T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

PROFESYONEL FUTBOLCULARA UYGULANAN PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN PROGRAMI UYGULAMASININ İÇSEL KONUŞMA ve ZİHİNSEL DAYANIKLILIK BECERİLERİNE ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

SELMAN ORHAN

DANIŞMAN

Prof. Dr. MELİH NURİ SALMAN

AKSARAY 2023

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

PROFESYONEL FUTBOLCULARA UYGULANAN PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN PROGRAMI UYGULAMASININ İÇSEL KONUŞMA ve ZİHİNSEL DAYANIKLILIK BECERİLERİNE ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

SELMAN ORHAN

DANIŞMAN

Prof. Dr. MELİH NURİ SALMAN

AKSARAY 2023

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24 (yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : SELMAN

Soyadı : ORHAN

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Profesyonel Futbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulamasının İçsel Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Becerilerine Etkisi

İngilizce Adı: The Effect Of Psychologıcal Skill Training Program For Professional Football Players On Self-Talk And Mental Toughness

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Selman ORHAN

İmza

T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

JÜRİ ONAY SAYFASI

Selman ORHAN tarafından hazırlanan "**Profesyonel Futbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulamasının İçsel Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Becerilerine Etkisi**" başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi **Beden Eğitimi ve Spor** Anabilim Dalı'nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

İMZA

Danışman: Prof. Dr. Melih Nuri SALMAN
Beden Eğitimi ve Spor/ Aksaray Üniversitesi .....

Üye: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ
Beden Eğitimi ve Spor/ Aksaray Üniversitesi .....

Üye: Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık / Aksaray Üniversitesi .....

Üye: Prof. Dr. Turhan TOROS
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı / Mersin Üniversitesi .....

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Ali Burak TOY
Antrenörlük Eğitimi Bölümü/Ardahan Üniversitesi .....

Tez Savunma Tarihi: 06/ 02/2023

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ……..tarih ve…… sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

İmza

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında öncelikle DANIŞMANIM Prof. Dr. Melih Nuri SALMAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Doktora eğitimim süresince desteğini ve yardımını esirgemeyen hocalarım sayın Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ, Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL, Prof. Dr. Turhan TOROS, Öğretim Üyesi Ali Burak TOY, Doç. Dr. Mustafa SAVCI ve bugünlere gelmemde en büyük emeğe ve role sahip, maddi ve manevi hiçbir destekten kaçınmayan annem Ayten ORHAN ve babam Mustafa ORHAN'a teşekkürlerimi sunarım. Tez sürecinde Ali Rıza ATICI'ya destekleri için teşekkür ederim.

DANIŞMANIM Prof. Dr. Melih Nuri SALMAN'ın doktora sürecinde bana aşıladığı içsel motivasyon ve bilimsel öğrenme aşkı için minnettarım. Çünkü bana göre danışman ödev verip, ödevi kontrol eden değildir ve asla olmamalıdır. Ödevle ders verilir ama ne bilim ne bilim adamı olunur. Danışman yönetici değil LİDER olmalıdır. Prof. Dr. Melih Nuri SALMAN'a tekrardan en içten teşekkür ve saygılarımla…

Selman ORHAN

Aksaray 2023

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

PROFESYONEL FUTBOLCULARA UYGULANAN PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN PROGRAMI UYGULAMASININ İÇSEL KONUŞMA ve ZİHİNSEL DAYANIKLILIK BECERİLERİNE ETKİSİ

(Doktora Tezi)

Selman ORHAN, Aksaray 2023

ÖZET

Sportif performansın psikolojik boyutunda içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerileri önemli olup performansı etkileyebilmektedir. Bu önem dahilinde yapılan araştırmanın amacı; hedef belirleme, diyafram nefes egzersizi, imgeleme, denetim odağı, motivasyon, sportif güven, zihinsel dayanıklılık ve içsel konuşma teknikleri kullanılarak planlanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel futbolcuların içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisini incelemektir.

Araştırmanın katılımcıları TFF 2020-2021 sezonu 2. Lig'de bulunan Elazığspor ve Amedspor profesyonel erkek futbol oyuncuları oluşturmuştur. Araştırmaya uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 31 oyuncu katılmış ve oyuncuların 15'i deney ($\overline{X}$yaş=23.60±6.80) 16'si ise kontrol grubu ($\overline{X}$yaş=26.37±5.84) olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların içsel konuşma düzeylerini ölçmek amacıyla ''Kendinle Konuşma Anketi'' ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla ise ''Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'' kullanılmıştır. Ayrıca deney grubundan 9 katılımcı ile Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu aracılığıyla bireysel görüşme yapılmıştır. Verilerin

analizinde nicel yöntemde non-parametrik testler, nitel yöntemde ise içerik analizi uygulanmıştır.

Araştırmanın nicel bulgularında deney grubundaki futbolcuların istatiksel olarak içsel konuşma sıra ortalama puanlarının arttığı saptanmıştır. Zihinsel dayanıklılık becerilerinde ise istatiksel anlamlılık saptanmamıştır. Nitel bulgularda ‘’Anlam, Uygulamalar, Katkılar ve Öneriler’’ temalarıyla ilgili kodlar saptanmıştır. Ayrıca nitel bulgularda deney grubunda futbolcuların hem içsel konuşma hem de zihinsel dayanıklılık becerilerinin geliştiğine dair kodlar da saptanmıştır. Araştırma sonucunda; PBA’nın profesyonel futbolcuların içsel konuşma düzeylerini artırdığı, zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ise etkisinin olmadığı saptanmıştır.

Bilim Kodu **:** 130105

Anahtar Kelimeler: Psikolojik beceri antrenman programı, içsel konuşma, zihinsel dayanıklılık, profesyonel futbolcu

Sayfa Sayısı **:** 139 sayfa

Danışman **:** Prof. Dr. MELİH NURİ SALMAN

AKSARAY UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCE

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT

THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL SKILL TRAINING PROGRAM FOR PROFESSİONAL FOOTBALL PLAYERS ON SELF-TALK AND MENTAL TOUGHNESS

(Ph.D)

Selman ORHAN, Aksaray 2023

ABSTRACT

In the psychological aspect of sports performance, self-talk and mental toughness are significant factors being able to affecting players' performance. The aim of this study is to examine the effectiveness of the implementation of an 8-week psychological skill training (PST) program, which is planned using goal setting, diaphragm breathing exercises, imagery, locus of control, motivation, sportive confidence, mental toughness, and self-talk techniques, on the self-talk and mental toughness of professional football players.

The participants of the study consisted of professional male football players of Elazigspor and Amedspor, which took part in the 2nd League in the TFF (Turkish Football Federation Second League) 2020-2021 season. Thirty-one male football players selected via the convenience sampling method, 15 athletes for the experimental group ($\bar{x}$age=23.60±6.80) and 16 athletes for the control group ($\bar{x}$age =26.37±5.84), participated in this study. "Self-Talk Questionnaire" was used to measure the self-talk of the athletes participating in the study and " Sport Mental Toughness Questionnaire " was used to determine the level of their mental toughness. In addition, individual interviews were conducted with 9 participants from

the experimental group through the Semi-Structured Interview Form. In the analysis of the data, non-parametric tests were applied in the quantitative method and content analysis was applied in the qualitative method. In the quantitative findings of the study, it was found that the mean rank scores of the self-talk of the football players in the experimental group increased statistically. No statistical significance was found in mental toughness. In the qualitative findings, codes related to the themes of "Meaning, Practices, Contributions, and Suggestions" were identified. In addition, in the qualitative findings, some codes were determined that both the self-talk and mental toughness skills of the football players in the experimental group developed. As a result of the research, it was determined that PST increased the levels of the self-talk of professional football players, but had no effect on mental toughness.

Science Code : 130105

Key Words : Psychological skills training program, self-talk, mental toughness, professional football player

Page Number : 139

Supervisor : Prof. Dr. MELİH NURİ SALMAN

İÇİNDEKİLER

Sayfa

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI ii
JÜRİ ONAY SAYFASI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZET v
ABSTRACT vii
İÇİNDEKİLER ix
TABLOLAR LİSTESİ xi
ŞEKİLLER ve RESİMLER LİSTESİ xii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ xiii
BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE 1
1. 1. Giriş 1
1.1.1. Problem Cümlesi 2
1.1.2. Araştırmanın Amacı 3
1.1.3. Araştırmanın Önemi 4
1.1.4. Araştırmanın Varsayımları 5
1.1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 5
1.1.6. Tanımlar 5
BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI 7
2.1. İçsel Konuşma 7
2.1.1. İçsel Konuşma ile İlgili Araştırmalar 11
2.2. Zihinsel Dayanıklılık 13
2.2.1. Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar 17
2.3. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı Nedir? 18
2.4. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanının Önem ve Amacı 22

2.5. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanının Planlanması 23
2.6. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar 29
BÖLÜM III: YÖNTEM 33
3.1. Araştırma Modeli 33
3.2. Araştırma Grubu 35
3.3. Veri Toplama Araçları 35
3.4. Verilerin Toplanma Yöntemi 38
3.4.1. Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulaması 38
3.4.2. Araştırma Sürecinde Yaşanan Gelişmeler 47
3.5. Verilerin Analizi 53
3.5.1. Nicel Verilerin Analizi 53
3.5.2. Nitel Verilerin Analizi 54
BÖLÜM IV: BULGULAR 56
4.1. Nicel Yöntem Bulguları 57
4.1.1. İçsel konuşmaya ilişkin nicel bulgular 57
4.1.2. Zihinsel dayanıklılığa ilişkin nicel bulgular 60
4.2. Nitel Yöntem Bulguları 63
4.2.1. Nitel Bulgular 65
BÖLÜM V: TARTIŞMA 74
5.1. Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulamasının Futbolcuların İçsel Konuşma Becerilerine Etkisi 74
5.2. Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulamasının Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Becerilerine Etkisi 89
BÖLÜM VI: SONUÇ ve ÖNERİLER 97
6.1. Araştırmaya yönelik öneriler 99
6.2. Uygulamaya yönelik öneriler 99
KAYNAKLAR 101
EKLER 128
TEZ DEĞERLENDİRME FORMU 139

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. İçsel Konuşma Örnekleri 8

Tablo 2. Sekiz Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulaması 39

Tablo 3. Normallik Testleri 54

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler 56

Tablo 5. Deney ve kontrol gruplarına ait içsel konuşma ve zihinsel dayanklılığa ilişkin tanımlayıcı istatistikler 57

Tablo 6. Deney Grubuna Ait İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev ile Bilişsel İşlev Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi 58

Tablo 7. Kontrol Grubuna Ait İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev ile Bilişsel İşlev Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi 58

Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarına Ait İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev ve Bilişsel İşlev Alt Boyutlarına İlişkin Ön Test Puanlarına Yönelik Mann Whitney U Testi 59

Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarına Ait İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev ve Bilişsel İşlev Alt Boyutlarına İlişkin Son Test Puanlarına Yönelik Mann Whitney U Testi 59

Tablo 10. Deney Grubuna Ait Zihinsel Dayanıklılık Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Boyutları ile Zihinsel Dayanıklılık Toplama İlişkin Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Wilcoxon Testi 60

Tablo 11. Kontrol Grubuna Ait Zihinsel Zihinsel Dayanıklılık Güven, Devamlılık, Kontrol Alt Boyutları ile Zihinsel Dayanıklılık Toplama İlişkin Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Wilcoxon Testi 61

Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Zihinsel Dayanıklılık Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Boyutları ile Zihinsel Dayanıklılık Toplama İlişkin Ön Test Puanlarına Yönelik Mann Whitney U Testi 62

Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Zihinsel Dayanıklılık Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Boyutları ile Zihinsel Dayanıklılık Toplama İlişkin Son Test Puanlarına Yönelik Mann Whitney U Testi 63

Tablo 14. Nitel Görüşmelere Katılan Futbolculara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler 64

Tablo 15. Nitel Bulgulara İlişkin Temalar ve Kodlar 65

ŞEKİLLER ve RESİMLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1) Araştırma Modeli.....33
Şekil 2) Nicel Araştırma Deseni 34
Resim 1) Psikolojik beceri antrenman programı uygulamasına ilişkin resim 46

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

KKA :Kendinle Konuşma Anketi

MAC :Mindfulness-Acceptance-Commitment

REBT :Rational-Emotive Behavior Therapy

PBA :Psikolojik Beceri Antrenmanı

SPD :Spor Psikolojisi Danışmanları

SZDE :Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Ss :Standart Sapma

$\overline{X}$:Aritmetik Ortalama

BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. 1. Giriş

Günümüzde bilimin katkısıyla farklı alanlardaki gelişmeler spor dünyasına da yansımıştır. Elit performansa ulaşmak ve bu performansı korumak amacıyla her geçen gün daha fazla yeni teknik ve taktik vb. uygulamalar geliştirilmektedir. Bu açıdan profesyonel sporda elit performans gösterebilmek için fiziksel, teknik ve taktik kadar psikolojik boyutta önemlidir (Ercan, 2013). Çünkü Bompa (2011)'ya göre "sportif performans kondisyon, beceri, fiziksel özellik ve psikolojik (davranışsal) boyutlarından oluşmaktadır. Bu dört boyut, arzulanan son performansı belirler" tanımından hareketle, psikolojik boyutta ise sportif başarıyı etkileyebilecek kişilik özelliklerinden sporcunun psikolojik yapısını belirleyen zihinsel, duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlere kadar pek çok özellikten bahsedilmektedir (Tokdemir, 2011). Psikolojik boyuttaki beceriler ise stres yönetimi, zihinsel dayanıklılık, hedef belirleme, içsel konuşma, dikkat, konsantrasyon, gevşeme, hedef yönelimi, özgüven, imgeleme ve motivasyon gibi konuları içermektedir (Ercan, 2013). Psikolojik faktörlerle ilgili bir başka kavramda zihinsel antrenmandır. Zihinsel antrenman sporcuların performansına etki eden psikolojik faktörlerin kontrol altına alınması ve üst düzey performans sergilemek için performansın uygun seviyelerde tutulması amacıyla gerekli olan zihinsel tekniklerin uygulanması olarak tanımlanabilir (Urfa, 2017). Psikolojik becerilerin uygun tekniklerle planlı ve programlı eylem, antrenman, aktivite ve egzersiz ile geliştirilmesi ise psikolojik beceri antrenmanlarının konusu olmaktadır (Konter, 1998).

Eklund ve Tenenbaum (2014)'a göre psikolojik beceri antrenmanı (PBA) sporcuların psikolojik becerilerini geliştirerek performanslarını artırmalarını sağlayan eğitimler olup psikolojik beceri antrenmanının amacı ise bireylere yüksek performans sağlama ve yeteneklerini etkili bir biçimde kullanmaları için gerekli olan becerilerini geliştirmede yardımcı olmaktır (Gardner ve Moore, 2004). Çünkü Akandere, Aktaş ve Er (2018)'e göre özellikle büyük müsabaka olarak tanımlanan, üstün fizik kondisyon ve mükemmel tekniğe sahip en iyi sporcular arasında yapılan müsabakalar aslında "psikolojik" müsabakalardır. Bu

psikolojiyi bilen, uygulayabilen ve zorlukların üstesinden gelen sporcu ile antrenörler başarılı olabilmektedir (Şahin ve Mehmet, 2018). Çünkü bireysel ya da takım sporlarında, sporu ya da sporcuyu farklı kılan unsurlardan biride sporcuların zihinsel işleyişleridir (Kulak, 2020).

İlgili literatüre bakıldığında; zihinsel hazırlık ve zihinsel beceri gelişiminin performans gelişimine yardımcı olabileceği saptanmıştır (Martin, 2012). Ayrıca Thelwell, Greenlees ve Weston (2006)'un futbolcularda, imgeleme, içsel konuşma ve gevşeme egzersizleri kullanarak yaptığı PBA'da sporcuların performansında artış gözlemiştir. Üniversitelerarası voleybol takımında oynayan 11 sporcuya sezon öncesi zihinsel beceri programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, zihinsel beceri eğitim programı uygulanmasının sporcu performansı üzerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır (Shoenfelt ve Griffith, 2008). Miçooğulları (2016)'nın araştırma sonucunda ise genel olarak, PBA programının sporcuların takım uyumunu, özgüvenini, kaygısını ve psikolojik iyi oluş seviyelerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır.

PBA ile ilgili literatür araştırmalarının sonuçları, özellikle yurt içi alan yazında psikolojik beceri antrenmanı ile ilgili yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması (Afacan, Yazıcılar, Çobanoğlu ve Hasırcı, 2020), zihinsel dayanıklılık becerisiyle ilgili az sayıda deneysel PBA'nın olmasından hareketle bu çalışmada hedef belirleme, diyafram nefes egzersizi, imgeleme, denetim odağı, motivasyon, sportif güven, zihinsel dayanıklılık ve içsel konuşma teknikleri kullanılarak yapılan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasıyla profesyonel erkek futbolcuların, içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Literatür bilgileri ışığında bu çalışmanın PBA konusunda literatürde uygulamalı spor psikolojisi araştırmalarına yol gösterici ve katkı sağlayıcı bir etkisi olabileceği düşünülmüştür.

1.1.1. Problem Cümlesi

Profesyonel spor, sadece fiziksel boyutta yapılan bir etkinlik olmayıp kazanma kaybetme ekseninde birçok faktörün etkileşimde olduğu karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu yapıya etki eden faktörlerden biri de psikolojik boyuttur. Örneğin, Konter (1998), Özerkan (2004) ile Bayraktar ve Kurtoğlu (2004) sporda başarılı bir performans sergilemede; fiziksel, taktik ve teknik çalışmalar yanında zihinsel ve psikolojik (duygusal) bakımından da güçlü ve sağlam olmanın gerekliliğini vurgulamıştır.

Erhan vd. (2015)'ye göre gelişen performansı en üst seviyeye çıkaran ve motivasyonu sağlayan unsurların birleşim noktasından biri de psikolojik becerilerin edinilmesi ve bunların etkin kullanılmasıdır. Çünkü Beşler (2020)'e göre günümüzde antrenman bilimi artık herkesin ulaşabildiği belli bir seviyeye gelmiş olup elit düzeyde takımlar arasında fiziksel anlamda fazla farklar olmadığı görülmektedir. Bu farkların olmadığı noktada psikolojik faktörlerin farkı belirleyebildiğini unutmamak gerekir. Bu bağlamda futbol takımlarının bedenen olduğu gibi zihnen de güçlü olmaları günümüz rekabet ortamı için şarttır.

Haliyle oyuncunun psikolojik yapısında ki içsel (kendinle) konuşma ve zihinsel dayanıklılık gibi beceriler oldukça önem arz etmektedir. Bu bakımdan, araştırmanın temel problem cümlesi: psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel futbolcuların, içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisinin araştırılmasıdır.

Bu bağlamda yapılan araştırmada iki problem araştırılmıştır.

1) 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel erkek futbolcuların içsel konuşma düzeylerine etkisi var mıdır?
2) 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel erkek futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine etkisi var mıdır?

1.1.2. Araştırmanın Amacı

Psikolojik faktörler günümüzde bireylerin sağlıklı, üretken ve performans bakımından verimliliğini etkileyen faktörler arasında bulunmaktadır. İnsan biyopsikososyal bir varlık olup performans sergilerken de doğal olarak psikolojik faktörlerden etkilenebilmektedir. Profesyonel spor gibi rekabetin ve maddiyatın ön plana çıktığı bir ortamda psikolojik faktörler daha da önemli hale gelebilmektedir. Haliyle profesyonel futbolda başarı için elit performans sergileyebilmek ve bunun sürekliliğini sağlamak futbolcular için bir zorunluluk hali olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporda başarılı olmak ve fiziksel, teknik, taktik alanları geliştirmek için fiziksel olarak çok sık ve düzenli antrenmanlar yapılsa da bu alanları tamamlayacak ve destekleyecek diğer boyut psikolojik beceri antrenmanlarıdır. Psikolojik faktörler fiziksel, teknik ve taktik faktörler arasında bulunarak sportif performansı tamamlayan önemli bir öğedir. Bu psikolojik faktörlerden sporcunun içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerileri daha ön planda olması nedeniyle bu araştırmanın amacı; hedef belirleme, diyafram nefes egzersizi, imgeleme, denetim odağı, motivasyon, sportif güven,

zihinsel dayanıklılık ve içsel konuşma teknikleri kullanılarak planlanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel erkek futbolcuların içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisini incelemek olarak belirlenmiştir.

1.1.3. Araştırmanın Önemi

Psikolojik hazırlıkta zihinsel antrenman, ister amatör isterse profesyonel olsun tüm sporcularda önemlidir. Örneğin yurt dışında elit futbolculardan Ryan Giggs, Lionel Messi, David Silva, John Terry, Cristiano Ronaldo, Roy Keane, Gareth Bale, David Beckham gibi futbolcuların medya haberlerine göre meditasyon yapması dikkatlice değerlendirilmesi gereken bir konudur (https://yogamoha.com/famous-footballers-do-yoga-and-meditation/Erişim Tarihi: 07 Ocak 2023). Ülkemizde ise milli oyuncu ve teknik direktör Sergen Yalçın'ın bir röportajında özellikle gol pozisyonlarına maçtan önce nasıl hazırlandığına ilişkin olarak zihinsel antrenmanı vurgulaması oldukça önemlidir (https://www.instagram.com/tv/CTZ3YDFIN3Y/?utm_medium=share_sheet, Erişim Tarihi: 07 Ocak 2023). Psikolojik hazırlık ile ilgili olarak Beşler (2020)' e göre profesyonel futbol branşının yoğun maç temposu ve bu branşın üst düzey fiziksel ve zihinsel beceriler gerektirmesi göz önüne alındığında ünlü futbolcuların meditasyona ve zihinsel antrenmana yönelmesi zorunlu ve gerekli olarak görülebilmektedir.

Çünkü profesyonel futbolda seyirci, kulüp yönetimi, antrenör vb. baskıları nedeniyle futbolcular; zaman zaman zihinsel becerilerini etkili kullanamaya bilmektedir. Hatta bazen sporcular performansın psikolojik boyutunu tam olarak yönetemediği için fiziksel, teknik ve taktik alanındaki yeterlilikten de tam olarak fayda göremeye bilmektedir. Bu nedenle içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık sporun meslek olarak yapıldığı profesyonel futbolcular için önemlidir.

Tanımlara bakılacak olunursa içsel konuşma: Kişinin belli bir amaç doğrultusunda kendine hitaben kullandığı, sesli bir biçimde dile getirdiği veya zihninde canlandırdığı ses aracılığıyla, kendine ilettiği sözel ifadelerdir (Hocaoğlu, 2019). Middleton, Marsh, Martin, Richards ve Perry (2004)'e göre ise; zihinsel dayanıklılık, baskı ya da olumsuzluğa rağmen bir amaçla sarsılmaz bir azim ve inanç olarak tanımlanarak zihinsel dayanıklılık, bu dirence hitap eden ve birçok sporcu ve antrenör tarafından kullanılan bir kavramdır (Karageorghis ve Terry, 2015).

PBA ile ilgili literatür araştırmalarının sonuçları, özellikle yurt içi alanyazında profesyonel sporcularda psikolojik beceri antrenmanı ile ilgili yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması, içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerisiyle ilgili deneysel PBA'nın az sayıda olmasından hareketle bu çalışmanın uygulamalı spor psikolojisine katkıları nedeniyle önemli olduğu düşünülmüştür.

1.1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Deney ve kontrol grubunu oluşturan profesyonel erkek sporcuların ölçme araçlarını samimi şekilde doldurduğu varsayılmıştır.
- Deney ve kontrol grubunu oluşturan profesyonel erkek sporcuların gönüllü olarak araştırma süresi olan 8 hafta boyunca bu araştırmaya yeterli şekilde destek verdikleri varsayılmıştır.
- Çalışmada kontrol altına alınamayan değişken ya da değişkenlerin kontrol ve deney gruplarını benzer şekilde etkilediği varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma grubu Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) 2. Ligde bulunan Elazığspor ile Amedspor profesyonel futbol takımının erkek oyuncularıyla sınırlıdır.
- Araştırma süreci Türkiye Futbol Federasyonu 2020-2021 sezonunda 23/02/2021 ile 23/05/2021 tarihleri arasında sınırlandırılmıştır.
- Bu çalışma 8 hafta ile sınırlandırılmıştır.

1.1.6. Tanımlar

Psikolojik beceri antrenmanı: Danışmanın (Spor Psikoloğu) kullandığı psikolojik yöntemler yardımıyla danışan konumundaki spor insanının (sporcu) davranışlarının sistematik olarak iyileştirilmesi, düzeltilmesi ve geliştirilmesidir (Afacan vd., 2020).

İçsel Konuşma: Kişinin belli bir amaç doğrultusunda kendine hitaben kullandığı, sesli bir biçimde dile getirdiği veya zihninde canlandırdığı ses aracılığıyla, kendine ilettiği sözel ifadelerdir (Hocaoğlu, 2019).

Zihinsel Dayanıklılık: Genellikle sporcunun odaklanma yeteneği, baskıyla başa çıkabilme becerisi, şanssızlıkla yüzleştiğinde ısrar etme kararlılığı, hatalardan geri dönebilme yeteneği ve zihinsel sağlamlıkla ile ilgilidir (Crust ve Clough, 2011).

BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI

Araştırmanın bu bölümünde; içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılığa ilişkin konu ve kavramların detaylı bir şekilde açıklanmasına yer verilmiştir.

2.1. İçsel Konuşma

Psikolojik, sosyal ve fizyolojik bir yapıya sahip sporcuda sportif performansın icrasında fiziksel koşulların yanında zihinsel ve psikolojik yapılar bir bütünün parçaları olarak sporcuda önemli görev ve etkilere sahiptir.

Sporcularla yapılan çalışmalar incelendiğinde, antrenman veya özellikle müsabakalarda, psikolojik yapıda düşüncenin performans üzerindeki etkisini bilen veya bu etkinin farkında olan sporcuların daha başarılı olabildiği saptanmıştır. Sonuç itibariyle spor, sadece fiziksel bir uğraşı ve oyun değil, aynı zamanda zihinsel bir uğraşı ve zihinsel bir oyundur (Afacan vd., 2020). Bu zihinsel süreçlerde ise içsel konuşma önemlidir. Çünkü içsel konuşma ile ilgili olarak düşüncelerimizin hareketler üzerinde çok büyük bir etkisi vardır (Ekmekçi, 2019). Bu nedenle düşünceleri mümkün olduğu kadar kontrol etmek gerekir. Bu etkiye binaen, içsel konuşma şu şekilde tanımlanmıştır: kişinin belli bir amaç doğrultusunda kendine hitaben kullandığı, sesli bir biçimde dile getirdiği veya zihninde canlandırdığı ses aracılığıyla, kendine ilettiği sözel ifadelerdir (Hocaoğlu, 2019). Bayköse (2017)'ye göre ise içsel konuşma, insanların içten ya da dıştan kendilerine yönelik yaptıkları açıklamalar anlamına gelmektedir.

İçsel konuşmanın kuramsal yapısına bakıldığında; içsel konuşma, Lev Vygotsky'nin bilişsel gelişim kuramı (Crain, 2015), dikkat temelli yaklaşım (Nideffer, 1976) ve öz etkinlik kuramlarıyla (Bandura, 1977) açıklanmaktadır.

İçsel konuşma önemlidir. Çünkü Öztürk (2016)'e göre içsel konuşma, sporculara yardımcı olmaktadır. İçsel konuşma; sporcunun kendisini içsel veya dışsal olarak bir duruma hazırlamasına yardımcı olmakla kalmayıp, sporcunun aynı zamanda bilişsel olarak kendisini yönlendirmesi, desteklemesi, değişimleri değerlendirmesi ve kendisini düzenlemede yardımcı olan en önemli faktörlerden biridir. Walter, Nikoleizig ve Alfermann (2019)'a göre

içsel konuşma sporcuların düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkilemek için kullanılır. Bu nedenle içsel konuşma kontrolü de ayrıca önemlidir. İçsel konuşma kontrolü, kişinin başkalarıyla ilişkilerinde veya herhangi bir aktivite sürecinde kendisine yönelttiği olumlu ya da olumsuz ifadeleri ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde olumlama eğiliminde olduğunu belirten bir durumdur (Bayköse, 2017). İçsel konuşmada kontrolün yanında ayrıca farkındalıkta önemlidir. Hardy (2006)'e göre, içsel konuşmayı farkına vararak düzenlemek performansı artırabilir çünkü içsel konuşma sporcuların kendilerine temel becerileri ve stratejileri hatırlatmalarına ve dikkatlerini ve davranışlarını buna göre yönlendirmelerine yardımcı olabilmektedir.

Hardy (2006), içsel konuşma yapısının içsel (integral) ve dışsal (external) olabileceğini belirtmiştir. İçsel kendinle konuşma; diğer insanlar tarafından duyulmayan zihnin içindeki sesler olarak tanımlanmaktadır. Dışsal kendinle konuşma ise sporcunun kendisine yönelik olarak gerçekleştirdiği ifadelerin gözle ve kulakla gözlenebilir olmasıdır. Ayrıca Hardy (2006) içsel konuşmayı, içsel konuşmanın değeri (olumsuz- olumlu içsel konuşma), açıklık (açık-gizli), öz-yeterlilik, sıklık, fonksiyonellik, motivasyonellik boyutlarıyla da değerlendirmiştir.

Araştırmacılar içsel konuşmayı negatif ve pozitif içsel konuşma şeklinde iki ana boyuta da ayırmışlardır. Negatif içsel konuşma; olumsuz, eleştirel ve kaygı ifadeleriyle ilişkilendirilmişken, pozitif içsel konuşma ise övgü, onay ve cesaret içeren ifadeler şeklinde tanımlanmaktadır (Bayköse, 2017). Aşağıdaki Tabloda içsel konuşma örnekleri verilmiştir.

Tablo 1. İçsel Konuşma Örnekleri

Olumsuz içsel konuşmanın olumlu içsel konuşmaya çevrilmesi

Olumsuz İçsel Konuşma	Olumlu İçsel Konuşma
"Seni aptal nasıl böyle kolay bir vuruşu kaçırabildin."	"Herkes hata yapar sadece bir sonraki sayıya konsantre ol."
"Bu sakatlıktan hiçbir zaman geri dönemeyeceğim."	"İyileşmek zaman alır sadece hergün egzersiz yapmaya devam et."
"Beni çizgi kararıyla soğuttu, o top kesinlikle içerideydi."	"Bununla ilgili yapabileceğim birşey yok."
"Bununla ilgili yapabileceğim birşey yok."	"Sadece yavaşla, ritmini ve zamanlamanı koru."

(Ballıkaya, 2020;64).

İnsanoğlu var olduğu günden beri günlük hayatını idame ettirirken içsel konuşma durumundan da etkilenebilmiştir. Günlük kararlarımızda veya duygulanımımızın şekillenmesi sürecinde aslında kendimizle hep bir içsel konuşmayla etkileşim halinde olabilmekteyiz. Bu etkileşimde bazen veya çoğu zaman Ekmekçi (2019)'ye göre olumsuz düşünceler tamamen kafadan atılamayabilir ama ne zaman, neyi ve nasıl düşünüleceğini kontrol edebiliriz. O nedenle içsel konuşmanın negatif veya pozitif yönüne ilişkin farkındalık oldukça önemlidir. Sportif performans sürecinde Öztürk (2016)'e göre ise sporcular sıklıkla performanslarını arttırmak için davranışlarını ve bilişsel yapılarını düzenlemek zorundadır. Bu yapılar sporcuların kendilerine nasıl davrandığı ve ne söylediği arasındaki ilişki üzerine önemle durmaktadır. Etkili ve verimli içsel konuşmanın olmaması durumunda ise olumsuz içsel konuşma sporcuyu saldırganlık ve öfke gibi olumsuz davranışlara yönlendirebilmektedir (Güvendi ve Pehlivan, 2020). Bu açıdan ayrıca olumsuz içsel konuşma performansı düşüren bir faktörde olabilmektedir (Kulak, 2020). Çünkü olumsuz içsel konuşmanın uygunsuz, amaca zarar veren ve kaygı oluşturan özellikleri olabilmektedir (Ekmekçi, 2019). Olumsuz içsel konuşmanın ortaya çıkmasıyla ilgili olarak ise Gazimihal (2016)'a göre olumsuz içsel konuşma çoğu zaman stresli olaylara karşı istemsiz şekilde bir tepki olarak ortaya çıkabilmektedir. Fakat etkili bir performans için sporcularda olumlu içsel konuşmanın olması gerekmektedir. Çünkü olumlu içsel konuşmanın kolaylaştırıcı, harekete geçirici özelliğine binaen performansı arttırıcı bir etkisi vardır (Hardy, 2006). Ayrıca içsel konuşma olumlu içerikte yapılırsa müsabaka kaygı ve stresi de kontrol altına alınabilir (Ekmekçi, 2019).

Fakat literatürde her ne kadar olumlu içsel konuşmanın olumlu etkisinden bahsedilse de olumsuz içsel konuşmanın sportif performansı olumsuz etkilemediğine ilişkin araştırmalarda (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis ve Theodorakis, 2011; Tod, Hardy ve Oliver, 2011) vardır. Çünkü Tod vd. (2011)'ye göre sporcuların olumsuz içsel konuşmaları nasıl yorumladıkları ve olumsuz içsel konuşmalara nasıl anlam kattıkları önemlidir. Bu açıdan bazı sporcularda olumsuz ifadeler daha etkileyici ve fonksiyonel de olabilmektedir (Weinberg, 2018).

İçsel konuşma stratejileri ele alındığında; öğretici (ınstructional self-talk) içsel konuşma ve motivasyonel (motivational self-talk) içsel konuşma şeklinde de ikiye ayrılmaktadır (Öztürk, 2016). Motivasyonel içsel konuşma olumlu ruh hali, güven arttırıcı bir durum ve içsel bir

çaba şeklinde tanımlanmıştır. Öğretici içsel konuşma ise teknik bilgi, taktik seçenekleri ve odaklanma ile ilgili durumlara ilişkin içsel konuşmalardır (Zinsser, Bunker ve Williams, 2010). Eğitsel becerilere yönelik içsel konuşma yoğunlaşma temelli, teknik bilgi ve taktiksel unsurlarla ilişkili söylemde bulunurken, motivasyonel içsel konuşma, özgüven tesisi, irade gösterme ve duygu durumlarına ilişkin söylemlerde dile getirilmektedir (Kulak, 2020). Hatzigeorgiadis vd. (2011)'ye göre eğitici içsel konuşma, ince motorsal kas hareketleri için motivasyonel içsel konuşmadan daha etkilidir. Motivasyonel içsel konuşma ise Van Raalte, Morrey, Cornelius ve Brewer (2015)'e göre dayanıklılık gerektiren çalışmalarda ve müsabakalarda (maraton koşusu) kullanımının daha etkili olduğu saptanmıştır. Genel olarak bakıldığında araştırmalar, eğitici ve motivasyonel gibi farklı içsel konuşma türlerinin spor performansını artırmada etkili olabileceğini göstermiştir. İçsel konuşma tekniğini kullanmaya yönelik oluşumda iki farklı özellik bulunmaktadır. Birincisi, kendiliğinden veya otomatik olarak kendi kendine içsel konuşma olarak kabul edilir. Bu durum bilişsel davranışçı terapide otomatik düşünceler kavramıyla da açıklanabilir. Diğeri ise sporcuların içsel konuşmanın farkında olarak, planlı, bilinçli şekilde kullandıkları durumdur. Haliyle, planlı farkına varılarak yapılan olumlu içerikteki içsel konuşma daha etkili olabilir.

İçsel konuşmayı geliştirici tekniklerde bulunmaktadır. Ekmekçi (2019)'ye göre içsel konuşmadaki ilk adım içsel konuşmanın farkına varılarak kabul edilmesidir. Çünkü birçok kişi özellikle olumsuz duygu ve düşünceleri kabul etme konusunda pek de kendini analiz etmede başarılı değildir. Önemli olan ne zaman ve ne şekilde kendimizle konuştuğumuzdur. Performans ve içsel konuşma arasındaki ilişkinin anlaşılması önemlidir. Geçmişi hatırlama, kendini izleme ve negatif düşünceyi engelleme tekniğiyle içsel konuşma daha fonksiyonel hale getirilebilir (Ekmekçi, 2016).

Geçmişi hatırlama: Bir müsabakada en iyi ve en kötü anlara ilişkin içsel konuşmanın olumlu mu yoksa olumsuz yönde mi olduğuna ilişkin hatırlama önemlidir. Yazılarak ta kontrol edilir. İçsel konuşmada olumsuz düşüncelerin olumluya çevrilmesi (Tablo 1. Konuşma Örnekleri) önemlidir (Ekmekçi, 2016).

Kendini izleme: İçsel konuşmanın performans üzerinde oynadığı can alıcı rol hakkında farkındalık sağlayacaktır. Bu nedenle mümkün olduğu kadar kendimizi izleyerek beden dili ve davranışlarımızı gözlemlemeliyiz. Değişmesini istediğimiz her konuyu not alarak her müsabaka için ayrı bir hedef belirlenebilir (Ekmekçi, 2019).

Negatif düşünceyi engelleme: Müsabaka esnasında olumsuz bir düşüncenin içerisinde bulunulduğu zaman önceden belirlenen bir kelime veya hareket ile bu düşünce durdurula bilinir. Örneğin, kendine gel, toparlan, odaklan gibi kelimeler kullanılabilir. Davranışsal anlamda parmak şıklatmak, yumruk sıkmak, gözleri sıkıca yummak gibi hareketler de olabilir. Birden fazla denemeyle sporcuya en iyi gelen kelime, hareket bulunabilir (Ekmekçi, 2019).

Literatür bilgileri çerçevesinde olumsuz içsel konuşmalar; olumsuz duygulara (kızgınlık, korku) ve sonrasında doğal olaraktan düşünce ve davranışlara olumsuz bir şekilde yansıyarak sportif performansın başlanması ve sürdürülmesinde engel olabilir. Antrenman öncesi, sırası veya sonrasında özelliklede müsabakalarda fiziksel (yağış, nem...), sosyal (seyirciler, rakip…) ve psikolojik (aşırı gerginlik, aşırı motivasyon…) unsurların sporcuda nasıl bir içsel konuşma oluşturduğunun bilinmesi önemlidir. Bu farkındalığı yüksek olan sporcuların içsel konuşma tekniğinden daha fazla fayda göreceği de kesindir. Çünkü içsel konuşmada dahil psikolojik tekniklerin kullanımında sporcunun zihinsel, psikolojik, sosyal özellikleri bu tekniklerin etkili ve verimli kullanımını etkilemektedir.

2.1.1. İçsel Konuşma ile İlgili Araştırmalar

Uluslararası anlamda sporcuların performanslarını ve öğrenme kapasitelerini artırmak amacıyla üzerinde durulan içsel konuşma, ülkemizde de özellikle son yıllarda araştırmacıların ilgi odağı olmaya başlamıştır (Nergiz, Bayköse ve Yıldız, 2015). Yapılan çalışmalara bakıldığında:

Abdol, Hardy, Riyahi ve Farsi (2018)'nin yaptığı deneysel araştırmada profesyonel basketbolcuların kullandıkları motivasyonel ve eğitici içsel konuşmanın hareket esnekliği ve serbest atış performansı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, eğitici içsel konuşmanın hareket esnekliği ve serbest atış performansı üzerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Yine basketbolcularla yapılan bir araştırmada içsel konuşma tekniğinin sporcuların dripling ve pas becerileri düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir (Perkos, Theodorakis ve Chroni, 2002). Öztürk (2016)'ün araştırmasında, içsel konuşma tekniğinin temel beceri uygulamaları ile performansa etkisi araştırılmıştır. Tenis ve basketbol branşında yapılan temel beceri etkinliklerinin ön test ve son test değerlendirmelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın içsel konuşma (self-talk) tekniğinden

kaynaklandığı saptanmış ve bu tekniğinin sporcuların performansını pozitif olarak etkilediği belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar çerçevesinde içsel konuşmanın esneklik, dripling, serbest atış ve temel beceri uygulamaları üzerinde olumlu katkısının olduğu söylenebilir.

Walter vd. (2019)'nin 8 haftalık çalışmasında içsel konuşma tekniğinin genç elit sporcuların psikolojik ve performans üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan çalışmada deney grubu haftada bir içsel konuşma eğitimi alırken kontrol grubuna ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonucunda; deney grubunda, kontrol grubuna göre somatik durum kaygısında düşme ve daha yüksek özgüven, öz yeterlik ve performans başarısı saptanmıştır. Dali ve Parnabas (2018)'ın araştırmasında içsel konuşmanın, anksiyete düzeyi ve serbest atış performansı üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda eğitici ve motivasyonel içsel konuşma stratejisinin sporcuların durumluk kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğu saptanmıştır. Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios ve Theodorakis (2008)'in çalışmasında, içsel konuşmanın, deney grubunun öz yeterlik ve performansını anlamlı düzeyde arttırdığı ve kontrol grubun da ise öz yeterlik ve performansta anlamlı bir değişiklik oluşturmadığı saptanmıştır. Kim, Kang ve Park (2021) araştırmasında okçuluk branşıyla ilgilenen sporcular da PBA'nın etkinliği araştırılmıştır. Sonuç olarak PBA müdahalelerinin bu sporcular üzerinde küçük etki büyüklüğüne sahip olduğu saptanmıştır. Tod, Hardy ve Oliver (2011)'in araştırmasında içsel konuşma ve performans arasındaki ilişkiyi inceleyen toplam 47 çalışma analiz edilmiştir. Sonuçta performans için olumlu, eğitici ve motivasyonel içsel konuşmanın yararlı etkileri olduğu saptanmıştır. Latinjak, Masó, Calmeiro ve Hatzigeorgiadis (2020)'in çalışmasında hedefe yönelik içsel konuşmanın değerlendirme, karar verme, uyarılma ve güven gibi bilişsel ve duygusal tepkileri kontrol etmek ve düzenlemek için kullanılabileceği tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarla ilgili literatür dikkate alındığında içsel konuşmanın; somatik kaygı, özgüven, öz yeterlik, anksiyete gibi sporcunun psikolojik yapısı üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu gözlenmiştir.

İçsel konuşma ile zihinsel dayanıklılık ilişkisi de araştırılmıştır. Akman (2019)'ın araştırmasında bilişsel içsel konuşma ile zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu arasında olumsuz; motivasyonel içsel konuşma ile devamlılık ve kontrol alt boyutları arasında ise olumlu ilişki olduğu tespit edilmiştir. Gülşen, Yıldız, Yılmaz ve Şahan (2019)'ın araştırmasında ise motivasyonel işlev konuşma alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki, bilişsel kendinle konuşma alt boyutu ile zihinsel

dayanıklılık düzeyi arasında ise pozitif yönlü orta şiddetli bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca motivasyonel içsel konuşma alt boyutunun zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutuna, bilişsel işlev içsel konuşma alt boyutunun ise zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutuna etkisinin manidar olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür dikkate alındığında içsel konuşmanın zihinsel dayanıklılık üzerinde etkisi olduğu saptanmıştır.

