

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KAYGIYA YÖNELİK YAPILANDIRILMIŞ GRUP REHBERLİĞİ
PROGRAMININ BASKETBOLCULARIN SPOR KAYGI
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Vedat TİRYAKİ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK (Çukurova Üniversitesi)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN/ EKİM 2021

ONAY**T.C****ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ****SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE**

201810069 numaralı öğrencimiz olan Vedat TİRYAKİ tarafından hazırlanan “Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programının Basketbolcuların Spor Kaygı Düzeylerine Etkisi” başlıklı bu tez çalışması jürimiz tarafından **oybirliği ile** Psikoloji Bölümü Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır

Üniv. İçi – Asıl Üye - Tez Danışmanı – Jüri Başkanı.: Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER

Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır

Üniv. Dışı – Asıl Jüri Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır

Üniv. Dışı – Asıl Jüri Üyesi: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

(Çukurova Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

26/10/2021

Doç. Dr. Murat KOÇ

Sosyal bilimler Enstitüsü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

İTHAF

*Karşılaştıkları zorluklar ve kısıtlı imkânlarla rağmen
ülke sporuna katkıda bulunan tüm kadın sporculara...*

*"Ey kahraman Türk kadını,
sen yerde sürüklenmeye değil,
omuzlar üzerinde göklere yükselmeye layıksın."*

Mustafa Kemal ATATÜRK

ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

Bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

26/10/2021

Vedat TİRYAKİ

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca tecrübesi ve bilgileri ile bana yol gösteren, tez danışmanım değerli Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER'e;

Jüri üyesi olarak tez savunmama katılan ve görüşleriyle tezime katkıda bulunan değerli Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ'a ve Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK'e;

Takıldığım herhangi bir konuda bir telefon uzağımda olduğunu bildiğim arkadaşlarım Tolgahan ÜNLÜ ve Yunus ALKAN'a;

Tüm hayatım boyunca sevgileriyle bana güç veren, eğitim hayatım boyunca bana olan desteklerini esirgemeyen canım annem Mesude TEKİN TİRYAKİ 'ye, canım babam Enver TİRYAKİ'ye ve sayıları çok olan kardeşlerime;

Bana psikolojik danışmanlık mesleğini sevdiren tüm lisans öğretmenlerime;

Programa katılarak tezime katkıda bulunan geleceğin yıldızı basketbolcular ve ailelerine;

Sporda psikolojinin önemini bilen ve bu alana gerçekten önem veren değerli basketbol antrenörü Özkan ÖZTUĞ'a;

Sonsuz teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunarım.

Vedat TİRYAKİ

ÖZ

KAYGIYA YÖNELİK YAPILANDIRILMIŞ GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMININ BASKETBOLCULARIN SPOR KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Vedat TİRYAKİ

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Dr. Seyda MAVRUK ÖZBİÇER
Ekim 2021, 107 Sayfa

Bu araştırmanın amacı Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın, basketbolcuların spor kaygı düzeylerine olan etkisini incelemektir. Yapılan bu araştırma ön test-son test modeli, yarı-deneyssel desenle incelendiği ve nicel yöntemlerle eş zamanlı olarak nitel araştırma yöntemlerinden görüşmenin de kullanıldığı karma desenlerden yakınsayan paralel desene sahip bir araştırmadır. Araştırma 2020-2021 sezonunda bir spor kulübünde spor hayatlarına devam eden basketbol alt yapı sporcuları ile gerçekleştirilmiştir. Basketbolcuların kaygı düzeylerini belirlemek için Spor Kaygı Ölçeği-2 ve basketbolcuların program ile ilgili duygu ve düşüncelerine yönelik nitel verilere ulaşmak için 5 açık uçlu sorudan oluşan görüşme soruları kullanılmıştır. Nicel verilerin analizinde sosyal bilimlerde istatistik programı, nitel verilerin analizinde ise içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, geliştirilmiş olan Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın basketbolcuların kaygı düzeylerini anlamlı derecede düşürdüğü görülmüştür. Araştırmanın nitel bulgularından elde edilen sonuçlar ise, kaygılı hissettikleri durumlarda, kaygılı hissettiklerinde gösterdikleri davranışsal tepkilerde ve kaygılandıklarında yaşadıkları performans değişikliklerinde bir değişiklik olmadığı fakat basketbolcuların hissettikleri kaygının şiddetinin azaldığı; basketbolcuların kaygıyı azaltmaya yönelik kullandıkları yöntemin uygulamanın amacı doğrultusunda değiştiğini bulguları elde edilmiştir. Bu sonuçlara ek olarak Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların program hakkında olumlu geribildirimlerde bulunmuşlardır.

Anahtar Kelimeler: Grup rehberliği, kaygı, kaygıyı azaltma, spor kaygı düzeyi

ABSTRACT**THE EFFECT OF ANXIETY STRUCTURED GROUP GUIDANCE ON THE
SPORTS ANXIETY LEVELS OF BASKETBALL PLAYERS****Vedat TİRYAKİ****Master Thesis, Department of Psychology****Academic Adviser: Dr. Seyda MAVRUK ÖZBİÇER****October 2021, 107 Pages**

The aim of this research is to examine the effect of the Structured Group Guidance Program for Anxiety on the sport anxiety levels of basketball players. This research has a parallel design that converges from mixed designs in which the qualitative research methods are used simultaneously with the interview, in which the pretest-posttest model is examined with a quasi-experimental design. The research was carried out with basketball infrastructure athletes who continue their sports lives in a sports club in the 2020-2021 season. The Sports Anxiety Scale-2 was used to determine the anxiety levels of the basketball players, and the Interview Questions consisting of 5 open-ended questions were used to reach the qualitative data about the feelings and thoughts of the basketball players about the program. It was observed that the Structured Group Guidance Program for Anxiety, which was developed as a result of the research, significantly reduced the anxiety levels of basketball players. The results obtained from the qualitative findings of the study, on the other hand, showed that there was no change in the behavioral reactions they showed when they felt anxious, and in the performance changes they experienced when they were worried, but the severity of the anxiety felt by the basketball players decreased; It has been found that the method used by basketball players to reduce anxiety has changed in line with the purpose of the application. In addition to these results, basketball players who participated in the Structured Group Guidance Program for Anxiety gave positive feedback about the program.

Keywords: Group guidance, anxiety, reducing anxiety, sports anxiety level

İÇİNDEKİLER

KAPAK	i
ONAY	ii
İTHAF	iii
ETİK BEYANI	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZ	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
FORMLAR LİSTESİ	xii
EKLER LİSTESİ	xiii
1. GİRİŞ	1
2. YÖNTEM	25
2.1. Araştırma Modeli/Deseni	25
2.2. Çalışma Grubu	26
2.3. Veri Toplama Araçları	26
2.4. Programın Oluşturulması	28
2.5. Verilerin Toplanması	30
2.6. Verilerin Analizi	30
3. BULGULAR	33
4. TARTIŞMA	59
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	69
KAYNAKÇA	71
EKLER	79

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.	<i>Ön Test-Son Test Modelli Yarı Deneysel Desen.....</i>	25
Tablo 2.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 ile ilgili Alt Boyutlar ve Madde Sayıları.....</i>	27
Tablo 3.	<i>Spor Kaygı Ölçeği İle İlgili Seçenekler ve Seçenek Puan Değerleri.....</i>	27
Tablo 4.	<i>Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı Oturumları</i>	29
Tablo 5.	<i>Katılımcılara Ait Yaş ve Tecrübe Verileri</i>	30
Tablo 6.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 ve Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı Uygulama Tarihleri.....</i>	32
Tablo 7.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 Ön-Test Uygulama Sonuçları</i>	33
Tablo 8.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 Yaş Düzeyine Göre Ön-Test Uygulama Sonuçları</i>	34
Tablo 9.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 Tecrübe Yılına Göre Ön-Test Uygulama Sonuçları</i>	35
Tablo 10.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 Son-Test Uygulama Sonuçları.....</i>	36
Tablo 11.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 Yaş Düzeyine Göre Son-Test Uygulama Sonuçları</i>	37
Tablo 12.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 Tecrübe Yılına Göre Son-Test Uygulama Sonuçları</i>	38
Tablo 13.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 İzleme Testi Uygulama Sonuçları.....</i>	40
Tablo 14.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 Yaş Düzeyine Göre İzleme Testi Uygulama Sonuçları.....</i>	41
Tablo 15.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 Tecrübe Yılına Göre İzleme Testi Uygulama Sonuçları.....</i>	43
Tablo 16.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 Ön Test-Son Test ve Bağımlı Gruplar t-Testi Sonuçları.....</i>	44
Tablo 17.	<i>Spor Kaygı Ölçeği-2 Son Test-İzleme ve Bağımlı Gruplar t-Testi Sonuçları.....</i>	45
Tablo 18.	<i>İlk Görüşmede Elde Edilen Kaygılı Hissedilen Durumlara Yönelik Veriler</i>	47
Tablo 19.	<i>Son Görüşmede Elde Edilen Kaygılı Hissedilen Durumlara Yönelik Veriler</i>	49
Tablo 20.	<i>İlk Görüşmede Elde Edilen Kaygılı Hissedildiğinde Gösterilen Davranışsal Tepkilere Yönelik Veriler</i>	51

Tablo 21. <i>Son Görüşmede Elde Edilen Kaygılı Hissedildiğinde Gösterilen Davranışsal Tepkilere Yönelik Veriler</i>	52
Tablo 22. <i>İlk Görüşmede Elde Edilen Kaygıyı Azaltma Yöntemlerine Yönelik Veriler</i>	53
Tablo 23. <i>Son Görüşmede Elde Edilen Kaygıyı Azaltma Yöntemlerine Yönelik Veriler</i>	54
Tablo 24. <i>İlk Görüşmede Elde Edilen Kaygının Performansa Etkisine Yönelik Veriler</i>	55
Tablo 25. <i>Son Görüşmede Elde Edilen Kaygının Performansa Etkisine Yönelik Veriler</i>	56
Tablo 26. <i>Araştırma Hipotez Sonuçları</i>	58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kaygının Ortaya Çıkmasında Etkili Olan Yönler	7
Şekil 2. Savunmacı Stratejiye Sahip 10 Nevrotik İhtiyaç	13



FORMLAR LİSTESİ

Form 1.7. Oturuma Ait Güç Kaynakları Formu.....	96
--	----



EKLER LİSTESİ

EK A: Etik Kurul Onay Belgesi	79
EK B: Bilgilendirilmiş Onam Formu	81
EK C: Spor Kaygı Ölçeği-2.....	83
EK D: Görüşme Formu.....	84
EK E: Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı.....	85
EK F: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü Tez Etik Anket İzin İstek Yazısı.....	93
EK G: Adana Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Tez Anket İzni	94

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın arka planı, amacı, problemi, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ile araştırmada kullanılan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

Araştırmanın Arka Planı

Spor bugünkü yapılış biçimine, ilk toplumlardan modern toplumlara doğru olan değişim sürecinde bir yaşam biçimi olma, estetik ve fizik güzellikleri yakalama, elitlere eğlence kaynağı olma, savaşlara hazırlanma, soğuk savaşın aracı olma gibi bir takım aşamaları geçerek ulaşmıştır. Bu değişimlerle beraber spor; bilimsel çalışmalarla desteklenmiş, toplumsal koşulların etkisiyle ekonomik bir yönelim kazanmıştır. Bilim insanları, sporcuların daha iyi yetişmesi, insanın yaşam kalitesinin artması, stresle başa çıkma, depresyonla başa çıkmaya yardımcı olmak amacıyla da çalışmalar yapmışlardır (Akarçeşme, 2004). Sporun ekonomik yanı günümüzde yadsınamazdır. Spor, izleyeni, sporcusu, reklam vereni, basını, yatırımcısı ile olağanüstü bir ekonomik ivme kazanmış durumdadır (Akarçeşme, 2004). Sporun ciddi bir ekonomik fenomen olduğu dikkate alındığında, sporcuları destekleyen sponsor şirketler de sporcunun performansını destekleyerek daha fazla ekonomik kazanç elde etmek istemektedirler. Bu durumda da sporcunun gösterdiği performansını etkileyen etmenlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Sporcuların gösterdiği sportif performansı oluşturan etmenler; teknik-taktik etmenler, fiziksel etmenler ve psikolojik (mental) etmenlerdir (Konter, 1996). Performans sadece fiziksel değil aynı zamanda psikolojik bir süreçtir. Sporcu bir müsabakada mağlup olmasının ona ekonomik ve ün olarak kayıp şeklinde döneceğini düşünmektedir. Buna bağlı olarak da sporcular yapacağı müsabakalar öncesi sahaya çıkarken kaygı yaşamakta ve kaygılı biçimde performanslarını sergilemek zorunda kalmaktadırlar (Akarçeşme, 2004). Spor psikologları belli düzeyde kaygının sporcuların gösterecekleri performansları konusunda yararlı olabileceğini düşünmektedir. Ancak kaygı seviyesinin istenilen düzeyden az veya yüksek olması sporcunun performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Başer, 1998). Yoğun kaygı yaşayan sporcu, antrenman esnasında gerçekleştirdiği çalışmaları müsabaka esnasında sergileyememekte ve başarısız sonuçlar alabilmektedir.

Sporcuların antrenman ve müsabaka performansları arasındaki farkın fazlalığı sporcunun yaşadığı kaygı ile de ilişkilidir (Gümüş, 2004). Bu sebeple sporcuların kaygı düzeyini azaltmak, gerçek potansiyelini ortaya çıkarmak, doğru kararlar almasını sağlamak ve başarılı sonuçlar almasını sağlamak amacıyla sporcuların yaşadığı kaygı düzeyini düşürmeye yönelik çalışmaların sayısının artması gerekmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın basketbolcuların kaygı düzeylerine olan etkisinin belirlenmesidir. Araştırmanın alt amacı ise; kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliğine katılan basketbolcuların Spor Kaygı Ölçeği-2 ve alt boyutları; somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozuklukları düzeyleri ön test ve son test ile son test ve izleme puan ortalamaları arasında farklılıkların belirlenmesidir.

Araştırmanın Problemi

Araştırmanın kaygı ile ilgili grup ile ilgili problemleri aşağıda sunulmuştur;

- Sporcuların kaygılı hissettikleri durumlar nelerdir?
- Sporcular, kaygılı hissettiklerinde gösterdikleri davranışsal tepkiler nelerdir?
- Sporcuların kaygıyı azaltmak için başvurdukları yöntemler nelerdir?
- Sporcuların kaygıları ile performansları arasındaki ilişki nasıldır?
- Sporcuların programın etkilerine yönelik görüşleri nelerdir?
- Sporcuların kaygılı hissettikleri durumlar kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliği öncesi ve sonrasında değişmekte midir?

Araştırmanın Önemi

Sportif müsabaka ortamları hemen hemen tüm katılımcılarda kaygıya neden olur. Sportif müsabakalarda tamamen kaygısız bir ortamdan söz etmek mümkün değildir. Müsabakaların doğası içerisinde kaygı bulunmaktadır. Kaygı, stres, tasalanma, korku sporcuların sportif performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Akarçeşme, 2004). Günümüzde sportif ortamdaki rekabetin giderek kızışması, sporcuların sadece fiziksel

performanslarını değil aynı zamanda psikolojik performanslarını da geliştirmesi zorunluluğunu beraberinde getirmiştir. Sporcuların fiziksel olarak eşit olduğu müsabakalarda, müsabakanın kazananını sporcuların o andaki mental durumları belirlemektedir. Bu nedenle son yıllardaki yaygın görüş sporcuların fiziksel performansları kadar psikolojik performanslarının da güçlendirilmesi görüşüdür (Kemler, 1989). Kaygılı bir sporcu müsabakayı korku unsuru olarak algılayabilmektedir (Cratty, 1983). Sporcular genellikle yardım isterler. Çünkü bir müsabaka öncesinde veya müsabaka esnasında yaşadıkları kaygı, müsabaka performanslarını normalin çok altında bir şekilde göstermelerine sebep olmaktadır (Powell, 2004). Müsabakadan önce veya müsabaka esnasında sporcuların yaşadıkları kaygı ve stres, kontrol altına alınamadığı zamanlarda sporcuların müsabaka performansını olumsuz olarak etkilemektedir. Sporcunun müsabaka esnasında yaşadığı bu performans düşüklüğü ise sporcunun başarısız sonuçlar almasına neden olmaktadır. Bu sebepten dolayı, sporcuların yaşadıkları kaygı düzeyi ve kaygının nedeninin bilinmesi ve bu kaygı düzeyinin istendik seviyelere indirgenmesi sporcular açısından çok fazla önem taşımaktadır (Başaran, Taşgın, Sanioğlu ve Taşkın, 2009). Bu çalışmada Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın katılımcıların spor kaygı düzeyine etkisinin belirlenmesi önem arz etmektedir. Bu kapsamda bu çalışma ile spor kaygı yaşayan sporcuların duyguların farkına varmalarını, dile getirme ve farklı duygulara saygı göstermelerini, duygu ve düşünce arasındaki farkı kavrama, akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin farkına varma, akılcı olmayan düşüncelerin yerine akılcı düşünceleri ön plana çıkarmak, kaygı anında gösterilen reaksiyonların farkına varma, duygu-düşünce-davranış arasındaki ilişkinin farkına varma, kaygıyı tanımlama, müsabaka kaygısı hakkında bilgi sahibi olma, kaygı-performans arasındaki ilişkinin farkına varmalarını sağlayarak spor kaygı düzeyinin azaltılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Tüm bunlarla birlikte bu çalışma sporcuların kaygının sebepleri hakkında bilgi sahibi olma, kendilerinin kaygı sebeplerini dile getirme, güç kaynağının tanımı yapma, kendi güç kaynaklarının farkına varma, kaygıyla baş etme yöntemleri hakkında bilgilenme ve kendisine uygun baş etme yöntemini/yöntemlerini seçme ile ilgili grup rehberliği ile spor kaygı düzeyinin azaltılmasına katkı sağlamak ve kaygı ile ilgili sürecin yönetilmesinde grup rehberliği programlarının etkinliğinin belirlenmesi açısından önem arz etmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezlerine ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

- H1.** Kaygı ile ilgili farkındalık, spor kaygı düzeyini azaltır.
- H2.** Kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliği, sporcuların somatik kaygı ve endişe düzeyini azaltır.
- H3.** Kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliği sonrasında spor kaygı düzeyi, grup rehberliği öncesi spor kaygı düzeyinden yüksek ve farklılaşmaktadır.
- H4.** Kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliği sonrasında grup rehberliğinin etkisi azalacağı için spor kaygı düzeyinde artış beklenir.
- H5.** Kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliğinin üzerinden geçen süre, sporcuların somatik kaygı ve endişe düzeyini olumsuz etkiler.

Araştırmanın Sayıltıları

Araştırma sonuçlarının güvenilirlik ve geçerliliğini sağlamak için bazı sayıltılar vardır. Bu sayıltılar aşağıdaki gibidir:

- Araştırma katılımı gönüllülük esasına dayalıdır. Bu yüzden araştırmaya katılan sporcuların Spor Kaygı Ölçeği-2'yi ve Görüşme Soruları'nı gerçek durumları yansıtacak şekilde, içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- Ön test-son test uygulamaları arasında grup rehberliği programı süresince, uygulamaya katılan sporcuların uygulanan grup rehberliği programı dışında kaygı düzeylerini belirgin bir şekilde etkileyecek kaygı durumu yaşamadıkları varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan bazıları aşağıdaki gibidir:

- Araştırmaya katılan sporcuların kaygı düzeyi, araştırmada kullanılan Spor Kaygı Ölçeği-2'nin ve görüşme sorularının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

- Kaygı ile ilgili grup rehberliği sonucu elde edilen nicel veriler ile sınırlıdır.
- Araştırmada kontrol grubunun olmaması sınırlılıklar içerisinde yer almaktadır.
- Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim döneminde Adana'da bir basketbol kulübünde spor yaşamlarını devam ettiren ve araştırmaya katılan basketbolcular ile sınırlıdır.

Tanımlar

Kaygı: Endişe hali, gerginlik, korku veya kötü bir şey olacağına dair düşüncenin mütemadiyen baskınlık durumudur (Arkonaç, 1993).

Somatik kaygı: Kişi tarafından algılanan kalp atışında artış, terleme, karın ağrısı, kas gerginliği gibi fizyolojik değişikliklerdir (Weinberg ve Gould, 2018).

Endişe: Sonucu belirsiz ama bir veya daha fazla olumsuz sonuç doğurma olasılığı barındıran bir konu üzerinde zihinsel problem çözme uğraşısına girilmesidir (Borkovec ve ark, 1983).

Konsantrasyon bozukluğu: Zihnin, uyaranlara karşı sürekli olarak tepki vermesi ve o ana odaklanamamasıdır.

Grup rehberliği: Grup rehberliği, bireyin gelişmesine, kendisini ve olanaklarını tanımasına, gerçekçi ve uygun planlar ve seçimler yaparak kendisini yönlendirmesine ilişkin grup etkinlikleri ve süreçleri olarak tanımlanabilir (Özgüven, 1999).

Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde kaygı, kaygı performans ilişkisi, kaygıyı azaltma yöntemleri, grup rehberliği kavramları incelenmiş olup ilgili literatür eklenmiştir.

Kaygı

Kaygı, kötü bir şey olacağına dair duyulan endişe halidir. Kaygının şiddeti içinde bulunulan durumun kişi için önemine bağlıdır (Çağdaş, 2004). TDK Ruhsal Terimleri Sözlüğü ise kaygıyı 'güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici duygu' olarak tanımlamıştır (Enç, 1988). Kaygı, yüksek duygulanımla beraber olan ama korku olmayan, bireye özgü gerginlik halidir (Anshel, 1991). Öner (1990) kaygıyı, "insan yapısında mevcut çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal bir tepki" olarak tanımlamaktadır. Özgül (2003) ise kaygıyı, "kişilerin

nedenini bilmediği, fakat kendisi için tehdit olarak gördüğü olaylar, durumlar karşısındaki korku hissi" olarak tanımlamıştır. Gereğinden fazla kaygı, insanların normal vücut fonksiyonlarının yerine getirilememesine sebebiyet vermektedir. Kaygı, stresin yaşam biçimi olarak ortaya çıkmaktadır. Kaygı strese bağlı olarak artış göstermekte ve düşüş yaşamaktadır (Akandere, 1998). Cüceloğlu (2016) kaygıyı, kişinin fiziki ve sosyal çevresindeki uyumsuzluklar nedeniyle, fiziksel ve psikolojik hudutlarının dışında harcadığı çaba olarak ifade etmektedir. Arkonaç (1993) ise kaygıyı, endişe hali, gerginlik, korku veya kötü bir şey olacağına dair düşüncenin mütemadiyen baskınlık durumu olarak tanımlamaktadır.

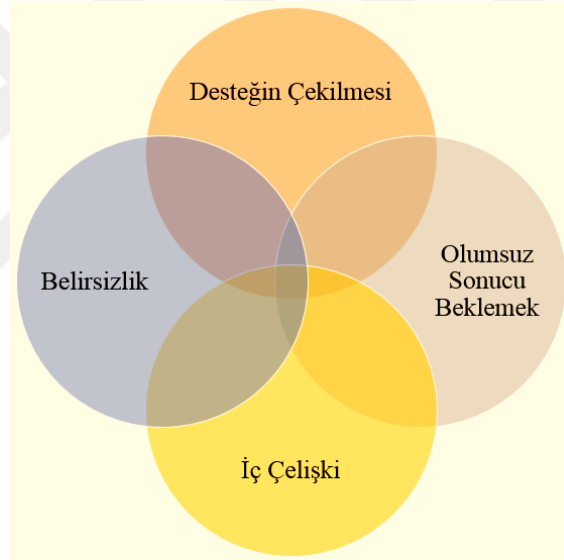
Spielberg kaygıyı, gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler (endişeler) ve fizyolojik değişikliklerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal tepkiler olarak tanımlamıştır (Raglin, 1992). Spielberg ayrıca kaygının ikiye ayrıldığını dile getirmiştir. Bunlar durumluk kaygı ve sürekli kaygıdır. Durumluk kaygı o an içerisinde yaşanan duygusal durumu ifade eder ve kişide gerginlik yaratan, endişe uyandıran durum veya uyarının ortadan kalkmasıyla beraber kişinin yaşadığı olumsuz duygularda da azalma görülmektedir (Spielberg, 1989). Sürekli kaygı ise, göreceli olarak bireyde sürekli var olan kaygı göstermekte olup, durumluk kaygının yoğunlaşması ve sürekli hale gelmesidir (Büyüköztürk, 1997).

