T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

TAKIM SPORCULARINDA BİLİŞSEL ODAKLI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ PERFORMANS KAYGISI, ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE ETKİLEŞİMİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Fatma Eda AĞKÜN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ

İstanbul – 2026

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Fatma Eda AĞKÜN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Takım Sporcularında Bilişsel Odaklı Psikoeğitim Programının Performans Kaygısı Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik ile Etkileşiminin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 06.01.2026

Sayfa Sayısı : 82

Tez Danışmanları : Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ

Dizin Terimleri : Bilişsel Odaklı Psikoeğitim Programı, Performans Kaygısı, Zihinsel Dayanıklılık, Bilişsel Esneklik

Türkçe Özet : Bu araştırmada, bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim programının, takım sporları ile uğraşan ergenlerde performans kaygısı, zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik üzerindeki etkileşimi incelenmiştir. Deney grubunda; kaygıda azalma görüldüğü, zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeyinin ise anlamlı şekilde artmıştır.

Dağıtım Listesi :
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Fatma Eda AĞKÜN

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

TAKIM SPORCULARINDA BİLİŞSEL ODAKLI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ PERFORMANS KAYGISI, ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE ETKİLEŞİMİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Fatma Eda AĞKÜN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ

İstanbul – 2026

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Fatma Eda AĞKÜN

.../…./2026

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Fatma Eda AĞKÜN'ün Takım Sporcularında Bilişsel Odaklı Psikoeğitim Programının Performans Kaygısı Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik ile Etkileşiminin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ*
(Danışman)

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Şahin ÖZDEN*

ONAY
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.
... / ... / 20..

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Araştırmanın temel amacı, takım sporcularına yönelik olarak, bilişsel odaklı psikoeğitim programının, performans kaygısı,zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik üzerindeki yapılandırılmış etkisini incelemektir. Çalışmanın amacına yönelik psikoeğitim programı bilişsel davranışçı yaklaşım ekolüne göre yapılandırılmış, her bir oturum 60 dakika olup,7 haftalık psikoeğitim oturumu şeklinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların U14 ve U15 yaş gruplarında sporcu olmaları, bu grupların antrenman ve maç programlarının farklı zaman dilimlerinde gerçekleşmesi ve katılımcıların farklı gruplardan oluşması nedeniyle, psikoeğitim oturumları her iki grup için ayrı zamanlarda planlanmış ve uygulanmıştır. Çalışma için Gençlerbirliği SK Futbol kulübü profesyonel işler sorumlusu ile görüşülmüş, gerekli izin alınarak, alt yapı sporcuları ebeveyn izinleri ile birlikte sporcuların onamları alınarak Ankara'da bulunan Gençlerbirliği alt yapı U14 ve U15 sporcuları ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Gruplara katılım kriteri olarak katılımcıların gönüllü katılmaları, ebeveyn izni, kulüp izni temel alınmıştır. Çalışma yarı deneysel bir çalışma olup, kontrol gruplu ve deney gruplu olarak ön test ve son test çalışması gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna (25 sporcu), kontrol grubuna (25 sporcu) birey katılım sağlamış olup her iki grubada psikoeğitim programının kaygı düzeyi, zihinsel dayanıklılık düzeyi ve bilişsel esneklik ile etkileşiminin değerlendirmek acıyla ön test ve son testte Sporda Kaygı-2 Ölçeği, Ergenlerde Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 27.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın etkisini incelemek amacıyla, Bağımsız Örneklemler T-Testi, Bağımlı Örneklemler T-Testi ile analiz edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, psikoeğitim programının deney grubunda yer alan katılımcıların, performans kaygısı,zihinsel dayanıklılığı ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde olumlu yönde anlamlı bir farklılık göstermiş olup, kontrol grubunda yer alan katılımcıların kaygı düzeylerinde artış, zihinsel dayanıklılık yönünden azalma göstermiş, ancak bilişsel esneklik yönünden anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bulgular, psikoeğitim programının deney grubunda performans kaygısını anlamlı düzeyde azalttığını, zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerini ise artırdığını göstermiştir. Kontrol grubunda ise kaygı düzeyinde artış ve zihinsel dayanıklılıkta azalma gözlenmiştir. Sonuç olarak, bilişsel odaklı psikoeğitim

programının ergen takım sporcuları üzerinde olumlu ve yapılandırılmış bir etki oluşturduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel davranışçı terapi, performans kaygısı, bilişsel esneklik, zihinsel dayanıklılık

SUMMARY

The primary aim of the study was to examine the holistic impact of a cognitive-focused psychoeducation program on performance anxiety, mental toughness, and cognitive flexibility among team athletes. The psychoeducation program, structured according to the cognitive-behavioral therapy (CBT) approach, was implemented as a seven-week intervention consisting of 60-minute sessions. For the study, a meeting was held with the professional affairs coordinator of Gençlerbirliği Sports Club, and after obtaining the necessary permissions, the research was conducted with Gençlerbirliği U14 and U15 youth academy athletes in Ankara, with parental consent and athletes' assent. Participation criteria included voluntary involvement, parental permission, and club approval.The study employed a quasi-experimental design with an experimental group and a control group, in which both groups completed pre-test and post-test measurements. The experimental group (n = 25) and the control group (n = 25) participated in the study. To assess the effects of the psychoeducation program on athletes' performance anxiety, mental toughness, and cognitive flexibility, the Sport Anxiety Scale-2, the Adolescent Mental Toughness Scale, and the Cognitive Flexibility Scale were administered at both pre-test and post-test stages. Data were analyzed using SPSS 27.0 software, and Independent Samples t-tests and Paired Samples t-tests were conducted to examine the effects of the intervention. The findings indicated that the psychoeducation program had a significant positive effect on reducing performance anxiety and enhancing mental toughness and cognitive flexibility in the experimental group. In contrast, athletes in the control group demonstrated increased anxiety levels, decreased mental toughness, and no significant change in cognitive flexibility. In conclusion, the post-test comparison between the experimental and control groups revealed that the cognitive-focused psychoeducation program had a structured and positive impact on adolescent team athletes, supporting its effectiveness as a psychological intervention in youth sports settings.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, performance anxiety, cognitive flexibility, mental toughness

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **iii**
İÇİNDEKİLER ..... **iv**
KISALTMALAR ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vii**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **viii**
ÖNSÖZ ..... **ix**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM
GENEL BİLGİLER

1.1. Araştırmanın Problemi 2
1.2. Araştırmanın Alt Amaçları 2
1.3. Araştırmanın Amacı 3
1.4. Araştırmanın Önemi 4
1.5. Sınırlılıklar 4
1.6. Varsayımlar 5

İKİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kaygının Tanımı 6
2.2. Kaygının Türleri 8
2.2.1. Durumluluk Kaygı 8
2.2.2. Sürekli Kaygı 8
2.3. Performans 9
2.4. Performans Kaygısı 9
2.5. Bilişsel Davranışçı Kuram Bağlamında Kaygı Bozukluklarının Açıklaması 11
2.5.1. Bilişsel Davranışçı Terapilerde Bilişsel Model 11
2.5.2. Bilişsel Davranışçı Terapi ile İlgili Kavramlar 12
2.5.3. Düşünce-Duygu Döngüsü 13
2.5.4. Temel İnançlar (Şemalar) 13
2.5.5. Gevşeme Eğitimi 13
2.5.6. Otomatik Düşünceler 13
2.5.7. Bilişsel Çarpıtmalar 13
2.5.8. Bilişsel Esneklik 15
2.6. Zihinsel Dayanıklılık 17
2.6.1. Spor Psikolojisinde Zihinsel Dayanıklılığın Rolü: 18

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 20

3.1.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 20
3.2. Veri Toplama Araçları 22
3.2.1. Demografik Bilgi Formu 22
3.2.2. Sporda Kaygı-2 (SAS-2) Ölçeği 22
3.2.3. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği- Uzun Formu(EİZDÖ-UF) ... 22
3.2.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği 23
3.3. Verilerin Analizi 23
3.4. Psikoeğitim Programı 24
3.5. Müdahale Süreci 25

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular 27
4.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklemler T-TESTİ Bulgular 30
4.3. Deney Grubunun Ön Test – Son Test Karşılaştırma Bulguları 31
4.4. Kontrol Grubunun Ön Test – Son Test Karşılaştırma Bulguları 33
4.5. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 35

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 38
KAYNAKÇA 45
EKLER 50
ÖZGEÇMİŞ 66

KISALTMALAR

BDT	**:**	Bilişsel Davranışçı Terapi
Ark.	**:**	Arkadaşları
CBT	**:**	Cognitive Behavioral Therapy
PBA	**:**	Psikolojik Beceri Antremanı
DFA	**:**	Doğrulayıcı Faktör Analizi

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Demografik Özellikleri 26
Tablo 2. Ölçeklere Ait Basıklık ve Çarpıklık, Cronbach Alpha Değerleri 27
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları ..... .29
Tablo 4. Deney Grubu İçin Ön Test–Son Test Karşılaştırmalarının Bağımlı Samples t-Testi Sonuçları 30
Tablo 5. P Kontrol Grubu İçin Ön Test–Son Test Karşılaştırmalarının Bağımlı Samples t-Testi Sonuçları 32
Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları 34

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yerkes-Dodson'un Anksiyete Düzeyi ve Performans Arasındaki İlişkiyi Gösteren Eğrisi 6
Şekil 2. Rekabet kaygısı üzerine Jone'nun kontrol modeli 9
Şekil 3. Bilişsel Yapının Hiyerarşisi 11

ÖNSÖZ

Öncelikle, akademik rehberliğiyle yoluma ışık tutan,bilginin her zaman paylaştıkça güzelleştiğini gösteren değerli tez danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Nurhan Naz'a ufkumu genişleten tüm katkıları için teşekkür ederim.

Gençlerbirliği camiasına, tutkuları, disiplinleri ve spor sevgileriyle çalışmaya destek olan antrenörlere ve araştırmama gönüllü olarak katılan sporculara teşekkür ederim. Heyecanınız ve coşkunuz bu çalışmaya değer katmıştır. Sağladığınız her katkı için hepinize içtenlikle teşekkür ederim.

Bilgisiyle düşünceme yön veren,karanlık anlarda bile seçeneklerin aslında birer kapı olduğunu hatırlatan;sözüyle, duruşuyla ve varlığıyla bana güç veren kıymetli hocam Dr. Sibel Demirci Doğanay'a derin bir teşekkür borçluyum.

Ankara–İstanbul arasında bitmek bilmeyen okul yolculuklarımda, bana her seferinde bir yuva sıcaklığını hissettiren; en küçük anda bile büyük bir sevgi ve destekle yanımda olan Sibel Köklü ve Veysi Şahin'e gönülden teşekkür ederim.

Bu yolculuk boyunca koşulsuz sevgileri ve varlıklarıyla bu çalışmanın en kıymetli dayanağı olan sevgili babam Kulu Ağkün'e, değerli annem Havva Ağkün'e ve biricik kardeşim Merve Ağkün'e sonsuz sevgi ve destekleri için teşekkür ederim. Bana inanmayı ve yanımda olmayı hiç bırakmayan aileme minnettarım. Sizlere sahip olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum. Sizi çok seviyorum.

GİRİŞ

Rekabetin yoğun olarak yaşandığı sportif ortamlarda, sporcular performanslarını en yükseğe çıkarabilmek ve sürdürülebilir hale getirmek için fiziksel antrenmanlarını arttırmaktadırlar. Fakat bu süreçte farklı zorlayıcı faktörlerle karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu etmenlerden bir tanesi de psikolojik etmendir. Bu doğrultuda, sporcuların performanslarını yüksek seviyeye taşımak için, bilişsel ve zihinsel dayanıklılığın fark edebilmesi ve bu süreçleri yönetebilmesi büyük önem taşımaktadır. Performansın doğasında yer alan bu psikolojik etmenler, sporcunun davranışları, duygu ve düşünceleri üzerinde etkili olmaktadır. Bu doğrultuda, bilişsel süreçleri temel alan ve bireyin duygu düşünce ve davranışını temel alan Bilişsel Davranışçı Terapi(BDT), ergen ve çocuklar için son zamanlarda kullanılan en yaygın yaklaşımlardan müdahele biçimi olmuştur.Bu yaklaşımda duygu,düşünce davranışın birbirleriyle etkileşim içerisindedirler ve etkileşim, karşılıklı gerçekleşir (Beck,2001). BDT'nin kişiye sıkıntı veren düşüncelerine odaklanıp, kişilerin bu düşüncelerin işlevselliğini incelemelerini sağlamaktır. Kişilerin düşünce biçimlerini yeniden yapılandırmaya odaklanan bilişsel yaklaşımlar, kişilerin davranışsal tepkilerinde anlamlı değişimlere yol açmaktadır (Beck,1976).Bu müdahele biçiminde 'biliş' sözcüğü, tek bir modeli anlatmak için kullanılmamaktadır. Bununla birlikte, kişinin olayları algılama biçimi,bakış açıları, eski deneyimleri,tutumları,zihinsel imgelemeleri gibi tüm yapıyı değerlendirmek için kullanılan genel bir kelimedir (Reinecke,Dattilo ve Freeman;2015). Başka bir deyişle, geçmişte yaşanılan deneyimlerin, nasıl algılandığı ve yorumlandığı, bellekte nasıl saklandığı , problemleri çözerken zihnin nasıl bir yol izlediği gibi bilgi işleme sürecidir(Sorias,2023).Bilişsel davranışçı terapi(BDT) ,adından da anlaşılabileceği gibi bilişsel ve davranışçı iki farklı unsur içerir. Martin ve Rubin'in(1995) görüşünde,Bilişsel esnekliği olan bireylerin, farkındalıklarının yüksek olduğunu belirtmektedir.Weinberg ve Gould (2003)'e göre, sporcunun fiziksel beceri ve yetenekleri ile psikolojik beceri ve yeterlilikerinin etkilişeminin sonucudur.Sporcunun psikolojik becerilerini geliştirmeyi göz ardı etmesi performansında olumsuzluklara neden olabilmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Araştırmanın Problemi

Takım sporu ile uğraşan ergenler, çeşitli zihinsel becerileri yönetmek zorundadır ve bu sürece dair yaşadıkları zorluklar, sportif performanstaki kaygı seviyelerinin yükselmesine sebep olabilmektedir. Bu dönemde, sadece fiziksel ve teknik becerinin yeterli olmamaktadır. Yaşadıkları bu kaygı, ergenlik dönemi ve yetişkinlik döneminde görülen anksiyete diğer rahatsızlıklara eşlik eden psikolojik rahatsızlık olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu bağlamda, sporcuların kaygı düzeylerinin yönetilmesi, zihinsel dayanıklılık süreçlerinin geliştirilmesi ve yeniden bilişsel çerçeve geliştirmesine katkı sağlayabilir. Böyle bir yaklaşım, hem sporcunun hem zihinsel dayanıklılığını arttırabilir, kaygı seviyesini düşürebilir hem de bilişsel hata yapma eğilimlerini azaltabilir.

1.2. Araştırmanın Alt Amaçları

Bu araştırmanın alt amaçları, aşağıdaki soru cümleleri üzerinden ifade edilmiştir:

1.Geliştirilecek bilişsel odaklı psikoeğitim programı, takım sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini etkilemekte midir? Psikoeğitim programı, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini arttırmakta ve spor sahasındaki odaklanma yeteneklerini geliştirmekte midir?

2.Geliştirilecek bilişsel odaklı psikoeğitim programı, takım sporcularının bilişsel hata yapma sıklığını ve hataların etkisini azaltmakta mıdır? Program, bilişsel hataların performans üzerindeki olumsuz etkilerini gidermekte midir?

3.Geliştirilecek bilişsel odaklı psikoeğitim programı, takım sporcuların performans kaygısı düzeylerini azaltmakta mıdır?

Sorulara bağlı olarak geliştirilen hipotezler şunlardır:

H1: Deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H2: Deney grubunun son test spor kaygısı puanları ön test puanlarından anlamlı derecede düşüktür.

H3: Deney grubunun son test zihinsel dayanıklılık puanları ön test puanlarından anlamlı derecede yüksektir.

H4: Deney grubunun son test bilişsel esneklik puanları ön test puanlarından anlamlı derecede yüksektir.

H5: Kontrol grubunun son test spor kaygısı puanları ön test puanlarından anlamlı derecede yüksektir.

H6: Kontrol grubunun son test zihinsel dayanıklılık puanları ön test puanlarından anlamlı derecede düşüktür.

H7: Son test ölçümlerinde deney grubunun spor kaygısı puanları kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşüktür.

H8: Son test ölçümlerinde deney grubunun zihinsel dayanıklılık puanları kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksektir.

H9: Son test ölçümlerinde deney grubunun bilişsel esneklik puanları kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksektir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel hedefi, Bilişsel Davranışçı Kuramlar doğrultusunda geliştirilen bilişsel odaklı psikoeğitim programının kaygı düzeyi, zihinsel dayanıklılık ve bilişsel çarpıtmaları üzerindeki etkisini bilişsel yapılandırma ile etkisini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda çalışma, bilişsel odaklı psikoeğitim programının etkilerini incelemek amacıyla deney ve kontrol grupları üzerinden ön test ve son test puanlarının karşılaştırıldığı bir çalışmayı benimsemiştir. Bu tez, bilişsel hataların düzenlenmesi ve zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi için yapılan müdahalelerin performans kaygısını azaltmadaki etkilerini yarı deneysel bir tasarımla incelenmiştir. Spor psikolojisi literatüründe, bireyin psikolojik iyi oluşunun sportif başarıyı doğrudan etkilediği vurgulanmaktadır (Filik ve Uz Baş, 2024, s.59). Özellikle gelişim çağındaki sporcularda, özgüven eksikliği ve yüksek kaygı düzeyi, potansiyelin sahaya yansıtılmasını engelleyen temel etkenlerdendir. Sporcu bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik müdahale programlarının, hem bireysel gelişime hem de takım başarısına önemli katkılar sağladığı kanıtlanmıştır (Afacan, 2019, s. 58).

