskı oluşturabilir. Bu bağlamda sporcular; bazen tanımlayamadıkları, bazen de dile getirmekten çekindikleri duygular sebebiyle kendilerini yetersiz veya zayıf hissedebilmektedir. Futbol tarihinden bu

yana, sporculara çoğu zaman duygulara karşı mesafeli durması öğütlenilmiştir. Öfke ve kaygı diğer duygulara oranla diğer kişiler tarafından daha kolay gözlemlenebilen duygulardır ve bu duygular kontrol edilmediğinde sporcuların oyun ensasında hata yapacağı düşünülmektedir. Bu duyguların; hem sporcunun karar verme becerisi, konsantrasyon düzeyi gibi zihinsel süreçlerini, hem de takımın genel başarısını etkileyeceği düşünülür. Sporcuların uygulama sırasında futbolculara dair var olan bu tabu düşünceler sebebiyle, duygu farkındalığına mesafeli oldukları ve zaman zaman zihinsel etkinliklere karşı ön yargıya sahip oldukları görülmüştür. Bu durum başlangıçta sporcularda zihinsel bir dirence sebep olmuş olabilir. Ne var ki uygulamaların amacı ve zihinsel olarak rahatlatıcı etkisi hızla kavranmıştır. Bunun sonucunda sporcuların uygulamalar sırasında çok daha istekli olduğu uygulayıcı tarafından gözlemlenmiştir.

Altınordu Futbol Akademisi'nde eğitim gören sporcular araştırmacının eğitim programını uyguladığı sırada hâlihazırda pekçok eğitim almaya devam etmektedir. Verilen eğitimlerin birisi de düzenli olarak gerçekleştirilen, akademi bünyesinde çalışmakta olan psikolog veya psikolojik danışman tarafından sporculara sunulan, psikososyal gelişim eğitimidir. Eğitim programının başında yapılan ön test uygulaması sırasında sporculara *Kaç yıldır Altınordu Futbol Akademisi'nde eğitim alıyorsun?* sorusu da sorulmuştur. Futbol sezonu başlangıcından futbol sezonu sonuna dek eğitim almaya devam eden sporcuların Altınordu Futbol Akademisi'nde ne kadar süredir eğitim aldıkları, nicel verilerin analizinde karıştırıcı değişken olabileceği için önemli bulunmuştur. Bu sebeple nicel verilerin analizinde sporcuların kaç yıldır Altınordu Futbol Akademisi'nde eğitim aldığına dair değişken analizlerde kontrol değişkeni olarak ele alınmış ve sabit tutulmuştur. Bir diğer açıdan ise sporcuların sürekli eğitim gördükleri bir düzende psikolojik beceri eğitim programı yapıldığında sporcuların bunu rutinin içerisinde bir 'ders' niteliğinde algılıyor olması, başlangıçta sporcuların eğitim programına ön yargıyla yaklaşmalarına sebep olmuş olabilir. Ancak araştırmacının görüşlerine göre zamanla bu algı git gide azalmıştır.

Altınordu Futbol Akademisi'nde yatılı kalarak, belirli bir disiplin düzeyinde yaşamını sürdüren ve her anında antrenörler, uzmanlar veya kulüp çalışanlarıyla beraber olan sporcular, akademi bünyesine elemelerden geçerek katılmaktadır. Bu elemelerden geçip ileri düzey futbol eğitimini belirli süredir almakta olan ve milli takım sporcularının pekçoğunun aralarından seçildiği üst düzey sporcuların, akademiye eğitim almayan diğer sporculara nazaran daha yüksek becerilere sahip olması muhtemeldir. Bu şartlar göz önüne alındığında sporcuların program bitiminde nicel boyutta anlamlı bir farklılaşma göstermemesinin sebeplerinden birinin bu olabileceği dikkate alınmalıdır.

Araştırma kapsamında uygulanan Psikolojik Beceri Eğitim Programı, bilimsel araştırmaları temel alarak ve uzman görüşüne dayalı olarak hazırlanan bir eğitim programıdır. Diğer yandan, araştırmının katılımcısı olan amatör futbolcular eğitim süreçleri boyunca çok fazla sayıda farklı eğitimler almaktadırlar. Bunun yanında sosyal medya gibi ortamlardan alanları ile ilgili bilimsel değeri tartışmalı olabilecek pek çok bilgiye maruz kalmaktadır. Bu bağlamda katılımcıların çok fazla bilgi ve uyarıcıya maruz kalmanın sonucu olarak bu bilgilerin işlevselliği ve etkililiği ile ilgili ön yargılara sahip olabilecekleri düşünülmektedir. Bu da öğrenenin öğrenme merakını olumsuz etkileyebilmektedir (Seven ve Engin, 2008). Uygulanan Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitim Programının sporcular tarafından daha önceki deneyimlerinden öğrenmiş olabilecekleri ‘önemli olan bireysel olarak ne kadar teknik çalıştığım, psikolojik müdahaleler bazen işlevsizdir’ gibi bir ön yargıyla yaklaşılacağı için fayda sağlamamış olabileceğinin de göz önünde bulundurulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu ön yargıya katılımcılardan birinin (K 2) şu sözleri örnek verilebilir: *‘‘Seninle bu programı yapmadan önce meditasyonu çok denedim ama bir sonuç yoktu. Çünkü görüyorduk yani internette falan. Ama hiçbir zaman tabi ki kendi antrenmanımdan çok yapmadım’’*.

Programda yapılan mindfulness aktiviteleri duygusal farkındalığı da beraberinde getiren uygulamalardır. Ancak sporcular çeşitli zorlayıcı koşullarda duygularını inkar etme tercihinde bulunarak daha uzun süre zor koşullar altında performans göstermek durumunda kalabilirler. Uygulanan programın nicel bulguları dikkate alındığında sporcuların duygularını fark etmekten çok, onlara duyarsız kalmayı tercih etmiş olabileceği düşünülebilir.

5.1.2. Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Olan Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmanın nicel verileri incelendiğinde; deney, plasebo ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin psikolojik beceri eğitimi öncesinde alınan ölçümlerde ve oturumların bitişinde alınan son test ile 8 hafta sonrasında alınan izleme testinde anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Psikolojik beceri programlarının çoğu; kendi kendine konuşma, imgeleme, uyarılmanın düzenlemesi, rahatlama ve hedef belirleme gibi bilişsel ve davranışsal teknikleri ve son zamanlarda zihinsel dayanıklılık eğitimini içerir (örneğin, Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009). Psikolojik beceri eğitim programlarında çoğunlukla sporcuya birden fazla teknik öğretilir ve sonrasında bu teknikler sporcular tarafından kullanılır. Psikolojik beceri

programlarının içeriğinde zihinsel dayanıklılık geliştirme amacı olanlar da bulunmaktadır (Gerber ve arkadaşları, 2018; Golby ve Wood, 2016; Miçoğulları ve Ekmekçi, 2017; Mleziva, 2014; Orhan, 2023). Bu araştırma kapsamında ele alınan zihinsel dayanıklılık değişkeninin alt boyutları şu şekilde sıralanabilir: *Zorluklarla mücadele etme, kişiler arası yeteneklere güvenme, bireysel yeteneklere güvenme, duyguları kontrol etme, yaşamı kontrol etme, kendini adama* (Soylu, Sağkal ve Özdemir, 2019).

Spor psikologları tarafından önerilen zihinsel becerilerin odak noktası stresli (olumsuz) durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmak olsa da, spor psikologları ayrıca sporcuların başarı ile etkili bir şekilde başa çıkmak için zihinsel olarak güçlü olmaları gerektiğini düşünmektedir. Bazıları başarı elde etmenin, özellikle de tekrarlanan başarıların, doğrudan özgüveni oluşturduğuna ve kişiyi zihinsel olarak daha dayanıklı hale getirdiğine inanıyor olsa da, bu beklendiği gibi otomatik olarak gerçekleşmez (Weinberg, Freysinger, Mellano; 2018). Geliştirmek adına yapılan uygulamalar kimi zaman Mental Dayanıklılık Programları olarak isimlendirilmektedir, kimi zaman ise bu egzersizler Psikolojik Beceri Antrenmanlarının içeriğinde bulunabilir. Bu çalışmada da benzer şekilde psikolojik dayanıklılık geliştirme amacı Psikolojik Beceri Eğitim Programına dahil edilmiştir.