Sürekli kaygı, değişmez (stabil) bir kişilik özelliğidir (Kremer & Scully, 1994). Spielberg durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki farkın daha iyi anlaşılması amacıyla, kaygıyı enerjiye benzetmiştir. Bu bağlama göre durumluk kaygıyı kinetik enerjiye, sürekli kaygıyı ise potansiyel enerjiye benzetmiştir. Durumluk kaygı çeşitli şiddetlerde meydana gelir ve o anlık tepkilerdir. Sürekli kaygı ise tıpkı potansiyel enerji gibi uygun uyarın veya uyarınlarla karşılaşırse ortaya çıkacak bir kinetik gibi saklı bir eğilimdir (Çağlar, 1999). Sürekli kaygısı düzeyi yüksek olan bireylerde kaygı eşiği düşüktür. Bu bireyler daha fazla olaya, nesneye ya da duruma karşı daha az uyarıcı ile daha şiddetli kaygı duyarlar (Bakker, Whitind, & Vanderburg, 1997).

Jones, Swain ve Lew (1993) durumluk ve sürekli kaygının dışında kaygının bilişsel ve somatik (bedensel) olarak iki boyutuna vurgu yapmışlardır. Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve bireyin kendisini değerlendirirken negatif değerlendirmeleri veya negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır (Konter, 1996). Bilişsel kaygı, kaybetme

korkusu olarak da tanımlanabilir (Liebert & Morris, 1967). Bedensel kaygı ise insan vücudunun kaygı karşısında gösterdiği somatik reaksiyonlardır (Zaichowsky & Baltzell, 2001). Kalp atım hızında artma, nefes alım rutininde bozulma, ellerin terlemesi, mide kasılmaları ve kasların gerginleşmesi gibi somatik reaksiyonlar örnek olarak gösterilebilir (Konter, 1996). Sheehan (1999)'e göre kaygının belirtileri çabuk yorulma, huzursuzluk, kolay irkilme, gerginlik, uyku bozukluğu, sıkıntı, dikkatte dağınıklık, daralmadır.

Kaygının en güçlü sebeplerinden bazıları prestij kaybı, başarısızlık korkusu ve kibirdir (Davies, 1989). Cüceloğlu'na (2016) göre kaygının ortaya çıkmasında etkili olan bazı ortak yönler vardır. Bu ortak yönler **Şekil 1**'de ifade edilmiştir.



Şekil 1. Kaygının Ortaya Çıkmasında Etkili Olan Yönler

Kaynak: “Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi” sayfa 287-291’de açıklanan ifadelerden hareketle oluşturulmuştur.

Desteğin Çekilmesi: Kişi daha önceki yaşantılarından alışageldiği destekle karşılaşmadığında kaygı duyar.

Olumsuz Sonucu Beklemek: Kişi olumsuz bir sonuç alacağını beklediği durumlarda kaygı duyar.

İç Çelişki: Kişinin önemseydiği ve değer verdiği fikirler ile davranışları çelişirse kişi kaygı duyar.

Belirsizlik: Kişi ileride, gelecekte ne olacağını bilmediği durumlarda kaygı duyar.

Kaygının yararlı ya da zararlı olduğunu ayırt edebilmek için iki önemli faktörün bilinmesi gerekmektedir. Tavacıoğlu (1999) bu faktörleri “Kaygının Derecesi Ve Başarmayı Amaçladığımız Görevin Zorluk Derecesi” şeklinde sıralamıştır. Psikanalitik kuramın kurucusu olan Sigmund Freud'un kaygı hakkında görüşleri zaman içerisinde değişiklik gösterse de Freud son olarak kaygının egonun bir işlevi olarak tanımlamıştır. Freud'a göre kaygı egonun tehditlere karşı koyduğu tepkilerdir (Freud, 1964). Freud'a göre kaygı, olası bir tehlide veya tehlikeye karşı benliği uyarmakta ve savunma mekanizmaları ile tehdit veya tehlike durumlarına karşı gelmektedir (Köknel, 1993). Bir başka psikodinamik kuramcı Karen Horney ise kaygının esas kaynağının kişinin yaşadığı temel düşmanlık dürtüleridir (Geçtan, 2004). Ancak temel düşmanlık dürtüsü ve temel kaygı duygusu da birbirinden ayıramayacak derecede iç içedir (Horney, 1950). Alfred Adler'e göre kaygı bireylerin kendilerini güçsüz, yetersiz gördükleri durumlardaki duygulanımıdır. Adler'e göre kaygı aynı zamanda aşağılık duygusunun içerisinde yer alır (Köknel, 1993).

Carl Gustav Jung, kaygıyı bilincin kolektif bilinçaltından gelen akılcı olmayan düşünceler, endişeler, ingelenimler tarafından saldırıya uğraması olarak tanımlamıştır (Köknel, 1993). İnsancıl kuramın temsilcilerinden Carl Rogers'e göre benliğimizle paralellik göstermeyen tecrübelerimiz bizde kaygı yaratmaktadır. Rogers bu çelişki durumunun boyutu ile kaygı şiddeti arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu söylemektedir. Rogers'a göre çelişki durumu arttıkça kaygı şiddeti de artmaktadır (Rogers, 1959).

Otto Rank ise kaygıyı ayrılma, kopma sonucunda ortaya çıkan duygulanım olarak tanımlamış ve kişinin annenin döş yatağından ayrılırken kaygı yaşadığını ileri sürmüştür (Köknel, 1993). Melanie Klein ve Ronal Fairbarin, kaygının bebeklik döneminde oluştuğunu, ayrılık kaygısı ile başladığını ve yetişkinlik döneminde de devam eden bir duygu olduğunu söylemektedirler (Klein, 1961). Kaygının bebeklik döneminde oluştuğunu söyleyen bir başka kuramcı ise Heinz Kohut'tur (Özakkaş, 2018). Rollo May, kaygıyı kişinin dasein'ını yani var olma durumunu/evrendeki varlığını tehdit edici bir durumda ortaya çıkan duygu olarak ifade etmektedir (May, 1958). Erich Fromm'a göre ise kişinin yalnız kalma korkusunun bir sonucu olarak kaygı yaşamaktadır. Fromm, kişinin yalnız kaldığı zamanlarda, çaresizlik duygusu içerisindeyken ve bulunduğu çevreye yabancılaştığında kaygılandığını dile getirmiştir (Köknel, 1993).

Kaygının kökeni çocukluk yaşantılarına dayanmaktadır. Bireyin çocukluk yaşantıları ebeveynleri, öğretmenleri ve akranlarıyla ile olan yaşantıları ve ilişkileriyle ilişkilidir. Kaygı bireyin, sosyal çevresinde kaygılı kişilerin varlıkları ile gelişmektedir. Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Bu sebepten ötürü kaygılı bir ebeveynin yarattığı kaygılı ortam ve endişe hali bireyi de etkisi altına almaktadır (Gençtan, 2002).

Davranışçılara göre ise kaygı, bir öğrenme sürecinin ardından ortaya çıkmaktadır. Bu öğrenme sürecinde hem klasik koşullanma hem de edimsel koşullanma devreye girmektedir. Kişi korku duyduğu durumla karşı karşıya geldiği zaman, fiziksel reaksiyonlar göstermektedir. Gösterdiği bu fiziksel reaksiyonlar da koşullanmaya yol açmaktadır. Kişi daha sonra korku duyduğu durumla tekrar karşı karşıya geldiği zaman daha önce yaşadığı korku ve verdiği fiziksel tepkilerden dolayı kaygı yaşamaya başlamaktadır (Mowrer, 1960).

Kaygı-Performans İlişkisi

Müsabakadan önce ya da müsabaka esnasında sporcuların yaşadığı yüksek düzeydeki kaygı ve stres dikkate alındığında, kontrol edilemeyen kaygı, sporcuların müsabaka sırasında gösterdikleri performanslarını olumsuz olarak etkilemekte ve başarılı sonuçlar elde edilememesine yol açabilmektedir (Başaran vd, 2009).

Yakın tarihte spora bakış açısı değişiklik göstermiştir. Günümüzde ülkelerin ve sporcuların spora ve müsabakalara yönelik algılarında bazı değişiklikler yaşanmıştır. Ülkeler değişen bu spor anlayışıyla beraber kendilerinin reklamı için gayret sarf etmektedir. Sporcular ise daha fazla maddi kazanç elde etmek, daha fazla şöhret sahibi olmak istemektedir (Akarçeşme, 2004).

Spor bilimciler sporcuların performanslarını arttırmak amacıyla yoğun çalışmalar yapmaktadır. Yeni idman teknikleri irdelenmektedir. Bu çalışmalar neticesinde müsabaka esnasında sporcunun performansında sadece fiziksel hazır bulunuşluluk değil psikolojik etkenlerin de son derece önemli olduğu ortaya çıkmıştır (Şahin, 2003). Rekabet ortamlarında sporcuların performansını yalnızca fiziksel kapasite ya da teknik ve taktiklerle açıklanması mümkün değildir. Bu etkenlerin dışında ayrıca performans etkileyen psikolojik özelliklerin de belirlenmesi gerekmektedir (Singh, Thapa, Baro, & Singh, 2016). Sporcuların sportif performansını fiziksel faktörler, teknik-taktik faktörler ve

zihinsel faktörler oluşturmaktadır (Konter, 1996). Sportif performans sadece kondisyon gibi fiziksel faktörlere bağlı değildir. Fiziksel, taktiksel faktörlerin yanı sıra kaygı, motivasyon, stres gibi psikolojik faktörler de sportif performansı etkileyen oldukça önemli bir faktördür (Graham & Hardy, 1990). Bauersfeld ve Schröter (2015)'e göre sporcunun performans kapasitesini arttıran 7 faktörden biri de psikolojik özelliklerdir. Wittig'e (1984) göre performansı etkileyen psikolojik faktörler şunlardır; kaygı, heyecan, zihinsel eylem, seyirci, ağrı, isteksizlik, sporcunun kötü gününde olması, kararsızlık, yorgunluk.

Sporcuların müsabaka performansları fiziksel olduğu kadar psikolojik bir süreçtir. Sporcu bir karşılaşmayı kaybettiğinde maddi olarak, elde edeceği yer ve ün olarak da kayıplar yaşayacağını bilmektedir. Bunla beraber sporcular çıktıkları her müsabakada kaygı yaşamakta ve müsabaka performansını böyle sergilemek durumunda kalmaktadır (Akarçeşme, 2004).

Müsabaka, sporcular için kaygı uyandırıcı bir durumdur (Suinn, 1987). Kaygı, yapılacak olan müsabakaya göre farklılık göstermektedir. Müsabakanın önemi, sporcuların müsabakaya atfettiği değer veya sporcuların müsabakadan beklentilerine göre yaşanan kaygı düzeyi de değişkenlik göstermektedir. Kaygının yüksek olduğu anlarda, sporcu antrenörleri veya sporcular karar verme yetilerinde kayıpla karşılaşabilmektedir (Weinberg, 1988). Sporcular kaygıyı motivasyon, kendine güven, dayanma gücünde artışı sağlayan bir unsur olarak görmekle beraber, buna zıt bir şekilde korku, endişe, nefes alma sıkıntısı, gergin kaslar ve buna benzer performans düşürücü durumlara sebebiyet veren olumsuz bir unsur olarak da görebilmektedir (Taylor & Gregory, 2002).

Spor psikologları ve spor psikolojik danışmanları sporcuların istendik düzeyde performansı gösterebilmeleri için belli bir miktarda kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiği konusunda hemfikirdirler. Bu gerekli düzeyin altında ve ya üstündeki kaygı sporcunun performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Kaygı düzeyinin gerekenden çok yüksek olması start telaşına, gerekenden çok düşük olması ise start tembelliğine sebebiyet verebilmektedir (Başer, 1998).

Kaygı, sporcuların müsabaka performansını etkileyen karar verme, özgüven, koordinasyon, konsantrasyon, dikkat, uyum, özgüven, motivasyon gibi etmenleri önemli ölçüde etkilemektedir. Bu etki aynı zamanda sporcuların müsabaka esnasında sergiledikleri

performanstaki temel ihtiyacı olan kuvvet, esneklik, teknik, sürat, dayanıklılık gibi özelliklerde de kendini göstermektedir (Dunn & Syrotuik, 2003).

Müسابaka esnasında yüksek yetenek seviyesindeki sporcular düşük kaygı seviyesine sahip olmaları, odaklanma ve konsantrasyonda eksiklik yaşamalarına ve dolayısıyla beklenmedik hatalar yapmalarına neden olmaktadır (Csikszentmihalyi, 2000). Yüksek düzeyde kaygı sporcuların performansını olumsuz yönde etkiler (Gould & Krane, 1992). Düşük düzeyde kaygı ise sporcularda motivasyon eksikliğine sebep olabilmektedir (Speilberg, 1989). Kaygı, sporcuların performanslarını sergilemesi esnasında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sporcunun yaşadığı kaygı seviyesi arttıkça sporcu doğru karar alamamaya ve yeteneklerini istendik düzeyde sergileyememeye başlamaktadır (Gümüş, 2004).

Yoğun kaygı yaşayan sporcu, antrenman esnasında gerçekleştirdiği çalışmalarını müسابaka esnasında sergileyememekte ve başarısız sonuçlar alabilmektedir. Sporcuların antrenman ve müسابaka performansları arasındaki farkın fazlalığı sporcunun yaşadığı kaygı ile de ilişkilidir (Gümüş, 2004). Bu sebeple sporcuların kaygı düzeyini azaltmak, gerçek potansiyelini ortaya çıkarmak, doğru kararlar almasını sağlamak ve başarılı sonuçlar almasını sağlamak amacıyla sporcuların yaşadığı kaygı düzeyini düşürmeye yönelik çalışmaların sayısının artması gerekmektedir.

Kaygıyı Azaltma Yöntemleri

Freud (1964), egonun görevinin oldukça zor olduğunu belirtmektedir. Çünkü ego hem idin arzularını yerine getirmekle, hem de dış dünyanın nesnel gerçekliği işe başa çıkmakla yükümlüdür. Bunları yaparken de süper egonun katı kısıtlamalarını dikkate almak zorundadır. Bunlar aynı zamanda egonun görevini yerine getirirken karşılaştığı üç tepki kaynağıdır. Ego bu tür tehditlere kaygı ile karşılık verir. Bu ise yoğun sinirliliğe benzeyen ve oldukça rahatsızlık verici bir duygudur. Kaygı, kişiyi uygun davranışa hazırlayan öz-koruyucu bir işlevi yerine getirirse de çok kısıtlı miktarı normal ve arzu edilir düzeydedir (Ewen,2003).

Freud'a göre ego savunma mekanizmaları kişiyi aşırı derecedeki kaygıdan korumanın yanı sıra, sözü edilen bu işlevlerin yürütülmesine de yardımcı olur. Kısaca savunma mekanizmaları ego tarafından id, süperego ve dış dünyadan gelen tehditleri savuşturmak ve

tehditlere eşlik eden kaygıyı azaltmak amacıyla kullanılan mekanizmalardır. Savunma mekanizmalarının temel işlevleri;

- Dürtünün bilinçli davranışta ifadesinin bulmasına engellemek
- Yaşanan kaygının yoğunluğunu azaltmak.

Savunma mekanizmalarının tümü için geçerli olan temel bir takım özellikler de söz konusudur. Bu özellikleri Hjellev ve Zeigler (1992) şu şekilde belirtmiştir;

- Savunma mekanizmaları bilinçdışı süreçlerdir ve kişi bunları kullandığının farkında değildir.
- Bilinçdışı başatma mekanizmaları oldukları kişiyi aldatıcıdır, yaşanan kaygının birey için daha az tehdit edici olması için gerçeklik algısını çarpıtırlar.
- Savunma mekanizmaları nadiren tek başlarına kullanılırlar, genellikle iki ya da daha fazla mekanizma kişi tarafından aynı anda kullanılır

Savunma mekanizmalarına her insan başvurur. Burada önemli olan kişinin kaygı durumlarında kullandığı savunma mekanizmalarının kullanım derecesidir. Savunma mekanizmalarının kullanım sıklığının artması kişinin gerçekliği algılamasında engelleyici nitelik taşımaktadır (Freud, 1977). Başlıca savunma mekanizmaları bastırma, yansıtma, yer değiştirme, akla uygunlaştırma (mantığa bürüme), karşıt tepki geliştirme, gerileme, yüceltme, yadsıma (inkar), düş kurma, özdeşleşme ve yapma-bozmadır (Freud, 1977). Horney'e göre düşmanca dürtüler nevrotik kaygının oluşmasına yol açan temel etkidir. (Geçtan 2002). Horney (1937) temel kaygıyla başa çıkmada başvurulan 4 yol olduğunu belirtmiştir. Bunlar "sevilmek, itaat etmek, güç kullanmak ve insanlardan uzaklaşmak" şeklinde sıralanmıştır.

Sevilmek: Bireyin kendini çevresine veya başkalarına herhangi bir yolla sevdirmesi temel kaygıdan korunmak için kullanılan yollardan biridir. Bu yolda "Beni severseniz, bana kötülük yapmazsınız." düşüncesi hâkimdir.

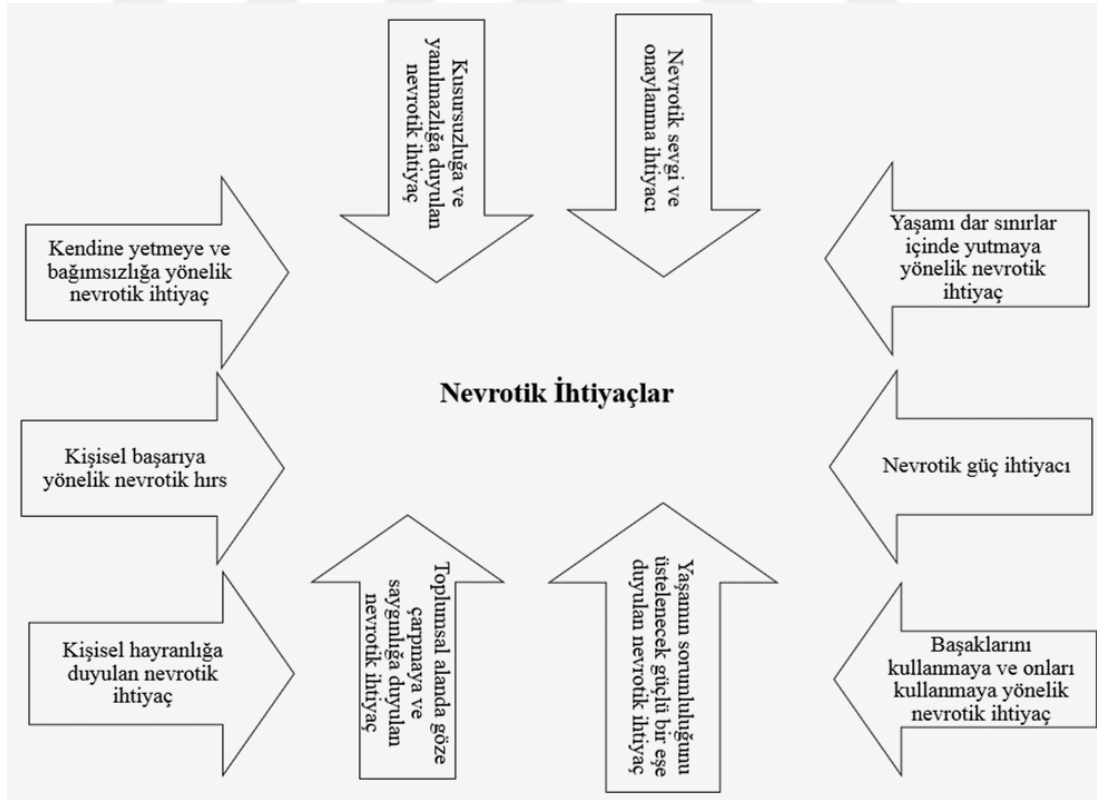
İtaat Etmek: İtaat etme başa çıkma yolu iki şekilde gösterilmektedir. İlk yolda kişi herkes tarafından kabul edilen görüşler, dini kurallar ve ya güçlü kişilerin isteklerine itaat etmeyi tercih edebilir. İkinci yolda kişi hiçbir kuruma ve kişiye itaat etmek şeklinde değil

herkesin her istediğine uymaktadır. Bu yapmasındaki amaç eleştirilmeden kaçınmak, başkalarının faydalanmasına ses çıkarmamak, hiçbir ayırım yapmadan herkese yardım etmek şeklinde gerçekleşebilir. Bu yolda “İtaat edersem kötülük görmem.” düşüncesi hâkimdir.

Güç Kullanmak: Bu yolda birey kendisini güçlü hissederse başkalarının kendisine zarar veremeyeceğini düşünmektedir. Bu yolda “Güçlü olursam kimse bana zarar veremez.” düşüncesi hâkimdir.

İnsanlardan Uzaklaşmak: Bu yol ilk üçünden farklıdır. İlk 3 yolda kişi dış dünya ile mücadele ederken bu yolda kişi dış dünya ile mücadele etmemektedir. Bu yolda kişi bağımsız olmaya çalışmaktadır. İnsan ilişkilerini en az seviyeye indirmeye çalışmaktadır. Bu yolda “her şey uzaklaşırsam hiçbir şey bana zarar veremez.” düşüncesi hâkimdir.

Horney (1942) nevrotiklerin temel kaygıyla mücadeleleri esnasında kullanılan 4 korunma yolundan daha spesifik olan fakat aynı savunmacı stratejiye sahip 10 nevrotik ihtiyaç olduğundan bahseder. Bu yollar **Şekil 2**'de sunulmuştur.



Şekil 2. Savunmacı Stratejiye Sahip 10 Nevrotik İhtiyaç

Horney (1945)'in zaman içerisinde görüşleri geliştikçe bahsettiği 10 nevrotik ihtiyacı 3 kategori altında toplamıştır. Bunlar;

1. İnsanlara Yönelme
2. İnsanlara Karşı Gelme
3. İnsanlardan Uzaklaşma

Carl Rogers (1959)'a göre kişinin benlik kavramı ile paralellik göstermeyen tecrübeleri kaygıya sebep olmaktadır. Kişi bu durumlarla karşılaştığında inkâr ve veya çarpıtma yollarıyla kendini savunmaktadır.

İnkâr: Kişinin yaşadığı kaygıyla başa çıkabilmek için kişi benliği ile paralellik göstermeyen ve kendisinde kaygıya yol açan deneyimleri inkâr eder. Karşımızdaki kişinin bunları söylerken samimi olmadığını, aslında başka bir şey söylemek istediğini ya da şaka yaptığını düşünmememiz inkâr savunma yoluna örnektir.

Çarpıtma: Kişi kendisinde kaygıya sebep olan durumlara karşı yaşadığı tecrübenin benliği ile çelişmeyecek şekilde düşünmesidir. Kişinin kendisinde kaygıya sebep olan tecrübesinde yer alan karşısındakinin anlık bir öfke ve ya kötü bir gün geçirmiş olmasına bağlaması çarpıtma savunma yoluna örnektir.

Çarpıtma ve inkâr yolları kaygıyı azalma konusunda kısa vadede etkili olmaktadır. Fakat bu savunma yollarını kullanma konusunda aşırıya kaçmak kişide gerçeklikten kopmalara yol açabilir. Albert Bandura (2006)'ya göre çocuklar öğrenmelerini taklit ederek ve model alarak gerçekleştirmektedirler. Çocuklar model aldıkları kişinin davranışlarını taklit etmekte ve benimsemektedir. Ebeveynlerin kaygı hissettiren durumlar karşısında verdikleri tepkileri örnek alan çocuklar tıpkı ebeveynler gibi tepki göstermektedirler. Aaron Beck (2011) kaygı konusunda kişilerin düşünceleri üzerine odaklanmaktadır. Suçluluk gibi bastırılmış duyguları saptayan Freud'un görüşleri ile zıttır. Bilişselci terapistler rahatsız edici duygulara düşünce süreçlerinin neden olduğuna inanırlar. Kaygı duyguları genellikle çarpıtılmış düşünce kalıplarını yansıtır. Düşünceler onarıldığında kaygı duyguları azalır. Aile sistemleri terapistleri bireyin yaşadığı kaygının bir aile sorunu olduğunu belirtmektedir. Bundan dolayı aile sistemleri terapistleri sadece

kaygı yaşayan bireyi değil tüm aileyi tedavi etmeyi gerekli görmektedirler (Smith-Acuna, 2010).

Bilişsel Davranışçı Terapinin Temel İlkeleri

Kaygıyı azaltmada ve kaygı bozukluklarının tedavisinde sıklıkla kullanılan yöntemlerden biri de Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT)'dir (Cartwright-Hatton vd., 2004, James vd., 2005).