Bu tez çalışması, hem kaygının azaltılması, hem zihinsel dayanıklılığın artırılması, hem de bilişsel çarpıtmaların yeniden yapılandırılması yönünde geliştirilen programın yapılandırışmış etkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, geliştirilen psikoeğitim programının genç sporcular üzerindeki etkilerini araştırmak, bu alanda hem bilimsel hem uygulamalı boşlukları doldurma potansiyeline sahiptir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, takım sporcularının psikolojik ve performans düzeylerini geliştirmeye yönelik bir psikoeğitim programının etkililiğini ortaya koyması açısından önemli görülmektedir. Sporcuların zihinsel dayanıklılık, bilişsel esneklik düzeyleri ve performans kaygısı gibi psikolojik faktörlerle karşı karşıya kalmaları yaygındır ve bu faktörlerin spor performansı üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Psikoeğitim temelli müdahaleler, bireyin sadece psikolojik durumunu değil, performansını da doğrudan etkileyebilmektedir (Ölçücü ve Dereceli, 2023, s. 53). Ancak Türkiye'de özellikle genç sporculara yönelik, çok değişkenli psikoeğitim programlarının etkinliğini araştıran kapsamlı çalışmalar sınırlıdır. Yapılan çalışmalar, sporcuların yaşadıkları performans kaygısının hem zihinsel dayanıklılıklarını olumsuz yönde etkileyebileceğini hem de sportif başarılarını azaltabileceğini göstermektedir (Terry ve Parsons-Smith, 2021; Soylu vd., 2021). Bu çalışmada, sporcular üzerinde uygulanacak psikoeğitim programının, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ve bilişsel esneklerini geliştirmesi, performans kaygılarını azaltması beklenmektedir. Bu bağlamda araştırmanın, sporcuların psikolojik hazırlık süreçlerine yönelik uygulamalı bilgiler sunarak, spor psikolojisi literatürüne katkı sağlaması ve spor alanındaki psikolojik destek programlarının geliştirilmesine rehberlik etmesi açısından büyük bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Afacan(2019)'ın çalışmasında, uygulanan Psikolojik Beceri Antremanı (PBA)futbol hakemlerinin özgüvenini yükselttiği ve kaygı düzeylerini düşürdüğünü tespit etmiştir. Afacan (2019).Araştırmasında futbol hakemleriyle yapılan çalışmaların oldukça az olduğunu belirtmiştir. Yapmış olduğu çalışmanın bu alanda önemli ipuçları sunabileceğini belirtmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

1-Araştırmada yalnızca Ankara'da yaşayan Gençlerbirliği SK' da futbol oynayan bireyler oluşturmaktadır.

2-Araştırma 12-18 yaş aralığında toplam 50 katılımcı (25 deney katılımcısı -25 kontrol katılımcısı) ile yürütülmüştür. Örneklem büyüklüğü istatistiksel analizler için yeterli düzeyde olmakla birlikte, geniş kitlelere genelleme yapılması konusunda dikkatli olunmalıdır.

3-Katılımcıların ergenlik döneminde olması, duygusal ve bilişsel değişkenlerde bireysel farklılıklara yol açabilir. Bu durum, performans kaygısı,zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerini etkileyebilir.

1.6. Varsayımlar

1-Araştırma örneklemin evreni yansıttığı varsayılmaktadır.

2-Kullanılan veri toplama araçları geçerli ve güvenilir şekilde ölçmüştür.

3-Katılımcıların, ölçekteki sorulara verdikleri yanıtlar gerçeği yansıtmaktadır.

4-Katılımcılar, psikoeğitim sürecine gönüllü olarak ve düzenli şekilde katılım göstermiştir.

5-Katılımcılar, araştırmada yer alan anket ve ölçeklere doğru ve içten yanıtlar vermiştir.

6-Psikoeğitim programı öncesi ve sonrası yapılan ölçümler, katılımcıların gerçek değişimini yansıtmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

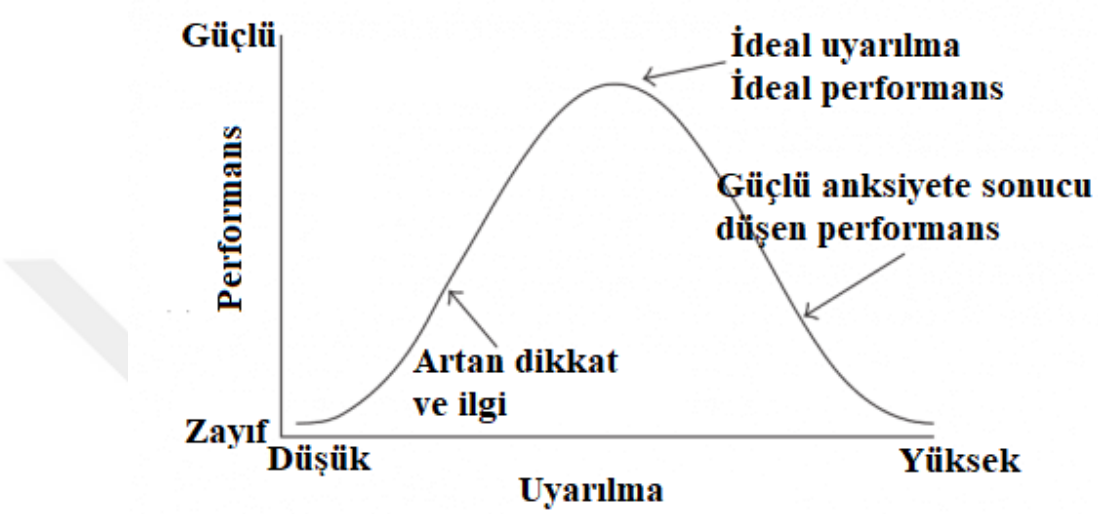
'Kaygı sorunu, çok çeşitli ve önemli soruların birleştiği bir düğüm noktasıdır; bu bilmece çözüldüğünde tüm zihinsel varlığımız üzerine bir ışık seli dökülecektir.'

(Freud,1916–1917)

2.1. Kaygının Tanımı

Anksiyete(anxiety) kavramı, etimolojik olarak Latince agere kökünden türemiştir. 'Boğulmak' ya da 'tıkanmak' anlamları taşımaktadır. Türk Dil Kurumu'nun tanımında kaygı; Genellikle kötü bir şey olacağına dair hissiyle ilişkili, belirsiz bir tehdit beklentisi sonucunda ortaya çıkan yoğun tedirginlik, gerginlik ve endişe hali olarak ifade edilmektedir. (TDK,2020). Spor psikolojisi kapsamında çalışan birçok uzman (Burton,1988; Gould, Petlichkoff, Simons ve Vevera, 1987; Martens, Vealy ve Burton,1990).Kaygının üç temel bileşeni olduğunu belirtmiştir: Bilişsel, somatik ve davranışsal boyutlardır. Bilişsel(kognitif)kaygı sporcunun performansa yönelik olumsuz düşünceler, hata yapma korkusu, dikkat dağınıklığı ve aşırı endişe hali ortaya çıkar. Somatik kaygı, kalp atım hızında artış, terleme, titreme gibi fizyolojik uyaranların algılaması.(Davidson ve Schwartz,1976; Kauss,1980).Davranışsal kaygı ise, bilişsel ve somatik kaygıların dışa vuran eylemlerinde, örneğin; karar vermede gecikme, kaçınma davranışlarında gözlenir. (Martens vd., 1990) .Horney'e göre kaygı, kişinin yaşadığı koşullarla uyumlu olmayan, öznel ve gizli bir tehlike hissini barındırır(Geçtan,1981).Kaygı kavramıyla birlikte ele alınan başka bir vurgulanan önemli terim ise korkudur. Korku sözcüğü Almanca kökenlidir ve köken olarak 'beklemek', 'pusu kurmak' ya da 'taaruz etmek' gibi anlamları içermektedir (Berksun,2003). Beck(1985) Korku'yu bireyin tehlike algısı ile ortaya çıkan;fizyolojik,bilişsel,davranışsal ve duygusal tepkileri olarak açıklar. Kaygının artmasıyla birlikte bireyin bilişsel süreçlerinin olumsuz etkilendiği ve bunun da performans düşüşüne yol açtığı sıkça vurgulanmaktadır. (Eysenck,1996).Anksiyeteden kaynaklı bedensel değişimler aslında tüm canlılarda görülür; çünkü hayatta kalabilmemiz için bu bedensel değişimlerin harekete geçmesi gerekir. Kaygıyı, olumsuz bir durum olarak ele alınmamalıdır. Yerkes- Dodson yasası,

uyarımın optimal seviyeye ulaşması bireyin performansını en yüksek noktaya taşımaktadır. Yerkes- Dodson İlkesi, uyarılma ve stres seviyeleri ile performans arasındaki ilişkiyi tanımlayan psikolojik bir kavramdır. Fazla uyarılma performansın düşmesine ve strese sebepken , orta düzeyde uyarılma verimliliği artttırır.



Şekil 1. Yerkes-Dodson'un Anksiyete Düzeyi ve Performans Arasındaki İlişkiyi Gösteren Eğrisi.

Kaynak: Berksun, O.E. (2003).Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları, Turgut Yayıncılık.

İstenilen performansı sergileyebilmesi için, normal bir gerginliğin olması beklenir. Düzeyin altında veya üstünde kalması performansı olumsuz yönde etkiler. Bu doğrultuda; sporcu, performansı yüksek bir rakiple karşılaştığında, en iyi performansını sergilese bile müsabakayı kazanamayacağı düşüncesine sahiptir. Bir diğer durumda ise; rakibin kendisinden daha düşük performans sergilediğini inandığı için, müsabakayı kazanacağı inancına sahiptir. İki durum karşısında da sporcu, düşük uyarıldığından başarısızlık kaçınılmaz olacaktır.

Bu duruma örnek olarak, bir futbolcunun müsabakaya çıkmadan önce yaşamış olduğu uyarılma düzeyi performansına yansır. Düşük motivasyon düzeyine sahip , çok rahat bir sporcuysa; gereken enerji düzeyine ulaşamayabilir veya etkili bir şekilde

performansına yansımayabilir. Öte yandan, aşırı kaygı yaşadığı durumlarda ise performansını olumsuz etkiler. Yerken-Dodson Modeli, sporcunun uyarılma düzeyini dengelediğinde performansının zirveye ulaşacağını benimser. Dolayısıyla, sporcu en yüksek performansını; ne çok rahat ne de aşırı kaygılı olduğunda değil, orta düzeyde uyarılma ve motivasyon ile birlikte en yüksek performansını gösterir.

2.2. Kaygının Türleri

İki faktörlü kaygı kuramı'na göre, Spielbergler (1966) kaygıyı 'Durumluluk ve Süreklilik' olmak üzere iki ayrı düzeyde ele almaktadır. Bu iki boyut birbirinden bağımsız olmamakla birlikte aralarında orta dereceli bir ilişki (.33 ile .66 arası) bulunduğu belirtilmektedir. (Başarır, 1990).Spielbergler' e göre Durumluluk kaygı, anlık ve duruma özgü tepki iken; Süreklilik Kaygı, bireyin kişisellik yapısında yer alan, kaygıyı yaşamaya yatkınlık düzeyi olarak kapsadığını belirtmiştir.

2.2.1. Durumluluk Kaygı

Bireyin, çevresel faktörlerin etkisiyle ortaya çıkan anlık stres durumudur. Sporcular açısından bu tür kaygı; performans beklentisi, sakatlanma korkusu, antreman süreçlerinde gözlemlenmektedir. Kaygının kaynağı ortadan kalkmasıyla birlikte ortadan rahatsız edici duygular ortadan kalkar. Öner ve Le Compte (1985) Durumluluk kaygısını, bireyin stresli durum karşısında yaşadığı geçici ve değişken duygusal durum olarak tanımlamışlardır.

2.2.2. Sürekli Kaygı

Uzun süredir, bireyin yaşadığı çevreye bağımsız olarak ortaya çıkan durumdur. Bireyin algılama durumuyla ilgilidir ve doğrudan gözlemlenmesi güçtür. Sporcularda performans kaygısı sürekli hata yapma endişesi ve normal durumları olumsuz şekilde algılama örnek oluşturur. (Ekmekçi,2017).Sürekli kaygı yaşayan bireyler, doğal unsurları bile tehdit olarak algılarlar. Benimsenen bu tutum, kişiliğinin bir parçası olmuştur.

Aynı takımda yer alan iki sporcu, zorlayıcı durum karşısında yaşanan kaygıya farklı tepkiler verebilirler. Sürekli kaygısı olmayan sporcu, zorlayıcı durumu kaygı olarak adlandırmazken, kaygısı sürekli olan sporcu, aynı durumu tehdit edici olarak algılar. Dolayısıyla bu duruma bağlı olarak , daha yoğun bir kaygı yaşar.

2.3. Performans

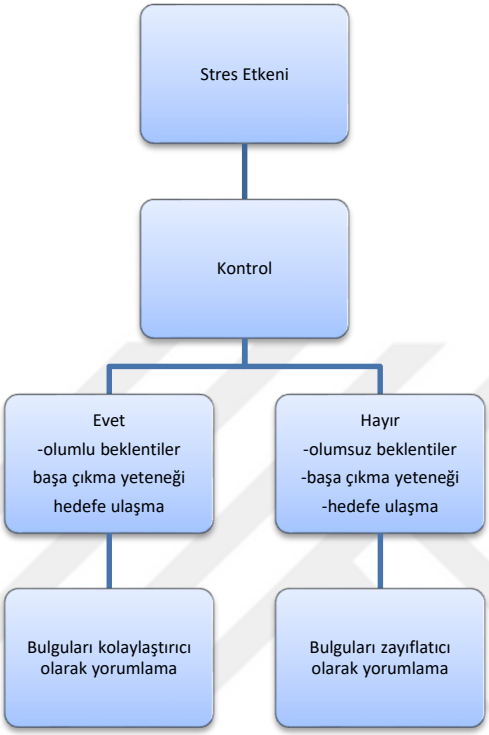
Performans, bireylerin hedeflerine ulaşmaları için yapılan tüm mücadelenin sonucunda ulaştığı başarı seviyesidir. Bireyin performansını, sahip olduğu değerler, özellikler ve psikolojik nedenler etkilemektedir. (Büte,2011). Gündüz(1988) performansı sorumluluğun yerine getirilmesi için bilişsel ve devinişsel çabaların bütünü olarak tanımlamaktadır. Singer, sportif performansı dört boyutta ele almıştır; Kondisyon boyutu ,beceri boyutu ,fiziksel özellik boyutu ve psikolojik(davranışsal) boyutu, bu boyutlar, arzulanan son performansı belirler.(Singer,1972).

2.4. Performans Kaygısı

Performans kavramı, sporcunun fiziksel, fizyolojik,biyomotor, psiko mental ve teknik-taktik özelliklerini uygulamada yansıtarak belirli bir sonuç üretmesi biçiminde açıklanmaktadır. (Kılınç,2011).Performans kaygısı, sporcular açısından dikkatte alınması gereken bir psikolojik durum olup, çoğu zaman performansın düşmesine yol açabilmektedir. Sportif etkinliklerde performansı etkileyen faktörlerden birtaneside 'kaygı' olduğu vurgulanmaktadır. (Gümüş,2002).Kaygı, bireyleri negatif etkileyen sadece zihinsel değil, fiziksel hastada meyil veren sporcu bireylerin kendilerinin stres altında olmasından kaynaklıdır. Sporcu bireylerin stres içerisinde olmaları aynı zamanda kaygı içerisinde olmalarınıda getirmektedir. Kaygının temelinde, sporcunun müsabaka sırasında başarısız olacağı veya hata yapacağına dair inançlar yer almaktadır. Yüksek performans beklentileri, yoğun rekabet koşulları ve başarısızlık endişesi bu kaygıyı tetikleyen başlıca faktörlerdir.

Öztürk ve Ark. (2019)'a göre; Farklı sporculara performans kaygısının performans kaygısının rekabet kaygısını etkilediği bilinmektedir. Sporcuların kaygıları ile baş etme becerilerinin sağlanması için, sporculara adaptasyon süreçlerini hızlandırıcı eğitimlerin verilmesi yararlı olacaktır. Sporcuların performansları ölçülürken, yalnızca sportif bir başarıya odaklanmaktan ziyade, sporcuların müsabaka, antreman, performanslarını sergileyecekleri durumlarda yaşadıkları duygu, düşünce, davranışlarınıda göz önünde bulundurmak faydalı olacaktır. Performansın sadece bir süreç olduğunu, sosyal ve psikolojik etmenlerinde olduğunu unutmamak gerekmektedir. (Bozkurt,2010).Yoğun rekabetin olduğu spor alanında, sporcuların performanslarını sürekli yenilemeleri ve kalıcılığının sağlanması gerekmektedir. Son

zamanlarda yapılan araştırmalarda fiziksel becerilerin öneminin yanı sıra zihinsel becerilerinde önemi olduğunu vurgulamaktadır. (Kalkan ve Zekioğlu,2017).Bu doğrultuda, sportif beceriyi gerçekleştirmek için yapılandırılmış bir yaklaşımda tüm unsurların verimli kullanılması önemlidir.



Şekil 2. Rekabet kaygısı üzerine Jone'nun kontrol modeli. (G.Jones,1995).

Bir bağlamla eşleştirme doğrultusunda; örneğin, Alp disipliniyle uğraşan bir kayakçıyı ele alalım. Sporcu, zirveden aşağıya bakarken parkurun güçlüklerini kendi beceri düzeyiyle karşılaştırır. Eğer parkurun gerekliliklerini karşılayabileceğine inanıyor ve kendini kontrol altında hissediyorsa, doğal bir heyecan yaşayacak fakat görevini başarıyla yerine getirebilecektir. Buna karşılık, yeteneklerinden şüpheye düşerse parkuru bir tehdit olarak algılayacak ve bu algı kaygıyı artırarak performansını olumsuz yönde etkileyecektir. Öz güvenin azalması, görevin zorluklarını olduğundan daha büyük gösterir; hedefler küçülmüş, zaman hızlanmış gibi algılanır. Böyle durumlarda rasyonel düşünmek zorlaşır, tepkiler içgüdüsel hale gelir. Özellikle ince motor becerileri ve zihinsel berraklık gerektiren anlarda bu durum, performans üzerinde yıkıcı sonuçlar doğurabilir. (Karageorghis ve ark. 2020).