İlgili literatür ışığında sportif performansın icrasında içsel konuşmanın hem motor becerilerde hem de psikolojik faktörler (anksiyete, zihinsel dayanıklılık…) üzerinde olumlu etki gösterdiği söylenebilir.

2.2. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık kavramına geçmeden önce dayanıklılığın tanımına bakıldığında Cicchetti (2010) dayanıklılığı; önemli bir tehdit, travma veya ağır güçlük koşullarında olumlu uyum sağlama becerisini içeren, gelişimsel, devingen bir süreç şeklinde tanımlamıştır.

İlk kez Loehr (1982) tarafından ‘’Sporda atletik mükemmelliğe ulaşmada zihinsel dayanıklılık antrenmanı (1982)” adlı çalışmayla ifade edilen zihinsel dayanıklılık; bireysel ve takım sporcularında yarışma performansı sergilenirken ideal performans durumunu koruma becerisi olarak (Mack ve Ragan, 2008) tanımlanmakla birlikte, Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2009a) zihinsel dayanıklılığı, bir bireyin tutarlı bir şekilde hedeflerine ulaşmak için zorlu olaylara yaklaşma, tepki verme ve değerlendirme şeklini etkileyen değerler, tutumlar, duygular ve bilişler toplamı olarak tanımlamıştır. Bu tanımlamalar ışığında zihinsel dayanıklı sporcu ise baskı ve güçlüklerle etkin bir şekilde başa çıkabilen, artan başarma isteği, kararlılığı sonucunda zorlukların üstesinden gelebilen kendisiyle ve diğerleriyle uyum içinde toparlanarak mücadeleyi sürdüren, kaderini kontrol edip, sarsılmaz bir güvenle performansının en az şekilde etkilenmesini sağlayan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Clough, Earle ve Sewell, 2002).

Sporcularda, sürdürülebilir performans için geliştirilmesi gereken psikolojik becerilerden biride zihinsel dayanıklılıktır (Güven ve Yazıcı, 2020; Yıldırım ve Kocaekşi, 2020). Zihinsel olarak dayanıklı sporcular yüksek düzeyde rekabetçi, kararlı, kendi kendini motive eden, etkili baş edebilen ve baskı yaratan durumlarda konsantrasyonunu koruyabilen, işler zorlaştığında dayanabilen ve başarısızlıkların ardından dahi inancını kaybetmeyen bireyler olma eğilimindedir (Bayköse, 2017). Zihinsel dayanıklılığın bu nitelenmesinden hareketle

zihinsel dayanıklılığın hangi öğelerden oluştuğuna dair araştırmalarda yapılmıştır. Fourie ve Potgieter (2001)'ın yapmış olduğu çalışmada; zihinsel dayanıklılığın bilişsel beceri ve hedefe yöneliklik, motivasyon seviyesi, disiplin, güven, başa çıkma yetenekleri, rekabet edebilirlik, takım uyumu, hazırlık yetenekleri, gerekli zihinsel ve fiziksel gereksinimlere sahip olma, etik, psikolojik direnç ve inançlar şeklinde 12 yapıdan oluştuğu saptanmıştır. Fourie ve Potgieter (2001)'in zihinsel dayanıklılık alanında Güney Afrika'da yaptığı nitel çalışması, dünyanın; Amerika (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002), İngiltere (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002) ve Avustralya (Middleton vd., 2004) gibi çeşitli bölgelerinde giderek gelişen bir araştırmalar zincirine öncülük etmiştir. Bu çalışmalar, zihinsel dayanıklılık kavramını sporcular ve antrenörler açısından anlamaya odaklanmış ve zihinsel dayanıklılıkla bağdaştırılan bir dizi özellikleri tanımlamıştır. Bu özellikler arasında kendine güven, esneklik, baskıyla mücadele, konsantrasyon ve odaklanma, rekabetin kendisinden güç alarak başarılı olmak, motivasyon, nitelikli hazırlanma, olumlu tutum, kararlılık, sabır, hedef belirleme ve kendini adama vardır (Ersöz ve Yenilmez, 2016). Karageorghis ve Terry (2015), zihinsel dayanıklılığın; baskı altında bulunurken hedef belirlemede, odaklanmada, kendine güvende ve baskı altında kontrolde rakiplerden daha tutarlı olmayı kapsadığını belirtmiştir. Samur (2018) ise futbolcularla yapmış olduğu çalışmada futbolcuların sahip olduğu performansı sahaya tam olarak yansıtabilmeleri için öz disiplin, inanç, dürüstlük, kararlılık, kendine güven, sonsuz istek, biz olma bilinci ve fedakârlık, cesaret, mücadele gücü ve inatçılık gibi kişisel özelliklerin yanı sıra ayrıca zihinsel dayanıklılığa da sahip olması gerektiğini belirtmiştir. Zihinsel dayanıklılık, Samur (2018)'un çalışmasında; kişilik özellikleri arasında sıralanmıştır. Literatür çerçevesinde zihinsel dayanıklılığın merkezi bir öneme sahip olduğu görülmektedir. Araştırmacılar arasında zihinsel dayanıklılığın tanımı ve öğelerine ilişkin farklılıklar olsa da zihinsel dayanıklılık motivasyon, baskıyla başa çıkma, konsantrasyon ve kendine güveni içeren 4 kritik özelliğe sahiptir (Weinberg, 2013). Ayrıca Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2008) ve Ersöz ve Yenilmez (2016)'e göre ise zihinsel dayanıklılığın birden fazla bileşenden oluştuğuna dair bir görüş birliği de söz konusudur.

Zihinsel dayanıklılığın kavramının ortaya çıkış sürecine bakıldığında; Kelly (1955)'nin "Kişilik Yapısı Teorisi" (Personality-Construct Theory, 1955) temel alınmıştır (Jones vd., 2002). Bektaş (2006)'a göre, Kişilik Yapısı Teorisi'nde, insanlar deneyimlerine dayanarak kişisel yapılar (constructs) oluşturmakta ve bu yapılar bireyin daha sonraki tecrübelerinde

bireylerin yorum yapmasına, tahmin ve tepkide bulunmasına imkân sağlamaktadır. Kişilik yapısı teorisine göre her insan, olayların kendine uygun olmasını istemekte ve böylece özgün bir kurgu sistemi (şema) oluşturmaktadır (Karadağ, 2011). Bu şemalar aracılığıyla da hayata uyum sağlamaya çalışmaktadır (Kelly, 1955). Elit sporda zihinsel dayanıklılığı araştıran ilk araştırmalar, zorluk ve güçlüklere karşı pozitif bir tutum ve davranış sergileyen kişileri tanımlamada zihinsel olarak dayanıklı şeklinde tanımlamıştır (Loehr, 1982). Jones vd. (2002) ise kişilik yapısı teorisini (Personality-Construct Theory) temel alarak; sporcunun baskı altında kontrollü ve konsantre şekilde, rakipten daha iyi performans sergilemesi olarak zihinsel dayanıklılığı tanımlamıştır.

Zihinsel dayanıklılıkla ilgili tanımlardaki zihinsel dayanıklılığın içeriği ve öğelerine ilişkin araştırmacılar arasında farklılıklar olsa da zihinsel dayanıklılık; sporcuların elit performansa ulaşma ve performansı korumada önemli bir psikolojik beceri olarak önemliliğini gün geçtikçe daha da artırmaktadır.

Sporcularda, sürdürülebilir performans için geliştirilmesi gereken psikolojik becerilerden biri olan zihinsel dayanıklılık oldukça önemlidir (Altıntaş ve Koruç, 2017; Güven ve Yazıcı, 2020; Karageorghis ve Terry, 2015). Çünkü alt yapıdan itibaren sporcunun geliştirmesi gereken zihinsel becerilerden biri de zihinsel dayanıklılıktır. Profesyonel spor yaşantısına geçiş ve başarı için hata yapmaktan, risk almaktan korkmayan veya en zor durumlarda dahi soğukkanlılığını koruyabilen oyuncuların zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular oldukları gözlenmiştir. Bu nedenlerle zihinsel dayanıklılık önemlidir. Weinberg ve Gould (2015)'a göre müsabakaların sonucu, sporcuların fiziksel beceri ve yeteneklerindeki farklılıklar nedeniyle etkilenebilir. Ancak fiziksel yeteneğin rakipler arasında epeyce denk olması durumunda ise kazanan genellikle daha iyi zihinsel becerilere sahip olan sporcular olmaktadır. Bu açıdan Akman (2019)'a göre ise zihinsel dayanıklılık seviyesi yüksek kişilerin genetik veya öğrenilmiş psikolojik özellikleri rakiplerine kıyasla çeşitli durumlarda farklılık göstermektedir. Örneğin; zihinsel dayanıklılık seviyesi yüksek kişiler yarışma, antrenman ve gün içinde yaşanan çeşitli zorluklara karşı daha istikrarlı, kararlı, dikkatli, özgüvenli olabilme ve baskı altında dahi kontrollü davranabilme özelliklerine sahiptirler.

Erdoğan ve Kocaekşi (2015) ve Gould vd. (2002)'nin yaptığı literatür incelenmesi sonucu, elit sporcularda bulunması gereken psikolojik özelliklerden biri de zihinsel dayanıklılıktır. Sporcular başarılı olma adına fiziksel çaba harcarken aynı zamanda mental olarakta çaba sarf

etmektedirler. Antrenörler ve diğer spor alanında hizmet veren kişiler sporcuların mental olarak ta sağlam olması için gerekli çalışmaları yapmalıdırlar (Yıldırım ve Kocaekşi, 2020). Bu açıdan bakıldığında antrenörler ve diğer spor alanında hizmet veren kişilere zihinsel dayanıklılık konusunda önemli görevler düşmektedir. Butt, Weinberg ve Culp (2010)'un yaptığı çalışmada; antrenörlerin zihinsel dayanıklılığı geliştirme konusunda en fazla etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Weinberg, Butt ve Culp (2011) ise antrenörlerin, sporcularda zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için; özel hedefler belirlemek, simülasyon oluşturmak, olumlu çalışma ortamı yaratmak, zorlu fiziksel hazırlık ve kondisyon yoluyla güveni oluşturma, öğretici ve destekleyici geri bildirimler sağlamak, içsel ifadeler yoluyla dikkat kontrolünü sağlama ve başarı ile başarısızlık için uygun dayanaklar oluşturarak, zihinsel dayanıklılığı oluşturduğunu saptanmıştır.

Zihinsel dayanıklılıkta etkili faktör olarak; Clough vd. (2002) zihinsel dayanıklılığı, kişiliğin bir özelliği olarak tanımlamıştır. Golby ve Sheard (2004) genetik faktörlerin zihinsel dayanıklılıktaki etkisini vurgularken, Marchant vd. (2009) ise yaşam deneyiminin artmasıyla zihinsel dayanıklılığında artacağını belirtmiştir. Zihinsel dayanıklılığı geliştirme; zorlu öğrenme bağlamlarının yaratılmasından geleneksel psikolojik beceri eğitim programlarının (Miçooğulları ve Ekmekçi, 2017) uygulanmasına kadar uzanmaktadır (Coulter ve Thelwell, 2019). Zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirileceğine dair araştırmacılardan biri olan Connaughton, Thelwell ve Hanton (2011) ise zihinsel dayanıklılıkta gelişmenin isteyerek yapılan değil, yakalanan faktörlere bağlamıştır. Bu faktörler; motivasyonel çalışma ortamı, destekleyici aile, yaşamla başa çıkma, takım arkadaşlarının sporcuyu cesaretlendirmesi, zorlu çalışmalar ve takım koçunun beklentileridir. Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones (2008) elit sporcular da ödüllendirici (yetenek gösterme fırsatı) ve eğlenceli (beceri sahibi olmak için fırsat) ortamların zihinsel dayanıklılığın gelişimini etkilediği ve sporcuların motivasyonel özelliklerinin geliştirme konusunda da etkili olduğunu belirtmiştir. Weinberg (2013)'e göre ise hedef belirleme zihin stratejisi, zihinsel dayanıklılıkta motivasyonel özelliklerin geliştirilmesinde kullanılabilmektedir.

Zihinsel dayanıklılıkta, eğitimin etkisinin araştırıldığı Ali Rasti, Abubakar, Abidin ve Valiollah (2015), Ragab (2015), Mleziva (2014) ve Mostafa (2015)'nın yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre; zihinsel dayanıklılık eğitim programlarının, sporcuların zihinsel dayanıklılığını geliştirmede etkili olduğu saptanmıştır.

Literatür eşliğinde zihinsel dayanıklılığın birçok öğeden oluştuğu ve birçok faktörden de etkilendiği söylenebilir. İster genetik isterse sonradan oluşan zihinsel dayanıklılık sporcuların müsabaka ve antrenmanlarında elit performansa ulaşmada kullanabileceği önemli bir zihinsel tekniktir. Çünkü özellikle müsabakalarda genellikle birbirine denk rakiplerde başarılı olmada, kupa ve madalya kazanmada zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların daha başarılı olma olasılığının olduğu düşünülmüştür.

2.2.1. Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar

Literatürde zihinsel dayanıklılık konusunda yapılan çalışmalar dikkate alındığında; Yıldırım ve Kocaekşi (2020)'nin araştırmasında zihinsel dayanıklılığın cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Orhan (2018)'ın araştırmasında ise zihinsel dayanıklılığın cinsiyet, branş ve milli olma değişkenlerinde anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Erkek sporcuların zihinsel dayanıklılıkta kadın sporculara göre daha yüksek ortalama puanlar elde ettiği de saptanmıştır (Akman, 2019). Sporcularda yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılığın da arttığı tespit edilmiştir (Marchant vd., 2009; Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse, 2009). Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018)'in araştırmasında ise bireysel sporcuların, takım sporcularına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki zihinsel dayanıklılıkla ilgili bu bulgu farklılıklarının örneklem ve ölçme araçlarının farklılığı gibi değişkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık üzerinde PBA'nın etkisi de araştırılmıştır. Mleziva (2014)'nın yaptığı araştırma sonucunda zihinsel beceri eğitim programının zihinsel dayanıklılığı artırdığı saptanmıştır. Miçooğulları ve Ekmekçi (2017)'nin çalışmasında ise psikolojik beceri antrenmanının zihinsel dayanıklılığa etkisi araştırılmıştır. Katılımcılara, 16 haftalık bilişsel-davranışçı kavramsal çerçeve temelli PBA programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılığın toplam ve alt boyutlarında istatiksel olarak anlamlı artış saptanmıştır.

Zihinsel dayanıklılık ile bazı psikolojik faktörlerde araştırılmıştır. Gerber vd. (2018)'nin yaptığı araştırmada klinik olarak sporcuların %12'si tükenmişlik ve %9'u ise depresif semptom yaşayabildiği saptanmıştır. Yüksek algılanan stres, artan psikolojik sağlık şikayetleriyle ilişkilendirilirken, zihinsel dayanıklılığın ise yüksek strese maruz kalmanın neden olduğu bazı olumsuz sonuçları dengeleyebildiği saptanmıştır. Golby ve Wood

(2016)'ın çalışmasında psikolojik beceri antrenmanının zihinsel dayanıklılığa ve psikolojik iyiliğe etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, zihinsel dayanıklılığın önemli ölçüde geliştiği saptanmıştır. Temel ve Karharman (2019)'ın araştırmasında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin pozitif algı düzeylerine olan etkisi araştırılmıştır. Regresyon analizi sonucunda; pozitif algı düzeyi ile zihinsel dayanıklılık arasında düşük seviyede ilişki saptanmıştır. Ayrıca zihinsel dayanıklılığın, pozitif algı düzeyindeki değişimlerin %12,4'ünü açıkladığı saptanmıştır. Bayköse (2017)'nin araştırmasında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinde içsel konuşma ve tutkunluk düzeylerinin belirleyici rolü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, sporcuların uyumlu tutkunluk, takıntılı tutkunluk ve motivasyonel içsel konuşma düzeyleri arttıkça; zihinsel dayanıklılığa ilişkin güven düzeylerinin arttığı, uyumlu tutkunluk düzeyleri arttıkça ve takıntılı tutkunluk düzeyleri azaldıkça zihinsel dayanıklılığa ilişkin devamlılık düzeylerinin arttığı ve sporcuların motivasyonel içsel konuşma düzeyleri ve takıntılı tutkunluk düzeyleri azaldıkça zihinsel dayanıklılığa ilişkin kontrol düzeylerinin arttığı saptanmıştır. Akman (2019)'ın araştırmasında motivasyonel içsel konuşma ile zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyutu arasında ise anlamlı ve olumlu bir ilişki bulunmuştur. Coulter, Mallett ve Gucciardi (2010)'nin araştırmasında zihinsel olarak dayanıklı futbolcuların antrenman ve maçlarda yaşadıkları zorlu durumlarla başa çıkmada hem motivasyonel hem de bilişsel içsel konuşma biçimlerini uyguladıkları saptanmıştır. Altıntaş (2015)'ın farklı branşlardaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yönelimi rolünün araştırıldığı çalışmasında, zihinsel dayanıklılık ile güdülenme, görev yönelimi ve optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Orhan (2018)'ın araştırmasında ise bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılığı yordamakta olup duygusal zekâ, toplam varyansın % 27'sini açıklayarak, duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı anlamlı, pozitif etkileyen bir faktör olarak doğruladığı saptanmıştır. Literatür dikkate alındığında zihinsel dayanıklılığın diğer teknikler gibi geliştirilebileceği ve hedef yönelimi, duygusal zekâ gibi faktörlerle etkileşimde olduğu söylenebilir.

2.3. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı Nedir?

"Psikolojik beceriler" kavramı, iki alt kavramı içermektedir; Yunanca psişe kelimesinden kaynaklanan "psikoloji", insanın biyo-psiko-sosyal-kültürel-ruhsal deneyimlerinin ve

davranışlarının incelenmesi ve kullanılması olarak tanımlanabilir. "Beceri" ise farklı kişiler tarafından farklı durumlarda ve şekillerde günlük olarak kullanılan öğrenilebilir ve eğitilebilir yetenekler anlamına gelmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Ayrıca psikolojik beceriler, sporcular tarafından kullanılan öğrenilmiş davranışları içerir ve olması gerektiği gibi bir şekilde uygulanırsa, sporda mükemmellik arayışlarında sporculara hizmet etmek için önemli bir anahtar görevinde olabilmektedir (Kremer ve Moran, 2014). Bu tanımlamalardan hareketle PBA'nın tanımına bakıldığında psikolojik beceri antrenmanı: Danışmanın (Spor psikoloğu) kullandığı psikolojik yöntemler yardımıyla danışan konumundaki spor insanının (sporcu) davranışlarının sistematik olarak iyileştirilmesi, düzeltilmesi ve geliştirilmesidir (Afacan vd., 2020).

Eklund ve Tenenbaum (2014)'a göre psikolojik beceri antrenmanı sporcuların psikolojik becerilerini geliştirerek performanslarını artırmalarını sağlayan eğitimlerdir. PBA'nın amacı ise, bireylere yüksek performans sağlama ve yeteneklerini etkili bir biçimde kullanmaları için gerekli olan becerilerini geliştirmede yardımcı olmaktır (Gardner ve Moore, 2004). Özetle psikolojik beceri antrenmanı programları, temelde, çeşitli psikolojik becerilerin sistematik eğitiminde yer alan, tipik olarak spor bağlamında organize müdahaleleri ifade eder (Kremer ve Moran, 2014). Anderson, Miles, Robinson ve Mahoney (2004)'a göre ise zihinsel beceri eğitimi, psikolojik becerileri geliştirmek için tasarlanmış bir dizi etkinliği içermektedir. Bu açıdan psikolojik beceriler önemli olup Güven ve Yazıcı (2020)'ya göre sporcunun alt yapı yıllarından itibaren geliştireceği zihinsel beceriler, profesyonel spor yaşantısına geçiş ve başarı için, kendisine olumlu katkılar sağlayabilmektedir. PBA, ilgili literatürde her ne kadar önemli olarak görülse de Afacan vd. (2020) ve Erhan vd. (2015)'ye göre psikolojik beceri kavramı dünyada sportif verimi sağlayan en önemli yöntemlerden olmasına rağmen ülkemizde tam anlamı ile kullanılmadığı aşikârdır.

Sporda psikolojik hazırlık sadece oyuncularla konuşma ya da sadece fiziksel olarak hazırlanma ile olmamaktadır (Afacan vd., 2020). Bunlara ilaveten zihinsel tekrarlar, bilişsel davranışçı yaklaşımlar, biyo geribildirim, meditasyon ve gevşeme gibi teknikler ile de yapılmaktadır (Behncke, 2004). Bu tekniklerle yapılan zihinsel antrenman da (mental antrenman) hareketin gerçek yapıldığı zamandaki ile zihinde canlandırılan bir hareketin kaslara gönderdiği sinyallerin (Nöromusküler Yatkınlık Kuramı) aynı olması dikkate alındığında zihinsel antrenman aynı zamanda fiziksel performansı da arttırmaktadır. Örneğin

Shackell ve Standing (2007)'in çalışmasında zihinsel antrenmanın kalça kas gücü üzerinde bir etkisi olup olmadığı futbol, basketbol ve rugby oyuncularından oluşan deney ve kontrol grubu oluşturularak araştırılmıştır. Araştırma sonunda en çok zihinsel antrenman yaptırılan futbolcular arasında güç kazanımı elde edilmiştir. Ayrıca benzer şekilde zihinsel ve fiziksel antrenman hem kalp atış hızında hem de sistolik kan basıncında marjinal bir düşüş sağlamıştır. Zihinsel antrenmanın etkisi üzerine Ranganathan, Siemionow, Liu, Sahgal ve Yue (2004)'nin çalışmasında da benzer şekilde zihinsel antrenmanın fiziksel güç üzerinde anlamlı artışlar oluşturduğu saptanmıştır. Karaca ve Gündüz (2020)'ün araştırmasında ise sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile yarışma performansı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Xiong (2012)'a göre zihinsel antrenman, rekabetçi sporların ana antrenman metodu ve sporcuların beceri ve taktik seviyesinin ana faktörüdür. Ayrıca zihinsel antrenman stratejisinin yarışma öncesi psiko-biyo-sosyal durumları optimize ettiği ve yarışma performansını geliştirdiği de saptanmıştır (Robazza, Pellizzari ve Hanin, 2004). Brown ve Fletcher (2017)'e göre zihinsel antrenmanda dahil psikolojik ve psikososyal müdahalelerin son test ve takip değerlendirmelerinde spor performansının arttığı saptanmıştır. Ayrıca psikolojik ve psikososyal müdahalelerin spor performansı üzerinde orta derecede olumlu etkisi vardır ve bu etki, müdahalenin bitiminden sonra en az bir ay sürebilir (Brown ve Fletcher, 2017). Genel olarak zihinsel antrenman sporcuların antrenmanlarını tamamlayabilir, performanslarının yükselmesine yardımcı olabilir ve daha verimli bir duruma getirebilir. Bunun yanı sıra zihinsel antrenman sporcuların yüksek performans göstermelerini engelleyen olumsuz davranış biçimlerinin olumlu yönde değiştirilmesine yardım etmeyi de içermektedir. (Atahan Altıntaş ve Akalan, 2008).

Zihinsel antrenmanlar, sporcuların performanslarını arttırarak zaman zaman medyada haber konusu da olmuştur. Örneğin Seattle Seahawks Teknik Direktörü Pete Carroll, 2011'den beri tüm sporcularını meditasyon yapmaya teşvik etmiştir (https://www.psychologytoday.com/us/blog/meditation-modern-life/201402/how-meditation-won-the-super-bowl) (Erişim tarihi: 07 Ocak 2023). Ayrıca zihinsel antrenmanın önemine binaen sporda psikolojik faktörlerin yönetilmesinde medyada ‘’Zihinsel Performans Antrenörü’’ gibi kavramlarda kullanılmaktadır (https://www.trabzonspor.org.tr/tr/yonetim/teknik-kadro) (07 Ocak 2023).

Foster, Maynard, Butt ve Hays (2016)'a göre PBA ile ilgili çocuk ve gençlerde sınırlı sayıda çalışmalar yapılmıştır ve bunun bir nedeni de spor psikologlarının maliyeti nedeniyledir. Fakat aynı zamanda PBA'ya ilişkin ilgi spor psikolojisinde artmaktadır (Hemmings, 2011). Bu açıdan PBA önemlidir. Çünkü Vealey (1994) sporcuların, sporun artan taleplerini yönetme becerilerinde çeşitli bilişsel beceriler geliştirmesinin çok önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu açıdan Weinberg (2019)'a göre uygulamalı spor psikolojisindeki müdahaleler, tipik olarak, performansı ve keyfi artırmak veya daha fazla spor ve fiziksel aktivite memnuniyeti sağlamak amacıyla zihinsel veya psikolojik becerilerin sistematik ve tutarlı bir şekilde uygulanmasına atıfta bulunan psikolojik beceri eğitimi modeli aracılığıyla gerçekleşir. Bu bilgiler ışığında Vealey (2012)'a göre mental antrenman; geleneksel bilişsel davranışçı tekniklerin "performans başarısı ve kişisel refahı elde etmek için spor katılımcılarına zihinsel becerilerin geliştirilmesine yardımcı olmak amacıyla" öğrenilmesi ve uygulanmasına denir. Ayrıca PBA, mental antrenman veya zihinsel antrenman doğrudan davranışsal müdahalede değildir. Çünkü Michie vd. (2013)'ye göre davranışsal müdahaleler; büyük ölçüde psikolojik beceri eğitimi ile aynı amaca sahip olsa da, davranışları değiştirmeye, iyileştirmeye veya yeniden yönlendirmeye yönelik tekniklere odaklanarak doğaları gereği farklılık göstermektedir.

PBA, hem mental antrenman olarak (Blakeslee ve Goff, 2007; Birrer ve Morgan, 2010; Weinberg, 2019), hem de zihinsel beceri paketi (Thelwell ve Maynard, 2003) olarak da çeşitli araştırmalarda adlandırılmıştır. PBA ile ilgili çoğu literatür "psikolojik beceriler" ve "zihinsel teknikler" ifadelerini aşağı yukarı birbirinin yerine kullanmaktadır. Psikolojik yöntem veya teknikler (örneğin, imgeleme ve içsel konuşma) sistematik uygulaması yoluyla istenen sonuçları teşvik etme aracı olarak kullanılmaktadır. Bu bağlamda beceri, belirli bir görevi yerine getirmek için öğrenilen kapasitedir (Dikkat becerisi, motor kontrol becerisi, duygu düzenleme becerisi, başetme becerisi). Bir teknik, bu görevi tamamlayabilmek için bu kapasiteyi geliştirmek için kullanılan prosedürdür. Örneğin imgeleme, hedef belirleme, içsel konuşma ve fiziksel gevşeme teknikleri dört temel zihinsel teknik olarak adlandırılır (Seiler ve Stock, 1994; Birrer ve Morgan, 2010; Vealey, 2012). Ayrıca, bazen psikolojik tekniklerin uygulanması için "psikolojik stratejiler" terimi de kullanılmaktadır. Stratejiler terimi, bir veya daha fazla psikolojik teknik kullanarak psikolojik becerilerin geliştirilmesini sağlamak için kullanılan eylem planına veya araçlarına atıfta bulunmak için kullanılmaktadır. Bu

bağlamda, belirli uygulamaya bağlı olarak aynı psikolojik tekniğin farklı psikolojik becerilerin gelişimi için kullanılabileceğini belirtmek önemlidir (Birrer ve Morgan, 2010).

Ayrıca Abela, Falzon ve Muscat (2021) ve Chesterton, Alexanders ve Rutter (2020)'a göre psikolojik beceriler spor rehabilitasyonunu da etkileyen önemli bir faktördür. Örneğin Hamson-Utley, Martin ve Walters (2008) ve Kamphoff, Hamson-utley, Antoine, Thomae, ve Hoenig (2010)'e göre spor yaralanmalarının rehabilitasyonu ve tedavisi sırasında sporcuları desteklemek için psikolojik becerilerin kullanılması, başarılı ve hızlı iyileşmenin ayrılmaz bir parçası olabilmektedir. Zihinsel antrenmanda dahil psikolojik beceriler (dikkat, konsantrasyon, içsel konuşma…) spor alanı dışında da oyuncuların yaşam boyu sağlıklı gelişimlerine yardımcı olabilir (Urfa, 2017). Bu bilgiler ışığında psikolojik becerilerin sadece sporda performans yükselmesinde etkili olmasının yanında spor hayatı dışında da olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Haliyle sporda psikolojik destek ve psikolojik beceri antrenmanı önemlidir. Çünkü insan müsabaka ve antrenmanda sporcu iken spor ortamları dışında ise bireydir. Haliyle zihinsel antrenman aslında spor ortamına ilişkin bir kavram olsa da olumlu etkileri sadece spor alanı çizgileri arasında sınırlı kalmamaktadır.

2.4. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanının Önem ve Amacı

Başer (1998)'e göre; sporcuların fiziksel antrenman, teknik ve taktik çalışmalarla en iyi ihtimalle performanslarının %70-75'ini sergileyebildikleri düşünülmektedir. Geriye kalan %25-30'luk dilim ise psikolojik yöntem ve stratejilerinin uygulamasına göre belirlenmektedir. Bu açıdan Hocaoğlu (2019)'na göre, bir sporcunun performansını etkileyen birçok unsur vardır. Fiziksel uygunluk, teknik ve taktik başlıca unsurlar gibi görülse de performansa doğrudan etki edebilecek bir diğer önemli unsur da psikolojik hazırlanmadır. Ayrıca sporda başarılı olmada; sportif yetenek ve sportif becerinin gelişmesi ve kalıcılığının devamı için psikolojik yetenek ve beceriye ihtiyaç duyulmaktadır (Erhan vd., 2015). Bu açıdan psikolojik yetenek ve becerinin sistemli ve planlı geliştirildiği PBA sportif performansta önemlidir. Ayrıca Vidic ve Cherup (2021)'e göre en yüksek atletik performanslar genellikle önemli zihinsel faktörlerle örtüşmektedir. Bu bakımdan PBA önemli olup PBA'nın amacı ise bireylere yüksek performans sağlama ve yeteneklerini etkili bir biçimde kullanmaları için gerekli olan becerilerini geliştirmede yardımcı olmaktır (Gardner ve Moore, 2004). Röthlin, Birrer, Horvath ve Grosse Holtforth (2016)'e göre ise zihinsel antrenmanın amacı sporcuların yaptığı spor branşında karşılaştığı, yaşadığı

zorlukların üstesinden gelmede sporcuları desteklemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca sporculara psikolojik beceri antrenman programları sağlandığı takdirde, doruk performans için gerekli olan psikolojik beceri düzeylerinin geliştirilebileceği ve bu durumun başarı üzerinde önemli etkisi olan karar verme süreçlerini etkileyerek, başarı için gerekli performansın ortaya konulmasına katkı sağlayacağı düşünülmüştür (Kaya ve Tabuk, 2022).

Konter (2006)'e göre beceri ve yetenekleri değerlendirilemeyen birçok sporcu, bunların değer bulduğu kulüplere ve bölgelere gitmekte veya becerilerini değerlendirememe sonucu zamanla körelmekte ve spordan elenmektedir. Bu açıdan sportif performans önemli olup, performans gözlenebilir ve belli bir zaman sürecine dayanan çalışmaları gerektirmektedir (Konter, 1996). Ercan (2013)'a göre psikolojik becerilerde fiziksel beceriler gibi öğrenilebilir ve antrene edilebilinir. Bunun için psikolojik beceri antrenmanlarının da fiziksel antrenmanlar gibi düzenli ve sistematik olarak programlanması ve sporculara uygulanması gerektiği söylenebilir.

Günümüzün özellikle profesyonel sporlarında, kazanmak ya da kaybetmek arasındaki ince çizgi gittikçe incelmektedir. Örneğin 2008 Pekin Olimpiyat Oyunlarında, erkekler kürek yarışlarında birinci ve dördüncü sıralar arasındaki fark ortalama % 1.34 iken, kadınlar için bu oran sadece % 1.03'tür. Bu artan performans yoğunluğu, haliyle sporcularda büyük bir baskı yaratabilir. Bu nedenle, son yıllarda psikolojik beceri antrenmanının öneminin anlaşılması ve psikolojik antrenman stratejilerini kullanan sporcu sayısının artması şaşırtıcı değildir (Birrer ve Morgan, 2010). Ayrıca psikolojik teknik ve becerilerinde dahil olduğu sportif performansın icrasında Ericsson, Krampe ve Tesch-Römer (1993)'e göre doğuştan gelen yetenekleri yansıttığına inanılan birçok özellik, aslında en az 10 yıl süren yoğun bir uygulamanın sonucundadır. Bu açıdan sportif başarı için uzun soluklu fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik becerilerin gelişim süreci bulunmaktadır. Haliyle psikolojik faktörlerin doğru ve etkin kullanılmasında PBA'nın da önemli bir kilit faktör olduğu söylenebilir.

2.5. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanının Planlanması

Teknik, taktik ve kondisyon açısından yarışmalara hazırlanan sporcuların duygu, düşünce ve davranış bakımından da hazırlanması demek olan psikolojik beceri antrenmanı hakkında ülkemizde yeterli bilgi birikimi ve uygulamaya dönük yeterince model bulunmamaktadır (Afacan vd., 2020). Ayrıca PBA, modern futbolda giderek daha fazla kabul görmektedir,

ancak PBA'nın futbol antrenmanına ve maç rutinlerine sistematik bir şekilde entegre edilmesi, birçok ülkede kuraldan ziyade hala bir istisnadır (Konter, Beckmann ve Mallett, 2019). Bu açıdan PBA'nın planlanması, içeriği ve hangi hususlara dikkat edileceği önem arz etmektedir.

PBA programına hangi zihinsel becerilerin dahil edileceğini seçerken, uygulayıcının öncelikle programlarının sporcu merkezli mi yoksa program merkezli bir yaklaşımı mı benimseyeceği oldukça önemlidir (Ely, Paré, D'Agostino, ve Munroe-Chandler, 2022). Ayrıca Ercan (2013)'a göre psikolojik beceri çalışmaları seçilirken ve uygulanırken dikkat edilmesi gereken önemli bir konu, hangi çalışma ya da çalışmaların daha popüler olduğu ya da sporcular arasında yaygın olarak tercih edildiği değil, bu çalışmalardan hangisinin sporcunun var olan sorununu çözmeye ve performansının gelişmesine yardım edebileceğine doğru karar verilmesi gerektiğidir. Thomas, Maynard ve Hanton (2007)'a göre ise en önemlisi, bir PBA programı uygulamadan önce, uygulamalı spor psikologları ilk olarak sporun psikolojik gereksinimlerini ve sporcunun seviyesini ele almalıdır. Bu hususlara dikkat edilmelidir. Örneğin De Bressy De Guast, Golby ve Wersch (2013)'ın çalışmasında PBA programının (özgüven, imgeleme ve gevşeme teknikleri, yaralanma yönetimi, kararlılık ve motivasyon, kendine güven) sporcular tarafından sportif performans ve zihinsel beceriler açısından etkili olarak algılandığı saptanmıştır.

Oyuncuların gereksinimleri önemli ve öncelikli olup, Brewer (2009)'e göre genç sporcularla yapılması planlanan çalışmalarda özgüven ve güdülenme gibi psikolojik becerilerin geliştirilmesi önemlidir. Ayrıca PBA'nın etkili olabilmesi için, müdahale; sezonun spesifik antrenman ve müsabaka aşamasına göre uyarlanmalıdır. PBA sistematik, hedef odaklı, planlı, kontrollü ve değerlendirilebilir olmalıdır (Seiler ve Stock, 1994). Aslında PBA, şu varsayıma dayanmaktadır: düşünceler, duygular gibi iç durumların öz kontrolü aracılığıyla fiziksel deneyimler haliyle atletik performansı artırır (Röthlin vd., 2016). Psikolojik becerilerin uygun tekniklerle (imgeleme, içsel konuşma, zihinsel dayanıklılık…) planlı, programlı eylem, antrenmanlar ile geliştirilmesi ise psikolojik beceri antrenmanlarının konusu olmaktadır (Konter, 1998). PBA da Birrer ve Morgan (2010;81)'a göre spora özgü gereksinimi karşılamak için gerekli olan psikolojik tekniklerin (imgeleme, gevşeme, hedef belirleme, içsel konuşma…) psikolojik becerileri (duygu düzenleme, motivasyon becerisi, başa çıkma becerileri…) nasıl etkileyebileceğine dair bu çerçeve önemlidir.

Spor psikolojisinin uygulama kısmı olan psikolojik beceri antrenmanı bir tedavi ve iyileştirme değil, bir eğitim sürecidir. Tedaviyi, klinik psikoloji ve psikiyatri yapar. Eğitim ise kişiye bilgi ve yeteneklerini daha iyi kullanma özelliği kazandırır. Dolayısıyla psikolojik beceri antrenmanı, sporcuların teknik ve taktik kapasitelerini yükseltirken aynı zamanda eksik ve yanlış eğitimden kaynaklanan hatalarını düzeltmeye de imkân verir (Afacan vd., 2020).

Sporcunun kapasitesini ve performansını ortaya çıkaran verimini artıran faktörlerin başında kalıtsal, çevresel unsurlar, yetenek ve psikolojik beceriler yer alır (Erhan vd., 2015). Bu açıdan psikolojik beceriler önemlidir. Urfa (2017)'ya göre bu beceriler sporcuların hem antrenman ve müsabaka performansını geliştirmesi için hem de gündelik hayatlarında daha sağlık bir hayat sürmeleri için önemli becerilerdir.

Turner (2016) ve Andersen (2009)'a göre spor psikolojisinde bilişsel-davranışçı yöntemler sıklıkla kullanılır. PBA'da ise bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, genellikle performans geliştirme ve sürdürme için psikolojik beceri eğitiminin omurgasını oluşturur. Greenspan ve Feltz (2016)'e göre ise spor psikologları, sporcuların yarışmadaki performansını artırmayı amaçlayan çok sayıda müdahale ve teknik kullansa da bu müdahalelerin seçimi her zaman için yeterli geçerliliğin sağlandığı araştırmalara dayalı değildir.

Psikolojik beceri eğitimi, bilişsel davranışçı müdahalelerin birinci ve ikinci dalgasının yöntemlerine dayanmaktadır (Birrer ve Röthlin, 2017). Rekabetçi sporda, atletik performansı optimize etmek için tasarlanmış psikolojik müdahalelerin geliştirilmesi, 1970'lerin başından beri büyük ilgi görmüştür. Bu müdahalelerin çoğu, temelde bilişsel teknikler ve ilkelere dayanan geleneksel psikolojik beceri antrenmanına dayanmaktadır (Gustafsson, Lundqvist, ve Tod, 2017). PBA, örneğin düşünmeyi durdurma ve uyarılma kontrolü gibi çeşitli teknikler kullanarak, spor performansını (örneğin, işlevsiz düşünme ve olumsuz duygusal tepkiler) engelleyebilecek iç süreçler üzerinde artan öz kontrol geliştirmek için uygulanmıştır (Josefsson vd., 2019). Fakat bazı araştırmacılar, sporcuların PBA ile ilgili teknikleri kullanmada hala zorluklar yaşadıklarını belirterek (Birrer, Röthlin ve Morgan, 2012), bu kontrol stratejilerinin etkililiğine yönelik olarak performans konusunda sınırlı kaldığını belirtmiştir (Moore, 2009). Ayrıca, istenmeyen duygusal ve zihinsel içerikten kurtulma çabası içinde zihinsel kontrol için çabalama süreci başarısızlığa da yol açabilir. Bu durumun hatta sadece başarısız olunmakla kalmayıp ayrıca paradoksal olarak ters etki bile

yapabileceği saptanmıştır. İronik zihinsel süreçler teorisine göre, belirli bir düşünceyi kontrol etmek ya da bastırmak için mücadele etmek, çoğu zaman kişinin kaçınmaya çalıştığı düşüncede artan bir katılımını sağlayabilir (Wenzlaff ve Wegner, 2000; Wegner, 1994). Buna ek olarak, otomatik hareketlere odaklanan dikkat ve bunları kontrol etmeye yönelik kasıtlı bir girişim de spor performansındaki düşüşlerle ilişkilendirilmiştir (Masters ve Maxwell, 2008). Bu eleştiriler ışığında PBA ile farklı yaklaşımların karşılaştırıldığı araştırmalarda yapılmıştır. Örneğin; Gross vd. (2016)'nin çalışmasında 18 üniversite öğrencisi kadın sporcu ile zihinsel sağlık ve spor performansı için Bilinçli Farkındalık-Kabul-Kararlılık (Mindfulness-Acceptance-Commitment-MAC) yaklaşımı ile geleneksel PBA karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda MAC'ın, PBA grubuna kıyasla zaman içinde madde kullanımı, düşmanlık, öfke ve duygu düzensizliğini etkili bir şekilde azalttığı saptanmıştır. Ayrıca antrenör değerlendirmelerine göre, Farkındalık-Kabul-Kararlılık uygulanan katılımcılarda gelişmiş spor performansı gözlenmiştir. Araştırma sonucunda, MAC'ın, kolej kadın sporcuların ruh sağlığı ve spor performans ihtiyaçları için etkili bir müdahale olduğu saptanmıştır. Ayrıca Josefsson vd. (2019)'nin araştırmasında da; 1. gruba PBA, 2.gruba ise Farkındalık-Kabul-Kararlılık yaklaşımı uygulanarak duygu düzenleme ve spora özgü eğilimsel farkındalığa etkisi araştırılmıştır. Araştırması sonucunda MAC grubunun atletik farkındalık, duygu düzenleme yeteneklerinde ve algılanan performansta PBA grubuna kıyasla daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Röthlin, Horvath, Trösch, Holtforth ve Birrer (2020)'in çalışmasında ise PBA ile bilinçli farkındalık eğitimi (mindfulness) farklı çalışma gruplarına uygulanmıştır. Duyguların ele alınması ve dikkat kontrolünde PBA ile bilinçli farkındalık (mindfulness) eğitiminin benzer sonuçlara ulaştığı saptanmıştır.