- Kaygılı çocuk ve ergenlerde BDT'nin öncelikli amacı kişinin uygun olmayan öğrenme ve düşünce yapılarının değiştirmektir.
- BDT'de "şimdi ve burada" yaklaşımıyla danışanların şu anda kendilerini kaygılandıran durumların kökenleri anlaşılmaya çalışılır.
- BDT, danışanlarda beceri inşa eden bir yaklaşımdır. Terapistler yönlendirici ve terapi sürecindeki seanslar da çok öğreticidir.
- Oturumlarda öğretilen becerilerin seans içinde pratik yapılması sağlanır. Buna ek olarak seans dışında da danışanlara verilen ev ödevleri vasıtasıyla da danışanların becerileri daha da geliştirmesi amaçlanır (Friedberg ve Brelsford, 2011).
- BDT, zaman sınırlıdır. BDT'de süreç ve sonuç hedefleri danışan ve terapist tarafından işbirliğiyle belirlenir. Danışanın yaşadığı problemi giderebileceği düşünülen yeterli beceri seviyesine gelindiğinde ise süreç sonlandırılır (Woody ve Ollendick, 2006).

Bilişsel-Davranışçı Terapide Kaygıyı Azaltmak İçin Kullanılan Yöntemler

Bilişsel-Davranışçı Terapide kaygıyı azaltmak için kendini izleme, sistematik duyarsızlaştırma, sosyal beceri eğitimi, gevşeme egzersizi, bilişsel yeniden yapılandırma, belirlenen hedefe uygun maruz bırakma, rasyonel analiz becerileri gibi yöntemler kullanılır.

Kendini İzleme

Kendini izleme yöntemi, Bilişsel-Davranışçı terapinin ilk oturumlarında kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde danışana otomatik düşüncelerini ve düşünce içerisinde yer alan

bilişsel çarpıtmaları fark etmeye yönelik yapılan çalışmalar yer alır. Danışana, kaygılı hissettiği durumlar veya olaylar esnasında aklından geçen düşüncelerini yani otomatik düşüncelerini bulması öğretilir. Seans sırasında ve seanstın sonra ev ödevleriyle vasıtasıyla danışanın var olan otomatik düşüncelerine odaklanması ve bu düşünce içeriğindeki hataları bulması sağlanır (Karakaya ve Öztop, 2013).

SistematiK Duyarsızlaştırma

Bu yöntemde, danışanın kendisinde kaygı uyandıran durum ile ilgili bir hiyerarşi listesi yapılır. Daha sonra danışan bu listede kendisinde en az kaygı uyandıran durumdan en çok kaygı uyandıran duruma doğru bir sıralama yapar. Bu sıralamayı yeterli basamaklara bölmek gereklidir. Her basamakta, danışanın yaşadığı kaygının somatik, duygusal, davranışsal, bilişsel ve sosyal bileşenleri ayrıntılandırılır (Padesky, 1988).

Bu yöntemde uygulamaya başlamadan önce danışanın gevşeme egzersizi konusunda yeterli bilgiye sahip olması gerekmektedir. Danışanın kendini rahat, güvende ve mutlu hissettiği bir yerde hayal etmesi istenir. Danışanın kaygı hiyerarşisindeki her bir basamağı az kaygılandıran durumdan çok kaygılandıran duruma doğru hayal etmesi ve o anı yaşaması istenir. Daha sonra danışanın kendini güvende, mutlu hissettiği yerde hayal etmesi istenir ve bu durumlar da gevşeme egzersizleriyle birleştirilir. (Piacentini vd., 2011).

Sosyal Beceri Eğitimi

Sosyal beceri eğitiminde amaç, danışana çocuğa dinleme, paylaşma, iltifat etme, iltifatı kabul etme, konuşmayı başlatma, konuşmayı sürdürme, gruba katılma gibi sosyal becerilerin kazandırılmasıdır. Terapist bu yöntemde, danışana istenen sosyal becerilerin ne olduğunu anlatarak (yönergeler vererek), göstererek (model olarak),provalarla geri bildirimler vererek ve olumlu pekiştireçler vererek istenen sosyal beceriyi yavaş yavaş geliştirmeye çalışır (Sorias, 2008).

Sosyal beceri eğitiminde ilk olarak danışanın hangi alanlarda eksiklik yaşadığını belirlenir. Kaygılı hisseden çocuk ve ergenlerin çoğu diğer yaşlıları tarafından dalga geçilme ve eleştirilme korkusu yaşarlar. Yaşadıkları sosyal davranışlardaki sınırlılığın sebebi ise bu korkulardır. Bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri de katıdır. Bu sebeple

danışmanlar, danışanlara dalga geçilme ve eleştirilme korkusu korkularını nasıl azaltacaklarını, utanma duygusu ile nasıl başa çıkacaklarını öğretebilirler (Lerner vd., 1999).

Sosyal beceri eğitiminde kukla oynatımı yaptırma, danışanın kaygı yaşadığı duruma yönelik hazırlanan çalışma kağıtları hazırlama, soruna yönelik davranışsal sınamalar yaptırma gibi etkinlikler sosyal beceri eğitimini çocuklar için daha eğlenceli ve kolay uygulanabilir hale getirebilir (Friedberg ve McClure, 2002).

Gevşeme Egzersizleri

Gevşeme egzersizleri daha çok kaygılı hissettiği zaman somatik yakınmaları olan çocuk ve ergenler için uygun bir yöntemdir. Bu yöntem danışanın kas gerginliğine ve nefes alışverişine odaklanmasını sağlar (Eisen ve Silverman, 1993). Yetişkinlerden kullanılan "aşamalı kas gevşetme egzersizleri" yetişkin olamayan bireylerde uygulanmasının zor olması sebebiyle sadece derin nefes alışverişi çalışmaları yapılabilir. Gevşeme egzersizleri aşamalı olarak yapılabilir. Örneğin çocuklarla veya ergenlerle yapılan bu çalışmaların ilk aşamalarında bir ya da iki kas grubuyla çalışmak daha yararlı olabilir. Çocuk veya ergen beceriyi geliştirdikçe de diğer kas gruplarıyla da çalışmalar yapılabilir. Çocukların dikkati yetişkinlere oranla daha çabuk dağıldığı için gevşeme egzersizlerine ve egzersizin eğitimine ayrılan zamanın da daha kısa olması gerekmektedir. Bu sürenin 10-15 dakikayı geçmemesine dikkat edilmelidir (Kendall vd., 1992).

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma yöntemi ile danışanın içsel konuşmalarını tanımlaması ve kaygı belirtileri ile arasında bir ilişki kurabilmesi amaçlanır. Bu durum 4 aşama ile özetlenebilir:

- Düşünceyi tanımak için sorular sorma ve verileri toplama
- Empatik dinleme
- Özetleme
- Danışanın yeni bir anlayış kazanması için sentez yapma veya analitik sorular sorma (Padesky, 1986).

Bu aşamalar uygulanırken danışanın yaşı ve içinde bulunduğu gelişim dönemi dikkate alınmalıdır. Bu uygulama esnasında davranışsal sınamalar yapma bilişsel yeniden yapılandırmayı daha etkili yapan yöntemlerdendir (Sauter vd., 2009). Davranışsal sına "Arkadaşımla benimle oynamasını söylersem bana güler." şeklindeki düşünce durumlarında uygulanabilmektedir. Bu durumda danışan ve danışman, danışanın inancının gerçekliğini test etmek amacıyla "bir yaşıtına oyun oynama teklifinde bulunma." şeklinde davranışsal sına durumu düzenlenebilir (Kendall, 1994).

Maruz Bırakma

Maruz bırakma yönteminde danışan korku duyduğu durum veya olay ile karşı karşıya getirilir. Bu yöntemin 4 ana aşaması vardır:

1. Eğitim: Bu aşamada kaçınmak yerine maruz uygulanması halinde danışanın aslında korkulan durumla baş etme becerilerinin olduğunun fark etmesini sağlanması amaçlanır. Korku ve kaygı hakkında bilgilendirmeler yapılır (Karakaya ve Öztop, 2013).
2. Hiyerarşi Geliştirme: Danışan maruz bırakmanın mantığını kavradıktan sonra korkulan durum veya nesne ile ilgili hiyerarşi listesi yapılmalıdır. Danışan için en az kaygı uyandıran durumdan en çok kaygı uyandıran duruma doğru sıralama yapılır (Bouchard vd., 2004).
3. Maruz Bırakma: Bu aşamada danışanın kaygısı yok olana kadar hiyerarşi listesindeki her duruma maruz bırakılır. Maruz bırakma gerçek ve zihinde canlandırılarak yapılabilir de daha çok tercih edilen ve daha etkili olan gerçek durumlarda yapılan maruz bırakmadır (Hope ve Heimberg, 1993).
4. Genelleme ve Sürdürme: Bu aşamada yapılan uygulama sonucu elde edilen kazanımların sürdürülmesi için maruz bırakma uygulamalarının seans dışında da devam etmesi ev ödevi olarak verilir (Karakaya ve Öztop, 2013).

Grup Rehberliği

Grup, belli bir amaç için bir araya gelen iki kişiden fazla insan topluluğudur. Grup rehberliği, bireyin gelişmesine, kendisini ve olanaklarını tanımasına, gerçekçi ve uygun

planlar ve seçimler yaparak kendisini yönlendirmesine ilişkin grup etkinlikleri ve süreçleri olarak tanımlanabilir (Özgüven, 1999). Atıcı ve Ulusoy (2010) ise grup rehberliği planlı ve organize olmuş bir grup etkinliği aracılığıyla bilgi verme yaşantıya dayalı grup etkinlikleri yapma anlamına gelmektedir. Grup rehberliğinin kişisel gelişimi kolaylaştırma, öğrenme ve anlama ortamı yaratma, grup etkileşiminin avantajlarından yararlanma ve ekonomik olma gibi avantajlı yönleri bulunmaktadır (Gibson & Mitchell, 2003).

Yalom (1992) grubun tedavi edici yönü olduğunu ve 11 terapötik faktörden söz etmektedir. Bu 11 terapötik faktör; evrensellik, diğergamlık, taklit davranışı, varoluşsal faktörler, umut aşılama, bilgi paylaşımı, kişiler arası öğrenme, katarsis, dayanışma, çocukluktaki aile ortamının yeniden düzeltilmiş biçimde yaşanması ve sosyalizasyon tekniklerinin geliştirilmesidir. Bu faktörlerin hepsi birbiri ile ilişkilidir.

Grup rehberliği öğrenme modeline dayanmaktadır. Gönüllülük esastır ve koruyucu niteliğe sahiptir. Grup rehberliği gönüllülük esasına dayandığı için gruba katılma kararını danışanlar kendileri almalıdır (Voltan-Acar, 2001). Grup rehberliği sürecinde bireyin benlik algısının daha gerçekçi olması için gerekli ortam bireye sunulmaktadır (Aydın, 2007).

Grup rehberliği içerisindeki yaşantı, açıklığa, bilgi vermeye, dürüstlüğe, bireysel sorumluluğa ve bireysel ve fiziksel farkında olmaya önem vermektedir. Bu yaşantıda ortaya çıkan etkileşim, bireyin bireysel kapasitesinin farkına varmasına ve bunu daha etkili bir şekilde kullanmasına yardımcı olan bir tür terapötik yardım ve eğitim sürecidir. Grup rehberliği sürecinde grup rehberliği yaşantıları ve paylaşım ortamı sayesinde birey problemlerini çözmek için diğer grup üyelerinden yardım almakta, farklı yollar bulabilmekte ve bu farklı yolları deneyebilmektedir. Grup rehberliği sürecinde birey, kişiler arası ilişkilerde kendini sınavabilmekte ve grup rehberliğinin getirdiği sosyal ortam sayesinde kendine yönelik farklılığı artmaktadır (Schutz, 1962, akt. Ülkü, 1976).

İlgili Araştırmalar

Bu bölümde alanyazında sporcu kaygısı ve grup rehberliği ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir. Önce sporcu kaygısı ve grup rehberliği değişkenlerinin tek tek ele alındığı çalışmalar sırasıyla yurt içi ve yurt dışındaki çalışmalar

olarak verilmiş, daha sonra değişkenlerin birlikte ele alındığı çalışmalara yine aynı sırayla yer verilmiştir.

Civan, Arı, Görücü ve Özdemir (2010), 1999-2000 Üniversiteler Türkiye Şampiyonası müsabakalarına katılan değişik spor türlerinde (bireysel sporlar, raket sporları ve takım sporları) mücadele eden toplam 396 sporcunun kaygı düzeylerini karşılaştırıldığı araştırmada; Takım sporları (futbol, basketbol ve hentbol) grubunun durumluk kaygı puan ortalaması hem bireysel spor (judo ve güreş) grubu hem de raket sporları (masa tenisi ve badminton) grubunun durumluk kaygı puan ortalamalarından önemli ölçüde düşük bulunmuştur. Takım sporları grubunun sürekli kaygı puan ortalaması, diğer iki grubun sürekli kaygı puan ortalamalarından önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Bireysel ve raket sporları gruplarının sürekli kaygı puanlarının ortalamaları arasındaki farkın ise önemli olmadığı tespit edilmiştir. Durumluk kaygı puan ortalamaları bakımından spor türleri arasında önemli farklılık tespit edilmiştir. Bireysel spor yapan sporcuların olduğu grupta durumluk kaygı puan ortalaması en yüksektir ve diğer iki gruptaki sporcuların durumluk kaygı puan ortalamaları bireysel spor yapan sporculara kıyasla önemli ölçüde düşük bulunmuştur. Sürekli ve durumluk kaygı puanları arasındaki korelasyona bakıldığında ise sürekli kaygı puanı yükseldikçe, durumluk kaygı puanının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Baştuğ (2009) çalışmasında üst düzey performans sergileyen kadın voleybolcuların farklı zamanlarda alınan durumluk kaygı düzeylerini incelediği çalışmada; sporcuların müsabakadan 4 gün evvelki kaygı değeri ile 1 gün evvelki ve 30 dakika evvelki kaygı değerleri arasında anlamlı farklılık olduğu ve müsabakadan 30 dakika önceki durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Müsabakadan 30 dakika evvelki kaygı değerleri ile müsabakadan 1 saat sonraki kaygı değerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve müsabakadan 30 dakika evvelki durumluk kaygı düzeyi, müsabakadan 1 saat sonra durumluk kaygı düzeyinden yüksek olduğu belirlenmiştir (Baştuğ, 2009).

Başaran, Taşgın, Sanioğlu ve Taşkın (2009) çalışmasında yaşları 14 olan basketbol, voleybol, hentbol, taekwondo ve güreş branşlarında spor yapan 324 sporcunun sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesini amaçladığı çalışmada; kadın ve erkek sporcuların sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Fakat kadın ve erkek sporcuların durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit

edilmiştir. Araştırmaya katılan erkek sporcuların durumluk kaygı puanları kadın sporcuların durumluk kaygı puanlarından daha yüksektir. Basketbolcuların durumluk kaygı puanı; voleybolcular, hentbolcular, taekwondocular ve güreşçilerin durumluk kaygı puanıyla kıyasla anlamlı derecede daha düşüktür. Spor yaşı ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Spor yaşı küçük olanların sürekli kaygı puanları, spor yaşı büyük olanların sürekli kaygı puanlarından daha yüksektir. Bu durum spor yaşı ile durumluk kaygı arasında da benzer sonuçlar vermektedir. Spor yaşı ile durumluk kaygı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Spor yaşı küçük olanların durumluk kaygı puanları, spor yaşı büyük olanların durumluk kaygı puanlarından daha yüksektir (Başaran, Taşgın, Sanioğlu, & Taşkın, 2009).

Akandere ve Bedir'in (2011) çalışmasında 2007-2008 Türkiye Taekwondo Şampiyonası'na katılan yıldızlar, gençler ve büyükler kategorisinden toplam 160 sporcunun kaygı düzeyleri ve kaygı düzeylerinin müsabaka başarısına etkisinin incelendiği araştırmada; birinci olan sporcuların diğer sporculara kıyasla kaygı düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Birinci olan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Birinci olan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Sporcuların eğitim durumuna göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. İlköğretim ve lise mezunu olan sporcuların, üniversite mezunu olan sporculara kıyasla müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyleri daha yüksektir (Akandere & Bedir, 2011).

Çağlar'ın (1999) çalışmasında yıldız ve genç hentbol milli takımlarında yer alan erkek sporcuların sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin değişimlerini incelendiği araştırmada; genç milli takım sporcularında durumluk kaygı, müsabakadan 1 gün evvel artmış ve bu artış müsabakadan 2 saat evvele kadar artmaya devam etmiş, müsabakadan 30 dakika evveline kadar ise ufak bir düşüş göstermiştir. Ayrıca müsabaka yaklaştıkça genç milli takım sporcularındaki sürekli kaygı düzeyleri azalmaktadır. Yıldız milli takım sporcularında ise durumluk kaygı, müsabakadan 1 saat evvele kadar sürekli bir artış göstermektedir.

Karadenizli vd. (2016) çalışmasında 2014-2015 Yıldız Erkekler Marmara Bölge Şampiyonasında final oynayan takımların sporcuları arasında basketbolda isabetli şut

yüzdesi ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye baktıkları çalışmalarında isabetli şut yüzdeleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlayamamışlardır.

Kristjánsdóttir, Jóhannsdóttir, Pic ve Saavedra (2019) çalışmasında 142 İzlandalı kadın futbolcu ile yapılan bir çalışmada, futbolcular oynadıkları ligin seviyelerine göre ayrılmış ve kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre milli takım oyuncularını ile birinci lig oyuncularını arasında kaygı düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Futbolcuların oynadıkları ligin zorluk seviyesi ile kaygı düzeyleri arasında ters orantı vardır.

Encel, Mesagno ve Brown (2016) çalışmasında Sporcuların sosyal medya kullanımı ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılan başka bir araştırmada, 298 sporcunun sosyal medya kullanımı ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemese de anlık bildirimler ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dilip, Omar ve Terry (2010) çalışmasında 13-24 yaş arası sporcularla yapılan bir çalışmada, genç kadın sporcuların kaygı düzeylerinin diğer grupların kaygı düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Li, Moreland, Peek-Asa ve Jinzhen (2017) çalışmasında 958 kolejli sporcu ile yapılan ve sezon öncesi kaygı ile ileri dönük yaralanmayı inceleyen bir çalışmada, kaygı seviyesi yüksek erkek sporcuların önemli ölçüde yaralanma riskine sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Yurdabakan'ın (1999) çalışmasında ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını düşürmek amacıyla geliştirdiği grup rehberliği programı sonucunda deney grubuna uygulanan grup rehberliği programının öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin azalmasında etkili olmuştur.

Şimşek'in (2011) çalışmasında ergenlere yönelik sosyal kaygıyı düşürmek amacıyla uyguladığı grup rehberliği programı sonucunda deney grubuna uygulanan grup rehberliği programının deneklerin sosyal kaygı düzeylerinin azalmasında etkili olmuştur.

Kaya'nın (2019) çalışmasında otizmli çocuğu olan annelerin stres düzeyini düşürmek amacıyla geliştirmiş olduğu grup rehberliği programı sonucunda deney grubuna uygulanan grup rehberliği programı annelerin stres düzeyinin azalmasında etkili olmuştur.

Coşgun'un (2019) çalışmasında grup rehberliğinin öğrencilerin kariyer karar verme güçlük düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmasında deney grubuna uygulanan grup

rehberliği programı sonucunda öğrencilerin kariyer karar verme güçlük düzeylerinde azalma görölmüştür.

Urfa ve Aşçı'nın (2018) çalışmasında geliştirdikleri hedef belirleme, imgeleme, çşel konuşma, performans öncesi rutin, konsantrasyon ve kendini izleme (self-monitoring) teknikleri kullanılarak geliştirilen 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, genç futbolcuların konsantrasyon seviyelerinde anlamlı bir farklılık elde ederlerken, somatik ve endişe seviyelerinde anlamlı bir farklılık elde edememişlerdir.

Mamassis ve Doganis (2004) çalışmasında genç tenisçilerle yaptığı psikolojik beceri antrenman programının ardından, genç tenisçilerin somatik ve bilişsel kaygı seviyelerinde anlamlı düzeyde azalmaya rastlamışlardır. Navaneethan ve Rajan'ın (2010) çalışmasında erkek voleybolcularla yaptıkları kas gevşeme egzersizleri temelli yapılan çalışmada somatik ve bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalmaya rastlanmıştır.

Wolfram ve Micklewright (2011) çalışmasında binicilerle yaptığı 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programından sonra sporcuların somatik kaygı ve bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı seviyede farklılık görölmemiştir. Bu çalışmanın sonuçları ile paralellik gösteren bir başka çalışmada da, Morgan (2006) voleybolcularla yaptığı psikolojik beceri antrenman programının ardından voleybolcuların somatik ve bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlayamamıştır.

Çeşitli spor dallarından sporculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programlarının ardından sporcuların konsantrasyon seviyelerinde artışa rastlanmıştır. Sheard ve Golby (2006) çalışmasında ergen yüzücülerle yaptıkları 7 haftalık psikolojik beceri antrenman programının ardından, de Guast vd. (2013) tekerlekli sandalyeli bir sporcu ile 2 aylık psikolojik beceri antrenman programının ardından, Noh vd. (2007) balerinlerle yaptıkları 12 hafta eğitimin ardından 12 hafta uygulama olmak üzere 24 haftalık psikolojik beceri antrenman programının ardından, Hanrahan (1995) fiziksel engelli sporcularla yaptığı psikolojik beceri antrenman programını ardından sporcuların konsantrasyon seviyelerinde anlamlı düzeyde artışa rastlamışlardır.

Olusaga vd. (2014) çalışmasında büyük Britanya'nın en başarılı spor üniversitelerinden birinden seçilen 5 antrenör ile yaptıkları 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programının ardından antrenörlerin konsantrasyon seviyelerinde az miktarda düşüşe

rastlamışlardır. Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen 8 oturumluk mindfulness eğitimi sonrasında sporcuların kaygı düzeylerinde anlamlı derecede bir düşüş görülmüştür.



2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, kullanılan grup rehberliği programı, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli/Deseni

Bu araştırma, nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin aynı anda uygulandığı karma yöntem kullanılarak modellenmiştir. Araştırmacının hem nitel hem de nicel verilere ulaşma olanağı var ise en ideal yaklaşımdır (Creswell & Plano Clark, 2014). Karma yöntem kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırma aynı zamanda ön test-son test modeli yarı-deneysel desenle incelendiği ve nicel yöntemlerle eş zamanlı olarak nitel araştırma yöntemlerinden görüşmenin de kullanıldığı karma desenlerden yakınsayan paralel desene sahip bir araştırmadır. Bu araştırmada kullanılan karma yöntem deseni ise Christensen, Johnson ve Turner'in (2015) adlandırmasıyla eş zamanlı eşit statülü desen ya da Creswell'in (2009) adlandırmasıyla yakınsayan paralel desendir. Yakınsayan paralel desene sahip olan araştırma; araştırmanın türüne göre nicel ve nitel verilerin eş zamanlı toplandığı ve birbirinden bağımsız olarak analiz edildiği, sonunda ise bu iki farklı veri setinin birleştirilerek anlamlı sonuçların elde edildiği desenlerdir (Creswell & Plano Clark, 2014). Araştırma modelinin simgesel görünümü **Tablo 1**'de sunulmuştur.

Tablo 1

Ön Test-Son Test Modelli Yarı Deneysel Desen

	Ön Ölçüm(1)	İşlem	Son Ölçüm(2)
Grup	Spor Kaygı Ölçeği-2	Kaygıya Yönelik	Spor Kaygı Ölçeği-2
	Görüşme Formu	Yapılandırılmış Grup	Görüşme Formu
		Rehberliği Programı	

Kaynak: Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel'in (2015) çalışmasından yarı deneysel modelden uyarlanarak oluşturulmuştur.

Araştırmanın bağımsız değişkeni grup rehberliği programı, bağımlı değişkeni ise sporcuların kaygı düzeyleridir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını, 2020-2021 sezonunda bir spor kulübünde spor hayatlarına devam eden basketbol alt yapı sporcuları oluşturmaktadır. Basketbolcuların yaşları 11-18 aralığında belirlenmiş olup basketbolcuların tamamı kadındır. Tüm sporculara ön-test olarak Spor Kaygı Ölçeği-2 uygulanmış ve araştırmamızın amacının basketbolcuların kaygı düzeylerini düşürmeye yönelik olması sebebiyle kaygı düzeyi en yüksek 12 basketbolcu seçilip grup rehberliği programı uygulanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada hem nitel hem de nitel yöntemler kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada sosyo-demografik bilgi formu, spor kaygı ölçeği ve yapılandırılmış görüşme soruları kullanılarak veriler toplanmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Bu formda, yaş ve tecrübe ile ilgili sorulara yer verilmiştir.