2.5. Bilişsel Davranışçı Kuram Bağlamında Kaygı Bozukluklarının Açıklaması

Bilişsel Davranışçı Terapi(BDT), kişinin davranış kalıplarını değiştirmeyi amaçlayan ve bu süreçte hem bilişsel hem de davranışsal tekniklerinden faydalanan kapsamlı bir terapötik yaklaşımdır.1960'ların ilk yıllarında, Aaron Beck, 'Bilişsel Terapi' adını verdiği bir psikoterapi formu geliştirmiştir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT) eğitim durumu, gelir düzeyi, yaş(çocuk,ergen,yaşlı) ve kültüre göre revize edilmiştir(Beck,2011). Anksiyetenin biyolojik boyutu karşımıza çıkmaktadır; tehdit edici anlara maruz kaldığımızda 'savaş ya da kaç' tepkisinden sorumlu nörolojik devreler vardır. Aslında bu durum birer tepki oluşturmak ile ilgilidir. Korku ve kaygı bizi hayatta tutan duygulardır. Bu iki duygu duruma verilen tepkiler neredeyse aynı olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü, otonom sinir sistemi , sempatik sinir sistemi üzerinde gerçekleşmesi mümkün bir tehlike algılıyorsa 'Tehlikeden korunmamız gerek' sinyallerini verecektir. Sempatik sinir sistemimiz uyarıldığında solunumun hızlanması, solunumun tıkanması, terleme, kan basıncının yükselmesi nefes darlığı, titreme gibi somatik bazı belirtiler gösteririz. Bu noktada limbik sistem, 'savaş ta da kaç' tepkileri bedensel, duygusal ve fizyolojik tepkiler verecektir(Cozolino,2017).

2.5.1. Bilişsel Davranışçı Terapilerde Bilişsel Model

Aaron Beck'in 1960'ların başında, bilişsel terapi olarak adlandırılan terapiyi, düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerindeki etkilerini baz alan terapi biçimidir. (Beck,2001).Kuramın temel kavramları; Kognisyon(cognition), otomatik düşünce, şemalar: Araç inançlar ve temel inançlardır.

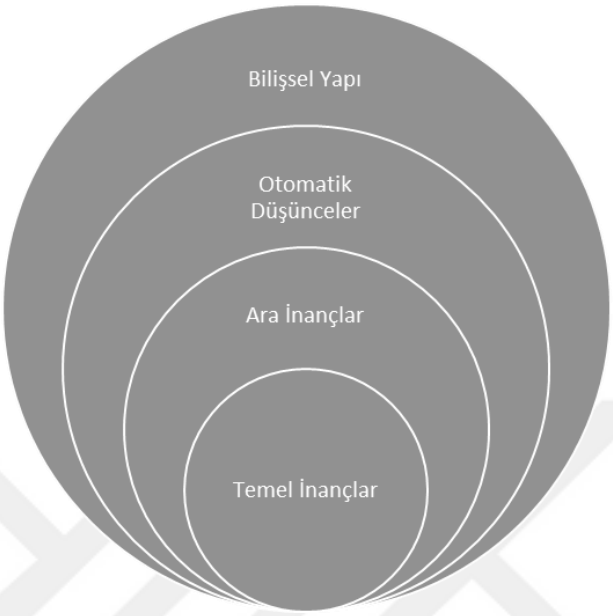
Kognisyon: Zihinsel süreçlerde yer alan sözel ve imge temelli parçalar.

Otomatik Düşünce: Bireyin özellikle duygusal gerilim veya stres yaşadığı durumlarda zihninde istemsiz biçimde beliren, çoğu zaman farkına varmadan inandığı bilişsel ifadeler olarak tanımlanabilir.

Şemalar:

1.Ara İnanç: Bireyin kendisi, başkaları veya çevresi hakkında koşullu biçimde oluşan inançlardır; genellikle "-eğer…-o zaman…" yapısıyla ortaya çıkar ve benlik saygısı ile duygusal tepkileri etkiler.

2.Temel İnanç: Bireyin kendisi, başkaları ve dünya hakkında daha derin ve genel geçer kabul ettiği inançlardır; bu inançlar benlik saygısını ve olayları yorumlama biçimini belirler.



Şekil 3. Bilişsel Yapının Hiyerarşisi

Bu şemada gösterilen ilişkinin daha somut anlaşılabilmesi için, psikoeğitim sürecinde uygulanan çalışmalardan birine dayalı bir örnek olarak;

Olay: Müsabaka sırasında penaltı atışı yapmak.

Otomatik Düşünce: Bunu kaçırırsam takım kaybeder ve herkes bana kızar.

Duygu: Kaygı, korku, baskı altında hissetme.

Ara İnanç: Takım arkadaşlarımın beklentilerini karşılamalıyım. Hata yapmak kabul edilemez.

Temel İnanç: Yeterince iyi değilim, yetersizim.

2.5.2. Bilişsel Davranışçı Terapi ile İlgili Kavramlar

Bilişsel terapi alanında çalışan bireyler, çoğunlukla davranış ve düşünceleri ile bilinçli farkındalık kazanımıyla yeniden yapılandırma süreçlerine odaklanır.

2.5.3. Düşünce-Duygu Döngüsü

Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT)temel hedeflerinden bir tanesi, kişilerin farklı durumlar karşısında, bedenlerine ya da duygularında olan farklılıklara yüklediği anlamı bulmaktır. 'İçeriğin Özgünlüğü' (content specificity) kuramının ana varsayımlarından biri olup, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin dayandığı temel ilkelerden biridir.

2.5.4. Temel İnançlar (Şemalar)

Kişinin çocukluk ve erken gelişim dönemlerinde çevresi ve diğer bireylerle kurduğu etkileşimler sonucunda oluşan ve bu deneyimlerin zihinsel düzeyde örgütlenmesiyle şekillenen yapılardır.

2.5.5. Gevşeme Eğitimi

Gevşeme egzersizleri, Bilişsel Davranışçı Terapilere ek yardımcı müdahale olarak gerçekleştirilen yöntemdir. Kaygı ve stresin yoğun şekilde rahatsız edici durumlar yaşandığında gevşeme eğitimine yer verilir. Westbrook, Kennerly ve Kirk (2011) bu durumu, fizyolojik sorunlar, fiziksel yöntemlerle giderilebildiği gibi aynı şekilde davranış, duygu durum ve bilişsel süreçlerin de fiziksel yöntemlerle düzeltilebileceğini ileri sürmüştür.

2.5.6. Otomatik Düşünceler

Güne içerisinde zihnimizden pek çok düşünce oluşur, birçoğu istemli olarak zihnimizden geçsede, birçoğu istemsiz ve anlık geçiverir. Bu düşünceler, çok sık kişinin aklından geçtiği için, doğruymuş gibi gelir. Suda (2006)'ya göre bu durumun kişinin otomatik düşüncelerin gerçekliğini fark etmesi, psikolojik rahatsızlık veren durumları iyileştirmek olduğunu belirtmektedir.

2.5.7. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel hatalar, çarpıtmalar, sistematik düşünce hataları, olumsuz zihinsel değerlendirmeler, bilişsel çarpıtmalar mantıksız düşünce kalıpları gibi kavramlar ile adlandırılan çarpıtmalar. Dünyayı gördüğümüz ve bize hissettirdikleriyle nasıl davranacağımızı şekillendiren mantıksız düşüncelerdir.(Beck,2018).Bilişsel işlemeler, kişinin dünyayı algılayış biçimini, hissini ve nasıl davranacağını biçimlendiren

mantıksal olmayan düşünce kalıplarıdır. Bu tarz düşünce kalıplarının zaman zaman olması doğaldır; fakat gündelik yaşamda sıklıkla ortaya çıkması aşırı olduğunda olumsuz etkiler bırakabilir. (Türkçapar,2022).Beck, bu düşünce kalıplarımızdaki hataları/çarpıtmaları: 'Büyütme ve Küçültme, Kişiselleştirme, İkili Düşünme, Olumluyu Yok Sayma, Zihin Okuma, Geleceği Okuma,Felaketleştirme,Duygusal Çıkarsama ve Dayatmalar' olarak ifade etmiştir(Beck,2001). Bireyin günlük yaşantısını zorlaştıran, hedeflerini gerçekleştirmesinde sorunlara sebep olan bilişsel çarpıtmalar/hatalar aşağıda yer verilmiştir.(Türkçapar,2021).

Büyütme/Küçültme: Birey yaptığı hataları, kusurlu davranışlarını abartır, güçlü ve başarılı yönlerini küçümser ve değersizleştirir. Örneğin; 'Bu maç sadece bir gol atabildim, çok kötü bir sayı(büyütme)', 'Herkes bir maçta gol atabilir, bu bir başarı değil(küçümseme)'.

Kişiselleştirme: Her şeyi kendisinin sorumlu olduğunu görmek. Bireyin kendisiyle ilgili olmayan durumları, kendisiyle ilişkili olarak görmesi. Örneğin; Takımın maçı kaybetmesi sonucu, takım oyuncusunun ' Ben kötü bir sporcuyum, onun için kaybettik.' Sonucuna ulaşması.

İkili Düşünme: Ya hep ya hiç tarzı düşünmedir. Birbirlerini dışlayan iki kategoride değerlendirilmesidir. Örneğin; Yaptığı işte biraz kusuru olan birinin 'Eğer mükemmel değilsem başarısızım' diye düşünmek.

Olumluyu Yok Sayma: Kişinin olumsuz düşüncesiyle zıt düşen olumlu deneyimlerini göz ardı etmesi. Örneğin; 'Müsabaka sırasında en iyi performansı gösteren bireyin herkesin en iyi performansını gösterdiğini düşünmesidir.'

Zihin Okuma: Diğer insanların düşüncelerini ve niyetlerini okuduğuna inanma. Örneğin; 'Aramadı çünkü benim önemli olduğumu düşünmüyor.'

Felaketleştirme: En kötü senaryoya odaklanmak ve ne kadar düşük bir ihtimal olsa da en kötüsünü düşünmek.

Duygusal Çıkarsama ve Dayatmalar: Kararları nasıl hissettiğine göre vermek. Örneğin: ' Yaptıklarım var ama öyle hissediyorum ki ben yetersizim.'

2.5.8. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik; bireyin, zor durumlarda baş etme şeklinin çeşitli çözüm yollarını kullanabilme kapasitesi eğilimiyle açıklanabilir.(Stevens,2009).Dennis ve Vander Wall(2010) ise bireyin farklılaşan ortam şartlarını ele alarak bireyin esnek olmaya durumlara uyum sağlamaya yönelik düşünce yapısını yeniden yapılandırma becerisi olarak açıklamaktadır. Üç ana unsuru içermektedir. Bunlar; (1) Zorlayıcı durumları baş edilebilir algılama eğilimi, (2) bireyin, alternatif yollarının farkında olması, (3)bireyin zorlayıcı durumları çözebilmek için birden fazla yeni yollarının olduğunun farkındadır.(Dennis,Wander,2010). Canas'a (2006) göre, kişinin çevresinde beklenmedik koşullara göre yeniden uyumlama becerisi olarak ifade etmektedir. Bu yeti, bireyin problem çözme sürecine olan yaklaşım biçimini etkilemektedir. Esneklik, bireyin karşılaştığı sorunlara çok boyutlu olarak yapılandırılmış bakış açısıyla yeniden ele almasına olanak tanır. Bu sayede, birey durumu farklı açılardan bakış açısıyla yorumlayabilir ve onu yeniden yapılandırabilir. Çünkü esnekliğe sahip bireyler problemleri yeni bir çerçeveden tanımlar. (Thurstone ve Runco,1999) .Beck'in görüşüne göre,uyumsuz olan davranışı ve duyguları değiştirmek için, hatalı ve çarpıtılmış düşünce kalıplarını değiştirmektir. (Corey,2008).Biliş ve düşünceler, bireyin hem iletişimini, hem de duygu ve davranış kalıplarını belirleyen önemli bir role sahiptir.(Beck,1967).Bireylerin yaşantılarına yükledikleri anlamlar, duygu durum ve davranışsal olarak verdikleri tepkilere göre harekete geçtiğini vurgulamıştır. (Beck,1995).Sonuç olarak, bilişsel terapinin temel amacı, bireyin katı düşünce kalıplarını dönüştürmek, katı kurallarını esnetmek, alternatif bakış açısı sağlamak, işlevsiz inançlarını işlevsel olanlarla değiştirmektir. Dolayısıyla, bilişsel esneklik düzeyinin arttırmana katkıda bulunur. Ellis'e göre duygusal rahatsızlıklarının temelinde yatan işlevsel olmayan düşünce kalıpları, hatalı düşünme tarzları olduğunu öne sürmektedir. ABC Kişilik modeli bağlamında, bireyin yaşadığı davranış ve duygusal durumların nedeni, o durumla ilgili hatalı düşünce kalıplarıdır. (Türkçapar,2009).

Bilişsel negatiflik(olumsuz bilişler) yetersizlikler üzerinde baskındır ve düşünce kalıplarının olumsuzluğa neden olması, öz motivasyon ve performansın kötüye gitmesine neden olmaktadır. Birey pozitif düşünme durumlarında, yaşadığı olumsuz durumları farklı bakış açılarıyla yorumlamaktadır. Bandura(1986)Dolayısıyla,

düşünce kalıpları olumsuz yapıya sahipken, hissedilen duygularda negatif ve uyumsuz kalıplar oluşturur. Esnekliğe sahip bireyler, ikili ilişkilerinde kendilerini yeterli hisseder. Bilişsel olarak esnek olan birey, girişken ve sorumluluk duygusu gelişmiş atılgan kişiler olarak tanımlanabilir. (Martin ve Anderson,1998).Esnek düşünce yapısına sahip olan kişiler, iletişim becerilerinden emindirler ve davranışların sonucuna dair güçlü öz yeterlilik algısına sahiptirler. Bu doğrultuda bilişsel esneklik ile bireyin yeteneklerine dair beklentileri arasında bağlantı bulunabileceği öne sürülebilir. Bandura'ya (1997) bu beklentiyi, bireyin bir davranışı gerçekleştirmede kendi becerilerine olan öz değerlendirme kapasiteleri hakkında kişisel çıkarımları anlamına gelmektedir. Sonuç olarak bilişsel esnekliğe bireyler, kendilerinin yeterli olduğu inancına dair daha kolay davranış gösterir ve devam ettirirler. Bu durum literatürde 'yetkinlik beklentisi' kavramıyla tanımlanmaktadır. (Bandura,1977;Bandura,Adams&Hardy,1980).

Sosyal yetkinlik beklentisi, literatürde şu şekilde açıklanmaktadır; bireyin bir durum karşısında, gerekli performansı yerine getirmek için, gerekli davranışları planlama ve uygulama konusundaki inancını yansıtmasıdır. (Senemoğlu,1998, s. 235-236).Sosyal yetkinlik bireyin, şu an ve geniş zaman da karşılaşabileceği zorlayıcı durumlara karşı baş etme becerilerine dair inancında kapsar. Örneğin; Topluluk önünde konuşma, bir yarışmada performans sergileme, sınav veya yarışma gibi performans gerektiren durumlar bu bağlamda örnek gösterilebilir. (Senemoğlu,1998;Hofstetter,Hovell,&Sallis,1990).Martin ve Anderson'a(1998)göre, birey için önemli olan doğru seçeneği seçmekten ziyade, karar öncesinde alternatif seçeneklerin farkına varabilmektir. Bu bakış açısı, bilişsel esneklik kavramını ortaya çıkarmaktadır. Bilişsel esneklik; alternatiflerin farkında olma, beklenmedik durumlara adapte olma, bilişsel esnekliğe sahip olduğu durumlarda yetkinliğinin bilinçli biçimde kullanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.(Martin ve Anderson,1998;Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995).

Sportif etkinlikler, gelişmiş ülkelerde bireyin uyum becerileri ve sosyal etkileşimlerini sosyalleşme aracı olarak görmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde bu görüşü benimseyen bireyler, sportif etkinliklere katılımları teşvik etmektedirler. (Coakley,1993,s.77).Oyun, çocukların ve ergenlerin gelişimin temelini oluşturan; bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimin önemli doğal etkili aracıdır. Organize sportif

etkinlikler, bireylerin sosyal bağlar kurmaların yanı sıra,disiplin,adil rekabet, baş etme becerileri gibi değerleri deneyimleme imkânı verir. Bandura, kendini yetkin görmenin bireysel davranışların belirlenmesinde önemli olduğunu vurgulamaktadır. Kendini yetkin gören birey, zorlayıcı durumlarda kendisini değerlendirme içerisinde olup, bu aktiviteleri seçme, ısrar etme ve başarı üzerinde belirleyici olur.Birey bu doğrultuda kendi performansını gözlemleyerek, çabasının ve yetkinlik beklentisi hakkında bilgi sahibi olur. (Bandura,1977,1980,1997).Kuvvetli bir öz yeterlilik inancı, bireyin üstlendiği işlerde güçlü olarak çıkmasına katkı sağlarken, yeterlilik inancı düşük olan bireyler, bu durumları tehdit olarak algılar ve genellikle kaçınma davranışında bulunur. (Bandura,1994,ss.71-81).Sonuç olarak, sağlam bir yeterlilik inancı, sosyal öğrenme ve sosyal beceriler ile; hayatın her anlamında başarıya ve problemleri çözme becerisine katkıda bulunmasıyla birlikte, zorlayıcı durumlara karşı zorlukların üstünden gelebilmeyi, baş etme becerilerinin düzenlenmesine yardım eder.

2.6. Zihinsel Dayanıklılık

Gucciardi ve arkadaşları (2015) zihinsel dayanıklığı bireyin sürekli olarak kendisini en üst noktaya taşımayı sağlayan yeterlilik olarak öne sürmüşlerdir. Zihinsel dayanıklılık, bireyin zorlayıcı ve stresli durumlar karşısında baş edebilme kapasitesini sürdürmesidir. Güven ve Yazıcı (2020) Bireylerin, psikolojik açıdan çok yönlü psikolojik bir durum olduğunu, olumsuzluklar karşısında başa çıkabilmeyi, baskı altında hareket edebilmeyi, zorlayıcı koşullar içerisinde performansı sergileyebilme gibi faktörleri içerdiğini açıklamaktadır. Fiziksel yetenekte olduğu gibi, zihinsel yetenek de doğuştan gelmektedir ama bu beceriler sonradan geliştirilebilir. Abrahams (2016) kendi bakış açısını şöyle yorumlamaktadır; sportif yetenekler, zihniyet becerilerinin ayrılmaz bir parçası olduğunu ifade etmektedir. Bunlar; konsantrasyonu koruyabilmesi, özgüveni sürdürebilmesi, disiplin, öz farkındalık ve öz yönetimi sağlayabilmesinden oluşmaktadır. Bu bileşenler, sporcunun hem fiziksel gelişimini desteklediğini hem de genç yaştan itibaren, farklı yaş kategorilerindeki gruplarına geçmesini ve yetişkin futboluna geçmesine olanak sağladığını ifade etmektedir. Zihinsel beceri aynı zamanda hem kısa vadeli hem uzun vadeli fiziksel davranışına, zorlayıcı ortamlarda nasıl baş edebildiklerini ne kadar tutarlı olduklarına destek sağlar.