Clough ve diğerleri (2002) zihinsel olarak dayanıklı bireylerin sosyal ve dışa dönük olma eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Sakin ve rahat kalabildikleri için birçok durumda rekabetçidirler ve diğerlerine göre daha düşük kaygı düzeylerine sahiptirler. Yüksek bir kendine inanç duygusu ve kendi kaderlerini kontrol edebileceklerine dair sarsılmaz bir inançla, bu bireyler rekabet veya zorluklardan nispeten etkilenmeden kalabilirler (s 38). Bu bakımdan Clough ve diğerlerinin (2002) yaptığı tanım, araştırma kapsamında kullanılan psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kişiler arası yeteneklere güvenme, duyguları kontrol etme ve yaşamı kontrol etme alt boyutlarını kapsayıcıdır. Ancak Clough ve diğerleri, yaptıkları bu tanımla beraber psikolojik dayanıklılığı, bu kavrama dair teorilerin temelinde bir kişilik boyutu olarak görmektedir (Crust, 2007). Araştırmanın sonucu bu bakış açısıyla yorumlandığında, yapılan 8 oturumlu psikolojik beceri eğitim programının, bir kişilik boyutu olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılık oluşturması için daha uzun soluklu bir program haline getirilmesi gerektiği söylenebilir. Bu yorumu destekleyici bir çalışma sonucu Miçoğulları ve Ekmekçi (2017)'nin çalışması gösterilebilir. Miçoğulları ve Ekmekçi (2017) çalışmalarında psikolojik beceri eğitiminin Türk profesyonel futbol takımında zihinsel dayanıklılığı artırmadaki etkinliğini değerlendirmişlerdir. Araştırmada 26 sporcuya, 16 haftalık bilişsel-davranışçı kavramsal çerçeve temelli psikolojik beceri antrenmanı programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyi, psikolojik iyi

oluş düzeyi anlamlı düzeyde artmıştır. Başka bir araştırmada ise Yazıcı, Mergan ve Kargün 2022 yılında 420 sporcu ile çalışmıştır. Araştırmanın amacı aktif olarak spor yapan sporcu öğrencilerin zihinsel dayanıklılığında sporda psikolojik becerilerin rolünü belirlemek, birbirleriyle ve bazı değişkenlerle olan ilişkilerinin çözümlemesini yapmaktır. Sporculara herhangi bir müdahale programı uygulanmadan yapılan bu araştırmanın önemli sonuçlarından birisi sporcuların psikolojik becerilerinden olan zorluklarla başa çıkabilme, konsantrasyonu sağlayabilme, öğrenmeye açıklık, güven, başarı motivasyonu, hedef belirleme ve zihinsel hazırlık becerilerinin zihinsel dayanıklılıktaki toplam varyasyonun %44'ünü açıkladığıdır. Bu araştırmanın sonucunda araştırmacılar psikolojik becerilerin zihinsel dayanıklılığı belirlemede önemli rolünün olduğu söylenebileceğini belirtmiştir.

Günümüze değin zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesine ilişkin bilgilerin çoğu antrenörler ve sporcularla yapılan görüşmelerden elde edilmiştir (Weinberg, Freysinger, Mellano; 2018). Örneğin, Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2009a) zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde antrenörün rolünü tanımlayan dört tema rapor etmiştir: (a) antrenör-sporcu ilişkileri, (b) antrenörlük felsefesi, (c) antrenman ortamı ve özel stratejiler ve (d) olumsuz deneyimler ve etkiler. Bir başka çalışma sporcuların zihinsel dayanıklılığın gelişimine ilişkin görüşlerine odaklanmıştır (Connaughton, Wadley, Hanton ve Jones; 2008). Sonuçlar, sporcuların zihinsel dayanıklılık gelişimlerinde bireysel çabalarının yanı sıra belirli koçluk davranışlarının ve spor ortamının destekleyici doğasının da önemli olduğunu düşündüklerini ortaya koymuştur. Bu psikolojik beceri eğitimi programının sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılık oluşmama sebeplerinden biri, programa sporcuların birebir olarak çalıştığı ve etkilendiği yegâne kişiler olan antrenörlerin eğitim sürecine dahil edilmemiş olması olabilir.

Jones ve arkadaşları (2002, s 213) sporda psikolojik dayanıklılık kavramı için önemli olan iki durumu bu cümle ile belirtmiştir: “Zihinsel dayanıklılık, genel olarak, sporun sporcuya yüklediği birçok taleple (rekabet, antrenman, yaşam tarzı) rakiplerinden daha iyi başa çıkmayı; özel olarak, baskı altında kararlı, odaklanmış, kendinden emin ve kontrollü kalma konusunda rakiplerinden daha tutarlı ve daha iyi olmayı sağlayan psikolojik üstünlüğe sahip olmaktır”.

Thelwell, Weston ve Greenlees (2005) tarafından yapılan bir çalışma, profesyonel futbolculardan oluşan bir örnekleme Jones ve arkadaşlarının (2002) bu sözlerini doğrulamayı amaçlamıştır. Bu çalışmada öncelikle, zihinsel dayanıklılığı tanımlamak ve zihinsel olarak dayanıklı futbolcuların özelliklerini incelemek amacıyla 6 profesyonel futbolcuyla bireysel görüşmeler yapılmıştır. Sonrasında, bireysel görüşmelerde ortaya çıkan zihinsel dayanıklılık

tanımlarını ve özelliklerini doğrulamak için 43 profesyonel futbolcuya ulaşılmıştır. Jones ve arkadaşları (2002) tarafından öne sürülen, *başarıya ulaşacağına dair her zaman tam bir öz inanca sahip olmak*, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek kabul edilen futbolcunun en üst sıradaki özelliği olarak belirtilmiştir. Bu durum araştırmacının bu çalışmada ele aldığı McGeown ve diğerlerinin 2018 yılında yayınladıkları makaledeki Zihinsel Dayanıklılık değişkeninin alt boyutlarından olan Bireysel Yeteneklere Güvenme alt boyutunun diğer çalışmalarda sporcular tarafından da önemli olarak belirtildiğini göstermektedir. Araştırmanın nicel verilerinde bir farklılaşma görülmemiş olmasına rağmen sporcularla yapılan bireysel görüşmelerde şu cümleler sporcuların nitel veriler açısından gelişim gösterdiğini belirtmektedir. Bireysel yeteneklere güvenme alt boyutuna istinaden sporculardan birinin programdan sağladığı kazanca dair şu sözleri örnek verilebilir: *“Böyle psikolojini sağlam tutmaya, motivasyonunu sağlam tutmaya yönelikti” (K 8).*

Vella-Fondacaro (2023) çalışmasında, on seanslık psikolojik beceri eğitimi ve farkındalık temelli müdahalenin (PSTMI) ulusal lig futsal oyuncularının (n = 13) zihinsel dayanıklılık, rekabet kaygısı ve atletik başa çıkma becerileri üzerindeki etkisini analiz etmiştir. Sonuçlar, program sonrasında zihinsel dayanıklılık, bilişsel kaygı ve başa çıkma becerilerinde orta ila büyük ölçekte önemli gelişmeler olduğunu ortaya koymuştur. Nitel veri analizi sonuçları programın sporcular tarafından iyi karşılandığını ve sporcuları faydalı psikolojik becerilerle donatarak futsalda daha fazla spor psikolojisi kaynağına olan ihtiyacı vurgulamıştır. Bu çalışmada benzer şekilde amatör sporcular yapılan uygulamaların olumlu karşılandığını belirtmişlerdir. Bu duruma örnek olarak katılımcının şu cümlesi örnek verilebilir; *“(K 6) Ben yaptığımız uygulamaları sevdim, daha çok yapmak da güzel olurdu.”*. Yeni kavramlarla tanıştıklarını ifade etmişlerdir. Bu duruma örnek olarak K 5 şunları söylemiştir: *“içerik aslında çok yoğun, yani bir sürü farklı farklı yöntemler var. Onları öğrenmek ya benim en çok hoşuma giden şeydi. O stres anında güvenli bölgeye gitmek. Gerçekten ben bunu deniyorum hala. O gerçekten işe yarıyor. Böyle vücudumla stres yani yok gibi böyle hissediyorum öyle bir şey olur ya, böyle o yok oluyor gibi hissediyorsun ama çok güzel bir şey. Benim hoşuma gitti.”*

Araştırmadan elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, araştırma kapsamında geliştirilen ve uygulaması yapılan amatör futbolculara yönelik psikolojik beceri eğitim programının nicel bulgular dikkate alındığında psikolojik beceriler ve zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmekle birlikte, nitel bulgulara göre katılımcıların programın etkilerine yönelik olumlu görüşlere sahip olduğu görülmüştür. Nitel bulguların içerikleri incelendiğinde, katılımcıların özellikle bilinçli farkındalık becerilerinde

artışlar olduğunu belirttikleri dikkat çekmektedir. Araştırmanın nicel boyutunda programın etkililiği araştırmanın bağımlı değişkenleri olarak belirlenen psikolojik beceri düzeyi ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri açısından incelenmiştir. Bir diğer ifadeyle katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirmeye yönelik nicel bir ölçüm yapılmamıştır. Araştırmanın nicel bulgularının nitel bulgular ile desteklenmemesinin söz konusu durumdan etkilendiği söylenebilir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu başlık altında araştırmadan elde edilen bulgular ışığında genel bir değerlendirme yapılarak elde edilen sonuçlar ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmaktadır.

5.2.1. Sonuç

Amatör futbolcularda Psikolojik Beceri Eğitim Programının etkililiğini incelemeyi amaçlayan bu araştırmadan elde edilen başlıca sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırmanın nicel sonuçlarına göre, psikolojik beceri değişkeni toplam puanları açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde bir fark oluşmamıştır. Bu sonuca göre psikolojik beceri eğitim programı deney grubundaki amatör sporcuların psikolojik beceri düzeyini anlamlı düzeyde etkilememiştir.
2. Psikolojik beceri değişkeninin alt boyutları olan imgeleme, bağlılık gösterme, baskı altında doruk performans ortaya koyma, stresle başa çıkma, karşılaşma kaygısını yönetme düzeyleri açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde bir fark oluşmamıştır.
3. Araştırma nicel değişkenlerinden bir diğeri olan zihinsel dayanıklılık değişkeni puan ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde bir fark oluşmamıştır. Bu sonuca göre psikolojik beceri eğitim programı amatör sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyini anlamlı düzeyde etkilememiştir.
4. Araştırmanın nitel bulgularına göre deney grubundaki sporcuların programa dair deneyimleri şu temaları içermektedir: “Duygu düzenleme becerisi düzeyinde artış”, “İmgeleme uygulamasını hayatına katma”, “Yeni bilgiler ve deneyimler edinme”, “Hayal

gücünü geliştirme”, ”Bilinçli farkındalık düzeyinde artış”, ”Anda kalmanın önemini ve faydasını görmek”.