Spor Kaygı Ölçeği-2 (SAS-2): Araştırmada katılımcıların kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla bu form kullanılmıştır. Bu form Smith, Smoll ve Schutz (1990) tarafından geliştirilen Sporda Kaygı Ölçeği, Smith, Smoll, Cumming ve Grossbard tarafından 2006 yılında revize edilmiş, revize edilen ölçek Spor Kaygı Ölçeği-2 adını almıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Karadağ ve Aşçı (2020) tarafından yapılmış olup uyarlama çalışmasında maddelerin faktör yüklemesi 0.42 ila 0.75 aralığında değişmekte olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılığın (Cronbach alfa) somatik kaygı için 0.65, endişe için 0.78 ve konsantrasyon için 0.67 olarak bulunmuştur.

Tablo 2*Spor Kaygı Ölçeği-2 ile ilgili Alt Boyutlar ve Madde Sayıları*

Seçenekler	Madde sayısı	Maddeler
Somatik Kaygı	5	2, 6, 10, 12, 14
Endiše	5	3, 5, 8, 9, 11
Konsantrasyon Bozukluğu	5	1, 4, 7, 13, 15
Spor Kaygı Ölçeği-2	15	

Spor kaygı Ölçeęi 15 sorudan oluşmakta olup 2, 6, 10, 12, 14 soruları “somatik kaygı”, 3, 5, 8, 9, 11 soruları “endiše” ve 1, 4, 7, 13, 15 ise “konsantrasyon” alt boyutlarından oluşmaktadır (**Tablo 2**). Spor kaygı Ölçeęi 4’lü Likert tipinde oluşturulmuştur.

Tablo 3*Spor Kaygı Ölçeği İle İlgili Seçenekler ve Seçenek Puan Değerleri*

Seçenekler	Puan değeri
Hiç	1
Biraz	2
Fazla	3
Çok	4

Spor kaygı Ölçeęi 1=hi, 2= biraz, 3=fazla ve 4=ok şeklinde seenekleştirilmiş ve puanlama işlemi yapılmıştır (**Tablo 3**). Ölçek 15 ile 60 arasında puanlanmakta olup ölçekten alınan puan arttıa katılımcıların kaygı düzeylerinin de arttığı anlamına gelmektedir. Bařka bir ifadeyle ölçek puanının 60’a yaklaşması katılımcıların somatik kaygı, endiše ve konsantrasyon bozukluğu düzeylerinin arttığını ifade etmektedir. Spor kaygı ölçeği alt boyutları ise 5 ile 20 arasında puanlar almakta olup puan değerinin artması somatik kaygı, endiše ve konsantrasyon bozukluğu düzeylerinin arttığını ifade etmektedir. Spor kaygı Ölçeęi alt boyutlarından somatik kaygı, endiše ve konsantrasyon bozukluğu alt boyut puanlarının toplamı ise spor kaygı düzeyini göstermektedir.

Görüşme Soruları: Araştırmadaki nitel veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan ve toplam 5 açık uçlu sorudan oluşan bir görüşme formu kullanılarak elde edilmiştir. Görüşme

formu kaygılı hissedilen durumlar, kaygılı hissedildiğinde gösterilen davranışsal tepkiler, kaygıyı azaltmak için başvuru yöntemleri, kaygının performansa etkisi ve programın etkisini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Uygulama öncesi basketbolculara görüşme formundaki ilk dört soru sorulmuştur. Bu sorular formu kaygılı hissedilen durumlar, kaygılı hissedildiğinde gösterilen davranışsal tepkiler, kaygıyı azaltmak için başvuru yöntemleri, kaygının performansa etkisini belirlemeye yönelik sorulardır.

Uygulama sonrası ise görüşme formunda beş sorunun hepsi sorulmuştur. Bu sorular kaygılı hissedilen durumlar, kaygılı hissedildiğinde gösterilen davranışsal tepkiler, kaygıyı azaltmak için başvuru yöntemleri, kaygının performansa etkisi ve programın etkisini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Basketbolculara bu sorular online uygulamalar üzerinden sorulmuş ve cevapları kaydedilmiştir.

2.4. Programın Oluşturulması

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın amacı sporcuların kaygı düzeylerini düşürmektir. Bu amaç doğrultusunda sporcuların kaygıyı tanımlayabilmeleri, duygu, düşünce ve davranış tanımlayabilmeleri ve bu üçü arasındaki bağlantıyı kavrayabilmeleri, güç kaynaklarının farkına varabilmeleri, kaygıya sebep olan etmenleri, kaygının performans üzerindeki etkisini kavrayabilmeleri ve kaygıyla baş etme yöntemleri hakkında bilgilenip kendilerine en uygun olduğunu düşündüğü yöntem veya yöntemleri seçmeleri amacıyla bu program gerçekleştirilmiştir.

Program oluşturulurken Bilişsel-Davranışçı Terapi esas alınmış olup oturumlar Dacey, Mack ve Fiore (2017) ve Erkan'ın (2013) çalışmalarından faydalanarak oluşturulmuştur. Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın oturum konuları ve alt amaçları aşağıdaki gibidir (**Tablo 4**).

Tablo 4*Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı Oturumları*

1. Oturum	Tanışma	<i>Grup rehberliğinin amacını kavrama, grupta uyulması gereken kuraları kavrama</i>
2. Oturum	Duygular	<i>Duyguların farkına varma, dile getirme ve farklı duygulara saygı gösterme</i>
3. Oturum	Düşünceler	<i>Duygu ve düşünce arasındaki farkı kavrama, akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin farkına varma, akılcı olmayan düşüncelerin yerine akılcı düşünceleri ön plana çıkarma.</i>
4. Oturum	Davranışlar	<i>Kaygı anında gösterilen reaksiyonların farkına varma, duygu-düşünce-davranış arasındaki ilişkinin farkına varma.</i>
5. Oturum	Kaygı ve Müsabaka Kaygısı Hakkında Bilgi Verme	<i>Kaygıyı tanımlama, müsabaka kaygısı hakkında bilgi sahibi olma, kaygı-performans arasındaki ilişkinin farkına varma.</i>
6. Oturum	Kaygının Sebepleri Hakkında Bilgi Verme	<i>Kaygının sebepleri hakkında bilgi sahibi olma, kendilerinin kaygı sebeplerini dile getirme.</i>
7. Oturum	Güç Kaynakları	<i>Güç kaynağının tanımı yapma, kendi güç kaynaklarının farkına varma.</i>
8. Oturum	Kaygıyla Baş Etme Yöntemleri	<i>Kaygıyla baş etme yöntemleri hakkında bilgilenme ve kendisine uygun baş etme yöntemini/yöntemlerini seçme.</i>
9. Oturum	Sonlandırma	<i>Süreç hakkında düşüncelerin dile getirilmesi.</i>

2.5. Verilerin Toplanması

Çağ Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Etik Kurul Komitesi tarafından 15.03.2021 tarih ve E-23867922-044-2100001998 sayılı etik kurul onayı alındıktan sonra basketbol takımında yer alan basketbolculara Spor Kaygı Ölçeği-2 uygulanmış ve elde edilen veriler incelendikten sonra kaygı düzeyi yüksek 12 basketbolcunun programa dâhil edilmesine karar verilmiştir. Basketbolcu aileleri ile görüşülmüş, bilgilendirilmiş onam formu online olarak imzalatıldıktan sonra basketbolcularla ilk görüşmeler yapılmış, ardından program uygulanmıştır. Araştırmaya katılanlara ilişkin bilgiler **Tablo 5**'te sunulmuştur.

Tablo 5

Katılımcılara Ait Yaş ve Tecrübe Verileri

Grup	Değişken	n	%
Yaş	13 yaş	5	41.7
	14 yaş	7	58.3
Tecrübe	6 yıl	5	41.7
	7 yıl	7	58.3
Toplam		12	100

n: katılımcı sayısını ifade etmektedir.

Tablo 5'te katılımcıların kişisel bilgilerine göre yüzde ve frekans değerleri verilmiştir. Buna göre 12 katılımcının 12'si (%100) kadındır. Katılımcıların 5'i (%41.7) 13 yaşında, 7'si (%58.3) 14 yaşındadır. Bu bilgiye paralel olarak katılımcıların basketbol sporundaki tecrübeleri de aynı sonuçları beraberinde getirmiştir. Katılımcıların 5'inin (%41.7) 6 yıl, 7'sinin (%58.3) 7 yıl tecrübesi bulunmaktadır.

2.6. Verilerin Analizi

Araştırma hem nitel hem de nicel yöntemler kullanılarak toplanmış olup yönetime göre verilerinin analizi farklılık göstermektedir.

Uygulama öncesi ve sonrası basketbolculara Spor Kaygı Ölçeği-2 online uygulamalar üzerinden uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde sosyal bilimlerde istatistik programı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık (Skewness, Kurtosis) katsayıları hesaplanmıştır. Spor kaygısı ile ilgili ölçek maddelerinin Skewness değeri -1,352 , Kurtosis değeri 1,232 aralığında değişen değerler aldığı hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013, s. 81) göre Skewness ve Kurtosis değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında olmasının normal dağılım olarak değerlendirilebileceğini aktarmıştır.

Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı uygulama öncesi ve sonrası yapılan değerlendirme sonuçlarına göre basketbolcuların "Spor Kaygı" ve Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından "somatik kaygı, endişe, konsantrasyon bozukluğu" ortalama puanlarını karşılaştırarak aradaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için dağılımın normallik göstermesine bağlı olarak parametrik testlerden Bağımlı Gruplar T-testi (Paired Samples T-test) kullanılmıştır.

Araştırmanın uygulama bölümü Covid-19 pandemisi nedeniyle Zoom aracılığıyla online olarak gerçekleştirilmiş ve kayıt altına alınmıştır. Görüşmelerin başında katılımcılara yapılan görüşmenin konusu ve amaçları aktarılmış ve yapılan görüşmelerin kayıt altına alınması için velilerden izin alınarak görüşme süreci başlatılmıştır. Programın uygulanmasından önce basketbolculara görüşme formundaki ilk dört soru sorulmuştur. Uygulama sonrası ise görüşme formunda beş sorunun tamamı sorulmuştur. Basketbolculara bu sorular online uygulamalar üzerinden sorulmuş ve cevapları kaydedilmiştir. Basketbolcuların verdikleri cevaplar yazılı hale getirilerek bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Basketbolcuların verdikleri cevaplar neticesinde elde edilen nitel veriler içerik analiz tekniği ile analiz edilmiştir. Görüşme kayıtları araştırmacı tarafından incelenmiş ve kodlamalar yapılmıştır. Son aşamada metin üzerinde kodlanan basketbolcuların cevapları kuramsal bilgilerden yararlanılarak belirli temalar altında toplanmış ve tablolaştırılmıştır. Araştırma ve araştırmanın uygulama aşaması **Tablo 6'da** belirtilen tarihler arasında gerçekleştirilmiştir

Tablo 6

Spor Kaygı Ölçeği-2 ve Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı Uygulama Tarihleri

Uygulama adı	Uygulama tarihi
Ön test	16.03.2021
Program Başlangıcı	20.03.2021
Program Bitişi	15.05.2021
Son test	18.05.2021
İlk Görüşme	18.03.2021
Son Görüşme	20.05.2021
İzleme Testi	01.08.2021

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait bilgiler, uygulanan Spor Kaygı Ölçeği-2 ve Görüşme Soruları'na ait verilerin sonuçları yer almaktadır.

Katılımcıların Spor Kaygı Düzeyi İle İlgili Ön-Test Bulguları

Araştırmada katılımcılara Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı öncesi spor kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Spor Kaygı Ölçeği-2 uygulanmış olup uygulama sonuçlarına ilişkin veriler **Tablo 7**'de sunulmuştur.

Tablo 7

Spor Kaygı Ölçeği-2 Ön-Test Uygulama Sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. hata	Std. sapma
Somatik kaygı	12	12	15	13.42	.288	.996
Endişe	12	13	17	14.50	.337	1.168
Konsantrasyon bozukluğu	12	13	16	14.00	.275	.953
Toplam spor kaygı düzeyi	12	40	45	41.92	.417	1.443

Araştırmada Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı öncesi ön test yapılarak katılımcıların spor kaygı düzeyleri analiz edilmiş olup yapılan analiz sonucunda katılımcıların spor kaygı düzeyleri toplam puan ortalamalarının 41.92 olduğu ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç katılımcıların spor kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Katılımcıların vermiş olduğu yanıtların en düşük 40 puan ve en yüksek 45 puan olarak hesaplanması katılımcıların spor kaygı düzeyinin yüksek ve birbirine benzer olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından somatik kaygı boyutu puan ortalaması 13.42, endişe boyutu puan ortalaması 14.50 ve konsantrasyon bozukluğu boyutu puan ortalaması ise 14.00 olarak hesaplanmıştır (**Tablo 7**). Ortaya çıkan bu sonuçlar katılımcıların somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu düzeylerinin çok yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırmada katılımcılara Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı öncesi spor kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Spor Kaygı Ölçeği-2 uygulanmış olup uygulama sonuçları yaş düzeyine göre kategorileştirilmiştir. Elde edilen veriler **Tablo 8**'de sunulmuştur.

Tablo 8

Spor Kaygı Ölçeği-2 Yaş Düzeyine Göre Ön-Test Uygulama Sonuçları

	Yaş	N	Ortalama	Std. sapma	Std. hata Ortalama
Somatik kaygı	13 yaş	5	13.20	1.304	.583
	14 yaş	7	13.57	.787	.297
Endişe	13 yaş	5	14.40	1.140	.510
	14 yaş	7	14.57	1.272	.481
Konsantrasyon bozukluğu	13 yaş	5	13.80	.837	.374
	14 yaş	7	14.14	1.069	.404
Toplam spor kaygı düzeyi	13 yaş	5	41.40	.894	.400
	14 yaş	7	42.29	1.704	.644

Araştırmada ön-test sonuçları yaş gruplarına göre Spor Kaygı Ölçeği-2 ve alt boyutları toplam puanları grup rehberliği öncesinde hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda hem 13 yaş (toplam puan ortalaması=41.40) hem de 14 yaşında (toplam puan ortalaması=42.29) olan katılımcıların benzer düzeyde spor kaygı olduğu ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç katılımcıların birbirine benzer spor kaygı algıladıklarını göstermektedir. Benzer şekilde yaş gruplarına göre Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından somatik kaygı boyutu puan ortalaması endişe boyutu puan ortalaması ve konsantrasyon bozukluğu boyutu puan ortalamasının yüksek ve birbirine benzer sonuçlar içerdiği görülmektedir (**Tablo 8**). Ortaya çıkan bu sonuçlar katılımcıların yaşlarına göre somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu düzeylerinin çok yüksek olduğunu ve birbirine benzer sonuçlar içerdiğini göstermektedir.

Araştırmada katılımcılara Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı öncesi spor kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Spor Kaygı Ölçeği-2 uygulanmış

olup uygulama sonuçları tecrübe yılına göre kategorileştirilmiştir. Elde edilen veriler **Tablo 9’da** sunulmuştur.

Tablo 9

Spor Kaygı Ölçeği-2 Tecrübe Yılına Göre Ön-Test Uygulama Sonuçları

	Tecrübe	N	Ortalama	Std. sapma	Std. hata
Somatik kaygı	6	5	13.20	1.30	0.58
	7	7	13.57	0.79	0.30
Endişe	6	5	14.40	1.14	0.51
	7	7	14.57	1.27	0.48
Konsantrasyon bozukluğu	6	5	13.80	0.84	0.37
	7	7	14.14	1.07	0.40
Toplam spor kaygı düzeyi	6	5	41.40	0.89	0.40
	7	7	42.29	1.70	0.64

Araştırmada öntest sonuçları tecrübe yılına göre Spor Kaygı Ölçeği-2 ve alt boyutları toplam puanları Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı öncesinde hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda hem 6 yıl (toplam puan ortalaması=41.40) hem de 7 yıl (toplam puan ortalaması=42.29) tecrübeye sahip olan katılımcıların yüksek düzeyde spor kaygı olduğu ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç katılımcıların tecrübeden bağımsız, birbirine benzer spor kaygı algıladıklarını göstermektedir. Benzer şekilde tecrübe yılına göre Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından somatik kaygı boyutu puan ortalaması endişe boyutu puan ortalaması ve konsantrasyon bozukluğu boyutu puan ortalamasının yüksek ve birbirine benzer sonuçlar içerdiği görülmektedir (**Tablo 9**). Ortaya çıkan bu sonuçlar katılımcıların tecrübe yılına göre somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu düzeylerinin çok yüksek olduğunu ve birbirine benzer sonuçlar içerdiğini göstermektedir.

Katılımcıların Spor Kaygı Düzeyi İle İlgili Son-Test Bulguları

Araştırmada katılımcılara Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrası spor kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Spor Kaygı Ölçeği-2 uygulanmış olup uygulama sonuçlarına ilişkin veriler **Tablo 10**'da sunulmuştur.

Tablo 10

Spor Kaygı Ölçeği-2 Son-Test Uygulama Sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. hata	Std. sapma
Somatik kaygı	12	5	8	6.83	.297	1.030
Endişe	12	6	11	8.25	.509	1.765
Konsantrasyon bozukluğu	12	6	10	7.83	.366	1.267
Toplam spor kaygı düzeyi	12	19	26	22.92	.633	2.193

Araştırmada Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrası yapılan spor kaygı düzeyleri analiz edilmiş olup yapılan analiz sonucunda katılımcıların spor kaygı düzeyleri toplam puan ortalamasının 22.92 olduğu ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç kaygı ile ilgili Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrasında katılımcıların kaygı anında gösterilen reaksiyonların, duygu-düşünce-davranış arasındaki ilişkinin farkına varma düzeylerinde bir artış olduğu ifade edilebilir. Ayrıca kaygıyı tanımlama, müsabaka kaygısı hakkında bilgi sahibi olma, kaygı-performans arasındaki ilişkinin farkına varma, kaygının sebepleri hakkında bilgi sahibi olma, kendilerinin kaygı sebeplerini dile getirmeye başladıkları ifade edilebilir. Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrası katılımcıların somatik kaygı hissetme düzeyinin minimum 5 ve maksimum 8 düzeylerine gerilediği görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuç Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın, katılımcıların baskı altında yerine getirilmeye çalıştıkları performans kaynaklı ortaya çıkan hoş olmayan psikolojik tepki düzeylerini azalttığını göstermektedir. Çünkü grup rehberliği ile katılımcılar kendi güç kaynağının farkına varmalarına olanak tanımıştır. Araştırmada Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrasında katılımcıların endişe düzeyleri ortalamasının 8.25 düzeyine gerilediği görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuç katılımcıların beden ve zihinlerinin, gerçek yada hayali bir tehdit veya tehlike

algısıyla oluşan duygu durumlarının Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu sonuç ayrıca katılımcıların kaygıyla baş etme yöntemleri hakkında bilgilenme ve kendisine uygun baş etme yöntemini/yöntemlerini seçme ile ilgili öğrenme süreçlerinin gerçekleştiğini ifade etmektedir. Son olarak Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrasında katılımcıların konsantrasyon bozukluğu düzeyleri ortalamasının 7.83 düzeylerine gerileği görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuç grup rehberliği sonrasında katılımcıların kaygı nedeniyle zihinlerinin, uyaranlara karşı sürekli olarak tepki vermesi ve o ana odaklanamaması ile ilgili sorunlarının azaldığını göstermektedir.

Araştırmada katılımcılara Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrası spor kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Spor Kaygı Ölçeği-2 uygulanmış olup uygulama sonuçları yaşa göre kategorileştirilmiştir. Elde edilen veriler **Tablo 11**'de sunulmuştur.

Tablo 11

Spor Kaygı Ölçeği-2 Yaş Düzeyine Göre Son-Test Uygulama Sonuçları

	Yaş	N	Ortalama	Std. hata	Std. sapma
Somatik kaygı	13 yaş	5	6.80	1.30	0.58
	14 yaş	7	6.86	0.90	0.34
Endişe	13 yaş	5	9.00	2.00	0.89
	14 yaş	7	7.71	1.50	0.57
Konsantrasyon bozukluğu	13 yaş	5	7.60	1.14	0.51
	14 yaş	7	8.00	1.41	0.53
Toplam spor kaygı düzeyi	13 yaş	5	23.40	2.07	0.93
	14 yaş	7	22.57	2.37	0.90

Araştırmada yaş gruplarına göre Spor Kaygı Ölçeği-2 ve alt boyutları toplam puanları grup rehberliği sonrasında hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların spor kaygı düzeylerinin Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda azaldığı ortaya çıkmış olup 13 yaşında olan katılımcıların spor kaygı düzeyi 23.40 iken 14 yaşında olan katılımcıların spor kaygı düzeyi 22.57 olarak gerçekleşmiştir. Yapılan

Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda katılımcıların yaşlarına göre spor kaygı düzeylerinin birbirine yakın değerler aldığı görülmektedir.

Araştırmada Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda 13 yaşında olanların somatik kaygı düzeyi puan ortalaması 6.80 iken 14 yaşında olanların 6.86 olduğu ortaya çıkmıştır. Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda yaş gruplarına göre somatik kaygı düzeyleri puanlarının azaldığı ve birbirine yakın değerler aldığı görülmektedir.

Araştırmada katılımcılardan 13 yaşında olanların endişe düzeyi puan ortalaması 9.00 iken 14 yaşındakilerin endişe düzeyi puan ortalaması 7.71 olarak gerçekleşmiştir. Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda her ne kadar katılımcıların endişe düzeylerinde bir düşüş meydana gelmiş olsa da bu düşüş yaşı küçük olan katılımcılarda daha az gerçekleşmiştir.

Araştırmada katılımcılardan 13 yaşında olanların konsantrasyon bozukluğu puan ortalaması 7.60 iken 14 yaşında olanların ortalaması 8.00 olarak gerçekleşmiştir. Araştırmada Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda yaşı küçük olan katılımcıların daha az konsantrasyon bozukluğu yaşayacağı ifade edilebilir.

Araştırmada katılımcılara Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrası spor kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Spor Kaygı Ölçeği-2 uygulanmış olup uygulama sonuçları tecrübe yılına göre kategorileştirilmiştir. Elde edilen veriler **Tablo 12’de** sunulmuştur.

Tablo 12

Spor Kaygı Ölçeği-2 Tecrübe Yılına Göre Son-Test Uygulama Sonuçları

	Tecrübe	N	Ortalama	Std. hata	Std. sapma
Somatik kaygı	6 yıl	5	6.80	1.30	0.58
	7 yıl	7	6.86	0.90	0.34
Endişe	6 yıl	5	9.00	2.00	0.89
	7 yıl	7	7.71	1.50	0.57
Konsantrasyon bozukluğu	6 yıl	5	7.60	1.14	0.51
	7 yıl	7	8.00	1.41	0.53
Toplam spor kaygı düzeyi	6 yıl	5	23.40	2.07	0.93
	7 yıl	7	22.57	2.37	0.90

Araştırmada tecrübe gruplarına göre Spor Kaygı Ölçeği-2 ve alt boyutları toplam puanları grup rehberliği sonrasında hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların spor kaygı düzeylerinin Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda azaldığı ortaya çıkmış olup 6 yıl tecrübesi olan katılımcıların spor kaygı düzeyi 23.40 iken 7 yıl tecrübesi olan katılımcıların spor kaygı düzeyi 22.57 olarak hesaplanmıştır. Yapılan Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda katılımcıların yaşlarına göre spor kaygı düzeylerinin azaldığı ve birbirine yakın değerler aldığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmada Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda 6 yıl tecrübeye sahip olan katılımcıların somatik kaygı düzeyi puan ortalaması 6.80 iken 7 yıl tecrübeye sahip olan katılımcıların somatik kaygı düzeyi puan ortalamalarının 6.86 olduğu ortaya çıkmıştır. Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda tecrübedeki artış ile birlikte somatik kaygı düzeyleri puanlarının arttığı ve birbirine yakın değerler aldığı görülmektedir.

Araştırmada katılımcılardan 6 yıl tecrübeye sahip olan katılımcıların endişe düzeyi puan ortalaması 9.00 iken 7 yıl tecrübeye sahip katılımcıların endişe düzeyi puan ortalaması 7.71 olarak gerçekleşmiştir. Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda her ne kadar katılımcıların endişe düzeylerinde bir düşüş meydana gelmiş olsa da bu düşüş, daha az tecrübeye sahip olan katılımcılarda daha az gerçekleşmiştir.