2.6.1. Spor Psikolojisinde Zihinsel Dayanıklılığın Rolü:

Rekabetçi spor dünyasında, sporcuların en yüksek performanslarını gösterebilmeleri için, sadece fiziksel beceri hazırlığına bağlı değildir. Sporun doğasında olan, stres,kaygı,belirsizlik,zorlayıcı durumlar karşısında baş edebilme becerilerinde psikolojik unsur olarak önem taşımaktadır. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık sportif başarının zirveye çıkmasında önemli yere sahiptir. Eski futbolcu olan Johan Cruyff'un 'Futbolun esasen zihinsel bir oyun olduğunu ifade etmiştir. Bu doğrultuda, sporcunun zihinsel dayanıklılık becerisini performans üzerindeki belirleyici rolünün ne kadar önemli olduğunu ortaya koyarak psikolojik sürecin önemini vurgulamaktadır. (Beşler,2020)Clough'a(2011) göre, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, başarısızlıkları karşısında kendilerine olan inancını sürdürmeye devam eden, motivasyonları yüksek dirençli bireylerdir. Zihinsel Dayanıklılık ile ilgili yapılan literatür araştırması sonucunda; sporcuların zorluklarla baş edebilme becerileri, öz yeterliliğinin yüksek olması, duygu regülasyonu sağlamaları olumlu yönde koruyabilmeleri zihinsel dayanıklılık becerilerinin olduğunu gösterir. Sportif performansı en üst düzeye taşımak için: motivasyon, konsantre ,pozitif düşünme, öz yeterlilik gibi psikolojik becelerinin zihinsel antremanı arttırmaya yönelik ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır.(Tavacığlu,1999).Başarıya giden yolda sadece fiziksel güç becerilerinin yeterli olmadığı, bunun yanı sıra psikolojik beceri yeterliliğinde önemli olduğu vurgulanmaktadır.(Moralı&Tiryaki,1990).Sportif yetenek, bireyin bulunduğu duruma uygun fiziksel ve zihinsel davranışların önemini ortaya koymaktadır. (Abrahams, 2016).

Hatalarımızı gündelik yaşamda bile tahammül edemezken, sporcuların müsabaka anında yaptıkları hataları yok sayıp, olay herhangi bir etki yaratmamış, karşılaşma baştan başlıyormuş gibi odaklarını koruyarak mücadeleye devam etmek zorundadır. (Akt;Karharman,2019). Bu doğrultuda bakıldığı zaman, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, müsabaka sürecinde, mücadehele ruhu yüksek, güçlükler karşısında hızla toparlanabilen, motivasyonu yüksek, olumsuzlukları avantaja çevirebilen bireylerdir. Bu yönleriyle, optimal performansın duygu durumu ile doğrudan ilişkilidir. (Carter,2013).Araştırmacılar, ayrıca zihinsel dayanıklılığı üç aşamada ortaya çıktığını vurgulamıştır; 1-Müsabaka öncesinde hedef netleştirme, 2-

Müsabaka sırasında stresle başa çıkma 3-Müsabaka sonrasında olumsuz sonuçları yönetme olarak açıklamışlardır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, bilişsel odaklı psikoeğitim programının, takım sporcularında performans kaygısı, zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik üzerindeki etkileşimin incelenmesi üzerine yürütülen bu çalışmanın metodojik bilgisine yer verilmiştir. Bu amaç doğrultusunda araştırma, bilişsel odaklı psikoeğitim programının etkilerini ortaya koymayı amaçlamakta olup, deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmalı bir çerçevede değerlendirilmiştir. Bu çalışma için T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı tarafından 18.07.2025 tarihli ve 2025-14 sayılı toplantıda etik uygunluk onayı alınmıştır. Etik onayın ardından, çalışmanın yürütüleceği Gençlerbirliği Spor Kulübü ile gerekli görüşmeler yapılmış ve uygulamaların gerçekleştirilmesine ilişkin resmi izinler temin edilmiştir (EK-B: Etik Kurul Onayı ve Gençlerbirliği SK İzni)

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı, ergenlik dönemindeki takım sporcularının bilişsel odaklı psikoeğitim programının zihinsel dayanıklılık, performans kaygı düzeyi ve bilişsel esneklik üzerinde etkinliğini ortaya koymaktır. Bu doğrultuda araştırma, yarı deneysel bir tasarım kullanarak deney ve kontrol gruplarının ön test -son test puanlarını karşılaştırmak suretiyle bilişsel odaklı psikoeğitim programının etkilerini ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmeyi hedeflemektedir.

3.1.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, 12-18 yaş aralığında bulunan Gençlerbirliği SK. Futbol Kulübündeki alt yapı sporcularından oluşmuştur.

Araştırmanın örneklemi ise, Gençlerbirliği SK. ve sporcuların ailelerinden onamları alınarak 12-18 yaş aralığındaki futbol branşına sahip, alt yapı sporcularından oluşmuştur. Örneklemi, deney ve kontrol gruplarını kapsamakta ve katılma koşulları şu şekilde belirlenmiştir: Çalışmaya katılım, spor kulübünün izni, sporcuların gönüllü katılımı ve ebeveyn onayı temelinde sağlanmıştır. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında, verilerin toplanmasından önce, *G*-Power 3.1.9.4 yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilen güç analizi ışığında ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda,

istatistiksel anlamlılık düzeyi (α) .05 ve istatistiksel testin teorik gücü ($1 - \beta$) .80 olarak kabul edilmiştir. Güç analizi, iki grup arasında karşılaştırma yapılacak şekilde yapılandırılmıştır. Bu parametreler doğrultusunda yürütülen analiz sonucunda, her bir grup için minimum 20 katılımcının yeterli olacağı; dolayısıyla toplamda en az 38 katılımcının araştırmaya dâhil edilmesinin istatistiksel açıdan yeterli bir örneklem büyüklüğü sağlayacağı öngörülmüştür.

Girdi: α err prob = 0.05

Güç (1-β err prob) = 0,80

Tahsis oranı N2/N1 = 1

Çıktı: Merkezsizlik parametresi δ = 2,9280967

Kritik t = 2.0280940

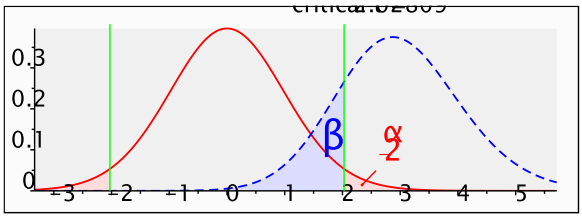
Df = 36

Örneklem büyüklüğü grup 1 = 19

Örneklem büyüklüğü grup 2 = 19

Toplam örneklem büyüklüğü = 38

Gerçek güç = 0,8130575



Örneklem büyüklüğü, verilerin toplanmasından önce, G-Power 3.1.9.4 yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilen güç analizi sonucunda belirlenmiş olup, bu parametreler

doğrultusunda yürütülen analiz sonucunda her bir grup için minimum 20 katılımcının yeterli olacağı öngörülmüştür. Bu doğrultuda, çalışmaya toplam 40 katılımcının uygun olacağı belirlenmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacına ulaşmak için kullanılan veriler; katılımcıların sosyodemografik verilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş demografik bilgi formu; Araştırmanın sporcularda kaygı durumlarını değerlendirmek için 'Sporda Kaygı-2 Ölçeği', zihinsel dayanıklılık durumunu ölçmek için ' Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)', ve bilişsel esneklik düzeyini ölçmek için 'Bilişsel Esneklik Ölçeği' kullanılmıştır.

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor branşı, sporla uğraşma süresi, lisanslı sporcu olup olmadığı, daha önce psikolog veya mentör ile çalışıp çalışmadığı, yaşadığı yer durumlarından oluşmaktadır.

3.2.2. Sporda Kaygı-2 (SAS-2) Ölçeği

Smith ve arkadaşları (1990,2006) tarafından oluşturulan bu ölçek, 15 maddeden oluşmakta olup 4'lü Likert tipi değerlendirmeye sahip olan ölçek; her biri 5 maddeden oluşan somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu alt boyutlarından oluşmaktadır. Ergen grubuna ait, Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında, maddelerin faktör yükleri 0,42-0,75 aralığında değişmiş, Cronbach alfa katsayıları somatik kaygı için 0,65; endişe için 0,78 ve konsantrasyon bozukluğu için 0,67 olarak bulunulmuştur. (Karadağ ve Aşçı,2020,s.333-334).

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçekte maddelerinin faktör yüklerinin ,71 ile ,90 arasında değiştiğini ve modelin uyum indekslerinin uygun seviyede olduğunu ortaya koymaktadır.

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

Ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık düzeyleri kabul edilebilir seviyelerde bulunmuştur. Zorluklarla mücadele etme alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .61,

kişilerarası yeteneklere güvenme alt boyutu için .67, bireysel yeteneklere güvenme alt boyutu için .88, duyguları kontrol etme alt boyutu için .68, yaşamı kontrol etme alt boyutu için .60 ve kendini adama alt boyutu için .76 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, EİZDÖ'nün kısa formunun Cronbach alfa katsayısı .72, uzun formunun ise .85 şeklinde ölçülmüştür.(Soylu vd.,2019).Ölçeğin kodlanması; kesinlikle katılmıyorum(1), katılmıyorum(2), katılıyorum (3), kesinlikle katılıyorum(4)olarak kodlanmaktadır. Ters kod uygulanan maddeler 2,5,6,7,8,10,12 ve 14'tür.Ters kod uygulama sonrasında ölçeğin bütünü için de maddelerin tümü toplanarak toplam puan ölçülebilmektedir. Alt boyutlara ilişkin puanlar 3-12 aralığında değişirken; ölçeğin bütünü için toplam puanlar 8-12 aralığında farklılık gösterirken; ölçeğin toplam puanları 18 -72 aralığında değişmektedir.

3.2.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Martin ve Rubin (1995) 'in geliştirdiği Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin (BEÖ) Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Çelikkaleli (2014) tarafından yapılmıştır. Orijinali 12 maddeden oluşan ölçeğin Türkçe formu 11 madde ile uygulanmış ve açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda elde edilen tek boyutlu yapı, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile belirlenen yapıyla uyum göstermiştir. Altı dereceli Likert tipi yanıt formatına sahip olan BEÖ'de katılımcılar, 1 "kesinlikle katılmıyorum" ile 6 "kesinlikle katılıyorum" arasında yanıt vermektedir. İç tutarlılık katsayıları üç farklı örneklemde sırasıyla ,74, ,73 ve ,75 olarak hesaplanmış; iki yarı güvenirlik katsayısı tüm örneklemlerde ,77 olarak bulunmuş ve tekrar test güvenirliğinde iki uygulama arasında .98'lik korelasyon elde edilmiştir (Çelikkaleli, 2014, s. 339-346).

3.3. Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizleri IBM SPSS Statistics 27 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ve araştırma değişkenlerine ait puan dağılımlarını tanımlamak amacıyla frekans (f), yüzde (%), ortalama ($\overline{X}$) ve standart sapma (SS) gibi betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Parametrik testlerin uygulanabilirliği için gerekli olan normal dağılım varsayımı, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Bu katsayıların literatürde önerilen ±2 aralığında bulunması, verilerin normal dağılımdan belirgin bir

sapma göstermediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, kullanılan ölçüm araçlarının iç tutarlılığı Cronbach Alfa (α) katsayısı ile test edilmiştir.

Araştırmanın hipotezlerini sınamak amacıyla, deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasındaki denkliği belirlemek için Bağımsız Örneklemler t-testi uygulanmıştır. Müdahalenin etkisini değerlendirmek için, deney ve kontrol gruplarının ön test–son test puanları arasındaki değişim Bağımlı Örneklemler t-testi (Paired Samples t-Test) ile analiz edilmiştir. Son olarak, müdahale sonrasında gruplar arasındaki farkları belirlemek üzere son test puanları üzerinde tekrar Bağımsız Örneklemler t-testi yapılmıştır. Anlamlı bulunan t-testi sonuçlarının etki büyüklükleri, Cohen's d katsayısı ile hesaplanmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde, I. tip hata (α) düzeyi .05 olarak sabitlenmiş; bu değerin altındaki p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

3.4. Psikoeğitim Programı

Araştırmanın uygulama sürecinde deney grubuna yönelik olarak yapılandırılan psikoeğitim müdahalesi, bilişsel davranışçı yaklaşım (BDT) esas alınarak hazırlanmıştır. BDT'nin ergenlik döneminde görülen kaygı belirtileri, bilişsel çarpıtmalar ve performansla ilişkili olumsuz otomatik düşünceler üzerindeki etkililiği dikkate alınarak, müdahale süreci gelişimsel özellikler ve spor bağlamı göz önünde bulundurularak planlanmıştır. Program, ergen sporcuların performans kaygısını düzenlemelerine, düşünce-duygu-davranış ilişkisini fark etmelerine ve işlevsel baş etme becerileri geliştirmelerine yönelik yapılandırılmış oturumlardan oluşmaktadır.

Program'ın yapılandırılmasında, bilişsel yeniden yapılandırma, duygu-düşünce-davranış etkileşimi ve performans kaygısının düzenlenmesine yönelik tekniklere ağırlık verilmiştir. Uygulama içeriğinin oluşturulmasında; Bilgin ve Koç'un (2020) *Ergenlerde Öz Güven ve Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma*; Burns'ün (2016) *İyi Düşün İyi Hisset: Çocuklar ve Ergenler İçin 101 Tedavi Edici Öykü*; Çorlu'nun (2021) *Ergenlerde Öz Güven Geliştirme Psikoeğitim Programı*; Erden'in (2022) *Bilişsel Davranışçı Kuram Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları*; Kujala'nın (2022) *The Effects of Mental Training on Acute Psychophysiological Stress Responses in Endurance Athletes*; Leahy'nin (2007) *Bilişsel Terapi Yöntemleri*; Motevalli, Sulaiman, Wong ve Jaafar'ın (2022) *Athletes' Psycho-Physical Training and*

Cognitive Restructuring Module to Enhance University-Athlete Students' Well-Being adlı çalışmaları; Orhan'ın (2023) *Profesyonel Futbolcularda Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenman Programı*; Robichaud ve Dugas'ın (2020) *Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı*; Türkçapar'ın (2022a) *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulamalar* ve (2022b) *Fark Et, Düşün, Hisset, Yaşa: Kendi Kendine Psikoterapi Rehberi*; Yalom'un (2022) *Anksiyete Terapisi*; Yerlikaya'nın (2006) *Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Umut Eğitim Programı*; ve Karageorghis ile Terry'nin (2020) *Spor Psikolojisi: Inside Sport Psychology* adlı eserlerinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

Psikoeğitim programı, haftada bir oturum olacak şekilde toplam yedi oturumdan oluşmuş ve her oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Oturumlar; psiko-eğitsel bilgilendirme, grup içi etkileşim, yapılandırılmış egzersizler ve geri bildirim süreçlerini içerecek biçimde planlanmıştır. Program sürecinde ergen sporcuların performans öncesi ve sırasındaki bilişsel değerlendirmelerini fark etmeleri, işlevsel olmayan düşüncelerini tanımlamaları ve bu düşünceleri daha gerçekçi ve dengeli bilişsel yapılarla yeniden yapılandırmaları hedeflenmiştir. Araştırmanın başlangıcında deney ve kontrol gruplarının yaş, eğitim düzeyi, sporla uğraşma süresi, pozisyon ve daha önce psikolojik destek ya da psikoeğitim alma durumları açısından büyük ölçüde benzer özellikler taşıdığı belirlenmiştir. Ergenlik döneminin bilişsel ve duygusal gelişim açısından hızlı değişimlerin yaşandığı bir dönem olması (Steinberg, 2017). Bu yaş grubunda yapılandırılmış ve kısa süreli psikoeğitim müdahalelerinin etkili olabileceğini göstermektedir. Ayrıca spor ortamının rekabetçi yapısı ile ergenliğe özgü gelişimsel özelliklerin birleşmesi, psikoeğitim temelli müdahalelerin performans kaygısı, öz düzenleme ve zihinsel dayanıklılık açısından yöntemsel olarak gerekçelendirilmesini desteklemektedir.