Hasker (2010)'in araştırmasında yaşları 18 ile 25 arasında değişen farklı (basketbol, beyzbol, futbol, atletizm) branşlardaki 19 sporcuya dört grupta zihinsel beceri eğitimi programı uygulanmıştır. İki grup, Amerikan Olimpiyat Komitesi'nin zihinsel beceri eğitimi programına (hedef belirleme, gevşeme/stres yönetimi, imgeleme, pozitif konuşma ve uyarılma) diğer iki grup ise bilinçli farkındalık yönelimli Kabul Kararlılık Programı (MAC) yaklaşımlı bir eğitim programına tabi tutulmuştur. Araştırma sonucunda MAC grubunda, daha fazla farkındalık ve hedefe doğru aktif olma davranışı ve daha az tepkisellik saptanmıştır. Ayrıca MAC grubunda, algılanan performans ve akış (flow) seviyesinde bir artış gözlenmezken zihinsel beceri eğitimi grubunda ise anlamlı bir artış saptanmıştır. Bu

bulgu literatürdeki diğer araştırmalarla (De Bressy De Guast vd., 2013; Josefsson vd., 2019) çelişmektedir. Bu durum MAC programının yoğun meditasyonlar ve içsel deneyime, klasik psikolojik beceri antrenmanlarının ise doğrudan performans bileşenlerine odaklanmasıyla açıklanabilir. Ayrıca klasik zihinsel beceri programları performans ve ilintili durumları prova etmeye yoğunlaşırken MAC programı ise iç dünyaya odaklanır ve performans bileşeni bu dünyanın sadece bir parçasını teşkil emektedir. (Gross vd., 2016; Hasker, 2010; Röthlin vd., 2016).

Röthlin vd. (2016) ise spordaki performans geliştirme tekniklerine farklı bir bakış açısı getirmiştir. Röthlin ve arkadaşlarına göre psikologlar, çoğu zaman kanıta dayalı olmayan çeşitli müdahale teknikleri uygulayabilmektedir. Fakat kanıta dayalı teknikler, kalite yönetimini teşvik eder ve sporculara, örneğin yarışmalarda ve oyunlarda fonksiyonel atletik davranışı artırma ve sürdürme konusunda yardımcı olabilir.

Tek psikolojik tekniktense daha geniş bir psikolojik teknik yelpazesi kullanan PBA program ve müdahalelerinin, psikolojik refahı ve elit performans becerilerini geliştirme olasılığı daha yüksektir. Ayrıca kapsamlı PBA programları, çeşitli psikolojik tekniklerin, tek psikolojik teknik müdahalelerinden daha fazla kullanılmasını gerektirir (Edwards, 2007; Wann ve Church, 1998).

Afacan vd. (2020)'ye göre sporcuların zihinsel (mental) açıdan gelişimleri için faydalı olabilecek psikolojik beceri antrenmanı çalışmaları takımdaşlık, stres, motivasyon, kendini kontrol, iletişim, özgüven, profesyonellik, hedef tespiti ve konsantrasyon gibi bilgi ve becerileri içermektedir. Ayrıca PBA'nın içeriğine ilişkin olarak spor ortamlarında kullanılan birçok psikolojik beceri tekniğinin (gevşeme, düşüncenin yönünün değiştirilmesi, imgeleme, biyolojik geri bildirim, özgüven, duygusal kontrol, hedef belirleme, motive edici konuşma, uyarılmayı düzenleme, olumlu içsel konuşma ve stres yönetimi…) olduğu da tespit edilmiştir (Karageorghis ve Terry, 2015; Dryden ve Branch, 2008; Erhan vd., 2015; Heaney, Walker, Green ve Rostron, 2015; McCarthy, Jones, Harwood ve Olivier, 2010; Konter vd., 2019; Barker vd., 2020). Bu tekniklere ilaveten son dönemlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) (Birrer ve Morgan, 2010; Röthlin, Horvath, Trösch, Holtforth ve Birrer, 2020), REBT (Rational-Emotive Behavior Therapy) (Deen, Turner ve Wong, 2017; Evans, Turner, Pickering ve Powditch, 2018; Turner ve Barker, 2013), duygu düzenleme (Josefsson vd., 2019), bilişsel davranışçı müdahaleler (Didymus ve Fletcher, 2017), bilişsel davranışçı terapi

(Valadão Saint Martin, 2018), hipnoz (Barker ve Jones, 2008; Barker ve Jones, 2006), yaralanma korkusu (De Bressy De Guast vd., 2013), bilişsel yeniden yapılandırma (Birrer ve Morgan, 2010) gibi tekniklerde PBA'da giderek daha fazla kullanılmaktadır. Andersen (2009)'a göre gevşeme, içsel konuşma, imgeleme, hedef belirleme ve konsantrasyon teknikleri, spor psikolojisinde o kadar yaygın bir şekilde vurgulanmıştır ki, bu teknikler adeta psikolojik becerilerin "kanunu" olarak nitelendirilmiştir. Ayrıca bir başka araştırma da ise temel zihinsel tekniklerin hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma ve gevşeme teknikleri olduğu belirtilmiştir (Ely vd., 2022).

Ismail (2019)'in yaptığı araştırma sonucunda; antrenman ve müsabaka koşullarında bireysel ve takım sporu sporcularının kullandıkları performans stratejilerinde önemli farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bireysel sporcuların, takım sporcularına kıyasla antrenman sırasında (hedef belirleme, gevşeme ve içsel konuşma) ve rekabet koşulunda (hedef belirleme ve içsel konuşma) performans stratejilerini kullanma konusunda daha etkili olduğu saptanmıştır. Greenspan ve Feltz (2016)'in araştırmasında da bireysel sporcularda gevşeme temelli müdahalelerin ve bilişsel yeniden yapılandırma müdahalelerinin genel olarak etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca Kim vd. (2021)'nin araştırmasında okçuluk oyuncuları için psikolojik beceri eğitimi müdahalelerinin etkilerini etkileyen ana faktörlerin oyuncu seviyesi ve antrenman süresi olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda, okçuluk ile ilgilenen sporcular için psikolojik beceri eğitiminin etkili olduğu ve psikolojik beceri eğitimi tasarımında oyuncu seviyesinin ve eğitim süresinin çok önemli faktörler olduğu saptanmıştır. Walter vd. (2019)'ye göre PBA'da uzun süreli eğitim oldukça önemli olup kısa süreli eğitimden daha etkilidir. Ayrıca Hocaoğlu (2019)'na göre zihinsel antrenman stratejileri yapılan sporun doğasına, amacına ve bireysel özelliklerden cinsiyet, spor deneyimi gibi faktörlerden etkilenmektedir. Karaca ve Gündüz (2020)'e göre ise sporda zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, ortak reçete gibi tüm sporculara uygulamak yerine, bireysel farklılıklar, gelişim düzeyleri ve özellikle soyut düşünebilme olgunluğuna erişmiş sporcular göz önünde bulundurularak tasarlanmalıdır. Bu literatür ışığında, sporcuya PBA uygulanırken ve sporcu PBA'yı kullanırken; PBA'nın hangi hedef doğrultusunda kullanılacağı, sporcunun uğraştığı sporun özellikleri, var olan zihinsel beceriler, süre, durumsal faktörler, uygun zaman, kişisel standartlar ve ihtiyaçları gibi değişkenlere göre farklılık gösterebilir (Birrer ve Morgan, 2010; Ismail, 2019; Weinberg ve Gould, 2015; De

Bressy De Guast vd., 2013; Altıntaş ve Akalan, 2008; Hatzigeorgiadis vd., 2014; Butler, 2000).

Urfa (2017)'ya göre psikolojik becerileri geliştirme konusunda yapılan araştırmalar incelendiği zaman sıklıkla gevşeme, hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma tekniklerinin kullanıldığı görülmektedir. Bu durum performans geliştirme konusunda yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Bundan dolayı psikolojik beceri antrenman programı kapsamında kullanılan tekniklerin hem psikolojik becerileri geliştirdiği hem de performansı geliştirdiği söylenebilir.

PBA sporcuların performanslarını önemli ölçüde arttırmaktadır (Hut vd., 2021; Burton ve Raedeke, 2008). PBA ile ilgili literatüre genel olarak bakıldığında, PBA'nın sporcuların daha iyi antrene olarak müsabakaya hazırlanmasına, daha iyi bir şekilde rekabet etmesine, stratejik planlarını ve seçimlerini sürdürmesine veya karmaşık bir şekilde ayarlamasına ve bu süreci doğru şekilde yürütmesine ve günlük hayattaki psikolojik sağlık ve uyum sürecine yardımcı olduğu söylenebilir.

2.6. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Tarihsel olarak bakıldığında, psikolojik beceri eğitimi, atletik başarıyı arttırmak için en yaygın kullanılan müdahalelerden biri olmuştur (Vidic ve Cherup, 2021). PBA'nın sportif performans üzerindeki etkisine bakıldığında ise Martin (2012)'in araştırmasında, zihinsel hazırlık ve zihinsel beceri gelişiminin performans gelişimine yardımcı olabileceği saptanmıştır. Pieterse ve Potgieter (2006)'in çalışmasında PBA tekniklerinin 1500 metre atletlerinin performansı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Altı katılımcıya gevşeme, içsel konuşma, hedef belirleme, imgeleme ve konsantrasyon becerilerini içeren bir müdahale paketi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda PBA'nın atletik performansı artırmada etkili olduğu saptanmıştır. Thelwell, Greenlees ve Weston (2006)'un futbolcularda imgeleme, içsel konuşma ve gevşeme egzersizleri kullanarak yaptığı PBA'da sporcuların performansında artış gözlenmiştir. Shoenfelt ve Griffith (2008)'in araştırmasında 11 sporcuya sezon öncesi zihinsel beceri programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, zihinsel beceri eğitim programı uygulamasının sporcu performansı üzerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Blakeslee ve Goff (2007) ise biniciler (jokeyler) üzerinde yaptığı çalışma sonunda PBA ile jokeylerin performansının arttığı saptanmıştır. Toros, Bayansalduz ve Duvan (2010)'ın

yaptığı deneysel çalışmada katılımcıların penaltı atışlarındaki isabet yüzdesinin, psikolojik beceri antrenmanlarından, hedef belirleme (goal setting) yöntemi ile artırılıp artırılamayacağı araştırılmıştır. Deney grubunun, kontrol grubuna göre ön testi ile son testi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunarak futbol antrenmanları ile yapılan hedef belirleme çalışmalarının penaltı atışları üzerine olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Hedef belirleme tekniğinin performansı önemli derecede arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

PBA'nın psikolojik faktörler üzerindeki etkisine bakıldığında Miçooğulları (2016)'nın araştırmasında on iki haftalık bilişsel-davranışsal kavramsal çerçeve temelli PBA programının takım uyumu, özgüven, kaygı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda; genel olarak, PBA programının sporcuların takım uyumu, özgüveni, kaygısı ve psikolojik iyi oluş seviyeleri üzerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Sheard ve Golby (2006)'nın yüzücülerde yaptığı 7 haftalık, hafta da bir 45 dakikalık PBA çalışmasında; gevşeme egzersizleri, hedef belirleme, imgeleme, düşünceyi durdurma teknikleri ve konsantrasyonun benlik saygısı, öz-yeterlilik, psikolojik sağlamlık, iyimserlik, olumlu duygulanım, dayanıklılık ve özgüven gibi birçok pozitif psikolojik becerileri olumlu yönde geliştirdiği saptanmıştır. Ayrıca Klein (2012) ve Metan (2022)'ın araştırmasında, PBA'nın öz yeterlik üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. İlgili literatür dikkate alınarak PBA programının sporcuların birçok psikolojik becerileri (özgüven, kaygı…) üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Miçooğulları (2013)'nın yaptığı araştırmada basketbolcularda 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programının sporcuların takım bütünlüğü ve sportif güven becerileri üzerine olumlu katkıları olduğu fakat sporcuların kaygı düzeyleri üzerinde ise herhangi anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Urfa (2017)'nın yaptığı deneysel PBA'da içsel konuşma, performans öncesi rutin, hedef belirleme, imgeleme, kendini izleme (self monitoring) ve konsantrasyon teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda genç sporcuların özgüven, dikkat düzeyi ve toplam kaygısında anlamlı farklılık görülürken şut isabet puanları ve güdülenme de ise farklılık saptanmamıştır.

Vidic ve Cherup (2021)'un yapmış olduğu PBA ile bilinçli farkındalığın (mindfulness) entegre edildiği 6 haftalık deneysel araştırma sonucunda, katılımcıların stres düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüş ve dayanıklılık, atletik başa çıkma becerileri, farkındalık ve akış boyutlarında ise artış olduğu saptanmıştır. Ballıkaya (2020)'nın çalışmasında lise

düzeyinde okul takımında yer alan sporculara uygulanan hedef belirleme, imgeleme, gevşeme ve içsel konuşma becerilerini içeren psikolojik beceri antrenmanının, sporcuların sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve tercih ettikleri performans stratejilerine etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda okul ortamında yürütülen psikolojik beceri antrenmanlarının, antrenman imgeleme boyutu dışında sporcu öğrencilerin sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve performans stratejileri üzerinde bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Aydin (2017)'ın yaptığı çalışmada 12 haftalık psikolojik beceri antrenmanın bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme ve aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, psikolojik beceri antrenman uygulamasının sporcuların kaygı düzeylerini anlamlı derecede düşürdüğü ve sporcuların stresle baş etme becerilerini ise anlamlı bir biçimde arttırdığı saptanmıştır.

Röthlin, Horvath, Trösch, Holtforth ve Birrer (2020)'in araştırmasında 95 sporcu ($\overline{X}$yaş= 24.43) rastgele üç gruba (ön test ve son test) ayrılmıştır. 1.grupta; psikolojik beceri antrenmanı müdahalesi (PBA), 2.grupta; bilinçli farkındalık antrenmanı müdahalesi (mindfulness) uygulanmıştır. 3.grupta ise kontrol grubu olarak herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Bu çalışmada farkındalık, zihinsel stratejilerin kullanımı, duyguları yönetme, antrenman ve rekabette dikkat, başarısızlıkla başa çıkma değerlendirilmiştir. 1. ve 2 grup müdahale programı her biri 4 haftalık bir periyotta gerçekleştirilen dört adet 90 dakikalık grup çalışmasından oluşmuştur. Araştırma sonucunda; 3. grup kontrol grubu ile karşılaştırıldığı zaman 1. grupta; psikolojik beceri antrenmanı müdahalesi (PBA) grubunda PBA'nın daha fazla zihinsel stratejinin kullanılmasına yol açtığı, 2. grupta ise farkındalık antrenmanı müdahalesinin farkındalıkta önemli bir artışa yol açtığı saptanmıştır. 3. kontrol grubu ile karşılaştırıldığı zaman 1. ve 2. grupta her iki müdahale programının da duyguların kontrolünü sağlayarak performansın olumsuz etkilenmesine izin vermeme ve antrenman ve rekabette dikkati kontrol etmede eşit derecede 1. ve 2. grubu geliştirdiği saptanmıştır.

PBA ile ilgili olarak sadece sporcularla ilgili çalışma yapılmamıştır. Örneğin; zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine olan etkisi de araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda 8 haftalık zihinsel antrenman sürecinden sonra ön-son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırmaya katılan futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerinde artışlar olduğu belirlenmiştir. Psikometrik verilerde de

(odaklanma/rahatlama/kalp ve zihin uyumu) ciddi artışlar saptanmıştır. Aynı şekilde araştırmanın nitel bulguları da nicel bulgularla paralellik göstermiş ve katılımcılar zihinsel antrenmanın kendilerine mesleki ve sosyal anlamda olumlu gelişmeler sağladığını ifade etmişlerdir (Beşler, 2020). Olusoga, Maynard, Butt ve Hays (2014)'ın yaptığı bir araştırmada antrenörlerin stresli durumlardaki başa çıkma ve verimlilik düzeyini arttırma amaçlanmıştır. Çalışmada altı haftalık bilişsel davranışçı (bilişsel yeniden yapılandırma, gevşeme) zihinsel beceri antrenmanı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda antrenörlerin baskı altında kullandıkları zihinsel becerilerinde artış olduğunu düşündükleri, kendilerini daha rahat hissettikleri ve eğitim öncesine göre kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde düştüğü saptanmıştır. Sharp, Woodcock, Holland, Cumming ve Duda (2013)'nın araştırmasında ise sporcular, antrenörlerinin PBA yöntemleri hakkında daha fazla bilgi ve anlayış geliştirmesinin önemli olduğunu belirtmişlerdir.

PBA'nın sportif performans üzerinde her ne kadar çoğunlukla olumlu etkisi saptansa da literatürde farklı sonuçlarda bulunmaktadır. Örneğin Ong ve Griva (2017)'nın araştırmasında, genç ragbi sporcularının zihinsel beceri eğitiminin maç öncesi performans kaygısı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Deney ve kontrol grubu oyuncularında zihinsel beceri eğitiminin istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Skvarla ve Clement (2019)'in çalışmasında da üniversiteli dans grubu öğrencilerine 6 haftalık psikolojik beceri eğitimi uygulanmış ve bu PBA'nın başa çıkma becerileri ve yaralanmalara ilişkin etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Fakat deney grubundaki katılımcıların başa çıkma becerileri ortalamaları puanlarında yükselme de gözlenmiştir. Ayrıca Hut vd. (2021)'nin araştırmasında ise PBA ile bilinçli farkındalık (Mindfulness) uygulaması sporculara 6 hafta boyunca uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık (Mindfulness) grubunun PBA grubuna göre çalışmadan daha fazla memnun oldukları saptanmıştır. Ballıkaya (2020)'ya göre genel olarak PBA ile ilgili araştırma sonuçlarında farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların nedenleri ile ilgili olarak; PBA programlarına ayrılan zamanın yetersizliği, sporcuların performans seviyelerinin farklı olması ve katılanların yaş grubundan kaynaklı kişilik özellikleri gibi faktörlerin etkili olabildiği düşünülmüştür.

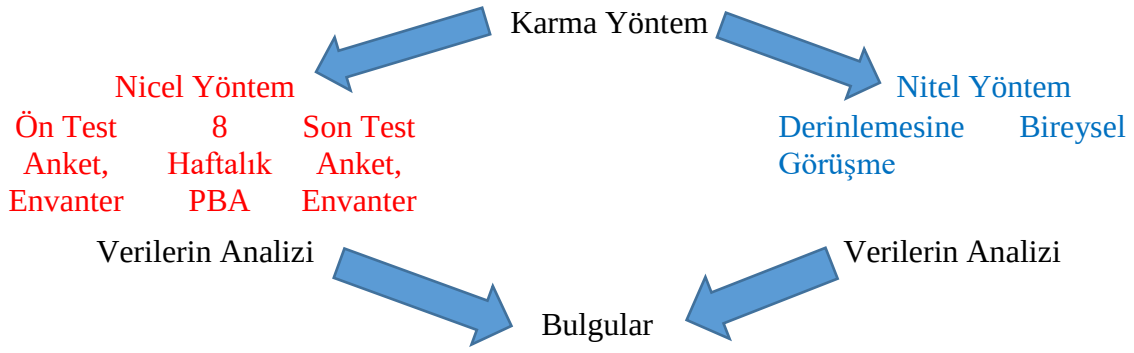
BÖLÜM III: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma yöntemi ile ilgili olarak; araştırma modeli, araştırmanın evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin toplanma yöntemi ve verilerin analizine yer verilmiştir. Bu araştırma Helsinki Deklarasyonu 2008 Prensiplerine uygun olarak yapılmıştır. Ayrıca Aksaray Üniversitesi etik kurulundan 04.03.2021 tarih, karar No:2021/01-02 ile resmi izin (Ek 6) alınmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada hem nicel hem de nitel yöntemin kullanıldığı karma yöntem kullanılmıştır. Günümüzde nicel araştırma ve nitel araştırmanın kendine has özelliklerinden kaynaklanan eksikleri tamamlama ve daha zengin bulgu ve sonuçlara ulaşılabilme adına nicel ve nitel yöntemlerin beraber kullanıldığı karma yöntem daha fazla tercih edilmeye başlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu nedenlerle araştırmayı daha geçerli ve güvenilir kılma ve veri çeşitliliği sağlama için yapılan araştırmada karma yöntem tercih edilmiştir. Araştırma modeli şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1) Araştırma Modeli



Araştırmanın nicel kısmında; profesyonel erkek futbolcuların içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerileri üzerinde psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının etkisini incelemek amacıyla deneysel desenlerden "ön test – son test kontrol gruplu seçkisiz desen" kullanılmıştır. Araştırma ön test ve son test kapsamında kullanılan ölçme araçları temel değişkenlerdir. Araştırmanın bağımsız değişkeni 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı, bağımlı değişken ise futbolcuların içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleridir. Nicel araştırma deseni şekil 2'de sunulmuştur.

Şekil 2) Nicel Araştırma Deseni

	Ön test	**İşlem**	Son test
Kontrol Grubu	KKA SZDE	Herhangi bir çalışma yapılmamıştır.	KKA SZDE
Deney Grubu	KKA SZDE	8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programı	KKA SZDE

KKA: Kendinle Konuşma Anketi (Engür, 2011).
SZDE: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Altıntaş, 2015).

Araştırmanın nicel yöntemi, ön test-son test modeli ve deney-kontrol gruplarının karşılaştırılması formatında yapılmıştır. İlk olarak deney ve kontrol grubundaki profesyonel futbol kulüplerinden gerekli resmi izin alındıktan sonra uygulama sürecine geçilmiştir.

Uygulama sürecinde bu çalışmaya gönüllü katılmak isteyen sporculara çalışmanın içeriği ile ilgili gerekli bilgi verildikten sonra deney ve kontrol grubunun verilerini toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Kendinle Konuşma Anketi (Engür, 2011) ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Altıntaş, 2015) ön ve son test sürecinde uygulanmıştır. Sadece deney grubuna 8 haftalık PBA uygulanmıştır.

Araştırmanın nitel yönteminde ise derinlemesine bireysel görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel görüşmeler, deneysel bölüm tamamlandıktan sonra bu araştırmaya katılan ve nitel kısmına gönüllü katılmak isteyen 9 sporcu ile gerçekleşmiştir. Derinlemesine bireysel görüşme tekniği nitel araştırma da en sık kullanılan veri toplama tekniğidir. Çünkü katılımcıların düşüncelerini kendi perspektifleriyle ve kendi cümleleriyle ifade edebilmelerine fırsat verilmiş olunur (Koca, 2017). Nitel yöntem sadece deney grubuna katılan 9 futbolcuya son testten sonra uygulanmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evreni Türkiye'de görev yapan lisanslı profesyonel erkek futbolculardır. Evrenin ulaşılabilir olmaması, veri toplama sürecinin çok uzun ve maliyetlerinin çok yüksek olması nedenleri ile örneklem alınması yoluna gidilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcular olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların gönüllü olmaları temel ölçüt olarak alınmıştır. Bu bağlamda araştırmanın katılımcı grubunu TFF 2020-2021 sezonu 2. Lig'de bulunan Amedspor ve Elazığspor profesyonel erkek futbol oyuncuları oluşturmuştur. Araştırmaya uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 31 oyuncu katılmış ve oyuncuların 15'i deney, 16'si ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir.

Deneysel çalışmalarda dikkat edilmesi gereken husus elde edilen sonuçların geçerli olabilmesi için örneklem büyüklüğünün 15 kişi ve üzerinde olması gerekliliğidir (Büyüköztürk vd., 2013; Arlı ve Nazik, 2001). Amedspor takımından gönüllü 16 futbolcu kontrol grubu ($\overline{X}$yaş=26.37±5.84), Elazığspor takımından 15 futbolcu ise deney grubu ($\overline{X}$yaş=23.60±6.80) olarak belirlenmiştir.

Örneklem grubunda yer alan futbolcularda daha önce bir spor psikoloğundan düzenli PBA hizmeti almamış olma ve gönüllülük şartı aranmıştır. Örneklem gruplarının teknik heyetiyle araştırma öncesi tanışılmış, resmi izinler alınmış ve araştırma sürecine ilişkin gerekli açıklamalar da yapılmıştır. Bu süreçlerden sonra araştırma planı uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın nicel yönteminde, araştırmaya katılan sporcuların sosyo-demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca sporcuların içsel konuşma düzeylerini ölçmek amacıyla ''Kendinle Konuşma Anketi (KKA)'' ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla ise ''Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)'' kullanılmıştır. Araştırmanın nitel yönteminde ''Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu" kullanılmıştır. İlgili araştırmacılardan veri toplama araçlarının kullanım izinleri alınmıştır (Ek 8, 9).

***Kişisel Bilgi Formu*:** Sporcuların yaş, eğitim, spora başlama yaşı, milli sporcu olma vb. durumları ile ilgili 9 sorudan oluşmaktadır (Ek 2).

Kendinle Konuşma Anketi (KKA): Kendinle Konuşma Anketi Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilmiştir. Türk sporcularına uyarlanması yapılmıştır (Engür, 2011). Kendinle Konuşma Anketi 11 maddeden oluşmakta olup, anketin motivasyonel işlev ve bilişsel işlev olmak üzere 2 alt ölçeği bulunmaktadır. Anket 5'li likert ölçek tipi özelliğindedir. (1 Hiçbir zaman, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Çoğunlukla, 5 Her zaman). Bu anketin "Motivasyonel işlev" alt ölçeğinde Cronbach alpha değeri 0,94, "Bilişsel İşlev" alt ölçeğinde ise 0,87 olarak bulunmuştur (Engür, 2011).

Motivasyonel işlev alt boyutu; sporcunun kendine yönelik güven, motivasyon, efor, cesaret, olumlu düşünceyi güçlendirme, olumsuz düşünceyi engelleme, rahatlama konularına yönelik motivasyonel konuşma içeriklerinden oluşmaktadır (Madde 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10).

Bilişsel işlev alt boyutu ise sporcunun kendine yönelik konsantre olma, kullanılacak teknik, talimat verme, hataları düzeltmeye yönelik bilişsel konuşma içeriklerinden oluşmaktadır (Madde 1, 2, 3, 11).

Bu çalışmada Kendinle Konuşma Anketinin "Motivasyonel işlev" alt ölçeğinde Cronbach alpha değeri 0,90, "Bilişsel İşlev" alt ölçeğinde ise 0,85 olarak bulunmuştur. Kendinle Konuşma Anketi EK 3'te dir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE): Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini tespit etmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan oluşan envanter, dörtlü likert tipindedir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar:

Güven: Sporda mücadele gerektiren zor durumlarda, sporcunun hedefe ulaşması için kendi yeteneklerine inanması ve rakiplerinden daha iyi olduğunu düşünmesini kapsamaktadır (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14).

Kontrol: Sporcunun baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığını koruması, kontrollü ve rahat olmasını kapsamaktadır (Madde 2, 4, 7, 9).

Devamlılık: Sporcunun belirlenen hedef doğrultusunda sorumluluk alması, konsantre olma ve mücadele etmesini kapsamaktadır (Madde 3, 8, 10, 12). Envanter de 2, 4, 7, 8, 9 ve 10'uncu maddeler ters kodlanmaktadır (Sheard vd., 2009).

Envanterin alt boyutları için Cronbach Alfa değerleri, güven alt boyutu için .81, devamlılık alt boyutu için .74, kontrol alt boyutu için .71, toplamda iç tutarlık katsayısı ise .81 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve vd., 2009). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)'nin; Türkçeye uyarlama çalışması, Altıntaş ve Koruç (2017) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada envanterin alt boyutları için Cronbach Alfa değerleri, güven alt boyutu için .78, devamlılık alt boyutu için .66, kontrol alt boyutu için .70, toplamda iç tutarlık katsayısı ise .85 olarak tespit edilmiştir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri EK 4'te dir.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu: Araştırmacı tarafından ilgili literatür ve araştırmanın amacı dikkate alınarak hazırlanan form toplamda 4 sorudan oluşmaktadır (EK 5). Yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulurken ilgili literatür de (Beşler, 2020; Hut vd., 2021; Thelwell vd., 2006) dikkate alınmıştır. İlk olarak çalışma konusuyla ilgili literatür gözden geçirilerek form geliştirmede çalışmanın amacı ve hedefleri belirlenmiştir. Daha sonra literatür eşliğinde merkezi bir araştırma sorusu geliştirilmiştir. Sonrasında daha fazla veriye ulaşmak amacıyla bu merkezi soruya karşılık gelen çok sayıda alt soru oluşturularak yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Form için ayrıca ölçme değerlendirme ve alan uzmanlarının görüşüne başvurulmuş ve ön uygulama da yapılmıştır. Hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan ifadelerin açıklık ve anlaşılırlığını kontrol etmek amacıyla pilot uygulama yapılmıştır. Yapılan pilot uygulamada herhangi bir sorun ile karşılaşılmaması nedeniyle, görüşme formunda yer alan soruların açık ve anlaşılır olduğuna karar verilmiştir. Pilot görüşme sürecinde, görüşme yönergesi, süresi, mekân ve kayıt cihazı denenmiş, herhangi bir sorun yaşanmamıştır.

Görüşmeler esnasında ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Katılımcılara görüşmeler esnasında ses kayıt cihazı kullanılacağı belirtilmiştir. Yapılan görüşmelerin sonunda tutulan kayıtların katılımcılar tarafından dinlenebileceği, gerektiğinde kayıtlardaki görüşlerin isteğe bağlı olarak kısmen ya da tamamen çıkarılabileceği belirtilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanma Yöntemi

Deney ve kontrol grubundan öncelikle araştırmaya yönelik resmi izinler (Ek 10,11) alınmıştır. Bu araştırmayla ilgili prosedürler ise Helsinki Bildirgesi 2008 etik standartlarına göre hazırlanmış ve araştırmayla ilgili etik kurul onay belgesi Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden 04.03.2021 tarih, 01-02 sayı ile alınmıştır (Ek 6). Araştırmaya katılan futbolcular araştırmaya gönüllü olarak katılmış ve yazılı onam formunu imzalamışlardır.

Form ve ölçekler doldurulmadan önce 2008 Helsinki Bildirgesi'nin ilkeleri doğrultusunda gönüllü katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş ve araştırmaya katılan futbolculara bilgi formu ve ölçekler uygulanmıştır. Veri toplama araçları her aşamada katılımcılara yüz yüze ve aynı şartlarda (kulüp tesislerinde, antrenmandan sonra, teknik direktörlerin bilgisi dahilinde…), araştırmacının kontrolünde uygulanmıştır. Veri toplama süreci 23/02/2021 ile 23/05/2021tarihleri arasında gerçekleşmiştir.

3.4.1. Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulaması

PBA programı 8 hafta boyunca art arda haftada en az 1, en fazla 2 oturum (Maç, antrenman programı, sakatlık, izinler nedeniyle) ve 30-35 dakika olacak şekilde (Toplam 15 oturum) uygulanmıştır. Sporcuların içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerinde gelişme sağlamak amacıyla zihinsel antrenman tekniklerinden; hedef belirleme, diyafram nefes egzersizi, imgeleme, denetim odağı, motivasyon, sportif güven, zihinsel dayanıklılık ve içsel konuşma (toplam 8 teknik) Weinberg ve Gould (2015)'un PBA eğitim, kazandırma ve uygulama aşamalarına göre yapılmıştır. Ayrıca PBA uygulama sürecinde; etkili spor psikologlarının hangi özelliklere sahip olması gerektiği (Baillie, Davis ve Ogilvie, 2013; Anderson, Miles, Robinson ve Mahoney, 2004; Ponnusamy ve Robert Grove, 2014; Petitpas, Giges ve Danish, 1999) konusunda ilgili literatür de dikkate alınmıştır. Literatürde Partington ve Orlick (1991) ve Poczwardowski, Sherman ve Ravizza (2004)'ya göre spor psikoloğunu değerlendirmek faydalı ve önemlidir. Çünkü bireysel uygulayıcının bilgisi, sunum tarzı ve özellikleri hizmetin genel etkinliği üzerinde merkezi bir etkiye sahip olabilir. Giges ve Petitpas (2000) sporcularda zihinsel beceri antrenmanının kullanımına ilişkin olarak ‘’kısa süreli müdahalelerden’’ bahsetmiştir. Spor psikolojisi danışmanlarının sporcularla genellikle uzun süreli görüşme fırsatı olmadan görüşme ve eğitimler sahada, antrenman sırasında,

yarışmalarda veya bir ekiple seyahat sırasında meydana gelebilir. Bu literatür bilgisi de dikkate alınmıştır. Aşağıdaki Tablo 2'de uygulanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı verilmiştir.

Tablo 2. Sekiz Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulaması

Hafta	Süre	Teknik	Öğretim Yöntemi
1.	30-35 dakika	Tanışma – Hedef Belirleme	Anlatma, Tartışma, Örnek Olay, Gösterip Yaptırma
2.	30-35 dakika	Diyafram Nefes Egzersizi-İmgeleme	Anlatma, Tartışma, Örnek Olay, Gösterip Yaptırma
3.	30-35 dakika	Denetim Odağı	Anlatma, Tartışma, Örnek Olay, Gösterip Yaptırma
4.	30-35 dakika	Motivasyon	Anlatma, Tartışma, Örnek Olay, Gösterip Yaptırma
5.	30-35 dakika	Sportif Güven	Anlatma, Tartışma, Örnek Olay, Gösterip Yaptırma
6.	30-35 dakika	Zihinsel Dayanıklılık	Anlatma, Tartışma, Örnek Olay, Gösterip Yaptırma
7.	30-35 dakika	İçsel Konuşma	Anlatma, Tartışma, Örnek Olay, Gösterip Yaptırma
8.	30-35 dakika	Hedef Belirleme, Diyafram Nefes Egzersizi, İmgeleme, Denetim Odağı, Motivasyon, Sportif Güven, Zihinsel Dayanıklılık, İçsel Konuşma	Anlatma, Tartışma, Örnek Olay, Gösterip Yaptırma

Bu PBA uygulamasında dikkat edilen hususlar şu şekildedir:

1. Literatürde psikolojik beceri antrenmanları incelendiği zaman oturumların 4-12 oturum arasında yapıldığı gözlenmiştir (Röthlin vd., 2020; Poland, 2007; Urfa, 2017; De Bressy De Guast vd., 2013; Sheard ve Golby, 2006; Miçooğulları, 2013; Aydin, 2017; Zetou, Vernadakis, Bebetsos ve Makraki, 2012; Ballıkaya, 2020; Wolframm ve Micklewright, 2011). Bu PBA deneysel çalışmasında literatür incelemesi, antrenörler ve futbolcuların PBA'ya yönelik beklenti ve ihtiyaçları dikkate alınarak, eğitim, kazandırma ve uygulama aşamalarına (Weinberg ve Gould, 2015) ilişkin olarak 8 haftalık PBA yapılması kararlaştırılmıştır.

2. PBA programı 8 hafta boyunca art arda haftada 2 oturum ve 30-35 dakika olacak şekilde planlanmıştır. Ayrıca süre konusunda ilgili literatürde ise PBA'nın süresiyle ilgili olarak Weinberg ve Gould (2015;261)'e göre eğer yeni bir psikolojik beceri öğrenildiği takdirde haftada 3-5 gün 10-15 dakikalık özel antrenman seansları gerekebilir. Yeni psikolojik

becerilerin tamamen anlaşılması ve gerçek yarışmalar içerisine alınması için birkaç ay veya bir yıllık süre gerekebilir. Fakat bu çalışmada PBA programına yönelik sporcuların geçmiş amatör ve profesyonel yaşamlarında böyle bir öykünün olmaması ve yeni psikolojik becerilerin tamamen anlaşılması ve gerçek yarışmalar içerisine alınması için daha uzun bir sürenin gerekliliği gözlenmiştir. Bu durum deney grubunda PBA'nın etkililiğini etkilemiş olabilir. Hatta Weinberg ve Gould (2015;261)'a göre PBA devam eden bir süreç olmasına karşın, bir sporcunun formal bir program içerisinde PBA ile ilk uygulaması 3-6 ay arasında sona ermelidir. Öğrenme, uygulama ve yeni zihinsel becerilerin birleştirilmesi bu uzun süreleri gerektirir. Weinberg ve Gould (2015;261)'dan farklı olarak ayrıca psikolojik beceri antrenmanı uygulamaları ile ilgili bilimsel çalışmalar ve uygulamalarda programın uygulanması ve etkilerinin görülebilmesi için ortalaması 3 aydan 12 aya kadar olan antrenman programlarının tasarlanması da önerilmektedir (Miçooğulları, 2013). Ayrıca sporcuların PBA'ya ilişkin olarak yeterlik kazanabilmeleri ve PBA'daki becerileri kullanmayı alışkanlık haline getirmelerinde antrenman ve yarışmalarda sıkça tekniklere ilişkin uygulama yapmaları gerekmektedir (Thomas, Murphy ve Hardy, 1999).

3. Bu PBA'da ki tekniklerle ilgili olarak literatüre bakıldığında; PBA'da psikolojik becerilerin sporculara kazandırılmasında kullanılan tekniklerin (içsel konuşma, imgeleme, hedef belirleme..) bir veya birden fazla olması ve seçimi antrenör, SPD ve oyuncular tarafından belirlenmektedir (Vealey, 2012). PBA programlarında birden fazla tekniğin uygulanması multimodel olarak değerlendirilir. Ayrıca PBA araştırmalarında genellikle multimodel programlar tercih edilmektedir (De Bressy De Guast vd., 2013; Miçooğulları, 2013; Ballıkaya, 2020; Sheard ve Golby, 2006; Aydin, 2017). Çünkü psikolojik beceri tekniklerinin birbirleriyle ilişkisi bulunmaktadır (Beşler, 2020; Weinberg ve Gould, 2015). Yapılan araştırmada bu literatür bilgileri de dikkate alınmıştır.

4. PBA uygulamasında Weinberg ve Gould (2015)'a göre eğitici spor psikolojisi danışmanlarının sporculara psikolojik becerileri planlayıp sunması eğitim, kazandırma ve uygulama olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır.

Eğitim Aşaması: Sporcular, bu aşamada; çeşitli psikolojik becerileri nasıl öğrenebileceklerini ve bunları elde etmenin performans üzerinde nasıl etkili olduğunun farkına varırlar. Eğitim süreci ve süresi sporcuların kişisel farklılıklarına, hazır bulunuşluğa göre değişebilir (Harwood, Cumming ve Fletcher, 2004).

Kazandırma Aşaması: SPD'ler konu ile ilgili güncel bilgileri kullanarak, yapılandırılmış eğitim programı aracılığıyla sporcuların psikolojik becerileri öğrenmelerine yardımcı olur (Seabourne, Weinberg, Jackson ve Suinn, 1985).

Uygulama Aşaması: Bu son aşamada ise kazandırma aşamasında elde edilen psikolojik beceriler gerçek müsabaka ve yarışma ortamına adapte edilerek fiziksel becerilerde olduğu gibi psikolojik becerilerinde otomatik olarak kullanılması sağlanır (Martens, 1987; Weinberg ve Gould, 2015). Bu literatür bilgisi de dikkate alınmıştır.

5. Sporcularla uygulamalı spor psikolojisi konuları çalışılıyorken değerlendirme ve kontrol, takip değerlendirmelerinde 4 temel alan dikkate alınmalıdır (Vealey ve Garner-Holman, 1998). Bu alanlar aşağıdaki gibidir:

(a) Sporcunun kişisel özellikleri (cinsiyet, ülke, yaş)

(b) Bağlamsal özellikler (antrenörler, takım arkadaşları, aile, müsabaka sezonundaki dönem)

(c) Sporun organizasyon kültürü (disiplinler, organizasyon, katılım)

(d) SPD'nin danışmanın özellikleri (yetkinlik, felsefe ve tarz) (Vealey ve Garner-Holman, 1998). Bu literatür bilgisi de dikkate alınmıştır.

6. Bayköse ve Keskin (2018)'e göre psikolojik faktörlerin aslında sporcular için ne kadar faydalı olabileceğini görmenin ya da göstermenin farklı yolları vardır. Bunlardan biri de spor ile ilgili film ve belgesellerden yararlanmadır (Gilbert, Gilbert, Loney, Wahl ve Michel, 2007). Bu amaçla 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programında tekniklerin eğitim, kazandırma ve uygulama aşamalarında tekniğe ilişkin örnek videolar, filmler (Pele Bir Efsanenin Doğuşu, Boşluğa Dokunmak Filmi…), slayt ve farklı görseller kullanılmıştır.

7. PBA uygulamasından önce deney grubunda SPD tarafından PBA ilişkin olarak antrenör ve takım kaptanıyla görüşme yapılmıştır. Görüşme içeriğinde PBA'nın içeriği, amacı, önemi ve hedefleri konusunda psikolojik teknik ve sportif performans bağlamında ön bilgi verilmiştir (De Bressy De Guast vd., 2013).

8. Anderson, Miles, Robinson ve Mahoney (2004)'a göre etkili spor psikologlarının hangi özelliklere sahip olması gerektiği ile ilgili yaptığı çalışmada; iyi iletişim becerilerine sahip

olması, spor hakkında bilgi sahibi olan, yapılan aktivitelerde geri bildirim sağlayan, uygun formatın kullanılması vb. özellikler saptanmıştır.

9. Uygulayıcıların uygulama felsefeleri ve eğitildikleri yaklaşımları haliyle uygulama içeriklerini etkileyebilir (Turner vd., 2020). İçerik, uygulama tarzı veya deneyime bakılmaksızın, spor psikoloğunun danışanla yakın ve işbirliğine dayalı bir terapötik ilişki kurma becerisi, psikolojik desteğin etkili olup olmayacağını büyük ölçüde belirleyecektir (Cropley, Hanton, Miles ve Niven, 2010). Ayrıca, psikolojik destekte sporcunun hazır ve istekli olması da önemlidir (Massey, Gnacinski ve Meyer, 2015). Terapötik ilişkinin gücü ile başarılı sonuçlar arasındaki korelasyon, danışmanlık psikolojisindeki en sağlam ve önemli bulgulardan biridir (Watson vd., 2017). Fakat spor psikoloğu-sporcu ilişkisine açıkça bağlantılar kurulabilir, ancak spor psikolojisinde bu ilişkisel bağların gerçekte nasıl geliştirileceğine dair bilgilerin azlığı gözlenmektedir (Mack, Breckon, Butt ve Maynard, 2017). Turner vd. (2020)'nin araştırmasında spor psikolojisinde kullanılabilecek yaklaşımların (Bilişsel Davranışçı Terapi, Motivasyonel Görüşme, Şema Terapi, REBT…) birbirine göre açık üstünlüğü olmayıp danışman (spor psikoloğu) bu yaklaşımlardan birine veya daha fazlasına yönelecek veya hiçbirine yönelmeyecektir. Bu yaklaşımlar sergilenirken spor ve egzersiz psikologlarının uyması gereken etik ve mesleki sınırların bilincinde olmak da önemlidir. Aslında, bir spor ve egzersiz psikoloğunun bilgisi ve psikoterapi kullanımının sporcu ruh sağlığı için önemli çıkarımları olabilirken, "bu spor psikologlarının sporcuları akıl hastalığı için 'tedavi etmesi' gerektiği anlamına gelmez; bu durum etik olarak birçok uygulayıcının mesleki yeterliliklerinin ve mesleki sorumluluklarının ötesindedir (Turner, 2016).