Araştırmada katılımcılardan 6 yıl tecrübeye sahip olan katılımcıların konsantrasyon bozukluğu puan ortalaması 7.60 iken 7 yıl tecrübeye sahip olan katılımcıların puan ortalaması 8.00 olarak gerçekleşmiştir. Tüm bunlardan hareketle Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonucunda daha az tecrübeye sahip olan katılımcıların daha az konsantrasyon bozukluğu yaşayacağı ifade edilebilir.

Katılımcıların Spor Kaygı Düzeyi İle İlgili İzleme Testi Bulguları

Araştırmada katılımcılara Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrası izleme çalışması ile spor kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Spor Kaygı Ölçeği-2 uygulanmış olup uygulama sonuçlarına ilişkin veriler **Tablo 13**'te sunulmuştur.

Tablo 13*Spor Kaygı Ölçeği-2 İzleme Testi Uygulama Sonuçları*

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. hata	Std. sapma
Somatik kaygı	12	6	11	8.00	0.43	1.48
Endişe	12	6	11	9.42	0.42	1.44
Konsantrasyon bozukluğu	12	6	11	9.17	0.37	1.27
Toplam spor kaygı düzeyi	12	23	31	26.59	0.63	2.19

Araştırmada Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrası izleme yapılarak spor kaygı düzeyleri analiz edilmiş olup yapılan analiz sonucunda katılımcıların spor kaygı düzeyleri toplam puan ortalamalarının 26.59 olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada katılımcıların spor kaygı düzeylerinin 23 ve 31 puan arasında değişen kaygı düzeylerine sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç katılımcıların baskı altında yerine getirilmeye çalışılan performans kaynaklı ortaya çıkan hoş olmayan psikolojik tepki düzeylerinin iki uç arasında (yüksek spor kaygı, düşük spor kaygı) değişkenlik gösterdiğini ifade etmektedir. Aynı zamanda kaygı ile ilgili grup rehberliğinin etkilerinin uzun dönemde katılımcılar üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada izleme testi sonrası Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından somatik kaygı boyutu toplam puan ortalamasının 8.00 olduğu hesaplanmıştır. Buna göre katılımcıların yoğunluk yada ağrı gibi fiziksel belirtiler karşısında endişe duyduğunda (somatik kaygı) ortaya çıkan rahatsızlık düzeyinin ön ve son testten düşük olduğu ifade edilebilir. Ortaya çıkan bu sonuç grup rehberliğine katılanların endişeye bağlı olarak yoğun şekilde duygu ve düşünce besleyerek, aşırı davranışlar gösterebilme düzeyinin düştüğünü göstermektedir.

Araştırmada izleme testi sonrası katılımcıların Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından endişe boyutu toplam puan ortalamasının 9.42 olduğu hesaplanmıştır. Buna göre katılımcıların beden ve zihinlerinin, gerçek yada hayali bir tehdit veya tehlike algısıyla oluşan duygu durumlarının ilk testten düşük son testten ise yüksek olduğu ifade edilebilir. Ortaya çıkan bu sonuç grup rehberliğinin her ne kadar katılımcıların endişe düzeyini düşürse de süreç içerisinde tekrardan grup rehberliğine ihtiyaç duyulabileceğini göstermektedir.

Araştırmada izleme testi sonrası katılımcıların Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından konsantrasyon bozukluğu boyutu toplam puan ortalamasının 9.17 olduğu hesaplanmıştır. Buna göre katılımcıların kaygı nedeniyle zihinlerinin, uyaranlara karşı sürekli olarak tepki vermesi ve o ana odaklanamaması ile ilgili sorunlarının olduğu ifade edilebilir. Ancak kaygı ile ilgili grup rehberliğine bağlı olarak bu durumun azaltılabilecektir. İzleme testi sonrasında Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından en yüksek ortalamaya sahip alt boyutunun konsantrasyon bozukluğu boyutu olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuçlar kaygı ile ilgili grup rehberliği öncesi katılımcıların somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu sonuç kaygı ile ilgili grup rehberliğinin katılımcıların konsantrasyon bozukluğunu azaltmada önemli bir etken olduğunu ve süreç içerisinde benzer grup görüşmesine ihtiyaç duyulabileceğini göstermektedir.

Araştırmada katılımcılara Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrası izleme çalışması ile spor kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Spor Kaygı Ölçeği-2 uygulanmış olup uygulama sonuçları yaşa göre kategorileştirilmiştir. Elde edilen veriler **Tablo 14**'te sunulmuştur.

Tablo 14

Spor Kaygı Ölçeği-2 Yaş Düzeyine Göre İzleme Testi Uygulama Sonuçları

	Yaş	N	Ortalama	Std. hata	Std. sapma
Somatik kaygı	13 yaş	5	8.40	1.67	0.75
	14 yaş	7	7.71	1.38	0.52
Endişe	13 yaş	5	9.80	0.45	0.20
	14 yaş	7	9.14	1.86	0.70
Konsantrasyon bozukluğu	13 yaş	5	9.40	0.89	0.40
	14 yaş	7	9.00	1.53	0.58
Toplam spor kaygı düzeyi	13 yaş	5	27.60	2.51	1.12
	14 yaş	7	25.86	1.77	0.67

Araştırmada izleme testi sonrasında yaş gruplarına göre Spor Kaygı Ölçeği-2 ve alt boyutları toplam puanları grup rehberliği öncesinde hesaplanmıştır. Buna katılımcıların yaş gruplarına göre spor kaygı düzeyleri incelendiğinde 13 yaş grubunda yer alanların spor kaygıları toplam puanlarının 27.60, 14 yaş grubunda yer alanların spor kaygı düzeyi puanlarının ise 25.86 olduğu ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç katılımcıların yaş düzeyine bağlı olarak spor kaygı düzeyinin de düşebileceğini göstermektedir. Benzer şekilde 13 yaş grubunda yer alanların somatik kaygı düzeyi toplam puanlarının 8.40, 14 yaş grubunda yer alanların ise 7.71 olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte endişe boyutu toplam puan ortalamasının 13 yaş grubunda yer alanlarda 9.80, 14 yaş grubunda yer alanlarda ise 9.14 olduğu görülmektedir. Son olarak 13 yaş grubunda yer alanların konsantrasyon bozukluğu toplam puan ortalamalarının 9.40 ve 14 yaş grubunda bulunanların konsantrasyon bozukluğu düzeylerinin ise 9.00 olduğu hesaplanmıştır. Ortaya çıkan bu sonuçlar Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı öncesinde katılımcılardan yaşı düşük olanların daha çok somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu yaşadığını göstermektedir. Tüm bu hususlar değerlendirildiğinde kaygı ile ilgili grup rehberliğinin etkilerinin süreç içerisinde azalabileceği ve çeşitli periyotlarla kaygı ile ilgili grup rehberliğinin yapılması gerektiği ifade edilebilir. Yaş düzeyine bağlı olarak katılımcıların somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu ile ilgili algılarının değişebileceği, bu kapsamda grup rehberliğinin çeşitli periyotlarla düzenli olarak yapılmasının yaş gruplarına göre somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu düzeylerinin azalmasına ve birbirine benzer sonuçların ortaya çıkmasına aracı olabileceği ifade edilebilir.

Araştırmada katılımcılara Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrası izleme çalışması ile spor kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Spor Kaygı Ölçeği-2 uygulanmış olup uygulama sonuçları tecrübe yılına göre kategorileştirilmiştir. Elde edilen veriler **Tablo 15'te** sunulmuştur.

Tablo 15*Spor Kaygı Ölçeği-2 Tecrübe Yılına Göre İzleme Testi Uygulama Sonuçları*

	Tecrübe	N	Ortalama	Std. hata	Std. sapma
Somatik kaygı	6 yıl	5	8.40	1.67	0.75
	7 yıl	7	7.71	1.38	0.52
Endişe	6 yıl	5	9.80	0.45	0.20
	7 yıl	7	9.14	1.86	0.70
Konsantrasyon bozukluğu	6 yıl	5	9.40	0.89	0.40
	7 yıl	7	9.00	1.53	0.58
Toplam spor kaygı düzeyi	6 yıl	5	27.60	2.51	1.12
	7 yıl	7	25.86	1.77	0.67

Araştırmada izlem testi sonrasında tecrübe gruplarına göre Spor Kaygı Ölçeği-2 ve alt boyutları toplam puanları grup rehberliği öncesinde hesaplanmıştır. Araştırmada 7 yıl tecrübesi olan katılımcıların spor kaygı düzeyi toplam puan ortalamaları 25.86 ve 6 yıl tecrübesi olan katılımcıların spor kaygı düzeyleri ise 27.60 olarak hesaplanmıştır. Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından somatik kaygı düzeyi 7 yıl tecrübesi olan katılımcılarda 7.71 iken 6 yıl tecrübesi olan katılımcıların somatik kaygı toplam puan ortalamaları 8.40 olarak hesaplanmıştır. Endişe boyutu toplam puan ortalamaları tecrübe yılına göre hesaplandığında ise 6 yıl tecrübesi olan katılımcılarda 9.14 ve 7 yıl tecrübesi olan katılımcılarda ise 9.80 olarak hesaplanmıştır. Son olarak 6 yıl tecrübesi olan katılımcıların konsantrasyon bozukluğu toplam puan ortalaması 9.40 iken 7 yıl tecrübesi olan katılımcıların konsantrasyon bozukluğu toplam puan ortalaması 9.40 olarak hesaplanmıştır. Ortaya çıkan bu sonuçlardan hareketle katılımcıların tecrübesine bağlı olarak spor kaygı düzeylerinin azaldığı ifade edilebilir. Ayrıca bu sonuç grup rehberliğinin kaygıyı azaltmada önemli bir etken olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların "Spor Kaygı Ölçeği-2" Ön-test/Son-Test ve Son-Test/İzleme Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerinden biri olan "Kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliğine katılan basketbolcuların Spor Kaygı Ölçeği-2 ön-test ve

son-test puan ile son test ve izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?" sorusuna yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmada Spor Kaygı Ölçeği-2 ve alt boyutları; somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla bağımlı gruplar t testi yapılmış ve sonuçlar **Tablo 16**'da sunulmuştur.

Tablo 16

Spor Kaygı Ölçeği-2 Ön Test-Son Test ve Bağımlı Gruplar t-Testi Sonuçları

	Ön-test		Son-test		t	df	p
	ort.	std.sapma	ort.	std.sapma			
Somatik kaygı	13.42	1.00	6.83	1.03	21.045	11	.000
Endişe	14.5	1.17	8.25	1.77	13.056	11	.000
Konsantrasyon bozukluğu	14	0.95	7.83	1.27	13.470	11	.000
Toplam spor kaygı düzeyi	41.92	1.44	22.92	2.19	32.186	11	.000

Araştırmada katılımcılara Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı öncesi ve sonrası spor kaygı ve spor kaygı alt boyutlarından somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu ile ilgili ön-test ve son-test uygulanmıştır. Bağımlı gruplar t-testi sonuçlarına göre ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında ön-test sonuçları yönünde anlamlı derecede farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır ($t=32.186$, $p<0.05$). Ortaya çıkan farklılık son test lehinde gerçekleşmiştir. Buna göre katılımcılara Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nı uygulamanın spor kaygı düzeyini azaltıcı yönde etkilemektedir.

Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından somatik kaygı ile ilgili ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında ön-test sonuçları yönünde anlamlı derecede farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır ($t=21.045$, $p<0.05$). Buna göre Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın kişinin günlük yaşamına etkide bulunan ve bu etkilerle ilgili olarak yoğun şekilde duygu ve düşünce besleyerek, aşırı davranışlar göstermesini olumlu anlamda etkilediği ifade edilebilir.

Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından endişe ile ilgili ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında ön-test sonuçları yönünde anlamlı derecede farklılaşma olduğu ortaya

çıkıştır (t=13.056, p<0.05). Ortaya çıkan bu sonuç Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın etkili olduğunu göstermekte olup grup rehberliği sonrasında kişinin günlük problemlerle baş etmek için motive olduğunu için aynı zamanda bir problem çözme sürecinde daha az endişe duyduğunu göstermektedir.

Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından konsantrasyon bozukluğu ile ilgili ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında ön-test sonuçları yönünde anlamlı derecede farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır (t=13.470, p<0.05). Ortaya çıkan bu sonuç Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonunda katılımcıların zihinlerinin, uyarılara karşı sürekli olarak tepki vermesi ve o ana odaklanamaması durumunu dengelediğini göstermektedir. Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın basketbolcuların kaygı düzeyini azalmada oldukça güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmada Spor Kaygı Ölçeği-2 ve alt boyutları; somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu son-test ve izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla bağımlı gruplar t testi yapılmış ve sonuçlar **Tablo 17**'de sunulmuştur.

Tablo 17

Spor Kaygı Ölçeği-2 Son Test-İzleme ve Bağımlı Gruplar t-Testi Sonuçları

	Son-test		İzleme testi		t	df	p
	ort.	std.sapma	ort.	std.sapma			
Somatik kaygı	6.83	1.03	8.00	1.48	-3.924	11	.002
Endişe	8.25	1.77	9.42	1.44	-3.023	11	.012
Konsantrasyon bozukluğu	7.83	1.27	9.17	1.27	-5.933	11	.000
Toplam spor kaygı	22.92	2.19	26.58	2.19	-6.957	11	.000

Grup rehberliği sonucunda katılımcıların spor kaygı düzeyi ile birlikte somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluklarının etkilerinin azaldığı ön test ve son test ile nasıl bir değişkenlik gösterdiği analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kaygı ile ilgili grup rehberliğinin etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmada katılımcıların, Spor Kaygı Ölçeği-2 ve alt boyutlarından aldıkları son-test ve 1. izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı bağımlı gruplar t-testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda spor kaygı ile ilgili son-test ve

izleme puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma olduğu bulgusu ortaya çıkmıştır ($t=-6.957$, $p<0.05$). Ortaya çıkan bu sonuç kaygı ile ilgili grup rehberliğinin katılımcıların spor kaygı üzerinde olumlu etkide bulunduğunu ancak grup rehberliği sonrasındaki süreye bağlı olarak spor kaygı düzeyinin artış gösterebileceğini ifade etmektedir.

Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından somatik kaygı ile ilgili son-test ve izleme puan ortalamaları arasında anlamlı derecede farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır ($t=-3.924$, $p<0.05$). Buna göre kaygı ile ilgili grup rehberliği sonucunda somatik kaygı düzeyinde kayda değer bir düşüş olduğu ancak süreç içerisinde katılımcıların somatik endişe düzeylerinde yeniden bir artış meydana gelebilmektedir. Ancak bu artış kaygı ile grup rehberliğine katılmadan önceki somatik kaygı düzeyi kadar değildir.

Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından endişe ile ilgili son-test ve izleme puan ortalamaları anlamlı derecede farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır ($t=-3.023$, $p<0.05$). Ortaya çıkan bu sonuç kaygı ile ilgili grup rehberliği sonucunda katılımcıların endişe düzeylerinde bir azalış olduğunu, son test sonrasında yapılan izleme çalışmasında ise katılımcıların endişe düzeylerinde bir artış meydana getirdiğini göstermektedir.

Spor Kaygı Ölçeği-2 alt boyutlarından konsantrasyon bozukluğu ile ilgili son-test ve izleme puan ortalamaları arasında anlamlı derecede farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır ($t=-5.933$, $p<0.05$). Ortaya çıkan bu sonuç kaygı ile ilgili grup rehberliği sonucunda katılımcıların konsantrasyon bozukluğu düzeylerinde bir azalış olduğunu, izleme çalışması sonrasında ise katılımcıların konsantrasyon bozukluğu düzeylerinde bir artış meydana getirdiğini göstermektedir. Tüm bu hususlardan hareketle grup rehberliğinin etkinliğinin süreye bağlı olarak azalacağı ifade edilebilir. Ancak grup rehberliğinin etkisi süreç içerisinde tamamen ortadan kalkmayacak, etkisi azalacaktır.

Nitel Bulgular

Araştırmaya katılan basketbolcular ile deneysel işlemin yapılmasından önce ve deneysel işleminden sonra görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler neticesinde elde edilen nitel veriler üzerine içerik analizi yapılmış ve bulgular bu bölümde sunulmuştur.

Kaygılı Hissedilen Durumlar

Araştırmada katılımcılara kaygı ile ilgili grup rehberliği öncesinde kaygı ile ilgili hissettikleri durumlar sorulmuştur. Katılımcıların kaygı ile ilgili hissettikleri durumların

içsel ve dışsal nedenlerden kaynaklandığı belirlenmiş olup kaygı ile ilgili içsel ve dışsal sebep ifadeleri **Tablo 18**'de sunulmuştur.

Tablo 18

İlk Görüşmede Elde Edilen Kaygılı Hissedilen Durumlara Yönelik Veriler

Hangi durumlarda kendinizi kaygılı hissedersiniz?		
İçsel Sebepler	Hedefe Ulaşamama Korkusu	<i>Kısa veya uzun vadeli hedeflerim var. Bu hedeflere ulaşamayacağımı düşündüğüm zaman kaygılanıyorum. (D3)</i>
	Önemli Müsabakalar Öncesi	<i>Özellikle final maçları öncesi sezonun tüm emeğinin olumlu sonlanmayacağından korkuyorum. (D2)</i>
	İyi Performans Sergileyememe Korkusu	<i>Maçta antrenman veya bireysel çalışmalarımın daha kötü performans sergileyeceğimi düşündüğümde endişeleniyorum. (D5)</i>
Dışsal Sebepler	Kendimden Güçlü Rakiple Karşılaştığımda	<i>Rakibim fiziksel olarak benden iyi özelliklere sahipse kaygılanıyorum. (D1, D4, D11, D12)</i>
	Aile Beklentisi	<i>Annem ve babamın benden beklentisi yüksek olduğu maçlarda kaygılanıyorum. (D6)</i>
	Taraftar Baskısı/Fazlalığı	<i>Normal maçlarda az taraftar oluyor, ama taraftar sayısının fazla olduğu maçlarda kaygılanıyorum. (D8)</i>

Katılımcıların kaygı ile ilgili düşüncelerinin neler olduğu ve kaygının sebeplerinin neler olduğunun belirlenmesi amacıyla “Hangi durumlarda kendinizi kaygılı hissedersiniz?” soru yöneltmiştir. Yapılan grup rehberliği öncesinde kaygı ile ilgili içsel sebeplerin “hedefe

ulaşama, önemli müsabakalar öncesi, iyi performans sergileyememe” olduğu belirlenmiştir. Buna göre katılımcıların hedeflerine ulaşamayacağı ile ilgili düşüncelerinin, ailenin başarmak ve başarılı olmak ile ilgili beklentilerinin ve spor esnasında bireysel nedenlerden kaynaklı iyi bir performans sergileyememe durumunun spor kaygına neden olduğu ortaya çıkmıştır. Tüm bunlarla birlikte katılımcılar yapılan antrenmanlarda sergilemiş olduğu performansı sergileyememe düşüncesinin de kaygıya neden olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan grup rehberliği öncesinde kaygı ile ilgili dışsal sebeplerin “kendimden güçlü rakiple karşılaştığımda, aile beklentisi, taraftar baskısı/fazlalığı” olduğu belirlenmiştir. Yapılan grup rehberliğinde katılımcıların kaygıya neden olan önemli bir dışsal neden olarak rakiplerin görüldüğü belirlenmiş olup “*Rakibim fiziksel olarak benden iyi özelliklere sahipse kaygılanıyorum*” (D1, D4, D11, D12) cevabı sporda kaygının önemli bir nedeninin “rakip ya da rakipler” olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuç sporcuların spor ile ilgili kendisine, deneyimlerine ve yapmış olduğu antrenmanlarına güvenmesi beraberinde kaygıyı getirmektedir. Tüm bunlarla birlikte müsabakaların önem düzeyi, taraftar sayısı ve taraftar baskısının de katılımcıların kaygı düzeyini olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır.

Araştırmada katılımcılara kaygı ile ilgili grup rehberliği sonrasında hangi durumlarda kendilerini kaygılı hissettikleri sorulmuş ve elde edilen bulgular **Tablo 19’da** sunulmuştur.

Tablo 19*Son Görüşmede Elde Edilen Kaygılı Hissedilen Durumlara Yönelik Veriler*

Hangi durumlarda kendinizi kaygılı hissedersiniz?		
İçsel Sebepler	Hedefe Ulaşamama Korkusu	<i>Kısa veya uzun vadeli hedeflerim var. Bu hedeflere ulaşamayacağımı düşündüğüm zaman kaygılanıyorum. (D3)</i>
	Önemli Müsabakalar Öncesi	<i>Özellikle final maçları öncesi sezonun tüm emeğinin olumlu sonlanmayacağından korkuyorum. (D2)</i>
	İyi Performans Sergileyememe Korkusu	<i>Maçta antrenman veya bireysel çalışmalarından daha kötü performans sergileyeceğimi düşündüğümde endişeleniyorum. (D5)</i>
Dışsal Sebepler	Kendimden Güçlü Rakiple Karşılaştığımda	<i>Rakibim fiziksel olarak benden iyi özelliklere sahipse kaygılanıyorum. (D1)</i>
	Aile Beklentisi	<i>Annem ve babamın benden beklentisi yüksek olduğu maçlarda kaygılanıyorum. (D6)</i>
	Taraftar Baskısı/Fazlalığı	<i>Normal maçlarda az taraftar oluyor, ama taraftar sayısının fazla olduğu maçlarda kaygılanıyorum. (D8)</i>

Araştırmada kaygı ile ilgili grup rehberliği sonrasında kaygı ile ilgili düşüncelerinin neler olduğu ve kaygının sebeplerinin neler olduğunun belirlenmesi amacıyla “Hangi durumlarda kendinizi kaygılı hissedersiniz?” soru yöneltilmiştir. Yapılan grup rehberliği sonrasında katılımcıların kaygı hissettikleri durumlarda herhangi bir değişiklik olmadığı

belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç katılımcıların kaygıyı tanımlama, müsabaka kaygısı hakkında bilgi sahibi olma, kaygı-performans arasındaki ilişkinin farkına varma, kaygının sebepleri hakkında bilgi sahibi olma, kendilerinin kaygı sebeplerini dile getirme konularında farkına varmalarına olanak sağladığını göstermektedir. Ayrıca katılımcıların hissettikleri kaygının nedenlerinin genel “hedefe ulaşamama korkusu, aile beklentisi, iyi performans sergileyememe korkusu, kendimden güçlü rakiple karşılaştığımda, önemli müsabakalar öncesi, taraftar baskısı/fazlalığı” konusunda benzer düşüncelere sahip olduğunu göstermektedir. Her ne kadar katılımcıların kaygı hissedilen durumların neler olduğunun farkına varma düzeylerinin yüksek olduğu belirlense de süreç içerisinde hissedilen kaygı düzeyinin azalacağı ifade edilebilir.

Kaygılı Hissedildiğinde Gösterilen Davranışsal Tepkiler

Araştırmada katılımcılara kaygı ile ilgili grup rehberliği öncesinde kaygılı hissettikleri durumlardaki tepkileri sorulmuştur. Katılımcıların kaygılı hissettikleri durumlardaki somatik tepkilerin neler olduğu **Tablo 20’de** sunulmuştur.

Tablo 20

İlk Görüşmede Elde Edilen Kaygılı Hissedildiğinde Gösterilen Davranışsal Tepkilere Yönelik Veriler

Kaygılı hissettiğinizde davranışsal tepkileriniz nasıl olur?		
Somatik Tepkiler	El Titremesi	<i>Önemli maçlar öncesi ellerim titriyor. (D3,D5,D7,D11)</i>
	Mide Kasılması/Karın Ağrısı	<i>Maçlardan önce kaygılandığımda karnım ağrıyor. (D4, D9, D12)</i>
	Kaşıntı	<i>Maçlardan önce saç diplerim kaşınıyor. (D8)</i>
	Basketbol Bilgilerini Unutma	<i>Maçtan önce kollarımı kaşıma isteği oluyor çok fazla. (D6)</i>
	Ellerin Aşırı Terlemesi	<i>Kaygılandığım zaman maçtan önce sanki tüm basketbol bilgilerimi unutmuş gibi hissediyorum. Hava atışından sonra bu geçiyor. (D2)</i>
		<i>Ellerim çok terliyor kaygılandığımda, top elimden kayacakmış gibi hissediyorum. (D1)</i>

Katılımcıların kaygı ile ilgili düşüncelerinin neler olduğu ve kaygının sebeplerinin neler olduğunun belirlenmesi amacıyla “Kaygılı hissettiğinizde davranışsal tepkileriniz nasıl olur?” sorusu yöneltilmiştir. Grup rehberliği öncesinde kaygı hissedildiğindeki somatik tepkilerin “el titremesi, mide kasılması/karın ağrısı, kaşıntı, basketbol bilgilerini unutma, ellerin aşırı terlemesi” olduğu belirlenmiştir. Kaygılı hissedildiğinde ortaya çıkan davranışsal tepkiler eğer kontrol altına alınamaz ise sporcuların spor kaygı düzeyini arttırabileceği ifade edilebilir.