5. Araştırmanın nitel bulgularına göre deney grubundaki sporcuların program içeriği ile ilgili görüşleri şu temaları içermektedir: ” Oturumların sıklığını azaltma önerisi”, ”Bazı uygulamaları işlevsiz bulma”, ”Yeni bilgiler ve deneyimler edinme”, ”Oturumların sıklığını arttırma önerisi”, ”Program içeriğini yeterli bulma”.

6. Araştırmanın nitel bulgularına göre deney grubundaki sporcuların programdan kazandıkları kişisel faydalar ile ilgili görüşleri şu temaları içermektedir: ” Duygu düzenleme becerisi düzeyinde artış”, ”Hayal Gücünü Geliştirme”, ”Yeni bilgiler ve deneyimler edinme”, ”Yapılandırılmış pratiklere olan ihtiyacını fark etme”, ”Bilinçli farkındalık düzeyinde artış”, ”Takımdaşlığın önemine dair inanç”, ”Motivasyon düzeyinde artış”.

7. Araştırmanın nitel bulgularına göre deney grubundaki sporcuların program hakkındaki olumsuzluklarla ilgili görüşleri şu temaları içermektedir: ” Grup üyelerinin dikkat dağıtması”, ”Yorgunluk sebebiyle odaklanamamak”, ”Oturumların sıklığını arttırma önerisi”, ”Bazı uygulamaları işlevsiz bulma”, ”Olumsuz bir deneyim yaşamadı”.

8. Araştırmanın nitel bulgularına göre deney grubundaki sporcuların program sayesinde olduğunu düşündükleri değişim ile ilgili görüşleri şu temaları içermektedir: ”Hızlı karar verme becerisinde artış”, ”Psikolojik sağlamlık düzeyinde artış”, ”Hayal gücünü geliştirme”, ”Odaklanma düzeyinde artış”, ”Pratikleri hayata aktarabilmek”, ”Bilinçli farkındalık düzeyinde artış”. ”Duygu düzenleme becerisi düzeyinde artış”.

5.2.2. Öneriler

Araştırmadan edinilen sonuçlar ışığında gelecekte yapılacak çalışmalara katkıda bulunmak amacıyla araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik bazı önerilere yer verilmektedir.

5.2.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmada yer alan katılımcıların mindfulness düzeylerine ilişkin herhangi bir ölçüm yapılmamıştır. İleride yapılacak araştırmalarda sporcuların mindfulness düzeyinin de ölçülmesi önerilmektedir.

2. Bu araştırmada deney, kontrol ve plasebo grupları oluşturulmuş; üç ölçüm yapılarak güçlü bir desen oluşturulmaya çalışılmıştır. Ancak eğitim programında ölçülmüş olan değişkenler uzun vadede farklılaşabilecek değişkenlerdir. Bu araştırmada izleme verileri son test uygulamasından 8 hafta sonra toplanmıştır. Bu bağlamda izleme verilerini daha ileri bir tarihte toplamak veya ikinci bir izleme testi yapılması aydınlatıcı olabilir.

3. Bu araştırma kapsamında uygulama yapılan sporcuların yoğun günlük programı göz önünde bulundurularak oturum süreleri ve sıklığı planlanmıştır. Ancak katılımcıların nitel görüşmelerde sıklıkla tekrarladıkları şekilde oturum sıklığının ve oturum sayısının arttırılması önerilebilir. Bu doğrultuda program içeriği alt boyutlar temelinde zenginleştirilebilir.

4. Bu araştırma yalnızca Altınordu Futbol Akademisi'nde eğitim gören amatör futbolcular ile yürütülmüştür. Farklı spor branşı ve farklı akademi merkezlerindeki sporcularla uygulama yapılarak, karşılaştırılabilir olarak programın etkililiği test edilebilir.

5. Amatör futbolcularda psikolojik beceriler eğitim programının grup eğitimi olarak uygulaması denenmiştir. Özellikle bireysel olarak yapılacak uygulamalarda etkililiğinin test edilmesi önerilmektedir.

6. İleriki çalışmalar oturum sayısını sporcuların ihtiyaç duyduğunu belirttiği gibi arttırabilir, oturumların sıklığını arttırabilir ve izleme testinin verilerini toplamak için son testin uygulanma tarihinden itibaren daha uzun süre bekleyerek izleme testini uygulayabilirler. Bu durum sporcuların aldıkları bilgileri içselleştirmeleri noktasında yardımcı olacaktır.

5.2.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Programın etkililiğinin artması için oturum sayısı 10- 12 oturum olacak şekilde planlanabilir. Oturumların arasındaki zamanda da sporcularla zihinsel çalışmalar yapılmaya devam edilebilir. Oturumların haftalık sıklığı arttırılabilir.

2. Oturumların sonunda uygulamacılar oturumlara dair görüşlerini detaylıca belirtebilir. Bu ifadeler de nitel verilerin kapsamında analiz edilebilir.
3. Program dahilindeki uygulamaların mindfulness kavramı ile ilişkisi göz önünde bulundurularak, programın adı 'Mindfulness Temelli Futbolda Psikolojik Beceriler Eğitimi' olarak değiştirilebilir.
4. Uygulama öncesinde çalışma grubunun ihtiyaçlarının belirlenmesi adına 'İhtiyaç Analizi' yapılması önerilmektedir.
5. Çalışmaların küçük gruplarla uygulanması, sporcuların paylaşımlarında daha içten ve rahat olması; uygulamalarda daha aktif bir rol alabilmesi açısından iyi olacaktır. Bu sebeple programın takımın iki gruba bölünerek uygulanması önerilmektedir.
6. Uygulamaların co-leader ile beraber yapılması grup yönetimi ve organizasyonu açısından kolaylaştırıcı olacaktır. Co-leader olmadığı durumlarda oturumlara takım antrenörünün katılımı da önerilmektedir.
7. Uygulamacıların; uygulama öncesinde planlarını teknik ve idari ekip ile paylaşmaları, onların da desteği ile bu uygulamayı yapmaya başlamaları oldukça değerlidir. Bu destek sayesinde sporcuların da uygulamalara inancı artacak ve katılım motivasyonları yükselecektir.
8. Antrenman programları bir bütün olarak ele alındığında, sporcuların teknik ve fizyolojik durumunu geliştirmeye gösterdiği özen kadar, psikolojik becerilerinin gelişebilmesi için zihinsel antrenmanlara da düzenli ve istikrarlı şekilde katılmaları desteklenmelidir.
9. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Türkiye Futbol Federasyonu ve bu kurumlara bağlı müdürlüklerle iş birliği geliştirilerek spor kariyerinde ilerlemek isteyen sporcularla bu eğitimin güncellenerek uzmanlarca uygulanması sağlanabilir.
10. Üniversitelerde spor psikolojisi alanındaki eğitimlerin artırılması ve bu alanda çalışan psikolojik danışmanların niteliğinin ve niceliğinin artırılması desteklenmelidir.

Üniversitelerin ilgili bölümlerinin koordinatörlüğünde bu alanda multidisipliner eğitimlerin düzenlenmesi önerilmektedir.

11. Spor alanında aldıkları eğitimler sonrasında yetiştirilmiş psikolojik danışmanların bu alanda çalışmaya teşvik edilmesi ve kulüpler tarafından da istihdam edilmesi önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Acıbuca, A. (2023). *Fitness yapan bireylerin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Afacan, E. (2019). *The effect of 6-weeks psychological skill (mental) training on the football referees' self-confidence, anxiety, and professional burn-out levels* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Manisa.
- Afacan, E., Yazıcılar Özçelik, İ., Cobanoğlu, G., & Hasırcı, S. (2020). Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanında Etik Değerler. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 155-176. <https://doi.org/10.20493/birtop.738470>
- Akar, A. (2018). *Çocuk ve ergenler için psikolojik sağlamlık geliştirme programı*. Ankara: Pegem.
- Akbay, D. (2023). *Elit kadın ve erkek voleybolcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Tokat.
- Akkarpat, İ. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özsaygı ve kaygı üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aktepe, K. (1999). *Zihinsel antrenman*. Ankara: Aydoğdu Ofset.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aldemir, Y. G., Biçer, T., & Kale, E. K. (2014a). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.

- Aldemir, Y. G., Biçer, T., & Kale, E. K. (2014b). Elit futbolcularda imgeleme çalışmalarının benlik algısı üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-15.
- Alpay, M. R. (2021). *Farkındalık temelli beden eğitimi derslerinin ilkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altıntaş, A., & Bayar-Koruç, P. (2017). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Altıparmak, Y. (2019). *İmgeleme ve kişilik: Temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Alvord, M. K., Zucker, B., & Grados, J. J. (2011). *Resilience Builder Program for children and adolescents: Enhancing social competence and self-regulation—A cognitive-behavioral group approach*. Research Press.
- Anthony, H., & McLean, L. A. (2015). Promoting mental health at school: Short-term effectiveness of a popular school-based resiliency programme. *Advances in School Mental Health Promotion*, 8(4), 199-215.
- Aşçı, F. H., & Urfalı, O. (2018). On Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özsaygı, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 29(3), 131-146.
- Atalay, Z. (2023, Kasım 13). MBSR Eğitim Hakkında. <https://www.mindfulnessinstitute.com.tr/mbsr>

Aygün, Ö. (2022). *Covid 19 salgını sürecinde yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü durumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>

Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayıncılık.

Ballıkaya, E. (2020). *Psikolojik beceri antrenmanının liseli sporcularda sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve performans stratejileri üzerine etkisinin incelenmesi / Analyzing effects of the psychological skill training on the performance strategies and coping skills with sportive problems of high school athletes* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi.

Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 160-173.

Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi* (3. baskı). Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Bayram, D., & Turgut Çönkü, D. (2020). *Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: Aileler ve Eğitimciler İçin Uygulamalı El Kitabı* (1. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Beckmann, J., & Elbe, A. M. (2015). *Sport psychological interventions in competitive sports*. Newcastle, England: Cambridge Scholars Publishing.

Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic Insight*, 6(1), 1-19.

Bengtsson, M. (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *Nursing Plus Open*, 2, 8-14.

- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*(4), 320-333.
- Beşler, H. K. (2020). Doktora, R. B. D. Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık Ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi. In A. Bingöl Diedhiou (Ed.), *Sporda Zihinsel Antrenman* (ss. 51-64). İstanbul.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness, 3*, 235-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.
- Black, D. S., Cole, S. W., Irwin, M. R., Breen, E., St. Cyr, N. M., Nazarian, N., ... & Lavretsky, H. (2013). Yogic meditation reverses NF- κ B and IRF-related transcriptome dynamics in leukocytes of family dementia caregivers in a randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology, 38*(3), 348-355.
- Bozkurt-Polat, E., & Aydın, F. (2023). Okul öncesi çocukları için okul temelli sosyal-duygusal eğitim programları. In İ. Ulutaş & E. Ömeroğlu (Eds.), *Erken çocukluk eğitiminde duygusal zekâ*. Ankara: Pegem Akademi.
- Brewer, B. W. (2009). *Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*. John Wiley & Sons.
- Brown, D. J., & Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine, 47*, 77-99.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822.

- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (14. Baskı). Ankara: PEGEM Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005). Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(4), 278-285. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1204_9
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Clough, P. J., & Earle, K. (2002). When the going gets tough: A study of the impact of mental toughness on perceived demands. *Journal of Sports Sciences*, 20(1), 61. <https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
- Colzato, L. S., & Kibebe, A. (2017). How different types of meditation can enhance athletic performance depending on the specific sport skills. *Journal of cognitive enhancement*, 1(2), 122-126. <https://doi.org/10.1007/s41465-017-0017-y>
- Connaughton, D., Wadley, Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26, 83-95.

- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. London and New Delhi: Thousand Oaks, Sage Publications, Inc.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim Araştırmaları: Nitel ve Nicel Araştırmanın Planlanması, Yürütülmesi ve Değerlendirilmesi*. İstanbul: Edam.
- Creswell, J. W. (2020). *Nitel Araştırma Yöntemleri* (M. Bütün & S. B. Demir, Çev.). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Çakar, A., & Türkçapar, Ü. (2023). Üniversite öğrenimi gören ve okul takımlarında yer alan bireylerin psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 8(1), 148-160.
- Çam, O., & Büyükbayram, A. (2017). Nurses' resilience and effective factors. *Journal of Psychiatric Nursing*, 8(2), 118-126.
- Çekiç, İ. (2023). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık: bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş çerçevesinden bir bakış* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çelik, E. O. (2019). *Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Çetin, C., & Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemic process and psychological resilience: sample of students from a public university. *Eurasian Journal of Researches in Social and Economics*, 7(5), 170-189.

- Çınar, M. N. (2019). *Sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357-376. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.357>
- De Raedt, R., Baert, S., Demeyer, I., Goeleven, E., Raes, A., Visser, A., & Speckens, A. (2012). Changes in attentional processing of emotional information following mindfulness-based cognitive therapy in people with a history of depression: Towards an open attention for all emotional experiences. *Cognitive Therapy And Research*, 36(6), 612–620. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9411-x>
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Donoghue, T. O., & Punch, K. (2003). *Qualitative Educational Research in action*. London and New York: Routledge, the Taylor & Francis Group.
- Druckman, D., & Bjork, R. A. (1991). *In the mind's eye. Enhancing human performance*. Washington, D.C.: National Academy Press.
- Eker, H., Taş, İ., & Anlı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1181-1199.
- Eklund, R., & Tenenbaum, G. (Eds.). (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. Sage Publications.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda Zihinsel Antrenman* (1. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Elçi, G., Ağbuğa, B., Işık, U., & Öztop, E. (2013). Investigate the effects of imagery practice to skills development for 9-13 years swimming athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(3), 1-17.

- Erdoğan, N., Zekioğlu, A., & Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 194-207.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
- Fulton, P. R. (2013). Mindfulness as clinical training. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (2nd ed., pp. 59–75). New York: Guilford Press.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707–723. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 53, 309–318. <https://doi.org/10.1037/a0030220>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Pearson.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gill, D. L. (1986). Prospective view of the Journal of Sport (and Exercise) Psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 164–173.

- Gizir, C. A. (2008). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410902946497>
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 134–159.
- Gökkaya, D., & Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı: Boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16–28.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences* (4th ed.). Cengage Learning.
- Greenberg, M. T., & Harris, A. R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6(2), 161–166. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00222.x>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 307–323. <https://doi.org/10.1080/10413200903026066>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009a). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54–72.
- Gür, G. C., & Yılmaz, E. (2020). The effects of mindfulness-based empathy training on empathy and aged discrimination in nursing students: A randomised controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101140. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101140>

- Gür, Y. (2020). *Farklı branşlardaki engelli sporcuların algılanan stres düzeyleri ve bilinçli farkındalık seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Güven, Ş., & Yazıcı, A. (2020). Türkiye’de zihinsel dayanıklılık konusunda yapılmış araştırmaların analizi ve incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 82–93.
- Haase L, May AC, Falahpour M, Isakovic S, Simmons AN, Hickman SD, Liu TT and Paulus MP (2015) A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. *Front. Behav. Neurosci.* 9:229. [doi: 10.3389/fnbeh.2015.00229](https://doi.org/10.3389/fnbeh.2015.00229)
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Education.
- Happner, P. P., Wampold, B. E., ve Jr. Kivlighan, D. M. (2008). *Psikolojik Danışmada Araştırma Yöntemleri*. (D. M. Siyez, Çev. Ed.). Mentis Yayıncılık.
- Hatch, J. A. (2002). *Doing qualitative research in education settings*. State University of New York Press.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., ve Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance, and relationship. In S. C. Hayes, V. M. Folette ve M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 1–29). The Guilford Press.
- İkizler, C., ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporla başarının psikolojisi*. Alfa Basın Yayın.
- Jekauc, D., Kittler, C., ve Schlagheck, M. (2016). Effectiveness of a mindfulness-based intervention for athletes. *Psychology*, 8(1), 1–13.

- Jin, L., ve Wang, C. D. (2018). International students' attachment and psychological well-being: The mediation role toughness. <https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1211510>
- Jones, G., Hanton, S., ve Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2021). The liberative potential of mindfulness. *Mindfulness*, 12(6), 1555–1563. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-02048-6>
- Kabat-Zinn, J., Beall, B., ve Rippe, J. (1985). A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. Poster presented at the World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., ve Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936–943. <https://doi.org/10.1176/ajp.149.7.936>
- Karaca, R., ve Gündüz, N. (2020). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(1), 99–115.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M., ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92–102.
- Karadeniz, B. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek

lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Karagenç, D. (2021). Milli takımlarda görev alan kadın futbolcuların psikolojik becerilerinin spora özgü başarı motivasyonları üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kaufman, K. A., Glass, C. R., ve Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334–356. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>

Kaya, D. G., ve Günay, M. (2020). Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 62–72.

Kesler, E. (2020). Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Kıyıcı, F. (2019). *Sporda beceri öğrenimi*. Atatürk Üniversitesi SBF. Erişim: <https://www.fatihkiyici.com/media/2019/03/Sporda-Beceri-Öğrenimi-Ders-Notları.pdf>

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.

Koç Başaran, Y. (2017). Sampling Theory In Social Sciences. *The Journal of Academic Social Science*.

Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği* (2. baskı). Bağırman Yayınevi.

- Konter, E. (2002). Profesyonel Futbolda Bazı Değişkenlere Göre Psikolojik Becerilerin Araştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Konter, E. (2004). Profesyonel Futbolcuların Kaptan Olup-Olmamalarına Göre Psikolojik Becerilerinin Araştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 25–34. Erişim: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/27979/304611>
- Kornspan, A. S., ve Alfred, W. (2013). Hubbard and the sport psychology laboratory at the University of Illinois, 1950–1970. *Sport Psychologist*, 27, 244–257. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.2.244>
- Köroğlu, M., Yentürk, B., ve Abanoz, H. (2023). Boş zaman faaliyeti olarak yüzme sporu yapan bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 224–240.
- Körükçü, Ö., ve Kukulu, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: farkındalık temelli stres azaltma programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68–80.
- Kremer, J., Moran, A. P., ve Kearney, C. J. (2019). *Pure sport: Sport psychology in action*. Routledge.
- Kulak, A., Kerkez, F. İ., ve Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104–114.
- Kuş, E. (2009). Nicel- Nitel Araştırma Teknikleri: Sosyal bilimlerde Araştırma Teknikleri Nicel mi? Nitel mi? Ankara: Anı Yayıncılık.
- Küçük, V., ve Bozkurt, Pala, S. (2015). 15 yaş altı futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesi. Uluslararası Spor Bilimleri Araştırma Kongresi, Çanakkale, Türkiye.