İlgili literatür dikkate alınarak 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının içeriği şu şekilde oluşturulmuştur.

1. Hafta: Tanışma – Hedef Belirleme

Araştırmacı kendisini ve 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programını (Araştırmanın amacı, içeriği ve futbolcuların kazanacağı psikolojik beceriler ile ilgili bilgilendirme) tanıtarak her futbolcunun kendisini tanıtması istenmiştir. Daha sonra futbolcuların, kendilerinde geliştirmek istedikleri konular, ihtiyaç ve beklentilerinin PBA ve psikolojik becerilerle ilişkisi, hedef belirleme ve çeşitleri ve performans profili ile ilgili konularda bilgi

verilmiştir. Bayköse ve Keskin (2018) tarafından Boşluğa Dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesi makalesi bilimsel olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda; Boşluğa Dokunmak Filminde ‘’(https://www.youtube.com/watch?v=gq4AEzXUU8cvelist=PLuoYBsQODuVG83BsrZJYLtsopZ8KPWOdj) Erişim tarihi: (07 Ocak 2023)’’ konu ile ilgili sahneler (1:18’:43’’) sporculara izlettirilmiştir.

Ayrıca hedef belirleme konusuyla ilgili 3 bilimsel araştırmanın (Weinberg, 2019; De Bressy De Guast vd., 2013; Weinberg ve Gould, 2015) sonuçlarıyla ilgili bilgi de verilmiştir. PBA uygulaması sürecinde öğretim yöntemlerinden anlatma, tartışma, örnek olay, gösterip yaptırma yöntemleri kullanılmıştır (Demirel, 2019).

2. Hafta: Diyafram Nefes Egzersizi, İmgeleme

İmgeleme tekniğine geçmeden önce geri bildirimle 1. oturumun değerlendirilmesi, sportif performansta imgeleme konusuyla ilgili 3 bilimsel araştırmanın (De Bressy De Guast vd., 2013; Blakeslee ve Goff 2007; Thelwell, Greenlees ve Weston 2006) sonuçlarıyla ilgili bilgi verilmiştir.

İmgelemenin sporcu performansındaki önemi, faydaları ve etkili bir imgelemenin ne zaman ne kadar süre ile yapılması vb. konularında futbolcular bilgilendirilmiştir. İmgeleme yapmadan önce diyafram nefes egzersizi ve gevşeme egzersizleri uygulamalı anlatılmıştır. Daha sonra imgeleme videosu ‘’https://youtu.be/KdV1M4vsZNI Erişim tarihi: (07 Ocak 2023)’’ ve ‘’Pele Bir Efsanenin Doğuşu’’ filmindeki imgeleme sahnesi (1.35’18’’) ‘’(https://www.youtube.com/watch?v=qHRYFbiJJ7Avelist=PLuoYBsQODuVEJVs6u6qMXaj8255eQEQp4) Erişim tarihi: (07 Ocak 2023)’’ izlettirilmiştir. Örnek diyafram nefes egzersizi ve gevşeme egzersizi ile imgeleme yaptırılmıştır. PBA uygulaması sürecinde öğretim yöntemlerinden anlatma, tartışma, örnek olay, gösterip yaptırma yöntemleri kullanılmıştır (Demirel, 2019).

3. Hafta: Denetim Odağı

Denetim odağı konusuna geçmeden önce geri bildirimle 2. oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır. Sportif performansta, denetim odağı konusuyla ilgili 3 bilimsel araştırmanın (Gencer, 2008; Gencer ve İlhan, 2014; Gün, 2016) sonuçlarıyla ilgili bilgi verilmiştir.

Denetim odağı anlatılarak, ilgili videosu ‘’(https://www.youtube.com/watch?v=zz50lodl7ecvelist=PLuoYBsQODuVEJHFMihDUQZy54oRShWyeoveindex=1) Erişim tarihi: (17 Haziran 2021)’’ izlettirilmiştir. PBA uygulaması sürecinde öğretim yöntemlerinden anlatma, tartışma, örnek olay, gösterip yaptırma yöntemleri kullanılmıştır (Demirel, 2019).

4. Hafta: Motivasyon

Motivasyon, konusuna geçmeden önce geri bildirimle 3. oturumun değerlendirilmesi, sportif performansta motivasyon konusuyla ilgili 3 bilimsel araştırmanın (Kaman, Gündüz ve Gevat, 2017; Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci ve Ryan, 2013; Coulter ve Thelwell, 2019) sonuçlarıyla ilgili bilgi verilmiştir.

Motivasyon çeşitleri ilgili ön bilgi verilmiştir. Sonra motivasyon ile ilgili video ‘’(https://www.youtube.com/watch?v=4nMqkuY26Rcvelist=PLuoYBsQODuVGHGtjYWNFk71Q2VDeMtapRveindex=4vet=24s) Erişim tarihi: (07 Ocak 2023)’’ izlettirilmiştir. PBA uygulaması sürecinde öğretim yöntemlerinden anlatma, tartışma, örnek olay, gösterip yaptırma yöntemleri kullanılmıştır (Demirel, 2019).

5. Hafta: Sportif güven

Sportif güven konusuna geçmeden önce geri bildirimle 4. oturumun değerlendirilmesi, sportif performansta sportif güven konusuyla ilgili 3 bilimsel araştırmanın (Afacan, 2019; Urfa, 2017; Miçooğulları, 2013) sonuçlarıyla ilgili bilgi verilmiştir.

Sonra sportif güven ile ilgili bilgi verildi ve Muhammed Ali (Boksör) ile ilgili video ‘’(https://www.youtube.com/watch?v=b3i6LeJ3UQovelist=PLuoYBsQODuVGFd973Ys3TCSpxNFiaUSslveindex=1vet=147s) Erişim tarihi: (07 Ocak 2023)’’ izlettirilmiştir. PBA uygulaması sürecinde öğretim yöntemlerinden anlatma, tartışma, örnek olay, gösterip yaptırma yöntemleri kullanılmıştır (Demirel, 2019).

6. Hafta: Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık konusuna geçmeden önce geri bildirimle 5. oturumun değerlendirilmesi, sportif performansta zihinsel dayanıklılık ile ilgili 3 bilimsel araştırmanın (Sheard vd., 2009; Harwood, Cummings ve Fletcher, 2004; Coulter ve Thelwell, 2019) sonuçlarıyla ilgili bilgi verilmiştir.

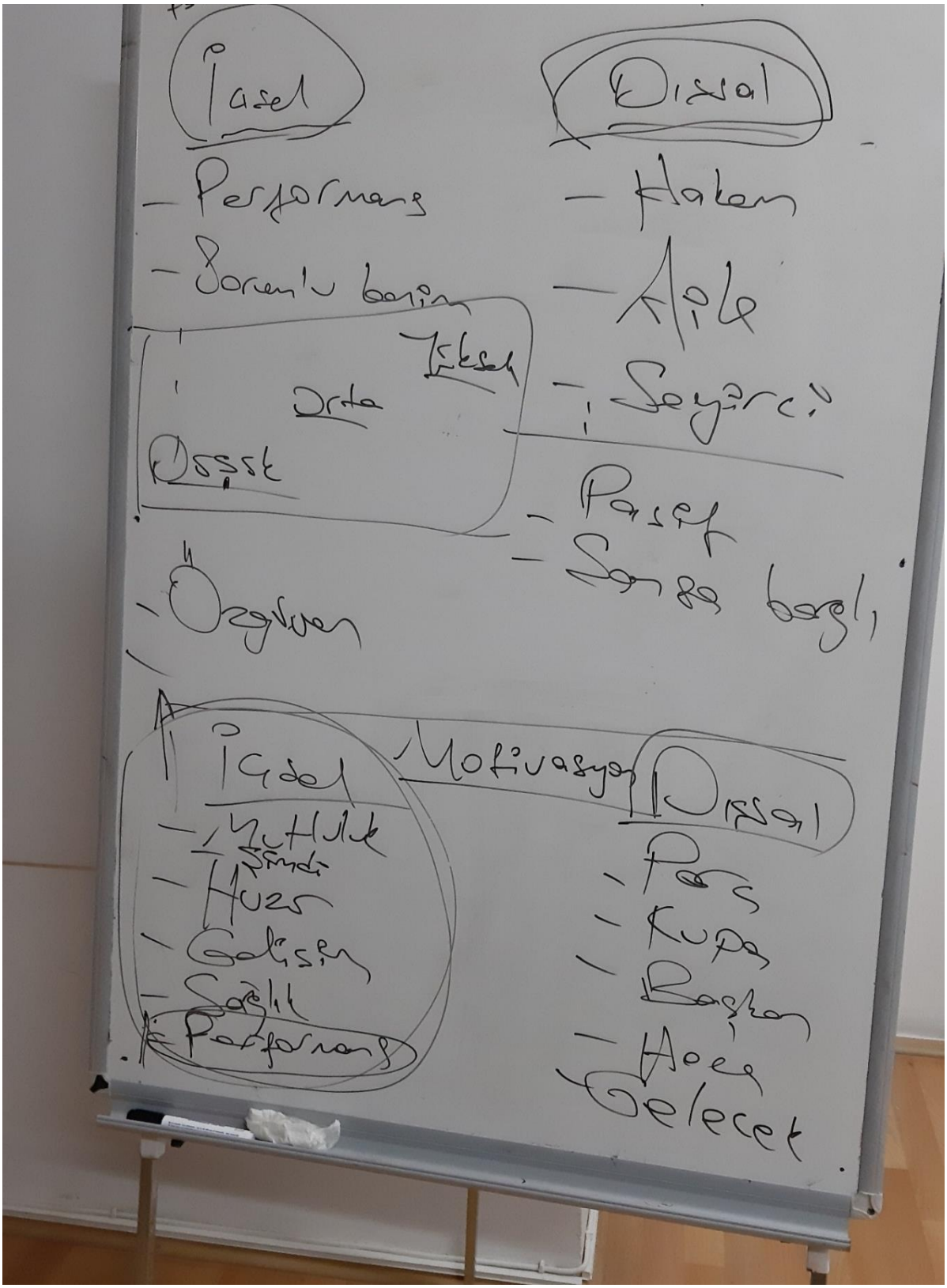
Zihinsel dayanıklılık konusunda bilgi verilmiş ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili ‘’Bir Ömür Spor- Naim Süleymanoğlu videosunun (https://www.youtube.com/watch?v=dGjLG-XlTKs) Erişim tarihi: (07 Ocak 2023)’’ konu ile ilgili sahneleri (4.50’-5.50’) izlettirilmiştir. PBA uygulaması sürecinde öğretim yöntemlerinden anlatma, tartışma, örnek olay, gösterip yaptırma yöntemleri kullanılmıştır (Demirel, 2019).

7. Hafta: İçsel Konuşma

İçsel konuşma konusuna geçmeden önce geri bildirimle 6. oturumun değerlendirilmesi, sportif performansta içsel konuşma konusuyla ilgili 3 bilimsel araştırmanın (Dali ve A. Parnabas, 2018; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios ve Theodorakis, 2008; Walter vd., 2019) sonuçlarıyla ilgili bilgi verilmiştir. İçsel konuşma konusunda bilgi verildikten sonra ‘’Boşluğa Dokunmak Filminde (https://www.youtube.com/watch?v=gq4AEzXUU8cvelist=PLuoYBsQODuVG83BsrZJYLtsopZ8KPWOdj) Erişim tarihi: (07 Ocak 2023)’’ konu ile ilgili sahneler (1:18’:43’’) izlettirilmiştir. PBA uygulaması sürecinde öğretim yöntemlerinden anlatma, tartışma, örnek olay, gösterip yaptırma yöntemleri kullanılmıştır (Demirel, 2019).

8. Hafta: Hedef belirleme, diyafram nefes egzersizi, imgeleme, denetim odağı, motivasyon, sportif güven, zihinsel dayanıklılık, içsel konuşma tekniklerinin kısa bir tekrarı ve bu tekniklerin birbirleriyle ilişkisine yönelik sunum yapılmıştır. ‘’Boşluğa Dokunmak Filminin, (https://www.youtube.com/watch?v=gq4AEzXUU8cvelist=PLuoYBsQODuVG83BsrZJYLtsopZ8KPWOdj) Erişim tarihi: (07 Ocak 2023)’’ izlenmesi değerlendirilmiştir. Daha sonra deneysel PBA çalışmasının genel değerlendirilmesi yapılmıştır. PBA uygulaması sürecinde öğretim yöntemlerinden anlatma, tartışma, örnek olay, gösterip yaptırma yöntemleri kullanılmıştır (Demirel, 2019).

Psikolojik beceri antrenman programı uygulamasına ilişkin resim aşağıda gösterilmiştir.



Resim 3) Psikolojik beceri antrenman programı uygulamasına ilişkin resim

3.4.2. Araştırma Sürecinde Yaşanan Gelişmeler

Deney grubunda PBA uygulaması gerçekleştirilirken, süreç içerisinde bilimsel olarak öngörülemeyen gelişmeler (Teknik Direktör değişikliği, PBA katılım gönüllülüğü, ağır sakatlıklar…) yaşanmıştır (Teknik direktörün PBA'ya etkisi tartışma bölümünde ayrıntılı olarak değerlendirilmiştir). Araştırma sürecinde öngörülemeyen gelişmelerin paylaşılması önemlidir. Çünkü Durdubaş (2020)'a göre süreç içerisinde yaşanan ve karşılaşılan problemlerin tartışılması gelecekte yapılacak veya yapılması planlanan deneysel araştırmaların etkinliğini arttırmaya yönelik önemli katkılar sunacaktır. Ayrıca uygulamalı spor psikolojisinde nedenselliği belirlemek çoğu zaman sporun doğası gereği karmaşık ve aşılması gereken engellerle dolu olabilmektedir (Barker vd., 2020). Örneğin Didymus ve Fletcher (2017)'in araştırma grubundaki 5 hokey oyuncusundan biri sakatlık sonrası sporda emekliliğe ayrılmış ve araştırma grubu 4 kişi ile devam etmiştir. Olusoga vd. (2014)'nin araştırmasında kısıtlamalar nedeniyle müdahale sonrası takip değerlendirmesi için veri toplanmasına izin verilmemiştir. Hut vd. (2021)'nin 6 haftalık PBA deneysel araştırmasında 6 sporcu son test uygulamasına katılmamıştır. Benzer şekilde Durdubaş (2020)'in çalışmasında da haftada bir kez olan ve belirlenen günde yapılan toplantı bir üst takımda oynayan sporcuların da katılımı için değiştirilmiştir. Hatta olumsuz mali koşullar nedeniyle antrenman yerleri değişmiş ve kulübün toplantı salonu yerine antrenman yapılan salonlarda uygun yerlerin ayarlanması gerekmiştir. Haliyle deneysel çalışmalarda araştırma planı öngörüldüğü gibi olamayabilmektedir. Bu literatür bilgileri ışığında Weissman (2005)'a göre SPD'nin, süreci kolaylaştırabilecek veya engelleyebilecek bağlamsal faktörleri dikkatlice analiz etmesi önemlidir. Çünkü sporda psikolojik beceri antrenmanı, multidisipliner bir çalışma alanıdır (Afacan vd., 2020). Ayrıca deneysel çalışmalarda spor ortamlarında araştırma yürütmenin doğasında olan bir dizi zorluklarla karşı karşıya kalınmakta ve bu nedenle bazı sınırlılıklar aşılamamaktadır (Olusoga vd., 2014; Didymus ve Fletcher, 2017; Durdubaş, 2020). Araştırma sürecinde yaşanan gelişmeler, ilgili literatür ışığında aşağıda maddeler halinde değerlendirilmiştir.

-Deney grubunun tüm oyuncularına (n:25) ön test uygulanmış fakat PBA programına düzenli katılmayan, katılamayan, son testi eksik, hatalı dolduran… oyuncular deney grubundan çıkarılmıştır. İlgili literatüre bakıldığında; ayrıca sadece antrenör değil aynı zamanda sporcularda da cinsiyet, kültürel farklılıklar, psikolojik danışmanlık deneyimine sahip olma,

yarışma düzeyi, sportif geçmiş, spor türü değişkenleri de spor psikolojisine yönelik tutum, algı ve tercihleri olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir (Anderson, Hodge, Lavallee ve Martin, 2004; Durdubaş, Kelecek ve Koruç, 2019; Martin, 2005; Martin, Kellmann, Lavallee ve Page, 2002). Örneğin Wrisberg, Simpson, Loberg, Withycombe ve Reed (2009)'e göre önceden psikolojik danışmanlık deneyimi olan sporcular hiç olmayanlara, elit düzeyde sportif geçmişe sahip sporcularda, daha az sportif geçmişe sahip olanlara göre psikolojik destek almaya daha açık olduğu saptanmıştır. Ayrıca Einarsson, KristjánsdÓttir ve Saavedra (2020)'nın araştırmasında PBA'nın basketbol, binicilik sporları, futbol, hentbol ve halterle karşılaştırıldığında golfçüler tarafından en çok (% 56) kullanıldığı saptanmıştır.

-Deney grubunda gözlemlenen maddi problemlerin (Galibiyet primleri, maaşlar…) oluşturduğu stres de PBA programının etkililiğini etkilediği düşünülmüştür. Çünkü örgütsel stres (antrenör, seyirci davranışları…), örgüt üyelerinde fiziksel, davranışsal ve psikolojik sapmalara neden olabilmektedir (Dal, Keskin, Yurtseven ve Yurtseven, 2019).

-Ercan (2013) ve Weinberg ve Gould (2015;261)'a göre zihinsel antrenman, fiziksel antrenmanla birlikte zamanla birleştirilmesi gereken bir süreçtir. Birçok koç ve antrenör örneğin beyzbolda; vurucunun, vuruş sayısının aniden düşmesi gibi bazı tetikleyici durumlar nedeniyle bir PBA programına sezon ortasında başlar. Fakat PBA'da yeni becerilerin öğrenilmesi için daha çok zamanın olduğu, çok baskı hissetmedikleri ölü veya sezon öncesi dönemde PBA'nın başlatılması en iyi zamandır. Fakat bu çalışmada sezon devam ederken PBA uygulanmasına yönelik kulüp yönetiminden ve antrenörden iznin çıkması, bu PBA programının etkililiğini etkilediği düşünülmüştür. Bu bakımdan sporcuların gelişiminde fiziki antrenmanlar ile psikolojik becerileri geliştiren antrenman programlarının eşgüdümlü hazırlanması ve uygulanması oldukça önemlidir (Metan, 2022).

-Araştırmacının; uzman psikolog olması, TFF'nin düzenlemiş olduğu eğitimle psikolojik performans danışmanlığı sertifikasına sahip olması ve Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi almış olmasının bu PBA'yı olumlu etkilediği düşünülmüştür. Çünkü Turner (2016)'e göre PBA'da bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, genellikle performans geliştirme ve sürdürme için psikolojik beceri eğitiminin omurgasını oluşturmaktadır.

-Spor psikolojisinde artık sporcuyla yüz yüze iletişim haricinde farklı uygulamalar üzerinden de iletişime geçilmektedir. Örneğin Weinberg, Neff ve Jurica (2012) PBA'nın kullanım

etkililiğini arttırmak amacıyla smartphone uygulaması geliştirmişlerdir. Başka bir araştırmada ise Skype uygulaması kullanılmıştır (Valadão Saint Martin, 2018). Bu çalışmada ise Whatsap uygulaması üzerinden tüm oyuncuların ekli olduğu grupta; PBA programına uygun video, görsel vb. içerikler paylaşılmıştır.

-PBA uygulamasında deney grubu oyuncularının yaş ranjının geniş olması (Aynı yaş grubunun olmaması nedeniyle farklı spor deneyimi, şampiyonluk yaşama, maddi kazanç, medeni durum, biyopsikososyal farklılıklar…) katılımcıların PBA'ya ilişkin verimliliklerini etkilemiş olabilir. Örneğin Visek, Harris ve Blom (2013) ve Foster vd. (2016) genç sporcuların genellikle karmaşık kişisel, psikolojik ve performansla ilgili ihtiyaçları nedeniyle ayrı ve yetişkin sporculardan farklı olarak değerlendirilmesinin önemini vurgulamıştır. McCarthy, Jones, Harwood ve Olivier (2010)'in yaptığı psikolojik beceriler ile ilgili çalışmada da katılımcıların yaş farklılığının araştırma bulgularını etkilediği saptanmıştır. Örneğin medeni durum kullanılan psikolojik becerileri etkilemektedir. Konter (2005)'in araştırmasında bekâr olan profesyonel futbolcuların, evli olanlara göre daha iyi bağlılık gösterme becerisi gösterdikleri saptanmıştır. Medeni durum değişkeni de bu PBA'nın verimliliğini etkilediği düşünülmüştür. Bu bakımdan Foster vd. (2016)'ye göre özellikle PBA'nın genç sporculara uygulanmasının içeriği ve sunulmasında daha bütünsel danışmanlık gerektirebildiği saptanmıştır.

-PBA uygulamasında sporcuların farklı özelliklere sahip olmasıyla ilgili olarak Karamousalidis, Bebetsos ve Laparidis (2006), Hayslip, Petrie, MacIntire ve Jones (2010)'in araştırmasında daha fazla sportif deneyime sahip sporcular, daha az sportif deneyime sahip sporcularla karşılaştırıldığında psikolojik becerilerde daha yüksek puanlar almışlardır. Bu durumla ilgili olarak Kruger, Potgieter, Malan ve Steyn (2010)'in rugby oyuncularıyla yaptığı çalışmada elit olan grubun psikolojik beceriler konusunda yüksek seviyede olmasının bu durumun yaşanan deneyimlerden kaynaklı olabileceği saptanmıştır. Karamousalidis, Bebetsos ve Laparidis (2006)'in çalışmasında haftalık olarak daha fazla antrenman, egzersiz yapan sporcular, daha az antrenman ve egzersiz yapanlara göre ayrıca erkek sporcular da kadınlara göre psikolojik becerilerde daha yüksek puan almışlardır. Ayrıca ulusal kategorilerdeki sporcuların, yerel kategorilerdeki sporculara göre psikolojik becerilerinde daha fazla gelişme gösterdiği de saptanmıştır. Erhan, Bedir, Bedir, Güler ve Öztaşyonar (2016), Kruger vd. (2010)), Goudas, Theodorakis ve Karamousalidis (1998) ve Güler ve

Erhan (2017)'ın araştırmalarında da çeşitli değişkenlerin psikolojik becerilerde farklılık oluşturduğu saptanmıştır. İlgili literatür dikkate alındığında deney grubundaki her oyuncudaki bireysel farklılıkların PBA'ya ilişkin verimlilik sürecini etkileyebildiği düşünülmüştür.

-Psikolojik beceri antrenmanı yaptıran danışmanların (Spor Psikoloğu) çoğu, performans arttırma odaklı olarak çalışmaya başlar (Afacan vd., 2020). Bu literatür ışığında PBA uygulamasında; deney grubu antrenörlerinin başarı, sonuç veya galibiyet eksenli (Rocchi, Pelletier ve Couture, 2013) öncelikli ve önemli çalışmaları, oyuncuların psikolojik performans gelişimlerini (Fiziksel, teknik, taktik çalışmaları PBA'dan daha önceliklidir. PBA'nın önceliğinin daha az olması) olumsuz etkileyerek oyuncuların PBA'a ilişkin verimliliklerini olumsuz etkilediği düşünülmüştür. Bu durumla ilgili olarak ise McCarthy vd. (2010)'ye göre zihinsel ve psikolojik beceriler, fiziksel becerilerle birlikte geliştirildiğinde bu becerilerin öğrenilmesi, hatırlanması ve uygulanması daha kolaydır. Ayrıca Arnold ve Sarkar (2015), Weinberg (2019:230)'e göre PBA'nın antrenörler tarafından önemli ve gerekli olarak değerlendirildiği halde bilgi eksikliği ve önyargılar vb. nedenleriyle normal sürece adapte edilmesi ve uygulanabilirliğinde sorunlarla karşılaşılabilinir. Örneğin Durdubaş (2020)'ın çalışmasında da odak grup görüşmesine katılan bazı sporcular, antrenörlerinin spor psikolojisi çalışmalarına ilgilerinin az olduğunu ve gerekli önemi vermediğini gözlemlemiştir.

- Weinberg ve Gould (2015) tarafından belirtildiği gibi PBA uygulamasında engeller ve önyargılarla karşılaşılabilir. Deney grubunda PBA uygulamasından önce zaman zaman özellikle kulüp yöneticileri tarafından PBA'a ilişkin bilgi eksikliği ve önyargılar gözlenmiştir (Örneğin; PBA uygulaması kesin maç sonucuna yansır tutum, davranışları…) (https://sondakika23.com/selcuk-ozturk--bu-hafta-hep-terapi-yaptik-/79981/ (Erişim Tarihi: 07 Ocak 2023). Ayrıca deney grubunda sporda psikolojik danışman (SPD) istihdamı istemi ise baş antrenör ve kulüp yönetimi tarafından öncelikle alınan başarısız sonuçların (mağlubiyetler) bir an önce giderilmesi adına istenmiştir. Bu durum ile ilgili olarak literatürde Durdubaş vd. (2020), Röthlin vd. (2016), Arnold ve Sarkar (2015), Wrisberg, Loberg, Simpson, Withycombe ve Reed (2010)'in yaptığı araştırmada da antrenörün SPD ile çalışmasının en önemli nedeni öncelikle performans geliştirme ve zihinsel antrenmandan

yararlanma olduğu tespit edilmiştir. Bu durumunda, deney grubunda PBA'nın verimliliğini etkilediği düşünülmüştür.

-PBA programı uygulaması sürecinde de kulüp yönetimi, antrenör ve sporda psikolojik danışman işbirliği oldukça önemlidir. Örneğin yapılan bir deneysel PBA araştırmasında; antrenör ve takım sporcularının PBA'ya çok daha fazla inanarak katılması ve sporda psikolojik danışman ile çok daha etkili bir ilişki içinde olmasının PBA'nın etkililiğini daha da arttırdığı gözlenmiştir (Metan, 2022). Ayrıca Abela vd. (2021)'nın araştırmasında spor psikoloğundan profesyonel destek alan futbolcuların, antrenörleri tarafından sorunlu olarak algılanabildiği saptanmıştır. Futbolcuların ise böyle durumlarda güvenlerinin sarsıldığı tespit edilmiştir. Weissman (2005)'ın çalışmasında okul yönetimi (okul müfettişi, müfettiş yardımcısı, atletizm direktörü, özel hizmetler direktörü…), ebeveynler, koçlar, öğrenci-sporcularla işbirliği halinde bir yıl boyunca PBA programı yürütülmüştür. Araştırma sonucunda velilerin, antrenörlerin ve sporcuların çalışmadan fayda sağladığı ve psikolojik becerilerin sporcular tarafından kullanılmaya başlandığı saptanmıştır. Arnold ve Sarkar (2015) olimpiyat oyunları için sporcular ve takımlarla çalışan dünyanın en iyi 15 spor psikoloğuyla nitel araştırma yapmıştır. Araştırma sonunda görüşmelerde ortaya çıkan önemli temalar: "sporu tanımak", "sporcuları tanımak" ve "spor psikoloğunun uzmanlığını ispatlayacak şekilde hissetmemesi" temaları saptanmıştır. Arnold ve Sakar'a göre, psikolojik çalışmayı entegre etmek ve çok disiplinli bir ekibin parçası olmak ve personelle ilişkiler kurmak, işin etkinliğini artırmak için önemlidir. İlgili literatürde dikkate alınarak, bu çalışmada PBA programı uygulaması sürecinde kulüp yönetimi, antrenör ve sporda psikolojik danışman işbirliğine dikkat edilmiştir.

-Deney grubunda PBA uygulama sürecinde kulüp tarihinde ilk kez spor psikoloğunun istihdam edilmesi kulüp yönetimi kadar, kulüp personeli tarafından da tereddütle karşılanmıştır. Kulüp ortamı etkileşiminde (Oyuncu-antrenör-yöneticiler-kulüp personeli…) kulüp personelinin de etkisi olması deney grubunun verimliliğini etkilediği düşünülmüştür. İlgili literatürde Zakrajsek, Steinfeldt, Bodey, Martin ve Zizzi (2013) ve Reverter-Masía vd. (2008)'ye göre günümüzde spor psikolojisinin giderek artan önem ve farkındalığına rağmen halen daha tam zamanlı veya yarı zamanlı spor psikoloğu istihdamı sayısı oldukça düşüktür.

-Walter vd. (2019)'ye göre oyuncular sportif performans sırasında rutin olarak antrenman seansları ve yarışmalara katıldıkça oyuncuların psikolojik olarak olgunlaşmalarının mümkün

olabileceğini belirtmiştir. Haliyle bu olgunlaşma sadece deney grubunda değil kontrol grubunda da meydana gelecektir. Deney grubunun PBA uygulaması sürecinde kontrol grubunun da göstermiş olduğu bu psikolojik gelişim, deney ve kontrol grubunun farklılıklarını etkileyebilecek nedenler arasında olabilir.

-Deney ve kontrol grubu oyuncularının önceden var olan psikolojik becerilerinin durumu da (Eksik, yanlış kullanma, önyargılar, etkili kullanamama...) PBA'nın etkililiğini etkilemiş olabilir. Çünkü Mahoney, Gabriel ve Perkins (1987) ve Boes, Harung, Travis ve Pensgaard, (2014)'e göre sporcularda önceden var olan tutum ve beceriler spor psikolojisi müdahalelerini etkileyebilir.

-Deney ve kontrol grubu oyuncuları erkek futbolculardır. Cinsiyet faktörü psikolojik destek alma durumunu etkilemektedir. Martin vd. (2001), Wrisberg, Simpson, Loberg, Withycombe ve Reed (2009) ve Martin, Lavallee, Kellmann ve Page (2004)'ye göre kadınların psikolojik destek aramaya daha istekli oldukları saptanmıştır. Ayrıca cinsiyet ve PBA konusunda: Einarsson, KristjánsdÓttir ve Saavedra (2020)'nın araştırmasında elit sporcular arasındaki psikolojik becerilerdeki farklılıkların cinsiyet ve psikolojik beceri eğitimine etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda; sporcuların % 42'si PBA'yı kullanırken % 90'ı ise bu tür bir eğitimle ilgilendiği saptanmıştır. Cinsiyet değişkeninde ise erkeklerin, özellikle yarışmalarda kadınlardan daha fazla psikolojik beceri kullandığı saptanmıştır. Ayrıca içsel konuşma, imgeleme, gevşeme, olumsuz düşünme ve yaş değişkenlerinin PBA kullanımına ilişkin varyansın % 23'ünü açıkladığı saptanmıştır.

-Psikolojik beceri (mental) antrenmanı, sportif eğitim ve öğretim etkinliklerinden biridir. Bu etkinlikte danışman ile danışan arasındaki eğitim sürecinin daha verimli ve daha kaliteli geçmesi adına bazı ahlaki kurallara ve etik değerlere önem verilmeli ve dikkat edilmelidir (Afacan vd., 2020). Ayrıca koçlar ve ebeveynler için SPD çalışırken aranılan en önemli özellik SPD'nin kişilerarası becerileridir. Özellikle tercih edilen bir SPD profilinde, aynı zamanda yüksek düzeyde deneyim, eğitim ve bilinen iyi bir itibar bulunmalıdır (Lubker, Visek ve Geer, 2008; Thelwell, Wood, Harwood, Woolway ve Van Raalte, 2018). Afacan vd. (2020)'ye göre ise psikolojik beceri antrenmanında danışan konumundaki spor insanına faydalı olabilmesi için, danışmanın sahip olması gereken kazanımlardan bazıları şu şekildedir: Empati kurabilmek, farkındalık geliştirmek, eleştirel düşünmek, problem çözmek,

karar vermek, kendini ifade edebilmek, etkin dinlemek, sorumluluk, yardımseverlik ve sabırlı olmaktır.

-Giges ve Petitpas (2000) sporcularla zihinsel beceri antrenmanının kullanımına ilişkin olarak ‘’kısa süreli müdahalelerden’’ bahsetmiştir. Spor psikolojisi danışmanlarının sporcularla genellikle uzun süreli görüşme fırsatı olmadan görüşme ve eğitimler sahada, antrenman sırasında, yarışmalarda veya bir ekiple seyahat sırasında meydana gelebilir. Afacan vd. (2020)’ye göre ise süre ile ilgili olarak; danışan ile danışman arasındaki samimiyet ve yakınlık, birlikte geçirilen zamana ve ilişkinin devamlılığına bağlıdır. Bu durum, profesyonellik ve bilimsel sorumluluk standardı ile bağlantılıdır. Profesyonel kişi, danışmanlık hizmetinde aniden samimiyet ve yakınlık kurmanın aldatıcı olduğunu bilir. Dolayısıyla psikolojik beceri antrenmanında yapılan çalışmalardan verim alabilmek için belli bir sürenin geçmesi gerekmektedir. Çünkü fiziksel bir sakatlık nasıl hemen iyileşmiyorsa sporcunun performans arttırmasına engel olan zihinsel sorunlar da hemen ortadan kalkamayabilir. Bu açıdan çalışma süresi ve zamanı da bu PBA’nın verimliliğini etkilemiş olabilir.

Literatür bilgileri ışığında birçok faktörün (Cinsiyet, antrenör tutumu, spor psikolojısine ilişkin ön yargılar…) deney grubunda PBA’nın verimliliğini etkilemiş olması muhtemeldir. Fakat bu araştırmanın ilgili literatürle paralellik gösterdiği de söylenebilir.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışma süresince elde edilen nicel veriler SPSS 22 istatistik paket programı, nitel veriler ise MAXQDA 2020 programı aracılığıyla analiz edilmiştir.

3.5.1. Nicel Verilerin Analizi

Araştırmada nicel verilerin analizinde öncelikle betimleyici istatistikler ve normallik dağılım testleri kullanılmıştır. Normal dağılıma uygunluğun sınanmasında en yaygın kullanılan iki test Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk testleri ile çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) katsayısı değerleridir. Örneklem büyüklüğü 30’dan küçük ($n<30$) olan durumlarda Shapiro Wilk testi ile örneklem büyüklüğü 30 ve üstü ($n\geq30$) olan durumlarda ise Kolmogorov Smirnov testi ile nicel değişkenin normal dağılıma uygunluğu sınanabilir (Cevahir, 2020). Bu nedenle araştırma verilerinin normallik dağılımlarının test edilebilmesi amacıyla

Kolmogorov-Smirnov testi ile çarpıklık-basıklık katsayısı değerlerinden yararlanılmıştır (Tablo 3).

Bağımlı değişkenlere ait normallik testleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov			
	Gruplar	**p**	**Çarpıklık**	**Basıklık**
İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev	Kontrol ön test	.200	-.239	.318
	Kontrol son test	.200	-.204	-.334
	Deney ön test	.200	-1.323	2.645
	Deney son test	.192	-.486	-.825
İçsel Konuşma Bilişsel İşlev	Kontrol ön test	.088	-.775	-.082
	Kontrol son test	.200	-.482	-.394
	Deney ön test	.010	-1.070	2.239
	Deney son test	.200	-.701	-.454
Zihinsel Dayanıklılık Güven	Kontrol ön test	.105	.257	-1.137
	Kontrol son test	.112	.428	-1.142
	Deney ön test	.169	-.358	-.778
	Deney son test	.101	-.380	-.882
Zihinsel Dayanıklılık Devamlılık	Kontrol ön test	.200	-.376	-.448
	Kontrol son test	.033	.234	-1.633
	Deney ön test	.200	.083	-1.091
	Deney son test	.113	.576	-.606
Zihinsel Dayanıklılık Kontrol	Kontrol ön test	.014	-.977	.876
	Kontrol son test	.200	.101	-.528
	Deney ön test	.026	-1.254	.959
	Deney son test	.146	.141	1.055
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	Kontrol ön test	.200	.177	-.678
	Kontrol son test	.099	.278	-1.529
	Deney ön test	.200	-.850	.362
	Deney son test	.200	.725	-.192

Analiz öncesi örneklem grupları için normallik testi yapılmış olup, Kolmogorov-Smirnov ve çarpıklık-basıklık katsayısı değerlerine göre bazı verilerin dağılımı normal bulunmamıştır. Bu nedenle araştırmada verilerin normal dağılmaması nedeniyle Non-parametrik testlerden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.5.2. Nitel Verilerin Analizi

Yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla yapılan bireysel görüşmeler ses kaydına alınarak yazılı ortama (Word programı) alındıktan sonra görüşme transkriptlerini analiz etmek için içerik analizi uygulanmıştır. İçerik analizinde temel amaç toplanan verileri

açıklayabilecek kavram ve ilişkilere ulaşmaktır. Bu yöntemde doğrudan alıntılara sık sık yer verilir. İçerik analizi verilerin kodlanması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması aşamalarıyla gerçekleştirilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018:242). Görüşmelerden elde edilen veriler araştırmacı tarafından kodlanmış ve sonrasında temalara ayrılmıştır. İçerik analizinde temalar kodlanarak yorumlanmıştır (Kümbetoğlu, 2015).

Çözümlemelerde görüşüne başvurulan deney grubundaki her bir futbolcuya birer katılımcı numarası (K1, K2, K3…) verilmiştir. Araştırmanın nitel bulguları, görüşme soruları temel alınarak analiz edilmiştir. İlgili literatür de dikkate alınarak tema ve kodlar oluşturulmuştur (Beşler, 2020; Hut vd., 2021; Thelwell vd., 2006). Birebir alıntı olarak kullanılabileceği düşünülen metinler belirlenerek bulgular bölümünde ilgili yerlerde verilmiştir. Tüm görüşmeler Word ortamında yazıya dökülerek MAXQUDA 2020 programı aracılığıyla değerlendirilmiştir.

3.5.2.1. Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırma sürecinde geçerlik ve güvenirlik konusunda; inandırıcılık, uzun süreli etkileşim, derin odaklı veri toplama, çeşitleme ve uzman incelemesi (Yıldırım ve Şimşek, 2018:277) ile veri toplama aşamasına uygunluk ve yeterli katılım, araştırmacının konumu veya yansıtıcılık (Merrıam, 2013:221) stratejileri uygulanmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel erkek futbolcuların içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisine ilişkin nicel ve nitel bulgular yer almaktadır.

Deney ve kontrol gruplarına ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

		Deney		Kontrol	
	Değişkenler	**n**	**%**	**n**	**%**
Yaş	**18-22 yaş**	11	73.3	4	25.0
	23-27 yaş	1	6.7	5	31.3
	28-32 yaş			4	24.8
	33-37 yaş	3	20.0	3	18.9
	Toplam	15	100.0	16	100.0
Eğitim	**Ortaokul**			1	6.2
	Lise	9	60.0	7	43.8
	Üniversite	6	40.0	8	50.0
	Toplam	15	100.0	16	100.0
Mevki	**Kaleci**	2	13.3	1	6.2
	Defans	6	40.0	6	37.5
	Orta saha	6	40.0	4	25.0
	Forvet	1	6.7	5	31.3
	Toplam	15	100.0	16	100.0
Milli Sporcu Olma	**Evet**	5	33.3	4	25.0
	Hayır	10	66.7	12	75.0
	Toplam	15	100.0	16	100.0

Tablo 4'te görüleceği üzere deney ve kontrol gruplarının yaş, eğitim, oynadığı mevki ve milli sporcu olma değişkenlerine ait tanımlayıcı bilgiler verilmiştir. Deney grubunda profesyonel futbolcuların %73,3'ü 18-22 yaş (yıl) grubunda, %6.7'si 23-27 yaş grubunda ve %20'si ise 33-37 yaş grubunda yer almaktadır. Kontrol grubunda profesyonel futbolcuların %25,0'i 18-22 yaş (yıl) grubunda, %31.3'ü 23-27 yaş grubunda ve %24.8'i 28-32 yaş grubunda, %18.9'inin ise 33-37 yaş grubunda yer aldığı saptanmıştır.

Eğitim değişkeni dikkate alındığında deney grubundaki profesyonel futbolcuların %60.0'ının lise, %40.0'ı ise üniversite grubunda yer almaktadır. Kontrol grubunda katılımcıların %6.2'i ortaokul, % 43.8'inin lise ve %50.0'sinin ise üniversite grubunda olduğu saptanmıştır.

Mevki değişkeni dikkate alındığında deney grubundaki katılımcıların %13.3'ünün kaleci, %40.0'ının defans, %40.0'ının orta saha, % 6.7'ının ise forvet grubunda olduğu saptanmıştır. Kontrol grubundaki katılımcıların %6.2'ünün kaleci, %37.5'ının defans, %25.0'inin orta saha, % 31.3'ının ise forvet grubunda olduğu saptanmıştır.

Millilik değişkeni dikkate alındığında deney grubunda katılımcıların %33.3'ünün, kontrol grubunda ise %25.0'inin milli sporcu olma grubunda yer aldığı saptanmıştır.

4.1. Nicel Yöntem Bulguları

Deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların Kendinle Konuşma Anketi ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinden aldıkları ön test ve son test puanlarına ilişki tanımlayıcı istatistikler Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Deney ve kontrol gruplarına ait içsel konuşma ve zihinsel dayanklılığa ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler		Deney			Kontrol		
		n	x̄	Ss	n	x̄	Ss
İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev	Ön test	15	3.70	1.01	16	3.77	0.54
	Son test	15	3.97	0.72	16	3.32	0.96
İçsel Konuşma Bilişsel İşlev	Ön test	15	3.62	1.02	16	3.80	0.58
	Son test	15	3.95	0.86	16	3.23	0.94
Zihinsel dayanıklılık Güven	Ön test	15	2.92	0.36	16	3.28	0.40
	Son test	15	3.02	0.37	16	3.31	0.45
Zihinsel dayanıklılık Kontrol	Ön test	15	2.17	0.49	16	2.42	0.58
	Son test	15	2.13	0.42	16	2.67	0.64
Zihinsel dayanıklılık Devamlılık	Ön test	15	3.08	0.43	16	3.33	0.51
	Son test	15	3.10	0.40	16	3.38	0.47
Zihinsel dayanıklılık Toplam	Ön test	15	2.75	0.33	16	3.05	0.36
	Son test	15	2.79	0.30	16	3.15	0.47

Tablo 5'te görüleceği üzere içsel konuşmada deney grubuna ait en yüksek ortalama motivasyonel işlev son testte (3.97±0.72) ait iken, kontrol grubuna ait en yüksek ortalamanın ise bilişsel işlev ön testte (3.80±0.58) ait olduğu saptanmıştır. Ayrıca zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutunun hem deney (3.10±0.40) hem de kontrol grubu son testlerinde (3.38±0.47) en yüksek ortalamaya sahip olduğu gözlenmiştir.