Araştırmada katılımcılara kaygı ile ilgili grup rehberliği sonrasında kaygılı hissettikleri durumlardaki tepkileri sorulmuştur. Katılımcıların kaygılı hissettikleri durumlardaki somatik tepkilerin neler olduğu **Tablo 21’de** sunulmuştur.

Tablo 21

Son Görüşmede Elde Edilen Kaygılı Hissedildiğinde Gösterilen Davranışsal Tepkilere Yönelik Veriler

Kaygılı hissettiğinizde davranışsal tepkileriniz nasıl olur?		
Somatik Tepkiler	El Titremesi	<i>Önemli maçlar öncesi ellerim titriyor. (D3,D5,D7,D11)</i>
	Mide Kasılması/Karın Ağrısı	<i>Maçlardan önce kaygılandığımda karnım ağrıyor. (D4, D9, D12)</i>
	Kaşıntı	<i>Maçlardan önce saç diplerim kaşınıyor. (D8)</i>
	Basketbol Bilgilerini Unutma	<i>Maçtan önce kollarımı kaşıma isteği oluyor çok fazla. (D6)</i>
	Ellerin Aşırı Terlemesi	<i>Kaygılandığım zaman maçtan önce sanki tüm basketbol bilgilerimi unutmuş gibi hissediyorum. Hava atışından sonra bu geçiyor. (D2)</i>
		<i>Ellerim çok terliyor kaygılandığımda, top elimden kayacakmış gibi hissediyorum. (D1)</i>

Araştırmada kaygı ile ilgili grup rehberliği sonrasında “Kaygılı hissettiğinizde davranışsal tepkileriniz nasıl olur?” sorusu yöneltilmiştir. Yapılan grup rehberliği sonrasında katılımcıların kaygı hissettikleri durumlarda herhangi bir değişiklik olmadığı belirlenmiştir. Bulgular incelendiğinde basketbolcuların gösterdikleri davranışsal tepkilerin uygulama öncesi ve uygulama sonrasında bir değişiklik olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak katılımcılarla yapılan görüşmede basketbolcuların verdikleri cevaplarda gösterdikleri davranışsal tepkilerin şiddetinde azalma olduğunu belirtmişlerdir.

Kaygıyı Azaltmak İçin Başvurulan Yöntemler

Araştırmada katılımcılara kaygı ile ilgili grup rehberliği öncesinde kaygılı hissettikleri durumlarda kaygılarını azaltmak için hangi yollara başvurdukları sorulmuştur.

Katılımcıların kaygılı hissettikleri durumlardaki başvurdukları yöntemler **Tablo 22’de** sunulmuştur.

Tablo 22

İlk Görüşmede Elde Edilen Kaygıyı Azaltma Yöntemlerine Yönelik Veriler

Kaygıyı azaltmak için başvurduğunuz yöntemler nelerdir?	
Unutmaya Çalışmak	<i>Kaygıma odaklanamaya ve yokmuş gibi davranmaya çalışıyorum. (D6)</i>
Kaygılı Durumun Bir An Önce Bitmesi İsteği	<i>O maç bir an önce bitsin istiyorum. (D3)</i>
Düşünmemeye Çalışmak	<i>Bana kaygılı hissettiren durumu düşünmemeye çalışıyor. (D10)</i>
Sevdiğim Basketbolcunun Videolarını İzlemek	<i>Cedi Osman'ın maç ve antrenman videolarını izleyerek rahatlamaya çalışıyorum. (D1)</i>

Katılımcıların kaygı durumunda kaygıyı azaltmak için başvurulan yöntemlerin belirlenmesi amacıyla “Kaygıyı azaltmak için başvurduğunuz yöntemler nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Grup rehberliği öncesinde kaygı hissedildiğinde kaygıyı azaltmak için “unutmaya çalışmak, kaygılı durumun bir an önce bitmesi isteği, düşünmemeye çalışmak, sevdiğim basketbolcunun videolarını izlemek” gibi yöntemlere başvurdukları belirlenmiştir. Katılımcıların kaygı hissedildiğinde kaygıyı azaltmak için kaygı yaratan durumun yok sayılması, kaygıya odaklanması, kaygıya neden olan olayların sona ereceği düşüncelerine başvurdukları ortaya çıkmıştır. Katılımcılar maç esnasında, maç sonrasında oluşabilecek tablo ile ilgili öngörünün kaygı düzeyini arttığını da aktarmışlardır. Bu durumda kaygıyı azaltmak için kaygı yaratan olayın bir an önce sonuçlanmasının kaygı durumunu azalttığı ifade edilebilir.

Araştırmada katılımcılara kaygı ile ilgili grup rehberliği sonrasında kaygılı hissettikleri durumlarda kaygılarını azaltmak için hangi yollara başvurdukları sorulmuştur. Grup rehberliği sonrasında katılımcıların kaygılı hissettikleri durumlardaki başvurdukları yöntemler **Tablo 20’te** sunulmuştur.

Tablo 23*Son Görüşmede Elde Edilen Kaygıyı Azaltma Yöntemlerine Yönelik Veriler*

Kaygıyı azaltmak için başvurduğunuz yöntemler nelerdir?	
Maç Günü Ritüeli Oluşturmak	<i>Maç günü için bir plan geliştirdim. Bu plana uymaya çalışıyorum. (D5)</i>
Güç Kaynaklarına Odaklanmak	<i>Ailemin bana olan desteğini düşünüyorum (D12)</i> <i>Takım arkadaşlarımın desteği bana yardımcı oluyor. (D2)</i>
Güçlü Yönler Odaklanmak	<i>Rakibe karşı bana avantaj sağlayacak yönlerime odaklanıyorum. (D4)</i>
Geçmişteki Olumlu Sonuçları Düşünmek	<i>Önceki maçlarda yaptığım ve güzel sonuçlanan şeyleri düşünüp kendimi motive ediyorum. (D8)</i>
Olumsuz Düşüncelere Odaklanmamak	<i>Yapamayacağım, hata yapacağım gibi düşünceler yerine olumlu düşüncelere odaklanıyorum. (D7)</i>

Katılımcıların kaygı durumunda kaygıyı azaltmak için başvurulan yöntemlerin belirlenmesi amacıyla grup rehberliği sonrasında “Kaygıyı azaltmak için başvurduğunuz yöntemler nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcılar grup rehberliği sonrasında kaygı durumunda kaygıyı azaltmak için “maç günü ritüeli oluşturmak, güç kaynaklarına odaklanmak, güçlü yönler odaklanmak, geçmişteki olumlu sonuçları düşünmek, olumsuz düşüncelere odaklanmamak” gibi yöntemlere başvurduklarını ifade etmişlerdir. Bulgular incelendiğinde basketbolcuların uygulama öncesi yaşadıkları kaygıyı azaltmak için kullandıkları yöntemler ile uygulama sonrası yaşadıkları kaygıyı azaltmak için kullandıkları yöntemler arasında bir değişim yaşandığı görülmektedir. Basketbolcuların uygulama öncesi kullandıkları yöntemler yerini uygulama esnasında kazandıkları bilgiler, elde ettikleri tecrübeler vasıtasıyla araştırmanın amacı doğrultusunda yeni yöntemlere bırakmıştır.

Kaygının Performansa Etkisi

Araştırmada katılımcılara kaygı ile ilgili grup rehberliği öncesinde kaygılı hissettiklerinde göstermiş olduğu performans ile gerçek performans arasında ne gibi farklılıklar hissettikleri sorulmuştur. Katılımcıların kaygılı hissettiklerinde göstermiş olduğu performans ile gerçek performans arasında ne gibi farklılıklar hissettikleri **Tablo 24**'te sunulmuştur.

Tablo 24

İlk Görüşmede Elde Edilen Kaygının Performansa Etkisine Yönelik Veriler

Kaygılı hissettiğinizde gösterdiğiniz performans ile gerçek performans arasında ne gibi farklılıklar vardır?	
Şut Yüzdesinin Düşmesi	<i>Mesela normalde 7/10 isabet sağlarken, kaygılandığımda 4/10 isabet sağlıyorum. (D2)</i> <i>Şutlarım kaçmaya başlıyor. (D8)</i>
Fiziksel Olarak Güçsüz Hissetme	<i>Normalde içeri hücum ederken yapabileceğim şeyi yapamayacakmışım gibi hissediyorum. (D6)</i>
Savunma Sertliğinde Azalma	<i>Rakiplerim savunmada beni daha rahat geçiyor. Gerekli sertliği gösteremiyorum. (D4)</i>
Çabuk Faul Problemine Girme	<i>İlk periyotta hemen 3 faul yapıyorum. Üstelik yaptığım fauller normalde yapmayacağım derecede basit fauller oluyor. (D5)</i>

Katılımcıların kaygılı hissettikleri durumlarda göstermiş olduğu performans ile gerçek performans arasında ne gibi farklılıklar hissettiklerinin belirlenmesi amacıyla “Kaygılı hissettiğinizde gösterdiğiniz performans ile gerçek performans arasında ne gibi farklılıklar vardır?” sorusu yöneltilmiştir. Grup rehberliği öncesinde kaygılı hissettikleri durumlarda göstermiş olduğu performans ile gerçek performans arasındaki farklılıkları “şut yüzdesinin düşmesi, fiziksel olarak güçsüz hissetme, savunma sertliğinde azalma, çabuk faul problemine girme” şeklinde sıralanmıştır.

Araştırmada katılımcılara kaygı ile ilgili grup rehberliği sonrasında kaygılı hissettiklerinde göstermiş olduğu performans ile gerçek performans arasında ne gibi

farklılıklar hissettikleri sorulmuştur. Katılımcıların kaygılı hissettiklerinde göstermiş olduğu performans ile gerçek performans arasında ne gibi farklılıklar hissettikleri **Tablo 25**'te sunulmuştur.

Tablo 25

Son Görüşmede Elde Edilen Kaygının Performansa Etkisine Yönelik Veriler

Kaygılı hissettiğinizde gösterdiğiniz performans ile gerçek performans arasında ne gibi farklılıklar vardır?	
Şut Yüzdesinin Düşmesi	<i>Mesela normalde 7/10 isabet sağlarken, kaygılandığımda 4/10 isabet sağlıyorum. (D2)</i> <i>Şutlarım kaçmaya başlıyor. (D8)</i>
Fiziksel Olarak Güçsüz Hissetme	<i>Normalde içeri hücum ederken yapabileceğim şeyi yapamayacakmışım gibi hissediyorum. (D6)</i>
Savunma Sertliğinde Azalma	<i>Rakiplerim savunmada beni daha rahat geçiriyor. Gerekli sertliği gösteremiyorum. (D4)</i>
Çabuk Faul Problemine Girme	<i>İlk periyotta hemen 3 faul yapıyorum. Üstelik yaptığım fauller normalde yapmayacağım derecede basit fauller oluyor. (D5)</i>

Araştırmada kaygı ile ilgili grup rehberliği sonrasında “Kaygılı hissettiğinizde gösterdiğiniz performans ile gerçek performans arasında ne gibi farklılıklar vardır?” sorusu yöneltilmiştir. Yapılan grup rehberliği sonrasında katılımcıların kaygı hissettikleri durumlarda göstermiş olduğu performans ile gerçek performans arasında herhangi bir değişiklik olmadığı belirlenmiştir.

Programın Etkilerine Yönelik Görüşler

Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın basketbolculara uygulanmasından sonra basketbolcularla yapılan görüşmede program hakkında görüşleri sorulmuştur.

Basketbolcuların görüşlerine ilişkin alıntılar aşağıda yer almaktadır:

Kaygıyla baş çıkmak için yeni yöntemler öğrendim. (D1)

Kaygı, aslında benim gibi çoğu sporcunun yaşadığı bir problemmiş. (D2)

Güç kaynaklarımın farkına vardım. (D3)

Güçlü yönlerime odaklanıyorum artık. (D4)

Olumsuz düşünceler yerine olumlu düşüncelere odaklanmayı öğrendim. (D5)

Duygu, düşünce ve davranışlarımın birbirini karşılıklı olarak etkilediğini öğrendim.

(D6)

Kaygının performansımı nasıl etkilediğinin farkına vardım. (D7)

Kaygımın kaynağının farkına vardım. (D8)

Kaygımı azaltmak için neler yapabileceğimi öğrendim. (D9)

Kaygılandığımda yaptığım şeyleri aslında yapmamam gerektiğinin farkına vardım.

(D10)

Grupta yer alan takım arkadaşlarımın yardımlarıyla kaygımı nasıl azaltabileceğimi öğrendim. (D11)

Bazı maçlardan önce yaşadığım karın ağrısının aslında kaygımdan dolayı olduğunu öğrendim. (D12)

Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların program hakkındaki görüşleri, basketbolcuların büyük çoğunluğunun programdan olumlu ve beklendik şekilde faydalandıklarını göstermektedir. Basketbolcuların görüşleri nicel veriler ile paralellik göstermektedir.

Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların Spor Kaygı Ölçeği-2 ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Araştırma Hipotezleri İle İlgili Sonuçlar

Araştırma hipotezlerinin sonuçlarına ilişkin tablo aşağıda sunulmuştur.

Tablo 26

Araştırma Hipotez Sonuçları

ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ	SONUÇ
H1. Kaygı ile ilgili farkındalık, spor kaygı düzeyini azaltır.	KABUL
H2. Kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliği, sporcuların somatik kaygı ve endişe düzeyini azaltır.	KABUL
H3. Kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliği sonrasında spor kaygı düzeyi, grup rehberliği öncesi spor kaygı düzeyinden yüksek ve farklılaşmaktadır.	KABUL
H4. Kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliği sonrasında grup rehberliğinin etkisi azalacağı için spor kaygı düzeyinde artış beklenir.	KABUL
H5. Kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliğinin üzerinden geçen süre, sporcuların somatik kaygı ve endişe düzeyini olumsuz etkiler.	KABUL

4. TARTIŞMA

Bu çalışma, Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın basketbolcuların kaygı düzeylerine etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde tartışma, sonuç ve öneri yer verilmiştir.

Nicel Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu bölümde, basketbolcuların kaygı düzeyleri ile grup rehberliği programı arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen nicel bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Bu araştırmanın amacı, Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın basketbolcuların kaygı düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmanın ilk hipotezi ise Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların, son-test uygulamasındaki kaygı düzeyleri ön-test uygulamasındaki kaygı düzeylerine göre anlamlı derecede düşük olacağı şeklindedir.

Araştırmanın sonucunda basketbolcuların Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın ardından kaygı düzeylerinin anlamlı derecede azaldığı ve anlamlı derecede ortalamaların farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizlerin ardından elde edilen sonuçlar, Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların kaygı düzeylerinde düşüş olduğunu göstermektedir. Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların Spor Kaygı Ölçeği-2 son-test puanları, ön-test puanlarına oranla anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgulara dayanarak Kaygıya Yönelik Geliştirilmiş Grup Rehberliği Programı'nın, basketbolcuların kaygı düzeylerinin azalması yönünde etkili olduğunu söylenebilir. Tüm bunlardan hareketle ortaya çıkan bu sonuç Kaygıya Yönelik Geliştirilmiş Grup Rehberliği Programı'nın basketbolcuların kaygı düzeylerinin son-test uygulamasındaki kaygı düzeylerinin ön-test uygulamasındaki kaygı düzeylerine göre anlamlı derecede düşüş olacağı yönündeki hipotezini desteklemektedir. Basketbolcuların kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde düştüğü sonucunu Brown ve Ryan (2003), Yurdabakan (1999), Şimşek (2011), Kaya (2019)'nın araştırmalarının sonuçları desteklemektedir. Brown ve Ryan (2003)'ün geliştirdiği 8 oturumluk mindfulness eğitimi sonrasında sporcuların kaygı düzeylerinin anlamlı derecede düşüş göstermesi, Yurdabakan (1999)'ın

sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerini düşürmek amacıyla uyguladığı grup rehberliği programının ardından öğrencilerin sınav kaygısının düşmesi, Şimşek (2011)'in ergenlere yönelik sosyal kaygıyı düşürmek amacıyla geliştirdiği grup rehberlik programının ardından deneklerin sosyal kaygı düzeylerinin azalması, Kaya (2019)'nın otizmlili çocuğu olan annelerin stres düzeylerinin düşürmek amacıyla geliştirdiği grup rehberliği programının ardından annelerinin stres düzeyinin azalması geliştirmiş olduğumuz Kaygıya Yönelik Grup Rehberliği Programı'nın ardından basketbolcuların kaygı düzeylerinin anlamlı derecede düşmesi ile paralellik göstermektedir.

Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın basketbolcuların kaygı düzeyleri üzerinde etkili olmasını sağlayan faktörlerden biri uygulanan programının içeriğinin basketbolcuların kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik çalışmalar üzerine yoğunlaşmış olması olabilir. Bununla basketbolcuların birlikte kaygıyı tanımlama, müsabaka kaygısı hakkında bilgi sahibi olma, kaygı-performans arasındaki ilişkinin farkına varma, kaygının sebepleri hakkında bilgi sahibi olma, kendilerinin kaygı sebeplerini dile getirmeleri de Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın kaygı düzeyini azaltmada önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Basketbolcular program aracılığıyla kaygıya yönelik farkındalık kazanmış, kaygıyı azaltmaya yönelik uygulamalar yapmış ve bunları test etme imkanı bulmuşlardır. Ortaya çıkan bu sonuçlar aynı zamanda Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın, katılımcıların baskı altında yerine getirilmeye çalıştıkları performans kaynaklı ortaya çıkan hoş olmayan psikolojik tepki düzeylerini azalttığını göstermektedir. Çünkü Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı, basketbolcuların kendi güç kaynağının farkına varmalarına olanak tanımıştır.

Araştırmanın ikinci hipotezi ise Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların, son-test uygulamasındaki somatik kaygı düzeyleri ön-test uygulamasındaki somatik kaygı düzeylerine göre anlamlı derecede düşük olacağı şeklindedir.

Araştırmanın sonucunda basketbolcuların Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın ardından somatik kaygı düzeylerinin anlamlı derecede azaldığı ve anlamlı derecede ortalamaların farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizlerin ardından elde edilen sonuçlar, Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği

Programı'na katılan basketbolcuların somatik kaygı düzeylerinde düşüş olduğunu göstermektedir. Ortaya çıkan bu sonuç Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrasında basketbolcuların, kaygı anında gösterilen reaksiyonların, duygu-düşünce-davranış arasındaki ilişkinin farkına varma düzeylerinde bir azalışa neden olabileceği ifade edilebilir. Çünkü Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı sonrasında basketbolcuların kaygıyı tanımlama, müsabaka kaygısı hakkında bilgi sahibi olma, kaygı-performans arasındaki ilişkinin farkına varma, kaygının sebepleri hakkında bilgi sahibi olma, kendilerinin kaygı sebeplerini dile getirmeleri beklenmektedir. Bu bulgulara dayanarak Kaygıya Yönelik Geliştirilmiş Grup Rehberliği Programı'nın, basketbolcuların somatik alt boyutu düzeylerinin azalması yönünde etkili olduğunu söylenebilir. Araştırma sonuçları Kaygıya Yönelik Geliştirilmiş Grup Rehberliği Programı'nın basketbolcuların somatik kaygı düzeylerinin son-test uygulamasındaki kaygı düzeylerinin ön-test uygulamasındaki somatik alt boyutu düzeylerine göre anlamlı derecede düşüş olacağı yönündeki ikinci hipotezi desteklemektedir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi ise Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların, son-test uygulamasındaki endişe düzeyleri ön-test uygulamasındaki endişe düzeylerine göre anlamlı derecede düşük olacağı şeklindedir.

Araştırmanın sonucunda basketbolcuların Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın ardından endişe düzeylerinin anlamlı derecede azaldığı ve ortalamalarının anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizlerin ardından elde edilen sonuçlar, Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların endişe düzeylerinde düşüş olduğunu göstermektedir. Bu bulgulara dayanarak Kaygıya Yönelik Geliştirilmiş Grup Rehberliği Programı'nın, basketbolcuların endişe düzeylerinin azalması yönünde etkili olduğunu söylenebilir. Elde edilen bu bulgu araştırmanın bulguları Kaygıya Yönelik Geliştirilmiş Grup Rehberliği Programı'nın basketbolcuların endişe alt boyutu düzeylerinin son-test uygulamasındaki kaygı düzeylerinin ön-test uygulamasındaki endişe alt boyutu düzeylerine göre anlamlı derecede düşüş olacağı yönündeki üçüncü hipotezi desteklemektedir. Basketbolcuların somatik ve endişe alt boyutlarının anlamlı derecede farklılaştığı sonucu Mamassisve Doganis (2004) ve Navaneethan ve Rajan'ın (2010) araştırmalarının sonuçları desteklenmekte iken, Wolfram ve Micklewright (2011) ve Morgan (2006)'ın

araştırmalarının bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Mamassis ve Doganis (2004)'ın genç tenisçilerle yaptığı psikolojik beceri antrenman programının ardından ve Navaneethan ve Rajan'ın (2010) erkek voleybolcularla yaptıkları kas gevşeme egzersizleri temelli yapılan çalışmada elde ettikleri bilgiler somatik ve bilişsel kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde azalmaya rastlanmıştır. Bu araştırmacıların elde ettikleri bulgular Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın ardından basketbolcuların somatik ve endişe alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı şekilde düşmesi sonucunu desteklemektedir. Wolfram ve Micklewright'ın (2011) binicilerle yaptığı 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programının ardından ve Morgan'ın (2006) voleybolcularla yaptığı psikolojik beceri antrenman programının ardından elde ettikleri bulgular somatik ve bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı yönündedir. Bu araştırmacıların elde ettikleri bulgular Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın ardından basketbolcuların somatik ve endişe alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı şekilde düşmesi sonucu araştırmamızın bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın basketbolcuların somatik kaygı ve endişe alt boyutları üzerinde etkili olmasını sağlayan faktörlerden biri uygulanan programının içeriğinde basketbolculara somatik kaygı, kaygılandığımız esnada bedenimizde gördüğümüz değişiklikler, bilişsel kaygı gibi konular hakkında bilgi verme gibi kazanımların yer alması olabilir. Programa katılan basketbolcular, program aracılığıyla daha önce önemli maçlar öncesi yaşadıkları bir takım somatik değişikliklerin farkına varmış, onların gerçek anlamda bir somatik rahatsızlık veya rahatsızlık belirtisi olmadığını farkına varmışları aynı zamanda endişe düzeylerinde de bir düşüş yaşanmasını sağladığı ifade edilebilir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi ise Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların, son-test uygulamasındaki konsantrasyon bozukluğu düzeyleri, ön-test uygulamasındaki konsantrasyon bozukluğu düzeylerine göre anlamlı derecede düşük olacağı şeklindedir.

Araştırmanın sonucunda basketbolcuların Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın ardından konsantrasyon bozukluğu düzeylerinin anlamlı derecede azaldığı ve ortalamalarının anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bulguları basketbolcuların Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın ardından konsantrasyon bozukluğu alt boyutu düzeylerinin anlamlı derecede azaldığı şeklindedir. Yapılan analizlerin ardından elde edilen sonuçlar, Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların konsantrasyon bozukluğu alt boyutu düzeylerinde düşüş olduğunu göstermektedir. Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların Spor Kaygı Ölçeği-2 konsantrasyon bozukluğu alt boyutu son-test puanları, ön-test puanlarına oranla anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgulara dayanarak Kaygıya Yönelik Geliştirilmiş Grup Rehberliği Programı'nın, basketbolcuların konsantrasyon bozukluğu alt boyutu düzeylerinin azalması yönünde etkili olduğunu söylenebilir.