- Landers, D. M., Boutcher, S. H., ve Wang, M. Q. (1986). The history and status of the Journal of Sport Psychology: 1979–1985. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 8, 149–163.
- Li, Y. F., Sun, W. X., Sun, X. J., Sun, J., Yang, D. M., Jia, B. L., ve Yuan, B. (2020). Effects of mindfulness meditation on anxiety, depression, stress, and mindfulness in nursing students: A meta-analysis and trial sequential analysis of randomized controlled trials. *Frontiers of Nursing*, 7(1), 59–69.
- Locke, E. A., ve Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., ve Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 434–445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>
- Mamassis, G., ve Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118–137.
- Masten, A. S., Best, K. M., ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444.
- McGeown, S., St Clair-Thompson, H., ve Putwain, D. W. (2018). The development and validation of a Mental Toughness Scale for Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(2), 148-161. <https://doi.org/10.1177/0734282916673512>
- Metan, H. (2022). Hentbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı ve geri bildirim özyeterlik inancına ve isabetli atışa etkisi [The effect of psychological skill training program and feedback on handball players self-efficacy beliefs and their shot accuracy]. Yayınlanmış Doktora Tezi. İstanbul.
- Miçooğulları, B. O. (2013). *Effects of 6 Weeks Psychological Skill Training on Team Cohesion, Self-Confidence and Anxiety: A Case of Youth Basketball Players.*

Doctoral Dissertation. Middle East Technical University: The Graduate School of Social Sciences.

Miçooğulları, B. O., ve Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12), 2312-2319. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.051222>

Napoli, M., Krech, P. R., ve Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125. https://doi.org/10.1300/J008v21n01_06

Orhan, S. (2023). *Profesyonel futbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisi [The effect of psychological skill training program for professional football players on self-talk and mental toughness]*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Aksaray.

Orlick, T., ve Partington, J. (1987). The sport psychology consultant: Analysis of critical components as viewed by Canadian Olympic athletes. *Sport Psychologist*, 1, 4-17.

Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd130044332017000m000013.pdf>

Öner, Ç. (2018). Egzersiz psikolojisi. [PDF belgesi]. <http://gavsispanel.gelisim.edu.tr> adresinden edinilmiştir.

Öz, F., ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.

- Özçelik, İ. Y. (2012). Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı ve Maç Performansına Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., ve Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Özoğlu, S. Ç. (1982). *Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Papageorgiou, K. A., Wong, B., ve Clough, P. J. (2017). Beyond good and evil: Exploring the mediating role of mental toughness on the Dark Triad of personality traits. *Personality and Individual Differences*, 119, 1923. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.031>
- Park, I., ve Jeon, J. (2023). Psychological skills training for athletes in sports: Web of Science bibliometric analysis. *Healthcare*, 11(2), 259. MDPI.
- Patton, M. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods* (3rd ed.). London: Sage Publications.
- Praisman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 20, 212-216.
- Ranganathan, V. K., Siemionow, V., Liu, J. Z., Sahgal, V., ve Yue, G. H. (2004). From mental power to muscle power—Gaining strength by using the mind. *Neuropsychologia*, 42(7), 944-956.
- Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., ve Seligman, M. E. (2013). From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. In M. Ungar (Ed.), *Handbook of Resilience in Children* (pp. 201-214). New York, NY: Springer.

- Sarıtemur, B., ve Sönmez, H. O. (2023). Kürek sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 1-13.
- Sarkar, M., ve Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Schonert-Reichl, K. A., ve Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0026-5>
- Seven, M. A., ve Engin, A. O. (2008). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12, 189-212.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Sheard, M., ve Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671798>
- Sipahi, Z. (2021). Genç futbolculara uygulanan on haftalık bilinçli farkındalık eğitim programının sporda güdülenme ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Sivrikaya, M. H., ve Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1-12.
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., ve Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80-92. <https://doi.org/10.1080/10413200601113618>

- Smith, J. A., ve Eatough, V. (2007). Interpretative Phenomenological Analysis. In E. Lyons ve A. Coyle (Eds.), *Analysing Qualitative Data in Psychology* (pp. 35-50). Los Angeles: SAGE Publications.
- Smith, R. E., ve Christensen, D. S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 399-415.
- Soylu, Y., Sağkal, A. S., ve Özdemir, Y. (2019). Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Türkçe Uzun ve Kısa Formun Psikometrik Özellikleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 322-334. <https://doi.org/10.12984/egeefd.549515>
- Şahin, T., ve Güçlü, M. (2020). *Sporda Psikolojik Dayanıklılık* (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Şimşek, B., ve Kartal, A. (2023). Takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-40.
- Tardif, J. (1997). *Pour un enseignement stratégique*. Montréal: Éditions Logiques.
- TDK. (2023). *Güncel Türkçe Sözlük*. Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/>
- Tekkurşun-Demir, G. T., ve Güvendi, B. (2022). Bedensel engelli milli sporcuların öz güven, cesaret ve sporcu kimliği ilişkisi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-15.
- Terlemez, M., ve Biçer, T. (2022). Antrenör-sporcu arasındaki iletişim süreci ve olumlu iletişimin sağlanması. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 14-25.
- Thelwell, R., Weston, N., ve Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Yayıncılık.

- Tümlü, G. Ü., ve Receptoğlu, E. (2013). The relationship between psychological resilience and life satisfaction of university academic staff. *Journal of Higher Education and Science*, 3(3), 205-213.
- Urfa, O., ve Aşçı, F. H. (2018). 10 Haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 131-146. <https://doi.org/10.17644/sbd.313892>
- Ünüvar, A. (2012). Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Vealey, R. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum ve R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (s. 287-309). John Wiley ve Sons.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2(4), 318-336.
- Weinberg, R. S. (1988). *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills in Tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Weinberg, R., Freysinger, V., ve Mellano, K. (2018). How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1263981>
- Weinberg, R., Gould, D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri* (M. Şahin, Z. Koruç, Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Werner, E. E. (2014). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. In R. Jessor (Ed.), *Risks and Problem Behaviors in Adolescence* (pp. 76-85). New York, NY: Routledge.
- Yavuz, E. (2022). Futbolcularda COVID-19 pandemi sürecinde evde yapılan antrenmanların psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş üzerine etkisi

(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Yazıcı, A. (2019). *Spor Psikolojisinde Yeni Yaklaşımlar* (N. Dal, Ed.). Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Yazıcı, Ö. F., Mergan, B., ve Kargün, M. (2022). Mental Toughness in Athlete Students: The Predictive Role of Psychological Skills and The Investigation of the Relationship Between Them According to Some Variables. *Ondokuz Mayıs University Journal of Faculty of Education*, 41(2), December, 639-658.

Yıldırım, A. (2021). Life kinetik ve psikolojik beceri antrenmanlarının hokey beceri ve psikolojik değişkenler üzerine etkisinin incelenmesi [Examining effects of life kinetics and psychological skill trainings on hockey skill and psychological variables]. Yayımlanmış doktora tezi. Adana.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.

Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (6. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldızdal, B. (2023). Yüzücülerde egzersiz bağımlılığının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Yılmaz, A. (2021). Sporda zihinsel dayanıklılık. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 4(2), 23-42.

Yılmaz, E., ve Namlı, S. (2023). Sportif performansı etkileyen unsurlar; imgeleme ve motivasyonun önemi. In H. Hakan ve S. Merve (Eds.), *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar* (s. 61-75). İstanbul: Detay Yayıncılık.

Yin, R. K. (2003). *Case Study Research: Design and Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Yin, R. K. (2011). *Qualitative Research from Start to Finish*. New York, NY: The Guilford Press.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., ve Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>



EKLER

EK 1.

ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

| Kişisel Bilgiler | | | |
|--|---|-------------------------------------|------|
| Adı ve Soyadı | Yağmur Simge GÜL FİLİK | | |
| E-postası/Web Sayfası | | | |
| Bildiği Yabancı Diller | İngilizce, Almanca | | |
| Uzmanlık Alanı | Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik | | |
| Öğrenim Bilgileri | | | |
| | Üniversite | Bölüm/ ABD | Yıl |
| Lisans | Ege Üniversitesi | Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik | 2016 |
| Yüksek Lisans | Dokuz Eylül Üniversitesi | Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik | 2019 |
| YL Tez Başlığı | Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi | | |
| YL Tez Danışmanı | Prof. Dr. Rengin KARACA | | |
| Akademik Eserler | | | |
| (Makale, kitap, kitap bölümü, bildiri, poster, sergi, konser vb. eserlerden kaynakça yazım kurallarına göre en fazla 10 eser yazılmalıdır.) | | | |
| Tezden üretilen yayınlar * ile işaretlenmelidir. | | | |
| <p>-*Gül Filik, Y.S., Uz Baş, A. (2024). Sporda Psikolojik Becerilere Yönelik Uygulanan Müdahale Programlarının Sistematik Derlemesi. Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15 (1), 57-88. https://doi.org/10.51460/baebd.1379093</p> <p>-*Uz Baş, A., Gül Filik, Y.S (2023). A Psychological Skills Training Program in Amateur Football Players: A Programme Proposal. 14th International İstanbul Scientific Research Congress on Humanities and Social Sciences. İstanbul, Turkey.</p> <p>- Uz Baş, A., Günlü, A., Sarı, D., Güler, T., Gül Filik, Y.S. (2022). Hayatı Birlikte Anlamlandırmak: Psikolojik Danışma Üzerine Pratik Bir Rehber. Pegem Yayınları. Ankara.</p> <p>-Şiyez, D.M., Gül, Y.S. (2021). Ergenlerde İnternette Oyun Bağımlılığına Yönelik Müdahale Uygulamalarının Etkililiğinin Sistematik Gözden Geçirilmesi. Uluslararası Ergenlik ve Gençlik Araştırmaları Kongresi, İzmir, Turkey</p> <p>-Gül, Y.S. (2019) Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.</p> <p>-Şensoy, G. , Akıman, H. , Balkan, K. , Gül, Y. S. , Kaval, A. , Sevinç, A. , Yeğintürk, G. & Baş, A. U. (2018). Eğitim Fakültesi Akademisyen ve Öğrencilerinin Üniversite Psikolojik Danışma Birimine Yönelik Görüşleri. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, (1), 194-201. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/higheredusci/issue/61495/918305</p> | | | |

| Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler |
|---|
| Türk PDR Derneği Spor Psikolojisi Danışmanları Derneği |
| Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller |
| |



EK 2. Uygulama İzinleri

Altınordu Futbol Akademisi Araştırma ve Uygulama İzni



Sayı : 2023 / 0221
Konu : Tez Çalışması Talebi Hk.