4.1.1. İçsel konuşmaya ilişkin nicel bulgular

Araştırmada ''sekiz haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel erkek futbolcuların içsel konuşma düzeylerine etkisi var mıdır?'' problemi çerçevesinde araştırma verilerine Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Deney grubuna ait içsel konuşma motivasyonel işlev ile bilişsel işlev alt boyut ön ve son test puanları Wilcoxon testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Deney Grubuna Ait İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev ile Bilişsel İşlev Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi

Grup	Değişkenler	Sıralamalar	n	Sıra Ortalamaları	Sıralama Toplamları	Z	p
Deney Grubu	İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev	Negatif Sıra	5	4.60	23.00	-1.259*	.208
		Pozitif Sıra	7	7.86	55.00		
		Eşit	3				
		Toplam	15				
	İçsel Konuşma Bilişsel İşlev	Negatif Sıra	5	6.00	30.00	-1.443*	.149
		Pozitif Sıra	9	8.33	75.00		
		Eşit	1				
		Toplam	15				

*Negatif sıralar temeline dayalı
**Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 6'da görüleceği üzere, araştırmaya katılan deney grubu profesyonel futbolcularının içsel konuşma motivasyonel işlev becerileri ön test ve son test sıra ortalama puanları (z-1.259;p>0.05) ile bilişsel işlev becerileri ön test ve son test sıra ortalama puanları (z=-1.443;p>0.05) arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Kontrol grubuna ait içsel konuşma motivasyonel işlev ile bilişsel işlev alt boyut ön ve son test puanları Wilcoxon testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Kontrol Grubuna Ait İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev ile Bilişsel İşlev Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi

Grup	Değişkenler	Sıralamalar	n	Sıra Ortalamaları	Sıralama Toplamları	Z	p
Kontrol Grubu	İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev	Negatif Sıra	10	8.45	84.50	-2.013**	**.044**
		Pozitif Sıra	4	5.13	20.50		
		Eşit	2				
		Toplam	16				
	İçsel Konuşma Bilişsel İşlev	Negatif Sıra	10	9.25	92.50	-1.854**	.064
		Pozitif Sıra	5	5.50	27.50		
		Eşit	1				
		Toplam	16				

*Negatif sıralar temeline dayalı
**Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 7'de görüleceği üzere, araştırmaya katılan kontrol grubu profesyonel futbolcularının içsel konuşma motivasyonel işlev becerileri ön test ve son test sıra ortalama puanları (z-2.013;p<0.05) arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, kontrol grubu içsel konuşma motivasyonel işlev alt boyutu ön ve son testlerine ilişkin sıra ortalama puanları karşılaştırıldığında son test puanlarının ön test puanlarına göre istatiksel olarak düştüğü tespit edilmiştir. Fakat kontrol grubu profesyonel futbolcularının içsel konuşma

bilişsel işlev becerileri ön test ve son test sıra ortalama puanları (z-1.854;p>0.05) arasında ise istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Deney ve kontrol gruplarına ait içsel konuşma motivasyonel işlev ve bilişsel işlev alt boyutlarına ilişkin ön test puanları Mann Whitney U Testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarına Ait İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev ve Bilişsel İşlev Alt Boyutlarına İlişkin Ön Test Puanlarına Yönelik Mann Whitney U Testi

	Grup	n	Sıra Ort.	Sıralama Toplamları	Mann Whitney U	Z	p
İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev	Kontrol ön test	16	15.75	252.00	116.000	-.159	.874
	Deney ön test	15	16.27	244.00			
	Toplam	31					
İçsel Konuşma Bilişsel İşlev	Kontrol ön test	16	16.88	270.00	106.000	-.558	.577
	Deney ön test	15	15.07	226.00			
	Toplam	31					

Tablo 8'de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubu ön testlerine ait içsel konuşma motivasyonel işlev (U=116.000 z=-.159 p>0.05) ve bilişsel işlev (U=106.000 z=-.558 p>0.05) alt boyutlarına ilişkin Mann Whitney U Testi sonucunda istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Deney ve kontrol gruplarına ait içsel konuşma motivasyonel işlev ve bilişsel işlev alt boyutlarına ilişkin son test puanları Mann Whitney U Testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarına Ait İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev ve Bilişsel İşlev Alt Boyutlarına İlişkin Son Test Puanlarına Yönelik Mann Whitney U Testi

	Grup	n	Sıra Ort.	Sıralama Toplamları	Mann Whitney U	Z	p
İçsel Konuşma Motivasyonel İşlev	Kontrol son test	16	12.69	203.00	67.000	-2.104	**.035**
	Deney son test	15	19.53	293.00			
	Toplam	31					
İçsel Konuşma Bilişsel İşlev	Kontrol son test	16	12.59	201.50	65.500	-2.167	**.030**
	Deney son test	15	19.63	294.50			
	Toplam	31					

Tablo 9'da görüldüğü gibi deney ve kontrol grubu son testlerine ait içsel konuşma motivasyonel işlev (U=67.000 z=-2.104 p<0.05) ve bilişsel işlev (U=65.500 z=-2.167

p<0.05) alt boyutlarına ilişkin Mann Whitney U Testi sonucunda istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, deney ve kontrol grubu son testlerine ait içsel konuşma motivasyonel işlev ve bilişsel işlev alt boyutlarına ilişkin sıra ortalama puanları karşılaştırıldığında; deney grubunun son test puanlarının kontrol grubu son test puanlarına göre istatiksel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle, kontrol grubuyla karşılaştırıldığı zaman deney grubuna uygulanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel erkek futbolcuların içsel konuşma düzeylerine olumlu yönde etki yapmış olduğu tespit edilmiştir.

4.1.2. Zihinsel dayanıklılığa ilişkin nicel bulgular

Araştırmada ‘’sekiz haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel erkek futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine etkisi var mıdır?’’ problemi çerçevesinde araştırma verilerine Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Deney grubuna ait zihinsel dayanıklılık güven, devamlılık, kontrol alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplama ilişkin ön ve son test puanları Wilcoxon testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Deney Grubuna Ait Zihinsel Dayanıklılık Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Boyutları ile Zihinsel Dayanıklılık Toplama İlişkin Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Wilcoxon Testi

Grup	Değişkenler	Sıralamalar	n	Sıra Ortalamaları	Sıralama Toplamları	Z	p
Deney Grubu	Zihinsel Dayanıklılık Güven	Negatif Sıra	5	5.50	27.50	-.918	.359
		Pozitif Sıra	7	7.21	50.50		
		Eşit	3				
		Toplam	15				
	Zihinsel Dayanıklılık Devamlılık	Negatif Sıra	4	5.50	22.00	-.061	.951
		Pozitif Sıra	5	4.60	23.00		
		Eşit	6				
		Toplam	15				
	Zihinsel Dayanıklılık Kontrol	Negatif Sıra	7	5.14	36.00	-.272	.785
		Pozitif Sıra	4	7.50	30.00		
		Eşit	4				
		Toplam	15				
	Zihinsel Dayanıklılık Toplam	Negatif Sıra	7	5.36	37.50	-.562	.574
		Pozitif Sıra	6	8.92	53.50		
		Eşit	2				
		Toplam	15				

*Negatif sıralar temeline dayalı
**Pozitif sıralar temeline

Tablo 10'da görüleceği üzere, araştırmaya katılan deney grubu profesyonel futbolcularının zihinsel dayanıklılık güven (z-.918;p>0.05), devamlılık (z-.061;p>0.05) ve kontrol (z-.272;p>0.05) alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplama (z-.562;p>0.05) ilişkin ön test ve son test sıra ortalama puanları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Kontrol grubuna ait zihinsel dayanıklılık güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplama ilişkin ön ve son test puanları Wilcoxon testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Kontrol Grubuna Ait Zihinsel Zihinsel Dayanıklılık Güven, Devamlılık, Kontrol Alt Boyutları ile Zihinsel Dayanıklılık Toplama İlişkin Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Wilcoxon Testi

Grup	Değişkenler	Sıralamalar	n	Sıra Ortalamaları	Sıralama Toplamları	Z	p
Kontrol Grubu	Zihinsel Dayanıklılık Güven	Negatif Sıra	6	5.58	33.50	-.439	.661
		Pozitif Sıra	6	7.42	44.50		
		Eşit	4				
		Toplam	16				
	Zihinsel Dayanıklılık Devamlılık	Negatif Sıra	4	6.25	25.00	-.265	.791
		Pozitif Sıra	6	5.00	30.00		
		Eşit	6				
		Toplam	16				
	Zihinsel Dayanıklılık Kontrol	Negatif Sıra	4	4.00	16.00	-1.822	.068
		Pozitif Sıra	8	7.75	62.00		
		Eşit	4				
		Toplam	16				
	Zihinsel Dayanıklılık Toplam	Negatif Sıra	5	6.50	32.50	-1.259	.208
		Pozitif Sıra	9	8.06	72.50		
		Eşit	2				
		Toplam	16				

*Negatif sıralar temeline dayalı
**Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 11'de görüleceği üzere, araştırmaya katılan kontrol grubu profesyonel futbolcularının zihinsel dayanıklılık güven (z-.439;p>0.05), devamlılık (z-.265;p>0.05) ve kontrol (z-1.822;p>0.05) alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplama (z-1.259;p>0.05) ilişkin ön test ve son test sıra ortalama puanları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Deney ve kontrol gruplarına ait zihinsel dayanıklılık güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplama ilişkin ön test puanları Mann Whitney U Testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Zihinsel Dayanıklılık Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Boyutları ile Zihinsel Dayanıklılık Toplama İlişkin Ön Test Puanlarına Yönelik Mann Whitney U Testi

	Grup	n	Sıra Ort.	Sıralama Toplamları	Mann Whitney U	Z	p
Zihinsel Dayanıklılık Güven	Kontrol ön test	16	19.28	308.50	67.500	-2.095	**.036**
	Deney ön test	15	12.50	187.50			
	Toplam	31					
Zihinsel Dayanıklılık Devamlılık	Kontrol ön test	16	18.22	291.50	84.500	-1.418	.156
	Deney ön test	15	13.63	204.50			
	Toplam	31					
Zihinsel Dayanıklılık Kontrol	Kontrol ön test	16	18.59	297.50	78.500	-1.675	.094
	Deney ön test	15	13.23	198.50			
	Toplam	31					
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	Kontrol ön test	16	19.13	306.00	70.000	-1.983	**.047**
	Deney ön test	15	12.67	190.00			
	Toplam	31					

Tablo 12'de görüldüğü deney ve kontrol gruplarına ait zihinsel dayanıklılık güven ($U=67.500$ $z=-2.095$ $p<0.05$) ile zihinsel dayanıklılık toplama ($U=70.000$ $z=-1.983$ $p<0.05$) ilişkin ön test puanlarına yönelik Mann Whitney U Testi sonucunda istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, deney ve kontrol grubu ön testlerine ait zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık toplam ilişkin sıra ortalama puanları karşılaştırıldığında kontrol grubunun ön test puanlarının deney grubu ön test puanlarına göre istatiksel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat deney ve kontrol gruplarına ait devamlılık ($U=84.500$ $z=-1.418$ $p>0.05$) ile kontrol ($U=78.500$ $z=-1.675$ $p>0.05$) alt boyutlarına ilişkin ön test puanlarına yönelik Mann Whitney U Testi sonucunda ise istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Deney ve kontrol gruplarına ait zihinsel dayanıklılık güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplama ilişkin son test puanları Mann Whitney U Testi ile incelenerek, analize ilişkin sonuçlar Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Zihinsel Dayanıklılık Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Boyutları ile Zihinsel Dayanıklılık Toplama İlişkin Son Test Puanlarına Yönelik Mann Whitney U Testi

	Grup	n	Sıra Ort.	Sıralama Toplamları	Mann Whitney U	Z	p
Zihinsel Dayanıklılık Güven	Kontrol son test	16	18.44	295.00	81.000	-1.564	.118
	Deney son test	15	13.40	201.00			
	Toplam	31					
Zihinsel Dayanıklılık Devamlılık	Kontrol son test	16	18.56	297.00	79.000	-1.655	.098
	Deney son test	15	13.27	199.00			
	Toplam	31					
Zihinsel Dayanıklılık Kontrol	Kontrol son test	16	19.81	317.00	59.000	-2.442	**.015**
	Deney son test	15	11.93	179.00			
	Toplam	31					
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	Kontrol son test	16	19.59	313.50	62.500	-2.282	**.022**
	Deney son test	15	12.17	182.50			
	Toplam	31					

Tablo 13'te görüldüğü deney ve kontrol gruplarına ait zihinsel dayanıklılık kontrol ($U=59.000$ $z=-2.442$ $p<0.05$) ile zihinsel dayanıklılık toplama ($U=62.500$ $z=-2.282$ $p<0.05$) ilişkin son test puanlarına yönelik Mann Whitney U Testi sonucunda istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, deney ve kontrol grubu son testlerine ait zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık toplam ilişkin sıra ortalama puanları karşılaştırıldığında kontrol grubunun son test puanlarının deney grubu son test puanlarına göre istatiksel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat deney ve kontrol gruplarına ait güven ($U=81.000$ $z=-1.564$ $p>0.05$) ile devamlılık ($U=79.000$ $z=-1.655$ $p>0.05$) alt boyutlarına ilişkin son test puanlarına yönelik Mann Whitney U Testi sonucunda ise istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.2. Nitel Yöntem Bulguları

Araştırmanın bu kısmında; gönüllü olarak katılan, yaşları 18-37 arasında değişen (Yaş $\bar{x}$: 20.33) 9 futbolcu ile görüşme yapılmıştır. Derinlemesine yapılan bireysel görüşmelerin en kısası 1.30 dakika, en uzunu ise 6.49 dakika sürmüştür. Nitel görüşmelere katılan futbolcular etik ilkeler nedeniyle K1, K2,... şeklinde adlandırılmıştır. Nitel görüşmelere katılan futbolculara ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Nitel Görüşmelere Katılan Futbolculara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Katılımcı	Yaş	Eğitim	Mevki	Profesyonel Spor Yıl Deneyimi	Milli Sporcu Olma
K1	22	Üniversite	Kaleci	5	H
K2	18	Lise	Forvet	2	E
K3	20	Üniversite	Orta Saha	5	H
K4	22	Üniversite	Orta Saha	5	H
K5	23	Üniversite	Defans	5	H
K6	37	Üniversite	Defans	18	E
K7	19	Lise	Defans	3	H
K8	22	Lise	Orta Saha	5	E
K9	20	Lise	Orta Saha	2	E

E: Evet, H: Hayır

Tablo 14'te görüleceği üzere deney grubunda nitel görüşmelere katılan futbolculara ilişkin tanımlayıcı bilgiler verilmiştir. Nitel görüşmelere katılan profesyonel futbolcuların $\overline{X}$yaş: 20.33 ve profesyonel spor yıl deneyiminde ise $\overline{X}$:5.6 ortalama saptanmıştır.

4.2.1. Nitel Bulgular

Nitel verilerin analizi sonucu Tablo 15'teki tema ve kodlar araştırmada nitel bulgular olarak saptanmıştır.

Tablo 15. Nitel Bulgulara İlişkin Temalar ve Kodlar

Anlam	Uygulamalar	Katkılar	Öneriler
Zihinsel Antrenman Önemli	İmgeleme	Performansın Artması	Takımca Katılmalı
Psikolojik Destek Önemli	İçsel Konuşma	Olumsuzluklarda Kalmama	Saha Dışı Sorunlar Çözülmeli
Olumlu Düşünme Gerekliliği	Motivasyon (İçsel)	Bilimsel Olarak Öğrenme	Eğitimlere Devam Edilmeli
Performans Öncesi Düşünme	Diyafram Nefes Egzersizi	Özgüven Gelişimi	Sahada Uygulanmalı
Düşünmek, Hayal Etmek	Gevşeme Egzersizleri	Farkındalık	
Psikolojik Olarak Kendini Hazırlama	Hedef Belirleme	Daha İyi Motive Olma	
Olumsuz Düşünceyi Silme	Zihinsel Antrenman	Kişisel Gelişme	
		Olumsuzluklarla Başa Çıkma	
		Stresi Yönetme	
		Odaklanma	
		Duyguları Yönetme	
		Psikolojik Olarak Kendini Hazırlama	
		Uygulamanın Kolaylaşması	
		Hata Yapma Korkusunda Azalma	
		Zihinsel Rahatlama	

Tablo 15'te görüleceği üzerine araştırmaya katılan 9 futbolcu ile yapılan görüşmelere ilişkin verilerin nitel analizi sonucunda "*Anlam", "Uygulamalar", "Katkılar"* ve *"Öneriler*" temaları saptanmıştır. Bu temalardan ''Anlam'' teması futbolcuların PBA konusunda zihinsel antrenmanın ne anlam ifade ettiği ile ilgili temadır. Uygulamalar teması deney sürecinde ne tür uygulamalar yapıldığı ile ilgili temadır. Katkılar teması PBA'nın futbolculara olan katkıları ile ilgili temadır. Öneriler teması ise PBA konusunda futbolcuların önerileri ile ilgili bir temadır.

4.2.1.1. Anlam

Araştırmada ‘’zihinsel antrenman sizin için ne anlam ifade ediyor’’ sorusuna ilişkin olarak katılımcıların görüşlerine yapılan analiz sonucunda anlam teması altında; ‘’zihinsel antrenman önemli, psikolojik destek önemli, olumlu düşünme gerekliliği, performans öncesi düşünme, düşünmek, hayal etmek, psikolojik olarak kendini hazırlama ve olumsuz düşünceyi silme’’ kodları saptanmıştır. Anlam teması; profesyonel futbolcular tarafından PBA konusunda zihinsel antrenmanın ne anlam ifade ettiği ile ilgili bir temadır.

Anlam temasına yönelik kodlara ilişkin görüşme metinlerinin daha iyi anlaşılabilmesi için örnekler verilmiştir. Bunlar;

Zihinsel Antrenman Önemli: Katılımcılar, zihinsel antrenmanın kendileri için zihinsel antrenman önemli anlamına geldiğini ifade etmişlerdir.

> *‘’Hocam zihinsel antrenman öncelikle bir futbolcu için çok önemlidir. Çünkü sahanın içindeyken sahanın dışında olan kafa, düşünce yapısı, mental yapı, antrenman, maç öncesi, sırası, sonrası oyucuyu etkiliyor. Özellikle zihinsel antrenmanın olumlu düşünceye, düşünmeye odaklanması saha içinde çok fayda sağlıyor.’’* (K8).

Psikolojik Destek Önemli: Katılımcılar, zihinsel antrenmanın kendileri için psikolojik desteğin önemli olduğu anlamına geldiğini ifade etmişlerdir.

> ***‘’****Çünkü bizim takımda genç ve tecrübesiz oyuncular var diye psikolojik destek önemlidir.’’* (K1).

Olumlu Düşünme Gerekliliği: Katılımcılar, zihinsel antrenmanın kendileri için olumlu düşünme gerekliliği anlamına geldiğini ifade etmişlerdir.

> ***‘’****Zihinsel antrenman benim için olumlu düşünmem gerektiği anlamına geliyor.’’* (K2).

Performans Öncesi Düşünme: Katılımcılar, zihinsel antrenmanın kendileri için performans öncesi düşünme anlamına geldiğini ifade etmişlerdir.

> *‘’Maçtan önce o maçı zihinsel olarak oynamamız gerekir. Neler yapabileceğimizi düşünmemiz lazım, oluşabilecek kötü şeylere karşı kendimizi geliştirmemiz lazım’’.* (K4).

Düşünmek, Hayal Etmek: Katılımcılar, zihinsel antrenmanın kendileri için düşünmek, hayal etmek anlamına geldiğini ifade etmişlerdir.

''Düşünmek, hayal etmekte fiziksel antrenmanın bir parçasıdır.'' (K1).

Psikolojik Olarak Kendini Hazırlama: Katılımcılar, zihinsel antrenmanın kendileri için psikolojik olarak kendini hazırlama anlamına geldiğini ifade etmişlerdir.

''Zihinsel antrenman; müsabaka veya antrenman öncesi kendini psikolojik olarak kendimizi hazırlamamızı sağlar.'' (K4).

Olumsuz Düşünceyi Silme: Katılımcılar, zihinsel antrenmanın kendileri için olumsuz düşünceyi silme anlamına geldiğini ifade etmişlerdir.

''Olumsuz düşünceleri kafamdan silmem gerektiğini anlıyorum.'' (K2).

Anlam temasına genel bir değerlendirme yapılacak olunursa bu temada katılımcılar, zihinsel antrenmanın kendileri için; ''zihinsel antrenman önemli, psikolojik destek önemli, olumlu düşünme gerekliliği, performans öncesi düşünme, düşünmek, hayal etmek, psikolojik olarak kendini hazırlama ve olumsuz düşünceyi silme'' anlamına geldiğini ifade etmişlerdir.

4.2.1.2. Uygulamalar

Araştırmada ''deney sürecinde ne tür uygulamalar yaptınız'' sorusuna ilişkin olarak katılımcıların görüşlerine yapılan analiz sonucunda uygulamalar teması altında; ''imgeleme, içsel konuşma, motivasyon (içsel), diyafram nefes egzersizi, gevşeme egzersizleri, hedef belirleme ve zihinsel antrenman'' kodları saptanmıştır. Uygulamalar teması; profesyonel futbolcular tarafından PBA konusunda deney sürecinde ne tür uygulamalar yapıldığı ile ilgili bir temadır.

Uygulamalar temasına yönelik kodlara ilişkin görüşme metinlerinin daha iyi anlaşılabilmesi için örnekler verilmiştir. Bunlar;

İmgeleme: Katılımcılar, PBA konusunda imgeleme tekniğini kullandıklarını ifade etmişlerdir.

''İmgelemeyi maçtan önce, beş duyu organımla maçı yaşıyorum. Çimin tadını, ayakkabımın bağcığının ayağımı sıktığına kadar kullanıyorum''. (K5).

İçsel Konuşma: Katılımcılar, PBA konusunda içsel konuşma tekniğini kullandıklarını ifade etmişlerdir.

> *''Herhangi en ufak bir şey bile beni etkiliyor. Ama bu içsel konuşma özgüvenimi sağlıyor. Tamam, unut, olabilir, senin işin bu, yapabilirsin kendime diyorum ve daha iyi oluyor''*. (K8).

> *''Kendi içimde; bu müsabakada iyi oynayabilirsin, bu yeteneklerin var, çalışmalarını yeterince yaptın, yeterince ekstralarını da yaptın, burada bulunan hiç kimsenin senden bir farkı yok, üstünlüğü yok, onlar ne kadar iyi oynarsa sende iyi oynayabilirsin hatta onlardan daha iyi oynayabilirsin, bu gibi içsel konuşmalar yapıyorum.''* (K1).

Motivasyon (içsel): Katılımcılar, PBA konusunda motivasyon (içsel) tekniğini kullandıklarını ifade etmişlerdir.

> *'' Motivasyon, gevşeme uygulamaları yaptım. Daha iyi nasıl olabilirim diye onları düşündüm.* (K2).

Diyafram Nefes Egzersizi: Katılımcılar, PBA konusunda diyafram nefes egzersizi tekniğini kullandıklarını ifade etmişlerdir.

> *''İçsel konuşma yapıyorum. Sonra bir nefes egzersizi yaparak daha güzel motive olup tekrar odaklanmayı yaptım''.* (K7).

Gevşeme Egzersizleri: Katılımcılar, PBA konusunda gevşeme egzersizi tekniğini kullandıklarını ifade etmişlerdir.

> *''Maçtan önce gevşeme egzersizleri yaptım.''* (K4).

Hedef Belirleme: Katılımcılar, PBA konusunda hedef belirleme tekniğini kullandıklarını ifade etmişlerdir.

> *''Kendime hedef belirledim. Bu hedef uğruna olumluda olsa olumsuzda olsa yolumdan sapmadan o hedefe gitmeyi planladım.''* (K4).

Zihinsel Antrenman: Katılımcılar, PBA konusunda zihinsel antrenman yaptıklarını ifade etmişlerdir.

''Zihinsel antrenmanı yapmakla yapmamak arasında çok büyük fark var gerçekten. Zihinsel antrenmanı yaptığım zaman antrenmanda daha başarılı olduğunu görüyorsun.'' (K1).

Uygulamalar temasına genel bir değerlendirme yapılacak olunursa bu temada katılımcılar, PBA konusunda deneysel uygulama sürecinde; ''imgeleme, içsel konuşma, motivasyon (içsel), diyafram nefes egzersizi, gevşeme egzersizleri, hedef belirleme ve zihinsel antrenman'' uygulamaları yaptıklarını ifade etmişlerdir.

4.2.1.3. Katkılar

Araştırmada ''Bu çalışmanın size olan katkılarını anlatır mısınız'' sorusuna ilişkin olarak katılımcıların görüşlerine yapılan analiz sonucunda katkılar teması altında; ''performansın artması, olumsuzluklarda kalmama, bilimsel olarak öğrenme, özgüven gelişimi, farkındalık, daha iyi motive olma, kişisel gelişme, olumsuzluklarla başa çıkma, stresi yönetme, odaklanma, duyguları yönetme, psikolojik olarak kendini hazırlama, uygulamanın kolaylaşması, hata yapma korkusunda azalma ve zihinsel rahatlama'' kodları saptanmıştır. Katkılar teması; profesyonel futbolcular tarafından PBA konusunda bu deneysel çalışmanın kendilerine olan katkılarına yönelik bir temadır.

Katkılar temasına yönelik kodlara ilişkin görüşme metinlerinin daha iyi anlaşılabilmesi için örnekler verilmiştir. Bunlar;

Performansın Artması: Katılımcılar, PBA'nın en önemli katkısının performansın artması olduğunu ifade etmişlerdir.

''İdmanda yapabileceklerimi zihinsel antrenmanla daha iyi yapıyorum''. (K3). *''Arkadaşlarımla olan iletişim, top tekniği ve yeteneklerimi daha iyi göstermeme yardımcı oluyor. Bu açıdan zihinsel antrenman çok iyi ''.* (K8).

Olumsuzluklarda Kalmama: Katılımcılar, PBA'nın olumsuzluklarda kalmama katkısının olduğunu ifade etmişlerdir.

''Sizlerle yaptığımız bu çalışmalarla (PBA) bilimsel olarak tam olarak öğreniyoruz, uyguluyoruz. Olumsuz bir durum olduğu zaman artık olumsuzda kalmıyoruz. Olumluya çeviriyoruz.'' (K5).

''Mesela hedefim süper lig oynamak veya Avrupa oynamak. Ama işte olumsuz olaylar oldu benim ayağım kırıldı, oynamadım, oyuna girdim oyundan çıkarıldım. Bu ve benzeri olaylarda bende ağır psikolojiler yarattı. Ama bunlar futbolda oluşabilecek durumlar. Önemli olan bunlardan çıkıp koyduğun hedefe hiç durmadan devam edebilmektir. Ben önceden kötü hissediyordum, yapamayacağımı düşünüyordum. Sizle konuştuktan sonra bu hedef yolunda oluşabilecek engelleri dert etmeden, sırtıma yük almadan, en az hasarla çıkıp hedefe gitmeyi düşündüm her zaman.'' (K4).

Bilimsel Olarak Öğrenme: Katılımcılar, PBA'nın bilimsel olarak öğrenmeye katkısının olduğunu ifade etmişlerdir.

''Bizde öğreniyoruz, bizde mesela imgelemenin ne olduğunu sizlerle bilerek daha farklı uygulamaya başladık. Evet daha da etkili oluyor. Sonuçta imgelediğin zaman ne yapacağını biliyorsun rastgele topa vurmuyorsun''. (K6).

Özgüven Gelişimi: Katılımcılar, PBA'nın özgüven gelişimine katkısı olduğunu ifade etmişlerdir.

''Özgüvenim yerine geldi, arttı sanki''. (K5).

''Önceden bir hata yaptığımda çok çabuk düşüyordum. Şimdi ise bu teknikler beni daha motive ediyor. Hata karşısında diyelim ki hata yaptım. Hata karşısında tekrar o topu isteyebiliyorum. Bunlar oluştu. Özgüvenim oluştu. Özgüvenimi artık kolay kolay kaybetmiyorum''. (K9).

Farkındalık: Katılımcılar, PBA'nın farkındalığa katkısı olduğunu ifade etmişlerdir.

''Şimdi mesela antrenmana çıktığımda artık bilerek imgeleme yapıyorum, içsel konuşmayı falan daha önce hiç duymamıştım ilk defa duyuyorum böyle şeyleri''. (K7).

Daha İyi Motive Olma: Katılımcılar, PBA'nın daha iyi motive olmaya katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

''Önceden bir hata yaptığımda çok çabuk düşüyordum. Şimdi ise bu teknikler beni daha motive ediyor. (K9).

Kişisel Gelişme: Katılımcılar, PBA'nın kişisel gelişime katkısı olduğunu ifade etmişlerdir.

''Beni kişisel olarak geliştirdi. Oluşabilecek olumsuz durumlarda ne yapmam gerektiğini öğrendim''. (K4).

''Mesela geçen yıllarda böyle çok olgun değildim. Ama oynamaya başlayınca belki bu imgelemeleri falan yaptım ve daha çok sürekli oynuyorum. Çünkü sürekli derse katılıyorum bence bununda etkisi var. Geliştiğimi düşünüyorum''. (K7).

Olumsuzluklarla Başa Çıkma: Katılımcılar, PBA'nın olumsuzluklarla başa çıkmaya katkısı olduğunu ifade etmişlerdir.

''Kendimi daha iyi geliştirmek, özellikle maç içinde yaptığım hataları geri çevirmek için zihinsel olarak toparlanmamı sağlıyor''. (K9).

'*'Hata yapınca tekrar başarılı olmak için çalışıyorum. Üzerine gidiyorum''.* (K3).

Stresi Yönetme: Katılımcılar, PBA'nın stresi yönetmeye katkısı olduğunu ifade etmişlerdir.

''Heyecanımı yeniyordum. Korkularımı yeniyordum. Maç içinde çok baskı olduğu zaman bu baskılara zihinsel antrenman karşı geliyor''. (K3)

Odaklanma: Katılımcılar, PBA'nın odaklanmaya katkısı olduğunu ifade etmişlerdir.

''Zaman zaman yaptığın duruş olsun, vuruş olsun veya gelecek olan topa daha uzun süreli ve daha net bir şekilde hedeflenip odaklanmayı ben de oluşturdu''. (K6).

Duyguları Yönetme: Katılımcılar, PBA'nın duyguları yönetmeye katkısı olduğunu ifade etmişlerdir.

''Çok duygusal biri olduğum için bu durum benim performansımı çok etkiliyordu fakat özellikle içsel konuşma ve imgeleme teknikleriyle şu an daha iyiyim.'' (K8).

Psikolojik Olarak Kendini Hazırlama: Katılımcılar, PBA'nın psikolojik olarak kendini hazırlamaya katkısı olduğunu ifade etmişlerdir.

''Zihinsel antrenman; müsabaka veya antrenman öncesi kendini psikolojik olarak kendimizi hazırlamamızı sağlar.'' (K4).

Uygulamanın Kolaylaşması: Katılımcılar, PBA'nın uygulamayı kolaylaştırma katkısı olduğunu ifade etmişlerdir.

''Zihinsel antrenman yaptığın zaman; sahada uygulayacakların daha kolaylaşıyor. O nedenle zihinsel antrenmanı futbol için, futbolcu için önemli olarak değerlendiriyorum''. (K1).

Hata Yapma Korkusunda Azalma: Katılımcılar, PBA'nın hata yapma korkusunda azalmaya katkısı olduğunu ifade etmişlerdir.

''Önceden hata yapmaktan korkuyordum, yaptığım hataya takılıp kalıyordum''. (K5).

''Mesela maçta hata yapınca önceden hemen düşüyordum. Şimdi daha iyiyim''. (K3).

Zihinsel Rahatlama: Katılımcılar, PBA'nın zihinsel rahatlamaya katkısı olduğunu ifade etmişlerdir.

''PBA kafa olarak daha rahat etmemi sağlıyor''. (K2).

Katkılar temasına genel bir değerlendirme yapılacak olunursa bu temada katılımcılar, zihinsel antrenmanının; ''performansın artması, olumsuzluklarda kalmama, bilimsel olarak öğrenme, özgüven gelişimi, farkındalık, daha iyi motive olma, kişisel gelişme, olumsuzluklarla başa çıkma, stresi yönetme, odaklanma, duyguları yönetme, psikolojik olarak kendini hazırlama, uygulamanın kolaylaşması, hata yapma korkusunda azalma ve zihinsel rahatlama'' katkıları olduğunu ifade etmişlerdir.

4.2.1.4. Öneriler

Araştırmada ''PBA ile ilgili sizlerin eklemek istediği bir şeyler var mı'' sorusuna ilişkin olarak katılımcıların görüşlerine yapılan analiz sonucunda öneriler teması altında; ''takımca katılmalı, saha dışı sorunlar çözülmeli, eğitimlere devam edilmeli ve sahada uygulanmalı'' kodları saptanmıştır. Öneriler teması; profesyonel futbolcular tarafından PBA konusunda bu deneysel çalışmaya ilişkin önerilere yönelik bir temadır.

Öneriler temasına yönelik kodlara ilişkin görüşme metinlerinin daha iyi anlaşılabilmesi için örnekler verilmiştir. Bunlar;

Takımca Katılmalı: Katılımcılar, PBA'ya ilişkin olarak takımca katılım olması önerisinde bulunmuşlardır.

''Tüm takım olarak bu derslere katılmaya önem vermeliyiz.'' (K1).

Saha Dışı Sorunlar Çözülmeli: Katılımcılar, PBA'ya ilişkin olarak saha dışı sorunların çözülmesi önerisinde bulunmuşlardır.

> *''Genelde spor psikoloğu talebi kulüp başkanı, yönetim tarafından gelir. Gel şu takımla konuş. İşte 2-3 haftadır kötü gidiyor diye. Peki sen peşinatını, maç başını, maç primini vermemişsin, oyuncunun motivasyonu düşmüş, kulüpte belirsizlik ortamı olmuş haliyle spor psikoloğu ne yapacak ki''.* (K6).

Eğitimlere Devam Edilmeli: Katılımcılar, PBA'ya ilişkin olarak eğitimlere devam edilmeli önerisinde bulunmuşlardır.

> ‘*'Bu dersleri sürekli yaparak tekrar edersek daha fazla işe yarayacağını düşünüyorum. İşe yaradığını gördüm ve daha çok devam edersek daha çok görebiliriz''.* (K7).

Sahada Uygulanmalı: Katılımcılar, PBA'nın sahada uygulanması önerisinde bulunmuşlardır.

> ‘*'Öğrendiklerimizi saha içinde uygulamamız gerek.''* (K1).

Öneriler temasına genel bir değerlendirme yapılacak olunursa bu temada katılımcılar, PBA konusunda yapılan deneysel çalışmada ‘'takımca katılmalı, saha dışı sorunlar çözülmeli, eğitimlere devam edilmeli ve sahada uygulanmalı'' önerileri olduğunu ifade etmişlerdir.

BÖLÜM V: TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı hedef belirleme, diyafram nefes egzersizi, imgeleme, denetim odağı, motivasyon, sportif güven, zihinsel dayanıklılık ve içsel konuşma teknikleri kullanılarak planlanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel erkek futbolcuların içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisini incelemektir. Bu bölümde elde edilen bulguların ilgili literatürle karşılaştırılması ve tartışılması sağlanmıştır.

5.1. Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulamasının Futbolcuların İçsel Konuşma Becerilerine Etkisi

Araştırmanın nicel bulgularına bakıldığında; deney grubundaki, içsel konuşma motivasyonel işlev alt boyut ön testi (3.70±1.01) puanlarının, bilişsel işlev alt boyut (3.62±1.02) ön test puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 5). İlgili literatüre bakıldığında Hocaoğlu (2019)'nun çalışmasında bu çalışmadaki gibi içsel konuşma, motivasyonel işlev alt boyut ortalamasının bilişsel işlev alt boyutundan yüksek olduğu saptanmıştır. Fakat Bayköse (2014)'nin çalışmasında ise içsel konuşma bilişsel işlev alt boyutun, motivasyonel işlev alt boyut ortalamasından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgulardan farklı olarak Akman (2019)'ın çalışmasında ise içsel konuşma, motivasyonel ve bilişsel işlev alt boyut ortalama değerlerinin benzer olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada içsel konuşmaya ait bulguların literatürle hem benzer hem de benzer olmadığı söylenebilir. Bulgulardaki farklılıkların örneklemlerin bağımsız değişken farklılıklarından (Branş, cinsiyet…) kaynaklandığı düşünülmüştür.

Ayrıca içsel konuşma ile ilgili olarak bu araştırmada ön testler ile son testler dikkate alındığında (Tablo 5) içsel konuşma puan ortalamalarının deney grubunda arttığı kontrol grubunda ise azaldığı saptanmıştır. Bu durumla ilgili olarak; deney grubu profesyonel futbolcularının içsel konuşma motivasyonel işlev becerileri ile bilişsel işlev becerileri ön test ve son test puanlarının sıralamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 6). Benzer şekilde kontrol grubu profesyonel futbolcularının içsel konuşma bilişsel işlev becerileri ön test ve son test sıra ortalama puanları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 7). Fakat kontrol grubu içsel konuşma motivasyonel işlev alt boyutu

ön ve son testlerine ilişkin sıra ortalama puanlarıyla karşılaştırıldığında ise son test puanlarının ön test puanlarına göre istatiksel olarak düştüğü tespit edilmiştir (Tablo 7). Gruplar arası karşılaştırmalara bakıldığında deney ve kontrol grubu ön testlerine ait içsel konuşma motivasyonel işlev ve bilişsel işlev alt boyutlarında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 8). Fakat deney ve kontrol grubu son testlerinde ise içsel konuşma motivasyonel işlev ve bilişsel işlev alt boyutlarına ilişkin sıra ortalama puanları karşılaştırıldığında deney grubunun son test puanlarının kontrol grubu son test puanlarına göre istatiksel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle, kontrol grubuyla karşılaştırıldığı zaman deney grubuna uygulanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel erkek futbolcuların içsel konuşma düzeylerine olumlu yönde etkisinin olduğu görülmüştür (Tablo 9). Tablo 5, 6, 7, 8, 9'daki ortalama değerlere ilişkin olarak içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerinin öncelikle farklılığı, deney ve/veya kontrol grubu profesyonel futbolcularının farklı kişilik yapıları, antrenörlerin ve/veya takım kaptanı gibi liderlik yapılarının hem takım hem de oyuncular üzerindeki etkileri, oyuncuların kendi aralarındaki etkileşimlerin deney ve kontrol gruplarında farklılığı, kontrol ve deney grubu takımlarının imkanları, fiziksel koşulları, oyuncuların psikolojik becerilere ilişkin farkındalığı ve/veya psikolojik becerilerin kullanım farklılıkları gibi faktörlerin deney ve kontrol gruplarında farklı olduğu, olabileceği veya aynı olmadığı vb. faktörler dikkate alındığında bu gibi tüm faktörlerin Tablo 5, 6, 7, 8, 9'a ilişkin ortalamalar üzerinde etkisi olduğu veya olabileceği dikkate alınmalıdır. Ayrıca öncelikle bu araştırmanın tüm dünyada COVID-19 pandemi süreci devam ederken deney grubuna sadece PBA programının uygulanmış olduğu dikkate alınmalıdır. Örneğin COVID-19 pandemisi ile ilgili olarak; Jurecka, Skucińska ve Gądek (2021)'in araştırmasında; pandemi sırasında sporcuların zihinsel durumu ve yaşam kalitesi değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda pandeminin genel fiziksel aktiviteye ilişkin gün ve saat sayısında azalma, stres, yorgunluk ve depresyon gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasında artış ve uyku kalitesinde düşüş gibi olumsuz etkileri olabileceği saptanmıştır. Demirtaş ve Çıplak (2020)'ın araştırmasında pandemi sürecinde sporcuların endişe ve belirsizliğin verdiği korku durumu ve çaresizlik yaşayabildikleri ayrıca sporculara göre sürecin iyi yönetilemediği saptanmıştır. Hentbolcular üzerinde Metan (2022)'ın yaptığı araştırmada deneysel PBA'nın öz yeterlik inancına etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz yeterlik alt testlerinden sosyal öz yeterlik yönüyle hiçbir takımda (2 deney grubu, 1 kontrol grubu) anlamlı düzeyde bir gelişme saptanmamıştır.

Bu durumun araştırmanın pandemi döneminin en yoğun olduğu döneme denk gelmesinden kaynaklı olabileceği değerlendirilmiştir. Çünkü araştırmanın yoğun COVID-19 pandemi döneminde yapılması nedeniyle gençlerin sosyalleşmelerinin çok kısıtlı olmasının bu özelliklerinin gelişmelerini engellemiş olabileceği değerlendirilmiştir (Metan, 2022). Başka bir araştırmada ise COVİD-19 kapanma sürecinin sporcuların stres yanıtlarını artırdığı, fonksiyonel olan psikolojik süreçlerini (enerji, motivasyon ve benzeri) azaltırken, fonksiyonel olmayan psikolojik süreçlerini ise artırdığı bulunmuştur. Bu durum COVID-19 krizinin sporcuların algılanan stresini ve işlevsel olmayan psikobiyososyal durumlarını artırırken, işlevsel psikobiyososyal durumlarını ise azalttığını gösterebilmektedir (Di Fronso vd., 2020). Hatta Koçak ve Kaya (2020)'ya göre COVID-19'a ilişkin cevaplanmamış birçok soru bulunmakta ve yeni bilgiler ortaya çıktıkça daha birçok soruda ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, COVID-19'dan etkilenen oyuncuların sağlıkları veya oyun performansları üzerinde uzun vadeli etkilerin ne olacağı bilinmemektedir. Bu nedenlerle COVID-19 pandemisi ortamında oyuncuların zihinsel ve psikolojik sağlığını korumak için Üngür ve Karagözoğlu (2021)'na göre gerekli psikolojik desteğin verilmesi için programlar hazırlanmasının (Jukic vd., 2020) yararlı olacağı belirtilmiştir. Bu bakımdan COVID-19 pandemisi devam ederken deney grubuna uygulanan PBA'nın oyuncuların hem sportif hem de günlük işlevlerinde (Hut vd., 2021; Vidic ve Cherup, 2021) olumlu katkılar sağladığı düşünülmüştür. Literatür dahilinde COVID-19'un sporcular üzerindeki etkileri dikkate alındığında psikolojik becerilerin geliştirilmesine ilişkin (deney grubu) psikolojik desteğin ne kadar önemli olduğu ön plana çıkabilmektedir. Bu nedenle pandemi sürecinde deney grubuna uygulanan PBA programının kontrol grubuna göre içsel konuşma düzeyleri üzerinde istatiksel olarak etkili olması (Tablo 9) beklendik bulgu olarak ta değerlendirilebilir. Ayrıca literatür çerçevesinde PBA'nın sportif performans üzerindeki olumlu etkileri kadar COVID-19 pandemisinden kaynaklanabilecek olumsuzluklara karşı da sporcuyu koruyabilecek önemli bir faktör olduğu/olabileceği söylenebilir.