Yapılan analizlerin ardından elde edilen sonuçlar, Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'na katılan basketbolcuların konsantrasyon bozukluğu düzeylerinde düşüş olduğunu göstermektedir. Ortaya çıkan bu sonuç Kaygıya Yönelik Geliştirilmiş Grup Rehberliği Programı'nın basketbolcuların son-test uygulamasındaki konsantrasyon bozukluğu düzeylerinin ön-test uygulamasındaki kaygı düzeylerine göre anlamlı derecede düşüş olacağı yönündeki dördüncü hipotezi desteklemektedir. Basketbolcuların konsantrasyon bozukluğu alt boyutunun anlamlı derecede farklılaştığı sonucu Sheard ve Golby (2006), De Guast (2013), Noh vd. (2007), Hanrahan'ın (1995) araştırmalarının sonuçları desteklenmekte iken, Olusaga vd. (2014)'nin araştırmalarının bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Sheard ve Golby (2006) ergen yüzücülerle yaptıkları 7 haftalık psikolojik beceri antrenman programının ardından, de Guast ve diğ. (2013) tekerlekli sandalyeli bir sporcu ile 2 aylık psikolojik beceri antrenman programının ardından, Noh vd. (2007) balerinlerle yaptıkları 12 hafta eğitimin ardından 12 hafta uygulama olmak üzere 24 haftalık psikolojik beceri antrenman programının ardından, Hanrahan (1995) fiziksel engelli sporcularla yaptığı psikolojik beceri antrenman programını ardından sporcuların konsantrasyon seviyelerinde anlamlı düzeyde farklılaşmaya rastlamışlardır. Bu araştırmacıların elde ettikleri bulgular Kaygıya Yönelik Geliştirilmiş Grup Rehberliği Programı'nın ardından basketbolcuların konsantrasyon bozukluğu alt boyutu puan ortalamalarının anlamlı derecede düşmesi sonucunu desteklemektedir. Olusaga vd. (2014)'nin Büyük Britanya'nın en başarılı spor üniversitelerinden birinden seçilen 5 antrenör ile yaptıkları 6 haftalık psikolojik beceri

antrenman programının ardından antrenörlerin konsantrasyon seviyelerinde az miktarda düşüşe rastlanması sonucu araştırmamızın bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın basketbolcuların konsantrasyon bozukluğu alt boyutu üzerinde etkili olmasını sağlayan faktörlerden biri uygulanan programının içeriğinde basketbolcuların konsantrasyon düzeylerini arttırmak için çeşitli etkinlikler kullanılmıştır. Etkinlikler esnasında basketbolculara rutin, içsel konuşma, zihinde canlandırma gibi tekniklerin konsantrasyon konusunda nasıl etkili kullanılabileceği açıklanmıştır. Tüm bu çalışmaların ardından basketbolcuların konsantrasyon bozukluğu seviyelerinde düşüş olduğu düşünülmektedir.

Nitel Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu bölümde, basketbolcuların kaygı düzeyleri ile grup rehberliği programı arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen nitel bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Kaygı Hissedilen Durumlar

Basketbolcuların hangi durumlarda kendilerini kaygılı hissettiklerine yönelik nitel bulgular basketbolcuların kendilerini kaygılı hissettikleri durumlar hem içsel hem de dışsal sebepler olarak gruplanmıştır. Basketbolcular içsel sebepler olarak *hedefe ulaşamama korkusu, aile beklentisi, iyi performans sergileyememe korkusu*.; dışsal sebepler olarak da *kendinden güçlü rakiplerle karşılaşma, önemli müsabakaların öncesi, taraftar fazlalığı/baskısı* gibi sebepler belirtmişlerdir.

Basketbolcularla yapılan son görüşmede kendilerini kaygılandıran durumlarda değişiklik yaşamadıklarını fakat yaşadıkları kaygının şiddetinde azalma yaşadıklarını dile getirmişlerdir.

Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın basketbolculara uygulandığı 2 aylık süreçte pandemi şartlarından dolayı basketbolcular tam takım halinde değil küçük gruplar halinde antrenman yapmak durumunda kalmışlardır. Bu süreçte yine pandemi sebebiyle resmi müsabakalar Türkiye Basketbol Federasyonu'nca alt yapı sporcuları için ileri bir tarihe ertelenmiştir. Dolayısıyla basketbolcuların kendilerini gerçek anlamda sınayacak ve gerçek anlamda performans göstermesini sağlayacak bir ortam oluşmamıştır. Bu monoton süreçte sporcuların kendilerini kaygılandıran durumlarda ciddi

bir değişiklik olmaması bu sebeplerden ötürü kabul edilebilir bu durumdur. Ayrıca sporcuların kendilerini kaygılandıran durumlarda değişiklik olmadığı fakat kaygı düzeylerinin azaldığını dile getirmeleri araştırmamızın nicel bulguları ile paralellik göstermektedir.

Kaygılı Hissedildiğinde Gösterilen Davranışsal Tepkiler

Basketbolcuların kaygılı hissettikleri durumlarda gösterdikleri davranışsal tepkilere yönelik nitel bulgular incelendiğinde basketbolcular kaygılı hissettikleri durumlarda gösterdikleri davranışsal tepkiler *el titremesi, mide kasılması, karın ağrısı, kaşıntı, basketbol bilgilerinin unutulması, ellerin titremesi* vb. somatik tepkileri dile getirmişlerdir.

Zaichowsky ve Baltzell (2011)'e göre bedensel (somatik) kaygı insan vücudunun kaygı karşısında gösterdiği somatik reaksiyonlardır. Konter (1996) ve Sheehan'a (1999) göre ise bedensel (somatik) kaygının belirtileri kalp atım hızında artma, nefes alım rutininde bozulma, ellerin terlemesi, mide kasılmaları, kasların gerginleşmesi, çabuk yorulma, huzursuzluk, kolay irkilme, gerginlik, uyku bozukluğu, sıkıntı, dikkatte dağınıklık ve daralmadır. Basketbolcuların kaygılı hissettikleri durumlarda gösterdikleri davranışsal tepkiler alanyazın ile paralellik göstermektedir. Ayrıca basketbolcular program öncesine oranla kaygılı hissettikleri durumlarda gösterdikleri davranışsal tepkilerin şiddetinde azalma olduğunu belirtmişlerdir. Nitekim bu bilgi de nicel sonuçlarla paralellik göstermektedir. Basketbolcuların somatik kaygılarının anlamlı derecede farklılaştığı sonucu Mamassisve Doganis (2004) ve Navaneethan ve Rajan'ın (2010) araştırmalarının sonuçları desteklenmekte iken, Wolfram ve Micklewright (2011) ve Morgan'ın (2006) araştırmalarının bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

Mamassis ve Doganis'ın (2004) genç tenisçilerle yaptığı psikolojik beceri antrenman programının ardından ve Navaneethan ve Rajan'ın (2010) erkek voleybolcularla yaptıkları kas gevşeme egzersizleri temelli yapılan çalışmada elde ettikleri bilgiler somatik kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde azalmaya rastlanmıştır. Bu araştırmacıların elde ettikleri bulgular Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın ardından basketbolcuların dile getirdikleri somatik kaygılarının şiddetinde azalma olduğu şeklindeki bulguları desteklemektedir.

Wolfram ve Micklewright'ın (2011) binicilerle yaptığı 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programının ardından ve Morgan'ın (2006) voleybolcularla yaptığı psikolojik beceri antrenman programının ardından elde ettikleri bulgular somatik ve bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı yönündedir. Bu araştırmacıların elde ettikleri bulgular Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın ardından basketbolcuların dile getirdikleri somatik kaygılarının şiddetinde azalma olduğu şeklindeki bulgular ile benzerlik göstermemektedir.

Kaygıyı Azaltmak İçin Başvurulan Yöntemler

Basketbolcuların kaygıyı azaltmak için başvurdukları yöntemlere yönelik nitel bulgular incelendiğinde basketbolcularla programının uygulanmasından önce yapılan ilk görüşmede, basketbolcuların kaygılarını azaltmak için; *unutmaya çalışmak, kaygılı durumun bir an önce bitmesini isteme, düşünmemeye çalışmak, sevdiği basketbolcuların videolarını izlemek* vb. yöntemler kullandıklarını dile getirmişlerdir. Basketbolcularla programın uygulanmasından sonra yapılan son görüşmede ise basketbolcuların kaygılarını azaltmak için; *maç günü rutini oluşturmak, güç kaynaklarına odaklanmak, güçlü yönlerine odaklanmak, geçmişteki olumlu sonuçları düşünmek, olumsuz düşüncelere odaklanmamak* vb. yöntemler kullandıklarını dile getirmişlerdir.

Basketbolcuların uygulama öncesi ve uygulama sonrası kaygıyı azaltmak için kullandıkları yöntemlerdeki değişiklik uygulama amacı doğrultusunda istendik düzeydedir. Çünkü basketbolculara uygulama esnasında duygu, düşünce ve davranış hakkında bilgiler verilmiş, aralarındaki ilişkiden bahsedilmiş, kaygı ve müsabaka kaygısı hakkında bilgiler verilmiş, kaygının sebeplerinden bahsedilmiş, güç kaynakları hakkında bilgi verilmiş, kaygıyla baş etme yöntemleri hakkında bilgilendirme yapılmış ve kendilerine uygun baş etme yöntemini belirleme konusunda ödevler verilmiş, grup ortamında bu durum hakkında paylaşım ortamı oluşturulmuş ve baş etme yöntemleri basketbolcular tarafından sınanmıştır.

Tüm bu çalışmaların neticesinde basketbolcuların kaygıyla baş etme yöntemlerinde yaşanan bu değişimin istendik şekilde olduğu ve uygulamanın amacı doğrultusunda bir değişimin yaşandığı söylenebilir.

Kaygının Performansa Etkisi

Basketbolcuların yaşadıkları kaygının performanslarına etkisine yönelik nitel bulgular incelendiğinde basketbolcular kaygılı hissettiklerinde; *şut yüzdesinin düşmesi, fiziksel olarak güçsüz hissetme, savunma sertliğinde azalma, çabuk foul problemine girme vb.* performans değişiklikleri yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın basketbolculara uygulandığı 2 aylık süreçte pandemi şartlarından dolayı basketbolcular tam takım halinde değil küçük gruplar halinde antrenman yapmak durumunda kalmışlardır. Bu süreçte yine pandemi sebebiyle resmi müsabakalar Türkiye Basketbol Federasyonu'nca alt yapı sporcuları için ileri bir tarihe ertelenmiştir. Dolayısıyla basketbolcuların kaygılı hissettikleri zamanlarda yaşadıkları performans değişikliğine yönelik nesnel bir verilerinin bulunmaması sebebiyle basketbolcuların kaygılı hissettikleri zamanlarda yaşadıklarını performans değişikliğine yönelik sorduğumuz bu soruya ilk ve son görüşmede benzer cevaplar vermesi kabul edilebilir bir durumdur.

Programın Etkileri

Basketbolcuların katıldıkları Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı ile ilgili görüşleri incelendiğinde, basketbolcuların Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'ndan birincil kazanımların yanı sıra ikincil kazanımları da edindikleri anlaşılmaktadır.

Kaygıya Yönelik Geliştirilmiş Grup Rehberliği Programı hazırlanırken, oturumlarda yapılacak çalışmalar, sporcuların yaşı ve ilgi alanları dikkate alınarak hazırlanılmıştır. Oturumlarda yapılan etkinlikler basketbol sporuna göre şekillendirilmiştir. Ayrıca oturumların odak noktaları birbirini takip eden belli bir sıra ile hazırlanmıştır. Her oturumdan önce önceki oturumlarda yapılan çalışmalar ilk oturumlarda psikolojik danışman/grup lideri tarafından, sonraki oturumlarda gönüllü grup üyeleri tarafından yapılmıştır. Uygulama pandemi sebebiyle online uygulamalar üzerinden yapılmış olmasına rağmen gerek internet videoları, gerek internet siteleri üzerinden oturumlara farklılık katılmış, oturumların tek düze geçmesinin önüne geçilme çalışılmıştır.

Programın hazırlanması ve uygulanması esnasında dikkat edilen tüm bu noktalar göz önünde bulundurulduğunda, basketbolcuların programın etkisine yönelik olumlu geri bildirimlerde bulunması bundan kaynaklı olabilir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Öneriler

Araştırmacılara yönelik öneriler:

- Yapılan çalışmada kontrol grupsuz yarı deneysel desen kullanılmıştır. Kontrol gruplu yapılacak başka bir araştırmada programın etkisi sonraki araştırmacılar tarafından araştırılabilir.
- Programın uygulandığı basketbol takımında sadece kadın alt yapı sporcuları yer almaktadır. Dolayısıyla programın uygulandığı grup üyeleri sadece kadınlardan oluşmaktadır. Cinsiyet olarak karma oluşturulan bir gruba uygulanacak programın etkisi sonraki araştırmacılar tarafından araştırılabilir.
- Programın uygulandığı sporcular sadece basketbolculardır. Dolayısıyla programdaki oturumlarda yapılan çalışmalar basketbol sporunu içerecek şekilde revize edilmiştir. Başka spor dalından sporcularla yapılacak bu tarz çalışmalarda, oturumlarda yapılan çalışmalar o spor dalına göre tekrar revize edilebilir.
- Programın uygulandığı basketbolcuların yaş aralığı düşüktür. Yaş aralığının daha büyük olduğu bir gruba uygulanacak programın etkileri sonraki araştırmacılar tarafından araştırılabilir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler:

- Ulaşılan veriler uygulanan programın basketbolcuların kaygı düzeylerini düşürmede etkili olduğu sonucunu bizlere göstermektedir. Bu program Türkiye Basketbol Federasyonu'nca Basketbol İl Temsilcilikleri ile koordineli bir şekilde Türkiye'nin farklı bölgelerindeki basketbolcuların kaygı düzeylerini düşürmek için kullanılabilir.
- Kaygıya yönelik yapılandırılmış grup rehberliği rehberliğinin etkisi süreç içerisinde azalacağı için çeşitli periyotlarla grup rehberliği yeniden yapılmalıdır.
- Programın uygulandığı tarihlerde pandemi şartlarından dolayı program online uygulanmıştır. Gerçek grup ortamında yapılacak programların sporcuların kaygılarını düşürmede daha etkili olabileceği düşünülmektedir.

- Programın uygulandığı tarihlerde pandemi şartlarından ötürü sporcular resmi müsabakalarda yer almamış, antrenmanlarını ise küçük gruplar halinde yapmışlardır. Pandemi şartlarının olmadığı, sporcuların spor hayatlarını normal şekillerde devam ettirdikleri durumlarda yapılacak programın sporcuların kaygılarını düşürmede daha etkili olabileceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Akandere, M. (1998). Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Farklı Yaş Gruplarına Göre Etkisinin İncelenmesi. *Bed. Eğt. Spor Bil. Der. III*, 42-50.
- Akandere, M., & Bedir, R. (2011). Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 119-124.
- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Akkuş, Ö., & Günay, S. (2016). *İstatistiksel Hipotez Testleri (Teori ve Uygulamaları) (1. Baskı)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Anshel, M. H. (1991). *Dictionary of the Sport and Exercise Science*. Illinois: 1991.
- Arkonaç, S. (1993). *Psikoloji Zihin Süreçleri*. İstanbul: Alfa Basım Yayın.
- Atıcı, M., & Ulusoy, Y. (2010). Psikolojik Danışman Adaylarının Grup Rehberliği Etkinliğini Yürütürken Kullandıkları Psikolojik Danışma Becerilerinin, Bu Becerileri Kullanmaya İlişkin Yeterlik Algılarının ve Grup Yönetimini Sağlama Yöntemlerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 62-81.
- Aydın, D. (2007). Grup Rehberliğinin Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Alan Tercihlerinde Gerçekçi Davranmalarına Etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 137-155.
- Bakker, F., Whitind, H., & Vanderburg. (1997). *Sport psychology Consept and Applications*. USA: John Wiley & Sons.
- Bandura, A. (2006). *Psychological modeling: conflicting yheories*. New York: Aldine.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 533-542.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Baştuğ, G. (2009). Bayan Voleybolcuların Müsabaka Dönemi Kaygı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Derisi*, 15-20.

- Bauersfeld, K.-H., & Schröter, G. (2015). *Grundlagen der Leichtathletik: Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis*. Meyer & Meyer Verlag.
- Beck, A. (2011). *Cognitive behavior therapy: basics and beyond* (2. basım). New York: Guilford.
- Bouchard S, Mendlowitz S, Coles MF ve ark. (2004) Considerations in use of exposure with children. *Cogn Behav Pract*, 11: 56-65.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mndfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* , 822-848.
- Büyüköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya Yönelik Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Eğitim Yönetimi*, 453-464.
- Cartwright-Hatton S, Roberts C, Chitsabesan P ve ark. (2004) Systematic review of the efficacy of cognitive behaviour theraphies for childhood and adolescent anxiety disorders. *Br J Clin Psychol*, 43: 421-436.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 193-206.
- Coşgun, H. (2019). *Kariyer Karar Verme Grup Rehberliği Programının Öğrencilerin Kariyer Karar Verme Güçlük Düzeylerine Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Cratty, B. J. (1983). *Psychology In Contemporary Sport*. New Jersey.
- Creswell, J. (2016). *Araştırma deseni. Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Creswell, J., & Plano Clark, V. L. (2014). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağdaş, A. (2004). *Anne-Baba Eğitimi*. Konya: Eğitim Kitabevi.

- Çağlar, E. (1999). Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19-28.
- Dacey, J. s., Mack, M. D., & Fiore, L. B. (2017). *Çocuklarda Aşırı Kaygı-Kaygı Azaltma Yöntemleri*. (D. Çetinkasap, Dü., & I. Doğangün, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Davies, D. (1989). *Psychological Factors in Competetive Sport*. Great Britain: Taylor & Francis.
- De Guast, V., Golby, J., Wan Wersch, A., & d-Arripe-Longueville, F. (2013). Psychological skills training of elite wheelcahir water-skiing athlete: A single-case study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 351-372.
- Dilip, P., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes. *J Pediatr Adelesc Gynecol*, 325-335.
- Dunn, J. G., & Syrotuik, D. G. (2003). An investigation of multidimensional worry dispositions in a high contact sport. *Psychology o Sport and Exercise*, 265-282.
- Eisen AR, Silverman WK (1993) Should I relax or change my thoughts? A preliminary examination of cognitive therapy, relaxation, and their combination with overanxious children. *J Cogn Psychother*, 1:265-279.
- Encel, K., Mesagno, C., & Brown, H. (2016). Facebook use and its relatinship with sport anxiety. *Journal of Sport Sciences*.
- Enç, M. (1988). *Türk Dil Kurumu Ruhbilim Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Ewen, R. B. (2003). *An introduction to theories of personality*, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Punlishers.
- Freud, S. (1964). *New Introductory Lectures on psychoanalysis*. Standard Edition.
- Freud, S. (1977). *Inhibitions, symptomp and anxiety*, New York: W. W. Norton & Compony.
- Friedberg RD, Brelsford GM (2011) Core principles in cognitive therapy with youth. *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am*, 20: 369-378.
- Friedberg RD, McClure JM (2002) *Clinical Practice of Cognitive Therapy with Children and Adolescents*. The Guilford Press. New York.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları.

- Gençtan, E. (2002). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2003). *Introduction to Counseling and Guidance*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Gould, D., & Krane, V. (1992). The Arousal-Athletic Performance Relationship: Current Status and Future Directions In: *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers, 119-141.
- Graham, J. J., & Hardy, L. (1990). *Stress and performance in sport*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Hanrahan, S. (1995). Psychological skills training for competitive wheelchair and amputee athletes. *Australian Psychologist*, 96-101.
- Hjeree, L. A. ve Zeigler D. J. (1992) *Personality theories*, New York: McGraw-Hill.
- Hope DA, Heimberg RG (1993) Social Phobia and Social Anxiety. *Clinical Handbook of Psychological Disorders*. Editor: DH Barlow, Guilford Press, New York. s. 99-136.
- Horney, K. (1937) *The neurotic personality and our time*, New York: Norton.
- Horney, K. (1942) *Self analysis*, New York: Norton.
- Horney, K. (1945) *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*, New York: Norton.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York: Norton.
- Jones, G., Swain, A., & Lew, H. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationship with performance. *Journal of Sports Sciences*, 525-532.
- Karadağ, D., & Aşçı, F. H. (2020). Adölesan Sporcularda Çok Boyutlu Kaygının Değerlendirilmesi: Spor Kaygı Ölçeği-2'nin Geçerlik ve Güvenirliği. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 330-338.
- Karadenizli, Z. İ., Türegün, E., & Özkamçı, H. (2016). Basketbolda İsabetli Şut Atış Yüzdesi ile Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 61-72.

- Karakaya, E., & Öztö, D. B. (2013). Kaygı Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi.
- Kaya, M.O. (2019). *Otizmlı Çocuğu Olan Annelerde Grup Rehberliğı Programının Algılanan Stres Düzeyine Etkisi*, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- Kemler, D. (1989). *Anger in secondary school sport coaches an investigation Into two intervation strategies for its control*. USA: Florida State University.
- Kendall PC (1994) Treating anxiety disorders in children: Results of a randomized clinical trial. *J Consult Clin Psych*, 62 (1): 100-110.
- Kendall PC, Chansky TE, Kane MT ve ark. (1992) Anxiety Disorders in Youth: Cognitive Behavioral Interventions. Allyn ve Bacon, Boston.
- Klein, M. (1961). *Narrative of a Child Analysis*. NewYork: Basic Books.
- Koç, Ş. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir: Saray Yayıncılık.
- Konter, E. (1996). *Spor Psikolojisi ve Futbol*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Konter, E. (1996). *Sporda Stres ve Performans*. İzmir: Saray Kitabevi.
- Köknel, Ö. (1993). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kremer, J., & Scully, D. (1994). *Psychology in Sport*. London: Taylor & Francis Ltd.
- Kristjánsdóttir, H., Jóhannsdóttir, K. R., Pic, M., & Saavedra, J. M. (2019). Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*.
- Lerner J, Safren SA, Henin A ve ark. (1999) Differentiating anxious and depressive self statements in youth: Factor structure of the negative affect self statement questionnaire among youth referred to an anxiety disorder clinic. *J Clin Child Psychol*, 28: 82-93.
- Li, H., Moreland, J., Peek-Asa, C., & Jinzhen, J. (2017). Preseason Anxiety and Depressive Symptoms and Prospective Injury Risk in Collegiate Athletes. *The American Journal of Sports Medicine*.
- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 975-978.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidance and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 118-137.

- May, R. (1958). *Contributions of Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning Theory and Behavior*. New York.
- Navaneethan, B., & Rajan, R. (2010). Effect of progressive muscle relaxation training on competitive of male inter-collegiate volleyball players. *The Shield-Research Journal of Physical Education and Sports Science*, 161-164.
- Noh, Y., Morris, T., & Anderson, M. (2007). Coaching under pressure: Mental skills training for sport coaches. *Sport and Exercise Psychology Review*, 31-44.
- Olusaga, P., Maynard, I., Butt, J., & Hays, K. (2014). Coaching under pressure: Mental skills training for sports coaches. *Sport and Exercise Psychology Review*, 31-44.
- Öner, N. (1990). *Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: İstanbul Yükseköğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını.
- Özakkaş, T. (2018). Alan Kuramının Diğer Psikanalitik Kuramlarla İlişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1-28.
- Özgül, F. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri*, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Özgüven, İ. E. (1999). *Çağdaş Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Padesky CA (1986) Cognitive therapy approaches for treating depression and anxiety in children. Paper presented at the 2nd international conference on cognitive psychotherapy, Umea, Sweden.
- Padesky CA (1988) Intensive training series in cognitive therapy. Workshop series presented at Newport Beach, CA.
- Piacentini J, Bergman RL, Chang S ve ark. (2011) Controlled comparison of family cognitive behavioral therapy and psychoeducation/relaxation training for child obsessive compulsive disorder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 50: 1149-1161.
- Powell, D. (2004). Treating individuals with debilitating performance anxiety: An introduction. *Clin Psychol*.
- Raglin, J. S. (1992). Anxiety and Sport Performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 20, 243-274.