Tarih : 13/08/ 2023

Sayın Yağmur Simge Gül Filik,

“Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi programının etkililiği” başlıklı tez çalışmasını kulübümüz bünyesinde bulunan sporculara uygulayabilmenizi talep etmekteyiz.

Söz konusu çalışmanın yapılabilmesi kulübümüzce uygun görülmüş olup gereğini bilgilerinize rica ederiz.

Saygılarımızla,
Ahmet Furkan Can
Altınordu FK Akademi İdari Menajeri

ALTINORDU
9163/1 S

Vi

İyi Birey İyi Vatandaş İyi Futbolcu

EK 3. ETİK İZİN



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
HUKUK MÜŞAVİRLİĞİ

Sayı : E-87347630-659-680380

02.08.2023

Konu : Etik Kurul İzni- Yağmur Simge GÜL
FİLİK

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20/07/2023 tarih ve 667123 sayılı yazımız.

İlgide kayıtlı yazımız ile bildirilen başvuru, Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 01/08/2023 tarihli toplantısında değerlendirilmiş ve toplantıda alınan 2 sayılı karar ile Yağmur Simge GÜL FİLİK'in, "*Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Etkililiği*" başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş olup, alınan karar Makamımızca onaylanmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Nükhet HOTAR
Rektör

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: E0C21EED-68F4-4E55-A9A6-807E1529CA8E Doğrulama Adresi: <https://turkiye.gov.tr/dokuz-eylul-universitesi-ebys>

Adres: Kültür Mahallesi, Cumhuriyet Blv No:144, 35220 Konak/İzmir
KEP Adresi : dokuzeyluluniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Gülcan TOPÇU
Sıhhatli İtici
Telefon No: (0312) 339 11 11



İMZA ÖZETİ

EK 4. 8 Haftalık Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programı

1. Oturum: Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Tanıtılması ve Grup Yapılandırması

| | | |
|--|---|-------------|
| Oturumun Amacı | Grup Süreci Hakkında Yapılandırma Yapılması Grup Kurallarının Belirlenmesi Grup Üyelerinin Psikolojik Beceri Kavramı Hakkında Bilgilendirilmesi Grup Üyelerinin Psikolojik Beceriler Eğitimi Programı Hakkında Bilgilendirilmesi | |
| Materyal | Grup Kuralları Formu Tahta- Tahta Kalem Powerpoint Sunusu (Psikoeğitim Programının Tanıtımı) A3 Boyutunda Duygu Listesi | |
| Süreç | Yöntem- Teknik | Süre |
| Grup lideri oturumun amacını açıklar. | Anlatım | 5 |
| Grup lideri grup sürecini yapılandırır. | Power Point sunumu | 10 |
| Grup kurallarının belirlenmesi | Beyin Fırtınası | 5 |
| Grup Üyelerinin Psikolojik Beceri Kavramı Hakkında Bilgilendirilmesi | Soru -cevap /Anlatım | 10 |
| Grup Üyelerinin Psikolojik Beceriler Eğitimi Programı Hakkında Bilgilendirilmesi | Soru -cevap /Anlatım | 10 |

2. Oturum: 'Farkındalık, Meditasyon, Kabul Edicilik, Nefes Farkındalığı' Kavramları

| | | |
|---|--|-------------|
| Oturumun Amacı | Grup Üyelerinin 'Farkındalık' Kavramını Tanıması Grup Üyelerinin 'Meditasyon' Kavramını Tanıması Grup Üyelerinin 'Kendini veya Takımı Yargılamama, Kabul Etme' Kavramını Tanıması Grup Üyelerinin Diyafram Nefesi Alma Yöntemleri Hakkında Bilgilendirilmesi Beden ve Nefes Farkındalığı Meditasyonunun Deneyimlenmesi (ANBEAN UYGULAMASI) | |
| Materyal | Powerpoint Sunusu (Farkındalık ve Meditasyon Kavramları Tanıtımı) Olumsuz Yargılayıcı Düşünceler Listesi Hoparlör Minderler Beden ve Nefes Farkındalığı Meditasyonu Ses Kaydı (8 dk) | |
| Süreç | Yöntem- Teknik | Süre |
| Önceki oturum özetlenir | Anlatım | 5 |
| Duygu listesinden 'Şu anda nasıl hissediyorum?' bakılır. Grup üyeleri hislerini paylaşır. | Konuşma Halkası | 5 |
| Bilinçli Farkındalık/Mindfulness kavramına dair ön bilgiler sorulur. | Soru Cevap | 5 |
| Bu kavramlar hakkındaki ön yargılar belirlenir. | Konuşma Halkası | 5 |
| Kavramlar hakkında bilgiler paylaşılır. | | |
| Spor dünyasından çarpıcı örneklerle uygulamalar ilgi çekici hale gelir. | Sunum Yoluyla Öğrenme | |
| Meditasyon' Kavramı ile ilgili bilgiler paylaşılır. | Sunum Yoluyla Öğrenme | 15 |
| 'Kendini veya Takımı Yargılamama, Kabul Etme' Kavramı ile ilgili bilgiler paylaşılır. | Sunum Yoluyla Öğrenme | |
| Diyafram Nefesi Alma Yöntemleri hakkında bilgilendirilir. | Sunum Yoluyla Öğrenme | |
| Beden ve Nefes Farkındalığı Meditasyonunun Deneyimlenmesi (ANBEAN UYGULAMASI) | Yaparak- Yaşayarak Öğrenme | 10 |

3. Oturum: *'An ile Bağlantı Kurmak' ve 'Kabul Edicilik Arasındaki İlişki ve Farkındalık Egzersizleri'nin Deneyimlenmesi*

| | | |
|--|---|-------------|
| Oturumun Amacı | Şuanki Duygun ile Temasa Geçme Grup Üyelerinin 'Anda Kalmak, An'la Bağlantılı Olma' Kavramını Tanıması Grup Üyelerinin 'Anda Kalmak ve Yargılamadan Kabul Etmek' Kavramlarının Bağlantısının Anlaması Grup Üyelerinin 'Farkındalıkla Yeme' Egzersizini Deneyimlemesi | |
| Materyal | Powerpoint Sunusu (Anda Kalmak, An'la Bağlantılı Olmak) Minderler Her Üye için 3 adet kuru üzüm | |
| Süreç | Yöntem- Teknik | Süre |
| Önceki oturum özetlenir | Anlatım | 5 |
| Duygu listesinden 'Şu anda nasıl hissediyorum?' bakılır. Grup üyeleri hislerini paylaşır. | Konuşma Halkası | 5 |
| Grup Üyelerine 'Anda Kalmak, An'la Bağlantılı Olma' Kavramları açıklanır. | Sunum Yoluyla Öğrenme | |
| Grup Üyelerinin 'Anda Kalmak ve Yargılamadan Kabul Etmek' Kavramlarının Bağlantısının Anlaması sağlanır. | Sunum Yoluyla Öğrenme | 5 |
| Duygum- Bedenim- Düşüncelerim- Davranışlarım' Etkinliği yapılır. | Yaparak Yaşayarak Öğrenme | 10 |
| Deneyim üzerine kişisel paylaşımlar yapılır. | Konuşma Halkası | 5 |
| Grup Üyeleri 'Farkındalıkla Yeme' Egzersizini deneyimler. | Yaparak Yaşayarak Öğrenme | 20 |
| Farkındalıkla Yeme Egzersizine dair kişisel paylaşımlar yapılır. | Konuşma Halkası | 5 |

'4. Oturum: 'Bedensel ve Zihinsel Farkındalık' ile Egzersizlerin Deneyimlenmesi ve 'Güvenli Yer' Oluşturma

| | | |
|---|---|-----------------|
| Oturumun Amacı | Şuanki Duygun ile Temasa Geçme Grup Üyelerinin 'Beden Tarama' Egzersizini Deneyimlemesi Grup Üyelerinin 'İmgeleme' Kavramını Tanıması Grup Üyelerinin 'Kendi Güvenli Yeri'ni Bulması Grup Üyelerinin 'Karşılaşma Öncesi Gerginliği İmgeleme' Çalışmasını Yapması ve Tekrar 'Güvenli Yere' Dönebilmesi Grup Üyelerinin 'Baskı Altında Duygu Regülasyonunu İmgeleme' Çalışmasını Yapması ve Tekrar 'Güvenli Yere' Dönebilmesi | |
| Materyal | Powerpoint Sunusu (İmgeleme Kavramları Tanıtımı) Minderler Beden Taraması Meditasyonu (15 dk) Hoparlör | |
| Süreç | Yöntem- Teknik | Süre/dk. |
| Önceki oturum özetlenir | Anlatım | 5 |
| Duygu listesinden 'Şu anda nasıl hissediyorum?' bakılır. Grup üyeleri hislerini paylaşır. | Konuşma Halkası | 5 |
| Beden Taraması Egzersizi yapılır. | Yaparak Yaşayarak Öğrenme | 15 |
| İmgeleme' kavramı tanıtılır. İmgeleme uygulamasının detayları aktarılır. | Sunum Yoluyla Öğrenme | 10 |
| Kendi Güvenli Yerini Oluşturma' Uygulaması hakkında bilgi verilir. Sonrasında uygulaması yapılır. | Yaparak Yaşayarak Öğrenme | 10 |
| Karşılaşma Öncesindeki gerginliği imgeleme Sonrasında ise 'Baskı Altında Duygu Regülasyonu/Düzenlemesi Yapabilmenin İmgelenmesi | Yaparak Yaşayarak Öğrenme | 10 |