Ayrıca bu araştırmadaki nicel bulgularla ilgili olarak; içsel konuşma ile zihinsel dayanıklılığa ilişkin ölçme araçlarına ait soru yapılarının da Tablo 5, 6, 7, 8 ve 9'daki ortalamalar üzerinde etkili olduğu/olabildiği düşünülebilir. Örneğin; ölçme araçlarının soru yapıları dikkate alındığında zihinsel dayanıklılık envanteri (Soru 9: Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım, Soru 11: Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere

sahibim, Soru 12: Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım…), içsel konuşma anketine göre daha genel sorular içermektedir. Fakat içsel konuşma anketinin tüm soruları ise MÜSABAKA ESNASINDA temel cümlesiyle (Soru 1: MÜSABAKA ESNASINDA, Müsabakaya tam anlamıyla konsantre olabilmek için kendi kendime bir şeyler söylerim, Soru 2: MÜSABAKA ESNASINDA, Müsabakada kullanacağım teknikle ilgili kendimle konuşurum, Soru 11: MÜSABAKA ESNASINDA, Hatalarımı düzeltmek için kendimle konuşurum…) başladığından sadece MÜSABAKA ESNASINDA durumuyla sınırlıdır. Bu ankette MÜSABAKA ESNASINDA şeklinde tüm soruların başlaması özellikle kontrol grubunda PBA'nın uygulanmaması ve COVID-19 pandemisinin de etkisiyle kontrol grubu katılımcılarının teste ilişkin yanıt seçeneklerini olumsuz etkilediği/etkileyebileceği ihtimalide dikkate alınabilir/alınmalıdır. Çünkü kontrol grubu içsel konuşma motivasyonel işlev alt boyutu ön ve son testlerine ilişkin sıra ortalama puanları karşılaştırıldığında son test puanlarının ön test puanlarına göre istatiksel olarak düştüğü tespit edilmiştir. Deney grubunun içsel konuşma motivasyonel işlev ve bilişsel işlev alt boyut son test ortalama puanlarının kontrol grubuna göre yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 9). Bu bulgudan hareketle deney grubuna uygulanan sekiz haftalık PBA'nın deney grubu oyuncularının içsel konuşma düzeylerini olumlu etkilediği sonucuna varılabilir. Literatürde bu çalışma bulgusuna benzer şekilde Hatzigeorgiadis vd. (2014)'nin yaptığı deneysel çalışmada; toplam 41 genç yüzücüye 10 haftalık içsel konuşma tekniği uygulanmıştır. Araştırma sonunda içsel konuşma programının uygulandığı deney grubunun, kontrol grubundan daha fazla performans gösterdiği saptanmıştır. Benzer şekilde Walter vd. (2019)'nin bu araştırmaya benzer 8 haftalık çalışmasında da içsel konuşmanın genç elit sporcuların psikolojik ve performans üzerindeki etkisi araştırılmıştır. 117 sporcu üzerinde yapılan araştırmada deney grubu haftada bir içsel konuşma eğitimi alırken kontrol grubunda ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonucunda; deney grubunun kontrol grubuna göre somatik durum kaygısında düşme ve deney grubunda daha yüksek özgüven, öz yeterlik ve performans başarısı saptanmıştır. Ayrıca Blakeslee ve Goff (2007)'un binicilerle yaptığı çalışmada imgeleme, içsel konuşma ve gevşeme egzersizlerine ilaveten hedef belirleme teknikleri kullanılmış ve bu çalışma sonunda binicilerin (jokeylerin) performansının arttığı saptanmıştır. Perkos vd. (2002)'nin araştırmasında basketbolcularda içsel konuşma tekniğinin sporcuların dripling ve pas becerileri düzeylerini arttırdığı saptanmıştır. Johnson, Hrycaiko, Johnson ve Halas (2004)'ın yaptığı çalışmada içsel

konuşmanın sporcu performanslarını olumlu etkilediği saptanmıştır. Ayrıca hem koçun hem de sporcuların sonuçlardan memnun oldukları ve sporcuların içsel konuşma tekniğinin sporcu performansını iyileştirmede önemli bir bileşen olduğuna inandıkları da saptanmıştır. Latinjak, Torregrosa ve Renom (2011)'un araştırmasında içsel konuşma ve performans geri bildirimini birleştiren bir stratejinin etkinliği araştırılmıştır. Deney grubunda içsel konuşma uygulanmış fakat kontrol grubuna içsel konuşma uygulanmamıştır. Deney grubunda geribildirimi kullanan oyuncular, müdahale etkinliğini kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde daha yüksek olarak algılamışlardır. Kulak (2020)'ın araştırmasında amatör düzeyde futbol oynayan sporcularda 10 haftalık imgeleme ve içsel konuşma yöntemlerini içeren zihinsel antrenmanların futbolda şut performansına etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre; deney grubu futbolcularının 10 haftalık zihinsel antrenman süreci sonucunda teknik becerilerden şut, top sektirme değerlerinin kontrol grubuna göre anlamlı olarak arttığı saptanmıştır. 10 haftalık zihinsel antrenman yönteminin futbolcularda teknik beceri performansını artırdığı belirlenmiştir. Zourbanos (2013)'un yaptığı deneysel çalışma da motivasyonel konuşmanın öz yeterliğe ve görev performansına etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, deney grubunda motivasyonel içsel konuşmanın öz yeterliğe etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubunda ise öz yeterlik (self-efficacy) puanlarında anlamlılık saptanmamıştır. Ayrıca, deney ve kontrol grubu arasında performans puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmada zaman içinde sadece öz-yeterlik düzeylerinin değiştiği, ancak performans düzeylerinin değişmediği saptanmıştır. İlgili literatür dikkate alındığında içsel konuşmanın hem performans hem de diğer psikolojik beceriler (kaygı, özgüven…) üzerinde olumlu etkisinin olduğu düşünülmüştür. Buradan hareketle bu araştırma bulgularının (Tablo 9 ve 15) literatürle desteklendiği ve paralellik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 15 dikkate alındığında; nitel bulgularda, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanan verilerin analizi sonucunda ‘’Anlam, Uygulamalar, Katkılar ve Öneriler’’ temaları ve bu temalara ilişkin toplam 33 ayrı kod saptanmıştır. Nitel çalışma bulguları (Tablo 15) değerlendirildiğinde içsel konuşma tekniğiyle ilgili olarak uygulamalar temasında özellikle içsel konuşmanın deney grubunda (içsel konuşmaya yönelik bulgularda K8 ve K11'in görüşleri) kullanıldığı söylenebilir. Ayrıca yapılan analizler sonucunda ‘’Anlam’’ teması altında ‘’Zihinsel Antrenman Önemli, Psikolojik Destek Önemli, Olumlu

Düşünme Gerekliliği, Performans Öncesi Düşünme, Düşünmek, Hayal Etmek, Psikolojik Olarak Kendini Hazırlama ve Olumsuz Düşünceyi Silme'' kodları tespit edilmiştir.

Anlam temasındaki ''Zihinsel Antrenman Önemli'' koduyla ilgili olarak Karaca ve Gündüz (2020)'e göre zihinsel antrenman, motorsal beceri antrenmanlarına destek olarak sporcunun performansını artırmak adına yararlı olabilir ve bir bütünsel olarak antrenmanlarını tamamlayabilir. Zihinsel antrenman, sporcuların zihinsel zorluklarla (kaygı, stres, korku vb.) karşılaştıkları durumlarda sorunların üstesinden gelebilecek metotları uygulamasını kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte sporcunun psikolojik zorluk yaşadığı durumlarda performansını olumsuz etkileyecek durumları kontrol altında tutarak olumluya çevirebilmesine yardımcı olabilir. Güven ve Yazıcı (2020)'ya göre ise sporcunun alt yapı yıllarından itibaren geliştireceği zihinsel beceriler, oyuncuya profesyonel spor yaşantıya geçiş ve başarıda olumlu katkılar sağlayacaktır. Ayrıca zihinsel antrenmanın önemine binaen Beşler (2020)'in araştırmasında futbol antrenörleri zihinsel antrenmanın kendileri açısından gerekli olduğuna inanmanın yanında futbolcular ve altyapı için de şart olduğuna inandıkları saptanmıştır. Literatür dikkate alındığında zihinsel antrenmanın, zihinsel beceriler ile birlikte sporcunun sportif performansında önemli bir rol üstleneceği söylenebilir. Dolayısıyla bu araştırmadaki ''Anlam'' temasına ait ''Zihinsel Antrenman Önemli'' kodunun ilgili literatürle desteklendiği ve paralellik gösterdiği düşünülmüştür.

Bu çalışmadaki Anlam temasındaki ''Performans Öncesi Düşünme, Düşünmek, Hayal Etmek'' kodları ile ilgili olarak literatüre bakıldığında Thelwell vd. (2006)'nin araştırmasında zihinsel becerilerin sadece maç sırasında faydalı olmadığı, aynı zamanda maç hazırlığının da önemli bir parçası olduğu saptanmıştır. Ayrıca Beşler (2020)'in yapmış olduğu araştırmada ''Uygulamalar'' temasındaki ''Kafamızda Maçları Oynadık'' kodu ile bu çalışmadaki ''Performans Öncesi Düşünme, Düşünmek, Hayal Etmek'' kodlarının benzer olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu çalışmadaki ''Anlam'' temasındaki '''Performans Öncesi Düşünme, Düşünmek, Hayal Etmek'' kodlarının literatürle desteklendiği ve benzerlik gösterdiği düşünülmüştür.

Bu araştırmada yapılan analizler sonucunda ''Uygulamalar'' teması altında 'İmgeleme, İçsel Konuşma, Motivasyon (İçsel), Diyafram Nefes Egzersizi, Gevşeme Egzersizleri, Hedef Belirleme ve Zihinsel Antrenman'' kodları tespit edilmiştir.

Literatürde, imgeleme tekniğiyle ilgili olarak Valadão Saint Martin (2018)'in araştırmasında maçtan önce imgeleme tekniğinin daha sık kullanıldığı saptanmıştır. Ayrıca Hut vd. (2021) ve Andersen (2009)'un çalışmasında ise imgeleme ve içsel konuşma tekniklerinin en fazla kullanılan teknik olduğu saptanmıştır. İlgili literatür ışığında özellikle deney grubunda hem nicel hem de nitel bulgularda (Tablo 9 ve 15) içsel konuşma tekniğinin kullanılmasının literatürle desteklendiği söylenebilir. Ayrıca nitel bulgular bölümünde K1 ve K8'in görüşme metinlerinden deney grubundaki futbolcularda içsel konuşmaların olumsuzdan nasıl olumluya çevrildiği de görülebilmektedir. Nitel çalışma bulguları dikkate alındığında katkılar ve uygulamalar temalarında içsel konuşma becerisinin kullanıldığı ve olumlu içsel konuşmanın arttığı da söylenebilir. İçsel konuşmanın olumlu olması önemlidir. Çünkü Kulak (2020)'a göre, kendimizle yaptığımız olumsuz iç konuşmalar, olumsuz duygulara (kaygı, endişe) ve sonuç olarak olumsuz davranışlara yani performansımızın olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Maç ya da antrenman öncesi, esnası ya da sonrası herhangi bir durumdan dolayı kendimizle yaptığımız olumsuz iç konuşmalar performansımızın önünde bir engeldir. Bu noktada önemli olan olumsuz düşüncelerimizi tespit edip onları olumlu ve daha gerçekçi düşüncelerle yer değiştirmeyi öğrenmektir. Eğer bu yapılmazsa olumsuz iç konuşmalar genellenerek sporcunun bütün performans alanlarına yayılır ve onu olumsuz olarak etkiler. Bu durum ile ilgili literatür dikkate alındığında Hut vd. (2021)'nin araştırmasında % 33 oranında olumlu içsel konuşmanın kullanıldığı saptanmıştır. Ayrıca Öztürk (2016)'e göre, birçok çalışmada görülmektedir ki, içsel konuşma ve performans ilişkisi yadsınamaz bir gerçektir. Deneysel çalışmalarda, içsel konuşma tekniğinin performansı arttırdığı aynı zamanda öz yeterlilik, öz güven, duygusal zekâ gibi birçok psikolojik faktör üzerinde olumlu etki gösterdiği, kaygıyı azaltıcı etkisinin olduğu ve konsantrasyonu uzun süre devam ettirebilme konusunda pozitif yönde etkisinin olduğu tüm çalışmalarda belirtilmiştir. İçsel konuşmanın önemine binaen Hatzigeorgiadis vd. (2011) ve Tod vd. (2011)'nin araştırmasında içsel konuşmayla ilgili literatürün sistematik bir incelemesi yapılmıştır. Bu inceleme sonucunda olumlu, öğretici ve motivasyonel içsel konuşmanın gelişmiş spor performansı ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu araştırmada özellikle K1'in görüşme metnindeki olumlu bilişsel ve motivasyonel cümlelerin ilgili literatürle (Hut vd., 2021) benzerlik gösterdiği de söylenebilir. Bu duruma ilaveten Hocaoğlu (2019)'na göre ''içsel konuşma sporculardan tarafından sıklıkla kullanılmaktadır'' literatür bilgisiyle bu çalışmadaki uygulamalar temasında içsel konuşmanın olması da literatürle paralellik

göstermektedir. Theodorakis, Hatzigeorgiadis ve Chroni (2008)'ye göre ise sporda içsel konuşmanın dikkat odağını geliştirmeye, güveni artırmaya, çabayı düzenlemeye, bilişsel ve duygusal tepkileri kontrol etmeye ve otomatik yürütmeyi tetiklemeye hizmet edebileceği öne sürülmektedir. Bu bakımdan içsel konuşma ile ilgili olarak içsel konuşmanın deney grubunda kontrol grubuna göre anlamlı olmasının hem nitel hem de nicel bulgularla desteklendiği ve ilgili literatürle de paralellik gösterdiği söylenebilir.

Bu araştırmadaki ''Diyafram Nefes Egzersizi'' koduyla ilgili olarak literatüre bakıldığında; Vidic ve Cherup (2021)'un araştırmasında performansta doğru nefes almanın önemli olduğu saptanmıştır. Hut vd. (2021)'nin araştırmasında sporcuların gevşeme tekniğini %17 oranında uyguladıkları saptanmıştır. Ayrıca bu çalışmadaki uygulamalar temasında ''İmgeleme, Diyafram Nefes Egzersizi ve Gevşeme Egzersizleri'' kodlarıyla Beşler (2020)'in deneysel araştırmasında ''Uygulamalar'' temasındaki ''Nefes, İmgeleme'' kodlarının benzer olduğu düşünülmüştür. İlgili literatür çerçevesinde deney grubunda PBA sonucunda diyafram nefes egzersizi ve gevşeme egzersizlerinin katılımcılar tarafından uygulandığı söylenebilir. Haliyle araştırmadaki kodların ilgili literatürle desteklendiği düşünülmüştür.

Bu araştırmada ''Katkılar'' teması altında ''Performansın Artması, Olumsuzluklarda Kalmama, Bilimsel Olarak Öğrenme, Özgüven Gelişimi, Farkındalık, Daha İyi Motive Olma, Kişisel Gelişme, Olumsuzluklarla Başa Çıkma, Stresi Yönetme, Odaklanma, Duyguları Yönetme, Psikolojik Olarak Kendini Hazırlama, Uygulamanın Kolaylaşması, Hata Yapma Korkusunda Azalma ve Zihinsel Rahatlama'' kodları tespit edilmiştir. Ayrıca ''Katkılar'' temasının en fazla koda sahip olduğu da görülmüştür. Bu kodlardan frekansı en yüksek kod ise 'Performansın Artması'' kodudur. Bu iki bulgudan yola çıkarak PBA'nın deney grubunda profesyonel futbolculardaki en önemli katkısının performansın artmasına yardımcı olduğu söylenebilir.

İlgili literatür dikkate alındığında bu araştırmadaki ''Performansın Artması'' koduyla Edwards (2007)'ın yapmış olduğu araştırma sonucunda ''Geliştirilmiş performans'' kodunun benzer olduğu söylenebilir. Ayrıca Durdubaş vd. (2020), Röthlin vd. (2016), Arnold ve Sarkar (2015), Wrisberg, Loberg, Simpson, Withycombe ve Reed (2010)'in yaptığı araştırmalarda da antrenörün SPD ile çalışmasının en önemli nedeni öncelikle performans geliştirme ve zihinsel antrenmandan yararlanma olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmadaki en yüksek frekansa sahip ''Performansın Artması'' koduyla ilgili olarak ayrıca Röthlin vd.

(2016)'ye göre yarışmalarda performans gösterme mücadelesi, sporcuların spor psikologlarından yardım istemelerinin ana nedenlerinden biridir. Bu durum ile ilgili olarak; Hut vd. (2021)'nin 6 haftalık deneysel araştırmasında PBA'nın sportif performansı olumlu etkilediği saptanmıştır. Yapılan bir başka araştırmada PBA programının sporcuların öz yeterlik inançlarını ve şut isabeti becerilerini artırdığı, PBA ile birlikte olumlu geribildirimlerin kullanılmasının bu etkiyi daha da olumlu yönde artırdığı tespit edilmiştir (Metan, 2022). Vidic ve Cherup (2021)'a göre ise PBA, atletik başarıyı arttırmak için en yaygın kullanılan müdahale olmuştur. İlgili literatür ışığında bu çalışmadaki ''Performansın Artması'' en yüksek frekans kodu ve ''Katkılar'' temasındaki kodların diğer ''Anlam, Uygulamalar'' ve ''Öneriler'' temasındaki kodlardan sayıca fazla olmasının ilgili literatürle desteklendiği ve paralellik gösterdiği düşünülmüştür. Bu durumun ayrıca deney grubundaki katılımcıların PBA'ya katılmalarının en önemli nedeni olduğu da araştırma sürecinde gözlenmiştir.

Bu araştırmadaki ''Olumsuzluklarda Kalmama'' kodu ile ilgili olarak Hut vd. (2021)'nin 6 haftalık deneysel araştırmasında nitel yöntemde bazı katılımcılar olumlu içsel konuşma ve gevşeme egzersizleriyle PBA'nın yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada oldukça faydalı olduğunu ifade etmişlerdir. Ekmekçi (2019)'ye göre ise eğer bir sporcuya içsel konuşma ''sakin kalmasını, o ana odaklanmayı ve geçmişteki hatayı unutmasını sağlıyorsa içsel konuşma olumludur'' denebilir. Bu bakımdan deney grubunda oyuncuların olumsuzluklarla karşılaştıklarında PBA tekniklerinden olumlu içsel konuşmayı da kullandıkları söylenebilir. İlgili literatür ışığında bu araştırma bulgusunun da literatürle paralellik gösterdiği düşünülmüştür.

Bu araştırmadaki ''Katkılar'' temasındaki ''Bilimsel Olarak Öğrenme'' koduyla ilgili olarak Afacan (2019)'a göre, sporcular başta olmak üzere her spor insanının kendilerine ışık tutacak danışmanlara yani mental antrenörlere ihtiyaçları vardır. Bu kişiler filozof özellikleri taşıyan, sağlam bir felsefe ve davranış bilimleri eğitimi almış, sporun içinden gelen ve kaliteli sohbet edebilen kişiler olmalıdır. Psikolojik beceri antrenmanlarındaki temel amaçlardan biri de bu ihtiyacı karşılamaktır. Abela vd. (2021)'nin araştırmasında ise oyuncuların psikolojik olarak kendilerini geliştirmede çeşitli kitaplar okuyarak, eğitmek zorunda kaldıkları saptanmıştır. Fakat alanında profesyonel bir uzmanla çalışmak sonucunda sürecin daha kolaylaşacağı da tespit edilmiştir. Ayrıca Valadão Saint Martin (2018)'in araştırmasında da bu araştırmadaki

(Bilimsel Olarak Öğrenme ve Farkındalık kodları) gibi bazı sporcular psikolojik tekniklere (imgeleme, içsel konuşma) zaten aşina olsalar da, bir spor psikoloğuyla psikolojik bir hazırlık yapmaya başladıktan sonra bunları nasıl ve neden kullanacakları konusunda gelişme bildirmişlerdir. Bu bakımdan literatür ışığında bu araştırmadaki ‘’Bilimsel Olarak Öğrenme’’ kodunun ilgili literatürle desteklendiği ve paralellik gösterdiği söylenebilir.

Bu araştırmadaki ‘’Özgüven Gelişimi’’ koduyla ilgili olarak Yıldırım (2021)’ın yaptığı araştırmada; psikolojik beceri antrenman grubundaki sporculara uygulanan 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanları sonrasında sporcuların özgüven gelişimlerinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Fakat aynı çalışmada sporculara uygulanan 10 haftalık life kinetik antrenmanları sonrasında ise sporcuların özgüven gelişimlerinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Miçooğulları (2013), Urfa (2017) ve Walter vd. (2019)’nın yaptığı PBA deneysel çalışmaları sonucunda da özgüven üzerinde artış saptanmıştır. PBA’dan farklı olarak Garza ve Feltz (1998)’in patencilerle imgeleme temelli yaptığı çalışma sonucunda da sporcuların özgüven düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca Urfa (2017)’ya göre özellikle hedef belirleme, içsel konuşma ve imgeleme tekniklerinin sporcuların özgüven gelişiminde önemli rol oynadığı söylenebilir. Özgüven önemlidir. Çünkü güven olumlu duyguları uyarır, konsantrasyonu kolaylaştırır, hedefleri etkiler, çabayı arttırır, oyun stratejisini, performansı ve psikolojik hızı etkiler (Weinberg ve Gould, 2015). Hatzigeorgiadis vd. (2009)’nin araştırma sonuçlarında ise içsel konuşmanın kendine güveni artırabileceğini ve bilişsel kaygıyı azaltabileceği saptanmıştır. Ayrıca özgüven artışının, içsel konuşmanın performans üzerindeki kolaylaştırıcı etkilerini açıklayan geçerli bir işlev olarak kabul edilebileceği de ileri sürülmüştür. Yine özgüvenle ilgili olarak Akman (2019)’ın araştırmasında motivasyonel içsel konuşma kullanımı arttıkça zihinsel dayanıklılıkta devamlılık ve kontrolün de arttığı saptanmıştır. Buradan da anlaşılmaktadır ki motivasyonel içsel konuşma gerçekleştirerek sporcu özgüvenini, ortaya koyduğu çabayı ve olumlu düşüncelerini arttırabilmektedir. Böylelikle stresli durumlarda mücadeleyi bırakmayarak sorumluluk alıp devamlılığı sağlamaktadır. Bununla birlikte dikkatini istediği noktaya yönlendirerek stres ve baskı altında rahat ve kontrollü olmayı da sağlamış olabilmektedir (Akman 2019). Bu bakımdan literatür ışığında PBA’nın deney grubundaki futbolcuların özgüvenlerini geliştirdiği söylenebilir. Ayrıca, ‘’Özgüven Gelişimi’’ kodunun ilgili literatürle paralellik gösterdiği de düşünülmüştür.

Bu çalışmada ‘’Katkılar’’ temasındaki ‘’Farkındalık’’ koduyla ilgili olarak Abela vd. (2021) yapmış olduğu araştırmada profesyonel futbolcuların PBA’nın yararları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı saptanmıştır. Vidic ve Cherup (2021)’un yapmış olduğu PBA ile bilinçli farkındalığın (mindfulness) entegre edildiği deneysel çalışmasında ise katılımcıların farkındalığında gelişme saptanmıştır. Ayrıca Beşler (2020)’in araştırmasında ‘’Farkındalık” temasının altında; “İlk Defa Duymak ve Yapmak”, “Detayları Bilmiyorduk”, “Önemini Anladık”, “Çok Duymadık” ve “İçeriğini Bilmiyorduk” kodlarının bu çalışmadaki ’’Farkındalık’’ koduyla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Beşler (2020)’e göre ‘’Farkındalık” temasıyla ilgili olarak; genel bir değerlendirme yapılacak olunursa futbol antrenörlerinin, zihinsel antrenmanı daha önce hiç duymadığı, duyanların ise zihinsel antrenmanın içeriği hakkında bir bilgi sahibi olmadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca Beşler (2020)’in araştırmasının ardından antrenörlerin zihinsel antrenmanın önemini anladıklarını ifade etmiş olmaları da önemlidir. İlgili literatür çerçevesinde PBA’nın önemi ve içeriğinin hem profesyonel futbolcularda hem de futbol antrenörlerinde yeteri kadar bilinmediği söylenebilir. Bu bakımdan ‘’Farkındalık’’ kodu ve ilgili görüşme metinlerinin (K7) literatürle desteklendiği düşünülmüştür. Ayrıca örnek görüşme metinleri (K6, K1) dikkate alındığında özellikle genç oyuncular için sporda psikolojik desteğin önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu sonuç ile ilgili olarak literatürde de özellikle genç sporcularda psikolojik desteğin önemli katkılar sağladığı belirtilmiştir. Örneğin, Wiese-Bjornstal, Lavoi ve Omli (2009)’ya göre özellikle genç sporcular fiziksel, sosyal, psikolojik ve duygusal olarak çeşitli gelişimsel zorluklarla karşılaşabilir ve spor psikoloğu gelişimlerindeki değişim aşamalarını anlama, çözme ve gelişime uygun şekilde yanıt vermelerinde sporculara yardımcı olabilir. Bu anlamda psikolojik destek genç oyuncuların, sportif baskıyı kaldırabilmelerine yardımcı olabilmektedir (Abela vd., 2021). Ayrıca genç sporcuları psikolojik beceriler ile tanıştırmak ve onları uygun bir şekilde eğitmek önemlidir. Çünkü genç sporcuların bu becerileri öğrenmeleri sonucu sportif performans dışında (Edwards, 2007) yaşamlarının diğer alanlarında da bu beceriler sayesinde daha etkili uyum sağlanabilmektedir (Sinclair ve Sinclair, 2016; Stallard, 2018; Urfa, 2017). Abela vd. (2021)’nin araştırmasında ise psikolojik destek ile oyuncular; futbol dünyasında olmayan bir güvenlik duygusu yaşadıklarını, danışmanı (Spor Psikoloğu) güvenilir ve tutarlı bir kişi olarak algıladıklarını ve bu danışmanlık ilişkisinin futbolla ilgili konuların ötesine geçtiğini bildirmişlerdir. Bu açıdan da psikolojik destek önemlidir. Literatür bilgileri ışığında PBA’da dahil olmak üzere

psikolojik beceriler ve psikolojik desteğin spor alanı dışında da oyuncuların yaşam boyu sağlıklı gelişimlerine yardımcı olabileceği söylenebilir.

Bu araştırmada ‘’Katkılar’’ temasındaki ‘’Kişisel Gelişme’’ koduyla ilgili olarak Hut vd. (2021), Urfa (2017) ve Sharp, Woodcock, Holland, Cumming ve Duda (2013)’nın araştırmasında sporcular PBA programı aracılığıyla öğrendikleri beceri ve yöntemlerin sportif performans dışında günlük hayatlarına da aktarılabilir (Vidic ve Cherup, 2021) olduğunu değerlendirmişlerdir. Bu bakımdan PBA’nın deney grubundaki oyuncuları geliştirdiği ve PBA tekniklerinin oyuncuların günlük hayatlarında da uygulanabilir olduğunu algıladıkları söylenebilir. Ayrıca ‘’Kişisel Gelişme’’ kodu ile Edwards (2007)’ın araştırmasındaki ‘Kişisel Gelişim Yarattı’’ kodunun benzer olduğu düşünülmüştür. Literatürden yola çıkarak bu araştırmadaki ‘’Kişisel Gelişme’’ kodunun ilgili literatürle desteklendiği ve paralellik gösterdiği söylenebilir. Bu açıdan literatür ışığında PBA’nın futbolcuların gelişimlerine katkı sağladığı düşünülmüştür.

Bu araştırmada ‘’Stresi Yönetme’’ koduyla ilgili olarak Cohen, Tenenbaum ve English (2006)’in yaptığı araştırmada psikolojik beceri antrenmanlarının, duyguları kontrol edebilme becerisini geliştirdiğini ve golf sporcularının performansını arttırdığı sonucu saptanmıştır. Shi, Brinthaupt ve McCree (2015)’nin araştırmasında öz eleştirel ve sosyal değerlendiren içsel konuşmanın insanların kaygı puanları ile pozitif ilişkili olduğu, oysa kendi kendini güçlendiren içsel konuşmanın ise kaygı ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Vidic ve Cherup (2021)’un yapmış olduğu PBA ve bilinçli farkındalığın (mindfulness) entegre edildiği 6 haftalık deneysel araştırma sonucunda, PBA ve bilinçli farkındalık uygulamasının istatistiksel olarak stresi azalttığı saptanmıştır. Hut vd. (2021)’nin 6 haftalık deneysel araştırmasında katılımcılarda PBA’nın duygu düzenleme ve spor anksiyetesi üzerinde olumlu faydaları olduğu saptanmıştır. Hogue (2020)’nin araştırmasında ise başarı hedefi teorisine dayalı PBA programının genç sporcularda performans stresine koruyucu tepkiler sağlayıp sağlamayacağı araştırılmış ve PBA’nın, performans stresine daha olumlu tepkiler vererek psikolojik başa çıkma becerileri geliştirmede sporculara yardımcı olduğu saptanmıştır. İlgili literatür dikkate alındığında PBA’nın stresi yönetmede oyunculara faydalı olduğu düşünülmüştür. Bu bakımdan ‘’Stresi Yönetme’’ kodunun ilgili literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir. Ayrıca Thomas vd. (2007)’nin araştırmasında, elit düzeydeki 3 çim hokeyi oyuncusuna yarışma öncesi anksiyete tepkileri ve psikolojik becerilerin kullanımına

ilişkin olarak rasyonalizasyon, yeniden yapılandırma, hedef belirleme ve içsel konuşma becerileri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, uygulamanın; oyuncuların anksiyete ve güven belirtilerini yorumlamalarını başarılı bir şekilde yeniden yapılandırdığı, özgüveni olumlu bir şekilde artırdığı, yaşanan bilişsel anksiyete belirtilerinin sıklığını azalttığı ve iki oyuncuda ise yaşanan somatik anksiyete belirtilerinin sıklığını azalttığı saptanmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda hokey oyuncularının performanslarında düzelmede tespit edilmiştir. Bu bakımdan yapılan araştırmadaki ‘’Farkındalık, Kişisel Gelişme, Stresi Yönetme, Duyguları Yönetme, Zihinsel Rahatlama’’ kodlarıyla ilgili literatürün paralellik gösterdiği söylenebilir.

Bu çalışmadaki ‘’Daha İyi Motive Olma, Olumlu Düşünme Gerekliliği, Olumsuz Düşünceyi Silme, Psikolojik Olarak Kendini Hazırlama’’ kodlarıyla Hut vd. (2021)’nin 6 haftalık PBA deneysel araştırmasında katılımcıların çoğu PBA’nın olumlu düşünmeyi sağladığı, olumsuz düşüncelerde azalma ve motive olmaya yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca Beşler (2020)’in araştırmasında zihinsel antrenman sonucunda antrenörlerdeki değişimlerin bu araştırmadaki kodlara benzer olduğu saptanmıştır. Antrenörler, zihinsel antrenman sonucunda; maçlarda rahatlama, daha anlayışlı olma, futbolculara olumlu davranma, bağırmama, rahat ve sağlıklı karar verme, olumlu düşünme, öfkeyi kontrol etme, telaşlanmama, daha olumlu düşünme, hatta küfürlü ortamlarda dahi sakin kalabilme gibi değişimler olduğunu dile getirmişlerdir. Bu açıdan literatür ışığında PBA’nın futbolcuların daha iyi motive olmasını, olumlu düşünmesini sağladığı, futbolcularda olumsuz düşünceyi sildiği, psikolojik olarak kendini hazırlama ve zihinsel rahatlamayı sağladığı söylenebilir. Bu kodlarla ilgili literatürün paralellik gösterdiği düşünülmüştür.

Bu çalışmada ‘’Katkılar’’ temasındaki ‘’Uygulamanın Kolaylaşması’’ kodu ile Edwards (2007)’ın araştırmasındaki ‘’zihinsel antrenman, doğru zamandaki karar ile doğru yapma avantajı sağlar’’ bulgusunun benzer olduğu söylenebilir. Bu açıdan literatür ışığında PBA’nın futbolcuların sportif performans becerilerini kolaylaştırdığı söylenebilir.

Bu araştırmadaki ‘’Katkılar’’ temasındaki ‘’Odaklanma’’ koduyla ilgili olarak literatüre bakıldığında; Vidic ve Cherup (2021)’un yapmış olduğu PBA ve bilinçli farkındalığın (mindfulness) entegre edildiği 6 haftalık deneysel araştırma sonucunda, katılımcıların odaklanmalarında gelişme olduğu saptanmıştır. Hut vd. (2021)’nin 6 haftalık deneysel araştırmasında ise PBA’nın katılımcıların dikkatleri üzerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Beşler (2020)’in deneysel zihinsel antrenman araştırmasında da diğer psikolojik

becerilerde olduğu gibi futbol antrenörlerinin odaklanmalarında artışlar tespit edilmiştir. İlgili literatür çerçevesinde değerlendirildiğinde PBA'nın futbolcuların odaklanmalarına yardımcı olduğu söylenebilir. Bu bakımdan yapılan araştırmada ''Katkılar'' temasındaki ''Odaklanma'' kodunun ilgili literatürle desteklendiği düşünülmüştür.

Bu araştırmadaki ''Olumsuzluklarda Kalmama, Olumsuzluklarla Başa Çıkma'' kodlarıyla ilgili olarak Thomas ve Fogarty (1997)'ın golfçülerde imgeleme ve içsel konuşma antrenmanlarının etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, katılımcılar düzenlenen psikolojik beceri eğitimlerine katılmışlardır. Araştırma sonunda katılımcılarda; olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etme, zihinsel hazırlık, otomatiklik ve pata vuruş gibi becerilerde önemli gelişmeler sağlandığı saptanmıştır. Bu bakımından literatür eşliğinde PBA'nın futbolcuların olumsuzluklarla başa çıkma becerilerini geliştirdiği söylenebilir. Ayrıca ''Olumsuzluklarda Kalmama, Olumsuzluklarla Başa Çıkma'' kodlarının ilgili literatürle desteklendiği ve paralellik gösterdiği düşünülmüştür.

Bu araştırmadaki ''Hata Yapma Korkusunda Azalma, Zihinsel Rahatlama'' kodlarıyla ilgili olarak Hut vd. (2021)'nin 6 haftalık deneysel araştırmasındaki nitel bulgularda bazı katılımcılarda PBA'nın olumsuz düşünceleri azalttığı tespit edilmiştir. Bu duruma ilaveten PBA sonucunda, katılımcıların zihinsel olarak daha pozitif oldukları da saptanmıştır. Bu bakımdan literatür eşliğinde; PBA'nın futbolcuların hata yapma korkusunda azalma ve futbolcularda zihinsel rahatlamayı geliştirdiği söylenebilir. Ayrıca ''Hata Yapma Korkusunda Azalma, Zihinsel Rahatlama'' kodlarının ilgili literatürle paralellik gösterdiği de düşünülmüştür.

Bu araştırmada ''Katkılar'' temasındaki ''Performansın Artması, Olumsuzluklarda Kalmama, Farkındalık, Daha İyi Motive Olma, Kişisel Gelişme, Olumsuzluklarla Başa Çıkma, Stresi Yönetme, Odaklanma, Duyguları Yönetme, Psikolojik Olarak Kendini Hazırlama, Uygulamanın Kolaylaşması, Hata Yapma Korkusunda Azalma, Zihinsel Rahatlama'' kodlarına genel olarak bakıldığında Beşler (2020)'in araştırmasında bulunan ''Katkılar'' temasındaki ''Zihnen Bedenen Rahatlatma, Duygusal Toparlanma, Odaklanma Artışı, Stres Yönetimi, Tepkilerimizi Ölçme, Kendimizi Tanımak, Keşkeleri Azaltıyor, Olayları Olmadan Yaşamak ve Hatalardan Ders Çıkarmak'' kodlarıyla paralellik gösterdiği düşünülmüştür. İlgili literatürde ayrıca Yıldırım (2021)'ın araştırmasında psikolojik beceri antrenman grubundaki (PBAG) sporculara uygulanan 10 haftalık psikolojik beceri

antrenmanları sonrasında yapılan son test sonuçlarına göre sporcuların psikolojik beceri alt boyutlarından güven ve başarı, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutlarında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yine aynı araştırmada hokey sporu ile uğraşan sporculara 10 hafta boyunca uygulanan life kinetik antrenmanı öncesindeki psikolojik becerileri ile antrenmanlardan sonraki psikolojik becerilerinden öğrenmeye açık olabilme becerilerinde olumlu bir değişiklik saptanmıştır. İlgili literatürde bu araştırmaya benzer şekilde De Bressy De Guast vd. (2013)'nin yaptığı 8 haftalık PBA sonucunda da (haftada 2 oturum, 30 dakikalık, 13 oturum) PBA programının, sporcular tarafından sportif performans ve zihinsel beceriler açısından etkili olarak algılandığı saptanmıştır. Bu bakımdan literatür eşliğinde; ''Katkılar'' teması ve bu temaya ait kodların literatürle desteklendiği düşünülmüştür.

Bu araştırmada ''Öneriler'' teması altında ''Takımca Katılmalı, Saha Dışı Sorunlar Çözülmeli, Eğitimlere Devam Edilmeli ve Sahada Uygulanmalı'' kodları tespit edilmiştir.

Öneriler temasındaki ''Saha Dışı Sorunlar Çözülmeli'' koduyla ilgili olarak deney grubunda gözlemlenen maddi problemlerin (Galibiyet primleri, maaşlar…) oyuncularda psikolojik problemlere (motivasyonsuzluk, stres…) yol açtığı gözlenmiştir. Bu durum ile ilgili olarak literatüre bakıldığında; Dal vd. (2019)'nin yaptığı araştırmada örgütsel stresin (antrenör, yönetici…), örgüt üyelerinde fiziksel, davranışsal ve psikolojik sapmalara neden olabildiği saptanmıştır. Bu bakımdan PBA'nın etkililiğinde maddi sorunların olumsuz etken olarak örgütsel stres oluşturabileceği/oluşturabildiği düşünülmüştür. Ayrıca Keegan (2016)'a göre geleneksel olarak, spor psikologları psikolojik sorunların doğru zihinsel beceri kullanıldığında veya öğretildiğinde hafifletilebilecek eksiklikler olduğu varsayımıyla çalışmışlardır. Bu yaklaşım hem sığ hem de sınırlıdır. Çünkü Friesen ve Orlick (2010)'e göre sporcular sadece performans sergileyen bir birey olarak algılanmamalıdır. Oyuncu ihtiyaçlarının bütünlüğü bağlamında ele alınmalıdır. Çünkü bütünsel bakış açısının üç temeli bulunmaktadır: 1) Spor dışı ortamlar da performansı etkileyebilir 2) Performans, sporcunun kimliği geliştirilerek, kolaylaştırılır ve 3) Spor deneyimi işlevleri zihin, davranış, duygular ve fizyolojinin dinamik etkileşimiyle birlikte gelişir. Vidic ve Cherup (2021)'un araştırmasında ise spor ve özel hayatın etkileşim halinde olduğu ve bir alanın diğerini olumlu veya olumsuz etkileyebildiği saptanmıştır. Bu bakımdan ''Saha Dışı Sorunlar Çözülmeli'' koduyla, sporcuların ihtiyaçlarının bir bütün olarak değerlendirilmesi gerekliliği ve

zorunluğunun olduğu söylenebilir. Literatür eşliğinde bu araştırmadaki ‘’Saha Dışı Sorunlar Çözülmeli’’ kodunun ilgili literatürle paralellik gösterdiği düşünülmüştür.

Bu araştırmada ‘’Öneriler’’ temasındaki ‘’Eğitimlere Devam Edilmeli’’ koduyla, ‘Beşler (2020)’in araştırmasındaki ‘’Gereklilik’’ temasında bulunan ‘’Gerekli/Şart, Futbolda Şart, Her Sporcuya Lazım, Altyapıda Şart, Sizlerden Destek Alacağız’’ kodlarının paralellik gösterdiği düşünülmüştür. Ayrıca ‘’Eğitimlere Devam Edilmeli’’ koduna benzer olarak Olusoga vd. (2014)’nin araştırmasında da katılımcılar kursun; "becerilerin/fikirlerin daha fazla gelişmesine olanak sağladığı için daha uzun bir süre boyunca yapılabileceğini" belirtmiştir. Hut vd. (2021)’nin 6 haftalık deneysel araştırmasında katılımcıların PBA uygulamasından hem sportif hem de günlük yaşamlarında uyku, stresle baş etme gibi konularda fayda gördükleri ve bazı katılımcıların ise imgeleme ve gevşeme tekniklerini çok benimsedikleri saptanmıştır. Akman (2019)’a göre ülkemizde yer alan antrenörler ve sporcular beceri öğreniminde bazı psikolojik tekniklerin önem ve kullanımı hakkında yeterince bilgiye sahip değillerdir. İlgili literatür eşliğinde yapılan araştırmadaki ‘’Eğitimlere Devam Edilmeli’’ kodu dikkate alındığında ülkemizde PBA’nın öneminin yeterince bilinmediği söylenebilir. Ayrıca bu araştırma bulgusunun da literatürle paralellik gösterdiği düşünülmüştür.