3.5. Müdahale Süreci

Bu araştırmada deney grubuna, bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımı temel alınarak yapılandırılmış 7 haftalık bir psikoeğitim programı uygulanmıştır. Programın amacı; ergen sporcuların performans kaygısını azaltmak, bilişsel esneklik düzeylerini artırmak ve zihinsel dayanıklılık becerilerini güçlendirmektir. Her oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin U14 ve U15 yaş gruplarında sporcu

olmaları, bu grupların antrenman ve maç programlarının farklı zaman dilimlerinde yer alması ve katılımcıların farklı gruplardan oluşması nedeniyle, psikoeğitim oturumları her iki grup için ayrı zamanlarda planlanmış ve uygulanmıştır. Psikoeğitim programının haftalık oturum içerikleri Ek-A'da sunulmuş olup, programın genel yapısı aşağıda özetlenmiştir. Psikoeğitim programının haftalık içerikleri Ek-A'da sunulmuştur. Programın genel yapısı aşağıda özetlenmiştir:

1. **Oturum:** Tanışma, grup kurallarının belirlenmesi, BDT modeli ve performans kaygısı kavramlarının tanıtılması.
2. **Oturum:** ABC modeli ve bilişsel çarpıtmaların tanıtılması; sporcuların kendi yaşantıları üzerinden örneklerle çalışma yapılması.
3. **Oturum:** Boş Sandalye Tekniği kullanılarak sporcuların eleştirel iç seslerini fark etmeleri ve yeniden yapılandırmaları.
4. **Oturum:** Katı ve esnek düşünce kalıplarının karşılaştırılması; esnek düşünme becerisinin geliştirilmesine yönelik uygulamalar.
5. **Oturum:** Özgüven artırıcı iç konuşmaların öğretilmesi; rol oynama çalışmalarıyla olumlu iç konuşmaların pekiştirilmesi.
6. **Oturum:** Kaygı yönetimine yönelik nefes ve gevşeme tekniklerinin öğretilmesi ve uygulamalı olarak çalışılması.
7. **Oturum:** Program boyunca öğrenilen tüm becerilerin değerlendirilmesi; sporcuların bu becerileri kendi performans rutinlerine uyarlamalarının desteklenmesi.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Demografik Özellikleri

Değişken	Kategori	Deney Grubu n (%)	Kontrol Grubu n (%)
Yaş	13 yaş	8 (32.0)	9 (36.0)
	14 yaş	17 (68.0)	16 (64.0)
Cinsiyet	Erkek	25 (100.0)	25 (100.0)
Eğitim Düzeyi	Ortaöğretim	8 (32.0)	18 (72.0)
	Lise	17 (68.0)	7 (28.0)
Branş	Futbol	25 (100.0)	25 (100.0)
Lisanslı Sporcu	Evet	25 (100.0)	25 (100.0)
Sporla Uğraşma Süresi (yıl)	0–5	25 (100.0)	9 (36.0)
	5–10	0 (0.0)	15 (60.0)
	10–15	0 (0.0)	1 (4.0)
Daha Önce Psikolog veya Mentör ile Görüşme	Evet	5 (20.0)	2 (8.0)
	Hayır	20 (80.0)	23 (92.0)
Daha Önce Psikoeğitim veya Mental Antrenman	Evet	4 (16.0)	1 (4.0)
	Hayır	21 (84.0)	24 (96.0)
Pozisyon	Forvet	4 (16.0)	4 (16.0)
	Kaleci	3 (12.0)	1 (4.0)
	Orta saha	5 (20.0)	4 (16.0)
	Sağ bek	1 (4.0)	8 (32.0)
	Sağ kanat	4 (16.0)	0 (0.0)
	Sol bek	6 (24.0)	2 (8.0)
	Sol kanat	1 (4.0)	0 (0.0)
	Stoper	1 (4.0)	6 (24.0)

Araştırmaya toplam 50 erkek katılımcı (25 deney, 25 kontrol) dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde, deney grubunun %32.0'ı (n = 8) 13 yaşında, %68.0'ı (n = 17) 14 yaşındadır. Kontrol grubunda ise katılımcıların %36.0'ı (n = 9) 13 yaşında, %64.0'ı (n = 16) 14 yaşındadır.

Eğitim düzeyi açısından, deney grubunun %32.0'ı (n = 8) ortaöğretim, %68.0'ı (n = 17) lise düzeyindeyken; kontrol grubunda bu oranlar sırasıyla %72.0 (n = 18) ortaöğretim ve %28.0 (n = 7) lise düzeyindedir.

Tüm katılımcıların branşı futboldur ve tamamı lisanslı sporcudur. Sporla uğraşma süresine bakıldığında, deney grubunun tamamı (%100.0, n = 25) 0–5 yıl aralığındayken; kontrol grubunun %36.0'ı (n = 9) 0–5 yıl, %60.0'ı (n = 15) 5–10 yıl ve %4.0'ı (n = 1) 10–15 yıl aralığındadır.

Deney grubundaki katılımcıların %20.0'ı (n = 5) daha önce psikolog veya mentörle görüşmüş, %80.0'ı (n = 20) görüşmemiştir. Kontrol grubunda bu oranlar sırasıyla %8.0 (n = 2) ve %92.0 (n = 23) olarak belirlenmiştir. Ayrıca deney grubundaki katılımcıların %16.0'ı (n = 4) daha önce psikoeğitim veya mental antrenman almışken, %84.0'ı (n = 21) almamıştır. Kontrol grubunda bu oranlar sırasıyla %4.0 (n = 1) ve %96.0 (n = 24)'tür.

Pozisyon dağılımına göre, deney grubunda en yüksek oran sol bek (%24.0, n = 6) ve orta saha (%20.0, n = 5) pozisyonlarında yer alırken; kontrol grubunda sağ bek (%32.0, n = 8) ve stoper (%24.0, n = 6) pozisyonları öne çıkmaktadır.

Tablo 2. Ölçeklere Ait Basıklık ve Çarpıklık, Cronbach Alpha Değerleri

	Basıklık	**Çarpıklık**	**Cronbach Alpha (α)**
Spor Kaygı Ölçeği	-0.77	-0.42	0.94
Somatik Kaygı	-0.71	-0.33	0.82
Endişe	-0.79	-0.49	0.90
Konsantrasyon	-0.76	-0.01	0.84
Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	-0.52	0.29	0.90
Zorluklarla Mücadele Etme	-0.77	0.61	0.80

	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach Alpha (α)
Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	-0.27	-0.38	0.71
Bireysel Yeteneklere Güvenme	-1.07	0.18	0.79
Duyguları Kontrol Etme	-0.49	0.61	0.79
Yaşamı Kontrol Etme	-0.66	-0.66	0.76
Kendini Adama	-1.31	0.33	0.90
Bilişsel Esneklik Ölçeği	-0.56	0.67	0.93

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmada yer alan Spor Kaygı Ölçeği, Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin dağılım özellikleri ve iç tutarlılık katsayıları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, değişkenlere ait çarpıklık değerleri -0.66 ile 0.67, basıklık değerleri ise -1.31 ile -0.27 aralığında bulunmuştur. Bu değerlerin tamamının, normal dağılım varsayımı için kabul edilen ±2 sınırları içinde yer aldığı görülmektedir (Gravetter & Wallnau, 2014). Dolayısıyla, veri setindeki değişkenlerin dağılımlarının normalden önemli bir sapma göstermediği ve parametrik testlerin uygulanabilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçüm araçlarının güvenirlik analizlerinde hesaplanan Cronbach's Alpha (α) katsayılarının kabul edilebilir ile mükemmel arasında değiştiği saptanmıştır. Spor Kaygı Ölçeği (α = .94), Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (α = .90) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin (α = .93) toplam puanları mükemmel düzeyde iç tutarlılığa sahiptir. Alt boyutlara ilişkin alfa katsayılarının ise .71 ile .90 arasında değiştiği belirlenmiş ve bu değerlerin ölçeklerin güvenilirlik açısından yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular, kullanılan ölçüm araçlarının psikometrik açıdan güçlü ve güvenilir olduğunu desteklemektedir (George & Mallery, 2019).

4.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklemler T-TESTİ Bulgular

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	Sd.	p	Cohen's d
Spor Kaygı Ölçeği	Deney	25	38.52	4.82	0.23	48	0.822	0.06
	Kontrol	25	38.12	7.39				
Somatik Kaygı	Deney	25	12.48	1.94	1.05	48	0.300	0.30
	Kontrol	25	11.88	2.11				
Endişe	Deney	25	14.44	1.92	0.26	48	0.800	0.07
	Kontrol	25	14.24	3.42				
Konsantrasyon	Deney	25	11.60	2.68	-0.52	48	0.603	-0.15
	Kontrol	25	12.00	2.72				
Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Deney	25	42.48	7.17	1.28	48	0.206	0.36
	Kontrol	25	40.00	6.49				
Zorluklarla Mücadele Etme	Deney	25	5.72	2.17	0.56	48	0.581	0.16
	Kontrol	25	5.40	1.89				
Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	Deney	25	8.44	1.33	1.19	48	0.240	0.34
	Kontrol	25	8.00	1.29				
Bireysel Yeteneklere Güvenme	Deney	25	7.44	2.08	2.86	48	.006*	0.81
	Kontrol	25	5.84	1.86				
Duyguları Kontrol Etme	Deney	25	5.72	1.70	0.27	48	0.792	0.07
	Kontrol	25	5.60	1.50				
Yaşamı Kontrol Etme	Deney	25	8.68	1.89	-0.79	48	0.433	-0.22
	Kontrol	25	9.12	2.05				
Kendini Adama	Deney	25	6.48	2.68	0.67	48	0.505	0.19
	Kontrol	25	6.04	1.88				
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Deney	25	37.68	13.01	2.07	48	.043*	0.59
	Kontrol	25	31.48	7.37				

*p<.05

Deney ve kontrol gruplarının ön test puanları karşılaştırıldığında, Bireysel Yeteneklere Güvenme değişkeninde anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(48) = 2.86$, $p = .006$). Deney grubunun puanları ($\bar{X} = 7.44$, $SS = 2.08$), kontrol grubuna ($\bar{X} = 5.84$, $SS = 1.86$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Etki büyüklüğü analizi farkın büyük düzeyde olduğunu göstermektedir ($d = 0.81$).

Ayrıca, Bilişsel Esneklik puanları bakımından da iki grup arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($t(48) = 2.07$, $p = .043$). Deney grubunun ortalama puanı ($\bar{X} = 37.68$, $SS = 13.01$), kontrol grubunun ortalamasından ($\bar{X} = 31.48$, $SS = 7.37$) anlamlı düzeyde yüksektir. Bu farkın orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($d = 0.59$).

Buna karşın Spor Kaygısı ($t(48) = 0.23$, $p = .822$), Somatik Kaygı ($t(48) = 1.05$, $p = .300$), Endişe ($t(48) = 0.26$, $p = .800$), Konsantrasyon ($t(48) = -0.52$, $p = .603$), Zorluklarla Mücadele Etme ($t(48) = 0.56$, $p = .581$), Kişilerarası Yeteneklere Güvenme ($t(48) = 1.19$, $p = .240$), Duyguları Kontrol Etme ($t(48) = 0.27$, $p = .792$), Yaşamı Kontrol Etme ($t(48) = -0.79$, $p = .433$), Kendini Adama ($t(48) = 0.67$, $p = .505$) ve Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık ($t(48) = 1.28$, $p = .206$) değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.3. Deney Grubunun Ön Test – Son Test Karşılaştırma Bulguları

Tablo 4. Deney Grubu İçin Ön Test–Son Test Karşılaştırmalarının Bağımlı Samples t-Testi Sonuçları

Değişken	Ön Test $\bar{X}$ (SS)	Son Test $\bar{X}$ (SS)	t(24)	p	Cohen's d
Spor Kaygı Ölçeği	38.52 (4.82)	23.72 (7.36)	7.67	<.001*	1.54
Somatik Kaygı	12.48 (1.94)	7.32 (2.79)	7.26	<.001*	1.45
Endişe	14.44 (1.92)	9.04 (3.13)	6.86	<.001*	1.37
Konsantrasyon	11.60 (2.68)	7.36 (2.27)	5.27	<.001*	1.05
Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık	42.48 (7.17)	56.24 (6.53)	−8.53	<.001*	−1.71
Zorluklarla Mücadele Etme	5.72 (2.17)	9.76 (1.71)	−7.20	<.001*	−1.44
Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	8.44 (1.33)	9.08 (2.06)	−1.60	0.122	−0.32
Bireysel Yeteneklere Güvenme	7.44 (2.08)	10.20 (1.89)	−6.37	<.001*	−1.27
Duyguları Kontrol Etme	5.72 (1.70)	8.60 (2.58)	−4.69	<.001*	−0.94
Yaşamı Kontrol Etme	8.68 (1.89)	7.64 (2.66)	1.71	0.101	0.34
Kendini Adama	6.48 (2.68)	10.96 (1.31)	−7.79	<.001*	−1.56
Bilişsel Esneklik Ölçeği	37.68 (13.01)	55.20 (10.86)	-6.32	<.001*	-1.26

*p<.05

Deney grubunda yapılan ön test–son test karşılaştırmalarında, Spor Kaygı Ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir azalma saptanmıştır (t(24)=7.67, p<.001,

d=1.54). Ön test puanları ($\bar{X}$=38.52, SS=4.82), son test puanlarından ($\bar{X}$=23.72, SS=7.36) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgu, uygulama sonrasında öğrencilerin genel spor kaygısının azaldığını göstermektedir.

Benzer şekilde, Somatik Kaygı alt boyutunda da anlamlı bir fark bulunmuştur (t(24)=7.26, p<.001, d=1.45). Ön test ortalaması ($\bar{X}$=12.48, SS=1.94), son test ortalamasına ($\bar{X}$=7.32, SS=2.79) göre anlamlı biçimde daha yüksektir. Bu durum, öğrencilerin bedensel kaygı belirtilerinde önemli bir azalma olduğunu göstermektedir.

Endişe alt boyutunda da anlamlı bir azalma gözlenmiştir t(24)=6.86, p<.001, d=1.37). Ön test puanları ($\bar{X}$=14.44, SS=1.92), son test puanlarından ($\bar{X}$=9.04, SS=3.13) anlamlı biçimde daha yüksektir. Benzer biçimde, Konsantrasyon alt boyutunda da anlamlı bir düşüş tespit edilmiştir (t(24)=5.27, p<.001, d=1.05); ön test puanları ($\bar{X}$=11.60, SS=2.68), son test puanlarından ($\bar{X}$=7.36, SS=2.27) anlamlı biçimde yüksektir.

Buna karşın, Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği puanlarında anlamlı bir artış saptanmıştır (t(24)=−8.53, p<.001, d=−1.71). Ön test ortalaması ($\bar{X}$=42.48, SS=7.17), son test ortalamasına ($\bar{X}$=56.24, SS=6.53) göre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu sonuç, uygulamanın öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini anlamlı biçimde artırdığını göstermektedir.

Ayrıca, Zorluklarla Mücadele Etme alt boyutunda da anlamlı bir artış bulunmuştur (t(24)=−7.20, p<.001, d=−1.44). Ön test puanları ($\bar{X}$=5.72, SS=2.17), son test puanlarına ($\bar{X}$=9.76, SS=1.71) göre anlamlı biçimde daha düşüktür. Benzer biçimde, Bireysel Yeteneklere Güvenme alt boyutunda da anlamlı bir fark tespit edilmiştir (t(24)=−6.37, p<.001, d=−1.27); ön test puanları ($\bar{X}$=7.44, SS=2.08), son test puanlarından ($\bar{X}$=10.20, SS=1.89) anlamlı biçimde daha düşüktür.

Duyguları Kontrol Etme alt boyutunda da anlamlı bir artış saptanmıştır (t(24)=−4.69, p<.001, d=−0.94). Ön test puanları ($\bar{X}$=5.72, SS=1.70), son test puanlarına ($\bar{X}$=8.60, SS=2.58) göre anlamlı biçimde daha düşüktür. Kendini Adama boyutunda da benzer bir bulgu elde edilmiştir (t(24)=−7.79, p<.001, d=−1.56); ön test ortalaması ($\bar{X}$=6.48, SS=2.68), son test ortalamasına ($\bar{X}$=10.96, SS=1.31) göre anlamlı biçimde daha düşüktür.

Son olarak, Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarında anlamlı bir artış belirlenmiştir (t(24)=−6.32, p<.001, d=−1.26). Ön test ortalaması ($\bar{X}$=37.68, SS=13.01), son test ortalamasına ($\bar{X}$=55.20, SS=10.86) göre anlamlı biçimde daha düşüktür. Bu sonuç, öğrencilerin uygulama sonrasında bilişsel esneklik düzeylerinde belirgin bir yükseliş olduğunu göstermektedir.

Buna karşılık, Kişilerarası Yeteneklere Güvenme (t(24)=−1.60, p=.122, d=−0.32) ve Yaşamı Kontrol Etme (t(24)=1.71, p=.101, d=0.34) alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.4. Kontrol Grubunun Ön Test – Son Test Karşılaştırma Bulguları

Tablo 5. Kontrol Grubu İçin Ön Test–Son Test Karşılaştırmalarının Bağımlı Samples t-Testi Sonuçları

Değişken	Ön Test $\bar{X}$ (SS)	Son Test $\bar{X}$ (SS)	t(24)	p	Cohen's d
Spor Kaygı Ölçeği	38.12 (7.39)	45.52 (10.26)	-3.99	0.001*	-0.80
Somatik Kaygı	11.88 (2.11)	14.56 (3.56)	-4.30	<.001*	-0.86
Endişe	14.24 (3.42)	16.76 (4.02)	-2.88	0.008*	-0.58
Konsantrasyon	12.00 (2.72)	14.20 (3.55)	-3.59	0.001*	-0.72
Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık	40.00 (6.49)	33.40 (10.53)	2.80	0.010*	0.56
Zorluklarla Mücadele Etme	5.40 (1.89)	5.48 (2.42)	−0.14	0.888	−0.03
Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	8.00 (1.29)	5.52 (2.00)	6.26	<.001*	1.25
Bireysel Yeteneklere Güvenme	5.84 (1.86)	7.12 (2.79)	−1.83	0.080	−0.37
Duyguları Kontrol Etme	5.60 (1.50)	4.60 (2.08)	1.81	0.084	0.36
Yaşamı Kontrol Etme	9.12 (2.05)	5.56 (2.48)	5.96	<.001*	1.19
Kendini Adama	6.04 (1.88)	5.12 (2.67)	1.36	0.186	0.27
Bilişsel Esneklik Ölçeği	31.48 (7.37)	31.00 (11.45)	0.19	0.852	0.04

*p<.05

Kontrol grubunda yapılan ön test–son test karşılaştırmalarında, Spor Kaygı Ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir artış saptanmıştır (*t*(24)=−3.99, *p*=.001, *d*=−0.80). Ön test puanları ($\bar{X}$=38.12, SS=7.39), son test puanlarından ($\bar{X}$=45.52, SS=10.26) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu bulgu, öğrencilerin uygulama

sonrasında sporla ilişkili kaygı düzeylerinde belirgin bir artış yaşadıklarını göstermektedir.

Benzer şekilde, Somatik Kaygı alt boyutunda da anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(24)=-4.30$, $p<.001$, $d=-0.86$). Ön test ortalaması ($\bar{X}=11.88$, SS=2.11), son test ortalamasına ($\bar{X}=14.56$, SS=3.56) göre anlamlı biçimde daha düşüktür. Endişe alt boyutunda da benzer bir eğilim görülmüştür ($t(24)=-2.88$, $p=.008$, $d=-0.58$); ön test puanları ($\bar{X}=14.24$, SS=3.42), son test puanlarından ($\bar{X}=16.76$, SS=4.02) anlamlı düzeyde düşüktür.