5. Oturum: Hedef Belirleme Konusu ve Hedef Belirleme Stratejilerine Dair Bilgi Edinme

| | | |
|--|---|-------------|
| Oturumun Amacı | Şuanki Duygun ile Temasa Geçme Grup Üyelerinin 'Hedef Belirleme' Konusunda Bilgilendirilmesi Grup Üyelerinin 'Hedef Belirleme Stratejileri' Konusunda Bilgilendirilmesi | |
| Materyal | Powerpoint Sunusu (Hedef Belirleme ve Hedef Belirleme Stratejileri) | |
| Süreç | Yöntem- Teknik | Süre |
| Önceki oturum özetlenir. | Anlatım | 5 |
| Duygu listesinden 'Şu anda nasıl hissediyorum?' bakılır. Grup üyeleri hislerini paylaşır. | Konuşma Halkası | 5 |
| Grup Üyelerinin 'Hedef Belirleme' konusunda bilgilendirilir. | Sunum Yoluyla Öğrenme | 10 |
| Grup Üyelerinin 'Hedef Belirleme Stratejileri' konusunda bilgilendirilir. | Sunum Yoluyla Öğrenme | 15 |
| Güvenli Yerim Egzersizi ile zihinsel gevşeme çalışması yapılmıştır. | Yaparak Yaşayarak Öğrenme | 5 |

6. Oturum: Spor Yaşamında Zihinsel Hazırlık

| | | |
|--|--|-------------|
| Oturumun Amacı | Şuanki Duygun ile Temasa Geçme Grup Üyelerinin Hedefe Yönelik 'Zihinsel Hazırlık' Adımları Konusunda Bilgilendirilmesi Rutinler ve Ritüeller Arasındaki Farkı Anlaması Grup Üyelerinin Rutin Oluşturabilmesi Grup Üyelerinin Antrenman ve/veya Maç Öncesi Kullanabilecekleri 'Mantralar'ın Psikolojik Etkisini Bilmesi | |
| Materyal | Powerpoint Sunusu (Zihinsel Hazırlık, Rutinler, Mantralar) Video | |
| Süreç | Yöntem- Teknik | Süre |
| Önceki oturum özetlenir. | Anlatım | 5 |
| Duygu listesinden 'Şu anda nasıl hissediyorum?' bakılır. Grup üyeleri hislerini paylaşır. | Konuşma Halkası | 5 |
| Sporcuların halihazırda uyguladıkları Zihinsel Hazırlıklar üzerine konuşulur. | Konuşma Halkası | 10 |
| Rutinler' ve 'Ritüeller' kavramlarının ne olduğu açıklanır, birbirinden farkı anlatılır. | Sunum Yoluyla Öğrenme | 10 |
| Mantra'nın ne olduğu ve nasıl kullanılabileceği hakkında konuşulur. | Konuşma Halkası | 10 |
| 3 Dakikalık Nefes Meditasyonu' uygulaması yapılır. | Yaparak Yaşayarak Öğrenme | 5 |
| Zorluklarla Başa Çıkma Meditasyonu | Yaparak Yaşayarak Öğrenme | 5 |

7. Oturum: Doruk Performansa Ulaşmadaki Bileşenler

| | | |
|---|---|-------------|
| Oturumun Amacı | Şuanki Duygun ile Temasa Geçme Grup Üyelerinin 'Takım Olma Bilinci ve Grup Sargınlığı' Konusunun Örneklerini Görmesi Grup Üyelerinin 'Baskı Altında Doruk Performans Gösterme' Konusunun Örneklerini Görmesi Grup Üyelerinin 'Sakatlık Sonrası Psikolojik Dayanıklılık Gösterme' Konusunun Örneklerini Görmesi Grup Üyelerinin 'Mantralar'ın Takım Olmak ve Performans Göstermedeki Önemi Görmesi | |
| Materyal | Powerpoint Sunusu (Grup Sargınlığı/Team Cohesion) Film (Remember The Titans) | |
| Süreç | Yöntem- Teknik | Süre |
| Önceki oturum özetlenir. | Anlatım | 5 |
| Duygu listesinden 'Şu anda nasıl hissediyorum?' bakılır. Grup üyeleri hislerini paylaşır. | Konuşma Halkası | 5 |
| 'Remember the Titans' filmi izlenir. | Film İzleme | 120 |
| Grup üyelerinden, filmdeki onlar için çarpıcı buldukları sahneleri paylaşmaları istenir. | Konuşma Halkası | 10 |
| Grup Üyelerinden, filmdeki kesitler aracılığıyla bu sorulara cevap vermelerini istenir: 1. Takım Olma Bilinci Titanlarda Nasıl Oluşturdu? 2. 'Baskı Altında Doruk Performans Gösterme' Örnekleri Verir misiniz? 3. Sakatlık Sonrası Psikolojik Dayanıklılık Göstermeye Örnek Sahneler Nelerdi? 4. Mantralar Takım Olmak ve Performans Göstermede Nasıl Bir Öneme Sahip? | Konuşma Halkası | 10 |

8. Oturum: Psiko-eğitim Programının Değerlendirilmesi ve Sonlandırma

| | | |
|--|---|-------------|
| Oturumun Amacı | Grup üyelerinin psikoeğitim sürecini değerlendirmelerini, süreçte kazandıkları bilgi, beceri ve farkındalıkları ifade etmelerini ve birbirlerine olumlu geribildirim vermelerini sağlamak | |
| Materyal | 8 Haftalık Eğitim Süresince Ele Alınan Temaları Kapsayan Bir Poster | |
| Süreç | Yöntem- Teknik | Süre |
| Önceki oturum özetlenir | Anlatım | 5 |
| Duygu listesinden 'Şu anda nasıl hissediyorum?' bakılır. Grup üyeleri hislerini paylaşır. | Konuşma Halkası | 5 |
| 8 Haftalık Eğitim Programının oturumlarında işlenmiş temalara dair poster herkesin görebileceği bir alana asılır. Katılımcılar posteri inceler. Bu sayede oturumların temalarını görebilirler. | Poster İncelemesi | 5 |
| Gönüllülük sıralamasına göre katılımcılar 'Önceki ben - Şimdiki ben' egzersizini yapmak üzere öne çıkar. | | |
| Katılımcılar bu sorulara yanıt verir: Önceki Ben Koltuğundayken: 8 Haftalık programa başlamadan önceki sen nasıldın? | Önceki Ben- Şimdiki Ben' Etkinliği | 25 |
| Şimdiki Ben Koltuğundayken: Program sonrasında aklında neler kaldı? Grup çalışmalarından öncesine göre neleri farklı yapıyorsun? 8 Haftanın sonunda buradan neyi kazanarak çıkıyorsun? Hangi düşüncelerin değişti? | | |
| İyi dileklerle grup süreci sonlandırılır. | | 5 |

EK 5. ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ

Outlook

Search

Home View Help

New mail Delete Archive Report Sweep Move to Reply Read / Unread

Folders

- Inbox
- Junk Email 1
- Drafts 107
- Sent Items
- Deleted Items 48
- Archive
- Notes
- Conversation Histc
- RSS Akışları
- Create new folder

Groups

Close Previous Next

Re: Ergenlerde Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği- Kullanım İzni Müsaadesi Hakkında

Translate message to: English | Never translate from: Turkish

To: You

Mon 7/17/2023 4:01 PM

ERGENLER İÇİN ZİHİNSEL DA... 17 KB

ERGENLER İÇİN ZİHİNSEL DA... 19 KB

2 attachments (36 KB) Save all to OneDrive Download all

Start reply with: Çok teşekkür ederim. Anladım, çok teşekkür ederim. Tamam, çok teşekkür ederim.

merhaba sevgili Yağmur,

ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. kısa ve uzun formunu ekte paylaşıyorum. çok sevdiğimle.

Doç. Dr. Yağmur Soylu
Dokuz Eylül Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Outlook

Search

Home View Help

New mail Delete Archive Report Sweep Move to Reply Read / Unread

Folders

Groups

Close Previous Next

Re: Psikolojik Beceriler Ölçeği Hakkında

Translate message to: English | Never translate from: Turkish

EK Erkut Konter

To: You

Fri 7/14/2023 7:46 PM

Start reply with: Anladım, çok teşekkür ederim. Tamam, teşekkür ederim. Tamam, çok teşekkür ederim.

Merhaba Simge,

Elbette ölçeği kullanabilirsin. Ölçekle ilgili bilgiler arttı. Hangi bilgileri sana gönderdiğimi tam olarak hatırlamıyorum. Ölçeğin 16 maddelik ve 12 maddelik kısa formu var. İstersen amaçların ve ölçek bilgileriyle ilgili olarak konuşalım.

Selamlar.

Erkut

ÖLÇME ARAÇLARI

EK 6. Kişisel Bilgi Formu

Merhaba,

Lütfen aşağıdaki soruların tümünü yanıtlarken olabildiğince içten, samimi ve dürüst yanıtlar veriniz.

Yanıtların doğruluğu eğitim araştırmalarımız için oldukça önemlidir.