5.2. Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulamasının Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Becerilerine Etkisi

Yapılan araştırmada 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel erkek futbolcuların zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisi de değerlendirilmiştir. Araştırmanın nicel bulgularına bakıldığında;

Zihinsel dayanıklılığa ilişkin olarak en yüksek ortalamanın deney grubundaki (Tablo 5) devamlılık ön test (3.08±0.43) ile son test (3.10±0.40) alt boyutuna ait olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunun ise alt boyutlar içinde ön ve son testlerinin hem deney hem de kontrol grubunda en düşük ortalama puana sahip olduğu saptanmıştır. İlgili literatür dikkate alındığında Beşler (2020) ve Akman (2019)’ın çalışmalarında da zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunda benzer şekilde en yüksek değerler elde edildiği saptanmıştır. Ayrıca bu araştırmada ki zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunun en düşük ortalamaya sahip olmasıyla ilgili olarak literatürde benzer bulgularda saptanmıştır (Orhan ve Ünlü, 2022). Fakat bu bulgulardan farklı olarak Miçooğulları ve

Ekmekçi (2017)'nin deneysel araştırmasında ise en yüksek ortalamanın kontrol alt boyutuna ait olduğu saptanmıştır. Tablo 5'teki bulgular dikkate alındığında içsel konuşma bulguları gibi zihinsel dayanıklılık bulgularının da literatürle hem benzerlik hem de farklılıklar gösterdiği söylenebilir. Yapılan araştırmalara ilişkin bulgu farklılıklarının branş, cinsiyet, lig kategorisi, amatör ve profesyonellik gibi durumlardan kaynaklandığı düşünülmüştür. Bu nedenlerle literatürle Tablo 5'teki tanımlayıcı istatiksel bulgulara ilişkin benzerlik ve farklılıkların olağan olarak değerlendirilebileceği düşünülmüştür. Ayrıca zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarının hem deney (kontrol alt boyutu hariç) hem de kontrol grubunda arttığı saptanmıştır (Tablo 5). Deney grubu profesyonel futbolcularının zihinsel dayanıklılık güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplama ilişkin ön test ve son test sıra ortalama puanları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 10). Ayrıca kontrol grubu profesyonel futbolcularının zihinsel dayanıklılık güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplama ilişkin ön test ve son test sıra ortalama puanları arasında da istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 11). Deney ve kontrol grubu ön testlerine ait zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık toplama ilişkin sıra ortalama puanları karşılaştırıldığında kontrol grubunun ön test puanlarının deney grubu ön test puanlarına göre istatiksel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat deney ve kontrol gruplarına ait devamlılık ile kontrol alt boyutlarına ilişkin ön test puanlarına yönelik analizler sonucunda ise istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 12). Deney ve kontrol grubu son testlerine ait zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık toplama ilişkin sıra ortalama puanları karşılaştırıldığında kontrol grubunun son test puanlarının deney grubu son test puanlarına göre istatiksel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat deney ve kontrol gruplarına ait güven ile devamlılık alt boyutlarına ilişkin son test puanlarına yönelik analizler sonucunda ise istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 13).

Tablo 5, 10, 11, 12, 13'teki ortalama değerlere ilişkin olarak yapılan araştırmada sadece deney grubuna uygulanan PBA sonucunda zihinsel dayanıklılıktan ziyade içsel konuşmaya ilişkin istatiksel olarak anlamlı bir fark olduğu (Tablo 5) saptanmıştır. Ayrıca deney grubuna uygulanan PBA sonucunda zihinsel dayanıklılığın anlamlı olmaması ve kontrol grubunda deney ve kontrol grubu son testlerine ait zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutu ile zihinsel

dayanıklılık toplama ilişkin sıra ortalama puanları karşılaştırıldığında kontrol grubu lehine anlamlılık saptanmıştır. Bu durumun olası nedenleri şu şekilde değerlendirilebilir: İçsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerileri öncelikle birbirinden farklı becerilerdir. Ayrıca kontrol ve deney grubu takım oyuncularının farklı kişilik yapıları, kulüp yönetimlerinin, antrenörlerin oyunculara sunduğu imkânlar, oyuncuların kendi aralarındaki etkileşimlerin farklılığı, karşılaşılan rakiplerin takım ve/veya oyuncular üzerindeki farklı etkileri, her oyuncunun psikolojik becerilere ilişkin farkındalığı ve/veya kullanımı gibi tüm faktörlerin farklı olduğu, olabileceği veya aynı olmadığı göz ardı edilmemelidir. Hatta Tablo 5, 10, 11, 12, 13'teki ortalama değerlerle ilişkili olarak bu bulguların saptanmasının özellikle deneysel çalışmalarda karşılaşılabilecek bir durum olabileceği düşünülmüştür. Örneğin; ilgili literatürde de Miçooğulları (2013)'nın yaptığı deneysel araştırmada basketbolcularda 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programının sporcuların takım bütünlüğü ve sportif güven becerileri üzerine olumlu katkıları olduğu fakat aynı programın sporcuların kaygı düzeyleri üzerinde herhangi anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Urfa (2017)'nın içsel konuşma, performans öncesi rutin, hedef belirleme, imgeleme, kendini izleme (self monitoring) ve konsantrasyon teknikleri kullanılarak yaptığı deneysel PBA çalışması sonunda; genç sporcuların özgüven, dikkat düzeyleri ve toplam kaygıda anlamlı farklılık görülürken şut isabet puanları ve güdülenmede farklılık görülmemiştir. Edwards (2007)'ın yapmış olduğu 6 haftalık PBA programında fizyolojik ve bilişsel uyarılma, imgeleme, dikkat, konsantrasyon, kendine güven, hedef belirleme ve motivasyon teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; araştırmanın küçük örneklemde olması, yetersiz randomizasyon ve diğer akademik ve sportif faktörler nedeniyle deney ve kontrol grubunda gruplar arası anlamlı bulgular tespit edilememiştir. Fakat genel olarak PBA programının bireysel, grup ve sosyal hayat düzeyinde psikolojik becerileri geliştirdiği ve bu programın etkinliğini gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca yine aynı araştırmada örneklem büyüklüğünün küçük olmasına ve anlamlı bir sonuç alınamamasına rağmen, deney grubunun performans süreleri kontrol grubuna göre artmıştır. Afacan (2019)'ın yaptığı çalışmada 15 deney ve 15 kontrol grubu olmak üzere toplam 30 futbol hakemine 6 haftalık psikolojik beceri antrenmanı uygulanmıştır. Çalışma sonunda, psikolojik beceri antrenmanının futbol hakemlerinin özgüvenin seviyelerini geliştirdiği, kaygı seviyelerini azalttığı ayrıca mesleki tükenmişlik seviyelerinde ise herhangi bir değişiklik meydana getirmediği saptanmıştır. Ayrıca Hut vd. (2021)'nin 6 haftalık deneysel araştırmasında sporcularda bilinçli farkındalık grubu ile PBA

grubu hem nitel hem de nicel yöntemle karşılaştırılmıştır. Araştırmanın ön testinde PBA grubundaki sporcuların spor performans memnuniyet puanları bilinçli farkındalık grubuna göre daha yüksek iken araştırma son testlerinde ise bilinçli farkındalık grubunun spor performans memnuniyet puanlarında artma PBA grubunun spor performans memnuniyet puanlarında ise azalma saptanmıştır. Sipahi (2021)'nin araştırmasında ise 10 haftalık bilinçli farkındalık eğitim programının genç futbolcuların sporda güdülenme ve bilinçli farkındalık düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, deney ve kontrol gruplarındaki genç futbolcuların dışsal güdülenme düzeylerine ilişkin ön test ve son test değerlerinin ortalamaları dikkate alındığında kontrol grubunda dışsal güdülenme ortalamasının düştüğü, deney grubunda ise dışsal güdülenme ortalamasının arttığı saptanmıştır. İlgili literatür çerçevesinde deneysel araştırmaların doğasından kaynaklanabilecek beklendik sonuçlar kadar bu gibi sonuçlarda gözlenebilmektedir.

Bu literatürden farklı olarak Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2009b)'ın araştırmasında ise psikolojik beceri antrenmanı paketinin futbolculardaki zihinsel dayanıklılığı artırmadaki etkinliği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunun, kontrol grubuna göre zihinsel dayanıklılık, esneklik ve akışın öznel derecelendirmelerinde daha olumlu değişiklikler saptanmıştır. Ayrıca zihinsel dayanıklılık için sporculardaki olumlu değişimler antrenörler tarafından da gözlenmiştir. Beşler (2020)'in deneysel araştırmasında zihinsel antrenman sonucunda katılımcıların zihinsel dayanıklılık seviyelerinde istatiksel olarak artış saptanmıştır. Benzer şekilde Miçooğulları ve Ekmekçi (2017)'nin çalışmasında da PBA'nın zihinsel dayanıklılığa etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılık toplam ve alt boyutlarında istatiksel olarak anlamlı artış saptanmıştır. Hatta literatürde zihinsel dayanıklılık konusunda teknolojinin yaygınlığı ve ulaşım kolaylığı avantajları nedeniyle online çalışmalarda yapılmıştır. Örneğin Mleziva (2014)'nın araştırmasında 42 günlük bireyselleştirilmiş online zihinsel beceri eğitim programının zihinsel dayanıklılığa etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda zihinsel beceri eğitim programının zihinsel dayanıklılığı arttırdığı saptanmıştır. Ayrıca sporcuların bu programdan memnun kaldıkları ve zihinsel beceri eğitim programının online olmasının ise sporculara kolaylık sağladığı tespit edilmiştir.

Bu literatür sonuçlarının aksine ilgili literatürde PBA'nın araştırmalarda etkisinin kısmen veya gözlenmediğine dair çalışmalarda mevcuttur. Skvarla ve Clement (2019)'in çalışmasında üniversiteli dans grubu öğrencilerine 6 haftalık psikolojik beceri eğitimi

uygulanmış ve PBA'nın başa çıkma becerileri ve yaralanmalara ilişkin etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Fakat deney grubundaki katılımcıların başa çıkma becerileri ortalamaları puanlarında yükselme de gözlenmiştir. Genel olarak PBA'da dahil olmak üzere psikolojik müdahalelerin sportif performansta etkisine bakıldığında; Martin, Vause ve Schwartzman (2005)'ın çalışmasında 15 araştırmanın 14'ünün müdahalelerinin olumlu bir etkiye sahip olduğu ayrıca sadece 9'unun önemli derecede müdahale etkilerinin olduğu saptanmıştır. Bu literatür bilgilerinden farklı olarak PBA ile ilgili Sharp, Woodcock, Holland, Cumming ve Duda (2013)'nın araştırmasında ise sporcular ve antrenörlerin PBA yöntemleri hakkında daha fazla bilgi ve anlayış geliştirmesinin önemli olduğu saptanmıştır. Bu literatür bilgileri ışığında PBA'nın bazı deneysel araştırmalarda zihinsel dayanıklılığa etkisinin olduğu bazı araştırmalarda ise etkisinin olmadığı söylenebilir. Bu sonuç farklılıklarının branş, cinsiyet, veri toplama araçları farklılığı gibi örneklemlerin kendine has özelliklerinin yanında zihinsel dayanıklılığın kendine ilişkin özelliklerinden de kaynaklandığı düşünülmüştür. Çünkü Güven ve Yazıcı (2020)'ya göre kavramsal olarak zihinsel dayanıklılık uzun vadeli planlar ve uygulamalı yaklaşımların kullanılmasıyla geliştirilebilir bir özelliktir. Coulter ve Thelwell (2019)'a göre ise zihinsel dayanıklılığı geliştirmede zorlu öğrenme bağlamlarının yaratılmasından geleneksel psikolojik beceri eğitim programlarının uygulanmasına kadar bir süreç uzanmaktadır. Bu bakımdan Connaughton vd. (2008)'nin yapmış olduğu araştırma sonucunda; zihinsel dayanıklılığın uzun vadede gelişen ve bağımsız değil kombine bir şekilde çalışan, çok sayıda altta yatan mekanizmadan oluştuğu belirlenmiştir. Genel olarak, bu altta yatan mekanizmalar; spor içi ve dışı deneyimler, motivasyonal iklim (zevk alma, uzmanlık), çeşitli kişiler (antrenörler, akranlar, akrabalar, üst düzey sporcular, spor psikologları, takım arkadaşları), psikolojik yetenekler ve stratejiler ve de başarmak için bitmek bilmeyen bir istek ve içselleşmiş güdüler olarak belirlenmiştir. Middleton vd. (2004) zihinsel dayanıklılığın, çok yönlü olduğunu; öz-yeterlik, kapasite, hedefe bağlılık, göreve odaklanma, pozitiflik, zihinsel benlik kavramı, değerler, kişisel en iyiler, stres azaltma, görevde aşinalık, azim ve olumlu karşılaştırmalar olmak üzere on iki bileşenden oluştuğunu tespit etmiştir. Andersen (2011)'a göre, zihinsel dayanıklılık; psikolojik ve kültürel değişkenlerin ve sporcuların hayatlarındaki ilişki kalitesine de bağlıdır. Ayrıca antrenörler ve diğer spor alanında hizmet veren kişilere zihinsel dayanıklılık konusunda önemli görevler düşmektedir. Çünkü Butt vd. (2010)'nin yaptığı çalışmada; antrenörlerin zihinsel

dayanıklılığı geliştirme konusunda en fazla etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu bakımdan deney grubundaki oyuncuların profesyonel hayatlarındaki antrenörlerin oyuncuların zihinsel dayanıklılıklarını nasıl etkilediği de önemli bir husustur. Ayrıca Massey, Gnacinski ve Meyer (2015)'e göre ise psikolojik beceri eğitiminde birçok sporcu performansın zihinsel yönlerini iyileştirmek için ne gerekiyorsa yapmaya hazır görünmemektedir. Bu açıklamalar çerçevesinde; zihinsel dayanıklılığın tek bir faktörden etkilenmediği, tek bir faktörle gelişmediği ve gelişiminin uzun vadede oluştuğu söylenebilir. Bu literatür bilgileri ışığında yapılan nicel bulgularda kontrol grubunda, deney grubuna göre zihinsel dayanıklılığın yüksek çıkması (Tablo 12, 13) ve deney grubunda zihinsel dayanıklılığın anlamlı olmamasının ilgili literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Fakat bu çalışmada deney grubunda zihinsel dayanıklılığın her ne kadar istatiksel anlamlılığı saptanmamış olsa da, nitel bulgularda ise ilgili literatür dikkate alındığında (Güven ve Yazıcı 2020; Connaughton vd. 2008; Coulter ve Thelwell 2019; Middleton vd. 2004; Butt vd. 2010) zihinsel dayanıklılığa yönelik olabilecek ‘’Olumsuzluklarda Kalmama, Özgüven Gelişimi, Farkındalık, Daha İyi Motive Olma, Kişisel Gelişme, Olumsuzluklarla Başa Çıkma, Stresi Yönetme, Odaklanma, Duyguları Yönetme, Olumsuz Düşünceyi Silme, Kendini Motive Etme, Hata Yapma Korkusunda Azalma, Zihinsel Rahatlama’’ kodlar da saptanmıştır. Literatür dikkate alındığında; zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisinin araştırıldığı Beşler (2020)'in çalışmasında değişimler teması altında ‘’Olumsuz Düşünce Azalması, Olumlu Düşünme, Telaşlanmama, Öfke Kontrolü, Gerginliğin Azalması’’ kodlarının olmasının bu çalışmadaki kodlarla (Olumsuzluklarda Kalmama, Olumlu Düşünme Gerekliliği, Psikolojik Olarak Kendini Hazırlama, Olumsuzluklarla Başa Çıkma, Stresi Yönetme, Duyguları Yönetme, Hata Yapma Korkusunda Azalma, Zihinsel Rahatlama) benzerlik gösterdiği de söylenebilir. Ayrıca Edwards (2007)'ın genç sporcularda psikolojik beceri antrenmanı ve psikolojik iyi oluş isimli çalışmasında da bu çalışmadaki kodlara benzer şekilde ‘’pik performans için doğru duygu seviyesini bir çok kez öğrenme ve optimal özgüveni anlamak’’ bulgularının bu çalışmada ki zihinsel dayanıklılığa yönelik olabilecek bulgularla benzerlik gösterdiği düşünülmüştür. Bu nedenlerle ilgili literatür dikkate alındığında bu araştırmadaki hem içsel konuşma hem de zihinsel dayanıklılığa yönelik olabilecek kodların literatür tarafından desteklendiği ve literatürle benzer olduğu söylenebilir.

Gilbourne ve Richardson (2006)'a göre futbol dünyası (ve genel olarak dünya) tahmin edilemez, bazen mantıksız, çoğu zaman duygusaldır. Deney grubunda (Elazığspor) PBA uygulaması devam ederken teknik direktör değişikliği meydana gelmiştir. Sıklıkla kabul edilebilecek bir görüşe göre teknik direktörler sportif performansın geliştirilmesinden sorumlu en üst liderlerdir (Esen, Or ve Uslu, 2019). Ayrıca Orlick ve Partington (2016), Durdubaş vd. (2020), Dieffenbach, Gould ve Moffett (2002)'e göre teknik direktörler, spor psikologlarının takıma alınması ve çalışma olanaklarının oluşturulmasında karar verici konumunda olmaları nedeniyle sporcuların spor psikolojisine yönelik tutum, algı ve tercihlerini doğrudan ya da dolaylı olarak olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Deney grubunda psikolojik performans danışmanından psikolojik destek alma talebi kulüp yönetimi ve takım teknik direktöründen öncelikle geldiği için yapılan bu araştırma sürecinin daha bilimsel ve mesleki sınırlar içerisinde yürütebilme imkânı doğmuştur. Haliyle deney grubunda psikolojik performans danışmanı, teknik ekibin bir parçası olarak tanıtılarak gerekli desteğin verilmesi hem bu araştırma hem de diğer paydaşlar için (Sporcular, teknik heyet vb.) önemli bir avantaj olarak değerlendirilebilir. Deney grubunda PBA uygulaması devam ederken teknik direktörlerin psikolojik performans danışmanına (Araştırmacı) PBA uygulaması için onay vermesi oldukça önemlidir. Çünkü Afacan vd. (2020)'ye göre bu süreçte danışmanın değerleri ile danışanın değerleri örtüştüğü zaman psikolojik beceri antrenmanın etkinliği ve faydası artmaktadır. Ayrıca antrenörler, fiziksel antrenmanda çok çalışan ve çaba gösterenleri nasıl övüyor ve takdir ediyorsa psikolojik beceri antrenmanları ile ilgili övgü ve takdiri de aynı şekilde sporculara vermelidir (Kaya ve Tabuk, 2022). Sporcularda ise Röthlin vd. (2016)'ye göre yarışmalarda performans gösterme mücadelesi, sporcuların spor psikologlarından yardım istemelerinin ana nedenlerinden biridir. Bu durumun deney grubundaki katılımcıların PBA'ya katılmalarını olumlu şekilde etkilediği de araştırma sürecinde gözlenmiştir. Ayrıca teknik direktör değişikliği ile ilgili olarak Esen, Or ve Uslu (2019)'nun çalışmasında sezon başladıktan sonra yapılan teknik direktör değişikliklerinin kısa vadede takımın performansını arttırdığı, sezon sonuna kadar geçen sürede ise bu artışın azalarak devam ettiği belirlenmiştir. Bu durum deney grubunun maç galibiyetlerinde gözlenmiştir. Teknik direktör değişikliğinin de deney grubunda PBA programının etkililiğini etkilediği düşünülmüştür.

Literatürde imgeleme, içsel konuşma gibi teknikler PBA haricinde farklı yaklaşımlarda sportif performansı arttırmak amacıyla da kullanılmıştır. Örneğin Holm, Beckwith, Ehde ve Tinius (1996)'un araştırmasında öğrenci sporcular, cinsiyet, yaş ve atletik beceri düzeyi açısından eşleştirildikten sonra deney ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Deney grubuna haftada 2 saat olmak üzere toplam 7 haftalık bir bilişsel davranışçı eğitim programı uygulanmış fakat kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Eğitimde gevşeme, imgeleme, özgüven gibi psikolojik teknikler bilişsel davranışçı tekniklere göre uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, deney grubunun kaygı seviyesinde düşüş ve akademik performansında artma olduğu saptanmıştır. Sportif performans bakımından ise deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Genel olarak içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık değerlendirildiğinde 8 haftalık PBA sonucunda öncelikle içsel konuşmanın hem nicel hem de nitel bulgularının birbiriyle örtüştüğü ve literatürle desteklendiği söylenebilir. Zihinsel dayanıklılıkta ise deney grubunda zihinsel dayanıklılığın istatiksel anlamlılığı saptanmamış olsa da zihinsel dayanıklılık nitel bulgularının literatürle benzer olduğu ve örtüştüğü düşünülmüştür.

BÖLÜM VI: SONUÇ ve ÖNERİLER

Profesyonel sporda galibiyet, kupa ve başarı gibi unsurların bir kulübün, teknik direktörün veya sporcunun bulunduğu kulüpte devamlılık için şart olduğu hatta mecburiyet olduğu sıklıkla kabul edilen bir gerçektir. Çünkü günümüzde profesyonel sporda galibiyet, kupa ve başarının olmadığı yerde ne oyuncu ne teknik direktör ne de kulüp varlığını devam ettiremez hale gelmiştir. Bu açıdan performansta özellikle de profesyonel sporda psikolojik boyutta içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerileri önem arz etmektedir.

Bu çalışmada profesyonel erkek futbolculara uygulanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenmanı sonucunda nicel bulgularda futbolcuların istatiksel olarak içsel konuşma becerilerinin arttığı saptanmıştır. Zihinsel dayanıklılık becerilerinde ise istatiksel olarak anlamlılık saptanmamıştır. Fakat nitel bulgularda futbolcuların hem içsel konuşma hem de zihinsel dayanıklılık becerilerinin geliştiğine dair bulgular saptanmıştır. Bu çalışmada her ne kadar deney grubunun, kontrol grubuna göre zihinsel dayanıklılık ortalamalarının istatiksel olarak anlamlılığı saptanmasa da deney grubunda istatiksel olarak zihinsel dayanıklılık puanlarının arttığı (zihinsel dayanıklılık kontrol hariç) ve nitel bulgularda ise zihinsel dayanıklılığa yönelik olabilecek kodların da olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ilgili literatür çerçevesinde değerlendirildiği zaman nicel ve nitel yöntem bulgularının birbirini desteklediği düşünülmüştür. Çünkü deneysel araştırmaların doğası gereği birçok değişkenin kontrol edilemeyeceği (Deney ve kontrol grubu oyuncularının sportif performans dışındaki özel hayatları, yönetici ve antrenör tutumları, kulüplerin maddi olanakları…) gerçeği göz önüne alındığında bu çalışma bulgularının ilgili literatürle uyumlu olmasının önemli olduğu söylenebilir.

Profesyonel spor dünyasında özellikle futbol branşında başarı, sonuç eksenli bir yapıda bazen oyunculardaki psikolojik faktör ve gelişim boyutları çoğunlukla öncelikli olamayabilmektedir. Haliyle bu araştırma da psikolojik performans danışmanından destek alma tercihi kulüp yönetimi ve teknik direktörden öncelikle geldiği için önemlidir. Çünkü

ülkemizde sıklıkla spor psikoloğundan destek alma zorunluluktan öte tercih olabilmektedir. Aslında bilimsel anlamda olması gereken ise tercihten öte sportif performansta psikolojik boyut; fiziksel, teknik ve taktik boyutlarından hem ayrılamaz hem de bu faktörlerin birbiriyle etkileşimi söz konusudur. Örneğin odaklanma sorunu olan bir oyuncunun fiziksel antrenmanlarla bu sorunu nasıl giderile bilinir ki? O nedenle spor psikoloğu istihdamı tercihe bırakılamayacak kadar önemlidir ve gereklidir. Bu anlamda PBA'nın sadece içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerinin yanı sıra sporcuların sportif performanslarının dışında da önemli faydaları olduğu söylenebilir. Çünkü bir sporcu her ne kadar sportif performansı sonucu spor alanında var olsa da aslında spor alanı dışındaki (ailevi, ekonomik problemler vb.) faktörlerden de etkilenerek sporcunun performansında düşüşler yaşanabilir. Bu nedenle PBA'nın hem sportif performansa hem de sportif performans dışında da oyunculara faydaları bakımından önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca profesyonel spor ortamının yoğun temposu (maç, antrenman) dikkate alındığında spor alanı dışında da sporcuların desteklenmesi önemlidir.

Bu araştırma sürecinde ilgili bölümde (Araştırma Sürecinde Yaşanan Gelişmeler) karşılaşılan sorun ve durumlar literatür eşliğinde değerlendirilmiştir. Bu bakımdan profesyonel spor ortamının değişen, hızlı ve başarı eksenli atmosferi dikkate alındığında bu çalışmanın profesyonel erkek futbolculara uygulanan deneysel PBA olması nedenleriyle çalışmanın ilgili literatüre katkısı olduğu düşünülmüştür.

Bu çalışmanın bulguları bir dizi sınırlılık dahilinde değerlendirilmelidir. Öncelikle kontrol ve deney grubu futbolcuları gönüllük esasına göre belirlenmiştir. Haliyle kontrol ve deney grubu takımlarının imkânları, teknik direktörleri, kulüp ortamı ve fiziksel koşulları gibi faktörlerin birbirinden farklı olduğu, olabileceği veya aynı olmadığı göz ardı edilmemelidir. Bu araştırmanın güçlü yanları ise kontrol ve deney grubu takımlarının aynı ligde ve şehir takımı olmasının yanında 20 yıldan daha fazla geçmişe de sahip olma gibi benzer güçlü yanları bulunmaktadır. Ayrıca her iki takımında profesyonel olup bu araştırma da kontrol grubunun olması da önemli bir avantaj olarak değerlendirilmiştir.

6.1. Araştırmaya yönelik öneriler

• İçsel konuşma ve zihinsel dayanıklılığın birbirinden farklı yapısı nedeniyle bu becerileri etkileyen temel faktörler (PBA, antrenörler vb.) antrenman ve maç müsabakası boyutunda boylamsal olarak araştırılabilir.

• Psikolojik beceri antrenmanı programları, farklı profesyonel spor branşlarında uygulanarak sporcular üzerindeki etkililiği araştırılabilir.

• Psikolojik beceri antrenmanı çalışmasına farklı psikolojik yaklaşımlar (Bilişsel Davranışsal Terapi, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, Mindfullnes…) entegre edilerek araştırmalar yapılabilir.

6.2. Uygulamaya yönelik öneriler

• İçsel konuşma ve zihinsel dayanıklılığın farklı beceriler olması nedeniyle uygulamada liderlik bağlamında teknik direktör ve takım kaptanının bu becerilere ilişkin etkisi boylamsal olarak araştırılabilir.

• İçsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerinin farklılığı nedeniyle örneğin PBA'nın zihinsel dayanıklılığa etkisine ilişkin antrenör ve kulüp yönetiminin psikolojik performans danışmanı istihdamına yönelik tutumları da dikkate alınarak mümkün olduğunca daha uzun süreli (en az 10-12 haftalık) PBA programı uygulaması önerilebilir.

• Spor liseleri ve üniversitelerin spor bilimleri alanlarında PBA'nın önemine binaen PBA eğitimleri teorik ve uygulamalı olarak yaptırılabilir.

• Türkiye'de PBA konusunda araştırmaların az sayıda yapıldığı ve bu çalışmalardan sadece birkaçının profesyonel sporcularla yapıldığı gözlenmiştir. Bu anlamda yapılacak olan araştırmalarda PBA sonucunda saptanan bulguların takip çalışmalarıyla kalıcılığı ve zamansal süreci araştırıla bilinir.

• PBA çalışmalarında çalışılan grubun elverişliliği oranında bireyselleştirilmiş sporcuya uygun PBA uygulamalarının yapılması, şüphesiz ki sporcuların sportif performansına daha fazla katkı sağlayacaktır. Bu nedenle sporcuların psikolojik gereksinimlerine yönelik bireyselleştirilmiş PBA uygulamaları araştırılabilinir.

• Bu çalışma yarı deneysel bir modele sahip olduğundan elde edilen bulgular evrene genellenememektedir. Haliyle PBA uygulamalarında; spor branşı, uygulama süresi,

katılımcıların yaşı, kulüp yapısı, antrenör motivasyon iklimi gibi değişkenler dikkate alınmalıdır.

• Antrenörler psikolojik beceri antrenmanı yöntemini öğrenerek öncelikle hem kendilerine hem de sporcularına uygulayabilirler.

• Spor bilimlerinin antrenörlük eğitimi bölümlerinde PBA konusunda teorik ve uygulama ağırlıklı içeriğe sahip dersler konulabilir.

• TFF başta olmak üzere tüm spor federasyonlarının bünyesinde verilen kurslarda PBA konusuna ağırlık verilebilir.

KAYNAKLAR

Abdol, B., Hardy, J., Riyahi, J. F., & Farsi, A. (2018). A closer look at how self-talk influences skilled basketball performance. *Sport Psychologist*, *32*(1). https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0162

Abela, D., Falzon, R., & Muscat, A. (2021). Male professional footballers' use of mental skills training and counselling: Dilemma or conundrum? *Counselling and Psychotherapy Research*, 1–13. https://doi.org/10.1002/CAPR.12449

Afacan, E. (2019). *6 Haftalık psikolojik beceri (mental) antrenmanının futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişlik düzeylerine olan etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Afacan, E., Yazıcılar Özçelik, İ., Çobanoğlu, G., & Hasırcı, S. (2020). Psikolojik beceri (mental) antrenmanında etik değerler. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, *10*(2), 155–176. https://doi.org/10.20493/birtop.738470

Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60–74.

Akman, D. (2019). *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ali Rasti, M., Abubakar, Z. Bin, Abidin, Z. Bin, & Valiollah, F. (2015). The effect of mental training program on improving mental toughness among tehran high school student athletes. *Asian Social Science*, *11*(28). https://doi.org/10.5539/ass.v11n28p175

Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altıntaş, Atahan, & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(1), 39–43. https://doi.org/10.1501/sporm_0000000131

Altıntaş, Atahan, & Koruç, B. P. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *27*(4), 163–171. https://doi.org/10.17644/sbd.311985

Andersen, B. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (D. Gucciardi & S. Gordon, Eds.). Routledge.

Andersen, M. B. (2009). The "canon" of psychological skills training for enhancing performance. In *Performance psychology in action: A casebook for working with athletes, performing artists, business leaders, and professionals in high-risk occupations.* https://doi.org/10.1037/11876-001

Anderson, A. G., Hodge, K. P., Lavallee, D., & Martin, S. B. (2004). New Zealand athletes' attitudes towards seeking sport psychology consultation. *New Zealand Journal of Psychology*.

Anderson, A., Miles, A., Robinson, P., & Mahoney, C. (2004). Evaluating the athlete's perception of the sport psychologist's effectiveness: What should we be assessing? *Psychology of Sport and Exercise, 5*(3), 255-277. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00005-0

Arlı, M., & Nazik, M. H. (2005). *Bilimsel araştırmaya giriş*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Arnold, R., & Sarkar, M. (2015). Preparing athletes and teams for the Olympic Games: Experiences and lessons learned from the world's best sport psychologists. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *13*(1), 4–20. https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.932827

Aydin, O. (2017). *12 Haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme ve aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Baillie, P. H. F., Davis, H., & Ogilvie, B. C. (2013). Working with elite athletes. In *Exploring sport and exercise psychology (3rd ed.).* (pp. 401–425). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/14251-018

Ballıkaya, E. (2020). *Psikolojik beceri antrenmanının liseli sporcularda sportif sorunlarla*

başa çıkma becerileri ve performans stratejileri üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: the exercise of control.* New York: Freeman.

Barker, J. B., & Jones, M. V. (2006). Using hypnosis, technique refinement, and self-modeling to enhance self-efficacy: A case study in cricket. *Sport Psychologist, 20*(1), 94-110. https://doi.org/10.1123/tsp.20.1.94

Barker, J. B., & Jones, M. V. (2008). The effects of hypnosis on self-efficacy, affect, and soccer performance: A case study. *Journal of Clinical Sport Psychology, 2*(2), 127-147. https://doi.org/10.1123/jcsp.2.2.127

Barker, J. B., Slater, M. J., Pugh, G., Mellalieu, S. D., McCarthy, P. J., Jones, M. V., & Moran, A. (2020). The effectiveness of psychological skills training and behavioral interventions in sport using single-case designs: A meta regression analysis of the peer-reviewed studies. *Psychology of Sport and Exercise, 51,* 101746. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101746

Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi: Performans sporunda psikolojinin rolü*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Bayköse, N. (2017). *Sporcuların kendinle konuşma ve tutkunluk düzeylerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemedeki rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bayköse, Nazmi. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Konya.

Bayköse, Nazmi, & Keskin, P. (2018). Boşluğa dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(1), 31–41. https://doi.org/10.30769/usbd.425167

Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2004). *Sporda performans ve performans artırma yöntemleri*. İstanbul.

Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, *6*(1).

Bektaş, Y. (2006). Kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri ve psikolojik danışman eğitimindeki yeri. *Ege Eğitim Dergisi, 7*(1), 43–45.

Beşler, H. K. (2020). *Zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*(SUPPL. 2), 78–87. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x

Birrer, D., & Röthlin, P. (2017). Riding the third wave: CBT and mindfulness-based interventions in sport psychology. *Being Mindful in Sport and Exercise Psychology*.

Birrer, Daniel, Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness, 3*(3), 235-246. https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2

Blakeslee, M. L., & Goff, D. M. (2007). The effects of a mental skills training package on equestrians. *The Sport Psychologist, 21*, 288–301.

Boes, R., Harung, H. S., Travis, F., & Pensgaard, A. M. (2014). Mental and physical attributes defining world-class Norwegian athletes: Content analysis of interviews. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 24*(2), 422–427. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01498.x

Bompa, T. O., Keskin, İ., Tuner, B., Küçükgöz, H., & Bağırgan, T. (2011). *Dönemleme antrenman kuramı ve yöntemi.* Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Brewer, B. (2009). *Handbook of sports medicine and science: sport psychology*. John Wiley and Sons.

Brown, D. J., & Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial ınterventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine, 47*(1), 77–99. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0552-7

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. In *Human Kinetics*. https://doi.org/10.1260/174795408785100734

Butler, R. (2000). *Sports psychology in action*. London: Hodder Arnold.

Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness ın NCAA athletes. *Journal Of İntercollegiate Sport, 3(2),* 316–332.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (26. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. https://doi.org/10.14527/9789944919289

Chesterton, P., Alexanders, J., & Rutter, L. K. (2020). A call for more psychological skills training: Examining the views of qualified and student sports therapists in the United Kingdom. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, *24*(4), 13–19. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.010

Cicchetti, D. (2010). Aşırı stres altında dayanıklılık: çok katmanlı bir bakış açısı. *World Psychiatry (Türkçe Basım), 9(3). 145.*

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and ıts measurement. In I. Cockerill (Ed.). *Solutions In Sport Psychology, 32-46.*

Cohen, A. B., Tenenbaum, G., & English, R. W. (2006). Emotions and golf performance: An IZOF-based applied sport psychology case study. *Behavior Modification*, *30*(3), 259–280. https://doi.org/10.1177/0145445503261174

Connaughton, D., Thelwell, R., & Hanton, S. (2011). Mental toughness development: ıssues, practical ımplications and future directions. In G. S. (Eds) In: Gucciardi D. (Ed.), *Mental toughness ın sport: Developments ın theory and research* (pp. 135–162.). New York, Routledge.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, *26*(1), 83–95. https://doi.org/10.1080/02640410701310958

Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, *28*(7), 699–716. https://doi.org/10.1080/02640411003734085

Coulter, W. J., & Thelwell, R. C. (2019). *Football psychology: From theory to practice* (1st Editio; E. Konter, J. Beckmann, & T. M. Loughead, Eds.). London and New York.:

Routledge.

Crain, W. (2015). Theories of development: Concepts and applications. In *Routledge*. https://doi.org/10.4324/9781315662473

Cropley, B., Hanton, S., Miles, A., & Niven, A. (2010). Exploring the relationship between effective and reflective practice in applied sport psychology. *Sport Psychologist*, *24*(4), 521–541. https://doi.org/10.1123/tsp.24.4.521

Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, *2*(1), 21–32. https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436

Dal, S., Keskin, -Burçak, Yurtseven, -Eray, & Nihal Yurtseven. (2019). 1.Lig goalball oyuncularının örgütsel stres davranışlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *13*(19). https://doi.org/10.26466/opus.591787

Dali, M. S., & A. Parnabas, V. (2018). The effects of self-talk on free throw performance and the level of anxiety among male novice basketball players. *MoHE*, *7*(1), 73–87. https://doi.org/10.15282/mohe.v7i1.174

De Bressy De Guast, V., Golby, J., & Wersch, A. Van. (2013). Psychological skills training of an elite wheelchair water-skiing athlete: a single-case study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, *30*(4), 351–372.

Deen, S., Turner, M. J., & Wong, R. S. K. (2017). The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *Sport Psychologist*, *31*(3), 249–263. https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0057

Demirel, Ö. (2019). Eğitimde program geliştirme kuramdan uygulamaya. In *Pegem Akademi Yayıncılık* (29.baskı). Ankara.

Demirtaş, Ö., & Çıplak, A. (2020). Pandemi sürecinin uluslararası müsabakalara hazırlanan güreş milli takım sporcuları üzerindeki etkileri. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, *2*, 39–52.

Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Gruttola, F. Di, Ciofi, G., Morgilli, L., … Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *1*(13).

https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612

Didymus, F. F., & Fletcher, D. (2017). Effects of a cognitive-behavioral intervention on field hockey players' appraisals of organizational stressors. *Psychology of Sport and Exercise, 30,* 173–185. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.03.005

Dieffenbach, K., Gould, D., & Moffett, A. (2002). The coach's role in developing champions. *International Journal of Volleyball Research, 5*(1), 30–32.

Durdubaş, D. (2020). *Bir sezon boyunca sürdürülen çok düzeyli hedef belirleme programının takım değişkenleri üzerine etkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Durdubaş, D., Kelecek, S., & Koruç, Z. (2019). Türk antrenörlerin spor psikolojisine ilişkin bilgi düzeyleri ve tutumları. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Üniversitesi*, *3*(4), 146–157. https://doi.org/10.17644/sbd.551298

Edwards, D. J. (2007). *Sport psychological skills training and psychological well-being in youth athletes*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Pretoria Sport and Leisure Sciences, Pretoria.

Einarsson, E. I., KristjánsdÓttir, H., & Saavedra, J. M. (2020). Relationship between elite athletes' psychological skills and their training in those skills. *Nordic Psychology*, *72*(1), 23–32. https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1629992

Eklund, R., & Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (R. Eklund & G. Tenenbaum, Eds.). Sage Publications;

Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte zihinsel hazırlık.* Ankara: Detay Yayıncılık.

Ekmekçi, R. (2019). *Sporda zihinsel antrenman* (2.Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Ely, F. O., Paré, M. A., D'Agostino, S. A., & Munroe-Chandler, K. J. (2022). The Sequence of Basic Mental Skills: A Guide for Psychological Skills Training. *Journal of Sport Psychology in Action,* 1–11. https://doi.org/10.1080/21520704.2022.2104978

Engür, M. (2011). *Performans başarısızlığı değerlendirme envanteri ve kendinle konuşma anketi'nin Türk sporcu popülasyonu'na uyarlanması ve uygulanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi* (2. Basım). Ankara: Nobel Yayın.

Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Psychological characteristics of the elite athletes have required: Review. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, *7*(2), 57–64. https://doi.org/10.5336/sportsci.2014-42993

Erhan, E. S., Bedir, D., Şirin, G. M., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği'nin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Journal of Physical Education and Sport Sciences, 17*(1), 59-71.

Erhan, S. E., Bedir, D., Bedir, F., Güler, M. Ş., & Öztaşyonar, Y. (2016). Psychological skills analysis of students studying at Ataturk University faculty of sports science. *International Journal of Sport Studies*, *6*(11), 667-675.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, *100*(3), 363–406. https://doi.org/10.1037/0033-295x.100.3.363

Esen, S., Or, E., & Uslu, T. (2019). Destruction or creative destruction? Investigation of the relationship between coach change and team performance in football. *Journal of Health and Sport Sciences, 2*(1), 7–15.

Evans, A. L., Turner, M. J., Pickering, R., & Powditch, R. (2018). The effects of rational and irrational coach team talks on the cognitive appraisal and achievement goal orientation of varsity football athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *13*(3), 431–438. https://doi.org/10.1177/1747954118771183

Foster, D., Maynard, I., Butt, J., & Hays, K. (2016). Delivery of psychological skills training to youngsters. *Journal of Applied Sport Psychology*, *28*(1), 62–77. https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1063097

Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, *23*(2), 63–72. https://doi.org/10.4314/sajrs.v23i2.25860

Friesen, A., & Orlick, T. (2010). A qualitative analysis of holistic sport psychology consultants' professional philosophies. *Sport Psychologist*, *24*(2), 227–244. https://doi.org/10.1123/TSP.24.2.227

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy, 35*(4), 707–723. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9

Garza, D. L., & Feltz, D. L. (1998). Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competition confidence of figure skaters. *Sport Psychologist, 12*(1), 1–15. https://doi.org/10.1123/tsp.12.1.1

Gazimihal, S. (2016). *Self-talk as a coping strategy for EFL teacher burnout*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gencer, E. (2008). *Yıldızlar kategorisi erkek güreşçilerde denetim odağı, benlik saygısı ve başarı ilişkisi*. Yayınlanmamaış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Gencer, E., & İlhan, E. L. (2014). Badmintoncularda denetim odağı yapılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19*(4), 11–21.

Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., … Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport, 21*(12), 1200-1205. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018

Giges, B., & Petitpas, A. (2000). Brief contact interventions in sport psychology. *Sport Psychologist, 14*(2), 176-187. https://doi.org/10.1123/tsp.14.2.176

Gilbert, J. N., Gilbert, W. D., Loney, B., Wahl, M., & Michel, E. (2007). Sport psychology in an urban high school: Overview of a two-year collaboration. *Journal of Education, 187*(1), 67–95. https://doi.org/10.1177/002205740718700106

Gilbourne, D., & Richardson, D. (2006). Tales from the field: Personal reflections on the provision of psychological support in professional soccer. *Psychology of Sport and Exercise, 7*(3), 325–337. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.004

Golby, J, & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality And Individual Differences, 37,* 933–9.

Golby, Jim, & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, *7*(6), 901. https://doi.org/10.4236/psych.2016.76092

Gordon, S. (2007). Sport and busıness coaching: Perspective of a sport psychologist. *Australian Psychologist*, *42*(4), 138.