Ayrıca, Konsantrasyon alt boyutunda da anlamlı bir fark saptanmıştır ($t(24)=-3.59$, $p=.001$, $d=-0.72$). Ön test ortalaması ($\bar{X}=12.00$, SS=2.72), son test ortalamasına ($\bar{X}=14.20$, SS=3.55) göre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu sonuçlar, kontrol grubundaki katılımcıların ölçüm sonrasında genel ve alt boyut düzeyinde kaygılarında artış yaşadıklarını göstermektedir.

Buna karşılık, Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği puanlarında anlamlı bir azalma gözlenmiştir ($t(24)=2.80$, $p=.010$, $d=0.56$). Ön test puanları ($\bar{X}=40.00$, SS=6.49), son test puanlarından ($\bar{X}=33.40$, SS=10.53) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgu, öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin süreç sonunda azaldığına işaret etmektedir.

Benzer biçimde, Kişilerarası Yeteneklere Güvenme alt boyutunda da anlamlı bir azalma saptanmıştır ($t(24)=6.26$, $p<.001$, $d=1.25$). Ön test ortalaması ($\bar{X}=8.00$, SS=1.29), son test ortalamasına ($\bar{X}=5.52$, SS=2.00) göre anlamlı biçimde daha yüksektir. Ayrıca, Yaşamı Kontrol Etme alt boyutunda da benzer bir düşüş gözlenmiştir ($t(24)=5.96$, $p<.001$, $d=1.19$); ön test puanları ($\bar{X}=9.12$, SS=2.05), son test puanlarından ($\bar{X}=5.56$, SS=2.48) anlamlı biçimde daha yüksektir.

Buna karşılık, Zorluklarla Mücadele Etme ($t(24)=-0.14$, $p=.888$, $d=-0.03$), Bireysel Yeteneklere Güvenme ($t(24)=-1.83$, $p=.080$, $d=-0.37$), Duyguları Kontrol Etme ($t(24)=1.81$, $p=.084$, $d=0.36$), Kendini Adama ($t(24)=1.36$, $p=.186$, $d=0.27$) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği ($t(24)=0.19$, $p=.852$, $d=0.04$) değişkenlerinde anlamlı fark saptanmamıştır.

4.5. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	Sd.	p	Cohen's d
Spor Kaygı Ölçeği	Deney	25	23.72	7.36	-8.63	48	<.001*	-2.44
	Kontrol	25	45.52	10.26				
Somatik Kaygı	Deney	25	7.32	2.79	-8.00	48	<.001*	-2.26
	Kontrol	25	14.56	3.56				
Endişe	Deney	25	9.04	3.13	-7.57	48	<.001*	-2.14
	Kontrol	25	16.76	4.02				
Konsantrasyon	Deney	25	7.36	2.27	-8.12	48	<.001*	-2.30
	Kontrol	25	14.20	3.55				
Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Deney	25	56.24	6.53	9.22	48	<.001*	2.61
	Kontrol	25	33.40	10.53				
Zorluklarla Mücadele Etme	Deney	25	9.76	1.71	7.22	48	<.001*	2.04
	Kontrol	25	5.48	2.42				
Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	Deney	25	9.08	2.06	6.20	48	<.001*	1.75
	Kontrol	25	5.52	2.00				
Bireysel Yeteneklere Güvenme	Deney	25	10.20	1.89	4.57	48	<.001*	1.29
	Kontrol	25	7.12	2.79				
Duyguları Kontrol Etme	Deney	25	8.60	2.58	6.03	48	<.001*	1.71
	Kontrol	25	4.60	2.08				
Yaşamı Kontrol Etme	Deney	25	7.64	2.66	2.86	48	0.006*	0.81
	Kontrol	25	5.56	2.48				
Kendini Adama	Deney	25	10.96	1.31	9.83	48	<.001*	2.78
	Kontrol	25	5.12	2.67				
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Deney	25	55.20	10.86	7.67	48	<.001*	2.17
	Kontrol	25	31.00	11.45				

*p<.05

Elde edilen sonuçlara göre, Spor Kaygı Ölçeği toplam puanları açısından deney ($\bar{X}$ = 23.72, *SS* = 7.36) ve kontrol grubunun ($\bar{X}$ = 45.52, *SS* = 10.26) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(48) = -8.63$, $p < .001$, $d = -2.44$). Deney grubunun spor kaygısı puanları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu fark, büyük düzeyde etki büyüklüğüne sahiptir.

Somatik Kaygı puanları bakımından deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$ = 7.32, *SS* = 2.79), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$ = 14.56, *SS* = 3.56) anlamlı düzeyde daha düşüktür (*t*(48) = -8.00, *p* < .001, *d* = -2.26). Etki büyüklüğü büyük düzeydedir.

Endişe puanları açısından deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$ = 9.04, *SS* = 3.13), kontrol grubuna kıyasla ($\bar{X}$ = 16.76, *SS* = 4.02) anlamlı düzeyde daha düşüktür (*t*(48) = -7.57, *p* < .001, *d* = -2.14). Bu farkın büyük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu belirlenmiştir.

Konsantrasyon alt boyutunda deney grubunun puanı ($\bar{X}$ = 7.36, *SS* = 2.27), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$ = 14.20, *SS* = 3.55) anlamlı derecede daha düşüktür (*t*(48) = -8.12, *p* < .001, *d* = -2.30). Bu fark büyük düzeyde bir etkiye sahiptir.

Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği toplam puanları açısından deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$ = 56.24, *SS* = 6.53), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$ = 33.40, *SS* = 10.53) anlamlı düzeyde daha yüksektir (*t*(48) = 9.22, *p* < .001, *d* = 2.61). Bu farkın büyük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir.

Zorluklarla Mücadele Etme alt boyutunda deney grubunun puanı ($\bar{X}$ = 9.76, *SS* = 1.71), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$ = 5.48, *SS* = 2.42) anlamlı düzeyde daha yüksektir (*t*(48) = 7.22, *p* < .001, *d* = 2.04). Bu fark büyük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir.

Kişilerarası Yeteneklere Güvenme puanları açısından deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$ = 9.08, *SS* = 2.06), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$ = 5.52, *SS* = 2.00) anlamlı düzeyde daha yüksektir (*t*(48) = 6.20, *p* < .001, *d* = 1.75). Etki büyüklüğü büyük düzeydedir.

Bireysel Yeteneklere Güvenme puanları bakımından deney grubunun puanı ($\bar{X}$ = 10.20, *SS* = 1.89), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$ = 7.12, *SS* = 2.79) anlamlı derecede daha yüksektir (*t*(48) = 4.57, *p* < .001, *d* = 1.29). Etki büyüklüğü büyük düzeydedir.

Duyguları Kontrol Etme alt boyutunda deney grubunun puanı ($\bar{X}$ = 8.60, *SS* = 2.58), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$ = 4.60, *SS* = 2.08) anlamlı düzeyde daha yüksektir (*t*(48) = 6.03, *p* < .001, *d* = 1.71). Etki büyüklüğü büyük düzeydedir.

Yaşamı Kontrol Etme puanları açısından deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$ = 7.64, *SS* = 2.66), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$ = 5.56, *SS* = 2.48) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(48) = 2.86$, $p = .006$, $d = 0.81$). Etki büyüklüğü büyük düzeydedir.

Kendini Adama alt boyutunda deney grubunun puanı ($\bar{X}$ = 10.96, *SS* = 1.31), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$ = 5.12, *SS* = 2.67) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(48) = 9.83$, $p < .001$, $d = 2.78$). Bu fark büyük düzeyde etki büyüklüğüne sahiptir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları açısından deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$ = 55.20, *SS* = 10.86), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$ = 31.00, *SS* = 11.45) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(48) = 7.67$, $p < .001$, $d = 2.17$). Etki büyüklüğü büyük düzeydedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde, ortaya çıkan bulgular, ilgili literatür eşliğinde tartışılacaktır. Araştırmanın amacı, takım sporları ile uğraşan ergenlik döneminde bilişsel odaklı psikoeğitim programının kaygı düzeyi, zihinsel dayanıklılığı ve bilişsel esneklik ile etkisini incelemektir. Bu doğrultuda Deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere toplam 50 sporcu ile gerçekleştirilen araştırmada deney grubuna bilişsel davranışçı yaklaşım doğrultusunda yedi haftalık psikoeğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise bir müdahalede bulunulmamıştır.

Araştırmanın uygulama kısmı için hazırlanan psikoeğitim programı bilişsel davranışçı yaklaşım esas alınarak hazırlanmıştır. Program'ın yapılandırılmasında, bilişsel yeniden yapılandırma, duygu-düşünce-davranış etkileşimi ve performans kaygısının düzenlenmesine yönelik tekniklere ağırlık verilmiştir. Uygulama içeriğinin oluşturulmasında; Bilgin ve Koç'un (2020) *Ergenlerde Öz Güven ve Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma*; Burns'ün (2016) *İyi Düşün İyi Hisset: Çocuklar ve Ergenler İçin 101 Tedavi Edici Öykü*; Çorlu'nun (2021) *Ergenlerde Öz Güven Geliştirme Psikoeğitim Programı*; Erden'in (2022) *Bilişsel Davranışçı Kuram Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları*; Kujala'nın (2022) *The Effects of Mental Training on Acute Psychophysiological Stress Responses in Endurance Athletes*; Leahy'nin (2007) *Bilişsel Terapi Yöntemleri*; Motevalli, Sulaiman, Wong ve Jaafar'ın (2022) *Athletes' Psycho-Physical Training and Cognitive Restructuring Module to Enhance University-Athlete Students' Well-Being* adlı çalışmaları; Orhan'ın (2023) *Profesyonel Futbolcularda Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenman Programı*; Robichaud ve Dugas'ın (2020) *Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı*; Türkçapar'ın (2022a) *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulamalar* ve (2022b) *Fark Et, Düşün, Hisset, Yaşa: Kendi Kendine Psikoterapi Rehberi*; Yalom'un (2022) *Anksiyete Terapisi*; Yerlikaya'nın (2006) *Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Umut Eğitim Programı*; ve Karageorghis ile Terry'nin (2020) *Spor Psikolojisi: Inside Sport Psychology* adlı eserlerinden yararlarak hazırlanmıştır.

Psikoeğitim programının genel olarak hedefi, takım sporcularının bilişsel farkındalık düzeyini arttırarak, performans kaygısını azaltmasını, zihinsel dayanıklıklarını güçlendirmelerini ve antreman, müsabaka ve performanslarını sergiledikleri anlarda daha dengeli bir bilişsel yapı geliştirmelerini sağlamaktır.

Araştırma başlangıcında deney ve kontrol gruplarının yaş, eğitim düzeyi, spor ile uğraşma süresi, pozisyon ve daha önce psikolojik destek veya psikoeğitim alma durumları gibi değişkenler bakımından büyük ölçüde benzer özellikler taşıdığı belirlenmiştir. Ergenlik dönemi, bilişsel-duygusal gelişimin hızla değiştiği ve kaygı düzeylerinin doğal dalgalanmalar gösterdiği bir dönemdir (Steinberg,2017). Bu doğrultuda, kısa süreli psikoeğitim programlarının dahi bu yaş grubunda etkili olabileceği belirtilmektedir. Spor ortamının rekabetçi özelliği ile ergenliğe özgü değişkenlik meydana geldiğinde, psikoeğitim müdahaleleri performans, öz düzenleme ve duygu yöntemi açısından daha kritik hale gelmektedir.

Deney grubuna ait son test bulguları ise uygulanan psikoeğitim programının ergen sporcular üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Aşağıda, deney grubunun ön test ve son test puanları arasındaki değişimler ele alınarak programın kaygı düzeyleri, zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik üzerindeki katkıları tartışılacaktır.

Araştırmanın bulguları, deney grubuna uygulanan psikoeğitim programının, katılımcılar üzerinde anlamlı bir iyileşme sağladığını göstermiştir. Bu sonuç, psikoeğitim programının temelini oluşturan bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerinin, genç sporcuların kaygıyla başa çıkma becelerini geliştirmede ve performas kaygılarını azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Psikoeğitim programı öncesinde deney ve kontrol gruplarının Sporda Kaygı-2 Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin ön test puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, her iki gurubun uygulama öncesinde ilgili değişkenler bakımından denk özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Yedi haftalık psikoeğitim programı sonrasında ise, deney grubunun lehine anlamlı değişimler elde edilmiştir. Bu bulgular, uygulanan psikoeğitim programının psikolojik becerilerde etkili olduğunu göstermektedir.7 haftalık çalışma sonrasında, deney grubunun Sporda Kaygı-2 Ölçeği puanlarında belirli bir azalma, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin puanlarında ise anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, psikoeğitim programının deney

grubunda; performans kaygısını azaltmada ve bilişsel duygusal dayanıklılıklarını güçlendirmede etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Deney grubunda yapılan Sporda Kaygı-2 Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Ergenler için Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, sporda kaygı-2 ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir azalma saptanmıştır. Yine, somatik kaygı, endişe ,konsantrasyon alt boyutlarında önemli bir azalma gerçekleşmiştir. Bu doğrultuda, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmada bilişsel davranışçı müdahalelerin etkili olduğunu göstermektedir.Robichaud ve Dugas (2020), kaygı ile baş etmede bilişsel temelli müdahalelerin anksiyete düzeylerini anlamlı biçimde azalttığını ortaya koymuştur. Orhan (2023), elit futbolcularda uygulanan psikolojik beceri antrenmanlarının içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini arttırarak, performans kaygısını düşürdüğünü vurgulamıştır.

Bilişsel odaklı psikoeğitim programının en önemli noktasından biri, sporcuların yaşadıkları kaygıyı yalnız 'kontrol edilmesi gereken bir duygu' olarak değil, 'yönetilebilien bir süreç' olarak algılamalarını sağlamasıdır. Bu bakış açısı, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin temelinde yer alan öz düzenleme becerilerini desteklemektedir. Benzer biçimde Afacan (2019), sporcularda uygulanan bilişsel davranışçı temelli grup çalışmalarının, bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve stres düzeylerini azalttığını belirtmiştir. Bu bulgular, araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği puanlarında anlamlı bir artış saptanmış olup, Zorluklarla Mücadele Etme, Güvenme, Kendini Adama ve Duyguları Kontrol Etme alt boyutlarında ön test ortalamasına göre anlamlı bir artış sağlanmıştır. Zihinsel dayanıklılığın güçlendirilmesi, sporcuların zorlayıcı baskı altında bile hedeflerine odaklanmalarını kolaylaştırmıştır. Bu süreçte, bilişsel esnekliğin artması, zihinsel dayanıklılığın sürdürülmesinde belirleyici faktör olmuştur. Bilişsel esneklik, kaygı ve zihinsel dayanıklılık değişkenlerinin bir aramda anlamlı biçimde değişim göstermesi, bilişsel odaklı psikoeğitim programının yapılandırılmış bir model sunduğunu göstermektedir.

Kontrol grubuna ilişkin son test sonuçları ise, herhangi bir müdahale uygulanmayan sporcularda psikolojik değişkenlerin süreç içinde nasıl doğal bir değişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Aşağıda, kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasındaki bu değişimler ayrıntılı biçimde tartışılacaktır.

Kontrol grubunun son test sonuçlarında spor kaygısı ve alt boyutlarında anlamlı bir artış gözlenirken; zihinsel dayanıklılık, kişilerarası güven ve yaşamı kontrol etme boyutlarında ise anlamlı düzeyde azalma tespit edilmiştir. Smith (2016), bu tür değişimleri sporcular açısından *"doğal dalgalanma"* ya da *"rekabet yükünün artması"* kavramlarıyla açıklamakta ve özellikle herhangi bir psikoeğitim ya da psikolojik müdahale almayan gruplarda performans baskısına bağlı olarak kaygı düzeylerinin artabileceğini vurgulamaktadır. Bunun yanı sıra ergenlik döneminde olumsuz duygulanımın zaman içerisinde artış gösterebildiği ve bu artışın kaygı düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığı literatürde sıklıkla ifade edilmektedir (Steinberg, 2017). Bu artış, çalışmanın uygulama sürecinin okul döneminin başlangıcına ve aynı zamanda sporcuların sezon başı hazırlık dönemine denk gelmesiyle ilişkili olarak değerlendirilebilir. Okulun açıldığı dönemlerin, ergenler için akademik beklentilerin, sosyal değerlendirmelerin ve performans baskısının yeniden yoğunlaştığı bir geçiş süreci olduğu; bu durumun kaygı düzeylerinde artışa yol açabildiği belirtilmektedir. Benzer biçimde spor sezonunun başlangıcı, ergen sporcular açısından artan fiziksel yüklenme, takım içi rekabet ve performans beklentileri nedeniyle psikolojik baskının yoğunlaştığı bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda kontrol grubunda gözlenen kaygı artışı ile birlikte zihinsel dayanıklılık ve kontrol algısındaki düşüşün, gelişimsel özellikler ile çevresel stresörlerin birleşik etkisi sonucunda ortaya çıktığı söylenebilir.

Elde edilen bu bulgular, kaygı düzeylerinin yalnızca duygusal değil; bilişsel, motivasyonel ve performansla ilişkili süreçler üzerinde de belirleyici etkileri olduğunu ortaya koyan çalışmalarla örtüşmektedir. Nitekim Çelik'in (2025) çalışmasında gelecek kaygısı ile akademik motivasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş; kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin motivasyon düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu durum, kaygının bireyin genel yaşam işlevselliği ve performans süreçleri üzerinde yaygın etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, ergen sporcular üzerinde kaygıyı düzenlemeye yönelik psikoeğitim müdahalelerinin yalnızca kaygı düzeylerini azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda bilişsel süreçler ve sportif performansla ilişkili motivasyonel belirti ve eğilimler açısından da koruyucu bir işlev üstlenebileceği düşünülmektedir.

Bu grupta zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklikte anlamlı değişim gözlenmemesi ise bu becerilerin kendiliğinden gelişmek yerine yapılandırılmış psikoeğitim ile güçlendiğini göstermektedir.