Soruların cevaplarına göre sizinle ilgili herhangi **bir değerlendirme yapılmayacaktır.**

Soruların cevapları doğru veya yanlış değildir.

Yanıtlar tamamen kişiseldir.

Mahlasınız :

Oynadığınız Takım :

Yaşınız :

Mevkiniz :

Futbol Oynama Yaşınız :

Altınordu'da Oynama Yaşınız :

Profesyonel Futbolcu musunuz? / Amatör Futbolcu musunuz?

EK 7. Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği (FPBÖ)

DENEYİM FORMU: Bu ölçek, futbolda karşılaştığınız sorunlarla nasıl başa çıktığınızla ilgili bilgi toplamak için hazırlanmıştır. Verilecek bilgiler yalnızca araştırma amaçlı kullanılacak ve hiçbir kişi ya da kuruma verilmeyecektir. Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak içtenlikle yanıt vermeniz doğru sonuçların alınmasına katkı sağlayacaktır. Her bir ifadenin yanındaki beş seçenekli boşluklardan sadece birinin içine 'x' işareti koymanız yeterlidir. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Önemli olan size en uygun olan seçeneği işaretlemenizdir. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

| FUTBOL DENEYİMLERİ FORMU | | Hiçbir Zaman | Nadiren | Ara Sıra | Sık Sık | Her Zaman |
|--------------------------|---|--------------|---------|----------|---------|-----------|
| 1. | Karşılaşmanın stresiyle başarılı bir şekilde başa çıktığımı hayal ederim. Örneğin, başarılı bir vuruş yapma, bir penaltıyı, bir serbest vuruşu kullanma, depara kalkarak en önde bitirme vb hayal ederim. | () | () | () | () | () |
| 2. | Benim sporum benim bütün yaşamımdır. | () | () | () | () | () |
| 3. | Baskılı durumlar beni daha başarılı yapar. | () | () | () | () | () |
| 4. | Önemli karşılaşmalar öncesinde içim rahattır. | () | () | () | () | () |
| 5. | Karşılaşma sırasında önemli kararlar almakta zorlanırım. Örneğin penaltıyı kullanmak, taktiklerimde değişiklik yapmak vb. | () | () | () | () | () |
| 6. | Karşılaşma öncesi, hareketlerimi, görevlerimi başarıyla yerine getireceğimi hayal ederim. | () | () | () | () | () |
| 7. | Yaptığım spora diğer bütün şeylerden daha fazla bağlılık gösteririm. | () | () | () | () | () |
| 8. | Baskı, stres ve gergin koşullar altında başarılı olacağıma inanıyorum. | () | () | () | () | () |
| 9. | Önemli karşılaşmalar öncesinde zihnim rahattır. | () | () | () | () | () |
| 10. | Önemli karşılaşmalar öncesi ellerim terler. | () | () | () | () | () |
| 11. | Karşılaşmayı bütün heyecanımla, canlı ve gerçekteymiş gibi hayal ederim. | () | () | () | () | () |
| 12. | Yaşamımda en önemli şey, yaptığım sporda başarılı olmaktır. | () | () | () | () | () |
| 13. | Baskılı durumlar mücadele etmemi kolaylaştırır. | () | () | () | () | () |
| 14. | Karşılaşmalarda zorluklarla başa çıkabilecek güce sahip olduğum için, içim rahattır. | () | () | () | () | () |
| 15. | Karşılaşma öncesi sakin kalmak için çok enerji harcarım. | () | () | () | () | () |
| 16. | Zor durumlarda, kendimi gerçekten mücadelenin içine kaptırdığımı hayal ederim. | () | () | () | () | () |

EK 8. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (EİZDÖ)

Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği – Uzun Formu (EİZDÖ-UF)

Bu ölçekte, bir ortaokul ya da lise öğrencisi olarak düşüncelerinize, inançlarınıza ve duygularınıza yönelik sorular yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki soruları yanıtlayınız. Her bir öğrenci farklı olduğu için ölçekte doğru ya da yanlış yanıtlar bulunmamaktadır. Sadece sizi en iyi tanımlayan cevabı işaretleyiniz. Eğer cevabınızı değiştirmek isterseniz, hatalı cevabınızın üzerini karalayın ve uygun olan seçeneği işaretleyin.

| | | | | |
|--|---|------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 1. Zorlayıcı şeyleri denemek her zaman iyidir. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 2. Bazen duygularım (örneğin, öfke, üzüntü, endişe) beni kontrol altına alır. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 3. Eğer çok çalışırsam, geleceğim nasıl olmasını istiyorsam öyle olabilir. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 4. Yeteneklerime güvenirim. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 5. Tanımadığım insanlarla bir aradayken gergin olurum. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 6. Baskı altında olduğumda pes ederim. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 7. Gelecek yaşantımda ne olacağımı kontrol edemem. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 8. Çoğu şeyi yarım bırakırım. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 9. Yeni ve zorlayıcı görevleri denemekten mutlu olurum. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 10. Öfkemi/üzüntümü/stresimi durdurmak benim için zordur. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 11. Yaşamımda olan her şeyin benim kontrolümde olduğunu hissederim. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 12. Genellikle, yeteneklerime güvenmem. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 13. Sosyal ortamlarda kendime güvenirim. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 14. Zorluklarla karşılaştığımda, genellikle vazgeçerim. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 15. Zorluklar potansiyelimi açığa çıkarır. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 16. Olumsuz duyguları yönetmekte iyiyimdir (örneğin, öfke, üzüntü, endişe). | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 17. Genellikle, yeteneklerime güvenirim. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |
| 18. Başka insanların önünde konuşurken kendime güvenirim. | <input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılmıyorum | <input type="radio"/> Katılıyorum | <input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum |

EK 9. Gönüllü Katılımcı Onam Formu

GÖNÜLLÜ KATILIMCI ONAM FORMU

Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ ve Uzm. Psik. Dan. Yağmur Simge GÜL FİLİK tarafından yürütülen “Amatör Futbolcularda Psikolojik Beceriler Eğitimi Programının Etkililiği” başlıklı **araştırmaya** davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz sorabilirsiniz. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı: Futbolcuların performanslarını geliştirmek için yaptıkları fiziksel ve teknik beceri çalışmalarının tamamlayıcısının psikolojik beceriler olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda psikolojik beceri geliştirmeye odaklanan bir program uygulanması amaçlanmaktadır.
- Araştırmanın Nedeni: Bilimsel araştırma X Tez çalışması
- Araştırmanın Öngörülen Süresi: 8 Hafta
- Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 45 Kişi
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Altınordu Futbol Akademisi

Çalışmaya Katılım Onayı:

“Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce gönüllüye / katılımcıya verilmesi gereken bilgileri gösteren Aydınlatılmış Onam Formu adlı metni kendi anadilimde okudum ya da bana okunmasını sağladım. Bu bilgilerin içeriği ve anlamı, yazılı ve sözlü olarak açıklandı. Aklıma gelen bütün soruları sorma olanağı tanındı ve sorularına doyurucu cevaplar aldım. Çalışmaya katılmadığım ya da katıldıktan sonra çekildiğim durumda, hiçbir yasal hakkımdan vazgeçmiş olmayacağım. Bu koşullarla, söz konusu araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Bu metnin imzalı bir kopyasını aldım.”

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin:

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

Not: Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.

EK 10. Ebeveyn Onam Formu

EBEVEYN ONAM FORMU

Sayın Ebeveyn;

Bu çalışma Sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmek amacıyla planlanmıştır. Bu çalışmada çocuğunuza Psikolojik Beceri Gelişme Programı uygulanacaktır. Çocuğunuzun araştırmaya katılımı sizin olur vermenize ve çocuğunuzun isteğinize bağlıdır. Araştırma sürecinde istediğiniz zaman, bir cezaya ya da yaptırıma maruz kalmaksızın ve hiçbir hakkınızı kaybetmeksizin, çocuğunuzun araştırmaya katılımını reddedebilir veya çocuğunuzun araştırmadan çekebilirsiniz. Çocuğunuzun ve sizi ortaya koyacak kayıtlar gizli tutulacaktır; kamuoyuna açıklanamaz; araştırma sonuçlarının yayımlanması halinde bile kimliğiniz gizli kalacaktır.

Araştırma Süresince 24 saat ulaşılabilir kişi Adı / Soyadı / Telefonu:

Uzm. Psik. Dan. Yağmur Simge GÜL FİLİK

GÖNÜLLÜ OLURU

“Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen sorumlu araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırmaya çocuğumun gönüllü olarak katıldığını, istediğimiz zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğini ve kendi isteğimize bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın çocuğumun benim rızamla katılımını kabul ediyorum.”

Ebeveyn Adı Soyadı :

İmzası :

Tarih :

Açıklamaları Yapan Kişinin Adı Soyadı : Yağmur Simge GÜL FİLİK

İmzası :

Tarih :

Yasal Temsilcinin Adı Soyadı (gerekliyse):

İmzası :

Tarih :

EK 11. Nitel Görüşme Formu

Futbolda Psikolojik Beceri Eğitim Programı Değerlendirme formu

1. Program boyunca deneyimlediklerinizi paylaşır mısınız?

2. Programın içeriği ile ilgili görüşleriniz neler?

3. Programdaki ne/neler yararlanmanıza yardımcı oldu?

4. Programdan yararlanmanıza ya da genel olarak sizi olumsuz etkileyen bir durum oldu mu/olumsuz deneyim yaşadınız mı?

5. Bu programa katılırken sporculuk geçmişiniz dikkate aldığında programdan ne yönde yararlandınız, ne farkettiler, ne değışti?