Goudas, M., Theodorakis, Y., & Karamousalidis, G. (1998). Psychological skills in basketball: Preliminary study for development of a Greek form of the athletic coping skills inventory-28. *Perceptual and Motor Skills*, *86*(1), 59–65. https://doi.org/10.2466/pms.1998.86.1.59

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 172-204. https://doi.org/10.1080/10413200290103482

Greenspan, M. J., & Feltz, D. L. (2016). Psychological ınterventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, *3*(3), 219–236. https://doi.org/10.1123/tsp.3.3.219

Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2016). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*(4), 431–451. https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, *20*(3), 261–281. https://doi.org/10.1080/10413200801998556

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009a). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *2*(1), 54–72. https://doi.org/10.1080/17509840802705938

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009b). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*. https://doi.org/10.1080/10413200903026066

Güler, Ş. M., & Erhan, E. S. (2017). The evaluatıon of mental abılıtıes of athletes ın dıfferent branches. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, *3*(10). https://doi.org/10.5281/zenodo.1058978

Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., & Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(4), 459–470. https://doi.org/10.31680/gaunjss.621767

Gün, E. (2016). *Sporcularda denetim odağı ve saldırganlık eğilimi arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

Gustafsson, H., Lundqvist, C., & Tod, D. (2017). Cognitive behavioral intervention in sport psychology: A case illustration of the exposure method with an elite athlete. *Journal of Sport Psychology in Action*, *8*(3), 152–162. https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1235649

Güven, Ş., & Yazıcı, A. (2020). Türkiye'de zihinsel dayanıklılık konusunda yapılmış araştırmaların analizi ve incelenmes. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(1), 82–93. https://doi.org/10.30769/usbd.749719

Güvendi, B., & Pehlivan, M. Y. (2020). Dövüş sporcularının kendi kendilerine konuşmaları ile saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.1*, *14*(2), 168–176.

Hamson-Utley, J. J., Martin, S., & Walters, J. (2008). Athletic trainers' and physical therapists' perceptions of the effectiveness of psychological skills within sport injury rehabilitation programs. *Journal of Athletic Training*, *4*(3), 258-264. https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.3.258

Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*(1), 81–97. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002

Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *16*(4), 318–332. https://doi.org/10.1080/10413200490517986

Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance*. Unpublished Doctoral Dissertation, University ofIndiana University of Pennsylvania Graduate Studies and Research Department of Psychology, Indiana.

Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *26*(1), 82–95. https://doi.org/10.1080/10413200.2013.790095

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 6, pp. 348-356. https://doi.org/10.1177/1745691611413136

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *Sport Psychologist*, *22*(4), 458–471. https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.458

Hayslip, B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M., & Jones, G. M. (2010). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. *Journal of Applied Sport Psychology*. https://doi.org/10.1080/10413200903554281

Heaney, C. A., Walker, N. C., Green, A. J. K., & Rostron, C. L. (2015). Sport psychology education for sport injury rehabilitation professionals: A systematic review. *Physical Therapy in Sport, 16*(1), 72-79. https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2014.04.001

Hemmings, B. (2011). Sport psychology and the English golf union: A case study of a winter elite squad support programme. *Sport and Exercise Psychology Review*, *7*(1), 34–47.

Hocaoğlu, S. G. (2019). *Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü*. Yayınlanmamaış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Hogue, C. M. (2020). Achievement goal theory-based psychological skills training session buffers youth athletes' psychophysiological responses to performance stress. *Psychology of Sport and Exercise, 51*(101792.). https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101792

Holm, J. E., Beckwith, B. E., Ehde, D. M., & Tinius, T. P. (1996). Cognitive-behavioral interventions for improving performance in competitive athletes: A controlled treatment outcome study. *International Journal of Sport Psychology*.

Hut, M., Minkler, T. O., Glass, C. R., Weppner, C. H., Thomas, H. M., & Flannery, C. B. (2021). A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–23. https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1989521

Ismail, M. (2019). Performance strategies across team and ındividual sports of negeri sembilan athletes. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, *27*(1), :685-692.

Johnson, J. J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *Sport Psychologist*, *18*(1), 44-59. https://doi.org/10.1123/tsp.18.1.44

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 205-218. https://doi.org/10.1080/10413200290103509

Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: an RCT study. *Mindfulness*, *10*(8), 1518–1529. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7

Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., … Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. *Sports*, *8*(4), 56. https://doi.org/10.3390/sports8040056

Jurecka, A., Skucińska, P., & Gądek, A. (2021). Impact of the SARS-CoV-2 Coronavirus Pandemic on Physical Activity, Mental Health and Quality of Life in Professional Athletes—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(17), 9423.

Kaman, M. B., Gündüz, N., & Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,

15(2), 65–72. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000309

Kamphoff, C. S., Hamson-utley, J. J., Antoine, B., Thomae, J., & Hoenig, C. (2010). Athletic training students' perceptions of and academic preparation in the use of psychological skills in sport injury rehabilitation. *Athletic Training Education Journal*, *5*(3), 10–116.

Karaca, R., & Gündüz, N. (2020). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Physical Education and Sport Sciences, 19(1)*, 99–115.

Karadağ, E. (2011). Okul müdürlerinin niteliklerine ilişkin olarak öğretmenlerin oluşturdukları bilişsel kurgular: Fenomonolojik bir çözümleme. *Eğitim ve Bilim*, *36(159).*

Karageorghis, I., & Terry, P. (2015). *Spor psikolojisi* (Ç. E. Demir, Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karamousalidis, G., Bebetsos, E., & Laparidis, K. (2006). Psychological skills of Greek basketball players. *Inquiries in Sport & Physical Education*, *4*(3), 442-448.

Kaya, M., & Tabuk, M. E. (2022). Sporda Psikolojik Performans ve Psikolojik Beceri Antrenman Temelleri. In M. Ilkım (Ed.), *Sporda Güncel Araştırmalar* (p. 199). Ankara: Gece Kitaplığı.

Keegan, R. (2016). *Being a sport psychologist* (Palgrave). Macmillan International Higher Education. https://doi.org/10.1080/00050060701648167

Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York, NY: Norton.

Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2021). The effects of psychological skills training for archery players in korea: Research synthesis using meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(5), 1–11. https://doi.org/10.3390/ijerph18052272

Klein, T. G. (2012). The effects of a psychological skills training program on maintenance of use and self-efficacy in psychological methods. Unpublished Doctoral dissertation, The Florida State University.

Koca, C. (2017). Spor bilimlerinde nitel araştırma yaklaşımı. *Hacettepe Journal of Sport*

Sciences, *28*(1), 30–48.

Koçak, Z. U., & Kaya, Ö. D. (2020). COVID-19 pandemisi, spor, sporcu üçgeni: etkilenimler ve öneriler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *5*(2), 129–133.

Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans, kuramlar ve kontrol etme teknikleri.* İzmir: Saray Tıp Kitapevi.

Konter, E. (1998). *Psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Konter, E. (2005). Profesyonel futbolcuların medeni durumlarına göre psikolojik becerilerini. *Spor Hekimliği Dergisi*, *40*, 25–32.

Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

Konter, E., Beckmann, J., & Mallett, C. J. (2019). Psychological skills for football players. In *Football psychology from theory to practice*: *Vol. 1*. (pp. 179–197). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315268248-15

Kremer, J., & Moran, A. P. (2014). Pure sport: practical sport psychology. In *Routledge*. https://doi.org/10.5860/choice.51-2728

Kruger, P., Potgieter, J., Malan, D., & Steyn, F. (2010). Prior experience, cognitive perceptions and psychological skills of senior South African rugby players. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, *31*(1), 69–84. https://doi.org/10.4314/sajrs.v32i1.54101

Kulak, A. (2020). *İmgeleme ve içsel konuşma çalışmalarının amatör futbolcularda şut performansına etkisinin incelenmes*. Yayınlanmamıış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Mersin.

Kümbetoğlu, B. (2015). *Sosyolojide ve antropolojide niteliksel yöntem ve araştırma* (4.). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Latinjak, A. T., Masó, M., Calmeiro, L., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Athletes' use of goal-directed self-talk: Situational determinants and functions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*(6), 733-748. https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611899

Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). Combining self talk and performance feedback: Their effectiveness with adult tennis players. *Sport Psychologist, 25*(1), 18-31. https://doi.org/10.1123/tsp.25.1.18

Loehr, J. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Plume, New York.

Lubker, J., Visek, A., & Geer, J. (2008). Characteristics of an effective sport psychology consultant: perspectives from athletes and consultants. *Journal of Sport Behavior, 31(2).*

Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of Athletic Training, 43*(2), 125–132. https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.2.125

Mack, R., Breckon, J., Butt, J., & Maynard, I. (2017). Exploring the understanding and application of motivational interviewing in applied sport psychology. *Sport Psychologist, 31*(4), 396–409. https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0125

Madsen, E., & Roness, S. (2010). *Goal orientation profiles among young soccer players' in relation to their use of psychological skills*. Unpublished Bachelor's dissertation in Sport Psychology, Halmstad University School of Social and Health Sciences, Halmstad.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist, 1*(3), 181–199. https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181

Marchant, D. C., Polman, R. C. J., Clough, P. J., Nicholls, A. R., Jackson, J. G., & Levy, A. R. (2009). Mental toughness: managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology, 24*(5), 428–437. https://doi.org/10.1108/02683940910959753

Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Human Kinetics Publishers.

Martin, G. L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few? *Behavior Modification, 29*(4), 616-641. https://doi.org/10.1177/0145445503259394

Martin, J. (2012). Mental preparation for the 2014 winter paralympic games. *Clinical Journal of Sport Medicine, 22*(1), 70–73. https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e31824204cc

Martin, S. B. (2005). High school and college athletes' attitudes toward sport psychology consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*(2), 127-139. https://doi.org/10.1080/10413200590932434

Martin, S. B., Akers, A., Jackson, A. W., Nelson, L., Leslie, P. J., Leidig, L., & Wrisberg, C. A. (2001). Male and female athletes' and nonathletes' expectations about sport psychology consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, *13*(1), 18–39. https://doi.org/10.1080/10413200109339002

Martin, S. B., Kellmann, M., Lavallee, D., & Page, S. J. (2002). Development and psychometric evaluation of the sport psychology attitudes - Revised form: A multiple group investigation. *Sport Psychologist*, *16*(3), 272-290. https://doi.org/10.1123/tsp.16.3.272

Martin, S. B., Lavallee, D., Kellmann, M., & Page, S. J. (2004). Attitudes toward sport psychology consulting of adult athletes from the United States, United Kingdom, and Germany. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *2*(2), 146–160. https://doi.org/10.1080/1612197x.2004.9671738

Massey, W. V., Gnacinski, S. L., & Meyer, B. B. (2015). Psychological skills training in NCAA division i athletics: Are athletes ready for change? *Journal of Clinical Sport Psychology*, *9*(4), 317-334. https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0042

Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *1*(2), 160-183. https://doi.org/10.1080/17509840802287218

McCarthy, P. J., Jones, M. V., Harwood, C. G., & Olivier, S. (2010). What do young athletes implicitly understand about psychological skills? *Journal of Clinical Sport Psychology*, *4*(2), 158-172. https://doi.org/10.1123/jcsp.4.2.158

Merrıam, S. B. (2013). *Qualitative research A guide to design and ımplementation [Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber]* (3.; S. Çev. Ed.: Turan, Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Metan, H. (2022). *Hentbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı ve geri bildirimin, özyeterlik inancına ve isabetli atışa etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., … Wood, C. E. (2013). The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: Building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of Behavioral Medicine, 46*(1), 81-95. https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6

Miçooğulları, B. (2013). *Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & anxiety: A case of youth basketball players*. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University Social Sciences Institute, Ankara.

Miçooğulları, B. O. (2016). Psychological skills development and maintenance in professional soccer players: An experimental design with follow up measures. *Educational Research and Review, 11*(12), 1138–1148. https://doi.org/10.5897/ERR2016.2657

Miçooğulları, B. O., & Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a psychological skill training program on mental toughness and psychological wellbeing for professional soccer players. *Universal Journal of Educational Research, 5*(12), 2312–2319. https://doi.org/10.13189/ujer.2017.051222

Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes [R]. *Self-Concept, Motivation and Identity, Where To From Here? : Proceedings of the Third International Biennial SELF Research Conference*.

Mleziva, E. M. (2014). Effects of a short term mental skills training program on mental toughness. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Northern Iowa, United States of America.

Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *3*(4), 291-302. https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.291

Mostafa, M. (2015). The effect of mental toughness training on elite athlete self-concept andrecord level of 50m crawl swimming for swimmers. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, *15*(2).

Nergiz, S., Bayköse, N., & Yıldız, M. (2015). Kendinle konuşma: Modern ve halk dansları

yapan bireylerin kendileriyle konuşma durumları. *Journal of Physical Education And Sport Sciences*, *9*(9), 40–49.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, *47*(1), 73–75. https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006

Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, *34*(3). https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.3.394

Olusoga, P., Maynard, I., Butt, J., & Hays, K. (2014). Coaching under pressure: mental skills training for sports coaches. *Sport and Exercise Psychology Review*, *10*(3), 31–44.

Ong, N. C. H., & Griva, K. (2017). The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *15*(5), 475-487. https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1153129

Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Orhan, S., & Ünlü, H. (2022). Relationship of Mental Toughness and Goal Orientation with Irrational Performance Beliefs in Footballers: Cross-Sectional Research. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, *14*(1), 11–21. https://doi.org/10.5336/SPORTSCI.2021-81717

Orlick, T., & Partington, J. (1987). The sport psychology consultant: analysis of critical components as viewed by canadian olympic athletes. *The Sport Psychologist*, *1*(1), 4–17. https://doi.org/10.1123/tsp.1.1.4

Özerkan, N. . (2004). *Spor psikolojisine giriş* (1. Baskı,). Ankara: Nobel Yayın,.

Öztürk, A. (2016). *Bireysel ve takım sporlarındaki temel becerilerin performansa etkisinin içsel konuşma (self-talk) tekniği ile incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Partington, J., & Orlick, T. (1991). An analysis of Olympic sport psychology consultants' best-ever consulting experiences. *The Sport Psychologist*, *5*(2), 183–193. https://doi.org/10.1123/tsp.5.2.183

Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(3), 329–341. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002

Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *Sport Psychologist*, *16*(4), 368–383. https://doi.org/10.1123/tsp.16.4.368

Petitpas, A. J., Giges, B., & Danish, S. J. (1999). The sport psychologist-athlete relationship: Implications for training. *Sport Psychologist*, *13*(3), 344–357. https://doi.org/10.1123/tsp.13.3.344

Pieterse, J. J., & Potgieter, J. R. (2006). Die effek van sportsielkundige intervensietegnieke op die prestasie van middelafstand-atlete. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, *28*(1), 85–99. https://doi.org/10.4314/sajrs.v28i1.25933

Poczwardowski, A., Sherman, C. P., & Ravizza, K. (2004). Professional philosophy in the sport psychology service delivery: Building on theory and practice. *Sport Psychologist*, *18*(4), 445–463. https://doi.org/10.1123/tsp.18.4.445

Poland, R. (2007). *The influence of a mental skills training program on competitive anxiety*. Unpublished doctora dissertation, Ohio Unıversıty, United States of America.

Ponnusamy, V., & Robert Grove, J. R. (2014). Sport psychology service provision: Preferences for consultant characteristics and mode of delivery among elite Malaysian athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, *13*(3), 638.

Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Science, Movement and Health*, *15*(2).

Ranganathan, V. K., Siemionow, V., Liu, J. Z., Sahgal, V., & Yue, G. H. (2004). From mental power to muscle power - Gaining strength by using the mind. *Neuropsychologia*, *42*(7), 944–956. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2003.11.018

Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, *5*(4), 379–404. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00034-7

Rocchi, M. A., Pelletier, L. G., & Couture, A. L. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(6), 852–859. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.07.002

Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, *4*(1), 1-11. https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y

Röthlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Holtforth, M. G., & Birrer, D. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, *8*(1), 1–13. https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7

Şahin, T., & Mehmet, G. (2018). Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerine etkisi: Türkiye korumalı futbol 1. Ligi oyuncuları örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *16*(3), 204–216.

Samur, S. (2018). Personality Traits that will Contribute to the Determination and Willpower to Fight Against Football Teams. *Turkish Journal of Sports Science*, *2*(1), 34–44. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/tusbid/issue/37884/420604

Seabourne, T. G., Weinberg, R. S., Jackson, A., & Suinn, R. M. (1985). Effect of ındividualized, nonindividualized, and package ıntervention strategies on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, *7*(1), 40–50. https://doi.org/10.1123/jsp.7.1.40

Seiler, R., & Stock, A. (1994). *Handbuch psychotraining im sport*. Reinbek: Rowohlt.

Shackell, E. M., & Standing, L. G. (2007). Mind over matter: Mental training increases physical strength. *North American Journal of Psychology*, *9*(1).

Sharp, L. A., Woodcock, C., Holland, M. J. G., Cumming, J., & Duda, J. L. (2013). A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. *Sport Psychologist*, *27*(3), 219–232. https://doi.org/10.1123/tsp.27.3.219

Sheard, M. (2010). *Mental toughness : The mindset behind sporting achievement*. Routledge.

Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on

swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 42*(2), 149-169.

Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment, 25*(3), 186–193. https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186

Shi, X., Brinthaupt, T. M., & McCree, M. (2015). The relationship of self-talk frequency to communication apprehension and public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences, 75*, 125–129. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.023

Shoenfelt, E. L., & Griffith, A. U. (2008). Evaluation of a mental skills program for serving for an intercollegiate volleyball team. Perceptual and motor skills. *Perceptual and Motor Skills, 10*(1), 293-306. https://doi.org/10.2466/pms.107.5.293-306

Sinclair, G. D., & Sinclair, D. A. (2016). Developing reflective performers by ıntegrating mental management skills with the learning process. *The Sport Psychologist, 8*(1), 13-27. https://doi.org/10.1123/tsp.8.1.13

Sipahi, Z. (2021). *Genç futbolculara uygulanan on haftalık bilinçli farkındalık eğitim programının sporda güdülenme ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Skvarla, L. A., & Clement, D. (2019). The delivery of a short-term psychological skills training program to college dance students: a pilot study examining coping skills and ınjuries. *Journal of Dance Medicine & Science, 23*(4), 159–166. https://doi.org/10.12678/1089-313X.23.4.159

Stallard, P. (2018). Think good, feel good: A cognitive behavioural therapy workbook for children and young people,. In 2 Edition (Ed.), *John Wiley & Sons.* https://doi.org/10.1002/9781119395348

Temel, V., & Karharman, A. (2019). Hentbol oyuncularının pozitif algı düzeylerinin, zihinsel dayanıklılık düzeylerine olan etkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21*(2), 59-69.

Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. V. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*(3), 254–

270. https://doi.org/10.1080/10413200600830323

Thelwell, R. C., & Maynard, I. W. (2003). The effects of a mental skills package on "repeatable good performance" in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, *4*(4), 377–396. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00036-5

Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *12*(1). https://doi.org/10.1080/10913670701715158

Thomas, O., Maynard, I., & Hanton, S. (2007). Intervening with athletes during the time leading up to competition: Theory to practice II. *Journal of Applied Sport Psychology*, *19*(4), 398–418. https://doi.org/10.1080/10413200701599140

Thomas, P. R., & Fogarty, G. J. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *Sport Psychologist*, *11*(1), 86–106. https://doi.org/10.1123/tsp.11.1.86

Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, *17*(9), 697–711. https://doi.org/10.1080/026404199365560

Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *33*(5), 666-687. https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666

Tokdemir, C. (2011). *Sportif başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve kişilik özellikleri: Türk futbol tarihinin başarılı milli futbolcularının görüşleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Toros, T., Bayansalduz, M., & Duvan, A. (2010). Sporda hedef belirlemenin penaltı atışları üzerine etkisinin araştırılması. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, *4*(3), 165-171.

Turner, M., & Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on ırrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, *25*(1), 131–147. https://doi.org/10.1080/10413200.2011.574311

Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1423. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423

Turner, M. J., Aspin, G., Didymus, F. F., Mack, R., Olusoga, P., Wood, A. G., & Bennett, R. (2020). One case, four approaches: The application of psychotherapeutic approaches in sport psychology. *Sport Psychologist*. https://doi.org/10.1123/TSP.2019-0079

Üngür, G., & Karagözoğlu, C. (2021). Genç yüzücülerin Covid-19 salgını deneyimlerinin esenlik düzeyleri üzerindeki etkisi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(2), 74–85.

Urfa, O. (2017). *10 Haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Valadão Saint Martin, S. (2018). *Cognitive and behavioral techniques used by olympic and paralympic swimmers to manage performance related thoughts and emotions.* Unpublished Master's Thesis, University of Jyväskylä, Finland.

Van Raalte, J. L., Morrey, R. B., Cornelius, A. E., & Brewer, B. W. (2015). Self-talk of marathon runners. *Sport Psychologist*, *29*(3), 258–260. https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0159

Vealey, R. S., & Garner-Holman, M. (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement* (L. L. Duda, Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Vealey, Robin S. (1994). Current status and prominent issues in sport psychology interventions. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. https://doi.org/10.1249/00005768-199404000-00015

Vealey, Robin S. (2012). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (Third Edit). https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13

Vidic, Z., & Cherup, N. P. (2021). Take me into the ball game: an examination of a brief psychological skills training and mindfulness-based intervention with baseball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* , 1–18.

https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891120

Visek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2013). Mental training with youth sport teams: Developmental considerations and best-practice recommendations. *Journal of Sport Psychology in Action, 4*(1), 45-55. https://doi.org/10.1080/21520704.2012.733910

Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An ıntervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, *7*(6), 148. https://doi.org/10.3390/sports7060148

Watson, J., Hilliard, R., Way, W., Watson, J., Hilliard, R., & Way, W. (2017). Counseling and communication skills in sport and performance psychology. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.140

Weinberg, R. (2018). Self-talk theory, research, and applications: Some personal reflections. *Sport Psychologist*, *32*(1), 74–78. https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0142

Weinberg, R. S. (2019). P. In In D. Hackfort, R. J. Schinke, & B. Strauss (Eds.), *Dictionary of sport psychology: sport, exercise, and performing arts* (pp. 205–233). Academic Press, Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813150-3.00016-4

Weinberg, R, Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, *9*(2), 156–172.

Weinberg, R, & Gould, D. (2015). *Fundamentals of Exercise and Sport Psychology [Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri]* (6.; M. Şahin & Z. Koruç, Eds.). Ankara: Nobel Yayınevi.

Weinberg, Robert. (2013). Mental toughness: What is it and how to build it. *Revista Da Educação Física/UEM*, *24*(1), 1–10. https://doi.org/10.4025/reveducfis.v24.1.17523

Weinberg, Robert, Neff, R., & Jurica, B. (2012). Online mental training: Making it available for the masses. *Journal of Sport Psychology in Action*, *3*(3), 182-192. https://doi.org/10.1080/21520704.2012.656833

Weissman, M. (2005). Development and implementation of a sport psychology program in an urban high school. *Journal of Applied School Psychology*, *21*(2), 89–113. https://doi.org/10.1300/J370v21n02_06

Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology, 5*(1), 59-91. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.59

Wiese-Bjornstal, D. M., Lavoi, N. M., & Omli, J. (2009). Child and adolescent development and sport participation. In B. W. Brewer (Ed.), *Handbook of sports Medicine and science: Sport Psychology* (1st ed., p. 97). Blackwell Publishing. https://doi.org/10.1002/9781444303650.ch10

Wolframm, I. A., & Micklewright, D. (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, *6*(5), 267–275. https://doi.org/10.1016/j.jveb.2011.03.003

Wrisberg, C. A., Loberg, L. A., Simpson, D., Withycombe, J. L., & Reed, A. (2010). An exploratory investigation of NCAA division-I coaches' support of sport psychology consultants and willingness to seek mental training services. *Sport Psychologist, 24*(4), 489-503. https://doi.org/10.1123/tsp.24.4.489

Wrisberg, C. A., Simpson, D., Loberg, L. A., Withycombe, J. L., & Reed, A. (2009). NCAA division-I student-athletes' receptivity to mental skills training by sport psychology consultants. *Sport Psychologist, 23*(4), 470-486. https://doi.org/10.1123/tsp.23.4.470

Xiong, J. (2012). The functions and methods of mental training on competitive sports. *Physics Procedia, 33,* 2011-2014. https://doi.org/10.1016/j.phpro.2012.05.316

Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of International Social Research, 11*(57), 992–999. https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2509

Yazıcı, A. (2019). Kavramsal bakış açısı ile sporda üstün başarı için zihinsel dayanıklılık. In *Spor Psikolojisinde Yeni Yaklaşımlar*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Yıldırım, A. (2021). *Life kinetik ve psikolojik beceri antrenmanlarının hokey beceri ve psikolojik değişkenler üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Qualitative research methods in the social sciences*

[Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri] (11.Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, I. Ö., & Kocaekşi, S. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, *6*(2), 392–406.

Zakrajsek, R. A., Steinfeldt, J. A., Bodey, K. J., Martin, S. B., & Zizzi, S. J. (2013). NCAA division i coaches' perceptions and preferred use of sport psychology services: A qualitative perspective. *Sport Psychologist*, *27*(3), 258-268. https://doi.org/10.1123/tsp.27.3.258

Zervas, Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the self-talk questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, *19*(2), 142–159. https://doi.org/10.1080/10413200601185156

Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetsos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, *7*(4), 794–805. https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.07

Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, M. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In In J. M. Williams (Ed.), *Applied SSport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*: *Vol. 4th ed.*, *p* (London: Mc, pp. 284–311).

Zourbanos, N. (2013). The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in novice undergraduate students. *Journal of Athletic Enhancement*, *02*(04). https://doi.org/10.4172/2324-9080.1000117

EKLER

Ek 4 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Sporcu,

Bu çalışmanın amacı profesyonel erkek futbolcularda; psikolojik beceri antrenmanlarının, içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisini araştırmaktır. Araştırma sonunda PBA ile içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerileri ilişkileri tespit edilerek performans yükseltilebilir. Araştırmamızın amacı doğrultusunda araştırma 8 hafta sürecektir. Araştırma başında ve sonunda veri toplama araçlarının doldurulmasına ihtiyaç duymaktayız. Araştırmaya ilişkin bulgu, sonuç ve cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Programın yürütücüsü Aksaray Üniversitesi. Spor Yöneticiliği Öğretim Üyesi Prof. Dr. Melih Nuri SALMAN koordinatörlüğünde, Doktora öğrencisi Selman ORHAN'dır

Belirtilen çalışmaya katılım sporcu onayı ile olmaktadır. Araştırmaya katılarak verdiğiniz destek için teşekkür ederiz.

Selman ORHAN

ONAY

Bu formdaki yazılı olan açıklamaları okudum. Ekte yer alan **''Profesyonel Futbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulamasının İçsel Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Becerilerine Etkisi''** amacıyla yapılan çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

Bu çalışmaya katılmak istemiyorum ☐
Çalışma sonuçları ile ilgili bilgilendirilmek istiyorum ☐
e-posta adresim ☐ Sporcunun Adı Soyadı: İmza

Ek 5 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu	
Adı Soyadı:	
Doğum Tarihi:	Spora başlama yaşı?.....
Şuanki eğitim durumu: Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )	
Sabit özellikli ideal mevkiniz? Kaleci ( ) Defans ( ) Orta Saha ( ) Forvet ( )	
Kaç yıldır bu spor dalı ile uğraşıyorsunuz? 0-11 Ay ( ) l-2 yıl ( ) 3-4 yıl ( ) 5-6 yıl ( ) 7 yıl ve üzeri ( )	
Şuanki antrenörünüzle çalışma süreniz? 0-11 Ay ( ) l-2 yıl ( ) 3-4 yıl ( ) 5-6 yıl ( ) 7 yıl ve üzeri ( )	
Mili sporcu oldunuz mu?	Evet ( ) Hayır ( )
Kaç yıldır bu kulüpte spor yapmaktasınız? 0-11 Ay ( ) l-2 yıl ( ) 3-4 yıl ( ) 5-6 yıl ( ) 7 yıl ve üzeri ( )	
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz? 1-2 ( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) 7 ( ) Toplamda kaç saat?.....	
Geçen sezon hiç sakatlık yaşadınız mı? Hayır ( ) Evet ( ) Geçen sezon sakatlık nedeniyle takımda yer alamadığınız maç sayısı……. Bu sezon hiç sakatlık yaşadınız mı? Hayır ( ) Evet ( ) Bu sezon sakatlık nedeniyle takımda yer alamadığınız maç sayısı…….	

Ek 6 Kendinle Konuşma Anketi

KENDİNLE KONUŞMA ANKETİ

MÜSABAKA ESNASINDA	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman
1. Müsabakaya tam anlamıyla konsantre olabilmek için kendi kendime bir şeyler söylerim.					
2. Müsabakada kullanacağım teknikle ilgili kendimle konuşurum.					
3. Talimat vermek için kendimle konuşurum.					
4. Kendime olan güvenimi arttırmak için kendimle konuşurum.					
5. Kendimi motive etmek için kendimle konuşurum.					
6. Eforumu yükseltmek için kendimle konuşurum.					
7. Kendimi cesaretlendirmek için kendimle konuşurum.					
8. Olumlu bir düşünceyi güçlendirmek için kendimle konuşurum.					
9. Olumsuz düşünmemi engellemek için kendimle konuşurum.					
10. Rahatlamama yardımcı olması için kendimle konuşurum.					
11. Hatalarımı düzeltmek için kendimle konuşurum.					

Ek 7 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.	**Tamamen Yanlış**			**Tamamen Doğru**
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyımdır				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Zor durumlarda vazgeçerim				
9.Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

Ek 8 Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Sorular

1-Zihinsel antrenman sizin için ne anlam ifade ediyor?

2-Deney sürecinde ne tür uygulamalar yaptınız?

3-Bu çalışmanın size olan katkılarını anlatır mısınız?

4-Bizim soracaklarımız bu kadar sizlerin eklemek istediği bir şeyler var mı?

Ek 9 Etik Kurul Onay Belgesi

Aksaray Üniversitesi- Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
İnsan Araştırmaları Etik KuruluTarih: 04/03/2021
Sayı: E-34183927-000-0000005895 75
E0000589575

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Selman ORHAN

"Profesyonel Futbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenmanlarının İçsel Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Becerilerine Etkisi" başlıklı 2021/01-02 protokol numaralı başvuru, **"Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Hedef Yöneliminin Akıldışı Performans İnançları ile İlişkisi"** başlıklı 2021/01-77 protokol numaralı başvuru, **"Genç Futbolcularda Antrenör-Sporcu İlişkisinin Ahlaki Karar Alma Tutumları ile Prososyal ve Antisosyal Davranışlarla İlişkisi"** başlıklı 2021/01-85 protokol numaralı başvuru ve **"Genç Sporcularda Prososyal ve Antisosyal Davranışlar ile Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişki"** başlıklı 2021/01-105 protokol numaralı başvuru 22.02.2021 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi'nde belitilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik
Kurul Başkanı

Ek 10 Enstitü Yönetim Kurulu Kararı

	T.C. AKSARAY ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARARI	Doküman No	KYS-FRM-102	K-Q TSE-ISO-EN 9000
		İlk Yayın Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon No	00	
		Sayfa No	9/2	

Tarih	Toplantı Sayısı	Karar No	Saat	Özü
07.01.2021	01		14.30	

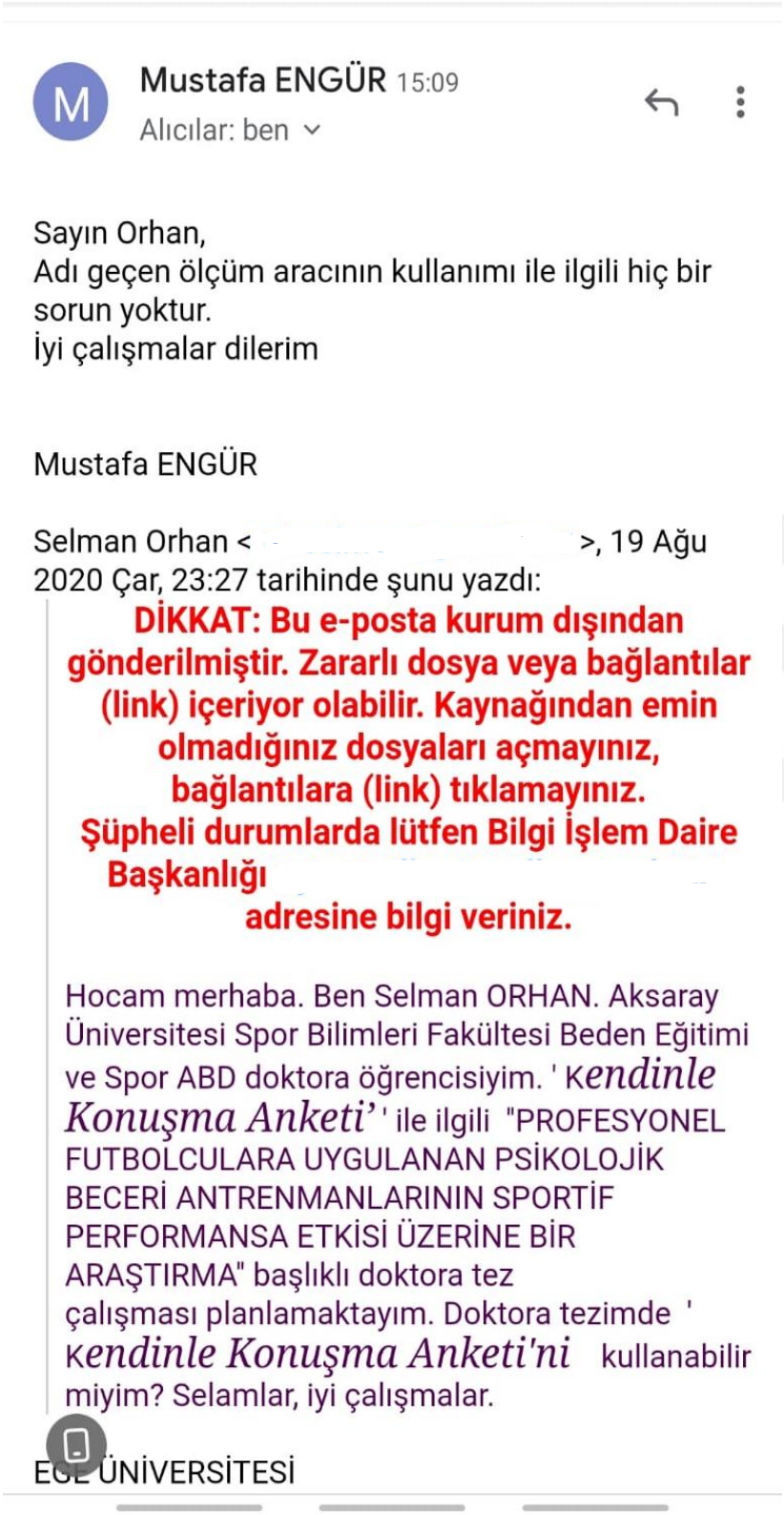
Karar No:2021/01-08

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 06.01.2021 tarih ve 572925 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı 192243201 numaralı öğrencisi **Selman ORHAN' ın,** 24.12.2020 tarihinde yapılan Doktora Tez Önerisi Savunmasına istinaden doktora tez önerisi görüşüldü.

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı 192243201 numaralı öğrencisi **Selman ORHAN' ın**, tez izleme komitesi tarafından 24.12.2020 tarihinde yapılan doktora tez konusunu incelenmiş ve öğrencinin yapmış olduğu sözlü savunma sınavı sonucunda tez başlığının Anabilim Dalı Başkanının da uygun görüşleri ile **"Profesyonel Futbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenmanlarının İçsel Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Becerilerine Etkisi"** olmasının Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin 50. Maddesine istinaden kabulünün uygun olduğuna ve öğrencinin tez önerisini Ulusal Tez Merkezi tez veri giriş bölümüne yüklemesine katılanların oy birliğiyle karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
07.01.2021
Nazmi AKBULUT
Enstitü Sekreteri

Ek 11 Kendinle Konuşma Anketi Kullanım İzni



Mustafa ENGÜR 15:09
Alıcılar: ben

Sayın Orhan,
Adı geçen ölçüm aracının kullanımı ile ilgili hiç bir sorun yoktur.
İyi çalışmalar dilerim

Mustafa ENGÜR

Selman Orhan < >, 19 Ağu 2020 Çar, 23:27 tarihinde şunu yazdı:

DİKKAT: Bu e-posta kurum dışından gönderilmiştir. Zararlı dosya veya bağlantılar (link) içeriyor olabilir. Kaynağından emin olmadığınız dosyaları açmayınız, bağlantılara (link) tıklamayınız. Şüpheli durumlarda lütfen Bilgi İşlem Daire Başkanlığı adresine bilgi veriniz.

Hocam merhaba. Ben Selman ORHAN. Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor ABD doktora öğrencisiyim. ' K*endinle Konuşma Anketi'* ' ile ilgili "PROFESYONEL FUTBOLCULARA UYGULANAN PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANLARININ SPORTİF PERFORMANSA ETKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA" başlıklı doktora tez çalışması planlamaktayım. Doktora tezimde ' K*endinle Konuşma Anketi'ni* kullanabilir miyim? Selamlar, iyi çalışmalar.

EGE ÜNİVERSİTESİ

Ek 12 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Kullanım İzni

03.10.2019

Sayın Selman Orhan

Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen, 2015 yılında Türk sporcular üzerinde geçerliği ve güvenirliği Altıntaş ve Bayar tarafından yapılan "Sports Mental Toughness Questionnaire-Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri"ni teziniz kapsamında kullanabilirsiniz.

Doç. Dr. Atahan ALTINTAŞ

Ek 13 Elazığspor Araştırma İzni



ELAZIĞSPOR KULÜBÜ

Adres : Ataşehir Mah. Malatya Cad. No:385 Elazığspor Sosyal Tesisleri Merkez/Elazığ

Tarih : 11.01.2021
Sayı : 2020 / 4
Konu : Tez Çalışması Hakkında

Sayın Selman ORHAN

İlgi : 11.01.2021 Tarihli Yazınıza İstinaden

İlgide belirtmiş yazınızda " Profesyonel Futbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenmanlarının İçsel Konuşması ve Zihinsel Dayanıklılık Becerilerine Etkisi " başlıklı tez çalışmasının kulübümüz bünyesinde bulunan sporculara uygulayabilmenizi talep etmektesiniz.

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

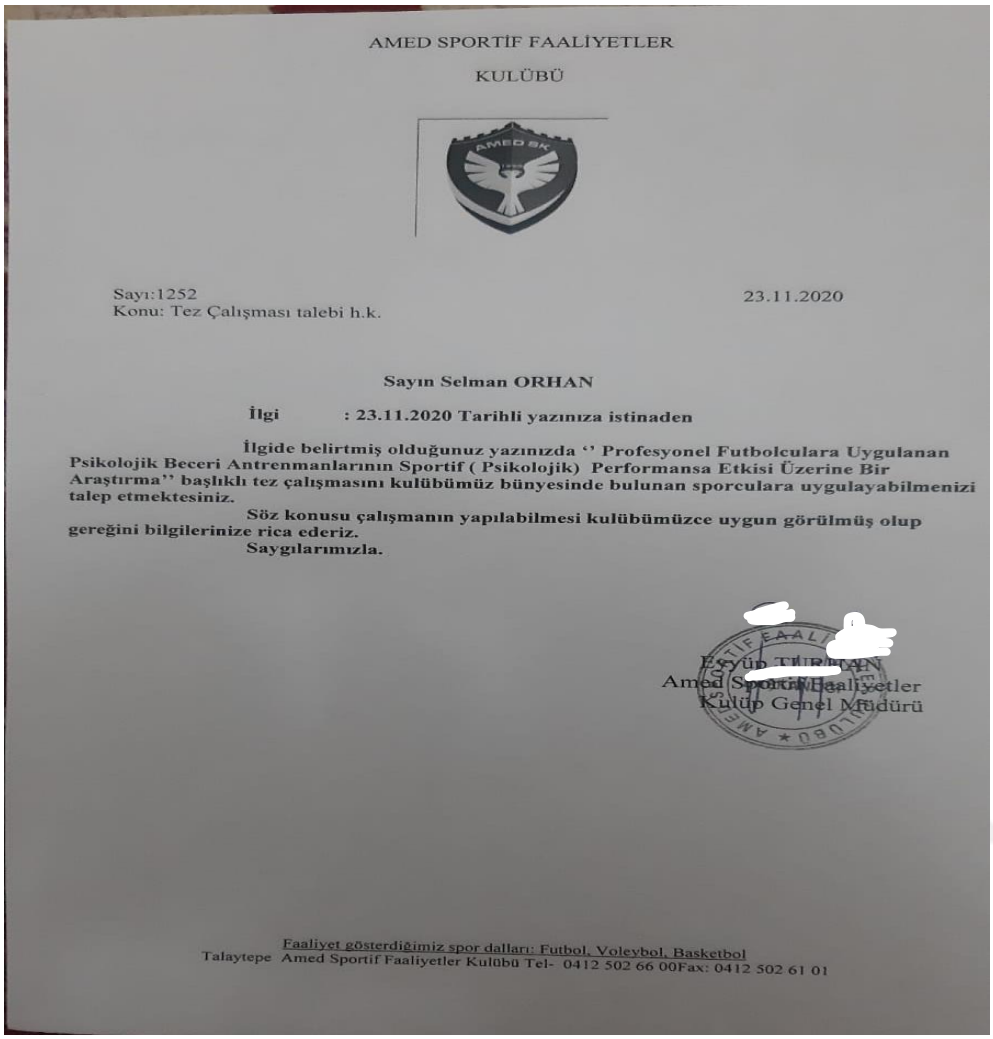
Saygılarımızla

Eser AĞCABAY
Kulüp Müdürü

ELAZIĞSPOR KULÜBÜ DERNEĞİ
7967

Tel : 0424 247 95 56 **Faks** : 0424 247 95 57 **E-Mail** : info@elazigspor.org.tr **Web** : www.elazigspor.org.tr

Ek 14 Amedspor Araştırma İzni



AMED SPORTİF FAALİYETLER

KULÜBÜ

Sayı:1252
Konu: Tez Çalışması talebi h.k.

23.11.2020

Sayın Selman ORHAN

İlgi : 23.11.2020 Tarihli yazınıza istinaden

İlgide belirtmiş olduğunuz yazınızda '' Profesyonel Futbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenmanlarının Sportif (Psikolojik) Performansa Etkisi Üzerine Bir Araştırma'' başlıklı tez çalışmasını kulübümüz bünyesinde bulunan sporculara uygulayabilmenizi talep etmektesiniz.

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

Saygılarımızla.

Eyüp TURUTAN
Amed Sportif Faaliyetler
Kulüp Genel Müdürü

Faaliyet gösterdiğimiz spor dalları: Futbol, Voleybol, Basketbol
Talaytepe Amed Sportif Faaliyetler Kulübü Tel- 0412 502 66 00Fax: 0412 502 61 01

TEZ DEĞERLENDİRME FORMU

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu

	Öğrencinin Adı Soyadı: Selman ORHAN	**EVET**
	Kapak	
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
	İçindekiler	
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
	Giriş	
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
	Özet/Abstract	
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
	Kaynakça	
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
	Atıf Yöntemi **APA 6** ☐ **CMS** ☐ **İSNAD** ☐	
	Genel Değerlendirme	
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	

Selman ORHAN