Kontrol grubuna herhangi bir psikoeğitim uygulanmaması bu doğal dalgalanmaya müdahale edilmemesine neden olmuş olabilir. Ancak, Ergenlerde Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin alt boyutları olan; Zorluklarla Mücadele etme, bireysel yeteneklere güvenme, duyguları kontrol etme ve kendini adama değişkenlerinde anlamlı fark saptanmamıştır. Zorluklarla Mücadele Etme alt boyutu, zihinsel dayanıklılığın duruma uyum sağlama ve stresle başa çıkma bileşeniyle ilişkilidir. Bu becerinin özellikle planlı psikolojik beceri eğitimi ile geliştiği, kendiliğinden ise büyük değişim göstermediği bilinmektedir (Güven, 2019). Kontrol grubunda anlamlı bir değişimin görülmemesi, spor ortamında karşılaşılan stresin arttığı dönemlerde dahi bu becerinin kendi kendine güçlenmediğini göstermektedir. Bireysel Yeteneklere Güvenme alt boyutu için ise; öz-yeterlik algısıyla yakından ilişkili olup bilişsel yeniden yapılandırma, geri bildirim ve performans odaklı mentorluk ile gelişen bir yapıdır. Yerlikaya (2006) ve benzer müdahale araştırmaları, öz-yeterlik ve bireysel güven algısının değişebilmesi için bilişsel süreçlerin aktif olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Kontrol grubunda anlamlı bir değişim olmaması bu nedenle beklenen bir bulgudur.

Kontrol grubunda bilişsel esneklik ölçeğinin, ön test puanından sonra son test puanlarının, sabit kalması, kısa süreli doğal süreçlerle anlamlı değişiklik göstermeyen, yürütücü işlevlere bağlı daha kararlı bir bilişsel kapasitedir. Bu becerinin ancak üstbilişsel stratejiler, bilişsel farkındalık çalışmaları ve yeniden yapılandırma teknikleriyle geliştirilebildiğini ortaya koymaktadır (Akın & Akın, 2011; Çelikkaleli, 2014). Bu nedenle kontrol grubunda değişim olmaması beklenen ve teorik zemini güçlü bir bulgudur.

Bu doğrultuda, kontrol grubunda anlamlı değişim gözlenmeyen bu değişkenler, psikoeğitim müdahalesinin etkisini daha net biçimde ortaya koymaktadır. Psikolojik beceriler ve bilişsel süreçler, özellikle ergen sporcularda, kendi doğal seyrinde kısa süre içinde anlamlı gelişme göstermemekte; aksine yapılan araştırmalarda belirtildiği gibi müdahale olmadığı dönemlerde çoğu zaman durağan kalmakta veya sporun

rekabet baskısı altında olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu çalışma da aynı doğrultuda, BDT müdahalelerin zorunlu yapısını bir kez daha desteklemektedir.

Son olarak, gruplar arası son test karşılaştırmasına bakıldığında, psikoeğitim programının spor kaygısını düşürmede ve zihinsel dayanıklılık ile bilişsel esnekliği arttırmada yüksek etki büyüklerine sahip olduğunu göstermektedir.(d=1.29-2.78). Bu yüksek etki büyüklükleri, programın yalnızca kısa vadeli bir değişim yaratmadığını, aynı zamanda psikolojik becerilerinin gelişiminde güçlü ve yapılandıırlmış yapı sunduğunu göstermektedir. Özellikle performans sporlarında bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı müdahalelerin etkisini vurgulayan Karageorghis ve Terry'nin (2020) çalışmalarını desteklemektedir. Programın takım sporcuları üzerinde etkili olmasının bir diğer nedeni, bu spor dalının doğası gereği güçlü bir sosyal etkileşim ortamı sunmasıdır. Takım içindeki iletişim, karşılıklı destek, ortak hedefe yönelme ve birlikte problem çözme süreçleri; sporcuların bilişsel esnekliğini doğal olarak besleyen unsurlardır. Bu sosyal yapı, ergen sporcuların farklı bakış açılarını görmelerini, alternatif stratejiler geliştirmelerini ve baskı altında düşünme tarzlarını daha hızlı uyarlamalarını kolaylaştırmaktadır. Dolayısıyla, takım sporlarının yarattığı sosyal bağlam; bilişsel yeniden yapılandırma, duygu düzenleme ve öz düzenleme becerilerini hedefleyen psikoeğitim müdahalesinin etkisini güçlendirmekte, programın özellikle performans kaygısı ve zihinsel dayanıklılık üzerindeki olumlu sonuçlarını destekleyici bir mekanizma olarak işlemektedir.

Sonuç

Bu araştırmanın temelinde ergen takım sporcularına yönelik olarak, bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı temel alınarak yapılandırılmış bir psikoeğitim programlarının uygulanması ve bu programın sporcuların psikolojik süreçleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda bilişsel odaklı psikoeğitim programının, sporcuların performans kaygısı, zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde yapılandırılmış ve olumlu değişimler sağladığı gözlemlenmiştir. Bu değişimlerin özellikle bilişsel yeniden yapılandırma ve öz düzenleme becerilerinin güçlenmesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir; bu da BDT temelli müdahalelerin sporcular üzerindeki etkisini destekleyen literatürle uyumludur.

Grupların başlangıçta ölçülen değişkenler açısından benzer düzeylerde olması, müdahale sonrasında gözlenen farkların büyük ölçüde psikoeğitim programından kaynaklandığını desteklemektedir. Kontrol ve Deney grubu karşılaştırıldığında deney grubunun kaygı puanlarında psikoeğitim programı sonrasında düşme gözlemlenmiş, bilişsel esneklik ve zihinsel dayanıklılık puanları anlamlı şekilde artmıştır.

Öneriler

Bu araştırma erkek ergen alt yapı sporcuları üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecek çalışmalarda farklı yaş grupları, cinsiyetler ve spor branşları dâhil edilerek uygulanabilir. Araştırmanın izleme (follow-up) çalışmaları yapılabilir; böylece programın uzun vadeli etkileri incelenebilir. Spor federasyonları ve gençlik spor birimleri, özellikle müsabaka dönemi öncesinde kısa modüller, sezon boyunca ise sürdürülebilir zihinsel beceri atölyeleri şeklinde programlar düzenlemelidirler.

Aile katılımının sporcuların psikolojik gelişimini desteklediği göz önünde bulundurularak, ebeveynlere yönelik farkındalık eğitimlerinin düzenlenmesi önerilmektedir. Bu eğitimlerde özellikle başarı baskısı, iletişim biçimleri ve ergen sporcularda psikolojik dayanıklılığı destekleyen ebeveyn tutumlarına ilişkin içerikler yer alabilir. Bu çalışma, klinik psikoloji alanına önemli bir katkı sunmaktadır. Bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim programlarının yalnızca klinik belirtiler üzerinde değil, performans kaygısı yaşayan sağlıklı ergen sporcularda da etkili olduğunun ortaya konması, klinisyenlere sporcu danışanlarla yürütecekleri müdahaleler için değerli bir uygulama modeli sağlamaktadır. Bu doğrultuda, gelecekte öğrencinin klinik psikoloji uygulamaları kapsamında sporcularla çalışma becerisini geliştirmesi, performans kaygısını klinik bir perspektiften ele alması ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerini saha koşullarına uyarlama konusunda uzmanlaşması; hem alana hem de kendi mesleki gelişimine anlamlı katkılar sunacaktır.

KAYNAKÇA

Abrahams, D. (2016). *Futbol Mantalitesi: Dünya çapındaki futbolcuların bilişsel gelişimlerinde ve kazanan takım oluşturulmasında 4C koçluk modeli* (Çev. Kolektif). Nobel Yaşam. ISBN 978-6059746205.

Afacan, E. (2019). *6 haftalık psikolojik beceri (mental) antrenmanının futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişlik düzeylerine olan etkisi* (Yayımlanmış doktora tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Akın, A., & Akın, U. (2011). Bilişsel esneklik ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(159), 37–44.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. New Jersey: Prentice-Hall: Englewood Cliffs.

Bandura, A. (1994). Encyclopedia of human behavior, In V., S.,Ramachaudran, Self Efficacy, page 71-81.

Bandura, A. (1997). Self Efficacy: The Exercise Of Control, Freeman, New York.

Bandura, A., Adams, N. E., & Hardy, G. N. (1980). Test of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research, 4*(1), 39–66. https://doi.org/10.1007/BF01173354

Baron, R. A. (1990). Environmentally induced positive affect: Its impact on self-efficacy, task performance, negotiation, and conflict. *Journal of Applied Social Psychology, 20*(5), 368–384. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1990.tb00417.x

Başarır, D. (1990). Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Durumluk Kaygı, Akademik Başarı ve Sınav Başarısı Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects. New York: Harper & Row.

Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. (1985). Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books.

Beck, J. S. (2001). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi (N. H. Şahin Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Beck, J. S. (Çev. Nesrin H.Şahin). (2001). Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, s.12.

Beck, Judith, S. (2018). Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi (M. Şahin, çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Beck, S., J. (2011). Cognitive Behavior therapy. New York: Publisher by The Guilford Press.

Berksun, O., E. (2003). Anksiyete ve anksiyete bozuklukları. İstanbul: Turgut Yayıncılık.

Berksun, O.E. (2003).Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları, Turgut Yayıncılık, s.6

Beşler, H. K. (2020). Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir.

Bozkurt, S. (2010).Sportif performansa psikolojik bakış. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1),28-37.

Burton, D. (1988). Measuring competitive state anxiety. In J. Duda(Ed.) Advances in sport and Exercise Psychology measurement (s.129-148). Morgantown, WV:Fitness Information Technologies.

Büte, M.,(2011) Etik İklim, örgütsel güven ve bireysel performans arasındaki ilişki. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 25(1),171-192.

Can, Y., & Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Journal of Human Sciences, 13(3), 6176-6184.

Carter, L. (2013). Running in the zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runners. Phd. Thesis. A Dissertation Submitted to the Temple University, Philadelphia, USA.

Coakley, J. (1993). Social dimensions of ınsentive training and participation in youth sports, ıntensive participation in children's sports. p.77, Cahill, B.R. and Pearl, A.J., Human Kinetics Publishers.

Corey, G. (2008). Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları (Çev: Tuncay Ergene) Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cozolino, L. (2017).Psikoterapinin nörobilimi: Sosyal beyni iyileştirmek. Çev. M. Benveniste, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Crust L, Clough PJ. (2011). Developing Mental Toughness: from Research to Practice. Journal of Sport Psychology in Action. 2, 21-32.

Çelik, A. (2025). *Gelecek kaygısı ile akademik motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 45–62.

Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. Eğitim ve Bilim, 39 (176), 339-346. DOI: http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3466

Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 4*(1), 25–38.

Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010) The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive Therapy and Research, 34, 241-53. DOI:10.1007/s10608-009-9276-4

Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman:(bir adım önde)*. Detay Yayınlcılık.

Eysenck, M.W. (1996). Anxiety, processing efficiency theory, and performance. Berlin: Pabst.

Freud, S. (1916–1917/1953). *Introductory Lectures on Psycho-Analysis* (J. Strachey, Trans.). London: Hogarth Press. (Orijinal eser 1916–1917).

G. Jones,1995, The British Journal of Psychology 86(4):449-478. Reproduced with permission from The British Journal of Psychology

Geçtan, E. (1981). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Hür -Yayın

Gümüş, M.(2002).Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre Durumluluk kaygı düzeylerinin incelenmesi.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Sakarya.

Güven, Ş. (2019). Türkiye'de zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan araştırmaların değerlendirilmesi: Bir derleme. *Spormetre, 17*(2), 150–162.

Güven, Ş., & Yazıcı, A. (2020). Türkiye'de zihinsel dayanıklılık konusunda yapılmış araştırmaların analizi ve incelenmesi. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 82-93.

Hofstetter, CR., Hovell, MF., Sallis, JF. (1990). Social learning correlates of exercise self-efficay: early experiences with physical activity, http://www.sci.sdsu.edu/cbeach/abstarct.

Karadağ, D., ve Aşçı, F. H. (2020). Adölesan Sporcularda Çok Boyutlu KaygınınDeğerlendirilmesi: Spor Kaygı Ölçeği-2'nin Geçerlik ve Güvenirliği. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 12(3), 330–338. https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-adolesan-sporcularda-cok-boyutlu-kayginin-degerlendirilmesi-spor-kaygi-olcegi-2nin-gecerlik-ve-guvenirligi-94094.html

Karageorghis, C. I., & Terry, P. (2020). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2020). *Spor psikolojisi: Inside sport Psychology* (A. Çadır & E. Demir, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Karharman, A. (2019). Farklı branşlarda spor müsabakasına katılan öğretmenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 12(67)

Kılınç, F. (2011). Antrenman bilimi ders notları, Isparta

Martens,R.,Burton,D., Vealey, R., Bump, 1. &Smith,D.(1990) The development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R.S. Vealey &D. Burtons (Eds.), Competitive anxiety in sport (s.117-190). Champaing, IL: Human Kinetics.

Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. Communication Reports, 11, 1-9.

Martin, M. M. & Anderson, C.M. (1996). Communication traits: A cross-generational Investigation. Communication Research Reports, 13, 58-67. 70

Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1994). Development of a communication flexibility scale. Southern Communication Journal, 59, 171-178.

Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. Psychological Reports 76, 623-626.

Martin, M.M., Anderson, C. M. & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. Journal of Social Behavior and Personality, 13 (3), 34-45.

Martin, M.M., Anderson, C. M. & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. Journal of Social Behavior and Personality, 13 (3), 34-45.

Moralı, S., & Tiryaki, Ş. (1990). Genç sporcularda yarışma performas kaygısı ve bu kaygı ile başa çıkma davranışlarının araştırılması, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu, Ankara

Orhan, S. (2023). *Profesyonel futbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programının içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisi* (Doktora tezi). Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. (2. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Öntürk, Y., İmamoğlu, O. & Karacabey, K. (2019).Elit tekvandocularda Durumluluk ve sürekli kaygının araştırılması. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(4), 3764-3774.

Reinecke, M.A., Dattilio, F.M. ve Freeman, A. (2015).Etkili bir Tedaviyi Oluşturan Unsurlar nelerdir?(çev. Y.S. Altındal). M.A. Reinecke, F.M. Dattilio ve A.R

Freeman (eds.), Çocuklar ve Ergenlerde Bilişsel Terapi:Klinik Uygulamalar için Vaka Kitabı içinde (s.37-65). İstanbul:Litera Yayıncılık

Robichaud, M., & Dugas, M. (2020). *Yaygın kaygı bozukluğu çalışma kitabı*. İstanbul: Psikonet.

Seber, B.,(2017). The ınfluence of multidimensional perfectionism on sport performance and competitive anxiety among young individual sport athletes with mediating Effect of self-efficacy. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, BÜ Graduate School of Social Sciences, İstanbul

Senemoğlu, N. (1998). Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya, Özen Matbaası, sayfa 235-236, Ankara.

Singer, R. N. (1972). Coaching, athletic & psychology.New York: M.C. Graw Hill.

Smith, R. E. (2016). Understanding sport anxiety: A cognitive–affective model. *Journal of Sport Behavior, 39*(3), 235–254.

Sorias, O. (Ed.). (2023). *Çocuklar ve ergenler için bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve teknikler* (5. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık. ISBN 978-605-033-007-6

Soylu, Y., Sağkal, A. S., & Özdemir, Y. (2019). Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Türkçe Uzun ve Kısa Formun Psikometrik Özellikleri. Ege Eğitim Dergisi, 20(1), 322-334.https://doi.org/10.12984/egeefd.549515

Steinberg, L. (2017). *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitabevi.

Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. Unpublished doctoral thesis Available from ProOuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3359050)

Tavacıoğlu, L. (1999). Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler., 1. Basım, Ankara, Bağırgan Yayınevi.

Thurston, B. J.& Runco, M. A., (1999). Flexibility. Encyclopedia of creativity: Volume 1. S. R. Pritzker (Ed.), USA: ElsevierInc.

Türk Dil Kurumu. (2020). *Güncel Türkçe sözlük*.

Türkçapar, H. (2009). Bilişsel terapi (4. Baskı). Ankara: HYB

Türkçapar, H. (2022). *Bilişsel davranışçı terapi: temel ilkeler ve uygulamalar* (10. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Yerlikaya, E. (2006). Bilişsel davranışçı terapiye dayalı umut eğitimi programının etkililiği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(25), 45–56.

EKLER

EK A

Psikoeğitim Programı

Psikoeğitim program içeriği, alınyazında yer alan bilimsel yayınlar, kitap programlar ve bu alanda yazılmış güncel tezler incelenerek yararlanılmıştır. Takım Sporcularına yönelik hazırlanan bilişsel odaklı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının içeriğinde, katılımcıların bilişsel süreçlerine dair farkındalıklarını artırarak, performans kaygısıyla etkili bir şekilde başa çıkmalarını, zihinsel dayanıklılıklarını pekiştirmelerini ve bilişsel esneklerini geliştirmelerini sağlamaktır. Oturum amaçlar genel olarak; Bilişsel çarpıtmaları tanıma ve fark etme, katı ve esnek düşünce yapıları arasındaki farkı ayırt etme, gevşeme ve nefes egzersizleri, hedef belirleme şeklindedir. Ana etkinlikler tamamlandıktan sonra, oturum üyelerle birlikte özetlenip geri bildirim alınır.

Psikoeğitim programı 7 hafta sürmüş olup, seanslar 60'ar dakika olmuştur. Psikoeğitim programına katılımcıların sayısı 25 sporcudan oluşmaktadır. Psikoeğitim için öncelikle, spor kulübü ile görüşülmüş gerekli izinler alınmış, daha sonrasında ergen sporcular için; ayrı ayrı hem veliler hemde sporcular ile görüşülmüş, onamları alınmış ve ankete başlanmıştır. Sporda Kaygı-2 Ölçeği, Ergenler için Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği uygulanmıştır.

1.Oturum

İlk oturumda grup üyeleri ile bir araya gelerek tanışılır, güven ortamı oluşturulur. Çalışmanın amacı, süreci, kaç hafta yapılacağı, ne kadar süreceği anlaşılır bir dille anlatılır ve gizlilik ilkesi hakkında bilgilendirme yapılır. Katılımcıların hem sportif hem gündelik hayatlarında karşılaşabilecekleri kaygı durumlarından örnek verilerek programın bu tür durumlarla başa çıkmayı hedeflediği bilgilendirilir. Grup kurallarının belirlenmesi aşamasına gelinir, grup içinde gizlilik ,devamlılık ,saygılı iletişim, yargılamadan dinlemek gibi kurallar tartışılarak grupça karara bağlanır. Daha sonrasında, Bilişsel Davranışçı Terapi(BDT) modeli tanımlanır, sporcuların sportif

yaşamlarında yaşadıkları durumları paylaşmaları istenir, bunun üzerine performans kaygısı değerlendirilir. Kaygının doğası anlatılır.