- Rogers, R. C. (1959) *A theory of therapy, personality, and interpersonalrelationships, as developed in the client-centered framework*, (Ed. S. Koch) Psychology: A study a science (Vol. 3) New York: McGraw-Hill.
- Sauter FM, Heyne D, Westenberg PM (2009) Cognitive Behaviour Therapy for Anxious Adolescents: Developmental Influences on Treatment Design and Delivery. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12: 310-335.
- Serdar, E. (2013). *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri* (10 b.). Ankara: Pagem Yayınları.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training on swimming performance and positive psychological development. *Internatşonal Journal of Sport and Exercse Psychology*, 149-169.
- Sheehan, E. (1999). *Kaygı Bozuklukları*. İstanbul: Alfa Basım Yayın.
- Singh, L. S., Thapa, S. K., Baro, M., & Singh, O. J. (2016). Mental toughness between selected outdoor and indoor games athletes. *International Journal of Physical Education*, 271-273.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlayes of sport-specific cognitive and somantic trait anxiety: the sport anziety scale. *Anxiety Research*, 263-80.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *J Sport Exerc Psychol*, 28(4), 479-501.
- Smith-Acuna, S. (2010). *Family therapy systems theory in action: applications to individual couple, and family therapy*. New York: Wiley.
- Sorias O (2008) Bilişsel davranışçı terapi. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı. Editörler: F Çuhadaroğlu Çetin ve ark. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, s.667-678.
- Speilberg, C. (1989). *Stress and Anxiety in Sport*. USA: Publishing Comparation.
- Spielberg, C. D. (1989). *Anxiety in Sport: An International Perspective*. USA: Hemisphere Publishing Comparation.
- Suinn, R. (1987). *Behavioral approaches to stress management in sports*. New York: PA Publishing Corp.
- Şahin, H. M. (2003). *Sporda Şiddet ve Saldırganlık*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Şimşek, H. (2011). *Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Taylor, J., & Gregory, S. (2002). *Intensity regulation and sport performance*. Washington DC: American Psychological Association.
- Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2018). 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özsaygı, GÜdülenme, Dikkat ve Şut İsbet Oranı Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 131-146.
- Ülkü, S. (1976) *Lise 1. Sınıflarda Uygulanan Bir Grup Rehberliği Programının "Yönelme" Açısından Etkililiğinin Araştırılması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.
- Voltan-Acar, N. (2001). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Weinberg, R. S. (1988). *The Mental Advantage Developing Psychological Skills in Tennis*. Illinois: Leisure Press.
- Wittig, A. (1984). *Sport competition anxiety and sex role*. USA: Journal of the sport psychology.
- Wolfram, I., & Micklewright, D. (2011). The effect of a mental training program on sy-tate anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 267-275.
- Woody SR, Ollendick TH (2006) Technique Factors in Treating Anxiety. Principles of Therapeutic Change That Work. Editors: L Castonguay, LE Beutler, New York: Oxford University Press, s. 167-186.
- Yalom, I. (1992). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Yurdabakan, İ. (1999). *Grup Rehberliği Programının İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi*, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya.
- Zaichowsky, D. L., & Baltzell, A. (2001). *Arousal and Performance Handbook of Sport Psychology*. New York: Wiley Publication.

EKLER

EK A: Etik Kurul Onay Belgesi

T.C	
CAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NO'SU	
ADI VE SOYADI	Vedat TIRYAKI
ÖĞRENCİ NO	201810069
TEL. NO.	
E - MAİL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	Psikoloji
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	Tez
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLIK KAYDINI YAPILIP-YAPILMADIĞI	2020 / 2021 - GÜZ DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	YAPILANDIRILMIŞ GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMININ BASKETBOLCULARIN KAYGI DÜZEYİNİ ETKİSİ
TEZİN AMACI	Yapılandırılmış grup rehberliği programının basketbolcuların kaygı düzeyini
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Çalışma Adana'da bir basketbol kulübünde yer alan sporcularla yapılacak deneysel bir çalışmadır. Sporculara uygulama öncesi ve sonrası Spor Kaygı Ölçeği-2 ve Görüşme soruları uygulanacaktır. Uygulama ve ölçeklerin uygulanması online olarak yapılacaktır.
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	ADANA GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	ADANA GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	ÇUKUROVA DOĞUŞ SPOR KULUBÜ
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇEKLERİN UYGULANACAĞI	Spor Kaygı Ölçeği-2, Görüşme Soruları
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, ... V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	1) Spor Kaygı Ölçeği-2 (1) Sayfa (15) Madde 2) Görüşme Soruları (1) Sayfa (5) Madde

ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Vedat TIRYAKİ		ÖĞRENCİNİN İMZASI: Evrak onayı e-posta ile alınmıştır		
TARİH: 31/ 01/ 2021				
TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU				
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.				
2. Anılan konu SPOR PSİKOLOJİSİ faaliyet alanı içerisine girmektedir.				
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI	
Adı - Soyadı:Seyda MAVRUK ÖZBİÇER	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ	Adı - Soyadı:Murat KOÇ	
Unvanı: Dr. Öğr. Üyesi	Unvanı:	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı:Doç. Dr.	
İmzası: Evrak onayı e-posta ile alınmıştır	İmzası:	İmzası: Evrak onayı e-posta ile alınmıştır	İmzası: Evrak onayı e-posta ile alınmıştır	
31/01/2021	 / / 20....	31/01/2021	31/01/2021	
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER				
Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN (Y.)	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER	Adı - Soyadı: Ali Engin OBA (Y.)	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.
İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.	İmzası : Evrak onayı Dr. Öğr. Üyesi Sami DOĞRU tarafından e-posta ile alınmıştır.	İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.	İmzası : Evrak onayı Ar. Gör. Özge ÇETİNER tarafından e-posta ile alınmıştır.	İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.
31/01/2021	31/01/2021	31/01/2021	31/01/2021	31/01/2021
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE	☒	Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, ... / / 20..... - / / 20..... tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi taraflarımızca uygundur.		
OY ÇOKLUĞU İLE	☐			
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ SEKRETERLİĞİNE ONAYLAR ALINMAK ÜZERE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA FORMDAKİ YAZI ON İKİ PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILACAKTIR.				

EK B: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Veli,

Bu form, Çağ Üniversitesi Psikoloji yüksek lisans bölümü kapsamında yapılan yüksek lisans tezi için yapılacak olan grup rehberliği programının en verimli şekilde ilerlemesi, danışan-danışan haklarını korumak ve uygulama süreci hakkında sizi bilgilendirmek amacı ile hazırlanmıştır.

'Grup rehberliği, bireyin gelişmesine, kendisini ve olanaklarını tanımasına, gerçekçi ve uygun planlar ve seçimler yaparak kendisini yönlendirmesine ilişkin grup etkinlikleri ve süreçleridir'. Çocuklarınızla yapılacak olan bu uygulama, tez danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Seyda Mavruk ÖZBİÇER süpervizörlüğü ile yürütülecektir.

Grup rehberliği programı 9 oturumdan oluşacak olup oturumların saatleri katılımcıların ders saatleri ile çakışmayacak şekilde ayarlanacaktır.

Grup rehberliği süreci pandemi dolayısıyla zoom uygulaması üzerinden online olarak yapılacak olup oturumların video kaydı alınacaktır.

Tarih:

Ad Soyad:

İmza:

Tarih: 26/10/2021

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ETİK KURULU

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır.

Bu kapsamda "Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programının Basketbolcuların Spor Kaygı Düzeylerine Etkisi" başlıklı araştırma "Psikolojik Danışman Vedat TİRYAKİ" tarafından **gönüllü katılımcılarla** yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya **katılmama** hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan **çıkabilirsiniz**. Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir.

Araştırmayla İlgili Bilgiler:

Araştırmanın Amacı: BASKETBOLCULARIN SPOR KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ VE SÜREÇ SONUNDA ANLAMLI BİR DÜŞÜŞ YAŞANMASI

Araştırmanın Nedeni: YÜKSEK LİSANS TEZİ

Araştırmanın Yürütüleceği Yer: ZOOM UYGULAMASI

Çalışmaya Katılım Onayı:

Araştırmanın amacını, nedenini, yürütüleceği yer ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Araştırma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunuldu. Bu araştırma ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Islak imzası ile***)

Adı-Soyadı:

İmzası***:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Vedat TİRYAKİ

e-posta:

İmzası:

***Online yapılacak uygulamalarda, ıslak imza yerine, bilgilendirilmiş onam formunun anketin ilk sayfasındaki en üst bölüme yerleştirilerek katılımcıların kabul ediyorum onay kutusunu işaretlemesinin istenilmesi gerekmektedir.

EK C: Spor Kaygı Ölçeği-2

Elit sporcular dâhil birçok sporcu, müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında kendisini gergin ve heyecanlı hissedebilir. Aşağıda sizlerin spordaki sürekli kaygı düzeylerinizi ölçmeye yarayan soru formları verilmiştir. Lütfen her bir soruyu okuyun ve genel olarak müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında nasıl hissettiğinizi, ilgili sayının olduğu kareyi seçerek işaretleyiniz.

Yarışma öncesi ve yarış esnasında.....	HİÇ	BİRAZ	FAZL	ÇOK
Oyuna konsantre olmak zordur.	1	2	3	4
Vücudumun gergin olduğunu hissederim.	1	2	3	4
İyi oynamayacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4
Başkalarını hayal kırıklığına uğratacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Midemde gerginlik hissederim.	1	2	3	4
Oyunda dikkatimi/konsantrasyonumu kaybederim.	1	2	3	4
En iyi performansımı gösteremeyeceğim diye endişelenirim.	1	2	3	4
Kötü oynayacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Kaslarımın titrediğini hissederim.	1	2	3	4
Oyun sırasında her şeyi berbat edeceğimden endişelenirim.	1	2	3	4
Midem bozulur.	1	2	3	4
Oyun sırasında açık/net bir şekilde düşünemem.	1	2	3	4
Gergin/sinirli olduğumdan kaslarım gerilir.	1	2	3	4
Antrenörümün bana yapmamı söylediği şeye odaklanmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4

EK D: Görüşme Formu

- 1- Hangi durumlarda kendinizi kaygılı hissedersiniz?
- 2- Kaygılı hissettiğinde davranışsal tepkileriniz nasıl olur?
- 3- Kaygıyı azaltmak için başvurduğunuz yöntemler nelerdir?
- 4- Kaygılı hissettiğinizde gösterdiğiniz performans ile gerçek performans arasında ne gibi farklılıklar var?
- 5- Katılmış olduğunuz Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı'nın kaygı durumunuza etkisi neler oldu?



EK E: Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı

1. OTURUM

Amaçlar:

1. Grup rehberliğinin genel amacını kavrayabilme.
2. Grupta uyulması gereken kuralları kavrayabilme.

Davranışlar:

1. Grup rehberliğinin amacını kavrama.
2. Grupta uyulması gereken kuralları kavrama.

Süreç:

Grup lideri önce kendi tanıttıktan sonra grup üyelerinden kendilerini tanıtmalarını ister.

Grup lideri ve üyeleri kendilerini tanıttıktan sonra grup lideri planlanan grup rehberliği programı hakkında grup üyelerine bilgi verir ve grup üyelerinden gelen soruları cevaplandırır.

Grup lideri süreç içerisinde kendisinin ve grup üyelerinin uyması gereken kuralları grup üyeleriyle beraber belirler ve grup üyelerinden onay alır.

Oturumun özeti grup lideri tarafından yapılır ve oturum sonlandırılır.

2. OTURUM

Amaçlar:

1. Duyguların farkına varmalarına yardımcı olma.
2. Duygulara ilişkin sözcük dağarcıklarının genişlemesine yardımcı olma.

Davranışlar:

1. Duygularının farkına varır ve dile getirir.
2. Farklı duygulara saygı gösterir.

Süreç:

Bir önceki oturumun özeti grup lideri tarafından yapıldıktan sonra iki oturum arası geçen sürede yaşananlar hakkında paylaşım ortamı kurulur.

Ardından kura çekmek amacıyla kurulmuş bir internet sitesi açılıp grup üyelerine 1 ila 6 arasındaki sayıların hangi duyguları temsil ettiği grup üyelerine tanıtılır.

Her bir grup üyesi için kura çekilir ve gelen sayının temsil ettiği duyguyu en son yaşadığı anı söylemesi istenir. Bu işlem tüm grup üyeleri için sırasıyla yapılır.

Her grup üyesi konuştuğundan sonra başka bir anısını anlatmak isteyen bir üye olup olmadığı sorulur ve paylaşım yapmak isteyen üyenin o anısı da dinlenir.

Ardından grup üyelerine grup üyelerinden birinin anlattığı bir olayda daha farklı bir duygu yaşadığını düşünen birisinin olup olmadığı sorulup paylaşım ortamı oluşturulur.

Grup lideri tarafından oturumun özeti yapılır ve oturum sonlandırılır.

3. OTURUM

Amaçlar:

1. Duygu ve düşünce arasındaki fark hakkında bilgilendirme.
2. Akılcı ve akılcı olmayan düşünceler hakkında bilgilendirme.
3. Kaygı yaşanan problemler ile ilgili akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerinin farkına varmalarına yardımcı olma.

Davranışlar:

1. Duygu ve düşünce arasındaki fark hakkında bilgilendirme.
2. Akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerinin farkına varır.
3. Akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerini dile getirir.
4. Akılcı olmayan düşüncelerin yerine akılcı düşünceleri ön plana çıkarır.

Süreç:

Önceki oturumun özeti grup lideri tarafından yapıldıktan sonra iki oturum arası geçen sürede grup üyelerinin yaşantıları hakkında paylaşım ortamı kurulur.

Ardından grup lideri tarafından grup üyelerine düşünce hakkında bilgi verilir ve duygu ile düşünce arasındaki farklar hakkında açıklamalarda bulunulur.

Daha sonra grup üyelerine akılcı ve akılcı olmayan düşünceler hakkında bilgi verilip örneklerle pekiştirilir.

Ardından grup üyelerine çeşitli cümleler okunur ve kendilerinden bu cümlelerden hangilerinin kendilerine akılcı geldiklerini, hangilerinin ise akılcı olmadıklarını söylemeleri istenir. Cümlelerden bazı örnekler aşağıdaki gibidir:

- Asla şut kaçırmamalıyım.
- Takım için en iyi olan şeyi her zaman takımın antrenörü bilir.
- Son saniyede attığım şut kaçarsa bu benim için dünyanın sonudur.

Sonraki aşamada ise grup üyelerinden bu cümleler hakkındaki düşüncelerini paylaşmaları istenir ve tartışma ortamının oluşması sağlanır.

Son olarak grup lideri tarafından oturumun özeti yapılır ve oturum sonlandırılır.

4. OTURUM

Amaçlar:

1. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgilendirme.
2. Kaygılanılan durum karşısında gösterilen reaksiyon ve davranışların farkına varılmasına yardımcı olma.

Davranışlar:

1. Kaygı anında gösterilen reaksiyonları dile getirir.
2. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin farkına varır.

Süreç:

Önceki oturumun özeti grup lideri tarafından yapıldıktan sonra iki oturum arası geçen sürede grup üyelerinin yaşantıları hakkında paylaşım ortamı kurulur.

Ardından grup üyelerine müsabakanın galibinin son saniyelerdeki hücumda belli olduğu (Türkiye-ABD Erkek Basketbol maçı, Golden State Warriors- Cleveland Cavaliers NBA Final Serisi 7. maçı gibi) karşılaşmalardan kesitler izlettirilir.

Kesitler izlendikten sonra grup üyelerine sahada yer alan sporcularda neler gözlemledikleri ve kendilerinin de böyle reaksiyonlar gösterip göstermedikleri sorulur.

Paylaşım ortamı sağlandıktan sonra müsabaka esnasındaki kritik anlarda kendilerinin neler yaptığı sorulur.

Daha sonra grup üyelerine duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi verilir. Son olarak gönüllü bir üye tarafından oturumun özeti yapılır ve oturum sonlandırılır.

5. OTURUM

Amaçlar:

1. Kaygı/müsabaka kaygısı ile ilgili bilgi sahibi olma.
2. Kaygı ile başarı arasındaki ilişkinin farkında olma.

Davranışlar:

1. Verilen bir kavramın tanımını söyleme.
2. Verilen bir kavramın tanımını tartışma.
3. Müsabaka kaygısı hakkında görüşlerini bildirme.
4. Sporda kaygı ve başarı arasındaki ilişkiyi kurma.

Süreç:

Önceki oturumun özeti gönüllü bir üye tarafından yapıldıktan sonra iki oturum arası geçen sürede grup üyelerinin yaşantıları hakkında paylaşım ortamı kurulur.

Ardından grup üyelerine "Kaygı nedir?" sorusu sorulacak ve grup üyelerinin bu kavramı tanımlamaları ve paylaşımda bulunmaları istenir. Grup üyeleri tarafından yapılan tanımlamalardan yola çıkılarak ortak bir kaygı tanımı son olarak da grup lideri tarafından yapılır.

Ardından grup lideri kaygının bilişsel ve somatik boyutları hakkında bilgi verir.

Tanımlama yapıldıktan sonra grup üyelerinin kendilerini kaygılı hissettikleri durumlara örnek vermeleri istenir.

Verilen örnekler hakkında geri bildirimlerde bulunulduktan sonra sporda kaygı ve başarı arasındaki ilişki üzerine bilgilendirme yapılacak ve grup üyelerinin kendi yaşantılarında bu ilişkinin durumu üzerinde durulur.

Son olarak gönüllü bir üye tarafından oturumun özeti yapılır ve oturum sonlandırılır.

6. OTURUM

Amaçlar:

1. Kaygı/müşabaka kaygısının sebepleri hakkında bilinçlenme.
2. Kaygı sebeplerinden hangilerinin kendilerinde var olduğunun farkına varma.

Davranışlar:

1. Kaygıya sebep olan durumları söyleme.
2. Kendilerinin kaygılanma sebeplerini dile getirme.

Süreç:

Önceki oturumun özeti gönüllü bir üye tarafından yapıldıktan sonra iki oturum arası geçen sürede grup üyelerinin yaşantıları hakkında paylaşım ortamı kurulur.

Grup üyelerine kendilerini kaygılı hissettiklerinde kaygılarına sebep olan durumları sorulur ve söz almak isteyen grup üyeleri sırayla soruya cevap vererek bir paylaşım ortamı oluşturulur.

Ardından grup üyelerine 'Kaygının kaç tane sebebi olabilir?' sorusu sorulur ve paylaşım ortamının devamlılığı sağlanır.

Son olarak grup üyelerine kaygının çok sayıda sebebi olabileceği ve herkesi kaygılandıran farklı durumlar olabileceği üzerinde durulur ve oturumun özeti gönüllü bir üye tarafından yapılır ve oturum sonlandırılır.

7. OTURUM

Amaçlar:

1. Güç kaynağını kavramı hakkında bilgi sahibi olma.
2. Güç kaynaklarının farkına varılmasına yardımcı olma.

Davranışlar:

1. Güç kaynağı kavramının ne olduğunu söyler.
2. Güç kaynaklarını tanımlar.
3. Güç kaynakları arasından kendisi için daha önemli olan güç kaynaklarını seçer.

Süreç:

Gönüllü bir grup üyesi tarafından önceki oturumun özeti yapılır ve önceki oturumdan bu yana geçen sürede yaşananlar hakkında paylaşım ortamı kurulur.

Grup lideri tarafından grup üyelerine güç kaynağı kavramı hakkında bilgi verilir.

Ardından grup üyelerine güç kaynaklarını belirlemeye yönelik hazırlanmış 'Form-1' dağıtılır ve gerekli boşlukların nasıl doldurulacağı hakkında bilgi verilir. Ardından grup üyelerine 'Bir problemle karşılaştığınızda veya sıkıntı yaşadığınız bir durumdaki güç kaynaklarınız nelerdir?' sorusu sorulacak ve grup üyelerinin doldurması istenir.

Grup üyelerinin verdikleri cevaplar hakkında paylaşım yapılır ve ardından grup üyelerinden 2 adet güç kaynağını silmeleri istenir. Belirtilen sayıdan az güç kaynağı yazan üyelerden ise güç kaynağı silmeleri istenmez.

Silindikten sonra çıkarılan güç kaynaklarının neden çıkarıldığı üzerine konuşulur ve grup üyelerinden 2 adet güç kaynağının daha çıkarılması istenir. Önceki aşamada olduğu gibi belirtilen sayıdan az güç kaynağı yazan grup üyelerinden güç kaynağı silmeleri istenmez.

2. aşamada çıkarılan güç kaynakları hakkında konuşulur. Grup üyelerine kalan en temeldeki 3 güç kaynağı hakkındaki düşünceleri istenir. Bu güç kaynaklarının grup üyelerini nasıl etkilediği, bu güç kaynaklarından nasıl faydalandıkları üzerinde durulur.

Oturumun özeti gönüllü bir grup üyesi tarafından yapıldıktan sonra oturum sonlandırılır.

FORM 1. 7. OTURUMA AİT GÜÇ KAYNAKLARI FORMU

--

--	--	--	--	--	--	--

8. OTURUM

Amaçlar:

1. Kaygıyla baş etme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olma.
2. Farklı kaygıyla baş etme yöntemleri arasında kendisine uygun olanları seçme.

Davranışlar:

1. Kaygıyla baş etme yöntemlerini bilir.
2. Kendisine uygun kaygıyla baş etme yöntemini seçer.

Süreç:

Önceki oturumun özeti gönüllü bir grup üyesine yaptırılır ve önceki oturumdan bu yana geçen sürede yaşananlar hakkında paylaşım ortamı kurulur.

Grup üyelerine önceki oturumlarda bahsedilen kaygı ile ilgili neler hatırladıkları sorulur.

Grup üyelerine kaygı yaşadıkları zaman kaygı durumunu gidermek için neler yaptıkları sorulur ve paylaşımda bulunmak isteyen üyeler dinlenir.

Ardından grup üyelerine nefes egzersizleri, gevşeme tekniği gibi kaygıyla baş etme yöntemleri hakkında bilgi verilir.

Grup üyelerine sunulan bilgilerin ardından grup üyelerinden tüm grup rehberliği programı boyunca edindikleri bilgiler ışığında gerçekçi ve akılcı bir kaygıyla baş etme yöntemi seçmeleri ve anlatmaları istenir. Son olarak gönüllü bir üye tarafından oturumun özeti yapılır ve oturum sonlandırılır.

9. OTURUM

Amaçlar:

1. Oturumların değerlendirilmesinin yapılması
2. Grup üyelerinin süreç hakkındaki düşüncelerini dile getirmesi

Süreç:

Grup üyelerinden ilk oturumdan bu yana yapılan çalışmaların hatırlandığı kadarıyla söylenmesi istenir.

Grup üyelerine grup rehberliği programı süreci hakkındaki düşünceleri, yaşantıları, grup rehberliği programından neler kazandıkları sorulur.

Ardından grup lideri tarafından grup rehberliği programının genel olarak özeti yapılır, tüm grup üyelerine katılımlarından dolayı teşekkür edilir ve oturum sonlandırılır.

EK F: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü Tez Etik Anket İzin İstek Yazısı



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-044-2100001998
Konu: Vedat TİRYAKİ'ye Ait Tez Anket
İzni Hakkında

15.03.2021

DAĞITIM YERLERİNE

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında 201810069 numaralı **Vedat TİRYAKİ** isimli öğrencimizin **“Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programının Basketbolcuların Kaygı Düzeyine Etkisi”** konulu tez çalışması Üniversitemiz Fen-Edebiyat Fakültesi öğretim üyesi **Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER** danışmanlığında yürütülmektedir. Adı geçen öğrenci tez çalışması kapsamında **Adana İli Çukurova Doğu Spor Kulübünde halen yer alan sporcuları** kapsamak üzere kopyası Ek’lerde sunulan anket uygulamasını yapmayı planlamaktadır. Üniversitemiz Etik Kurulunda yer alan üyelerin kurumsal mail adreslerinden onaylar online olarak alınmış olup, gerekli iznin verilmesini bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Ünal AY
Rektör

Ek : 3 sayfa tez etik kurul izin formu, 2 sayfa Form, ölçekler, 8 sayfa tez etik kurul izin onay e-postaları, 1 sayfa ölçek kullanım izni.

Dağıtım:
Gereği:
Adana Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne
Çukurova Doğu Spor Kulübüne/ADANA

Bilgi:
Adana Valiliğine

EK G: Adana Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Tez Anket İzni

T.C.
ADANA VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Sayı : E-90756638-929-2862095

19.07.2022

Konu : Vedat TİRYAKİ Hk.

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sosyal Bilimler Enstitüsü)

İlgi : Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünün 15.03.2021 tarihli ve E.2100001998 sayılı yazısı.

İlgi yazıya istinaden; Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında 201810069 numaralı yüksek lisans öğrencisi Vedat TİRYAKİ, Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER danışmanlığında yürüttüğü "Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programının Basketbolcuların Kaygı Düzeyine Etkisi" konulu tez çalışmasına yönelik olarak, 16.03.2021 ile 01.08.2021 tarihleri arasında Çukurova Doğu Spor Kulübü sporcularına Spor Kaygı Ölçeği-2, Görüşme Formu ve Kaygıya Yönelik Yapılandırılmış Grup Rehberliği Programı kapsamında yapılan anket uygulamasına dair çalışma yapılmış olup; konu ile ilgili yazı yazımız ekinde sunulmuştur.

Bilgilerinize arz ederim.

Caner TAYMIŞ
Vali a.
İl Müdürü V.

Ek: Çukurova Doğu Spor Kulübü yazısı.