2.Ourum

Oturum, bir önceki haftanın değerlendirilmesi ve özeti ile başlar. Uygulayıcı, 'Bir durum karşısında ne düşündüğümüz, nasıl hissettiğimizi ve nasıl davrandığımızı belirler. İfadesiyle ABC modelinin temelini açıklar. Araştırmacı, ' Sınavlarıma çok çalışmıştım fakat, sınav zamanı geldiğinde çok heyecanlandığını, ellerinin titrediğini ve titremesini durduramayacağımı endişelendim ve nefes alamayacak gibi oldum. Ve kalacağım dedim. 'gibi, araştırmacı kendinden yola çıkarak, problemi örnekle anlatır. Burdan yola çıkarak, katılımcılardan sportif ortamda yaşadıkları kaygı yaratan durumları örnek olarak anlatmaları istenir. Katılımcıların önlerinde bulunan a4 kağıdına, 3 farklı olay yazmaları beklenir. A4 kağıtlarına yazdıkları olayı paylaşmak isteyen sporcular grup katılımcılarıyla paylaşır. Bunun üzerinden duygusal tepkileri, davranışsal tepkileri söz edilir. Olayları algılama biçimimiz duygu ve davranışı etkilediğinden yola çıkarak, kaygılanmamıza neden olan düşünce hatalarından kaynaklandığı ifade edilir. Bilişsel çarpıtmalar, örneklendirmelerle birlikte tek tek açıklanır. Katılımcıların kendilerinde fark ettikleri, düşünce hata biçimlerinden birer örnek yazmaları beklenir ve grupla paylaşmak isteyen katılımcılar, paylaşım sağlar. Etkinlik sonlanır.

3.Oturum

2.haftanın oturumunu kısa bir özet yapılarak başlanır.Araştırmacı, boş sandalye tekniğini tanıtarak katılımcılara tekniğin amacını açıklar: kişilerin içsel düşüncelerini, bastırdıkları duygularını ve kendilerine yönelik eleştirilerini fark etmelerine yardımcı olmaktır. Katılımcılara, zaman zaman kendi kendimizle konuştuğumuz ve bu konuşmaların eleştirici ya da yargılayıcı olabileceği aktarılır. Bugünkü oturumun amacı, bu iç sesin fark edilmesi ve yapılandırılmasıdır.

Oturumda, sınıfa iki boş sandalye yerleştirilir. Birinci sandalye katılımcıyı, ikinci sandalye ise katılımcının iç sesini temsil eder. Gönüllü bir sporcuya söz hakkı verilir ve birinci sandalyeye oturması istenir. Katılımcıdan, yakın zamanda yaşadığı

bir olayı düşünmesi ve kendisine söylediği içsel konuşmaları yüksek sesle ifade etmesi beklenir. Örnek olarak, "Maçta hata yaptım, hocam bana bağırdı ve el kol hareketleri yaptı" veya "Yine hata yaptım, hocam artık bana güvenmeyecek, çok beceriksizim" gibi ifadeler kullanılabilir. Katılımcı daha sonra ikinci sandalyeye geçer ve iç sesini temsil ederek kendine yönelik konuşmasını sürdürür. Araştırmacı, bilişsel yeniden yapılandırma sürecine rehberlik ederek katılımcıya sorular yöneltir: "Bu düşünce ne kadar gerçekçi? Hata yapmak seni tamamen başarısız biri yapar mı? Hocanın tepkisi seni geliştirmek için mi yoksa sadece eleştirmek için mi?" Katılımcı, birinci sandalyeye geri dönerek iç sesine yanıt verir: "Elinden geleni yaptın. Bir hata seni başarısız yapmaz. Hocan seni dikkatli olman için uyardı, başarısız değil." Araştırmacı, bilişsel çarpıtmaların (her şey ya da hiç, felaketleştirme vb.) fark edilmesini sağlar ve katılımcılara daha gerçekçi ve işlevsel alternatif düşünceler geliştirmeleri konusunda rehberlik eder. Tüm katılımcılar sırayla aynı süreci deneyimler, iç seslerini fark eder ve yeniden yapılandırır. Oturumun sonunda grup paylaşımı yapılır. Katılımcılar, hangi düşünceleri fark ettiklerini, eleştirel iç seslerine nasıl yanıt verdiklerini ve yeniden yapılandırılmış düşüncelerin kendilerini nasıl etkilediğini tartışır. Araştırmacı, grup içi geri bildirim ve olumlu pekiştirmeler sağlar. Oturum, içsel eleştirel seslerin fark edilmesi ve işlevsel hâle getirilmesi sürecinin özetlenmesiyle sona erer. Katılımcılardan, gün içinde kendi iç seslerini gözlemlemeleri ve yeniden yapılandırmaları için kısa bir uygulama yapmaları istenir.

4.Oturum

Önceki haftanın kısa bir hatırlatması yapılır ve katılımcılardan öğrendikleri teknikleri uyguladıkları anları paylaşmaları istenir. Bir sporcu, maç öncesi kendine güveninin düştüğünü ve hata yaptığında herkesin onu yargılayacağını ifade eder; bir diğeri ise hatalar yaptığında motivasyonunun hızla azaldığını aktarır. Katılımcıların paylaşımları üzerinden esnek ve katı düşünce kalıplarının farkı örneklerle açıklanır; *"Hata yaptım ama bundan ders çıkarabilirim"* gibi esnek düşünceler ile *"Hata yaptım, artık başarısızım"* gibi katı düşünceler gösterilir. Her sporcu kendi spor deneyimlerinden katı düşüncelerini yazar ve bu düşüncelerin duygu ve davranış üzerindeki etkileri tartışılır. Katı düşüncelere karşı her sporcu üç alternatif esnek düşünce üretir. Üretilen alternatifler grup içinde tartışılır ve sporcuların antrenman ve

maç senaryolarına uyarlamaları sağlanır. Oturumun sonunda herkes ürettiği esnek düşünceleri yüksek sesle paylaşır ve tartışılır.

5.Oturum

Önceki haftanın değerlendirmesi yapılır ve katılımcılardan özgüvenle ilgili deneyimlerini paylaşmaları istenir. Sevgi Bombardımanı Etkinliği gerçekleştirilir; sporcular birbirlerine olumlu geri bildirim verir. Bir sporcu diğerine, *"Topu iyi kontrol ettin, takım için çok katkın oldu"* derken, bir başka sporcu, *"Mücadele azmin etkileyici, pes etmedin"* ifadelerini paylaşmıştır. Daha sonra rol play çalışmaları ile maç öncesi özgüveni artırıcı iç konuşmalar sahnelenir ve katılımcılar kendi kendilerine*, "Elimden geleni yapacağım, hata yapmak normal ve beni geliştirecek"* ve *"Geçmiş hatalarımdan ders alıyorum, bu maçta daha iyiyim"* gibi cümleler kurduğu görülür. Grup tartışmaları ile bu iç konuşmalar pekiştirilir ve sporcuların günlük antrenman ve maç rutinlerine entegrasyonu sağlanır. Oturumun sonunda herkes öğrendiklerini paylaşır ve uygulama planlarını aktarır.

6.Oturum

Kaygıyı yönetmeye yönelik gevşeme ve nefes teknikleri öğretilir. Katılımcılara kaygı anında hissettikleri bedensel belirtileri fark etmeleri sağlanır; hızlı kalp atışı, nefes darlığı ve kas gerginliği üzerinde durulur. Progresif kas gevşetme ve derin nefes egzersizleri adım adım gösterilir ve birlikte uygulanır. Katılımcılar nefes ve gevşeme tekniklerini deneyimleyerek kaygı tepkilerini fark eder ve zihinsel sakinleşme gerçekleştirilir. Tekniklerin antrenman ve maç öncesi rutinlerine entegrasyonu tartışılır ve herkes uygulamalı olarak deneyimlerini paylaşır.

7.Oturum

Oturumda tüm süreç değerlendirilir ve kapanış gerçekleştirilir. Katılımcılardan öğrendikleri becerileri paylaşmaları istenir; boş sandalye tekniği, esnek düşünceler, nefes ve gevşeme teknikleri ile özgüveni artırıcı iç konuşmalar kendi maç ve antrenman senaryolarına uyarlanır. Bir sporcu*, "Boş sandalye tekniğini maç öncesi iç konuşmalarımı yönetmek için kullanacağım"* derken, bir diğeri, "*Nefes ve gevşeme tekniklerini rutinime ekleyeceğim"* ifadelerini paylaştığı görülür.Katılımcılar

birbirlerine geri bildirim verir, öğrendiklerini pekiştirir ve sürecin olumlu etkilerini tartışır. Program sonunda katılımcılar kendi gelişimlerini fark eder ve oturumlar tamamlanır.

EK-B

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2025 – 16	29.08.2025	14.00	Rektör Yardımcısı Odası

KARAR NO: 2025-16-18: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 241424054 numaralı Fatma Eda AĞKÜN' ün, Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ' ın danışmanlığında yürütülen "Takım Sporcularında Bilişsel Odaklı Psikoeğitim Programının Performans Kaygısı, Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik ile Etkileşiminin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 18.07.2025 tarih ve 2025-14 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://(birim).gelisim.edu.tr (birim)@gelisim.edu.tr

GENÇLERBİRLİĞİ SK BAŞKANLIĞI'NA

İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi olarak, 241424054 numaralı öğrencilik kaydımla ve Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ danışmanlığında yürütmekte olduğum **"Takım Sporcularında Bilişsel Odaklı Psikoeğitim Programının Zihinsel Dayanıklılık, Performans Kaygısı ve Bilişsel Esneklik ile Etkileşiminin İncelenmesi"** başlıklı tez çalışmam kapsamında, Gençlerbirliği Spor Kulübü bünyesindeki takım sporcularının araştırmaya gönüllü olarak katılımı büyük önem arz etmektedir.Söz konusu çalışma, güncel bilişsel davranışçı yaklaşımlar çerçevesinde yapılandırılmış bir psikoeğitim programının; sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırma, performans kaygılarını azaltma ve bilişsel esneklik düzeylerini güçlendirme potansiyelini bilimsel olarak değerlendirmeyi hedeflemektedir. Araştırmanın uygulama süreci etik kurallar çerçevesinde yürütülecek olup, sporcuların hakları ve gizlilikleri titizlikle korunacaktır.

Bu doğrultuda, araştırma sürecinde kulübünüz bünyesindeki uygun yaş ve performans düzeyine sahip sporcuların katılımının sağlanabilmesi ve ilgili süreçlerin yürütülebilmesi için gerekli izinlerin tarafıma verilmesini saygılarımla arz ederim.

Tez Öğrencisi	**Tez Danışmanı**	**Kulüp Yetkilisi Onayı**
Fatma Eda AĞKÜN	Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ	Gültekin LIMAN

GENÇLERBİRLİĞİ FUTBOL KULÜBÜ BAŞKANLIĞI'NA

İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi olarak, 241424054 numaralı öğrencilik kaydımla ve Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ danışmanlığında yürütmekte olduğum "Takım Sporcularında Bilişsel Odaklı Psikoeğitim Programının Zihinsel Dayanıklılık, Performans Kaygısı ve Bilişsel Esneklik ile Etkileşiminin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmam kapsamında, Gençlerbirliği Spor Kulübü bünyesindeki takım sporcularının araştırmaya gönüllü olarak katılımı büyük önem arz etmektedir.Söz konusu çalışma, güncel bilişsel davranışçı yaklaşımlar çerçevesinde yapılandırılmış bir psikoeğitim programının; sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırma, performans kaygılarını azaltma ve bilişsel esneklik düzeylerini güçlendirme potansiyelini bilimsel olarak değerlendirmeyi hedeflemektedir. Araştırmanın uygulama süreci etik kurallar çerçevesinde yürütülecek olup, sporcuların hakları ve gizlilikleri titizlikle korunacaktır. Bu doğrultuda, araştırma sürecinde kulübünüz bünyesindeki uygun yaş ve performans düzeyine sahip sporcuların katılımının sağlanabilmesi ve ilgili süreçlerin yürütülebilmesi için gerekli izinlerin tarafıma verilmesini saygılarımla arz ederim.

Tez Öğrencisi	Tez Danışmanı	Kulüp Yetkilisi Onayı
Fatma Eda AĞKÜN	Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ	Gültekin LİMAN

VELİ BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Veliler,

"Takım Sporcularının Bilişsel Odaklı Psiko-Eğitim Programının Zihinsel Dayanıklılık, Performans Kaygısı ve Bilişsel Esneklik Üzerine Etkisi" başlıklı tez çalışması kapsamında, sporculara yönelik bir psiko-eğitim programı uygulanacaktır. Bu programın amacı; sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmak, performans kaygılarını azaltmak ve bilişsel esneklik düzeylerini geliştirmektir. Program, 7 hafta sürecek olup her hafta bir oturum şeklinde uygulanacaktır. Oturumlar yaklaşık 60 dakika sürecektir. Program, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Nurhan Naz rehberliğinde, Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Fatma Eda Ağkün 'dür. Belirtilen çalışmaya katılım sporcu ve velisinin bilgisi ve onayı ile olmaktadır. Araştırmaya verdiğiniz destekleriniz için teşekkür ederiz.

Fatma Eda Ağkün
Yüksek Lisans Öğrencisi
İstanbul Gelişim Üniversitesi

VELİ ONAY BEYANI

Veli bilgilendirme formunda yer alan açıklamaları dikkatlice okudum ve inceledim. Velisi olduğum ..... Adlı sporcunun, 7 hafta sürecek olan Bilişsel Odaklı Psiko-Eğitim programına gönüllü olarak katılmasını uygun görüyor ve onaylıyorum.

İMZA

Veli Adı Soyadı

SPORCU BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Sporcular,

İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü 241424054 numaralı yüksek lisans öğrencisiyim. Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ danışmanlığında yürütmekte olduğum "Takım Sporcularında Bilişsel Odaklı Psikoeğitim Programının Zihinsel Dayanıklılık, Performans Kaygısı ve Bilişsel Esneklik ile Etkileşiminin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmam kapsamında bir psiko-eğitim programı uygulayacağım. Bu programın amacı, katılımcıların duygusal ve zihinsel becerilerini desteklemek, performans öncesi kaygıyı yönetmelerine yardımcı olmak ve zorlayıcı durumlarda esnekliklerini artırmak olup, psikolojik becerileri olumlu yönde geliştirmektir. Bu amaçla, 7 hafta boyunca haftada bir kez 60 dakika olacak şekilde çalışmalar planlacaktır. Çalışma sırasında elde edilen tüm veriler gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Belirtilen çalışmaya katılım, Kulübün izni ile sporcu ve velisinin bilgisi ve onayı ile alınmaktadır. Katkınız hem bu bilimsel çalışmaya hem de kendi gelişiminize değerli katkılar sağlayacaktır. Araştırmaya katılarak verdiğiniz destek ve kendinizi geliştirmek için gösterdiğiniz çabadan dolayı tebrik ve teşekkür ederim.

Fatma Eda Ağkün
Yüksek Lisans Öğrencisi
İstanbul Gelişim Üniversitesi

SPORCU ONAY BEYANI

Sporcu bilgilendirme formunda yer alan açıklamaları dikkatlice okudum ve inceledim. ..... Adlı sporcuyum, 7 hafta sürecek olan Bilişsel Odaklı Psiko-Eğitim programına gönüllü olarak katılmamı onaylıyorum.

İMZA

Sporcu Adı Soyadı

DEMOGRAFİK VERİ FORMU

1.Yaşınız:

…….

2.Cinsiyet :

Kadın () Erkek()

3.Eğitim Durumunuz:

İlköğretim () Ortaöğretim() Lise ()

4.Spor Branşınız:

Futbol() Voleybol()Basketbol() Diğer:……

5.Lisanslı Sporcu musunuz?

Evet() Hayır()

6. Sporla Uğraşma Süreniz (yıl):

0-5 ()

5-10()

10-15()

15 ve üzeri ()

7.Daha önce psikolog veya mentör ile çalıştınız mı?

Evet() Hayır()

8.Daha önce benzer psiko-eğitim/mental antreman programına katıldınız mı?

Evet () Hayır()

9.Spor Klubündeki Pozisyonunuz:

……..

10. Yaşadığınız Yer:

Ankara() Diğer:…….

SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ-2

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

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

ERGENLER İÇİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ – UZUN FORMU (EİZDÖ-UF)

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

BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

BEÖ	Kesinlikle ***Katılıyorum***	Katılıyorum	Kısmen ***Katılıyorum***	Kısmen ***Katılmıyorum***	Katılmıyorum	Kesinlikle ***Katılmıyorum***
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2	1
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan ***kaçınırım***.	6	5	4	3	2	1
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar ***veremeyecekmişim*** gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2	1
4. Her duruma uygun davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
5. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara işe yarar çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları ***geliştiremem.***	6	5	4	3	2	1
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
8. Davranışlarım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.	6	5	4	3	2	1
9. Her hangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
10. Sahip olduğum bilgilerimi gerçek hayatımda kullanmakta ***zorlanırım.***	6	5	4	3	2	1
11. Bir problemin üstesinden gelmeye çalışırken çevremdeki kişilerin görüşlerini almak ve bunları değerlendirmek isterim.	6	5	4	3	2	1
12. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime güvenirim.	6	5	4	3	2	1

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Fatma Eda Ağkün

Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	**Eğitim Birimi**	**Mezuniyet Tarihi**
Lisans	Psikoloji	2020
Lisans	Hukuk	2021

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

1.Ağkün, F. E. (2024). *An Examination of Motivational Factors Affecting Sports Performance*. Ulusal ve Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi, **5**(6), 1026-1040. DOI: 10.5281/zenodo.13757318.

2.Ağkün, F. E., & Karaaziz, M. (2024). *Conversion Disorder*. Ulusal ve Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi. DOI: 10.5281/zenodo.10821657.

3.Ağkün, F.E., Naz,N.(2025) *İntihar Olgusu Üzerine Biyopsikososyal Bir Perspektif:Türkiye Örneğinde Risk ve Önleme Stratejileri.19. Uluslararası Güncel Araştırmalarda Sosyal Bilimler Kongresi.*